

ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის
სახელმწიფო უნივერსიტეტის სოხუმის
ფილიალი

როინ ტაბანაშვილი

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის
მცირე განმარტებითი ლექსიკონი



თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა
თბილისი 1997

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მცირე განმარტებითი ლექსიკონი სათანადო დახმარებას გაუწევს ფიზიკური კულტურისა და სპორტის მუშაკებს, ამ დარგის პედაგოგებსა და მწვრთნელებს, მოსწავლე ახალგაზრდობას, საერთოდ, სპორტით დაინტერესებულ პირთ. ასევე იგი შეიძლება გამოყენებულ იქნეს, როგორც დამხმარე სახელმძღვანელო დაწყებითი განათლების მეთოდისა და პედაგოგიის ფაკულტეტის სტუდენტებისათვის.

რედაქტორები: ოთარ ჭურულუია
ნუგზარ მუხაშვილი

რეცენზენტები: შოთა ბუაძე
ჯემალ ვახანია

© თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა, 1997

ტ $\frac{4200000000}{608(06)-97}$

ISBN-5-511-00810-9

წინასიტყვაობა

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მცირე განმარტებითი ლექსიკონი, რომელიც აგებულია ქართული ანბანის მიხედვით, შედგება 1200-ზე მეტი ტერმინისაგან. წინამდებარე ლექსიკონის მომზადება-დამუშავებისათვის გამოყენებულია ქართული ისტორიულ-ლიტერატურული წყაროები, ქართული ენის განმარტებითი ლექსიკონი, უცხო სიტყვათა ლექსიკონი, სულხან-საბა ორბელიანის „სიტყვის კონა“, მითოლოგიური ლექსიკონი, ქართული ენციკლოპედია, ფიზიკური კულტურისა და სპორტის ენციკლოპედიური ლექსიკონის სამტომეული (რუსულად), ფიზკულტურა და სპორტი, მცირე ენციკლოპედია (რუსულად), ფიზიკური კულტურის ისტორიის, ფიზიკური აღზრდის თეორიისა და მეთოდის სახელმძღვანელოები, პერიოდული პრესის მასალები და 45 წლის პირადი ქედაგოგიური გამოცდილება.

ლექსიკონის შინაარსი უშუალოდ უკავშირდება ფიზიკური კულტურისა და სპორტის მატერიალურ და სულიერ ფასეულობებს.

ნაშრომის გამოქვეყნების აუცილებლობა განპირობებულია იმ გარემოებით, რომ მდიდარი ფიზიკური კულტურისა და სპორტული ტრადიციების მქონე ისეთი ქვეყანა, როგორც საქართველოა, სათანადო სპეციალური ლიტერატურის ნაკლებობას განიცდის. წინამდებარე მცირე ლექსიკონი ამ ხარვეზის შევსების მოკრძალებულ მცდელობას წარმოადგენს. ლექსიკონი სათანადო დახმარებას გაუწევს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მუშაკებს, ამ დარგის ქედაგოგებსა და მწვრთნელებს, მოსწავლე ახალგაზრდობას, საერთოდ სპორტით დაინტერესებულ პირთ. ასევე იგი შეიძლება გამოყენებულ იქნეს როგორც დამხმარე სახელმძღვანელო დაწყებითი განათლების მეთოდისა და ქედაგოგიის ფაკულტეტის სტუდენტებისათვის.

წინასწარ დიდი მადლობით მიემართავ ყველას, ვინც საქმიან შენიშვნებსა და სურვილებს შემოგეთავაზებს.

ავტორი.

აბჯარი I. საქართველოში ძველთაგანვე არსებული მტრის სხვადასხვა გამანადგურებელი იარაღისაგან დაცვისა და საპასუხო მოქმედების წარმართვის სამხედრო აღჭურვილობა. 2. თავდაცვისა და თავდასხმის ეკიპირების ერთობლიობა. *მუზარაღი* (ლითონის თავსაბურავი, ჩაჩქანი-იგივეა), *ჯაჭვის ქერანგი* (იგივეა, რაც *ჯავშანი*), *საშკლავები*, *სამარკულები* (წვივის დასაცავი), *საკერული* (ლითონის დაკბილული სათითო – ხელჩართული ბრძოლისათვის, ჩხუბისათვის), *ფარი*, *საჩეხი*, *საჩხვლეტი*, *საძვერებელი* იარაღი და სხვა. 3. აბჯრის სიყვარულსა და ხმარებას ბავშვობიდანვე აჩვენებენ, რისთვისაც აუცილებელი იყო განსაკუთრებული სამხედრო-ფიზიკური წრთობის მაღალი დონე. შემთხვევით არ თქმულა: „ვაჟაცსა გული-რკინისა, აბჯარი თუნდა ხისაო“. *აბჯროსანი* – ღირსეული ვაჟაკი, რომელსაც შესწევდა ძალ-ღონე, უნარი და ხერხი აბჯრის ოსტატურად გამოყენებისა, როგორც საბრძოლო, ასევე სხვა ასპარეზზე.

ადაპტაცია (ლათინური) I. ორგანიზმის შეგუება, შეწყობა სხვადასხვა გარემომცველ პირობებთან არსებობის შესანარჩუნებლად. 2. გარემოსთან ორგანიზმის კარგი შეგუების უნარი, შედარებით ადვილად გაუძლოს ფსიქიკურ ან ფიზიკურ დატვირთვას. სისტემატური დილის პიგიენური ტანვარჯიში, გამაჯანსაღებელი პროცედურები, მასაჟი, მოძრაობითი სფეროს გაფართოება ტურიზმის მუშევებით, შრომისა და დასვენების რაციონალური რეჟიმი და სხვა, იწვევს არა მხოლოდ ადაპტაციის დიაპაზონის გაფართოებას, არამედ მნიშვნელოვნად აუმაჯობებს უკვე არსებულ შემგუებლურ პროცესებს. 3. ადაპტაციის ზღვარი (ცალკეული პიროვნებისა) დამოკიდებულია მემკვიდრეობით ფაქტორზე, ასაკზე, ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე, გაწვრთნილობის ხანგრძლივობასა და ხარისხზე. ადაპტაციის განმტკიცება-გაფართოების მიზნით საჭიროა შეირჩეს კონკრეტული პიროვნების მიმართ *ადეკვატური რეჟიმი*. სამკურნალო ფისკულტურის სპეციალისტების რეკომენდაციით.

ამარარიუმი (ბერძნული) ბუნებრივი ფაქტორის – ჰაერის პროცედურებით მკურნალობისა და ჯანმრთელობის განმტკიცებისათვის ორგანიზებული სპეციალური ღია ნაგებობა.

აპიასამოღმელო სპორტი I. მისი დანიშნულებაა სხვადასხვა მოდელების – მფრინავი აპარატების, თვითმფრინავების, შვეულმფრენების, პლანერების, ფრანებისა და სხვა მოდელების კონსტრუირება და ჰაერში აშვება. ა.ს. მოშაველი ავიატორების, კონსტრუქტორებისა და ეროვნულ ავიაციამი მომუშავე სპეციალისტთა მომზადების ერთ-ერთ წინაპირობად შეიძლება ჩაითვალოს. 2. მფრინავი მო-

დღეების პირველი შეჯიბრება (სადაც მხოლოდ პლანერები მონაწილეობდნენ), ჩატარდა საფრანგეთში – 1905 წ. ამავე წელს ორგანიზებულ იქნა საერთაშორისო ფედერაცია, რომლის მოვალეობაში შედის შეჯიბრების ჩატარება და ა. სპორტში შედეგების აღრიცხვა. ა. სპორტის განვითარებას საფუძველი ჩაეყარა მე-20 საუკუნის დასაწყისში. 1909 წელს რუსული ავიაციის ფუძემდებლის ნ. ჟუკოვსკის ინიციატივით მოეწყო მფრინავი აპარატების საჯარო პაექრობა. საინტერესოა, რომ ამ შეჯიბრებაში უკეთესი შედეგი უჩვენა მოდელმა, რომელმაც მხოლოდ 17 მ. გაიფრინა 3. მფრინავ მოდელებს მიეკუთვნება ქაერზე მძიმე საფრენი აპარატები. მათ გააჩნიათ გარკვეული ზომები. არის მოდელები მოტორებით და უმოტოროდ.

აპტომოდომი (ფრანგული) სპეციალური მოედანი, სადაც ხდება ავტომობილების შეჯიბრება ან გამოცდა.

აპტომობილიზმი (ფრანგული) საავტომობილო სპორტი.

აზარტი (ფრანგული) ძლიერი გატაცება რაიმეთი, – თავდავიწყება. აზარტით ნადირობა. აზარტით თამაში.

ათენური შიზიკური აღზრდის სისტემა 1. შინაარსით იგი სამხედრო – ფ.ა. სისტემას შეესაბამება. 2. შეიქმნა მე-7-მე-5 ს. ძვ. წ., ათენში. სამხედრო – ფ.ა. აქტიური პროცესი იწყებოდა 7-დან და მთავრდებოდა 18–20 წ. ასაკში.

ათლენტი (ბერძნული) ბრგე, მხარბეჭიანი, ტანადი, ღონიერი, გამძლე. აღნაგობით გამორჩეული, მაღალი ფიზიკური კონდიციების მქონე. დღესაც მისაბამია ანტიკური ათლეტის სხეულის აგებულების თანაზომიერება – პარმონია.

ათლენტიკა (ბერძნული) ჭიდაობა – სხვადასხვა ფიზიკური ვარჯიში, რომელიც ავითარებს ძალას, სისწრაფეს, ამტანობასა და სხვ. ფიზიკურ თვისებებს.

ათლენტიკური ათლეტის თვისებების მქონე.

აპაღმენია (ბერძნული) 1. უმაღლესი სამეცნიერო სახელმწიფო დაწესებულება. 2. ზოგიერთი სპეციალური უმაღლესი სასწავლებლის სახელწოდება (სამხატვრო ა. – ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ა.). 3. სიტყვა ა. თესალიელი ბერძენი გმირის *აკადემოსის* სახელთანაა დაკავშირებული. ძველი წელთაღრიცხვით მე-4 საუკუნეში ათენში, აკადემოსის სახელობის პარკში, დიდი ფილოსოფოსი, ანტიკური პედაგოგიკური აზროვნების ფუძემდებელი პლატონი თავის მიერ დაარსებულ სასწავლებელში ლექციებს უკითხავდა მსმენელებს. მან გიმნაზია ე.წ. „სპორტული სკოლა“ გაამდიდრა გონებრივი განვითარების დისციპლინებით და თვისებრივად აამაღლა გიმნაზიის ღირსება. შემდგომში პლატონის სასწავლო დაწესებულებას ა. ეწოდა. 4. 1994 წ-იდან საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და

სპორტის ინსტიტუტს (საქართველოს მთავრობის დადგენილებით), რომელიც დაფუძნებულ იქნა 1938 წ. ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის უნივერსიტეტის ფიზიკური აღზრდის ფაკულტეტის ბაზაზე, აკადემია ეწოდება. იგი წარმოადგენს საქართველოს რესპუბლიკის სპორტული კადრების მომზადების ძირითად სასწავლო დაწესებულებას.

აქპალანგი (ლათინური) 1. წყალქვეშა სასუნთქი აპარატი შეკუმშული პაერით გავსებული. 2. 1943 წ. სასუნთქი აპარატი გამოგონებულ იქნა ფრანგი სპეციალისტების ე. კუსტოსა და ე. განიანის მიერ. 3. სასუნთქი აპარატით აკვლანგისტს შეუძლია ჩავიდეს წყლის სიღრმეში 40 მ-მდე, ერთი საათის განმავლობაში. აკვლანგის გამოჩენამ, მსოფლიოში საფუძველი ჩაუყარა წყალქვეშა სპორტის განვითარებას. აკვლანგისტის მომზადებისათვის აუცილებელია 2-3 წლის სისტემატური სპეციალური წვრთნა (იხ. წყალქვეშა სპორტი).

აქპრა 1. ძალოსნობაში სიმძიმის აწევა ორი ან ერთი ხელით დაბალი ჩაჯდომის ან „მაკრატელას“ გამოყენებით. 2. ძალოსნობაში კლასიკური ორჭიდის ვარჯიში, ა. ორი ხელით. ა. მოიცავს შემდეგ მოძრაობებს: შტანგის ატანა (აწევა) მკერდზე, ა. ორი ხელით, დაფიქსირება ზევით და შტანგის დაშვება ძირს.

აქლიმატიზაცია (ლათინური) ადამიანის ორგანიზმის შეგუება ახალ ურვეულო კლიმატურ პირობებთან. ა. ადაპტაციის ერთ-ერთ ფორმადაა მიჩნეული. იგი სპორტული პრაქტიკის მნიშვნელოვან არგუმენტად ითვლება. საწვრთნო შეკრებებსა და შეჯიბრებებში მონაწილეობის მისაღებად, სპორტსმენთა გადაადგილებასთან დაკავშირებით სავალდებულოა სადისლოკაციო ადგილის კლიმატურგეოგრაფიული პირობების, სოციალურ-ეკონომიკური ფაქტორების, საცხოვრებელი ბინის, კვების, წვრთნის მეთოდის, სპორტული ეკიპირების, ორგანიზმის ბიოლოგიური პროცესების, სამედიცინო კონტროლისა და სხვა მრავალი საკითხის გათვალისწინება.

აქრობატიკა (ბერძნული) ტანვარჯიშის ერთ-ერთი სახეობა. შედგება ინდივიდუალური და ჯგუფური რთული ვარჯიშებისაგან, რაც დაკავშირებულია წონასწორობის გრძობის, მოქნილობის, სიმარდისა და ღილი ფიზიკური ძალის კონცენტრაცია-კოორდინაციასთან. 1973 წ. შეიქმნა აკრობატიკის საერთაშორისო ფედერაცია. აკრობატიკის ქართული ვარიანტი მუშაითობაა. ძველთაგანვე მუშაითობა ხალხის ყოფა-ცხოვრებაში სამხედრო-ფიზიკური მომზადებისა და გართობის საშუალებას წარმოადგენდა. ქართულ ენაში შემორჩენილი სიტყვები: „ყირამალა“, „თავდაყირა“, „თავზე ღვომა“, „ხელეზე ღვომა“, „საბელსაზედა გავლა“ და

სხვ. დასტურია წარსულში მუშაითობის აღიარებისა. ა. როგორც რთული ხელეწიერება, მოითხოვდა დიდი ხნის სისტემატურ წვრთნას – ბავშვობიდანვე. რაინდთა თათბირზე, მუშაითობაში დაოსტატებული ფრიდონი იტყვის: „ჩემსა სიმცირისა გამზრდელნი სამუშაითოდ მზრდიდიან, მასწავლენს მათი საქმენი, მახლტუნებდიან, მწვრთნიდიან; ასრე გავიდი საბელსა, რომ თვალი ვერ მომიკიდიან, ვინცა მჭკრეტლიან ვმანვილნი, იგიცა ინატრიდიან...“ დღეისათვის ა. კლასიკური სპორტის სახეობაა, იგი ფართოდ გამოიყენება სპორტის სხვადასხვა სახეობებში სპორტსმენთა მოძრაობითი სფეროს, „არსენალის“ გამდიდრებისა და სრულყოფისათვის.

აპრობატული ილემები – გორება – ეწოდება ისეთ მოძრაობას, როდესაც სპორტსმენი ასრულებს გადაგორებას ისე, რომ იატაკს გარკვეული მონაცვლეობით ეხება გორებაში მონაწილე სხეულის სხვადასხვა ნაწილი. – კოტრიალი – ეწოდება მთელი ტანის გადატრიალებით წინ და უკან წრიულ მოძრაობას ისე, რომ იატაკს თანმიმდევრობით ეხება ხელები, თავი, კისერი, ბეჭები, მხარი და ტანის სხვა ნაწილი ან პირიქით. კოტრიალი მიმართულების მიხედვით იწოდება: „წინკოტრიალი“ და „უკუკოტრიალი“. – „ყირამალა“ ეწოდება მოვარჯიშის ჰაერში ყირამალა გადატრიალებას, დამატებითი საყრდენის გადაცილებით. – *ამართდგომი* – ეწოდება ისეთ მოძრაობას, როდესაც სპორტსმენი ყირაში მდგომი მენჯბარძაყის სახსარში მოხრის და სწრაფი გამართვით, წინგადატრიალებით დგება ფეხებზე. *მალაყი* – ეწოდება ისეთ მოძრაობას, როდესაც მოვარჯიშე იატაკიდან ფეხების არეკნის შემდეგ გააკეთებს ჰაერში ყირამალა გადატრიალებას დამატებითი საყრდენის გარეშე.

აპრობატული ილემები 1. გამოიყენება აპრობატული ხტომების შესრულების დროს. **2.** ტექნიკური ბოჭკოებისაგან დამზადებული ლეიბები, რომლებიც განლაგების შემდეგ ერთიანდება სპეციალური საფარით.

ალაში (არაბული) იგივეა, რაც დროშა. სახელმწიფო ა. საშაჯო ა. ოლიმპიური ა. თეთრია.

ალპინიზმი (ფრანგული) იგივეა, რაც მთამსვლელობა. ალპების მთების სახელის მიხედვით (იხ. მთამსვლელობა).

ამერიკული შპსბურთი სპორტული თამაში, ევროპული რაგბის შსგავსი. გამოირჩევა თამაშის მანერით, ტაქტიკით, თამაშის სიმკვეთრით. თამაშობენ ხელით და ფეხით. ადგილი აქვს ხშირ ტრავმებს. დიდი პოპულარობით სარგებლობს აშშ, კანადაში, იაპონიაში. თამაშის მიზანია ოვალური ბურთის (396-424გ.) მოწინააღმდეგე გუნდის საგოლე ხაზის გარეთ, ან კარეში გატანა. მოწინააღმდეგე გუნ-

დი ცდილობს ჩამალოს შეტევა. გუნდში I I კაცია, სათადარიგო მოთამაშეთა რაოდენობა ნებისმიერია. თამაშის დრო 60 წთ. იყოფა 4 პერიოდად. I და III პერიოდების შემდეგ, შესვენება 1 წთ. II პერიოდის შემდეგ კი 15 წთ. სათამაშო მოედნის ზომებია 109,75 x 48,80 მ. კარიდან-კარამდე მოედანი დაყოფილია სიგანეზე 20 თანაბარ მონაკვეთად (გამორიცხულია მეკარის მოედანი). კარების სიგანე 5,50 მ. კარების ზედა ძელის სიმაღლე – 3,05 მ., კარების დგარების სიმაღლე – 6,10 მ. მოთამაშეთა ეკიპირება, ჯოკისტების მსგავსია. ამერიკულ ფეხბურთში შეჯიბრება პირველად 1874 წ. გაიმართა.

ამირანნი ქართული ხალხური ეპოსის გმირი „ამირანიანის“ მთავარი პერსონაჟი, ნადირობის ქალღმერთის დალისა და უცნობი მონადირის შვილი. ამირანის მხატვრულმა სახემ დასაბამი მისცა საფალავნო-სათავგადასავლო ჟანრის ნაწარმოების „ამირანდარეჯანიანის“ შექმნას.

„ამირანი“ ქართველ ტანმოვარჯიშეთა სპორტული საზოგადოება (1917-1918). 1918 წ. „ამირანი“ შეუერთდა საქართველოს ტანმოვარჯიშეთა საზოგადოება „შეუარდენს“ (იხ. „შეუარდენი“).

ანთროპომეტრია (ბერძნული) 1. ანთროპოლოგიური კვლევის ერთ-ერთი მეთოდი – ადამიანის სხეულის გაზომვა. 2. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტული წერტის პროცესის რაციონალიზაციისათვის მნიშვნელოვანია მომეცადინეთა ანთროპომეტრიული მონაცემები (სხეულის სიმაღლე და წონა, გულმკერდის, მუცლის, მხრის გარშემოწერილობა, ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა, ხელისძაღის, წელ-ზურგის ძაღის დინამომეტრია, სხეულის ცალკეული ნაწილების გაზომვა).

