

**ОРЫСША-ҚАЗАҚША  
ТЕРМИНОЛОГИЯЛЫҚ  
АНЫҚТАМАЛЫҚ  
СӨЗДІК  
(СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫ)**

**9**

**РУССКО-КАЗАХСКИЙ  
ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ  
СЛОВАРЬ-СПРАВОЧНИК  
(СПОРТ И ТУРИЗМ)**

Алматы  
2010

УДК 796/799 (038)  
ББК 75.0я2  
0-74

**Алматы қаласы Тілдерді дамыту басқармасының  
тапсырысымен дайындалған**

**Редакция алқасы:**

**Ахетов М.Қ.** – Алматы қаласы Тілдерді дамыту басқармасының бастығы,  
филология ғылымдарының кандидаты (төраға)

**Қапалбеков Б.С.** – Мемлекеттік тілді дамыту институтының директоры,  
филология ғылымдарының кандидаты (жауапты редактор)

**Қалымбет Б.О.** - Алматы қаласы Тілдерді дамыту басқармасының бөлім  
бастығы (үйлестіруші)

**Иманбердиева С.Қ.** – А.Байтұрсынұлы атындағы Тіл білімі институтының  
ғалым - хатшысы, филология ғылымдарының кандидаты (кеңесші)

**Қаспақбаева Г.Б.** – Мемлекеттік тілді дамыту институтының ғылыми қызметкері  
(құрастырушы-аудармашы)

**Пікір жазғандар:**

**Құлманов С.Қ.** - А.Байтұрсынұлы атындағы Тіл білімі институтының аға  
ғылыми қызметкері, филология ғылымдарының кандидаты, доцент

**Төреханова Ж.М.** - Алматы қаласы Туризм, денешынықтыру және спорт  
басқармасы заң және ұйымдастыру-кадр бөлімінің бас маманы

0-74 **Орысша-қазақша терминологиялық анықтамалық сөздік (спорт және туризм саласы) / Русско-казахский терминологический словарь-справочник (спорт и туризм).** / Құраст.: Г.Қаспақбаева – Алматы: Мемлекеттік тілді дамыту институты, 2010. – 316 бет.

ISBN 978-601-7206-20-8

Сөздікте спорт және туризм саласына қатысты терминдер мен атаулардың, сөз тіркестерінің орысша-қазақша түсіндірмесі берілген.

Сөздік спорт және туризм саласы қызметкерлеріне, оқу орындарының студенттері мен оқытушыларына, аудармашыларға және осы сала терминологиясына қызығушылық танытқан көпшілік қауымға арналған.

Настоящий словарь содержит русско-казахское толкование терминов и названий, словосочетаний, относящихся к сфере спорта и туризма.

Словарь предназначен для сотрудников отрасли спорта и туризма, студентов и преподавателей учебных заведений, переводчиков и всех проявляющих интерес к терминологии данной отрасли.

УДК 796/799 (038)  
ББК 75.0я2

ISBN 978-601-7206-20-8

© Алматы қаласының Тілдерді дамыту  
басқармасы, 2010

© Мемлекеттік тілді дамыту институты, 2010

## Алғы сөз

Әрбір ұлттық тіл 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, оны бойына сіңірген сөздерді куә етіп, өздерінің таңбасын қалдырады. Қазақ халқы спорт түрлерімен ежелден-ақ айналысқандықтан, оның сөздік қорында осы салаға қатысты терминдер көптеп кездеседі.

Қазір Қазақстан Республикасында спорттың 70-тен астам түрі дамыған, еліміздің спортшылары солардың 50-інен түрлі халықаралық жарыстарға қатысады. Жаңа спорт, жаңа ұғым коммуникативтік айналымға жаңа термин әкеледі. Сонымен қатар бұл сөздікте туризм саласына қатысты ұғымдар да бар. Туризм спорт саласымен салыстырғанда өте жас феномен, алайда оның түптамыры ежелгі заманға ұласып жатыр. Біз нарықтық шаруашылыққа туризмге қатысты халықаралық рынокта көптеген өзгерістер енген кезеңде жеттік. Туризм бүкіл әлемде экономиканың ең маңызды салаларының біріне айналды, ал тіпті кейбір дамып келе жатқан елдерде экономиканың қарқынды дамып, мемлекет тұрғындарының сапалы өмір сүруінің және елдің мемлекеттік қаражатының негізгі көзіне айналды. Осылайша, бұл саланың сөздік қоры ұлғайып, терминдері мен терминдік сөз тіркестері көбейе түсуде. Кеш болса да, өз көшінен қалыспауға тырысып дамып келе жатқан Қазақстан туризмі тілімізге көптеген терминдердің келуіне себеп болды. Әдетте мұндай терминдер мен ұғымдар басқа жұрттан, шет тілдерден келеді. Біздегі қазіргі спорт саласына қатысты жаңа терминдеріміздің негізі орыс тілі арқылы енген. Бірақ қазақ тілінде бұрыннан бар, тілшілеріміз, әдебиетшілеріміз бен спорт мамандарының күнделікті қолданатын атаулары да баршылық. Дегенмен спорт және туризм салаларының басқа тілден енген терминдерін қазақ тіліне аудару қажеттілік тудырып отыр. Сондықтан осы сөздіктің маңызы мен мәні салалық мамандар үшін де, жалпы тіл білімі үшін де аса маңызды.

Сөздікте қазақ тіліндегі спорт атаулары мүмкіндігінше мол қамтылып, олардың түпкі мағыналары анықталды. Оларға түсіндірме берілді. Мамандар мемлекетіміздің көпвекторлы саясатының арқасында соңғы 10-15 жылдың төңірегінде тілімізге алты мыңнан астам жаңа сөз енгендігін айтады. Және бұл тек осы сала бойынша көрсеткіш.

Қазіргі кезде тіліміздегі терминдерді бірізге түсіру мақсатында көптеген шаралар ұйымдастырылып жатыр. Мәселен, солардың бірі

ретінде Алматы қаласы Тілдерді дамыту басқармасының қолдауымен ғылым салалары бойынша «Орысша-қазақша терминологиялық анықтамалық сөздік» атты топтама шығару қолға алынып отыр. Аталған топтаманың осы күнге дейін әртүрлі салаларға арналған сегіз томы жарық көрді. Олар: азаматтық қорғаныс, кеден, санитариялық эпидемиология, қоршаған ортаны қорғау, қаржы, сәулет және құрылыс, халықты жұмыспен қамту және әлеуметтік қорғау және сақтандыру салалары.

Біздің ойымызша, салалық сөздіктер жасап шығару кәсіби қазақ тілін дамытудың бірден бір тетігі болып табылады. Саланың қазақ тілін дамыту үшін сол саладағы мамандардың лингвистикалық біліктілігін көтерумен қоса сала мамандарының пайдалануына арнап тілдескіштер, анықтамалық сөздіктер, ісқағаздарының үлгілерін әзірлеу жұмыстары қоса жүргізілуі тиіс. Қолдарыңыздағы «Орысша-қазақша терминологиялық анықтамалық сөздіктің» кезекті 9-шы кітабы спорт және туризм саласына арналып отыр. Сөздікте аталған салаларда жиі қолданылатын әртүрлі атаулардың, терминдердің, сөз тіркестерінің орысша-қазақша түсініктемелері әліпби тәртібімен берілген. Еңбекті құрастыру барысында Мемлекеттік терминология комиссиясы бекіткен терминдер негізге алынып, спорт және туризм саласына қатысты жарық көрген кейбір сөздіктер, заңнамалық актілер пайдаланылды. Сондықтан да бұл сөздіктің ғылыми базасы мықты деп айта аламыз.

Сөздіктің құндылығы ретінде оның, ең біріншіден, мемлекеттік тілді өз дәрежесіне көтеруге өзіндік үлес қосатындығын айтуымызға болады. Сонымен қатар осы сала қызметкерлеріне, іс жүргізушілеріне, аудармашыларына спорт және туризмге қатысты терминдердің екі тілде (орысша-қазақша) түсініктемесін меңгертуге, олардың жұмысын жеңілдетуге, ресми қызмет бабында және көпшілік қауымға күнделікті жұмыс барысында пайдалануға мүмкіндік туып отыр. Ал қосымша құрал ретінде тек осы сала қызметкерлеріне ғана емес, сонымен бірге оқу орындарының студенттері мен оқытушыларына, осы салада сабақ беретін мемлекеттік тілді оқытушыларға қолдануға болады.

Құрастырушыдан

## А

**АБРИС** – схематический, немасштабный план участка местности, на котором показаны контуры угодий, местные предметы, а также приведены др. сведения, необходимые для составления спортивной карты.

**АВАЛЬМАН** – элемент техники поворота в горнолыжном спорте. Выполняется на спусках при завершении поворота для изменения его направления с минимальным торможением.

**АВИАТАРИФ** – стоимость перевозки одного пассажира на самолете на определенное расстояние. В международных перевозках различают индивидуальные, групповые, обычные и специальные авиатарифы.

**АВРОРА** – фигура синхронного плавания, состоит из следующих основных позиций и движений: на груди, горизонтальный угол,  $\frac{1}{4}$  оборота вперед вокруг поперечной оси, поворот на 180 градусов, кран, вертикаль.

**АВТОМАШИНА СОПРОВОЖДЕНИЯ** – специальный автотранспорт, предназначенный для оказания технической помощи велосипедистам, потерпевшим аварию на тре-

**АБРИС** – жер телімінің пайдаланылатын жерлердің контуры, жергілікті заттар көрсетілген, сондай-ақ спорт картасын құрастыруға қажетті басқа да мәліметтер келтірілген схематикалық масштабтан тыс жоспары.

**АВАЛЬМАН** – тау шаңғысы спортындағы бұрылыс техникасының элементі. Бағытты өзгерту үшін минимальді тежелу арқылы жоғарыдан түсіп келе жатқанда бұрылысты аяқтау кезінде орындалады.

**АВИАТАРИФ** – жалғыз жолаушыны ұшақпен белгілі арақашықтықта тасымалдау құны. Халықаралық тасымалдау жеке, топтық, қарапайым және арнайы авиатарифтерге бөлінеді.

**АВРОРА** – синхронды жүзу фигурасы, мынадай негізгі позициялар мен қозғалыстардан тұрады: етбетінен, көлбеу бұрыш, көлденең осьтің айналасымен  $\frac{1}{4}$  айналым алға, 180 градусқа айналу, кран, тік.

**ШЫҒАРЫП САЛУШЫ АВТОМАШИНА** – жаттығу кезінде және тасжолдағы жарыстарда аварияға ұшыраған велосипедшілерге техникалық көмек көрсетуге арналған арнайы ав-

нировке и в соревнованиях на шоссе. В нем находятся тренер и механик с запасными велосипедами и запасными частями.

**АВТОМОБИЛИ, ПОЛНОПРИВОДНЫЕ** – автомобили со всеми ведущими колесами.

**АВТОМОБИЛЬ** – наземное транспортное средство, перемещаемое собственными средствами, движущееся по меньшей мере на четырех не расположенных на одной линии колесах.

**АВТОМОБИЛЬНЫЙ ТУРИЗМ (АВТОТУРИЗМ)** – популярный вид отдыха, путешествие с использованием автомобильного транспорта по основной части маршрута.

**АВТОМОТОТУРИЗМ** – путешествия (походы) по избранному маршруту на автомобилях и мотоциклах личного пользования.

**АГЕНТСКИЕ (КОНФИДЕНЦИАЛЬНЫЕ) ТАРИФЫ** – цены на гостиничные услуги, предлагаемые для реализации турагенту и выражающиеся в виде процентных скидок от опубликованных тарифов.

**АГЕНТСКИЙ ДОГОВОР** – вид договорных отношений в предпринимательской деятельности, согласно которому одна

токөлік. Онда жаттықтырушы және артық велосипедтер мен қосалқы бөлшектерін алған механик болады.

**ТОЛЫҚ ЖЕТЕКТІ АВТОМОБИЛЬДЕР** – қозғалысты барлық дөңгелектері іске асыратын автомобильдер.

**АВТОМОБИЛЬ** – өзінің құралдарымен қозғалатын, бір сызық бойында орналаспаған кем дегенде төртдөңгелекпен қозғалатын жердегі көлік құралы.

**АВТОМОБИЛЬ ТУРИЗМІ (АВТОТУРИЗМ)** – кең таралған демалыс түрі, бағыттың негізгі бөлігі бойынша автомобиль көлігін қолдану арқылы саяхат жасау.

**АВТОМОТОТУРИЗМ** – жеке қолданыстағы автомобильдермен және мотоциклдермен таңдалған бағыт бойынша саяхат жасау (жорыққа шығу).

**АГЕНТ (ҚҰПИЯ) ТАРИФТЕРІ** – турагенттікке сату үшін ұсынылатын және жария етілген тарифтерге пайыздық жеңілдік түрінде берілетін қонақүй қызметтерінің бағасы.

**АГЕНТ ШАРТЫ** – бір тарап (агент) басқа тараптың (принципалдың) міндеті бойынша сыйақыға заңдық және басқа

сторона (агент) обязуется за вознаграждение совершить по поручению другой стороны (принципала) юридические и иные договора.

**АГОНИСТЫ** – мышцы, вызывающие движение в суставе, направленное на выполнение двигательной задачи и работающие согласованно.

**АГЭ** – восходящая, поднимающаяся траектория ударов в каратэ-до.

**АДАПТАЦИЯ** – процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования.

**АДРЕНАЛИН** – гормон мозгового слоя надпочечников и вненадпочечниковой хромафинной ткани; стимулирует обмен веществ, повышает потребление кислорода и артериальное давление, в экстремальных условиях осуществляет мобилизацию функций и сил организма.

**АЗАРТ, СПОРТИВНЫЙ** – индивидуальное психическое состояние спортсмена в процессе спортивной борьбы, часто переходящие за ее оптимальные (этические) рамки.

**АЗИМУТ** – направление движения.

шарттарды жасауға міндеттенетін кәсіпкерлік қызметіндегі шарттық қатынастардың түрі.

**АГОНИСТЕР** – буындарды қозғалысқа түсіретін, қозғалту міндетін орындауға бағытталған және бірдей жұмыс істейтін бұлшық еттер.

**АГЭ** – каратэ-додағы алғашқы, көтерілуші соққылар траекториясы.

**БЕЙІМДЕЛУ** – организмнің өмір сүру жағдайларында өзгеріп тұратын гомеостазды сақтауға бағытталған бейімделу процесі.

**АДРЕНАЛИН** – бүйрек пен бүйректен тыс хромафинді тіннің ми қабатындағы гормоны; зат алмасуын күшейтеді, оттектің қолданылуы мен артериалдық қысымды арттырады, төтенше жағдайларда организмнің қызметі мен күшінің жұмылдырылуын жүзеге асырады.

**СПОРТҚА ҚҰМАРЛЫҚ** – спорттық жарыс кезіндегі спортшының жеке психикалық жай-күйі, көбіне оның оптималды (этикалық) шегінен шығуы.

**АЗИМУТ** – қозғалыс бағыты.

**АЗИМУТ, МАГНИТНЫЙ** – горизонтальный угол между направлением на конкретный ориентир или контрольный пункт и северным направлением магнитного меридиана. В спортивном ориентировании слово «магнитный» обычно опускается, а численное значение азимута не измеряется: конструкция спортивного компаса позволяет устанавливать азимут без определения его величины.

**АЙКИДО** – японская разновидность восточных единоборств (боевых искусств). Назначение – физическая подготовка к самозащите. В процессе занятий совершенствуются броски в сочетании с болевыми приемами. Основная цель – вывести партнера из равновесия.

**АЙСБАЙЛЬ** – укороченный ледоруб, у которого лопаточка заменена молотком. Удобен для использования на комбинированных ледово-скальных маршрутах.

**АЙС-ФИФИ** – складной якорь для преодоления ледовых склонов большой крутизны. Состоит из клюва, ручки с мягкой оплеткой и шарнира.

**АКВАЛАНГ** – автономный ранцевый аппарат для дыхания человека под водой. Состоит из баллонов со сжатым или сжиженным воздухом и дыха-

**МАГНИТТИ АЗИМУТ** – нақты бағытқа немесе бақылау пункті бағыты мен магниттік меридианның солтүстік бағыты арасындағы көлбеу бұрыш. Спорттық қолданыста көбіне «магнитті» сөзі түсіп қалады, ал азимуттың сандық мәні өлшенбейді; спорттық компас құрылымы азимутты оның көлемін анықтамай-ақ айқындауға мүмкіндік береді.

**АЙКИДО** – шығыс жекпе-жегінің (күрес өнерінің) жапондық түрі. Қолданылуы – өзін-өзі қорғауға физикалық тұрғыдан даярлау. Жаттығу кезінде ауырту тәсілдерімен бірге лақтыру өнері жетілдіріледі. Негізгі мақсаты – серіктесін тепе-теңдіктен шығару.

**АЙСБАЙЛЬ** – күрегі балғаға ауыстырылған қысқартылған мұзшапқыш. Құрамдас мұзды-жартасты бағдарғыда қолдануға ыңғайлы.

**АЙС-ФИФИ** – биіктік жардың мұзды беткейлерінен өтуге арналған жиналмалы зәкір. Тұмсығы, жұмсақ қаптамалы тұтқасы және топсасы болады. **АКВАЛАНГ** – адамның су астында тыныс алуына арналған автономды ранцты аппарат. Қысылған немесе сұйытылған ауасы бар баллон мен тыныс алу

тельного аппарата. Для погружения на глубину до 40 м.

**АККЛИМАТИЗАЦИЯ** – разновидность адаптации, процесс приспособления организма к изменившимся климато-географическим условиям.

**АККРЕДИТАЦИЯ** – официальное признание уполномоченным органом правомочий республиканского общественного объединения в области физической культуры и спорта быть участником соответствующих международных организаций от имени Республики Казахстан.

**АККРЕДИТАЦИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА** – официальное признание уполномоченным органом по физической культуре и спорту правомочий республиканского общественного объединения по виду спорта представлять Республику Казахстан в соответствующих международных организациях.

**АКРОБАТИКА** – 1) система физических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия (балансирование) одним спортсменом, вдвоем или группами; 2) вид спорта, соревнования в выполнении

аппаратынан тұрады. 40 м дейінгі тереңдікке батуға арналған.

**ЖЕРСІНУ** – бейімделудің түрі, организмнің өзгерген климаттық-географиялық жағдайға икемделу процесі.

**АККРЕДИТТЕУ** – уәкілетті органның дене шынықтыру және спорт саласындағы республикалық қоғамдық бірлестіктің Қазақстан Республикасының атынан тиісті халықаралық ұйымдарға қатысуға құқықтық өкілеттігін ресми тануы.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ АККРЕДИТТЕУ** – дене шынықтыру және спорт жөніндегі уәкілетті органның спорт түрі бойынша республикалық қоғамдық бірлестіктің тиісті халықаралық ұйымдарда Қазақстан Республикасын білдіретін құқықтық өкілеттігін ресми тануы.

**АКРОБАТИКА** – 1) бір спортшы, екі немесе топтасқан спортшылардың әртүрлі жазықтықта сүйену арқылы және сүйеусіз тепе-теңдігін (баланстау) сақтай отырып, денесін айналдыруына байланысты дене жаттығулары жүйесі; 2) спорт түрі, еркін және міндетті

произвольных и обязательных композиций (акробатические прыжки, парные и групповые упражнения) с последующей их оценкой в баллах; 3) жанр циркового искусства (акробатика силовая, прыжковая и т.д.).

**АКСЕЛЕРАЦИЯ** – ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предшествующими поколениями; проявляется в ускорении роста и полового созревания детей и подростков.

**АКСЕЛЕРАЦИЯ, КОМПЕНСАТОРНАЯ** – в пауэрлифтинге: технический тренировочный прием – сознательное ускорение движения снаряда (штанги) вслед за развивающимся инерционным его движением после начального импульса, обусловленного стартовым сокращением мышц.

**АКСЕЛЬ** – прыжок фигуриста в 1,5 оборота, выполняемый с хода вперед-наружу, с приземлением на маховую ногу на ход назад-наружу. Направление вращения тела в полете положительное, т.е. совпадает с направлением закругления толчковой дуги. Прыжок назван именем известного норвежского фигуриста Акселя Паульсена.

**АКТ СДАЧИ ДИСТАНЦИИ** – документ соревнований, оформ-

композицияларды орындау жарыстары (акробатикалық секірулер, қосарланған және топтасқан жаттығулар), оларға балл қою арқылы баға беріледі; 3) цирк өнерінің жанры (күш, секіру акробатикасы және т.б.).

**АКСЕЛЕРАЦИЯ** – жеке даму қарқынының алдыңғы ұрпақпен салыстырғанда жылдамдатылуы; балалар мен жасөспірімдердің бойының өсу жылдамдығы мен жыныстық дамуынан көрінеді.

**КОМПЕНСАТОРЛЫ АКСЕЛЕРАЦИЯ** – пауэрлифтингте: техникалық жаттығу тәсілі – бұлшық еттердің стартты түрде жиырылуына негізделген бастапқы импульстен кейінгі оның дамушы инерциялы қозғалысынан кейін снаряд (штангі) қозғалысының саналы түрде жылдамдатылуы.

**АКСЕЛЬ** – фигуристтің сермейтін аяғын артқы-сыртқы қадамға қою арқылы алдыңғы-сыртқы қадамымен орындалатын 1,5 айналымда секіруі. Ұшу кезіндегі дененің айналу бағыты дұрыс болады, яғни серпіліс доғасының қисаю бағытымен сәйкес келеді. Бұл секіру атакты норвегиялық фигурист Аксель Паульсеннің есімімен аталған.

**АРАҚАШЫҚТЫҚТЫ ТАПСЫРУ АКТІСІ** – арақашықтық

мляемый начальником дистанции, инспектором дистанции, главным секретарем и главным судьей, в котором представлены полные технические характеристики дистанции и спортивной карты, оценка их качества, заключение о классе дистанции и возможности присвоения спортивных разрядов и званий.

**АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ** – вид путешествия, связанный с активными способами передвижения по маршруту и совершаемый человеком в рекреационных и спортивных целях.

**АКТИН** – белок мышечных волокон. Образует с миозином основной сократительный элемент мышц человека – актомиозин, обеспечивающий их сокращение.

**АКЦЕНТУАЦИЯ ХАРАКТЕРА** – чрезмерное усиление отдельных черт характера, проявляющееся в избирательной уязвимости личности по отношению к определенным психогенным воздействиям (чрезвычайным нервно-психическим нагрузкам, тяжелым переживаниям и т.д.) при устойчивости к другим.

**АКБЯ** – сани-волокуша для транспортировки пострадавших в горах. Снабжены валиком под колени, съёмными ручками и специальными крепе-

бастығы, арақашықтық инспекторы, бас хатшы және бас төреші рәсімдейтін жарыс құжаты, онда арақашықтық пен спорт картасының толық техникалық сипаттамасы, олардың сапасына берілген баға, арақашықтық санаты мен спорт разрядтары мен атақтарын беру мүмкіндіктері толығымен көрсетіледі.

**БЕЛСЕНДІ ТУРИЗМ** – бағыт бойынша белсенді қозғалу әдістерімен байланысты және адам рекреационды және спорттық мақсаттарда орындайтын саяхат түрі.

**АКТИН** – бұлшық ет талшықтарының ақуызы. Миозин арқылы адам бұлшық етінің басты қысқартушы элементі актомиозинді қалыптастырады.

**МІНЕЗ АКЦЕНТУАЦИЯСЫ** – тұлғаның белгілі бір психогенді әсерлерге (шамадан тыс жүйке-психикалық жүктеме-лерге, қатты қайғыруларға және т.б.) қатысты әлсіздігінен, басқаларына шыдамдылығынан көрінетін жеке мінез ерекшеліктерінің шамадан тыс күшеюі.

**АКБЯ** – тауда жарاقاتтанғандарды тасымалдауға арналған сүйретпе шана. Тізенің астына қоятын білікпен, ауыспалы тұтқалармен және дөңгелектер-

ниями для колеса, изготавливаются из листового дюралюминия. Бывают двух типов - разборные и цельнометаллические, применяемые на горнолыжных трассах.

**АЛАМАН-БАЙГА** – древняя конная игра у казахов и узбеков – скачка по пересеченной местности.

**АЛЛЮР** – движение лошади. По характеру и темпу аллюры разделяются на естественные (шаг, рысь, галоп) и искусственные, т.е. требующие специального обучения (собранный рысь, собранный галоп, пассаж, пиаффе и т. д.).

**АЛЬБАТРОС** – фигура синхронного плавания, состоит из следующих основных позиций и движений: на спине,  $\frac{1}{4}$  круга назад, поворот вокруг продольной оси на 180 градусов, горизонтальный угол, вертикаль с согнутым коленом, полувинт, вертикаль.

**АЛЬПЕНШТОК** – длинная (1,5-2 м) палка с острым стальным наконечником, применяется горными туристами в качестве точки опоры при передвижении по горным склонам.

**АЛЬПИЙСКАЯ ЗОНА** – зона низкорослых трав.

**АЛЬПИНИАДЫ** – массовые учебно-спортивные и юбилей-

ге арналған арнайы дюралюминийден дайындалатын бекіткіштермен жабдықталады. Оның жиналатын және тау шаңғысы жолдарында қолданылатын толық металдан жасалған екі түрі болады.

**АЛАМАН БӘЙГЕ** – қазақтар мен өзбектердің ежелгі ат ойыны – белгіленген жерге дейін ат жарыстыру.

**АЛЛЮР** – жылқы қозғалысы. Сипаты мен қарқынына қарай аллюрлер табиғи (адымдау, желіс, шоқырақтау) және жасанды, яғни арнайы жаттықтыруды талап ететін түрлерге бөлінеді (жинақы желіс, жинақы шоқырақтау, пассаж, пиаффе және т.б.).

**АЛЬБАТРОС** – синхронды жүзу фигурасы, төмендегідей негізгі позициялар мен қозғалыстан тұрады: шалқасынан,  $\frac{1}{4}$  айналым артқа, бойлық ось бойынша 180 градусқа бұрылу, тізесін бүгіп тігінен, жартылай бұралу, тік.

**АЛЬПЕНШТОК** – өткір болат ұшты ұзын (1,5-2 м) таяқша, тау туристері тау беткейлерімен жылжу кезінде сүйеу ретінде қолданады.

**АЛЬПИ АЙМАҒЫ** – аласа шөптер аймағы.

**АЛЬПИНИАДАЛАР** – альпинизм бойынша топтық оқу-

ные мероприятия по альпинизму. Проводятся с 1933 г.

**АЛЬПИНИЗМ** – вид спорта, восхождения на труднодоступные горные вершины. Слово «альпинизм» происходит от названия Альп – горной системы Европейского континента.

**АЛЬТИМЕТР** – прибор для определения высоты подъема по барометрическому давлению.

**АМБИДЕКСТРИЯ** – способность человека в равной мере успешно владеть правыми и левыми конечностями. Однако в подавляющем большинстве случаев имеет место асимметрия двигательных действий – праворукость (около 95% людей) или леворукость.

**АМЕРИКАНСКИЙ ПЛАН** – гостиничный тариф, включающий в себя стоимость размещения и трехразового питания.

**АМОРТИЗАЦИЯ** – смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц).

**АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЯ** – протяженность траектории движения снаряда в упражнениях.

спорттық және мерейтойлық іс-шаралар. 1933 жылдан бастап өткізіледі.

**АЛЬПИНИЗМ** – спорт түрі, биік тау шыңына шығу. «Альпинизм» сөзі Еуропа құрлығының таулы жүйесі – Альпі атауынан шыққан.

**АЛЬТИМЕТР** – өрдің биіктігін барометрлік қысым бойынша анықтауға арналған аспап.

**АМБИДЕКСТРИЯ** – адамның оң және сол аяқ-қолдарының ұшын бірдей сәтті меңгеру қабілеті. Алайда көптеген жағдайларда қозғалыс қимылдарының асимметриясы болады – оңқайлық (адамдардың шамамен 95%-і) немесе солақайлық.

**АМЕРИКАЛЫҚ ЖОСПАР** – орналастыру мен үш уақыт тамақтанудың құны кіретін қонақүй тарифі.

**АМОРТИЗАЦИЯ** – спортшының өзінің қимыл бағыттарына сәйкес келмейтін серпілістерін, күш салуын сүйемелі-қозғалыс аппаратының (бұлшық еттің созылмалы-жабысқақтық қасиеттері) рессорлы мүмкіндіктері арқылы жұмсартуы.

**ҚОЗҒАЛЫС АМПЛИТУДАСЫ** – снаряд қозғалысының жаттығудағы траекториясының ұзақтығы.

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

**АМУНИЦИЯ** – все снаряжение оседланной лошади.

**АМУНИЧНИК** – склад конского снаряжения.

**АНАБОЛИЗАТОРЫ, НЕСТЕРОИДНЫЕ** – группа фармакологических средств, биологически активных веществ и пищевых добавок, способных положительно влиять на процессы анаболизма (усиливать синтез белка в организме), но не относящихся к допингам или иным запрещенным в спорте средствам. К ним относятся оротовая кислота, метилурацил, кобаламид, комбинации отдельных аминокислот, растительные стиролы и др.

**АНАБОЛИЗАТОРЫ, СТЕРОИДНЫЕ (ДОПИНГИ)** – лекарственные средства, усиливающие синтез белка в организме, а также задерживающие кальций, фосфор, серу. Применение их с целью повышения спортивных результатов запрещено.

**АНАБОЛИЗМ** – совокупность химических процессов в орга-

**АМПЛИТУДА** – белгілі бір заңдылықтарға сәйкес ауытқушылықтарды тудыратын шаманың нөлдік мәнінен (спортшы денесі, оның денесінің бөлігі, спорттық снаряд) аздап ауытқуы.

**АМУНИЦИЯ** – ерттелген аттың барлық сайманы.

**АМУНИЧНИК** – аттың саймандарын сақтайтын қойма.

**СТЕРОИДТЫ ЕМЕС АНАБОЛИЗАТОРЛАР** – анаболизм процесінде жағымды әсер ететін (организмдегі ақуыз синтезделуін күшейтетін), бірақ допингтің немесе спортқа қарсы көрсетілімдері бар басқа да заттардың қатарына жатпайтын фармакологиялық құралдардың, биологиялық белсенді заттар мен тағамдық қоспалардың тобы. Оларға орот қышқылы, метилурацил, кобаламид, жеке амин қышқылдарының комбинациясы, өсімдік стиролдары және т.б. жатады.

**СТЕРОИДТЫ АНАБОЛИЗАТОРЛАР (ДОПИНГТЕР)** – организмдегі ақуыздың синтезделуін күшейтетін, сондай-ақ кальций, фосфор, күкіртті тоқтатын дәрі-дәрмек құралдары. Оларды спорт нәтижесін жақсарту үшін қолдануға тыйым салынған.

**АНАБОЛИЗМ** – жасушалар мен тіндерді қалыптастыру мен

низме, направленных на образование и обновление клеток и тканей.

**АНАЛИЗ** – 1) метод научного исследования путем рассмотрения отдельных сторон, свойств процесса, явления; 2) в шашках – а) восстановление позиции и ходов, приведших к заданному положению; б) поиск решающей ошибки в сыгранной партии перебором и оценкой ходов в обратной последовательности.

**АНАЛИЗАТОР** – анатомо-физиологическое образование центральной и периферической нервной системы, воспринимающее и анализирующее раздражения, действующие на человека.

**АНАЛИТИК** – специалист в шахматном или шашечном анализе.

**АНАМНЕЗ** – совокупность сведений о здоровье человека, истории его болезней, жизни, спортивной подготовке, сообщаемые самим человеком или знающими его людьми.

**АНАЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** – тренировка силовой направленности. «Анаэробный» означает «без кислорода» и заключается в кратковременных, коротких интенсивных всплесках энергии.

жанартуға бағытталған организмдегі химиялық процестер жиынтығы.

**ТАЛДАУ** – 1) жеке жақтарды, процесс пен құбылыс қасиеттерін қарастыру жолымен ғылыми зерттеу әдісі; 2) дойбыда – а) осы жағдайға алып келген позициялар мен жүрістерді қайта қалпына келтіру; б) ойналған партиядағы шешуші қателікті көз жүгірту және жүрісті кері жүру арқылы бағалаумен іздеу.

**ТАЛДАҒЫШ** – адамға әсер ететін тітіркенуді қабылдап, талдайтын орталық және перифериялық жүйке жүйесінің анатомды-физиологиялық қалыптасуы.

**ТАЛДАУШЫ** – шахматтық немесе дойбылық талдау маманы.

**АНАМНЕЗ** – адамның өзі хабарлайтын немесе оны білетін адамдар жеткізетін адамның денсаулығы, оның ауру тарихы, өмірі, спорттық дайындығы жайлы ақпараттар жиынтығы.

**АНАЭРОБТЫ ЖАТТЫҒУЛАР** – күш бағыттауды жаттықтыру. «Анаэробты» дегеніміз «оттексіз» дегенді және күштің қысқа мерзімде, қысқа қарқынды түрде бағытталуын білдіреді.

**АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК** – полный завтрак, обычно включает в себя фруктовый сок, яичницу с ветчиной, тосты, масло, джем и кофе или чай.

**АНДЖА** – в таэквондо – команда принять положение посадки в позе лотоса.

**АНДЖА МУРОП** – Положение посадки на коленях.

**АНДРОГЕНЫ** – группа мужских половых стероидных гормонов, стимулируют рост мышц, окостенение эпифизов длинных костей, ряд психических проявлений, например агрессивность.

**АНИМАЦИЯ** – организация развлечений и спортивного проведения досуга.

**АННУЛИРОВАНИЕ УКОЛА (УДАРА)** – отмена действительного укола (удара), нанесенного фехтовальщиком с нарушением правил ведения боя или в связи с неисправностью оружия у противника.

**АННУЛЯЦИОННЫЕ СРОКИ** – количество календарных дней до даты заезда, при соблюдении которых аннуляции считаются своевременными.

**АННУЛЯЦИОННЫЙ ШТРАФ** – сумма, выплачиваемая тур-

**АҒЫЛШЫНДЫҚ ТАҢҒЫ АС** – толық таңғы ас, әдетте оның құрамына жеміс шырыны, ветчина қосылған қуырылған жұмыртқа, тосттар, сары май, джем және кофе немесе шай кіреді.

**АНДЖА** – таэквондода – лотос күйінде отыруға бұйыру командасы.

**АНДЖА МУРОП** – Тіземен отыру күйі.

**АНДРОГЕНДЕР** – еркектің жыныстық стероид гормондарының тобы, бұлшық еттердің өсуіне, ұзын сүйектердің эпифиздерінің катаюына, қызуқандылық сияқты психикалық құбылыстардың пайда болуына ықпал етеді.

**АНИМАЦИЯ** – ойын сауықтар мен бос уақытты спортпен айналасумен өткізуді ұйымдастыру.

**ШАНШУДЫ (СОҚҚЫНЫ) ТОҚТАТУ** – сайысшының сайысты жүргізу барысындағы ережені бұзуы немесе қарсыластың құралының бұзылуына байланысты нақты шаншуды (соққыны) тоқтату.

**АННУЛЯЦИЯЛЫҚ МЕРЗІМДЕР** – келу мерзіміне дейінгі күнтізбелік күндер саны, олар сақталғанда аннуляциялар уақытылы болып саналады.

**АННУЛЯЦИЯЛЫҚ АЙЫП-ПҰЛ** – аннуляциялық мерзім-

оператором средством размещения в случае нарушения аннуляционных сроков (незаезда или поздней аннуляции).

**АННУЛЯЦИЯ** – отмена туристической поездки.

**АННУЛЯЦИЯ ЗАКАЗА** – отказ туроператора (турагента) от всего заказа или какой-либо его части.

**АННУЛЯЦИЯ ПОЕЗДКИ** – отказ (в письменном виде) туриста, туроператора или турагента от исполнения обязательств по договору о туристском обслуживании.

**АНОРАК** – верхняя ветрозащитная и водонепроницаемая одежда типа блузы с капюшоном, надевается через голову, застегивается на молнию и имеет большой карман на груди. Применяется в альпинизме, лыжном и др. видах спорта.

**АНТАГОНИСТЫ** – мышцы, которые в определенном суставе в определенном движении противостоят друг другу, т.е. тянут звено приблизительно в противоположном направлении.

**АНТЕННЫ** – гибкие стержни из стекловолокна, укрепляемые по бокам волейбольной сетки и служащие ориентирами, ограничивающими игровое

поле (жүріп келмеу немесе кеш аннуляциялау) бұзған жағдайда туроператордың шығынды жабу мақсатында төлейтін сомасы.

**АННУЛЯЦИЯ** – туристік сапарды кейінге қалдыру.

**ТАПСЫРЫСТЫ АННУЛЯЦИЯЛАУ** – туроператордың (турагенттің) барлық тапсырыстан немесе оның қандай да бір бөлігінен бас тартуы.

**САПАРДЫ АННУЛЯЦИЯЛАУ** – туристің, туроператордың немесе турагенттің туристік қызмет көрсету шарты бойынша міндеттерінен (жазбаша түрде) бас тартуы.

**АНОРАК** – бас жақтан киілетін, сыдырмамен жабылатын және төсінде үлкен қалтасы бар, құлапарасы бар күртеше сияқты желден қорғайтын және су өтпейтін сырт киім. Альпинизмде, шаңғы тебуда және т.б. спорт түрлерінде қолданылады.

**АНТАГОНИСТЕР** – буынның белгілі бір қозғалыстарына қарсы тұратын бұлшық еттер, буынды шамамен қарама-қарсы бағытқа тартады.

**АНТЕННАЛАР** – волейбол торының жиегіне орнатылатын және ойын кеңістігінің жиегін шектейтін бағыт ретінде қолданылатын шыны талшықтан

пространство по бокам. Вышеаются над сеткой на 80 см. Окрашены в яркие цвета.

**АНТИЦИПАЦИЯ** – способность спортсмена предвидеть (предугадывать) действия и движения соперника и партнера до их реального осуществления.

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

**АНФИЛАДА** – фигура расположения ворот на слаломной трассе, состоящая из вертикальных и горизонтальных ворот.

**АП** – сигнал в акробатике для начала выполнения упражнения в паре или группе, предупреждение об опасности падения или столкновения.

**АПАРТАМЕНТЫ** – тип номеров в гостиницах, по своему оформлению приближенные к виду современных квартир, включая места для приготовления еды (стоимость питания обычно не включается в стоимость номера).

**АПАРТ-ОТЕЛЬ** – гостиница, номера в которой состоят из апартаментов.

**АПАТИЯ, ПРЕДСТАРТОВАЯ** – негативное состояние перед

дайындалған иілгіш шыбықтар. Тордан 80 см биіктікке созылады. Қанық түстерге боялған.

**АНТИЦИПАЦИЯ** – спортшының қарсыласы мен серіктесінің әрекеттерін және қимылдарын шынайы түрде жүзеге асырғанға дейін болжау (анықтау) қабілеті.

**АНТРОПОМЕТРИЯ** – адам денесінің сызықтық мөлшері мен басқа да физикалық ерекшеліктерін (бойы, салмағы, тығыздығы, көлемі және т.б.) антропологияда өлшеу мен зерттеу жүйесі.

**АНФИЛАДА** – тік және келбеу қақпалары бар слаломды жолда қақпалардың орналасу фигурасы.

**АП** – жаттығуды жұппен немесе топпен орындауды бастауға арналған акробатикадағы дыбыстық белгі, құлау немесе қақтығысу қаупін ескерту.

**АПАРТАМЕНТТЕР** – өзіндік безендірілуі бойынша қазіргі пәтерлерге ұқсас, тамақ дайындайтын орыны бар (тамақтану құны әдетте нөмір құнына кірмейді) қонақүйдегі нөмірлер түрі.

**АПАРТ-ОТЕЛЬ** – нөмірлері апартаменттен тұратын қонақүй.

**БАСТАУ АЛДЫНДАҒЫ СЕЛСОҚТЫҚ** – бастау ал-

стартом, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, отсутствием желания выступить в соревнованиях, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов. Приводит к снижению физической активности.

**АПГРЕЙД** – предоставление услуги размещения (номера) с повышением категории без взимания с туриста дополнительной платы.

**АПЕЛЛЯЦИЯ** – обжалование решения судьи спортивных соревнований в вышестоящий судебный орган в форме протеста.

**АППАРАТ ГРЕБНОЙ УЧЕБНЫЙ** – посадочное место гребца, монтируемое обычно на неподвижном плоту, для обучения новичков и исправления технических ошибок.

**АПСЕЛЬ** – косой парус между грот-мачтой и бизань-мачтой.

**АРАБЕСК** – длительное скольжение фигуриста по глубокой или мелкой дуге, при исполнении которой верхняя часть тела выпрямлена, свободная нога вытянута или согнута.

**АРБАЛЕТ** – разновидность лука, тетива которого натягивается при помощи специального

дындағы төменгі эмоционалды күйі, енжарлылығы, жарысқа қатысуға ниетті болмауы, әлсіз көңіл күйге, психикалық процесс ағымының нашарлауына қатысты жағымсыз жай-күйі. Физикалық белсенділіктің төмендеуіне алып келеді.

**АПГРЕЙД** – туристен қосымша төлем алмай-ақ категориясын көтеру арқылы орналастыру (нөмірге) қызметін көрсету.

**АПЕЛЛЯЦИЯ** – спорт жарысы төрешісінің шешіміне жоғары тұрған сот органдарына шағымдану.

**ЕСКІШ ОҚУ АППАРАТЫ** – жанадан келгендерді оқыту мен техникалық қателіктерді түзетуге арналған, әдетте жылжымайтын салда жөнделетін ескекші отыратын орын.

**АПСЕЛЬ** – грот-дінгек пен бизан-дінгек арасындағы қисық желкен.

**АРАБЕСК** – фигурстің терең немесе ұсақ доға бойынша ұзақ сырғануы, оны орындау барысында дененің жоғарғы бөлігі тік ұсталады, бос аяғы созылған немесе бүгілген қалыпта болады.

**АРБАЛЕТ** – адырнасы арнайы механизм көмегімен тартылатын садақ түрі. Арбалеттен ату

механизма. Стрельба из арбалета – распространенное упражнение в спорте для инвалидов.

**АРБИТР** – 1) судья в некоторых видах спорта (напр., боковой арбитр в боксе; судья, руководящий схваткой в греко-римской, вольной борьбе и самбо), а также судья соревнований в спортивных играх; 2) лицо, единолично решающее возникающие конфликты и присуждающее незаконченные партии в шахматных или шашечных соревнованиях.

**АРЕНА СТАДИОНА** – основное поле стадиона, имеющее беговые дорожки, секторы для прыжков и метаний, футбольное поле, размеченные специальными линиями согласно правилам соревнований.

**АРИТМИЯ СЕРДЦА** – нарушение частоты или последовательности сердечных сокращений. Может иметь различную этиологию как физиологического, так и патологического характера.

**АРМСПОРТ** – единоборство руками на специально оборудованном столе. Спортсмены, поставив локти на подлокотник и захватив кисти друг друга, пытаются прижать руку соперника к столу или боковому валику. Соревнования

– мүгедектерге арналған спорттағы көп таралған жаттығу.

**АРБИТР** – 1) спорттың кейбір түрлеріндегі (мысалы, бокстағы қапталдағы арбитр; грек-рим, еркін күрестегі және самбодағы ұстасуды басқаратын төреші), сондай-ақ спорт ойындары жарыстарының төрешісі; 2) туындаған келіспеушіліктерді жеке дара шешетін және шахмат немесе дойбы жарыстарындағы аяқталмаған партияларды белгілейтін тұлға.

**СТАДИОН АРЕНАСЫ** – стадионның жарыс ережелеріне сәйкес арнайы сызықтармен белгіленген жүгіру жолдары, секіру мен лақтыруға арналған секторлары, футбол алаңы бар негізгі алаңы.

**ЖҮРЕК АРИТМИЯСЫ** – жүрек соғысы жиілігінің немесе жүйелілігінің бұзылуы. Физиологиялық та, сондай-ақ патологиялық та сипатқа ие әртүрлі этиологиясы болуы мүмкін.

**АРМСПОРТ** – арнайы жабдықталған үстелде қол күрестіру. Спортшылар шынтақтарын шынтақ қойғышқа қойып, бір-бірінің білезігінен ұстап, қарсыласының қолын үстелге немесе іргедегі білікке құлатуға тырысады. Жарыс еректер мен

проводятся для мужчин и женщин, правой и левой рукой, в положении стоя для здоровых спортсменов и слепых, в положении сидя – для инвалидов.

**АРСЕНАЛ ПРИЕМОВ** – совокупность освоенных приемов, которыми пользуется спортсмен для достижения победы в соревнованиях.

**АРСЕНАЛ УДАРОВ** – совокупность освоенных разнотипных ударов (прямых, боковых, ударов снизу), а также их различных сочетаний, которые боксер применяет в бою.

**АРСЕНАЛ УПРАЖНЕНИЙ** – в бодибилдинге и пауэрлифтинге – совокупность упражнений для развития объема и силы отдельных мышечных групп и тела в целом; зависит от наличия доступного тренажерного парка, а также творчества тренера либо спортсмена.

**АРЧАК** – основа седла.

**АСИ-БАРАЙ** – подсечки, подбивы в каратэдо.

**АСИММЕТРИЯ** – 1) нарушение симметрии. Считается ошибкой при выполнении ряда технико-эстетических двигательных действий; 2) в акробатических прыжках,

эйелдер арасында, оң және сол қолмен, дені сау және зағип спортшылар үшін – тұрғызылған күйде, мүгедектер үшін – отырған күйде өткізіледі.

**ТӘСІЛДЕР АРСЕНАЛЫ** – спортшының жарыста жеңіске жету үшін қолданатын меңгерген тәсілдерінің жиынтығы.

**СОҚҚЫ АРСЕНАЛЫ** – меңгерілген әртүрлі соққылар (тура, қапталдан, төменнен жасалатын соққылар) жиынтығы, сондай-ақ боксшы шайқаста қолданатын әртүрлі үйлесімділіктер жиынтығы.

**ЖАТТЫҒУЛАР АРСЕНАЛЫ** – бодибилдинг пен пауэрлифтинге – жеке бұлшық еттердің және дененің толық көлемі мен күшін дамытуға арналған жаттығулар жиынтығы; жаттығу паркінің болуына, сондай-ақ жаттықтырушы немесе спортшы шығармашылығына байланысты болады.

**АРЧАК** – ер-тоқымның негізі.

**АСИ-БАРАЙ** – қаратэ-додағы аяқпен қағу, қағып түсіру.

**АСИММЕТРИЯ** – 1) симметрияның бұзылуы. Техникалық-эстетикалық қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі қателік болып табылады; 2) акробатикалық секірулерде, гимнастика-

соскоках с гимнастических снарядов, прыжках в воду и на батуте асимметрия – необходимое условие создания винтового вращения (вокруг продольной оси тела) в фазе полета при наличии вращения вокруг поперечной оси тела.

**АТАКА** – стремительное нападение (наступление). Техникотактический прием в спорте. 1) стремительное нападение на противника с целью добиться победы или преимущества в поединке борцов, боксеров, спортивной игре; 2) Инициативное наступательное действие фехтовальщика с целью нанесения укола (удара), выполняемое выпрямлением вооруженной руки с непрерывной угрозой поражаемой поверхности противника; 3) в шахматах и шашках – наступательные действия (серия ходов) в партии, наиболее решительный способ достижения цели.

**АТЛЕТ** – 1) человек, занимающийся физической культурой, спортом; 2) человек атлетического телосложения (с пропорционально развитой мускулатурой и пропорциональным соотношением частей тела).

**АТЛЕТИКА** – совокупность разнообразных физических упражнений, воспитывающих

лык снарядтардан секіріп түсуде, суда және серіппеде секіруде асимметрия – ұшу фазасында дененің көлденең осьпен айналуы кезінде шыр айналуын (дененің бойлық осі бойынша) қалыптастыруға міндеттейтін жағдай.

**ШАБУЫЛ** – шапшаң шабуыл. Спорттағы техникалық-тактикалық әдіс. 1) балуандардың, боксшылардың жекпе-жегінде, спорт ойындарында жеңіске жету немесе артықшылыққа ие болу мақсатында қарсыласына шапшаң шабуыл жасау; 2) сайысшының жеңіліске ұшыраған қарсыласына қаруланған қолымен үздіксіз қоқан-лоққы көрсетуде орындалатын соққы беру (шаншу) мақсатындағы шабуыл жасау әрекеті; 3) шахмат мен дойбыда – партиядағы (жүріс сериясы) шабуыл жасау әрекеті, мақсатқа жетудің барынша шешуші әдісі.

**АТЛЕТ** – 1) дене тәрбиесімен, спортпен айналысатын адам; 2) атлетикалық дене бітімді (бұлшық еттері пропорционалды түрде жетілген және дене бітімі пропорционалды үйлесімді) адам.

**АТЛЕТИКА** – күштілікке, төзімділікке, жылдамдыққа, икемділікке жаттықтыратын

силу, выносливость, быстроту, ловкость.

**АТЛЕТИКА, ЛЕГКАЯ** – вид спорта, объединяющий бег, ходьбу, прыжки и метания.

**АТЛЕТИКА, ТЯЖЕЛАЯ** – вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений в поднятии тяжести (штанга) – рывка и толчка двумя руками спортсменами различных весовых категорий.

**АТРИБУТИКА, СПОРТИВНАЯ** – создаваемые или приобретаемые предметы, способствующие информационному обеспечению о предстоящих соревнованиях. Обычно атрибутика содержит конкретные сведения – вид спорта, название соревнований, дату его проведения и др.

**АТТАШЕ, ОЛИМПИЙСКИЙ** – должностное лицо, представляющее какую-либо национальную команду (страну) в стране-организаторе Олимпийских игр в период их подготовки и проведения.

**АТТЕСТАТ** – свидетельство, выдаваемое конным заводом, о происхождении лошади с описанием ее масти, примет, перечислением кличек «предков», указанием места и года рождения.

**АТЭ-ХИДЗИ** – удары локтем в каратэдо.

эртүрлі дене жаттығуларының жиынтығы.

**ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА** – жүгіру, жүру, секіру және лақтырысты біріктіретін спорт түрі.

**АУЫР АТЛЕТИКА** – ауыр заты (штанганы) көтеру жаттығуларын қажет ететін спорт түрі, эртүрлі салмақ дәрежесі бойынша спортшының қос қолдап жүлқа және серпе көтеруі.

**СПОРТ АТРИБУТИКАСЫ** – болашақта болатын жарыстар туралы ақпараттық қамтамасыз ету үшін жасалатын немесе сатылып алынатын заттар. Әдетте атрибутика нақты мәліметтерден тұрады: спорт түрі, жарыс атауы, оны өткізу мерзімі сияқты.

**ОЛИМПИАДАЛЫҚ АТТАШЕ** – Олимпиада ойындарын ұйымдастырушы мемлекеттегі оған дайындалу мен өткізу кезінде қандай да бір ұлттық команданың (елдің) мүддесін білдіретін лауазымды тұлға.

**АТТЕСТАТ** – аттың шығу тегі, түсі, белгілері сипатталған, «ата-бабаларының» лақап аттары тізілген, туған жері мен жылы көрсетілген ат зауыты беретін куәлік.

**АТЭ-ХИДЗИ** – каратэдодағы шынтакпен ұру соққысы.

**АУТ!** – завершающая команда рефери, после которой боксеру присуждается победа нокаутом.

**АУТОГЕМОТРАНСФУЗИЯ** – введение собственной крови, взятой из вены, с целью стимуляции защитных функций организма, повышения на некоторое время работоспособности. Кровь вводится в вену через определенный промежуток времени.

**АУТРИГЕР** – любое приспособление, применяемое для проводки такелажа или размещения балласта за пределами бортов яхты. Аутригеры в большинстве классов яхт запрещены, пример разрешенного аутригера – летучая трапеция.

**АУТСАЙДЕР** – игрок или команда, занимающие в чемпионате последние места.

**АУТФИЛД** – внешнее поле бейсбольной площадки.

**АФФЕКТ** – бурное и относительно кратковременное эмоциональное состояние (горе, ужас, радость), связанное с резким изменением важных жизненных обстоятельств, сопровождающееся резкими двигательными и функциональными проявлениями. В кульминационный момент объем сознания сужается, самообладание утрачивается.

**АХТЕРПИК** – крайний кормовой отсек корпуса яхты.

**АУТ!** – реферидің боксшыға нокаутпен жеңіс берілетін аяқтаушы командасы.

**АУТОГЕМОТРАНСФУЗИЯ** – организмнің қорғаныс қызметін көтеру, жұмыс қабілетін біраз уақытқа арттыру мақсатында көктамырдан алынған өз қанын өзіне құю. Қан көктамырға белгілі уақыттан кейін құйылады.

**АУТРИГЕР** – яхта бортының шетіне такелаж жүргізу немесе балласты орналастыруда қолданылатын кез келген құрылғы. Яхталардың көптеген түріне аутригер қоюға тыйым салынған, мысалы рұқсат етілген аутригер – ұшпалы трапеция.

**АУТСАЙДЕР** – чемпионатта соңғы орын алған ойыншы немесе команда.

**АУТФИЛД** – бейсболдағы ішкі алаңының сыртқы жағы (бөлігі).

**АФФЕКТ** – күрт қозғалыспен және функционалды құбылыстармен түсіндірілетін өмірдегі маңызды жағдайлардың күрт өзгеруіне байланысты қарқынды немесе қысқа салыстырмалы түрде уақыттағы эмоционалды жай-күйі (қайғы, қорқыныш, қуаныш). Шарықтау шегінде таным тарылып, өзін-өзі ұстау қабілеті жойылады.

**АХТЕРПИК** – яхта корпусының шеткі корма бөлігі.

**АХТЕРШТЕВЕНЬ** – деталь конструкции корпуса яхты: вертикальный брус, скрепленный с задней частью киля яхты. Определяет форму кормы. У яхты, имеющей кормовой свес, к ахтерштевню крепится перо руля, у яхты с транцевой обрезной кормой к ахтерштевню крепится транец.

**АЭРОБИКА** – 1) система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (бег, ходьба, плавание, гребля, езда на велосипеде, катание на лыжах, коньках), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 2) комплекс разнообразных физических упражнений, выполняемых под музыку, направленный на повышение физической подготовленности занимающихся. Используется в оздоровительных и спортивных целях.

**АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** – длительные упражнения, выполняемые при участии больших групп мышц.

**АЭРОДИНАМИКА** – раздел аэромеханики, изучающий законы движения газообразной среды и ее взаимодействия с движущимися в ней твердыми

**АХТЕРШТЕВЕНЬ** – яхта корпусы конструкциясының бөлшегі: яхта килінің артқы бөлігіне орнатылған тік брус (жарыспалы ағаштар). Яхтаның кормасының формасын анықтайды. Кормалық қалқасы бар яхтада ахтерштевеньге рөлдің шеті бекітіледі, ал кормасы кесілген транцты яхтада, ахтерштевеньге транц бекітіледі.

**АЭРОБИКА** – 1) жүрек қан тамырлары мен тыныс алу жүйесінің функционалды мүмкіндіктерін арттыруға бағытталған, төзімділікке байланысты (жүгіру, жүріс, жүзу, есу, велосипед тебу, шаңғымен, конькимен сырғанау) циклді спорт түріндегі жаттығулар жүйесі; 2) шұғылданушылардың физикалық дайындығын арттыру үшін әуенмен орындалатын әртүрлі физикалық жаттығулар жиынтығы. Сауықтыру және спорттық мақсаттарда қолданылады.

**АЭРОБТЫ ЖАТТЫҒУЛАР** – бұлшық еттердің біраз түрлерінің қатысуымен орындалатын ұзақ уақытқа созылатын жаттығулар.

**АЭРОДИНАМИКА** – газтекес ортаның қозғалыс заңдылықтары мен онда қозғалатын қатты денелердің әрекеттесуін қарастыратын аэромеханика

тeлaми. Зaкoны aэpoдинaмики иcпoльзуютcя вo мнoгих видax cпoртa.

**АЭРОМОБИЛЬ** – наземное транспортное средство на колесах, в котором двигателем для создания тягового усилия является воздушный винт.

бөлімі. Аэродинамика заңдылықтары спорттың көптеген түрінде қолданылады.

**АЭРОМОБИЛЬ** – дөңгелектері бар жердегі көлік құралы, ондағы тартылыс күшін қалыптастырып қозғалысқа әкелетін ауа винті.

## Б

**БАГАЖНАЯ КВИТАНЦИЯ** – оформляемый авиакомпанией и выдаваемый пассажиру при регистрации багажа официальный документ.

**БАДМИНТОН** – спортивная игра с ракетками и воланом (легким мячом с перьями), на площадке 13,4 x 5,2 м (для одиночных встреч) или 13,4 x 6,1 м (для парных встреч).

**БАЗА** – спортивное сооружение для занятий одним или несколькими видами спорта.

**БАЗА, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ** – спортивное сооружение, предназначенное для обеспечения учебно-тренировочного процесса сборных команд в комплексе с питанием и проживанием.

**БАЙДАРКА** – спортивное или туристское гребное судно, в котором гребец сидит лицом

**БАГАЖ (ЖҮК) ТҮБІРТЕГІ** – авиакомпания рәсімдейтін және жолаушыға багажын (жүгін) тіркеуде берілетін ресми құжат.

**БАДМИНТОН** – қалақтармен және шашақ доппен, 13,4x5,2 м (жеке кездесулер үшін) немесе 13,4x6,1 м (жұптасқан кездесулер үшін) алаңқайда ойналатын спорттық ойын.

**БАЗА** – спорттың бір немесе бірнеше түрімен айналысуға арналған спорт ғимараты.

**ОҚУ-ЖАТТЫҒУ БАЗАСЫ** – құрама командалардың оқу-жаттығу процесін тамақтану және сонда тұруымен қоса қамтамасыз етуге арналған спорт ғимараты.

**БАЙДАРКА** – спорттық немесе туристік еспелі кеме, онда ескекші қозғалу бағыты бойын-

вперед по ходу движения и использует весло с двумя лопастями.

**БАКЕН** – основной плавучий знак речной судоходной обстановки. Трехгранная деревянная пирамида на деревянном плотике. Бакен удерживается на месте якорем.

**БАКШТАГ** – 1) курс парусного судна относительно ветра; 2) снасти стоячего такелажа (всегда парные), крепящие мачту сзади и в стороны.

**БАЛАНС ВОДНОГО ОБМЕНА** – соотношение между количеством воды, поступившей в организм, и количеством воды, выведенной из него.

**БАЛАНС** – соотношение масс отдельных частей снаряда или системы, определяющее положение и моменты инерции.

**БАЛАНСИРОВАНИЕ** – сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев.

**БАЛЕТ, ГОРНОЛЫЖНЫЙ** – вид соревнований по фристайлу. Фигурное катание на лыжах под музыку в течение 2-2,5 мин.

**БАЛКОН** – небольшая площадка, верх выступа в скалах.

**БАЛЛ** – 1) единица оценки качества выполнения техниче-

ска алға қарап отырады және екі қалақты ескекті қолданады.

**БАКЕН** – өзенде кемемен жүзу кезіндегі негізгі жүзу белгісі. Ағаш салдағы үшжақты ағаш пирамида. Бакен орнына зәкірмен бекітіледі.

**БАКШТАГ** – 1) желкенді кемеңің желге қатысты беталысы; 2) тік такелаждың (әрқашан қосақталған) діңгекті артынан және жанынан бекітетін снаряды.

**СУ АЛМАСУ БАЛАНСЫ** – организмге түскен су мен одан бөлініп шыққан су мөлшерінің арасалмағы.

**ТЕҢГЕРІМ** – снарядтың немесе қалыбы мен инерция сәтін анықтайтын жүйенің жеке бөліктері салмағының арасалмағы.

**ТЕҢГЕРІМДЕУ** – дененің жеке бөліктерінің қалпын өзгерту арқылы тепе-теңдікті сақтау.

**ТАУ ШАҢҒЫСЫ БАЛЕТІ** – фристайл бойынша жарыс түрі. 2-2,5 минут бойы әуенге шаңғымен мәнерлеп сырғанау.

**БАЛКОН** – жоғарғы шоқысы құзда орналасқан кішкене алаңқай.

**БАЛЛ** – 1) жарыс жекпе-жегіндегі балуанның техникалық

ких действий, приемов и защит борцом в соревновательной схватке; 2) цифровая оценка результату участника шахматного или шашечного соревнования; 3) условная единица для оценки выступления в соревнованиях, в которой учтено качество выполнения и сложность композиции.

**БАЛЛЕР** – стержень, к которому крепится перо постоянного руля и румпель. На больших яхтах к баллеру крепится рулевой привод.

**БАЛЛИСТИКА** – наука о движении артиллерийских снарядов, неуправляемых ракет, пуль при стрельбе.

**БАЛЛИСТОКАРДИОГРАФИЯ** – метод исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы человека. Широко применяется в спортивной медицине. Позволяет изучать силу и координированность сердечных сокращений, отражает внешнюю работу сердца.

**БАЛЛЫ ПРОИГРЫШНЫЕ** – баллы за выполнение запрещенных приемов в борьбе. Они записываются в актив противника.

**БАЛУЕВ** – бесклапанный двигатель, изобретенный А.Н.Балуевым из г. Твери.

әрекеттерін, тәсілдерін және қорғануының сапасын бағалау бірлігі; 2) шахмат немесе дойбы жарысына қатысушының нәтижесін сандық бағалау; 3) жарыстарда өнер көрсетуді бағалауға арналған шартты бірлік, онда орындалу сапасы мен композиция күрделілігі ескеріледі.

**БАЛЛЕР** – тұрақты рөл мен румпельдің қыркұралы бекітілетін шыбық. Үлкен яхталарда баллерге рөл жетегі бекітіледі.

**БАЛЛИСТИКА** – артиллериялық снарядтардың, басқарусыз ракеталардың, атылатын оқтардың қозғалысы жайлы ғылым.

**БАЛЛИСТОКАРДИОГРАФИЯ** – адамның жүрек қантамырларының функционалды жай-күйін зерттеу әдісі. Спорттық медицинада кеңінен қолданылады. Жүректің жиырылу күші мен үйлестірілуін зерттеуге мүмкіндік береді, жүректің сыртқы жұмысын көрсетеді.

**ЖЕҢІЛУ БАЛДАРЫ** – күресте тыйым салынған тәсілдерді орындағанға берілетін балл. Ол қарсыласының қорына жазылады.

**БАЛУЕВ** – Тверь қаласының тұрғыны А.Н.Балуев ойлап тапқан клапансыз қозғалтқыш.

**БАЛУН** – большой пузатоско-роенный передний парус, применяемый при легком ветре.

**БАНДАЖ** – 1) пояс для защиты нижней части живота и половых органов спортсмена; 2) в пауэрлифтинге и бодибилдинге – эластичные бинты, применяемые для бандажирования коленных и запястных суставов при выполнении приседаний со штангой.

**БАНКА** – сиденье в лодке. Имеет различную конструкцию. В академической гребле банка подвижная, в народной и шлюпочной гребле неподвижная.

**БАНКЕТ** – препятствие в конно-спортивных соревнованиях в виде земляной насыпи. Лошадь должна вспрыгивать на него и спрыгивать вниз.

**БАНЯ, ПАРНАЯ** – воздействие на организм высокой температурой (70-110 градусов). Применяется как средство восстановления, обычно в сочетании с массажем, сгонки веса и как гигиеническая процедура.

**БАРАНЬИ ЛБЫ** – скалистые выступы моренных пород на дне или склоне ущелья, сглаженные и отшлифованные в результате движения ледника и

**БАЛУН** – ақырын соққан желде қолданылатын алдыңғы жақтағы үрленген үлкен желкен.

**БАНДАЖ** – 1) спортшы ішінің астыңғы жағы мен жыныстық мүшелерін қорғайтын белдік; 2) пауэрлифтинг пен бодибилдинкте – штангамен отырып-тұруды орындауда тізе және саусақ буындарын орауға арналған созылмалы бинт.

**БАНКА** – қайықтағы орындық. Конструкциясы әртүрлі болып келеді. Академиялық ескекте банка жылжымалы, ал ұлттық және шлюпкалы ескекте жылжымайтын болып келеді.

**БАНКЕТ** – спорттық ат жарыстарында топырақ үйінділері түрінде қойылатын кедергілер. Ат оның үстіне секіріп шығып, одан төменге секіріп түсуі қажет.

**БУЛЫ МОНША** – жоғары температура (70-110 градус) арқылы организмге әсер ету. Қалпына келтіру құралы ретінде, әдетте уқалаумен, салмақ түсірумен үйлесе отырып және гигиеналық процедура түрінде қолданылады.

**ҚОЙ МАҢДАЙЛАР** – мұздықтардың және олар алып келген тау жыныстарының жылжуы нәтижесінде тегістелген және қырнап өңделген шат-

переносимых им горных пород.

**БАРАШЕК** – гайка с наварными ушками или круглая гайка с насечкой для того, чтобы ее удобно было закручивать пальцами. Применяется для фиксации съёмных деталей конструкции гребных судов.

**БАРК** – морское парусное судно с тремя и более мачтами, имеющее прямые паруса на всех мачтах, кроме последней (считая от носа). На последней мачте ставятся косые паруса.

**БАРО** – команда рефери в таэквондо – вернуться в исходное положение.

**БАРОГРАФ** – прибор, ведущий непрерывную запись атмосферного давления, барометр-анероид, имеющий вращаемый часовым механизмом барабан с укрепленным на нем бланком.

**БАРОКАМЕРА, ВАКУУМНАЯ** – специальная герметическая камера, в которой искусственно создается разреженная атмосфера, соответствующая условиям больших высот.

**БАРРАКУДА** – фигура синхронного плавания, состоит из следующих основных позиций и движений: на спине, угол

кал түбіндегі немесе беткейіндегі мореналы таужыныстарының жартасты көтерілімдері.

**БАРАШЕК** – құлақтары қыздырылған сомын немесе саусақпен бұрауға ыңғайлы болуы үшін бедері бар домалақ сомын. Ескекті кемелердің шешілетін конструкцияларының бөлшектерін бекіту үшін қолданылады.

**БАРК** – үш және одан көп діңгектері бар теңіз желкенді кемесі, соңғысынан басқасының (тұмсығынан бастағанда) барлығында тұзу желкендер болады. Соңғы діңгекке қисық желкендер қойылады.

**БАРО** – таэквондодағы рефери командасы – бастапқы қалыпқа қайтып оралу.

**БАРОГРАФ** – атмосфералық қысымның үздіксіз жазылуын жүргізетін аспап, сағат механизмі бойынша айналатын, бланкі бекітілген барабаны бар барометр-анероид.

**ВАКУУМДІ БАРОКАМЕРА** – сұйытылған атмосфера жасанды түрде дайындалатын, биік шыңдардың жағдайына сәйкес келетін арнайы герметикалық камера.

**БАРРАКУДА** – синхронды жүзу фигурасы, мынадай негізгі позициялар мен қозғалыстардан тұрады: арқамен, қос қолмен

вверх двумя в погружении, вертикаль.

**БАРЬЕР** – 1) искусственное препятствие из дерева или металла на дистанции барьерного бега, кросса; 2) искусственное препятствие для прыжка на дистанциях в конном спорте; 3) стенка манежа для занятий конным спортом.

**БАСКЕТБОЛ** – командная спортивная игра с мячом на площадке 15x28 м командами по 5 чел. Цель игры – забросить мяч руками в корзину соперников, укрепленную на щите (высота 3,05 м), и не дать забросить мяч в свою.

**БАСКУНЧАК** – трасса для рекордных заездов автомобилей на скорость.

**БАСКЮЛЬ** – способность лошади в полете при прыжке сохранять равновесие и определенную траекторию.

**БАССЕЙН** – сооружение для занятий водными видами спорта. По устройству бассейны делятся на 2 группы: построенные на водоемах (естественные бассейны на воде) и искусственные бассейны с наливной ванной.

бату арқылы жоғарғы бұрыш, тік.

**КЕДЕРГІ** – 1) жүгіру, жаппай жүгіру арақашықтығына қойылатын ағаштан немесе металдан дайындалған жасанды кедергі; 2) ат спортында секіру арақашықтығына қойылған жасанды тосқауыл; 3) ат спортымен айналысуға арналған манеж қабырғасы.

**БАСКЕТБОЛ** – командасы 5 адамнан құралатын 15x28 м алаңқайдағы доппен ойналатын спорт ойыны. Ойынның мақсаты – қалқанға (биіктігі 3,05 м) бекітілген қарсыластың себетіне қолмен доп тастау және өзінің себетіне доп тастауға мүмкіндік бермеу.

**БАСҚЫНШЫҚ** – автомобильдердің рекордты жылдамдықпен жүруіне арналған трасса.

**БАСКЮЛЬ** – аттың секіру бабысында тепе-теңдігі мен белгілі траекторияны сақтау қабілеті.

**ХАУЫЗ** – су спортымен айналысуға арналған ғимарат. Құрылымына қарай хауыздар 2 топқа бөлінеді: суайдынына салынған (судағы табиғи хауыздар) және сулы ваннасы бар жасанды хауыздар.

**БАТАРЕЯ** – две разноименные фигуры, стоящие на одной линии шахматной доски.

**БАТМАН** – удар фехтовальщика оружием по клинку противника с целью поколебать клинок или вывести его за пределы поражаемой поверхности.

**БАТОКСЫ** – линии на теоретическом чертеже, получаемые сечением корпуса судна вертикальными плоскостями, параллельными диаметральной плоскости судна.

**БАТТЕРФЛЯЙ** – способ спортивного плавания. Возник как разновидность брасса. Пловцы удлиннили гребок руками до бедер и стали проносить руки вперед над водой. Движения ногами выполнялись как в брассе.

**БАТУТ** – спортивный снаряд – пружинящее устройство, позволяющее высоко взлетать после отталкивания.

**БАШНЯ КОНТРОЛЬНАЯ** – пункт для обзора всего желоба санно-бобслейной трассы судьями и тренерами во время соревнований.

**БЕГ** – 1) один из естественных способов передвижения человека в пространстве; 2) Самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространенное

**БАТАРЕЯ** – шахмат тактасында бір сызық бойымен тұрған атаулары бөлек екі фигура.

**БАТМАН** – сайысшының қаруымен қарсыласының қылышын түсіру мақсатындағы немесе оны жеңіліс қабатының шегіне шығару соққысы.

**БАТОКСТЕР** – кеме корпусының тік жазықтықтар мен кеменің параллельді диаметральді жазықтығының қиылысуы арқылы теориялық сыздабағы сызықтар.

**БАТТЕРФЛЯЙ** – спорттық жүзу әдісі. Брасс түрі ретінде пайда болған. Жүзгіштер ескекті қолдарымен есуді беліне дейін ұзартып, қолдарын су үстінде алдыға қарай созады. Аяқ қимылдары брассстағыдай орындалады.

**БАТУТ** – спорт жабдық – серпілістен кейін жоғары көтерілуге мүмкіндік беретін серіппелі құрылғы.

**БАҚЫЛАУ МҰНАРАСЫ** – жарыс кезінде төрешілер мен жаттықтырушылар шана-бобслей жолын толық бақылауға арналған пункт.

**ЖҮГІРУ** – 1) Адамның кеңістікте қозғалуының табиғи әдістерінің бірі; 2) Жеңіл атлетиканың өзіндік пәні, әртүрлі спорт пәнінің құрамына кіретін, барынша кеңінен тарал-

физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин.

**БЕГА** – заводские соревнования рысаков на ипподроме.

**БЕГУН-ФИНИШЕР** – 1) бегун, умеющий быстро финишировать; 2) участник последнего этапа эстафеты.

**БЕДРО** – часть ноги от таза до коленного сгиба.

**БЕЗВОЗВРАТНОЕ КВОТИРОВАНИЕ** – обязательства туроператора и средства размещения, согласно которым средство размещения передает туроператору право на реализацию квоты на период действия договора.

**БЕЙДЕВИНД** – курс парусного судна относительно ветра.

**БЕЙСБОЛ** – командная спортивная игра с мячом и битой на поле с тремя базами и «домом» двумя командами (по 9 чел.), поочередно выступающими в нападении и обороне.

**БЕЙСМЕН** – игрок защищающейся команды в бейсболе, «сторож» базы. В команде 3 бейсмена, по одному на каждую базу.

**БЕЛКИ** – высокомолекулярные органические вещества, построенные из остатков ами-

ган денешынықтыру жаттығулары.

**АТЖАРЫС** – желгіш жылқылардың ипподромдағы зауыттық жарысы.

**МӘРЕГЕ ЖЕТУШІ ЖЕЛ-АЯҚ** – 1) жылдам мәреге жететін желаяк; 2) эстафетаның соңғы кезеңіне қатысушы.

**САН** – аяқтың жамбастан тізеге дейінгі бөлігі.

**ҚАЙТАРЫМСЫЗ КВОТА-ЛАУ** – орналастыру құралдары шарттың қолданылу мерзімінде квотаны жүзеге асыру құқығын туроператорға береді. Туроператор мен орналастыру құралдарының міндеттері бұл міндеттерге сәйкес.

**БЕЙДЕВИНД** – желкенді кемеңің желге қатысты бағыты.

**БЕЙСБОЛ** – үш базалы алаңқайда және шабуыл мен қорғанысқа кезек-кезек шығатын екі команданың (9 адамнан) үш базасы және «үйі» бар алаңқайда таяқшамен ойнайтын командалық спорт ойыны.

**БЕЙСМЕН** – бейсболдағы қорғанушы команданың ойыншысы, база «күзетшісі». Командада әр базаға біреуден 3 бейсмен болады.

**АҚУЫЗДАР** – белгілі жүйелілікпен біріктірілген амин қышқылдарының қалдығынан

нокислот, соединенных в определенной последовательности.

**БЕЛЫЕ** – цвет фигур в шахматной или шашек в шашечной партии.

**БЕНЗЕЛЬ** – плотное соединение двух параллельных тросов путем перевязки их шлагами тонкого троса.

**БЕРГШРУНД** – подгорная или краевая фирновая трещина в верхней части ледника или фирнового поля, образующаяся на переломе от крутого склона, к пологому.

**БЕРЕГОВОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ** – совокупность услуг (экскурсий, театральных представлений и т.д.), предоставляемых участнику круиза в портах захода круизного судна в период его стоянки.

**БЕРЕЙТОР** – специалист по выезде верховых лошадей.

**БЕСЕДКА** – 1) доска, подвешиваемая на судне за четыре угла. Служит для подъема и сидения человека при необходимости работы на мачте или за бортом; 2) элемент страховочной системы альпиниста.

**БИАТЛОН** – вид лыжного спорта, гонка на лыжах с малокалиберной винтовкой, стрельбой из нее по мишеням на определенных рубежах.

түзілген жоғары молекулярлы органикалық заттектер.

**АҚТАР** – шахматтағы фигуралардың немесе дойбы партиясындағы дойбылардың түсі.

**БЕНЗЕЛЬ** – параллель екі арқанды жіңішке арқанның шлагына байлау арқылы тығыздап біріктіру.

**БЕРГШРУНД** – мұздықтың жоғарғы қабатындағы немесе тік беткейден жайпақ жерге құлаудан пайда болатын мұздақ қар алаңындағы тауасты немесе шеткі мұздақ қар жарықшақтары.

**ЖАҒАЛАУДАҒЫ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ** – теңіз саяхатына қатысуға саяхаттаушы кеменің кірме портында тұрған кезінде көрсетілетін қызметтер (экскурсиялар, театр қойылымдары және т.б.) жиынтығы.

**БЕРЕЙТОР** – мінілетін аттардың сәнді жүрісінің маманы.

**КҮРКЕ** – 1) кемеде төрт бұрышына ілінетін тақтай. Адамды дінгекте немесе бүйір жақта жұмыс істеуі қажет болғанда көтеретін және отыруға арналған орын; 2) альпинистің сақтандыру жүйесінің элементі.

**БИАТЛОН** – шаңғы спортының түрі, кіші оқпанды винтовкамен шаңғыда жарысу, одан белгілі шепте нысананы көздеп ату керек.

**БИВАК** – место под открытым небом для отдыха, приготовления пищи и ночлега. Может быть устроен на различных участках горного рельефа – травянистом склоне, в лесном массиве, на гребне, снегу, льду, отвесных скальных стенах.

**БИГ ЭЙР** – вид программы сноубординга – соревнования по прыжкам (большой трамплин).

**БИЗАНЬ** – парус на задней мачте двухмачтового (или более) парусного судна, у которого грот-мачта длиннее задней (иол, кэч). Бизань может быть как бермудская, так и гафельная.

**БИЗАНЬ-МАЧТА** – задняя мачта на многомачтовых парусных судах.

**БИЗНЕС-ТУР** – тип путешествия, который необходим деловым людям и, возможно, требующий особого сервиса, например, комнату для переговоров, услуг секретарей.

**БИЛЬЯРД** – комплекс различных спортивных игр на бильярдном столе, обтянутом сукном, имеющем 6 луз с сетчатыми сумками под ними или без луз, но с соответствующей разметкой.

**БИМС** – поперечная балка (брус), поддерживающая палу-

**БИВАК** – демалуға, тағам дайындауға және қонуға арналған ашық аспан астындағы орын. Таулы бедердің әртүрлі теліміне құрылуы мүмкін – шөпті беткейде, орманды алқапта, адырда, қарда, мұзда, тік жартастарда.

**БИГ ЭЙР** – сноубординг бағдарламасының түрі – секіру бойынша жарыстар (үлкен трамплин).

**БИЗАНЬ** – грот-діңгегі артқысынан ұзынырақ (иол, кэч) қос-діңгекті (немесе одан да көп) желкенді кеме-нің артқы дінгегіндегі желкен. Бизань бермұтық, сондай-ақ гафельдік болуы мүмкін.

**БИЗАНЬ-ДІНГЕК** – көп-діңгекті желкенді кеме-нің артқы дінгегі.

**БИЗНЕС-ТУР** – іскер адамдарға және ерекше қызмет көрсетуді, мысалы, келіссөздер жүргізу бөлмесін, хатшылар қызметін талап ететін адамдарға қажетті саяхат түрі.

**БИЛЬЯРД** – үстіне шұға төселген, астында тор сөмкелі 6 шұңқыры бар немесе шұңқыры жоқ, бірақ сәйкес белгі қойылған бильярд үстеліндегі әртүрлі спорттық ойындар кешені.

**БИМС** – палубаны ұстап тұратын көлденең балка (брус) және

бу и составляющая часть поперечного набора корпуса яхты.

**БИНТ, БОКСЕРСКИЙ** – эластичная лента длиной не более 2 м (для боксеров тяжелого веса 2,5 м) и шириной не более 4-5 см.

**БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ** – совокупность физиологических и физико-химических внутриклеточных процессов, характеризующихся строгой периодичностью, которые лежат в основе биологических ритмов.

**БИОМЕТРИЯ СПОРТА** – раздел биологии, связанный с планированием количественных биологических экспериментов в спорте и обработкой результатов методами математической статистики.

**БИОМЕХАНИКА СПОРТА** – наука о законах механического движения человека в процессе физических упражнений. Она рассматривает двигательные действия спортсмена как системы взаимно связанных активных движений.

**БИОПСИЯ** – прижизненное (обычно пункционное) иссечение кусочка ткани для микроскопического исследования с диагностической целью.

**БИОРИТМ** – циклические колебания интенсивности и ха-

яхта корпусының көлденең жиынтығын құрайтын бөлігі.

**БОКСШЫ БИНТІ** – ұзындығы 2 м-ден аспайтын (ауыр салмақты боксшыларға 2,5 м-лік) және ені 4-5 см-ден аспайтын созылмалы таспа.

**БИОЛОГИЯЛЫҚ САҒАТТАР** – биологиялық ырғақтың негізінде жатқан қатаң үздіксіздігімен ерекшеленетін физиологиялық және физика-химиялық ішкі жасушалық процестер жиынтығы.

**СПОРТ БИОМЕТРИЯСЫ** – спорттағы сандық биологиялық эксперименттерді жоспарлаумен және нәтижелерді математикалық статистика әдістерін өңдеумен байланысты биология бөлімі.

**СПОРТ БИОМЕХАНИКАСЫ** – физикалық жағтығулар жасау кезіндегі адамның механикалық қозғалыстарының заңдылықтары туралы ғылым. Ол спортшының қозғалыс қимылдарын өзара байланысқан белсенді қимылдар жүйесі ретінде қарастырады.

**БИОПСИЯ** – тірі тін бөлшегі диагностикалық мақсатта микроскопиялық зерттеулер үшін (әдетте пункционды) кесіп алу.

**БИОЫРҒАҚ** – организмдегі биологиялық процестер мен

рактера биологических процессов и явлений в организме.

**БИОРИТМОЛОГИЯ** – наука, изучающая ритмические процессы в биологических системах.

**БИОХИМИЯ СПОРТА** – наука, изучающая особенности структуры, распределения, превращения и функции химических веществ, входящих в состав организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

**БИОЭНЕРГЕТИКА** – раздел биологии, изучающий механизмы и закономерности преобразования энергии в процессах жизнедеятельности организма.

**БИРКА** – ярлычок с номером или кличкой лошади.

**БИТА, БЕЙСБОЛЬНАЯ** – спортивный инвентарь для игры в бейсбол.

**БИТА ДЛЯ ЛАПТЫ** – спортивный инвентарь для игры в лапту. Деревянная палка длиной 1-1,2 м, диаметром 4 см (ручка может быть несколько тоньше - до 3 см).

**БИТЬ** – в шахматах – осуществлять взятие какой-либо фигуры или пешки противника, в шашках – осуществлять взятие простых шашек или дамок.

құбылыстардың қарқындылығы мен сипатының циклді ауытқулары.

**БИОРИТМОЛОГИЯ** – биологиялық жүйедегі ритмикалық процестерді зерттейтін ғылым.

**СПОРТ БИОХИМИЯСЫ** – дене шынықтырумен және спортпен айналысатын адам организмінің құрамына енетін химиялық заттардың құрылым ерекшелігін, таралуын, айналуы мен қызметін қарастыратын ғылым.

**БИОЭНЕРГЕТИКА** – организмнің өмір сүруі кезіндегі энергияның қалыптасу механизмі мен заңдылықтарын қарастыратын биология бөлімі.

**БИРКА** – аттың нөмірі немесе лақап аты жазылған ен.

**БЕЙСБОЛ ТАЯҒЫ** – бейсбол ойынына арналған спорт керек-жарағы.

**ҚАШПА ДОПТЫ СОҒУ ТАЯҒЫ** – лапта ойынына арналған спорт керек-жарағы. Ұзындығы 1-1,2 м, диаметрі 4 см (тұтқа барынша жіңішке болуы мүмкін – 3 см-ге дейін) ағаш таяқша.

**СОҒУ** – шахматта – қарсыласының қандайда бір фигурасын немесе пешкісін ұтып алу, дойбыда – қарапайым дойбыларды немесе билерді ұтып алу.

**БИЦЕПС БЕДРА** – в бодибилдинге и пауэрлифтинге - совокупность мышц, находящихся на задней поверхности бедренной кости.

**БИЦЕПС** – двуглавая мышца плеча.

**БИЧ** – длинная рукоятка с тонким сыромятным плетеным ремнем наконце, применяется в исключительных случаях для воздействия тренера на лошадь.

**БЛАНК** – лист бумаги, на котором играющий ведет запись ходов шахматной или шашечной партии.

**БЛИНДАЖ** – сооружение на стрельбище для укрытия обслуживающего персонала на соревнованиях по стрельбе. Обычно расположено на линии мишеней.

**БЛИЦТУРНИР** – 1) в спортивных играх и единоборствах – краткосрочное состязание, проводимое, как правило, в один день, с укороченным временем игры; 2) в шахматах и шашках – соревнование с сильно укороченным контролем времени для участников.

**БЛОК** – устройство для облегчения работы с бегучим такелажем и изменения направления тяги. Блок состоит из корпуса с расположенным внутри вращающимся шкивом.

**САН БИЦЕПСІ** – бодибилдинг пен пауэрлифтингте – сан сүйегінің артқы жағында орналасқан бұлшық еттер жиынтығы.

**БИЦЕПС** – иықтың қостөбелі бұлшық еті.

**БИШІК** – ұшында өрілген жіңішке қайысы бар ұзын қамшы, жаттықтырушының атқа әсер етуі ерекше жағдайларда ғана қолданылады.

**БЛАНКІ** – ойыншы шахмат немесе дойбы партиясындағы жүрістерді жазып отыратын парақ.

**БЛИНДАЖ** – ату жарыстарында қызмет көрсетуші қызметкерлерді оқтан қорғауға арналған ғимарат. Әдетте нысана бойында орналасады.

**ШАПШАҢ ТУРНИР** – 1) спорт ойындары мен жекпе-жектерде – әдетте ойынның қысқартылған уақытымен бір күнде өтетін қысқамерзімді сайыс; 2) шахмат пен дойбыда – қатысушылар үшін уақыт қатты қысқартылған жарыс.

**БЛОК** – жүгіргіш такелаж жұмысын жеңілдетуге және күш бағытын өзгертуге арналған құрылғы. Блок ішінде айналмалы шкиві бар корпустан тұрады.

**БЛОКАДА** – 1) в шахматах – способ торможения неприятельских пешек и фигур; 2) в шашках – лишение шашек противника возможности делать удовлетворительные ходы.

**БЛОКИРОВАНИЕ** – 1) тактический прием в велоспорте, заключающийся в преграждении пути сопернику; 2) защитный прием в ряде командных спортивных игр, сущность которого заключается в преграждении сопернику пути к мячу (шайбе) или воротам.

**БЛОКИРОВКА УДАРА** – встречные движения боксера предплечьем или кистью, «связывающие» удар соперника и не позволяющие выполнять его с оптимальной амплитудой и скоростью движения.

**БЛОК-ЧАРТЕР** – аренда определенной части транспортного средства на один или несколько регулярных рейсов.

**БЛОКШОТ** – в баскетболе – создание препятствий на пути мяча блокировкой руками броска соперника.

**БЛЮ ФЛЕЙМ («ГОЛУБОЕ ПЛАМЯ»)** – рекордный автомобиль с ракетным двигателем «Риэкшн Дайнемикс».

**БЛЮЗ** – обязательный спортивный танец на льду, содержа-

**БЛОКАДА** – 1) шахматта – бөтеннің пешкісі мен фигурасын кідірту әдісі; 2) дойбыда – қарсыласының дойбымен қанағаттандырушы жүрістер жасау мүмкіндігінен айыру.

**БЛОКТАУ** – 1) велоспортта қарсыласының жолына тосқауыл болудан тұратын тактикалық тәсіл; 2) командалық спорт ойындарындағы қорғану тәсілі, оның мәні қарсыласының допқа (шайбаға) немесе қақпаға баратын жолына тосқауыл қоюдан тұрады.

**СОҚҚЫҒА ТОСҚАУЫЛ ҚОЮ** – қарсыластың соққысын «байлап тастайтын» және оны оңтайлы тербеліспен және қимыл жылдамдығымен орындауға мүмкіндік бермейтін, боксшының иығымен немесе білегімен жасайтын қарсы қимылдары.

**ЧАРТЕР-БЛОГІ** – бір немесе бірнеше жүйелі рейске көлік құралының белгілі бөлігін жалға алу.

**БЛОКШОТ** – баскетболда – қарсыластың ұрған добына қолмен тосқауыл қою арқылы доптың ұшу жолына кедергі жасау.

**БЛЮ ФЛЕЙМ («КӨГІЛДІР ОТ»)** – «Риэкшн Дайнемикс» ракета қозғалтқышы бар рекордты автомобиль.

**БЛЮЗ** – 17 қадамнан тұратын мұздағы міндетті спорт биі.

щий 17 шагов. Исполняется в темпе 22 такта по 4 счета каждый, т.е. 88 счетов в минуту. Музыкальное сопровождение - 4/4. В соревновании исполняется 3 серии.

**БМХ** – 1) соревнования на специальных детских шоссейных велосипедах разных размеров как на открытой местности, так и закрытых помещениях, для юных спортсменов в возрасте от 5 лет на трассе располагаются различные препятствия; 2) специальный детский велосипед.

**БОБ** – управляемый цельнометаллический снаряд, используемый в соревнованиях на специальных ледовых трассах. Основные составные части боба: четыре конька, обтекатель, система управления, система тормоза.

**БОБСЛЕЙ** – вид спорта, соревновательная деятельность в котором заключается в скоростном спуске на управляемых бобах по искусственной ледовой трассе.

**БОБЫШКА** – утолщение на конце плеча лука, на которое надевается петля тетивы и которое служит для усиления и предохранения плеча лука.

**БОГГИ** – количество ударов при игре в гольф на одной лунке на один больше, чем пар (ус-

Әрқайсысы 4 есеп бойынша 22 такт қарқынмен орындалады, яғни минутына 88 есеп. Әуенмен сүйемелдеу – 4/4. Жарыста 3 серия орындалады.

**БМХ** – 1) ашық, сондай-ақ жабық жерлерде балалардың арнайы тасжол велосипедтерімен жарысуы, 5 жастан асқан жас спортшылардың жолына әртүрлі кедергілер қойылады; 2) арнайы балалар велосипеді.

**БОБ** – арнайы мұз жолдарында өтетін жарыстарда қолданылатын басқарылатын толық металл жабдық. Бобтың негізгі құрамдық бөліктері: төрт коньки, сіңіргіш, басқару жүйесі, тежеу жүйесі.

**БОБСЛЕЙ** – спорт түрі, басқарылатын бобпен жасанды мұз жолымен жылдам түсуден тұратын жарыс.

**БОБЫШКА** – садақтың иінінің ұшындағы жуандатылған тұс, оған адырнаның ілмегі кіргізіледі де садақтың иінін күшейту мен қорғау үшін қолданылады.

**БОГГИ** – гольф ойынындағы соққылар саны, бір қуыста жұбына қарағанда біреуі артық

ловный норматив для этой лунке).

**БОДИБИЛДИНГ** – один из методов воспитания силовых способностей человека, направленный в первую очередь на увеличение поперечника мышечного волокна.

**БОЙ** – в шахматах и шашках – осуществление взятия неприятельских фигур, пешек, шашек.

**БОЙНИЦА** – отверстие для стрельбы в стене тира.

**БОК (ПРАВЫЙ, ЛЕВЫЙ)** – часть туловища фехтовальщика, поражаемая только в боях на саблях.

**БОКС!** – команда рефери, предусматривающая начало активных боевых действий боксеров в поединке.

**БОКСЕР АТАКУЮЩЕГО СТИЛЯ** – спортсмен, проводящий поединок на основе активных наступательных действий.

**БОКСЕР, ДВУРУКИЙ** – спортсмен, обладающий сильными ударами с двух рук или спортсмен, одинаково интенсивно ведущий боевые действия как левой, так и правой рукой.

**БОКСЕР-НОКАУТЕР** – спортсмен, побеждающий в боях досрочно вследствие нанесения сопернику сильного удара или ударов.

болады (осы қуыстың шартты нормативі).

**БОДИБИЛДИНГ** – ең алдымен бұлшықет талшықтарының арқалығын ұлғайтуға бағытталған адамның күш қабілеттерін арттыру әдістерінің бірі.

**ШАЙҚАС** – шахмат пен дойбыда – бөтеннің фигурасын, пешкісін, дойбысын алуды жүзеге асыру.

**МЕРГЕНДЕР ТЕРЕЗЕСІ** – тир қабырғасындағы ату тесігі.

**ЖАҚ (ОҢ, СОЛ)** – сайысшының қылышпен шайқасу кезінде ғана денесінің шаншылатын бөлігі.

**БОКС!** – реферидің жекпе-жектегі боксшылардың белсенді шайқасу әрекеттерінің бас талуын білдіретін командасы.

**ШАБУЫЛДАУШЫ СТИЛНДЕГІ БОКСШЫ** – жекпе-жектегі белсенді шабуыл әрекеттері негізінде жүргізетін спортшы.

**ҚОСҚОЛДЫ БОКСШЫ** – екі қолының да соққысы мықты спортшы немесе шайқас әрекеттерін оң, сондай-ақ сол қолымен де бірқалыпты белсенді түрде жасайтын спортшы.

**БОКСШЫ-НОКАУТШЫ** – шайқаста қарсыласына қатты соққы немесе соққылар беру нәтижесінде мерзімінен бұрын жеңіске жеткен спортшы.

**БОКСЕР-СИЛОВИК** – спортсмен с низким уровнем скоростных качеств, ведущий бой с установкой на физическое давление соперника.

**БОКСЕР-ТЕМПОВИК** – спортсмен, имеющий высокий уровень специальной выносливости, ведущий бой с установкой на изматывание соперника и достижение над ним победы за счет высокой интенсивности действий.

**БОКФЛИНТ** – двуствольное ружье с вертикальным расположением стволов. Применяется в стендовой стрельбе, а также для охоты.

**БОЛ!** – судейский термин в бейсболе, означающий, что мяч брошен питчером (подающим) неправильно.

**БОЛИД** – стойка горнолыжника, применяющаяся на крутых и ровных участках склона для достижения предельной скорости спуска и характеризующаяся самым низким положением туловища по отношению к склону.

**БОЛЬШАК** – самая длинная на доске диагональ (в русских шашках а1-h8, в международных шашках 5-46).

**БОМБА** – одна из ряда часто встречающихся в игре комбинаций.

**КҮШТІ БОКСШЫ** – жылдамдық сапасының деңгейі төмен, шайқаста қарсыласын дене күшімен басу арқылы жүргізетін спортшы.

**ҚАРҚЫНДЫ БОКСШЫ** – арнайы төзімділіктің жоғарғы деңгейіне ие, шайқасты қарсыласын шаршата отырып жүргізетін және қимылдарының жоғарғы қарқындылығымен жеңіске жетуді көздейтін спортшы.

**БОКФЛИНТ** – ұңғылары тігінен орналасқан қосоқпанды қару. Қабырға атысында, сондай-ақ аң аулауда қолданылады.

**БОЛ!** – бейсболдағы питчердің (лақтырушының) допты дұрыс тастамағандығын білдіретін төреші термині.

**БОЛИД** – шаңғышының құдилаудың жоғарғы жылдамдығына жету үшін тік және тегіс беткейлерде қолданылатын және дененің беткейге қатысты ең төменгі қалпымен сипатталатын тұрысы.

**БОЛЬШАК** – тақтайдағы ең ұзын диагональ (орыс дойбысында а1-h8, халықаралық дойбыда 5-46).

**БОМБА** – ойында жиі кездесетін комбинациялардың бірі.

**БОМБАРДИР** – наиболее результативный игрок команды в спортивных играх (в футболе, хоккее, гандболе).

**БОНИФИКАЦИЯ** – 1) надбавка к оценке за выполнение упражнения (за риск, оригинальность, виртуозность) в художественной гимнастике; 2) премиальное время, присуждаемое велогонщику за победу на промежуточном или окончательном финише многодневных шоссейных гонок и вычитаемое из общего результата.

**БОНУС** – вознаграждение, премия, получаемая спортсменами от организаторов за участие в коммерческих соревнованиях или в других официальных соревнованиях с призовым фондом.

**БОНУСНАЯ СИСТЕМА АВИАКОМПАНИЙ** – система премий для клиентов конкретной авиакомпании за достижение установленных показателей числа продолжительности полетов, летных часов и т.д.

**БОРДЕР КРОСС** – вид программы сноубординга. Спуск по трассе, покрытой буграми и трамплинами, на которой 5 или 6 сноубордеров преследуют друг друга и при этом выполняют прыжки и трюки.

**БОМБАРДИР** – спорт ойындарындағы (футбол, хоккей, гандболда) команданың бағынша нәтижелі ойыншысы.

**БОНИФИКАЦИЯ** – 1) көркем гимнастика жаттығуларын орындағаны үшін (тәуекелі, даралығы, шеберлігі үшін) ұпайына қосымша ұпай қосу; 2) веложарысшыға көп күндік тасжол жарысындағы аралық немесе соңғы мәреде жеңіске жеткенінде берілетін және ортақ нәтижеден алынып тасталатын марапаттау уақыты.

**БОНУС** – спортшыларға коммерциялық жарыстарға немесе жүлде қоры бар басқа да ресми жарыстарға қатысқаны үшін ұйымдастырушылар беретін сыйақы, сыйлықақы.

**ӘУЕ КОМПАНИЯСЫНЫҢ БОНУСТЫҚ ЖҮЙЕСІ** – нақты әуе компаниясының ұшу ұзақтығының, ұшу сағаттарының және т.б. санының бекітілген көрсеткішіне жеткен клиентіне арналған сыйлықақылар жүйесі.

**БОРДЕР КРОСС** – сноубординг бағдарламасының түрі. Дөнес немесе трамплин орнатылған жолдармен түсу, онда 5 немесе 6 сноубордшылар бір-бірінің артынан жүреді де, секірулер мен трюктер орындайды.

**БОРЕЦ, АКТИВНЫЙ** – боец, выполняющий в схватке реальные попытки проведения приемов, навязывающий свой захват и манеру борьбы, идущий на сближение с противником.

**БОРЕЦ, ПАССИВНЫЙ** – боец, который не делает в схватке реальных попыток выполнения приемов, освобождается от захватов, умышленно уходит в положение «вне ковра» или выталкивает в это положение противника, стремится увеличить дистанцию, уходит в партер без реальных попыток выполнения приемов.

**БОРТ** – боковая поверхность корпуса судна. Правый и левый борта определяются, если смотреть с кормы на нос.

**БОРЦОВКИ** – специальные борцовские ботинки с высоким верхом на шнурках. Делаются из кожи, без подкладки, с мягкими носками и полужесткими задниками без каблучков.

**БОРЬБА** – совокупность нескольких видов спорта, объединенных одним общим критерием – единоборством двух спортсменов в захвате.

**БОТИНКИ ГОРНОЛЫЖНИКА** – специальные лыжные

**БЕЛСЕНДІ БАЛУАН** – жекпе-жекте тәсілдерді орындауға шынайы талпыныс жасайтын, қапсыра ұстауы мен күресте қарсыласына жақындау әрекетін біріктіретін балуан.

**ЕНЖАР БАЛУАН** – жекпе-жекте тәсілдерді орындаудың шынайы талпыныстарын жасамайтын, қапсыра ұстаудан босап шығатын, «кілемнен тыс» қалыпқа әдейі шығып кететін немесе қарсыласын осы қалыпқа итермелейтін, арақашықтықты ұлғайтуға талпынатын, партерге тәсілдерді орындаудың шынайы талпыныстарынсыз шығып кететін балуан.

**БОРТ** – кеме корпусының каптал шеті. Кеменің артқы бөлігінен тұмсығына қарағанда оң және сол жақ борттары анық көрінеді.

**БОРЦОВКАЛАР** – баулары бар қонышы ұзын арнайы күрес бәтеңкелері. Былғарыдан дайындалады, астарсыз, жұмсақ шұлықты және өкшесіз табаны жартылай жұмсақ келеді.

**КҮРЕС** – ортақ бір критериймен – жекпе-жектегі екі спортшының күресімен біріктірілген спорттың бірнеше түрінің жиынтығы.

**ШАҢҒЫШЫ БӘТЕҢКЕСІ** – ұлтаны майыспайтын қылыш

ботинки с клиновидной негнущейся подошвой и высоким утепленным двойным верхом.

**БОТИНКИ НА ТРИКОНЯХ** – обувь на специальных шипах, используемая бобслеистами во время стартового разгона.

**БОТИНКИ, ХОККЕЙНЫЕ** – специальные высокие ботинки для игры в хоккей с укрепленным верхом и держателем полоза коньков. Изготавливаются из кожи или синтетических материалов.

**БОУЛИНГ** – спортивная игра в шары, разновидность кеглей. Сущность игры заключается в катании шаров по специальной деревянной дорожке с целью сбить установленные в виде треугольника 10 кеглей.

**БОЧЧИ (БОТЧИ)** – спортивная игра в шары. Проводится на прямоугольной площадке длиной от 24 до 28 м и шириной от 2,5 до 4 м, обнесенной деревянной оградой.

**БРАДИКАРДИЯ** – уменьшение частоты сердечных сокращений ниже 60 ударов в 1 мин. Может быть конституционально обусловленной, следствием различных заболеваний, а также результатом повышения тренированности.

**БРАКАЖ** – элемент техники горнолыжного спорта, резкий

тәрізді және қонышы қос қабаты жылы арнайы шаңғы бәтеңкелері.

**ТРИКОНДІ БӘТЕҢКЕЛЕР** – стартта қарқын алу кезінде бобслеистер қолданатын арнайы шеге табанды аяқ киім.

**ХОККЕЙ БӘТЕҢКЕЛЕРІ** – қонышы мықты және коньки өзекшесін бекіткіші бар хоккей ойнауға арналған арнайы ұзын бәтеңкелер. Былғарыдан немесе синтетикалық материалдан дайындалады.

**БОУЛИНГ** – шармен, кегли түрлерімен ойналатын спорттық ойын. Ойынның мәні үшбұрыш түрінде орнатылған 10 кегліді құлату мақсатында шарларды арнайы ағаш жолмен сырғанатудан тұрады.

**БОЧЧИ (БОТЧИ)** – шармен ойналатын спорттық ойын. Ұзындығы 24 м-ден 28 м-ге дейін және ені 2,5 м-ден 4-ге дейін ағаш тосқауылмен қоршалған тікбұрышты алаңқайда өткізіледі.

**БРАДИКАРДИЯ** – жүректің жиырылу жиілігінің 1 мин 60 соғысынан да төмендеп кетуі. Әртүрлі аурулардың салдарынан конституционалды түрде негізделген, сондай-ақ артық жаттығу жасаудың салдарынан болуы мүмкін.

**БРАКАЖ** – тау шаңғысы спортындағы техникалық эле-

поворот ступней для введения лыж в поворот.

**БРАС** – снасть бегучего такелажа, регулирующая положение спинакергика в горизонтальной плоскости.

**БРАСС** – способ спортивного плавания. Пловец лежит на груди, плечевой пояс параллелен поверхности воды. Обе руки движутся одновременно и симметрично.

**БРЕВНО** – один из основных снарядов женской спортивной гимнастики.

**БРЕГАМ** – тип кузова автомобиля с открывающейся частью крыши с люком над передним рядом сидений водителя и пассажира.

**БРЕЙК** – специально сделанный наклон грина на поле для гольфа, благодаря которому мяч при ударе отклоняется в сторону, усложняя его попадание в лунку.

**БРЕЙК-ПОЙНТ** – в теннисе очко, выиграв которое принимающий подачу завершает гейм в свою пользу.

**БРЕШТУК** – треугольная горизонтальная кница, соединяющая в носу корпуса яхты привальные бруссы с форштевнем.

**БРИГ** – двухмачтовое парусное судно с прямыми парусами на обеих мачтах.

мент, шаңғыны бұру үшін табанмен күрт бұрылу.

**БРАС** – көлбеу жазықтықтағы спинакергик (қосымша желкен) қалпын реттеп отыратын жүгіретін такелаж сайманы.

**БРАСС** – спорттық жүзу әдісі. Жүзгіш етбетінен жатады, иығы су қабатына параллель болады. Қос қолы да бір уақытта және симметриялы түрде қозғалады.

**БӨРЕНЕ** – әйелдердің спорттық гимнастикасының негізгі снарядтарының бірі.

**БРЕГАМ** – жүргізуші мен жолаушы орындықтарының алдыңғы жағындағы төбесі ашылатын қолтесікті бөлігі бар автомобиль шанағының түрі.

**БРЕЙК** – гольф алаңындағы гриннің арнайы дайындалған ылди, осыған орай доп соққанда басқа жаққа ұшып кетіп, оның шұңқырға түсуіне кедергі келтіреді.

**БРЕЙК-ПОЙНТ** – теннисте лақтырылған допты қабылдаушы геймді (ойынды) өз пайдасына шешетін ұпай.

**БРЕШТУК** – яхта корпусының тұмсығында орналасқан дамылдау қоссырығын форштевеньмен жалғайтын үшбұрышты көлбеу кница.

**БРИГ** – екі діндегінде де тік желкені бар қосдіндекті желкенді кеме.

**БРИГАДА, СУДЕЙСКАЯ** – группа судей, проводящая один из видов соревновательной программы и непосредственно оценивающая выполнение упражнений.

**БРИГАНТИНА** – двухмачтовое парусное судно с прямыми парусами на фок-мачте и косыми на грот-мачте.

**БРИДЖ, СПОРТИВНЫЙ** – интеллектуальная спортивная карточная игра, результат которой не зависит от расклада карт, а определяется исключительно мастерством играющих. Проводятся командные, парные и индивидуальные соревнования.

**БРИЗ** – местный ветер на морских (озерных) побережьях; меняет свое направление два раза в сутки: днем (9-11 ч утра по местному времени) дует с воды на сушу, после захода солнца начинается ночной бриз – с суши на воду.

**БРОВКА** – 1) ограничитель беговой дорожки по ее внутреннему периметру, выступающий на 50 мм над поверхностью дорожки, шириной 50 мм; 2) снежный валик или цветные подвижные фишки, служащие для обозначения границы между конькобежными дорожками; 3) черная линия шириной 5 см, по которой измеря-

**ТӨРЕШІЛЕР БРИГАДАСЫ** – жарыс бағдарламаларының бір түрін өткізетін және жаттығулардың орындалуын тікелей бағалайтын төрешілер тобы.

**БРИГАНТИНА** – фок-діңгекте тік желкенді және грот-діңгекте қисық желкенді қосдыңгекті желкенді кеме.

**СПОРТТЫҚ БРИДЖ** – зияткерлік спорттық карта ойыны, нәтижесі карта таралымына қатысты емес, ойыншылардың ерекше шеберлігімен анықталады. Командалық, жұптық және жеке жарыстар өткізіліп тұрады.

**ЖАҒАЖЕЛ** – теңіз (көл) жағалауындағы жергілікті жел; өзінің бағытын тәулігіне екі рет ауыстырып тұрады: күндіз (жергілікті уақыт бойынша сағат 9-11) судан жерге қарай соғады, кеш батқанда жерден суға қарай түнгі жағажел басталады.

**ЖАҚТАУ** – 1) жүгіру жолының ішкі периметрі бойынша шектеуіші, ол жолдың жоғарғы қабатынан 50 мм биік, ені 50 мм болады; 2) шаңғы тебу жолы аралығындағы шекараны белгілейтін қар білігі немесе түрлі-түсті жылжымалы фишкалар; 3) ені 5 см, велотректің ұзындығы өлшенетін қарасыздық; 4) ипподромдағы ат

ется длина велотрека; 4) Внутренняя дорожка скакового круга ипподрома.

**БРОНИРОВАНИЕ** – предварительное закрепление за определенным туристом (пассажиrom) мест в гостиницах или на транспортных средствах, билетов в культурно-зрелищные учреждения на определенную дату.

**БРОСАНИЕ ШТАНГИ, УМЫШЛЕННОЕ** – нарушение тяжелоатлетом правил соревнований. После команды судьи «Опустить!» спортсмен должен удерживать штангу руками до уровня пояса (если диски обрезиненные) или до уровня коленей (если диски металлические).

**БРОСКИ НОГАМИ** – броски в борьбе, при осуществлении которых соперник падает в результате воздействия на него ногой (ногами). В греко-римской борьбе запрещены.

**БРОСКИ РУКАМИ** – броски в борьбе, в которых падение соперника осуществляется в результате действия руками (захвата ноги или ног, выведения из равновесия).

**БРОСКИ ТУЛОВИЩЕМ** – броски в дзюдо и самбо, при выполнении которых борец осуществляет подбив туловищем (чаще всего тазом).

жарысы айналымына арналған ішкі жол.

**БРОНДАУ** – белгілі бір туристтің (жолаушының) белгілі мерзімге қонақүйлер мен көлік құралдарынан орын, мәдени-көрсетілім мекемелеріне билетті алдын ала алып қоюы.

**ШТАНГАНЫ ӘДЕЙІ ЛАҚТЫРУ** – ауыр атлетшінің жарыс ережесін бұзуы. Төрешінің «Түсір!» командасынан кейін спортшы штанганы беліне дейін (егер табақша резеңкелі болса) немесе тізесіне дейін (егер табақшалар металл болса) қос қолдап ұстап тұруы керек.

**АЯҚПЕН ҚҰЛАТУ** – күресте қарсыласын аяқпен (аяқтарымен) тебу нәтижесінде құлататын лақтыру. Грек-рим күресінде тыйым салынған.

**ҚОЛМЕН ҚҰЛАТУ** – күрестегі қарсыласын қолмен соғу (аяқтарынан немесе аяғынан ұстау, тепе-теңдіктен шығару) нәтижесінде құлатуды жүзеге асыратын лақтыру.

**КЕУДЕМЕН ҚҰЛАТУ** – дзюдо мен самбодағы лақтыру, оларды орындау барысында балуан кеудемен (көбіне жамбаспен) соғады.

**БРУСОК ДЛЯ ОТТАЛКИВАНИЯ** – специальная доска, врывающаяся на дорожке для разбега в ее поверхность, от которой согласно правилам соревнований отталкивается прыгун в длину и тройным. Изготавливается из дерева, ширина 20 см, длина 120 см.

**БРУСТВЕР** – земляная насыпь на стрельбище, преграждающая полет пули.

**БРУСЬЯ** – один из основных снарядов спортивной гимнастики.

**БРЭК!** – команда рефери, связанная с нарушением правил ведения боксерского поединка, после которой соперники должны быстро выполнить шаг назад из положения обоюдного захвата.

**БРЮКАНЕЦ** – чехол в виде рукава из пропитанной парусины, верхним концом которого обвязывают мачту, а нижний плотно надевают на оковку, окружающую пяртнерс. Служит для предотвращения попадания воды внутрь яхты.

**БРЮШНОЙ ПРЕСС** – группа мышц, образующих стенку живота. Принимают участие в регуляции внутрибрюшного давления, удержании на месте органов брюшной полости, форсированном дыхании, акте

**СЕРПІЛІС ТАҚТАЙШАСЫ** – жүгіру жолының үстіне төселген арнайы тақтай, жарыс ережесіне сәйкес ұзындыққа және үш есеге секіруші серпіледі. Ені 20 см, ұзындығы 120 см ағаштан дайындалады.

**БРУСТВЕР** – атыс алаңындағы оқтың ұшуын бақылайтын үйме топырақ.

**ҚОССЫРЫҚ** – спорттық гимнастиканың негізгі снарядтарының бірі.

**БРЭК!** – бокс жекпе-жегін жүргізу ережелерінің бұзылуына байланысты рефери командасы, одан кейін қарсыластар қос қолдап қапсыру күйінен артқа қарай жылдам бір қадам жасауы керек.

**БРЮКАНЕЦ** – сусымалы желкеннен дайындалған жең сияқты қап, жоғарғы ұшы діңгекке байланады, ал төменгісі пяртнерсті қоршап тұрған шынжыр бұғауға нығыздалып кигізіледі. Яхтаның ішіне су кірмеуін қамтамасыз етеді.

**ҚАРЫН БҰЛШЫҚ ЕТІ** – қарын қабырғасын қалыптастыратын бұлшық еттер. Ішкі қарын бұлшық етінің қысымын реттеуге, қарын бұлшық етінің жолағын ұстап тұруда, тез тыныс алуда, босану кезінде,

родов, опорожнении мочевого пузыря и т.п.

**БУГЕЛЬ** – съёмное или несъёмное устройство (подвеска) для буксировки горнолыжника вверх по склону. В начале подъема съёмный бугель закрепляют к непрерывно движущемуся тросу подъемника и отцепляют в конце.

**БУЕР** – конструкция для передвижения под парусом по льду. Современный гоночный буер состоит из следующих основных частей: корпус обтекаемой формы, поперечный брус, вращающаяся мачта с гиком, парус, коньки (боковые и рулевой).

**БУИ** – плавающее тело, обычно конической (реже цилиндрической) формы. Буи устанавливают на якорях. Применяют для навигационного ограждения на морях, морских каналах, реках и озерах, а также в судходной обстановке водохранилищ, акваторий портов.

**БУЙРЕП** – прочная снасть, которую одним концом крепят к тренту якоря, а другим - к томбуу. Применяется на небольших яхтах для вырывания из грунта якоря в тех случаях, когда лапа якоря за что-либо зацепилась.

**БУКСИРОВКА ПЛОВЦА** – тренировочное упражнение

зэр шығару жолын босатуға және т.б. қатысады.

**БУГЕЛЬ** – шаңғышының құлама беткеймен жоғары көтерілуінде сүйрейтін шешілетін немесе шешілмейтін (аспалы) құрылғы. Өрдің басында шешілмелі бугельді үздіксіз қозғалып тұрған ажыратады.

**БУЕР** – желкенмен мұзда жылжуға арналған конструкция. Қазіргі жарыс буері мынадай негізгі бөліктерден тұрады: ағыс нысанындағы корпус, көлденен брус, гикті айналмалы дінгек, желкен, коньки (шаңғы).

**ҚАЛТҚЫ БЕЛГІЛЕР** – әдетте конус (кейде цилиндр) түрінде болатын жүзгіш дене. Қалтқы белгілерді зәкірлерге орнатады. Теңізде, теңіз арналарында, өзендер мен көлдерде, сондай-ақ су қоймаларындағы, порт айдындарында кеме жолдарында навигациялы тосқауылдар үшін қолданылады.

**БУЙРЕП** – бір ұшын зәкірдің трентіне, ал екіншісі – томбуяға бекітілетін мықты жабдық. Кішкене яхталарда зәкірдің ұшы бірнәрсеге ілініп қалғанда оны топырақтан жұлып алу үшін қолданылады.

**ЖҮЗГІШТІ СҮЙРЕУ** – жүзгіштің жылдамдық сапасын

пловца для развития скоростных качеств. Применение дополнительной тяги в направлении движения пловца.

**БУЛАВА** – предмет в художественной гимнастике бутылкообразной формы из пластмассы.

**БУЛИНЬ** – тонкая прочная снасть, пропущенная во внутрь задней шкаторины косога паруса (либо наветренной боковой шкаторины прямого паруса); предохраняет шкаторину от растяжения и помогает регулировать форму паруса.

**БУЛЛИТ** – штрафной бросок в хоккее. Игрок ведет шайбу с центра площадки, выходит к воротам и стремится забросить шайбу т.о., чтобы она не коснулась вратаря. В противном случае гол не засчитывается. Повторные броски и добивания не разрешаются.

**БУЛЬБКИЛЬ** – профилированный тонкий плавник под днищем яхты с сигарообразным балластом (бульбой) снизу. Такой киль имеет яхта олимпийского класса «Звездный», а также многие крейсерско-гоночные яхты малого размера.

**БУЛЬ-ФИНИШ** – искусственное высотно-широтное препятствие из плотного хвороста, метел или живых насажде-

арттыруға арналған жаттығу. Жүзгіштің қозғалыс бағытында қосымша тарту күшті пайдалану.

**ҰРШЫҚ** – көркем гимнастикадағы пластмассадан жасалған бөтелкеге ұқсас зат.

**БУЛИНЬ** – қисық желкеннің артқы шкаторинасынан (немесе тік желкеннің қапталындағы желге қарсы шкаторинасынан) өткізілген жіңішке мықты снаряд; шкаторинаны керілуден сақтайды және желкеннің формасын реттеуге көмектеседі.

**БУЛЛИТ** – хоккейдегі айып соққысы. Ойыншы шайбаны алаң ортасынан алып кетіп, қақпаға қарай шығады да, шайбаны қақпашыға тигізбей қақпаға енгізуге тырысады. Бұлай етпесе, гол есептелмейді. Қосымша соғуға рұқсат етілмейді.

**БУЛЬБКИЛЬ** – яхтаның түбіндегі түтік тектес балластың (бульба) астындағы профильденген жіңішке жүзгіш. Мұндай киль Олимпиадалық санатқа жататын «Звездный» яхтасында, сондай-ақ кішкентай крейсерлі-жарыс яхталарында да бар.

**БУЛЬ-ФИНИШ** – тығыз қурайдан, сыпырғыштан немесе тірі көшеттерден қойылатын жасанды көлбеу биік тос-

ний. Применяется в конном спорте.

**БУНГАЛО** – отдельная постройка, используемая для размещения туристов, часто предлагается в тропических и южных странах.

**БУНКЕР** – песчаная ловушка, специально сделанная на поле для гольфа, чтобы усложнить задачу игрока. Бункеры могут быть расположены на фервеях или рядом с гриннами.

**БУСИДО** – совокупность японских национальных видов борьбы и боевых искусств (дзюдо, каратэдо, айкидо, кэндо и др.).

**БУТСЫ** – ботинки для игры в футбол со сменными шипами на подошве и укрепленным широким носком для удара по мячу.

**БУХТА ТРОСА** – 1) упаковка нового троса, плотно сложенная в виде полого цилиндра; 2) снасть, свернутая кругами или свободными шлагами.

**БУХТА** – небольшой залив.

**БУШПРИТ** – горизонтальный или наклонный (приподнятый спереди) – рангоутный брус, выступающий с носа парусного судна; служит для крепления галсовых углов передних парусов (кливера, летучки).

қауылдар. Ат спортында қолданылады.

**БУНГАЛО** – туристерді орналастыруға арналған жеке үй, көбіне тропикалық және оңтүстік елдерде ұсынылады.

**БУНКЕР** – гольф алаңында ойыншы міндетін қиындату үшін арнайы дайындалған құм қақпан. Бункерлер фервейлерде немесе гриннің қасында орналасуы мүмкін.

**БУСИДО** – жапонның ұлттық күрестері мен шайқас өнерінің жиынтығы (дзюдо, каратэдо, айкидо, кэндо және т.б.)

**БУТСЫ** – футбол ойынына арналған табанында ауыспалы шегелері бар және доп соғуға арналған ұзын кең тұмсығы бекітілген бәтеңкелер.

**АРҚАН БУХТАСЫ** – 1) еңкіш цилиндр түрінде нығыздалып оралған жаңа арқан қаптамасы; 2) айналдыра қапталған немесе еркін шлактармен қапталған жабдық.

**БУХТА** – кішкене шығанақ.

**БУШПРИТ** – көлбеу немесе еңкіш (алдыңғы жағы көтерілген) – рангоутты білеу, желкенді кеменің тұмсығында тұрады; алдыңғы желкендердің (кливердің, ұшпалардың) галсті бұрыштарын бекіту үшін қолданылады.

**БЫСТРОТА** – комплекс морфофункциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

**БЫСТРЫЙ МЯЧ** – в бейсболе самая важная подача в репертуаре питчера (подающего) – бросок с криволинейным полетом мяча.

**БЬЮЩИЙ** – игрок нападающей команды в бейсболе, отбивающий мяч битой в поле.

**БЭГ** – сумка с клюшками для гольфа.

**ЖЫЛДАМДЫҚ** – қозғалыстың жылдамдық ерекшеліктерін тікелей анықтайтын адамның морфофункционалды қасиеттерінің жиынтығы, сондай-ақ қозғалыс реакциясының уақыты.

**ЖЫЛДАМ ДОП** – бейсболда питчер (тастаушы) репертуарындағы ең маңызды тастау – допты қисық сызықты ұшуы бойынша лақтыру.

**СОҒУШЫ** – бейсболдағы шабуыл жасаушы команданың допты алаңға соққышымен қайтаратын ойыншы.

**БЭГ** – гольфқа арналған имек таяқшасы бар сөмке.

## В

**В ТЕМПЕ** – в акробатике – указание о необходимости выполнить два или несколько элементов подряд без остановки.

**ВАДЗА** – совокупность технических приемов в каратэдо, техническая подготовленность спортсмена.

**ВАЗА-АРИ** – в дзюдо и каратэдо оценка выполнения приема. Буквально означает «половина победы».

**ВАЗА-АРИ АВАСЕТ ИППОН** – в дзюдо и каратэдо победа в результате проведения двух

**ҚАРҚЫНМЕН** – акробатикада – бір немесе бірнеше элементтерді қатарынан тоқтамастан орындауды қажет ететін нұсқау.

**ВАДЗА** – каратэдодағы техникалық тәсілдер жиынтығы, спортшының техникалық дайындығы.

**ВАЗА-АРИ** – дзюдо мен каратэдода тәсілді орындауды бағалау. Сөзбе-сөз «жартылай жеңіс» дегенді білдіреді.

**ВАЗА-АРИ АВАСЕТ ИППОН** – дзюдо мен каратэдода «вазаримен» бағаланатын екі тәсілді

приемов, оцененных «вазари». Приравняется к чистой победе.

**ВАЛ, ЗЕМЛЯНОЙ** – препятствие определенной высоты и ширины. Бывает естественное и искусственное. Применяется в конном спорте.

**ВАЛЕОЛОГИЯ** – наука о проявлениях здоровья, закономерностях и механизмах его формирования, сохранения и укрепления.

**ВАЛИК, ПЛАСТИЛИНОВЫЙ** – приспособление из пластилина, устанавливаемое перед бруском в соревнованиях по прыжкам в длину и тройному прыжку для определения заступов при отталкивании. Превышает уровень бруска на 7 мм.

**ВАЛИК ТРАМПЛИНА ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ** – подвижная опора трамплина, перемещающаяся по неподвижной раме (станции) и позволяющая спортсмену легко ее передвигать с целью установки оптимальной для себя упругости трамплина. Длина валика 0,75 м. Диапазон перемещения 0,75 м.

**ВАЛЛЕЙ** – прыжок фигуриста в 1 оборот, выполняемый с хода назад-внутри с приземлением на ту же ногу на ход назад-на-

колдану нәтижесіндегі жеңіс. Таза жеңіспен теңестіріледі.

**ТОПЫРАҚ ЖАЛЫ** – белгілі биіктік пен еңнің кедергісі. Табиғи және жасандысы болады. Ат спортында қолданылады.

**ВАЛЕОЛОГИЯ** – денсаулықты, оның заңдылықтары мен қалыптасу механизмдері, оны сақтау мен нығайту туралы ғылым.

**ПЛАСТИЛИН БІЛІК** – ұзындыққа секіру мен үш дүркін секіру жарыстарында тақтайдың алдына серпіліс кезіндегі басып кетуді анықтау үшін қойылатын, пластилиннен дайындалған құрылғы. Тақтайдың деңгейін 7 мм-ге арттырады.

**СУҒА СЕКІРУГЕ ОРНАЛҒАН ТРАМПЛИН БІЛІГІ** – жылжымайтын жақтауда (тұғырда) орналасқан және трамплиннің серпінділігін өзінің ыңғайлы күйде орнату мақсатында спортшының жеңіл жылжытуына мүмкіндік беретін трамплиннің жылжымалы тірегі. Білік ұзындығы 0,75 м. Орналасу диапазоны 0,75 м.

**ВАЛЛЕЙ** – фигуристің артқа-ішкі жүрісінен тура сол аяғымен артқа-сыртқа жүрісімен орындалатын 1 айналымды секіруі.

ружу. Направление вращения тела в полете отрицательное, т.е. вращается в сторону, противоположную направлению закривления толчковой дуги.

**ВАЛЬС** – спортивный танец, включенный в стандартную программу. Музыкальный размер – 3/4, темп по международным правилам – 60 тактов (180 ударов) в мин, рекомендуемый темп – 60 т/мин.

**ВАЛЬСЕТ** – темповой наскок при прыжках в воду с вышки с толчком попеременно обеими ногами. Используется при выполнении прыжков с разбега с вращением назад. В гимнастике и акробатике чаще используется термин «темповой подскок».

**ВАЛЬТРАП** – метровый кусок хлопчатобумажной ткани, кладется под потник лошади; парадный вальтрап – на потник под седло.

**ВАННА** – лечебно-гигиеническое дозированное воздействие на обнаженное тело воздушной или водной среды различной температуры, водных растворов с разными компонентами, солнечных лучей и т.п.

**ВАННА БАССЕЙНА** – основа искусственного бассейна, чаще всего железобетонной конструкции. Определены различные

Ұшу кезіндегі дененің теріс айналу бағыты, яғни серпіліс доғасының қисаю бағытына қарама-қарсы айналады.

**ВАЛЬС** – стандартты бағдарламаға енгізілген спорттық би. Музыкалық көлемі – 3/4, халықаралық ереже бойынша қарқыны – минутына 60 такт (180 сокқы), ұсынылатын қарқыны – минутына 60 т.

**ВАЛЬСЕТ** – мұнарадан суға екі аяғын кезегімен серпу арқылы секіру кезіндегі қарқынды ыршу. Жүгіріп келіп артқа айналу арқылы секіруді орындау кезінде қолданылады. Гимнастика мен акробатикада «қарқынды ыршу» термині жиі қолданылады.

**ВАЛЬТРАП** – мақта матасының метрленген бөлік, ат терлігінің астына салынады; парад вальтрабы – ер-тоқым астындағы терлікке салынады.

**ВАННА** – жалаңаш денеге әртүрлі температурадағы ауа немесе су ортасында, құрамында әртүрлі компоненттері бар су ерітінділерімен, күн сәулесімен және т.б. емдік-гигиеналық мөлшерленген әсер ету.

**ХАУЫЗ ВАННАСЫ** – жасанды хауыздың негізі, конструкциясы көбіне темірбетонды болып келеді. Ваннаның әртүрлі

размеры ванн: для спортивных соревнований – 50x21x1,8 м; для тренировки и соревнований – 25x16(11)x1,8 м; для обучения плаванию – 12,5x11x1,2(0,9) м.

**ВАНТ-ПУТЕНС** – оковка на корпусе яхты для крепления ванты к корпусу.

**ВАНТЫ** – снасти стоячего такелажа (парные), с помощью которых крепят мачту с боков. На высоких мачтах несколько пар вант. Ванты, идущие на топ мачты, называются топ-ванты. Дальше вниз идут: верхние, средние и нижние (основные) ванты.

**ВАРИАНТ** – в шахматах и шашках – 1) серия логически связанных между собой ходов; 2) разработанная схема игры в дебюте.

**ВАРИАНТ ПРИЕМА** – разновидность основного приема, имеющая индивидуальные особенности при общей основной структуре действий.

**ВАРИАТИВНОСТЬ** – один из основополагающих способов чередования разнообразных средств, методов и нагрузок в процессе тренировки, направленный на совершенствование подготовленности спортсмена и в конечном итоге на повышение его результативности.

көлемі анықталған: спорт жарыстарына – 50x21x1,8 м; жаттықтыру мен жарыстар үшін – 25x16(11)x1,8 м; жүзуге үйрету үшін – 12,5x11x1,2(0,9) м.

**ВАНТ-ПУТЕНС** – вантты корпусқа бекітуге арналған яхта корпусындағы шынжыр.

**ВАНТТАР** – тоқтап тұрған такелаждың (жұпты) жабдықтары, олардың көмегімен дінгекті жанынан бекітеді. Биік дінгектерде ванттың бірнеше жұбы болады. Топ дінгектерге бекітілетін ванттар топ-ванттар деп аталады. Ары қарай төменде: жоғарғы, ортаңғы және төменгі (негізгі) ванттар кетеді.

**НҮСҚА** – шахмат пен дойбыда – 1) бір-бірімен логикалық түрде байланысқан жүрістер сериясы; 2) ойын бастауындағы әзірленген ойын сызбасы.

**ҚАБЫЛДАУ НҮСҚАСЫ** – қимылдың жалпы негізгі құрылымында жеке ерекшеліктерге ие негізгі тәсілдер түрі.

**ВАРИАТИВТІЛІК** – спортшы дайындығын жетілдіруге және соңында оның нәтижесін арттыруға бағытталған жаттықтыру кезіндегі әртүрлі құралдардың, әдістер мен жүктемелердің кезектесуінің негізгі әдістерінің бірі.

**ВАРИАЦИЯ** – в спортивных танцах – соединение фигур частями или соединение технических элементов в пределах 2 тактов музыки танца.

**ВАТЕРВЕЙС** – крайний утолщенный пояс деревянного палубного настила, идущий параллельно борту; делается из древесины твердых пород: дуба, ясеня, красного дерева.

**ВАТЕРЛИНИЯ** – теоретическая линия, получающаяся от пересечения поверхности корпуса яхты с горизонтальной плоскостью или уровнем воды.

**ВАУЧЕР** – документ, выданный туристской или транспортной фирмой в подтверждение того, что турист оплатил конкретные виды услуг: проживание в гостинице, питание, экскурсионное обслуживание, проезд на транспорте.

**ВАУЧЕР, ТУРИСТСКИЙ** – документ, подтверждающий право туриста на услуги, входящие в состав тура, и факт их оплаты.

**ВБРАСЫВАНИЕ ШАЙБЫ** – начало игры в хоккейном матче, а также начало игры после остановки. Шайбу вводит в игру главный судья или один из линейных судей, вбрасывая ее на поверхности льда между

**ВАРИАЦИЯ** – спорттық билерде – фигуралардың бөліктерден бірігуі немесе би әуеніндегі 2 такт шегіндегі техникалық элементтердің бірігуі.

**ВАТЕРВЕЙС** – жиегіне параллель жататын, ағаш палуба төсеніштің шеткі қалың белдігі; қатты ағаш түрлері: емен, шаған, қызыл ағаштан дайындалады.

**ВАТЕРЛИНИЯ** – яхта корпусының жоғарғы бетінің көлбеу кеңістікпен немесе су деңгейімен қиылысуынан алынатын теориялық сызық.

**ВАУЧЕР** – туристтің қызмет көрсетудің нақты түрлерінің: қонақүйде тұру, тамақтану, экскурсиялық қызмет көрсету, көлікпен жүруі ақысын төлегендігін растайтын туристік немесе тасымалдаушы фирма беретін құжат.

**ТУРИСТТІК ВАУЧЕР** – турдың құрамына кіретін қызметтерге туристің құқығын және олардың ақысы төленгенінің фактісін растайтын құжат.

**ШАЙБАНЫ ТАСТАУ** – хоккей матчындағы ойынды бастау, сондай-ақ ойынды тоқтатқаннан кейін қайта бастау. Шайбаны ойынға жарысушы командалардың екі ойыншысының имек таяқтарының ара-

клюшками двух игроков соревнующихся команд.

**ВВЕДЕНИЕ МЯЧА В ИГРУ**

– в командных спортивных играх вбрасывание, вкатывание мяча, удар по мячу для введения его в игру: в начале 1-й и 2-й половины матча, после каждого гола, после остановки игры, выхода мяча за боковую или лицевую линию от игрока нападающей или защищающейся команды.

**ВДОХ ПЛОВЦА** – фаза цикла дыхания пловца. Вдох производится через рот. Для выполнения вдоха нужно повернуть или приподнять голову так, чтобы рот оказался над водой.

**ВЕДЕНИЕ** – осуществление, направление какого-либо движения.

**ВЕДЕНИЕ БОЯ ПО ОЧКАМ**

– преимущество боксера в бою над соперником вследствие большого количества нанесенных ударов, дошедших до цели.

**ВЕДЕНИЕ СЧЕТА НА РИНГЕ**

– обусловленное правилами соревнований действие рефери, фиксирующего каждую секунду прошедшего времени боксеру, не способному продолжать бой вследствие сильного пропущенного удара или ударов.

сындағы мұздың үстіне лақтыра отырып, бас төреші немесе сызқтық төрешілердің бірі енгізеді.

**ДОПТЫ ОЙЫНҒА ҚОСУ** –

командалық спорт ойындарында: матчтың 1-ші және 2-ші жартысының да әрбір голдан кейін, ойынды тоқтатқан соң, доптың шабуылдаушы немесе қорғанушы команданың ойыншысы алаңның қаптал беткі сызығынан шығарып алғанда допты тастау, тебу, допты ойынға енгізу үшін соғу.

**ЖҮЗГІШТІҢ ТЫНЫС АЛУЫ**

– жүзгіштің тыныс алуының циклінің фазасы. Ауыз арқылы дем алады. Дем алу үшін ауыз судың үстінде тұратындай етіп басты бұру немесе көтеру керек.

**ЖҮРГІЗУ** – қандай да бір қозғалысты жүзеге асыру, бағыттау.

**ШАЙҚАСТЫ ҰПАЙ АРТЫҚШЫЛЫҒЫМЕН ЖҮРГІЗУ** –

боксшының шайқаста нысанаға тигізген соққыларының нәтижесіндегі қарсыласынан басым түсуі.

**РИНГТЕ ЕСЕП САНАУ** –

қатты алған соққы немесе соққылар нәтижесінде шайқасты жүргізуге қабілетсіз боксшыға кеткен уақыттың әрбір секундын санайтын, жарыс ережесіне негізделген рефери әрекеті.

**ВЕЛИЧИНА НАГРУЗКИ** – характеристика тренировочной и соревновательной деятельности, определяемая объемом, интенсивностью нагрузки, ее координационной и психической напряженностью.

**ВЕЛОБОЛ** – командная спортивная игра в мяч на велосипедах. Цель игры - забить мяч в ворота соперника.

**ВЕЛОГОНКА** – спортивное соревнование на велосипедах на треке, шоссе или пересеченной местности.

**ВЕЛОКРОСС** – вид велосипедных гонок по пересеченной местности на дистанции от 15 до 50 км.

**ВЕЛОМОБИЛЬ** – 3-4-колесный экипаж, напоминающий автомобиль, но приводимый в движение мускульной силой.

**ВЕЛОМОПЕД** – специальный вариант мопеда, где передача крутящего момента от двигателя внутреннего сгорания совмещена с педальным приводом для обеспечения плавного хода и контроля скорости движения. Веломопед широко используется на треке при отработке скорости.

**ВЕЛОПЕРЧАТКИ** – перчатки специального покроя, применяемые гонщиками для улучшения

**ЖУКТЕМЕ ШАМАСЫ** – жүктеме көлемімен, қарқындылығымен, оның үйлестіруші және психикалық шиеленісуімен анықталатын жаттықтыру және жарыс қызметінің сипаты.

**ВЕЛОБОЛ** – велосипедпен доп ойнайтын командалық спорт ойыны. Ойынның мақсаты – қарсыласының қақпасына доп соғу.

**ВЕЛОЖАРЫС** – треке, тас-жолда немесе қиылысқан жерде өткізілетін велосипед спортық жарысы.

**ВЕЛОКРОСС** – 15 км-ден 50 км-ге дейінгі арақашықтықта белгіленген жерге дейінгі велосипед жарысының түрі.

**ВЕЛОМОБИЛЬ** – автомобильге ұқсас, бірақ бұлшық ет күшімен жылжитын 3-4 дөңгелекті экипаж.

**ВЕЛОМОПЕД** – мопедтің арнайы нұсқасы, онда іштен жанатын қозғалтқыштың айналу сәтінің берілуі, бірқалыпты жүрісі қозғалыс жылдамдығын бақылау үшін басқыш жетекпен үйлестірілген. Веломопед треке жылдамдықты басқару кезінде қолданылады.

**ВЕЛОҚОЛҒАПТАР** – жарысушылар алақанының велосипед рөліне жұмсақ тиюі үшін

ния контакта ладони с рулем велосипеда и предотвращения травм при падении.

**ВЕЛОПРОБЕГ** – пробег на велосипеде в одиночку или группой между двумя или несколькими населенными пунктами.

**ВЕЛОРУБАШКА** – трикотажная рубашка специального покроя с пристегивающимися рукавами-карманами, применяемая для велосипедных шоссейных гонок.

**ВЕЛОСИПЕД** – двухколесная машина для передвижения, состоящая из рамы, двух колес, руля и шатунов, предназначенных для передачи мускульных усилий ног к колесам при педалировании.

**ВЕЛОТРЕНАЖЕР СТАЦИОНАРНЫЙ** – тренажерное устройство, напоминающее велосипед или велоэргометр, на котором вращение педалей осуществляется в положении сидя или лежа; используется для повышения аэробной подготовленности спортсменов и оздоровительной тренировки.

**ВЕЛОТРИАЛ** – вид велосипедных гонок, проводимых на закрытых или открытых стадионах, площадках и манежах.

қолданылатын және құлаған кезде жарақаттанудың алдын алу үшін қолданылатын арнайы қабатты қолғаптар.

**ВЕЛОСИПЕД ЖОРЫҒЫ** – велосипедпен екі немесе бірнеше елдімекен аралығында жалғыз немесе топпен жорық жасау.

**ВЕЛОЖЕЙДЕ** – арнайы пішімді түймеленетін жеңді-қалталы, тасжолдағы велосипед жарыстарында қолданылатын тоқыма жейде.

**ВЕЛОСИПЕД** – қаңқасы, екі дөңгелегі, рөлі және тебу кезінде аяқ бұлшық еттерінің күшін дөңгелекке түсіруге арналған бұлғақтары бар екідөңгелекті қозғалуға арналған машина.

**СТАЦИОНАР ВЕЛОЖАТТЫҚТЫРУШЫ** – велосипедке немесе велоэргометрге ұқсас, педалін жатып немесе отырып айналдыратын жаттықтырушы құрылғы; спортшылардың аэробты дайындығын арттыру мен сауықтыру жаттығуларында қолданылады.

**ВЕЛОТРИАЛ** – жабық немесе ашық стадиондарда, алаңқайларда және манеждерде өткізілетін велосипед жарыстарының түрі.

**ВЕЛОТУР** – крупная велосипедная шоссейная многодневная гонка, обычно организуемая по традиционному маршруту между городами.

**ВЕЛОЭРГОМЕТР** – устройство с приводом велосипедного типа, предназначенное для оценки энергозатрат при выполнении работы, а также для др. эргометрических исследований.

**ВЕНОЗНОСТЬ** – отчетливое проявление рисунка (контурирование) кровеносных сосудов под кожей культуриста, свидетельствующее о минимальном количестве подкожного жира и высокой соревновательной готовности. Следует различать здоровую венозность и патологическое расширение сосудов (варикоз).

**ВЕНТИЛЯЦИЯ ЛЁГКИХ** – обусловленная вдохом и выдохом циркуляция воздуха в легких: обеспечивает поддержание постоянства парциального давления кислорода и углекислого газа в артериальной крови.

**ВЕРЕВКА, АЛЬПИНИСТСКАЯ** – важнейшая часть снаряжения альпинистов, используется для страховки, подъема и спуска по ней, вытягивания груза и для спасательных целей.

**ВЕЛОТУР** – тасжолда өткізілетін көпкүндік ірі велосипед жарысы, әдетте қалалар арасында дәстүрлі бағыт бойынша ұйымдастырылады.

**ВЕЛОЭРГОМЕТР** – жұмысты атқару барысындағы энергия шығындарын бағалауға, сондай-ақ т.б. эргометриялық зерттеулерге арналған велосипед тектес жетекті құрылғы.

**ТАМЫРЛЫЛЫҚ** – тері астындағы майдың минималды мөлшері мен жарысқа жоғары дайындығын растайтын, культурист терісінің астындағы қантамырларының айқын көрінуі (контурлануы). Сау тамырлар мен қантамырлардың патологиялық тұрғыдан кеңеюін (варикоз) айыра білу қажет.

**ӨКПЕНІ ЖЕЛДЕТУ** – өкпеге ауаны жинау мен шығару кезіндегі ауа алмасуына негізделді: күретамыр қанындағы оттегі мен көмірқышқыл газдың ұдайы парциальды қысымын ұстап тұрады.

**АЛЬПИНИСТ ЖІБІ** – альпинистер снарядының маңызды бөлігі, сақтандыру үшін, көтерілу мен түсу кезінде, жүкті тарту мен құтқару мақсатында қолданылады.

**ВЕРЕТЕНО, МЫШЕЧНОЕ** – рецепторное образование, имеющее веретенообразную форму. Является составной частью механизма автоматической регуляции и фиксации суставных углов и заданной позы в целом.

**ВЕРТИКАЛЬ** – позиция синхронного плавания: выпрямленное тело расположено перпендикулярно к поверхности воды (головой вниз), бедра у поверхности воды.

**ВЕРТЛЮГ** – элемент конструкции выносной уключины академической лодки, является фиксатором и опорой весла, вращается вокруг оси, перпендикулярной к поверхности воды. Представляет собой шарнирную деталь из пластмассы, которая надевается на конический стержень и сверху жестко фиксируется.

**ВЕРТУШКА** – прием (бросок или перевод), при котором борец, повисая на руке или ноге соперника, падает с вращением вокруг продольной оси своего тела и увлекает соперника вниз на ковер.

**ВЕРТУШКИ** – элемент художественной гимнастики. Вращательные движения предметов вокруг диаметральной оси, выполняемые махом или толчком.

**ЕТ ҰРШЫҒЫ** – ұршықтектес нысанды рецепторлы түзілім. Буын бұрыштары мен осы күйді толығымен автоматты реттеу мен тіркеу механизмінің құрамдас бөлігі болып табылады.

**ТІК** – синхронды жүзу позициясы: тіктелген дене су қабатына перпендикуляр, жамбастары судың бетінде (басын төмен) орналасқан.

**ВЕРТЛЮГ** – академиялық қайықтың жиналмалы ескек тұтқасы конструкциясының элементі, ескектің бекіткіші және тірегі болып табылады, ол су бетіне перпендикуляр түрде жатқан ось бойымен айналады. Конустық өзекке кигізілетін және үстінен мықтап бекітілетін пластмассадан дайындалған топса түрінде келеді.

**ЗЫРЫЛДАУЫҚ** – балуанның қарсыласының қолында немесе аяғында ілініп тұрып, өз денесінің бойлық осі бойынша айнала құлайтын және қарсыласын кілемге қарай тартатын тәсілі (лақтыру немесе аударып түсіру).

**ШЫР АЙНАЛУ** – көркем гимнастика элементі. Сермеумен немесе серпумен орындалатын, заттардың диаметральды ось бойымен айнала қозғалуы.

**ВЕРХНИЙ (ВЕРХНЯЯ)** – более легкий участник парных акробатических упражнений, выполняющий на нижнем и с его помощью различные подержки, стойки, равновесия, висы, упоры, курбеты, соскоки и др. элементы: в групповых упражнениях верхний завершает пирамиды стойками или упорами, выполняет сальто от одного партнера к другому, полеты, курбеты, перевороты и др. элементы.

**ВЕС** – 1) сила, с которой тело действует на опору, препятствующую его свободному падению; 2) масса тела.

**ВЕС ДЛЯ МЕТАНИЙ** – специальный снаряд с рукояткой, тросом и ядром на конце, используемый как вспомогательное средство тренировки метателей молота. Вес снаряда чаще всего 16 кг.

**ВЕСЛО** – движитель гребного судна. Обеспечивает передачу усилий, развиваемых гребцом, для продвижения лодки. В зависимости от типа гребного судна различают весла для уключинной гребли (академическая, народная и др.) и безуключинной гребли (на байдарках, каноэ). Весла изготавливаются

**ЖОҒАРҒЫ (ЖОҒАРЫДАҒЫ СПОРТШЫ)** – төмен жақта орындайтын және оның көмегімен әртүрлі көтеру, тұрысты, тепе-теңдікті, тұруды, таянуды, курбеттерді, секіріп түсуді және т.б. элементтерді орындайтын акробатикалық жаттығуға қатысушы жұптың жеңілірек мүшесі: топтық жаттығуларда жоғарыдағы пирамидаларды тұрыспен немесе көтерумен аяқтайды, бір серіктесінен екіншісіне дейін сальто айналады, ұшады, курбеттерді орындайды, аунап түседі және т.б.

**САЛМАҚ** – 1) дененің еркін құлауына кедергі келтіретін тірекке әсер етуші күш; 2) дене салмағы.

**ЛАҚТЫРЫС КҮШІ** – сабы, арқаны және ұшында балға лақтыруға жаттықтыратын көмекші құрал ретінде қолданылатын ядросы бар арнайы снаряд. Снаряд салмағы көбіне 16 кг.

**ЕСКЕК** – ескекті кеменің қозғалтқышы. Қайықты жылжыту үшін ескекшіге түсетін күштің берілуін қамтамасыз етеді. Ескекті кеме түріне қарай тұтқасы бар ескектерге (академиялық, халықтық және т.б.) және тұтқасы жоқ ескектерге арналған болып бөлінеді. Ескектер әртүрлі материалдар-

из различных материалов и имеют значительные конструктивные различия.

**ВЕТЕР** – воздушный поток относительно какого-либо объекта. Ветер обозначается вектором, величина которого – скорость ветра, измеряемая в метрах в секунду или в узлах. Направление ветра считают «в компас», т.е. откуда дует ветер.

**ВЕТРЫ ГОРНО-ДОЛИННЫЕ** – теплые ветры, дующие днем по склонам и долинам вверх, холодные ветры, дующие ночью вниз.

**ВЕХА** – древко, деревянное или пластмассовое, длиной 2 м и толщиной 35-50 мм, подвешиваемое под водой и специально окрашенное. Используется для обозначения ворот в гребном слаломе.

**ВЕШКА** – конус или цилиндр из упругого материала (предпочтительно из резины), играющий роль препятствия.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ** – 1) согласованная деятельность спортсменов в командных видах спорта, подчиненная единой для всех членов команды цели. В командных спортивных играх оказание игроками друг другу помощи, поддержки, повышающих эффективность

дан дайындалады және айтарлықтай конструкциялық айырмашылықтары болады.

**ЖЕЛ** – қандай да бір объектіге қатысты ауа ағымы. Жел, шамасы – жел жылдамдығы секундына метрмен немесе түйінмен есептелетін вектормен белгіленеді. Желдің бағыты «компаспен», яғни жел соғып тұрған жақтан есептеледі.

**ТАУЛЫ АЛҚАП ЖЕЛІ** – күндіз құлама беткей мен алқаптардан жоғары қарай соғатын жылы желдер және түнде төмен қарай соғатын суық желдер.

**ҚАДА** – ұзындығы 2 м және қалыңдығы 35-50 мм, судың астында ілінетін және арнайы боялған ағаш немесе пластмасса сап. Су слаломында қақпаны белгілеу үшін қолданылады.

**БЕЛГІ** – тосқауыл рөлін атқаратын мықты материалдан дайындалған конус немесе цилиндр (көбіне резеңкеден дайындалады).

**ӨЗАРА ӘРЕКЕТТЕСТІК** – 1) спорттың командалық түріндегі команданы барлық мүшелері үшін бір мақсатқа негізделген спортшылардың келісілген әрекеті. Ойнаушылардың командалық спорт ойындарында шабуылдың немесе қорғаныстың нәтижелілігін арт-

атаки или обороны; 2) в шахматах – согласованные действия фигур, подчиненные определенному плану. Один из важнейших стратегических принципов шахматной борьбы.

**ВЗАИМООТНОШЕНИЯ** – отношения и связи, возникающие в спортивной команде между ее членами как в процессе решения общих задач спортивной деятельности, так и вне ее.

**ВЗАИМОПОНИМАНИЕ** – способность членов спортивной команды быстро и адекватно воспринимать намерения и замыслы своих партнеров, возникающие в процессе деятельности, согласованно и синхронно взаимодействовать в процессе тренировки и соревнований.

**ВЗВЕШИВАНИЕ** – предусмотренная правилами соревнований объективная регистрация массы тела боксера, борца, тяжелоатлета, определение принадлежности спортсмена к конкретной весовой категории. Взвешивание проводится в день соревнований до их начала.

**ВЗЛЕТ** – в альпинизме – резкое увеличение крутизны горного гребня.

**ВЗЛЕТ НАД ПЛАНКОЙ** – фаза прыжка, когда прыгун в

тыратын бір-біріне көмек, қолдау көрсетуі; 2) шахматта – фигуралардың белгілі жоспарға негізделген келісілген әрекеті. Шахмат ойынындағы маңызды стратегиялық қағидаттардың бірі.

**ӨЗАРА ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС** – команда мүшелері арасында спорт қызметіндегі, сондай-ақ одан тыс ортақ міндеттерді шешу жолында туындайтын қатынастар мен байланыстар.

**ӨЗАРА ТҮСІНІСТІК** – спорт командасы мүшелерінің әріптестерінің қызмет барысында туындайтын мақсаттары мен ойын тез және дұрыс түрде қабылдау қабілеті, жаттығу мен жарыс кезінде келісілген және синхронды түрде қарым-қатынасқа түсуі.

**ӨЛШЕУ** – жарыс ережелеріне негізделген боксшының, балуанның, ауыр атлетшінің дене салмағын объективті тіркеу, спортшының белгілі бір салмақ дәрежесіне жататындығын анықтау. Өлшеу жарыс болатын күні жарыс басталар алдында өткізіледі.

**КӨТЕРІЛУ** – альпинизмде – тау жотасындағы тікжардың күрт ұлғаюы.

**БЕЛГІНІҢ ҮСТІНЕ КӨТЕРІЛУ** – биіктікке немесе сырық-

высоту или с шестом достигает высшей точки траектории полета.

**ВЗМАХ** – быстрое движение одной или двумя руками или ногами. Выполняется последовательным сгибанием и разгибанием в суставах с начальным толчковым движением.

**ВЗНУЗДЫВАНИЕ** – надевание уздечки на лошадь.

**ВЗЯТИЕ** – в спортивных играх – осуществление цели.

**ВЗЯТИЕ ВОРОТ (ГОЛ)** – забивание, забрасывание мяча (шайба) в ворота в командных спортивных играх при условии, что мяч (шайба) полностью пересечет линию ворот.

**ВЗЯТИЕ РИФОВ** – уменьшение площади паруса при усилении ветра, угрожающем безопасности плавания, путем подвязывания к гик (или накручивания на гик) нижней части паруса.

**ВИБРАМ** – тип рифленной подошвы альпинистских ботинок, изготавливаемой из литой (прессованной) резины с различными наполнителями. Название дано в честь итальянского инженера Виталия Брамони, изобретшего ее в 1938 г.

**ВИБРАЦИЯ СТВОЛА ОРУЖИЯ** – колебания ствола оружия в период выстрела.

пен секірушінің секіру траекториясының жоғарғы нүктесіне жеткендегі секіру фазасы.

**СЕРМЕУ** – бір немесе екі қолмен немесе аяқпен жылдам қозғалу. Буындарды бұғу және жазу арқылы жүйелі серпіліс қозғалысы арқылы орындалады.

**ЖҮГЕНДЕУ** – атқа жүген салу.

**БАҒЫНДЫРУ** – спорттық ойындарда – мақсатын жүзеге асыру.

**ҚАҚПАНЫ АЛУ (ГОЛ)** – командалық спорт ойындарында доп (шайба) қақпа сызығын толықтай қиып өтетін жағдайда допты (шайбаны) қақпаға соғу, лақтыру.

**РИФТЕРДІ АЛУ** – жүзу қауіпсіздігіне қатер төндіретін желдің күшеюі кезінде желкенді оның астыңғы жағындағы гикке байлау (немесе гикке орау) арқылы көлемін кішірейту.

**ВИБРАМ** – әртүрлі толықтырғыштары бар құйма (тығыздалған) резеңкеден дайындалған альпинист бәтеңкелерінің рифті ұлтанының түрі. Оны 1938 жылы ойлап тапқан итальян инженері Виталий Брамонидің құрметіне осылай аталған.

**ҚАРУ ҰНҒЫСЫНЫҢ ДІРІЛІ** – ату кезіндегі қару ұнғысының тербелуі.

**ВИД СОРЕВНОВАНИЙ** – вид соревновательной деятельности в рамках отдельного вида спорта, в котором разыгрываются медали.

**ВИД СПОРТА** – составная часть физической культуры, отличительными признаками которой являются уровень квалификации, среда занятий, используемые инвентарь и оборудование, правила соревнований.

**ВИД АВТОСПОРТА** – обобщенное понятие, определяемое видом автотехники, условиями ее применения и комплексом спортивных требований.

**ВИД СОРЕВНОВАНИЙ ПО АВТОСПОРТУ** – понятие, характеризующееся определенным сводом специальных требований и показателей при проведении спортивного единборства.

**ВИДЕОЗАПИСЬ, ПОДВОДНАЯ** – возможность получения срочной информации о технике движения пловца с помощью подводной записи на видеокамере.

**ВИДИМОСТЬ КОНТРОЛЬНОГО ПУНКТА** – расстояние, с которого можно достоверно определить знак контрольного пункта.

**ВИДИМОСТЬ ОРИЕНТИРА** – предельное удаление, на ко-

**ЖАРЫС ТҮРІ** – медальдар ойнатылатын, жеке спорт түрі аясындағы жарыс түрі.

**СПОРТ ТҮРІ** – біліктілік деңгейі, жаттығу ортасы, пайдаланылатын құрал-сайман мен снаряд, жарыс ережесі айрықша белгілері болып табылатын дене шынықтырудың құрамдас бөлігі.

**АВТОСПОРТ ТҮРІ** – автотехника түрімен, оны қолдану жағдайы мен спорт талаптары кешенімен анықталатын жиынтық ұғым.

**АВТОСПОРТ ЖАРЫСТАРЫНЫҢ ТҮРІ** – спорт жарыстарын өткізудегі арнайы талаптар мен көрсеткіштердің белгілі жиынтығымен ерекшеленетін ұғым.

**СУ АСТЫНДАҒЫ БЕЙНЕЖАЗБА** – бейнекамерамен суасты жазбасын жүргізу арқылы жүзгіштің қозғалыс техникасы жайлы жылдам ақпарат алу мүмкіндігі.

**БАҚЫЛАУ ПУНКТИНІҢ КӨРІНУШІЛІГІ** – бақылау пунктінiң белгісін нақты анықтауға мүмкіндік беретін арақашықтық.

**БАҒЫТТЫҢ КӨРІНУШІЛІГІ** – бағыт нақты визуалды

тором ориентир безошибочно определяется визуально.

**ВИДЫ БОРЬБЫ** – различающиеся правилами разновидности спортивной борьбы. Существуют международные виды, по которым проводятся международные соревнования (греко-римская, вольная борьба, самбо, дзюдо, каратэдо и др.) и национальные виды, по которым проводятся только региональные соревнования.

**ВИДЫ РАЗМЕЩЕНИЯ В ГОСТИНИЦЕ** – определяются местом или помещением, состоящим из одного или нескольких мест, пригодных для проживания в гостинице.

**ВИДЫ СПОРТА, ВОДНЫЕ** – группа видов спорта, занятия которыми проходят на воде. Основные водные виды спорта: плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, подводный спорт и т.д.

**ВИДЫ СПОРТА, ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ** – виды спорта, способствующие специальной физической подготовленности и овладению необходимыми двигательными навыками для военной деятельности, повышения ее эффективности.

**ВИЗА** – специальное разрешение соответствующих органов иностранного правительства

түрде анықталатын шекті алыстық.

**КҮРЕС ТҮРЛЕРІ** – спорттық күрес ережелерімен ажыратылатын күрес түрлері. Халықаралық жарыстар өткізілетін халықаралық түрлері (грек-рим, еркін күрес, самбо, дзюдо, каратэдо және т.б.) және аймақтық жарыстар өткізілетін ұлттық түрлері болады.

**ҚОНАҚҮЙГЕ ОРНАЛАС-ТЫРУ ТҮРЛЕРІ** – қонақүйде тұруға жарамды бір немесе бірнеше орыннан тұратын орынмен немесе орналастырумен анықталады.

**СУ СПОРТЫ ТҮРЛЕРІ** – жаттығулар суда өткізілетін спорт түрлерінің тобы. Су спортының негізгі түрлері: жүзу, суға секіру, синхронды жүзу, су добы, суасты спорты және т.б.

**ӘСКЕРИ-ҚОЛДАНБАЛЫ СПОРТ ТҮРЛЕРІ** – арнайы дене дайындығы мен әскери қызметке қажетті қимыл дағдыларын меңгеруге, оның нәтижелілігін арттыруға ықпал ететін спорт түрлері.

**РҰҚСАТНАМА** – шетел үкіметінің тиісті органдары осы мемлекеттің аумағына кіруге,

на въезд, выезд, проживание или проезд через территорию данного государства.

**ВИЛКА** – 1) передняя и задняя часть рамы велосипеда для установки колес; 2) в бейсболе – бросок мяча питчером (подающим) охватом мяча указательным и средним пальцами; 3) в шахматах – нападение конем или пешкой на две фигуры противника; 4) в шашках – одна из характерных позиций в борьбе дамки против двух простых (напр., Б. Д.е1; Ч. пр. а5, h4).

**ВИЛОЧКА** – дебют, характеризующийся ходами 1)cd4 de5 2)gf4.

**ВИНДСЁРФЕР** – спортивный снаряд для плавания под парусом, состоящий из плоского поплавка (доски) с шарнирно крепящейся к нему мачтой (без стоячего такелажа).

**ВИНДСЁРФИНГ** – спортивное и развлекательное катание и прыжки с волн на виндсёрферах. Стоя на доске и держась руками за гик, спортсмен управляет парусной доской путем перемещения мачты с парусом и центра масс собственного тела.

**ВИНТ** – 1) прыжок в воду с вращением тела вокруг про-

шығуға, өмір сүруге немесе өтуге беретін арнайы рұқсаты.

**ВИЛКА** – 1) велосипед қаңқасының дөңгелек орнатуға арналған алдыңғы және артқы бөлігі; 2) бейсболда – питчердің (лақтырушының) допты сұқ және ортаңғы саусақтарымен қапсыра ұстау арқылы лақтыруы; 3) шахматта – қарсыластың екі фигурасына атпен немесе пешкімен шабуыл жасауы; 4) дойбыда – бидің екі қарапайым дойбыға қарсы шабуылына тән позициялардың бірі (мысалы, Б. Д.е1; Ч. пр. а5, h4).

**ВИЛОЧКА** – 1)cd4 de5 2)gf4. жүрістерімен сипатталатын ойын басы.

**ВИНДСЁРФЕР** – желкен арқылы жүзуге арналған, топса арқылы бекітілетін дінгегі бар (тік тұрған такелажсыз) тегіс қалтқыдан (тақтай) тұратын спорт снаряды.

**ВИНДСЁРФИНГ** – спорттық және ойын-сауық сырғанаулары және толқыннан виндсёрфермен секіру. Тақтайда тұрып және қолымен гиктен ұстап тұрып, спортшы желкенді тақтайда желкені бар дінгекті және өз дене салмағын ауыстыру арқылы басқарады.

**АЙНАЛУ** – 1) денені еселенген 180 градусқа тең (360, 540,

дольной оси на угол, кратный 180 градусам (360, 540, 720 градусов и т. д.); 2) одно из основных движений в синхронном плавании; 3) акробатическое и гимнастическое упражнение. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 градусов.

**ВИНТОВКА** – длинноствольное оружие, применяющееся для стрельбы. Винтовые нарезы в канале ствола придают пуле вращательное движение, обеспечивающее устойчивый полет.

**ВИРАЖ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ** – поворот на беговой дорожке стадиона. Чаще всего имеет форму полукружности, плавно переходящей в прямые участки.

**ВИРАЖ САННО-БОБСЛЕЙНОЙ ТРАССЫ** – поворот части санно-бобслейной трассы, состоящий из трех элементов (вход, средний участок, выход), взаимосвязь которых должна обеспечивать стабильное движение саней или боба.

**ВИРЕК** – разбивание предметов в таэквондо различными по силе ударами. На соревнованиях мужчины выполняют пять разных ударов, женщины – три. Победа присуждается разбившему большее количество досок, положенных друг на друга.

720 градус және т.б.) бұрыш бойының осімен айналдыра отырып суға секіру; 2) синхронды жүзудегі негізгі қозғалыстардың бірі; 3) акробатикалық және гимнастикалық жаттығу. Артқа қарай 360 градусқа айналу арқылы сальто жасау.

**ВИНТОВКА** – атуға арналған ұзын ұңғылы қару. Ұңғы арнасындағы винтті ойықтар оққа тұрақты ұшуды қамтамасыз ететін айналдыра қозғалысқа түсіреді.

**ЖҮГІРУ ЖОЛЫНДАҒЫ БҰРЫЛЫС** – стадионның жүгіру жолындағы бұрылыс. Бірте-бірте тік бөліктерге айналатын жартылай дөңгелек нысанда кездеседі.

**ШАНА-БОБСЛЕЙ ЖОЛЫНДАҒЫ БҰРЫЛЫС** – үш элементтен тұратын шана-бобслей жолындағы бөлік бұрылысы (кіру, ортаңғы бөлік, шығу), олардың өзара байланысы шаналар мен бобтың тұрақты қозғалуын қамтамасыз етуі тиіс.

**ВИРЕК** – таэквондода әртүрлі соққы күшімен заттарды сындыру. Жарыстарда еркектер бес түрлі, әйелдер үш соққыларды орындайды. Бір-бірінің үстіне қойылған тақтайлардың көбісін сындырғандар жеңіске жетеді.

**ВИРТУОЗНОСТЬ** – один из критериев увеличения оценки за выполнение обязательного и произвольного упражнения в спортивной гимнастике. Высшая степень владения техникой выполнения упражнения.

**ВИС ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ** – вис, при котором прямое тело находится в горизонтальном положении.

**ВИС НА ШЕСТЕ** – фаза прыжка с шестом в его опорной части, выполняемая после окончания отталкивания.

**ВИС СНАРЯДА** – положение штанги, гантели и иного тренировочного отягощения, когда оно удерживается в одной либо в двух руках и не касается пола или другой опоры.

**ВИС** – 1) гимнастический элемент. Положение, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит ниже точек хвата; 2) в акробатике – положение верхнего, при котором его плечи находятся ниже хвата руками.

**ВИТАМИНИЗАЦИЯ** – введение в пищевой рацион повышенных доз витаминов в периоды напряженной спортивной тренировки, а также для профилактики и лечения некоторых заболеваний.

**ВИТАМИНЫ** – незаменимые низкомолекулярные соедине-

**ШЕБЕРЛІК** – спорттық гимнастикада міндетті және еркін жаттығуларды орындағандығы үшін бағаны көтеру өлшемдердің бірі. Жаттығу орындау техникасын жоғарғы дәрежеде меңгеру.

**КӨЛБЕУ АСЫЛУ** – тік дене көлбеу күйде тұратын асылу.

**СЫРЫҚҚА АСЫЛУ** – сырықтың тіреуіш бөлігінде, серпіліс аяқталғаннан кейін орындалатын секіру фазасы.

**ЖАБДЫҚТЫ КӨТЕРІП ТҮРУ** – штанганың, батпанның және басқа да салмақты жаттығу құралының бір немесе екі қолмен ұсталып, еденге немесе басқа тірекке тимей тұрғандағы қалпы.

**АСЫЛУ** – 1) гимнастикалық элемент. Спортшының иық жағындағы сызығы ұстау нүктесінен төмен тұратын қалып; 2) акробатикада – жоғары адамның иығы қолмен ұстаудан төмен тұратын жағдай.

**ДӘРУМЕНДЕНДІРУ** – қиын спорт жаттығулары кезінде, сондай-ақ кейбір аурулардың алдын алу және емдеу үшін тағамдық рационға дәрумендердің жоғары мөлшерін енгізу.

**ДӘРУМЕНДЕР** – тамақпен аз мөлшерде денеге енетін және

ния органического происхождения, поступающие с пищей в незначительных количествах и необходимые для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма.

**ВИТЯЗЬ** – фигура синхронного плавания, состоит из следующих основных позиций и движений: на спине, угол вверх, угол вверх прогнувшись, вертикаль с согнутым коленом, поворот на 180 градусов, прогнувшись, на спине.

**ВИХРЬ** – одно из основных движений в синхронном плавании. В позиции «вертикаль» быстрый поворот тела на 180 градусов вокруг продольной оси.

**ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ (ШАЙБОЙ)** – осуществление достаточно надежного контроля над мячом (шайбой) игроком или группой игроков одной команды в ходе одного или нескольких игровых эпизодов в матче.

**ВЛАДЕТЬ СОЕДИНЕНИЕМ** – соприкосновение клинков двух фехтовальщиков, исключение укола прямо.

**ВНЕ** – акробатическая и гимнастическая поза, когда одна или обе ноги располагаются за руками.

**ВНИЗ!** – словесная команда судьи, подаваемая участнику

калыпты зат алмасуы мен организмнің өмір сүруіне қажетті, шығу тегі органикалық төмен молекулярлы қоспалар.

**ВИТЯЗЬ** – синхронды жүзу фигурасы, мынадай негізгі позициялар мен қозғалыстардан тұрады: арқамен, жоғары бұрыш, иілген жоғары бұрыш, тізені бүгіп тік, 180 градус бұрылу, иіліп арқамен.

**ВИХРЬ** – синхронды жүздегі негізгі қозғалыстардың бірі. «Тік» позициясында денені 180 градусқа бойлық ось бойымен жылдам бұру.

**ДОПТЫ ИЕЛЕНУ (ШАЙБАНЫ)** – бір команда ойыншысының немесе ойыншылар тобының матчтағы бір немесе бірнеше эпизодтар барысындағы допты (шайбаны) сенімді түрде бақылауды жүзеге асыруы.

**ҚОСУДЫ МЕНГЕРУ** – екі сайысшы қылыштары жүзінің түйісуі, бұл олардың біреуінің тура шаншылуын болдырмайды.

**ТЫС ҚАЛУ** – бір немесе екі аяқта қолдың артында тұратын акробатикалық немесе гимнастикалық қалып.

**ВНИЗ!** – төрешінің пауэрлифтерлік жарыста негізгі тартылыс-

пауэрлифтерского соревнования, выполнившего становую тягу, и сопровождаемая понятным движением руки вниз.

**ВНИМАНИЕ** – произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности спортсмена на реальных объектах (сопернике, предмете, действиях, движениях и т.д.) или объектах сознания (представлениях, ощущениях, образе и т.д.).

**ВНУШЕНИЕ** – метод психолого-педагогического воздействия на личность с целью вызвать помимо ее воли и сознания определенные чувства, состояния, отношения; основан на доверии к источнику информации, а не на критическом отношении.

**ВОДА** – водная дорожка, определенная разметкой на дистанции в соревнованиях по гребле.

**ВОДА, ВНЕШНЯЯ, ВНУТРЕННЯЯ** – в соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ на длинные дистанции при прохождении поворота двумя лодками считается, что лодка, идущая по меньшему радиусу, идет по «внутренней воде», а лодка, идущая по большему радиусу, идет по «внешней воде».

**ВОДА, СВОЯ** – водная дорожка, доставшаяся по жребью данному экипажу. Правилами со-

ты орындаған қатысушыға сөзбен беретін командасы, қолды төмен түсіру арқылы көрсетіледі.

**НАЗАР АУДАРУ** – спортшының психикалық қызметінің шынайы объектілерге (қарсыласына, затқа, әрекетке, қозғалысқа және т.б.) және сана объектілеріне (қиялдары, сезімі, бейнесі және т.б.) еркін немесе еріксіз бағытталуы және зейін салуы.

**СЕНДІРУ** – адамға оның еркі мен санасынан тыс белгілі сезімдерді, жай-күйді, қатынасты тудыру мақсатындағы психологиялық-педагогикалық әдіс; сыни қатынасқа емес, ақпарат көзіне сенім артуға негізделген.

**СУ** – ескекпен жүзу жарыстарында арақашықтық белгілерімен анықталатын су жолы.

**ІШКІ, СЫРТҚЫ СУ** – байдарка мен каноэда ескекпен жарысу жарысындағы ұзақ арақашықтықта айналымды екі кемемен өту кезінде аз радиуспен жүзіп бара жатқан кеме «ішкі сумен», ал үлкен радиуспен жүзіп бара жатқан кеме «сыртқы сумен» жүзіп бара жатқан болып есептеледі.

**ӨЗ СУЫҢ** – берілген экипажға жеребе тастау арқылы бұйырған су жолы. Ескекпен жүзу жа-

ревнований по гребле определено возможное перемещение экипажа в пределах «своей воды». Не разрешается заходить на «чужую воду».

**ВОДИТЕЛЬ** – участник соревнований, управляющий автомобилем.

**ВОДОИЗМЕЩЕНИЕ** – количество воды, вытесненной плавающим судном. Водоизмещение определяется формой судна, длиной, шириной по ватерлинии, а также осадкой.

**ВОДОЛЕЧЕНИЕ** – лечебно-профилактическое применение водных процедур (душ, ванны, обливания, купание, подводный массаж и др.) при варьировании температуры воды.

**ВОДООТСОС** – устройство в днище яхты для автоматического отсасывания воды из корпуса; действует только при достаточно высокой скорости яхты.

**ВОЖДЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ГОРОДСКОГО ДВИЖЕНИЯ** – соревнования на точность прохождения маршрута в условиях городского движения.

**ВОЖДЕНИЕ, ЭКОНОМИЧНОЕ** – соревнования, в которых наименьший расход топлива является основным фактором, определяющим зачетный результат.

рысының ережесі бойынша экипаждың «өз суының» шеңберінде ғана жылжуы анықталады. «Бөтен суға» кіруге тыйым салынады.

**ЖҮРГІЗУШІ** – автомобильді басқаратын жарысқа қатысушы.

**СУЫҒЫСТЫРҒЫШ** – жүзіп келе жатқан кеме қысып шығарған су мөлшері. Суығыстырымдылығы кемеңің формасымен, су сызығының ұзындығымен, енімен, сондай-ақ кемеңің суға шөгуімен анықталады.

**СУМЕН ЕМДЕУ** – су температурасын құбылту арқылы су процедурасын емдік-профилактикалық мақсатта (су себезгі, ванна, құю, шомылу, су астында уқалау және т.б.) қабылдау.

**СУСОРҒЫШ** – яхтаның түбіне корпустағы суды автоматты түрде сорып алатын құрылғы; яхтаның барынша жоғары жылдамдығында ғана іске қосылады.

**ҚАЛА ҚОЗҒАЛЫСЫ ЖАҒДАЙЫНДА ЖҮРГІЗУ** – қала қозғалысы жағдайында бағдарғыны нақты жүріп өту жарысы.

**ҮНЕМДІ ЖҮРГІЗУ** – барынша аз отын жұмсау негізгі факторы болып табылатын, қорытынды нәтижені айқындайтын жарыстар.

**ВОЗБУДИМОСТЬ** – специфическая способность нервной или мышечной ткани отвечать реакцией возбуждения на раздражение.

**ВОЗБУЖДЕНИЕ** – 1) в психологии - психопатологическое состояние с выраженным усилением психической и двигательной активности; 2) в физиологии - активный физиологический процесс, которым некоторые живые клетки (нервные, мышечные и др.) отвечают на внешнее воздействие.

**ВОЗВРАТ** – обязательное обратное перемещение фехтовальщика по полю боя в связи с выходом за заднюю границу до предупреждения со стороны судьи.

**ВОЗВРАТНОЕ КВОТИРОВАНИЕ** – передача средством размещения туроператору права на реализацию в течение определенного периода (периода квотирования) квоты для размещения туристов.

**ВОЗДУШНАЯ ПОДУШКА** – 1) установка, обеспечивающая страховку прыгуна в воду от удара о воду при первых попытках освоения сложных прыжков; 2) насыщенный пузырьками воздуха слой воды непосредственно под трамплином или вышкой для смягчения удара при входе в воду спортсмена.

**ҚОЗҒЫШТЫҚ** – жүйке немесе бұлшық ет тінінің тітіркенуге қозу реакциясымен жауап беретін ерекше қасиеті.

**ҚОЗУ** – 1) психологияда – психикалық немесе қозғалыс белсенділігінің күшеюінен көрінетін психопатологиялық жайкүй; 2) физиологияда – кейбір тірі жасушалар (жүйке, бұлшық ет және т.б.) ішкі әсерге жауап беретін белсенді физиологиялық процесс.

**ҚАЙТАРУ** – сайысшының артық шекарадан шығып кетуіне байланысты төреші ескерту бергенде шайқас алаңына міндетті түрде қайта ауысуы.

**ҚАЙТА КВОТАЛАУ** – орналастыру құралы арқылы туроператорға туристерді орналастыру үшін белгілі кезеңге дейін (квоталау кезеңіне) квотаны сату құқығын беру.

**ЖЕҢІЛ ЖАСТЫҚ** – 1) секірушінің қиын секірулерді меңгеруінің алғашқы талпыныстарында суға секіргенде соққы алмаудан қорғайтын құрылғы; 2) спортшы суға секіргенде соққыны жұмсартуға арналған трамплиннің немесе мұнараның тура астындағы ауа көбіктері бар су қабаты.

**ВОЛАН** – спортивный снаряд для игры в бадминтон, который игроки перебрасывают через сетку ударом по нему специальной ракеткой.

**ВОЛЕЙБОЛ** – командная спортивная игра с мячом на площадке 9x18 м, разделенной пополам сеткой на высоте 2,43 м для мужских и 2,24 м для женских команд. Цель игры – ударами руками по мячу направить его на сторону соперника и приземлить там.

**ВОЛЛЕЙ** – удар с лёта в теннисе, выполняемый до соприкосновения мяча с кортом.

**ВОЛНА** – элемент спортивной и художественной гимнастики. Последовательное (волнообразное) сгибание и разгибание в суставах тела.

**ВОЛНООБРАЗОВАТЕЛЬ** – приспособление для создания ряби на поверхности воды во время тренировок и соревнований прыгунов в воду.

**ВОЛОКНО, МЫШЕЧНОЕ** – структурно-функциональная единица мышечной ткани (мышечная клетка), обладающая способностью к напряжению и сокращению.

**ВОЛОКНО, НЕРВНОЕ** – отросток нейрона (аксон), окру-

**ШАШАҚТЫ ДОП** – бадминтон ойынына арналған, ойыншылар тор арқылы арнайы қалақпен ұру арқылы лақтыратын спорттық снаряд.

**ВОЛЕЙБОЛ** – 9x18 м алаңқайда, еркектер командасы үшін 2,43 м биіктікте және әйелдер командасы үшін 2,24 м биіктікте тормен ортасынан бөлінген алаңдағы командалық спорт ойыны. Ойынның мақсаты – допты қолмен соғу арқылы қарсыласы жаққа бағыттап жерге түсіру қажет.

**ВОЛЛЕЙ** – теннисте ұшып келе жатқан допты қысқа тигізбей соғу.

**ТОЛҚЫН** – спорттық және көркем гимнастика элементі. Дене буындарындағы жүйелі (толқын тектес) иілу мен жазылу.

**ТОЛҚЫН ТУДЫРҒЫШ** – суға секіргіштердің жаттығулары мен жарысы кезінде судың үстінде иірімдер қалыптастыратын құрылғы.

**БҰЛШЫҚ ЕТ ТАЛШЫҒЫ** – қысым мен жиырылу қабілетіне ие бұлшық ет тінінің (бұлшық ет жасушасының) құрылымды-функционалды бірлігі.

**ЖҮЙКЕ ТАЛШЫҒЫ** – қабықпен қапталған және жүй-

женный оболочкой и проводящий нервные импульсы.

**ВОЛЬТ** – манежная фигура в соревнованиях по выездке. Круг налево или направо диаметром 6 м, описываемый всадником на любом аллюре.

**ВОЛЬТИЖИРОВКА** – исполнение гимнастических упражнений на лошади, двигающейся по кругу рысью или галопом.

**ВОЛЯ** – сознательная саморегуляция поведения и деятельности, обеспечивающая преодоление препятствий и трудностей на пути к цели.

**ВООРУЖЕНИЕ, БЕРМУДСКОЕ** – при бермудском вооружении яхта несет бермудский грот.

**ВООРУЖЕНИЕ ГАФЕЛЬНОЕ** – при гафельном вооружении применяется гафельный грот. Разновидностью гафельного вооружения является вооружение гуари.

**ВООРУЖЕНИЕ ЯХТЫ** – паруса и все устройства для установки парусов и управления ими (рангоут, стоячий и бегучий такелаж). Тип вооружения определяется особенностями формы парусов, рангоута.

**ВОРОТА** – цель для поражения в ряде командных спортивных

ке импульстерін өткізетін нейрон (аксон) өскіні.

**БҰЛТАРУ** – сәндік жүріс жарыстарындағы манежді фигура. Салт аттының кез келген аллюрінде солға немесе оңға 6 м диаметрдегі айналымы.

**ВОЛЬТИЖИРОВКА** – айналымда желіспен немесе шоқырақтаумен қозғалатын атпен гимнастикалық жаттығуларды орындау.

**ЕРІК** – мақсатқа жету жолындағы кедергілер мен қиындықтардан өтуді қамтамасыз ететін мінез-құлықтар мен қызметтерді саналы түрде өз бетімен реттеу.

**БЕРМУД ҚАРУЛАНУЫ** – бермуд қарулануында яхта бермуд гротын алып жүреді.

**ГАФЕЛЬДІ ҚАРУЛАНУ** – гафельді қарулануда гафель гроты қолданылады. Гафельді қарулану түріне гуари қарулануы жатады.

**ЯХТАНЫ ЖАБДЫҚТАУ** – желкендерді орнату мен оларды басқаруға арналған желкендер мен барлық құрылғылар (рангоут, тоқтап тұрған және жүгіріп бара жатқан такелаж). Қарулану түрі желкендердің, рангоуттердің пішін ерекшеліктерімен анықталады.

**ҚАҚПА** – командалық спорт ойындарының бірқатарындағы

игр. Представляет собой прямоугольное пространство, ограниченное боковыми стойками (штангами) и поперечной перекладиной с веревочной или металлической сеткой в глубине.

**ВОСПИТАНИЕ, МОРАЛЬНОЕ (НРАВСТВЕННОЕ)** – психолого-педагогический процесс, направленный на формирование понятий об общечеловеческих нравственных ценностях, формирование и совершенствование моральных черт характера (ответственности, честности, трудолюбия, коллективизма и др.), необходимых в жизни и спортивной деятельности, усвоение норм спортивной этики.

**ВОСПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ** – педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений.

**ВОСПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ** – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособнос-

тигізетін нысана. Қапталдағы бағанамен (штангамен) және түбінде жіп немесе металл торы бар көлденең белтемірлі тікбұрышты кеңістікті білдіреді.

**МОРАЛЬДІ (АДАМГЕРШІЛІК) ТӘРБИЕ** – жалпы-адамзаттың адамгершілік құндылықтар туралы ұғымдарды қалыптастыруға бағытталған психологиялы-педагогикалық процесс, мінездің өмірге және спорт қызметіне қажетті моральдық ерекшеліктерін (жауапкершілік, адалдық, еңбексүйгіштік, ұйымшылдық және т.б.) қалыптастыру мен жетілдіру, спорт этикасы нормаларын меңгеру.

**ФИЗИКАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІН (ҚАБІЛЕТТЕРІН) ТӘРБИЕЛЕУ** – жылдамдыққа, күштілікке, төзімділікке, ұқыптылыққа, қозғалысты үйлестіруге тәрбиелеу мен жетілдіруге бағытталған педагогикалық процесс.

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ** – дені сау, дене бітімі және рухани жағынан жетілген, моральдық жағынан табанды жеткіншек ұрпақты қалыптастыруға, адамның денсаулығын нығайтуға, жұмыс қабілетін арттыруға, шығармашылық ғұмырлылығы

ти, творческого долголетия и продление жизни человека.

**ВОСПРИЯТИЕ** – целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии на организм раздражителей и обеспечивающее ориентировку в окружающем мире.

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ** – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к до рабочему состоянию.

**ВОСХОЖДЕНИЯ** – восхождение на горные вершины с целью повышения мастерства альпинистов, выполнения ими разрядных требований или участия в соревнованиях.

**ВОСЬМЕРКА, ТОРМОЗНАЯ** – альпинистское приспособление для обеспечения спуска по закрепленной веревке.

**ВОСЬМЕРКА** – гребное судно для академической гребли. Экипаж восьмерки состоит из 8 гребцов и рулевого. Различают гоночные и учебные восьмерки.

**ВОСЬМИТЫСЯЧНИКИ** – горные вершины высотой более 8000 м над уровнем моря. Всего на Земле 14 самостоятельных

мен өмірін ұзартуға бағытталған педагогикалық процесс.

**ҚАБЫЛДАУ** – организмге тітіркендірушілердің тікелей әсерінен туындайтын және қоршаған ортадағы бағдарды қамтамасыз ететін заттардың, жағдайдың және оқиғалардың тұтас көрініс табуы.

**ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУ** – тоқтағаннан кейін және физиологиялық, биохимиялық және психологиялық қызметтердің біртіндеп жұмыс істеу жайкүйіне өтуінде организмде болатын процесс.

**ШЫҢҒА ШЫҒУ** – альпинистердің шеберлігін арттыру, олардың разрядтық талаптарды орындауы немесе жарыстарға қатысу мақсатында тау шыңдарына шығуы.

**ТЕЖЕГІШ СЕГІЗДІК** – бекітілген жіппен төмен түсуге арналған альпинистік құрал.

**СЕГІЗДІК** – академиялық есуге арналған ескекті кеме. Сегіздік экипажында 8 ескекші және бағдар ұстаушы болады. Сегіздіктің жарысқа және үйренуге арналған түрлері болады.

**СЕГІЗМЫҢДЫҚТАР** – теңіз деңгейінен 8000 м-ден астам биіктіктегі тау шыңдары. Жер бетінде барлығы 14 дербес сегіз-

вершин-восьмитысячников, все они покорены альпинистами разных стран (после многолетних неудачных попыток).

**ВПАДИНА** – углубление в скалах, большее по размерам, чем ниша.

**ВРАБАТЫВАЕМОСТЬ** – достигнутая в ходе тренировки способность организма завершать процесс вработывания в укороченный срок.

**ВРАТАРЬ (ГОЛКИПЕР)** – игрок в командных спортивных играх, главная задача которого – защита своих ворот от ударов и бросков в них мяча или шайбы. Вратарь имеет особые права по сравнению с остальными игроками.

**ВРАЩЕНИЕ МЯЧА** – придание мячу разнонаправленных вращений вокруг его горизонтальной или вертикальной оси в момент движений ракетки, клюшки, биты, кисти руки или стопы ноги.

**ВРАЩЕНИЕ** – движение тела спортсмена вокруг какой-либо оси.

**ВРЕМЯ, КОНТРОЛЬНОЕ** – установленный заранее или определяемый в ходе соревнований промежуток времени, который регламентирует определенные действия участников и судей.

мыңдық шың бар, олардың барлығына (көпжылдық сәтсіз талпыныстардан кейін) әртүрлі мемлекет альпинисттері шыққан.

**ОЙПАТ** – жартастағы қуыстан үлкен үңгірлер.

**ӨНІМДІЛІК** – жаттығу кезіндегі организмнің өндіру процесін қысқартылған мерзімде аяқтау қабілеті.

**ҚАҚПАШЫ (ГОЛКИПЕР)** – командалық спорт ойындарындағы ойыншы, оның басты міндеті – өз қақпасын доп немесе шайба соққылары мен лақтырулардан қорғау. Қақпашы басқа ойыншыларға қарағанда ерекше құқыққа ие.

**ДОПТЫҢ АЙНАЛУЫ** – қалақ, имек таяқ, соғу таяғы, қол білезігі немесе табанды қозғалту сәтіндегі көлбеу немесе тік ось бойымен допты әртүрлі бағытта айналымдыра соғу.

**АЙНАЛУ** – спортшы денесінің қандай да бір ось бойымен қозғалуы.

**БАҚЫЛАУ УАҚЫТЫ** – алдын ала белгіленген немесе жарыс барысында анықталатын, қатысушылар мен төрешілердің белгілі әрекеттерін реттейтін уақыт аралығы.

**ВРЕМЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ**

**НОМЕРА** – время (местное), не позднее которого турист должен освободить номер в день отъезда.

**ВРЕМЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ**

**НОМЕРА** – время заселения туриста в номер (местное) в день заезда. В большинстве европейских гостиниц – 14.00; в гостиницах США – 15.00 или 16.00.

**ВРЕМЯ!** – предупреждающая команда судьи-хронометриста на соревнованиях по бодибилдингу, когда атлет в произвольной программе позирования превышает временной лимит, установленный правилами соревнований (как правило, 1 или 1,5 мин).

**ВРЁТ НА ГАЛОПЕ** – так говорят про лошадь, которая идет не с той ноги, с которой по условию езды она должна идти.

**ВСЕ ВКЛЮЧЕНО (ALL INCLUSIVE)**

– система обслуживания в отелях, при которой питание, напитки (чаще всего местного производства) и отдельные виды услуг не требуют дополнительной оплаты.

**ВСКИДКА** – поднятие оружия быстрым движением в положение для выстрела.

**ВСКОК** – прыжок на гимнастический снаряд.

**НӨМІРДІ БОСАТУ УАҚЫТЫ**

– туристтің кететін күнінен қалмай нөмірді босату уақыты (жергілікті).

**НӨМІР БЕРУ УАҚЫТЫ**

– туристі келген күні нөмірге орналастыру уақыты (жергілікті). Еуропа қонақүйлерінің көбінде – 14.00; АҚШ қонақүйлерінде – 15.00 немесе 16.00.

**УАҚЫТ!**

– бодибилдинг жарыстарында атлетші өнер көрсетудің ерікті бағдарламасында жарыс ережелерінде белгіленген уақыт лимитін арттырып жібергенде хронометрші төрешінің ескерту командасы (ереже бойынша, 1 немесе 1,5 мин.).

**ӨТІРІК ШОҚЫРАҚТАУ**

– жүріс талабы бойынша жүруі керек аяғынан басқа аяғымен жүретін атқа қатысты осылай айтады.

**БАРЛЫҒЫ ҚАМТЫЛҒАН**

**(ALL INCLUSIVE)** – қонақүйлердегі тамақтану, сусындар (көбіне жергілікті өнімдер) және қызмет көрсетудің жеке түрлері қосымша төлемді талап етпейтін қызмет көрсету жүйесі.

**ВСКИДКА** – қаруды жылдам қозғалыспен көтеріп алып ату қалпына келтіру.

**СЕКІРУ** – гимнастикалық снарядқа секіру.

**ВСПЛЫВАНИЕ ЛОПАСТИ ВЕСЛА** – при неправильной настройке лодки, некоторых ошибках в технике движений гребца лопасть не движется при гребке на одной глубине, а всплывает на поверхность.

**ВСТАТЬ НА ДЫБЫ** – встать на задние ноги. Дурная привычка лошади, опасная для всадника.

**ВСТРЕЧА И ПРОВОДЫ** – набор услуг (помощь переводчика, поднос багажа, автотранспорт), предоставляемых туристам при их доставке с ж/д вокзала, из аэро- или морского порта в гостиницу и обратно.

**ВТОРАЯ РУКА** – шахматный термин, смысл которого заключается в том, что черные копируют какое-либо дебютное построение белых, но с потерей темпа.

**ВТОРЖЕНИЕ** – в шахматах – проникновение атакующих фигур в лагерь противника.

**ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ** – субъективное состояние, возникающее в период тяжёлого физического утомления и характеризующееся чувством облегчения.

**ВТЯГИВАНИЕ ГОЛОВЫ** – техническая ошибка в академической гребле, наиболее часто

**ЕСКЕК ҚАЛАҒЫНЫҢ ҚАЛҚЫП ШЫҒУЫ** – қайықты дұрыс орнатпаудан, ескекші қозғалысы техникасының кейбір қателіктерінде ескек қалағы бір тереңдікте қозғалмайды, керісінше судың үстіне қалқып шығады.

**ТІК ТҰРУ** – артқы аяқпен тұру. Аттың жаман әдеті, салт аттыға өте қауіпті.

**КЕЗДЕСУЛЕР МЕН ШЫҒАРЫП САЛУ** – туристерді теміржол вокзалынан, аэро немесе теңіз порттарынан қонақ үйге немесе кері жеткізу кезінде көрсетілетін қызметтер (аудармашы көмегі, жүгін көтеру, автокөлік) жиынтығы.

**ЕКІНШІ ҚОЛ** – мағынасы қаралар ақтың қандай да бір бастапқы күйін қайталайтын, бірақ қарқынын жоғалтуынан тұратын шахмат термині.

**БАСЫП КІРУ** – шахматта – шабуылдаушы фигуралардың қарсыластың шатырына енуі.

**ЕКІНШІ ДЕМ** – ауыр физикалық шаршау кезінде туындайтын және жеңіл сезінумен сипатталатын субъективті жайкүй.

**БАСЫН ТАРТЫП АЛУ** – академиялық есудегі техникалық қателік, көбіне үйреншіктерде

встречающаяся у новичков. Из-за неумения расслаблять мышцы плечевого пояса и нарушения горизонтальности тяги плечи поднимаются вверх.

**ВХОД** – название гимнастических и акробатических упражнений. 1) упражнение на коне; 2) упражнение на брусьях; 3) упражнение на перекладине; 4) акробатическое упражнение, влезание или впрыгивание ногами на плечи или руки нижнего партнера различными способами.

**ВЪЕЗД В ЭЛЕМЕНТ** – движение фигуриста на опорной ноге, предшествующее осуществлению элемента.

**ВЫБИВАНИЕ МЯЧА (ШАЙБЫ)** – технический прием активной защиты в командных спортивных играх, заключающийся в выбивании мяча (шайбы) из рук (с клюшки) соперника при владении мячом (шайбой) или его (ее) ведении.

**ВЫБОР МЕСТА НА ПОЛЕ (ПЛОЩАДКЕ)** – важный индивидуальный тактический маневр в спортивных играх для получения мяча или шайба в выгодном положении, для атаки ворот (корзины) соперника, отвлечения соперника и т. п.

**ВЫБОР ПУТИ** – один из основных тактических приемов в

кездеседі. Иықтың бұлшық етерін босатуды білмеуінен және күш көлбеулігінің бұзылуынан иық жоғарыға көтеріледі.

**КІРУ** – гимнастикалық және акробатикалық жаттығулар атауы. 1) атпен жаттығу; 2) қоссырықпен жаттығу; 3) белтемірмен жаттығу; 4) акробатикалық жаттығу, астыңғы серіктестің иығына немесе қолына әртүрлі әдістермен шығу.

**ЭЛЕМЕНТКЕ КІРУ** – фигуристтің элементті жүзеге асырудың алдын алатын сүйемелі аяғымен қозғалуы.

**ДОП (ШАЙБА) СОҒУ** – допка ие болу барысында қарсыласының қолындағы (имек таяқтағы) допты (шайбаны) соғудан немесе оны енгізуден тұратын командалық ойындардағы белсенді қорғаныстың техникалық тәсілі.

**АЛАҢДА (АЛАҢҚАЙДА) ОРЫН ТАҢДАУ** – спорт ойындарында допты немесе шайбаны ыңғайлы қалыпта алуға, қарсыластың қақпасына (себетіне) шабуыл жасауға, қарсыласты алдауға және т.б. қажетті маңызды жеке тактикалық айла.

**ЖОЛ ТАҢДАУ** – спорттық бағдарлаудағы негізгі тактикалық

спортивном ориентировании: определение наиболее целесообразного маршрута на местности в результате чтения карты, наблюдения местности, оценки личной техники ориентирования, физического и психического состояния, накопленного опыта и др. возможностей.

**ВЫБРАСЫВАНИЕ НОГ ВПЕРЕД** – элемент приземления спортсмена при прыжке в длину, тройным для лучшего использования траектории полета и достижения более высокого результата.

**ВЫБРАСЫВАНИЕ СНАРЯДА** – специально-подготовительное упражнение в тяжелой атлетике, гиревом и др. видах спорта.

**ВЫБРАСЫВАТЕЛЬ** – часть затвора ручного огнестрельного оружия, служащая для извлечения гильзы из патронника.

**ВЫБРОС** – элемент парного фигурного катания на коньках, в котором партнер выталкивает партнершу вверх и она совершает в воздухе вращение изолированно от партнера. Во время приземления партнер не ловит партнершу.

**ВЫБРОСИТЬ ПОЛОТЕНЦЕ НА РИНГ** – обусловленное правилами соревнований ритуальное действие секунданта,

тәсілдердің бірі: картаны оқу, жергілікті жерді бақылау, бағдарлаудың жеке техникасын бағалау, физикалық және психикалық жай-күйді, жиналған тәжірибе мен т.б. мүмкіндіктердің нәтижесінде барынша оңтайлы бағытты анықтау.

**АЯҚТЫ АЛҒА СЕРМЕУ** – спортшының ұзындыққа, үштік секіру кезіндегі ұшу траекториясын жақсы қолдануға және барынша жоғары нәтижеге жетудегі жерге қону элементі.

**СНАРЯДТЫ ЛАҚТЫРУ** – ауыр атлетика, кір тасы және спорттың т.б. түрлерінде қолданылатын арнайы-дайындық жаттығуы.

**ЛАҚТЫРҒЫШ** – оқ салғыштан оқсауытты алуға арналған оқатар қол қаруының бекітпесінің бөлігі.

**ЛАҚТЫРУ** – жұптасып конькимен мәнерлеп сырғанаудың элементі, онда серіктес өзінің қыз серіктесін жоғарыға лақтырады және ол ауада өз серіктесінен оқшау түрде айналады. Жерге қону кезінде серіктесі оны ұстап алмайды.

**РИНГКЕ ОРАМАЛ ТАСТАУ** – жарыс ережелеріне негізделген, өз боксшысының жеңілісін мойындаған

признающего поражение своего боксера.

**ВЫБЫВАНИЕ** – прекращение участия спортсмена в соревнованиях по различным причинам (заболевание, проигрыш и др.).

**ВЫВИХ** – стойкое смещение суставных концов костей за пределы их нормальной подвижности, иногда с разрывом суставной сумки и связок.

**ВЫВОДИТЬ СОПЕРНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ** – основанные на предугадывании атаки противника шаги боксера в стороны или назад, приводящие к потере соперником устойчивости положения тела в момент активных действий.

**ВЫВОДКА ЛОШАДЕЙ** – представление всех лошадей, участвующих в соревновании, без седла, на уздечке, в поводу.

**ВЫГОДОПРИБРЕТАТЕЛЬ** – лицо, которое в соответствии с настоящим Законом является получателем страховой выплаты.

**ВЫДЕРЖ** – остановка, фиксация при выполнении гимнастического упражнения сложного статического положения (позы). Продолжительность фиксации на кольцах 2 с, на брусьях – 1 с.

секунданттың ритуалды әрекеті.

**ШЕТТЕТУ** – спортшының әртүрлі себептерге (ауыру, жеңілуі және т.б.) байланысты жарысқа қатысуын тоқтатуы.

**БУЫНЫ ШЫҒУ** – сүйек буындарының өзінің қалыпты қозғалу шегінен біржолата ауысып кетуі, кей кездері буын сөмкелері мен буындардың ажырауы.

**ҚАРСЫЛАСЫН ТЕПЕ-ТЕҢДІКТЕН ШЫҒАРУ** – боксшының қарсыласының шабуылын болжауға негізделген жанына немесе артқа қадам жасауы, нәтижесінде қарсыласы белсенді әрекеттер кезінде дене қалпының тұрақтылығын жоғалтып алады.

**АТТАРДЫ ШЫҒАРУ** – жарысқа қатысатын аттардың барлығын ер-тоқымсыз, жүгенмен, ауыздықпен алып шығып көрсету.

**ПАЙДА АЛУШЫ** – осы Заңға сәйкес сақтандыру төлемін алушы болып табылатын тұлға.

**ТОҚТАТУ** – күрделі статикалық қалыптағы гимнастикалық жаттығуларды орындау кезінде аялдау, белгілеу. Сақинада белгілеу уақыты 2 с., қоссырықта – 1 с.

**ВЫДЕРЖКА ЛОШАДИ ПОВОДОМ** – очень легкое воздействие рук всадника, применяется для сокращения движения, перед переходом из аллюра в аллюр, как предупреждение.

**ВЫЕЗД** – движение фигуриста на опорной ноге, которым он заканчивает выполнение какого-либо элемента.

**ВЫЕЗДКА** – 1) приучение лошади к повиновению всаднику путем воздействия средствами управления – шенкелем, поводом и корпусом; 2) вид конного спорта (высшая школа верховой езды), соревнования в мастерстве управления лошадью на различных аллюрах в манеже 20x60 м.

**ВЫЖИДАНИЕ** – разновидность тактики ведения схватки, заключающаяся в том, что борец, не атакуя, выжидает, когда создастся благоприятная ситуация для успешной атаки (контратаки).

**ВЫЗОВ НА АТАКУ** – тактическое действие в боксе, борьбе, фехтовании (разновидность маскировки), цель которого, создавая сопернику условия для нападения, провоцируя его, вынудить соперника первым начать активные действия.

**ВЫЗОВ НА ПОМОСТ** – приглашение тяжелоатлета и пауэрлиф-

**АТТЫ АУЫЗДЫҚТАП ҰСТАП** – салт атты қолының өте жеңіл әсер етуі, қимылды тоқтату үшін аллюрден аллюрге өту кезінде ескерту түрінде қолданылады.

**ШЫҒУ** – фигуристің қандай да бір элементті орындауын аяқтайтын сүйемелі аяғымен қозғалуы.

**СӘНДІ ЖҮРІС** – 1) атты салт аттыға басқару құралдарымен – тақыммен, ауыздықпен және тұрықпен әсер ету арқылы бағындыру; 2) ат спортының түрі (салт жүрістің жоғарғы мектебі), 20x60 м.-лік манеждегі әртүрлі аллюрлерде атты басқару шеберлігі жарыстары.

**КҮТУ** – ұстасуды жүргізу тактикасының түрі, онда балуан шабуыл жасамай, сәтті шабуыл (контршабуыл) жасауға қолайлы жағдай туындауын күтеді.

**ШАБУЫЛҒА ШАҚЫРУ** – бокстағы, күрестегі, сайыстағы тактикалық әрекет (жасырыну түрі), оның мақсаты – қарсыласына шабуыл жасау жағдайын жасай отырып, оны ызаландырып, оның белсенді қимылдарды алғашқы болып бастауына мәжбүрлеу.

**ТАҚТАЙШАҒА ШАҚЫРУ** – ауыр атлетші мен пауэрлиф-

эрлифтера на помост для выполнения соревновательной попытки. Одновременно с этим включается секундомер для отсчета времени на подготовку к выполнению упражнения.

**ВЫЗОВ** – открывание фехтовальщиком части поражаемой поверхности, перемещение клинка в одну из позиций с тактической задачей преднамеренного применения средств обороны.

**ВЫИГРЫШ, ВЫИГРЫШ МАТЕРИАЛА** – приобретение каких-либо материальных выгод (взятие пешки или фигуры противника) в шахматной партии.

**ВЫИГРЫШ ТЕМПА** – в шахматах и шашках – 1) опережение противника на один ход (темп) в развитии (характерно для дебюта и середины партии); 2) изменение очереди хода в намеченной позиции (характерно для эндшпиля).

**ВЫКАТ** – конструктивная часть трамплина для прыжков на лыжах. Место торможения спортсмена после приземления.

**ВЫКРУТ** – гимнастический элемент. Переход из вися в вис или из вися в вис за счет вращения на 360 градусов в плечевых суставах.

терді жарыс талпынысын орындау үшін тақтайшаға шақыру. Осымен бір уақытта жатығу орындауға кететін уақыты есептейтін секундомер қосылады.

**ШАҚЫРУ** – сайысшының қылыш тиетін бөлікті ашуы, қорғаныс құралдарын тактикалық міндетке сәйкес әдейі қолданып қылышты позициялардың біріне ауыстыруы.

**ҰТЫС, МАТЕРИАЛ ҰТУ** – шахмат партиясында қандай да бір материалдық пайданы ұту (қарсыласының пешкісін немесе фигурасын алу).

**ҚАРҚЫНДЫ ҰТУ** – шахматпен дойбыда – 1) қарқынды ұту – ойын барысында қарсыласынан бір жүріс (қарқын) алда болу (ойын басы мен партия ортасына тән); 2) белгіленген позицияда жүріс кезегін өзгерту (эндшпильге тән).

**ТОҚТАЙТЫН ӨР** – шаңғымен секіруге арналған трамплиннің конструкциялық бөлігі. Споршының жерге түскеннен кейін тежелетін орны.

**ИЫҚПЕН АЙНАЛУ** – гимнастикалық элемент. Салбыраудан артқа қарай салбырауға өту немесе иық буындарын 360 градусқа айналдыру арқылы салбыраудан артқа қарай салбырау.

**ВЫКРУЧИВАНИЕ ПЯТКИ** – запрещенный болевой прием в борьбе самбо, проводимый вращением голени вокруг продольной оси давлением на пятку сбоку.

**ВЫКРЮК** – микроэлемент обязательной фигуры, а также поворот в произвольном катании, танцах, состоящий из двух симметричных дуг, выполняемых без смены ребра либо на наружных, либо на внутренних ребрах конька, с хода вперед или назад.

**ВЫЛЕТ** – 1) начало полета спортсмена после окончания отталкивания; 2) начало полета снаряда после отрыва от руки метателя.

**ВЫНЕСТИ ПАРУСА НА ВЕТЕР** – повернуть паруса, чтобы достигнуть большего бокового давления ветра на них, без продвижения яхты вперед. Маневр применяется для уменьшения хода (напр., при подходе к бону со слишком большим ходом).

**ВЫНОС БЕДРА** – движение бедром вперед-вверх, выполняемое легкоатлетом в беге, прыжках, для создания и усиления махового движения.

**ВЫНОС УКЛЮЧИНЫ** – расстояние от оси вертлюга до

**ӨКШЕМЕН АЙНАЛДЫРУ** – самбодағы тыйым салынған ауырту тәсілі, жіліншікті бойлық ось бойымен айналдыра, өкшеге күш түсіре отырып жүзеге асырылады.

**ВЫКРЮК** – міндетті фигураның микроэлементі, сондай-ақ екі симметриялы доғадан, конькидің қырынан сыртқысына немесе ішкі қырына ауыстырмай алға артқа жылжу кезінде орындалатын еркін сырғанау, бидегі бұрылыстар.

**ҰШУ** – 1) спортшының серпу аяқталғаннан кейінгі ұшуды бастауы; 2) снарядтың лақтырушы қолынан шыққаннан кейінгі ұшуы.

**ЖЕЛКЕНДІ ЖЕЛГЕ ҚАРАТУ** – желкенді оған желдің қапталдағы қысымының жоғарғы деңгейіне яхтаны алға жылжытпастан жету үшін бұру. Бұл айла жүрісті азайту үшін (мысалы, бонға қатты жүріспен жақындау) қолданылады.

**САНДЫ ЖЫЛЖЫТУ** – жеңіл атлетшінің жамбасын жүгіруде, секіруде сермеу күшін қалыптастыру мен күшейту үшін алға-жоғары орындайтын қозғалысы.

**ЕСКЕК ТҮТҚАСЫН ЖИНАУ** – вертлюгтің осінен ака-

продольной оси академической лодки. Один из параметров настройки лодки, связанный с индивидуальными антропометрическими данными гребцов.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** – способность противостоять утомлению, поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в заданное время, выполнять нужный объем работы за меньшее время.

**ВЫПАД** – элемент спортивной и художественной гимнастики. Положение с выставленной и согнутой опорной ногой, другая прямая, туловище вертикально.

**ВЫПРЫГИВАНИЕ ВВЕРХ** – прыжок вверх без разбега. Используется как тест для определения прыгучести спортсмена.

**ВЫПРЫГИВАНИЕ** – 1) одно из основных движений в синхронном плавании: движение тела в вертикальном положении головой вверх за счет максимальной работы ногами; 2) технический прием в водном поло. Используется при ловле высоко летящего мяча, перехвате его, отражении ударов по воротам.

**ВЫПРЯМЛЕНИЕ ЛОШАДИ** – совокупность всех воздей-

ствиями кайықтың бойлық осіне дейінгі арақашықтық. Ескекшілердің жеке антропометриялық ерекшеліктермен байланысты қайықты баптау параметрлерінің бірі.

**ТӨЗІМДІЛІК** – шаршауға қарсы тұру, белгілі уақытта жұмыс қарқындылығының қажетті деңгейін ұстап тұру, жұмыстың қажетті мөлшерін аз уақытта орындау қабілеті.

**АТТАП ТҮСУ** – спорттық және көркем гимнастика элементі. Бір аяғын бүгіп тіреп тұрып, екінші аяғын тігінен ұстап, денені тік күйде ұстау қалпы.

**ЖОҒАРЫҒА СЕКІРУ** – жоғарыға жүгірмей-ақ секіру. Спортшының секіру қабілетін тексеруге арналған тест түрінде қолданылады.

**СЕКІРІП ТҮСУ** – 1) синхронды жүздегі негізгі қозғалыстардың бірі: денені басты жоғары көтеріп тұрып, тік күйде аяқпен барынша қозғалу; 2) су добындағы техникалық тәсіл. Жоғары ұшып бара жатқан допты ұстауда, қағып алуда, соққыларды қақпадан қайтаруда қолданылады.

**АТТЫ ЖҮРГІЗУ** – салт аттының атты түзу бағытталған бар-

ствий всадника, которые должны выпрямить лошадь, т.е. ее задние ноги должны ступать по линиям следов передних ног.

**ВЫПРЯМЛЕНИЕ РУК, НЕПОЛНОЕ** – нарушение тяжелоатлетом, пауэрлифтером правил соревнований. Неполное разгибание рук в локтевых суставах во время выполнения рывка или толчка штанги от груди.

**ВЫПРЯМЛЕНИЕ РУК, ПОЛНОЕ** – полное разгибание рук в локтевых суставах при рывке и толчке штанги от груди.

**ВЫПУСК** – в стрельбе из лука – способ освобождения тетивы из захвата в процессе выполнения выстрела.

**ВЫРАВНИВАНИЕ ЛОДОК** – действия, проводимые судьей на старте, когда лодки стоят у стартового помоста перед подачей команды о начале гонки. Носы лодок должны быть на линии старта.

**ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ** – способность представителей ряда видов спорта (гимнастика, художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, синхронное плавание и др.) выполнять движения ярко и эмоционально и сочетать движения с музыкой.

лық әрекеттерінің жиынтығы, яғни оның артқы аяқтары алдыңғы аяқтарының ізімен жүруі керек.

**ҚОЛДЫ ТОЛЫҚ ТҮЗЕМЕУ** – ауыр атлетшінің, пауэрлифтердің жарыс ережелерін бұзуы. Штанганы кеудеден серпу немесе жұлқу кезінде шынтақты толықтай жазбауы.

**ҚОЛДЫ ТОЛЫҚ ТҮЗЕУ** – штанганы кеудеден серпу және жұлқу кезінде шынтақты толығымен жазу.

**ЖІБЕРУ** – садақпен атуда – адырнасын ату кезінде ұстап калудан босату әдісі.

**ҚАЙЫҚТАРДЫ ТҮЗЕУ** – қайықтар жарыс бастауға бұйрық берердің алдында старт серіппесінде тұрған кездегі төрешілердің старттың алдында жүргізетін әрекеті.

**КӨРКЕМДІК МӘНЕРЛІЛІК** – спорт түрлері (гимнастика, көркем гимнастика, конькимен мәнерлеп сырғанау, синхронды жүзу және т.б.) өкілдерінің қозғалыстарын ерекше және эмоционалды түрде орындау және қозғалыстарды әуенге сәйкестендіру қабілеті.

**ВЫРЫВАНИЕ МЯЧА** – технический прием активной защиты в командных спортивных играх (баскетбол, гандбол, регби), заключающийся в вырывании мяча из рук соперника для овладения мячом.

**ВЫСЕД** – действие борца, при котором он, выставив или отставляя ногу, садится на ковер.

**ВЫСОКОГОРЬЕ** – местность на высоте свыше 2500 м над уровнем моря; используется для тренировочных занятий с целью повышения функциональных возможностей организма.

**ВЫСОТА БАРЬЕРА** – вертикальный размер барьера, который различен для мужчин, женщин, юношей и девушек, а также на различных дистанциях барьерного бега.

**КВАЛИФИКАЦИОННАЯ ВЫСОТА** – высота, которую должен преодолеть прыгун в высоту или с шестом, чтобы попасть в следующую стадию соревнований.

**ВЫСТУПКА** – право первого хода в шахматах. В начальной позиции выступка принадлежит белым.

**ВЫТАЛКИВАНИЕ** – 1) действие борца, которым он вынуждает соперника выйти в положение «вне ковра»; 2) одно из ос-

**ДОПТЫ ЖҰЛҚЫП АЛУ** – командалық спорт ойындарындағы (баскетбол, гандбол, регби) белсенді қорғаныстың техникалық тәсілі, ол қарсыласының қолынан допты өзіне қарай жұлқып алудан тұрады.

**ОТЫРУ** – балуанның аяғын тірей отырып немесе артқа қарай шегіне отырып кілемге отыру әрекеті.

**БИІК ТАУЛЫ АЙМАҚ** – теңіз деңгейінен 2500 м биік жер; жаттықтыру сабағында организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру мақсатында қолданылады.

**КЕДЕРГІ БИІКТІГІ** – еркектер, әйелдер, бозбалалар мен қыздарға әрқалай қойылған, сондай-ақ кедергілі жүгіру арақашықтығындағы кедергінің тік мөлшері.

**БІЛІКТІЛІК БИІКТІГІ** – секірушінің жарыстың келесі сатысына өту үшін биіктіктен немесе сырықтан аса секіруі.

**АЛҒА ШЫҒУ** – шахматтағы алғашқы жүріс құқығы. Бастапқы позицияда алғашқы жүріс ақтарға беріледі.

**ИТЕРУ** – 1) балуанның қарсыласын «кілемнен шығу» қалпына түсіретін әрекеті; 2) синхронды жүзудегі негізгі қозғалыс-

новых движений в синхронном плавании: движение тела в вертикальном положении головой вниз за счет максимальной работы рук; 3) в шашках – прием в борьбе дамки против простых: дамка заставляет неприятельскую простую направиться не к борту, а к центру доски.

**ВЫХОД** – упражнение на коне. Перемещение круговым движением вокруг опорной руки без опоры другой из упора спереди на ручках в упор сзади на ручке и теле коня.

**ВЫЧИТАНИЕ УКОЛА (УДАРА)** – наказание за нарушение правил в виде вычитания укола (удара) из числа уже нанесенных фехтовальщиком.

**ВЫШКА** – 1) специальное устройство для судейства соревнований по волейболу, теннису и бадминтону; конструкция с креслом, поднятым на определенную высоту для лучшего обозрения игры (для тенниса – 1,8-2,0 м, волейбола – 2,3 м); 2) место для расположения судей по бегу на финише, имеет форму лестницы.

**ВЯЗКОСТЬ ВОДЫ** – свойство воды оказывать сопротивление усилиям на сдвиг. При повышении температуры воды с 20 до 30 градусов ее вязкость уменьшается примерно на 20%.

тардың бірі: денені басын төмен қарата түсіріп, тік қалпында қолын барынша қимылдата отырып қозғалу; 3) дойбыда – бидің қарапайымдарға қарсы шабуыл тәсілі: би қарсыласының қарапайым пешкілерін шетке емес, тақтайдың ортасына жылжуға мәжбүрлейді.

**ШЫҒУ** – атпен жаттығу. Тірегіш қолдың маңайында екінші қолмен тіремей, алдыға таяна отырып, қолмен артқа қолға таяну арқылы және ат үстінде айнала қозғалу.

**ШАНШУДЫ (СОҚҚЫНЫ) КЕМІТУ** – ережені бұзғандығы үшін сайысшының берген соққыларын (шаншуларын) кеміту арқылы жазалау.

**МҰНАРА** – 1) волейбол, теннис және бадминтон бойынша өткізілетін жарыстарда төрелік етуге арналған арнайы құрылғы; ойынды жақсы бақылау үшін белгілі биіктікке көтерілген креслосы бар құрылғы (теннис үшін – 1,8-2,0 м, волейбол үшін – 2,3 м); 2) жүгіру кезінде мәреге жету сәтіндегі төрешілер отыратын орын, баспалдақ тектес болады.

**СУДЫҢ ТҮТҚЫРЛЫҒЫ** – жылжу кезінде судың кедергі жасау қасиеті. Су температура-сы 20 градустан 30 градусқа дейін көтерілгенде оның тұтқырлығы шамамен 20% кемиді.

## Г

**ГАБАРИТ МИШЕНИ** – линии концентрических окружностей или овалов на мишени, делящие ее на зоны. В каждом стрелковом упражнении свои габариты мишени.

**ГАБАРИТ** – контрольный цилиндр для измерений клинка, эфеса и гарды оружия перед соревнованиями по фехтованию.

**ГАБАРИТЫ БОБА** – максимально допустимые размеры боба.

**ГАВИАТА** – фигура синхронного плавания, состоит из следующих основных позиций и движений: на груди, горизонтальный угол, 1/4 оборота вперед вокруг поперечной оси, угол вверх двумя в погружении, каталинный поворот, на спине.

**ГАЗОАНАЛИЗАТОР** – прибор для проведения качественного и количественного анализа химического состава газовой смеси. Используется при тестировании спортсменов.

**ГАЙКА ЭФЕСА** – часть холодного спортивного оружия, закрепляющая гарду и рукоятку на стержне клинка в сабле и колющих видах оружия с рукояткой «пистолет».

**ГАЛЛЮЦИНАЦИИ** – в альпинизме – расстройства вос-

**НЫСАНА КӨЛЕМІ** – нысананы аймақтарға бөлетін концентрациялық көлемінің немесе сопақшаларының сызықтары. Әрбір ату жаттығуында өзінің нысана көлемі болады.

**КӨЛЕМ** – сайысу жарысының алдында қарудың жүзін, эфесін және гардасын өлшеуге арналған бақылау цилиндрі.

**БОБ КӨЛЕМІ** – бобтың ең жоғарғы мүмкін көлемі.

**ГАВИАТА** – синхронды жүзу фигурасы, келесі негізгі позициялар мен қозғалыстардан тұрады: етбетінен, көлбеу бұрыш, бойлық ось бойымен 1/4 айналым алға, қос қолмен сүңгу арқылы жоғарғы бұрыш, каталинді айналу, шалқалай.

**ГАЗ ТАЛДАҒЫШ** – газ қоспасының химиялық құрамына сапалы және сандық сараптама жасау аспабы. Спортшыларды тестілеу кезінде қолданылады.

**ЭФЕС СОМЫНЫ** – спорттық суық қарудың бөлігі, қылыш және қарудың шаншымалы түрінің бірі сабы бар «пистолеттің» гардасы мен сабы қылыш жүзінің арқауына бекітіледі.

**ЕЛЕС** – альпинизмде – альпинисттерде шынайы тіпкерендір-

приятия в виде зрительных и слуховых ощущений и образов, произвольно возникающих у альпинистов без реального раздражителя (объекта) и приобретающих характер объективной реальности, в результате изменений функции высшей нервной деятельности под влиянием существенной кислородной недостаточности и сильного обезвоживания организма на больших горных высотах.

**ГАЛОП** – аллюр в три темпа, четвертый – подвисание в воздухе. Галоп бывает средний, собранный, прибавленный, с левой или с правой ноги. Галоп становится неправильным, если нарушается последовательность постановки ног.

**ГАЛС** – 1) положение парусного судна относительно ветра, когда угол ветра больше нуля; 2) путь, проходимый яхтой между поворотами при лавировке.

**ГАЛСТУК, ОХОТНИЧИЙ** – деталь одежды всадника, белый галстук специального покроя, надевается с рединготом и фракком.

**ГАЛФВИНД** – курс парусного судна относительно ветра, когда ветер дует под углом примерно 90 градусов к его диаметральной плоскости.

гіштерсіз (объектсіз) еріксіз туындайтын және объективті шынайылық сипатына ие болатын көру және есту сезімдерімен бейнелерді қабылдау қабілетінің бұзылуы, оттектің жетпеуі әсерінен жоғарғы жүйке жүйесі қызметінің өзгеруі және организмнің аса биік шыңдардағы қатты әлсіреуі нәтижесінде болады.

**ШОҚЫРАҚТАУ** – үш қарқыннан тұратын аллюр, төртіншісі – ауада салбырау. Шоқырақтау орташа, жинақы, сол немесе оң аяғымен күшейтілген болып келеді. Аяқты дұрыс басып жүрмесе шоқырақтау дұрыс емес болады.

**ГАЛС** – 1) желдің бұрышы нөлден асқан жағдайдағы желкенді кемеңің желге қатысты қалпы; 2) яхтаның бұрылыстар араларында бұлтару кезіндегі жолы.

**АНШЫЛЫҚ ГАЛСТУГІ** – салт атты киімінің бөлігі, арнайы пішімді галстук, редингот пен фракке тағады.

**ГАЛФВИНД** – желкенді кемеңің жел оның бұрышынан диаметральді жазықтығына шамамен 90 градусқа соққандағы желге қатысты бағыты.

**ГАМБИТ** – 1) в шахматах – начало партий, в которых одна из сторон в целях быстреего развития и для получения атаки «жертвует» материал (пешки или фигуру); 2) в шашках – начало партий, в которых ради позиционных выгод или обострения игры одна из сторон «жертвует» шашку.

**ГАНАШ** – пространство между краями нижней челюсти у лошади. Оно должно быть широким, чтобы не мешать голове в затылке при поднятой шее.

**ГАНДБОЛ** – командная спортивная игра с мячом на площадке 20x40 м с воротами 3x2 м командами по 7 чел. Цель игры – забросить мяч руками в ворота соперников из-за линии площади вратаря и не дать забросить мяч в свои ворота.

**ГАНДИКАП** – 1) Преимущество в условиях при состязаниях, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравновесить шансы на успех; 2) Скачки, в которых участвуют лошади разных возрастов и достоинств.

**ГАНТЕЛЬ** – металлический спортивный снаряд для развития силы мышц рук и плечевого пояса.

**ГАРДА** – металлический щиток выпуклой формы на эфесе хо-

**ГАМБИТ** – 1) шахматта – тараптардың бірі ойын барысын тездету үшін және шабуылға шығу үшін материалын (пешкіні немесе фигураны) «құрбан ететін» партия басы; 2) дойбыда – позициялық пайда үшін немесе ойынды шиеленістіру үшін тараптардың бірі дойбысын «құрбан ететін» партия басы.

**ГАНАШ** – аттың төменгі жағының шетіндегі кеңістік. Ол мойынды көтерген кезде бас шүйдесіне кедергі келтірмейтіндей кең болуы керек.

**ГАНДБОЛ** – 20x40 м алаңқайда қақпасы 3x2 м 7 адамдық командада доппен ойналатын командалық спорт ойыны. Ойынның мақсаты – қарсылас қақпасына қақпашының алаң сызығының сыртынан қолмен доп тастау және өз қақпасына доп соғуға мүмкіндік бермеу.

**ГАНДИКАП** – 1) Жарыс талабы бойынша барынша әлсіз қарсыласқа жеңіске жетуге мүмкіндік беретін артықшылықтар; 2) Жастары және ерекшеліктері әртүрлі аттар қатысатын бәйге.

**БАТПАН** – қолдың бұлшық еті мен иық белдеуінің күшін арттыруға арналған металл спорт снаряды.

**ГАРДА** – сайыс кезінде білезікті шаншудан (соққыдан) қорғауға

лодного спортивного оружия для защиты при фехтовании кисти от уколов (ударов).

**ГАРДАМАН** – вспомогательное средство парусного мастера: кожаная перчатка без пальцев, в которую у основания большого пальца вшита металлическая пластина.

**ГАРМОНИЧНОСТЬ КОМПОЗИЦИИ** – стройность, пластичность, согласованность и взаимное соответствие элементов внутри оригинальной или произвольной программы, соответствие композиции характеру и ритмической структуре избранной музыки. Термин применяется в различных видах спорта.

**ГАФЕЛЬ** – наклонный рангоутный брус, поднимаемый вверх по мачте. К гафелю крепится верхняя шкаторина четырехугольного грота. Поднимают и опускают гафель двумя снастями: дирик-фалом и гафель-гарделью.

**ГАФЕЛЬ-ГАРДЕЛЬ** – снасть, с помощью которой поднимается и удерживается пятка гафеля.

**ГАШЕНИЕ МЯЧА** – технический прием в водном поло – опускание сильно посланного мяча в воду при его ловле.

**ГЕЙМ** – часть теннисного матча. Выигрыш не менее 4 очков при условии, что один игрок

арналған суық қару эфесіндегі дөнес формалы металл қалқан.

**ГАРДАМАН** – желкен шеберінің көмекші құралы: саусақтары жоқ, бас тұратын негізге металл пластин тігілген былғары қолғап.

**КОМПОЗИЦИЯЛАР ҮЙЛЕСІМДІЛІГІ** – өзіндік немесе ерікті бағдарлама ішіндегі элементтердің сымбаттығы, әсемдігі және өзара ұқсастығы, композицияның таңдалған әуен ерекшелігі мен ритмикалық құрылымына сәйкестігі. Термин әртүрлі спорт түрлерінде қолданылады.

**ГАФЕЛЬ** – дінгекпен жоғарыға көтерілетін иілген рангоут қос-сырығы. Гафельге төртбұрышты гроттың жоғарғы шкаторинасы бекітіледі. Гафельді екі снарядпен көтеріп-түсіреді: дирик фал және гафель-гардельмен.

**ГАФЕЛЬ-ГАРДЕЛЬ** – гафельдің түбі көтерілетін және бекітілетін сайман.

**ДОПТЫ БАТЫРУ** – су добындағы техникалық тәсіл – қатты лақтырылған допты қағып алу барысында суға батыру.

**ГЕЙМ** – теннис ойынының бөлімі. Бір ойнаушы ойынның есебінде кем дегенде 2 ұпай

имеет преимущество в счете не менее чем в 2 очка.

**ГЕЙМБОЛ** – очко, разыгрываемое в теннисном матче, выигрыш (или проигрыш) которого может решить исход гейма.

**ГЕЛЬМПОРТ** – часть рулевого устройства постоянного руля яхты: труба, через которую проходит баллер руля.

**ГЕМАТОМА** – ограниченное скопление крови при закрытых повреждениях, сопровождающихся разрывом сосуда и излиянием крови в окружающие ткани.

**ГЕМОГЛОБИН** – красный дыхательный пигмент эритроцитов, участвующий в переносе кислорода от органов дыхания к тканям и углекислого газа от тканей к дыхательным органам.

**ГЕН** – материальный носитель наследственности. Структурная и функциональная единица информации, способная к воспроизведению и расположенная в хромосоме.

**ГЕНЕРАЛИЗАЦИЯ, КАРТОГРАФИЧЕСКАЯ** – процесс отбора и группировки наиболее существенных объектов местности, а также их обобщенного показа в зависимости от значимости для задач и целей спортивного ориентирования.

артық болған жағдайда ұтыс кем дегенде 4 ұпай болады.

**ГЕЙМБОЛ** – теннис матчында ойналатын, ұтысы (немесе жеңіліс) гейм нәтижесін шешетін ұпай.

**ГЕЛЬМПОРТ** – яхта рөлінің рөл құрылғысының бөлігі: рөл баллері өткізілетін түтік.

**ГЕМАТОМА** – жабық зақымданулардағы қанның шекті ұюы, нәтижесінде тамырлар жарылып, қан қоршаған тінге жайылады (құйылады).

**ГЕМОГЛОБИН** – оттектің тыныс алу органдарынан тіндерге ауысуына және көмірқышқыл газының тіндерден тыныс алу органдарына ауысуына қатысатын, эритроциттердің қызыл тыныс алу пигменті.

**ГЕН** – тұқым қуалаудың материалды тасымалдаушысы. Ақпаратты іске қосылуға қабілетті және хромосомада орналасатын конструкциялық және функционалды бірлік.

**КАРТОГРАФИЯЛЫҚ ГЕНЕРАЛИЗАЦИЯ** – тұрғылықты жердің барынша маңызды объектілерін іріктеу және топтастыру, сондай-ақ тапсырма мәні мен спорттық бағдарлау мақсатына сәйкес оларды жалпы көрсету процесі.

**ГЕНОТИП** – совокупность индивидуальных особенностей организма, обусловленных в своем развитии действием генетических наследственных факторов.

**ГЕОМЕТРИЯ ИСПОЛНЕНИЯ ФИГУРЫ** – понятие в синхронном плавании, характеризующее четкое выполнение спортсменками фигур в соответствии с геометрией круга, квадрата, дуги и т.д.

**ГЕТЕРОРЕГУЛЯЦИЯ, ПСИХИЧЕСКАЯ** – процесс направленного внешнего воздействия на психическое состояние и психомоторику спортсмена с целью их оптимизации.

**ГЕТРЫ** – специальные тканевые предохранители голени, надеваемые спортсменами, выступающими в ряде спортивных игр.

**ГИБКость, АКТИВНАЯ** – амплитуда движения в суставах, проявляемая только за счет активности мышц.

**ГИБКость, КЛИНКА** – контрольные размеры прогибания клинка, закрепленного в 70 см от острия, под воздействием подвешенной в 3 см от конца клинка 200-граммовой гири.

**ГИБКость** – свойство опорно-двигательного аппарата, большая степень подвижности

**ГЕНОТИП** – организмнің дамуына гендік тұқым қуалаушылық факторларына негізделген жеке ерекшеліктерінің жиынтығы.

**ФИГУРАНЫ (МҮСІНДІ) ОРЫНДАУ ГЕОМЕТРИЯСЫ** – қыз спортшылардың айналым, квадрат, доға және т.б. геометриясына сәйкес фигураларды орындауымен ерекшеленетін, синхронды жүзудегі ұғым.

**ПСИХИКАЛЫҚ ГЕТЕРОРЕГУЛЯЦИЯ** – спортшының психикалық күйі мен психомоторикасына оларды жетілдіру мақсатында ішкі әсер етуге бағытталған процесс.

**ЖІЛНІШКҚАП** – спорт ойындарының кейбірінде өнер көрсететін спортшылар киетін, тізені қорғайтын матадан тігілген арнайы қорғағыштар.

**БЕЛСЕНДІ ИЛГІШТІК** – бұлшық еттер белсенділігінен пайда болатын, буындардағы қозғалыстың тербеліс аралығы.

**ҚЫЛЫШТЫҢ ИЛГІШТІГІ** – ұшынан 70 см төмен бекітілген, қылыш ұшынан 3 см жерге 200 грамдық кір тасын ілуге қатысты қылыш жүзінің иілуінің бақыланатын көлемі.

**ИЛГІШТІК** – тіремелі-қозғалтқыш аппараттың қасиеті, буын қозғалысы тербеліс ара-

его звеньев относительно друг друга, что обуславливается амплитудой движения в суставе, которая, в свою очередь, зависит от строения сустава, суставной капсулы, связок, от силы и эластичности мышц и т.д. Дает возможность выполнять движения с широкой амплитудой.

**ГИГИЕНА, ЛОШАДИ** – комплекс мероприятий, направленных на сбережение здоровья лошади: строгое выполнение научно обоснованных правил ухода, эксплуатации и предупреждения заболеваний, кормления, соблюдение питьевого режима.

**ГИГИЕНА СПОРТИВНАЯ** – отрасль медицины, изучающая влияние факторов внешней среды и социальных условий на здоровье спортсмена.

**ГИД** – проводник-профессионал, показывающий туристам достопримечательности города или местности.

**ГИД (ГИД-ПЕРЕВОДЧИК)** – профессионально подготовленное физическое лицо, оказывающее экскурсионно-информационные, организационные услуги туристам по ознакомлению с туристскими ресурсами в стране (месте) временного пребывания.

лығына негізделген, буындарының бір-біріне қатысты ширақтығы, олар өз кезегінде буын құрылымына, буын тамшыларына, қоспаларға, бұлшық еттердің күші мен созылмалылығына және т.б. қатысты болады. Қозғалысты үлкен тербеліс аралығымен орындауға мүмкіндік береді.

**АТ ГИГИЕНАСЫ** – ат денсаулығын сақтауға бағытталған іс-шаралар жиынтығы: күтім, тасымалдау және аурудың алдын алу, азықтандыру, су беру режимін сақтаудың ғылыми негізделген ережелерін қатаң сақтау.

**СПОРТ ГИГИЕНАСЫ** – қоршаған орта факторы мен әлеуметтік жағдайлардың спортшының денсаулығына әсер етуін зерттейтін медицина саласы.

**ГИД** – туристтерге қаланың немесе тұрғылықты жердің көз тартарлық орындарын аралаттын жол көрсетуші кәсіби маман.

**ГИД (ГИД-АУДАРМАШЫ)** – уақытша болатын елдегі (жердегі) туристік ресурстармен таныстыру жөнінде туристтерге экскурсиялық-ақпараттық, ұйымдастырушылық қызмет көрсететін, кәсіби даярлықтан өткен жеке тұлға.

**ГИДРОДИНАМИКА** – раздел гидромеханики, изучающий движение жидкостей и их воздействие на обтекаемые тела.

**ГИДРОКАНАЛ** – гидротехническое сооружение, позволяющее тренироваться в плавании с заданной скоростью, преодолевая течение встречного потока воды, создаваемого при помощи мощных насосов. Применяется в учебных целях. Бывает на одну и на две дорожки.

**ГИДРОКОСТЮМ** – костюм для занятий воднолыжным спортом, сохраняющий тепло. Может быть мокрого или сухого типа. Используют в холодное время года, особенно осенью или весной. В случае падения смягчает удар.

**ГИДРОСТАТИКА** – раздел гидромеханики, изучающий равновесие жидкостей и их воздействие на погруженные в них тела. На тело человека, находящегося в воде без движений, действуют две силы: сила тяжести, направленная вниз, и выталкивающая сила воды, направленная вверх.

**ГИК** – деталь рангоута, к которой крепится нижняя шкаторина косога паруса: фока, грота, бизани. Один конец гика, прикрепленный к мачте с помо-

**ГИДРОДИНАМИКА** – сұйықтық қозғалысы мен олардың ағушы денелерге әсерін зерттейтін гидромеханика бөлімі.

**ГИДРОАРНА** – берілген жылдамдықта күшті сорғылардың көмегімен жасалатын судың қарсы ағысынан жүзіп өтуге жаттықтыратын гидротехникалық құрал. Оқыту мақсатында қолданылады. Бір және екі жолға арналғандары болады.

**ГИДРОКОСТЮМ** – су шаңғысы спортындағы жағтығуларға арналған, жылу сақтайтын костюм. Дымқыл немесе құрғақ түрі болады. Жылдың суық мерзімінде, көбіне күзде немесе көктемде қолданылады. Құлаған жағдайда соққыны жұмсартады.

**ГИДРОСТАТИКА** – сұйықтық тепе-теңдігі мен оған батырылған денелердің әсерін зерттейтін гидромеханика бөлімі. Судағы қозғалыссыз адамның денесіне екі күш әсер етеді: төменге бағытталған ауырлық күші және жоғарыға бағытталған судың итеру күші.

**ГИК** – қисық желкеннің шкаторинасы бекітілетін рангоут деталі: фок, грот, бизань. Гиктің топсаның көмегімен дінгекке бекітілген бір ұшы «өкше» деп,

щью шарнира, называется пятой, другой конец гика – ноком. Гик грота называется грота-гик (на одномачтовой яхте – гик), гик бизани – бизань-гик, гик фока – фока-гик.

**ГИЛЬЗА** – составная часть патрона стрелкового оружия (из картона, металла), в которой находятся порох, пуля, капсюль, пыж (в стендовом патроне).

**ГИМНАСТИКА** – система специальных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья и гармонического физического развития организма.

**ГИМНАСТРАДА** – праздник спорта и гимнастики, проводимый под руководством Международной федерации гимнастики (ФИЖ) и состоящий преимущественно из массовых групповых гимнастических упражнений.

**ГИПЕРВЕНТИЛЯЦИЯ ЛЕГКИХ** – повышенная по сравнению с состоянием покоя легочная вентиляция вследствие увеличения частоты и глубины дыхания; сопровождается ростом напряжения кислорода и снижением напряжения углекислого газа в артериальной крови.

**ГИПЕРЕМИЯ, РАБОЧАЯ** – увеличенное кровенаполнение

второй половины – «нок» деп аталады. Грот гигі грота-гик деп аталады (бірдіңгекті яхтада – гик), бизанның гигі – бизань-гик, фок гигі – фока-гик деп аталады.

**ОҚСАУЫТ** – ататын қару оғының оқ-дәрі, оқ, капсюль, пыжы (стенд оғында) тұратын құрамдас бөлігі (қатты қағаздан, металдан) жасалады.

**ГИМНАСТИКА** – денсаулықты нығайту және организмнің гармонды физикалық дамуында қолданылатын арнайы физикалық жаттығулар мен әдістемелік тәсілдер жүйесі.

**ГИМНАСТРАДА** – Халықаралық гимнастика федерациясы (ХГФ) өткізетін және топтық гимнастикалық жаттығулардан тұратын спорт және гимнастика мейрамы.

**ӨКПЕНІҢ ҚАТТЫ ЖЕЛДЕНУІ** – тыныс алу жиілігі мен тереңдігінің нәтижесінде өкпенің желденіп қалуы; оттегі қысымының артуы мен күретауы қанындағы көмірқышқыл газының азаюына байланысты болады.

**ЖҰМЫС ГИПЕРЕМИЯСЫ** – перифериялық қантамырлар

участка периферической сосудистой системы (органа, ткани), вызванное усиленным притоком крови при физических нагрузках.

**ГИПЕРМОДЕРНИЗМ** – направление в развитии шахматной мысли, возникшее в первой четверти XX в.

**ГИПЕРТОНУС МЫШЦ** – повышенный тонус мышц. Бывает функциональным (рабочим) и патологическим.

**ГИПЕРТРОФИЯ, РАБОЧАЯ** – прирост объема органа (мышцы, сердца и т.д.) или части тела за счет увеличения размеров и числа составляющих их специфических образований, обусловленных усиленной физической активностью.

**ГИПОДИНАМИЯ** – нарушение в организме функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, в ряде случаев психики вследствие снижения уровня усилий при двигательной активности.

**ГИПОКИНЕЗИЯ** – длительное снижение двигательной активности организма, сопровождающееся в ряде случаев соматовегетативными расстройствами.

(орган, тін) жүйесіндегі физикалық жүктемелердің әсерінен қанның қатты келуі арқылы қанның артуы.

**ГИПЕРМОДЕРНИЗМ** – XX ғасырдың бірінші ширегінде пайда болған шахмат ойының даму бағыты.

**БҰЛШЫҚ ЕТТЕР ГИПЕРТОНУСЫ** – бұлшық еттердің жоғарғы тонусы. Функционалды (жұмыс) және патологиялық түрлері болады.

**ЖҰМЫС ГИПЕРТРОФИЯСЫ** – күшті белсенділіктің нәтижесінде оларды құрайтын спецификалық түзілімдердің көлемімен санының артуы есебінен орган немесе дене мүшесінің (бұлшық еттер, жүрек және т.б.) ұлғаюы.

**ГИПОДИНАМИЯ** – организмнің жүрек қан тамырлары, тыныс алу, ас қорыту жүйесінің, тірмелі-қозғалтқыш аппараты қызметінің, кейбір жағдайларда қозғалыс белсенділігіндегі күш деңгейінің төмендеуінен психиканың бұзылуы.

**ГИПОКИНЕЗИЯ** – кейбір жағдайларда соматовегетативті бұзылулар жағдайымен қатар жүретін организмнің қозғалыс белсенділігінің ұзақ уақыт төмендеуі.

**ГИПОКСЕМИЯ** – пониженное содержание кислорода в крови, ведущее к гипоксии.

**ГИПОКСИЯ,ГИПОКСИЧЕСКАЯ** – состояние кислородного голодания у практически здоровых людей, являющееся результатом недонасыщения артериальной крови в легких в связи с пониженным напряжением кислорода в газовой среде (в горах, барокамерах).

**ГИПОКСИЯ НАГРУЗКИ** – недостаток кислорода у спортсмена при выполнении физических упражнений повышенной интенсивности, когда потребность тканей в кислороде не может быть удовлетворена путем его своевременного транспорта.

**ГИРЯ** – шаровидный литой металлический спортивный снаряд для развития силы мышц с ручкой диаметром 35 мм, весом 16, 24 или 32 кг.

**ГИТ** – вид велосипедной гонки на треке, проходимой индивидуально, на время со стартом с места или с ходу. Классический гит – гонка с места на 1000 м у мужчин, на 500 м у женщин.

**ГЛАДИЛКА** – специальный инструмент (грабли без зубьев) для выравнивания поперхнос-

**ГИПОКСЕМИЯ** – гипоксияға алып келетін, қандағы оттектің азаюы.

**ГИПОКСИЯЛЫҚ ГИПОКСИЯ** – газды ортадағы (тауда, барокамерада) оттект мөлшерінің азаюына байланысты өкпеге күретамыр қанының толық жетпеуі нәтижесінде дені сау адамдарда оттектің жетіспеуі.

**ЖҮКТЕМЕ ГИПОКСИЯСЫ** – тіндердің оттекке қажеттілігі дер кезінде ауыстыру арқылы қанағаттандырылмаған жағдайда спортшы жоғары қарқынды жаттығуларды орындағанда оттектің жетіспеуі.

**КІР ТАСЫ** – бұлшық ет күшін арттыруға арналған тұтқасының диаметрі 35 мм, салмағы 16, 24 немесе 32 кг шартәріздес құйма металл снаряд.

**ГИТ** – орыннан стартқа шығу немесе жүріп бара жатқанда уақыт белгіленетін жеке өткізілетін тректегі велосипед жарысының түрі. Классикалық гит – еркектер үшін орыннан 1000 м, әйелдер үшін 500 м дейінгі жарыс.

**ҮТІКТЕГІШ** – ұзындыққа және үш дүркін секірушілердің қонуы үшін шұңқырдың үстін

ти ямы для приземления прыгунов в длину и тройным.

**ГЛАЗОМЕР** – способность визуально (с помощью зрительных анализаторов) определять расстояние, размеры какого-либо объекта. Важное качество в стрелковом спорте, спортивном ориентировании и др.

**ГЛЕТЧЕР** – ледник.

**ГЛИКОГЕН** – главный быстро мобилизуемый резервный углевод (полисахарид), основной субстрат для образования энергии.

**ГЛИКОЛИЗ** – анаэробный ферментативный процесс расщепления углеводов (глюкозы, гликогена) до молочной кислоты, обеспечивающий клетку энергией в условиях недостаточного снабжения кислородом.

**ГЛИКОНЕОГЕНЕЗ** – процесс образования глюкозы из углеводов предшественников и лактата, происходящий во время работы г. о. в печени.

**ГЛИССИРОВАНИЕ** – 1) поддержание яхты на поверхности воды только за счет гидродинамической силы, возникающей при большой скорости яхты (а не за счет силы плавучести); 2) устойчивое движение воднолыжника по поверхности воды; 3) способ спуска

тегістеуге арналған арнайы құрал (тіссіз тырнауыштар).

**КӨЗ МӨЛШЕРІ** – қандай да бір объектінің арақашықтығын, көлемін көзбен қарап анықтау қабілеті (көру анализаторларының көмегімен). Ату спортында, спорттық бағдарлауда және т.б. маңызды қасиет (қабілет).

**ГЛЕТЧЕР** – мұздық.

**ГЛИКОГЕН** – тез жұмылдырылатын басты көміртегі қоры (полисахарид), энергия тудыратын басты субстрат.

**ГЛИКОЛИЗ** – жасуша оттегімен жеткілікті дәрежеде қамтамасыз етілмеген жағдайда оны энергиямен қамтамасыз ететін көміртегінің (глюкоза, гликоген) сүт қышқылына айналдыратын анаэробты ферментативті процесс.

**ГЛИКОНЕОГЕНЕЗ** – көміртекті емес бастамалар мен глюкозаның бауырдағы жұмысы кезінде туындайтын лактаттардан түзілу процесі.

**ГЛИССИРЛЕУ** – 1) яхтаны судың үстінде оның қатты қозғалысы кезінде туындайтын гидродинамикалық күштің арқасында ғана ұстап тұру (жүзгіштік күшінің арқасында емес); 2) су шаңғышысының судың үстімен тұрақты қозғалысы; 3) альпинистің қарлы

альпиниста по снежным склонам путем скольжения на двух ногах с использованием в качестве опоры ледоруба для сохранения равновесия и регулирования скорости движения.

**ГЛУБИНА АТАКИ ИЛИ ОБОРОНЫ** – критерий оценки организации командой игры, определяемый размером части поля или площадки по их длине, на которой команда активно действует.

**ГЛУБИНА БАССЕЙНА ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ** – минимальная глубина воды под краем снаряда должна быть: под трамплином 1 м и вышкой 3 м – 3,4 м; под трамплином 3 м и вышкой 5 м – 3,8 м; под вышкой 7,5 м – 4,2 м; под вышкой 10 м – 4,5 м.

**ГЛУБИНА СТРОЯ** – расстояние в колонне или двухшереножном строю от впереди стоящего до стоящего сзади.

**ГЛЮКОЗА** – углевод из группы моносахаридов, один из основных источников энергии в организме.

**ГЛЯНЕЦ** – тонкий слой льда на лыжне, имеющий особый блеск, что характеризует определенное состояние лыжни,

шындардан тепе-теңдікті сақтау мен қозғалыс жылдамдығын реттеу үшін тірек ретінде мұзжарғышты қолданып, қос аяғымен сырғанау жолымен түсу әдісі.

**ШАБУЫЛ НЕМЕСЕ ҚОРҒАНЫС ТЕРЕҢДІГІ** – алаң бөлігінің көлемімен немесе команда белсенді түрде әрекет ететін алаңқайдың ұзындығымен анықталатын командалық ойынды ұйымдастыруды бағалайтын критерий.

**СУҒА СЕКІРУГЕ АРНАЛҒАН ХАУЫЗ ТЕРЕҢДІГІ** – снаряд шегіндегі судың минималды тереңдігі мынадай болуы керек: трамплин астында 1 м және мұнара астында 3 м – 3,4 м; трамплин астында 3 м және мұнара астында 5 м – 3,8 м мұнараның астында 7,5 м – 4,2 м; мұнараның астында 10 м – 4,5 м.

**САП ТЕРЕҢДІГІ** – колоннадағы немесе екіқатарлы саптың алдынан артында тұрғандарға дейінгі арақашықтық.

**ГЛЮКОЗА** – моносахаридтер тобындағы көміртек, организмдегі негізгі қуат алу көздерінің бірі.

**ЖАЛТЫРАҚ** – шаңғы жолындағы мұздың жұқа қабаты, ол шаңғымен жылжуды қиындатаын шаңғы жолының белгілі

затрудняющее передвижение на лыжах, особенно в классических ходах.

**ГНЕЗДО ДЛЯ СТРЕЛЫ** – место фиксации стрелы на тетиве, обозначенное двумя ограничителями.

**ГО-КАРТ** – первоначальное название микроавтомобилей карт.

**ГОЛДЕНРОД («ЗОЛОТОЙ ЖЕЗЛ»)** – один из последних рекордных автомобилей с двигателями внутреннего сгорания (ДВС) для достижения абсолютного рекорда скорости.

**ГОЛЕНОСТОПНИК** – эластичная повязка, надеваемая при повреждении связок на область голеностопного сустава для его иммобилизации.

**ГОЛЕНЬ** – часть ноги от колена до стопы.

**ГОЛОВКА МЫШЦЫ** – группа мышечных волокон, объединенных одной фасцией и заканчивающихся одним сухожилием.

**ГОЛОВКА НАКОНЕЧНИКА РАПИРЫ И ШПАГИ** – подвижная часть наконечника рапиры и шпаги, утапливание которой при уколе вызывает сигнал электрофиксатора.

**ГОЛОВКА ТЕННИСНОЙ РАКЕТКИ** – часть ракетки с двумя рядами перпендикулярно натянутых струн (струнная

күйін сипаттайтын ерекше жарқылға ие.

**ЖЕБЕ ҰЯСЫ** – жебені адырнаға бекітуге арналған, екі шектегішпен белгіленген орын.

**ГО-КАРТ** – карта микроавтомобильдерінің алғашқы атауы.

**ГОЛДЕНРОД («АЛТЫН ТАЯҚ»)** – жылдамдықтың абсолютті рекордына жетуге арналған ішкі жану қозғалтқышы (ІЖҚ) бар соңғы рекордты автомобильдердің бірі.

**ТОБЫҚҚАП** – тобық буындарына буындар жарақаттанғанда оларды иммобилизациялау (қимылсыздандыру) үшін кигізілетін созылмалы байлағыш.

**ЖІЛІНШІК** – аяқтың тізеден табанға дейінгі бөлігі.

**БҰЛШЫҚ ЕТ БАСЫ** – бір шандырмен байланысқан және бір сіңірмен бітетін бұлшық ет талшықтарының тобы.

**РАПИРА МЕН САПЫ ҰШЫНЫҢ БАСЫ** – рапира мен сапы ұшының жылжымалы бөлігі, шаншу кезінде батыру электрофиксатор белгісін қалыптастырады.

**ТЕННИС ҚАЛАҚШАСЫНЫҢ БАСЫ** – қалақшаның перпендикуляр бойымен екі қатарға тартылған ішектерінің

поверхность), соединенных с ободом и закрепленных на нем.

**ГОЛЬФ** – одна из древнейших спортивных игр, в которой мяч ударяется клюшкой из специально подготовленной зоны, известной как площадка «ти», через «фервей» (в переводе буквально «прямой путь») и «раф» (в переводе «грубый») в направлении другой специально подготовленной и расположенной на ней лунки, известной как «паттинг-грин» (особо коротко выстриженная лужайка вокруг лунки).

**ГОМЕОСТАЗ** – относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма.

**ГОМОЛОГАТОР** – главный меритель в соревнованиях по воднолыжному спорту. Проверяет соответствие всех дистанций, трамплина и др. оборудования требованиям правил соревнований, фиксирует параметры системы измерения дальности прыжков с трамплина, необходимые для определения результата прыжков.

**ГОМОЛОГАЦИЯ** – регистрация в международной или

бөлігі (ішекті қабаты), олар шеңбермен байланыстырылады және оған бекітіледі.

**ГОЛЬФ** – ежелгі спорт ойындарының бірі, онда доп имек таяқпен «ти» алаңы түрінде белгілі арнайы дайындалған аймақтан «фервей» (аударғанда тура мағынасы «тура жол») және «раф» арқылы (аудармасы «дөрекі») басқа арнайы дайындалған және «паттинг-грин» ретінде белгілі қуыс орналасқан (қуыс маңайындағы ерекше қысқа қиылған алаң болады) алаңға қарай соғылады.

**ГОМЕОСТАЗ** – ішкі органың құрамы мен ерекшеліктерінің қатысты салыстырмалы түрдегі динамикалық тұрақтылығы және организмнің негізгі физиологиялық қызметтерінің тұрақтығы.

**ГОМОЛОГАТОР** – су шаңғысы спорты жарыстарындағы басты өлшегіш. Барлық арақашықтықтардың, трамплиндердің және т.б. жабдықтардың жарыс талаптарына сәйкестігін тексереді, секіру нәтижесін анықтауға қажетті трамплинен секіру ұзақтығын өлшеу жүйесінің параметрлерін тіркейді.

**ГОМОЛОГАЦИЯ** – халықаралық немесе ұлттық федерация-

национальной федерации спортивной автотехники, двигателей, шин, комбинезонов и т.п.

**ГОНГ** – специальное самозвучащее ударное устройство, состоящее из молотка и свободно закрепленного металлического круглого диска, резонирующего звук после удара. Предназначен для сигнализации о начале и окончании боксерских раундов, начале последнего круга в беге по стадиону и др.

**ГОНИОМЕТР** – медицинский прибор для замера в угловых градусах амплитуды движения в суставах.

**ГОНКА** – соревнования в некоторых видах спорта (лыжном, велосипедном, парусном и др.).

**ГОНКИ, ГОРНЫЕ** – соревнования по автотоспорту, проводимые в виде шоссейно-линейной гонки в гористой местности на дистанцию от 1 до 20-25 км (при меньшей дистанции – подъем на холм).

**ГОНКИ, ДОРОЖНЫЕ** – гонки, трасса которых проложена по дорогам общего назначения.

**ГОНКИ, ИППОДРОМНЫЕ** – соревнования по автотоспорту, проводимые на ипподромах.

ның спорттық автототехниканы, қозғалтқыштарды, резенке доңғалақтарды, комбинезондарды және т.б. тіркеуі.

**ГОНГ** – балға мен соққыдан кейінгі дыбысты жұмсартатын, еркін бекітілген металл дөңгелек табақшадан тұратын дыбыстағыш арнайы соққы құралы. Бокс раундының басы мен соңын, стадион ішінде жүгірудің соңғы айналымын және т.б. хабарлауға арналған.

**ГОНИОМЕТР** – буын қозғалыстары амплитудасын бұрыштық градуспен өлшеуге арналған медициналық аспап.

**ЖАРЫС** – спорттың кейбір түрлеріндегі жарыстар (шаңғы, велосипед, желкенді және т.б.).

**ТАУ ЖАРЫСТАРЫ** – тасжолды-желілік жарыс түрінде 1 км-ден 20-25 км-ге дейінгі арақашықтықта таулы аймақта өткізілетін автотоспорт жарыстары (ең аз арақашықтық – төбеге көтерілу).

**ЖОЛ ЖАРЫСТАРЫ** – тасжолы ортақ қолданыстағы жолға салынған жарыстар.

**ИППОДРОМ ЖАРЫСТАРЫ** – ипподромдарда өткізілетін автотоспорт жарыстары.

**ГОНКИ, КАРУСЕЛЬНЫЕ** – гонки по замкнутой кольцевой трассе.

**ГОНКИ, КОЛЬЦЕВЫЕ** – дорожные гонки по замкнутой извилистой трассе.

**ГОНКИ, ЛИНЕЙНЫЕ** – дорожные гонки по незамкнутой трассе.

**ГОНКИ, РЕЖИМНЫЕ** – разновидность дорожной гонки.

**ГОНКИ, ТРЕКОВЫЕ** – проводятся, как правило, на легковых автомобилях в зимний период на стационарных или временных треках.

**ГРУППОВАЯ ГОНКА** – вид велосипедных шоссейных гонок. Старт общий. Дистанции 150 км и более для мужчин, 60 км и более для женщин.

**ГОНЩИК** – спортсмен, выступающий в велосипедных гонках (на шоссе, треке и пересеченной местности), в автомобильных, мотоциклетных соревнованиях.

**ГОРА ПРИЗЕМЛЕНИЯ** – конструктивная часть трамплина для прыжков на лыжах.

**ГОРА РАЗГОНА** – конструктивная часть трамплина для прыжков на лыжах. Самая крутая верхняя часть трамплина, состоящая из стартовой площадки, дорожки разгона, пере-

**ТҰЙЫҚТАЛҒАН ЖАРЫСТАР** – тұйықталған айналмалы жолдағы жарыстар.

**АЙНАЛМАЛЫ ЖАРЫСТАР** – тұйықталған бұралаң жолдардағы жол жарыстары.

**СЫЗЫҚТЫҚ ЖАРЫСТАР** – тұйықталмаған жолдардағы жол жарыстары.

**ЕРЕЖЕЛІК ЖАРЫСТАР** – жол жарыстарының түрі.

**ТРЕКТЕГІ ЖАРЫСТАР** – әдетте, қыс кезінде стационар немесе уақытша тректерде жеңіл автокөліктермен өткізіледі.

**ТОПТЫҚ ЖАРЫС** – тасжолдағы велосипед жарыстарының түрі. Старт ортақ. Арақашықтық еркектер үшін – 150 км және одан артық, әйелдер үшін 60 км және одан артық.

**ЖАРЫСУШЫ** – велосипед (тасжолда, треке және қиылысқан жерде), автомобиль, мотоциклет жарыстарында өнер көрсететін спортшы.

**ҚОНУ ТӨБЕШІГІ** – шаңғымен секіруге арналған трамплиннің конструкциялық бөлігі.

**ЕКПІН АЛУ ТӨБЕШІГІ** – шаңғымен секіруге арналған трамплиннің конструкциялық бөлігі. Трамплиннің ең биік, старт алаңы, екпін алу жолы, ауысу қисығынан

ходной кривой и заканчивающаяся столом отрыва.

**ГОРЕЛКА ДЛЯ СМАЗКИ ЛЫЖ** – устройство, соединенное с газовым баллоном, позволяющее регулировать пламя огня. Применяется для разогревания поверхности деревянных и пластиковых лыж при нанесении и снятии мази.

**ГОРЕШ** – туркменская национальная борьба. Проводится в национальном халате, подпоясанном мягким матерчатым поясом. Обязателен захват за пояс. Побеждает борец, трижды вынудивший противника коснуться земли чем-либо кроме ступней. Разрешаются действия ногами (подножки, зацепы и т.п.).

**ГОРИЗОНТАЛЬ** – ряд полей на шахматной доске, образующих линию, параллельную нижнему и верхнему краям. Всего горизонталей восемь (1-я, 2-я и т.д.).

**ГОРМОН РОСТА (СОМАТОТРОПНЫЙ)** – глюкокортикоид, вырабатываемый передней долей гипофиза; стимулирует анаболические процессы, отнесен к допингам.

**ГОРМОНЫ** – биологически активные вещества, вырабатываемые в организме железами

тұратын және сытылып шығу үстелімен бітетін бөлігі.

**ШАҢҒЫ МАЙЛАУҒА АРНАЛҒАН ЖАНАРҒЫ** – от жалынын реттеуге мүмкіндік беретін газ баллонына қосылған құрылғы. Ағаш және пластик шаңғыларға май жағу мен оны сұрту барысында оның жоғарғы қабатын қыздыру үшін қолданылады.

**ГОРЕШ** – түркімен ұлттық күресі. Балуандар жұмсақ мата белдігі бар ұлттық халатпен шығады. Белдіктен міндетті түрде қапсыра ұстау қажет. Қарсыласын үш мәрте жерге табанынан басқа жерін тигізген балуан жеңеді. Аяқпен қимылдар жасауға (шалу, іліп түсу) рұқсат етіледі.

**КӨЛБЕУ** – төменгі және жоғарғы шетіне параллель түрдегі тудыратын шахмат тақтайшасындағы алаңдар қатары. Барлығы сегіз көлбеу бар (1-ші, 2-ші және т.б.).

**ӨСУ ГОРМОНЫ (СОМАТОТРОПТЫ)** – гипофиздің алдыңғы үлесімен өндірілетін глюкокортикоид; анаболикалық процестерге ықпал етеді, допингтерге жатады.

**ГОРМОНДАР** – организмдегі ішкі секреция бездері негізінде өндірілетін және қанға тікелей

внутренней секреции и поступающие непосредственно в кровь; оказывают целенаправленное влияние на деятельность др. органов и тканей.

**ГОРОД** – квадрат 2x2 м на городошной площадке – место для построения и выбивания городошных фигур.

**ГОРОДКИ** – старинная русская игра – соревнование двух соперников или двух команд по выбиванию битами городошных фигур, построенных на специальной площадке.

**ГОРОДОК** – спортивный инвентарь для игры в городки. Деревянная чурка длиной 20 см и диаметром 45-50 мм. Из них складываются специальные фигуры.

**ГОРЮЧАЯ СМЕСЬ** – топливо, подаваемое в цилиндры двигателя.

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТР ЛИЦ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ТУРИСТСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** – документ учета лиц, осуществляющих туристскую деятельность.

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТР ТУРИСТСКИХ МАРШРУТОВ И ТРОП** – документ учета туристских маршрутов и троп.

**ГОТОВНОСТЬ, БОЕВАЯ** – предстартовое состояние

түсетін биологиялық белсенді заттар; басқа мүшелер мен тіндердің қызметіне тікелей әсер етеді.

**ҚАЛА** – қалалық алаңқайдағы 2x2 м текше – қалашық фигураларын құру мен ұрып құлатуға арналған орын.

**ҚАЛАШЫҚ** – ежелгі орыс ойыны – арнайы алаңқайда құрылған қалашық фигуралары үшін екі қарсыластың немесе команданың таякпен ұрып құлататын жарысы.

**ҚАЛАШЫҚ** – қалашық ойынын ойнауға арналған спорттық керек-жарак. Ұзындығы 20 см және диаметрі 45-50 мм ағаш кесінді. Олардан арнайы фигуралар жасақталады.

**ЖАНАРМАЙ ҚОСПАСЫ** – қозғалтқыш цилиндріне құйылатын отын.

**ТУРИСТТІК ҚЫЗМЕТТІ ЖҮЗЕГЕ АСЫРАТЫН ТҰЛҒАЛАРДЫҢ МЕМЛЕКЕТТІК ТІЗІЛІМІ** – туристтік қызметті жүзеге асыратын тұлғаларды есепке алу құжаты.

**ТУРИСТТІК МАРШРУТТАР МЕН СОҚПАҚТАРДЫҢ МЕМЛЕКЕТТІК ТІЗІЛІМІ** – туристік маршруттар мен соқпақтарды есепке алу құжаты.

**ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ** – оңтайлы психикалық жұмыс

спортсмена, характеризующееся оптимальной психической работоспособностью, устойчивостью, оптимальным эмоциональным возбуждением, установкой на победу или определенный результат, уверенностью в своих силах, высоким уровнем самоконтроля и саморегуляции.

**ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ТУРОПЕРАТОРА И ТУРАГЕНТА** – установленная гражданским законодательством Республики Казахстан обязанность туроператора и турагента возместить вред, причиненный туристам при оказании туристских услуг.

**ГРАНАТА** – спортивный снаряд для метания, имеющий форму боевой гранаты. Сделан из металла или из дерева с металлом. Масса для разных возрастных групп от 250 до 750 г.

**ГРАНИЦЫ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ** – обусловленные правилами соревнований для каждой весовой категории верхние и нижние пределы массы тела боксеров, борцов, тяжелоатлетов, бодибилдеров, пауэрлифтеров.

**ГРАН-ПРИ** – крупные личные международные соревнования

қабілеттілігімен, тұрақтылығымен, оңтайлы эмоционалды күйімен, жеңіске немесе белгілі нәтижеге бекінуден, өз күшіне сену, жоғарғы деңгейде өз-өзін бақылауы мен өз-өзін реттеумен ерекшеленетін спортшының старт алдындағы жай-күйі.

**ТУРОПЕРАТОРДЫҢ ЖӘНЕ ТУРАГЕНТТІҢ АЗАМАТТЫҚ-ҚҰҚЫҚТЫҚ ЖАУАПКЕРШІЛІГІ** – туроператордың және турагенттің туристік қызметтер көрсету кезінде туристтерге келтірілген зиянды өтеу жөніндегі Қазақстан Республикасының азаматтық заңнамасымен белгіленген міндеті.

**ГРАНАТ** – әскери гранат формасы тектес лақтыруға арналған спорттық снаряд. Металдан немесе металл қосылған ағаштан дайындалады. Салмағы әртүрлі жас топтары үшін 250 г-нан 750 г-ға дейін жетеді.

**САЛМАҚ КАТЕГОРИЯСЫНЫҢ ШЕГІ** – боксшылар, балуандар, ауыр атлетшілер, бодибилдшілер, пауэрлифтерлер дене салмағының әрбір салмақ дәрежесі бойынша жарыс ережелерімен негізделген жоғарғы және төменгі шектері.

**ГРАН-ПРИ** – әртүрлі қалалар мен мемлекеттерде старт серия-

с большим призовым фондом, проводящиеся в виде серии стартов в разных городах и странах (в некоторых видах спорта с финалом). Победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранных на этапах, или по финалу.

**ГРАУНДЭФФЕКТ** – аэродинамическая сила, возникающая за счет разрежения воздуха под кузовом автомобиля.

**ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ КОНТРОЛЬНОГО ПУНКТА** – документ соревнований по спортивному ориентированию, содержащий сведения о моменте прохождения контрольного пункта спортсменами; составляется по данным хронометража, проведенного контролерами контрольных пунктов с точностью до 1-2 с.

**ГРЕБЕНЬ** – узкое, заостренное образование в скальном рельефе, спускающееся с вершины; место пересечения основных склонов горы.

**ГРЕБЕЦ-АКАДЕМИСТ** – спортсмен, специализирующийся в академической гребле. Различают гребцов парного весла (гребля двумя веслами) и распашного весла (гребля одним веслом).

**ГРЕБЕЦ-БАЙДАРЧНИК** – спортсмен, специализирующийся в гребле на байдарках.

лары түрінде келтірілетін қомақты сый қоры бар ірі халықаралық жеке жарыстар (спорттың кейбір түрлерінде финалда). Жеңімпаз кезеңдерде немесе финалда жиналған ұпайлардың қосындысы бойынша анықталады.

**ГРАУНДЭФФЕКТ** – автомобиль шанағының астындағы ауа алмасуы нәтижесінде туындайтын аэродинамикалық күш.

**БАҚЫЛАУ ПУНКТИН ӨТУ КЕСТЕСІ** – спортшылардың бақылау пунктін өткен сәті жайлы мағлұматтар жазылған спорттық бағдарлау бойынша құжат; бақылау пункттері бақылаушылары 1-2 с дейін нақты өткізген хронометраж деректері бойынша құрастырылады.

**ЖОТА ҚЫРЫ** – құзды бедерлердегі шыңнан түсетін тар, биік шатқал; таудың негізгі құлама беткейлерінің қиылысқан орны.

**ЕСКЕКШИ-АКАДЕМИСТ** – академиялық есуде маманданушы спортшы. Жұптап есу (қос ескекпен есу) мен ашық есу (бір ескекпен есу) ескекшілері болып бөлінеді.

**ЕСКЕКШИ-БАЙДАРКАШЫ** – байдаркада есуге маманданатын спортшы.

**ГРЕБЕЦ-КАНОИСТ** – спортсмен, специализирующийся в гребле на каноэ.

**ГРЕБЕЦ-СЛАЛОМИСТ** – спортсмен, специализирующийся в гребном слаломе.

**ГРЕБЕШКИ ТРУБКИ КОНЬКА** – запаянные передний и задний концы трубки бегового конька.

**ГРЕБЛЯ** – способ перемещения судна по поверхности воды с использованием весел, приводимых в движение мускульными усилиями человека. В зависимости от конструкции гребных судов, весел и положения гребцов различают греблю академическую, народную, на байдарках и каноэ, гребной слалом.

**ГРЕБОК** – основное рабочее действие гребца. Для удобства освоения техники цикл гребка делится на фазы: начало (захват воды), средняя часть (проводка) и окончание (вынос весла).

**ГРЕБЦЫ-ЛЕГКОВЕСЫ** – гребцы-мужчины, имеющие массу тела до 72 кг, женщины – до 59 кг. Для этих гребцов с целью создания равных условий стали проводить отдельные соревнования. Впервые официальный чемпионат мира был проведен в Бельгии в 1985 г.

**ЕСКЕКШИ-КАНОЭШИ** – каноэда есуге маманданатын спортшы.

**ЕСКЕКШИ-СЛАЛОМШЫ** – су слаломында есуге маманданатын спортшы.

**КОНЬКИ ТҮТІКТЕРІНДЕГІ АДЫРЛАР** – жүгіретін конькийдің дәнекерленген алдыңғы және артқы ұштары.

**ЕСУ** – кеменің адамның бұлшық ет күштерінің көмегімен қозғалатын ескектерді пайдалану арқылы судың үстімен жылжу тәсілі. Ескекті кемелердің, ескектердің және ескекшілердің орналасу қалпына қарай академиялық, ұлттық, байдаркалар мен каноэ, су слаломы сияқты түрлерін бөліп көрсетеді.

**ЕСУ** – ескекшінің негізгі жұмыс қимылы. Есу техникасын меңгеру ыңғайлылығы үшін есу циклі мынадай фазаларға бөлінеді: басы (суды қармау), ортаңғы бөлігі (өткізгіш) және аяқталуы (ескекті шығару).

**ЖЕҢІЛ САЛМАҚТЫ ЕСКЕКШІЛЕР** – дене салмағы 72 кг-ға дейінгі еркек ескекшілер, әйелдер – 59 кг-ға дейін. Бұл ескекшілер үшін тең талаптар қалыптастыру мақсатында жеке жарыстар өткізе бастады. Алғаш рет ресми әлем чемпионаты 1985 жылы Бельгияда өткізілді.

**ГРЕГАРИ** – спортсмен, подчиняющий свои личные интересы командной борьбе или интересам лидера команды. Термин характерен для профессионального велоспорта.

**ГРИБОК** – вспомогательный гимнастический снаряд для обучения махам на коне.

**ГРИВА** – длинные волосы по гребню шеи, у верховых лошадей грива должна лежать налево.

**ГРИН МОНСТЕР («ЗЕЛЕНое ЧУДОВИЩЕ»)** – рекордный автомобиль, на котором впервые был применен реактивный двигатель.

**ГРИН** – участок на поле для гольфа с самой короткой травой, расположен непосредственно вокруг лунки.

**ГРИП** – 1) резиновая или кожаная рукоятка на клюшке для гольфа; 2) захват клюшки руками.

**ГРИФ ГАНТЕЛИ** – металлический стержень диаметром 2,8-2,9 см, длиной 30 и более см, имеющий на концах свободно вращающиеся втулки.

**ГРИФ ПЕРЕКЛАДИНЫ** – часть гимнастического снаряда - перекладины. Стальная штанга круглого сечения, диаметром 28 мм.

**ГРОГГИ** – сложное в определении одномоментное ухуждение

**ГРЕГАРИ** – өзінің жеке мүдделерін командалық шабуылмен немесе команда топ бастаушысының мүддесімен ұштастыратын спортшы. Бұл термин кәсіби велоспортқа тән.

**ГРИБОК** – ат үстінде сермеуді үйренуге арналған көмекші гимнастикалық снаряд.

**ЖАЛ** – желкедегі ұзын қыл, салт аттардың жалы солға қарай қайырылып тұруы керек.

**ГРИН МОНСТЕР («ЖАСЫЛ ҚҰБЫЖЫҚ»)** – ең алғаш реактивті қозғалтқыш қолданылған рекордты автомобиль.

**ГРИН** – гольфке арналған алаңның шөбі ең қысқа телімі, шұңқырдың маңайында орналасады.

**ГРИП** – 1) гольфке арналған имек таяқтың резеңке немесе былғары сабы; 2) имек таяқты қолмен ұстау.

**БАТПАН БЕЛТЕМІРІ** – диаметрі 2,8-2,9 см-лік, ұзындығы 30 және одан да аса см, ұшында еркін айналатын төлкесі бар металл арқау.

**БЕЛАҒАШ БЕЛТЕМІРІ** – гимнастикалық жабдықтың – белағаштың бөлшегі. Дөңгелек болат штанга, диаметрі 28 мм.

**ГРОГГИ** – боксшының жіберілген соққыдан (соққылардан)

ние состояния находящегося на ногах боксера от пропущенного удара (ударов).

**ГРОТ** – 1) косой парус, который крепится передней шкаториной к грот-мачте. Грот бывает треугольным (при бермудском вооружении) или четырехугольным (при гафельном); 2) нижний парус грот-мачты.

**ГРОТА-ФАЛ** – снасть бегучего такелажа, служащая для подъема грота.

**ГРОТ-МАЧТА** – на двухмачтовых яхтах – большая мачта. На многомачтовых парусных судах – вторая мачта, считая от носа судна.

**ГРУБОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЛОШАДИ** – незаслуженно грубые действия всадника – дерганье поводом, резкие удары шпорами, хлыстом, бичом, руками, ногами. Может привести к наказанию дисквалификацией.

**ГРУЗ-БАЛАНСИР** – приспособление на многих видах стрелкового оружия, изготовленное из металла, позволяющее сбалансировать оружие.

**ГРУЗОБЛОК** – набор плоских прямоугольных, круглых или иной формы отягощений,двигающихся по направляющим тренажерного устройства

кейінгі аяғымен тұрған кезіндегі жай-күйінің бір сәттік нашарлауы.