არბალეტი (ფრანგული) 1. ძველებური ხელით სასროლი იარაღი, გაუმჯობესებული მშვილდ-ისარი, იყენებდნენ დასავლეთ ევროპაში.

არბიტრი (ფრანგული) 1. შუაგაცი მოდავე მხარეთა შორის, მედიატორი. 2. სპორტული შეჯიბრების მსაჯი. ჭიდაობის მთავარი ა. საქართველოში პირველი ქალი – საერთაშორისო ა. ჭიდაობაში ლარისა ბერიევა (1988 წ-დან).

არბონამეტიკა (ბერძნული) 1. ეპიკური პოემა. აგებულია არგონავტების თქმულებაზე. ავტორი ბერძენი პოეტი-მეცნიერი აპოლონიოს როდოსელი (ძვ. წ. 295-215). ა. შეიცავს მრავალ ძვირფას ცნობას ქართველი ტომების შესახებ. პოემაში მაღალი შეფასება ეძლევა კოლხთა სამხედრო-ფიზიკურ გაწვრთნილობას. ა. ესაა სახელგანთქმულ გმირთა ლაშქრობის რთული პერიპეტეიების ამბავი მზის დიურთის ჰელიოსის ვაჟის – აიეტის სამეფოში. ა. საქართველოს წარსული დიდე-

ბისა და ძლიერების სარწმუნო წყაროა. 2. 1984 წ. 21 იელისს ბათუმის მახლობ-
ლად შემოვიდა იოლიკიდან (საბერძნეთი) ზომალდი „არგო“. თანამედროვე არ-
გონავტებმა, ინგლისელი ზღვაოსნის, მეცნიერისა და მწერლის ტიმ სევერინის
ხელმძღვანელობით, გაიმეორეს ძველი ლეგენდარული მოგზაურობა არგონავტე-
ბისა კოლხეთში. ამით ლეგენდა, ტიმ სევერინის წყალობით, სინამდვილედ იქცა
(მარშრუტი: იოლიკი – აია – კოლხეთი).

ბრენა (ლათინური) 1. ძველი რომის ცირკებსა და ამფითეატრებში სილამოყ-
რილი მოედანი. 2. თანამედროვე ცირკის მოედანი. 3. (გადატ.) ასპარეზი, სარბიე-
ლი. სპორტის ა.

ბრენდა (პოლონური) ეკონომიკური კატეგორია, რომელიც აღნიშნავს ქო-
ნებრივ ქირას დადებული ხელშეკრულების თანახმად. არენდაში გაიცემა მიწა, შე-
ნობები, სპორტული ნაგებობები, სპორტული ქონება და სხვ.

ბსკინკილანობა მოძრავი თამაში – დაჭერობანა, რომლის დროსაც დამჭერი
ცალ ფეხზე – ასკინკილა დარბის, დახტის.

ბსკლემპიონსი (ბერძნული) თესალიის მეფე და ექიმი. მედიცინის, გიმნას-
ტიკისა და მიწათმოქმედების ღმერთი. მიუწვედომელი საექიმო ხელოვნებისა და
საოცარი წამლების დამზადებისათვის აღიარეს ღეთაებად. ა. ჰიგიას მამაა (იხ.
ჰიგიენა).

ბსკონიაცია (ლათინური) 1. გაერთიანება, კავშირი, რაიმე ერთობლივი მიზ-
ნების მისაღწევად. რესპუბლიკის ან საერთაშორისო სპორტული ასოციაციები.

ბსკარეზი (სპარსული) 1. მოქმედების არე; ბრძოლის, სპორტული თუ სა-
ერთოდ ყოველგვარი შეჯიბრების ადგილი. 2. ასპარეზი ერქვა მოედანს ფეოდა-
ლური თბილისის გარეუბანში. აქ იმართებოდა ჯირითი, ყაბახი, ბურთაობა და სამ-
ხედრო ვარჯიში. 3. დღეისათვის ასპარეზობა სპორტულ შეჯიბრებას ნიშნავს. ა.
შეჯიბრის არენას.

ბტაცი 1. ძალოსნობაში სიმძიმის (შტანგის, საწონების) ატანა ქვევიდან ზე-
ვით ერთიანი სწრაფი მოქმედებით. დაბალი ჩაჯდომის ან „შაკრატელას“ გამოყე-
ნებით (ა. ორი ან ერთი ხელით). 2. ძალოსნობაში კლასიკური ორჭიდის ვარჯიში,
ა. ორი ხელით განიერი ჩაჯვებით. ა. წარმოებს ქვევიდან ზევით ვერტიკალურ
სიბრტყეში გამართულ ხელებზე, შეყოვნების გარეშე.

ბუტი (ინგლისური) 1. მდგომარეობა სპორტული თამაშის დროს, როდესაც
ბურთი ან შაიბა აღმოჩნდება მოედნის გარეთ. 2. აუტ! კრიკი; შსაჯის შეძახილი,
რითაც დავარდნილი მოკრივე ცხადდება ბრძოლიდან გასულად – დამარცხებულად.

აუტომბენური ვარჯიში 1. ა. ტრენინგი – ორგანიზმის ფსიქიკურ და ფიზიკურ მდგომარეობაზე თვითშემოქმედების მეთოდი, რომელიც დაკავშირებულია თვითშთაგონების დროს კუნთების მაქსიმალურ მოდუნებასთან. 2. საჭიროების მიხედვით გამოიყენება ყოველთვის, შეჯიბრის პერიოდშიც მაღალი ემოციური დატვირთვების მოსახსნელად.

აუტსაინდერი (ინგლისური) 1. შეჯიბრებაში ბოლო ადგილზე მყოფი სპორტსმენი ან გუნდი. 2. დოღში ცხენი, რომელსაც გამარჯვების შესაძლებლობა არ გააჩნია.

აუშიშა (ფრანგული) სპექტაკლის, კონცერტის, ლექციის ან სპორტული შეჯიბრების შესახებ განცხადება-შეტყობინება.

აპილმეკსი (ბერძნული) 1. ძვ. ბერძენთა მითოლოგიური გმირი, რომელიც მონაწილეობდა ტროას აღებაში. 2. აქილეესის ქუსლი – სუსტი ადგილი, სუსტი მხარე ადამიანისა – სპორტსმენისა. 3. მითის მიხედვით აქილეესს სხეულზე ჰქონდა ერთადერთი სუსტი ადგილი – ქუსლი, სადაც შეიძლება მისი სასიკვდილო დაჭრა; პარისმა ღმერთ აპოლონის დახმარებით იგი სწორედ ქუსლში დაჭრა. 4. ასპარეზობისას სპორტსმენთა მიერ „აქილეესის ქუსლის“ გაუთვალისწინებლობა უმრავლეს შემთხვევაში დამარცხების ტოლფასია.

აპსაქსრაპია (ლათინური) 1. ბავშვთა და მოზარდთა ზრდისა და ფიზიკური განვითარების აჩქარება. 2. თანამედროვე ბავშვთა და მოზარდთა ფიზიკური განვითარების მონაცემები (სიმაღლე, წონა, სქესობრივი მომწიფების ტემპი, ორგანოთა ფუნქციის განვითარება და სხვ) მნიშვნელოვნად დომინირებს ათეული წლების წინანდელი მათი თანატოლების ფიზიკური განვითარების მონაცემებზე, რაც გათვალისწინებულ უნდა იქნეს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტული წვრთნის პროცესში.

აპტიური დასაძინება დადღის შემდგომ დასვენების რაციონალური ორგანიზაციის ინდივიდუალური და ჯგუფური ფორმა, რაც ითვალისწინებს სასიამოვნო მოძრაობითი სფეროს გაფართოებისა და ღონიერებული ფიზიკური დატვირთვის საფუძველზე (ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები, სასიამოვნო სიარული, სირბილი, ცურვა, ველოსიპედით სეირნობა, სპორტული და მოძრავი თამაშობანი, ტურნიზმი და სხვ. მრავალი შესაბამისი ვარჯიში) ჯანმრთელობის რეაბილიტაციას – განმტკიცებას და შემოქმედებითი შრომის უნარის ამაღლებას.

აღლში იგივეა რაც პარადი. სპორტულია.

აჭიშპა 1. ძაღოსნობაში სიმძიმის აწევა მკერდიდან ორი ან ერთი ხელით. 2.

ვარჯიში სრულდება ძალის მაქსიმალური გამოყენებით. მთავარ როლს ასრულებს მხრის სარტყლისა და მკლავის კუნთები. სრულდება ყოველგვარი აკერის გარეშე.

ასწავნი ტანად ღიდი და მოხდენილი აგებულების, – ბრგე, წარმოსადეგი. ა. ვაჟაკი. – ა. სპორტსმენი.

ბ

ბაბირი 1. ტანვარჯიშული იარაღი, მაჯის სისხო თოკი, სპორტულ დარბაზში ჭერზე ჩამოკიდებული, ცოცვისათვის. 2. ფოლადის მათეულების წნული.

ბაბირი ბადაძეშვილისათვის მსხვილი თოკი, იგივეა რაც ბ. მაგრამ იგი უფრო გრძელია და აღწევს 20-30 მ. ბაგირის ბოლოები ტყაითაა შეფუთული.

ბაბი სპორტში 1. სპორტული მოწყობილობის ატრიბუტი. თოკის ან ლითონის ბადე: ჩოგბურთის, ფრენბურთის, ბადმინტონის, ფეხბურთის, ხელბურთის, წყალბურთისა და პოკისათვის. 2. სპორტის ზოგიერთ სახეობებში გამოიყენება ლითონის გადამლობი ბადე. ერთ შემთხვევაში ბურთის, შაიბის დასაკავებლად, მეორე შემთხვევაში – უსაფრთხოების დაცვის მიზნით. მაგ., მძლეოსნობაში უროს, ბადროსა და ყუმბარის ტყორცის დროს.

ბადმინტონი (ვოლანი – 4,7-5,5 გ.) სპორტული თამაში ფრთიანი პატარა ბურთით და ელასტიკური მსუბუქი ჩოგნის (130 გრ.) გამოყენებით. 2. 1872 წ. ინგლისის პატარა ქალაქ ბადმინტონში პირველად ჩატარდა საჩვენებელი გამოსვლა. აღნიშნულმა თამაშმა სწრაფად მოიპოვა პოპულარობა მსოფლიო მასშტაბით და მას პატარა ქალაქის სახელი – ბადმინტონი ეწოდა. ისტორიულად ბადმინტონის სამშობლოდ ინდოეთი ითვლება. ასეთივე თამაშით ინკებიც იყვნენ დაინტერესებულნი. მომდევნო პერიოდში ევროპაშიც შემოაღწია და საბოლოოდ ინგლისი გახდა თამაშის პოპულარიზატორი მსოფლიოში. 3. 1994 წ. ლონდონში შეიქმნა ბადმინტონის საერთაშორისო ფედერაცია. ტარდება მსოფლიოს ქვეყნების ადგილობრივი და საერთაშორისო შეჯიბრებები. ბ. თამაშის შინაარსით, ჩოგბურთის მსგავსია. 4. მოედნის ზომებია: წყვილთა თამაშისათვის 13,40 x 6,10 მ., ერთეულთა თამაშისათვის 13,40 x 5,18 მ. მოედანს ორ ნაწილად ჰყოფს დაბალი ბადე სიგრძით 6,10 მ. სიგანე 76 სმ. დგარების სიმაღლე 1,55 სმ. ოფიციალური თამაშები ტარდება დახურულ შენობებში. საწვრთნელი ვარჯიშისა და აქტიური დასვენების მიზნით, თამაშის ჩატარება შეიძლება ნებისმიერ სწორ მოედანზე, ზომით 7 x 15 მ. (შეიძლება ხაზების გარეშე, ქარისგან დაცულ ზონაში).

ბაღრო მძლეოსნური იარაღი ტყორცისათვის. ხის ან შესაბამისი მასალი-
საგან დამზადებული მრგვალი საგანი, ლითონის რკალით. იარაღის წონა და ზომა:
მამაკაცებისათვის – 2 კგ., დიამეტრი 219-221 მმ. ცენტრის სისქე 44-46 მმ., ქა-
ლების ბ. იწონის 1 კგ., დიამეტრი 180-182 მმ. ცენტრის სისქე 37-39 მმ. ბაღროს
ორივე ნაწილი იდენტურია. ბაღროს ტყორცა მძლეოსნობის რთული ტექნიკური
სახეობაა. იგი მოითხოვს სპორტსმენისაგან განსაკუთრებულ საერთო – ფიზიკურ
და სპეციალურ მომზადებას. ბაღროს ტყორცის პროცესი წარმოებს 2,50 მ. დია-
მეტრის წრიდან. სექტორის ირგვლივ უსაფრთხოების ზღუდეა დადგმული. 2. ბაღ-
როს ტყორცა მძლეოსნობის უძველესი სახეობაა, ბაღროს ბერძნულად დისკოს
უწოდებდნენ, მტყორცნელს კი – დისკობოლს. ძვ. საბერძნეთში ბ. პენტატლონის
– (ხუთჭიდის) შემადგენელ ნაწილად იქცა, პენტატლონი კი 14 ოლიმპიური თა-
მამების შემდგომ შეჯიბრების პროგრამის მუდმივ სახეობად ითვლებოდა.

ბაზა (ფრანგული) 1. საფუძველი, საყრდენი. მატერიალური ბ. 2. თავმოსაყ-
რელი ან დასაყრდენი პუნქტი რაიმე მოქმედებისათვის. ტურისტული ბ. – სპორ-
ტული ბ.

ბაღი (ფრანგული) შეფასების ციფრობრივი გამოხატულება, წარმატების
ციფრობრივი აღნიშვნა, შეფასება. შეფასების აღნიშნული ტერმინი გამოიყენება
სპორტული ასპარეზობის დროს.

ბანდერილიმარი (ესპანური) ესპანეთში, ხარებთან ქვეითად მებრძოლი, რო-
მელიც შეიარაღებულია ბაბთიანი პატარა შუბით (მებრძოლები დიდ დროს უთ-
მობენ მრავალმხრივ სპორტულ მომზადებას).

ბარიმარი (ფრანგული) 1. ქართულად იხმარება – თარჯი. ზღუდე, დაბრკო-
ლება, რომელიც უნდა გადალახოს ადამიანმა. 2. თარჯრბენი მძლეოსნობის საინ-
ტერესო და ტექნიკურად რთულ სახეობას წარმოადგენს (განსაკუთრებული თარ-
ჯები გამოიყენება ცხენოსნურ სპორტში).

ბარკასი (პოლანდიური) დიდი მრავალნიჩბიანი ნავი.

ბატმარშლი (ინგლისური) სპორტული ცურვის ხერხი, ბრასის სახესხვა-
ობა. ცურვის ტექნიკით ბ. შედარებით რთულ სახეობას წარმოადგენს.

ბატუტი (იტალიური) რკინის ჩარჩოზე ჰორიზონტალურად გაჭიმული ბადე,
რომელზეც სრულდება ტანვარჯიშული და აკრობატული ხასიათის ინდივიდუა-
ლური და წყვილთა სინქრონული ვარჯიშები. ბ. ხტომები სპორტის სახეობაა. იგი
გამოიყენება ასევე საციკლო ხელოვნებაში. 1964 წ. შეიქმნა ბატუტის საერთაშო-
რისო ფედერაცია.

ბმისბოლი (ინგლისური) გუნდური თამაში მცირე ბურთით და ტაფელით (ჯოხი). თითოეულ გუნდში 9 მოთამაშეა ბ. კულტივირება დაიწყო მე-19 ს-ის დასაწყისში (აშშ, კანადა, კუბა, იაპონია, ავსტრალია და სხვ). 1992წ-იდან ბ. ითვლება ოლიმპიურ სახეობად. ქართულად ბ. – *კეტბურთად* იწოდება. იგრძნობა სათანადო დაინტერესება.

ბმპი (ინგლისური) დამცველი ფეხბურთში, პოკეიში.

ბმარპიტორი (გერმანული) ცხენების გამხდენი; ცხენოსნობის მასწავლებელი.

ბმარძულ-რომაული ჭიდაობა. 1. სპორტული ჭიდაობის სახეობა. ბ.რ. ჭიდაობის პროცესი წარმოებს დგომში და პარტერში (ჩოქბჯენი). *დგომში* ძირითადად გამოიყენება ჭიდაობის ფანდები: *გდება, კისრული, მოგვერდი, „წისქვილი“ ხელის გამოკერა, ჩაჩეხვა* და სხვ. ჩოქბჯენში: *აქაჩვა, ტრიალი, გდება*. ბ. რ. ჭიდაობისათვის დაუშვებელია, წელქვევით ნებისმიერი ილეთის გამოყენება. სარმები აკრძალულია. თითოეული მოჭიდავის მიზანი ერთია, დასცეს მეტოქე ბეჭებზე და მიიღწიოს „სუფთა“, ან ქულებით გამარჯვებას („სუფთა“ გამარჯვებას მოჭიდავე აღწევს მაშინ, როდესაც მეტოქე ერთდროულად ან რიგრიგობით შეეხება საჭიდაო ლეიბს ორივე ბეჭით). მოჭიდავეები საასპარეზო ლეიბზე გამოდიან სპეციალური საჭიდაო სპორტული ფორმით. 2. ბ. რ. ჭიდაობა თავისი მოქმედების შინაარსით ძველი ბერძნებისა და რომაელების ჭიდაობას გვაგონებს და ამიტომაც მას ბ.რ. ჭიდაობა ეწოდა 1896 წ-იდან, ამავე წელს დამუშავებულ იქნა ჭიდაობის წესები და ბ.რ. ჭიდაობა ო. თამაშების პროგრამის შემადგენელ ნაწილად აღიარეს. 1912 წ. ჩამოყალიბდა ჭიდაობის საერთაშორისო ფედერაცია (ფილა). 3. ჩვენი ქვეყნის ისტორიაში ბ. რ. ჭიდაობას ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია. პლანეტის უძლიერეს ფალავენებად იქნენ აღიარებულნი მსოფლიოსა და ო. თამაშების ჩემპიონები: გივი კარტოზია, რომან რურუა, როსტომ აბაშიძე, ავთანდილ ქორიძე, ვახტანგ ბლაგიძე, თემურ აფხაზავა, მიხეილ სალაძე, თემურ ყაზარაშვილი, შოთა მორჩილაძე და სხვ.

ბ.ზაპალი (ძველი) ხის მშვილდი.

ბ.ზაპუნა სკუპ-სკუპით სელა. ორივე ფეხით ერთდროული წახტომები ცერებზე წინ.

ბ.ზაპალი ხის პატარა, საბაჭუო მშვილდი (იციან იმერეთსა და გურიამი).

ბიატლონი (ბერძნული) სპორტის ზამთრის სახეობა – ერთდროული შეჯიბრება თხილამურებით რბოლასა და შამხანით სროლაში (განსაზღვრულ

მიჯნებზე). 1960 წ-დან ბ. შედის ზამთრის ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში. 1958 წ-დან ტარდება მსოფლიო ჩემპიონატი.

ბიზნესი (ინგლისური) საქმიანობა, ვაჭრობა, კომერცია, რომელიც დაკავშირებულია უშუალოდ მოგებასთან. ბ. სპორტში, ბიზნესმენი – საქმიანი კაცი. სპორტის ბიზნესმენი.

ბილიარდი (ფრანგული) თამაში სპეციალურ მაგიდაზე თაბაშირის ბურთებითა და სათანადო ჯოხებით (კიებით). ბილიარდის მაგიდა გადაკრულია მწვანე ფერის მაუღით, გააჩნია ბორტები და ბადიანი ხერელები (ლუხები) ბურთების მოსათავსებლად.

ბირთვი 1. ბურთის ფორმის საგანი. მძლეოსნური იარაღი კერისათვის. ბირთვის კვრა წარმოებს წრიდან – 2,135 მ. დიამეტრით. ლითონის რკალის წინ (კერის მიმართულებით) ჩადგმულია ხის თეთრად შეღებილი ძელაკი. ბირთვის წონა: მამაკაცებისათვის – 7,257 კგ. დიამეტრი 110-130მმ, ქალებისათვის – 4 კგ. დიამეტრი 95-110 მმ, ჭაბუკებისათვის – 5-6 კგ, გოგონებისათვის – 3 კგ. ისტორიულად ბირთვის კვრას წინ უსწრებდა მძიმე ქვებისა და ლითონის ნაჭრების კვრა. ბირთვის კერის სამშობლო ინგლისია.