**ГРОТ** – 1) грот-діңгекке алдыңғы шкаторинамен бекітілетін қисық желкен. Грот үшбұрышты (бермудты қарулануда) немесе төртбұрышты (гафельді) болып келеді; 2) грот-діңгектің төменгі желкені.

**ГРОТА-ФАЛ** – гротты көтеруге қызмет ететін жүгіргіш такелаждың сайманы.

**ГРОТ-ДІҢГЕК** – қосдіңгекті яхталарда – үлкен дінгек. Көпдіңгекті желкенді кемелерде – кемеңнің тұмсығынан есептегенде екінші дінгек.

**АТҚА ҚАТЫСТЫ ДӨРЕКІЛІК** – салт аттының әділетсіз дәрекі әрекеттері – тізгінді тарту, тебіну, қамшы, бишік, қол, аяқпен қатты соққы жасау. Дисквалификациямен жазалауға алып келуі мүмкін.

**ЖҮК-БАЛАНСИР** – металдан дайындалған, қаруды теңгерімдеуге мүмкіндік беретін атқыш қарудың көптеген түрлеріндегі құрылғы.

**ЖҮК БЛОГЫ** – жаттықтырғыш құрылғының бағыты бойынша жылжитын, тегіс тікбұрышты, дөңгелек немесе басқа формалар жиынтығы (блок-

(блочной или рычажно-блочной машины).

**ГРУЗ-ЭТАЛОН** – металлический цилиндр весом 750 г (шпага) и 500 г (рапира) с отверстием в одной из сторон, надеваемый на наконечник клинка для контроля силы сопротивления его пружины.

**ГРУНТОВАНИЕ ЛЫЖ** – нанесение специальной грунтовой мази на лыжи с целью улучшения сцепления скользящей поверхности лыжи и основной мази.

**ГРУППА, КОМПЛЕКСНАЯ НАУЧНАЯ** – группа квалифицированных специалистов, создаваемая для проведения научно-методического и медико-биологического исследований, определения функционального состояния и технического уровня подготовки спортсмена.

**ГРУППА ТУРИСТОВ** – группа лиц, путешествующих вместе, прибывающих и убывающих в одно и то же время, на одинаковых условиях (стандартный пакет услуг) и являющихся для турагента и гостиницы отдельной единицей.

**ГРУППА, УТЕШИТЕЛЬНАЯ** – в армспорте борцы, потерпевшие два поражения, выбывают в утешительную группу, из которой после победы могут

ты немесе иінтіректі-блоки машина).

**ЖҮК-ЭТАЛОН** – серіппенің серпіліс күшін бақылауға арналған қылыш ұшына кигізілетін бір жағында саңылауы бар салмағы 750 г (сапы) және 500 г (рапира) металл цилиндр.

**ШАҢҒЫНЫ МАЙЛАУ** – шаңғының сырғанайтын қабатын жетілдіру мақсатында шаңғыға арнайы сырлағыш май және негізгі май жағу.

**КЕШЕНДІ ҒЫЛЫМИ ТОП** – ғылыми-әдістемелік және медициналық-биологиялық зерттеулер жүргізу, спортшының функционалдық жай-күйін және даярлығының техникалық деңгейін айқындау үшін құрылатын білікті мамандар тобы.

**ТУРИСТТЕР ТОБЫ** – бірге саяхаттайтын, бір уақытта бірдей шарттарда (қызмет көрсетудің стандартты пакеті) келіп-кететін және турагент пен қонақүйдің жеке бірлігі болып табылатын тұлғалар тобы.

**ЖҰБАТУ ТОБЫ** – армспортта екі рет жеңіліске ұшыраған балуандар, олар жұбату тобына кетеді, бұдан жеңсе жартылай финалға шығады, жеңіліс-

выйти в полуфинал, в случае поражения выбывают из соревнований.

**ГРУППА ЭЛЕМЕНТОВ** – совокупность некоторых движений, отличающихся общностью технического исполнения.

**ГРУППА** – совокупность спортсменов, объединенных по возрасту, уровню подготовленности и др. признакам.

**ГРУППИРОВКА** – в гимнастике – положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах, спина округлена, голова опущена.

**ГРУША, БОКСЕРСКАЯ** – конусообразный кожаный снаряд для совершенствования ударов, в основном точности и скорости. Как правило, пневматический или наполненный песком, вишневыми косточками, рубленным синтетическим материалом.

**ГРЫЗЛО** – часть трензеля или мундштука, которая лежит во рту лошади на беззубом крае челюсти. В трензельном оголовье грызло состоит из двух подвижно соединенных частей, в мундштучном оголовье грызло неподвижно.

**ГРЭБ** – элемент техники в сноубординге, выполненный и зафиксированный подхват доски

ке ұшыраған жағдайда жарыстан шығарылады.

**ЭЛЕМЕНТТЕР ТОБЫ** – техникалық орындау ортақтығымен ерекшеленетін бірқатар қимылдар жиынтығы.

**ТОП** – жасына, дайындық деңгейіне және т.б. белгілеріне қарай біріктірілген спортшылар жиынтығы.

**ЖИЫЛУ** – гимнастикада – дене жамбас және тізе буындарына дейін барынша иіліп тұратын, арқа доғаланатын, бас төмен қарап тұратын дене қалпы.

**БОКС ТҰЛЫБЫ** – соққыларды жүзеге асыруға арналған конус тәрізді былғары снаряд, көбіне нақтылық пен жылдамдыққа баулиды. Әдетте, пневматикалық немесе құммен, шие сүйектерімен, ұсақталған синтетикалық материалдармен толтырылады.

**ШАЙНАМА** – ауызда жақтың тіссіз бөлігінде жатқан ауыздық немесе тізгіннің бөлігі. Тізгінді шылбырдағы шайнама екі қозғалмалы бөліктен тұрады, ал ауыздықты шылбырдың шанамасы қозғалмайды.

**ГРЭБ** – сноубордингтегі техника элементі, тақтайшаны ұстап тұруды орындау және тіркеу

(необходимо поднять доску-лыжу как можно выше).

**ГУМАН (КМАН)** – команда рефери в таэквондо (тхэквондо), означающая окончание поединка.

**ГУНТЕР** – помесь чистокровной лошади с хорошей, крупной лошастью местной английской породы. Это отличная порода верховых лошадей, сильных, прыгучих.

**ГУФИ** – райдер, в силу индивидуальной физиологии предпочитающий кататься правой ногой вперед.

**ГУШТИНГИРИ** – таджикская национальная борьба. Разрешены захваты за одежду до пояса и действия ногами. Для победы нужно бросить соперника на спину.

**ГЫП** – ученическая степень мастерства, присваиваемая в таэквондо обладателям цветных поясов (не черных).

**ГЭДАН** – нижний уровень атаки или защиты в каратэдо – от пояса до пояса.

**ГЮЛЕШ** – азербайджанская национальная борьба. Борцы ведут схватку обнаженными до пояса в специальных шароварах с национальным орнаментом. В борьбе разрешается захватывать ноги и дей-

(тактай шаңғыны барынша жоғары көтеру керек).

**ГУМАН (КМАН)** – таэквондодағы (тхэквондо) жекпе-жектің аяқталғандығын білдіретін рефери командасы.

**ГУНТЕР** – асыл тұқымды жылқыны жергілікті ағылшын тұқымдас жақсы, ірі атпен шағылыстырудан алынған будан. Бұл мініс жылқысының ерекше, күшті, секіргіш тұқымы.

**ГУФИ** – жеке физиология күшіне байланысты оң аяқпен алға сырғанауды таңдайтын райдер.

**ГУШТИНГИРИ** – тәжік ұлттық күресі. Белге дейінгі киімнен қапсыра ұстау мен аяқ қимылдарына рұқсат етілген. Жеңіске жету үшін қарсыласты арқасымен жығу керек.

**ГЫП** – таэквондода түрлі-түсті (қара емес) белбеу иегерлеріне берілетін шеберліктің оқыту деңгейі.

**ГЭДАН** – каратэдодағы шабуыл жасаудың немесе қорғандың төменгі деңгейі – өкшеден белге дейін.

**ГЮЛЕШ** – әзірбайжан ұлттық күресі. Балуандар жекпе-жекке жалаңаштанып, ұлттық ою-өрнектермен көмкерілген арнайы шалбармен шығады. Күресте аяқтан ұстау мен аяқпен қарсылас аяғына қар-

ствовать ногами против ног противника.

**ГЮРЕШ** – турецкая национальная борьба. Схватку проводят борцы, обнаженные до пояса, в обычных национальных брюках с матерчатым поясом. Захваты – произвольные. Победителем признается борец, прижавший соперника спиной к коври (земле).

сылық көрсетуге рұқсат етілген.

**ГЮРЕШ** – түрік ұлттық күресі. Балуандар жекпе-жекке белге дейін жалаңаштанып, маталы белдігі бар кәдімгі ұлттық шалбармен шығады. Қапсыра ұстау – еркін. Қарсыласының арқасын кілемге (жерге) тигізген балуан жеңімпаз атанады.

## Д

**ДАВЛЕНИЕ, СИЛОВОЕ** – постоянное или периодическое использование в контактных командных спортивных играх преимущества над соперниками в физической подготовленности (скорости, силе, выносливости).

**ДАВЛЕНИЕ, АТМОСФЕРНОЕ** – давление окружающего земной шар слоя воздуха на его поверхность, составляющее на уровне моря 1,033 кг на 1 см, что уравнивает столб ртути высотой 760 мм.

**ДАВЛЕНИЕ, КРОВЯНОЕ** – гидродинамическое давление крови в сосудах, обусловленное работой сердца и сопротивлением стенок сосудов.

**ДАМКА** – в русских шашках – шашка, достигшая тихим или

**КҮШ ҚЫСЫМЫ** – командный спорт ойындарында қарсыласының физикалық дайындығынан артықшылықтарын (жылдамдығы, күші, төзімділігі) ұдайы немесе үздіксіз қолдану.

**АТМОСФЕРАЛЫҚ ҚЫСЫМ** – жер шарын қоршайтын ауа қабатының оның жоғарғы қабатына қысымы, ол теңіз деңгейінің 1 см-не 1,033 кг-ды құрайды, бұл 760 мм сынап бағанын теңестіреді.

**ҚАН ҚЫСЫМЫ** – жүрек жұмысы мен қантамыр қабырғаларының қарсыласуына негізделген қантамырлардағы қанның гидродинамикалық қысымы.

**БИ** – орыс дойбысында – тыныш немесе соққы беру жолы-

ударным ходом дамочного ряда в лагере противника, в международных шашках - если при этом она сделает там остановку. Дамка обладает большей подвижностью и правом тихого хода назад.

**ДАН** – 1) высший международный квалификационный разряд в борьбе дзюдо и каратэдо. Борец, которому присваивается дан, носит отличительный знак – черный пояс. В свою очередь, дан имеет 10 различий; 2) высший квалификационный разряд (черный пояс), присваиваемый в таэквондо. Имеет девять различий: 1-3-й дан-помощник учителя; 4-6-й – инструктор; 7-8-й – мастер; 9-й дан – великий мастер.

**ДАРТС** – игровой вид спорта, смысл которого сводится к набору очков при попадании дротиков в специальную мишень.

**ДАТЧИК СТАРТОВОГО СТВОРА** – прибор (измерительный преобразователь), по которому включается хронометр на старте.

**ДАТЧИК ФИНИШНОГО СТВОРА** – прибор (измерительный преобразователь), по которому выключается хронометр на финише.

**ДВИГАТЕЛЬ** – техническая система, преобразующая раз-

мен карсылас лагерінде би қатарына жеткен дейбы, халықаралық дейбыда – биге шыққан жерінде тоқтаған дейбы. Би үлкен жылжымалылыққа және артқа қарай ақырын жүру құқығына ие.

**ДАН** – 1) дзюдо мен каратэдо күресіндегі жоғарғы халықаралық біліктілік разряды. Дан берілетін балуан ерекше белгі – кара белдемше тағып жүреді. Өз кезегінде данның 10 айырмашылығы бар; 2) таэквондода берілетін жоғарғы біліктілік разряды. Тоғыз айырмашылығы бар: 1-3 дан – оқытушы көмекшісі, 4-6 дан – инструктор; 7-8 дан – шебер; 9 дан – ұлы шебер.

**ДАРТС** – спорттың ойын түрі, оның мәні дроттардың арнайы нысанаға тиюінен ұпай жинаудан тұрады.

**СТАРТ СТВОРЫНЫҢ ДАТЧИГІ** – старт кезіндегі хронометр қосылатын аспап (өлшегіш түрлендіргіш).

**МӘРЕ СТВОРЫНЫҢ ДАТЧИГІ** – мәре кезінде хронометр өшірілетін аспап (өлшегіш түрлендіргіш).

**ҚОЗҒАЛТҚЫШ** – энергияның әр түрлерін механикалық

личные виды энергии в механическую.

**ДВИЖЕНИЕ ЛОШАДИ В НАСТОЯЩУЮ СТОРОНУ** – езда на ипподромах против часовой стрелки.

**ДВИЖЕНИЕ ЛОШАДИ В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ** – езда на ипподромах по часовой стрелке.

**ДВИЖЕНИЕ** – 1) при выполнении физических упражнений – часть двигательного действия; перемещение тела человека в целом относительно его окружения или одних его частей относительно других, а также механическое перемещение спортивных снарядов; 2) ошибка при выполнении отталкивания в прыжках в длину и высоту.

**ДВИЖЕНИЯ НЕПРОИЗВОЛЬНЫЕ** – двигательные акты, которые осуществляются без контроля сознания.

**ДВИЖЕНИЯ ПЛОВЦА** – все движения пловца в воде разделяются на рабочие (создающие силу тяги) и подготовительные.

**ДВИЖЕНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНЫЕ** – двигательные акты, осуществляемые под контролем сознания, при наличии у человека потребности в достижении определенной цели.

энергияға айналдыратын техникалық жүйе.

**АТТЫҢ НАҚТЫ ЖАҚҚА ҚОЗҒАЛУЫ** – ипподромда сағат тіліне қарсы жүру.

**АТТЫҢ КЕРІ ҚАРАЙ ҚОЗҒАЛУЫ** – ипподромда сағат тілі бойынша жүру.

**ҚОЗҒАЛЫС** – 1) физикалық жаттығуларды орындау кезіндегі қозғалтқыш қозғалыстардың бөлігі; адам денесінің оны қоршаған ортасына қатысты жылжуы немесе оның бір бөлігінің басқасына қатысты жылжуы, сондай-ақ спорт снарядтарының механикалық жылжуы; 2) ұзындыққа және биіктікке секіру кезіндегі серпілісті орындаудағы қателік.

**ЕРІКСІЗ ҚОЗҒАЛЫС** – сана бақылауынсыз жүзеге асырылатын қозғалыс қимылдары.

**ЖҮЗГІШ ҚИМЫЛЫ** – жүзгіштің судағы барлық қозғалыстары жұмыс (тартылыс күшін тудыратын) және дайындық қимылдарына бөлінеді.

**ЕРІКТІ ҚОЗҒАЛЫС** – адамның белгілі мақсатқа жету қажеттілігінен, сана бақылауымен жүзеге асырылатын қозғалыс қимылдары.

**ДВОЕБОРЬЕ, ГОРНОЛЫЖНОЕ** – вид горнолыжного спорта, в котором общий зачет складывается из оценок выступлений спортсмена в двух горнолыжных дисциплинах: слалом – скоростной спуск или слалом-гигант – скоростной спуск.

**ДВОЕБОРЬЕ, КЛАССИЧЕСКОЕ** – комплекс соревновательных упражнений в тяжелой атлетике, результат в котором оценивается по сумме результатов в рывке и толчке двумя руками.

**ДВОЙКА** – лодка с двумя посадочными местами для гребли. Применяется во всех видах гребли.

**ДВОЙНИК** – в русских шашках – контур из диагоналей а7-g1, g1-h2, h2-b8, b8-a7; в международных шашках – контур из диагоналей 6-50, 50-45, 45-1, 1-6.

**ДЕБЮТ** – начальная стадия шахматной и шашечной партии, во время которой противники развивают фигуры (шашки) из исходного положения так, чтобы придать желаемый характер дальнейшему течению игры.

**ДЕВИАЦИЯ** – отклонение магнитной стрелки компаса от линии магнитного меридиана вследствие влияния масс железа на яхты.

**ТАУ ШАҢҒЫСЫ ҚОССАЙЫСЫ** – екі тау шаңғысы спортында: слалом – тез құлдилауда немесе слалом-гигант – тез құлдилауда ортақ сынақ спортшының өнерін бағалаудан жинақталатын тау шаңғысы спортының түрі.

**КЛАССИКАЛЫҚ ҚОССАЙЫС** – ауыр атлетикадағы жарыс жаттығуларының жиынтығы, оның нәтижесі қолмен серпу және жұлқу нәтижелерінің қосындысымен бағаланады.

**ЕКІ КІСІЛІК ҚАЙЫҚ** – есуге арналған екі отыратын орны бар қайық. Есудің барлық түрлерінде қолданылады.

**ЕГІЗ** – орыс дойбысында – а7-g1, g1-h2, h2, b8-a7 – диагоналдарының контуры, халықаралық дойбыда – 6-50, 50-45, 45-1, 1-6 – диагоналдарының контуры.

**ОЙЫННЫҢ БАСТАЛУЫ** – шахмат және дойбы партиясындағы бастапқы кезең, ол кезде қарсыластар фигураларды бастапқы қалыптан ойынның әрі қарай нәтижелі жалғасуына қол жеткізетіндей қояды.

**ДЕВИАЦИЯ** – яхта темірінің салмағы әсер етуі нәтижесіндегі компастың магнитті меридиан сызығынан магнитті тілінің ауытқуы.

**ДЕЙДВУД** – набор кусков дерева, которыми наращивают снизу киль с целью опустить фальшкиль и тем самым повысить остойчивость и боковое сопротивление яхты.

**ДЕЙСТВИЕ** – непрерывное выполнение взаимосвязанных технических приемов (двух и более), направленных на решение определенной двигательной задачи в конкретной ситуации.

**ДЕКА** – обтянутая непромокаемой легкой тканью (пленкой) верхняя часть кормового и носового отсеков академической лодки.

**ДЕКАТЛОН** – соревновательная программа, включающая 10 спортивных танцев (5 стандартных и 5 латиноамериканских).

**ДЕЛЕГАТ ПО БЕЗОПАСНОСТИ** – официальное лицо соревнования, ответственное за безопасность зрителей на соревнованиях по ралли.

**ДЕЛЕГАТ, ТЕХНИЧЕСКИЙ** – назначается на соревнования как официальный представитель федерации по техническим вопросам.

**ДЕЛЬНЫЕ ВЕЩИ** – вспомогательные детали вооружения яхты, которые служат для крепления и проводки такелажа, а также для соединения частей

**ДЕЙДВУД** – фальшкильді түсіру мақсатында астынан киль өсіретін және сол арқылы яхтаның төзімділігі мен қаптал қарсылығын жетілдіретін ағаш бөліктерінің жиынтығы.

**ӘРЕКЕТ** – өзара байланысты техникалық тәсілдерді (екі және одан да көп) үздіксіз орындау, олар нақты жағдайда белгілі қозғалыс міндеттерін шешуге бағытталады.

**ЖАБЫҚ ПАЛУБА** – су өткізбейтін жұмсақ матамен (үлдірмен) қапталған академиялық қайықтың артқы және алдыңғы бөліктерінің жоғарғы бөлігі.

**ДЕКАТЛОН** – 10 спорттық (5 стандартты және 5 латын америкалық) би кіретін жарыс бағдарламасы.

**ҚАУІПСІЗДІК ДЕЛЕГАТЫ** – жарыстың ралли жарыстарындағы көрермендердің қауіпсіздігіне жауапты ресми тұлғасы.

**ТЕХНИКАЛЫҚ ДЕЛЕГАТ** – жарысқа техникалық мәселелер федерациясының ресми өкілі ретінде тағайындалады.

**ҚАЖЕТТІ ЗАТТАР** – такелажды бекіту мен жүргізуге қызмет ететін яхта керек-жарағының қосымша бөлшектері, сондай-ақ такелаждарды өзара жалғау

такелажа между собой и присоединения такелажа к парусу.

**ДЕЛЬФИН** – способ спортивного плавания. Скоростная разновидность техники спортивного способа баттерфляй.

**ДЕЛЬФОЛИНА** – фигура синхронного плавания, состоит из следующих основных позиций и движений: на спине, 3/4 круга вперед, вертикаль под водой, кран, полувинт и поворот в сторону на 180 градусов, угол вверх, на спине.

**ДЕМОНСТРАЦИЯ** – показ правильного выполнения упражнения или отдельного движения.

**ДЕМПФЕР** – грузик-балансир, являющийся частью стабилизатора лука и обеспечивающий его устойчивость и гашение вибрации.

**ДЕННИК** – помещение для лошади, изолированное от др. лошадей, с дверью, кормушкой и поилкой, где лошадь может быть не привязана, двигаться и лежать.

**ДЕРБИ** – 1) название самых крупных соревнований в сезоне для 4-летних рысаков; 2) соревнования заводских 3-летних чистокровных верховых лошадей на ипподроме (дистанция 2400 м).

**ДЕРЕВО РАСЧЕТА** – совокупность вариантов, которые не-

мен такелажды желкенге жалғағанда қолданылады.

**ДЕЛЬФИН** – спорттық жүзу әдісі. Спорттық баттерфляй әдіс техникасының жылдамдық түріне жатады.

**ДЕЛЬФОЛИНА** – синхронды жүзу фигурасы, мынадай негізгі позициялар мен қозғалыстардан тұрады: шалқалай, 3/4 айналым алға, су астында тік, кран, жартылай бұрылу және жанына қарай 180 градусқа айналу, жоғарғы бұрыш, арқамен.

**КӨРСЕТУ** – жаттығуды немесе жеке қимылды дұрыс орындау көрсетілімі.

**ДЕМПФЕР** – садақ тұрақтандырғышының бөлшегі болып табылатын және оның тұрақтылығы мен дірілдеуін тоқтатын жүк-балансир.

**ДЕННИК** – басқа аттардан оқшауланған атқа арналған ғимарат, есігі, азықтандыратын және су беретін орны бар, ат байланбай, қозғала және жата алатын орын.

**ДЕРБИ** – 1) 4 жастағы желгіш аттарға маусымда өткізілетін ең ірі жарыстардың атауы; 2) 3 жастағы зауыттық асылтұқымды мініс жылқысымен ипподромда өткізілетін жарыстар (арақашықтығы – 2400 м).

**ЕСЕПТЕСУ АҒАШЫ** – нақты шахмат позициясын сараптай

обходимо рассмотреть, анализируя конкретную шахматную позицию.

**ДЕРЖАТЕЛЬ ЛОДКИ** – член судейской бригады на старте, который держит корму лодки до команды «Марш!».

**ДЕРЖАТЬ УДАР** – способность спортсмена в единоборствах противостоять сильным ударам соперника.

**ДЕРЖАТЬ** – указание в акробатике, когда необходимо фиксировать статическое положение: в индивидуальных и парных упражнениях по 3 с, в тройках по 4 с, в четверках по 5 с.

**ДЕРЖАТЬСЯ ЗА КАНАТЫ** – запрещенные правилами соревнований действия боксера во время боя на ринге.

**ДЕРИВАЦИЯ** – отклонение пули в полете под влиянием ее вращения (при стрельбе из нарезного оружия), а также под воздействием ветра и т.п. факторов.

**ДЕСЯТИБОРЬЕ** – вид легкой атлетики. Комплекс из десяти видов (4 – беговых, 3 – прыжковых, 3 – метательных), по которым проводятся соревнования у мужчин, оценивающиеся суммой баллов, набранных в каждом виде.

келе қарастыру қажет нұсқалар жиынтығы.

**ҚАЙЫҚТЫ ҰСТАҒЫШ** – қайықтың артқы бөлігін (кормасын) «Марш» командасы берілгенше ұстап тұратын старттағы төрешілер бригадасының мүшесі.

**СОҚҚЫНЫ ҰСТАУ** – спортшының жекпе-жекте қарсыласының күшті соққысына төтеп беру қабілеті.

**ҰСТАУ** – акробатикадағы статикалық қалыпты тіркеу қажет болғандағы нұсқау: жеке және жұпты жаттығуларда 3 с-дан, үштіктерде 4 с, төрттіктерде 5 с-дан.

**АРҚАННАН ҰСТАУ** – боксшының рингтегі шайқас кезінде жарыс ережелерінде тыйым салынған әрекеттерді жасауы.

**ДЕРИВАЦИЯ** – оқтың айналуы әсерінен ұшу кезінде (оқпанды қарудан ату кезінде), сондай-ақ желдің және т.б. факторлардың әсерінен ауытқуы.

**ОНСАЙЫС** – жеңіл атлетика түрі. Он түрлі жиынтық (4 – жүгіру, 3 – секіру, 3 – лақтыру), мұнда әрбір түрден жинақталған балдың қосындысымен бағаланатын жарыстар еркектер арасында өткізіледі.

**ДЕТАЛЬ** – расположение двух (белой и черной) шашек, характеризующее ту или иную группу однотипных стандартных окончаний.

**ДЕТЕРИОРАЦИЯ, ВЫСОКОГОРНАЯ** – процесс прогрессирующего ухудшения общего состояния и ослабления организма, несмотря на полезные приспособительные реакции, при длительном пребывании человека на очень больших высотах (более 5300–5400 м).

**ДЕФИНИЦИЯ** – качество развития мускулатуры и степень достижения низкого процента подкожного жира в бодибилдинге, которые проявляются в отчетливой мышечной рельефности.

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА** – целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психофизиологические процессы, а внешним проявлением – двигательные действия и операции. Деятельность спортсмена делится на соревновательную и тренировочную.

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ЭКСКУРСИОННАЯ** – предпринимательская деятельность по организации посещений туристс-

**БӨЛШЕК** – қандай да бір біртекті стандартты аяқталымның тобын білдіретін екі дойбының (ақ және қара) орналасуы.

**БИІК ТАУЛЫ АЙМАҚТАҒЫ ДЕТЕРИОРАЦИЯ** – жалпы жағдайдың нашарлау процесі және организмнің пайдалы бейімделгіш реакцияларға қарамастан әлсіреуі, адамның өте жоғары жерлерде ұзақ уақыт болуынан туындайды (5300–5400 м-ден аса).

**ДЕФИНИЦИЯ** – бұлшық еттерді жетілдіру сапасы және бодибилдингте айқын бұлшық ет бедерлерінде пайда болатын тері асты майының төменгі пайызына қол жеткізу дәрежесі.

**СПОРТШЫ ҚЫЗМЕТІ** – ерекше уәждер мен мүдделерге негізделген мақсатқа сай жасалатын ішкі және сыртқы белсенділік, оның ішкі мазмұнына психофизиологиялық процестер жатады, ал сыртқы ерекшеліктеріне – қозғалыс әрекеттері мен операциялар жатады. Спортшы қызметі жарыс және жаттықтыру қызметі болып екіге бөлінеді.

**ЭКСКУРСИЯЛЫҚ ҚЫЗМЕТ** – уақытша болатын елдегі (жердегі) туристік ресурстарға танымдық мақсатта келуді

ких ресурсов в познавательных целях в стране (месте) временного пребывания, которая не предусматривает услуги по размещению (ночевке) туристов и охватывает период не более двадцати четырех часов.

**ДЖАЙВ** – спортивный танец, включенный в латиноамериканскую программу. Музыкальный размер – 4/4, темп по международным правилам – 44 такта (176 ударов) в мин, рекомендуемый темп – 40-46 т/мин.

**ДЖЕБ** – короткий легкий прямой удар боксера левой рукой.

**ДЖИГИТОВКА** – гимнастические упражнения всадника на резвом галопе по прямой, требующие большой силы, ловкости и смелости.

**ДЖИМХАНА** – конная игра шуточного характера с разнообразными упражнениями. Может проводиться с общим или раздельным стартом.

**ДЖИП** – общепринятое название полноприводных автомобилей высокой проходимости.

**ДЖИУ-ДЖИТСУ** – первоначально вид физической и боевой подготовки японских самураев. Включал систему приемов самозащиты без оружия и

ұйымдастыру жөніндегі кәсіпкерлік қызмет, ол туристтерді орналастыру (түнету) жөніндегі қызметті көздемейді және жиырма төрт сағаттан аспайтын мерзімді қамтиды.

**ДЖАЙВ** – латынамерикандық бағдарламаға енгізілген спорттық би. Музыкалық сүйемелдеу – 4/4, халықаралық ереже бойынша қарқыны – минутына 44 такт (176 соққы), ұсынылатын қарқыны – минутына 40-46 такт.

**ДЖЕБ** – боксшының сол қолымен беретін қысқа жеңіл тура соққысы.

**ШАБАНДОЗДЫҚ** – салт аттының қарқындық шоқырақпен тура жолдағы жаттығулары, ол үлкен күшті, ептілік пен батылдықты талап етеді.

**ЖЕМХАНА** – әртүрлі жаттығулары бар эзіл сипатындағы ат ойыны. Жалпы немесе жеке стартпен өткізілуі мүмкін.

**ДЖИП** – жоғары өтімділікке ие толық жетекті автомобильдердің жалпыға бірдей қабылданған атауы.

**ДЖИУ-ДЖИТСУ** – жапон самурайларының дене және әскери дайындығының алғашқы түрі. Оған қарусыз өзін-өзі қорғау тәсілдері мен қару қол-

действий с оружием. Буквально означает «тайное искусство».

**ДЗАДЗЕН** – часть этикета каратэдо – положение сидя на пятках, поза для медитации.

**ДЗАНГИ** – захват – технический прием в таэквондо.

**ДЗЕДАН** – верхний уровень атаки или защиты в каратэдо – шея и голова.

**ДЗИКАН** – судейский термин в борьбе дзюдо, которым судья на ковре дает сигнал для секундометриста о прекращении отсчета времени. Сопровождается жестом.

**ДЗИРИГИ** – удары в таэквондо кулаком вперед.

**ДЗЮДО** – вид спортивной борьбы, культивируемый в мире. Как вид спорта борьба дзюдо сложилась в Японии в конце XIX в. Слово «дзюдо» переводится как «путь мягкости, гибкости».

**ДЗЮДОГИ** – название спортивного костюма дзюдоиста, разновидность японской национальной одежды кимоно. Изготавливается из прочной хлопчатобумажной ткани белого цвета.

**ДИАГОНАЛЬ** – 1) в настольном теннисе - направление полета мяча из одного угла стола в другой, диаметрально про-

данатын әрекеттері кіреді. Сөзбе-сөз «күпия өнер» дегенді білдіреді.

**ДЗАДЗЕН** – каратэдо этикетінің бөлігі – өкшемен отырып, медитация жасау қалпы.

**ДЗАНГИ** – таэквондодағы техникалық тәсіл – қапсыра ұстау.

**ДЗЕДАН** – каратэдодағы шабуылдың немесе қорғанудың жоғарғы деңгейі – мойын және бас.

**ДЗИКАН** – дзюдо күресіндегі төреші термині, сол арқылы төреші кілемде секундометрике уақыт есептеудің аяқталғандығы жайлы белгі береді. Ыммен беріледі.

**ДЗИРИГИ** – таэквондодағы жұдырық соққысы.

**ДЗЮДО** – әлемге әйгілі спорттық күрес түрі. Спорт түрі ретінде дзюдо күресі Жапонияда XIX ғасырдың аяғында қалыптасты. «Дзюдо» сөзі «жұмсақтық, ептілік жолы» деп аударылады.

**ДЗЮДОГИ** – дзюдошының спорттық костюмінің атауы, жапон ұлттық киімі кимононың бір түрі. Ақ түсті мықты мақта матасынан тігіледі.

**ДИАГОНАЛЬ** – 1) үстел теннисінде – доптың үстелдің бір бұрышынан екіншісіне диаметральді түрде қарама-қарсы ұшу

тивоположный; 2) в шахматах и шашках – косо́й ряд одноцветных полей, образующих линию.

**ДИАГРАММА** – в шахматах и шашках – печатное или рисованное изображение доски с фигурами или без.

**ДИАПАЗОН, ТАКТИЧЕСКИЙ** – критерий оценки соревновательной деятельности команды, определяемый количеством и разнообразием применяемых в игре тактических приемов, вариантов.

**ДИАФРАГМА** – часть диоптрического прицельного приспособления стрелкового оружия с различной величиной отверстия диоптра.

**ДИВОТ** – кусок дерна, выбитый клюшкой при ударе в гольфе.

**ДИЕТА СГОНЩИКА ВЕСА** – специально разработанный по калорийности, составу солей и минеральных веществ рацион питания и потребления жидкости для спортсмена, уменьшающего массу тела.

**ДИНАМИК, ПОДВОДНЫЙ** – радиотрансляционная установка, обеспечивающая проигрывание магнитофонных записей под водой в соревнованиях по синхронному плаванию.

бағыты; 2) шахмат пен дойбыда – бір сызық бойындағы біртүсті аландардың қисық қатары.

**ДИАГРАММА** – шахмат пен дойбыда – фигурасы бар немесе жоқ тақтайдың басылған немесе салынған суреті.

**ТАКТИКАЛЫҚ ДИАПАЗОН** – команданың ойында қолданылатын тәсілдер, нұсқалардың санымен және әртүрлілігімен анықталатын жарыс қызметін бағалау өлшемі.

**ДИАФРАГМА** – диоптр тесігі әртүрлі атқыш қаруының диоптрикалық нысанаға алу бөлшегінің бөлігі.

**ДИВОТ** – гольфте имек таякпен ұрғанда қопарылатын шымның бөлігі.

**САЛМАҚ ҚУУШЫНЫҢ ДИЕТАСЫ** – құнарлылығы, тұздар мен минералды заттар құрамы бойынша арнайы даярланған дене салмағын азайтушы спортшыға арналған тамақтану және сұйықтықты қолдану рационы.

**СУ АСТЫ ДИНАМИГІ** – синхронды жүзу жарыстарында су астында магнитофон жазбаларын ойнатуды қамтамасыз ететін радиотрансляциялы қондырғы.

**ДИНАМИКА** – раздел механики, в котором изучается движение тел под действием приложенных к ним сил.

**ДИНАМОГРАММА** – график изменения силы во времени.

**ДИНАМОГРАФ** – прибор с пишущим устройством для регистрации силовых качеств.

**ДИНАМОМЕТР** – прибор для измерения силы мышц человека.

**ДИРЕКТОРАТ, ТЕХНИЧЕСКИЙ** – главная судейская коллегия на международных соревнованиях по фехтованию.

**ДИРЕКТРИСА** – в стрелковом спорте – основное направление стрельбы на стрельбище.

**ДИРИК-ФАЛ** – снасть, с помощью которой поднимается и удерживается мок гафель.

**ДИСК ГАНТЕЛИ** – съемный цельнометаллический, металлический или пластмассовый насыпной диск, применяемый для изменения веса гантели; изготавливается целиком из металла или покрывается резиной.

**ДИСК ШТАНГИ** – съемный металлический диск, применяемый для изменения веса штанги. Изготавливается целиком из металла или покрывается резиной.

**ДИНАМИКА** – денеге күш түсіру арқылы қозғалысқа түсіру әрекетін зерттейтін механика бөлімі.

**ДИНАМОГРАММА** – күшті уақытқа қарай өзгерту кестесі.

**ДИНАМОГРАФ** – күш қасиеттерін (қабілеттерін) тіркеуге арналған жазба құрылғысы бар аспап.

**ДИНАМОМЕТР** – адамның бұлшық ет күштерін өлшеуге арналған аспап.

**ТЕХНИКАЛЫҚ ДИРЕКТОРАТ** – сайысу бойынша халықаралық жарыстардағы басты төрешілер алқасы.

**ДИРЕКТРИСА** – ату спортында – атыстың ату алаңына бағытталған басты бағыты.

**ДИРИК-ФАЛ** – гафельдің моғы көтеріліп ұсталатын сайман.

**БАТПАН ТАБАҚШАСЫ** – тұтастай металдан, металдан немесе пластмассадан жасалатын алмалы-салмалы, батпан салмағын өзгерту үшін қолданылатын табақша; тұтастай металдан дайындалады немесе резеңкемен қапталады.

**ШТАНГА ТАБАҚШАСЫ** – штанга салмағын өзгерту үшін қолданылатын алмалы-салмалы металл табақша. Тұтастай металдан дайындалады немесе резеңкемен қапталады.

**ДИСК** – снаряд для метания из дерева, пластмассы или металла определенной формы и массы.

**ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ** – лишение спортсмена или команды права участвовать в соревнованиях, аннулирование результата спортсмена или команды за серьезные нарушения правил соревнований, этических норм. Лишение по этим же причинам тренера или судьи права выполнять свои обязанности.

**ДИСПАНСЕР, ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ** – специализированное лечебно-профилактическое учреждение, осуществляющее медицинское обеспечение занимающихся физической культурой и спортом.

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ СПОРТСМЕНА** – система профилактических и лечебных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

**ДИССОНАНС** – в спортивных танцах – несовпадение зрительного восприятия танцующего со слуховым восприятием зрителя (судьи), т.е. танцующий выполняет движения с нарушением темпа и ритма музыки.

**ТАБАҚША** – ағаштан, пластмассадан немесе металдан дайындалған, белгілі форма мен салмаққа ие лақтырғыш құрал.

**ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ** – спортшыны немесе команданы жарысқа қатысу құқығынан айыру, спортшы немесе команда нәтижесін жарыстың ережелерін, әдеп нормаларын қатаң сақтамағандығы үшін жою. Осы себептерге байланысты жаттықтырушыны немесе төрешіні өз міндетін орындау құқығынан айыру.

**ЕМДІК-ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ДИСПАНСЕРІ** – дене шынықтырумен және спортпен айналысатындарға медициналық қызмет көрсетуді жүзеге асыратын мамандандырылған емдік-профилактикалық мекеме.

**СПОРТШЫНЫ ДИСПАНСЕРЛЕУ** – спортшылардың денсаулығын сақтау мен нығайтуға бағытталған профилактикалық және емдік іс-шаралар жүйесі.

**ДИССОНАНС** – спорттық билерде – билеушінің көру қабілетінің көрерменнің (төрешінің) есту қабілетімен сәйкес келмеуі, яғни биші қимылдарды әуен қарқыны мен ырғағын бұза отырып орындайды.

**ДИССОНАНС, КОГНИТИВНЫЙ** – состояние, возникающее при рассогласовании двух психологически противоречивых «знаний».

**ДИСТАНЦИОМЕТР** – прибор для измерения длины дистанции соревнования. Применяется в велосипедном, лыжном, автомобильном, мотоциклетном и др. видах спорта.

**ДИСТАНЦИЯ** – участок, на котором проводятся спортивные соревнования и тренировки в циклических видах спорта. Размеры и характер дистанций определены правилами соревнований по отдельным видам спорта.

**ДИСТРЕСС** – стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм.

**ДИСЦИПЛИНА, ИГРОВАЯ** – выполнение в процессе игры спортсменом или всей командой предварительно разработанного общего плана проведения состязания, индивидуальных заданий и указаний тренера и капитана команды по ходу матча.

**ДИСЦИПЛИНА, СПОРТИВНАЯ** – согласно Олимпийской хартии – это составная часть вида спорта, курируемого одной спортивной федерацией, отличающаяся от др. составля-

**КОГНИТИВТИ ДИССОНАНС** – психологиялық тұрғыдан бір-біріне қайшы екі «білімнің» келіспеушілігінен туындайтын жағдай.

**ДИСТАНЦИОМЕТР** – жарыс арақашықтығының ұзындығын өлшеуге арналған аспап. Спорттың велосипед, шаңғы, автомобиль, мотоциклет және т.б. түрлерінде қолданылады.

**АРАҚАШЫҚТЫҚ** – спорттың циклді түрлерінде спорт жарыстары мен жаттығулары өткізілетін тәлім. Арақашықтық мөлшері мен ерекшеліктері спорттың жеке түрлері бойынша жарыс ережелерімен анықталады.

**ДИСТРЕСС** – организмге кері әсерін тигізетін күйзеліс.

**ОЙЫН ТӘРТІБІ** – спортшының немесе команданың сайысты, жеке тапсырмалар мен жаттықтырушының және команда басшыларының матч барысындағы бұйрықтарын алдын ала дайындалған ортақ жоспар бойынша ойын барысында орындауы.

**СПОРТ ТӘРТІБІ** – Олимпиадалық хартияға сәйкес – бір спорт федерациясы жүзеге асыратын, тәртіптің басқа құрамдас бөліктерінен формасымен және жарыс қызметінің мазмұнымен

ющих дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности.

**ДИФФЕРЕНТ** – наклон корпуса судна относительно горизонтального положения. Различают дифферент боковой, носовой и кормовой.

**ДНИЩЕ** – нижняя поверхность корпуса судна.

**ДО ДЗАНГ** – площадка для соревнований и тренировки в таэквондо.

**ДОБИВАНИЕ МЯЧА** – 1) в командных спортивных играх направление мяча в ворота после его отскока от штанги или вратаря; 2) подправление в кольцо баскетбольного мяча, отскочившего от щита или корзины.

**ДОВЕСОК** – груз в виде свинцовой плитки, берется всадником, если у него не хватает веса до установленного положения о соревнованиях. Потеря груза лишает всадника места.

**ДОГОВОР НА ТУРИСТСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ** – соглашение между лицом, осуществляющим туристскую деятельность, и туристом по возмездному оказанию туристских услуг.

**ДОДЗЕ** – место для занятий в каратэдо.

**ДОЖИМ** – действие борца, которым он заставляет сопер-

ерекшеленетін спорт түрінің құрамдас бөлігі.

**ДИФФЕРЕНТ** – кеме корпусының көлбеу қалыпқа қарай жантаюы. Қапталдағы, тұмсықтағы және артқы бөлігіндегі дифференттер болып бөлінеді.

**ТҮП** – кеме корпусының астыңғы қабаты.

**ДО ДЗАНГ** – таэквондо жарысы мен жаттығуларына арналған алаңқайы.

**ДОП СОҒУ** – 1) командалық спорт ойындарында доптың бағанадан немесе қақпашыдан қайтқаннан кейін қақпаға бағыттау; 2) қалқаннан немесе себеттен секіріп кеткен баскетбол добын сақинаға түзулеп дәлдеу.

**ҮСТЕМЕ САЛМАҚ** – қорғасын тақта тәрізді жүк, салт аттының жарыс ережелері бойынша бекітілген салмаққа салмағы жетпеген жағдайда алады. Жүкті жоғалту салт аттыны орыннан айырады.

**ТУРИСТТІК ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУГЕ АРНАЛҒАН ШАРТ** – өтемді туристік қызмет көрсету бойынша туристік қызметті жүзеге асыратын тұлға мен туристің арасындағы келісім.

**ДОДЗЕ** – каратэдо жаттығуларына арналған орын.

**ИІЛТУ** – қауіпті қалыпта тұрған қарсыласының жауы-

ника, находящегося в опасном положении, коснуться ковра лопатками.

**ДОЗАЯВКА** – дополнительная заявка на участие в соревнованиях.

**ДОЗИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ** – определение объема тренировочных средств, их интенсивности, объективно необходимых для решения конкретных задач подготовки спортсмена.

**ДОИГРЫВАНИЕ** – в шахматах и шашках – завершение не законченной в основное время партии.

**ДОКТРИНА ФЕХТОВАЛЬЩИКА** – понятие, отражающее подход спортсмена к решению конкретных задач схватки, боя, соревнования.

**ДОЛИНА** – вытянутое понижение между хребтами в результате разрушительной деятельности ледников и рек.

**ДОМ** – 1) часть разметки бейсбольной площадки. База, от которой ведется нумерация (против часовой стрелки) трех остальных баз; 2) мишень, зачетный круг на ледяной площадке в керлинге.

**ДОПИНГ** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической

рынымен кілемге тигізетін бауан әрекеті.

**ҚОСЫМША ӨТІНІМ** – жарысқа қатысуға арналған қосымша өтінім.

**ЖАТТЫҒУ ЖҮКТЕМЕСІН МӨЛШЕРЛЕУ** – спортшыны дайындауда нақты міндеттерді шешуге объективті түрде қажет жаттықтыру құралдарының, олардың қарқындылығының мөлшерін анықтау.

**ОЙЫНДЫ АЯҚТАП ТАСТАУ** – шахмат пен дойбыда – негізгі уақытта аяқталмаған партияны аяқтау.

**САЙЫСШЫ ДОКТРИНАСЫ** – спортшының жекпе-жек, шайқас, жарыстың нақты міндеттерді шешуге деген талпынысын білдіретін ұғым.

**АҢҒАР** – мұздықтар мен өзендердің жойқын күшінің салдарынан пайда болып, жоталар арасындағы созылған ойпауыттар.

**ҮЙ** – 1) бейсбол алаңының белгілеу бөлігі. Басқа үш базаны нөмірлеу жүзеге асырылатын (сағат тіліне қарсы) база; 2) нысана, керлингтің мұзды алаңындағы сынақ шеңбері.

**ДОПИНГ** – физикалық және психикалық жұмыс қабілеттілігіне ықпал ету және осының арқасында жоғарғы спорт

и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата. Запрещенные вещества.

**ДОПУСК К СОРЕВНОВАНИЯМ** – официальное разрешение на право участия спортсмена в соревнованиях. Оформляется на основании медицинского обследования и постановления о соревнованиях.

**ДОРОГИ** – часть дистанции полевых испытаний конного троеборья. Первые и вторые дороги различаются длиной и характером дистанции.

**ДОСКА ДЛЯ ПЛАВАНИЯ** – инвентарь, применяемый в тренировке пловцов. Изготавливается из легких синтетических материалов (пенопласт, иггелит и т.п.).

**ДОСКА ТРАМПЛИНА ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ** – изготовленная из специально подобранных алюминиевых сплавов доска определенного профиля.

**ДОСКОК** – устойчивая поза, принимаемая гимнастом после соскока со снаряда, опорного или акробатического прыжка.

**ДОСТИЖЕНИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА** – в армспорте – вы-

нәтижесіне қол жеткізу мақсатында қолданылатын тыйым салынған дәрі-дәрмектер мен процедуралар. Тыйым салынған заттар.

**ЖАРЫСҚА ЖІБЕРУ** – спортшыға жарысқа қатысу құқығын беретін ресми рұқсат. Медициналық тексерулер мен жарыс ережелеріне негізделі отырып ресімделеді.

**ЖОЛДАР** – аттық үшсайыстағы алаң сынағы арақашықтығының бөлігі. Бірінші және екінші жолдар ұзындығымен және арақашықтық сипатымен ерекшеленеді.

**ЖҮЗУГЕ АРНАЛҒАН ТАҚТАЙ** – жүзгіштердің жаттығуда қолданатын керек-жарағы. Жеңіл синтетикалық материалдардан (пенопласт, иггелит және т.б.) дайындалады.

**СУҒА СЕКІРУГЕ АРНАЛҒАН ТРАМПЛИН ТАҚТАСЫ** – арнайы тандалып алынған алюминий құймаларынан дайындалған белгілі пішінді тақтай.

**ДОСКОК** – гимнастшының жабдықтан секіріп түскеннен кейінгі, таянып немесе акробатикалық секіруінен кейін қолданылатын тұрақты қалпы.

**АРТЫҚШЫЛЫҚҚА ҚОЛ ЖЕТКІЗУ** – армспортта – қар-

ведение техническим действием руки соперника до положения угла  $45^\circ$  по отношению к поверхности стола.

**ДОСТОИНСТВО ВЫСТРЕЛА** – количественная оценка попадания стрелка в мишень (10, 9, 8, 7 и т.д. очков).

**ДОСТРЕЛ** – дополнительный выстрел, назначаемый судейской коллегией стрелку в случае технических неисправностей или др. причин.

**ДОХВАТ** – 1) возобновление гимнастом хвата после отпуска снаряда на короткое время; 2) во время выполнения гимнастом движения на одной руке касание снаряда другой.

**ДОЩЕЧКА, ФАЛОВАЯ** – жесткая пластина, прикрепляемая в фаловом углу паруса для повышения его жесткости и прочности.

**ДРАЙВ** – удар в гольфе специальной клюшкой (драйвером), применяется для преодоления максимальных расстояний поля одним ударом.

**ДРЕВКО КОПЬЯ** – копьё без наконечника и обмотки.

**ДРЕЙФ** – отклонение пути яхты от линии курса под влиянием ветра.

**ДРИБЛИНГ** – ведение мяча. Один из основных техниче-

сыластың қолын техникалық әрекет арқылы үстелдің жоғарғы қабатына қатысты  $45^\circ$  бұрыш күйіне дейін жеткізу.

**АТУ АРТЫҚШЫЛЫҒЫ** – атқыштың нысанаға тиюін сандық бағалау (10, 9, 8, 7 және т.б. ұпайлар).

**ҚАЙТА АТУ** – техникалық қателіктер немесе басқа себептерге байланысты атқышқа төрешілер алқасы тағайындайтын қосымша ату.

**ҚАЙТА ҰСТАУ** – 1) жабдықты қысқа уақытта жібергеннен кейін гимнастшының жаңадан ұстауы; 2) гимнастшының жаттығу орындау кезінде бір қолымен қимылдарды орындап, екінші қолымен снарядқа тигізуі.

**ФАЛДЫ ТАҚТАЙША** – желкеннің фалды бұрышына оның қаттылығы мен мықтылығын арттыру үшін бекітілетін қатты пластина.

**ДРАЙВ** – гольфтегі арнайы имек таяқ (драйвер) соққысы, бір соққымен ең алыс арақашықтыққа жеткізу үшін қолданылады.

**САПНАЙЗА** – ұшы және орамы жоқ найза.

**ДРЕЙФ** – яхтаның бағыт сызығынан желдің әсерінен ауытқуы.

**ДРИБЛИНГ** – допты иелену. Көптеген спорттық ойындар-

ких приемов нападения во многих спортивных играх.

**ДРО** – удар в гольфе, при котором мяч вылетает прямо, но в конце незначительно отклоняется влево от цели.

**ДРОБЬ** – свинцовые шарики различного диаметра, служащие для снаряжения боеприпасов в стендовых и охотничьих ружьях и поражающие мишень или объект.

**ДРОП-ГОЛ** – в регби мяч, забитый в ворота ударом с отскока. За дроп-гол команде начисляется 3 очка.

**ДРЭГСТЕР (ДРАГСТЕР)** – специальный спортивно-гоночный автомобиль для соревнований на ускорение.

**ДУБЛЕР** – запасной игрок определенного амплуа в спортивных играх.

**ДУБЛЕТ** – два одновременных выстрела из двуствольного ружья. На стенде – стрельба по двум одновременно поданным мишеням.

**ДУБОН ДЗИРИГИ** – двойной удар.

**ДУГА, ПЕРЕХОДНАЯ** – соединительная дуга от одного виража до другого на санно-бобслейной трассе.

**ДУГА** – часть окружности или др. кривой линии, начерченная коньком фигуриста.

дағы шабуыл жасаудың негізгі техникалық тәсілдерінің бірі.

**ДРО** – гольф ойынындағы доп тура ұшатын соққы, бірақ соңында нысанадан солға қарай кішкене ауытқиды.

**ДРОБЬ** – қабырға және аң аулау қаруларын оқтауға арналған және нысанаға немесе объектіге тиетін диаметрлері әртүрлі қорғасын түйіршіктер.

**ДРОП-ГОЛ** – регбиде қақпаға секіре тебу арқылы соғылған доп. Дроп-гол үшін командаға үш ұпай беріледі.

**ДРЭГСТЕР (ДРАГСТЕР)** – жылдамдықты сынау жарысына арналған арнайы спорттық-жарыс автомобилі.

**ДУБЛЕР** – спорттық ойындардағы белгілі амплуалы қосымша ойыншы.

**ДУБЛЕТ** – қосокпанды қарудан бір уақытта екі рет ату. Қабырғада – бір уақытта берілген екі нысананы ату.

**ДУБОН ДЗИРИГИ** – қос соққы.

**АУЫСПАЛЫ ДОҒА** – шана-бобслей жолындағы бір бұрылысы екінші бұрылыспен байланыстырушы доға.

**ДОҒА** – фигуристтің конькимен сызылған шеңбердің немесе басқа қисық сызықтың бөлшегі.

**ДУЛО** – выходное отверстие канала ствола огнестрельного оружия.

**ДУПЛЕТ** – удар в бильярде, при котором шар попадает в лузу, отскочив от борта под ударом др. шара.

**ДУЭТ** – вид произвольной программы в синхронном плавании, синхронное исполнение произвольной программы двумя спортсменками.

**ДЫХАНИЕ** – совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода, его транспорт от легких к тканям, окисление органических веществ в тканях и удаление углекислого газа из организма.

**ДУЛО** – атыс қаруы оқпанының арнасындағы оқ шығатын тесік.

**ДУПЛЕТ** – бильярдта шардың басқа шарға соғылуынан шетінен сырғып қуысқа түсіретін соққы.

**ДУЭТ** – синхронды жүздегі еркін бағдарлама түрі, еркін бағдарламаны екі қыз спортшының синхронды түрде орындауы.

**ТЫНЫС АЛУ** – организмге оттектің түсуін қамтамасыз ететін, оны өкпеден тіндерге тасымалдайтын, органикалық заттардың тіндерде қышқылдануын және организмнен көмірқышқыл газын шығаратын процестер жиынтығы.

## Е

**ЕДИНИЦА, ДВИГАТЕЛЬНАЯ** – иннервируемая одним мотонейроном группа мышечных волокон, которая работает как единое целое.

**ЕДИНОБОРСТВА, ВОСТОЧНЫЕ** – системы физической подготовки к рукопашному бою и самозащите, культивировавшиеся еще в древности в странах Юго-Восточной Азии.

**ЕДИНОБОРСТВА, СПОРТИВНЫЕ** – все разновидности

**ҚОЗҒАЛТҚЫШ БІРЛІК** – бір мотонейронмен иннервирленетін, біртұтас зат ретінде жұмыс істейтін бұлшық ет талшықтары.

**ШЫҒЫС ЖЕКПЕ-ЖЕГІ** – ертеде Оңтүстік-Шығыс Азияда әйгілі болған қоян-қолтық шайқас пен өзін-өзі қорғауға арналған дене дайындығы жүйесі.

**СПОРТТЫҚ ЖЕКПЕ-ЖЕК** – жарыс ережелеріне сәйкес рег-

борьбы, бокса, фехтования, характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований.

**ЕЗДА, ВЕРХОВАЯ** – езда верхом на лошади. Сфера ее применения огромна: передвижение в трудовой деятельности человека, конный туризм, лечебная верховая езда, езда детей на пони, цирк.

**ЕСТЬ!** – возглас в борьбе самбо, сигнализирующий о сдаче. Подается борцом, чтобы противник прекратил дальнейшее проведение болевого приема.

ламенттелген шайкас немесе жекпе-жектегі екі қарсыластың қарсыласу шайқасымен ерекшеленетін күрес, бокс, сайысу түрлері.

**САЛТ ЖҮРІС** – атпен салт жүру. Оны қолдану ауқымы кең: адамның еңбек ету кезінде жүруі, ат туризмі, емдік салт жүру, балаларды пониге мінгізу, цирк.

**БАР!** – самбо күресінде берілгенді білдіретін дыбыс. Балуан қарсыласы ауырту тәсілін ары қарай жалғастыруын тоқтату үшін береді.

## Ж

**ЖАНДАРМ** – отдельно стоящий в гребне скальный выступ высотой в несколько десятков метров с отвесными стенами.

**ЖЕЛЕЗЫ, ЭНДОКРИННЫЕ** – органы, выделяющие непосредственно в кровь или лимфу вырабатываемые ими физиологически активные вещества.

**ЖЁЛОБ** – основание санно-бобслейной трассы, состоящее из дна, по которому движутся сани или боб на прямых участках, и боковых бортов. Дно желоба покрыто льдом.

**ЖАНДАРМ** – биіктігі бірнеше метрлік тік қабырғалы жотада жеке тұрған тік шоқы.

**ЭНДОКРИНДІ БЕЗДЕР** – физиологиялық белсенді заттарды өндіріп, оларды тікелей қанға немесе лимфаға бөлетін органдар.

**НАУА** – шаналар мен бобтар тегіс жерлерде қозғалатын түбі бар шана-бобслей жолының және қаптал жиектің негізі. Науаның түбі мұзбен қапалады.

**ЖЁЛОБ, СЛИВНОЙ** – желоб вдоль продольного борта ванны бассейна для слива верхних слоев воды и гашения волн. Через сливной желоб по специальным трубам в канализацию уходит наиболее загрязненный поверхностный слой воды (до 30%).

**ЖЕЛОБОК ЛЫЖИ** – выемка вдоль скользящей поверхности лыжи, способствующая устойчивому продвижению вперед без поперечных смещений.

**ЖЕРДЬ** – 1) часть гимнастического снаряда - брусев, деревянный или пластиковый брус овального сечения, длиной 350 см; 2) составная часть препятствий в конно-спортивных соревнованиях. Длина 4-5 м, диаметр 5-10 см.

**ЖЕРЕБЬЕВКА** – установление путем жребия порядка проведения соревнований: последовательности выступлений участников и команд, встреч между ними.

**ЖЕРТВА** – в шахматах и шашках – добровольное предоставление противнику материального преимущества с целью получения каких-либо выгод, а также отдача противнику шашки при проведении комбинации.

**ЖЁСТКОСТЬ** – величина, характеризующая степень дефор-

**СУ АҒЫЗАТЫН НАУА** – судың жоғарғы қабатын ағызу мен толқындарды тоқтатуға арналған хауыз ваннасының жиегіндегі науа. Су ағызатын науа арқылы арнайы түтікпен кәрізге судың барынша ластанған жоғарғы қабаты ағызылады (30%-ға дейін).

**ШАҢҒЫ НАУАСЫ** – шаңғының сырғымалы қабатындағы, ешқандай соқтығысуыз алға тұрақты түрде жылжуға әсер ететін қуыс.

**СЫРЫҚ** – 1) гимнастикалық снарядтың бөлігі – сопақ келген, ұзындығы 350 см ағаш немесе пластик сырық; 2) ат спорты жарыстарындағы тосқауыл бөлігі. Ұзындығы – 4-5 м, диаметрі – 5-10 см.

**ЖЕРЕБЕ ТАСТАУ** – жеребе тастау арқылы жарыстың өткізілу тәртібін белгілеу: қатысушылар мен командалардың өнер көрсету, кездесу кезегі.

**ҚҰРБАНДЫҚ** – шахмат пен дойбыда – қарсыласына қандай да бір пайда табу мақсатында ерікті түрде материалдық артықшылықты беру, сондай-ақ комбинацияны жүргізу барысында дойбыны беру.

**ҚАТТЫЛЫҚ** – кеменің ескекшілердің, сондай-ақ қорша-

мации судна под воздействием усилий гребцов, а также внешней среды.

**ЖЕСТОКОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЛОШАДИ** – излишнее употребление всадником хлыста, шпор и повода, а также чрезмерный посыл измученной лошади, предъявление к ней требований, не соответствующих уровню ее подготовленности и состоянию здоровья.

**ЖЕСТЫ СУДЕЙ** – обусловленные правилами соревнований знаки, подаваемые судьей в спортивных играх и единоборствах и характеризующие сложившуюся соревновательную ситуацию или совершенную спортсменом ошибку.

**ЖИМ** – подъем штанги вверх на прямые руки без какой-либо помощи др. частями тела из и. п. стоя, лежа, сидя, штанга на груди или на плечах.

**ЖИРЫ (ЛИПИДЫ)** – органические вещества разнообразного химического строения, характеризующиеся растворимостью в органических растворителях.

**ЖОКЕЙ** – профессионал конного завода, занимающийся тренингом и испытаниями верховых лошадей.

**ЖОКЕЙКА** – головной убор с козырьком и твердым верхом.

ған орта күші әсерінен бұзылу деңгейін сипаттайтын шамасы.

**АТҚА ҚАТЫСТЫ ДӨРЕКІЛІК** – салт аттының қамшыны, тебінгі мен тізгінді шаммадан тыс пайдалануы, сондай-ақ шаршаған аттың тізгінін босату, оның дайындық деңгейі мен денсаулығына сәйкес келмейтін талаптар қою.

**ТӨРЕШІЛЕР ҰЙЫМЫ** – спорт ойындары мен жекпе-жектерде төрешілер беретін және туындаған жарыс жағдайын немесе спортшы жіберген қателіктерді сипаттайтын, жарыс ережелеріне негізделген белгілер.

**СЫҒЫМДАУ** – тік тұрған, жатып, отырып, штанганы кеудеге немесе иыққа қойған күйде басқа дене мүшелерінің көмегісіз штанганы жоғарыға қолмен тіктеп көтеру.

**МАЙЛАР (ЛИПИДТЕР)** – органикалық еріткіштердегі ерігіштігімен ерекшеленетін әртүрлі химиялық түзілімді органикалық заттар.

**ШАБАНДОЗ** – ат зауытының жүріс аттарын жаттықтыру мен сынақтан өткізумен айналысатын маманы.

**ЖОКЕЙКА** – күнкағары бар және жоғарғы қабаты қатты бас

Применяется при занятиях конным спортом (конкур).

**ЖОНГЛИРОВАНИЕ МЯЧОМ** – многократное подбивание футболистом ногами или головой мяча вверх.

**ЖОНГЛИРОВАНИЕ ГИРЕЙ** – специально-подготовительное упражнение в тяжелой атлетике, гиревом и др. видах спорта.

**ЖУМАР** – специальное альпинистское самотормозящееся кулачковое приспособление для облегчения подъема по закрепленной веревке.

**ЖЮРИ, АПЕЛЛЯЦИОННОЕ** – независимый от судейской коллегии орган, группа наиболее авторитетных в данном виде спорта специалистов, создаваемая на крупных соревнованиях для решения спорных вопросов, вызвавших разногласия судейской коллегии.

**ЖЮРИ** – просмотровая комиссия на соревнованиях по прыжкам в воду, состоящая, как правило, из трех специалистов, включая главного судью.

киім. Ат спортымен айналысу кезінде қолданылады.

**ДОППЕН ЖОНГЛЕРЛЕУ** – футболшының аяғымен немесе басымен допты жоғарыға қарай бірнеше рет ұруы.

**КІР ТАСЫН ЖОНГЛЕРЛЕУ** – ауыр атлетика, кір тасы және спорттың т.б. түрлеріндегі арнайы-дайындық жаттығуы.

**ЖҰМАР** – бекітілген жіппен көтерілуді жеңілдетуге арналған арнайы альпинисттік өзі тежелетін қол снаряды.

**АПЕЛЛЯЦИЯ ҚАЗЫЛАРЫ** – төрешілер алқасына тәуелсіз орган, белгілі бір спорт түріндегі беделді мамандар тобы, төрешілер алқасының келіспеушіліктерін туындатқан мәселелерді шешу үшін ірі жарыстарда құрылады.

**ҚАЗЫЛАР АЛҚАСЫ** – суға секіру жарыстарындағы ереже бойынша бас төрешіні қоса алғанда үш маманнан тұратын тексеру комиссиясы.

### 3

**ЗАБЕГ** – прохождение дистанции группой спортсменов, выделенных из общего числа участ-

**ЖҮГІРУ** – қатысушылардың жалпы санынан жеребе тастау арқылы немесе алдын ала жа-

ников путем жеребьевки или по предварительным данным и стартующих одновременно.

**ЗАБОЙ** – первый удар в начале игры в городки.

**ЗАБОР** – препятствие в конно-спортивных соревнованиях. Существует несколько разновидностей заборов: дощатый, жердевой, решетчатый, садовый, итальянский, палисад, плетень.

**ЗАВАЛ ЛУКА** – отклонение лука в вертикальной плоскости при выполнении выстрела.

**ЗАВАЛ** – падение группы велосгонщиков на дистанции, вызванное различными причинами.

**ЗАВЕДЕНИЕ** – действие борца, выполняемое рывком или толчком, имеющее целью вынудить противника переместить ногу снаружи за ногу атакующего. Применяется как тактическая подготовка к выполнению приема или защиты.

**ЗАВИСАНИЕ ЛОПАСТИ ВЕСЛА** – техническая ошибка в академической гребле в начале гребка. Весло должно двигаться без остановок и при подготовке и при гребке.

**ЗАВИСАНИЕ** – вращение тела в фазе полета со скоростью, явно недостаточной для вы-

салған деректер бойынша іріктелген стартты бір уақытта бастайтын спортшылар тобының арақашықтықты жүгіріп өтуі.

**СОҒУ** – қалашық ойынының басындағы алғашқы соққы.

**ШАРБАҚ** – ат спорты жарысындағы тосқауыл. Шарбақтың бірнеше түрі болады: тақта, сырық, тор, бақша, итальяндық, палисад, ағаш шарбақ.

**САДАҚТЫҢ ҚҰЛАУЫ** – ату кезіндегі садақтың тік жазықтықтан ауытқуы.

**ҚҰЛАУ** – веложарысшылар тобының арақашықтықта әртүрлі себептерден туындаған құлауы.

**ҚАРМАУ** – балуанның жұлқымен немесе серпуімен орындалатын, қарсыласының аяғын шабуылдаушының аяғының сыртына шығару мақсатындағы әрекеті. Тәсілді немесе қорғануды орындаудың тактикалық дайындығы ретінде қолданылады.

**ЕСКЕК ҚАЛАҒЫНЫҢ ТҰРЫП ҚАЛУЫ** – академиялық есуде есуді бастау кезіндегі техникалық қателік. Ескек дайындық кезінде де, есу кезінде де қозғалыста болуы керек.

**АСЫЛУ** – дененің ұшу фазасында белгілі бір әрекетті орындауға жеткіліксіз жылдамдық-

полнения заданного действия, в результате чего он не может правильно войти в воду или приземлиться.

**ЗАВЛЕЧЕНИЕ** – тактический прием в шахматах и шашках, цель которого посредством «жертв» или угроз заставить фигуру (шашку) противника занять невыгодную для нее позицию.

**ЗАВЯЗЫВАНИЕ** – разновидность захвата в фехтовании с перемещением клинка противника в различных плоскостях.

**ЗАГИБ РУКИ ЗА СПИНУ** – запрещенный прием в спортивной борьбе. Заключается в заведении кисти противника за плоскость его бока со стороны спины.

**ЗАДАТКИ СПОСОБНОСТЕЙ** – врожденные анатомические и психофизиологические особенности человека, которые могут превратиться или не превратиться в способности в зависимости от его воспитания и деятельности.

**ЗАДАЧА** – 1) в шахматах – композиция, в которой одной из сторон (обычно белым) предлагается выполнить задание – как правило, дать мат в определенное число ходов; 2) в шашках – композиция, задани-

пен айналуы, нәтижесінде ол суға дұрыс түсе алмайды немесе жерге дұрыс түсе алмайды.

**ТАРТЫП АЛУ** – мақсаты «құрбандықтардың» немесе қауіптің арақатынасымен қарсыласының фигурасын (дойбысын) өзіне ұтымды емес орында тұруына мәжбүрлейтін шахмат пен дойбыдағы тактикалық тәсіл.

**БАЙЛАУ** – сайысу кезіндегі қарсыласының қылышын әртүрлі жазықтыққа ауыстыру арқылы ұстау түрі.

**ҚОЛЫН АРҚАСЫНА ҚАЙЫРУ** – спорттық күресте тыйым салынған тәсіл. Қарсыласының білегін оның арқасына қайыру болып табылады.

**ҚАБІЛЕТ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ** – адамның тума анатомиялық және психофизиологиялық ерекшеліктері, олар оның тәрбиесі мен қызметіне байланысты қабілетке айналуы немесе айналмауы мүмкін.

**МІНДЕТ** – 1) шахматта – таппардың бірі орындауы тиіс (әдетте ақпен) композиция – әдетте, жүрістің белгілі санына қарай мат қою; 2) дойбыда – көрсетілген дойбы санын сақтап тұру арқылы жеңіске жету

ем в которой является выигрыш посредством запириания указываемого числа шашек.

**ЗАДЕРЖКА ВЫСТРЕЛА** – отсутствие выстрела из-за неисправности механизма оружия, патрона или по вине стрелка.

**ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ ПЛОВЦАМИ** – задержка пловцами дыхания на протяжении нескольких циклов, чтобы увеличить темп и силу гребков руками.

**ЗАДИРАНИЕ ЛОПАСТИ ВЕСЛА** – техническая ошибка в начале гребка. Лопасть должна идти при подготовке все время горизонтально.

**ЗАДНИЙ** – гонщик в бобе, разгоняющий снаряд и сидящий последним.

**ЗАДОЛЖЕННОСТЬ, КИСЛОРОДНАЯ** – заниженный объем потребляемого организмом кислорода относительно потребности в нем при выполнении интенсивной мышечной работы.

**ЗАЕЗД** – 1) совместное прохождение экипажами гребцов соревновательной дистанции; 2) спуск по трассе на бобе или санях.

**ЗАЕЗДЫ НА УСТАНОВЛЕНИЕ РЕКОРДОВ** – особый вид автомобильного спорта. Заезды проводятся на специ-

міндеті қойылатын композиция.

**АТУДЫ КІДІРТУ** – қару механизміндегі, оқтағы ақауларға немесе атқыштың қателігіне орай атуды тоқтату.

**ЖҮЗГІШТІҢ ДЕМІН ҰСТАУЫ** – бірнеше циклде жүзгіштердің қолмен есу қарқыны мен күшін арттыру мақсатында жүзгіштердің демін ұстауы.

**ЕСКЕК ҚАЛАҒЫНЫҢ КӨТЕРІЛУІ** – есуді бастау кезіндегі техникалық қателік. Қалақ дайындық кезінде көлбеу қалыпта жылжуы керек.

**АРТҚЫ** – боб снарядын итеретін және соңында отыратын жарысушы.

**ОТТЕК ЖЕТІСПЕУШІЛІГІ** – үздіксіз бұлшық ет жұмысын атқару кезіндегі қажеттілікке қатысты организм тұтынатын оттектің төмендетілген мөлшері.

**ЖҮРІП ӨТУ** – 1) ескекшілер экипажының жарыс арақашықтығын бірге жүріп өтуі; 2) бобпен немесе шанамен жол бойымен түсу.

**РЕКОРД ОРНАТУ ҮШІН ЖҮРІП ӨТУ** – автомобиль спортының ерекше түрі. Жүріп өту рекорд орнату үшін арнайы

ально созданных или подготовленных автомобилях для установления рекорда скорости.

**ЗАЕЗДЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ (КОНТРОЛЬНЫЕ)** – хронометрируемые заезды, проводимые до зачетных в автоспорте.

**ЗАЖАТЬ РУКУ СОПЕРНИКА** – захват боксером руки соперника плечом или предплечьем во время просовывания руки в ближнем бою. Нарушение правил ведения поединка.

**ЗАЖИМ** – различные приспособления, применяемые во многих видах спорта.

**ЗАЗУБРИНА** – в альпинизме – узкое, иногда труднопроходимое заостренное понижение гребня.

**ЗАЙЛЬЦУГ** – прием, применяемый при движении первого в альпинистской связке, когда он забивает крюк как можно выше над собой, прощелкивает в него через карабин веревку, а затем с помощью партнера, тянущего веревку снизу, подтягивается к крюку.

**ЗАЙТИ В ЛЮБКИ** – делая ход, поставить шашку между двумя неприятельскими с угрозой побить любую из них.

**ЗАКАЛИВАНИЕ** – повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным

жасалған немесе дайындалған автомобильдермен өткізіледі.

**АЛДЫН АЛА ЖҮРІП ӨТУ (БАҚЫЛАУ)** – автоспортта сынақты жарысқа дейін өткізілетін хронометрленген жүріп өту. **ҚАРСЫЛАСТЫҢ ҚОЛЫН ҚЫСУ** – жақын шайқаста бокшының қарсылас қолын жұмсаған кезде қолын иықпен немесе қармен қапсыра ұстау. Жекпе-жекті жүргізу ережесін бұзу.

**ҚЫСҚЫШ** – спорттың көптеген түрлерінде қолданылатын әртүрлі жабдықтар.

**КЕТІК** – альпинизмде – тар, кейде жотадағы өтуі қиын ылди.

**ЗАЙЛЬЦУГ** – альпинисттік тізбектегі алғашқы спортшының қозғалысында қолданылатын тәсіл, ол ілмекті барынша жоғарыға қағып, оған жіпті карабин арқылы енгізеді, содан кейін жіпті тартып тұрған серіктестің көмегімен ілмекке қарай тартылады.

**ОЙЫНҒА КІРУ** – жүріс жасау арқылы дойбыны қарсыластың екі дойбысының арасына қойып кез келгенін «жеу» қауіп.

**ШЫНЫҒУ** – қоршаған ортаның зиянды факторларының әсерінен, сондай-ақ күннің,

ятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

**ЗАКАНТОВКА** – элемент техники горнолыжного спорта. Частичное или полное торможение горнолыжника путем изменения угла наклона кантов лыж относительно поверхности склона.

**ЗАКИДКА** – самовольное движение лошади не в ту сторону, куда ее направляет всадник, остановка перед препятствием. Такое неповиновение, согласно правилам соревнований по конному спорту, штрафует.

**ЗАКЛАДКА** – киль, собранный с форштевнем, ахтерштевнем, транцем и дейдвудом. Постройка яхты начинается со сборки и установки всех этих частей на стапель.

**ЗАКЛОН** – оригинальная разновидность пируэтов в одиночном фигурном катании на коньках. Выполняется вперед или назад.

**ЗАКОНЧИТЬ БОЙ ДОСРОЧНО** – выиграть бой ранее установленного правилами времени.

**ЗАКРЕПЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ** – совершенствование двигатель-

ауаның, судың әсерінен артуы организм тұрақтылығының жүйеленген дозалы дене жүктемесі арқылы көтерілуі.

**ЖИЕКТЕУ** – тау шаңғысы спорты техникасының элементі. Тау шаңғышысының шаңғы жиегінің еңкіш бұрышын ылдидың жоғарғы қабатына қатысты түрде өзгерту арқылы жартылай немесе толықтай тежелу.

**БҰЛТАРУ** – аттың салт атты бағыттаған жақтан басқа жаққа ерікті қозғалысы, тосқауылдың алдында тоқтауы. Мұндай қателікке, ат спорты жарысының ережелеріне сәйкес, айыппұл салынады.

**ТӨСЕМЕ** – форштевн, ахтерштевн, транцпен және дейдвудпен жинақталған киль. Яхтаны жасау оның барлық бөлшектерін стапельге жинау мен орнатудан тұрады.

**ЫРҒАЛУ** – конькимен жалғыз мәнерлеп сырғанаудағы пируэттің ерекше түрі. Алға немесе артқа қарай орындалады.

**ШАЙҚАСТЫ ЖЫЛДАМ АЯҚТАУ** – шайқасты ереже бойынша белгіленген уақыттан ерте аяқтау.

**ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТІН БЕКІТУ** – қозғалу әдетіне орай қозғалу әрекетін жүзеге асыру,

ного действия на уровне двигательного навыка, при котором управление движениями происходит автоматизированно, с высокой надежностью.

**ЗАКРЫВАНИЕ НАЗАД (ВПЕРЕД)** – возвращение фехтовальщика в боевую стойку после выпада; скачка и выпада; шага и выпада.

**ЗАЛ, БАТУТНЫЙ** – специализированный спортивный зал, оборудованный различными батутами: стандартными; натянутыми над ямой на уровне пола; стационарными цирковыми, мини-батутами и комплексом страховочных средств.

**ЗАЛОЖЕНИЕ** – невысокий указатель перед препятствием в соревнованиях по конному спорту в виде жерди, заборчика и т.п., помогающий всаднику и лошади рассчитать прыжок.

**ЗАМАХ** – предварительный мах рукой, ногой, обеими руками или ногами перед выполнением какого-либо движения.

**ЗАМЕНА ИГРОКА** – способ рационального распределения сил в команде и управления соревновательной деятельностью при помощи ввода в игру «свежего» или «неудобного» для конкретного соперника игрока вместо его партнера, а также замены игрока, получившего персо-

осыған орай әрекетті басқару автоматты түрде, жоғары нәтижелілікпен жүзеге асады.

**АРТҚА (АЛҒА) ЖҮРУ** – саяысшының ұмтылу; секіру және ұмтылу; қадам жасау және ұмтылу әрекеттерінен кейін шайқастағы тұрысына қайта оралуы.

**БАТУТ ЗАЛЫ** – әртүрлі батуттармен жабдықталған мамандандырылған спорт залы: стандартты; шұңқыр үстінен еден деңгейде тартылған; стационарлы циркті, шағын- батуттермен сақтандыру құралдарының жиынтығы.

**НҰСҚАМА** – ат спорты жарысындағы сырық, қаша және т.б. сияқты тосқауыл алдындағы аса биік емес, салт атты мен атқа секіруді есептеуге мүмкіндік беретін көрсеткіш.

**СЕРМЕУ** – қолды, аяқты, қос қолды немесе қос аяқты қандай да бір қозғалысты орындау алдында сермеу.

**ОЙЫНШЫНЫ АУЫСТЫРУ** – командадағы күшті тиімді түрде орналастыру және жарыс қызметін әріптесінің орнына «тың» ойында немесе нақты қарсыласқа «жайсыз» ойыншыны енгізу, сондай-ақ жеке ескертулер алған және жаттықтырушының тапсырма-

нальные замечания или не выполняющего заданий тренера.

**ЗАМЕНА, ЛЕТУЧАЯ** – замена игроков в мини-футболе в процессе игры, без ее остановки.

**ЗАМЕЧАНИЕ** – 1) определяемое рефери незначительное нарушение боксером правил ведения боя, не влияющее на исход поединка; 2) предупреждение борцу за мелкие нарушения правил, которые не оцениваются в баллах и не дают преимущества сопернику; 3) в армспорте – делается спортсмену за невнимательность к командам рефери при захвате рук.

**ЗАМОК ШТАНГИ (ГАНТЕЛИ)** – специальный зажим для закрепления дисков на концах грифа штанги (гантели).

**ЗАМОК** – фигура синхронного плавания, состоит из следующих основных позиций и движений: на спине, угол вверх, угол вверх прогнувшись, кран, полувинт, обратный каталинный поворот, угол вверх, на спине.

**ЗАМУРОВАНИЕ** – термин, означающий, что та или иная шахматная фигура лишена подвижности.

ларын орындамаған ойыншыны ауыстыру арқылы басқару.

**ЖЫЛДАМ АУЫСТЫРУ** – шағын-футболда, ойын барысында ойыншыларды ойынды тоқтатпастан ойнаушыларды ауыстыру.

**ЕСКЕРТУ** – 1) боксшының реферимен анықталған жүргізу ережесін бұзуы, ол жекпе-жек барысына әсер етпейді; 2) балуанға ережені бұзғандығы үшін ескерту жасау, олар балмен есептелмейді және қарсыласқа артықшылық бермейді; 3) армспортта – спортшыға қолмен ұстау барысындағы рефери командаларына мұқиятсыздығы үшін беріледі.

**ШТАНГА (КІР ТАСЫ) ҚҰЛЫБЫ** – штанга (кір тасы) белтемірінің ұшындағы табақшаларды бекітуге арналған арнайы қысқыш.

**ҚҰЛЫП** – синхронды жүзу фигурасы, мынадай негізгі позициялар мен қозғалыстардан тұрады: шалқалай, жоғарыға көтерілу бұрышы, жоғарыға иілу бұрышы, құбыр, жартылай бұрылу, кері каталин бұрылысы, жоғарыға бұрыш жасау, арқамен.

**БІТЕУ** – қандай да бір шахмат фигурасы қозғалыс құқығынан айырылғандығын білдіретін термин.

**ЗАНОС ВЕСЛА** – движение весла над водой к носу лодки для подготовки к следующему гребку.

**НИЗКИЙ ЗАНОС ВЕСЛА** – низкое ведение лопасти весла при подготовке к гребку.

**ЗАНЯТИЕ, ТРЕНИРОВОЧНОЕ** – основная форма проведения учебно-тренировочного процесса в спорте.

**ЗАНЯТЬ ОППОЗИЦИЮ** – в шахматах и шашках – сделать ход, создающий на доске оппозицию.

**ЗАПАДНЯ** – расстановка трех шашек для поимки неприятельской простой в момент превращения ее в дамку.

**ЗАПАС** – 1) разница между скоростью выполнения упражнения и максимальной скоростью, которой обладает спортсмен в этом упражнении; 2) показатель специальной выносливости спортсмена. Чем запас скорости меньше, тем выше специальная выносливость.

**ЗАПИЛ** – технический прием в настольном теннисе, с помощью которого мячу придается сильное нижнее вращение за счет активной работы кисти. Может выполняться на любой дистанции от стола.

**ЗАПИРАНИЕ** – прием, цель которого лишить шашку про-

**ЕСКЕКТИ СҮЙРЕУ** – ескектің су үстінде келесі есуге дайындық үшін қайық тұмсығына қарай жылжыту.

**ЕСКЕКТИҢ ТӨМЕНГІ СҮЙРЕУІ** – есуге дайындалу кезінде ескек қалағын төмен алып жүру.

**ЖАТТЫҚТЫРУ САБАҒЫ** – спортта оқыту-жаттықтыру процесін жүргізудің негізгі формасы.

**ҚАРСЫ ШЫҒУ** – шахмат пен дойбыда – тақтайда қарама-қарсылықты туындататын жүріс жасау.

**ТҰЗАҚ** – үш дойбыны қарсыласының қарапайым дойбысын биге айналу барысында ұстау үшін орналастыру.

**ҚОР** – 1) спортшының жаттығуды орындау мен осы жаттығу кезінде ие болған ең жоғарғы жылдамдығы арасындағы айырмашылық; 2) спортшы төзімділігінің арнайы көрсеткіші. Қор жылдамдығы аз болған сайын арнайы төзімділік арта түседі.

**ЗАПИЛ** – үстел теннисіндегі техникалық тәсіл, оның көмегімен допқа білектің белсенді жұмысы арқылы қатты төменгі айналым беріледі. Үстелден кез келген арақашықтықта орындалады.

**ҚАМАУ** – мақсаты қарсыласының дойбысын жүріс жасау

тивника возможности сделать ход.

**ЗАПИСЬ-ПРОТОКОЛ** – собственноручно заполненная участником соревнований по прыжкам в воду форма протокола с указанием, какие прыжки и в какой последовательности будут исполняться.

**ЗАПЛЫВ** – прохождение дистанции группой пловцов, выделенных из общего числа участников путем жеребьевки или по предварительным результатам и стартующих одновременно.

**ЗАПРОКИДЫВАНИЕ ТУЛОВИЩА** – техническая ошибка в академической гребле. Спортсмен в начале гребка делает слишком сильное отклонение туловища в сторону носа лодки, ноги запаздывают с разгибанием.

**ЗАПУТЫВАНИЕ** – особый прием «ловли» одинокой появляющейся на доске дамки тремя шашками.

**ЗАРУЛИВАНИЕ** – неправильное руление по гребной дистанции.

**ЗАРЯД, ПОРОХОВОЙ** – определенное количество пороха, помещенного в гильзу патрона.

**ЗАРЯЖАНИЕ ОРУЖИЯ** – в пулевой и стендовой стрельбе – одна из операций по подготовке оружия к ведению стрельбы.

мүмкіндігінен айыру болып табылатын тәсіл.

**ЖАЗБА-ХАТТАМА** – суға секіру жарысына қатысушының өз қолымен толтырылған, қандай секіруді қандай кезекпен орындайтыны көрсетілген хаттама үлгісі.

**ЖҮЗІП ӨТУ** – қатысушылардың жалпы санынан жеребе тастау арқылы немесе алдыңғы нәтижелер бойынша іріктелген және стартты біруақытта бастайтын жүзгіштер тобының арақашықтықты жүзіп өтуі.

**ДЕНЕНІ ИЛТУ** – академиялық есудегі техникалық қателік. Спортшы денесінің есуді бастау кезінде қайық тұмсығына қарай қатты ауытқуы, аяқтарын кеш жазады.

**ШАТАСТЫРУ** – тақтада пайда болған биді үш дойбымен «қақпанға түсірудің» ерекше тәсілі.

**БҰРЫП ЖІБЕРУ** – есу арақашықтығында дұрыс бұрмау.

**ОҚ-ДӘРІ ҚУАТЫ** – патрон оқсауытына салынған оқ дәрінің белгілі мөлшері.

**ҚАРУДЫ ОҚТАУ** – оқ және стенд атуында – қаруды атуға дайындау операцияларының бірі.

**ЗАСАДА** – ситуация, когда дальнобойная шахматная фигура располагается за своей или чужой фигурой.

**ЗАСЕКА** – естественное или искусственное препятствие в соревнованиях по конному спорту из кустарника или деревянной обвязки, заполненной хворостом.

**ЗАСЛОН** – тактическое взаимодействие 2-3 игроков команды в ряде спортивных игр, заключающееся в преграждении защитнику соперников кратчайшего пути к опекаемому им игроку и освобождении последнего для атакующих действий.

**ЗАСТАВА** – прием в шашечном эндшпиле: дамка отсекает по диагонали группу неприятельских простых.

**ЗАСТУП** – переступание прыгуном в длину и тройным ногой бруска для отталкивания, а метателем - обода или линии, ограничивающих круг или сектор для метания.

**ЗАТВОР** – механизм стрелкового оружия, служащий для досылания патрона в патронник, запирающего канала ствола, выполнения выстрела и извлечения стреляной гильзы или патрона.

**ЗАТОЧКА КАНТА** – закрученные канта полозьев саней, боба

**ТОРУЫЛ** – алыстағы шахмат фигурасы өзінің немесе бөтен фигураның артына орналасатын жағдай.

**БЕЛГІЛЕУ** – ат спорты жарысында бұтақтан немесе құрайлармен толтырылған ағаш бөренелерінен дайындалған табиғи немесе жасанды тосқауыл.

**ЖАПҚЫШ** – спорттық ойындардың кейбірінде қатарындағы команданың 2-3 ойыншыларының тактикалық өзара әрекеті, ол қарсыласының қорғаушысына қорғалатын ойыншысын шабуылдау әрекетінен босату үшін тосқауыл қою.

**ҚАҚПА** – дойбы эндшпиліндегі тәсіл: би диагональ бойымен қарсыластың қарапайым дойбысына тосқауыл жасайды.

**БАСЫП КЕТУ** – секірушінің ұзындыққа және үш дүркін секіру кезінде серпілуге арналған, ал лақтырғыштың – лақтыру шеңберін немесе секторын шектейтін шеңберді немесе сызықты басып кетуі.

**БЕКІТПЕ** – патронды оқтағышқа жіберетін, оқпан арнасын бекітуге, атылған оқсауытты немесе патронды алуға арналған атыс қаруының механизмі.

**КАНТТЫ ҚАЙРАУ** – шана, бобтың табанын мұзбен сырға-

для улучшения скольжения по ледовому покрытию.

**ЗАТОЧКА КОНЬКА** – подготовка ребер полоза конька для обеспечения наилучшего скольжения и упора коньком о лед при отталкивании.

**ЗАТЫЛЬНИК** – неподвижная или перемещаемая в различных плоскостях тыловая часть приклада винтовки.

**ЗАХВАТ ВОДЫ** – элемент техники гребли. Начало гребка, считается его отдельной фазой. Цель начала гребка - найти опору в воде при наименьших колебаниях скорости лодки.

**ЗАХВАТ, ОБОЮДНЫЙ** – нарушение правил ведения поединка боксерами, заключающееся в обоюдном просовывании рук соперниками и взаимном захвате туловища.

**ЗАХВАТ ПРОСТРАНСТВА** – переступание лошадью задними ногами следов передних ног. Чем шире аллюр, тем больше захват пространства.

**ЗАХВАТ** – действие борца руками, имеющее целью обеспечить прочное соединение с частями тела соперника или своими частями тела для выполнения приемов или защит.

науды жақсарту үшін дөңгелектеу.

**КОНЬКИДІ ҚАЙРАУ** – коньки табанының қабырғасын сырғанауды жақсарту мен мұзда серпілу кезінде мұзға конькимен тірелуді жақсарту үшін дайындау.

**ШҮЙДЕ** – винтовка дүмбісінің қозғалмайтын немесе әртүрлі жазықтықта ауыстыруға болатын тыл бөлігі.

**СУДЫ ҚАПСЫРУ** – есу техникасының элементі. Есуді бастау оның жеке фазасы болып есептеледі. Есуді бастау мақсаты – қайық жылдамдығының аздап ауытқуы барысында судан тірек іздеу.

**ҚОС ҚОЛДАП ҰСТАУ** – боксшылардың жекпе-жекте өткізу ережесін бұзуы, қарсыласының қолын қос қолдап ұстау мен денені өзара ұстасудан тұрады.

**КЕҢІСТІКТІ АЛУ** – аттың артқы аяғымен алдыңғы аяқ іздерін басуы. Аллюр барынша кең болған сайын, кеңістікті алу барынша артады.

**ҚАПСЫРА ҰСТАУ** – балуанның тәсілдер мен қорғанысты орындау үшін қарсыластың дене мүшесімен немесе өзінің дене мүшесімен байланысқа түсуді қамтамасыз ететін қол әрекеттері.