ბიტაშისი (ლათინური) 1. ორთავა კუნთი მხარსა და იდაყვის შორის; მკლავს ხრის იდაყვის სახსარში. 2. ბ. განსაკუთრებით განვითარებული აქვთ: ტანმოვარჯიშეებს, ძალოსნებს, მკლავჭიდელებს და სხვ.

ბლემში (ინგლისური) უსაფუძვლო ტრაბახი. პოკერის თამაშში მოწინააღმდეგის დასაშინებელი ხერხი – მოთამაშე, რომელსაც ცუდი კარტი აქვს, ისე იჭერს თავს, თითქოს კარგი, მომგებიანი კარტი ჰქონდეს.

ბლიტი (გერმანული) სწრაფად გათამაშებული ჭადრაკის, შამის პარტია.

ბლიტტურნირი (გერმანული) საჭადრაკო, საშაშო ტურნირი, მოჭადრაკეებს მოფიქრებისათვის ეძლევათ მცირე დრო. ბ. ელვისებური ტურნირია.

ბლოკირება სპორტული პაექრობის დროს მოწინააღმდეგის შესაფერხებელი ტექნიკური ილეთი; ხელის დახვედრება დარტყმის ასაცილებლად (კრიში), სხეულით შეჩერება (ფეხბურთში, კალათბურთში, ზელბურთში და სხვ.), ბადის თავზე ხელის დახვედრება მეტოქის მხრიდან ბურთის დარტყმის მომენტში (ფრენბურთში) და სხვ.

ბობსლეი (ინგლისური) სპორტის ზამთრის სახეობა. ბ. მარხილის სახელწოდებაა. შეჯიბრება მთიდან სწრაფად დაშვებაში ფინულოვან-თოვლიან გზაზე სპეციალური (2-8 ადგილიანი) სამართავი მარხილებით.

ბრძოლის ინდივიდუალური მანერა 1. მხოლოდ ინდივიდისათვის დამახასიათებელი სპორტული ბრძოლის ხერხი. 2. ბ. ი. მ. გამომდინარეობს სპორტსმენის ფსიქოფიზიკური თავისებურებებიდან. იგი ყალიბდება სპორტული წვრთნისა და ასპარეზობის პროცესში.

ბუშარი (პოლანდური) ყინულზე სასრილო იალქნიანი მსუბუქი ნავი, რომელსაც ძირს ციგურები აქვს გაკეთებული. ბუერისტი – სპორტსმენი, რომელიც მართავს ბუერს.

„ბუმბერაზობა“ 1. ძველად ქართველ წარჩინებულთა სამხედრო-ფიზიკური მომზადების საბრძოლო და საასპარეზო ღონისძიებათა მოწყობის საგანგებო საორგანიზაციო ფორმა. 2. ზოგჯერ ბ. ორ მოწინააღმდეგე მეომარ მხარეთა შორის კონფლიქტის მოგვარების ერთ-ერთ საშუალებად ითვლებოდა. ანტიკური და მომდევნო პერიოდის საქართველოში ჩამოყალიბებული იყო ბუმბერაზთა წვრთნისა და გამოცდის დემონსტრირების გარკვეული სისტემა, რომლის ძირითად მიზანს სამხედრო-ფიზიკურ ვარჯიშობებში დახელოვნებულ მძლეთა მძლე ბუმბერაზთა აღზრდა-დავაჟიკაცება შეადგენდა. ბუმბერაზთა მომზადების თავკაცებად მწვრთნელი-აღმზრდელეები ითვლებოდნენ. ისინი თავიანთ აღსაზრდელებს საასპარეზო არენაზეც ესწრებოდნენ, ეხმარებოდნენ საბრძოლო ბუმბერაზობისათვის საჭირო ილეთებისა და ხერხების შესწავლა-სრულყოფაში. საზეიმოდ მორთულ საასპარეზო არენაზე ბუმბერაზობის ბრწყინვალე სანახაობას მაყურებლებიც ადევნებდნენ თვალს. არსებობდა შეჯიბრის ჩატარების წესები. ასპარეზობა იწყებოდა მებუკეთა და მედაფდაფეთა სასიგნალო ჰანგებით. ცხადდებოდა შეჯიბრების პროგრამის ძირითადი სახეობის ორთა და ჯგუფური ბრძოლების იარაღის (ხმლების, ოროლების, ჩუგლუეების, მშვილდ-ისრების, ხის ჯოხების, ლახტებისა და სხვ) ხმარების განსაზღვრული თანმიმდევრობა (წინასწარი მოლაპარაკების საფუძველზე). ბუმბერაზობის მომზადება-ჩატარებაში განსაკუთრებულ როლს ასრულებდნენ *შაჯი მოსამართლე* – „მემთარაზენი“. ისინი განსაკუთრებული სიზუსტით იცავდნენ შებმის პროცესში სხვადასხვა სამხედრო იარაღის გამოყენების თანმიმდევრობასა და ხმარების დადგენილ წესებს. იძლეოდნენ სამეჯიბრო განკარგულებებს. გამძაფრების მიზნით ბ. წინასწარი ბუქარით იწყებოდა, რითაც მოწინააღმდეგე მხარეები ერთმანეთს აქეზებდნენ საბრძოლველად. ამის შემდეგ მოასპარეზენი ცხენების ნავარდით იწყებდნენ ჭიდილს. რაც შეეხება ჯგუფურ ბრძოლებს (მონაწილეთა თანაბარი რაოდენობით), აქაც გარკვეული ფსიქოლოგიური ზეგავლენის შემდეგ, იწყებოდა ბატალური სცენები. იმ შემთხვევაში, თუ მხედრები ქვეითად აღმოჩნდ-

ბოდნენ, მაშინ „მემართახენი“ საშუალებას აძლევდნენ გაეგრძელებინათ ბრძოლა ჭიდაობით. ბუმბერაზობის საბოლოო შედეგი, მხოლოდ გამარჯვება იყო. არსებობდა ორთაბრძოლაში გამარჯვებულთა დაჯილდოების წესი: გამარჯვებულს დამარცხებულის იარაღი ეძლეოდა, „მემართახეს“ კი – დამარცხებულის ცხენი. ბ. საქართველოს ისტორიის, კერძოდ, სპორტის ისტორიის მნიშვნელოვან მოვლენად უნდა ჩაითვალოს.

ბუმბერაზი – გოლიათი, დევემირი.

ბჰრმი 1. სფეროს ფორმის, დრეკადი ან მკვირივი მასალისაგან დამზადებული საგანი. (ზოგიერთი ბურთის ატრიბუტს წარმოადგენს ჰაერით გაბერილი რეზინის კაშერა). ბ. მზადდება ტყეის, რეზინის და სხვ. მასალისაგან. ბ. ძირითადად გამოიყენება მოძრაი და სპორტული თამაშებისათვის. ბურთი შეიძლება იყოს: ფეხბურთის, კალათბურთის, ფრენბურთის, წყალბურთის, ხელბურთის, რაგბის, ჩოგბურთის, მაგიდის ჩოგბურთის, ბეისბოლის (კეტბურთის), ბადმინტონის და ა.შ.

2. კაცობრიობისათვის ბ. და ბურთისათვის უხსოვარი დროიდანაა ცნობილი. უნდა ვივარაუდოთ, რომ მრგვალი საგნისადმი ადამიანის სიყვარულისა და მისწრაფების გენეზისი თავიდანვე მზისა და მთვარის ღვთაებრივ გარშემოწერილობას, სიკამკამესა და ცხოველმოსილ ძალას უკავშირდება. ბურთის წარმოშობის ხნოვანების დადგენა შეუძლებელია. ისტორიული წყაროების მიხედვით ეგეოსის ზღვის კუნძულ სამოთრაკიაზე ნაპოვნ ძვ.საგნებს შორის, აღმოჩენილ იქნა თიხის სფერობურთის მოდელი, რომლის ასაკი 2800 წელია. ძვ.ბერძნულ ბარელიეფზე კი ბურთით მოვარჯიშე ათლეტია გამოსახული. ძვ.ჩინეთსა და რომში არსებობდა თანამედროვე ფეხბურთის მსგავსი თამაში. ჩინეთში ფეხით ბურთის თამაშს „ჩუ-კე“ ეწოდებოდა, რომში კი „სფერომახიას“ უწოდებდნენ, ხოლო სპეციალურ ფეხსაცმელებს „კალცეუსი“ ეწოდებოდა. ალბათ ამიტომ იტალიელებმა მათთვის უსაყვარლეს ბურთით თამაშს „კალჩი“ შეარქვეს. პომპროსის პოემა „ოდისეაში“ მოიხსენიება ბ. რაც შეეხება ეგვიპტის აკლდამაში აღმოჩენილ ბურთს, იგი ოთხი ათას წელზე მეტი ხნისაა. 3. საქართველოსათვის უცხო ხილად არ ითვლებოდა ბურთის თამაშის კულტურა. ამის დამადასტურებელია საქართველოში ბურთით უძველეს თამაშობათა არსებობა, როგორცაა „გადრი“, „რადრაბაგანი“ და „ლელო“. 4. კაუჩუკის აღმოჩენამდე ბურთის დასამზადებლად იყენებდნენ საქონლის ბეწვს, მატყლს, ხარის ბუშტს და სხვ. კაუჩუკის ბურთის დამზადება დაიწყო ამერიკის კონტინენტის ჩრდილოეთ ნაწილში. იქ დამზადებული კაუჩუკის ბურთით აქტიურ

ასპარეზობებს მართავდნენ ინდიელები. კაუჩუკის დრეკადი ბურთით დაინტერესდა ქრისტეფორე კოლუმბი, მან მეორე მოგზაურობიდან დაბრუნებისას სევილიაში ჩამოიტანა ბავშვის თავისოდენა კაუჩუკის ბურთი (1498-1500). მსოფლიოში კაუჩუკის ბურთის გავრცელებამ მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანა სპორტული თამაშების გავრცელებისა და დამკვიდრების საქმეში. დრეკადი ბურთის კულტივირებამ საგრძნობლად გაზარდა მოსახლეობის ფიზიკური აღზრდის დიაპაზონი. დღეისათვის არსებობს ბურთების მრავალი ნაირსახეობა. ბურთს თამაშობენ ხელით, ფეხით, ყვანჭით, ჩოგნით, რაკეტით, ცხენით, მოტოციკლით, ხმელეთზე, წყალზე. სათამაშოებს შორის ბავშვები უპირატესობას ბურთს ანიჭებენ. მოძრავ თამაშთა შორის (უმრავლეს შემთხვევაში) ის თამაშია უფრო ემოციური, სადაც თამაშის პროცესში ბურთია ჩართული. 5. ბურთის მაგიური ძალა მისი ფორმითა და მოძრაობა-მოქმედების დიაპაზონით განისაზღვრება.

ბუნცი ფეხბურთელის სპეციალური სპორტული ფეხსაცმელი.

ბ

ბაღალასმა გადაივლის, გადაეა, გადაელება რაიმეზე; გადალახა დაბრკოლება, თარჯი, წინაღობა. გადალახა სიმაღლე, ფინიშის ხაზი, მდინარე. გადაევილო – თამასას.

ბაღარბმნა შეჯიბრება მოძრაობის სისწრაფესა და გამძლეობაში. სიარულით, სირბილით, ტექნიკური საშუალებებით; მოსწავლეთა მასიური გ.თხილამურებით, გ-ველოსიპედებით. მოტოციკლებით გ. და სხვ.

ბაზნეპს გაღუნავს, გადრეკს. ფალავანმა წელში გაზნიქა მოწინააღმდეგე. სპორტულ პრაქტიკაში იხმარება ასევე – გაზნიქვა.

ბატივლა მეტადინეობის დროს, მწკრივში მდგომნი, სათანადო განკარგულების შემდეგ, რიგზე გაითვალე! თითოეული მოვარჯიშე იტყვის თავის ნომერს: პირველი, მეორე, მესამე და ა.შ.

ბატიანბმბა ღონე, ძალა გამოეცლება, – დაუძღურდება, მოითენება. სისტემატური ფიზიკური გადატვირთვის შედეგად სპორტსმენი გ.

ბაიპზარ! ძახილი მწყობრში მდგომთა, ერთიმეორისაგან დასაშორებლად, მათ შორის მანძილის გასაღივებლად.

ბაპაშმბა სხეულის გამაგრება ვარჯიშით, ცივი წყლისა და სხვა გამაჯანსაღებელი პროცედურებით.

ბამარჯშება გამარჯვების მოპოება, სპორტული შეხვედრის მოგება, მონაწილეობის დაძლევა. დამარცხება.

ბამბმლაობა გამბედავის თვისება, სპორტსმენისათვის გ.აუცილებელი თვისებაა. სპორტულ პაექრობაში გ.გამოიჩინა და გამარჯვებას მიაღწია – გ.არ ეყო და დამარცხდა.

ბამბიტნი (ფრანგული) ჭადრაკის პარტიის ისეთი დასაწყისი, როდესაც შეტევაზე სწრაფად გადასვლის მიზნით რომელიმე მხარე წირავს ფიგურას ან პაიკს.

ბამოცდა. 1. შემოწმება, გამორკვევა რისამე ღირსებისა, აკარგიანობისა. 2. ასპარეზობა სპორტსმენთა სულიერი და ფიზიკური ძალებისა და თვისებების გამოცდაა. „ვითა ცხენსა შარა გრძელი და გამოცდის დიდი რბევა, მობურთაღსა – მოედანი, მართლად ცემა, მარჯვედ ქნევა...“

ბამოწროობა დიდი გამოცდილებისა და მტკიცე ნებისყოფის შექმნა. გამოწვრთობა, გამოწვრთნის, გამოზრდამდეს. მტკიცეს, ძლიერს, ამტანს გახდის.

ბამბაშრება მძაფრს გახდის, გააძლიერებს, გაამწვავებს. შედეგის მისაღწევად თამაშს ამძაფრებს, გაამძაფრებს.

ბამბლამტანი, მტკიცე ნებისყოფის მქონე, დაუღალავე, ხანგრძლივი დროის მონაკვეთში ინტენსიური ფიზიკური დატვირთვის გ.პიროვნება. გამძლეობა სპორტსმენის ერთ-ერთი ძირითადი ფიზიკური თვისებაა.

ბამხნეობა 1. მხნეს გახდის, მხნეობას შემატებს. გატანილმა ბურთმა გ.ამხნევა გუნდი და კარგი თამაშისადმი განაწყობს. 2. მაყურებელთა როლი მოასპარეზეთა გამხნეებაში მეტად მნიშვნელოვანია.

ბანდიკაპი, მანდიკაპი (ინგლისური) 1. დოლი, რომელშიც სხვადასხვა ასაკის ცხენები მონაწილეობენ. 2. რაიმე შეჯიბრებაში შედარებით სუსტი მონაწილისათვის მიცემული უპირატესობა (მანძილის ან დატვირთვის შემცირების და სხვ.). იტალიურად – ფორა იხმარება. ფორას მისცემს – რაიმე უპირატესობას მისცემს თავისზე უფრო სუსტ მონაწილეებს (მაგიდის ჩოგბურთში, ბილიარდში, სირბილში, ჭადრაკში, შაშში და ა.შ.). გ. გამოიყენება სპორტული ინტერესის ასამაღლებლად გაჯიბრების დროს (არაოფიციალურ სპორტულ შეხვედრაში).

ბარბანი შეჯიბრების ნაწილი მძლეოსნობაში, საციგურაო სპორტში. მაგ., მძლეოსნურ სტარტში ტარდება: წინასწარი, ნახევარფინალური და ფინალური გარბენები. გარბენებში მონაწილეთა რაოდენობა განისაზღვრება შეჯიბრების წესების მიხედვით. მართონულ რბენაში (42 კმ. 195 მ.) ტარდება მხოლოდ ერთი

გარბენი. გასარბენი – სირბილით გასავლელი მანძილი. მონაკვეთი, დისტანცია (კალათბურთში გარბენი შეცდომად ითვლება).

ბასასდემლი ადგილი, სადაც უნდა გაიხადონ. გადაიცვან სპორტული ფორმა. ქალებისა და ვაჟების სპეციალურად მოწყობილი გ.ოთახები. გ.ოთახების ჰიგიენური პირობები და ესთეტიკური გარემოცვა, ვარჯიშისადმი და საერთოდ სპორტული პაექრობისადმი განწყობის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორია.

ბასწრება სხვაზე უფრო სწრაფად წავა, უკან ჩამოიტოვებს, აჯობებს. სირბილში გაასწრო. სწავლაში და სპორტში ყველას გაასწრო, ყველას აჯობა.

ბმზი მიმართულება; გზა; კურსი (გარკვეული პუნქტისაკენ). მთავსვლელებმა გზები აიღეს მწვერვალის დასალამქრავად.

ბმიმი (ინგლისური) ჩოგბურთში (სპორტის ზოგ სხვა სახეობებშიც) პარტიის ნაწილი, ქულათა გარკვეული რაოდენობა.

ბმამანული ტანპარჯიშული სისტემა – ფუძემდებელი ფრიდრიხ იანი (1778-1852). ფ.იანის სისტემის მიხედვით ვარჯიშები შემდეგ ჯგუფებადაა დაყოფილი: – წყობითი ვარჯიში, – თავისუფალი ვარჯიში, – იარაღებზე ვარჯიში, – „ხალხური ვარჯიშები“ (ანუ სპორტული) – თამაშობანი. იარაღებიდან ლერძი და ორძელი ახლად იყო შემოღებული. შეიქმნა „ტურნერის“ სპორტული საზოგადოება.

ბმრონტოლოგია (ბერძნული) მეცნიერება, რომელიც შეისწავლის ცოცხალი ორგანიზმების სიბერეს, მათ შორის ადამიანის ორგანიზმის სიბერესაც. სიბერის შენელებისა და სიცოცხლის შემოქმედებითი ხანგრძლივობისათვის აუცილებელია: კუნთური დატვირთვის, მასაის, სხვადასხვა ბუნებრივი პროცედურების (მზე, ჰაერი, წყალი), ჰიგიენური ფაქტორების, ეკოლოგიური მდგომარეობის რაციონალური გამოყენება. მრავალწლოვანი ორგანიზმი მოითხოვს სისტემატურ ღონისძიებულ საქმიანობასა და ფიზიკურ ვარჯიშს. „რაც არ ვარჯიშდება, კვდება“ – ლესჰაფტი. როდესაც შესანიშნავი ფრანგი ექიმი, საკმაოდ ხანდაზმული დიუმენი, საბოლოოდ ემშვიდობებოდა თანამოძმეებს, განაცხადა: „ბატონებო, კვდები და ჩემს შემდეგ სამ დიდებულ ექიმს ეტოვებ – წყალი, ვარჯიშობა და ზომიერება“. „სიკვდილმა დაიჩილა – მოხუცი ის ხდნენ და მელოდნენ ხოლმე, ახლა სირბილი დაუწყიათ და სადა მაქვს იმათი დეენის თავიო“ (ფიზიკური დატვირთვის რეგულირების მიზნით, მიზანშეწონილია სამკურნალო ტანვარჯიშის სპეციალისტთა აზრის გათვალისწინება).

ბმტრი (ფრანგული) წვივის სამოსი სპორტული თამაშის დროს.

ბეირბეინი 1. რგოლის სახით დაწნული ყვავილები, ფოთლები. დაფნის გ.ას-
პარეზობებში გამარჯვებულთა ჯილდო. 2. ანტიკურ საბერძნეთში სხვადასხვა თა-
მშობებში გამარჯვებულ სპორტსმენებს აჯილდოებდნენ დაფნის გვირგვინითა და
ზეთისხილის თაიგულით. ასეთი ჯილდოების მაღალი რეიტინგი განპირობებული
იყო იმით, რომ დაფნა და ზეთისხილის მცენარე წმინდა ხეებად იყო შერაცხილი.