**ЗАХОД** – прохождение дистанции в соревнованиях по спортивной ходьбе группой спортсменов, стартующих одновременно.

**ЗАХОД РУКОЯТОК** – величина перекрытия рукояток в парной академической гребле. Парная академическая лодка по ширине меньше, чем удвоенная длина внутреннего рычага весла.

**ЗАЦЕЛИВАНИЕ** – излишнее время, затраченное стрелком при прицеливании, приводящее обычно к утомлению глаза и некачественному выстрелу.

**ЗАЦЕП** – действие борца ногой, позволяющее удерживать или перемещать части тела соперника.

**ЗАЧЕТ** – определение победителя соревнований и последующих мест по результатам, из которых составляется оценка личного или суммарная оценка командного достижения.

**ЗАШАГИВАНИЕ** – разновидность маневрирования борца. Выполняется шагом вперед в сторону противника с целью занять положение сзади или сбоку.

**ЗАЩИТА** – 1) действия спортсмена в единоборствах, игрока, звена или команды в спортивных играх, имеющие целью отразить атаку соперни-

**КІРУ** – спорттық жүрісте старты біруақытта бастайтын спортшылар тобының арақашықтықты жүріп өтуі.

**САПТЫҢ ҰШЫ** – академиялық жұптасып есу кезіндегі саптың үстіндегі жабынды мөлшері. Жұпты академиялық қайықтың ені ескектің ішкі иінтірегiнің екі еселенген ұзындығынан кем болмауы тиіс.

**НЫСАНАҒА АЛУ** – әдетте көзді шаршату мен сапасыз атуға алып келетін атқыштың нысанаға алуға кеткен артық уақыты.

**ІЛУ** – балуанның қарсыласының дене мүшесін ұстап немесе жылжытуға мүмкіндік беретін аяқ қимылы.

**СЫНАҚ** – жеке бағалаулар немесе командалық жетістіктердің сомалы бағасынан құрастырылатын нәтижелер бойынша жарыс жеңімпазы мен одан кейінгі орындарды анықтау.

**АДЫМДАУ** – балуан маневрінің бір түрі. Артынан немесе жанынан орын алу мақсатында алға қапталға қадам жасау арқылы орындалады.

**ҚОРҒАНЫС** – 1) спортшының жекпе-жектегі, буынның немесе команданың спорттық ойындардағы қарсылас шабуылын айқындау мақсатындағы

ка и не дать ему добиться результата; 2) в шахматах и шашках – отражение наступательных действий или прямых угроз со стороны противника.

**ЗАЩИТНИК** – игрок команды, специализирующийся преимущественно в действиях по обороне своих ворот.

**ЗАЯВКА** – документ, подающийся в оргкомитет или судейскую коллегию соревнований, содержащий список участников с указанием их возраста, пола, спортивной квалификации.

**ЗВАНИЕ, СПОРТИВНОЕ** – официально присвоенный титул, определяющий заслуги и квалификацию спортсмена: заслуженный мастер спорта, мастер спорта международного класса, мастер спорта, кандидат в мастера спорта. Присваивается за выполнение соответствующих нормативов.

**ЗВАНИЕ, СУДЕЙСКОЕ** – официально присвоенный титул, определяющий заслуги и квалификацию судьи: судья международной категории, судья всесоюзной категории, судья республиканской категории, судья по спорту.

**ЗВЕНЬЯ ТЕЛА** – принятое в биомеханике условное название отдельных частей опорно-двигательного аппарата, рас-

және оған нәтижеге жетуге мүмкіндік бермейтін әрекеті; 2) шахмат пен дойбыда – қарсылас тарапынан төтеп шабуыл әрекеттерін тойтару.

**ҚОРҒАУШЫ** – өз қақпасын қорғау үшін мамандандырылатын команда ойыншысы.

**ӨТІНІМ** – ұйымдастыру комитетіне немесе жарыстың төрешілер алқасына берілетін, қатысушылардың жасы, жынысы, спорттық біліктілігі көрсетілген тізімі бар құжат.

**СПОРТТЫҚ АТАҚ** – спортшының еңбегі мен біліктілігін анықтайтын ресми тағайындалған титул: еңбек сіңірген спорт шебері, халықаралық дәрежедегі спорт шебері, спорт шебері, спорт шеберлігіне кандидат. Тиісті нормативтерді орындалғаны үшін беріледі.

**ТӨРЕШІ АТАҒЫ** – төрешінің сіңірген еңбегі мен біліктілігін анықтайтын ресми тағайындалған титул: халықаралық дәрежедегі төреші, бүкілодақтық дәрежедегі төреші, республикалық дәрежедегі төреші, спорт төрешісі.

**ДЕНЕ БУЫНДАРЫ** – биомеханикада сүйемелі-қозғалыс аппаратының жеке бөліктерінің шартты атауы, олардың әрқай-

смаатриваемых каждое как единое целое при его движении в суставе.

**ЗВУКОЛИДЕР** – прибор, позволяющий спортсмену контролировать время выполнения упражнения, ориентируясь на звуки, подающиеся через заданный интервал.

**ЗВУКОЛИДИРОВАНИЕ** – лидирование спортсмена с помощью периодических звуковых сигналов.

**ЗДОРОВЬЕ** – состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия.

**ЗЕВОК** – сделанный по недосмотру ход в шахматной или шашечной партии, влекущий за собой урон, в шахматах – даже мат.

**ЗЕРНИСТОСТЬ СНЕГА** – состояние снега. При различных погодных условиях снег может быть крупнозернистым, мелкозернистым, порошкообразным и др.

**ЗИП** – запасные инструменты и принадлежности для стрельбы.

**ЗМЕЙКА** – 1) фигура манежной езды, когда на всю длину манежа всадник ведет лошадь

сысы буындағы қозғалысында біртұтас зат ретінде қарастырылады.

**ДЫБЫС ЛИДЕРІ** – спортшыға берілген аралықта шығатын дыбыстарды бағдарлай отырып, жаттығуды орындау уақытын бақылауға мүмкіндік беретін аспап.

**ДЫБЫСТЫҚ ТОП БАСТАУ** – спортшының кезеңдік дыбыстық белгілердің көмегімен топ бастауы.

**ДЕНСАУЛЫҚ** – организмнің мүшелер мен жүйенің өзін-өзі реттеуі арқылы, физикалық, моральдық және әлеуметтік саулығымен ерекшеленетін жайкүйі.

**МҰҚИЯТСЫЗДЫҚ** – шахмат немесе дойбы партиясындағы мұқиятсыздықтан туындаған жүріс, оның арты шығынға, шахматта – мат қоюға алып келеді.

**ҚАР ТҮЙІРШІГІ** – қардың түрі. Әртүрлі ауа райында қар ірі түйіршікті, ұсақ түйіршікті, ұнтақ тәріздес және т.б. болуы мүмкін.

**ҚҚС** – атуға арналған қосымша құралдар мен саймандар.

**ЖЫЛАН** – 1) манеждік жүрістегі фигура, ол кезде салт атты атын манеждің бойымен

от одной длинной стенки к другой, делая равномерные полувольты - от трех до пяти в зависимости от трудности езды; 2) элемент художественной гимнастики. Последовательные малые махи лентой.

**ЗНАК ДИСТАНЦИИ ПАРУСНЫХ ГОНОК** – любой указанный в гоночной инструкции предмет, который яхта обязана обогнуть или пройти с предписанной стороны.

**ЗНАК КОНТРОЛЬНОГО ПУНКТА** – одно из основных средств оборудования дистанции соревнований по спортивному ориентированию.

**ЗНАКИ, НОМЕРНЫЕ** – стандартные таблички с обозначениями на транспортных средствах.

**ЗОНА** – 1) место для нахождения судей и участников соревнований по метаниям, куда не может долететь сорвавшийся снаряд; 2) расстояние от финиша до конца дорожки, необходимое для плавной остановки бегуна; 3) площадь борцовского ковра, находящаяся вне рабочей площади.

**ЗОНА НАГРУЗКИ** – режим нагрузки, ограниченный при выполнении упражнения какими-то показателями: физи-

бір ұзын қабырғадан екіншісіне қарай үштен бастап жүріс қиындығына қарай беске дейін тепе-тең жартылай бұлталарды орындай отырып алып жүреді; 2) көркем гимнастика элементі. Лентаны ақырын үздіксіз сермеу.

**ЖЕЛКЕНДІ ЖАРЫСТАР АРАҚАШЫҚТЫҒЫНДАҒЫ БЕЛГІ** – яхта айналып өтуі немесе белгіленген жақтан өтуі тиіс жарыс ережесіндегі кез келген көрсетілген зат.

**БАҚЫЛАУ ПУНКТІ БЕЛГІСІ** – спорттық бағдарлаудағы жарыс арақашықтығындағы жабдықтың негізгі құралдарының бірі.

**НӨМІРЛІ БЕЛГІЛЕР** – көлік құралдарындағы белгілері бар стандартты кестелер.

**АЙМАҚ** – 1) лақтыру жарыстарындағы төрешілер мен қатысушылар тұратын, лақтырылған снаряд жете алмайтын орын; 2) жүгірушінің ақырындап тоқтауына арналған жолдың мәреден соңына дейінгі арақашықтық; 3) жұмыс алаңынан тыс орналасқан күрес кілемінің алаңы.

**ЖҮКТЕМЕ АЙМАҒЫ** – жатығуды қандай да бір: физиологиялық немесе педагогикалық көрсеткішпен орындау-

ологическими или педагогическими.

**ЗОНЫ БЕЗОПАСНОСТИ** – в стрельбе из лука – зоны, расположенные справа, слева и сзади линии мишеней, а также расстояние на стрельбище между женским и мужским секторами (не менее 5 м).

**ЗОНЫ, ПЕДАЛИРОВАНИЯ** – части одного цикла педалирования, состоящего из 4 основных и 4 промежуточных зон, характеризующихся разным направлением приложения усилий и работой определенных мышечных групп.

**ЗЫБЬ, МЕРТВАЯ** – зыбь в штилевую погоду, может служить признаком надвигающегося шторма или сильного ветра, проходящего стороной.

**ЗЫБЬ, МОРСКАЯ** – волнение моря, происходящее по инерции после прекращения сильного ветра.

**ЗЮЙДВЕСТКА** – непромокаемая шапка с полями, прикрывающими воротник. Применяется при занятиях парусным спортом.

дағы шектелген жүктеме режимі.

**ҚАУПСІЗДІК АЙМАҒЫ** – садақтан ату кезінде – нысана сызығынан оңға, солға және артында орналасқан аймақтар, сондай-ақ ату кешеніндегі әйелдер мен еркектер секторының аралығы (5 м кем емес).

**ПЕДАЛЬДАУ АЙМАҒЫ** – күш жұмсаудың әртүрлі бағыттары мен белгілі бұлшық ет тобымен ерекшеленетін 4 негізгі және 4 аралық аймақтан тұратын бір педальдау циклінің бөліктері.

**ӨЛІ ТОЛҚЫН** – тымық ауа райындағы толқын, жылжымалы теңіз дауылының немесе жанынан соғатын қатты желдің белгісі ретінде көрінеді.

**ТЕҢІЗ ТОЛҚЫНЫ** – қатты жел тоқтағаннан кейін инерция бойынша жүзеге асатын теңіз толқуы.

**СУ ӨТПЕЙТІН БАСКИМ** – жағаны жауып тұратын, шеті бар су өткізбейтін малақай. Желкен спортымен айналысқанда қолданылады.

## И

**ИБИС** – фигура синхронного плавания, состоит из следую-

**ИБИС** – синхронды жүзу фигурасы, мынадай негізгі пози-

щих основных позиций: на спине, угол вверх, кран, вертикаль.

**ИГЛ** – количество ударов при игре в гольф на одной лунке, на 2 удара меньше, чем пар (условный норматив) этой лунки.

**ИГЛУ** – жилище эскимосов в виде полусферического купола, складываемое из глыб снега. Иногда применяется альпинистами вместо палатки для укрытия от непогоды.

**ИГРА** – вид человеческой деятельности, возникший исторически, заключающийся в воспроизведении детьми действий взрослых, а также взрослыми содержания профессиональной деятельности, моделирования взаимоотношений между людьми с целью познания окружающей действительности и совершенствования профессиональной деятельности.

**ИГРЫ, ПАРАОЛИМПИЙСКИЕ** – международные зимние и летние соревнования, проводимые среди спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата и органов зрения.

**ИГРОК 1-Й БАЗЫ** – в бейсболе игрок защищающейся ко-

циялардан тұрады: шалқалай, жоғарыға бұрыш жасап, кран, тік.

**ИГЛ** – гольф ойынындағы бір қуысқа соғылған соққылар саны, осы қуыс жұбына қарағанда (қалыпты норматив) 2 соққыға кем.

**ИГЛУ** – қар қойтастарынан қаланатын, жартылай сфералық күмбез түріндегі эскимостар үйі. Кейде альпинисттер ауа райының қолайсыз жағдайында паналау үшін шатыр орнына қолданады.

**ОЙЫН** – адам қызметінің тарихи түрі, ол балалардың үлкендер әрекетін орындауын, сондай-ақ үлкендердің кәсіби қызметінің мазмұнын орындауын, адамдар арасында қоршаған ортаны тану мақсатын арақатынасты модельдеу мақсатынан және кәсіби қызметін жетілдіруді көздейді.

**ПАРАОЛИМПИАДАЛЫҚ ОЙЫНДАР** – тірек-қозғалу аппараты және көру органдары зақымданған мүгедек-спортшылар арасында өткізілетін халықаралық қысқы және жазғы жарыстар.

**1-ШІ БАЗА ОЙЫНШЫСЫ** – бейсболда 1-ші база маңында

манды, располагающийся около 1-й базы.

**ИГРОК №1** – волейболист, находящийся в и. п. при подаче в правой задней зоне.

**ИГРОК, ТРЕХЧЕТВЕРТНОЙ** – в регби игрок нападения.

**ИДЕЯ** – в шахматах и шашках – удар, завершающий комбинацию.

**ИДТИ В ДАМКИ** – с обеспеченным успехом устремляться простой шашкой к дамочному ряду противника.

**ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СОБСТВЕННЫХ ШАШЕК** – комбинационный прием с устранением своих же простых, мешавших провести удар.

**ИЗЫТОК ЭНЕРГИИ У ЛОШАДИ** – возбужденное состояние лошади, наблюдается после дня отдыха. Создает дополнительные трудности в соревнованиях и даже при простой езде.

**ИЗВЛЕЧЕНИЕ КОРОЛЯ** – тактический шахматный прием, цель которого вынудить короля противника покинуть безопасное место за пешечным прикрытием, чтобы атаковать его.

**ИЗГИБ ЛОПАСТИ ВЕСЛА** – вогнутость рабочей поверхности лопасти весла для создания большего сопротивления при его движении в воде.

орналасқан қорғанушы команданың ойыншысы.

**№1 ОЙЫНШЫ** – оң жақтағы артқы аймақтан лақтыру кезінде алғашқы қалыпта тұратын волейболшы.

**ҮШТОҚСАНДЫҚ ОЙЫНШЫ** – регбиде шабуылдаушы ойыншы.

**ИДЕЯ** – шахмат пен дойбыда – комбинацияны аяқтаушы соққы.

**БИГЕ ШЫҒУ** – қамтамасыз етілген сәттілікпен қарапайым дойбымен қарсыластың билер қатарына шығу.

**ӨЗ ДОЙБЫСЫНАН АРЫЛУ** – соққы жасауға кедергі келтірген өзінің қарапайым дойбыларын жою жолындағы комбинациялық тәсіл.

**АТТЫҢ АРТЫҚ ҚУАТЫ** – аттың өршіген жай-күйі, демалған күннен кейін байқалады. Жарыстарда және қарапайым жүрісте де қосымша қиындықтар туғызады.

**КОРОЛЬДІ АЛУ** – дойбыдағы тактикалық тәсіл, мақсаты қарсыластың короліне шабуылдау үшін пешкі артындағы қауіпсіз орнынан кетуге мәжбүрлеу.

**ЕСКЕК ҚАЛАҒЫНЫҢ ИЛҮІ** – ескек қалағының суда қозғалуы барысында қатты итеру күшін қалыптастыру үшін оның үстіңгі қабатының иілуі.

Тыльная сторона лопасти выгнута.

**ИЗГОТОВКА** – положение стрелка с оружием для выполнения прицельного выстрела. Различают изготовку для стрельбы лежа, с колена и стоя.

**ИЗМЕНЕНИЕ ФРОНТА СКОЛЬЖЕНИЯ** – переход фигуриста со скольжения ходом вперед на скольжение ходом назад и наоборот.

**ИЗМЕРЕНИЯ, АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ** – инструментальное определение линейных размеров тела человека, ориентированного в различных плоскостях, а также др. характеристик тела в различных физических единицах.

**ИЛЛЮМИНАТОР** – окно в стенке рубки, надстройки или палубы (обычно круглой или овальной формы), застекленное толстым стеклом.

**ИМИТАЦИЯ** – воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

**ИММУНИТЕТ** – невосприимчивость организма к возбудителям определенных болезней и ядов.

**ИМПРОВИЗАЦИЯ, ИГРОВАЯ** – использование игрока-

Қалақтың сыртқы жағы иілген болады.

**ДАЙЫНДАЛУ** – атқыштың дәлдеп атысты орындау алдындағы қару ұстаған қалпы. Атуға дайындалу жатқан, тізерлеген және тұрған қалыптар болып бөлінеді.

**СЫРҒАНАУ ФРОНТЫН ӨЗГЕРТУ** – фигуристің алға сырғанаудан артқа және кері сырғанауға ауысуы.

**АНТРОПОМЕТРИЯЛЫҚ ӨЛШЕМДЕР** – әртүрлі жазықтықта бағдарланған адам денесінің сызықтық мөлшерін, сондай-ақ дененің басқа да ерекшеліктерін әртүрлі бірліктермен өлшеу аспаппен анықтау.

**ИЛЛЮМИНАТОР** – құрылыс немесе палуба қабырғасындағы қалың әйнекпен әйнектелген терезе (әдетте домалақ немесе шеңбер формасында болады).

**ИМИТАЦИЯ** – жаттығуларды, көбіне нақтысын форма бойынша, бірақ артық күш жұмсамай орындау.

**ИММУНИТЕТ** – организмнің белгілі ауру қоздырғыштары мен уларды қабылдамауы.

**ОЙЫН ИМПРОВИЗАЦИЯСЫ** – жарыстың шиеленіскен

ми в острых соревновательных ситуациях разнообразных тактических способов и технических приемов, не предусмотренных и не подготовленных заранее.

**ИМПУЛЬС СИЛЫ** – в механике – произведение силы на время ее действия ( $F \times t$ ). В спортивной науке понятие используется при биомеханическом анализе и обосновании техники движений.

**ИМПУЛЬС** – желание лошади двигаться вперед. Ценное качество спортивной лошади.

**ИНБРИДИНГ** – близкородственное разведение лошадей для закрепления в потомстве желательных качеств. Применяется для селекции спортивных лошадей.

**ИНВЕНТАРЬ, СПАСАТЕЛЬНЫЙ** – необходимый инвентарь, находящийся на водно-спасательных станциях на суше: спасательный круг, спасательные жилеты, пояса и нагрудники, метательные спасательные приборы, багры, кошки и т.д.

**ИНВЕНТАРЬ, СПОРТИВНЫЙ** – изделия, изготовленные для занятий спортом.

**ИНДЕКС ШАШКИ** – цифра, показывающая, в каком ряду шашка находится. Для белых шашек первого ряда это – 1, вто-

жағдайларында ойыншылардың алдын ала қарастырылмаған және ертерек дайындалмаған әртүрлі тактикалық әдістермен техникалық тәсілдерді қолдануы.

**КҮШ ИМПУЛЬСІ** – механикада – күшті әрекет ету кезінде жұмсау ( $F \times t$ ). Спорт ғылымында бұл ұғым биомеханикалық сараптау мен қимыл техникасын негіздеуде қолданылады.

**ИМПУЛЬС** – аттың алға қозғалуға деген ұмтылысы. Спорттық аттың бағалы сапасы.

**ИНБРИДИНГ** – аттардың тұқымы жақсы қасиеттерін сақтау үшін жақын туыстық жағынан өрбіту. Спорттық аттарды селекциялау үшін қолданылады.

**ҚҰТҚАРУ КЕРЕК-ЖАРАҒЫ** – судан құтқару стансаларында жерде тұратын қажетті керек-жарақ: құтқару шеңбері, құтқару жилеттері, белдемшелер мен кеудешелер, құтқарушы лақтырғыш құралдар, қармақтар, «мысықтар» және т.б.

**СПОРТ КЕРЕК-ЖАРАҒЫ** – спортпен айналысуға дайындалған бұйымдар.

**ДОЙБЫ ИНДЕКСІ** – дойбының қай қатарда тұрғандығын көрсететін сан. Алдыңғы қатардағы ақ дойбылар үшін – 1, екін-

рого – 2 и т. д. Счет рядов для черных начинается с их дамочной линии.

**ИНДЕКСАЦИЯ АВТОМОБИЛЯ** – условное обозначение марки, модели и модификации.

**ИНДИАН** – марка мотоцикла, выпускается в США с 1911 г. На мотоциклах этой марки установлено 7 абсолютных рекордов скорости.

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ** – процесс приспособления техники упражнений к особенностям телосложения, физическим качествам, психическим свойствам спортсмена с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимального спортивного результата.

**ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА** – неповторимое своеобразие личности спортсмена, проявляющееся в интеллектуальной, эмоциональной, волевой и двигательной сферах.

**ИНДИКАТОР** – в стрельбе из лука – прибор для проверки прямолинейности стержня стрелы. Снабжен индикатором часового типа и рычажным механизмом для правки непрямых стрел.

шіге – 2 және т.б. Қаралар қатарын есептеу олардың билер сызығынан басталады.

**АВТОМОБИЛЬДІ ИНДЕКС-ТЕУ** – марканың, үлгінің және модификацияның шартты белгілері.

**ИНДИАН** – мотоцикл маркасы, АҚШ-та 1911 жылдан бастап шығарылады. Осындай маркалы мотоциклде 7 абсолютті жылдамдық рекорды орнатылған.

**СПОРТ ТЕХНИКАСЫН ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯЛАУ** – жаттығу техникасын спортшының дене бітім ерекшеліктеріне, физикалық қасиеттерге, психикалық қасиеттеріне оларды спортта барынша максималды нәтижеге қол жеткізу мақсатында бейімдендіру процесі.

**СПОРТШЫНЫҢ ЖЕКЕ ТҰЛҒАСЫ** – спортшы тұлғасының танымдық, эмоционалды, ерікті және кимыл салаларында көрінетін қайталанбас өзіндік ерекшелігі.

**ИНДИКАТОР** – садақтан ату кезінде – жебе арқауының түзу тұрғандығын тексеру құралы. Қисық жебелерді түзеу үшін сағат тектес индикатормен және иіңтірек механизмімен жабдықталған.

**ИНДУСТРИЯ, СПОРТИВНАЯ** – совокупность хозяйствующих субъектов, осуществляющих услуги, производство продукции физкультурно-спортивного назначения.

**ИНЕРЦИЯ** – свойство тела сохранять состояние покоя или равномерного прямолинейного движения, когда действующие на него силы отсутствуют или взаимно уравновешены, а также приобретать под действием конечной внешней силы ускорение.

**ИНИЦИАТИВНОСТЬ** – волевое качество, проявляющееся в умении спортсмена самостоятельно принимать решения, брать на себя руководящую роль в каких-либо действиях в процессе тренировки и соревнований.

**ИННЕРВАЦИЯ** – осуществляемая нервами связь центральной нервной системы с различными органами и тканями организма.

**ИННИНГ** – часть бейсбольного матча (основное время – 9 иннингов, в случае ничьей назначаются дополнительные иннинги).

**ИНОХОДЬ** – способ движения лошади, при котором одновременно выносятся или обе правые ноги, или обе левые.

**СПОРТТЫҚ ИНДУСТРИЯ** – дене шынықтыру-спорт мақсатындағы қызмет көрсетуді, өнімдер өндіруді жүзеге асыратын шаруашылық жүргізуші субъектілердің жиынтығы.

**ЕКПІН** – дененің оған әсер ететін күш жоқ болған кезде немесе өзара тепе-тең болған кезде тыныштық күйін немесе тепе-тең тіксызықтық қозғалыс күйін, сондай-ақ соңғы сыртқы күштің әсерімен жылдамдыққа ие болуын сақтайтын қабілеті.

**БАСТАМАШЫЛЫҚ** – спортшының өз бетімен шешім қабылдауда, жаттығу және жарыс кезіндегі қандай да бір әрекеттерде өзіне басқару міндетін алуынан пайда болатын ерікті қасиеті.

**ИННЕРВАЦИЯ** – жүйке жүзеге асыратын орталық жүйке жүйесінің организмнің әртүрлі органдары мен тіндерімен байланысы.

**ИННИНГ** – бейсбол матчының бөлігі (негізгі уақыт – 9 иннинг, ойын тең түскенде қосымша иннингтер тағайындалады).

**ЖОРҒАЛАТУ** – аттың қозғалу әдісі, онда қос оң аяғы, немесе сол аяқтары бір уақытта қозғалады.

**ИНСАЙД** – полусредний нападающий в футболе при системе «дубль-вэ», находящийся между одним из крайних нападающих и центральным.

**ИНСПЕКТОР ДИСТАНЦИИ** – судья соревнований по спортивному ориентированию, входящий в состав службы дистанции, который проверяет соответствие местности, планировки, оборудования и параметров дистанции правилам соревнований.

**ИНСТРУКТОР ПО ПЛАВАНИЮ** – специалист, работающий в бассейне и занимающийся обучением плаванию, а также выполнением вспомогательных работ.

**ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ** – специалист, организующий и проводящий занятия с населением, наблюдающий за состоянием спортивного сооружения и порядком на нем.

**ИНСТРУКТОР ТУРИЗМА** – профессионально подготовленное физическое лицо, имеющее лицензию на данный вид деятельности, соответствующую квалификацию и опыт прохождения туристских маршрутов.

**ИНСТРУКЦИЯ, ГОНОЧНАЯ** – документ, дополняющий пра-

**ИНСАЙД** – футболдағы «дубль-вэ» жүйесіндегі, шеткі шабуылдаушылардың және ортадағылардың арасында тұрған жартылай ортадағы шабуылдаушы.

**АРАҚАШЫҚТЫҚ ИНСПЕКТОРЫ** – жергілікті жердің, тегістеудің және арақашықтық параметрлерінің жарыс талаптарына сәйкестігін тексеретін арақашықтық қызметіне кіретін спорттық бағдарлау жарысындағы төреші.

**ЖҮЗУ НҮСҚАУШЫСЫ** – хауызда жұмыс істейтін және жүзуге баулитын, сондай-ақ көмекші жұмыстарды атқаратын маман.

**СПОРТ НҮСҚАУШЫСЫ** – тұрғындарды ұйымдастыратын және жаттығу өткізетін, спорттық ғимараттың жай-күйі мен оның тәртібін бақылайтын маман.

**ТУРИЗМ НҮСҚАУШЫСЫ** – осы қызмет түріне лицензиясы, тиісті біліктілігі және туристік маршруттармен жүріп өту тәжірибесі бар, кәсіби даярлықтан өткен жеке тұлға.

**ЖАРЫС НҮСҚАУЫ** – желкенді жарыс талаптарын то-

вила парусных соревнований и имеющий силу правил.

**ИНТЕЛЛЕКТ СПОРТСМЕНА** – общий уровень умственного развития и мыслительных способностей, позволяющий решать задачи спортивной подготовки и выступления в соревнованиях.

**ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ** – величина прилагаемых усилий, напряженность физиологических функций, концентрация работы во времени. Один из показателей тренировочного процесса.

**ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ** – общее суммарное выражение интенсивности нагрузок за определенный цикл (занятие, день, неделю, месяц, год и т.д.).

**ИНТЕРВАЛ** – 1) расстояние между стоящими в строю по фронту; 2) расстояние между автомобилями (мотоциклами) в ширину на старте соревнований или промежутки времени между последующими стартами.

**ИНТЕРВАЛ ОТДЫХА** – время отдыха между упражнениями, попытками, занятиями.

**ИНТЕРЕС** – отношение спортсмена к избранной спортивной деятельности и различным ее сторонам как к чему-то ценному, привлекательному.

лықтыратын және ережелік күші бар құжат.

**СПОРТШЫ ИНТЕЛЛЕКТИ** – спорттық дайындықта және жарыста өнер көрсету міндеттерін шешуге мүмкіндік беретін танымдық даму мен ой қабілеттерінің жалпы деңгейі.

**ЖҮКТЕМЕ ҚАРҚЫНДЫЛЫҒЫ** – жұмсалатын күш мөлшері, физиологиялық қызметтердің күшеюі, жұмыста уақытқа көңіл бөлуі. Жаттықтыру процесінің көрсеткіштерінің бірі.

**ЖАТТЫҒУ ҚАРҚЫНДЫЛЫҒЫ** – жүктеме қарқындылығының белгілі циклдегі жалпы қосынды көрсеткіші (сабақ, күн, апта, ай, жыл және т.б.).

**АРАЛЫҚ** – 1) фронт бойынша сапта тұрғандардың арасындағы арақашықтық; 2) автомобилдер (мотоциклдер) арасындағы жарыс стартындағы арақашықтық немесе келесі старт арасындағы уақыт аралығы.

**ДЕМАЛЫС АРАЛЫҒЫ** – жаттығу, талпыныс, сабақтар арасындағы демалыс уақыты.

**ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҚ** – спортшының таңдаулы спорт қызметіне және оның әртүрлі жақтарына құнды, бағалы нәрсе ретіндегі қатынасы.

**ИНТЕРПОЛЯТОР** – цифровой вычислительный прибор, используемый секретарем соревнований по прыжкам в воду для быстрого определения итоговой оценки за прыжок с учетом его КТ.

**ИНТРОВЕРСИЯ** – психологическая характеристика личности, выраженная в обращении к своему внутреннему миру, замкнутости в себе, избегании активных контактов с другими людьми.

**ИНТУИЦИЯ, ИГРОВАЯ** – способность спортсмена понимать игру и предугадывать развитие ситуаций по ходу состязания.

**ИНФАНТИЛИЗМ** – сохранение у взрослого человека физических и психических черт, свойственных детскому возрасту.

**ИНФИЛД** – внутреннее поле бейсбольной площадки, квадрат со сторонами, равными 27 м 45 см. По его углам расположены 3 базы и «дом», вокруг которых и строится игра.

**ИНФОРМАТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ КАРТЫ** – показатель качества карты, позволяющий спортсмену легко воспринимать особенности и характерные черты различных компонентов ландшафта с це-

**ИНТЕРПОЛЯТОР** – суға секіру жарысында хатшылар секірудің АҚ-сын есепке ала отырып, қорытынды нәтижесін жылдам анықтау үшін қолданылатын есептегіш сандық аспап.

**ИНТРОВЕРСИЯ** – тұлғаның өзінің ішкі әлеміне жүгінуінен, өз-өзінен тұйықталуынан, басқа адамдармен белсенді қатынасқа түсуден қашқақтауынан көрінетін психологиялық мінездемесі.

**ОЙЫН ИНТУИЦИЯСЫ** – спортшының ойынды түсіну және жарыс барысында ойынның даму барысын болжау қабілеті.

**ИНФАНТИЛИЗМ** – ересек адамда бала жастағыларға тән физикалық және психикалық ерекшеліктердің сақталуы.

**ИНФИЛД** – бейсбол алаңқайының ішкі алаңы, жақтаулары 27 м 45 см-ге тең шаршы. Оның бұрыштарында 3 база және маңайында ойын ойналатын «үй» орналасқан.

**СПОРТ КАРТАСЫНЫҢ АҚПАРАТТЫЛЫҒЫ** – спортшыға өзінің тұрған жерін тез және нақты анықтау мақсатында әртүрлі ландшафт компоненттерінің ерекшеліктері мен тән қасиеттерін қабылдауға

лью быстрого и достоверного определения своего местоположения.

**ИНФОРМАЦИЯ, ТЕХНИЧЕСКАЯ** – сведения, сообщаемые участникам до старта: о местности и ее особенностях, не отражаемых на спорткарте, о спорткарте, о дистанциях.

**ИОЛ** – тип парусного вооружения. Двухмачтовое парусное судно или яхта с короткой задней мачтой (бизань-мачтой), установленной позади головки руля.

**ИППОДРОМ** – место для проведения скачек, бегов лошадей конных заводов. Иногда ипподром используется для проведения конно-спортивных соревнований.

**ИППОЛОГИЯ** – наука о лошади, изучает анатомию, физиологию, порообразование.

**ИППОН!** – судейский термин в борьбе дзюдо и каратэдо. Возглас, которым судья на ковре оценивает прием; аналогичен понятию «чистая победа». Сопровождается особым жестом.

**ИСИНДИ** – древняя грузинская игра, воспроизводящая битву между группами всадников, с использованием метательного копья (исинди) длиной 1,5 м с

мүмкіндік беретін карта сапасының көрсеткіші.

**ТЕХНИКАЛЫҚ АҚПАРАТ** – қатысушыларға стартка дейін хабарланатын мәліметтер: спорткартада көрсетілмеген тұрғылықты жер мен оның ерекшеліктері, спорткарта, арақашықтық туралы.

**ИОЛ** – желкенді қарулану түрі. Қосдіңгекті желкенді кеме немесе рөл басының артына бекітілген артқы қысқа дінгекті (бизань-дінгек) яхта.

**ИППОДРОМ** – ат зауытының аттарымен бәйге, жарыс өткізуге арналған орын. Кейде ипподром ат спорты жарыстарын өткізу үшін қолданылады.

**ИППОЛОГИЯ** – ат туралы ғылым, анатомияны, физиологиясын, тұқым қуалаушылықты зерттейді.

**ИППОН!** – дзюдо және каратэдо күресіндегі төреші термині. Төреші кілемде тәсілді бағалайтын дауыс; «таза жеңіс» ұғымына ұқсас. Ерекше ыммен қатар айтылады.

**ИСИНДИ** – салт аттылардың арасындағы ұзындығы 1,5 м ұштары доғал, былғарыдан немесе резеңкеден жасалған қорғаушы басы бар лақтырғыш

тупыми концами, один из которых имеет предохранительную головку из кожи или резины.

**ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ СОРЕВНОВАНИЙ** – отстранение от участия в состязаниях или аннулирование показанных результатов в данных соревнованиях - взыскание, налагаемое судейской коллегией соревнований на участника, допустившего грубое нарушение Правил соревнования, Технических требований к автомобилям, участвующим в соревнованиях, или этических норм поведения, а также употребления допингов.

**ИСКУССТВО ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ** – искусство общения с лошастью, воспитание ее, выработка доверия к всаднику, повиновения его воздействиям, умение выезжать и напрыгать лошадь, довести ее тренированность до возможности выступать на ней в любых соревнованиях.

**ИСПРАВЛЕНИЕ ЛОШАДИ** – воздействие на лошадь с целью устранения недостатков, выработанных действиями предыдущих всадников.

найзамен шайқасатын ежелгі грузин ойыны.

**ЖАРЫСТАН ШЫҒУ** – бәсекеден шеттету немесе осы жарыста көрсетілген нәтижелерді жою – жарыстың төрешілер алқасы да жарыс ережелерін, жарысқа қатысушы автомобильге деген Техникалық талаптарды немесе өзін-өзі ұстаудың этикалық нормаларын қатаң бұзған, сондай-ақ допинг қолданған спортшыларға қолданылатын жаза.

**САЛТ ЖҰРУ ӨНЕРІ** – атты күту, оны тәрбиелеу, салт аттыға сенім ұялату, оның әрекетіне көну қабілеті, кез келген жарыстарда өнер көрсете алатындай деңгейде жаттықтыру.

**АТТЫ ТҮЗЕУ** – атқа алдыңғы салт аттылардың әрекеттерінен қалыптасқан кемшіліктерді жою мақсатында әсер ету.

## Й

**ЙОП (ЁП) ДЗИРИГИ** – удар в бок.

**ЙОП (ЕП) ДЗИРИГИ** – қаптал соққы.

## К

**КАБАХИ** – армянская национальная игра. Всадник на галопе стреляет из лука в цель, расположенную на высоком столбе.

**КАБЕЛЬТОВ** – единица длины, применяемая для измерения небольших расстояний на море. Кабельтов равен одной десятой морской мили, т.е. 185,2 м.

**КАБИНА ДЛЯ СГОНКИ ВЕСА** – светотепловая (обычно деревянная) кабина, в которой спортсмен в положении сидя находится под воздействием тепла, излучаемого электролампами соответствующей мощности. При этом голова находится снаружи кабины. Применяется для сгонки веса.

**КАБЛУК ВЕСЛА** – деталь весла для академической гребли из легкого сплава или пластика, надеваемая на цевье весла для его опоры в уключине при продольном давлении в торец рукоятки.

**КАБРИОЛЕТ** – тип кузова открытого легкового автомобиля.

**КАВЕРНА** – воздушная полость, образующаяся при пересечении любым телом, имеющим достаточно большую скорость, границы воздух-вода.

**КАБАХИ** – армян ұлттық ойыны. Шоқырақтап келе жатқан салт атты биік бағанада орналасқан нысананы садақпен атады.

**КАБЕЛЬТОВ** – теңізде орташа арақашықтықты өлшеуде қолданылатын өлшем бірлігі. Кабельтов теңіз милінің оннан бір бөлігіне тең, яғни 185,2 м.

**САЛМАҚ ТАСТАУҒА АРНАЛҒАН КАБИНА** – спортшы отырған қалпы тиісті қуаты бар электр шамдарынан бөлінетін жылудан әсер алатын ашық жылы (әдетте ағаш) кабина. Онда спортшының басы кабинаның сыртында тұрады. Салмақ тастау үшін қолданылады.

**ЕСКЕК ӨКШЕСІ** – академиялық есуге арналған ескектің жеңіл құймадан немесе пластиктен жасалған бөлшегі, ескектің тұтқасын тіреу үшін саптың ұшына бойлай қысым түскенде кигізіледі.

**КАБРИОЛЕТ** – ашық жеңіл автокөлік шанағының түрі.

**КАВЕРНА** – үлкен жылдамдықтағы кез келген дененің түйісуінен қалыптасатын ауа қабаты, ауа-су шекарасы.

**КАВИТАТОР** – часть тела, первой входящая в контакт с водой при погружении и вызывающая развитие каверны. В прыжках в воду кавитатором являются кисти рук.

**КАКУГИ** – система физической подготовки японских школьников, включающая три вида единоборств (дзюдо, сумо, кэндо).

**КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ** – 1) документ, в котором перечислены все соревнования на определенный период времени, места их проведения и др. сведения; 2) система соревнований команд или отдельного спортсмена.

**КАЛИБР** – 1) диаметр канала ствола огнестрельного оружия, а также диаметр пули; 2) прибор для уточнения достоинства пробойн в мишени. В настоящее время на соревнованиях используется электронный прибор «ДИЗАГ».

**КАЛИБРАТОР** – прибор, применяемый стрелком перед соревнованиями для стандартизации малокалиберных патронов.

**КАЛИТКА** – препятствие в конно-спортивных соревнованиях, бывает различных форм. Должно иметь высокие ограничители.

**КАЛЬО** – остановка поединка в тхэквондо.

**КАВИТАТОР** – суға түсу кезінде алғаш қалыптасатын және каверна дамуын тудыратын дене мүшесі. Суға секіру кезінде қол білегі кавитатор болып табылады.

**КАКУГИ** – жекпе-жектің үш түрі кіретін (дзюдо, сумо, кэндо), жапон оқушыларының физикалық дайындық жүйесі.

**ЖАРЫС КҮНТІЗБЕСІ** – 1) белгілі уақыт аралығындағы жарыстардың барлығы, оны өткізу орны мен басқа да мәліметтер қамтылған құжат; 2) команданың немесе жеке спортшының жарысу жүйесі.

**КАЛИБР** – 1) атыс қаруының оқпаны арнасының диаметрі, сондай-ақ оқ диаметрі; 2) нысана ойықтарын нақтылауға арналған құрал. Қазіргі кезде жарыстарда «ДИЗАГ» электронды құралы қолданылады.

**КАЛИБРАТОР** – атқыш жарыс алдында қолданатын шағын калибрлі патрондарды стандартауға арналған құрал.

**КАЛИТКА** – ат-спорты жарыстарындағы тосқауылдар, әртүрлі пішімді болады. Биік шектеуіштері болуы қажет.

**КАЛЬО** – тхэквондо жекпе-жегін тоқтату.

**КАМЕНЬ** – бита в кёрлинге, изготовленная из гранита весом 19,96 кг, диаметром 91,44 см, высотой 11,43 см.

**КАМЗОЛ** – одежда всадника, участвующего в скачках, в виде рубашки с длинными рукавами, воротник стойка. Расцветка яркая.

**КАМИН** – широкая, вмещающая в себя альпиниста расщелина в скале, реже – во льду, идущая вертикально или наклонно.

**КАМУСЫ** – куски шкуры с ног оленя, зайца, песца и т.п., используемые альпинистами для подбивки лыж от проскальзывания при подъемах по крутым снежным склонам.

**КАМЧУН** – предупреждение в таэквондо, выносится рефери спортсмену, грубо нарушившему правила во время поединка, с предупреждением сразу снимается одно очко, три предупреждения автоматически обозначают дисквалификацию спортсмена.

**КАНАВА** – препятствие в конно-спортивных соревнованиях. Канава бывает с водой и без воды, искусственная или естественная, закрытая или открытая.

**КАНАЛ, ГРЕБНОЙ** – спортивное сооружение, предназначенное для проведения соревнований по гребле.

**ТАС** – салмағы 19,96 кг, диаметрі 91,44 см, биіктігі 11,43 см граниттен дайындалған керлингтегі соғу таяғы.

**КАМЗОЛ** – бәйгеге қатысушы салт атты киімі, ұзын жеңді жейде, жағасы тік. Түсі ашық.

**КАМИН** – жартастағы альпинистті сыйдыратын кең, кейде – мұзда, тік немесе иілген тар шатқал.

**КАМУСТЕР** – бұғы, қоян, ақ түлкі және т.б. аяқтары терісінің тілімі, оны альпинистер тік қарлы беткейлерге өрлегенде сырғанап кетуден сақтану үшін шаңғыға ұлтан ретінде қолданады.

**КАМЧУН** – таэквондодағы ескерту, жекпе-жек кезінде ережені өрескел бұзған спортшыға рефери шығарады, ескерту арқылы бірден бір ұпай алынады, үш ескерту спортшының автоматты түрде дисквалификациялануын білдіреді.

**ОР** – ат спорты жарыстарындағы тосқауыл. Ор сулы және сусыз, табиғи немесе жасанды, жабық немесе ашық болады.

**ЕСУ АРНАСЫ** – есу бойынша жарыс өткізуге арналған спорттық құрылыс.

**КАНАЛ, ОБВОДНОЙ** – часть акватории гребного канала, предназначенная для прохода судов на старт.

**КАНАТ** – вспомогательный гимнастический снаряд для лазания. Толстая веревка из пеньки или хлопка, подвешенная вертикально или наклонно.

**КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА** – спортивное звание, для присвоения которого необходимо выполнить определенные нормативы или требования.

**КАНОЭ** – спортивная, прогулочная или туристская лодка, в которой гребцы работают однолопастными веслами без применения уключин.

**КАНОЭ-ДВОЙКА** – лодка каноэ, предназначенная для экипажа из двух гребцов, работающих веслами с разных сторон.

**КАНОЭ-ОДИНОЧКА** – лодка каноэ, предназначенная для одного гребца, работающего одним веслом с одного борта. Удержание лодки на прямом курсе и маневрирование осуществляются разворотом весла.

**КАНТ** – очень крутой, относительно гладкий с обеих сторон гребень горы.

**КАПИЛЛЯРЫ** – мельчайшие кровеносные сосуды, пронизывающие органы и ткани орга-

**ӨТУ АРНАСЫ** – есу арнасы суайдынының бөлігі, кемелердің стартқа өтуіне арналған.

**АРҚАН** – өрмелеуге арналған көмекші гимнастикалық снаряд. Ағаш түбірінен немесе мақтадан дайындалған жуан жіп, тік немесе көлбеу ілінеді.

**СПОРТ ШЕБЕРЛІГІНЕ КАНДИДАТ** – спорттық атақ, оны беру үшін белгілі нормативтерді немесе талаптарды орындау қажет.

**КАНОЭ** – спорттық, серуендеу немесе туристік қайық, онда ескекшілер бірқалақты ескекпен ескек тұтқасын қолданбай еседі.

**ЕКІ КІСІЛІК КАНОЭ** – екі ескекшіден тұратын экипажға арналған каноэ қайық, екі жақтан еседі.

**БІР КІСІЛІК КАНОЭ** – бір ескекпен бір жақтан есетін каноэ қайық. Қайықты тура бағытта ұстау және маневр жасау ескекті бұру арқылы жүзеге асады.

**КАНТ** – өтетін, екі жағы салыстырмалы түрде тегіс тау жотасы.

**ҚЫЛТАМЫРЛАР** – организмнің органдары мен тіндеріне өтетін және қан айналымы

низма и замыкающие круг кровообращения.

**КАПИТАН КОМАНДЫ** – член спортивной команды, которому поручается руководство действиями остальных ее участников - выполнение ряда организационных, дисциплинарных и общественных функций.

**КАПИТАН, ЯХТЕННЫЙ** – высшее квалификационное звание для яхтсменов, дает право управлять яхтами и плавать на всех внутренних водных путях.

**КАПРИОЛЬ** – упражнение парной акробатики, в котором «верхний» из положения лежа на спине, хватом за руки, рывком выходит в стойку на руках «нижнего».

**КАПСЮЛЬ** – деталь оголовья лошади. Состоит из ремня, идущего по щекам и затылку, а также переносья с пряжкой. Не дает лошади сильно раскрывать рот, облегчает управление.

**КАПЦУН** – специальный манежный недоуздок для работы лошади на корде с кольцом на середине переносного ремня, за которое пристегивают корду. Помогает избежать травмирования рта лошади и освобождает от перестегивания при перемене направления.

шеңберін тұйықтайтын ұсаққан тамырлары.

**КОМАНДА КАПИТАНЫ** – команданың басқа мүшелерінің әрекеттеріне басшылық ету – ұйымдастыру, тәртіптік және қоғамдық қызметтерді орындау тапсырылатын спорт командасының мүшесі.

**ЯХТА КАПИТАНЫ** – яхтаның жоғары біліктілік атағы яхтаны басқару мен барлық ішкі су жолдарымен жүзу құқығын береді.

**КАПРИОЛЬ** – жұптасқан акробатикадағы жаттығу, онда «жоғарғы» шалқалай жатқан қалпында, қолдан ұстап, серпілу арқылы «төменгінің» қолына тік тұрады.

**КАПСЮЛЬ** – ат шылбырының бөлшегі. Жағынан шүйдесіне қарай тартылған қайыстан, сондай-ақ жіпті баудан тұрады. Аттың ауызын қатты ашуына мүмкіндік бермейді, басқаруды жеңілдетеді.

**КАПЦУН** – корданы байлайтын ортасында шығыршығы бар айналмалы қайыстан тұратын кордада атпен жұмыс істеуге арналған арнайы манеж жүгені. Аттың ауызын жарақаттанудан қорғайды және бағытты өзгерту кезінде қайтадан байлауды қажет етпейді.

**КАР** – небольшой электрический или бензиновый автомобиль для передвижения по полю.

**КАРАБИН** – укороченная облегченная винтовка. Применяется в некоторых видах пулевой и стендовой стрельбы.

**КАРАВАН** – большая группа гонщиков в велосипедной шоссейной гонке.

**КАРАМБОЛЬ** – 1) вид бильярдного пятиборья, играется на бильярдном карамбольном столе без луз; 2) удар в бильярде, в результате которого биток задевает кроме игаемого шара еще один или несколько шаров; 3) красный шар в бильярдной игре.

**КАРАТЭГИ** – костюм для занятий каратэдо, изготовленный из прочной хлопчатобумажной ткани белого цвета, состоит из куртки, пояса и брюк.

**КАРАТЭДО** – 1) один из видов национальных боевых искусств Японии, цель которого – ведение боя с вооруженным или невооруженным противником; как система сформировалась в 20-30-х годах XX века; 2) вид спортивного единоборства. В переводе с японского означает «пустые руки».

**КАРДИОГРАММА** – графически зарегистрированная кри-

**КАР** – алаңда қозғалуға арналған кішкентай электрмен немесе жанармаймен жүретін автокөлік.

**КАРАБИН** – қысқартылып жеңілдетілген винтовка. Оқпен және стендте атудың кейбір түрлерінде қолданылады.

**КЕРУЕН** – велосипед тасжолы жарысындағы жарысушылардың үлкен тобы.

**КАРАМБОЛЬ** – 1) бильярд бессайысының түрі, қуыстары жоқ карамбольді бильярд үстелінде ойналады; 2) бильярдтағы нәтижесінде көздейтін шар ойналатын шардан басқа бір немесе бірнеше шарға тиіп кететін соққы; 3) бильярд ойынындағы қызыл шар.

**КАРАТЭГИ** – мықты ақ түсті мақта матасынан дайындалған, каратэдо сабақтарына арналған костюм, күртешесі, белбеуі және шалбары болады.

**КАРАТЭДО** – 1) жапонияның ұлттық шайқас өнерінің бірі, оның мақсаты – қаруланған немесе қарусыз қарсыласпен шайқасу; жүйе ретінде XX ғасырдың 20-30 жж. қалыптасты; 2) спорттық жекпе-жек түрі. Жапон тілінен аударғанда «бос қол» дегенді білдіреді.

**КАРДИОГРАММА** – жүрек қызметі көрсеткіштерінің гра-

вая показателей сердечной деятельности; в зависимости от вида возмущения, генерируемого сердцем, различают кардиограмму, электрокардиограмму, электрокимограмму, фонокардиограмму, эзофагокардиограмму, эхокардиограмму, баллистокардиограмму и др.

**КАРДИОГРАФ** – прибор, регистрирующий деятельность сердца.

**КАРДИОЛИДЕР** – прибор, информирующий спортсмена звуковым сигналом о частоте его сердечных сокращений во время выполнения физической нагрузки.

**КАРДИОЛОГИЯ** – раздел медицины, изучающий строение и функции, причины и механизмы заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также разрабатывающий методы их диагностики, лечения и профилактики.

**КАРЕМАТ** – бивачное снаряжение альпиниста – подстилка под спальный мешок, изготовленная из непромокаемого материала типа пенополиуретана с хорошими теплоизоляционными свойствами.

**КАРЕТКА** – 1) узел рамы велосипеда, в который вмонтирована ось шатунов; 2) в стрельбе из лука – часть прицела, перемещающаяся по вертикали.

фикалық түрде тіркелген ирек; көбіне жүрекпен басқарылатын күйзелу түріне байланысты, кардиограмма, электрокардиограмма, электрокимограмма, фонокардиограмма, эзофагокардиограмма, эхокардиограмма, баллистокардиограмма және т.б. болып бөлінеді.

**КАРДИОГРАФ** – жүрек қызметін тіркейтін аспап.

**КАРДИОЛИДЕР** – спортшыға дыбыстық белгі арқылы физикалық жүктемені орындау барысындағы жүрек соғысының жиілігі жайлы ақпарат беретін аспап.

**КАРДИОЛОГИЯ** – жүрек-қантамырлары жүйесінің құрылымы мен қызметін, ауру себептері мен механизмін зерттейтін, сондай-ақ оларды диагностикалау, емдеу және алдын алу әдістерін әзірлейтін медицина бөлімі.

**КАРЕМАТ** – альпинистің бивакты сайманы – жатын қабының астындағы төсеніш, ол пенополиуретан секілді жақсы жылуөткізгіштік қасиетке ие су өткізбейтін материалдан дайындалады.

**КҮЙМЕШЕ** – 1) велосипед қаңқасының түзілімі, оған бұлғақ осі бекітіледі; 2) садақтан атуда – тігінен орналасқан нысана бөлігі.

**КАРЕТКА БАНКИ, НЕПОДВИЖНАЯ** – часть подвижного сиденья академической лодки – банки; представляет собой две пары колес, соединенных осями, неподвижно скрепленными с сиденьем.

**КАРЕТКА БАНКИ, ПОДВИЖНАЯ** – часть подвижного сиденья академической лодки – банки; представляет собой две пары колес, соединенных осями.

**КАРЛИНГС** – продольная подпалубная балка, обеспечивающая вместе с бимсами жесткость палубы.

**КАРНИЗ, СКАЛЬНЫЙ** – нависающая над склоном часть скального гребня.

**КАРНИЗ, СНЕЖНЫЙ** – надув, образовавшийся на гребне в сторону подветренного склона и напоминающий по форме завитой гребень морской волны.

**КАРРЫ** – локальные морфологические формы выветренной поверхности скал, обычно углубления, расположенные близко друг к другу.

**КАРТ** – спортивный микроавтомобиль с двухтактным двигателем, без кузова, дифференциала и подвески колес, с ограниченными габари-

**ҚҰТЫНЫҢ ЖЫЛЖЫМАЙТЫН КАРЕТКАСЫ** – академиялық қайық – құтының қозғалмайтын орындығының бөлігі, оның ось бойымен біріктірілген, орындықпен қозғалмайтындай етіп жалғанған екі дөңгелегі болады.

**ҚҰТЫНЫҢ ЖЫЛЖЫМАЛЫ КАРЕТКАСЫ** – академиялық қайық – құтының жылжымалы орындығының бөлшегі, оның ось бойымен жалғанған екі дөңгелегі болады.

**КАРЛИНГС** – палуба астындағы, бимсамен бірге палуба қаттылығын қамтамасыз ететін көлденең арқалық.

**ЖАРТАС КАРНИЗИ** – жартаста салбырап тұрған жартасты беткей бөлігі.

**ҚАРЛЫ КАРНИЗ** – беткейдің жел соғатын жотасында пайда болған және формасы бойынша теңіз толқынының бұйра айдарына ұқсас үрлеме.

**КАРЛАР** – жартастың жел жақ қабатындағы локальді морфологиялық пішімдер, әдетте бір-біріне жақын орналасқан ойпаттар.

**КАРТ** – екітактылы қозғалтқышы бар, шанақсыз, дифференциалдары мен дөңгелек аспаптары жоқ, көлемі және қозғалтқышының жұмыс мөлшері

тами и рабочим объемом двигателя.

**КАРТА, КОНТРОЛЬНАЯ** – документ соревнований по спортивному ориентированию.

**КАРТА, СПОРТИВНАЯ** – крупномасштабная специальная топографическая карта, предназначенная для соревнований по спортивному ориентированию и выполненная в специфических условных знаках.

**КАРТА-МИШЕНЬ** – документ соревнований по спортивному ориентированию, специально подготовленная карта, используемая в спринтерских и эстафетных соревнованиях на маркированной трассе.

**КАРТИНГ** – вид автомобильного спорта. Гонки по специальной трассе на микроавтомобилях - картах.

**КАРТОЧКА** – документ соревнований по спортивному ориентированию, предназначенный для фиксирования участником факта прохождения через контрольные пункты.

**КАРТУШКА КОМПАСА** – основная часть компаса – система из шести параллельных магнитных стрелок, скрепленная с поплавком и легким диском, разбитым на 360 градусов. Линия север – юг (NS) картуш-

шектеулі спорттық микроавтомобиль.

**БАҚЫЛАУ КАРТАСЫ** – спорттық бағдарлау бойынша жарыс құжаты.

**СПОРТ КАРТАСЫ** – спорттық бағдарлау жарысына арналған және спецификалық шартты белгілермен дайындалған ірімасштабты арнайы топографиялық карта.

**НЫСАНА КАРТА** – спорттық бағдарлау жарысындағы құжат, спринтер және эстафеталық жарыстарда маркаланған жолда қолданылатын арнайы дайындалған карта.

**КАРТИНГ** – автомобиль спортының түрі. Арнайы трассада карт микроавтомобильдерімен өткізілетін жарыстары.

**КАРТОЧКА** – спорттық бағдарлау жарысындағы құжат, ол қатысушының бақылау пунктінен өткендігі туралы деректерді тіркеуге арналған.

**КОМПАС КАРТУШКАСЫ** – компастың негізгі бөлігі – құймамен және 360 градусқа бөлінген жеңіл табақшамен бекітілген параллель магнитті алты тілдік жүйе. Картушканың солтүстік-оңтүстік (NS) бағыт-

ки совпадает с магнитной осью системы стрелок.

**КАРУСЕЛЬ** – показательный номер в конно-спортивных соревнованиях.

**КАРЬЕР** – самый быстрый бег лошади, ускоренный галоп.

**КАСАНИЕ** – ошибка при выполнении упражнений во многих видах спорта.

**КАСАНИЕ ЩИТА ФИНИШНОЕ** – самостоятельный элемент техники плавания. Правильное и быстрое касание пловцом рукой щита, расположенного на финишной стенке и оснащенного электронным устройством, создает определенное преимущество на финише.

**КАСКА, ЗАЩИТНАЯ** – снаряжение альпиниста для защиты головы от камней и от повреждений при срыве. Изготавливается из вязкого пластика, отличающегося повышенной ударопрочностью.

**КАСКАД ПРЫЖКОВ** – элемент оригинальной программы одиночного фигурного катания на коньках, в котором один из прыжков является непосредственным продолжением предыдущего и выполняется с выездной дуги первого прыжка без смены ноги дополнительных поворотов.

та тілдер жүйесі магнитті осімен сәйкес келеді.

**АЛТЫБАҚАН** – ат спорты жарыстарындағы көрсетілім нөмірі.

**КАРЬЕР** – аттың өте жылдам шабысы, жылдамдатылған шоқырақтау.

**ЖАНАСУ** – спорттың көптеген түрлерінде жаттығу орындаудағы қателік.

**МӘРЕ ҚАЛҚАНЫНА ЖАНАСУ** – жүзу техникасының өзіндік элементі. Жүзгіштің қолын мәре қабырғасында орналасқан және электронды құралмен жабдықталған қалқанға дұрыс және жылдам тигізуі мәреде белгілі артықшылықтар береді.

**ҚОРҒАНЫС КАСКАСЫ** – құлап кеткен жағдайда альпинисттің басын тастар мен зақымданудан қорғайтын сайман. Соққыға төзімділігімен ерекшеленетін тұтқыр пластиктен дайындалады.

**СЕКІРУ КАСКАДЫ** – конькимен жалғыз мәнерлеп сырғанаудың өзіндік бағдарламасының элементі, онда секірушілердің біреуі алдыңғының жалғастырушысы болып табылады және алғашқы секірудің шығу доғасында аяғын ауыстырмай қосымша бұрылулар арқылы орындалады.

**КАСТИНГ** – вид спортивного рыболовства, заключающийся в соревновании по технике владения спиннингом и нахлыстовой снастью. Соревнования проводятся на стадионе или спортивной площадке.

**КАТ** – элемент художественной гимнастики. Составное движение, в котором совмещаются вращение и перемещение предмета. Характерно для жестких и упругих предметов: обруча, мяча, булавы. Может выполняться на полу и по телу.

**КАТА** – технические комплексы приемов в дзюдо и каратэ-до, имеют определенный ритм движений, ритм дыхания.

**КАТАЛАРК** – фигура синхронного плавания, состоит из следующих основных позиций и движений: на спине; угол вверх; каталинный поворот; кран; «горизонтальная» нога, описывая дугу, движется до позиции «шпагат».

**КАТАЛИНА** – фигура синхронного плавания, состоит из следующих основных позиций и движений: на спине, угол вверх, каталинный поворот, кран, вертикаль.

**КАТАМАРАН** – судно, состоящее из двух длинных узких корпусов. Корпуса соединены

**КАСТИНГ** – спорттық балық аулау түрі, спиннингті меңгеру техникасы жарысында қолданылады. Жарыс стадионда немесе спорт алаңында өткізіледі.

**КАТ** – көркем гимнастика элементі. Затты айналдыру мен ауыстырудан тұратын құрамдас қозғалыс. Қатты және мықты заттарға тән: шығыршық, доп, ұршық. Еденде және дене бойында орындалуы мүмкін.

**КАТА** – дзюдо мен каратэ-додағы тәсілдердің техникалық кешені, онда белгілі бір қозғалыс ырғағы, тыныс алу ырғағы болады.

**КАТАЛАРК** – синхронды жүзу фигурасы, мынадай негізгі позициялар мен қозғалыстардан тұрады: шалқалай; жоғарғы бұрыш; каталинді бұрылыс; құбыр; «көлбеу» аяғы доға түрінде келіп, «шпагат» қалпына дейін жылжиды.

**КАТАЛИНА** – синхронды жүзу фигурасы, мынадай негізгі позициялар мен қозғалыстардан тұрады: шалқалай, жоғарғы бұрыш, каталинді бұрылыс, құбыр, тік.

**КАТАМАРАН** – екі ұзын тар корпусы бар кеме. Корпустары дінгектер бекітіліп экипаж ор-

платформой, на которой устанавливается мачта и размещается экипаж.

**КАТАНИЕ, ЗЕРКАЛЬНОЕ (СИММЕТРИЧНОЕ)** – разновидность скольжения в парном фигурном катании на коньках, при котором партнеры выполняют одинаковые движения синхронно с разных ног.

**КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ** – бег на коньках с небольшой скоростью с целью активного отдыха, укрепления здоровья, развлечения.

**КАТАПУЛЬТА** – машина для выбрасывания мячей в определенном направлении и с определенной силой, применяемая в тренировочных занятиях по спортивным играм.

**КАТЕГОРИИ, ВЕСОВЫЕ** – распределение спортсменов для участия в соревнованиях по показателям массы (веса) тела для создания равных условий.

**КАТЕГОРИИ, ВОЗРАСТНЫЕ** – в большинстве видов спорта: юноши, juniоры и ветераны, в армспорте для участия в соревнованиях мужчины и женщины делятся на следующие группы: juniоры – 17-18 лет, сеньоры – 19-40 лет, мастер-класс – 41-50 лет, ультра мастер-класс – старше 50 лет.

наласатын платформамен біріктірілген.

**АЙНАЛЫ (СИММЕТРИЯ-ЛЫ) СЫРҒАНАУ** – серіктестер бірдей қимылдарды әртүрлі аяқтарымен синхронды түрде орындайтын конькимен жұптасып мәнерлеп сырғанау түрі.

**КОНЬКИМЕН СЫРҒАНАУ** – белсенді демалыс, денсаулығын нығайту, тыныс алу мақсатында конькимен ақырын жылдамдықпен жүгіруі.

**КАТАПУЛЬТА** – спорт ойындарында допты белгілі бағытта және белгілі күшпен лақтыруда жаттығу сабақтарында қолданылатын машина.

**САЛМАҚ ДӘРЕЖЕСІ** – спортшыларды жарысқа қатысу үшін дене салмағының көрсеткіштері бойынша бөлу.

**ЖАС ДӘРЕЖЕСІ** – спорттың көптеген түрлерінде: жасөспірімдер, жастар және ардагерлер, армспортқа қатысу үшін еркектер мен әйелдер мынадай топтарға бөлінеді: жастар – 17-18 жас, сеньорлар – 19-40 жас, мастер-класс – 41-50 жас, ультра мастер-класс – 50 жастан жоғары.

**КАТЕГОРИЯ ФИГУРЫ** – понятие в синхронном плавании, характеризующее принадлежность фигуры к одной из четырех групп.

**КАТОК, ВЫСОКОГОРНЫЙ** – каток, расположенный выше 500 м над уровнем моря. Термин принят Международным союзом конькобежцев, но носит условный характер, т.к. обычно к высокогорью относят высоты, превышающие 2500 м над уровнем моря.

**КАТТЕНАЧЧО** – термин, определяющий организацию действий футбольной команды по типу глухой защиты.

**КАТУШКА-СМАТЫВАТЕЛЬ** – устройство, автоматически регулирующее длину кабеля, соединяющего личный шнур фехтовальщика с электрофиксатором за спиной спортсмена.

**КАУФМАН** – элемент парного фигурного катания на коньках, представляющий собой выброс аксель с приземлением партнерши без помощи партнера, выполняемый из открытой танцевальной позиции хватом за талию.

**КАЧЕСТВА, ВОЛЕВЫЕ** – стабильные проявления воли спортсмена в процессе его деятельности, обеспечивающие

**МҮСІН ДӘРЕЖЕСІ** – мүсіннің төрт топтың біріне жататындығын сипаттайтын синхронды жүзу ұғымы.

**БИІК ТАУДАҒЫ МҮЗ АЙДЫНЫ** – теңіз деңгейінен 500 м биіктікте орналасқан мұз айдыны. Терминді конькимен сырғанаушылардың Халықаралық одағы қабылдаған, әдетте биік тауларға теңіз деңгейінен 2500 м биік тұрған шыңдарды жатқызатындықтан, бұл ұғым шартты болып табылады.

**КАТТЕНАЧЧО** – футбол командасының таскамал қорғанысының ұйымдастырылуын білдіретін термин.

**ОРАУЫШ КАТУШКА** – сәйісушының жеке сымын спортшы артындағы электрофиксаторға жалғайтын кабель ұзындығын автоматты түрде реттейтін құрылғы.

**КАУФМАН** – конькимен жұптасып мәнерлеп сырғанау элементі, ол ашық билеу қалпында белден ұстау арқылы серіктесін серіктестің көмегісіз жерге түсіру арқылы аксель лақтыруынан тұрады.

**ЕРІК ҚАБІЛЕТІ** – спортшының ерігінің алға қойылған мақсаттарға жетуді қамтамасыз ететін қызметі мен жаттығу

достижение поставленных целей и эффективное преодоление трудностей, возникающих в тренировке и соревнованиях.

**КАЧЕСТВА, ФИЗИЧЕСКИЕ** – двигательные способности человека: силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость.

**КАЧИ** – темповые прыжки на переднем конце трамплина для прыжков в воду и на сетке батута, применяемые для освоения упругих свойств этих снарядов, выработки умения достигать максимальной высоты вылета при выполнении соревновательных прыжков.

**КАЯК** – маленькая лодка с двухлопастным веслом, каркас которой обтянут кожей. В верхней части – люк, отверстие которого затягивается вокруг талии гребца. Распространен у народов Арктики.

**КВАДРИПЛЬБАР** – высотное препятствие из четырех частей в конно-спортивных соревнованиях.

**КВАРТУПЛЕТ** – четырехместный велосипед, который выпускается заводами ряда стран. На таких велосипедах за рубежом проводят соревнования на шоссе: их используют в качестве лидера для велосипедиста.

және жарыс кезінде туындаған қиындықтарды нәтижелі түрде жеңіп шығуы процесінің тұрақты түрде көрініс табуы.

**ФИЗИКАЛЫҚ ҚАБІЛЕТ** – адамның қозғалу қабілеті: күштілік, жылдамдық, үйлесімділік, төзімділік және икемділік.

**ТЕРБЕЛІСТЕР** – трамплиннің алдыңғы жағында суға және осы снарядтардың серпіліс мүмкіндігін меңгеруде, жарыс секірулерін орындау кезінде барынша биіктікке жету қабілетін өрбіту, қолданылатын батут торында секіруге арналған қарқынды секіру.

**КАЯК** – қосқалақты ескегі бар кішкентай қайық, қаңқасы былғарымен қапталған. Жоғарғы қабатында – саңылауы ескекші беліне байланатын люк болады. Арктика халықтарында кеңінен таралған.

**КВАДРИПЛЬБАР** – ат спорты жарыстарында төрт бөліктен тұратын биік кең тосқауылдар.

**КВАРТУПЛЕТ** – көптеген елдерде зауыттан шығарылатын төрторындық велосипед. Осындай велосипедтермен шетелдерде тасжолда жарыстар өткізіледі: оларды велосипедші үшін топ бастаушы ретінде қолданады.

**КВАТТРО** – полноприводные автомобили колесной формулы 4х4.

**КВИКСТЕП** – 1) обязательный спортивный танец на льду, состоящий из 18 шагов; 2) спортивный танец, включенный в стандартную программу; 3) соревновательное упражнение в конкретном танце.

**КВИНТУПЛЕТ** – пятиместный велосипед, который выпускается заводами ряда стран. На этих велосипедах соревнований не проводят, их используют для повседневной езды и туристских походов.

**КВОН** – технические приемы в таэквондо и тхэквондо - удары руками.

**КЕГЕЛЬБАН** – специальное сооружение для игры в кегли, боулинг.

**КЕГЛИ** – спортивная игра, в которой участники, катая по специальному желобу или дорожке деревянный шар, стараются сбить как можно больше деревянных фигур – кеглей, расставленных на определенном расстоянии в определенном порядке.

**КЕДЫ** – обувь, предназначенная для занятий спортом, особенно спортивными играми. Состоит из резиновой мягкой подошвы и верха из плотной ткани.

**КВАТТРО** – 4х4 дөңгелек формуласы бар толықжетекті автомобильдер.

**КВИКСТЕП** – 1) 18 қадамнан тұратын міндетті спорттық би; 2) стандартты бағдарламаға енгізілген спорттық би; 3) нақты бидегі жарыс жаттығулары.

**КВИНТУПЛЕТ** – көптеген елдерде зауыттан шығарылатын бесорындық велосипед. Мұндай велосипедтермен жарыс өткізілмейді, оларды күнделікті тебу мен туристік жорықтарда қолданады.

**КВОН** – таэквондо мен тхэквандодағы техникалық тәсілдер – қолмен соғу.

**КЕГЕЛЬБАН** – кегли, боулинг ойындарына арналған арнайы жабдық.

**КЕГЛИ** – қатысушылар ағаш шарды арнайы науада немесе жолмен сырғанату арқылы белгілі арақашықтықта белгілі тәртіппен орналастырылған ағаш фигуралар – кеглилерді соғуға тырысатын спорттық ойын.

**КЕДА** – спорт жаттығуларына, әсіресе спорттық ойындарға арналған аяқ киім. Резеңке жұмсақ табаны мен қатты маталы жоғарғы қабаттан тұрады.

**КЕЙ-КОКУ** – судейский термин в борьбе дзюдо и каратэ-до, означающий последнее официальное предупреждение борцу за нарушение правил.

**КЕЙРИН** – профессиональная спринтерская велосипедная гонка на треке за мотолидером.

**КЁКУСИНКАЙ** – одна из разновидностей каратэ. Жесткий контактный стиль с методикой подготовки, в которой большое внимание уделяется разбиванию предметов. Создан Масутатсу Оямой (Япония).

**КЕНТЕР** – укороченный галоп, основной тренировочный аллюр.

**КЕРИНГ** – вид велосипедной спринтерской гонки на треке (в переводе с японского – колесо сильнейшего).

**КЕРЛИНГ** – спортивная игра на льду, в которой две команды, состоящие из четырех человек, соревнуются в точности попадания в заветный круг (дом) специальных спортивных снарядов, изготовленных из гранита и называемых камнями.

**КЕРУГИ** – спарринг в тхэквондо.

**КЕТЧ** – разновидность профессиональной вольно-американской борьбы. Правила допускают любые захваты за любые части тела, захваты за во-

**КЕЙ-КОКУ** – дзюдо және каратэдо күрестеріндегі балуанға ережені бұзғандығы үшін соңғы ресми ескертуді білдіретін төрешілер термині.

**КЕЙРИН** – мотолидерден кейінгі тректегі кәсіби спринтерлік велосипед жарысы.

**КЁКУСИНКАЙ** – каратэ түрлерінің бірі. Онда заттарды сындыруға көп көңіл бөлінетін дайындық әдістемесі бар қатан қатынас стилі. Масутатсу Ояма (Жапония) негізін қалаған.

**КЕНТЕР** – қысқартылған шоқырақ шабыс, негізгі жаттығу аллюрі.

**КЕРИНГ** – тректегі спринтерлік велосипед жарысының түрі (жапон тілінен аударғанда – күштінің дөңгелегі).

**КЕРЛИНГ** – төрт адамнан тұратын екі команда граниттен дайындалған арнайы спорт снарядтарын объекталы шеңберге (үйге) тастап жарысатын мұздағы спорт ойыны.

**КЕРУГИ** – тхэквондодағы спарринг.

**КЕТЧ** – кәсіби ерікті американдық күрес түрі. Ереже бойынша дененің кез келген бөлігінен қапсыра ұстауға, шаштан ұстауға, қолмен және аяқпен

лосы, удары руками и ногами. Чаще всего проводится как зрелищное мероприятие.

**КЕТЧЕР** – игрок защищающейся команды в бейсболе, ловящий мяч в «доме». Так как кетчер ловит мячи, летящие с большой скоростью, для него предусмотрена специальная защитная экипировка: проволочная маска, защитная одежда из парусины, шитки.

**КИВАНИЕ ТУЛОВИЩА** – техническая ошибка в академической гребле. Спортсмен, находящийся в начале гребка в крайнем положении у упора для ног, продолжает досылать туловище в сторону кормы («кивать»).

**КИКБОКСИНГ** – вид спортивного единоборства, сочетающий в себе технику работы руками, взятую из бокса, и технику работы ногами, взятую из восточных единоборств.

**КИЛИАН** – обязательный спортивный танец на льду, состоящий из 14 шагов. Исполняется в темпе 29 тактов по 4 счета каждый, т.е. всего 116 счетов в минуту. Музыкальное сопровождение – 4/4. В соревновании исполняется 6 серий.

**КИЛЬ** – основная деталь продольного набора корпуса яхты;

соғуға рұқсат етілген. Көбіне ойын-сауық іс-шарасы түрінде өткізіледі.

**КЕТЧЕР** – қорғанушы команданың «үйдегі» допты қағып алатын ойыншысы. Кетчер үлкен жылдамдықпен ұшып келе жатқан допты қағып алатындықтан, оған арнайы қорғанушы экипировкасы қарастырылған: сымды бетперде, кенептен тігілген және қалқаны бар қорғанушы киімі.

**ДЕНЕНІ ІЗЕУ** – академиялық есудегі техникалық қателік. Есектің басында аяғын тіреп тұрған спортшы денесін кемеңіз артқы бөлігіне қарай тарта береді.

**КИКБОКСИНГ** – бокстан алынған қолмен жұмыс істеу техникасы мен шығыс жекпе-жегінен алынған аяқпен жұмыс істеуден тұратын спорттық жекпе-жек түрі.

**КИЛИАН** – 14 қадамнан тұратын мұздағы міндетті спорт биі. Әрқайсысы 4 есеппен 29 тактімен орындалады, яғни барлығы минутына 116 такт. Әуенмен сүйемелдеу – 4/4. Жарыста 6 сериясы орындалады.

**КИЛЬ** – яхта корпусының көлденең жиынтығының негізгі

брус, устанавливаемый в диаметральной плоскости от форштевня до ахтерштевня или транца.

**КИЛЬВАТЕР** – след, остающийся на воде позади идущего судна.

**КИЛЬСОН** – продольный брус, устанавливаемый вдоль киля яхты сверху и соединенный с килем сквозными болтами. Кильсон дополнительно укрепляет корпус яхты в продольном направлении.

**КИМОНО** – куртка спортивного костюма дзюдоиста.

**КИНЕМАТИКА** – раздел механики, в котором изучаются характеристики движения тел без учета их массы и действующих на них сил.

**КИНЕТИКА** – раздел механики, в котором изучается равновесие всех сил, действующих на движущееся тело или механическую систему.

**КИНОГРАММА** – серия кадров, отпечатанных с киноплёнки, раскрывающая технику выполнения упражнения.

**КИНОКАМЕРА ФОТОФИНИША** – прибор, входящий в комплект фотофиниша, установленный в створе финишной черты и фиксирующий на киноплёнку порядок прихода участников и показанное ими время.

бөлшегі; форштевнен ахтерштевнге немесе транца дейін диаметральді жазықтыққа бекітілген тақтай.

**КИЛЬВАТЕР** – жүзіп бара жатқан кеменің артында су бетінде қалатын із.

**КИЛЬСОН** – яхта килін жағалай орнатылған және кильмен бұрандалар арқылы жалғанған көлденең білеу. Кильсон қосымша түрде яхтаның корпусын көлденең бағытта бекітеді.

**КИМОНО** – дзюдошының спорттық костюмінің күртешесі.

**КИНЕМАТИКА** – дененің қозғалысын оның салмағы мен оған әсер етуші күшті есепке алмай зерттейтін механика бөлімі.

**КИНЕТИКА** – қозғалушы денеге немесе механикалық жүйеге әсер ететін барлық күштің тепе-теңдігін зерттейтін механика бөлімі.

**КИНОГРАММА** – киноүлдірден шығарылған, жаттығу орындау техникасын ашатын кадрлер сериясы.

**ФОТОМӘРЕ КИНОКАМЕРАСЫ** – фотомәре жиынтығына енетін, мәре сызығының бұрышына орнатылған және киноүлдірге қатысушылардың келу тәртібін және көрсетілген уақытты тіркейтін аспап.

**КИНОКОЛЬЦОВКА** – кино- пленка, на которой заснято выполнение упражнения, склеенная в кольцо для многократного просмотра спортивной техники.

**КИНОСЪЕМКА, ПОДВОДНАЯ** – подводная киносъемка для получения кинограмм техники плавания с помощью боксов и шахт.

**КИСЛОТА, АДЕНОЗИНДИФОСФОРНАЯ (АДЕНОЗИНДИФОСФАТ, АДФ)** – химическое соединение, предшественник АТФ. Играет важную роль в энергетике клетки.

**КИСЛОТА, МОЛОЧНАЯ (ЛАКТАТ)** – важный промежуточный продукт обмена веществ, конечный продукт анаэробного обмена, при интенсивной мышечной работе содержание молочной кислоты в крови резко возрастает.

**КиТТ** – (Классификация и технические требования к автомобилям, участвующим в спортивных соревнованиях). Основной регламентирующий документ, который устанавливает спортивную классификацию автомобилей и содержит перечень ограничений и разрешенных изменений, переделок и дополнений при подготовке автомобилей к соревнованиям.

**КИНОСАҚИНА** – жаттығуды орындау барысы түсірілген, спорт техникасын бірнеше мәрте көру үшін сақинаға жапсырылған киноүлдір.

**СУАСТЫ КИНОТҮСІРЛІМІ** – бокстер мен шахта көмегімен жүзу техникасы жайлы кинограмма алу үшін түсірілген суасты кинотүсірілімі.

**АДЕНОЗИНДИФОСФОРҚЫШҚЫЛЫ (АДЕНОЗИНДИФОСФАТ, АДФ)** – АТФ қайнар көзі, химиялық қоспа. Жасуша энергетикасында маңызды рөл атқарады.

**СҮТ ҚЫШҚЫЛЫ (ЛАКТАТ)** – зат алмасуының маңызды аралық өнімі, анаэробты алмасудың соңғы өнімі, бұлшық еттің қарқынды жұмыс істеуінде қандағы сүт қышқылы күрт жоғарылайды.

**КиТТ** – (Спорт жарыстарына қатысушы автомобильдерді сыныптастыру және оларға қойылатын техникалық талаптар). Автомобильдердің спорттық сыныптастырылуын белгілейтін және шектеулер мен рұқсат етілген өзгерістер тізімін, автомобильдерді жарысқа дайындау барысындағы қайта жөндеулер мен жетілдіруді реттейтін негізгі құжат.

**КИХОН** – базовая техника каратэдо.

**КЛАВИШИ** – минимальные препятствия – жерди на стойках высотой 15-20 см, используемые при подготовке начинающих всадников и лошадей. Устанавливаются от 2 до 5 клавиш, между жердями 3-3,5 м.

**КЛАПАН, ДОЗИРУЮЩИЙ БОЕВОЙ** – клапан пневматического оружия, обеспечивающий автоматическую отсечку кванта воздушного заряда.

**КЛАСС «470»** – швертбот-двойка. Олимпийский класс с 1976 г. Площадь парусов (грот + стаксель) - 12 м<sup>2</sup>). Конструктор - Андре Корню (Франция).

**КЛАСС ВИНДГЛЯЙДЕР** – парусная доска-одиночка. Олимпийский класс с 1984 г. Площадь паруса (грот) – 6,4 м<sup>2</sup>). Конструктор – Фред Остерманн.

**КЛАССИФИКАЦИЯ БУЕРОВ** – деление буеров на классы в зависимости от их массы и размеров.

**КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА** – в теории физической культуры распределение видов спорта на группы: 1) по особенностям предмета состязания; 2) по характеру дви-

**КИХОН** – каратэдодағы базалы техника.

**ПЕРНЕЛЕР** – минималды тосқауылдар – биіктігі 15-20 см бағандағы сырықтар, олар үйреншік салт аттылар мен аттарды дайындауда қолданылады. 3-3,5 м сырықтар арасында 2-ден 5 пернеге дейін орнатылады.

**ДОЗАЛЫ ӘСКЕРИ КЛАПАН** – ауа қуаты квантының автоматты шағылысуын қамтамасыз ететін ауа қысымды қарудың клапаны.

**«470» КЛАСС** – екі кісілік швертбот. 1976 жылдан олимпиадалық класс. Желкен ауданы (грот + стаксель) – 12 м<sup>2</sup>). Конструкторы – Андре Корню (Франция).

**ВИНДГЛЯЙДЕР КЛАСЫ** – біркісілік желкенді тактай. 1984 жылдан бастап олимпиадалық класс. Желкен ауданы (грот) – 6,4 м<sup>2</sup>). Конструкторы – Фред Остерманн.

**БУЕРДІ СЫНЫПТАСТЫРУ** – буерлерді салмағы мен көлеміне қарай класқа бөлу.

**СПОРТ ТҮРЛЕРІН СЫНЫПТАСТЫРУ** – дене тәрбиесі теориясында спорт түрлерін мынадай белгілері бойынша бөлу: 1) жарысу пәнінің ерекшеліктеріне байланысты; 2) қозғалыс

гательной активности; 3) по отношению к программе олимпийских игр; 4) по отношению к обеспечению подготовленности к трудовой деятельности.

**КЛАССЫ ПРЫЖКОВ В ВОДУ** – в зависимости от исходного положения спортсмена и направления вращения прыжки в воду группируются в шесть классов: I – из передней стойки с вращением вперед, II – из задней стойки с вращением назад, III – из передней стойки с вращением назад, IV – из задней стойки с вращением вперед, V – из передней и задней стоек с вращением вокруг поперечной и продольной осей тела, VI – со стойки на руках с вращением вперед или назад.

**КЛЕЙМО ВЕСОВ** – датированный знак Государственной контрольной лаборатории по измерительной технике, удостоверяющий исправность и точность весов для взвешивания участников соревнований и штанги.

**КЛЕППЕР** – мелкая лошадь эстонской породы.

**КЛЕТКА, ГРУДНАЯ** – верхняя часть туловища, образованная грудиной, 12 парами ребер и грудным отделом позвоночника; пространство внутри грудной клетки, где расположе-

белсенділігінің ерекшелігі бойынша; 3) олимпиадалық ойындардың бағдарламасына байланысты; 4) еңбек қызметіне дайындықты қамтамасыз етуге байланысты.

**СУҒА СЕКІРУ КЛАСЫ** – спортшының алғашқы күйіне және айналу бағытына қарай суға секіру алты класқа бөлінеді: I – алдыңғы тұрыстан алға бұрылу арқылы, II – артқы тұрыстан артқа бұрылу арқылы, III – алдыңғы тұрыстан артқа бұрылу арқылы, IV – артқы тұрыстан алға бұрылу арқылы, V – алдыңғы және артқы тұрыстан дененің көлденең және бойлық осі бойынша айналу, VI – қолмен тік тұру арқылы алға немесе артқа айналу арқылы.

**САЛМАҚ БЕЛГІСІ** – өлшеу техникасы бойынша Мемлекеттік бақылау зертханасы бекіткен, жарысқа қатысушыларды және штангаларды өлшеуге арналған өлшегіштің ақаусыздығы мен дәлдігін растайтын белгі.

**КЛЕППЕР** – эстон тұқымдас кішкентай ат.

**ТӨС ЖАСУШАСЫ** – төстен, қабырғаның 12 жұбынан және белдің кеуде тұсынан қалыптасқан дененің үстіңгі бөлігі; кейбір маңызды мүшелер орналасқан кеуде жасушасындағы

ны некоторые важнейшие органы, отделено от брюшной полости диафрагмой.

**КЛЕЩИ** – позиция с наличием связки типа - Б.:28, 29, 32, 34; Ч.:13, 18, 19, 23, где простая 23, словно клещами, стиснута шашками 28 и 29.

**КЛИКЕР** – сигнализатор достижения установленной величины натяжения лука, функционирует совместно со стрелой.

**КЛИМАТ, ГОРНЫЙ** – комплекс факторов, включающий пониженное атмосферное давление и обусловленное этим пониженное парциальное давление кислорода в воздухе, резкие смены дневных и ночных температур, низкую абсолютную влажность воздуха, интенсивную солнечную радиацию, высокую ионизацию воздуха.

**КЛИН** – заданный прием в шашках, характерный для записания одинокой дамки.

**КЛИНКЕР** – спортивное судно старой конструкции, по форме близкое к гоночному. Делалось из тонких специально обработанных досок.

**КЛИНОК** – основная часть колющего и рубяще-колющего холодного оружия для спортивного фехтования.

**КЛИРЕНС** – 1) минимальное расстояние между поверхнос-

кеістік, іш қуысынан диафрагма арқылы бөлінеді.

**КЕНЕЛЕР** – Б.:28, 29, 32, 34; Ч.:13, 18, 19, 23 типтес тізбек позициясы, онда қарапайым 23 кене сияқты 28 және 29 дойбымен «қыспаққа алынады».

**КЛИКЕР** – садақтың тартылуының бекітілген деңгейге жетуінің белгі бергіші, жебемен бірге қолданылады.

**ТАУЛЫ КЛИМАТ** – төменгі атмосфералық қысым мен соған байланысты ауадағы оттектің төменгі парционалды қысымы, күндізгі және түнгі температураның күрт өзгеруі, ауаның абсолютті төмен ылғалдылығы, қарқынды күн радиациясы, ауаның жоғарғы иондалуынан тұратын факторлар жиынтығы.

**КЛИН** – дойбыдағы жалғыз биді қамап қоюға тән тәсіл.

**КЛИНКЕР** – пішімі жарыс кемесіне ұқсас, ескі құрылымды спорт кемесі. Жұқа арнайы өңделген тақтайлардан дайындалған.

**ҚЫЛЫШ ЖҮЗІ** – спорттық сайысуға арналған шаншымалы және шаппалы-шаншымалы суық қарудың негізгі бөлігі.

**КЛИРЕНС** – 1) жолдың жоғарғы қабаты мен велосипедтің

тью дороги и нижней точкой велосипеда – передней шестерней цепного привода; 2) старое название дорожного просвета наземных транспортных средств.

**КЛИЧКА ЛОШАДИ** – имя лошади, дается при рождении. У чистокровных лошадей начинается с той же буквы, что кличка матери, и содержит хотя бы одну букву из клички отца.

**КЛУБ, СПОРТИВНЫЙ** – общественная или частная организация, объединяющая спортсменов, физкультурников, любителей спорта.

**КЛЮЧ** – разновидность захвата, при котором борец, находясь сзади-сбоку противника, захватывает его одноименное плечо сгибом локтя, накладывает кисть на спину, одновременно прижимая плечо захваченной руки к своему боку.

**КЛЮШКА ДЛЯ ХОККЕЯ** – деревянная или пластмассовая палка с изогнутым снизу крючком. Длина клюшки 125-134,5 см. Для вратаря клюшка изготавливается с более широким крючком.

**КЛЮШКИ ДЛЯ ГОЛЬФА** – деревянные или железные палки с изогнутым снизу крючком разных размеров, с номерами от 1 до 9.

төменгі нүктесі – алдыңғы алты шынжырлы жетек арасындағы ең төменгі арақашықтық; 2) жерүсті тасымалдау құралдарының ескі атауы.

**АТТЫҢ ЛАҚАП АТЫ** – атқа туылған кезде берілетін атау. Асыл тұқымды аттардың лақап аты, анасының атының алғашқы әрпінен басталады және әкесінің атының бір әрпі болуы керек.

**СПОРТ КЛУБЫ** – спортшыларды, дене шынықтырушыларды, спорт құмарларды біріктіретін қоғамдық немесе жекеменшік ұйым.

**КІЛТ** – қапсыра ұстау түрі, онда балуан қарсыласының артында-жанында тұрып, оның иығын шынтағын бұғу арқылы қапсыра ұстайды, иығын ұстаған қолымен өзінің жанына қарай қысу арқылы білегін арқасына қояды.

**ХОККЕЙГЕ АРНАЛҒАН ИМЕК ТАЯҚ** – ұшында бүгілген ілмегі бар ағаш немесе пластмасса таяқ. Имек таяқтың ұзындығы 125-134,5 см. Қақпашыға имек таяқ кең ілмекті етіп дайындалады.

**ГОЛЬФКЕ АРНАЛҒАН ИМЕК ТАЯҚ** – ұшында иілген ілмегі бар, мөлшері әртүрлі ағаш немесе темір таяқтар, нөмірлері 1-ден 9-ға дейін.