ბიბი (ინგლისური) ვიწრო მსუბუქი ნავი (5-6 ნიჩბიანი).

ბიმნაზია (ბერძნული) ძვ. საბერძნეთში სატანეარჯიშო მოედანი, სკოლა.
შემდეგ სახელმწიფო სასწავლო-აღმზრდელიობითი დაწესებულება. „შიშველტანი-
ანთა“ სკოლების დამკვიდრებასა და გავრცელებაში მნიშვნელოვანი როლი შეას-
რულა მე-15 ოლიმპიურ თამაშებზე მეგარელი ორსიპოსის გამოსვლამ. მან სირბილში
1 სტადიაზე (სტადიოდრომოს – 192 მ.27 სმ) გამარჯვების დროს ტანთ გაიხადა,
წესის თანახმად შიშველი სხეულის გამოჩენა თამაშებზე აკრძალული იყო. ასეთი
საქციელისათვის ორსიპოსი დისკვალიფიკაციასა და თამაშებიდან განდევნას იშა-
ხურებდა, მაგრამ მცირე პაუზის შემდეგ ელანოდიკებისაგან (თამაშების ორგა-
ნიზატორი – მსაჯები) აღიარება და ჯილდო მიიღო. სამჯერ ხმა მაღლა გამოც-
ხადდა მეგარელი ორსიპოსის ვინაობა და შემდეგ ჯილდოს გადაცემის ცერემონი-
ალი შესრულდა. მეგარელი ორსიპოსის ფენომენმა დასაბამი მისცა ათენსა და
ზოგიერთ სხვა პოლისში შიშველტანიანთა სკოლების – გიმნაზიების დამკვიდ-
რებასა და გავრცელებას.

ბიმნასტიკა (ბერძნული) „გიმნოს“ – შიშველს ნიშნავს. აქედან წარმოდგება
სიტყვა გიმნასტიკა (იხ. ტანეარჯიში) – შიშველტანიანთა ვარჯიში. გიმნასტიკის
ძირითადი მიზანი საერთო ფიზიკური მომზადება იყო. გარდა ამისა, გ.ითვლებოდა
ჯანმრთელობის საუკეთესო საშუალებად.

ბიტი, პიტი (ინგლისური) 1. საცხენოსნო სპორტში; ცხენის გარბენა მოკლე
მანძილზე (1600 მ. მანძილი ცვალებადია), 2. ველო და მოტოსპორტში, შეჯიბრება,
რომლის მონაწილენი გარკვეულ მანძილს სათითაოდ გადიან.

ბლადიატორი (ლათინური) ძველ რომში სპეციალურად გაწვრთნილი მო-
ნა, ტყვე ან მსჯავრდადებული ადამიანი, რომელიც კოლიზეუმის ან ცირკის არე-
ნაზე სხვადასხვა სახის იარაღით ხელში ებრძოდა გლადიატორებს ან მხეცებს მა-
ყურებელთა გართობის მიზნით.

ბლიმა ძველი ისლანდიური ხალხური ჭიდაობა.

ბლი იაპონური სამაგიდო თამაში – შამი. იგი ცნობილი იყო 4000 წლის წინ.

ბოლი (ინგლისური) სპორტულ თამაშებში ბურთის ან შაიბის გატანა კარში.

ბოლქიპარი (ინგლისური) მეკარე (ფეხბურთში, ხელბურთში და სხვ.).

ბოლში (ინგლისური) სპორტული თამაში – სპეციალური ტაფელის ხმარებით სხმულ რეზინის ბურთს მიაგორებენ და ცდილობენ ჩააგდონ ფოსოში. გავრცელებულია ინგლისში, აშშ, კანადაში, ავსტრალიაში.

ბონბი (ჩინური) სარტყელი მუსიკალური საკრავი სპილენძისა, თეფში: მაგვარი; იხმარება სიგნალის მისაცემად. მაგ., კრივში, რაუნდის დაწყებისა და დამთავრებისათვის იძლევიან გონგს.

ბრაპიტაციული შოკი მორბენალის მიერ მაღალი ფიზიკური დაძაბულობის შემდეგ ფინიშის ხაზის გადაკვეთის მომენტში მოულოდნელი მკვეთრი შეჩერება ზოგჯერ იწვევს ორგანიზმის მდგომარეობის ფუნქციის დარღვევას, რასაც გრავიტაციულ შოკს უწოდებენ. გ. შოკის სიმპტომებია: სახის გაფითრება, ძლიერი გაოფლიანება, გულისრევის ნიშნები, სუსტი პულსაცია, სისხლის წნევის მკვეთრი დაცემა, გართულების შემთხვევაში გულის წასვლა. გ. შოკის აცილების მიზნით აუცილებელია დისტანციის დამთავრების შემდეგ მკვეთრი შეჩერების, დაჯდომის ან დაწოლის მაგიერ რბენის გაგრძელება ნელ ტემპში, თავისუფალ სიარულზე გადასვლით. საჭიროების შემთხვევაში აუცილებელია დახმარება მოძრაობის გასაგრძელებლად. გართულების დროს, მორბენალი უნდა მოვასვენოთ წოლით მდგომარეობაში, შეიძლება ვაყნოსოთ ნიშადურის სპირტი.

ბრანატა (იტალიური) მძლეოსნური სატყორცნი იარაღი ხელის გრანატის მოყვანილობისა (ქართულად ხელის ყუმბარა).

ბრაპია (იტალიური) შნო, სინარნარე, მოხდენილობა მიხვრა-მოხვრაში, გრაციოზული მოძრაობები, გრაციით დაჯილდოებული მხატვრული ტანმოვარჯიში.

ბროსმანისტარი (გერმანული) წოდება, რომელიც ენიჭებათ უმაღლესი კვალიფიკაციის მოჭადრაკეებს, ამ წოდების მქონე პირი, დიდოსტატი, საერთაშორისო დიდოსტატი.

ბულშემატკიპარი 1. სხვისი წარმატებისა და წარუმატებლობის გამზიარებელი, თანამგრძობი. 2. სპორტის მოყვარული, რომელიც მხარს უჭერს რომელიმე გუნდს ან სპორტსმენს, მწვავედ განიცდის ასპარეზობის პროცესს და საბოლოო შედეგს.

ბუნდი 1. სპორტსმენთა ჯგუფი. შედგენილი სპორტული მონაცემების ნიშნის მიხედვით. მაგ., მოჭადრაკეთა გ. – კალათბურთელთა გ. გუნდური – გუნდისთვის დამახასიათებელი; გუნდური პირველობა. 2. სპორტული პაექრობის წარმატება

ძირითადად დაკავშირებულია გუნდის ერთსულოვნებასა და საკუთარი ძალების რწმენაზე.

გურზი (სპარსული) 1. ფოლადის ძველებური იარაღი, კომბალის შსგავსი.
2. ხის ან სხვა მასალისაგან დამზადებული ტანვარჯიშული იარაღი, სურის შსგავსი (ზომები და წონა სხვადასხვაა სიგრძით 400-450 მმ-მდე და წონით 400-550 გ-მდე).

დ

დაზღვევა სპორტში ღონისძიებათა სისტემა, რომელიც უზრუნველყოფს სასწავლო-საწვრთნელი პროცესისა და ასპარეზობაში მონაწილეობის დროს სპორტსმენთა ჯანმრთელობისა და უსაფრთხოების დაცვას.

დასაშვარი ტურისტული ლაშქრობის დროს შესვენება, დაფერხება (დაფერხება წარმოებს: ქვეითად მოსიარულეთათვის 45-50 წთ., ველოსიპედით – 50-55 წთ. შეიძლება იყოს დიდი შესვენებაც).

დაჭიმება ჭიდაობის გამართვა, საჭიდაო შებმა ფალანგებისა.

დაპლური ქართული ცეკვა, დაკავშირებული სპორტთან.

დანსინგი (ინგლისური) საცეკვაო დარბაზი ან საცეკვაო მოედანი.

დასაშვება გაკვეთილებს შორის ხანმოკლე შუალედი, როდესაც მოსწავლეები ისვენებენ, ერთობიან, თამაშობენ. დიდ დასვენებაზე (პირობების შესაბამისად), ეწყობა დოზირებული, აქტიური დასვენების ორგანიზაცია ფიზიკური ვარჯიშების გამოყენებით.

დაქანცვა ქანცის, ძალღონის გამოღვევა, ძლიერი დაღლა. ჭიდაობის დროს ხანგრძლივი, განუწყვეტელი შეტევით მოწინააღმდეგის დაღლა, ღონის გამოღვევა:

დაძაბული გაძლიერებული, ინტენსიური. **დ. მუშაობა.** – **დ. პაექრობა.** – **დ. შერკინება.** – გამწვავებული ორთაბრძოლა.

დებიუტი (ფრანგული) 1. პირველად გამოსვლა სამოქმედო ასპარეზზე. 2. ჭადრაკის თამაშის დასაწყისი (პირველი სვლები).

დებულება 1. რაიმე წესების, კანონების კრებული, წესდება. 2. შეჯიბრების ჩატარებელი ორგანიზაციის მიერ შედგენილი სპორტული ღონისძიებების ჩატარების დ.მძლეონობის პირად-გუნდური პირველობის დ.დებულებაში გათვალისწინებულია შემდეგი პუნქტები: – სპორტული ღონისძიების მიზნები, – ღონისძიების ჩატარების დრო და ადგილი, – შეჯიბრების ხელშეწყობა (ვინ არის

პასუხისმგებელი ჩატარებაზე). – შეჯიბრების მონაწილენი (ვინ მონაწილეობს და რამდენი. ასაკი, სქესი და სპორტული კვალიფიკაცია), – შეჯიბრების პროგრამა, – ჩათვლის პირობები (გამარჯვებულთა განსაზღვრის წესი), – შეჯიბრების განაცხადის წარდგენის წესი. დებულებას თან ახლავს შეჯიბრების კალენდარი, აკრედიტაციის საკითხები და სხვ. დ. დროულად დაეგზავნება ადრესატებს.

დეპარტამენტი (ფრანგული) 1. უწყების, სამინისტროს სახელწოდება აშშ, შვეიცარიასა და სხვ. სახელმწიფოებში. 2. სპორტის დეპარტამენტის ძირითადი მიზანია სახელმწიფო პოლიტიკის გატარება ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის დარგში, მუშაობის მართვის, კოორდინაციისა და კონტროლის ორგანიზაცია. საქართველოს სპორტის დ.

დემირი ტანვარჯიშული იარაღი, ხის ძელი, რომელზედაც სრულდება მარტივი და რთული ვარჯიშები წონასწორობაზე.

დინამორე (ბერძნული) მრავალგზის ოლიმპიური ჩემპიონი (ოლიმპიონიკი). ლეგენდის მიხედვით ოლიმპიურ თამაშებზე დიაგორეს ორივე ვაჟი ოლიმპიონიკი გახდა. დაჯილდოების შემდეგ გახარებულმა ვაჟებმა უბედნიერესი მამა მხრებზე შეისვეს და მაყურებლების წინაშე ჩამოატარეს. მოხუცს ველარ გაუძლო გულმა და გამარჯვებული შეიღების მხრებზე დალია სული. ეს მეტად საინტერესო ლეგენდა მეტყველებს იმაზე, თუ რამდენად დიდი სიხარული და ბედნიერება მოჰქონდა ოლიმპიურ თამაშებში გამარჯვებას.

დინამობა (ბერძნული) კუნთმყესოვანი ძგიდე, რომელიც ერთმანეთისაგან ჰყოფს გულმკერდისა და მუცლის ღრუებს, შუაძგიდით.

დინამიკური (ბერძნული) 1. დინამიკასთან, მოძრაობასთან, ძალის მოქმედებასთან დაკავშირებული. 2. მოძრაობით, მოქმედებით, შინაგანი ენერგიით აღსავსე. 3. მოქმედების სიჭარბით – დინამიკურობით გამორჩეული სპორტსმენი.

„დინამო“ 1. სპორტული საზოგადოება, დაარსდა 1923წ. მოსკოვში (საბჭოეთის დამლის შემდეგ, იგი შეიძლება მივიჩნიოთ საერთაშორისო სპორტულ ორგანიზაციად). 2. დ. საქართველოს მაღალი რანგის სპორტსმენთა მომზადების „სამკვლელო“. საქვეყნოდ ცნობილი იყვნენ დინამოს კალათბურთელები, მოჭიდავეები, მძლეოსნები, მსროლელები, ფეხბურთელები, ძალოსნები, მოკრივეები და სხვ.

დინამომეტრია კუნთების ძალის გაზომვა დინამომეტრის (ხელსაწყო) საშუალებით. გამოიყენება ანთროპომეტრიაში, ორგანიზმზე ფიზიკური ვარჯიშების შემოქმედების შესასწავლად. ჩვეულებრივად ხელის ძალა იზომება ხელის დინამომეტრით, ხოლო წელის ძალა – წელ-ზურგის დინამომეტრით. ხელის დინამო-

მეტრით ძირითადად ზომავენ მტეენისა და ნაწილობრივ ზურგის გამშლელი კუნ-
ოების ძალას. საშუალოდ მამაკაცთა ხელის ძალა 40-45 კგ-ია, ქალების – 30-35
კგ. (პარჯვენა ხელის ძალა მეტია მარცხენაზე 5-10 კგ-ით). წელ-ზურგის დინამო-
მეტრით ძირითადად ზომავენ ზურგის დიდი გამშლელი და მუცლის სწორი კუნ-
თების ძალას. განვითარებული კუნთოვანი სისტემის შემთხვევაში ქალების წელ-
ზურგის ძალა 80-90 კგ-ია, ხოლო მამაკაცების – 130-150 კგ.

დინამი (ინგლისური) კატარა საიალქნო ზომალდი (უფრო ხშირად უკუმბანო).

დიპლომი (ფრანგულ-ბერძნული) 1. მოწმობა სასწავლებლის დამთავრების
ან რაიმე წარმატება-ღამსახურებისათვის მეცნიერების, ხელოვნების, სპორტისა
და სხვ.დარგში. 2. სპორტსმენი დაჯილდოვდა პირველი ხარისხის დიპლომით.

დისკამპლიშიპატი და დისკვალიფიცირება – 1. კვალიფიკაციის ჩამორთ-
მევა; კვალიფიკაციის დაკარგვა. 2. სპორტსმენისათვის შეჯიბრებაში და საერთოდ
სპორტში მონაწილეობის უფლების ჩამორთმევა. 3. სპორტსმენის ან გუნდის ღას-
ჯის ყველაზე შკაცრი ზომა. 4. სადისკვალიფიკაციო სამსახურები გადაწყვეტი-
ლების მიღებისათვის მხედველობაში ღებულობენ: – სპორტსმენის ან გუნდის
უდისციპლინობას; რეჟიმის სისტემატურად დარღვევას, შეჯიბრების პროცესში
არაეთიკურ მოქმედებას, უხეშობას, ავციობას, წესების უგულებელყოფას, მოწი-
ნაღმდგვისათვის სერიოზული დაზიანების – ტრავმის მიყენებას, ცრუმაგაიერობას,
სტიმულიატორის – დოპინგის მიღებას. მოსყიდვასა და სხვ. დ. ზორციელღება ასევე
სპორტულ ბაზებზეც იქ, საღაც შეჯიბრებისათვის აღმოჩნღნენ სათანადოდ მოუშა-
ღებღნი.

დისპანსმარიზატი ჯანმრთეღობის დაცვის ღონისძიებათა ორგანიზატიცია
დისპანსერების საშუაღებით, 2. სპორტსმენთა დ.უშუაღოდ საექიმო ფიზკულ-
ტურის დისპანსერის მიერ ტარღება, რომელთა აქტიური დაკვირეღების მეთოღის
საფუძვეღზე წარმოებს სპორტში მომეცადინეთა ჯანმრთეღობის მღგომარეღობის
შესწავღა, მკურნაღობა და პროფიღაქტიკა.

დისტანტი (ღათინური) ფიზიკურ აღზრღაჟა და სპორტში დ. მრავაღმნიშ-
ენეღოვანი სიტყვაა. დ. – მანძიღი სტარტსა და ფინიშს შორის. მაგ., მძღეღოსნობაში
100 მ-ღან – 42 კმ. 195 მ. სათხიღამურო სპორტში 30-ღან 70 კმ-მღე. დ. მანძიღია
სპორტსმენის ადღიღსამყოფეღიღან – სამიზნემღე; მცირეკაღიბრიანი შაშხანიღან
– 25, 50, 100 მ; საბრძოღო შაშხანიღან – 300 მ-ღე, მშვიღღიღან – 30, 50, 60, 70,
90 მ. 2., ორთაბრძოღის დროს არსებუღი მანძიღი მოკრივეღება და მოფარიკავეღბს
შორის; ახღო, საშუაღო და გრძეღი დ., მწყობრში მღგომ სპორტსმენთა დ. და სხვ.

დისკარმონია 1. მოძრაობის კარმონიის დარღვევა, შეუთანხმებლობა, შეუწყობლობა. 2. სპორტში – სინქრონული ცურვის, ფიგურული სრიალის და სხვ. დროს მოძრაობის შეთანხმების დ.

დოზირება (ფრანგული) გადატ. 1. საერთოდ რისამე გარკვეული, მოზომილი რაოდენობა. 2. წერთნის პროცესში ფიზიკური დატვირთვის შესაბამისი გათვალისწინება, ზუსტად განსაზღვრული ფიზიკური დატვირთვის მიღება. დოზა – პორცია, წილი, რის მიღებაც შესაძლებელია.

დოპინგი (ინგლისური) 1. აღმგზნები ნივთიერება, რომელიც შეკავთ დოლის ცხენის (ან სპორტსმენის) ორგანიზმში შეჯიბრების წინ. 2. დოპინგის ტოქსიკური ღოზების მიღება საშიშია ჯანმრთელობისათვის იმდენად, რამდენადაც იგი შეიცავს ისეთ ნივთიერებებს, რომლებსაც შეუძლია გამოუსწორებელი ზიანი მიაყენოს ადამიანის სასიცოცხლო ფუნქციებს. სპორტული შედეგების გაუმჯობესების მიზნით დოპინგის მიღება (ნებისმიერი შეჯიბრების დროს) სასტიკად აკრძალულია (აღსაკვეთად მიღებულია დოპინგსაწინააღმდეგო ლაბორატორია).

დოლი ცხენოსნობის ერთ-ერთი სახეობა, შეჯიბრება დისტანციის სწრაფად გაელაში.

დრაივი (ინგლისური) ჩოგბურთში: ძლიერი და დაბალი დარტყმა.

დრიბლინგი (ინგლისური) ფეხბურთში: ბურთის ოსტატურად ტარება.

დუბლიორი ფეხბურთში: სათადარიგო მოთამაშე. დუბლიორები – სათადარიგო მოთამაშეები (საიმედო შემცვლელეები).

ე

ეზერი (გერმანული) პროფესიონალი მონადირე, რომელიც ქირით მუშაობს სამონადირეო მეურნეობაში, ემსახურება მოყვარულ მონადირეებს და თვალყურს ადევნებს ნადირობის კანონების დაცვას.

ემიპირება (ფრანგული) ყველა საჭირო ნივთით (ტანისამოსით, ინვენტარით, ხელსაწყოებით და სხვ.) მომარაგება, აღჭურვა (მაგ., სპორტსმენის ე.).

ელანოლიკი (ბერძნული) 1. ოლიმპიური თამაშების ორგანიზატორი-შსაჯი (თამაშების დაწყებამდე ერთი წლით ადრე, ელადაში შეარჩევდნენ სპორტის მკოდნე ზედმიწევნით პატიოსან ადამიანებს, რომლებიც გადიოდნენ სათანადო მომზადებას თამაშების ორგანიზებულად ჩატარებისათვის. 2. ოქარტიის მკაცრი დამცველი.

ელასტიკური (ლათინური) დრეკადი, მოქნილი. ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში მომეცადინეთა თვისება.

ელეგანტური (ფრანგული) მოხდენილი, კოხტა, ნატიფი. ე.მოვარჯიშე.