**КНИГА, ДОРОЖНАЯ** – обязательный официальный документ, содержащий: детальное описание маршрута в виде легенды, маршрутный лист ралли с разделением на дорожные секторы, секции и круги, схемы и планы СУ на топографических картах местности, планы мест старта и финиша ралли, планы парков сервиса, ремонтных и закрытых парков.

**КНИЦА** – металлическая или деревянная накладка, соединяющая детали набора корпуса яхты, расположенные под углом друг к другу.

**КОВЕР, БОРЦОВСКИЙ** – специально оборудованное место для занятий и соревнований борцов. Назначение ковра – смягчение падения, предохранение борцов от травм.

**КОДЕКС, ШАХМАТНЫЙ** – свод правил игры и проведения соревнований по шахматам.

**КОДЕКС, ШАШЕЧНЫЙ** – свод правил игры и проведения соревнований по шашкам.

**КОДЕКС, МЕЖДУНАРОДНЫЙ СПОРТИВНЫЙ** – (МСК). Единый для национальных спортивных организаций по автоспорту документ законодательного характера.

**ЖОЛ КІТАБЫ** – міндетті ресми құжат: бағытты аңыз түрінде егжей-тегжейлі суреттеуден, жол секторына секциялар мен шеңберлерге бөлінген ралли бағыт парақшасынан, СУ-дың жергілікті жердің топографиялық картасындағы сызбалары мен жоспарларынан, старт орны мен ралли мәресінің жоспарынан, қызмет паркі жоспарынан, жөндеу және жабық парктар жоспарларынан тұрады.

**КНИЦА** – яхта корпусының бір-бірінің бұрышында жатқан бөлшектерін біріктіретін металл немесе ағаш төсеме.

**БАЛУАН КІЛЕМІ** – балуандардың жаттығуы мен жарысқа арналған арнайы жабдықталған орын. Кілемнің төселу мақсаты – құлауды жеңілдету, балуандарды жаракат алудан сақтау.

**ШАХМАТ КОДЕКСІ** – шахмат бойынша ойын және жарыс өткізу ережелерінің жиынтығы.

**ДОЙБЫ КОДЕКСІ** – дойбы бойынша ойын және жарыс өткізу ережелерінің жиынтығы.

**ХАЛЫҚАРАЛЫҚ СПОРТ КОДЕКСІ** – (ХСК). Ұлттық спорт ұйымдары үшін автоспорт бойынша ортақ заңнамалық сипаттағы құжат.

**КОЗЕЛ** – вспомогательный гимнастический снаряд. Укороченный конь (длина 60 см) для обучения опорным прыжкам и махам на коне.

**КОЗЛЫ** – специальные подставки для спортивных лодок, позволяющие поставить лодку на землю дном вниз и не повредить при этом хрупкую поверхность днища.

**КОЗЫРЕК БЕЗОПАСНОСТИ** – верхняя часть виража, обеспечивающая мягкое возвращение саней и бобов при отклонении от основной траектории движения.

**КОЗЫРЕК** – передняя часть палубной надстройки на гребных судах. Предназначена для предотвращения попадания воды на палубу при волнении.

**КОКА** – низшая оценка приема в борьбе дзюдо. Дается за неполноценное выполнение броска, а также за выполнение удержания в течение от 10 до 19 с.

**КОКПАР** – популярная игра у народов Средней Азии – борьба всадников за тушу козла.

**КОКПИТ** – вырез в палубе яхты для размещения экипажа. Кокпит бывает открытым и закрытым.

**СЕРКЕ** – көмекші гимнастикалық жабдық. Тіремелі секірулер мен атта лақтыруларға жаттықтыруға арналған қысқартылған ат (ұзындығы 60 см).

**АҒАШ АТТАР** – қайықты түбімен жерге қоюға және түбінің осал қабатын зақымдамауға мүмкіндік беретін спорт қайықтарына арналған арнайы табандықтар.

**ҚАУПСІЗДІК КҮНҚАҒАРЫ** – шаналар мен бобтың қозғалыстың негізгі траекториясынан ауытқыған жағдайда жұмсақ оралуын қамтамасыз ететін бұрылыстың жоғарғы бөлігі.

**КҮНҚАҒАР** – ескекті кемелінің палуба қондырмасының алдыңғы бөлігі. Толқын соққан кезде палубаға су құйылмауын қамтамасыз етуге арналған.

**КОКА** – дзюдо күресіндегі тәсілдің төменгі бағасы. Лақтыруды толыққанды орындамағаны үшін, сондай-ақ 10-нан 19 с-қа дейін ұстап тұрғаны үшін беріледі.

**КӨКПАР** – орта Азия халықтарындағы танымал ойын – салт аттылардың ешкі тушасына таласуы.

**КОКПИТ** – яхта палубасындағы экипажды орналастыруға арналған ойынды. Кокпит ашық және жабық болады.

**КОЛ** – 1) в русских шашках - белая (черная) простая с5 (f4), задерживающая неприятельские шашки а5 и а7 или а5 и е7; в международных шашках – белая (черная) простая 24 (27), задерживающая неприятельские шашки 15 и 25; 2) дебют в русских шашках, характеризующийся ходами 1) cd4 ba5 2)dc5 d:b4 3)а:c5; 3) вариант во французском дебюте, характеризующийся ходами 1)34-30 20-25 2)30-24 19:30 3)35:24.

**КОЛЕБАНИЯ ТУЛОВИЩА ПЛОВЦА ВОКРУГ ПРОДОЛЬНОЙ ОСИ** – при плавании кролем на груди и спине туловище пловца поворачивается налево и направо относительно продольной оси тела в среднем на 30-35 градусов в каждую сторону.

**КОЛЕСО** – акробатическое и гимнастическое упражнение, вращение тела в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.

**КОЛЕСО, РЕНСКОЕ** – снаряд, применяемый акробатами и цирковыми артистами для тренировки вестибулярного аппарата.

**КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ, МАКСИМАЛЬНОЕ** – сумма баллов, которую может полу-

**ҚАЗЫҚ** – 1) орыс дойбысында –, қарсыластың а5 және а7 немесе а5 және е7 дойбысын бөгейтін ақ (қара) қарапайым с5 (f4); халықаралық дойбыда – қарсыластың 15 және 25 дойбысын бөгейтін ақ (қара) қарапайым 24 (27); 2) орыс дойбысында 1) cd4 ba5 2)dc5 d:b4 3) а:c5. жүрістерімен ерекшеленетін ойын басы; 3) Француз ойын басындағы 1)34-30 20-25 2)30-24 19:30 3)35:24 жүрістерін сипаттайтын нұсқа.

**ЖҮЗГІШ ДЕНЕСІНІҢ БОЙЛЫҚ ОСТІ АЙНАЛА АУЫТҚУЫ** – етбетінен және шалқалай құлаштап жүзу кезінде жүзгіш денесі дененің бойлық осіне әрбір жаққа орташа 30-35 градус қатысында солға және оңға бұрылады.

**ДӨҢГЕЛЕК** – акробатикалық және гимнастикалық жаттығу, денені қолымен тік тұрып, әрбір қолы мен аяғына тең тірелу арқылы жанына қарай бұру.

**РЕН ДӨҢГЕЛЕГІ** – акробаттар мен цирк артистері сезім-мүшелері аппаратын жаттықтыру үшін қолданатын снаряд.

**ЕҢ ЖОҒАРҒЫ БАЛЛ САНЫ** – спортшы бір төрешіден оған ең жоғарғы баға қоятын

чить спортсмен у одного судьи при условии выставления ему максимальных оценок.

**КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ, ОБЩЕЕ** – общая сумма баллов, полученных фигуристом у всех судей в одном из видов многоборья.

**КОЛЛЕГИЯ, СУДЕЙСКАЯ** – 1) группа судей, обеспечивающих проведение соревнований. В нее входят: главный судья и его заместители, главный секретарь и все члены различных судейских бригад; 2) орган спортивной федерации, в обязанности которого входит руководство организацией соревнований по данному виду спорта.

**КОЛЛЕГИЯ СПОРТИВНЫХ КОМИССАРОВ** – официальные лица соревнования, облеченные высшей спортивной властью, направленной на соблюдение спортивного кодекса и иной спортивной регламентации.

**КОЛОБАШКИ** – инвентарь, применяемый в тренировке пловцов. Поплавки для ног, сделанные из двух пенопластовых цилиндров.

**КОЛОДЕЦ, ШВЕРТОВЫЙ** – ящик внутри швертбота, окружающий щель в его киле, через которую проходит шверт.

жағдайда алатын бал қосындысы.

**БАЛДЫҢ ЖАЛПЫ САНЫ** – фигуристің көпсайыс түрінің бірінде барлық төрешілерден алған балының жалпы сомасы.

**ТӨРЕШІЛЕР АЛҚАСЫ** – 1) жарыс өтуін қамтамасыз ететін төрешілер тобы. Оған: бас төреші және оның орынбасарлары, бас хатшы және әртүрлі төрешілер бригадасының барлық мүшелері кіреді; 2) спорт федерациясының органы, оның міндетіне белгілі бір спорт түрі бойынша жарысты ұйымдастыру кіреді.

**СПОРТ КОМИССАРЛАРЫНЫҢ АЛҚАСЫ** – спорт кодексі мен басқа да спорт реттемесін сақтауға бағытталған жоғары спорт билігіне ие болған жарыстың ресми тұлғалары.

**КОЛОБАШКИ** – жүзгіштерді жаттықтыруда қолданылатын керек-жарақ. Екі пенопласты цилиндрден жасалған аяққа арналған қалтқы.

**ШВЕРТ ҚҰДЫҒЫ** – швертбот ішіндегі, оның шверт өтетін килінің саңылауын қоршаған жәшік. Құдықтың жоғарғы тесігі

Верхний срез колодца расположен выше ватерлинии.

**КОЛОДКИ, СТАРТОВЫЕ** – приспособления для отталкивания бегуна при старте.

**КОЛОКОЛ, СУДЕЙСКИЙ** – звуковой сигнал, применяемый в некоторых видах спорта во время старта, финиша, в определенных ситуациях соревнований.

**КОЛОКОЛ, ФИНИШНЫЙ** – сигнал о том, что лидеру остается пробежать (пройти) на стадионе один круг.

**КОЛОНКА, БОЕВАЯ (УДАРНАЯ)** – три шашки, стоящие на диагонали одна за другой. Боевая колонка позволяет произвести нужный размен.

**КОЛОННА** – акробатическое упражнение, стойка ногами на плечах партнера.

**КОЛЧАН** – чехол для стрел.

**КОЛЬШЕК ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ БРОСКОВ** – острый металлический или деревянный стержень, устанавливаемый в месте касания снаряда земли.

**КОЛЬЦА** – один из основных снарядов мужской спортивной гимнастики.

**КОЛЬЦО** – поза, в которой тело максимально прогнуто, ноги согнуты назад и касаются ступнями головы.

кеменің деңгей сызығынан (ватерлиниядан) жоғары орналасқан.

**СТАРТ ҚАЛЫБЫ** – старт кезінде жүгірушінің серпілуіне арналған құрылғы.

**ТӨРЕШІ ҚОҢЫРАУЫ** – спорттың кейбір түрлерінде старт, мәре, жарыстың белгілі жағдайларында қолданылатын дыбыстық белгі.

**МӘРЕ ҚОҢЫРАУЫ** – топ бастаушыға стадионда бір айналым жүгіріп (жүріп) өтуі тиіс екендігін білдіретін белгі.

**ӘСКЕРИ (СОҚҚЫ) ҚАТАР** – диагональ бойынша бір-бірінің артында тұрған үш дойбы. Әскери қатар қажетті айырбасты жүзеге асыруға мүмкіндік береді.

**КОЛОННА** – акробатикалық жаттығу, серіктестің иығында тік тұру.

**ҚОРАМСАҚ** – жебелерге арналған қаптама.

**ЛАҚТЫРУЛАРДЫ ӨЛШЕУГЕ АРНАЛҒАН ҚЫСҚА ҚАЗЫҚ** – жабдықтың жерге тиген жеріне орнатылатын өткір металл немесе ағаш сырық.

**САҚИНАЛАР** – еркектердің спорттық гимнастикадағы негізгі снарядтардың бірі.

**САҚИНА** – дене барынша иілген, аяқтары артқа бүгілген және табаны басқа тиетін қалып.

**КОЛЬЦО КРУГА ДЛЯ МЕТАНИЙ** – металлический обод, ограничивающий на стадионе круг для метаний, толщиной не более 6 мм и высотой внутренней поверхности кольца, выступающей над площадью внутри круга на  $20 \pm 6$  мм.

**КОЛЯСОЧНИК** – член экипажа на мотоциклах с коляской.

**КОМАНДА** – краткое распоряжение для начала действия, выполнения упражнения.

**КОМБИ** – тип двухобъемного кузова закрытого автомобиля.

**КОМБИНАЦИОННОЕ ЗРЕНИЕ** – в шахматах и шашках – способность выявлять таящиеся в позиции комбинационные возможности, мотивы, идеи и механизмы комбинаций.

**КОМБИНАЦИЯ** – 1) в шахматах – форсированный вариант, чаще всего с жертвой, ведущий к достижению определенной выгоды; 2) в шашках – серия ходов с жертвами, вынуждающими противника образовать расстановку шашек, подверженную удару, и сам удар, завершающий эти ходы.

**КОМЕНДАНТ САННО-БОБСЛЕЙНОЙ ТРАССЫ** – представитель обслуживающего персонала, отвечающий за безупречное состояние трассы на тренировках и во время соревнований.

**ЛАКТИРУ ШЕҢБЕРІНЕ АРНАЛҒАН САҚИНА** – стадионда лактиру шеңберін шектейтін, жуандығы 6 мм артық емес және биіктігі шеңбер ішіндегі аумақтан  $20 \pm 6$  мм шығып тұратын сақинаның ішкі қабатындағы металл шеңбер.

**АРБАШЫ** – арбалы мотоциклдегі экипаж мүшесі.

**ПӘРМЕН** – әрекетті бастауға, жаттығуды орындауға арналған қысқа нұсқаулық.

**КОМБИ** – жабық автокөліктің қоскөлемді шанағының түрі.

**АЙЛА-ТӘСІЛДІ КӨРЕ БІЛУ** – шахмат пен дойбыда – позицияда жасырынған айла-шарғы мүмкіндіктерін, уәждерді, ойлар мен айла-шарғы механизмін көре білу қабілеті.

**АЙЛА-ШАРҒЫ** – 1) шахматта – «құрбандыққа» белгілі пайдаға жету үшін қолданылатын жылдамдатылған нұсқа; 2) дойбыда – қарсыласын дойбысын соққыға итермелейтін қалыпта қоюға мәжбүрлеу арқылы «құрбандық» жүрістер топтамасы мен осы жүрістерді аяқтайтын соққының өзі.

**ШАНА-БОБСЛЕЙ ТРАССАСЫНЫҢ КОМЕНДАНТЫ** – жаттығу мен жарыс кезінде тасжолдың мінсіз күйіне жауап беретін, қызмет көрсететін персоналдар өкілі.

**КОМИ** – прямолинейная траектория ударов в каратэдо.

**КОМИССАР, ДОРОЖНЫЙ** – судья на трассе, фиксирующий порядок прохождения участников через его пост; обязан докладывать руководителю гонки обо всех происшествиях и авариях, случившихся в секторе его поста наблюдения.

**КОМИССАР КОНТРОЛЬНОГО ПОСТА** – судья, исполняющий обязанности по обеспечению функционирования контрольного поста.

**КОМИССАР ПО МАРШРУТУ** – официальное лицо соревнования, отвечающее за расстановку оборудования на трассе ралли в точном соответствии с описанием маршрута в легенде.

**КОМИССАР, СПОРТИВНЫЙ** – лицо, назначенное спортивной федерацией для контроля за организацией и судейством на конкретный чемпионат или первенство.

**КОМИССАР, ТЕХНИЧЕСКИЙ** – официальное лицо, имеющее соответствующую квалификацию. Отвечает за работу технической инспекции.

**КОМИССИЯ** – группа официальных лиц, решающих определенные проблемы, возникающие в ходе соревнований.

**КОМИ** – каратэдода соққылардың түзусызықты траекториясы. **ЖОЛ КОМИССАРЫ** – қатысушылардың оның бекетінен өткендігін тіркейтін тасжол бойындағы төреші; жарыс басшысына оның бақылау бекеті секторында болған барлық оқиғалар мен жол апаттарын баяндауы тиіс.

**БАҚЫЛАУ БЕКЕТІ КОМИССАРЫ** – бақылау бекетінің қызмет етуі бойынша қамтамасыз ету міндетін атқаратын төреші.

**БАҒЫТ КОМИССАРЫ** – ралли трассасында жабдықты баянда сипатталған бағытпен нақты сәйкестендіріп қоюға жауап беретін жарыстың ресми тұлғасы.

**СПОРТТЫҚ КОМИССАР** – спорт федерациясы нақты чемпионатта немесе біріншілікте ұйымдастыру мен төрелік етуді бақылау үшін тағайындаған тұлға.

**ТЕХНИКАЛЫҚ КОМИССАР** – тиісті біліктілікке ие ресми тұлға. Техникалық инспекцияның жұмысына жауап береді.

**КОМИССИЯ** – жарыс барысында туындайтын белгілі мәселелерді шешетін ресми тұлғалар тобы.

**КОМИТЕТ, ГОНОЧНЫЙ** – судейская коллегия соревнований по парусному спорту. На гоночный комитет возлагается непосредственное проведение соревнований и надзор за соблюдением правил.

**КОММЕНТИРОВАНИЕ** – раскрытие содержания шахматной или шашечной партии.

**КОМПАС** – прибор для ориентирования относительно сторон горизонта, указания курса и пеленгования в целях определения своего места на местности или в море.

**КОМПЕНСАЦИЯ** – какие-либо выгоды, полученные в шахматной партии ценой ряда уступок.

**КОМПЛЕКС ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ** – бывшая нормативная основа отечественной системы физического воспитания. Ступени комплекса разработаны для разных возрастных периодов.

**КОМПЛЕКС, СПОРТИВНЫЙ** – совокупность нескольких спортивных сооружений, находящихся на одной территории.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ** – несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи.

**ЖАРЫС КОМИТЕТІ** – желкенді спорт жарысындағы төрешілер алқасы. Жарыс комитетіне жарысты тікелей өткізу мен ережені сақтауды бақылау жүктеледі.

**ШОЛУ** – шахмат немесе дойбы партиясының мазмұнын ашу.

**КОМПАС** – көкжиек жаққа қатысты бағытты бағдарлауға, жүзу бағытын көрсету және тұрған жердегі немесе теңіздегі өзінің орнын анықтау мақсатында пеленгтеуге арналған құрал.

**ӨТЕМАҚЫ** – шахмат партиясында бірқатар жол берулер арқылы алынған қандай да бір пайда.

**КЕШЕН ЕҢБЕК ЕТУ МЕН ҚОРҒАУҒА ДАЙЫН** – дене тәрбиесінің отандық жүйесінің бұрынғы нормативтік негізі. Кешен сатылары әртүрлі жас аралығына қарай дайындалады.

**СПОРТ КЕШЕНІ** – бір аумақта орналасқан бірнеше спорттық құрылыс түрлерінің жиынтығы.

**ЖАТТЫҒУЛАР КЕШЕНІ** – нақты міндеттерді шешу үшін белгілі тәртіппен таңдалынып алынған бірнеше жаттығу.

**КОМПОЗИТОР** – в шахматах и шашках – человек, занимающийся составлением композиций.

**КОМПОЗИЦИЯ МЫШЦ** – соотношение быстрых и медленных мышечных волокон в составе определенных мышц человека и животных.

**КОМПОСТЕР** – устройство, средство отметки, с помощью которого участник соревнований по спортивному ориентированию фиксирует свое пребывание на контрольном пункте при прохождении дистанции.

**КОМПРЕССИЯ СОСУДОВ МЫШЦ** – сдавливание сосудов мышц вследствие повышения внутримышечного давления во время сильного сокращения и напряжения мышц; сопровождается частичным или полным прекращением кровотока.

**КОМПРЕССОР, ГАЗОВЫЙ БОЕВОЙ** – устройство пневматического оружия, в котором для приведения воздушного заряда в боевое состояние используется энергия сжатого, сжиженного либо отвержденного газа.

**КОМПРОМИСС** – яхта, сочетающая характеристики килевых яхт и швертботов.

**КОН** – место на городошной площадке, с которого начинают

**КОМПОЗИТОР** – шахмат пен дойбыда – композиция құрастырумен айналысатын адам.

**БҰЛШЫҚ ЕТ КОМПОЗИЦИЯСЫ** – жылдам және баяу бұлшық ет талшықтарының адам мен жануарлардың белгілі бұлшық еттері құрамында үйлесуі.

**КОМПОСТЕР** – спорттық бағдарлау жарысының мүшесі арақашықтықты өту барысында бақылау бекетіне келген мезгілін тіркейтін құрал, белгілеу құрылғысы.

**БҰЛШЫҚ ЕТ ҚАНТАМЫРЛАРЫНЫҢ КОМПРЕССИЯСЫ** – қатты жиырылу мен бұлшық ет зорыққан кезде бұлшық еттің ішкі қысымының көтерілуі салдарынан бұлшық ет қантамырларының қысылуы.

**ГАЗДЫ ӘСКЕРИ КОМПРЕССОР** – пневматикалық қарудың ауа қуатын әскери күйге түсіру үшін қысылған, сұйытылған немесе қатайтылған газды қолданатын құрылғысы.

**КОМПРОМИСС** – кильді яхталар мен швертботтардың ерекшеліктері үйлескен яхта.

**КОН** – қала алаңқайындағы фигураны соғуды бастайтын

выбивать фигуру. Размечается в 13 м от «города».

**КОНДИЦИЯ** – понятие, определяющее совокупность требований к состоянию подготовленности спортсмена, физкультурника, используемое в зарубежной литературе, соответствует понятиям: «необходимая физическая подготовленность», в отдельных случаях – «спортивная форма».

**КОНЕВОЗКА** – машина для перевозки лошадей (3-9), с низким полом, широкой дверью, спускающимся трапом.

**КОНЕЦ** – трос, применяемый для оснастки судов, причаливания и др. целей.

**КОНКУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА** – соревнование, включающее в себя все основные элементы автомногоборья.

**КОНОВЯЗЬ** – горизонтально укрепленные на крепко вкопанных в землю столбах жердь, труба или рельс для привязывания лошадей вне конюшни. Высота 100-120 см.

**КОНСОЛИ** – пластмассовые или металлические прутки, укрепленные подвижно в горизонтальной плоскости на вертикальных стойках.

**КОНСОЛИДАЦИЯ** – укрепление шахматной позиции,

орын. «Қаладан» 13 м жерде белгіленеді.

**КОНДИЦИЯ** – спортшы, дене шынықтырушының дайындығына қойылатын талаптарды анықтайтын, шетел әдебиетінде қолданылатын ұғым, мына ұғымдарға сәйкес келеді: «қажетті дене дайындығы», кейбір жағдайларда – «спорттық бап».

**АТ ТАСЫМАЛДАУШЫ** – ат тасымалдауға арналған машина (3-9), едені төмен, есігі кең, түсірілетін трапы болады.

**ҰШ** – кемелерді байлауға, бекітуге және т.б. мақсаттарға арналған арқан.

**КӘСІБИ ШЕБЕРЛІК КОНКУРСЫ** – құрамына автокөпсайыстың элементтері кіретін жарыс.

**АТ БАЙЛАҒЫШ** – жерге қатты орнатылған бағандарға көлбеу түрде бекітілген сырық, түтік немесе ат қорадан тыс жердегі ат байлауға арналған рельс. Биіктігі 100-120 см.

**КОНСОЛИ** – тік бағандарға көлбеу жазықтықпен жылжымалы түрде бекітілген пластмасса немесе металл шыбықтар.

**ШОҒЫРЛАНДЫРУ** – шахмат позициясын бекіту, бөлін-

объединение усилий разрозненных фигур.

**КОНСТИТУЦИЯ** – совокупность относительно устойчивых функциональных и морфологических особенностей организма, обусловленных наследственными и приобретенными свойствами.

**КОНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОЗКИ ЛОДОК** – машина, оборудованная навесной конструкцией для перевозки спортивных лодок. В последнее время появились специальные прицепы для перевозки лодок, называются они по-прежнему «конструкцией».

**КОНТРАКТУРА** – выраженное патологическое ограничение подвижности в суставе.

**КОНТРАСТ ОБЪЕКТОВ МЕСТНОСТИ** – различие ориентиров по форме, свойствам, содержанию: лес – поляна, горы – равнина, лес чистый – лес труднопроходимый и т.п.

**КОНТРАТАКА** – атака в спортивных единоборствах и спортивных играх, проводимая в ответ на атакующие действия соперника.

**КОНТРВОЛЬТ** – движение, при котором лошадь идет по кругу в направлении, обратном тому, в котором она двигалась.

ген фигуралардың күшін біріктіру.

**КОНСТИТУЦИЯ** – организмнің тұқым қуалаушылыққа негізделген және меңгерген қасиеттерінің салыстырмалы түрдегі тұрақты функционалды және морфологиялық ерекшеліктерінің жиынтығы.

**ҚАЙЫҚТАРДЫ ТАСЫМАЛДАУҒА АРНАЛҒАН ҚҰРЫЛЫМ** – спорттық қайықтарды тасымалдауға арналған аспалы конструкциямен жабдықталған машина. Кейінгі кездері қайықтарды тасымалдауға арналған арнайы тіркемелер пайда болды, олар бұрынғыдай «конструкция» деп аталады.

**КОНТРАКТУРА** – буындардың жылжымалылығының патологиялық шегі.

**ТҰРҒЫЛЫҚТЫ ЖЕР ОБЪЕКТІЛЕРІНІҢ КОНТРАСТЫ** – бағдарларды формасы, қасиеттері, мазмұны бойынша бөлу: орман – алаңқай, тау – жазық, таза орман – өтуі қиын орман және т.б.

**КОНТРШАБУЫЛ** – спорттық жекпе-жектер мен спорттық ойындарда қарсыластың шабуылдаған әрекетіне жауап түрінде жүргізілетін шабуыл.

**КОНТРБҰЛТАРУ** – ат өзі қозғалған бағытқа кері шеңбермен жүретін қозғалыс.

**КОНТРГАЛОП** – движение, при котором всадник ведет лошадь галопом с наружной ноги. Напр., с левой ноги при езде направо.

**КОНТРГАЛС** – короткий галс яхты с целью выйти на ветер или обойти препятствие.

**КОНТРГАМБИТ** – встречный гамбит в шахматной партии: в ответ на предложение жертвы в дебюте противник, не принимая ее, сам предлагает жертву.

**КОНТРЗАЩИТА** – отражение фехтовальщиком ответа противника при помощи оружия.

**КОНТРИГРА** – встречная игра в шахматной или шашечной партии в ответ на активные действия противника.

**КОНТРКОМБИНАЦИЯ** – комбинация в шахматной или шашечной партии, последовавшая сразу в ответ на комбинацию противника.

**КОНТРОЛЕР КОНТРОЛЬНОГО ПУНКТА** – судья соревнований по спортивному ориентированию, входящий в состав службы дистанции.

**КОНТРОЛЬ, АНТИДОПИНГОВЫЙ** – система специальных мероприятий, направленных на выявление допинга в

**КОНТРШОҚЫРАҚТАУ** – салт атты атын сыртқы аяғымен шоқырақтату арқылы жүргізетін қозғалыс. Мысалы, оңға жүргенде сол аяғымен шоқырақтау.

**КОНТРГАЛС** – яхтаның желге шығу немесе тосқауылды айналып өту мақсатындағы қысқа галсі.

**КОНТРГАМБИТ** – шахмат партиясындағы қарсы гамбит: ойын басында қарсылас «құрбандық» ұсынысты қабылдамай, оған жауап ретінде өзі «құрбандық» ұсынады.

**КОНТРҚОРҒАНЫС** – сайышының қарсылас жауабын қарудың көмегімен көрсетуі.

**КОНТРОЙЫН** – шахмат немесе дойбы партиясындағы қарсыластың белсенді әрекеттеріне жауап ретіндегі қарсы ойыны.

**КОНТР АЙЛА-ШАРҒЫ** – шахмат немесе дойбы партиясындағы қарсыластың айла-шарғысынан кейін жүзеге асырылған айла-шарғы.

**БАҚЫЛАУ БЕКЕТІНІҢ БАҚЫЛАУШЫСЫ** – спорттық бағдарлау жарысында арақашықтық қызметінің құрамына кіретін төреші.

**АНТИДОПИНГТІК БАҚЫЛАУ** – спортшының организміндегі допингті, сондай-ақ ат спорты бойынша барлық жа-

организме спортсменов, а также выявление ветеринарными комиссиями всех соревнований по конному спорту случаев получения допинга лошадьми.

**КОНТРОТВЕТ** – нападение, выполняемое фехтовальщиком непосредственно после отражения ответа противника.

**КОНТРПРИЕМ** – прием, выполняемый борцом в схватке в ответ на попытку проведения приема соперником.

**КОНТРЕМП** – 1) резкое изменение направления движения при выполнении двигательных действий; 2) нападение фехтовальщика с целью опередить контратаку противника со сближением или его атаку на подготовку.

**КОНТРТОП-СПИН** – разновидность удара в настольном теннисе. Ответный, еще более сильный топспин, выполняемый по мячу, возвращенному соперником с сильным верхним вращением.

**КОНТРУДАР** – 1) встречный или ответный удар боксера, который наносится во время удара соперника или сразу же после его завершения и останавливает развитие атаки; 2) в шахматах и шашках – неожиданный встречный удар

рыстың ветеринарлы комиссияларының аттың допинг алған жағдайын анықтауға бағытталған арнайы іс-шаралар жүйесі.

**КОНТРЖАУАП** – сайысшының қарсыластың жауабын қайтарғаннан кейін орындайтын шабуылы.

**КОНТРТӘСІЛ** – балуанның жекпе-жекте қарсыластың тәсілді жүргізу талпынысына қарсы тәсілі.

**КОНТРҚАРҚЫН** – 1) қозғалыс әрекеттерін орындау барысында қозғалыс бағытының күрт өзгеруі; 2) сайысшы қарсыласының қарсышабуылының немесе дайындықтағы шабуылының алдын алу мақсатында жақындап шабуылдауы.

**КОНТРТОП-СПИН** – үстел теннисіндегі соққы түрі. Қарсы, барынша күшті топспин, ол қарсыласқа допты өте жоғары айналдыра қайтару арқылы орындалады.

**КОНТРСОҚҚЫ** – 1) боксшының қарсылас соққы жасаған кезде немесе оны аяқтағаннан кейін бірден орындалатын және шабуылдың дамуын тоқтататын қарсы немесе жауап соққысы; 2) шахмат пен дойбыда – қарсылас жүргізген так-

с целью опровергнуть проводимый противником тактический прием.

**КОНТРУКЛОН** – 1) уклон на крутых поворотах лыжни для поддержания устойчивого положения спортсмена; 2) финишная часть санно-бобслейной трассы, заканчивающаяся подъемом, для безопасной остановки саней, боба.

**КОНТРОРС** – узкая скальная гряда, начинающаяся от гребня или ребра и спадающая вниз по крутому склону.

**КОНТРСАНСЫ** – встречные возможности в шахматной или шашечной позиции, в противовес имеющимся у противника.

**КОНФИСКАЦИЯ СНАРЯЖЕНИЯ** – изъятие до конца соревнований оружия и снаряжения, не имеющих маркировки или не соответствующих правилам.

**КОНФЛИКТ** – трудноразрешимое противоречие, столкновение разных, несовместимых друг с другом тенденций в сознании спортсмена, в отношениях и взаимодействиях спортсмена и тренера, нескольких спортсменов и спортивных групп.

**КОНФОРМНОСТЬ** – тенденция личности изменять свои

тикалық тәсілді тоқтату мақсатындағы қарсы соққы.

**КОНТРСҰРЫЛУ** – 1) спортшының орнықты қалпын ұстап тұруға арналған шаңғы жолының үлкен бұрылыстарындағы бұрылу; 2) шана-бобслей жолының шана мен бобтың қауіпсіз тоқтауына арналған өрлеуі бар мәре бөлігі.

**КОНТРОРС** – жотадан немесе қырдан басталатын және тік беткеймен төмен түсетін жіңішке жартасты қырқалар.

**КОНТРСМҰМКІНДІКТЕР** – қарсыласында бар мүмкіндіктерге қарсы шахмат немесе дойбы партиясындағы қарсы мүмкіндіктер.

**ЖАБДЫҚТЫ ТӘРКІЛЕУ** – жарыстың аяғына дейін таңбалануы жоқ немесе ережеге сәйкес келмейтін қарулар мен керек-жарақтарды алып қою.

**ЖАНЖАЛ** – шешімі қиын қақтығыс, спортшы танымындағы, спортшы мен жаттықтырушы, бірнеше спортшы мен спорт топтарының арасындағы қатынас пен өзара әрекеттестіктегі бір-бірімен сәйкес келмейтін әртүрлі үрдістердің қақтығысы.

**КОНФОРМНОСТЬ** – тұлғаның басқа адамдардың қысы-

оценки, мнение, поведение под давлением др. людей т. о., чтобы приспособиться к их требованиям, мнению, суждениям.

**КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ** – максимальное сосредоточение на определенном объекте.

**КОНЬ** – гимнастический снаряд для выполнения махов и опорных прыжков.

**КОНЬКИ** – спортивный инвентарь, предназначенный для передвижения по льду. Коньки состоят из узких стальных полозьев, прикрепляемых к специальной обуви при помощи переходных деталей.

**КОНЮШНЯ** – помещение для содержания лошадей, разделенное на станки или денники с проходом в середине. Должна быть светлой, сухой, хорошо проветриваться.

**КООРДИНАЦИЯ ВНУТРИМЫШЕЧНАЯ** – согласованность работы отдельных двигательных единиц в составе одной мышцы.

**КОПЬЁ** – спортивный снаряд для метания, выполнен из дерева или металла. Имеет обмотку из шнура. Масса 600 г (женское и юношеское копье) или 800 г (мужское копье).

**КОРДА** – тесьма длиной 8-10 м, предназначенная для работы

мымен олардың талаптарына, пікіріне, талқылауына сай болу үшін өз бағасын, пікірін, жүріс-тұрысын өзгерту үрдісі.

**КӨҢІЛ АУДАРУ** – белгілі бір объектіге барынша көңіл бөлу.

**АТ** – лақтырулар мен тіректі секірулерді орындауға арналған гимнастика снаряды.

**КОНЬКИ** – мұзда жылжуға арналған спорттық керек-жарақ. Конькидің арнайы аяқ киімге ауыспалы бөлшектердің көмегімен бекітілетін жіңішке табандары болады.

**АТ ҚОРА** – аттарды ұстауға арналған, станоктарға немесе ортасында өткелдері бар өжірелерге бөлінген орын. Жарық, құрғақ болуы, жақсы желдетілуі тиіс.

**БҰЛШЫҚ ЕТ ҮЙЛЕСІМІ** – жеке қозғалыс бірліктерінің бір бұлшық ет құрамындағы үйлескен жұмыс.

**НАЙЗА** – лақтыруға арналған спорттық снаряд, ағаштан немесе металдан жасалады. Салмағы 600 г (әйелдер немесе жасөспірімдер найзасы) немесе 800 г (еркектер найзасы).

**КОРДА** – ұзындығы 8-10 м, атпен айналымда жұмыс істеу-

лошади на кругу. Корду пристегивают к кольцу трензеля, хватывая переносный ремень; на др. конце корды – петля.

**КОРДОВОЙ** – спортсмен, который держит корду, стоя в середине круга, и наблюдает за движением лошади.

**КОРДОДРОМ АВИАМОДЕЛЬНЫЙ** – асфальтовая или бетонированная площадка, обнесенная сеткой, предназначенная для проведения соревнований кордовых летающих моделей самолетов.

**КОРЗИНА, БАСКЕТБОЛЬНАЯ** – цель для поражения мячом при игре в баскетбол. Металлическое кольцо внутренним диаметром 45 см, снабженное веревочной сеткой и прикрепленное к щиту строго в горизонтальной плоскости.

**КОРИДОР** – 1) в воднолыжном спорте – участок воды на дистанции прыжков с трамплина, обозначенный буями и указывающий путь катера; 2) в регби – построение игроков двух команд при борьбе за мяч, когда он вбрасывается между ними из-за боковой линии.

**КОРМА** – задняя часть корпуса судна. Яхты могут иметь корму: яхтенную с нормальным

ге арналған таспа. Корданы ауыздық сақинасына ауыспалы қайысты бекітеді; корданың екінші ұшында ілмек болады.

**КОРДАШЫ** – шеңбердің ортасында корданы ұстап тұрған және аттың қозғалысын бақылап тұратын спортшы.

**АВИАМОДЕЛЬДІ КОРДОДРОМ** – тормен жағалай қоршалған, ұшақтардың кордалы ұшу түрінің жарыстарын өткізуге арналған асфальтті немесе бетондалған алаңқай.

**БАСКЕТБОЛ ТОРЫ** – баскетбол ойынында допты түсіруге арналған нысана. Ішкі диаметрі 45 см, жіпті тормен жабдыкталған және қалқанға дәлме-дәл көлбеу жазықтық бойынша орнатылған металл сақина.

**ДӘЛІЗ** – 1) су шаңғысы спортында – трамплиннен секіру арақашықтығындағы су телімі, оған қалтқы белгілер қойылған және катердің жолын көрсетіп тұрады; 2) регбиде – екі команда ойыншыларының доп олардың арасынан қапталдағы сызық бойынша тасталғанда допқа таласу кезіндегі қатары.

**КОРМА** – кеме корпусының артқы бөлігі. Яхталарда мынадай бөліктер болуы мүмкін: қалып-

или обратным (реверсивным) транцем; байдарочную; транцевую обрезающую.

**КОРМЛЕНИЕ ЛОШАДИ** – определенные правила кормления лошади. Кормят лошадь три раза в день, на ночь дается еще раз сено.

**КОРНЕР** – угловой удар в футболе.

**КОРОБОЧКА** – прием тактической борьбы в велоспорте (трек, шоссе), выражающийся в преднамеренном окружении соперника гонщиками-конкурентами, что исключает возможность его свободного перемещения в группе в данный момент гонки.

**КОРОЛЬ** – главная фигура в шахматах. Ходит в любом направлении, но только на поля, соседние с его полем. Сокращенное обозначение Кр.

**КОРПУС** – 1) туловище человека, животного; 2) изображение на теоретическом чертеже обводов судна в плоскостях его поперечных сечений.

**КОРРЕКТИРОВАТЬ СТРЕЛЬБУ** – вносить поправки в прицельные приспособления стрелкового оружия при смещении средней точки попадания.

**КОРРЕКТИРОВЩИК** – мощный стрелка на огневом

ты немесе кері (реверсивті) транцты яхта кормасы; байдаркалы; транцты кесілген корма.

**АТТЫ АЗЫҚТАНДЫРУ** – атты азықтандырудың белгілі ережелері. Атты күніне үш рет азықтандырады, түнге қарай тағы да шөп беріледі.

**КОРНЕР** – футболдағы бұрыштама соққы.

**ҚОРАПША** – велоспорттағы тактикалық күрес тәсілі, ол қарсыласын бәсекелес-жарысушылардың қоршап алуынан аңғарылады, бұл оның осы сәтте топта еркін жылжу мүмкіндігінен айырады.

**КОРОЛЬ** – шахматтағы басты фигура. Кез келген бағытта, тек оның алаңына көрші алаңға жүреді. Қысқартылған белгісі Кр.

**КОРПУС** – 1) адамның, жануардың денесі; 2) теориялық сызбада кеме қаңқасының оның қиылысына қарсы жазықтықтағы көрінісі.

**АТУДЫ ТҮЗЕУ** – көздеудің ортаңғы нүктесі ауысқан жағдайда ату қаруының көздеу құрылғысына түзету енгізу.

**ТҮЗЕТУШІ** – жаттығу кезіндегі ату бекетінде тұратын атқыш-

рубеже во время тренировочных занятий, наблюдающий за положением пробоин в мишени и дающий советы по изменению установки прицельных приспособлений.

**КОСИ** – ударная поверхность, образованная основанием пальцев стопы, которой наносятся удары в каратэдо.

**КОСОЛАПОСТЬ ЛОШАДИ** – порочная постановка ног, когда зацепы копыт повернуты внутрь.

**КОСТЮМ ДЛЯ СГОНКИ ВЕСА** – специальный утепленный костюм из непроницаемого для воздуха и воды материала для форсированного снижения лишнего веса и вхождения в границы своей весовой категории.

**КОСТЮМ, ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ** – костюм партнера в спортивных танцах, соответствующий требованиям правил соревнований.

**КОСЯК** – 1) контур из диагоналей a5-d8, d8-h4, h4-e1, e1-a5; 2) дебют, характеризующийся ходами 1) cb4 fg5; 2) gf4 bc5; 3) bc3 gf6.

**КОТЕЛ** – овальное углубление во льду или скалах, образовавшееся в результате действия воды.

**КОТЛОВИНА** – большая впадина между гор, имеющая

тың көмекшісі, нысананың ойықтарын бақылайды және көздеу құрылғыларын орнатуды өзгерту бойынша кеңес береді.

**КОСИ** – каратэдодағы сокқылар берілетін аяқ саусақтарының негізінен пайда болған сокқы қабаты.

**АТТЫҢ МАЙМАҚТЫҒЫ** – тұяқтары ішке қарай қайырылып тұрғанда аяқты қисық басу.

**САЛМАҚ ТҮСІРУГЕ АРНАЛҒАН КОСТЮМ** – су мен ауа өткізбейтін материалдан дайындалған артық салмақты жылдам тастауға және өзінің салмақ дәрежесі шегіне өтуге арналған арнайы жылы костюм.

**БИ КОСТЮМІ** – спорттық бидегі серіктестің жарыстың ережелеріне сәйкес келетін киімі.

**КОСЯК** – 1) диагоналі a5-d8, d8-h4, h4-e1, e1-a5 контур; 2) 1) cb4 fg5; 2) gf4 bc5; 3) bc3 gf6 жүрістерімен ерекшеленетін ойын басы.

**ШҰҢҚЫР** – мұздағы немесе жартастарда судың әсерінен пайда болған дөңгелек шұңқыр.

**ҚАЗАНШҰҢҚЫР** – таулар арасындағы шеңбер немесе

овальную или округлую форму.

**КОУШ** – металлический ободок с желобом, который заделывается в огонь для предохранения троса от перетирания.

**КОХ** – армянская национальная борьба. Один из древнейших и наиболее популярных видов национальной борьбы.

**КОХАЙ** – ученик (занимающийся в группе) в каратэдо

**КОХЕЙЛАН** – внутривидовой тип лошади с хорошими движениями в чистокровной арабской породе.

**КОШКА** – якорь с 4-6 жесткими лапами, расположенными в виде опрокинутого зонта.

**КОШКИ, АЛЬПИНИСТСКИЕ** – металлические (стальные или титановые) приспособления с десятью или двенадцатью острыми зубьями, надеваемые на обувь для преодоления крутых склонов, покрытых льдом или фирном.

**КОШТИ** – иранская национальная борьба. Разрешаются любые захваты. Для победы нужно положить противника спиной на землю.

**КОЭФФИЦИЕНТ БЕГОВОЙ ПРОХОДИМОСТИ** – термин, применяемый в спортивном ориентировании.

дөңгелек формалы үлкен ойпаң.

**КОУШ** – науасы бар металл шеңбер, ол арқанды үзіліп кетуден сақтау үшін отта дайындалады.

**КОХ** – армян ұлттық күресі. Ұлттық күрестің ежелгі және барынша танымал түлерінің бірі.

**КОХАЙ** – каратэдодағы (топпен дайындалатын) оқушы.

**КОХЕЙЛАН** – аттың асылтұқымды араб тұқымындағы жақсы жүретін ішкі тұқымдас ат түрі.

**МЫСЫҚ** – 4-6 қатты табаны бар зәкір, төңкерілген шатыр түрінде орналасқан.

**АЛЬПИНИСТ МЫСЫҚТАРЫ** – он немесе он екі өткір тісі бар, мұзды немесе фирнді биік жартастардан өту үшін аяққа киілетін металл (темір немесе титан) құрылғы.

**КОШТИ** – иран ұлттық күресі. Ұстаудың кез келген түріне рұқсат беріледі. Жеңіске жету үшін қарсыласын арқасымен жерге құлату керек.

**ЖҮГІРУ ӨТКЕЛІНІҢ КОЭФФИЦИЕНТІ** – спорттық бағдарлауда қолданылатын термин.

**КОЭФФИЦИЕНТ, ДЫХАТЕЛЬНЫЙ** – отношение объема углекислого газа, выделенного из организма за определенное время при дыхании, к объему поглощенного за то же время кислорода.

**КРАГА** – часть защитного снаряжения стрелка из лука, служит для предотвращения травмы предплечья в случае возможного удара тетивой.

**КРАГИ** – съёмные твердые голенища с застежками, применяются при верховой езде, заменяют сапоги.

**КРАЙ** – передний край платформы вышки для прыжков в воду, с которого выполняются прыжки с места, отталкивание в прыжках с разбега.

**КРАН** – позиция синхронного плавания: тело в вертикальном положении головой вниз, одна нога согнута в тазобедренном суставе и расположена впереди туловища на поверхности воды, образуя угол 90 градусов с «вертикальной» ногой.

**КРАНЕЦ** – подушка, плетеная из снасти или сшитая из брезента, набитая пробкой или пенопластом.

**КРАСПИЦА** – распорка, устанавливаемая между мачтой и топ-вантами или ромбо-ванта-

**ТЫНЫС АЛУ КОЭФФИЦИЕНТІ** – организмнен тыныс алу кезінде бөлінген, сол уақытта жұтылған оттектен көлеміне сәйкес көмірқышқыл газы мөлшерінің қатынасы.

**КРАГА** – садақ атқыштың қорғаныс жабдығының бөлігі, иықтың адырна соққысын алу мүмкіндігі кезінде жарақат алудың алдын алуға қызмет етеді.

**КРАГИ** – ілгектері бар шешілетін қатты тобыққап, салт жүрісте етіктің орнына қолданылады.

**ЖИЕК** – суға секіру мұнарасы платформасының алдыңғы жиегінен орыннан секіру мен жүгіру барысында серпілу жүзеге асырылады.

**КРАН** – синхронды жүзу позициясы: дене тік қалпында басы төмен қаратылған, бір аяқ бел жаққа бүгіледі және дененің алдыңғы жағында судың үстінде тік аяқпен 90 градустық бұрыш жасай отырып орнала-сады.

**КРАНЕЦ** – жабдықтан тоқылған немесе брезенттен тігілген, тығынмен немесе пенопласпен толтырылған жастық.

**КРАСПИЦА** – дінгек пен топ-вант немесе дінгектің қаттылығын арттыру үшін ромбо-вант

ми для увеличения жесткости мячты.

**КРЕАТИН** – азотсодержащая органическая кислота. Входит в состав фосфокреатина – запасного энергетического вещества в клетках мышц и мозга.

**КРЕПЛЕНИЯ** – приспособления, неподвижно и жестко прикрепляющие лыжи к ботинкам и вместе с тем предохраняющие лыжника от травм, автоматически отстегиваясь при неудачном падении.

**КРЕСЛО, ВРАЩАЮЩЕЕСЯ** – тренажер для освоения и совершенствования техники создания различных вращений, принятия и изменения основных поз спортсмена в фазе полета, а также для направленной тренировки вестибулярного аппарата и пространственных дифференцировок.

**КРЕСТ** – положение на кольцах, в котором опора осуществляется разведенными в стороны руками.

**КРИКЕТ** – командная спортивная игра с мячом и плоской деревянной битой на площадке 60x80 м командами по 11 чел.

**КРИТЕРИУМ** – велосипедная шоссейная групповая кольцевая гонка с промежуточными и

аралығына орнатылатын таяуыш.

**КРЕАТИН** – құрамында азот бар органикалық қышқыл. Фосфокреатин – бұлшық ет пен ми жасушаларындағы қосымша энергетикалық заттың құрамына кіреді.

**БЕКІТКІШ** – шаңғының бәтеңкеге қозғалмайтын етіп қатты бекітетін және сондай-ақ шаңғышыны сәтсіз құлау кезінде автоматты түрде шешіліп жарақат алудан сақтайтын құрылғы.

**АЙНАЛМАЛЫ КРЕСЛО** – әртүрлі айналым техникасын меңгеру мен жетілдіруге, спортшының ұшу фазасында негізгі қалыпқа түсуі мен қабылдауына арналған, сондай-ақ сезім мүшелері аппаратын жаттықтыруға және кеңістікті ажыратуға арналған жаттықтырғыш.

**АЙҚЫШ** – тірек қолды екі жағына жаю арқылы жүзеге асатын сақинадағы қалып.

**КРИКЕТ** – доппен және 60x80 м алаңқайда 11 адамнан тұратын командамен ағаш жалпақ таяқ арқылы ойналатын командалық спорттық ойын.

**КРИТЕРИУМ** – қала көшелерімен өтетін аралық және негізгі мәремен жүргізілетін топтық

основным финишем, проходящая по улицам города.

**КРОВНОСТЬ ЛОШАДИ** – доля чистокровной верховой или арабской пород в происхождении той или иной спортивной лошади.

**КРОВООБРАЩЕНИЕ** – движение крови в замкнутой системе кровеносных сосудов, обусловленное сокращениями сердца.

**КРОВОСНАБЖЕНИЕ** – обеспечение артериальной кровью тканей и органов организма.

**КРОВЬ** – жидкая ткань организма, циркулирующая в кровеносной системе и состоящая из плазмы и форменных элементов; осуществляет транспортную, регуляторную, защитную и др. функции.

**КРОКЕТ** – спортивная игра, в которой участники ударами деревянного молотка стараются провести свой шар через ряд проволочных ворот, расположенных на площадке в определенном порядке.

**КРОКИ** – чертеж небольшого участка местности, отображающий ее важнейшие элементы с указанием маршрута движения.

**КРОЛЬ, АВСТРАЛИЙСКИЙ** – двухударный кроль. Австралийский вариант отличается от

шеңберлі тасжолдағы велосипед жарысы.

**АТ ТҰҚЫМЫ** – асылтұқымды салт аттың немесе спорттық аттың шығу тегіндегі араб тұқымының үлесі.

**ҚАН АЙНАЛУ** – қанның тұйықталған қантамырларында қозғалуы, ол жүрек соғысына негізделген.

**ҚАНМЕН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ** – организм тіндері мен органдарын күретамыр қанымен қамтамасыз ету.

**ҚАН** – организмнің қантамырлары жүйесінде айналыста болатын және плазма мен формалы элементтерден тұратын сұйық тіні; тасымалдаушы, реттеуші, қорғаныс және т.б. қызметтер атқарады.

**КРОКЕТ** – қатысушылар ағаш балғамен соғу арқылы өзінің добын алаңда белгілі тәртіппен орналастырып сымды қақпадан өткізуге тырысатын спорттық ойын.

**КРОКИ** – тұрғылықты жердің маңызды элементтерін қозғалыс бағытын көрсету арқылы сипаттайтын кішкене телімінің сызбасы.

**АВСТРАЛИЯ КРОЛІ** – қос соққылы кроль. Австралиялық нұсқа қазіргіден жүзгіштің етбе-

современного тем, что пловец лежит на груди, голова находится высоко над водой, выполняет короткие гребки согнутыми в локтевых суставах руками, заметно сгибают ноги в коленных суставах, сильно ударяют стопами по воде.

**КРОНШТЕЙН** – место для хранения седла в конюшне, амунитнике.

**КРОНШТЕЙН САНЕЙ** – перекладина (передняя и задняя), соединяющая полозья саней.

**КРОСС** – спортивный бег, гонки на лыжах, велосипедах, мотоциклах, автомобилях по пересеченной местности.

**КРОСС, АВТОМОБИЛЬНЫЙ** – классический вид автомобильного спорта.

**КРОСС, МОТОЦИКЛЕТНЫЙ** – классический вид мотоциклетного спорта.

**КРОСС ЧЕЛЛЕНДЖ** – коммерческие соревнования по кроссу для сильнейших бегунов мира, проводящиеся в разных странах с декабря по март с подведением итогов в общем зачете по сумме набранных на этапах очков.

**КРОССИНГ** – 1) недопустимо резкое изменение траектории движения автомобиля при обгоне соперника на трассе соревнований; 2) умышленные

тімен жатып, басын судан жоғары ұстау арқылы шынтаққа дейін бүгілген қолмен қысқа есіп, аяғын тізеге дейін бүгіп, аяғымен суды қатты соғатын тәсілімен ерекшеленеді.

**КРОНШТЕЙН** – атқорада ертоқымды, жүгенді сақтауға арналған орын.

**ШАНА КРОНШТЕЙНІ** – шана табандарын біріктіретін төсеме (алдыңғы және артқы).

**КРОСС** – спорттық жүгіру, шаңғымен, велосипедпен, мотоциклмен, автомобильмен белгіленген жерде жарысу.

**АВТОМОБИЛЬ КРОСЫ** – автомобиль спортының классикалық түрі.

**МОТОЦИКЛ КРОСЫ** – мотоцикл спортының классикалық түрі.

**КРОСС ЧЕЛЛЕНДЖ** – элементті мықты жүгіргіштеріне арналған кросс бойынша коммерциялық жарыстар, олар әртүрлі елдерде желтоқсаннан наурыз айына дейінгі кезеңдерде жинаған балдың нәтижесін шығару арқылы өткізіледі.

**КРОССИНГ** – 1) автомобиль қозғалысы траекториясының қарсыласын жарыс тасжолында қуу барысында күрт өзгертуі; 2) жүгірушінің басқа жүгіруші-

действия бегуна, когда он туловищем мешает др. участникам забега. Кроссинг наказывается дисквалификацией бегуна.

**КРОССМЕН** – бегун, участвующий в кроссе.

**КРОССОВКИ** – специальная обувь на эластичной мягкой подошве, предназначенная для занятий спортом (бега, спортивных игр, разминки спортсменов и др.).

**КРОСС-РОЛЛ** – элемент спортивных танцев на льду, представляющий собой дугу вперед-наружу или дугу назад-наружу, начинаемые из скрещивания ног спереди или сзади.

**КРУГ** – 1) элемент гимнастики и художественной гимнастики. Движение руками, ногами, туловищем, головой, описывающее полную окружность; 2) упражнение на полу и коне. Целостное круговое движение ногами над снарядом или его частью, состоящее из двух последовательных перемахов с возвращением в и. п; 3) одно из основных движений в синхронном плавании: Движение тела спортсменки по линии окружности.

**КРУГ ПОЧЕТА** – спортивная традиция, ритуал. Прохождение победителями соревнова-

ге кедергі келтіретін жағдайдағы қасақана әрекеті. Кроссинг жүгірушіні дисквалификациялау арқылы жазалауға алып келеді.

**КРОССМЕН** – кроссқа қатысушы жүгіруші.

**КРОССОВКИ** – созылмалы жұмсақ табаны бар, спорт жаттығуларымен айналысуға (жүгіру, спорт ойындары, спортшылар жаттығуы және т.б.) арналған арнайы аяқкіім.

**КРОСС-РОЛЛ** – аяқтарын алға немесе артқы қиыстыру арқылы басталатын алға-сыртқа доға жасауды немесе артқа-сыртқа доға жасауды білдіретін мұздағы спорттық би элементі.

**ШЕҢБЕР** – 1) гимнастика мен көркем гимнастика элементі. Қолмен, аяқпен, денемен, баспен толық айналымды сипаттайтын қозғалыстарды орындау; 2) атта немесе еденде жаттығу жасау. Аяқпен жабдық үстінен немесе оның бөлігінің үстінен айналу, олар алдыңғы қалыпқа келетін жалғастырушы серпілістерден тұрады; 3) синхронды жүзудегі негізгі қозғалыстардың бірі: спортшы денесінің шеңбер сызығымен жылжуы.

**ҚҰРМЕТ ШЕҢБЕРІ** – спорттық дәстүр, салт. Жарыс жеңімпаздарының стадион, хауыз,

ний круга по стадиону, бассейну, катку или др. сооружению.

**КРУГ, СПАСАТЕЛЬНЫЙ** – простейшее спасательное средство на воде. Круг из пенопласта или пробки, обтянутый плотной (парусной) материей и окрашенный в красный и белый цвета.

**КРУГИ ЗАБЕГОВ** – предварительные и квалификационные старты (1/16, 1/8, 1/4, полуфинальные) для определения участников для выхода в следующую стадию соревнования вплоть до финального забега на каждой дистанции в ряде циклических видов спорта.

**КРУТИЗНА** – угол, образуемый направлением ската с горизонтальной плоскостью, на топографической карте определяется по шкале заложений, на спортивной – расчетным путем. На дорогах подъемы и спуски или их крутизну принято называть уклонами.

**КРЭЖ** – выдающийся экземпляр спортивной лошади.

**КРЮК** – микроэлемент обязательной фигуры, а также поворот в произвольном фигурном катании на коньках, танцах, состоящий из двух симметричных дуг, выполняемых фигуристом без смены ребра, со сменой

мұз айдыны және т.б. снаряд шеңберін айналып өтуі.

**ҚҰТҚАРУ ШЕҢБЕРІ** – судағы қарапайым құтқару құралы. Пенопласт немесе тығын мықты (желкенді) материалмен қапталған және қызыл немесе ақ түске боялған шеңбері.

**ЖҮГІРУ АЙНАЛЫМЫ** – спорттың циклді түрлерінің кейбірінде қатысушылардың жарыстың келесі кезеңінен әрбір арақашықтықтағы мәре сызығына жетуін анықтауға арналған алдын ала қарастырылған және білікті старттар (1/16, 1/8, 1/4, жартылай мәре).

**ТІК ЖАР** – ылди бағытында көлбеу жазықтықта қалыптасатын бұрыш, топографиялық картада үйінді шкаласымен анықталса, спорт картасында – есептеу жолымен анықталады. Жолдағы өрлер мен ылдилар немесе олардың тік жары еңіс деп атайды.

**КРЭЖ** – спорттық аттың танымал түрі.

**КРЮК** – мүсіннің микроэлементі, сондай-ақ конькимен ерікті мәнерлеп сырғанаудағы, бидегі фигуристің конькидің қырын ауыстырмай, фронты мен сырғанау бағытын конькидің сыртқы немесе

фронта и направления скольжения либо на наружных, либо на внутренних ребрах конька с хода вперед или назад.

**КРЮК ЗАТЫЛЬНИКА** – приспособление для регулирования положения приклада винтовки относительно плеча стрелка.

**КРЮЧОК** – разновидность захвата борцом своих рук, при котором согнутые пальцы соединяются мизинцами с указательными пальцами, а большие пальцы сверху прижимают мизинцы.

**КРЮЧОК, СПУСКОВОЙ** – деталь стрелкового оружия, нажимом на которую приводится в действие спусковой механизм.

**КУБАТУРА** – рабочий объем двигателя автомобиля, мотоцикла (или чего-либо), выраженный в кубических метрах.

**КУБИ** – ударная поверхность подъема стопы, которой наносятся удары в каратэдо.

**КУБКИ МИРА** – 1) крупные личные международные соревнования с определенным призовым фондом, проводящиеся в виде серии стартов в разных городах и странах; 2) крупные соревнования по отдельным видам спорта между командами континентов или ведущих стран.

ішкі қабырғаларында алға немесе артқа жүру арқылы орындайтын екі симметриялы доғасынан тұратын бұрылыс.

**ШҮЙДЕ ІЛМЕГІ** – винтовка дүмін атқыш иығына қатысты қоюды реттеуге арналған құрылғы.

**ІЛМЕК** – балуанның өз қолын ұстау түрі, онда бүгілген саусақтары кішкене саусақпен және бас бармақпен біріктірілсе, бас бармақ кішкене саусақтардың үстінде тұрады.

**БАСУ ШҮРІППЕСІ** – атыс қаруының бөлшегі, оны басу арқылы ату механизмі іске қосылады.

**КУБАТУРА** – автомобиль, мотоцикл (басқа нәрсенің) қозғалтқышының жұмыс көлемі, ол текше метр мөлшерімен өлшенеді.

**КУБИ** – табанның соққы беретін бөлігі, ол каратэдода соққы беруде қолданылады.

**ӘЛЕМ КУБОГІ** – 1) әртүрлі қалалар мен мемлекеттерде старт сериясы түрінде келтірілетін белгілі жұлде қоры бар ірі жеке халықаралық жарыстар; 2) құрлықтар мен жетекші мемлекеттер командалары арасындағы спорттың жеке түрі бойынша ірі жарыстар.

**КУБОК** – 1) приз в спортивных соревнованиях; 2) вид соревнований в спортивных играх, в которых розыгрыш проводится по системе с выбыванием проигравших команд.

**КУБОК ДЭВИСА** – неофициально, но фактически командный чемпионат мира по теннису, учрежден в 1900 г. одним из ведущих теннисистов США Дуайтом Филли Дэвисом.

**КУБОК СТЕНЛИ** – крупнейшие соревнования, разыгрываемые ежегодно по системе с выбыванием среди 16 сильнейших хоккейных команд США и Канады по итогам регулярного чемпионата Национальной хоккейной лиги.

**КУВЫРОК** – 1) акробатическое и гимнастическое упражнение. Вращательное движение тела через голову с опорой руками о пол или снаряд и касанием отдельными частями тела; 2) разновидность маневрирования, движение борца по ковру перекатом по спине вокруг поперечной оси тела.

**КУЗОВ** – основная часть автомобиля.

**КУЛУАР** – желоб значительно размера с крутыми стенами на склоне горы, идущий по линии стока воды.

**КУБОК** – 1) спорттық жарыстардағы жүлде; 2) спорт ойындарындағы жарыс түрі, онда ұтыс ойыны жеңілген командаларды шығару арқылы жүргізіледі.

**ДЭВИС КУБОГІ** – бейресми, бірақ теннис бойынша командалық әлем чемпионаты, 1900 жылы АҚШ-тың жетекші теннисшісінің бірі Дуайт Филли Дэвис ұйымдастырған.

**СТЕНЛИ КУБОГІ** – жыл сайын АҚШ пен Канаданың 16 мықты хоккей командасы арасынан Ұлттық хоккей лигасының жүйелі чемпионатының қорытындысы бойынша ойнатылатын ірі жарыстар.

**ДОМАЛАУ** – 1) акробатикалық және гимнастикалық жатығу. Қолын еденге немесе жабдыққа тіреу арқылы баспен және дененің жеке мүшелерімен денені айналдыру; 2) маневр жасау түрі, балуанның кілем үстінде дененің бойлық осін айнала арқасымен аунау арқылы жылжуы.

**ШАНАҚ** – автомобильдің негізгі бөлігі.

**КУЛУАР** – тау жартасында тік қабырғалы, су ағысы сызығымен жүретін белгілі көлемі біршама науа.

**КУМИТЭ** – «Сталкивающиеся руки». Бой, поединок – в каратэдо – один из видов программы соревнований.

**КУН-ФУ** – одна из разновидностей системы китайских боевых искусств ушу. Отличительные черты – умение использовать ситуацию в бою, хитроумные варианты блокировки, предугадывание движения соперника. В переводе с китайского означает «совершенный мастер».

**КУПЕ** – тип кузова закрытого автомобиля с двумя боковыми дверями.

**КУРАШ** – узбекская национальная борьба. Существует две ее разновидности: бухарский и ферганский кураш.

**КУРБЕТ** – акробатическое и гимнастическое упражнение, прыжок с рук на ноги или с ног на руки с фазой полета.

**КУРВИМЕТР** – прибор для определения расстояний по карте при измерениях кривых и извилистых линий.

**КУРЕС** – казахская национальная борьба. На схватку борцы выходят в национальной одежде. Разрешается действовать ногами. Захватывать ноги не разрешается. Победа присуждается борцу, бросившему противника на спину.

**КУМИТЭ** – «Айқасқан қолдар». Шайқас, жекпе-жек – каратэдода – жарыс бағдарламасы түрлерінің бірі.

**КУН-ФУ** – қытайдың ушу шайқас өнері жүйесі түрлерінің бірі. Ерекше белгілері – шайқаста жағдайды пайдалана білу, қорғаныс қоюдың айналы нұсқасы, қарсыластың қозғалысын болжай білу. Қытай тілінен аударғанда «нағыз шебер» дегенді білдіреді.

**КУПЕ** – жанында екі есігі бар жабық автомобиль шанағының түрі.

**КУРАШ** – өзбек ұлттық күресі. Оның екі түрі бар: бухаралық және ферғаналық кураш.

**КУРБЕТ** – акробатикалық және гимнастикалық жаттығу, қолдан аяққа немесе аяқтан қолға ұшу фазасында секіру.

**КУРВИМЕТР** – қисық және ирелең сызықтарды өлшеуде картамен арақашықтықты анықтауға арналған аспап.

**КУРЕС** – қазақтың ұлттық күресі. Жекпе-жекке балуандар ұлттық киімде шығады. Аяқпен қимыл жасауға рұқсат етіледі. Аяқтан ұстауға рұқсат етілмейді. Жеңіс қарсыласын арқамен құлатқан балуанға беріледі.

**КУРЯШ** – татарская национальная борьба. Борцы выступают в повседневной одежде. Цель борьбы – поднять соперника и бросить на землю, падая вместе с ним. Действия ногами запрещены.

**КУЧНОСТЬ ПОПАДАНИЯ** – совокупность пробоев в мишени.

**КЫЗКУУ** – популярная игра у народов Казахстана и Средней Азии. Всадник должен догнать скачущую на лошади девушку и поцеловать.

**КЭДДИ** – помощник гольфиста, который носит его клюшки и имеет право давать советы по ходу игры.

**КЭНДО** – первоначально вид боевого искусства, входивший в джиу-джитсу. Ныне культивируемый в Японии вид спорта, фехтование на палках.

**КЭТ** – тип парусного вооружения. Кэт имеет одну мачту и один парус-грот. Вооружение кэт применяется на небольших яхтах парусностью до 8-10 м<sup>2</sup>.

**КЭЧ (КЭТЧ)** – тип парусного вооружения. Двухмачтовое парусное судно с бизань-мачтой, расположенной впереди головки руля. Кэч может быть как бермудским, так и гафельным.

**КЮИ** – разряд в дзюдо по международно-спортивной клас-

**КУРЯШ** – татар ұлттық күресі. Балуандар күнделікті киіммен шығады. Күрестің мақсаты – қарсыласты көтеріп онымен бірге құлап, оны жерге тастау. Аяқпен қимыл жасауға тыйым салынады.

**НЫСАНАҒА ТИГІЗУ ЖИЫНТЫҒЫ** – нысанадағы ойықтар жиынтығы.

**ҚЫЗ ҚУУ** – Қазақстан мен Орта Азия халықтарына танымал ойын. Салт атты атпен шауып бара жатқан қызды қуып жетіп, бетінен сүюі қажет.

**КЭДДИ** – гольфшінің имек таяғын таситын және ойын барысында кеңес беру құқығына ие көмекшісі.

**КЭНДО** – джиу-джитсуға кіретін шайқас өнерінің алғашқы түрі. Қазіргі кезде Жапонияда жетілдірілген спорт түрі, таяқпен сайысу.

**КЭТ** – желкенді қайықтың керек-жарағы. Кэттің бір дінгегі мен бір грот желкені болады. Кэт жабдығы аса үлкен емес 8-10 м<sup>2</sup> желкенді яхталарда қолданылады.

**КЭЧ (КЭТЧ)** – желкенді қайықтың керек-жарағы. Рөл ұшының алдында орналасқан бизань-дінгегі бар қосдінгекті желкенді кеме. Кэч бермудтық, сондай-ақ гафельді де болуы мүмкін.

**КЮИ** – халықаралық спортыныптастыруындағы дзюдо

сификации. Присваивается начинающим борцам.

**КАЛЕНДАРЬ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ** – официальный документ, регламентирующий планирование и проведение учебно-тренировочной работы физкультурно-спортивных организаций на календарный год.

**К Л А С С И Ф И К А Ц И Я , СПОРТИВНАЯ** – система спортивных званий, разрядов и категорий, определяющих уровень мастерства в отдельных видах спорта, а также уровень квалификации тренеров, спортсменов, инструкторов, методистов и судей.

**КОНТРАКТ О СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** – договор, заключаемый между спортсменом высокого класса или тренером и юридическим лицом.

дәрежесі. Үйреншік балуандарға беріледі.

**БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТ ІС-ШАРАЛАРЫНЫҢ КҮНТІЗБЕСІ** – дене шынықтыру-спорт ұйымдарының оқу-жаттығу жұмысын күнтізбелік жылға жоспарлауы мен өткізуін регламенттейтін ресми құжат.

**СПОРТТЫҚ СЫНЫПТАМА** – жекелеген спорт түрлерінде шеберлік деңгейін, сондай-ақ жаттықтырушылардың, спортшылардың, нұсқаушылардың, әдіскерлердің және төрешілердің біліктілік деңгейін айқындайтын спорттық атақтардың, разрядтардың және санаттардың жүйесі.

**СПОРТ ҚЫЗМЕТІ ТУРАЛЫ КЕЛІСІМШАРТ** – жоғары дәрежедегі спортшы немесе жаттықтырушы мен заңды тұлға арасында жасалатын шарт.

## Л

**ЛАБИРИНТ** – элемент санно-бобслейной трассы, состоящий из нескольких виражей, следующих один за другим.

**ЛАБОРАТОРИЯ, СКАЛЬНАЯ** – расположенные неподалеку от альпинистских учеб-

**ЛАБИРИНТ** – бір-бірінің артынан жалғанған, бірнеше бұрылыстардан тұратын шана-бобслей жолының элементі.

**ЖАРТАСТЫ ЗЕРТХАНА** – альпинистік оқыту-спорт базасының бір-біріне таяу орна-

но-спортивных баз скалы с разнообразными формами рельефа для отработки и совершенствования способов и приемов лазания.

**ЛАВИНА, СНЕЖНАЯ** – большая масса снега, сходящая с горных вершин и склонов в результате нарушения равновесия между силами тяжести снега.

**ЛАВИРОВАНИЕ** – в шахматах – один из видов маневрирования с целью создания и использования слабостей в лагере противника.

**ЛАВИРОВКА** – движение парусного судна к цели, находящейся в стороне, откуда дует ветер и до которой нельзя подойти одним галсом.

**ЛАГ** – прибор для измерения скорости хода судна.

**ЛАГЕРЬ, АЛЬПИНИСТСКИЙ** – временная стоянка в высокогорных районах для обучения альпинистов и совершенствования их спортивного мастерства.

**ЛАДЬЯ** – одна из шахматных фигур. Ходит, а также бьет фигуры противника по горизонталям и вертикалям во все стороны и на любое доступное для нее расстояние.

ласқан жартасқа өрмелеп шығудың әдістері мен тәсілдерін өңдеу мен жетілдіруге бағытталған әртүрлі пішінді бедерлері бар.

**ҚАР КӨШКІНІ** – қар ауырлығы күшінің арасындағы тепе-теңдігінің бұзылуы нәтижесінде тау шындары мен беткейлерінен құлайтын қардың үлкен салмағы.

**ЛАВИРОВАНИЕ** – шахматта – қарсылас лагерінде әлсіздікті қалыптастыру мен оны қолдану мақсатындағы маневр жаसाудың түрі.

**ЛАВИРОВКА** – желкенді кеме менің жел соғып тұрған және бір галспен жету мүмкін емес нысанаға қарай қозғалуы.

**ЛАГ** – кеме жүрісінің жылдамдығын өлшеуге арналған аспап.

**АЛЬПИНИСТ ЛАГЕРІ** – альпинистерді жаттықтыру мен олардың спорттық шеберлігін жетілдіруге арналған биік таулы аудандағы уақытша тұрақ.

**ЛАДЬЯ** – шахмат фигураларының бірі. Көлбеу және тік бағыт бойынша және өзінің қолы жетерлік кез келген арақашықтығына жүреді, сондай-ақ қарсыластың фигурасын соғады.

**ЛАЗАНЬЕ** – передвижение по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук или рук и ног.

**ЛАКТАТ** – молочная кислота или ее соль. Концентрация лактата в работающих мышцах и в крови – важный показатель интенсивности тренировочной нагрузки и степени восстановления после нее.

**ЛАНДО, ЛАНДОЛЕ** – тип комбинированного кузова легкового автомобиля, у которого открывается часть крыши над задними рядами сидений.

**ЛАНДШАФТ** – территориально ограниченный природный комплекс, компоненты которого находятся в сложном взаимодействии и взаимосвязи.

**ЛАПА, БОКСЕРСКАЯ** – специальное приспособление округлой формы с мягкой набивкой для смягчения силы удара, имеющее круглую мишень в центре. Надевается на растопыренные пальцы кисти.

**ЛАПТА** – русская народная игра с мячом и битой на площадке 35х60 м командами по 8 чел. Одна команда считается бьющей, другая – водящей.

**ӨРМЕЛЕУ** – арнайы гимнастикалық снарядта аяқтың немесе аяқ пен қолдың көмегімен жылжу.

**ЛАКТАТ** – сүт қышқылы немесе оның тұзы. Жұмыс істеп тұрған бұлшық еттер мен қандағы лактат концентрациясы – жаттығу жүктемесінің қарқындылығының және одан кейін қайта қалпына келу деңгейінің маңызды көрсеткіші.

**ЛАНДО, ЛАНДОЛЕ** – жеңіл автомобильдің комбинацияланған шанағының түрі, оның қақпағының бір бөлігі орындықтардың артқы қатарының үстінен ашылады.

**ЛАНДШАФТ** – құрамдастары күрделі өзара әрекеттестік пен өзара байланыста болатын, аумағы шектеулі табиғи кешен.

**БОКСШЫ АЛАҚАНШАСЫ** – ортасында дөңгелек нысанасы бар, соққы күшін жеңілдетуге арналған жұмсақ қабы бар домалақ арнайы снаряд. Қолдың жұдырық болып түйілген күйінде кигізіледі.

**ҚАШПА ДОП** – 35х60 м алаңда 8 адамнан тұратын команданың доппен және соғу таяғымен ойналатын орыстың ұлттық ойыны. Бір команда соғушы, екіншісі алып жүруші болып табылады.

**ЛАСТОЧКА** – упражнение в вольтижировке.

**ЛАСТЫ** – спортивный инвентарь для увеличения скорости плавания.

**ЛАТА** – пластина из упругого дерева или слоистых пластинок, служащая для поддержания «горба» задней шкаторины паруса и улучшения его профиля.

**ЛЕВЕНТИК** – положение яхты относительно ветра, когда угол ветра около 0 градусов. Косые паруса при этом находятся приблизительно в диаметральной плоскости яхты и полощут.

**ЛЕГАЛЬНОСТЬ** – возможность возникновения позиции в игре при ходах, пусть плохих, но сделанных без нарушения правил.

**ЛЕГЕНДА КОНТРОЛЬНОГО ПУНКТА** – краткое текстовое или в виде символов (пиктограмм) объяснение точного местоположения знака КП в соревнованиях по спортивной ориентированию.

**ЛЕГЕНДА, ДОРОЖНАЯ** – основной официальный документ о маршруте авторалли, ралли-рейда. Является сводом

**ҚАРЛЫҒАШ** – шауып бара жатқан ат үстінде жаттығу.

**ҚАЗТАБАН** – жүзу жылдамдығын арттыруға арналған спорттық керек-жарақ.

**ЛАТА** – желкеннің артқы шкаторинасының «өркешін» ұстап тұру үшін және оның кескінін жетілдіруге арналған қатты ағаштан немесе қатпарлы пластиктен дайындалған пластина.

**ЛЕВЕНТИК** – желдің бұрышы 0 градус шамасында болғандағы яхтаның желге қатысты қалпы. Қисық желкендер мұндай кезде яхтаның диаметральді жазықтығына жақын жерде болады және желбіреп тұрады.

**ЖАРИЯЛЫЛЫҚ** – ойында жүріс барысында позиция тудыру мүмкіндігі, жүріс жақсы болмаса да, ережені бұзбастан жасалады.

**БАҚЫЛАУ БЕКЕТІНІҢ БАЯНЫ** – спорттық бағдарлау жарыстарындағы ББ белгісінің нақты орнын қысқа мәтінмен немесе шартты белгілер (пиктограмма) түрінде түсіндіру.

**ЖОЛ БАЯНЫ** – авторалли, ралли-рейд бағыты туралы негізгі ресми құжат. Шартты белгілер жиыны болып табыла-

условных знаков и предназначается для графического описания трасс дорожных и скоростных соревнований.

**ЛЕД, ЕСТЕСТВЕННЫЙ** – ледовая поверхность, образованная в результате замерзания воды при низкой температуре воздуха.

**ЛЕД, ИСКУССТВЕННЫЙ** – ледовая поверхность, образованная в результате замерзания воды с помощью специальных холодильных установок.

**ЛЕДНИК, ВИСЯЧИЙ** – скопление льда, которое заполняет углубление в крутых склонах и время от времени обрывается ледовыми обвалами.

**ЛЕДОБУР** – снаряжение альпиниста – трубчатый завинчивающийся ледовый крюк.

**ЛЕДОЛАЗАНЬЕ, СПОРТИВНОЕ** – соревнование в преодолении ледовых маршрутов, построенное на принципах спортивного скалолазания.

**ЛЕДОПАД** – зона трещин на леднике с сильно расчлененной поверхностью, что вызвано наличием резких перегибов и выступов в ложе ледника.

**ЛЕДОРУБ** – снаряжение альпиниста, похожее по форме на кирку. Служит для рубки ступеней во льду и твердом снеге,

ды және жол және жылдамдық жарыстарының жолын графикалық суреттеуге арналады.

**ТАБИҒИ МҰЗ** – судың ауаның төменгі температурасында қатуынан пайда болатын мұз қабаты.

**ЖАСАНДЫ МҰЗ** – суды арнайы тоңазыту құралдарымен қатыруынан пайда болатын мұз қабаты.

**САЛБЫРАҒАН МҰЗДЫҚ** – тік беткейдегі ойпаттарды толтыратын мұз жиынтығы және уақыт өткен сайын мұз опырылып түседі.

**МҰЗ БҰРҒЫ** – мұзды ілгекке ілінетін түтікті альпинист жабдығы.

**СПОРТТЫҚ МҰЗҒА ӨРМЕЛЕУ** – спорттық өрмелеу қағидаттарында салынған мұз бағыттарынан өту жарысы.

**ҚҰЛАМА МҰЗ** – мұздықтағы қатты бөлшектенген қабаты бар жарықшақтар аймағы, мұздық жотасында күрт бүгілу мен сырғудан пайда болады.

**МҰЗЖАРҒЫШ** – пішіні бойынша шот балғаға (киркаға) ұқсас альпинист құралы. Мұзда және қатты қарда баспалдақ

используется также в качестве дополнительной точки опоры во время движения по склонам гор.

**ЛЕДОСТРУГ** – специальный механизм, срезающий неровности льда на катке или конькобежной беговой дорожке.

**ЛЕЕР** – туго натянутый талрепом тонкий трос, у которого оба конца закреплены. Леера, пропущенные через отверстия в леерных стойках, служат для ограждения палубы вдоль бортов.

**ЛЕИ** – накладки из мягкой кожи или заменителя на брюках всадника в области коленей, ягодиц и внутренних поверхностей бедер.

**ЛЕЙКОЦИТЫ** – бесцветные клетки крови. Все типы лейкоцитов имеют ядро и способны к активному движению. В организме поглощают бактерии и отмершие клетки, вырабатывают антитела.

**ЛЕЙЦЫ** – два разъединенных повода длиной до 6 м, употребляются при выводе строгих лошадей.

**ЛЕНТА** – предмет в художественной гимнастике, состоящий из палки, шелковой ленты и специального крепления.

**ЛЕНТА, ФИНИШНАЯ** – лента, свободно закрепленная на

жасауда қолданылады, сондай-ақ тау беткейлерімен көтерілу кезінде қосымша тірек ретінде қолданылады.

**МҰЗЖОНҒЫШ** – мұз алаңындағы немесе конькимен сырғанау жолындағы мұз бұдырларын қырқатын арнайы механизм.

**ЛЕЕР** – талреппен қатты тартылған жіңішке арқан, оның екі ұшы байланған. Леер бағанының тесігінен өткізілген леерлер борт бойындағы палубаны қоршау үшін қызмет етеді.

**ЛЕИ** – жұмсақ былғарыдан немесе салт атты шалбарының тізесі, саны мен жамбасының ішкі қабатындағы ауыстырғыштан дайындалған төсемелер.

**ЛЕЙКОЦИТТЕР** – қанның түссіз жасушалары. Лейкоциттердің барлық түрінің ядросы болады және белсенді әрекетке қабілетті. Организмде бактериялар мен өлі жасушаларды жұтады, антиденелерді қалыптастырады.

**ЛЕЙЦТЕР** – ұзындығы 6 м екі жекеленген жүген, асау аттарды жетелеп жүруде қолданылады.

**КЕРМЕЖІП** – көркем гимнастикадағы таяқтан, жібек кермежіп пен арнайы бекіткіштерден тұратын зат.

**МӘРЕ КЕРМЕЖІБІ** – жүгіру, жүріс мәресіне еркін бекітілген,

финише бега, ходьбы, ограничивающая дистанцию.

**ЛЕНЧИК** – основа конского спортивного седла из металла, дерева или пластмассы, обтянутых прочной кожей. На ленчике крепятся все остальные части седла.

**ЛЕСЕНКА** – специальное альпинистское приспособление для преодоления сложных скальных и ледовых стен.

**ЛЕСТНИЦА** – шашечная комбинация, в механизме которой содержится следующий элемент.

**ЛЕСТНИЦА, ГИМНАСТИЧЕСКАЯ** – вспомогательный гимнастический снаряд для лазанья, выполнения упражнений в висе и упоре.

**ЛЁТ** – 1) гимнастический элемент. Соскок из стойки на руках (на одной руке), а также после подъема махом назад с прохождением прямым или слегка прогнутым телом над снарядом; 2) опорный прыжок. Прыжок с прохождением прямым или слегка прогнутым телом над снарядом.

**ЛЁТ-КУВЫРОК** – упражнение на полу и бревне. Кувырок вперед в группировке или согнувшись после толчка одной или двумя ногами и полета в

аракашықтықты шектейтін кермежіп.

**ЛЕНЧИК** – аттың спорттық ер-тоқымының мықты былғарымен қапталған металдан, ағаштан немесе пластмассадан дайындалған қабаты. Ленчикке ер-тоқымның басқа бөліктерінің барлығы бекітіледі.

**САТЫ** – күрделі жартастар мен мұзды қабырғалардан өтуге арналған арнайы альпинистік құрылғы.

**БАСПАЛДАҚ** – дойбы комбинациясы, оның механизмінде келесі элементтер болады.

**ГИМНАСТИКАЛЫҚ БАСПАЛДАҚ** – өрмелеуге, асылу мен таяну жаттығуларын орындауға арналған көмекші жабдық.

**ҰШУ** – 1) гимнастикалық элемент. Қолмен (бір қолмен) тіреп тұрып, сондай-ақ тура артқа қарай серпілу арқылы немесе жабдық үстіне денесін бүгу арқылы ыршып түсу; 2) тіректі секіру. Жабдық үстінде денені тіктеп немесе ақырын иіп өту арқылы секіру.

**БАСПЕН АУНАП ҰШУ** – едендегі немесе бөренедегі жаттығу. Топта алға қарай немесе бір немесе екі аяқты серпу арқылы иіле отырып, қолымен

положении прогнувшись до упора руками.

**ЛЕЧЬ В ДРЕЙФ (ДРЕЙФОВАТЬ)** – находясь на остром курсе, поставить паруса так, чтобы яхта под воздействием ветра оставалась почти на месте, совершая только небольшие дугообразные перемещения поочередно передним и задним ходом.

**ЛИБЕЛА, КАЧАЮЩАЯСЯ** – вращательное движение фигуристом своего тела на одной ноге вокруг вертикальной оси, при котором он осуществляет наклоны туловища в передне-заднем направлении с широкой амплитудой.

**ЛИБЕРО** – свободный защитник в футболе, действующий в широком диапазоне, без персональной опеки какого-либо игрока соперника.

**ЛИГА** – объединение команд (клубов), участвующих в единой структуре системы соревнований.

**ЛИДЕР** – 1) спортсмен, играющий центральную роль в организации совместной деятельности и регуляции взаимоотношений в команде. В командных спортивных играх – спортсмен, задающий тон в игре; 2) участник, команда в спортивном состязании, идущие впереди.

тіреп тұрып бүгілуі қалпынан ұшу арқылы аунау.

**АҒЫСТА ҚОЗҒАЛЫССЫЗ ТҰРУ** – қиын бағытта тұрып, желкенді кішкене доға тәріздес жылжитқыштарды алдыға және артқа кезекпен доға тәріздес болмашы қозғалыс жасап, яхта желдің әсерімен орнында қалатындай етіп қою.

**ТЕРБЕЛМЕЛІ ЛИБЕЛА** – фигуристің өз денесін бір аяғымен денесін алдыға-артқа кең амплитудамен бүгетін тік ось бойымен айналдыруы.

**ЛИБЕРО** – футболдағы еркін қорғаушы, ол кең диапазонда қарсыластың қандай да бір ойнаушысының жеке қорғауынсыз әрекет етеді.

**ЛИГА** – жарыс жүйесінің біртұстас құрылымына қатысушы командаларды (клубтарды) біріктіру.

**КӨШБАСШЫ** – 1) біріккен жұмысты ұйымдастыруда маңызды рөл атқаратын және командадағы арақатынасты реттеп отыратын спортшы. Командалық спорт ойындарында – ойынға әр беретін спортшы; 2) спорттық сайыста алда келе жатқан қатысушы, команда.

**ЛИДЕР, АВТОМАТИЧЕСКИЙ** – прибор, подающий через заданный интервал времени автоматические сигналы для выработки необходимого темпа передвижения в циклических видах спорта.

**ЛИДИРОВАНИЕ** – положение спортсмена или команды, имеющих лучший результат на проходящих соревнованиях, а также положение команды, занимающей 1-е место в розыгрыше первенства или чемпионата по спортивным играм.

**ЛИКПАЗ** – паз с губками, идущий вдоль задней стороны мачты и верхней стороны гика, через который протягивается ликтрос передней и нижней шкаторин грота для крепления его к мачте и гику.

**ЛИКТРОС** – растительный или синтетический трос отлогого спуска, которым обшивают парус по шкаторинам для придания большей прочности.

**ЛИМИТ** – время, устанавливаемое судейской коллегией соревнований по велосипедному спорту для ограничения отставания гонщика от лидеров.

**ЛИМФА** – жидкая ткань организма, содержащаяся в лимфатических сосудах и узлах человека.

**АВТОМАТТЫ КӨШБАСШЫ** – берілген уақыт аралығында спорттың циклді түрлеріндегі жылжуға қажетті қарқынды өңдейтін автоматты дыбыс шығаратын аспап.

**КӨШ БАСТАУ** – өтіп жатқан жарыстарда жақсы нәтижеге ие болған, спортшы немесе команданың жағдайы, сондай-ақ біріншілік жарыста немесе спорт ойындары чемпионатында 1-ші орынға ие болған команда жағдайы.

**ЛИКПАЗ** – дінгектің артқы жағы мен гиктің алдыңғы жағынан өткізілетін губкалы паз, ол арқылы гроттың алдыңғы және артқы шкаторинасынан оны дінгекке және гикке байлау үшін тартылады.

**ЛИКТРОС** – еңіс ылдидан түсуге арналған өсімдіктен жасалған немесе синтетикалық арқан, онымен желкенді аса мықты болу үшін шкаторинаға іледі.

**ЛИМИТ** – велосипед спорты жарысында жарысушының топ бастаушыдан қалуын шектеуге арналған төрешілер алқасы бекітетін уақыт.

**ЛИМФА** – лимфатикалық қантамырлар мен адамның түйіндерінде кездесетін организмнің сұйық тіні.

**ЛИНЕЙКА** – в стрельбе из лука – специальное измерительное устройство для определения высоты тетивы и местонахождения гнезда на тетиве.

**ЛИНИЯ** – черта для разметки поля для спортивных игр: обозначения внешних границ поля или границ отдельных зон внутри него в соответствии с правилами соревнований.

**ЛИНИЯ ТАНЦА** – условная линия, проходящая через цепочку танцевальных фигур при продвижении вдоль стен зала, вокруг центра. Движения танцующего относительно линии танца могут быть описаны восьмью направлениями.

**ЛИНЬ** – тонкий трос (окружность до 25 мм).

**ЛИОФИЛИЗАЦИЯ** – новый способ обезвоживания продуктов в глубоком вакууме, особенно эффективный при низких температурах.

**ЛИСТ, МАРШРУТНЫЙ** – официальный документ, полностью описывающий ход ралли во времени.

**ЛИТРАЖ** – рабочий объем двигателя, выраженный в литрах.

**ЛИХОРАДКА, ПРЕДСТАРТОВАЯ** – состояние спортсмена перед стартом, характеризую-

**СЫЗҒЫШ** – садақ ату кезінде – адырна биіктігін анықтау мен адырнадағы жебенің орнын анықтайтын арнайы өлшеу құрылғысы.

**СЫЗЫҚ** – спорт ойындары алаңдарын белгілеуге арналған сызық: алаңның сыртқы шекарасы немесе оның ішкі жеке аймақтарының шегін жарыс ережесі бойынша белгілеу.

**БИ СЫЗЫҒЫ** – қабырғадан тыс, ортаға қарай би фигураларын жалғастыру арқылы өтетін шартты сызық. Билеушінің би сызығына қатысты қимылдары сегіз бағытпен сипатталуы мүмкін.

**ЛИНЬ** – жіңішке арқан (жуандығы 25 мм-ге дейін).

**ЛИОФИЛИЗАЦИЯ** – азық-түліктерді терең вакуумде ылғалсыздандырудың жаңа тәсілі, әсіресе төмен температурада тиімді.

**БАҒЫТ ПАРАҒЫ** – раллидің уақытқа қатысты жүрісін сипаттайтын ресми құжат.

**ЛИТРАЖ** – қозғалтқыштың литрмен көрсетілген жұмыс мөлшері.

**СТАРТ АЛДЫНДАҒЫ ҚЫСЫЛУ** – спортшының старт алдындағы күйі, ол жоғары

щеется чрезмерным эмоциональным возбуждением, волнением и тревожностью, неустойчивостью и нарушениями процессов внимания, памяти. Может быть следствием отсутствия необходимого уровня подготовленности.

**ЛИЦА, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИЕ ТУРИСТСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** – турагенты, туроператоры, инструкторы туризма, а также оказывающие туристские услуги самостоятельно гиды (гиды-переводчики), экскурсоводы.

**ЛИЦЕНЗИЯ** – 1) регистрационное свидетельство, выдаваемое юридическому или физическому лицу, желающему принимать участие в каком-либо качестве в соревновании или в попытке установления рекорда; 2) документ, официально утверждающий профессиональный или любительский статус.

**ЛИЧИНКА ЗАТВОРА** – передняя часть затвора стрелкового оружия, запирающая канал ствола.

**ЛОВЛЯ ПРЕДМЕТА** – элемент художественной гимнастики. Прием предмета в жесткий или свободный хват после броска, передачи, ката.

эмоционалды күймен, толқумен және алаңдаушылықпен, тұрақсыздықпен және назар аудару, есте сақтау қабілеттерінің бұзылуымен ерекшеленеді. Қажетті деңгейде дайындалмаудың нәтижесі болуы да мүмкін.

**ТУРИСТІК ҚЫЗМЕТТІ ЖҮЗЕГЕ АСЫРАТЫН ТҰЛҒАЛАР** – турагенттер, туроператорлар, туризм нұсқаушылары, сондай-ақ өз бетінше туристік қызмет көрсететін гидтер (гид-аудармашылар), экскурсоводтар.

**ЛИЦЕНЗИЯ** – 1) жарысқа немесе рекорд орнату талпынысына қандай да бір мақсатта қатысқысы келетін заңды немесе жеке тұлғаға берілетін тіркеу куәлігі; 2) ресми түрде кәсіби немесе әуесқой дәрежесін анықтайтын құжат.

**БЕКІТПЕ ҰШЫ** – оқпан арнасын жабатын атыс қаруы бекітпесінің алдыңғы бөлігі.

**ЗАТТЫ ҚАҒЫП АЛУ** – көркем гимнастика элементі. Затты лақтырғаннан, бергеннен, домалатқаннан кейін күшпен немесе еркін түрде қағып алуы.

**ЛОВЛЯ ШАЙБА** – технический прием вратаря в хоккее, фиксирование шайба в перчатке-ловушке.

**ЛОВЛЯ, МЯЧА** – технический прием, которым пользуются спортсмены в ряде спортивных игр для остановки, приема и фиксирования мяча руками или клюшкой.

**ЛОВУШКА** – 1) в бейсболе – специальная перчатка в виде приспособления для ловли мяча игроками, смягчающего сильный удар; 2) в хоккее – специальная перчатка в виде приспособления для ловли шайба вратарем, смягчающего сильный удар.

**ЛОДКА КОМАНДНАЯ** – экипаж спортивной лодки из нескольких гребцов.

**ЛОДКА, ГОНОЧНАЯ** – специально изготовленная спортивная лодка, предназначенная для соревнований.

**ЛОЖА** – составная часть некоторых видов ручного огнестрельного оружия, на которой крепятся основные части и механизмы. У винтовки ложа состоит из приклада, шейки и цевья. Изготавливается из прочных пород дерева.

**ЛОКОМОЦИИ** – движения человека, обеспечивающие ак-

**ШАЙБАНЫ ҚАҒЫП АЛУ** – хоккейдегі қақпашының техникалық тәсілі, шайбаны қақпан-қолғаппен ұстау.

**ДОПТЫ ҚАҒЫП АЛУ** – көптеген спорт ойындарында спортшылар допты қолмен немесе соғу таяғымен тоқтату, қабылдау және ұстау үшін қолданатын техникалық тәсіл.

**ҚАҚПАН** – 1) бейсболда – ойнаушылардың допты қағып алуына арналған құрылғы түріндегі, соққыны жұмсартатын қолғабы; 2) хоккейде – қақпашының шайбаны қағып алуына арналған құрылғы түріндегі, қатты соққыны жеңілдететін арнайы қолғабы.

**КОМАНДАЛЫҚ ҚАЙЫҚ** – бірнеше ескекшілері бар спорттық қайық экипажы.

**ЖАРЫС ҚАЙЫҒЫ** – арнайы дайындалған, жарысқа арналған қайық.

**ҚҰНДАҚ** – атыс қол қаруының кейбір түрлерінің құрамдас бөлігі, оған негізгі бөліктері мен механизмдері бекітіледі. Винтовканың құндағы дүмінен, мойнынан және цевьтен тұрады. Ағаштың мықты түрінен жасалады.

**ЛОКОМОЦИИ** – кеңістікте белсенді орналасуды қамтама-

тивное перемещение в пространстве (бег, ходьба, прыжки, плавание и т.п.).

**ЛОНЖА** – страховочный пояс, применяемый для обеспечения безопасности в процессе обучения сложным упражнениям в различных видах спорта.

**ЛОНЖЕРОН САНЕЙ** – продольный силовой элемент для облегчения управления санями. Сани имеют два лонжерона.

**ЛОПАСТЬ ВЕСЛА** – часть весла, через которую оказывается непосредственное давление на воду. Рабочая сторона лопасти вогнута для большего сопротивления при перемещении лопасти в воде.

**ЛОПАТОЧКИ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ** – инвентарь, применяемый в тренировке пловцов. Приспособления из пластика, крепящиеся на внутренней стороне кисти пловца. Увеличивают опорную поверхность ладони и позволяют лучше контролировать качество гребка.

**ЛОПИНГ** – снаряд, применяемый гимнастами и акробатами для тренировки вестибулярного аппарата. Представляет собой металлические качели, поз-

сыз ететін адамның қозғалысы (жүгіру, жүріс, секіру, жүзу және т.б.).

**ЛОНЖА** – спорттың әр түрінде күрделі жаттығуларды орындау кезінде қауіпсіздікпен қамтамасыз ету үшін қолданылатын сақтандырғыш белдік (корда, арқан).

**ШАНА ЛОНЖЕРОНЫ** – шананы басқаруды жеңілдетуге арналған бойлық күш элементі. Шананың екі лонжероны болады.

**ЕСКЕК ҚАЛАҒЫ** – ескектің суды тікелей керетін бөлігі. Қалақтың жұмыс қабаты қалақты суға батыру кезінде қатты серпілуі үшін иіліп жасалған.

**ЖҮЗУГЕ АРНАЛҒАН КҮРЕКШЕЛЕР** – жүзгіштерді жаттықтыруда қолданылатын керек-жарак. Жүзгіштің білегінің ішкі жағына орнатылатын жабдықтары пластиктен жасалған. Алақанның ішкі қабатын күшейтеді және есу сапасын мұқият қадағалауға мүмкіндік береді.

**ЛОПИНГ** – гимнастар мен акробаттар вестибулярлы аппаратты жаттықтыру үшін қолданатын жабдық. Оның дененің бойлық осі мен көлденең осі

воляющие осуществляют полный поворот вокруг продольной и поперечной осей тела.

**ЛОТ** – прибор для измерения глубин. Ручным лотом измеряют глубины до 25 м, диплотом - до 150 м, механическим - до 200 м, электрическим (эхолотом) - любые глубины.

**ЛОХАНКА** – выбитая на ледовом или снежном склоне большая ступень, в которой восходитель может стоять обеими ногами.

**ЛОЦИЯ** – 1) раздел судовождения, изучающий условия плавания в водных бассейнах; 2) руководство для плавания в определенном водном бассейне с подробным описанием его навигационных особенностей.

**ЛОШАДЬ, ВЫЕЗЖЕННАЯ** – специально подготовленная спортивная лошадь с правильно поставленной шеей и головой, с подведенным задом на всех аллюрах; спокойная, собранная, внимательная.

**ЛОШАДЬ, ВЫПРЯМЛЕННАЯ** – лошадь, идущая так, что ее задние ноги ступают по линиям следов передних ног.

**ЛУК** – спортивное оружие, предназначенное для метания стрел. Изготавливается по точной технологии из различных хоро-

аркылы толық айналымдарды орындауға мүмкіндік беретін металл эткеншектері болады.

**ЛОТ** – тереңдікті өлшеуге арналған аспап. Қол лотымен 25 м-ге дейінгі тереңдікті, диплотпен – 150 м-ге дейінгі, механикалық лотпен – 200 м-ге дейінгі, электрлімен (эхолотпен) – кез келген тереңдікті өлшейді.

**ЛОХАНЬ** – мұзды немесе қарлы шыңда ойылған, өрмелеуші қос аяғымен тұра алатын үлкен баспалдақ.

**ЛОЦИЯ** – 1) су хауыздарында жүзудің шарттарын қарастыратын кеме жүздіру бөлімі; 2) белгілі су хауызында оның алдыңғы қатарлы ерекшеліктерін суреттеу арқылы жүзуге арналған нұсқау.

**ЖҮРІС АТЫ** – мойнын және басын дұрыс ұстайтын арнайы дайындалған ат, барлық аллюрлерде құйрығын көтеріп; сабырлы, жинақы, мұқият жүреді.

**ТҮЗЕТІЛГЕН АТ** – артқы аяқтары алдыңғы аяқтарының ізімен жүретін ат.

**САДАҚ** – жебелерді атуға арналған спорттық қару. Нақты технологиямен ағаштың өте төзімді түрлерінен, садақ иіні

шо выдержанных пород дерева, стекло- и углепластика, которыми армируются плечи луков, а также из магниевых сплавов для рукояток.

**ЛУНКА** – 1) углубление на поле для гольфа в грине диаметром 108 мм, в которое загоняется мяч; 2) целиком одно игровое поле от ти до грина включительно.

**ЛУТЦ** – разновидность прыжков в фигурном катании на коньках, выполняемых с хода назад-наружу. Относится к группе носковых, в которых толчковая нога ставится на лед на зубцы.

**ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ** – лыжи на роликах, позволяющие воспроизводить на асфальте технику движения лыжника. Применяются в бесснежный период подготовки.

**ЛЫЖИ** – плоские деревянные, пластиковые и т.п. полозья для передвижения по снегу. По своему назначению лыжи делятся на ступающие и скользкие. Ступающие лыжи широко применяются охотниками, оленеводами.

**ЛЫЖНАЯ АКРОБАТИКА** – вид соревнований по фристайлу – два прыжка по выбору со специального трамплина с вы-

жарақталатын шыны мен көмір пластиктен, сондай-ақ сабы магнийлі құймалардан жасалады.

**ҚУЫС** – 1) гольф алаңындағы диаметрі 108 мм-лік гриндегі ойық, оған доп кіргізіледі; 2) тиден гринге дейінгі толықтай бір ойын алаңы.

**ЛУТЦ** – конькимен мәнерлеп сырғанаудағы алға-сыртқа жүру арқылы орындалатын секірулер түрі. Аяқ ұшы тобына жатады, онда серпитін аяқ мұзда тістерімен қойылады.

**ШАҢҒЫ РОЛЛЕРЛЕРІ** – шаңғышының қозғалыс техникасын тасжолда орындауға мүмкіндік беретін роликті шаңғылар. Қарсыз кезеңдегі дайындықта қолданылады.

**ШАҢҒЫ** – қармен қозғалуға арналған жалпақ ағаш, пластиктен жасалған және т.б. табандықтар. Қызметі бойынша шаңғылар баспалы және сырғымалы болып бөлінеді. Жүретін шаңғыларды аңшылар, бұғы аулаушылар кеңінен қолданады.

**ШАҢҒЫ АКРОБАТИКАСЫ** – фристайл бойынша жарыстың түрі – арнайы трамплинен акробатикалық элемент-

полнением акробатических элементов.

**ЛЫЖНЫЙ БАЛЕТ** – самостоятельная дисциплина фристайла – фигурное катание под музыку в течение 1,30-2,30 мин на склоне длиной до 250 м и шириной 35 м.

**ЛЫЖНЯ** – дистанция для лыжных гонок по равнинной или пересеченной местности с подготовленными в снегу колеями для лыж шириной 18-20 см друг от друга, глубиной 2,5-3 см.

**ЛЭЙ** – в акробатических прыжках на лыжах: сальто назад прогнувшись.

**ЛЭЙ ЛЭЙ** – двойное сальто назад прогнувшись.

**ЛЭЙ ТАК** – двойное сальто назад: первое – прогнувшись, второе – в группировке.

**ЛЭЙ ФУЛ** – двойное сальто назад: первое – прогнувшись, второе – с винтом.

**ЛЮБКИ** – своеобразные воротца, образованные двумя одноцветными пашками, куда может войти неприятельская пашка.

**ЛЮК** – отверстие в палубе для связи с подпалубным пространством. Люки различают входные и световые. Крышки световых люков обычно застеклены.

терді орындау арқылы таңдап алған екі секіруді орындау.

**ШАҢҒЫ БАЛЕТІ** – фристайлдың дербес түрі – 1,30-2,30 минут бойы ұзындығы 250 м және ені 35 м құлама беткейде мәнерлеп сырғанау.

**ШАҢҒЫ ЖОЛЫ** – жазық немесе белгіленген жерде қарда дайындалған ені 18-20 см, тереңдігі 2,5-3 см сокпақтағы шаңғы жарыстарына арналған арақашықтық.

**ЛЭЙ** – шаңғымен акробатикалық секіруде: артқа қарай иіліп сальто айналу.

**ЛЭЙ ЛЭЙ** – артқа қарай иіліп екі рет сальто айналу.

**ЛЭЙ ТАК** – артқа екі рет сальто айналу: біріншісі – иіліп, екіншісі – топта.

**ЛЭЙ ФУЛ** – артқа екі рет сальто айналу: біріншісі – иіліп, екіншісі – шыр айналу арқылы.

**ЛЮБКИ** – екі біртүсті дойбыдан тұратын, қарсыластың дойбысы кіруі мүмкін өзіндік қақпа.

**ҚОЛТЕСІК** – палубадағы палуба астындағы кеңістікпен байланыс жасауға арналған тесік. Қолтесіктің кіретін және жарық түсіретін түрлері бар. Жарық түсіретін қолтесіктердің қақпағы әдетте шыныдан жасалады.

**ЛЮК БАЙДАРКИ** – отверстие в палубе байдарки для установки руля.

**ЛЯКРОСС** – командная спортивная игра в мяч с ракетками-клюшками (кроссами) на поле 63х100 м с воротами 5,4х5,4 м командами по 12 чел. Цель игры – забить как можно больше мячей в ворота. Мужчины играют 4 тайма по 15 мин, женщины – 2 тайма по 25 мин. Лякросс – силовая игра.

**БАЙДАРКА ҚОЛТЕСІГІ** – байдарка палубасындағы рөл орнатуға арналған тесік.

**ЛЯКРОСС** – доппен қалақ-имек таяқпен (кроспен) 63х100 м алаңда қақпасы 5,4х5,4 м болатын командасы 12 адамнан тұратын командалық спорт ойыны. Ойынның мақсаты – қақпаға барынша көп доп соғу. Еркектер 15 минуттан 4 тайм, әйелдер – 25 минуттан 2 тайм ойнайды. Лякросс – күш ойыны.

## М

**МАВАСИ** – круговая, в горизонтальной плоскости траектория ударов в каратэдо.

**МАГАЗИН** – специальное приспособление в стрелковом оружии, обеспечивающее подачу уложенных в нем патронов в патронник ствола.

**МАГНЕЗИЯ** – порошок белого цвета, применяемый для улучшения сцепления ладоней гимнаста со снарядом или ладоней акробатов в парных акробатических упражнениях.

**МАГНЕТО** – магнитоэлектрическое устройство в системе зажигания двигателя внутреннего сгорания автомобиля (мотоцикла).

**МАВАСИ** – каратэдодағы соққының көлбеу жазықтықтағы шеңбер тәрізді траекториясы.

**ОҚЖАТАР** – салынған оқтарды оқпан оқтамасына жіберілуін қамтамасыз ететін қарудың арнайы құрылғысы.

**МАГНЕЗИЯ** – гимнаст алақаны жабыққа жақсы жабысу немесе жұпты акробатикалық жаттығуларда акробаттар алақанының жақсы жабысу үшін қолданылатын ақ түсті ұнтақ.

**МАГНЕТО** – автомобильдің іштен жанатын қозғалтқышының оталдыру жүйесіндегі магниттіэлектрлі құрылғы.

**МАЗЬ, ЛЫЖНАЯ** – густое вещество на парафиновой основе для смазки лыж, улучшающее их скольжение. Различают твердые, полутвердые и жидкие мази, рассчитанные на разные погодные условия.

**МАИТА!** – сигнал в дзюдо о сдаче борца, который произносит это слово. Буквально означает «сдаюсь».

**МАКГИ** – блокирование (защита) в таэквондо и тхэквондо.

**МАКГИ, АРЕ** – защита нижней части туловища (ниже пояса).

**МАКГИ, КЫМГАН МАМТОНГ** – защита двумя руками средней части туловища (от плеча до пояса).

**МАКРОЦИКЛ** – большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

**МАНЁВР** – 1) тактическое действие. Передвижение спортсмена с целью занять более выгодное положение по отношению к сопернику, создать благоприятные условия для выполнения

**ШАҢҒЫ МАЙЫ** – шаңғыға сырғанауын жақсарту үшін жағуға арналған парафинді негіздегі қою зат. Әртүрлі ауа райында қолданылатын қатты, жартылай қатты және сұйық жақпа майлар болып бөлінеді.

**МАИТА!** – дзюдодо осы сөзді айтқан балуанның берілгендігін білдіретін белгі. Тура мағынасы «берілдім» дегенді білдіреді.

**МАКГИ** – таэквондо мен тхэквондодағы блок қою (қорғану).

**АРЕ МАКГИ** – дененің төменгі бөлігін қорғау (белден төмен).

**КЫМГАН МАМТОНГ МАКГИ** – екі қолмен дененің ортаңғы бөлігін қорғау (иықтан белге дейін).

**МАКРОЦИКЛ** – спорттық қалыпты жетілдіру, тұрақтандыру мен уақытша жоғалтумен байланысты және аяқталған кезеңдер, этап, мезоциклдер кіретін жартыжылдық (көптеген жағдайда 3-4 ай), жылдық, көпжылдық типтес үлкен жаттықтыру циклі.

**МАНЕВР** – 1) тактикалық әрекет. Спортшының қарсыласына қарай ыңғайлы орынды иелену мақсатында жылжуы, қимылдарды орындау үшін

ятную ситуацию для выполнения действий; 2) в шахматах и шашках – ряд ходов, связанных единым замыслом и преследующих конкретную цель.

**МАНЁВРЕННОСТЬ** – способность шахматных фигур быстро перемещаться с одного участка доски на другой.

**МАНЕЖ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВЫЕЗДКЕ** – открытая или закрытая огороженная площадка 20x60 м, размеченная буквами: у входа «А», дальше по часовой стрелке, в 6 м от угла, «К», через 12 м «В», через 12 м «Е», через 12 м «С», через 12 м «Н»; по короткой стенке, в середине, против «А» - «Ц» и дальше по длинной стенке против букв на противоположной длинной стенке «М», «Р», «Б», «П», «Ф».

**МАНЕРА КАТАНИЯ** – совокупность особенностей исполнения каких-либо движений, приемов, характерных черт, присущих тому или иному фигуристу.

**МАНЖЕТА АКАДЕМИЧЕСКОГО ВЕСЛА** – кожаная или пластмассовая прокладка прямоугольной формы, прикрепляемая на весло в месте его вращения в вертлюге для предотвращения повреждения весла.

қолайлы жағдай жасауы; 2) шахмат пен дойбыда – біртұтас ниетке байланысты және нақты мақсатқа ұмтылатын жүрістер қатары.

**МАНЕВРЛІЛІК** – шахмат фигураларының тақтаның бір жағынан екінші жағына тез жылжу қабілеті.

**СӘНДІК ЖҮРІС ЖАРЫСЫНА АРНАЛҒАН МАНЕЖ** – әріптермен белгіленген 20x60 м қоршалған ашық немесе жабық алаң: кіреберісте «А», ары қарай сағат тілімен 6 м бұрышта «К», 12 м кейін «В», 12 м кейін «Е», 12 м кейін «С», 12 м кейін «Н»; қысқа қабырғада, ортасында, «А»-ға қарама-қарсы «Ц» және ары қарай ұзын қабырғамен қарама-қарсы ұзын қабырғадағы «М», «Р», «Б», «П», «Ф» әріптеріне қарсы орналасқан.

**СЫРҒАНАУ ҮЛГІСІ** – қандай да бір фигуристке тән қандай да бір қимылдарды, тәсілдерді, ерекше қасиеттерін орындау ерекшеліктерінің жиынтығы.

**АКАДЕМИЯЛЫҚ ЕСУ МАНЖЕТІ** – ескекке оның айналғышта айналу орнына зақымданудың алдын алу үшін бекітілетін тікбұрышты былғары немесе пластмасса төсем. Манжетке осындай созылмалы

На манжету надевается каблук, который держится прочнее на такой упругой прокладке.

**МАНОМЕТР** – прибор для измерения давления жидкости и газа. В спорте манометром определяют давление в велосипедных, автомобильных камерах, футбольных и др. мячах.

**МАРАФОН, КОНЬКОБЕЖНЫЙ** – соревнования по скоростному бегу на коньках на сверхдлинные дистанции – 20, 40 км и более (до 200 км).

**МАРАФОН, ЛЫЖНЫЙ** – условное название соревнований по бегу на лыжах на дистанции длиной свыше 50 км.

**МАРКА НА СНАСТИ** – заделка конца снасти для предохранения его от распускания.

**МАРКА, ОБМЕРНАЯ** – отметка на рангоуте и корпусе яхты, ограничивающая размеры парусов и некоторые размеры корпуса.

**МАРКЁР** – 1) резиновый или пластмассовый усеченный конус (высота 5-10 см, нижний диаметр 10-12 см, верхний диаметр 4-6 см), применяемый для разметки беговой дорожки в соревнованиях по шорт-треку; 2) судья в гольфе, считаю-

төсемге мықты орнайтын өкше кигізіледі.

**МАНОМЕТР** – сұйықтық пен газ қысымын өлшеуге арналған құрал. Спортта манометрмен велосипед, автомобиль камераларындағы, футбол және т.б. доптардағы қысымды анықтайды.

**КОНЬКИМЕН ЖҮГІРУ МАРАФОНЫ** – ұзақ арақашықтықта конькимен жылдам сырғанауға арналған жарыстар – 20, 40 км және одан да көп (200 км дейін).

**ШАҢҒЫ МАРАФОНЫ** – ұзындығы 50 км асатын арақашықтықта шаңғымен сырғанау жарыстарының шартты атауы.

**ЖАБДЫҚТАҒЫ МАРКА** – жабдық ұшындағы оның босап кетуінен қорғайтын бітеу.

**ӨЛШЕМЕЛІ МАРКА** – рангоут пен яхта корпусындағы, желкен көлемі мен корпустың кейбір көлемін шектейтін белгі.

**МАРКЁР** – 1) шорт-трек жарыстарында жүгіру жолын белгілеу үшін қолданылатын резеңке немесе пластмасса қысқартылған конус (биіктігі 5-10 см, астыңғы диаметрі 10-12 см, жоғарғы диаметрі 4-6 см); 2) гольф ойынында ойыншының

щий удары игрока; 3) метка, отмечающая положение мяча на грине.

**МАРКИРОВКА** – нанесение знака о соответствии оружия, снарядов, инвентаря или снаряжения требованиям правил соревнований.

**МАРТИНГАЛ** – обычный ремень с петлей на нижнем конце.

**МАРШ** – музыкальное произведение, в ритме которого совершается движение спортсменов, маршировка, а также может исполняться оригинальный танец в спортивных танцах на льду.

**МАРШАЛ** – официальное лицо на поле для гольфа, следящее за скоростью передвижения игроков и соблюдением ими этикета.

**МАРШ-БРОСОК** – военно-прикладной вид состязаний. Передвижение ускоренной ходьбой в сочетании с бегом по пересеченной местности, преимущественно на длинные расстояния.

**МАРШРУТ** – путь следования спортсмена в соревнованиях по некоторым видам спорта, а также в путешествии, экспедиции, восхождении с обязательным указанием основных пунктов, через которые он проходит.

соккысын есептейтін төреші; 3) доптың гриндегі қалпын белгілейтін белгі.

**ТАҢБАЛАУ** – қару, снаряд, керек-жарақ немесе құралдардың жарыс талаптарына сәйкестігі туралы белгі қою.

**МАРТИНГАЛ** – төменгі ұшында ілмегі бар кәдімгі белбеу.

**МАРШ** – спортшылардың қозғалуы, саппен жүруі орындалатын музыкалық шығарма, сондай-ақ мұздағы спорттық билердің ерекше биі орындалады.

**МАРШАЛ** – гольф алаңында ойыншылардың қозғалу жылдамдығы мен олардың әдеп сақтауын бақылайтын ресми тұлға.

**МАРШ-БРОСОК** – жарыстың әскери-қолданбалы түрі. Жылдамдатылған жүрісті жүгірумен үйлестіре отырып белгіленген жерге, көбіне ұзақ арақашықтыққа жету.

**БАҒЫТ** – спортшының спорттың кейбір түрлерінде жүру жолы, сондай-ақ саяхат, экспедиция, өзі жүріп өтетін негізгі бекеттерді міндетті түрде белгілеу арқылы саяхаттаудағы жолы.

**МАРШРУТ, ТУРИСТСКИЙ** – путь следования туриста, представляющий собой перечень всех географических пунктов, объектов посещения, намеченных для прохождения, осмотра (в ходе путешествия) в познавательных, спортивных, эстетических либо иных целях.

**МАСКА, ФЕХТОВАЛЬНАЯ** – обязательная часть экипировки фехтовальщика, состоящая из металлической сетки, подбородника и затыльника; надевается для защиты головы, лица, шеи от уколов (ударов).

**МАСКИРОВКА** – тактическое действие спортсмена, направленное на то, чтобы скрыть от соперника свои истинные намерения и вызвать его на принятие неправильного решения, позволяющего спортсмену наиболее эффективно реализовать свои тактические задачи.

**МАССА** – одна из основных физических характеристик материи, определяющая количество вещества в теле, его инерционные и гравитационные свойства.

**МАССАЖ** – механическое воздействие специальными приемами на ткани и органы человека, осуществляемое аппаратом или руками.

**ТУРИСТИК БАҒДАРҒЫ** – туристің (саяхат кезінде) танымдық, спорттық, эстетикалық не өзге де мақсаттармен өту, қарау үшін белгіленген барлық географиялық мекендердің, болу объектілерінің тізбесін көрсететін жүру жолы.

**САЙЫС БЕТПЕРДЕСІ** – металл тордан, жақ пен шүйде қаптан тұратын сайысшы жабдықтамасының міндетті бөлшегі: басты, бетті, мойынды шаншудан (соққылардан) қорғау үшін кигізіледі.

**БҮРКЕНІШ** – спортшының қарсыласынан өзінің нақты мақсатын жасыру мен оған өзінің тәсілдерін барынша тиімді түрде жүзеге асыруға мүмкіндік беретін дұрыс шешім қабылдамауына бағытталған тактикалық әрекеті.

**САЛМАҚ** – материяның денедегі заттың мөлшерін, оның екіпіндік және гравитациялық қасиеттерін анықтайтын негізгі физикалық ерекшеліктерінің бірі.

**МАССАЖ** – адамның тіндері мен органдарына арнайы тәсілдер арқылы механикалық әсер ету, құралмен немесе қолмен жүзеге асырылады.

**МАССАЖИСТ** – специалист, владеющий приемами и методами массажа.

**МАССОВОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** – один из показателей развития физического движения или отдельного вида спорта в стране, регионе, обществе и т.д. Характеризуется числом регулярно занимающихся спортом, различными формами физической культуры.

**МАССОГИ** – тренировочная схватка (спарринг) в таэквондо.

**МАСТЕР** – спортивное звание, присваиваемое шахматистам и шашкистам за высокие спортивные и творческие достижения.

**МАСТЕР, МЕЖДУНАРОДНЫЙ** – почетное пожизненное звание, присваиваемое шахматистам и шашкистам за успехи в международных соревнованиях.

**МАСТЬ ЛОШАДИ** – основная окраска шерсти, волос. Часто встречающиеся масти: вороная, гнедая, рыжая, серая и т.д.

**МАСШТАБ КАРТЫ** – отношение длины линий на карте к горизонтальным проложениям соответствующих им линий на местности.

**МАТ** – конечная цель шахматной борьбы. Шах, от которого

**МАССАЖ ЖАСАУШЫ** – массаж жасау тәсілдері мен әдістерін меңгерген маман.

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЖАППАЙЛЫЛЫҒЫ** – елдегі, аймақтағы, қоғамдағы және т.б. дене тәрбиесінің немесе спорттың жеке түрінің даму көрсеткіштерінің бірі. Спортпен жүйелі айналысатындардың санымен, дене тәрбиесі формасымен ерекшеленеді.

**МАССОГИ** – таэквондодағы жаттығу ұстасуы (спарринг).

**ШЕБЕР** – шахматшылар мен дойбышыларға жоғары спорттық және шығармашылық жетістіктері үшін берілетін спорттық атақ.

**ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ШЕБЕР** – шахматшылар мен дойбышыларға халықаралық жарыстардағы жетістіктері үшін берілетін өмірлік құрметті атақ.

**АТТЫҢ ТҮСІ** – жүннің, қылдың негізгі түсі. Жиі кездесетін түстер: баран, торы, сары, сұр және т.б.

**КАРТА МАСШТАБЫ** – картадағы сызық ұзындықтарының көлбеу қосымшаларда оларға сәйкес жергілікті сызыққа қатысы.

**МАТ** – шахмат сайысының басты мақсаты. Қорғануға амал

нет защиты. Условное обозначение х.

**МАТ, ЗАЩИТНЫЙ** – применяется для ограждения периметра катка в шорт-треке с целью обеспечения безопасности конькобежцев при возможных падениях и ударах о бортик.

**МАТЕРИАЛ** – в шахматах – общее название для фигур и пешек.

**МАТОВАЯ СЕТЬ** – участок шахматной доски, на котором лишенный пешечного прикрытия и подверженный угрозам мата король задерживается противником.

**МАТЧ** – 1) спортивное соревнование между двумя или несколькими спортсменами (командами), в котором заранее устанавливается как количество участников, так и (как правило) персональный состав. Многие матчевые встречи носят традиционный характер; 2) заезд двух велосипедистов на треке в спринтерских гонках, по результатам которого победителю начисляются очки и дается право продолжать соревнования или он становится победителем (после двух побед в трех заездах).

**МАТЧБОЛ** – очко, разыгрываемое в теннисном матче,

болмайтын шах. Шартты белгісі – х.

**ҚОРҒАНЫС МАТЫ** – шорт-тректегі мұз айдынының периметрін коньки тебушілерді құлау мен шетіне соғылу кезінде қауіпсіздікпен қамтамасыз ету мақсатындағы қоршау үшін қолданылады.

**МАТЕРИАЛ** – шахматта – фигуралар мен пешкілердің жалпы атауы.

**МАТ ЖЕЛІСІ** – шахматтың пешкілік қорғаныстан айырылған және мат қаупі төнген корольді қарсыласы ұстасатын аймақ.

**МАТЧ** – 1) екі немесе одан көп спортшылар (командалар) арасында өткізілетін спорт жарысы, онда қатысушылар саны да (әдетте) персоналдар құрамы да алдын ала белгіленеді. Көптеген матчтық кездесулер дәстүрлі сипатта болып келеді; 2) екі велосипедшінің спринтерлік жарыстарда тректерді жүріп өтуі, оның нәтижесі бойынша жеңімпазға ұпай қосылды және жарысты жалғастыру құқығы беріледі немесе ол жеңімпаз атанады (үш жүріп өтудегі екі жеңістен кейін).

**МАТЧБОЛ** – теннис матчында ойнатылатын ұпай, оның

выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

**МАТЧ-РЕВАНШ** – повторный матч, в котором один из соперников пытается вернуть себе титул, утерянный им в предыдущем матче с тем же противником (взять реванш).

**МАТЧ-ТУРНИР** – шахматное или шашечное соревнование обычно с небольшим числом участников, проводимое в два и более круга. Участники как бы играют между собой короткие матчи.

**МАТЭ!** – судейский термин в борьбе дзюдо, которым дается сигнал борцам остановиться и отпустить захват. Подается в случае остановки схватки.

**МАУНТЕНБАЙК** – 1) новый вид велосипедных гонок, которые проводятся на кольцевых трассах по пересеченной местности. Дистанция включает большое количество поворотов, подъемов и спусков; 2) горный велосипед, имеющий хорошую амортизацию и большой диапазон шестерен: на переднем колесе 3, на заднем – 8-9, что позволяет гонщику преодолевать любые сложные участки трассы.

**МАХОМ** – выполнение движения с использованием инер-

женісі немесе жеңілісі матчтың барысын шешеді.

**ҚАРЫМТА МАТЧ** – қарсылас-тардың бірі алдыңғы матчта сол қарсыласымен «тартып алған» титулын қайтаруға тырысатын (реванш алу) қайталама матчы.

**МАТЧ-ТУРНИР** – екі және одан да көп айналымда өткізілетін, әдетте бірнеше қатысушылары болатын шахмат немесе дойбы жарысы. Қатысушылар өз арасында қысқа матчтарды ойнайды.

**МАТЭ!** – дзюдодағы балуандарға тоқтап, жаздыру үшін белгі берілетін төрешілер термині. Жекпе-жектегі тоқтату қажет жағдайда беріледі.

**МАУНТЕНБАЙК** – 1) велосипед жарыстарының жаңа түрі, олар белгіленген жердегі тұйықталған жолдарда өткізіледі. Арақашықтықта бұрылыстар, өр және ылдилар көптеп кездеседі; 2) амортизациясы жақсы және ауқымы кең тау велосипеді: алдыңғы дөңгелегінде – 3, артқысында – 8-9, ол жарысушыға жолдың кез келген қиын бөліктерінен асуға мүмкіндік береді.

**СЕРМЕУ** – қозғалысты (серпілісін) күш жұмсамай-ақ

ции тела (маха) без применения силы.

**МАЧТА** – основная часть рангоута, устанавливаемая вертикально в диаметральной плоскости яхты. Служит для постановки парусов. Мачты бывают деревянные, металлические и из специального пластика. Верхний конец мачты называется топ, нижний – шпор.

**МАШИНА, ЛЕДОУБОРОЧНАЯ** – механизм, используемый для поддержания на катке льда высокого качества. Машина строгаёт лёд, собирает ледяную крошку в кузов, заливает лёд горячей или холодной водой, выравнивает лёд.

**МАЭ** – направление ударов, движений прямо перед собой, в каратэдо – фронтальная плоскость.

**МЕДАЛЬ** – награда, памятный знак, которым награждаются спортсмены, занявшие в соревнованиях различного ранга 1-е место (золотая медаль), 2-е место (серебряная) и 3-е место (бронзовая медаль). Обычно награждаются спортсмены, занявшие в соревнованиях три первых места (призеры).

**МЕДВЕЖЬЯ КАЧКА** – порочная привычка лошади рас-

дененің инерциясын қолдану арқылы орындау.

**ДІҢГЕК** – яхтаның диаметральді жазықтығына тік орнатылатын рангоуттың негізгі бөлшегі. Желкендерді орнату үшін қолданылады. Діңгектер ағаш, металл және арнайы пластиктен дайындалады. Діңгектің жоғарғы ұшы – топ, астыңғысы шпор деп аталады.

**МҰЗ ЖИНАҒЫШ МАШИНА** – мұз айдынында жоғары сапалы мұзды ұстап тұру үшін қолданылатын механизм. Машина мұзды сүреді, мұз қиқымдарын шамаққа жинайды, мұзға ыстық немесе суық су құяды, мұзды тегістейді.

**МАЭ** – соққылардың, қозғалыстардың өз алдындағы бағыты, каратэдода – фронтальді жазықтық.

**МЕДАЛЬ** – әртүрлі рангты жарыстарда 1-ші орын (алтын медаль), 2-ші орын (күміс) және 3-ші орын (қола медаль) алған споршыларды марапаттау үшін берілетін марапат, естелік белгі. Әдетте жарыста алдыңғы үш орынды иемденген споршылар марапатталады.

**АЮ ТЕРБЕЛІС** – аттың алдыңғы аяқтарын кең қойып бір

качиваться из стороны в сторону на широко расставленных передних конечностях.

**МЕДИСОН** – групповая и парная велосипедная гонка на 50-60 км (200 кругов на треке) с промежуточными финишами. Победитель определяется по сумме очков, набранных на промежуточных и основном финишах.

**МЕДИЦИНА, СПОРТИВНАЯ** – раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физическое развитие физкультурников и спортсменов, патологию, диагностику, лечение и профилактику заболеваний и травм, связанных с занятиями спортом. В ряде стран в понятие «спортивная медицина» включают также спортивную морфологию, физиологию, биохимию, гигиену и лечебную физическую культуру.

**МЕЖДУМАХ** – ошибка при выполнении упражнений спортивной гимнастики, заключающаяся в том, что мах не заканчивается выполнением элемента.

**МЕЗОЦИКЛ** – средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

жағынан екінші жағына тербелу әдеті.

**МЕДИСОН** – 50-60 км-ге аралық мәрелермен топтық және жұпты велосипед жарысы (тректе 200 айналым). Жеңімпаз аралық және негізгі мәрелерде жиналған ұпайлары бойынша анықталады.

**СПОРТТЫҚ МЕДИЦИНА** – дене тәрбиешілері мен спортшылардың денсаулығын, дене дамуын, патологиясын, диагностикасын, спортпен шұғылдану барысында туындаған аурулар мен жарақаттарды емдеу мен алдын алуды зерттейтін медицина саласы. Кейбір елдерде «спорт медицинасы» ұғымына спорт морфологиясын, физиологиясын, биохимиясын, гигиенасын және емдік дене шынықтыруды жатқызады.

**АРАЛЫҚ СЕРМЕУ** – спорттық гимнастикасында жаттығу орындау барысындағы қателік, онда сермеу қандай да бір элемент орындалмай аяқталады.

**МЕЗОЦИКЛ** – ұзақтығы 2 аптадан 6 аптаға созылатын орташа жаттықтыру циклі.

**МЕКСИКАНКА** – акробатическое упражнение – стойка прогибом до горизонтального положения туловища.

**МЕЛАНХОЛИК** – один из четырех основных типов темпераментов. Спортсмен-меланхолик характеризуется слабым типом нервной системы, низким уровнем психической активности, быстрой утомляемостью, высокой чувствительностью, ранимостью, малой устойчивостью к внешним раздражителям, высокой тревожностью и склонностью к состоянию стартовой апатии, нестабильностью результатов, предпочтением индивидуальных видов спорта, не связанных с единоборством и командной борьбой.

**МЕЛЬ** – место, глубины над которым малы по сравнению с окружающими. Опасно для мореплавания.

**МЕЛЬНИЦА** – бросок в борьбе, выполняемый захватом руки и ноги т.о., чтобы соперник оказался на плечах борца. Затем, после поднимания вверх, он перебрасывается через плечи. В греко-римской борьбе «мельница» выполняется с захватом туловища и руки.

**МЕЛЬНИЦА МАДЬЯРА** – упражнение на коне. Названо

**МЕКСИКАНКА** – акробатическое жаттығу – денені көлбеу қалыпқа дейін иіп тұру.

**МЕЛАНХОЛИК** – темпераменттің төрт негізгі түрінің бірі. Меланхолик-спортшы жүйке жүйесінің әлсіздігімен, психикалық белсенділігінің төмендігімен, тез шаршауымен, жоғары сезімталдығымен, күйгелектігімен, сыртқы тітіркендіргіштерге төзбеуімен, жоғары аландаушылық және стартка селсоқтығына бейім келуімен, нәтижелердің тұрақсыздығымен, жекпе-жек пен командалық күреске қатысы жоқ спорттың жеке түрлерін қалауымен ерекшеленеді.

**МЕЛЬ** – терендігі айналасындағыларға қарағанда таяз орын. Теңізде жүзгенде қауіпті.

**ДИРМЕН** – күресте қарсыластың иығына алу үшін қолмен немесе аяқпен қапсыра ұстау арқылы орындалатын лақтыру. Оны жоғары көтергеннен кейін иықтан асырып лақтырады. Грек-рим күресінде «диірмен» дене мен қолды қапсыра ұстау арқылы орындалады.

**МАДЬЯР ДИІРМЕНІ** – атпен жаттығу. Венгрлік гимнаст

именем венгерского гимнаста Золтана Мадьяра.

**МЕЛЬНИЦА, ОБРАТНАЯ** – вариант броска в борьбе, «мельница» с захватом одноименной руки и ноги.

**МЕМОРИАЛ** – спортивные соревнования, посвященные памяти выдающихся спортсменов, тренеров, а также лиц, внесших большой вклад в развитие спорта.

**МЕНЕДЖЕР** – управляющий, предприниматель в профессиональном спорте, организующий участие спортсменов в коммерческих соревнованиях и других многоэтапных стартах, в отдельных случаях организующий их подготовку накануне этих соревнований и получающий за это отчисления от заработка спортсменов.

**МЕРИДИАН, КОМПАСНЫЙ** – линия сечения поверхности Земли вертикальной плоскостью, проходящей через ось стрелки магнитного компаса судна.

**МЕРИДИАН, ИСТИННЫЙ** – окружность большого круга, проходящего через географические полюсы Земли и судно.

**МЕРИТЕЛЬ** – лицо, имеющее специальную подготовку, зада-

Золтан Мадьярдың есімімен аталған.

**КЕРІ ДИРМЕН** – күрестегі лақтыру нұсқасы, оң немесе сол қолды және аяқты қапсыра ұстау арқылы «диірмен» әдісімен лақтыру.

**МЕМОРИАЛ** – атақты спортшыларды, жаттықтырушыларды, сондай-ақ спорттың дамуына үлесін қосқан тұлғаларды еске түсіруге арналған спорттық жарыстар.

**МЕНЕДЖЕР** – кәсіби спорттағы басқарушы, кәсіпкер, ол спортшылардың коммерциялық жарыстар мен басқа да көпкездендік старттарға қатысуын ұйымдастырады, көптеген жағдайларда олардың осы жарыстар алдындағы дайындығын ұйымдастыратын және сол үшін спортшылар табысынан үлесін алатын адам.

**КОМПАСТЫҚ МЕРИДИАН** – жердің жоғарғы қабатының тік жазықтығының қиылысу сызығы, ол кемеңің магнитті компас тілінің осі арқылы өтеді.

**ШЫНАЙЫ МЕРИДИАН** – жердің географиялық полюстерімен кемеңің тұрған жерінен өтетін үлкен шеңбердің қоршауы.

**ӨЛШЕГІШ** – арнайы дайындықтан өткен адам, оның

чей которого является проверка соответствия состояния яхты требованиям безопасности плавания, проверка судовой документации, установление и подтверждение принадлежности яхты к тому или иному классу.

**МЕРТВАЯ ТОЧКА** – 1) проходящее состояние, характеризующееся снижением работоспособности спортсмена при интенсивных физических нагрузках, г. о. в циклических упражнениях у недостаточно подготовленных спортсменов; 2) проходящее состояние, характеризующееся стабилизацией, а порой регрессом в наращивании массы либо рельефности мышц в бодибилдинге, или силовой результативности в пауэрлифтинге.

**МЕСТА РАЗМЕЩЕНИЯ ТУРИСТОВ** – гостиницы, мотели, кемпинги, туристские базы, гостевые дома, дома отдыха, пансионаты и другие здания и сооружения, используемые для проживания туристов и их обслуживания.

**МЕСТНОСТЬ** – в спортивном ориентировании – участок земной поверхности со всеми ее элементами: рельефом, грунтами, гидрографией, растительностью, путями сообщения, пос-

мидеті яхтаның жүзу қауіпсіздігіне сәйкестігін тексеру, кеме құжаттамасын тексеру, яхтаның қандай да бір класқа жататындығын анықтау және растау болып табылады.

**ӨЛІ НҮКТЕ** – 1) спортшының жұмыс қабілетінің қарқынды дене жүктемелерінде, толық дайындалмаған спортшыларда циклді жаттығуларды орындауда байқалатын жай-күй; 2) тұрақтанумен ерекшеленетін өтпелі жай-күй, кейде салмақты арттыру немесе бодибилдингте бұлшық еттің салмағы мен бедерлілігін арттыру регрессиясымен немесе пауэрлифтингте күш нәтижелілігімен ерекшеленетін жай-күй.

**ТУРИСТЕРДІ ОРНАЛАСТЫРУ ОРЫНДАРЫ** – қонақүйлер, мотельдер, кемпингтер, туристік базалар, қонақжайлар, демалыс үйлері, пансионаттар және туристердің тұруы мен оларға қызмет көрсету үшін пайдаланылатын басқа да үй-жайлар мен ғимараттар.

**ТҰРҒЫЛЫҚТЫ ЖЕР** – спорттық бағдарлауда – жер қабатының барлық элементтері бар телімі: бедері, топырағы, гидрографиясы, өсімдіктері, байланыс желілері, құрылыстар

тройками и др. предметами, имеющими значение ориентиров.

**МЕСТО** – положение, занятое спортсменом или командой в соревнованиях.

**МЕТАНИЕ ВЕСА** – вспомогательное средство тренировки метателей молота. Броски специального спортивного снаряда на дальность.

**МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ** – броски специального спортивного снаряда одной рукой на дальность.

**МЕТАНИЯ, ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ** – группа видов легкой атлетики, связанных сбросками спортивных снарядов на дальность. Включает: метание диска, копья, молота, веса, гранаты и толкание ядра.

**МЕТКА** – место на поле для игры в регби, с которого производится свободный или штрафной удар, где назначается схватка в случае нарушения правил командой, пробивающей штрафной удар.

**МЕТКА, СРЕДНЯЯ** – отрезок длиной 10 см, который отмечает середину каждой задней линии теннисной площадки.

**МЕТКОСТЬ** – способность (умение) стрелка попадать точно в цель. Важное качество в

және бағдарлауда маңызды басқа да заттар.

**ОРЫН** – спортшы немесе команданың жарыстағы иеленген орны.

**САЛМАҚТЫ ЗАТТЫ ЛАҚТЫРУ** – балға лақтырушылар жаттықғатын көмекші құрал. Арнайы спорт снарядтарын ұзаққа лақтыру.

**ГРАНАТАНЫ ЛАҚТЫРУ** – арнайы спорттық снарядты бір қолмен ұзындыққа лақтыру.

**ЖЕҢІЛАТЛЕТИКАЛЫҚ ЛАҚТЫРЫС** – спорттық снарядтарды ұзындыққа лақтырумен байланысты жеңіл атлетика түрінің тобы. Оған: табакшаны, найзаны, балғаны, салмақты, гранатаны лақтыру мен ядроны итеру жатады.

**БЕЛГІ** – регби ойынына арналған алаңдағы орын, ол жерден еркін немесе айып соққысы жасалады, айып соққысын соғатын команда ережелерді бұзған жағдайда сайыс тағайындалады.

**ОРТАША БЕЛГІ** – теннис алаңының әрбір артқы сызығының ортасын белгілейтін ұзындығы 10 см үзік.

**ДӘЛДІК** – атқыштың нысанаға дәл тигізу қабілеті (шеберлігі). Ату спортындағы, биат-

стрелковом спорте, биатлоне, дартсе.

**МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ** – прием ориентирования на маркированной трассе или при потере ориентировки во время соревнования по др. видам спортивного ориентирования.

**МЕТОД ТРЕНИРОВКИ** – совокупность способов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности: воспитываются необходимые качества, осваиваются умения и навыки, происходит познание закономерностей спортивной подготовки.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ** – совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и др. умениями навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование.

**МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ** – система методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.

**МЕТР** – в спортивных танцах – равномерное чередование

лондағы, дартстағы маңызды ерекшеліктердің бірі.

**ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУ ӘДІСІ** – таңбаланған жолда немесе спорттық бағдарлаудың басқа түрлері жарысында бағытынан айырылған жағдайдағы бағдарлау тәсілі.

**ЖАТТЫҒУ ӘДІСІ** – жаттықтырушы мен спортшы жұмыстары әдістерінің жиынтығы, оның көмегімен спорттық дайындық деңгейін көтерудің нақты міндеттері шешіледі: қажетті сапалары тәрбиеленеді, қабілеттері мен дағдылары меңгеріледі, спорттық дайындық заңдылықтарын тану жүзеге асады.

**ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІ** – қозғалыс және басқа да дағдыларға баулуға, сондай-ақ оларды ары қарай жетілдіруге бағытталған жаттығулар, тәсілдер мен әдістер жиынтығы.

**ЖАТТЫҒУ ӘДІСТЕМЕСІ** – спорттық жетілдіру кезінде барынша жоғары нәтижеге қол жеткізуге бағытталған әдіс, әдістемелік тәсіл, жаттығулар жүйесі.

**МЕТР** – спорттық биде – күшті және әлсіз үлестерді әртүрлі

сильных и слабых долей с различным их соотношением.

**МЕХАНИЗМ** – техническое устройство для передачи и преобразования движения.

**МЕХАНИЗМ КОМБИНАЦИИ** – в шашках – поддачи и взятия, посредством которых готовится завершающий удар.

**МЕХАНИК** – лицо, обеспечивающее техническую исправность и соответствие техническим требованиям автомобиля, мотоцикла, велосипеда и др.

**МЕХАНОТЕРАПИЯ** – метод лечения физическими упражнениями с помощью специальных аппаратов; часто применяется в сочетании с лечебной гимнастикой.

**МЕШОК** – 1) спортивный снаряд, используемый в боксе для совершенствования ударов и в борьбе для совершенствования бросковых движений; 2) Спальный мешок. Сшитое в виде мешка спальное одеяло, используемое альпинистами и туристами для ночлега в палатках и на открытом воздухе.

**МИКРООБЪЕКТ** – в спортивном ориентировании – небольшой линейный или площадной ориентир, достоверно опознаваемый на местности и

қатынастарына қарай тең кезектестіру.

**МЕХАНИЗМ** – қозғалысты орындау мен өзгертуге арналған техникалық құрылғы.

**КОМБИНАЦИЯ МЕХАНИЗМІ** – дойбыда – аяқтаушы соққыны дайындау үшін дойбы беру және алу.

**МЕХАНИК** – автомобильдің, мотоциклдің, велосипедтің және т.б. техникалық қауасыздығы мен техникалық талаптарға сай келуін қамтамасыз ететін адам.

**МЕХАНОТЕРАПИЯ** – арнайы аппараттардың көмегімен физикалық жаттығулармен емдеу әдісі; көбіне емдік гимнастикамен бірге қолданылады.

**ҚАП** – 1) бокста соққыларды жүзеге асыруға және күресте лақтыру қимылдарын жүзеге асыруда қолданылатын спорттық жабдық; 2) жатын қабы. Қап түрінде тігілген, альпинистер мен туристтер шатырлар мен ашық ауада түнеуде қолданылатын жатын төсеніші.

**МИКРООБЪЕКТ** – спорттық бағдарлауда – орташа сызықтық немесе алаң бағдары, жергілікті жерде нақты танылатын және көрші микрообъектілерге карта-

расположенный по отношению к соседним микрообъектам так, что все их можно показать на карте.

**МИКРОЦИКЛ** – малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий обычно от 2 до нескольких занятий.

**МИКСТ** – смешанная пара (мужчина и женщина), выступающая в спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон).

**МИЛЬГИ** – толчок соперника в тэквондо и тхэквондо.

**МИЛЯ** – 1) единица длины, принятая в англоязычных странах. Сухопутная миля равна 1609 м.; 2) дистанция соревнования по бегу в англоязычных странах. Проводится также бег на 2,3 мили и более.

**МИЛЯ, МОРСКАЯ** – единица длины, применяемая для измерения расстояний на море. Миля морская – длина одной минуты дуги меридиана, принимая Землю за сферу. В СНГ, Германии, Франции и Швеции она равна 1852 м, в Англии, США, Японии - 1853 м.

**МИНИ-БАСКЕТБОЛ** – игра в баскетбол для детей, проводит-

дан көрсете алатындай етіп орналасады.

**МИКРОЦИКЛ** – жаттығудың қысқа циклі, көбіне апталық немесе аптаға жуық кезең, әдетте 2 және одан да көп жаттығулар кіреді.

**МИКСТ** – спорттық ойындарда (теннис, үстел теннисі, бадминтон) өнер көрсететін аралас жұп (эйел мен еркек).

**МИЛЬГИ** – тэквондо мен тхэквондодағы қарсыластың итеріп жіберуі.

**МИЛЬ** – 1) ағылшын тілді елдерде қабылданған ұзындық бірлігі. Құрғақ жер милі 1609 м-ге тең; 2) ағылшынтілдес елдердегі жүгіру жарыстарындағы арақашықтық. 2,3 милге және одан да көп арақашықтықта өткізіледі.

**ТЕҢІЗ МИЛІ** – теңіздегі арақашықтықты өлшеуде қолданылатын ұзындық бірлігі. Теңіз милі – меридиан доғасының бір минуттық ұзындығы. ТМД, Германия, Франция және Швецияда ол 1852 м-ге тең, Англия, АҚШ, Жапонияда – 1853 м.

**ШАҒЫН БАСКЕТБОЛ** – балаларға арналған баскетбол

ся по упрощенным правилам на площадке уменьшенных размеров.

**МИНИ-МОТОСПОРТ** – соревнования на мотовелосипедах, микромотоциклах, мокиках и мопедах с двигателями малого класса (до 50 куб. см.).

**МИНИ-РЕГБИ** – игра в регби для детей и взрослых, проводится по упрощенным правилам на поле уменьшенных размеров. В разных странах приняты различные варианты мини-регби.

**МИНИ-ФУТБОЛ** – спортивная игра в футбол, преимущественно в закрытых помещениях на площадке длиной от 25 до 45 м и шириной 15-25 м., командами, состоящими из 5 человек, с правом неограниченных замен.

**МИНУТА, ШТРАФНАЯ** – в индивидуальной гонке биатлонистов время, которое добавляется к показанному результату за каждый промах в стрельбе.

**МИОГЛОБИН** – железосодержащий белок, находящийся в саркоплазме мышечных волокон. Способен удерживать кислород и по мере потребности отдавать его. Близок по структуре гемоглобину. Миоглобина

ойины, кішкене алаңдарда жеңілдетілген ережелермен өткізіледі.

**ШАҒЫН МОТОСПОРТ** – мотовелосипед, микромотоцикл, мокиктер мен аз классты қозғалтқышы бар мопедтермен өткізілетін жарыстар (50 куб см.-ге дейін).

**ШАҒЫН РЕГБИ** – балалар мен үлкендерге арналған регби ойыны, кішкене алаңдарда жеңілдетілген ережелермен өткізіледі. Әр елде шағын регбидің әртүрлі нұсқасы қабылданған.

**ШАҒЫН ФУТБОЛ** – ұзындығы 25-40 м және ені 15-25 м алаңда көбіне жабық орында өткізілетін 5 адамнан тұратын командамен ойнайтын, спортшыларды ауыстыру құқығы шектеусіз спорттық футбол ойыны.

**АЙЫП МИНУТЫ** – биатлонисттердің жеке жарысында атудағы әрбір мүлт жібергені үшін көрсеткен нәтижесіне қосылатын уақыт.

**МИОГЛОБИН** – құрамында темірі бар, бұлшық ет талшықтарының саркоплазмасында кездесетін ақуыз. Оттекті ұстап тұруға және қажеттілігіне орай оны беруге қабілетті. Құрылымы бойынша ге-

больше в медленных мышечных волокнах.

**МИОЗИН** – белок мышечных волокон; обладает каталитической активностью, расщепляет аденозинтрифосфорную кислоту с освобождением энергии, которая используется при мышечном сокращении.

**МИОЗИТ** – воспаление скелетных мышц; проявляется болевыми ощущениями, мышечной слабостью, нарушениями координации движений.

**МИОФИБРИЛЛЫ** – сократимые волокна в структуре сердечной и поперечно-полосатых мышц. Состоят из белковых нитей – протофибрилл.

**МИОФИЛАМЕНТЫ** – белковые нити, составляющие основную массу миофибрилл (толстые – миозиновые, тонкие – актиновые).

**МИРАЖ ПРИ СТРЕЛЬБЕ** – преломление световых лучей в неоднородно нагретом воздухе, мешающее прицеливанию. Вызывается испарениями с земли в безветренную погоду или нагретым стволом оружия.

**МИТОХОНДРИИ** – органоиды, в которых протекают окислительно-восстановитель-

моглобинге ұқсас. Баяу бұлшық ет талшықтарында миоглобин көбірек болады.

**МИОЗИН** – бұлшық ет талшықтарының ақуызы; каталикалық белсенділікке ие, бұлшық еттің жиырылуында қолданылатын энергияның бөлінуі арқылы аденозинтрифосфор қышқылын ыдыратады.

**МИОЗИТ** – сүйек бұлшық еттерінің қабынуы; ауруды сезіну, бұлшық ет әлсіздігі, қозғалыс үйлесімділігінің бұзылуы арқылы білінеді.

**МИОФИБРИЛДЕР** – жүрек және көлденең-жолақ бұлшық еттер құрылымындағы жиырылатын талшықтар. Ақуыз жіптерінен – протофибрилден тұрады.

**МИОФИЛАМЕНТТЕР** – миофибрилдердің негізгі бөлігін құраушы (қалың – миозинді, жұқа – актинді) ақуыз жіптері.

**АТУДАҒЫ САҒЫМ** – біртектес қызбаған ауа қабатында жарық сәулелерінің түйісуі, олар көздеуге кедергі келтіреді. Желсіз ауа райында жер бетіндегі бумен немесе қару оқпанының қызуынан туындайды.

**МИТОХОНДРИЯЛАР** – жасушаларды энергиямен қамтамасыз ететін қышқылды-қалып-

ные реакции, обеспечивающие клетки энергией.

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ** – средняя стадия шахматной или шашечной партии, в которой еще присутствует большое количество борющихся сил и во время которой происходит главное сражение.

**МИШЕНЬ** – искусственная цель, которую должен поразить стрелок на тренировках и соревнованиях по стрелковому спорту.

**МНОГОБОРЬЕ** – объединение отдельных спортивных дисциплин внутри одного вида спорта или дисциплин из разных видов в самостоятельный объект спортивной специализации. Как правило, состав многоборий постоянный.

**МНОГОСКОКИ** – прыжковые упражнения на одной или двух ногах для развития прыгучести и силы ног.

**МОБИЛИЗАЦИЯ** – процесс активизации психической деятельности и психофизиологического состояния спортсмена для успешного выполнения отдельной двигательной задачи или выступления в соревнованиях.

**МОГУЛ** – вид соревнований по фристайлу, свободный спуск на горных лыжах по бугристо-

тастырушы реакциялар жүзеге асатын органоидтар.

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ** – шахмат немесе дойбы партиясындағы ортаңғы кезең, онда шайқасушы күштердің үлкен бөлігі қатысады және сол уақытта негізгі шайқас жүзеге асады.

**НЫСАНА** – атқыш ату спортындағы жаттығулар мен жарыстарда тигізуі тиіс жасанды нысан.

**КӨПСАЙЫС** – спорттың жеке түріндегі жеке спорт түрлерінің және әртүрлі спорт түрлерінің спорттық мамандандудың өзіндік объектісіне бірігуі. Әдетте, көпсайыс құрамы тұрақты.

**КӨПСЕКІРІС** – бір немесе екі аяқпен аяқтың секіргіштігі мен күшін жетілдіруге арналған секіру жаттығулары.

**ЖҰМЫЛДЫРУ** – спортшының психикалық қызметі мен психофизиологиялық жайкүйін жеке қозғалыс міндетін жақсы орындауы үшін немесе жарыста жақсы өнер көрсетуі үшін белсендендіру процесі.

**МОГУЛ** – фристайл бойынша жарыс түрі, тау шаңғысымен бұдырлы жартастармен (ұзын-

му склону (длиной до 250 м), по максимально точной прямой, с обязательным исполнением двух прыжков.

**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ** – биомеханически, физиологически, психологически и эстетически обособленная техника соревновательного упражнения (связки упражнений, игрового эпизода и т.п.), разработанная и апробированная в соответствующем виде спорта.

**МОДИФИКАЦИЯ** – видоизменение базовой модели автомобиля (мотоцикла).

**МОКУСО!** – в каратэдо – команда закрыть глаза и начать сеанс самонастроя.

**МОКУСО-ЯМЭ!** – в каратэдо команда закончить сеанс самонастроя, открыть глаза.

**МОЛ** – оградительное сооружение в порту, гавани, примыкающее одним концом к берегу.

**МОЛОТ** – спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке. Масса снаряда 7,260 кг; для юношей и женщин от 3 до 6 кг. Длина снаряда 1215 мм.

**МОМЕНТ ИНЕРЦИИ** – в механике – величина, характеризующая распределение масс в

дығы 250 м дейін), міндетті екі секіруді орындай отырып, барынша дәл тура еркін түсу.

**ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТІНІҢ ҮЛГІСІ** – тиісті спорт түрінде әзірленіп, жарыс жаттығуының биомеханикалық, физиологиялық, психологиялық және эстетикалық түрде негізделген, сынақтан өткен техникасы (жаттығу, ойын эпизодтарының үзіндісі және т.б.).

**ЖЕТІЛДІРУ** – автомобильдің (мотоциклдің) базалық үлгісінің түрін өзгерту.

**МОКУСО!** – каратэдода – көзді жұму және өзін өзі дайындау сеансын бастау командасы.

**МОКУСО-ЯМЭ!** – каратэдода өзін өзі дайындау сеансын аяқтау, көзін ашу командасы.

**МОЛ** – бір ұшы жағаға жалғанған порттағы айлақты шектейтін құрылыс.

**МОЛОТ** – лақтыруға арналған спорттық жабдық, сапқа арқанмен бекітілген тұтастай металдан жасалған шар. Жабдықтың салмағы 7,260 кг; жасөспірімдер мен әйелдер үшін 3-тен 6 кг-ға дейін. Жабдықтың ұзындығы 1215 мм.

**ИНЕРЦИЯ СӘТІ** – механикада – дене салмағының бөлінуін және оның айналу қимылының

теле и отражающая меру его инертности при вращательном движении.

**МОМЕНТ ПОДВИСАНИЯ** – высшая точка траектории прыжка лошади.

**МОМЕНТ, ГОЛЕВОЙ** – соревновательная ситуация во многих командных спортивных играх, когда одна из команд имеет реальную возможность поразить ворота соперников.

**МОПЕД** – легкое двухколесное транспортное средство, представляющее собой гибрид мотоцикла и велосипеда.

**МОРЕНА** – скопление обломков разрушенных горных пород, перенесенных ранее или переносимых движущимся ледником.

**МОРЕХОДНОСТЬ** – совокупность качеств, которыми должна обладать яхта, чтобы достаточно быстро и безопасно передвигаться по воде. Главные составляющие мореходности: плавучесть, устойчивость (под всеми парусами и при шквалах), ходкость, непотопляемость, поворотливость (управляемость), устойчивость на курсе, прочность корпуса.

**МОРЖЕВАНИЕ** – купание в проруби зимой. Эффективное средство оздоровления и закаливания.

екпінділік мөлшерін сипаттайтын шама.

**АСЫЛУ СӘТІ** – ат секірісі траекториясының жоғарғы нүктесі.

**ГОЛ СӘТІ** – көптеген спорттық ойындардағы жарыс жағдайы, онда командалардың бірі қарсыласының қақпасына доп соғудың нақты мүмкіндігіне ие болады.

**МОПЕД** – екідөңгелекті жеңіл көлік құралы, ол мотоцикл мен велосипедтің бір түрі болып табылады.

**МОРЕНА** – бұрын көшкен немесе жылжымалы мұздықпен көшетін құлаған тау жыныстары сынықтарының жиналуы.

**ТЕҢІЗ ЖҮЗГІШТІГІ** – яхта суда тез және қауіпсіз түрде жылжуына қажетті сапалар жиынтығы. Теңіз жүзгіштігінің негізгі бөліктері: жүзгіштік, тұрақтылық (барлық желкендер мен шквалдарда), жүргіштік, батпайтындық, бұрылғыштық (басқарушылық), бағытқа тұрақтылық, корпустың мықтылығы.

**ОЙЫҚҚА ТҮСУ** – қыста үніге шомылу. Сауығу мен шынығудың тиімді әдісі.

**МОСТ** – снежный мост через трещину в горах, который может быть использован альпинистами для ее преодоления.

**МОСТ БОРЦОВСКИЙ** – положение борца, который, прогнувшись, упирается в ковер головой и ступнями.

**МОСТИК** – часто встречающийся в игре удар, когда к шашке противника, стоящей на преддамочном поле, привлекается посредством жертв др. его шашка, как бы образующая «мостик» для удара в дамки.

**МОСТИК, ПЕРЕХОДНЫЙ** – навесное сооружение для пересечения санно-бобслейной трассы, обеспечивающее безопасность участников и зрителей.

**МОТИВ** – осознаваемая, а иногда и неосознаваемая причина (побуждение), лежащая в основе выбора спортивной специализации, выполнения тренировочной работы, участия в соревнованиях, поступков.

**МОТИВАЦИЯ** – совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

**МОТОБОЛ** – спортивная игра на мотоциклах с мячом, про-

**КӨПІР** – тау шатқалдары арасындағы қарлы көпір, оны альпинистер тауды бағындыруға қолданады.

**БАЛУАН КӨПІРІ** – балуанның иіліп, кілемге басымен және табанымен тірелетін қалпы.

**КӨПІРШЕ** – ойында жиі кездесетін соққы, онда дама алдындағы алаңда тұрған қарсылас дойбысының басқа дойбыларын «құрбан ету» арқылы, қалыптасқан «көпірше» түріндегі дамканы соғуға арналған қалпы.

**АСПАЛЫ КӨПІРШЕ** – шана-бобслей жолын қиылыстыруға арналған аспалы құрылыс, ол көрермендер мен қатысушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз етеді.

**УӘЖ** – саналы, ал кейде тіпті санадан тыс (ниетті) себеп, ол спорттық мамандандуды таңдаудан, жаттықтыру жұмысын орындаудан, жарысқа қатысудан тұрады.

**УӘЖДЕМЕ** – спортшының жаттығуын және жарыс қызметінің белсенділігі мен мақсатқа сай екендігін анықтайтын себептер жиынтығы.

**МОТОБОЛ** – мотоциклдерде доппен ойналатын спорт

дится на футбольном поле с воротами. Цель игры – забить мяч ногой или головой в ворота соперника. Продолжительность 2 тайма по 30 мин.

**МОТОГОНКИ В КЛУБЕ** – игра, рекомендованная для массового привлечения мотоциклистов в мотоспорт.

**МОТОГОНКИ НА ДЛИННОМ ТРЕКЕ** – разновидность трековых мотогонок, которые организуются на треке с длиной круга 800-1200 м, шириной на прямых участках не менее 10 м и на поворотах – не менее 15 м.

**МОТОДРОМ** – территория с дорогами, оборудованная для проведения скоростных соревнований и испытаний мотоциклов.

**МОТОНЕЙРОН** – эфферентный (передающий импульсы от нервных центров к рабочим органам) нейрон, иннервирующий мышечное скелетное волокно и рецепторы растяжения.

**МОТОРИКА** – двигательная активность.

**МОТОРИКА, СПОРТИВНАЯ** – совокупность двигательных способностей человека, связанных с определенным видом спорта.

ойины, қақпасы бар футбол алаңында өткізіледі. Ойын мақсаты – қарсыластың қақпасына аяқпен немесе қолмен доп соғу. Ұзақтығы 30 минуттан тұратын 2 тайм.

**КЛУБТАҒЫ МОТОЖАРЫСТАР** – мотоциклшілерді жаппай мотоспортқа тарту үшін ұсынылған ойын.

**ҰЗЫН ТРЕКТЕГІ МОТОЖАРЫСТАР** – тректі мотожарыстар түрі, олар ұзындығы 800-1200 м, тік алаңдарда ені 10 м кем емес және бұрылыстарда – 15 м кем емес тректерде ұйымдастырылады.

**МОТОДРОМ** – жылдамдық жарыстарын өткізу мен мотоциклдерді тексеруге арналған жолдары бар аумақ.

**МОТОНЕЙРОН** – эфферентті нейрон (импульстерді жүйке орталығынан жұмыс органдарына жібереді), бұлшық етті сүйек талшықтары мен созылу рецепторларының байланысын қамтамасыз етеді.

**МОТОРИКА** – қозғалыс белсенділігі.

**СПОРТ МОТОРИКАСЫ** – адамның белгілі спорт түрлеріне байланысты қозғалыс қабілеттерінің жиынтығы.

**МОТОРОЛЛЕР** – разновидность мотоцикла с колесами меньшего размера.

**МОТОСАКОШ (МОТО-СУМКА)** – съемный моторный агрегат для механического привода колеса велосипеда.

**МОТОТРЕК** – стационарное спортивное сооружение, имеющее круговую трассу.

**МОТОЦИКЛ** – 2-3-колесное транспортное средство, снабженное двигателем внутреннего сгорания, для перевозки 1-3 человек.

**МОУХОК** – элемент спортивных танцев на льду, представляющий переход с одной ноги на другую, со скольжения вперед на скольжение назад на ребро того же значения, напр. с правой вперед-внутри на левую назад-внутри. Используется также в одиночном и парном катании.

**МОЧЕВИНА** – конечный продукт белкового обмена. Образуется в печени, выводится с мочой, применяется как дегидратирующее, мочегонное средство. Концентрация мочевины в плазме крови – важный показатель переносимости нагрузок.

**МОЩНОСТЬ, ЛИТРОВАЯ** – основной технический пара-

**МОТОРОЛЛЕР** – дөңгелектері кішкене мотоцикл түрі.

**МОТОСАКОШ (МОТО-СӨМКЕ)** – велосипед дөңгелектеріндегі механикалық жетекке арналған алмалы-салмалы мотор агрегаты.

**МОТОТРЕК** – дөңгелек жолы бар стационарлық спорттық құрылыс.

**МОТОЦИКЛ** – 2-3 дөңгелекті, іштен жанатын қозғалтқышпен жабдықталған, 1-3 адамды тасымалдауға арналған көлік құралы.

**МОУХОК** – мұздағы спорттық ойындар элементі, ол бір аяқтан екінші аяққа ауысуды білдіреді, алға сырғанаудан артқа, қабырғаға сырғанау, мысалы, оң жақтан алға-ішке солға артқа-ішке. Жеке және жұптасып сырғанауда да қолданылады.

**НЕСЕПНӘР** – ақуыз алмасуының соңғы өнімі. Бауырда түзіледі, зәрмен шығады, қуандандырушы, зәр шығарушы құрал ретінде қолданылады. Қан плазмасындағы несепнәр концентрациясы – жүктемеге шыдаудың маңызды көрсеткіші.

**ЛИТРЛІК ҚУАТЫ** – автомобиль (мотоцикл) қозғалтқышы-

метр двигателя автомобиля (мотоцикла), представляющий собой отношение эффективной мощности к рабочему объему двигателя.

**МУЛИНЕТЫ** – подготовительные упражнения для вооруженной руки при обучении боевым ударам в фехтовании на саблях.

**МУЛЬДА** – впадина или котловина разного происхождения и формы в горах.

**МУНДШТУК** – специальное железное приспособление с боковыми щечками и дужкой на грызле для выездки лошадей, оказывающее более сильное действие на рот лошади.

**МУСКУЛАТУРА** – общее обозначение совокупности мышц тела или органа.

**МУССОНЫ** – устойчивые сезонные ветры, возникающие вследствие разницы в давлении воздуха от неравномерно нагревания суши и моря.

**МУШКА** – часть прицельного приспособления на передней части ствола стрелкового оружия. В спортивном стрелковом оружии чаще всего используют прямоугольную и кольцевую мушки.

**МЫШЛЕНИЕ, ИНТУИТИВНОЕ** – один из видов мышле-

ның негізгі техникалық параметрі, тиімді қуатының қозғалтқыштың жұмыс көлеміне қатысын анықтайды.

**МУЛИНЕТТЕР** – қылышпен сайысу кезінде қаруланған қолдарды шайқас соққыларына баулуға арналған дайындық жаттығулары.

**МУЛЬДА** – таудағы шығу тегі және формасы әртүрлі ойпаң немесе қазаншұңқыр.

**АУЫЗДЫҚ** – қапталында жақтамалары мен ауыздығында тұтқасы бар атпен салт жүруге арналған арнайы темір снаряд, ол аттың ауызына барынша қатты әсер етеді.

**БҰЛШЫҚ ЕТТЕР** – дененің немесе органның бұлшық еттерінің жиынтық атауы.

**МУССОНДАР** – тұрақты маусымдық желдер, жер мен теңіздің тең дәрежеде қызбауына байланысты ауа қысымының айырмашылығынан туындайды.

**ҚАРАУЫЛ** – атыс қаруының алдыңғы бөлігіндегі көздеу құрылғысының бөлігі. Спорттық атыс қаруында тікбұрышты және сақиналы қарауыл қолданылады.

**ИНТУИТИВТІ ОЙЛАУ** – ойлаудың бір түрі, спорттағы так-

ния, компонент тактических решений в спорте; характеризуется быстротой нахождения правильного решения проблемы, отсутствием четко выраженных этапов, минимальной осознанностью.

**МЫШЦА** – анатомическое образование, орган тела животных и человека, состоящий из поперечно-полосатой или гладкой мышечной ткани, способной к сокращению под влиянием нервных импульсов.

**МЫШЦЫ-АНТАГОНИСТЫ** – мышцы, действующие одновременно (или поочередно) в двух противоположных направлениях.

**МЫШЦЫ-СИНЕРГИСТЫ** – мышцы, осуществляющие совместно одно определенное движение.

**МЫШЦЫ-СТАБИЛИЗАТОРЫ** – мышцы, находящиеся в статическом напряжении и сохраняющие стабильное положение всего тела или определенных его частей.

**МЯЧ В ИГРЕ** – термин, употребляемый во многих командных спортивных играх и обозначающий ситуации, когда мячом можно играть.

**МЯЧ ВНЕ ИГРЫ** – термин, употребляемый во многих ко-

тикалық шешімдер компоненті; мәселенің дұрыс шешімін тез табумен, айқын көрінетін кезеңдердің болмауымен, түйінудің төмендігімен ерекшеленеді.

**БҰЛШЫҚ ЕТ** – анатомиялық түзілім, көлденең-жолақ немесе жұмсақ бұлшық ет тінінен тұратын, жүйке импульстерінің әсерінен жиырылуға қабілетті жануарлар мен адамдар органы.

**АНТАГОНИСТ БҰЛШЫҚ ЕТТЕР** – бірақытта (немесе кезекпен) екі қарама-қарсы бағытта әрекет ететін бұлшық еттер.

**СИНЕРГИСТ БҰЛШЫҚ ЕТТЕР** – бірге белгілі бір әрекетті жүзеге асыратын бұлшық еттер.

**ТҰРАҚТАНДЫРҒЫШ БҰЛШЫҚ ЕТТЕР** – статикалық қысымда тұрған және бүкіл дененің немесе оның белгілі бөліктерінің тұрақты күйін сақтайтын бұлшық еттер.

**ДОП ОЙЫНДА** – көптеген командалық спорт ойындарында доппен ойнауға болатын жағдайда қолданылатын термин.

**ДОП ОЙЫННАН ТЫС** – көптеген спорттық командалық

мандных спортивных играх и означающий ситуации, когда мяч вышел из игры и игра должна быть остановлена.

**МЯЧ, БАСКЕТБОЛЬНЫЙ** – мяч, состоящий из кожаной или синтетической покрышки с вложенной внутрь резиновой камерой, накачанной воздухом.

ойындарында доп ойыннан шығып қалғандығын және ойын тоқтатылуы тиіс екендігін білдіретін термин.

**БАСКЕТБОЛ ДОБЫ** – былғары немесе синтетикалық қаптамадан тұратын, ішіне резеңке камера салынып ауа үрленген доп.

## Н

**НА БОКУ** – позиция синхронного плавания: тело спортсменки выпрямлено и лежит на левом или правом боку, верхняя рука у бедра, нижняя вытянута за голову вдоль поверхности воды.

**НА ВЕСУ** – расположение шашек на не бортовом поле доски.

**НА ГРУДИ** – позиция синхронного плавания: тело спортсменки находится в горизонтальном положении, ноги вместе, пятки на поверхности воды, носки оттянуты, лицо приподнято над поверхностью или опущено в воду, положение рук произвольное.

**НА СПИНЕ** – позиция синхронного плавания: тело спортсменки полностью выпрямлено и находится в горизонтальной плоскости на поверхности

**ЖАНЫМЕН** – синхронды жүзу позициясы: спортшы денесі түзу және сол немесе оң жағына қарай жатады, жоғарғы қол беліне, астыңғысы су қабатынан жоғары бастың артына қойылады.

**САЛМАҚТЫ** – дойбылардың тақтайдың жиексіз алаңынан орналасуы тыс.

**ЕТБЕТІНЕН** – синхронды жүзу позициясы: спортшы денесі көлбеу күйде жатады, аяқтары бірге, табаны судың үстінде, беті су үстіне көтерілген немесе су астында, қолы бос жатады.

**АРҚАМЕН** – синхронды жүзу позициясы: спортшы денесі толық түзетілген және судың үстінде көлбеу жазықтықта орналасады, аяқтары

воды, ноги вместе, носки оттянуты, лицо обращено вверх, положение рук произвольное.

**НА СТОЙКИ!** – словесная команда судьи, подаваемая участнику пауэрлифтерского соревнования, выполнившему приседание или жим штанги лежа, и сопровождаемая понятным движением руки. Означает разрешение вернуть штангу на стойки, включая помощь ассистентов.

**НАБИРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС** – преднамеренное, осознанное увеличение массы тела боксером, борцом, тяжелоатлетом с целью выступления в соревнованиях в более тяжелой весовой категории.

**НАБЛЮДАТЕЛЬ** – официальное лицо, назначаемое автомобильной федерацией для осуществления контроля за организацией и проведением официального соревнования. Наблюдатель не имеет права прямо или косвенно влиять на ход соревнования.

**НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ** – способность спортсмена видеть и учитывать различные малозаметные особенности подготовленности и поведения соперников, условий спортивной борьбы, своего состояния, которые

бірге, беті жоғары қараған, қолдары бос жатады.

**ТІК ТҮР!** – төрешінің сөзбен берілетін бұйрығы, қолдың түсінікті қимылы арқылы сүйемелденеді, ол пауэрлифтер сайысына қатысып, отырып-тұруды немесе штанганы жатып көтеретін қатысушыға беріледі. Штанганы орнына ассистенттер көмегімен қоюға рұқсат берілгендігін білдіреді.

**АРТЫҚ САЛМАҚ ҚОСУ** – боксшы, балуан, ауыр атлетшінің әдейі, саналы түрде жарыста барынша жоғары салмақ дәрежесі бойынша өнер көрсету мақсатында салмақ қосуы.

**БАҚЫЛАУШЫ** – ресми жарысты ұйымдастыруды және өткізілуді бақылауға арнайы автомобиль федерациясы тағайындаған ресми тұлға. Бақылаушының жарыс барысына тікелей немесе жанама әсер етуге құқы болмайды.

**БАЙҚАМПАЗДЫҚ** – спортшының қарсыласының дайындығы мен жүріс-тұрысының айқын емес әртүрлі ерекшеліктерін, спорт жекпе-жегінің шарттарын, өзінің жарыста жеңіске жетуге пайдалы жағ-

могут быть полезными для победы в соревнованиях.

**НАБОР** – продольные и поперечные связи, образующие каркас корпуса яхты, задающие его форму, обеспечивающие прочность и жесткость конструкции. Основные детали продольного набора: киль, форштевень, ахтерштевень, контртимберс (у килевых яхт) поперечного набора – шпангоуты.

**НАВАЛ** – ситуация в гонке, при которой лодки (две или более) сцепились друг с другом веслами и отводами. Возникает, если экипажи выходят за границы своей водной дорожки.

**НАВЕС** – участок скал крутизной более 90 градусов, часто косой или балконоподобный.

**НАВОДКА ОРУЖИЯ** – придание стволу стрелкового оружия такого положения, при котором линия прицеливания направлена в точку (район) прицеливания. Существуют вертикальная и горизонтальная наводки, выполняемые одновременно.

**НАВЫК** – выполнение целенаправленных действий, доведенных до автоматизма в результате сознательного многократного повторения одних и

давын көру және есепке алу қабілеті.

**ЖИНАҚ** – яхта корпусының қаңқасын, оның формасын түзетін, құрылымының мықтылығы мен қаттылығын қамтамасыз ететін бойлық және көлденең байланыстар. Бойлық жиынтықтың негізгі бөлшектері: киль, форштевень, ахтерштевень, көлденең жиынтықтың контртимберсі (кильді яхталарда) – шпангоуттар.

**ҚАҒЫП КЕТУ** – жарыстағы қайықтар (екі немесе одан да көп) бір-біріне ескегімен және бұрып кету арқылы соқтығысқан жағдай. Экипаждар өзінің су жолының шегінен шығып кеткен жағдайда туындайды.

**ҚАЛҚА** – 90 градустан тік жартастелімі, көбіне қисық немесе балкон тәрізді болады.

**ҚАРУДЫ КӨЗДЕУ** – атыс қаруының оқпанын көздеу сызығы көздеу нүктесіне бағытталған қалыпқа қою. Тік және көлбеу түрі болады, олар біруақытта жүзеге асырылады.

**ДАҒДЫ** – бір ғана қимылдарды саналы түрде бірнеше рет қайталау нәтижесінде автоматтандырылған және өндірістік, спорт және оқу барысындағы

тех же движений или решения типовых задач в производственной, спортивной или учебной деятельности.

**НАГРУДНИК** – деталь защитного снаряжения, применяемая фехтовальщиками, вратарями в хоккее, представителями восточных единоборств. Изготавливается из кожи, прочных хлопчатобумажных, синтетических и др. материалов.

**НАГРУДНИК, СПАСАТЕЛЬНЫЙ** – простейшее спасательное средство на воде, представляет собой жилет с подкладкой из непотопляемых материалов. Распространены также надувные нагрудники.

**НАГРУЗКА** – воздействие на организм, вызывающее прибавочную функциональную активность (относительно покоя или др. исходного уровня) и определяющее степень преодолеваемых трудностей.

**НАДЕЖНОСТЬ** – комплексное свойство личности спортсмена, выражающееся в его способности выполнять заданные функции, сохраняя нужную работоспособность, необходимые характеристики техники движений, тактическую схему борьбы несмотря на прогрессирующее утомление, сопротивление соперника, неблагоприятную по-

міндеттерді шешуге бағытталған әрекеттерді орындау.

**КЕУДЕШЕ** – сайысшылар, хоккей қақпашылары, шығыс жекпе-жегі өкілдері қолданатын қорғаныс құралының бөлшегі. Былғарыдан, мықты мақта матасынан, синтетикалық және т.б. материалдардан дайындалады.

**ҚОРҒАУШЫ КЕУДЕШЕ** – судағы қарапайым құтқарғыш құрал, су өткізбейтін материалдан жасалған астарлы жилет. Сондай-ақ үрлемелі төсқағарлар да кең таралған.

**ЖҮКТЕМЕ** – қосымша қызмет ету белсенділігін тудыратын (тыныштыққа және т.б. деңгейге қатысты) және жеңген қиындықтар деңгейін анықтайтын организмге әсер ету.

**СЕНІМДІЛІК** – спортшы тұлғасының қозғалыс техникасы ерекшеліктеріне қажетті, жұмыс қабілетін сақтай отырып, берілген қызметтерді атқаруы мен қатты шаршауға, қарсыласының шабуылына, жағымсыз ауа райына, көрермендер әрекетіне, төрешілердің әділетсіздігіне қарамастан күрестің тактикалық әдісін

году, поведение зрителей, возможную необъективность судейства и др. факторы.

**НАДЕЖНОСТЬ ОРИЕНТИРА** – в спортивном ориентировании – функциональное качество ориентира, определяющее степень риска, если спортсмен захочет его использовать в виде опорного, попутного или поперечного ориентира. Зависит от характеристик самого ориентира и изображения его на карте.

**НАДКОСТНИЦА** – оболочка из плотной волокнистой соединительной ткани, покрывающая кость. Обеспечивает ее рост и восстановление при повреждениях.

**НАЕЗДНИК** – 1) в верховой езде – специалист по выезде лошади; 2) артист, работающий на лошади в цирке; 3) на ипподроме – специалист по подготовке рысаков к заводским испытаниям в резвости.

**НАЖИМ** – силовое воздействие фехтовальщика на оружие противника.

**НАЙТИ ОПОРУ В ВОДЕ** – в начале гребка мгновенно передать усилие на лопасть весла, быстро и полностью погрузив ее в воду в крайней к носу лодки точке.

**НАКАТ** – переворот в партере (в греко-римской и вольной

жүргізудегі кешенді қабілеттері.

**БАҒДАРЛАУ СЕҢІМДІЛІГІ** – спорттық бағдарлауда – спортшы оны тірек, жолай және көлденең бағдар ретінде қолданғысы келген кездегі тәуекел деңгейін анықтайтын бағдарлаудың функционалды сапасы. Бағдарлаудың ерекшеліктері мен оның картадағы көрінісіне байланысты.

**СҮЙЕКҚАБЫ** – мықты талшықты біріктіруші тіннен тұратын, сүйекті жауып тұратын қаптама. Сүйектің өсуі мен зақымдануы кезінде қайта қалпына келуін қамтамасыз етеді.

**САЛТ АТТЫ** – 1) салт жүрісте – атпен жүру жөніндегі маман; 2) циркте атпен жұмыс істейтін артист; 3) ипподромда – желгіш аттарды зауыттың төзімділік сынағына дайындайтын маман.

**ЫҚПАЛ** – сайысшының қарсыласының қаруына күшпен әсер етуі.

**СУДАН ТІРЕК ТАБУ** – есуді бастауда күшті ескек қалағына түсіру, ескекті тез және толықтай қайық тұмсығының шетіндегі нүктедегі суға батыру арқылы жүзеге асады.

**АУНАТУ** – партердегі айналу (грек-рим және еркін күресте),

борьбе), при выполнении которого борец, плотно обхватив туловище соперника, вращается вместе с ним вокруг продольной оси тела, становится на мост или полумост.

**НАККАДАКА-ИППОН-КЭН** – ударная область, образованная выступающей костяшкой среднего или указательного пальцев, которой наносятся удары в каратэдо.

**НАКЛАДКА** – резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки для настольного тенниса.

**НАКЛБОЛ** – в бейсболе бросок питчера (подающего) с хватом мяча суставами пальцев.

**НАКЛОН ВИРАЖА** – наклон поверхности беговой дорожки в закрытых помещениях, бобслейной трассы, полотна трека и т. п. в сторону центра кривизны виража.

**НАКЛОНЫ, ПРУЖИНАЩИЕ** – несколько наклонов подряд с неполным выпрямлением туловища между ними.

**НАКОЛЕННИК** – тугая, обычно прорезиненная повязка, надеваемая на колено для частичной иммобилизации сустава и профилактики спортивных травм.

оны орындау барысында балуан қарсыласының денесін қатты ұстап, дененің бойлық осі бойынша бірге айналады, көпірге немесе жартылай көпірге тұрады.

**НАККАДАКА-ИППОН-КЭН** – ортаңғы немесе сұқ саусақтың сүйегінен шығып тұратын, каратэдода соққы берілетін соғу аймағы.

**ТӨСЕМЕ** – үстел теннисіндегі қалақтың ойын қабатын жауып тұратын резеңке немесе губка материал.

**НАКЛБОЛ** – бейсболда питчердің допты саусақпен ұстап лақтыруы.

**БҰРЫЛЫС ЕҢІСІ** – жабық ғимараттардағы жүгіру жолдарының, бобслей жолының, трек табанының және т. б. бұрылыс қисығының ортасына қарайғы еңісі.