ელინგი (პოლანდიური) სანიჩბოსნო საღებურში მოწყობილი სპეციალური ნაგებობა ნაებისა და საჭირო სპორტული ინვენტარის შესანახად და შესაკეთებლად.

ემბლემა (ბერძნული) საგანი ან საგნის გამოსახულება, გამოყენებული რაიმე იდეის სიმბოლოდ. სპორტული ე. - ო.თამაშების ე.

ემოცია (ფრანგული) ადამიანის საპასუხო რეაქცია როგორც შინაგან, ასევე გარეგან გამაღიზიანებლებზე გრძობის, განცდისა და სულიერი მღელვარების მემკვიდრებით. განსაკუთრებული ემოციურობით აღინიშნება მაღალი რანგის სპორტსმენთა ასპარეზობა. ხშირად შერკინების სიმძაფრე, მაყურებელში ემოციური მღვორმარეობის კულმინაციას აღწევს.

ენდშპილი (გერმანული) ჭადრაკის პარტიის ბოლო სტადია.

ენმრბია (ბერძნული) 1. მოქმედების უნარი, მხნეობა, ძალა, ძალ-ღონე, რომელიც საჭიროა დასახული მიზნის მისაღწევად. 2. ენერგიული სპორტსმენია ის, ვისაც შეჯიბრებაში მტკიცე და გადამჭრელი მოქმედების უნარი გააჩნია.

ენთუზიაზმი (ბერძნული) აღფრთოვანება, გატაცება. ენთუზიასტი - რაიმე საქმისათვის თავდადებული, გატაცებით მომუშავე. მაგ., სპორტის ენთუზიასტი.

ერგომეტრია (ბერძნული) 1. სხეულის კუნთური მუშაობის (შრომისუნარიანობის) გაზომვა ერგომეტრის საშუალებით. 2. სპორტის ფიზიოლოგიაში ფართოდ გამოიყენება ველოერგომეტრი.

ესტაჟმტა (ფრანგული) გუნდური შეჯიბრება რბენაში, ცურვაში, ნიჩბოსნობაში და სხვ., მანძილი დაყოფილი ეტაპებად; სპორტსმენი, რომელიც გაივლის ერთ ეტაპს, გადასცემს ამანათს თავისი გუნდის მეორე წევრს, მეორე - მესამეს, მესამე - მეოთხეს. ქართულად ე.ამანატრბენია.

ეტაპი 1. რისაზე გზის, დისტანციის ცალკეული მონაკვეთი. 2. ესტაფეტური რბენის ეტაპები - 1, 2, 3, ე.

ეტლი ცხენებით სატარებელი მსუბუქი ოთხთვალა ან ორთვალა. ძვ.საბერძნეთის სხვადასხვა თამაშების პროგრამაში შედიოდა ეტლებით სრბოლა. 2. კომისმაგვარი ფიგურა ჭადრაკში.

ევმპტი (ლათინური) 1. ძლიერი შთაბეჭდილება, ზემოქმედება. მაგ., სპორ-

ტული პაექრობა გამოირჩეოდა ეფექტური თამაშით. – ფეხბურთელმა კარებში ეფექტური გოლი გაიტანა. – მაყურებელი კმაყოფილი დარჩა სპორტსმენთა ეფექტური ორთაბრძოლით. 2. ზერხი, საშუალება, რაც შთაბეჭდილებას ახდენს და ანიჭებს ადამიანს ესთეტიკურ სიამოვნებას.

მასპაუროსია (ლათინური) 1. კოლექტიური გამგზავრება სასწავლო, სამეცნიერო მიზნით რისამე დასათვალისწინებლად ან გასართობად. 2. ტურიზმის ერთ-ერთი სახეობა. ჰიგიენურ-საგანმანათლებლო, გამაჯანსაღებელი მნიშვნელობისა და აქტიური დასვენების ერთ-ერთი ფორმა. იგი მოიცავს ტურიზმის მრავალ ელემენტს (ექსკურსიები შეიძლება იყოს: ხანმოკლე მიზნობრივი ქალაქში და ქალაქგარეთ, ექსკურსიები თამაშის თანხლებით, ერთდღიანი ექსკურსიები და ა.შ.).

3

მარინატი (ლათინური) 1. ერთ-ერთი შესაძლებელი კომბინაცია მოცემულ მდგომარეობაში. 2. სპორტულ თამაშებში წინასწარ დამუშავებული ტაქტიკური ვარიანტები და მათი დროული გამოყენება თამაშის საერთო სიტუაციის შესაბამის დროს.

მელო (ლათინური) რთული სიტყვის პირველი შემადგენელი ნაწილი; ნიშნავს: ველოსიპედისას, საველოსიპედოს. მაგ., ველოსპორტი, ველოგადარბენა, ველოდრომი – სპორტული ნაგებობა, რომელიც განკუთვნილია ველოსიპედებით შეჯიბრებისათვის; ტრეკი. ველობურთი, ველოპოლო.

მელობოლონი ველოსიპედებით, გუნდური სპორტული თამაში ბურთით. მოედნის ზომა 12 x 15 მ., ბურთის წონა 500-600 გრ; დიამეტრი 15-16 სმ., კარის ზომები 2 x 2 მ; მოედანზე მონაწილეობს 2 სპორტსმენი. მიზანი – რაც შეიძლება მეტი ბურთის გატანა მეტოქის კარში ველოსიპედის ბორბლით ან ტანით. ვ. გამოჩნდა არენაზე მე-19 ს. ბოლოს. პოპულარობით სარგებლობს: გერმანიაში, შვეიცარიაში, ჩეხეთში, საფრანგეთში, ბელგიაში, დანიაში და სხვ. ტარდება მსოფლიო ჩემპიონატები.

მელობოტი (ინგლისური) მსუბუქი და სწრაფმავალი ნიჩბიან-იალქნიანი კანჯო (პატარა გემი).

მელოდრომი ველოსპორტისთვის განკუთვნილი ღია ან დახურული სპორტული ნაგებობა წვრთნისა და ასპარეზობისათვის. შედგება ტრეკის, ტრიბუნებისა და დამხმარე ატრიბუტებისაგან.

ველოსიპედი (ფრანგული) ორთველიანი (ან სამთველიანი, მრავალთველიანი) მოწყობილობა, რომელიც მიჰყავს (მიჰყავთ) ზედ მჯდომს (მჯდომთ) სატერფულეებზე ფეხის დაჭერით. ველოსიპედისტი – საველოსიპედო სპორტის მიმდევარი.

მეტიარანი (ლათინური) 1. დიდხანს ნაშახური, ომგადახდილი მებრძოლი. 2. ძველი დამსახურებული მუშაკი, მოღვაწე. სპორტის ე.

მიმპედი (პოლანდიური) პატარა სხვადასხვა ფორმის ალაში (სპორტსმენე-ბისათვის სამახსოვრო) წარწერით.

პირტუოზი (იტალიური) რაიმე საქმეს კარგად დაუფლებული პიროვნება. მაგ., სპორტული ილეთების, ხერხების, ფანდების, ტექნიკის ვირტუოზული შემსრულებელი.

პიპტორია (ლათინური) რომაულ მითოლოგიაში: გამარჯვების ქალღმერთი.

პიპტორინა (ლათინური) ერთგვარი თამაშობა. სპორტული ე. პასუხების გაცემა კითხვებზე სპორტის სხვადასხვა დარგიდან.

პოლტიპიორი (ფრანგული) 1. მოჯირითე, ეოლტიჟირებაში დახელოვნებული ადამიანი. 2. ეოლტიჟირება – გაჭენებულ ცხენზე ვარჯიში – ჩამოხტომა – შეხტომა და სხვ. ტანვარჯიშული და აკრობატული ეოლტიჟირება – ცირკში.

პუნდერპინდი (გერმანული) არაჩვეულებრივი ნიჭის ბავშვი – საერთოდ და სპორტშიც.

ზ

ზამთრის ოლიმპიური თამაშები საერთაშორისო კომპლექსური სპორტული ღონისძიება ზამთრის სახეებში. ტარდება 1924 წ-იდან (1940 და 1944 წწ. ომის გამო ზ. ო. თ. არ ჩატარებულა). 1944 წ-იდან ზ. ო. თ. ორი წლით დამორდა ზაფხულის ოლიმპიურ თამაშებს, ვინაიდან საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის სისტემას, მსოფლიო მასშტაბით ორი გრანდიოზული სპორტული თამაშების ჩატარება დიდ სირთულეებს უქმნიდა. ამიერიდან ნაკიან წელს მხოლოდ ზაფხულის ოლიმპიური თამაშები ჩატარდება. პირველად ეს მოხდა 1996 წ. ატლანტაში (აშშ), 26-ე ოლიმპიურ თამაშებზე. 1994წ. ზამთრის ო. თამაშებში, რომელიც ჩატარდა ლილლეჰამერში (ნორვეგია), საქართველოს სპორტსმენებმა თანამედროვე ოლიმპიური მოძრაობის ისტორიაში პირველად მიიღეს მონაწილეობა, როგორც დამოუკიდებელი ქვეყნის გუნდმა.

შიმზაბი (ფრანგულ-გერმანული) მეცადინეობის დროს სიარული და სირბილი ზიგზაგით. ფიგურული სიარულისა და სირბილის ნაირსახეობა (შესაბამისი ბრძანება, ზიგზაგით – იარ!).

ზეტანისა და ტანის მოძრაობების ტერმინები – ზეტანის ბრუნი – ტანი წელქვევით უძრავადაა, ზეტანი ბრუნავს მარჯვნივ ან მარცხნივ ვერტიკალური ღერძის გარშემო – წინ ზნეკი – ზეტანი იხრება წინ. – უკუ ზნეკი – წელში გაზნეკით ზეტანი იხრება უკან. – ზეტანის ზნეკი მარჯვნივ ან მარცხნივ. – ზეტანის ბრუნი მარჯვნივ ან მარცხნივ და დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში. – წოლ ბჯენში დასვლა – დგომიდან გამართული ტანით წინ დაშვება წოლ ბჯენში. – პირალმა წოლა – წოლა ზურგით. წელში გამართული. – პირქვე წოლა – წოლა მუცლით. – წოლ ბჯენი – ბჯენი გამართულ ან მოხრილ მკლავებზე, ტანი გამართულია პირქვე. – უკანა წოლ ბჯენი – სრულდება როგორც წოლ ბჯენი, მხოლოდ მომეცადინე ზურგითაა მიქცეული იატაკისაკენ.

ზმორება ტანისა და კიდურების დაჭიმვით გამართვა, გაშლა (გაზმორებითი ხასიათის ვარჯიშები).

ზონალური (ბერძნული) ზონისათვის დამახასიათებელი. ზონალური პირველობა, ზონალური სპარტაკიდა.

ზონური დაცვა. 1. სპორტულ თამაშებში (ფეხბურთი, კალათბურთი, ხელბურთი და სხვ). დაცვის ტაქტიკური ხერხი. 2. მოთამაშეთა მიერ დაცვის ზონაში მეტოქეთა წინააღმდეგ განსაკუთრებული ყურადღების გამახვილება (გაძლიერებული დაცვა).

თ

თავდასხმეული სპორტულ თამაშებში სპორტსმენი, რომელიც თავდასხმაში თამაშობს. ცენტრალური თავდასხმა – მოთამაშეთა ჯგუფი, რომლის ძირითად ამოცანას შეტევა, ბურთის გატანა (ჩაგდება) წარმოადგენს.

თავდასვა საფრთხის, საშიშროების მოგერიება. გუნდურ თამაშებში დაცვის ორგანიზაცია, ბურთის მოგერიება და მოწინააღმდეგე გუნდზე შეტევის წამოწყებისათვის ინტენსიური ხელის შეწყობა (კარგ თავდაცვას, კარგად ორგანიზებული, მომზადებული და შეხმატკბილებული დაცვა ახორციელებს).

თაპისუფალი პარაჯიშის მოედანი. 1. რთული აკრობატული ილეთების

შესრულებისათვის მოწყობილი სპეციალური მოედანი 2. რბილი მასალისაგან მოწყობილი ფართი 14 x 14 მ. (იფარება ნოხით ან ბრეზენტით).

თაპვისუშვალნი ჭიღაობა 1. სპორტული ჭიღაობის სახეობა. ბერძნულ-რომაული ჭიღაობისაგან განსხვავებით, ფალავნებს სპორტული ბრძოლის ტექნიკური ფანდების გამოყენების უფრო მეტი შესაძლებლობა და თავისუფლება ენიჭებათ. ორთაბრძოლა დგომში და პარტერში მიმდინარეობს. ფალავანთა სპორტული მოქმედების მაქსიმალურმა თავისუფლებამ და მინიმალურმა შეზღუდვამ განსაზღვრა საინტერესო და ემოციური შერკინების სახელწოდებაც – თავისუფალი ჭიღაობა. ჭიღაობის მიზანი ერთია, რაც გამოიხატება სულიერი და ფიზიკური ძალების მაქსიმალური მობილიზაციის წყალობით „სუფთა“ ან ქულებით გამარჯვების მიღწევაში. საჭიდაო არენაზე მოჭიდავეები გამოდიან სპეციალური საჭიდაო სპორტული ფორმით. 2. ჭიღაობის ისტორია ითელის მრავალ ათეულ წელს. 1912წ. ჩამოყალიბდა ჭიღაობის საერთაშორისო ფედერაცია (ფილა). 1904 წ. თ.ჭ. სპორტის ოლიმპიურ სახეობად იქნა მიღებული. 1951წ-იდან ტარდება მსოფლიო ჩემპიონატები. 3. მსოფლიოში თ. ჭიღაობის განვითარების საქმეში მნიშვნელოვანი წვლილი ქართველ ფალავნებს მიუძღვის (აღსანიშნავია ქართველ ფალავანთა ჭიღაობის მაღალი დინამიზმი, ქართული სარმების დემონსტრირება და სხვ.). მრავალ სახელოვან ქართველ ფალავანთა შორის მსოფლიოსა და ო. თამაშების ჩემპიონებად მოგვევლინენ: დავით ციმაკურიძე, არსენ მეოკიშვილი, ვახტანგ ბალავაძე, მირიან ცალქალაძანიძე, გიორგი სხირტლაძე, გურამ სალარაძე, ვლადიმერ რუბაშვილი, ლევან თეღიაშვილი, დავით გობეჯიშვილი, ლერი ხაბელოვი.

თაპური ფეხბურთი ბურთის დარტყმა თავით.

თამასა ვიწრო და თხელი ფიცარი, ფირფიტა. ლითონის თ. გამოიყენება სიმაღლეზე ხტომის დროს. სახტომი თ.

თამაშა (ძველი) სეირი, სანახაობა.

თანრიბი ჯგუფი, ხარისხი, კატეგორია. თანრიგოსანი სპორტსმენი.

თარაზი 1. ხელსაწყო, რომლითაც ამოწმებენ ხაზის პორიზონტალურ მდგომარეობას სიბრტყეზე. 2. ტანვარჯიშული ტერმინი. რთული ძალისმიერი იღეთი, ხელებზე ტანის დაკავება თარაზულ (პორიზონტალურ) მდგომარეობაში. ძირითადად იგი კეთდება ორძელზე და რგოლებზე ვარჯიშის დროს.

თარჩიბა ძველებური ქართული ცხენოსნური სპორტის სახეობა.

თარჯრბანი რბენა თარჯების (ბარიერების), დაბრკოლებების გადალახვით.

თასნი (არაბული) 1. ჯილდო რაიმე სპორტულ შეჯიბრებაში გამარჯვებისათვის. თასის გათამაშება სპორტის ნებისმიერ სახეობაში. 2. მხატვრულად გაფორმებული ჭურჭელი.

თხილამური ფეხქვეშ ამოსაკრავი გრძელი და ბრტყელი ძელები თოვლზე სასრილოდ, სასიარულოდ. 2. რკალად შეკრული თხილის ან რისამე ტოტები გარდიგარდმო თოკით ან წქნელით გახლართული, მთაში ხმარობენ ღიდ თოვლში სასიარულოდ. საბიჯგი – საყრდენი. საბჯენი ჯოხი თხილამურებისათვის.

ი

იახტა (ინგლისური) 1. იალქნიანი მსუბუქი და ღიდი სპორტული ნავი. 2. პატარა სასეირნო ტურისტული გემი (იალქნიანი ან ძრავიანი). იახტსმენი – იახტის ეკიპაჟის წევრი, სპორტსმენი.

ილაჯი (არაბული) ღონე, ძალა, არაქათი. ი. გაუწყლა. ფალავანმა მოწინააღმდეგეს ი. გაუწყვიტა, არაქათი გამოაცალა.

ილიადა (ბერძნული) ძველი ბერძნული ეპიკური პოემა, რომელსაც ჰომეროსს (მე-9-მე-8 ს. ძველი წელთაღრიცხვით) მიაწერენ. მასში მოთხრობილია ტროას ომის მეათე (ბოლო) წლის ამბები. კარგად არის ასახული ანტიკური ფიზიკური კულტურის საშუალებები და ძლევამოსილი ასპარეზობები.

იმიტაციი (ლათინური) 1. ზუსტი მიბაძვა მოძრაობა-მოქმედებაში, მიხვრამოხვრაში და სხვ. 2. საბავშვო ბაღებისა და დაწყებითი კლასების აღსაზრდელთა ფიზიკური აღზრდის მეცადინეობებზე იმიტაციური ხასიათის ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშის ჩატარება. იმიტაციური ვარჯიშების პროცესში, ბავშვებს უაღვილღებათ ვარჯიშის ათვისება.

იმპნიტი (ლათინური) 1. ორგანიზმის თვისება არ დაავადდეს ამა თუ იმ გამამდები სნეულებით, – შეუვალობა. მყარი ი. 2. დაავადებათა შეუვალობის – აცილების მნიშვნელოვანი პროფილაქტიკური საშუალებები; ორგანიზმის სისტემატური ფიზიკური წრთობა, ფიზიკური ვარჯიშების, ჰიგიენური პირობებისა და ბუნების ფაქტორების: ჰაერის, წყლისა და მზის რაციონალური გამოყენება.

ინერტული (ლათინური) უმოძრაო, უმოქმედო, ღუნე, უსიცოცხლო. ი. მოვარჯიშე. – ი. მომეცადინე.

ინენეტარი (ლათინური) ყველა იმ ნივთის ერთობლიობა, რაც აქტილებელია

ფიზიკური აღზრდის პროცესის, სპორტული წერტილისა და შეჯიბრების ჩატარებისათვის (სხედასხეა სახის ხელსაწყოები, ბურთები, იარაღები, აღმები, ბაღები და სხე).

ინსაიდრი (ინგლისური) ფეხბურთის (ან ჯოკის) გუნდის თავდასხმელთაგანი. მისი საორიენტაციო მოქმედების არე ძირითადად ცენტრალურ თავდასხმელსა და გარემარბებს შორისაა; შუამარბი.

ინტენსიური (ლათინური) 1. დაძაბული, გაძლიერებული. 2. ი. ფიზიკური წრთობა. ი. ფიზიკური დატვირთვა. მოძრაობის ი. რიტმი.

ინტერპალი (ლათინური) მანძილი, საერცე ორ საგანს შორის, დროის შუალედი. მწყობრში არსებული შუალედი. მწყვიტში არსებული ი. დასვენების ი. ინტერვალის ტიპები. ინტერვალური მეთოდი.

იოზა (სანსკრიტული) 1. აზროვნების კონცენტრაციას, ჭერეტას, შერწყმას, წესრიგს გულისხმობს. 2. რელიგიურ-ფილოსოფიური მოძღვრების მიმდევრები, რომლებიც ამტკიცებენ, რომ ადამიანს ძალუძს თვითჭერეტისა და თვითგანწყმენდის გზით ზებუნებრივ ძალასთან – ღეთაებასთან შერეთება. გააჩნიათ შესაბამისი იდეოლოგიით გამსჭვალული ფიზიკური სრულყოფის სისტემა. ი. ითვალისწინებს სხეულის საფუძვლიან ცოდნასა და რაციონალურ ფიზიკურ ვარჯიშს ორგანიზმის მთლიანად დამორჩილების მიზნით, რისთვისაც აუცილებელია ნებისყოფის სიმტკიცე. იოვას ფუძემდებლად და „გურუდ“ – (მასწავლებელი) პატანჯალი ითვლება (დაახლოებით ძვ. წ. მე-2 ს.), რომლის ავტორობით შეიქმნა უძველესი ხელნაწერი წიგნი „იოვასუტრა“. იგი მიჩნეულია წმინდა სახელმძღვანელოდ, პატანჯალი კი მთავარ მასწავლებლად. დღეისათვის ინდოეთში ექვსი მიმდევრობა ცნობილი, მათ შორის ყველაზე პოპულარულია კათა-იოვა.

იპოდრომი (ბერძნული) სპეციალურად მოწყობილი ადგილი – მოედანი ცხენების საჭენებლად, შესაჯიბრებლად, გამოსაცდელად, ცხენთ-სარბიელი.

ისარი მშვიდლის სატყორცნი მახვილწვერიანი წერილი ჯოხი (ბოლოში გაკეთებული აქვს პატარა ფრთა). საისრე-ისრების ჩასაწყობი ბუდე, – კაპარჭი.

ისინდრი 1. ძველებური ქართული გუნდური შეჯიბრება ცხენოსნობაში, – ჯირითი. 2. ჯოხი, რომელსაც ამ შეჯიბრებაში რიგრიგობით ესვრიან ერთმანეთს მოწინააღმდეგენი.

იუნიორები (ლათინური) ჭაბუკი სპორტსმენები. იუნიორ სპორტსმენტა ტურნირი სპორტის ცალკეულ სახეებში.

ქანი ყმა იგივეა, რაც კარგი ყმა. 1. მრავალ ქართულ ხატოვან სიტყვათა შორის განსაკუთრებულ ყურადღებას იმსახურებს სიტყვა „კაი ყმა“, რომელიც თავისი შინაარსით გმირის სინონიმადაა აღიარებული ქართულ მწერლობაში. 2. კაი ყმა უძლეველია ბრძოლაში, შეჯიბრებაში კი – პირველი.

ბაკქლი თოვლზე საცურაო ფიცარი, რომელზედაც დამაგრებულია დიდი რკალები ხელის მოსაკიდად (იციან მთიულეთში).

ბაკქლითურთი 1. გუნდური სპორტული თამაში; დახურულ ან ღია მოედანზე (ზომით 26 x 14 მ.), თამაშის წესების დაცვით მოთამაშეები ისწრაფიან ბურთის (წონა 600-650 გრ) გადაცემებითა და მანევრირებით, დრიბლინგით და ფინტების გამოყენებით ჩააგდონ ბურთი მოწინააღმდეგის კალაში (ლითონის რგოლი – დიამეტრი 45 სმ, მიმაგრებულია ხის ან პლექსიგლასის ფარზე, იატაკიდან 3,05 მ. სიმაღლეზე, ფარები კი დამონტაჟებულია დგარებზე ან სხვა შესაბამის ადგილებზე). პირველად კალათბურთის ისტორიაში ამერიკელმა ჯ. ნეისმიტმა (1861-1939) შეიმუშავა კალათბურთის თამაშის წესები, რომელიც გამოქვეყნებულ იქნა 1894 წ. და ამავე წლიდან დაიწყო კალათბურთის წელთაღრიცხვა. 1932 წ-იდან ფუნქციონირებს კალათბურთის საერთაშორისო ფედერაცია (ფიბა), ტარდება მსოფლიოსა და ევროპის ჩემპიონატები მამაკაცთათვის 1936 წ-იდან კ. ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში იქნა შეტანილი, ხოლო 1976 წ-დან ქალებმაც მიიღეს მონაწილეობის უფლება. 2. 1923 წ-იდან საქართველოში იწყება კალათბურთის დამკვიდრება. თავიდან აღიარებულ გუნდად მიჩნეული იყო თბილისის „სინათლე“. შემდეგ კი თბილისის „ოფიცერთა სახლი“ და „დინამო“. ისინი გამოირჩეოდნენ სწრაფტემპიანი, მაღალტექნიკური თამაშით, ტაქტიკური მრავალფეროვნებითა და სპორტული შემოქმედების ფანტაზიით (1944, 1946 – „ოფიცერთა სახლი“, 1950, 1953, 1954 „დინამო“ სსრ კავშირის ჩემპიონები იყვნენ). 1962 წ. უნევეში ევროპის ქვეყნების ჩემპიონთა თასზე თბილისის „დინამო“ დაეუფლა სანუკეარ ჯილდოს – ევროპის თასს. „დინამოს“ თამაში შეფასებულ იქნა სპორტული კულტურის აპოგეად. მართლაც, იმდროინდელი კალათბურთელების თამაში ისე მომაჯადოებლად აღიქმებოდა, რომ სპორტული ოსტატობის ამ დიდებულ პროცესს „კალათბურთის სიმფონია“ უწოდეს ლეგენდარული ოთარ ქორქიას ღირიფორობით“. აი მისი „ორკესტრის“ წევრებიც: გურამ მინაშვილი, რევაზ გოგელია, ვალერიან აღთაბაევი, ლევან მოსეშვილი, ანზორ ლეჟავა, ამირან სხიერელი, ილარიონ ხაზარაძე, ვლადიმერ უგრე-

ხელიძე, ალექსანდრე კილაძე, ლევან ინწკირველი, ალექსანდრე პეტროვი. დიდებული წინამორბედთა შორის შეუძლებელია არ დავასახელოდ უბრწყინვალესი კალათბურთელები: მიხეილ ცხედაძე, ნოდარ ჯორჯიკია, ზურაბ საკანდელიძე და სხე.

პალმენდარი (ლათინური) სპორტულ ღონისძიებათა კ. სპორტული საკმინობის მიზანშეწონილი პროგრამირება დროის გარკვეულ მონაკვეთზე. მაგ., 1996 წ. საქართველოს რესპუბლიკის სპორტული კ.

პამირა (ლათინური) ველოსიპედის ბორბლის ან ტყავის ბურთის შიგნითა გასაბერი, რეზინის გარსი.

პანოე (კარიბული ენები) 1. მოკლენიჩბიანი სპორტული ნაეი, რომელშიც ცალ მუხლზე დგებიან და ისე უსეამენ ნიჩაბს. 2. სანიჩბოსნო სპორტის ერთ-ერთი სახე. შეჯიბრებში მონაწილეობენ მხოლოდ მამაკაცები, კანოეს ერთი ან ორი კანოისტი მართავს.

პაპიტანი (ფრანგული) 1. გუნდის უფროსი (თაეი) მოთამაშე, როგორც წერთნის, ასევე ასპარეზობისას. 2. გუნდის წარმომადგენელი, რომელსაც გარკვეული პასუხისმგებლობა აკისრია. სამაგალითო სპორტსმენი.

პარამბოლინი 1. ბილიარდში; ხუთი ბურთით თამაში. 2. ბილიარდის ყეითეული ბურთი.

პარტინბი (ინგლისური) შეჯიბრება სეეციალური პატარა აეტომობილებით.

პასკადი (ფრანგული) 1. სპორტული პაექრობის დროს რთული ილეუების ზედიზედ შესრულება. მაგ., მოკრივემ დარტყმების კ. მიაყენა მოწინააღმდეგეს. ტანმოვარჯიშემ ორძელზე რთული ვარჯიშების კ. შესრულა. 2. საციკო ხელოვნებაში ცხენიდან გადმოხტომის ერთგვარი ხერხი.

პატმორია (ბერძნული) 1. თანრიგი, რიგი, წყება, ჯგუფი, ხარისხი. 2. საერთაშორისო კატეგორიის არბიტრი – მსაჯი.

პატარი (ინგლისური) 1. პატარა სწრაფმავალი გეში, უპირატესად მციერე მანძილის გასაეღელად. 2. წყალჯომარდობის დროს დამხმარე საშუალება.

პეზლი (გერმანული) 1. ერთგვარი თამაში. ბურთის გაგორებით ცდილობენ წააქციონ გარკვეულ მანძილზე განლაგებული ბოთლის მოყვანილობის ხის ფიგურები. 2. კ. უშუალოდ ხის ფიგურებსაც ქქვია.

პენარი მოხდენილი აღნაგობის . კ. ჭაბუკი. – ქალის კ. ტანი.

პენატობა საბავშვო თამაშობა ხუთი კენჭით.

პიი (პოლონური) განსაკუთრებული წესით დამზადებული გრძელი ჯოხი ბილიარდის სათამაშოდ.

პილი 1. ტანმოვარჯიშის ისეთი მდგომარეობა, როდესაც იგი იარაღზე დაკიდებულია სხეულის რომელიმე ნაწილით ისე, რომ მისი მხარითი ღერძი, იარაღის ღერძის ქვემოთაა. არჩევენ ორი სახის კიდს, მარტივსა და რთულს. 2. მარტივი ეწოდება ისეთ კიდს, რომლის დროსაც ტანმოვარჯიშე იარაღზე დაკიდებულია მხოლოდ ხელებით ან ფეხებით. 3. რთული ეწოდება ისეთ კიდს, რომლის დროსაც ტანმოვარჯიშე იარაღზე ხელების გარდა, სხეულის სხვა რომელიმე ნაწილითაც არის დაკიდებული, ე.ი. კიდის შესრულებაში, ხელების გარდა, სხეულის სხვა ნაწილიც მონაწილეობს.

პიმონო (იაპონური) 1. იაპონური ეროვნული ტანსაცმელი – ფართოსახელოებიანი ხალათი. 2. საჭიდაო ხალათი.

პისრული ჭიდაობის ფანდი – მოწინააღმდეგის ზურგზე წამოკიდება და მხარზე (კისრით) გადმოყიდავება. კისრულით წამოიღო. კ. გაუკეთა.

პიქსი (ინგლისური) ბილიარდში: მოცარული დარტყმა.

პლინჯი (ინგლისური) ჩაჭერა კრივში: წესის დარღვევა, მოწინააღმდეგის ხელების დაჭერა ან სხეულზე შემოჭიდება.

პლიპერი (პოლანდიური) სწრაფმავალი სამანძიანი იალქნიანი ზომალდი.

პლუბი (ინგლისური) საზოგადოებრივი ორგანიზაცია, რომელიც აერთიანებს სპორტის რაიმე სახეობაში ჩაბმულ პირთ. შენობა, სადაც იკრიბებიან კლუბის წევრები.

პოლიზეშევი (ლათინური) 1. ძვ. რომის არქიტექტურული ძეგლი (ახალი წელთაღრიცხვით 75-80 წწ.). 2. უდიდესი ამფითეატრი (სიგრძე – 190მ. სიგანე – 156 მ) გლადიატორთა ბრძოლების და სხვა სანახაობათა დემონსტრირებისათვის (50 000 ადგილით).

პოლონა ორი ან მეტი რივისაგან შემდგარი მწყობრი – სპორტსმენების კ. ჯარისკაცების კ. (კოლონაში მწყობრის სიღრმე მეტია მის სიგანეზე ან მისი ტოლია).

პომანდორი (ფრანგული) 1. საცხენოსნო შეჯიბრების, ეელო, მოტო, ავტოგადარბენისა და სხვ. ხელმძღვანელი. 2. ზოგ ქვეყნებში: იახტკლუბის მფლობელის წოდებულება.

პომბინატია (ლათინური) 1. სპორტში საერთო ჩანაფიქრით გაერთიანებული რამოდენიმე ილეთი. მაგ.: კალათბურთში, ფეხბურთში, ჭადრაკში და სხვ., რომლის მიზანია უპირატესობის მოპოვება და გამოყენება. კომბინაციური თამაში, ე.ი.

კომბინაციებზე დაფუძნებული სპორტული პაექრობა. 2. გააზრებული ხერხებისა და ვარიანტების ერთობლიობით შედეგის მოპოვება.

კომპლემენტი (ლათინური) საგანთა, მოვლენათა ან თვისებათა ერთობლიობა, შეხამება. მაგ.: ფიზიკურ ვარჯიშთა კ. – სპორტულ ნაგებობათა კომპლექსი. კომპლექსური სპორტული პაექრობა.

კომპლემენტი (ლათინური) ტანის აგებულება, ტანის მოყვანილობა, მაგ.: სპორტსმენის კ. – ტანის კ.

კომპოზიცი (ლათინური) სპორტულ ტანვარჯიშში, აკრობატიკაში, მხატვრულ ტანვარჯიშში, ფიგურულ სრიალში, სინქრონულ ცურვაში და სხვ. ვარჯიშთა აგებულება, მისი შემადგენელი ნაწილების განლაგება და ურთიერთშეფარდება – შეკავშირება, შედგენა.

კომპოზიტი (ინგლისური) კეთილმოწყობილი ყოფა-ცხოვრების პირობათა ერთობლიობა. 2. სპორტულ ნაგებობათა კ. კომფორტული – რასაც კ. ახასიათებს; კეთილმოწყობა.

კონტრა (ლათინური) სპორტულ ორთაბრძოლაში ჩატარებული ილეთის საწინააღმდეგო ხერხის გამოყენებას ნიშნავს. სპორტთამაშებში მოწინააღმდეგე გუნდის საპირისპირო კონტრთავდასხმა, კონტრშეტევა, რომელსაც აწარმოებს მანამდე თავდაცვის მდგომარეობაში მყოფი მხარე.

კონტრაპტი (ლათინური) წერილობითი ხელშეკრულება, შეთანხმება, რომელიც განსაზღვრავს მისი დამდები მხარეების ვალდებულებებს (პირობები, ვადები და პასუხისმგებლობა მათი შესრულებისათვის). კონტრაქტის დადება სპორტის ცალკეულ სახეებში.

კონტრატი (ინგლისური) ჩოგბურთის სათამაშო მოედანი. სიგრძე – 23,77 მ., სიგანე – 8,23 მ.

კონტრაქტი (ინგლისური) ჩოგბურთის სათამაშო მოედანი. სიგრძე – 23,77 მ., სიგანე – 8,23 მ.

კონტრაქტი (ინგლისური) ჩოგბურთის სათამაშო მოედანი. სიგრძე – 23,77 მ., სიგანე – 8,23 მ.

ალური მომზადება, ტექნიკის, ტაქტიკისა და ზნეობრივ თვისებათა დახვეწა - სრულყოფა შეადგენს. 3. საქართველოს სპორტის ისტორიაში ოქროს ასოებით ჩაიწერა მოკრივეთა ბრწყინვალე წარმატებები საბჭოეთის პირველობებში. ჩემპიონები იყვნენ: გ. ვართანოვი, შ. გორგასლიძე, ა. ნოვოსადროვი, ლ. ლუდუშაური, გ. ხანუკაშვილი, ა. ხიზანშივილი. განსაკუთრებულ წარმატებებს მიაღწია სახელოვანმა ქართველმა მოკრივემ დავით კვაჭაძემ, რომელიც სსრ კავშირის სამგზის ჩემპიონი იყო და 1977 წ. ევროპის ჩემპიონიც გახდა. 4. თანამედროვე კრივის სამშობლოდ ინგლისი ითვლება, ქვეყანა, რომელმაც შეძლო კრივის, როგორც სპორტის, სისტემაში მოყვანა და მისი გავრცელება მსოფლიოს მასშტაბით. 1867 წ. პირველად კრივის ისტორიაში, დამტკიცებულ იქნა კრივის წესები (ხელთათმნებით). 1904 წ. კ. ო. თამაშების პროგრამაში შევიდა. 1924 წ-იდან ტარდება ევროპის, 1974 წ-დან მსოფლიო ჩემპიონატები. კ. ურთულესი სპორტია, იგი მოითხოვს განსაკუთრებულ ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ მომზადებას და კრივის ტაქტიკურ ვარიანტთა მრავალფეროვნების ცოდნას. ნამდვილი კრივი ვაჟკაცთა ხვედრია.

პრიკმტი (ინგლისური) ბურთის თამაში ერთგვარი - ორ ჯგუფად გაყოფილი მოთამაშეები ცდილობენ სპეციალური ტაფელით გაიტანონ ბურთი მოწინააღმდეგის კარში (გავრცელებულია ინგლისში და რიგ სხვა ქვეყნებში).

პროკმტი (ინგლისური) 1. თამაში, რომლის დროსაც ორ გუნდად გაყოფილი მოთამაშეები ხის გრძელსახელურებიანი ჩაქურჩებით ცდილობენ გაიყვანონ ხისავე პატარა ბურთები გარკვეული წესით დადგმულ მათულის რამდენიმე კარში. 2. ამ თამაშისათვის საჭირო ინვენტარის კომპლექტი.

პროლი (ინგლისური) სპორტული ცურვის ყველაზე სწრაფი ხერხი, რომლის დროსაც ხდება ხელების წყლიდან რიგრიგობით ამოღება და მოსმა - გარკვეული წესით, ხოლო ფეხებით წარმოებს განუწყვეტელი მოძრაობა ვერტიკალურ სიბრტყეში, ძირითადად მენჯ-ბარძაყის სახსარში.

პროსი (ინგლისური) 1. მძლეოსნობის ერთ-ერთი სახეობა. 2. საერთო ფიზიკური მომზადების საუკეთესო საშუალება 3. რბენა ბუნებრივ დაბრკოლებათა გადალახვით.

კულმინაცია (ლათინური) უდიდესი აღმავლობის ან უდიდესი დაძაბულობის მომენტი სპორტულ პეკრობაში. ორთა ჭიდილმა კულმინაციას მიაღწია. ფეხბურთელთა თამაშის დინამიზმი კულმინაციას მიუახლოვდა, თამაში დაიძაბა.

კულტივირება დანერგვა, განვითარება, გაუმჯობესება. მაგ., სპორტის რომელიმე სახეობის კ. კეტბურთის კ.

ლაპირმბა (პოლანდიური) იალქნიანი გემის, ნავის სვლა კურსის ხშირი ცვლით (დაკუშირებული ქარის მიმართულების ცვალებადობასთან, ან სახიფათო ადგილების გვერდის ავლასთან, ე.ი. შექმნილი სიძნელეების დროს ოსტატური მართვა-ლაიერება). ლ. სპორტული ჭიდილის მართვის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მეთოდია.

ლაზათი (არაბული) შნო, სილამაზე, მოხდენილობა. შნოიანი, მოხდენილი. ლაზათიანი სპორტსმენი, ლ. მოძრაობები. – ლ. მიხვრა-მოხვრა. ვარჯიშის ლაზათიანად დაგვირგვინება.

ლატანი 1. წერილი და გრძელი ძელი (საბა) 2. მაჯის სიმსხო გრძელი ტან-ვარჯიშული ძელი, რომელიც შვეულ მდგომარეობაში ჩამოკიდებულია სპორტულ დარბაზში. 3. სრულდება ცოცვისა და ძალისმიერი ვარჯიშების ნაირსახეობა.

ლაშქრობა წინასწარ შედგენილი მარშრუტის მიხედვით ორგანიზებული გასვლა. მაგ., ტურისტული ლ., სათხილამურო ლ.