**СЕРІШПЕЛІ ЕҢІСТЕР** – арасында денені толық жазбайтын бірнеше еңістер қатары.

**ТІЗЕҚАП** – керіліп таңылған, әдетте резеңке байлауыш, тізеге буындарды ішінара қозғалыссыз қалыпта сақтау үшін және спорттық жарақаттардың алдын алу үшін қолданылады.

**НАКРЫВАНИЕ ГРИФА ПЛЕЧЕВЫМ ПОЯСОМ**

– положение линии плечевого пояса тяжелоатлета впереди воображаемой вертикальной линии от грифа во время подъема штанги, способствующее увеличению амплитуды подрыва, в результате чего создаются условия для подъема снаряда на большую высоту.

**НАЛЕТАТЬ НА ПОДНОЖКУ**

– техническая ошибка гребца-академиста. При подготовке гребка спортсмен слишком ускоряет движение банки и не успевает начать гребок, оставиваясь у подножки.

**НАЛОКОТНИК** – деталь защитного снаряжения хоккеиста, волейболиста, фехтовальщика на саблях, надеваемая на руку для защиты локтя от удара. Изготавливается из кожи или синтетических материалов.

**НАМЕРЕНИЕ** – тактическая задача боевого действия в фехтовании.

**НАМОРАЖИВАНИЕ САННО-БОБСЛЕЙНОЙ ТРАССЫ**

– необходимая подготовка санны-бобслейной трассы перед каждой тренировкой или соревнованием.

**БЕЛТЕМІРДІ ИЫҚ БЕЛБЕ-УІМЕН ЖАБУ**

– ауыр атлетшінің иықтың штанга көтеру кезінде белтемірден тік сызық күйіндегі сызықтық қалпы, серпіліс амплитудасын арттыруға әсер етеді, нәтижесінде жабдықты жоғарырақ биіктікке көтеруге мүмкіндік туады.

**ШАЛЫНЫП ҚАЛУ**

– академик ескекшінің техникалық қателігі. Есуге дайындық кезінде спортшы құты қозғалысын қатты арттырады да шалуға тоқтап есуді бастауға үлгермейді.

**ШЫНТАҚҚАП**

– хоккейші, волейболшы, қылышпен сайысушылардың қолына шынтағын соққыдан қорғау үшін кигізілетін қорғаныс жабдығының бөлшегі. Теріден немесе синтетикалық материалдардан дайындалады.

**НИЕТ** – сайысу кезіндегі шайқасу әрекетінің тактикалық міндеті.

**ШАНА-БОБСЛЕЙ ЖОЛЫН ҚАТЫРУ**

– шана-бобслей жолын әрбір жаттығудың немесе жарыстың алдында дайындау.

**НАПАДАЮЩИЙ** – спортсмен в командных спортивных играх, специализирующийся в атакующих действиях.

**НАПАДЕНИЕ** – 1) активные действия спортсмена или команды с целью достижения результата или получения преимущества над соперниками. Термин применяется в спортивных единоборствах и в спортивных играх; 2) в спортивных играх – игроки, выполняющие преимущественно функции нападения; 3) в шахматах и шашках – ход, создавший угрозу побить фигуру, пешку или шашку противника.

**НАПЛЕЧНИК** – деталь защитного снаряжения хоккеиста, изготовленная из кожи или синтетических материалов.

**НАПЛЫВ** – одна из фаз цикла движений пловца. Продвижение пловца после гребка в скользющем положении.

**НАПРАВЛЯЮЩИЙ** – человек,двигающийся в заданном направлении впереди остальных в колонне по одному.

**НАПРЫГИВАНИЕ НА КОРДЕ** – начальная стадия обучения лошади прыжкам. Начинают напрыгивание на очень маленьких препятствиях на кор-

**ШАБУЫЛШЫ** – командалық спорт ойындарында шабуылдау әрекетіне мамандандырылатын спортшы.

**ШАБУЫЛ** – 1) спортшының немесе команданың нәтижеге қол жеткізу немесе қарсыласын басып озу мақсатындағы белсенді әрекеттері. Термин спорттық жекпе-жектер мен спорттық ойындарда қолданылады; 2) спорт ойындарында – шабуылдау қызметін орындайтын ойыншылар; 3) шахмат пен дойбыда – қарсыластың фигурасын, пешкісін немесе дойбысын соғу қаупін тудырған жүріс.

**ИЫҚҚАП** – хоккейшінің қорғаныс жабдығының бөлшегі, былғарыдан немесе синтетикалық материалдардан дайындалады.

**ЖҮЗУ** – жүзгіш қимылы циклінің фазасының бірі. Жүзгіштің есуден кейін сырғанау арқылы жылжуы.

**БАҒЫТТАУШЫ** – сапта басқаларының алдында жүріп келе жатқан адам.

**КОРДА СЕКІРУ** – атты секіруге үйретудің бастапқы кезеңі. Аттарға салт аттының салмағы кедергі болмас үшін секіруді өте кішкентай тосқауыл-

де, чтобы лошади не мешал вес всадника. Постепенно прыжки усложняют.

**НАРУШЕНИЕ МАРШРУТА** – различные отступления от схемы маршрута в следующих видах конного спорта: преодолении препятствий, кроссе, стипль-чезе, полевых испытаниях. Если всадник повернул не в ту сторону или прыгнул следующее препятствие, пропустив предыдущее, он исключается из соревнований.

**НАСКОК** – одна из подготовительных фаз прыжка в воду с трамплина или вышки, следующая за фазой разбега и выполняемая с целью достижения более высокого вылета.

**НАСТИЛ** – разборная площадка 14x14 м из деревянных щитов 200x200 см с мягким упругим покрытием, укладываемых на полу или помосте. Используется для вольных упражнений в гимнастике и для акробатических упражнений.

**НАСТРОЙКА ЛУКА** – приведение лука в состояние готовности к стрельбе.

**Н А С Ы Щ Е Н Н О С Т Ь СПОРТИВНОЙ КАРТЫ** – количество ориентиров, нанесенных на единицу площади карты.

дары бар кордта секіруден бастайды. Бірте-бірте секіру күрделендіріліп отырады.

**БАҒЫТТЫ БҰЗУ** – ат спортының мына түрлерінде бағыт сызбасынан ауытқу жолдары: тосқауылдардан өту, кросс, стипль-чез, аландық сынақтар. Егер салт атты басқа жаққа бұрса немесе кейінгі тосқауылдан алдыңғысын жіберіп алып секірсе, ол жарыстан шығарылады.

**ЫРШЫП ТҮСУ** – трамплинен немесе мұнарадан суға секірудің дайындық фазасының бірі, жүгіріс фазасын жалғастырады және барынша жоғарыға ұшу мақсатында орындалады.

**ТӨСЕНІШ** – 14x14 м жиналмалы алаңқайы, жұмсақ мықты қабаты бар 200x200 м ағаш қалқандары бар, еденге немесе тақтайша үстелге төселеді. Гимнастикадағы еркін жаттығулар мен акробатикалық жаттығуларда қолданылады.

**САДАҚТЫ БАПТАУ** – садақты атуға дайын күйге келтіру.

**СПОРТ КАРТАСЫНЫҢ АЙҚЫНДЫЛЫҒЫ** – карта ауданының бірлігіне енгізілген бағдарлар мөлшері.

**НАТУРБАН** – разновидность санного спорта. Спуск на санях на натуральных трассах по естественному снежному склону.

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА** – часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и представляющая собой своеобразные физические упражнения и народные игры с самобытными правилами и способами организации физической активности.

**НАЧАЛО** – начало выполнения упражнения.

**НАЧАЛО ГАРРИСОН** – упражнение на бревне.

**НАЧАЛЬНИК ТРАССЫ** – судья, отвечающий за подготовку трассы и правильность ее прохождения на соревнованиях.

**НЕДЕЛЯ, ПРЕДОЛИМПИЙСКАЯ** – соревнования по полной или неполной олимпийской программе, проводимые обычно за год до олимпийских игр на олимпийских спортивных базах.

**НЕДОВИНТ** – в прыжках в воду – погружение спортсмена в воду при выполнении прыжков с винтами с поворотом вок-

**НАТУРБАН** – шана спортының түрі. Табиғи жолдарда табиғи қар шатқалдарынан шанамен түсу.

**ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ** – жарыс әрекеті формасында тарихи қалыптасқан және өзіне тән дене шынықтыру жаттығуларын және дене шынықтыру белсенділігін ұйымдастырудың өзіндік ережелері мен тәсілдері бар халық ойындарын білдіретін дене шынықтырудың бір бөлігі.

**БАСТАУ** – жаттығуды орындауды бастау.

**ГАРРИСОН БАСТАУЫ** – бөренеде жаттығу.

**ЖОЛ БАСТЫҒЫ** – жолдың дайындығы мен жарыста оның дұрыс жүрілуіне жауап беретін төреші.

**ОЛИМПИАДА АЛДЫНДАҒЫ АПТА** – толық немесе жартылай олимпиада бағдарламасының жарысы, көбіне олимпиада ойындарынан бір жыл бұрын олимпиадалық спорт базаларында өткізіледі.

**ТОЛЫҚ АЙНАЛМАУ** – суға секіру кезінде – спортшының суға бұрылу секірістерін дененің бойлық осі бойы орын-

руг продольной оси тела меньшим заданного.

**НЕДОВОССТАНОВЛЕНИЕ** – незавершенность процессов восстановления в организме после окончания напряженной деятельности.

**НЕДОТЯГИВАНИЕ ВЕСЛА** – техническая ошибка в конце гребка. Весло к концу гребка должно быть в нескольких сантиметрах от туловища. Большое расстояние укорачивает и ослабляет гребок.

**НЕДОУЗДОК** – уздечка без удил, с одним поводом (чембуром). Недоуздок предназначен для держания лошади на привязи или вождения в поводу. Может быть из сыромятной кожи или тесьмы, с пряжкой на подбородном ремне с левой стороны.

**НЕДОХОД** – в прыжках в воду – погружение спортсмена в воду под углом меньшим 90 градусов при исполнении прыжков с вращением вперед или назад.

**НЕЙРОН** – нервная клетка, структурная и функциональная единица нервной системы, способная вырабатывать нервные импульсы, воспринимать их и передавать др. клеткам.

**НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ** – время, на которое организатор может

дау барысындағы суға берілгеннен төмен мөлшерде батуы.

**ТОЛЫҚ ҚАЛПЫНА КЕЛМЕУ** – қиын жаттығуды орындағаннан кейін организмді қалпына келтіру процестерінің аяқталмауы.

**ҚАЛАҚТЫ ТАРТПАУ** – есу соңындағы техникалық қателік. Есу соңында ескек денеден бірнеше сантиметр алшақ тұруы керек. Қатты арақашықтық есуді қысқартып әлсіретеді.

**НОҚТА** – бауы жоқ, бір тізгінді жүген. Ноқта атты байлап ұстауға немесе тізгіндеп ұстауға арналған. Илеуі қанбаған былғарыдан немесе тоқыма жіптен, сол жақтағы жақ астындағы қайыс айылбасы бар жіптен жасалуы мүмкін.

**ТОЛЫҚ ЖЕТПЕУ** – суға секіру кезінде – спортшының суға алға немесе артқа айналу секірулерін орындауда 90 градусынан төмен бұрышпен суға секіру.

**НЕЙРОН** – жүйке жасушасы, жүйке жүйесінің конструкциялық және функционалды бірлігі, жүйке импульстерін қалыптастыруға, оларды қабылдау мен басқа жасушаларға жіберуге қабілетті.

**НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ** – ұйымдастырушы раллиге қатысушы

остановить участвующие в ралли экипажи. Это время не учитывается при начислении пенализации за отклонения от расписания ралли.

**НЕЛЬСОН** – устаревшее название переворота захватом шеи из-под плеч в греко-римской борьбе.

**НЕПОВИНОВЕНИЕ ЛОШАДИ** – отказ лошади подчиниться управлению всадника вследствие проявления норова или как защита от предъявляемых к ней чрезмерных требований. Тройное неповиновение в соревнованиях влечет за собой исключение.

**НЕРВЫ** – пучки нервных волокон, окруженные соединительнотканными оболочками, обеспечивающие двустороннюю связь мозга и нервных узлов с др. органами и тканями тела.

**НЕСЕНИЕ КОПЬЯ НАД ПЛЕЧОМ** – элемент разбега копьеметателя с держанием копья на уровне головы.

**НЕСЕНИЕ КОПЬЯ ПОД ПЛЕЧОМ** – элемент разбега копьеметателя с держанием копья на уровне таза.

**НЕЯВКА** – отсутствие спортсмена на месте сбора участни-

экипаждарды тоқтатуға кететін уақыт. Бұл уақыт ралли кестесінен ауытқу кезінде айып ұпайларын қосуда есептелмейді.

**НЕЛЬСОН** – грек-рим күресінде мойынды ұстап иықтан асырып бұраудың ежелгі атауы.

**АТТЫҢ КӨНБЕУІ** – аттың асаулық көрсетіп салт аттының басқаруына бағынудан немесе өзіне қойылатын шамадан тыс талаптардан бас тартуы. Жарыста үш рет бағынбау жарыстан шығарып тастауға алып келеді.

**ЖҮЙКЕ** – жалғастырғыш тінді қабатпен қоршалған, мидың және жүйке желілерінің басқа органдарымен және дене тіндерімен екіжақты байланысын қамтамасыз ететін жүйке талшықтарының жиынтығы.

**НАЙЗАНЫ ИЫҚТАН СЕРМЕУ** – найзаны баспен бір деңгейде ұстау арқылы жүгіруі.

**НАЙЗАНЫ ИЫҚ АСТЫНАН СЕРМЕУ** – найзаны жамбас деңгейінде ұстау арқылы жүгіруі.

**КЕЛМЕЙ ҚАЛУ** – спортшының жарысқа қатысушылар

ков соревнований или их проведения.

**НИЖНИЙ** – акробат, находящийся в основании пирамиды и выполняющий основную роль в бросках и ловле.

**НИЧЬЯ** – равный счет в спортивных играх, складывающийся по ходу матча, или его окончательный результат. Окончательный результат в шахматной или шашечной партии.

**НОВА** – фигура синхронного плавания, состоит из следующих основных позиций и движений: на спине, 1/4 круга назад, вертикаль с согнутым коленом, винт на 360 градусов с одновременным выпрямлением ноги, вертикаль.

**НОВИНКА** – новый ход (продолжение) в ранее уже исследованном и многократно применявшемся дебютном варианте шахматной или шашечной партии.

**НОГА, МАХОВАЯ** – нога, выполняющая маховое движение и не касающаяся земли в фазе отталкивания спортсмена в беге и прыжках.

**НОГА, ОПОРНАЯ** – нога, контактирующая с опорой, выполняющая амортизацию и отталкивание, а также удерживающая спортсмена в определенном положении (позе).

жиналған немесе жарыс өткізілетін жерге келмей қалуы.

**ТӨМЕНГІ** – пирамида негізінде тұрған және лақтырумен қағып алуда негізгі рөлді атқаратын акробат.

**ТЕҢ ОЙЫН** – матч барысында туындайтын спорттық ойындардағы тең ұпай немесе соңғы нәтиже. Шахмат немесе дойбы партиясындағы соңғы нәтиже.

**НОВА** – синхронды жүзу фигурасы, мынадай негізгі позициялармен қозғалыстардан тұрады: арқамен, 1/4 айналым артқа, тізесін бүгіп тік тұру, аяқтарын біруақытта жазу арқылы 360 градусқа бұрылу, тік.

**ЖАҢА** – шахмат немесе дойбы партиясындағы бұрын зерттелген және біраз қолданылған жаңа жүріс (жүрістің жалғасы).

**СЕРМЕЙТІН АЯҚ** – сермеу қимылын орындайтын және спортшының жүгіру және секіру кезіндегі серпілу фазасында жерге тимейтін аяғы.

**ТІРЕЙТІН АЯҚ** – тірекке тиіп тұратын, амортизациямен серпілуді орындайтын, сондай-ақ спортшыны белгілі бір қалыпта (күйде) ұстайтын аяғы.

**НОГАВКИ** – защитные приспособления от травм нижней части конечностей лошади.

**НОЖНИЦЫ** – 1) один из способов преодоления планки в прыжках в высоту; 2) один из вариантов техники полета в прыжках в длину; 3) прием в борьбе самбо и дзюдо (бросок), выполняемый встречным движением ног. В вольной борьбе – сцепление голеней атакующего борца.

**НОК** – внешний (дальний от мачты) конец горизонтального или наклонного рангоутного дерева (гика, гафеля, шпринтова).

**НОКАУТ** – временное ухудшение состояния спортсмена и неспособность его продолжать единоборство (в течение 10 с и более), иногда сопровождающееся потерей сознания вследствие пропущенных сильных ударов.

**НОКАУТ-СИСТЕМА** – серия матчей на первенство мира между сильнейшими шахматистами, в которых участники выбывают после поражения. Чемпион мира определяется по финалу.

**НОКДАУН** – временное ухудшение состояния боксера и

**АЯҚҚАП** – аттың аяғының төменгі бөлігін жарақаттан қорғауға арналған қорғаушы құрылғы.

**ҚАЙШЫ** – 1) биіктікке секіруде белгіні «бағындырудың» әдістерінің бірі; 2) ұзындыққа секіруде ұшу техникасы нұсқасының бірі; 3) самбо мен дзюдо күресіндегі тәсіл (лақтыру), аяқтың қарсы қимылымен орындалады. Еркін күресте – шабуылдаушы балуанның жіліншігін қапсыру.

**НОК** – рангоут ағаштың (гик, гафель, шпринтовтың) көлбеу немесе иілген сыртқы ұшы (діңгектен қашық).

**НОКАУТ** – спортшының жағдайының уақытша нашарлауы және оның жекпе-жекте жалғастыруға қабілетсіздігі (10 с бойы және одан да көп), кейде жіберілген қатты соққылардың нәтижесінде есінен тану.

**НОКАУТ-ЖҮЙЕ** – әлем біріншілігіндегі мықты шахматшылар арасындағы матч сериясы, онда қатысушылар жеңілістен кейін шығарылады. Әлем чемпионы финалда анықталады.

**НОКДАУН** – боксшы жағдайының уақытша нашарлауы

неспособность его продолжать бой (до 8 с) вследствие пропущенных сильных ударов.

**НОМЕР ПРЕПЯТСТВИЯ** – порядковый номер препятствия на соревнованиях по конному спорту, ставится справа у препятствия.

**НОМЕР** – порядковое число предмета в ряду др. однородных.

**НОМЕРА, СТАРТОВЫЕ** – основные признаки идентификации автомобилей (мотоциклов) участников на соревнованиях.

**НОРАДРЕНАЛИН** – гормон, который образуется в мозговом слое надпочечников и в нервной системе. Один из медиаторов (проводников) симпатической нервной системы. Повышает кровяное давление, стимулирует углеводный обмен и т.п.

**НОРМА ВРЕМЕНИ** – время, за которое конник должен пройти маршрут в конкуре, кроссе, выполнить программу манежной езды.

**НОРМАТИВ** – показатель, в соответствии с которым определяется уровень подготовленности, квалификация спортсмена, Допуск его к последую-

және оның қатты жіберілген соққылар нәтижесінде шайқасты жалғастыруға қабілетсіздігі (8 с дейін).

**ТОСҚАУЫЛ НӨМІРІ** – ат спорты жарысындағы тосқауылдардың реттік нөмірі, тосқауылдың оң жағына қойылады.

**НӨМІР** – заттардың басқа біртектес заттар қатарындағы реттік саны.

**СТАРТТЫҚ НӨМІРЛЕР** – жарысқа қатысушы автомобильдерді (мотоциклдерді) анықтаудың негізгі белгілері.

**НОРАДРЕНАЛИН** – бүйректің ми қабаттарында және жүйке жүйесінде түзілетін гормон. Симпатикалық жүйке жүйесінің медиаторларының (өткізгішінің) бірі. Қан қысымын көтереді, көмірқышқыл алмасуын және т.б. жақсартады.

**УАҚЫТ НОРМАСЫ** – атшы бағытты конкурде, кросста жүріп өтуі, манежді жүрістің бағдарламасын орындау.

**НОРМАТИВ** – спортшының дайындық деңгейі, біліктілігі, оны жарыстың келесі кезеңіне немесе одан да үлкен жарысқа жіберілуі анықталатын көр-

щей стадии соревнований или к более крупным соревнованиям, а также вносятся коррективы в систему тренировки.

**НОС** – передняя часть корпуса судна.

**НОТАЦИЯ** – система записи расположения и передвижения на доске фигур, пешек или шашек, а также запись целых шахматных, шашечных партий или фрагментов из них.

**НУКИТЭ** – «Рука-копье», ударная поверхность, образованная кончиками плотно сомкнутых пальцев, которой наносятся удары в каратэдо.

**НУМЕРАЦИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ** – порядковая нумерация препятствий точно по схеме паркура или кросса. Если конкур «По выбору» или «Охотничий», где спортсмен выбирает себе маршрут сам, то номера существуют для судей, чтобы зафиксировать, сколько и какие препятствия спортсмен преодолел.

**НУНЧАКА** – холодное оружие, используемое в восточных единоборствах. Два стержня (из дерева или других материалов) с натянутой между ними цепью, веревкой и др.

**НЫРОК** – разновидность маневрирования борца. Движение, при котором борец, нахло-

сеткіш, сондай-ақ жаттығу жүйесіне түзетулер енгізіледі.

**ТҮМСЫҚ** – кеме корпусының алдыңғы бөлігі.

**НОТАЦИЯ** – фигуралардың, пешкілердің немесе дойбылардың тақтайда орналасу және жылжу жүйесі, сондай-ақ бүкіл шахмат, дойбы партиясының немесе оның фрагменттерінің жазбасы.

**НУКИТЭ** – «Қол-найза», соққы қабаты, ол саусақтарды қатты жұмудан пайда болады, онымен каратэдода соққы беріледі.

**ТОСҚАУЫЛДАРДЫ НӨМІРЛЕУ** – тосқауылдардың паркур немесе кросс сызбасы бойынша нақты реттік нөмірі. Егер конкур спортшы бағытты өзі таңдайтындай «Таңдамалы» немесе «Аңшылық» болса, онда нөмірлер төрешілерге спортшының қанша және қай тосқауылдардан өткендігін тіркеу үшін қажет.

**НУНЧАКА** – шығыс жекпегінде қолданылатын суық қару. Арасында шынжырмен, арқанмен және т.б. тартылған екі сырық (ағаштан немесе басқа материалдардан) болады.

**БҰҒЫП ҚАЛУ** – балуанның маневр жасауының бір түрі. Балуан иіліп және аяғын бүгіп

нясь и сгибая ноги, проносит голову под рукой противника и оказывается сбоку от него или сзади.

**НЫРЯНИЕ** – погружение в воду с головой или передвижение под водой без использования вспомогательных средств и оборудования. Навык, используемый в бытовой, трудовой и военной деятельности человека.

басын қарсыласының қолының астына кіргізетін және оның жанынан немесе артынан шығып келетін қимылы.

**СҮҢГУ** – басымен суға бату немесе су астында көмекші құралдарды және жабдықтарды қолданбастан қозғалу. Адамның тұрмыстық, еңбек және әскери қызметінде қолданатын әдеті.

## О

**ОБВИВ** – элемент техники борца. Действие ногой, сочетающее в себе зацеп голенью и стопой. Борец выполняет обвив, зацепляя голенью ногу соперника изнутри, и затем стопой зацепляет эту же голень снаружи.

**ОБВОДКА** – 1) элемент парного фигурного катания на коньках, при исполнении которого партнер, завершая спираль, находится в положении циркуля или в др. позиции, фиксирующей его на одном месте, и обводит вокруг себя партнершу, которая может принимать любое положение тела на любом ходе скольжения; 2) комплекс технических при-

**ОРАУ** – балуан техникасының элементі. Жіліншікпен және өкшемен өзіне қарай іліп тартудан тұратын аяқ қимылы. Балуан орауды қарсыластың аяғын жіліншігімен ішкі жағынан қыса отырып, содан кейін осы жіліншікті өкшесімен итеру арқылы орындайды.

**АЙНАЛУ** – 1) конькимен жұптасып мәнерлеп сырғанау элементі, оны орындау барысында серіктесі «шиыршық» (спираль) немесе басқа қалыпты аяқтап, өзі бір орында тұрып, өзінің жанынан серіктесін айналдырады, ол кез келген сырғанау жүрісінде кез келген қалыпқа түсе алады; 2) спорттық ойындардың кейбіріндегі техникалық тәсілдер ке-

емов в ряде спортивных игр, представляющий сочетание различных способов ведения мяча (шайба) и финтов, направленных на обыгрывание соперников.

**ОБГОН, ДВОЙНОЙ** – в велосипедном спорте (трек, шоссе) – одновременный обгон впереди идущего велосипедиста или команды двумя гонщиками или командами, идущими параллельно

**ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ** – потеря фехтовальщиком оружия в схватке при неожиданном или сильном столкновении клинками.

**ОБКРУТКА** – процесс воспитания у спортсмена пространственной ориентировки и чувства взаимного расположения частей тела при вращениях в фазе полета.

**ОБКРУТКИ** – элементы художественной гимнастики. Махи и круги скакалкой с отпусканием одного конца.

**ОБЛАСТЬ ШТРАФНОГО БРОСКА** – участок баскетбольной площадки, предназначенный для беспрепятственного выполнения штрафного броска в корзину. Включает трехсекундную зону и полукруг, проведенный из центра линии штрафного броска.

шені, олар қарсыласын жеңуге бағытталған допты (шайбаны) және «өрнекті қимылдарды» (финттерді) лақтырудың әртүрлі әдістерінен тұрады.

**ЕКІ ЕСЕ БАСЫП ОЗУ** – велосипед спортында (трек, тасжол) – алда келе жатқан велосипедшіні немесе команданы екі жарысушысымен немесе параллельді жүріп келе жатқан командамен бір уақытта басып озу.

**ҚАРУСЫЗДАНУ** – жекпе-жекте сайысушының күтпеген соқтығыста немесе найзамен қатты соғуда қаруынан айырылуы.

**АЙНАЛЫМ** – спортшыда кеңістік бағдарын және ұшу фазасында дененің жеке бөліктерінің өзара орналасуын сезінуге тәрбиелеу процесі.

**АЙНАЛЫМДАР** – көркем гимнастика элементтері. Секіртпенің бір ұшын жіберу арқылы сермеу және шеңбер жасау.

**АЙЫП ЛАҚТЫРЫС АЙМАҒЫ** – айып допты себетке кедергісіз лақтыруға арналған баскетбол алаңының бөлігі. Оған үш секундтық аймақ пен айып допты лақтыру сызығының ортасынан өткізілген жартылай шеңбер кіреді.

**ОБЛУЧЕНИЕ, УЛЬТРАФИО-ЛЕТОВОЕ** – физиотерапевтическая процедура, используемая для повышения общей сопротивляемости организма, нормализации обменных процессов, как болеутоляющее и противовоспалительное средство

**ОБМАН** – тактическое действие борца с целью создать у соперника ошибочное представление о своих намерениях.

**ОБМЕН, АНАЭРОБНЫЙ** – процесс протекания в организме биохимических реакций без доступа свободного кислорода, в значительной мере характерный для мышечной работы высокой интенсивности.

**ОБМЕР КОРПУСА ЛОДКИ** – в гребле на байдарках и каноэ для выравнивания условий для спортсменов правилами соревнований вес и размеры лодок регламентированы. Перед началом соревнования судьями производится взвешивание и обмер корпуса лодки. Проведшая контроль лодка маркируется.

**ОБМОТКА КОПЬЯ** – специальный шнур диаметром 2,5-4 мм, намотанный на древко для держания копья.

**ОБМОТКА ШЕСТА** – лейкопластырь, наносимый прыгуном в месте хвата шеста.

**УЛЬТРАКУЛГІН СӘУЛЕЛЕНУ** – организмнің жалпы қарсыласу қабілетін арттыратын, алмасу процестерін қалыптастыратын ауыруды қойдыратын және қабынуға қарсы құрал ретінде қолданылатын физиотерапиялық процедура.

**АЛДАУ** – балуанның қарсыласына өзінің ойын қате түсіндіру мақсатындағы тактикалық әрекеті.

**АНАЭРОБТЫ АЛМАСУ** – организмде еркін оттектің болмауындағы биохимиялық реакциялардың жүзеге асу процесі, көбіне жоғары қарқындылыққа ие бұлшық ет жұмыстарына тән.

**ҚАЙЫҚ КОРПУСЫН ӨЛШЕУ** – байдарка мен каноэ есуде спортшылар үшін қайықтың салмағы мен мөлшеріне байланысты жағдайларды жарыс ережелеріне сәйкес теңестіру. Жарысты бастау алдында төрешілер қайықтың корпусы мен салмағын өлшейді. Тексеруден өткен қайық таңбаланады.

**НАЙЗА ОРАУЫШЫ** – диаметрі 2,5-4 мм, найзаны ұстап тұруға арналған ағашқа оралған арнайы бау.

**СЫРЫҚ ОРАУЫШЫ** – секіруші сырықтан ұстайтын жерге оралған лейкопластырь.

**ОБНОС ПРЕПЯТСТВИЯ** – уклонение лошади, направленной всадником на препятствие, в ту или иную сторону, обнос влечет за собой штрафные очки. Всадник должен сделать вольт и снова пытаться заставить лошадь прыгнуть.

**ОБОЗНАЧИТЬ** – остановить на непродолжительное время (менее 1 с) в статическом положении при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

**ОБОРОТ** – 1) круговое движение тела вокруг оси гимнастического снаряда или точек хвата, начинающееся в упоре и заканчивающееся либо в упоре, либо в висе и стойке на руках при исполнении не касаясь; 2) одно из основных движений в синхронном плавании: вращательное движение вокруг поперечной оси тела.

**ОБОРУДОВАНИЕ, СИГНАЛЬНОЕ** – специальное судейское оборудование по автмотоспорту, обеспечивающее взаимодействие судей и водителей на трассе в процессе соревнований с помощью сигналов.

**ОБОРУДОВАНИЕ, СПОРТИВНОЕ** – приборы, аппараты и др. устройства, которыми

**ТОСҚАУЫЛДЫ АЙНАЛЫП КЕТУ** – салт атты бағыттаған аттың қандай да бір жаққа бұлтаруы, айналып кетуге айып ұпайлар салынады. Салт атты бұрылып атты қайтадан секіруге тырысуы қажет.

**БЕЛГІЛЕУ** – гимнастикалық және акробатикалық жаттығуларды орындау кезінде қысқа уақыт тұрақты қалыпта тұру (1 секундтай).

**АЙНАЛУ** – 1) дененің гимнастикалық жабдық немесе қапсыру нүктелері осі бойымен айналуы, тірелуден басталады және тірелу немесе салбырау мен қолға тұрудан тигізбей орындаумен аяқталады; 2) синхронды жүзудегі негізгі қозғалыстардың бірі: дененің көлденең осі бойымен айналу қимылы.

**БЕЛГІ БЕРУ ЖАБДЫҒЫ** – автмотоспорттағы арнайы төреші жабдығы, ол жарыс барысында белгі беру көмегімен жол бойындағы төрешілер мен жүргізушілердің өзара байланысын қамтамасыз етеді.

**СПОРТ ЖАБДЫҒЫ** – жарыспен жаттығу сабақтары өткізілетін жерлерді снарядтайтын

оборудуют места проведения соревнований и тренировочных занятий.

**ОБРАБОТКА МЯЧА (ШАЙБЫ)** – действия игрока с мячом или шайбой, связанные с их подготовкой к последующим техническим приемам и комбинациям.

**ОБРАЗЕЦ КАРТЫ** – в спортивном ориентировании – фрагмент карты или целая карта района соревнований без обозначений дистанции, вывешиваемая перед стартом при необходимости ознакомить спортсменов с важными особенностями карты или местности: с ограничивающими линейными ориентирами, опасными местами, обозначением специфических элементов местности и т.д.

**ОБРУЧ** – предмет в художественной гимнастике, изготовленный из дерева или пластмассы.

**ОБРЫВ** – участок резкого увеличения крутизны скального или ледового склона.

**ОБСЛЕДОВАНИЕ, КОМПЛЕКСНОЕ** – система мероприятий, связанная со всесторонней комплексной углубленной оценкой состояния различных функциональных систем

аспап, аппарат және т.б. құрылғылар.

**ДОПТЫ (ШАЙБАНЫ) БАҒЫНДЫРУ** – ойыншының доппен немесе шайбамен келесі техникалық тәсілдер мен комбинацияларға дайындығына байланысты әрекет етуі.

**КАРТА ҮЛГІСІ** – спорттық бағдарлауда – жарыс ауданының арақашықтықты белгілемеген фрагменті немесе толық карта, старт алдында спортшыларды картаның немесе жердің маңызды ерекшеліктерімен таныстыру қажет болғанда ілінеді: шектелген сызықтық бағдарлар, қауіпті жерлер, жердің спецификалық элементтерін белгілеу және т.б.

**ШЫҒЫРШЫҚ** – көркем гимнастикадағы зат, ағаштан немесе пластмассадан дайындалады.

**ЖАР** – жартасты немесе мұзды беткейдің күрт ұлғайған бөлігі.

**КЕШЕНДІ ТЕКСЕРУ** – спортшы организмнің әртүрлі функционалдық жүйесін, оның денсаулығын, дене дамуы мен дайындық деңгейін кешенді терең түрде жан-жақты баға-

организма спортсмена, его здоровья, физического развития и уровня подготовленности.

**ОБТЕКАЕМОСТЬ ПЛОВЦА** – естественная или искусственно создаваемая способность пловца продвигаться в воде с максимально малой силой гидродинамического сопротивления.

**ОБТЯЖКА** – исходное положение для выполнения упражнения «жим стоя двумя руками»: гриф штанги полностью лежит на груди, туловище прогнуто в поясничной области.

**ОБУХ** – утолщенный верхний край сабельного клинка, противоположный лезвию.

**ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМ** – педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний.

**ОБХВАТ** – один из антропометрических показателей. Длина по окружности различных частей тела: бедра, груди, плеча и т.д. Определяется с помощью металлической или полотняной ленты с сантиметровыми делениями.

**ОБШИВКА** – оболочка, покрывающая днище и борта кор-

лауға байланысты іс-шаралар жүйесі.

**ЖҮЗГІШТІҢ ИКЕМДІЛІГІ** – жүзгіштің барынша аз гидродинамикалық серпілумен суда қозғалуға шынайы немесе жасанды түрде қалыптасатын қабілеті.

**ТАРТЫЛУ** – «тік тұрып екі қолмен ұстап тұру арқылы тартылу» жағтығуын орындауға арналған алғашқы қалып: бағана грифі толығымен кеудеде тұрады, дене белге дейін бүгілген.

**ОБУХ** – қылыш ұшының жүзіне қарама-қарсы орналасқан жуандатылған жоғарғы қабаты.

**ҚИМЫЛДАРДЫ ҮЙРЕТУ** – өз қимылдарын ұтымды басқару тәсілдерін жүйелі түрде меңгеруге, қажетті қозғалыс дағдысын, әдетін меңгеру, сондай-ақ осы процеске байланысты білімдерді игеруге бағытталған педагогикалық процесс.

**ҚАПСЫРА ҰСТАУ** – антропометриялық көрсеткіштердің бірі. Дене бөліктерінің шеңбер бойынша ұзындығы: жамбас, төс, иық және т.б. Сантиметрлік бөлігі бар металл немесе мата таспалар арқылы анықталады.

**ҚАПТАМА** – яхта корпусының түбі мен жиегін жауып

пуса яхты. Обшивка деревянной яхты может быть выполнена вгладь или внакрой.

**ОБШИВКА ЛОДКИ** – в академической гребле форма лодки создается каркасом и затем производится обшивка ее различными материалами.

**ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ ПО ВИДУ СПОРТА** – объединение граждан, созданное на добровольной основе, целями которого являются развитие одного или нескольких видов спорта, организация и проведение спортивных соревнований и других спортивных мероприятий.

**ОБЩЕСТВО, СПОРТИВНОЕ** – совокупность организаций, объединенных по какому-либо признаку, чаще всего по производственной деятельности, для занятий физической культурой и спортом.

**ОБЩЕСТВО, ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ (СПОРТИВНЫЙ КЛУБ)** – составная часть физкультурно-спортивной организации, деятельность которой направлена на оздоровление граждан средствами физической культуры и спорта.

**ОБЪЕЗДКА ЛОШАДИ** – приучение молодой лошади к работе под седлом.

тұратын қабат. Ағаш яхта қаптамасы тегіс немесе жазылған күйде дайындалады.

**ҚАЙЫҚ ҚАПТАУ** – академиялық есуде қайық формасы қаңқамен қалыптастырылады және содан кейін оны әртүрлі материалдармен қаптайды.

**СПОРТ ТҮРІ БОЙЫНША ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІК** – мақсаты бір немесе бірнеше спорт түрлерін дамыту, спорт жарыстарын және басқа да спорт іс-шараларын ұйымдастыру мен өткізу болып табылатын, азаматтардың ерікті негізде құрылған бірлестігі.

**СПОРТ ҚОҒАМЫ** – қандай да бір белгілер бойынша, дене тәрбиесі және спортпен айналысуға арналған көбіне өндірістік қызметі бойынша біріктірілген ұйымдар жиынтығы.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-СПОРТ ҚОҒАМЫ (СПОРТ КЛУБЫ)** – қызметі азаматтардың дене шынықтыру және спорт құралдарымен сауығыуына бағытталған дене шынықтыру-спорт ұйымының құрамдас бөлігі.

**АТТЫ ҮЙРЕТУ** – жас атты ертоқыммен жұмыс істеуге баулу.

**ОБЪЁМ ДВИГАТЕЛЯ РАБОЧИЙ** – объем, образуемый в цилиндре или в цилиндрах двигателя при полном перемещении поршня (поршней) вверх и вниз от своего крайнего положения.

**ОВАЛ КОНЬКА** – определенная кривизна заточки бегового конька, необходимая для выполнения отталкивания скольльзящим по льду коньком.

**ОВЕЧИЙ ЗАГОН** – закрытое препятствие в соревнованиях по конному спорту, имеющее вид огороженной палисадами площадки.

**ОГОЛОВЬЕ, МУНДШТУЧНОЕ** – детали конского снаряжения: трензель с двумя нащечными ремнями, мундштук с двумя нащечными ремнями, суголовным (затылочным) ремнем, налобным, подбородным ремнем и четырьмя поводьями. Применяется при выезде.

**ОГОН** – петля, заплетаемая на конце снасти. Огон делают на растительных, синтетических и стальных тросах.

**ОГРАЖДЕНИЕ ТРАССЫ** – ограничительное сооружение вокруг санно-бобслейной трассы, обеспечивающее безопасность участников и зрителей и не препятствующее обзору трассы.

**ҚОЗҒАЛТҚЫШТЫҢ ЖҰМЫС КӨЛЕМІ** – поршеннің өзінің қалыпты жағдайының толықтай жоғарыға және төменге қарай ауысуынан қозғалтқыштың цилиндрінде немесе цилиндрлерінде түзілетін көлемі.

**КОНЬКИ ШЕҢБЕРІ** – мұзда сырғып бара жатқан конькиді серпуге қажетті сырғанағыш конкидің ұшталған белгілі бір қисық келген бөлігі.

**ҚОЙ ҚАШАСЫ** – ат спорты жарыстарындағы жабық тосқауыл, түрі палисадтармен қоршалған алаңға ұқсайды.

**АУЫЗДЫҚ ШЫЛБЫР** – ат жабдығының бөлшегі: екі жақ қайысы бар тізгін, екі жақ қайысы бар ауыздық, бұрыштық белбеу (желке), жақ, жон қайысы және төрт тізгін. Салт жүрісте қолданылады.

**ОГОН** – жабдықтың ұшына ілінетін жіп. Огонды өсімдік, синтетикалық және болат арқандардан дайындайды.

**ТРАССАНЫ ҚОРШАУ** – шана-бобслей жолының айналасындағы шектегіш құрылыс, ол қатысушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз етеді және жолды бақылауға кедергі келтірмейді.

**ОЛИМПИАДА, СПЕЦИАЛЬНАЯ** – международные зимние и летние соревнования, проводимые среди спортсменов из числа инвалидов и лиц с ограниченными умственными возможностями.

**ОРГАНИЗАЦИЯ, ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ** – юридическое лицо, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта.

**ОСАЕКОМИ!** – судейский термин в дзюдо, которым дается сигнал о начале отсчета времени удержания (буквально «удержание»).

**ОТКРЫТЫЙ КОВЕР** – классификационные соревнования, проводимые для новичков и борцов низших разрядов. Как правило, в этих соревнованиях не определяется личное и командное первенство.

**ОТКРЫТЫЙ РИНГ** – классификационные соревнования, проводимые для начинающих боксеров, основная задача которых состоит в отборе перспективных спортсменов, а также в выявлении степени закрепления боевых навыков, умений на этапе формирования индивидуальной манеры ведения боя.

**ОТРАСЛЕВАЯ СИСТЕМА ПООЩРЕНИЯ** – форма сти-

**АРНАЙЫ ОЛИМПИАДА** – мүгедектер мен ақыл-есінің мүмкіндігі шектеулі адамдар қатарындағы спортшылар арасында өткізілетін халықаралық қысқы және жазғы жарыстар.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-СПОРТ ҰЙЫМЫ** – дене шынықтыру және спорт саласындағы қызметті жүзеге асыратын заңды тұлға.

**ОСАЕКОМИ!** – дзюдодағы төрешілер термині, сол арқылы ұстау уақытын есептеу басталады (сөзбе-сөз «ұстау»).

**АШЫҚ КІЛЕМ** – үйреншіктер мен төменгі разрядты балуандар арасында өткізілетін топтастырылған жарыстар. Әдетте, бұл жарыстарда жеке және командалық орындар анықталмайды.

**АШЫҚ РИНГ** – топтастырылған жарыстар, олар үйреншік боксшылар арасында өткізіледі, негізгі мақсаты болашағы бар спортшыларды таңдап алу, сондай-ақ шайқасты жүргізудің жеке әдісін қалыптастыру барысында шайқасу қабілеттерін, біліктілігін нығайту.

**САЛАЛЫҚ КӨТЕРМЕЛЕУ ЖҮЙЕСІ** – дене шынықтыру

мулирования работников физической культуры и спорта за вклад в развитие отрасли.

**ОТРАСЛЬ, ТУРИСТСКАЯ** – отрасль экономики, основной сферой деятельности которой является предоставление туристских услуг, создание туристского продукта, их продвижение и реализация на внутреннем и международном рынках.

**ОХОТА НА ЛИС** – вид радиоспорта (спортивная радиопеленгация). Задача участников соревнований как можно быстрее обнаружить радиостанции («лисы»), устанавливаемые в неизвестных для участников местах и передающие через определенное время сигналы.

және спорт қызметкерлерін сәланы дамытуға қосқан үлесі үшін ынталандыру формасы.

**ТУРИСТІК САЛА** – негізгі қызмет саласы туристік қызмет көрсету, туристік өнім жасау, оларды ішкі және халықаралық нарықтарда ұсыну мен өткізу болып табылатын экономика саласы.

**ТҮЛКІ АУЛАУ** – радиоспорт түрі (спорт радиопеленгациясы). Жарысқа қатысушылардың мақсаты оларға белгісіз орындарда қойылған және белгілі уақытта белгі беретін радиостанцияларды («түлкілерді») барынша тез табу.

## П

**ПАРКИНГ** – место для стоянки автотранспорта.

**ПЛАН-КАРТА** – схема расположения мест в каютах или купе.

**ПЛАЦКАРТА** – дополнительная к проездному билету карточка или железнодорожная квитанция на право занятия определенного места в поезде дальнего следования.

**ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ЗАКАЗА** – официальный ответ средства

**ПАРКИНГ** – автокөлік тұрағына арналған орын.

**ЖОСПАР-КАРТА** – каюта немесе купелердегі орындардың орналасу сызбасы.

**ПЛАЦКАРТА** – жүру билетіне қосымша карточка немесе ары қарай пойызда белгілі орынды иелену құқығын беретін теміржол түбіртегі.

**ТАПСЫРЫСТЫ НАҚТЫЛАУ** – орналастыру құралы-

размещения о согласии принять и исполнить заказ.

**ПОЛЕТНЫЙ КУПОН** – часть билета, в обмен на которую авиакомпания предоставляет пассажиру перевозку на указанном в ней участке.

**ПОЛНЫЙ ПАНСИОН** – вид питания в гостиницах, при котором в стоимость проживания включается трех- или четырех-разовое питание.

**ПОЛУПАНСИОН** – вид питания в гостиницах, при котором завтрак и ужин или завтрак и обед включены в стоимость проживания.

**ПОРТ ЗАХОДА** – пункт промежуточной стоянки морского пассажирского судна.

**ПОРТОВЫЙ СБОР** – сбор, взимаемый с пассажиров при их прибытии в какой-либо город или страну, при отъезде из какого-либо города или страны в случае прохождения ими через морской, речной или аэропорт.

**ПРОДВИЖЕНИЕ ТУРИСТСКОГО ПРОДУКТА** – комплекс мер (реклама, участие в специализированных выставках и ярмарках, организация туристских информационных центров по реализации туристской продукции, издание и распрос-

ның тапсырысты қабылдау мен орындау келісімі туралы ресми жауабы.

**ҰШУ КУПОНЫ** – әуе компаниясы оның орнына белгіленген жерде тасымалдау қызметін көрсететін билет бөлігі.

**ТОЛЫҚ ПАНСИОН** – қонақ үйлердегі тамақтану түрі, жатын орын құнына үш немесе төрт мезгілдік тамақтану қосылады.

**ЖАРТЫЛАЙ ПАНСИОН** – қонақ үйлердегі тамақтану түрі, оған таңғы ас пен кешкі ас немесе таңғы ас пен түскі ас тұру құнына қосылады.

**КІРУ ПОРТЫ** – теңіз жолаушы кемесінің аралық тұрағының бекеті.

**ПОРТТЫҚ АЛЫМ** – жолаушылардан қандай да бір қалаға немесе елге келгенде, қандай да бір қаладан немесе елден теңіз, өзен немесе әуежай жолдары арқылы өткенде алынатын алым.

**ТУРИСТІК ӨНІМДІ ҰСЫНУ** – туристік қызмет көрсетуге бағытталған шаралар (жарнама, мамандандырылған көрмелер мен жәрмеңкелерге қатысу, туристік өнімді өткізу жөніндегі туристік ақпарат орталықтарын ұйымдастыру, каталогтар, бук-

транение каталогов, буклетов), направленных на оказание туристских услуг.

**ПРЯМОЕ БРОНИРОВАНИЕ** – прямое бронирование без посредников.

**ПРЯМОЙ РЕЙС** – рейс, при котором пассажир не делает пересадок на всем пути следования от пункта вылета до пункта назначения.

**ПУТЕВКА, ТУРИСТСКАЯ** – документ, подтверждающий право на получение комплекса туристских услуг.

**ПЭКИДЖ-ТУР** – любой тур (индивидуальный или групповой), включающий в себя некоторый набор услуг (перевозка, размещение, питание, экскурсии и т.д.).

леттер шығару және тарату) кешені.

**ТІКЕЛЕЙ БРОНДАУ** – делдалсыз тікелей брондау.

**ТУРА РЕЙС** – жолаушы ұшып шыққан пункттен межелі пунктке дейін қайта отырмастан жүзеге асатын рейс.

**ТУРИСТІК ЖОЛДАМА** – туристік қызмет көрсету кешенін алуға құқықты растайтын құжат.

**ПЭКИДЖ-ТУР** – кейбір қызметтер жиынтығы (тасымалдау, орналастыру, тамақтану, экскурсия және т.б.) кіретін кез келген тур (жеке немесе топтық).

## Р

**РАЗМЕЩЕНИЯ И ЗАВТРАК** – размещение в гостинице, в стоимость которого входит только завтрак (RB, BB).

**РАСЧЕТНЫЙ ЧАС** – момент начала (окончания) суток (обычно 12:00 часов дня), до наступления которого клиент гостиницы обязан освободить номер либо оплатить полностью или частично следующую ночевку.

**ОРНАЛАСТЫРУ ЖӘНЕ ТАҢҒЫ АС** – қонақүйде орналастыру, оның құнына таңғы ас қана кіреді (RB, BB).

**ЕСЕПТЕСУ УАҚЫТЫ** – қонақүй клиенті нөмірді босатуы тиіс немесе келесі қонуын толық немесе жартылай төлеуі қажет тәуліктің басталу сәті (әдетте күндізгі сағат 12:00-де).

**РАФТИНГ** – сплав по горным рекам на лодках, катамаранах или плотках, не оборудованных моторными средствами.

**РЕГУЛЯРНЫЙ РЕЙС** – рейс, выполняемый постоянно в течение определенного срока в соответствии с заранее опубликованным расписанием.

**РЕКЛАМНЫЙ ТУР** – бесплатный или льготный тур, организуемый для турагентств и (или) сотрудников авиакомпании с целью их ознакомления с определенными туристскими маршрутами и центрами.

**РЕЛИЗ** – период (период высвобождения).

**РУЧНОЙ БАГАЖ** – вещи, которые пассажиру разрешено авиакомпанией без дополнительной платы перевозить при себе, причем ответственность за сохранность ручного багажа лежит на самом пассажире.

**РЫНОК, ТУРИСТСКИЙ** – обращение товаров (работ, услуг) и денег в области туристской деятельности.

**РАФТИНГ** – тау өзендерінде қайықтармен, катамарандармен немесе мотор құралдарымен жабдықталмаған салмен жүзу.

**ТҰРАҚТЫ РЕЙС** – белгілі мерзім ішінде алдын ала жарнамаланған кестемен ұдайы орындалатын рейс.

**ЖАРНАМАЛЫҚ ТУР** – тегін немесе жеңілдігі бар тур, турагенттіктер мен әуе компанияларының қызметкерлерін белгілі туристік бағыттармен және орталықтармен таныстыру мақсатында ұйымдастырылады.

**РЕЛИЗ** – кезең (босау кезеңі).

**ҚОЛ ЖҮГІ** – жолаушыға қосымша төлемсіз өзімен бірге тасымалдауға рұқсат етілген заттар, сондай-ақ қол жүгінің сақталу жауапкершілігі жолаушының өз мойнында болады.

**ТУРИСТІК НАРЫҚ** – туристік қызмет саласындағы тауарлар (жұмыстар, қызмет көрсетулер) мен ақша айналысы.

## С

**САФАРИ** – туристическая поездка с целью охоты или знакомства с местной природой,

**САФАРИ** – аң аулау немесе жергілікті табиғатпен танысу мақсатындағы саяхат, әдетте

как правило в странах Центральной Африки.

**СЕМЕЙНЫЙ ПЛАН** – система скидок со стоимости размещения, предоставляемых в некоторых странах гостиницами членам одной семьи, путешествующим вместе.

**СЕРТИФИКАЦИЯ ТУРУСЛУГ** – процедура проверки качества предлагаемых продуктов туристской фирмы с последующей выдачей сертификата соответствия качества.

**СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА** – совокупность государственных учреждений и иных юридических лиц, осуществляющих деятельность в целях физического воспитания населения и развития спорта.

**СИСТЕМА ФОРТУНА** – продажа пакета туров со скидкой за размещение без указания конкретной гостиницы, название которой становится известно при приезде на место отдыха.

**СКИ-ПАСС** – разрешение или пропуск на пользование подъемниками в определенном месте для спуска на горных лыжах или сноуборде.

**СНОУБОРД** – спуск по снегу с горных склонов на специально оборудованной доске.

Орталық Африка елдеріне жасалады.

**ОТБАСЫЛЫҚ ЖОСПАР** – кейбір елдерде қонақүйде бірге саяхаттап жүрген отбасы мүшелеріне жасалатын орналастыру құнындағы жеңілдіктер жүйесі.

**ТУРИСТІК ҚЫЗМЕТТЕРДІ СЕРТИФИКАТТАУ** – туристік фирма ұсынатын өнім сапасын тексеру және одан кейін сапа сәйкестігі сертификатын беру рәсімі.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ЖҮЙЕСІ** – халықтың дене тәрбиесі мен спортты дамыту мақсатындағы қызметті жүзеге асыратын мемлекеттік мекемелердің және өзге де заңды тұлғалардың жиынтығы.

**ФОРТУНА ЖҮЙЕСІ** – туризм қызмет кестелерін нақты қонақүйді көрсетпестен жеңілдікпен сату, қонақүй атауы демалу алу орнына жеткенде анықталады.

**СКИ-ПАСС** – белгілі бір жерде тау шаңғысымен немесе сноубордпен түсуде көтергіштерді пайдалануға рұқсат немесе рұқсат қағаз.

**СНОУБОРД** – тау беткейлерінен арнайы жабдықталған тақтаймен түсу.

**СОПРОВОЖДАЮЩИЙ** – служащий туристической фирмы, в обязанности которого входит сопровождение туристов по маршруту, организация размещения, питания и перевозки.

**СОРЕВНОВАНИЯ, МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ** – состязания по виду спорта среди спортсменов (команд), в которых принимают участие представители не менее пяти государств.

**СОЦИАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ** – туризм, полностью или частично осуществляемый за счет средств работодателя и (или) иных третьих лиц.

**СПОРТ** – часть физической культуры, представляющая собой специфическую форму соревновательной деятельности, подготовку спортсменов к участию в соревнованиях.

**СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ** – область спорта, обеспечивающая достижение высоких спортивных результатов, установление рекордов.

**СПОРТ, ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ** – многостороннее массовое спортивное движение в общей системе физического воспитания граждан, дающее возможность совершенствовать свое

**ЕРТП ЖҮРУШІ** – туристік фирма қызметкері, оның міндеттеріне туристерді бағыт бойынша апару, орналастыру, тамақтану мен тасымалдауды ұйымдастыру кіреді.

**ХАЛЫҚАРАЛЫҚ СПОРТ ЖАРЫСТАРЫ** – кемінде бес мемлекеттің өкілдері қатысатын спортшылар (командалар) арасында спорт түрінен өтетін сайыс.

**ӘЛЕУМЕТТІК ТУРИЗМ** – жұмыс берушінің және (немесе) өзге де үшінші тұлғалардың қаражаты есебінен толық немесе ішінара жүзеге асырылатын туризм.

**СПОРТ** – жарыс әрекетінің, спортшыларды жарыстарға қатысуға даярлаудың ерекше формасы болып табылатын дене шынықтырудың бір бөлігі.

**ЖОҒАРЫ ЖЕТІСТІКТЕР СПОРТЫ** – жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуді, рекордтар жасауды қамтамасыз ететін спорт саласы.

**ӘУЕСҚОЙ СПОРТ** – азаматтардың дене тәрбиесінің жалпы жүйесіндегі өзінің спорт шеберлігін жетілдіруге және спорттың әр түрінде жоғары нәтижелерге жетуге мүмкіндік

спортивное мастерство и достигать высших результатов в различных видах спорта.

**СПОРТ, МАССОВЫЙ** – часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых спортсменов в различных видах спорта.

**СПОРТ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ** – спортивно-предпринимательская деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивных зрелищных мероприятий.

**СПОРТСМЕН** – физическое лицо, систематически занимающееся видом (видами) спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.

**СПОРТСМЕН ВЫСОКОГО КЛАССА** – спортсмен, являющийся членом национальной сборной команды Республики Казахстан, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов.

беретін сан қырлы бұқаралық спорт қозғалысы.

**БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТ** – дене жаттығуларымен айналысуға тарту және спорттың әр түріндегі дарынды спортшыларды анықтау мақсатында халық арасында дене шынықтыруды дамытуға ықпал ететін бұқаралық спорт қозғалысын білдіретін дене шынықтырудың бір бөлігі.

**КӘСІПҚОЙ СПОРТ** – спорттық ойын-сауық іс-шараларының экономикалық тиімділігін және жоғары ақпараттық-көңіл көтеру құндылығын көздейтін спорттық-кәсіпкерлік қызмет.

**СПОРТШЫ** – спорт түрімен (түрлерімен) үнемі айналысатын және спорт жарыстарында өнер көрсететін жеке тұлға.

**ЖОҒАРЫ ДӘРЕЖЕДЕГІ СПОРТШЫ** – Қазақстан Республикасының ұлттық құрама командасының мүшесі болып табылатын, спорттық атағы бар және жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу мақсатында спорт жарыстарында өнер көрсететін спортшы.

**СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ** – физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

**СУДЬЯ ПО СПОРТУ** – физическое лицо, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию, уполномоченное организатором спортивного мероприятия обеспечить соблюдение правил вида спорта и спортивного мероприятия.

**СУРДОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ** – международные зимние и летние соревнования, проводимые среди спортсменов-инвалидов с поражением органов слуха.

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҚҰРАЛДАРЫ** – дене шынықтыру жаттығулары, табиғаттың сауықтыру күштері және гигиеналық факторлар.

**СПОРТ ТӨРЕШІСІ** – арнайы даярлықтан өткен және тиісті біліктілік санатын алған, спорт түрінің және спорттық іс-шараның ережелерін сақтауды қамтамасыз етуге спорттық іс-шараларды ұйымдастырушы уәкілеттік берген жеке тұлға.

**СУРДОЛИМПИАДАЛЫҚ ОЙЫНДАР** – есту органдарына зақым келген мүгедек-спортшылар арасында өткізілетін халықаралық қысқы және жазғы жарыстар.

## Т

**ТАЙМШЕР** – покупка права пользования номером на одну-две недели в том или ином месте в течение продолжительного периода. При этом создаются условия для обмена местами отдыха.

**ТАКС-ФРИ (tax free)** – система частичного возврата налога на добавленную стоимость в ряде стран при покупке и вывозе товара иностранцами. Как

**ТАЙМШЕР** – қандай да бір жерде ұзақ мерзім аралығында бір нөмірді бір-екі аптаға пайдалану құқығын сату. Мұнда демалыс орындарын алмастыру шарттары жасалады.

**ТАКС-ФРИ (tax free)** – көптеген елдерде шетелдіктер тауар сатып алу және әкету кезінде қосымша құн салығын ішінара қайтару жүйесі. Әдетте, ірі

правило, используется в крупных магазинах при приобретении товара свыше определенного.

**ТАМОЖНЯ** – государственное учреждение, осуществляющее контроль и пропуск товаров и личных вещей, провозимых через границу, и взимание таможенной пошлины.

**ТЕСТЫ, ПРЕЗИДЕНТСКИЕ** – совокупность упражнений (испытаний), определяющих посредством контрольных нормативов общий уровень физической подготовленности населения.

**ТЕХНИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА** – часть физической культуры, требующая специальной подготовки спортсмена к соревнованиям с применением технических средств.

**ТОПЛЕС** – использование купальника без верхней части (в некоторых странах не рекомендуется или запрещается).

**ТРАНЗИТ** – провоз пассажиров (туристов) из одной страны в другую через промежуточную страну.

**ТРЕККИНГ** – пешие походы по пересеченной местности без специальной подготовки участников.

дүкендерде тауарды белгілі мөлшерден көп алғанда қолданылады.

**КЕДЕН** – шекарадан өткізілетін тауарлар мен жеке заттарды бақылап, өткізетін кедендік бажды өндіріп алатын мемлекеттік мекеме.

**ПРЕЗИДЕНТТІК ТЕСТІЛЕР** – бақылау нормативтері арқылы халықтың дене шынықтыру дайындығының жалпы деңгейін айқындайтын жаттығулардың (сынақтардың) жиынтығы.

**СПОРТТЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ҚОЛДАНБАЛЫ ТҮРЛЕРІ** – спортшының техникалық құралдарды қолдана отырып жарыстарға арнайы даярлығын талап ететін дене шынықтырудың бір бөлігі.

**ТОПЛЕС** – суға түсетін киімді жоғарғы бөлігінсіз кию (кейбір елдерде бұлай жасауға кеңес берілмейді немесе тыйым салынады).

**ТРАНЗИТ** – жолаушыларды (туристтерді) бір елден екінші елге аралық ел арқылы өткізу.

**ТРЕККИНГ** – белгіленген жерде қатысушылардың арнайы дайындықсыз жаяу жүруі.

**ТРЕНЕР** – физическое лицо, имеющее профессиональное образование и осуществляющее подготовку спортсмена в ходе учебно-тренировочного процесса и руководство его состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

**ТРЕНЕР, ГЛАВНЫЙ** – тренер, отвечающий за руководство, подготовку, формирование и выступление национальной сборной команды Республики Казахстан по виду спорта в чемпионатах мира, Азиатских и Олимпийских играх и других международных соревнованиях.

**ТРЕНЕР, ГОСУДАРСТВЕННЫЙ** – тренер, отвечающий за общее руководство и развитие вида спорта в Республике Казахстан.

**ТУР** – туристская поездка по определенному маршруту в определенный срок с определенным комплексом услуг. Различается индивидуальное и групповое путешествие.

**ТУРАГЕНТ** – физическое или юридическое лицо, осуществляющее предпринимательскую деятельность по продвижению и реализации туристского продукта на основании лицензии.

**ЖАТТЫҚТЫРУШЫ** – кәсіби білімі бар және оқу-жаттығу процесі барысында спортшының даярлығын және спорттық нәтижелерге қол жеткізу үшін оның жарыс әрекетіне басшылықты жүзеге асыратын жеке тұлға.

**БАС ЖАТТЫҚТЫРУШЫ** – Қазақстан Республикасының ұлттық құрама командасына басшылық жасауға, спорт түрі бойынша әлем чемпионаттарында, Азия және Олимпиада ойындарында және басқа да халықаралық жарыстарда оның даярлығына, қалыптасуы мен сайысқа түсуіне жауап беретін жаттықтырушы.

**МЕМЛЕКЕТТІК ЖАТТЫҚТЫРУШЫ** – Қазақстан Республикасында спорт түріне жалпы басшылық жасау және оның дамуы үшін жауап беретін жаттықтырушы.

**ТУР** – белгілі бір мерзімде белгілі бір қызметтер жиынтығы көрсетілетін, белгілі бір бағыт бойынша жасалатын туристік сапар. Жеке және топтық саяхаттар болып бөлінеді.

**ТУРАГЕНТ** – лицензияның негізінде туристік өнімді ұсыну мен сату жөніндегі кәсіпкерлік қызметті жүзеге асыратын жеке немесе заңды тұлға.

**ТУРИЗМ** – путешествие физических лиц продолжительностью от двадцати четырех часов до одного года либо меньше двадцати четырех часов, но с ночевкой в целях, не связанных с оплачиваемой деятельностью в стране (месте) временного пребывания.

**ТУРИЗМ САМОДЕЯТЕЛЬНЫЙ** – путешествия с использованием активных способов передвижения, организуемые туристами самостоятельно.

**ТУРИСТ** – физическое лицо, посещающее страну (место) временного пребывания на период от двадцати четырех часов до одного года и осуществляющее не менее одной ночевки в ней (в нем) в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью.

**ТУРИСТСКАЯ АГЕНТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ТУРАГЕНТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ)** – предпринимательская деятельность физических и (или) юридических лиц, имеющих лицензию на данный вид деятельности, по продвижению и реализации туристского продукта.

**ТУРИЗМ** – жеке тұлғалардың уақытша болатын елде (жерде) жиырма төрт сағаттан бір жылға дейін не жиырма төрт сағаттан аз уақытқа созылатын, бірақ түнейтін, ақылы қызметпен байланысты емес мақсаттағы саяхаты.

**ӨЗ БЕТІНШЕ ТУРИЗМ** – туристер өз бетінше ұйымдастыратын, жүріп-тұрудың белсенді тәсілдері пайдаланылатын саяхаттар.

**ТУРИСТ** – уақытша болатын елге (жерге) жиырма төрт сағаттан бір жылға дейінгі кезеңге келетін және ақылы қызметпен айналыспай, сол елде (жерде) сауықтыру, танымдық, кәсіби-іскерлік, спорттық, діни және өзге де мақсаттарда кемінде бір рет түнейтін жеке тұлға.

**ТУРИСТІК АГЕНТТІК ҚЫЗМЕТ (ТУРАГЕНТТІК ҚЫЗМЕТ)** – қызметтің осы түріне лицензиясы бар жеке және (немесе) заңды тұлғалардың туристік өнімді ұсыну және өткізу жөніндегі кәсіпкерлік қызметі.

**ТУРИСТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** – предпринимательская деятельность физических или юридических лиц по предоставлению туристских услуг.

**ТУРИСТСКАЯ ОПЕРАТОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ТУРОПЕРАТОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ)** – предпринимательская деятельность физических и (или) юридических лиц, имеющих лицензию на данный вид деятельности, по формированию, продвижению и реализации своих туристских продуктов туристским агентам и туристам.

**ТУРИСТСКАЯ ФИРМА** – предприятие, осуществляющее сбыт туристических услуг потребителям.

**ТУРИСТСКИЕ РЕСУРСЫ** – природно-климатические, исторические, социально-культурные, оздоровительные объекты, включающие объекты туристского показа, а также иные объекты, способные удовлетворить духовные потребности туристов, содействовать восстановлению и развитию их физических сил.

**ТУРИСТСКИЕ УСЛУГИ** – услуги, необходимые для удовлетворения потребностей туриста, предоставляемые в период его путешествия и в свя-

**ТУРИСТИК ҚЫЗМЕТ** – жеке немесе заңды тұлғалардың туристтік қызмет көрсету жөніндегі кәсіпкерлік қызметі.

**ТУРИСТИК ОПЕРАТОРЛЫҚ ҚЫЗМЕТ (ТУРОПЕРАТОРЛЫҚ ҚЫЗМЕТ)** – қызметтің осы түріне лицензиясы бар жеке және (немесе) заңды тұлғалардың өздерінің туристік өнімдерін қалыптастыру, ұсыну және туристік агенттер мен туристерге өткізу жөніндегі кәсіпкерлік қызметі.

**ТУРИСТИК ФИРМА** – тұтынушыларға туристтік қызмет көрсететін кәсіпорын.

**ТУРИСТИК РЕСУРСТАР** – туристік көрсету объектілерін қамтитын табиғи-климаттық, тарихи, әлеуметтік-мәдени, сауықтыру объектілері, сондай-ақ туристтердің рухани қажеттіліктерін қанағаттандыра алатын, олардың дене күшін қалпына келтіріп, дамытуға жәрдемдесетін өзге де объектілер.

**ТУРИСТИК ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ** – туристің саяхаты кезеңінде және осы саяхатқа байланысты оның қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін ұсы-

зи с этим путешествием (размещение, перевозка, питание, экскурсии, услуги инструкторов туризма, гидов (гидов-переводчиков) и другие услуги, оказываемые в зависимости от целей поездки).

**ТУРИСТСКИЙ ПРОДУКТ** – совокупность туристских услуг, достаточных для удовлетворения потребностей туриста в ходе путешествия.

**ТУРОПЕРАТОР** – физическое и (или) юридическое лицо, осуществляющее предпринимательскую деятельность, получившее в порядке, установленном законодательством Республики Казахстан, лицензию на право занятия деятельностью по формированию, продвижению и реализации своих туристских продуктов тур-агентам и туристам.

нылатын қажетті қызмет көрсетулер (орналастыру, тасымалдау, тамақтандыру, экскурсиялар, туризм нұсқаушыларының, гидтердің (гид-аудармашылардың) қызмет көрсетулері және сапар мақсатына байланысты көрсетілетін басқа да қызметтер).

**ТУРИСТІК ӨНІМ** – саяхат барысында туристің қажеттіліктерін қанағаттандыруға жеткілікті туристік қызмет көрсетулер жиынтығы.

**ТУРОПЕРАТОР** – өзінің туристік өнімін қалыптастыру, ұсыну және турагенттер мен туристерге сату жөніндегі қызметпен айналысу құқығына Қазақстан Республикасының заңнамасында белгіленген тәртіппен лицензия алған кәсіпкерлік қызметті жүзеге асыратын жеке және (немесе) заңды тұлға.

## У

**УНИВЕРСИАДА** – зимние и летние всемирные студенческие спортивные соревнования, проводимые по различным видам спорта.

**УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ОРГАН** – центральный испол-

**УНИВЕРСИАДА** – спорттың әр түрі бойынша өткізілетін дүниежүзілік студенттік қысқы және жазғы спорт жарыстары.

**УӘКІЛЕТТІ ОРГАН** – туристік қызмет саласындағы

нительный орган, осуществляющий функции государственного управления в области туристской деятельности.

**УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ОРГАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** – центральный исполнительный орган, осуществляющий государственное регулирование в области физической культуры и спорта.

**УСЛУГИ ГИДА - ПЕРЕВОДЧИКА** – деятельность профессионально подготовленного физического лица по ознакомлению туристов с туристскими ресурсами в стране (месте) временного пребывания .

**УСПОКАИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ЗАМИНКА)** – серия легких, отчасти аэробного характера упражнений, а также растягивания, завершающих тренировку. Заминка постепенно уменьшает нагрузку на сердце.

**УТЕПЛИТЕЛИ ГОЛЕНЕЙ** – снаряжение, надеваемое на голень для удержания ее в разогретом состоянии.

мемлекеттік басқару функцияларын жүзеге асыратын орталық атқарушы орган.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ЖӨНІНДЕГІ УӘКІЛЕТТІ ОРГАН** – дене шынықтыру және спорт саласындағы мемлекеттік реттеуді жүзеге асыратын орталық атқарушы орган.

**ГИД-АУДАРМАШЫ ҚЫЗМЕТІ** – кәсіби дайындалған жеке тұлғаның туристерді уақытша келген елдің туристік ресурстарымен таныстыру қызметі.

**ТЫНЫШТАНДЫРАТЫН ЖАТТЫҒУЛАР (ЗАМИНКА)** – аэробты ерекшелікке ие жеңіл жаттығулар сериясы, сондай-ақ жаттығуды аяқтайтын керілу қимылы. Заминка жүректегі жүктемені бірте-бірте басады.

**ЖІЛІНШІК ЖЫЛЫТҚЫШТАРЫ** – жіліншікке оны жылы күйінде ұстау үшін кигізілетін жабдық.

## Ф

**ФАСЦИЯ** – фиброзная соединительная ткань, которая по-

**ФАСЦИЯ** – фиброзды байланыстырушы тін, ол барлық

крывает, поддерживает и отделяет друг от друга все мышцы и мышечные группы; соединяет кожу с нижележащими тканями.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** – неотъемлемая часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, способствующая гармоничному развитию личности.

**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ (ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ) ДВИЖЕНИЕ** – форма социального движения, содействующая повышению уровня физической культуры населения, целенаправленной деятельности физических и юридических лиц по развитию физической культуры и спорта.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ, СПОРТИВНЫЕ И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ СООРУЖЕНИЯ** – объекты, предназначенные для занятий граждан физическими упражнениями, спортом и проведения спортивных зрелищных мероприятий.

бұлшық еттер мен бұлшық ет топтарын жауып тұрады және бөледі; теріні төменгі тіндермен байланыстырады.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ** – мәдениеттің ажырамас бөлігі, адамның дене бітімін дамыту, оның денсаулығын нығайту мақсатында қоғам жасайтын және пайдаланатын, адамның үйлесімді дамуына ықпал ететін рухани және материалдық құндылықтар жиынтығы болып табылатын әлеуметтік қызмет саласы.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ (ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-СПОРТ) ҚОЗҒАЛЫСЫ** – халықтың дене шынықтыру деңгейін арттыруға, жеке және заңды тұлғалардың дене шынықтыру мен спортты дамытуға бағытталған қызметіне жәрдемдесетін әлеуметтік қозғалыс нысаны.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-САУЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ СПОРТТЫҚ-ТЕХНИКАЛЫҚ ҒИМАРАТТАРЫ** – азаматтардың дене шынықтыру жаттығуларымен, спортпен айналысуына және спорттық ойын-сауық іс-шараларын өткізуге арналған объектілер.

**ФИТНЕС** – деятельность, направленная на повышение уровня здоровья. Основные виды деятельности в фитнесе: тренировка с отягощениями, аэробная тренировка, растяжка, повышение качества питания.

**ФЛЕКСИЯ** – напряжение мышц.

**ФОРСИРОВАННЫЕ ПОВТОРЕНИЯ** – выполняются с помощью партнера для завершения на пределе сил последней пары повторений в подходе.

**ФОТОСАФАРИ** – туристская поездка с целью фотографирования редких животных и растений в естественных условиях их обитания.

**ФРАХТОВАНИЕ** – заключение чартера.

**ФИТНЕС** – денсаулық деңгейін көтеруге бағытталған қызмет. Фитнестегі негізгі қызметтер түрі: ауыр заттар көтеріп жаттығу, аэробты жаттығу, тартылу, тамақтану сапасын арттыру.

**ФЛЕКСИЯ** – бұлшық етті ширату.

**ЖЫЛДАМ ҚАЙТАЛАМАЛАР** – серіктестің көмегімен соңғы жұптың күші шегінде аяқталу үшін орындалады.

**ФОТОСАФАРИ** – сирек кездесетін жануарлар мен өсімдіктерді олардың табиғи жағдайларында суретке түсіру мақсатындағы туристік сапар.

**ФРАХТОВАНИЕ** – чартер жасасу.

## Х

**ХАЛФПАЙП** – «полтрубы», профилированный снежный ров для трюкового катания с одной стенки на другую. Соревнования сноубордистов в халфпайпе входят в олимпийскую программу.

**ХОДКА** – расстояние между двух привалов.

**ХАЛФПАЙП** – «жартылай түтіктер», бір қабырғадан екіншісіне трюкті сырғанауға арналған профилденген қарлы ор. Халфпайптағы сноубордшылар жарысы олимпиада бағдарламасына кіреді.

**ХОДКА** – екі дамылдау арасындағы қашықтық.

**ХОСТЕЛ** – разновидность гостиниц с небольшим набором услуг.

**ХОСТЕЛ** – қызметтердің аздаған жиынтығы бар қонақүйлер түрі.

## Ц

**ЦЕЙТНОТ** – в шахматах, шашках – положение, когда игроку не хватает времени, отведенного для обдумывания ходов.

**ЦЕЛЬ** – место, в которое надо попасть при стрельбе или метании.

**ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ** – физкультурно-спортивная организация, создаваемая на республиканском уровне и осуществляющая учебно-тренировочную, спортивно-методическую деятельность по подготовке спортсменов молодежных и юношеских сборных команд Республики Казахстан к международным соревнованиям.

**ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА** – физкультурно-спортивная организация, создаваемая на местном уровне и осуществляющая учебно-тренировочную, спортивно-методическую деятельность по подготовке спортсменов молодежных и юношеских сборных команд

**ЦЕЙТНОТ** – шахматта, дойбыда – ойыншыға жүрісті ойластыруға бөлінген уақыт жеткіліксіз болған жағдай.

**НЫСАНА** – ату немесе лақтыру кезінде тигізуі тиіс орын.

**ОЛИМПИАДАЛЫҚ ДАЯРЛАУ ОРТАЛЫҒЫ** – республикалық деңгейде құрылып, Қазақстан Республикасының жастар мен жасөспірімдер құрама командаларының спортшыларын халықаралық жарыстарға даярлау бойынша оқу-жаттығу, спорттық-әдістемелік қызметті жүзеге асыратын дене шынықтыру-спорт ұйымы.

**ОЛИМПИАДАЛЫҚ РЕЗЕРВ ДАЯРЛАУ ОРТАЛЫҒЫ** – жергілікті деңгейде құрылып, өңірдің жастар мен жасөспірімдер құрама командаларының спортшыларын республикалық және халықаралық жарыстарға даярлау бойынша оқу-жаттығу, спорттық-әдістемелік қызметті жүзеге асыра-

региона к республиканским и международным соревнованиям.

**ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И РЕАБИЛИТАЦИИ** – медицинская организация, обеспечивающая спортсмену восстановительные, профилактические и реабилитационные мероприятия, безопасность применения медико-биологических препаратов и их эффективность.

**ЦЕРЕМОНИЯ** – установленный торжественный обряд, порядок совершения чего-нибудь.

тын дене шынықтыру-спорт ұйымы.

**СПОРТ МЕДИЦИНАСЫ ЖӘНЕ ОҢАЛТУ ОРТАЛЫҒЫ** – спортшыны қалпына келтіру, алдын алу және оңалту іс-шараларын, медициналық-биологиялық препараттарды қолдану қауіпсіздігін және олардың тиімділігін қамтамасыз ететін медициналық ұйым.

**РӘСІМ** – белгіленген салтанатты шара, бірнәрсені орындау тәртібі.

## Ч

**ЧАРТЕР** – договор между владельцами транспортного средства (теплохода, самолета, автобуса и т.п.) и фрахтователем (нанимателем) на аренду всего транспортного средства или его части на определенный рейс или срок.

**ЧАСОВОЙ** – военнотружашый, стоящий на посту, на часах.

**ЧЕМПИОН** – спортсмен (или спортивная команда) – победитель в соревнованиях по какому-нибудь виду спорта на первенство города, страны какового-нибудь региона, мира.

**ЧАРТЕР** – көлік құралдары иелері (теплоход, ұшақ, автобус және т.б.) мен жалдаушы (фрахтователь) арасындағы көлік құралдары толығымен немесе оның белгілі бөлшегін белгілі рейске немесе мерзімге жалдау шарты.

**САҚШЫ** – бекетте бірнеше сағатқа тұратын әскери қызметші.

**ЧЕМПИОН** – спортшы (спорт командасы) – спорттың белгілі бір түрі бойынша жарыста, қандай да бір аймақ, әлем, қала, ел біріншілігінің жеңімпазы.

**ЧЕМПИОНАТ** – состязание, соревнование на звание чемпиона.

**ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ С ТУРИСТОМ** – невозвращение из путешествия туриста, а также событие на определенной территории во время путешествия, возникшее в результате аварии, бедствия или катастрофы, которые повлекли или могут повлечь гибель туриста или вред его здоровью.

**ЧЕМПИОНАТ** – чемпион атағына таласу, жарысу.

**ТУРИСТІҢ ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙҒА ҰШЫРАУЫ** – туристің саяхаттан оралмауы, сондай-ақ туристің қаза болуына немесе оның денсаулығына зиян келтіруге әкеп соққан немесе әкеп соғуы мүмкін авария, зілзала немесе апат нәтижесінде туындаған, саяхат кезінде белгілі бір аумақта болған оқиға.

## Ш

**ШАЙБА** – небольшой тяжелый резиновый диск, употр. при игре в хоккей.

**ШАХМАТИСТ** – спортсмен, занимающийся шахматами; игрок в шахматы.

**ШАШКА** – игра белыми и черными кружками на доске в 64 (русские шашки) или в 100 клеток (международные шашки), состоящая в том, что каждый из двух партнеров старается уничтожить шашки соперника или лишить его возможности сделать Ходы.

**ШВЕДСКИЙ СТОЛ** – вид самообслуживания в ресторанах, кафе, отличающийся тем, что посетители за единую усред-

**ШАЙБА** – кішігірім ауыр резенке табақша, хоккей ойынында қолданылады.

**ШАХМАТШЫ** – шахматпен айналысатын спортшы; шахмат ойнаушы.

**ДОЙБЫ** – ақ және қара дөңгелектермен 64 (орыс дойбысы) немесе 100 тордан (халықаралық дойбы) тұратын тақтайда ойналатын ойын, әрбір серіктес қарсыласының дойбысын жоюға немесе оның жүріс жасау құқығынан айыруға тырысады.

**ШВЕД ҮСТЕЛІ** – мейрамхана, кафелердегі өзіне-өзі қызмет көрсету түрі, ол келушілердің залға қойылған, ұсынылған та-

ненную плату получают любое количество блюд по своему выбору из числа предлагаемых, заранее выставленных в зале.

**ШЕНГЕНСКАЯ ВИЗА** – единая виза сроком до трех месяцев, которая дает возможность беспрепятственно передвигаться по территории стран Шенгенской группы (Германия, Франция, Бельгия, Голландия, Люксембург, Испания, Португалия).

**ШОП-ТУР** – туристская поездка, целью которой является покупка определенных видов товаров, характерных для страны пребывания.

ғамның кез келген көлемін өз таңдауы бойынша бірыңғай орташа төлемге алуымен ерекшеленеді.

**ШЕНГЕН ВИЗАСЫ** – үш айға дейінгі мерзімге берілетін біртұтас рұқсатнама, ол Шенген тобына жататын елдерде (Германия, Франция, Бельгия, Голландия, Люксембург, Испания, Португалия) еш кедергісіз саяхаттауға мүмкіндік береді.

**ШОП-ТУР** – негізгі мақсаты келген елге тән белгілі бір тауар түрлерін сатып алу болып табылатын туристік сапар.

## Щ

**ЩИКОЛОТОЧНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ** – специальные грузики, прикрепляемые к щиколотке и обеспечивающие дополнительное отягощение в упражнениях с участием ног; могут крепиться на запястья для интенсификации упражнений для рук.

**ЩИТ** – 1) большая плавучая мишень для артиллерийской стрельбы на море; 2) приспособление, на котором укреплен корзина для игры в баскетбол.

**БҰДЫРЛЫ АУЫРЛЫҚ** – бұдырларға бекітілетін және аяқ жаттығуларын орындағанда қосымша ауырлықты қамтамасыз ететін арнайы жүк; қол жаттығуларының қарқындылығын арттыру үшін саусақ арасына орнатылуы мүмкін.

**ҚАЛҚАН** – 1) теңіздегі артиллериялық атуға арналған үлкен жүзгіш нысана; 2) баскетбол ойынының себеті орнатылған жабдық.

## Э

**ЭКСКУРСАНТ** – физическое лицо, посещающее туристские ресурсы в познавательных целях в стране (месте) временно-го пребывания не более двадцати четырех часов.

**ЭКСКУРСИЯ** – посещение физическим лицом туристских ресурсов в познавательных целях в стране (месте) временно-го пребывания не более двадцати четырех часов.

**ЭКСКУРСОВОД** – профессионально подготовленное физическое лицо, обладающее соответствующей квалификацией для оказания экскурсионно-информационных, организационных услуг туристам по ознакомлению с туристскими ресурсами в стране (месте) временно-го пребывания.

**ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ** – незаконный туризм (походы выше 6 категории сложности, которые нигде не регистрируются и которые запрещены для проведения контрольно спасательной службой).  
**ЭСТАФЕТА** – предмет, передаваемый спортсменами друг другу при таком соревновании.

**ЭКСКУРСАНТ** – уақытша болатын елдегі (жердегі) туристік ресурстарды танымдық мақсатта жиырма төрт сағаттан аспайтын уақытқа барып көретін жеке тұлға.

**ЭКСКУРСИЯ** – жеке тұлғаның уақытша болатын елдегі (жердегі) туристік ресурстарды танымдық мақсатта жиырма төрт сағаттан аспайтын уақытқа барып, көруі.

**ЭКСКУРСОВОД** – уақытша болатын елдегі (жердегі) туристік ресурстармен таныстыру жөнінде туристерге экскурсиялық-ақпараттық, ұйымдастырушылық қызмет көрсетуге сай біліктілігі бар, кәсіби даярлықтан өткен жеке тұлға.

**ТӨТЕНШЕ ТУРИЗМ** – заңсыз туризм (қиындықтың 6 категориясынан жоғары жорықтар, олар ешқайда тіркелмейді және бақылаушы құтқару қызметін жүргізу үшін тыйым салынған).

**ЭСТАФЕТА** – спортшылар жарыста бір-біріне беретін зат.

## Ю

**ЮНИОР** – спортсмен-юноша, участник соревнований в своей возрастной группе.

**ЖАСӨСПІРІМ** – спортшы-жасөспірім, өз жас тобындағы жарысқа қатысушы.

## Я

**ЯГОДИЦЫ** – сокращенное название ягодичных мышц (малые, средние и большие).

**ЯКОРЬ** – 1) часть электрической машины, несущая на себе обмотку; 2) металлический стержень с лапами, укрепленный на цепи и опускаемый на дно для удержания на месте судна, бакена, плавучего маяка.

**ЯМА** – оборудованное углубленное место для хранения чего-нибудь, размещения чего-нибудь.

**ЯХТА** – большая и легкая спортивная парусная лодка.

**ЯХТСМЕН** – спортсмен, занимающийся парусным спортом.

**БӨКСЕ** – бөксе бұлшық еттерінің (кішкене, орташа және үлкен) қысқартылған атауы.

**ЗӘКІР** – 1) арқан оралған электр машинасының бөлігі; 2) табаны бар металл сырық, шынжырға бекітіледі және кеме, бакен, жүзгіш маякты ұстап тұру үшін судың түбіне түсіріледі.

**ШҰҢҚЫР** – бір нәрсені сақтауға, бір нәрсені орналастыруға арналған жабдықталған қазылған орын.

**ЯХТА** – үлкен және жеңіл желкенді қайық.

**ЯХТАШЫ** – желкенді спортпен айналысатын спортшы.

**ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:  
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. *Жолымбетов Ө.Ш., Құлназаров А.Қ.* Спорт атауларының қазақша-орысша түсіндірме сөздігі. Русско-казахский толковый словарь спортивных терминов. Оқулық – учебник. – Алматы: 2008. – 560 бет.
2. Қазақша-орысша, орысша-қазақша терминологиялық сөздік. Дене тәрбиесі және спорт. 5000-нан астам термин: Сөздік/ Авт. Ә.А.Асқаров, Е. Әлімжанов. – Алматы. Рауан. 2000.
2. Перевод спортивных терминов с русского на казахский язык. – Актюбинск. – 1990. – 38 с.
4. Русско-казахский терминологический словарь. Том 8. Физкультура и спорт. – Алма-Ата: АН КазССР, 1962. -247 с.
5. *Балақаев М.Б., Сарыбаев Ш.Ш.* Спорт терминдері// Проблемы казахской терминологии. – Алма-Ата, 1986.
6. *Ожегов С.И., Шведова Н.Ю.* Толковый словарь русского языка. 4-е издание. – Москва, 2003.
7. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 2 декабря 1999 года № 490.
8. «Дене шынықтыру және спорт туралы» Қазақстан Республикасының 1999 жылғы 2 желтоқсандағы № 490 Заңы.
9. О туристской деятельности в Республике Казахстан Закон Республики Казахстан от 13 июня 2001 года № 211.
10. Қазақстан Республикасындағы туристік қызмет туралы Қазақстан Республикасының 2001 жылғы 13 маусымдағы N 211 Заңы.
11. Об обязательном страховании гражданско-правовой ответственности туроператора и турагента Закон Республики Казахстан от 31 декабря 2003 года № 513.
12. «Туроператордың және турагенттің азаматтық-құқықтық жауапкершілігін міндетті сақтандыру туралы» Қазақстан Республикасының 2003 жылғы 31 желтоқсандағы № 513 Заңы.
13. «О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Казахстан» «О физической культуре и спорте» Закон Республики Казахстан от 4 июля 2003 года № 471.
14. «Дене шынықтыру және спорт туралы» Қазақстан Республикасының Заңына өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы» Қазақстан Республикасының 2003 жылғы 4 шілдедегі № 471-II Заңы.
15. «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам туристской деятельности» Закон Республики Казахстан от 5 июля 2008 года № 59-IV.
16. «Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне туристік қызмет мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы» Қазақстан Республикасының 2008 жылғы 5 шілдедегі № 59-IV Заңы.
17. ТЕРМИНЫ ТУРИЗМА [www.indratour.net/dictionary?dict=1](http://www.indratour.net/dictionary?dict=1)
18. СЛОВАРЬ СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ [www.kvanta.ru/fitnes/info/dictionary/](http://www.kvanta.ru/fitnes/info/dictionary/)
19. СЛОВАРЬ-ТУРИЗМ [www.alltourism.ru/.../index.htm](http://www.alltourism.ru/.../index.htm)

## МАЗМУНЫ - СОДЕРЖАНИЕ

Алғы сөз .....	3
А.....	5
Б.....	26
В.....	53
Г.....	93
Д.....	120
Е.....	139
Ж.....	140
З.....	143
И.....	159
Й.....	170
К.....	171
Л.....	223
М.....	239
Н.....	267
О.....	283
П.....	292
Р.....	294
С.....	295
Т.....	299
У.....	304
Ф.....	305
Х.....	307
Ц.....	308
Ч.....	309
Ш.....	310
Щ.....	311
Э.....	312
Ю.....	313
Я.....	313

Алматы қаласы Тілдерді дамыту басқармасының  
тапсырысымен дайындалған

**ОРЫСША-ҚАЗАҚША  
ТЕРМИНОЛОГИЯЛЫҚ  
АНЫҚТАМАЛЫҚ СӨЗДІК  
(СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫ)**

**9**

**РУССКО-КАЗАХСКИЙ  
ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ  
СЛОВАРЬ-СПРАВОЧНИК  
(СПОРТ И ТУРИЗМ)**

Корректор Жақсыбеков Ж.  
Тех. редакторы Қосдаулетов Б.

Теруге 31.05.2010 берілді.  
Басуға 14.06.2010 қол қойылды.  
Пішімі 60x90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Офсеттік басылым.  
Қаріп түрі «Times New Roman»  
Шартты баспа табағы 20,75.  
Есептік баспа табағы 19,75  
Таралымы 1000