ლახტაობა ქართული ხალხური თამაშობა. შემოხაზულია წრე (ღიაპეტრის სიდიდე დამოკიდებულია მოთამაშეთა რაოდენობაზე), მონაწილეობს ორი რიცხობრივად თანაბარი გუნდი. კენჭის ყრით ერთნი თავდამსხმელები არიან, ხოლო მეორენი იცავენ ლახტებს და თავიანთ თავს. თამაში თავისი შინაარსით „თავდასხმისა“ და „თავდაცვის“ ინსცენირებას წარმოადგენს. მოითხოვს განსაკუთრებულ ყურადღებასა და ფსიქოფიზიკური ძალების მაქსიმალურ მობილიზაციას. თამაში იწყება წამოძახილით „ჯერია“. თავდამსხმელები წრეს უვლიან და ცდილობენ წაართვან ქამარი ისე, რომ თვითონ არ მოხვდეთ ფეხი წრის შიგნით მყოფ დამცველებისაგან. არსებობს მრავალი ხერხი და ფანტი ქამრის გატაცებისა, რაც კიდევ უფრო ძაბავს თამაშის ტემპს. როცა თავდამსხმელები ყველა ლახტს გაიტანენ ან გაიტაცებენ, იწყება თავდამცველთა „შეხურება“ ქამრებით (მხოლოდ წელს ქვემოთ). ამ დროს წრის შიგნით მყოფი თავდამცველები თავიანთი აქტიური მოქმედებით ცდილობენ ლახტის მომტაცებლების (თავდამსხმელების) „დაჭერას“ – ფეხზე ფეხის დადგმით. იყენებენ ასევე თავდაცვის სხვადასხვა ხერხებს. „შეხურების“ პროცესში, თუ წრის გარეთ მყოფი მოთამაშე ჩაიჭრება, მისი გუნდი წაგებულია და გუნდები ცვლიან თავიანთ როლებს. ლახტაობა ძველ საქართველოში ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული თამაში იყო. ცნობილია ლახტაობის სხვადასხვა ვარიანტი (ლახტი სვანურად ნიშნავს „საწყვეტ საბრძოლო ადგილს“, პროფ. თემურ მიბნუანი).

ლელო 1. იგივეა, რაც ლელობურთი. ორ ჯგუფად გაყოფილი მოთამაშენი ცდობენ ბურთის გატაცებასა და მოწინააღმდეგის ლელოზე გატანას. 2. ამ თამაშში – ადგილი, სადაც ბურთი უნდა გაიტანონ. 3. ლელოს გატანა – მიზნის მიღწევას, გამარჯვებას ნიშნავს. 4. ერთ-ერთი უძველესი, პოპულარული ქართული ხალხური თამაშობა „ლელოს“ „ჭაკუნის“, „გოთაობისა“ და „გატანიეს“ სახელწოდებით (ქვეყნის სხვადასხვა კუთხეში). თამაში ტარდებოდა ბუნებრივი პირობების გათვალისწინებით, მრავალ წინაღობათა გადალახვით, რაც უფრო მეტ ემოციურობას ანიჭებდა ლელოს თამაშის პროცესს. შეხვედრები წარმოებდა გამოწვევით; სოფელი – სოფელზე, უბანი – უბანზე, ცოლიანები და უცოლოები, გაღმელები და გამოღმელები და ა.შ. თამაში იწყებოდა ბურთის (ნებისმიერი წონისა და ზომის) მაღლა აგდებით მოედნის შუაგულში. ვინც დაიჭერდა ის შეეცდებოდა მოპირდაპირე წრის გარღვევას. თითოეული ჯგუფის მიერ გატანილი ბურთი დაითვლებოდა. ვინც თამაშს ადრე გაათავებდა, ის მხარე იყო გამარჯვებული. ლ. ქართველთა სისწრაფის, სიმკვირცხლის, მოქნილობის, გამძლეობის, თავდადების, მხედრული ოსტატობისა და სხვ. „სამამაცო ზნეთა“ დემონსტრირების ასპარეზს წარმოადგენდა.

„ლელო“ 1. საქართველოს რესპუბლიკის სპორტული გავითი, გამოიცემა 1934 წლის 13 აპრილიდან. 2. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის შემატინაე.

ლიდერი (ინგლისური) 1. სპორტულ შეჯიბრებაში დაწინაურებული სპორტსმენი ან გუნდი. 2. რბენის ან ცურვის დროს სათავეში მყოფი სპორტსმენი. 3. ლ. ნებისმიერი გუნდი, რომელსაც მოწინავე ადგილი უკავია ჩემპიონატში, ტურნირში. ლ. ველოსპორტში გამოირჩევა ყვითელი მაისურით. 4 ლ. მაღალი კლასის ოსტატი, გუნდის ერთ-ერთი საუკეთესო სპორტსმენი.

ლიპლიპი 1. ტალღისებური რიტმული მოძრაობა, რხევა, ქანაობა. ზღვა ლიევიებს. 2. სინქრონული ცურვის დროს სპორტსმენი ლიევიებს, ირხევა, ქანაობს, კრთის.

ლიმიტი (ლათინური) ზღვრული ნორმა, რომლის ფარგლებშიც შეიძლება რისამე ხარჯვა. სპორტსმენის ენერჯის ლ. გრძელ მანძილზე მორბენალის ლიმიტის განსაზღვრა – ლიმიტირება.

ლისტ-ბოლი (ინგლისური) „უკანასკნელი ბურთი“. ჩოგბურთის თამაშში: მდგომარეობა, როდესაც ერთ-ერთ მხარეს აკლია მხოლოდ ერთი ქულა პარტიის ან მატჩის მოსაგებად.

ლუზა (პოლონური) ბილიარდის მაგიდის კიდზე გაკეთებული ჭრილი, რომლის ქვეშაც მიმაგრებულია ბადე ბურთის ჩასაგდებად (მოსათავსებლად).

მპარო (ბერძნული) სპორტული წერტნის მ. ციკლი (წლიური, ნახევარწლიური). მ. ციკლი შედგება: მოსამზადებელი, საშეჯიბრო და გარდამავალი პერიოდებისაგან. სპორტული წერტნის საბოლოო მიზანი სპორტსმენის ჯანმრთელობის კანონზომიერების მართვით განისაზღვრება. 2. მ. ციკლის პერიოდების ხანგრძლივობა (საორიენტაციოდ), მოსამზადებელი პერიოდი ნახევარწლიურ ციკლში გრძელდება 3-4 თვემდე, წლიურში – 5-7 თვემდე. საშეჯიბრო პერიოდი ნახევარწლიურ ციკლში მერყეობს 1-5 თვემდე, წლიურში კი – 4-5 თვემდე. გარდამავალი პერიოდის ხანგრძლივობა 3-4 თვიდან 6 კვირამდე გრძელდება. წერტნის მ. ციკლი მნიშვნელოვნად განსხვავდება როგორც მეზო (საშუალო), ისე მიკრო (მცირე) ციკლებისაგან. მ. ციკლი მოიცავს სხვადასხვა შინაარსის მქონე მეზო და მიკრო ციკლებს, რომლებიც გარკვეული კანონზომიერი თანამიმდევრობით არიან ერთმანეთთან დაკავშირებულნი და წარმოგვიდგება ერთ მთლიან სისტემად (იხ. სპორტული წერტნა).

მანეშო (ფრანგული) 1. შენობა, რომელსაც იყენებენ წერტნისა და შეჯიბრებებისათვის მძლეოსნობაში, ტანვარჯიშში და სპორტის სხვა სახეობებში. სპორტულ მანეშს აქვს წრიული და სწორი სარბენი ბილიკები, საინფორმაციო აპარატურა. აგრეთვე, ტრიბუნა მაყურებელთათვის. 2. შემოღობილი მოედანი ან დიდი შენობა, რომელიც გამოიყენება ცხენების საწვრთნელად, ცხენოსნობისა და საცხენოსნო-სპორტული შეჯიბრებებისათვის.

მარათონული რბენა 1. სირბილი 42 კმ და 195 მ-ზე. მძლეოსნობის ერთ-ერთი ყველაზე ურთულესი სახე. ძველი საბერძნეთის დასახლება მარათონის სახელის მიხედვით, საიდანაც სირბილით მივიდა მახარობელი ათენში (საუკეთესო მეომარი და მორბენალი ფედინიკსა) და მიიტანა სპარსელებზე გამარჯვების ამბავი (490 წ. ძველი წელთაღრიცხვით). მარათონიდან ათენამდე დაფარულ მანძილს მ. დისტანცია ეწოდა. ოლიმპიური თამაშების აღორძინების შემდეგ ფრანგმა ფილოლოგმა მ. ბრეალმა მიმართა პიერ ლე კუბერტენს (თამაშების აღდგენის ინიციატორი ფრანგი პედაგოგი, სპორტსმენი, პროფესორი) წინადადებით, რომ ოლიმპიური თამაშობების პროგრამაში შეტანილი ყოფილიყო ძვ. ბერძენი მორბენალის ხსოვნის აღსანიშნავად – მ. სირბილი. წინადადება მიღებულ იქნა და 1896 წ. ათენში 1 ოლიმპიურ თამაშებზე 25 მარათონელმა (აქედან 21 ბერძენი) აიღო სტარტი. დიდი უპირატესობით გაიმარჯვა ბერძენმა მორბენალმა სპიროს ლუსიმა. 1920 წ-იდან

აღიარებულია ერთიანი დისტანცია 42 კმ და 195 მ. მანამდე კი მ. დისტანცია მერყეობდა 40-დან 43 კმ-მდე. 2. მსოფლიოში შეუჩერებელი გადარბენის რეკორდი 1977 წ. დასაწყისში ახალზელანდიელმა სტაიერმა – მაქს ტელეფორდმა დაამყარა. 300 კილომეტრი მან 31 საათსა და 33 წუთში გაიბრინა. მანვე სპორტის ისტორიაში გაუგონარი გამძლეობისა და გაბმედაობის უნარი გამოავლინა, სამთვენახევარში დაფარა 8.334 კმ.

მარულა ცხენთა შეჯიბრება ჭენებში გრძელ მანძილზე; დოდი.

მარში (ფრანგული) რიტმული სელა, მწყობრი ნაბიჯით.

მარხილი თოვლზე ან მიწაზე სასრიალო საზიდარი, რომელსაც თელების ნაცვლად აქვს კაეები.

მასაში (ფრანგულ-არაბული) 1. ადამიანის სხეულზე ხელით ან სპეციალური ხელსაწყოთი მექანიკური ზემოქმედება. 2. მასაის განვითარებაში დიდი როლი შეასრულა შვედური ტანვარჯიშის დამაარსებლის პ.ლინგის (1776-1839) მიერ საექიმო ტანვარჯიშის სისტემაში მასაის შეტანამ. 3. მ. გამოიყენება როგორც ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში, ისე დაავადებათა კომპლექსურ მკურნალობაში. არჩევენ ჰიგიენურ, სპორტულ და სამკურნალო მასაეს. ჰიგიენურ მასაეს იყენებენ, როგორც პროფილაქტიკურ საშუალებას. მას ატარებენ დილის ჰიგიენური ტანვარჯიშის შემდეგ საერთო მასაის ან თვითმასაის სახით. სპორტული მასაის მთავარი ამოცანაა ხელი შეუწყოს სპორტსმენის მაღალ შრომისუნარიანობას და ფიზიკური ვარჯიშის – დატვირთვის შემდეგ დაღლილობის ადრეულ ლიკვიდაციას. სპორტული მასაეი, თავის მხრივ, იყოფა – საწვრთნო, წინასწარ, აღდგენით და სპორტულ დაზიანებათა დროს გამოსაყენებელ მასაეად. სამკურნალო მასაეს იყენებენ კლინიკურ მედიცინაში.

მასობრივი სპორტულ ღონისძიებებში მრავალ მონაწილეთა დასაქმება. მაგ., მ.სპორტი მ.კროსი, მ.ტურისტული ლაშქრობა.

მატჩი (ინგლისური) შეჯიბრება სპორტის ნებისმიერ სახეობაში, ორ ან რამდენიმე სპორტსმენს ან გუნდს შორის. ფინალური მ.

მეგალომანი (ბერძნული) გადატ. განდიდების მანიით შეპყრობილი სპორტსმენი, მეგალომანიით „დაავადებული“.

მეგაზონი (ბერძნული) ადამიანის ხმის გამამძლიერებელი აპარატი, გამოიყენება სხვადასხვა სპორტულ-მასობრივ ღონისძიებათა მომზადება-ჩატარებისათვის.

მედალი (ფრანგული) წარჩინების ნიშანი – ლითონის მრგვალი ფირფიტა, რომელზეც რაიმე რელიეფური გამოსახულება და წარწერაა. გაიცემა განსაკუთ-

რებული დამსახურებისათვის. ოლიმპიური თამაშობების ოქროს, ვერცხლისა და ბრინჯაოს მ.

მეღმარეი ძლიერი, შეუპოვარი, უღრეკი. მ.ვაჟაკი. მ.მებრძოლი. მ.სპორტს-მენი. მ.აღამიანის აღზრდა, ფიზიკური აღზრდის პროცესის ერთ-ერთი ძირითადი მიზანია.

მთამსკლელნი სპორტსმენი, რომელიც მთამსვლელობას მისდევს, ალპინისტი.

მთამსკლელობა 1. სპორტის სახეობა – მაღალ, ძნელმისადგომ მთების მწვერვალებზე, მყინვარებზე ასვლა. 2. მთამსვლელობის საერთაშორისო ასოციაცია შეიქმნა 1932 წელს. 3. საქართველოში არსებობს მთამსვლელობის მდიდარი ტრადიციები. პირველი ქართველი, რომელმაც მთის მწვერვალი დაიპყრო, მოხვევე ლალა ხუციშვილი იყო. მან 1889 წ. 14 ივლისს სიპიაგინისა და კრასნოგორს კისთან ერთად (როგორც გამყოლი) წარმატებით განახორციელა მყინვარწვერზე ასვლა. 1923 წლის აგვისტოში მოხდა ორი მასობრივი ასვლა მყინვარწვერზე (5033 მ.), ჯერ პროფ.გიორგი ნიკოლაძის, ხოლო შემდეგ კი პროფ. ალექსანდრე დიდებულის ხელმძღვანელობით. საინტერესო ასვლა განახორციელეს ქართველმა ქალებმა: მარო ბეჟანაშვილმა, ელენე ლორთქიფანიძემ, ასმათ ნიკოლაშვილმა, მარიამ ტყაყაძემ და ლიდა ჩხაიძემ. როგორც ცნობილია, შემდგომში ქართველმა ალპინისტებმა მრავალჯერ ასახელეს საშობლო თავიანთი წარმატებებით. ქართული მთამსვლელობის მატრიანში ჩაწერილი დამსახურების მიხედვით, „მთების რაინდს“, ალიომა ჯაფარიძეს ბადალი არ ჰყავს. იგი წლების მანძილზე სათავეში ედგა ქართველ მთამსვლელთა ბრწყინვალე ჯლედას. მას ეკუთვნის რამდენიმე საყურადღებო ნაშრომი მთამსვლელობაზე.

მენეჯერი (ინგლისური) 1. მმართველი, ხელმძღვანელი. ადმინისტრატორი. 2. სპეციალისტი, რომელსაც შეუძლია ფიზიკური კულტურისა და სპორტის ადმინისტრაციულ-სამეურნეო საქმიანობის დამოუკიდებლად გაძლოლა – მართვა საბაზრო ეკონომიკის პირობებში. 3. სპორტული კლუბის ან ცალკეული სპორტსმენების მეურვე – სპორტულ შეჯიბრებათა მომწყობი.

მიზანი 1. რაც უნდა განახორციელონ, რისკენაც მიისწრაფვიან, რასაც უნდა მიადწიონ. სპორტული ასპარეზობის მ.გამარჯვებაა. ფიზიკური აღზრდის მ.პიროვნების ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარებაა. 2. მიზანში მოსკედრა, მიზანში სროლა. ო. მზნის მიღწევა.

მიზიდვა ძალისმიერი ვარჯიში. ღერძზე, რვოლუქზე მ. (კიდმი ტანის აზიდვა მკლავების დაძაბვით).

მიტელუპილი (გერმანული) ჭადრაკის თამაშის შუა ნაწილი.

მაკლანკების ძირითადი მდგომარეობების ტერმინები – განმკლავი – გამართული მკლავების გატანა განზე. – ქვემკლავი – მკლავები დაშვებულია ქვევით. – ქვეგანმკლავი – მკლავების შუალედური მდგომარეობა განმკლავსა და ქვემკლავს შორის. – გარეზემკლავი – შუალედური მდგომარეობა ზემკლავსა და განმკლავს შორის. – ზემკლავი – გამართული მკლავები აწეული ზევით. – მარჯვნივ განმკლავი – გამართული მკლავები გატანილი მარჯვნივ. – ზეწინმკლავი – მკლავები შუალედურ მდგომარეობაშია, ზემკლავსა და წინმკლავს შორის. – გარეწინმკლავი – მკლავები გატანილია წინ და განზე (განმკლავსა და წინმკლავს შორის). – ღუნზე მკლავი თავს ზემოთ – ზევით აწეული მკლავები იხრება იდაყვის სახსარში თავს ზემოთ. ღუნქვემკლავი მხრებზე – ქვემკლავიდან მკლავები იხრება იდაყვის სახსარში ზევით. – ღუნგანმკლავი მკერდის წინ – განზე გაშლილი მკლავები იხრება წინ იდაყვის სახსარში, მკერდის წინ. – ღუნგანმკლავი თავსზევით – განმკლავში ხელები იხრება იდაყვის სახსარში და ნები დადებულია თავზე. – ღუნგანმკლავი მხრებს ზემოთ – განზე გაშლილი მკლავები იხრება იდაყვის სახსარში მხრებს ზემოთ. – ღუნგანმკლავი თავს უკან – განზე გაშლილი მკლავები იხრება იდაყვის სახსარში თავს უკან. – ღუნწინმკლავი მხრებს ზემოთ – წინ გატანილი მკლავები იხრება იდაყვის სახსარში, ხელები მხრებს ზემოდანაა. – დონივი – მოხრილი ხელები დაწყობილია თეძოებზე. – წინმკლავი – გამართული მკლავები გატანილია წინ. – უკუმკლავი – გამართული მკლავები გატანილია უკან ზღვრამდე. ხელების წრიული მოძრაობების ტერმინები: – ზეწრები (სრულდება წინმკლავიდან, უკუმკლავიდან და განმკლავიდან) – ქვეწრები (სრულდება იგივე საწყისი მდგომარეობიდან) – უკუმწრები (იგივე საწყისი მდგომარეობიდან), გარეწრები (სრულდება ზემკლავიდან და ქვემკლავიდან), – შიგწრები (სრულდება ზემკლავიდან და ქვემკლავიდან შიგნით), – მარჯვნივწრები (მკლავების წრიული მოძრაობა მარჯვნივ – ზემკლავიდან და ქვემკლავიდან), – მარცხნივ წრები (იგივე მოძრაობა მარცხნივ) და სხვ.

მოზილური (ლათინური) მოძრაობის უნარის მქონე. მ. მოვარჯიშე, კალათბურთელი, მოკრივე, ფეხბურთელი.

მოზურთაპე ბურთის მოთამაშე.

მომენტი (ლათინური) 1. დროის უმოკლესი მონაკვეთი. 2. რაიმე თვალსაზრისით მნიშვნელოვანი გარემოება, ვითარება, დრო. 3. სპორტულ ჭიდილში გადაწყვეტი მ. – ხელსაყრელი მ.

მორკინალი (ძველი) მოჭიდავე. ხელდახელ, ხმალდახმალ მებრძოლი.

მოტობოლი (ინგლისური) სპორტული თამაში მოტოციკლებით. მოტოციკლებზე მჯდომი თამაშის მონაწილენი (გარდა მეკარეებისა) ბურთს ათამაშებენ ფეხით, აწვდიან ერთმანეთს და ურტყამენ მოწინააღმდეგის კარში. ფეხბურთის მსგავსი თამაში.

მოტორრომი მოტოციკლების სარბიელი. საშეჯიბრო არენა.

მოტორული (ლათინური) 1. მოტორით მოძრაე 2. (ფსიქ.ფიზიოლ.) მოძრაობითი, სპორტსმენი, რომელიც სპორტულ პაექრობაში გამოირჩევა მაღალი ენერგითა და სისწრაფით – დინამიზმით.

მოძრაობა 1.მატერიის არსებობის ხერხი, მისი განსაკუთრებული მნიშვნელობის ატრიბუტი 2 მ.სიცოცხლის საწყისია (პლუტარქე, დაახ. 45. დაახ. 127). მ. – სიცოცხლე (ვოლტერი 1694-1774), უძრაობა – სიკვდილი (ლესგაფტი 1837-1909). სიცოცხლე მოძრაობას მოითხოვს (არისტოტელე, 384-327). ვინაიდან ამ ქვეყანაზე ყველაფრის შესრულება მოძრაობის საშუალებით წარმოებს, ბუნებრივია, რომ ყოველმა ცოცხალმა არსებამ უნდა გამოსცადოს მოძრაობის სიხარული (კომენსკი, 1592-1670). როდესაც ჩემი სხეული მოძრაობაში იმყოფება, მაშინ გონებაც იწყებს მოძრაობას, ცოცხლდება და ალაფრთოვანებს ჩემს აზრს (ჟან ჟაკ რუსო, 1712-1778). მ. და მარტო მ. არის, ჩემო თერგო, ქვეყნის ღონისა და სიცოცხლის მიმცემი (ილია, 1837-1907). ილიასეული ბუნების არსებობის კანონი, საზოგადოებაზეც ვრცელდება, ვინაიდან ადამიანი ხომ ბუნების უნიკალური შემადგენელი ნაწილია! 3. კუნთური მოძრაობის შეზღუდვა – ჰიპოკინეზია სიცოცხლისათვის საშიშროებას წარმოადგენს. ჰიპოკინეზიის წინააღმდეგ ბრძოლაში წამყვანი როლი მოძრაობას, ფიზიკურ შრომას, სხვადასხვა კუნთურ ვარჯიშებს მიეკუთვნება.

მოძრაობის კოორდინაცია 1. მოძრაობის პროცესში სხეულის სხვადასხვა ნაწილების შეთანხმებული მოქმედება, კაეშირი, შეწყობა, შესაბამისობა. 2. ვარჯიშთა ელემენტებისა და შენაერთების შესრულების დროს მოძრაობის რიტმის, ტემპის, მიმართულებისა და ამპლიტუდის ზუსტი, ჰარმონიული შეთანხმება.

მოძრაობის ციკლურობა 1. მოძრაობების ერთიმეორეზე მიყოლებით შეუწყვეტლივ განმეორება. ყოველი რიგი ასეთი მოძრაობებისა (ციკლი) მეორდება მრავალჯერ. 2. გადანაცვლების ციკლური მოძრაობებია: სიარული, სირბილი, ცურვა, ველოსიპედით რბოლა და სხვ. არსებობს აციკლური მოძრაობებიც, როდესაც მოძრაობის შესრულება ერთჯერადია, განმეორების გარეშე.

მსაჯი 1. პირი, რომელიც სჯის ასპარეზობის პროცესს დაწყებიდან დამთავ-

რებამდე. 2. ნებისმიერ სახეობაში სპორტული შეჯიბრების ჩასატარებლად ინიშნება ხელმძღვანელობა – მსაჯთა კოლეგია. საერთაშორისო შეხვედრების დროს კი – სააპელაციო ჟიურიც. შეჯიბრების საერთო ხელმძღვანელობას ახორციელებს მთავარი მსაჯი. იგი პასუხისმგებელია შეჯიბრების ჩატარების ორგანიზაციისა და ტექნიკური უზრუნველყოფის სისრულეში მოყვანაზე. სააპელაციო ჟიურის მოვალეობა განისაზღვრება შემოსული საჩივრების განხილვითა და საბოლოო გადაწყვეტილების გამოტანით.

მსაჯობა სპორტული ასპარეზობის ძირითადი და აუცილებელი ელემენტი. მსაჯობის აუცილებელი მოთხოვნებია: შეჯიბრის წესების უზალო ცოდნა და სპორტული შედეგების შეფასების აბსოლუტური ობიექტურობა.

მსსიკაპალური თანხლება ტანპარჯიშში მიზანშეწონილია ტანვარჯიშის გაკვეთილზე მ.თანხლების გამოყენება. ხელს უწყობს განწყობის, ტემპის, რიტმისა და თვლის რეგულირებას. აკომპანიატორისა და პედაგოგის შეთანხმებული მოქმედება აუცილებელია.

მსსკპლათურა (ლათინური) ორგანიზმის კუნთების ერთობლიობა.

მღერა (ძველი) ჭადრაკთა და ნარდთა და ყოველთა სამორინოთა თამაშობა (საბა). „სამორინო“ საბას განმარტებით ნიშნავს – „სახლი მენარდეთა“. აქ არამართო ჭადრაკისა და ნარდის, არამედ სხვა სამაგიდო თამაშებიც წარმოებდა.

მშვიდობის ჩირაღდანი ოლიმპიური მშვიდობის სკულპტურული გამოსახულება. დაიდგა ქ.ოლიმპიაში (საბერძნეთი) 1992 წლის 5 ივნისს (მოქანდაკე გიორგი შხვაცაბაიას სამახსოვრო).

მშვიდლი 1. ისრის გასატყორცილი ძველებური იარაღი – დრეკადი რკალი, რომლის ბოლოებზე გაჭიმულია ლარი. 2. მშვიდლოსანი – გაწვრთნილი მსროლელი. მშვიდლოსნობა – მშვიდლ-ისრის ხმარების ცოდნა. შეჯიბრება მშვიდლოსნობაში. 3. თავის დროზე მშვიდლოსნობა სავალდებულო ვარჯიში იყო, რომელიც ემსახურებოდა ადამიანს ნადირობასა და საომარ მოქმედებაში. ცეცხლსასროლი იარაღის გაჩენამ მშვიდლოსნობა მხოლოდ სპორტის ერთ-ერთ პოპულარულ სახედ აქცია. 1920 წელს მშვიდლოსნური სპორტი ოლიმპიური თამაშობების პროგრამაში იქნა შეტანილი. 1931 წელს ჩამოყალიბდა მშვიდლოსნობის საერთაშორისო ფედერაცია, 1931 წ-დან ტარდება მსოფლიოსა და 1968 წ-დან ევროპის ჩემპიონატები.

მცპელი სპორტულ თამაშებში გუნდის მონაწილე, რომელიც დაცვაში თამაშობს და წესების დაცვით მოწინააღმდეგე გუნდის თავდასხმელებს არ აძლევს შე-

ტევის განხორციელების საშუალებას. ამავე დროს, ხელსაყრელ მომენტში ეხმარება გუნდს კონტრშეტევების განვითარებაში.

მძლე (ძველი) 1. გამარჯვებული. მ.რაინდი. – მ.არმია. 2. – ძლიერი, შემძლე. მძლეთა მძლე – გამარჯვებულზე გამარჯვებული; უძლეველი. ყოელისშემძლე.

მძლემოსნობა 1. სპორტის ერთ-ერთი ძირითადი, მასობრივი, და უძველესი სახეობა. 2. მძლეოსნობაში შედის სპორტული სიარული, რბენა სხვადასხვა მანძილზე, სიგრძეზე და სიმაღლეზე ხტომა, ჭოკით ხტომა, ბადროს, უროს, შუბის, ხელეუმბარის ტყორცნა, ბირთვის კვრა, მძლეოსნური მრავალჭიდი. 3. მძლეოსნობა, როგორც საერთო ფიზიკური მომზადების ყველაზე შედეგიანი, პოპულარული საშუალება და საშეჯიბრო-სამოღვაწეო სახე. უდიდეს როლს ასრულებს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტული წვრთნის სისტემის გამდიდრებისა და განვითარების საქმეში. 1912 წ. შეიქმნა მძლეოსნობის მოყვარულთა საერთაშორისო ფედერაცია. მ.თანამედროვე ოლიმპიური თამაშების მთავარი შემადგენელი ნაწილია. 1970 წ. ჩამოყალიბდა ევროპის მძლეოსნობის ასოციაცია. 1983 წ-დან ტარდება მსოფლიო პირველობა მძლეოსნობაში. 4. საქართველოს რესპუბლიკის მძლეოსნებს ოლიმპიურ თამაშებში მოპოვებული აქვთ 4 ოქროს (ე.სანეევი – 3, რ.შავლაყაძე – 1), 3 ვერცხლისა (ლ.სანაძე, ე.სანეევი, ს.გუმბა) და 4 ბრინჯაოს (ნ.ხნიკინა-ღვალისფილი – 2; ნ.დუმბაძე – 1, მ.აზარაშვილი – 1) მედალი. მძლეოსანი – სპორტსმენი, რომელიც მძლეოსნობას მისდევს. მძლეოსნური – მძლეოსნობასთან დაკავშირებული მაგ. მძლეოსნური ვარჯიშები, მძლეოსნური ბილიკები, მძლეოსნური სექტორები და ა.შ.

მძლემოსნური მანეჟი სპეციალური შენობა მეცადინეობისა და შეჯიბრებისათვის მძლეოსნობაში.

მწჟობრი 1. შეწყობილი, თანმიმდევრული. მ.რიგები. მ.სისტემა. მ.ნაბიჯი. 2. მწჟობრად განლაგებული მომეცადინეები ან შეჯიბრების მონაწილენი.

მხარული ცურვის ხალხური ხერხი. გამლილი მკლავების (რივრივობით) მოსმით ცურვა.

მხატვრული ტანმარჯში 1. ტანვარჯიშული სპორტის უღამაზესი სახეობა (ქალებისათვის განკუთვნილი). 2. ტანმწვარჯიშე მუსიკის თანხლებით ასრულებს ძირითადად, ცეკვისა და აკრობატული ილეთებისაგან შემდგარ ვარჯიშებს საგნითა (ბურთი, სალტე, სახტუნებელი, ბაბთი, გურზი და სხვ.) და უსაგნოდ. 3. მ.ტანვარჯიშის მოძრაობათა რიტმი და ჰარმონია მუსიკალური თანხლებით, ამ უნიკალურ სპორტის სახეობას ანიჭებს უდიდეს ესთეტიკურ ღირსებას. 4. სა-

ქართველოში მხატვრული ტანვარჯიშის განვითარების საქმეში მნიშვნელოვანი წვლილი მიუძღვის მაღალი რანგის მწვრთნელ-პედაგოგ შემოქმედს ნელი სალაძეს.

6

ნაბიჯი I. ფეხის ერთი გადაღმა, – ბიჯი. მოკლე ნ. – გრძელი ნ. 2. სიარული, სელა (ქვეითად). ნ.ააჩქარა. – ნ. მოუკლო. – მტკიცე ნ. 3. ნაბიჯით იარ! – სპორტული ნაბიჯით იარ! – სამწყობრო ნაბიჯით იარ! (ბრძანებები მოძრაობის შესასრულებლად).

ნაღირობა. I. აქტიური დასვენების და შემეცნების, ჯანმრთელობის გაკაფების, ყოველგვარი დაბრკოლებისა და სირთულის გადალახვის ქმედითი საშუალება. 2. არტემიდე ბერძნულ მითოლოგიაში ნადირობის მფარველი ქალღმერთია, რომელში – დიანა, ქართულში – დალი. 3. სამხედრო-ფიზიკური მომზადების ორგანიზაციის ფორმა. 4. ნებისმიერ ნადირობას: სამეურნეო-პროფილაქტიკურს, სარეწაოს, სამეცნიეროს, სპორტულს, დამხმარე საშუალებების გამოყენებით (სანადირო იარაღი, ხაფანგები, ცხენები, მწვეარ-მეძებრები, ქორ-შეყარნები და სხვ.) წითელ ზოლივით გასდევს სპორტული ინტერესი. ქვეყნის სიმდიდრეს, სანადირო მეურნეობას, განსაკუთრებული მოვლა-პატრონობა და საქმის გონივრული პროგნოზირება სჭირდება. ფაუნის მეურნეობის შენახვა-დაზოგვა და სწორი გამოყენება, ნადირობის წესების მკაცრი დაცვა, სასტიკი ბრძოლა ბრაკონიერების წინააღმდეგ, თითოეული მონადირის ვალია. 5. საქართველოში მცირე ასაკიდან იწყებოდა ნადირობაში დახელოვნება, ვინაიდან, როგორც ერთ-ერთ სიგელშია აღნიშნული, „სამქრობა ქვეყნის სიმაგრე არის და ნადირობა სამქრობის მასწავლებელი“. ნადირობის მოწყობა სახელმწიფოს მიერ დაკავშირებული იყო ჭაბუკთა სამხედრო-ფიზიკური მომზადების დათვლიერებასთან.

ნაღირსიმაღლის ორქმლი ტანვარჯიშული იარაღი ქალებისათვის. შედგება ფუძისაგან და სხვადასხვა სიმაღლეზე დამაგრებული ორი ოვალური ფორმის ძელისაგან. ძელების სიგრძე 240 სმ. (ძელების სიმაღლე და სიგანე რეგულირებადი).

ნაქრები ქვეყნის სხვადასხვა კუთხიდან. გუნდიდან შერჩეულ საუკეთესო სპორტსმენთა ჯგუფი. – ნ. გუნდი.

ნახეპარზინალი სპორტული შეჯიბრება. რომელიც წინ უსწრებს ფინალს. ნახეპარზინალური შეხვედრა.

ნაბისაქოვა I. გადაწყვეტილების, სურვილის, დასახული მიზნის განხორციე-

ელების უნარი. 2. მტკიცე ნებისყოფა პიროვნების სისტემატური ფიზიკური ვარჯიშითა და წერთნის მშვევობით ყალიბდება. ფიზიკური და ფსიქიკური ძალების განვითარება ძალასა და რწმენას მატებს ადამიანს, რათა განახორციელოს დასახული მიზნები.

ნიკპ (ბერძნული) 1. ბერძნულ მითოლოგიაში გამარჯვების ქალღმერთი. ნიკეს რომაული შესატყვისია – ექტორია. 6. გამარჯვების მიმნიჭებელია არა მხოლოდ საომარ მოქმედებაში, არამედ ყოველგვარ ასპარეზობაშიც. 2. ფეხბურთის მსოფლიო ჩემპიონისათვის, საერთაშორისო ფედერაციამ (ფიფამ) ჯილდოდ გამარჯვების ქალღმერთის ნიკეს ქანდაკება დააწესა. 1970 წ. „ოქროს ქალღმერთის“ თასი ფეხბურთში სამუდამოდ გადაეცა მსოფლიო ჩემპიონატში სამგზის გამარჯვებულ ბრაზილიის ეროვნულ ნაკრებ გუნდს.

ნიკტაუტი (ინგლისური) კრიფი; მდგომარეობა, როდესაც მოკრივე მოწინააღმდეგის დარტყმისაგან კარგავს წონასწორობას, ეცემა რინგზე და 10 წამის განმავლობაში ვერ დგება ბრძოლის გასაგრძელებლად. ამ შემთხვევაში ნოკაუტირებული მოკრივე დამარცხებულად ითვლება.

ნიკლაუნი (ინგლისური) მდგომარეობა, როდესაც რინგზე დავარდნილი მოკრივე 10 წამის განმავლობაში წამოდგება და მიიღებს საბრძოლო პოზიციას ბრძოლის გასაგრძელებლად. ნ. ითვლება იმ შემთხვევაშიც, როდესაც მოკრივე დგას ან სხეულით ეყრდნობა რინგის თოკებს და არ შესწევს ძალა გააგრძელოს ბრძოლა (დაწესებული დროის მონაკვეთში).

ნუმერაცია (ლათინური) 1. სპორტულ ტანსაცმელზე ნომრების დასმა, დარიგება (ზოგჯერ კენჭისყრით); სათანადო განაწილება (სპორტთამაშეში). 2. სპორტული შეჯიბრებების ორგანიზებულად ჩატარების, მსაჯობის გაიოლებისა და მაყურებელთა სათანადო ორიენტირების მიზნით გამოიყენება ნუმერაციის სისტემა. იგი მძლეონობის, სპორტული თამაშების, საველოსიპედო, სათხილამურო, სამოტოციკლო რბოლებისა და სხვ. ასპარეზობათა აუცილებელ-სავალდებულო ატრიბუტს წარმოადგენს. 3. სპორტის ცალკეულ სახეობებში ნომრის გარეშე სპორტსმენი შეჯიბრებაზე არ დაიშვება.

(7)

ოლიმპი I. მთის მასივი საბერძნეთში (2917 მ.). 2. ძვ. ბერძნულ მითოლოგიაში ღმერთების ადგილსამყოფელი წმინდა მთა.

ოლიმპიადა (ბერძნული) 1. დროის შუალედი 4 წელი ოლიმპიურ თამაშებს შორის. 2. ძვ.საბერძნეთში წელთაღრიცხვის ერთეული, ახალი წელთაღრიცხვით 394 წ-მდე (ო.თამაშების აკრძალვის წელი). 776 წ. ძვ.წ. ითვლება პირველი ო. თამაშების საწყისად, 3. შეჯიბრება, დათვალიერება, კონკურსი.

„ოლიმპი“ საქართველოს; ყოველდღიური სპორტული გამოდის 1993 წლის დეკემბრიდან.

ოლიმპიური დევიზი. „სწრაფად, მაღლა, ძლიერად“. 1920 წ-დან იგი ო.ემბლემის ატრიბუტია (სპორტის სამი განზომილება).

ოლიმპიური ემბლემა 1. ო.თამაშების სიმბოლური გამოსახულება. 2. ხუთი ერთმანეთზე გადაჭობილი ნაირფერი რგოლი (ემბლემა შეიქმნა პიერ დე კუბერტენის ერთ-ერთი მეგობრის დიდონის წინადადებით). 3. მსოფლიოს ნებისმიერ ეროვნულ ოლიმპიურ კომიტეტს გააჩნია საკუთარი ო.ემბლემა.

ოლიმპიური თამაშები 1. ძვ. საბერძნეთში საერთო ბერძნული ზეიმი და ასპარეზობა. 2. თანამედროვე გრანდიოზული კომპლექსური საერთაშორისო შეჯიბრება სპორტის ო.სახეობებში. ანტიკური ო.თამაშების მსგავსად, იგი იმართება 4 წელიწადში ერთხელ (ნაკიან წელს). 3. ანტიკური ო. თამაშების აღორძინებას (1500 წლის შემდეგ) საფუძვლად დაედო 1894 წელს პარიზში გამართული ფიზიკური აღზრდის საკითხებისადმი მიძღვნილი მსოფლიო კონგრესი, სადაც ჩამოყალიბდა საერთაშორისო ო.კომიტეტი – სოკი (იხ.საერთაშორისო ო.კომიტეტი). სოკ-ის გადაწყვეტილებით დადგინდა პირველი თანამედროვე ო. თამაშების ჩატარება 1896წ. ათენში. დამტკიცებულ იქნა აგრეთვე ო.ქართია (იხ.ო.ქართია). 4. დადგა 1896 წ. აპრილი. 80 ათასი მაყურებლით გადაჭედნილ ათენის „მარმარილოს“ სტადიონზე ანთო ანტიკური ო. თამაშების ღვთაებრივი ცეცხლი. ასე დაიწყო მსოფლიოში პირველი საერთაშორისო ო. თამაშები. მონაწილეობდა 13 ქვეყნის 285 სპორტსმენი ვაჟი (ქალები არ მონაწილეობდნენ), სპორტის 9 სახეობაში. ო.თამაშების შედეგების მიხედვით, საგრძნობი უპირატესობით გამარჯვება ბერძენმა სპორტსმენებმა იხი-მეს (მოიპოვეს ოქროს - 8, ვერცხლის - 17 და ბრინჯაოს - 15 მედალი. სულ: 40 ო.მედალი). ათენის ო.თამაშების შემდგომ, თამაშების ჩატარების ტრადიცია არ დარღვეულა (გარდა მე-12 ო.თ. 1940 წელი და მე-13 ო.თ. 1944 წ., რომლებიც მეორე მსოფლიო ომის შედეგად არ ჩატარებულა). 5. ანტიკური ო. თამაშების დასაწყისად მიღებულია ძვ. წ. 776 წელი. თამაშების დაწყებასთან დაკავშირებით არსებობს მრავალი ლეგენდა, მაგრამ ყველაზე უფრო ლოგიკურს საბერძნეთის მოქიშპე პოლისებს შორის გაუთავებელი სისხლისღვრის შეწყვეტასთან დაკავშირებული ლე-

გენდა წარმოადგენს. ომებისაგან გაწამებულმა ხალხმა თხოვნა-ვედრებით მიმართა ზევსს, ელონა რაიმე ძმათა სისხლისღვრის შესაწყვეტად. ზევსმაც აღარ დააყოვნა და ბერძენ ხალხს ომის ასპარეზი მშვიდობის სპორტული გაჯიბრების „არენით“ შეუცვალა.

ო.თამაშების დაწყებამდე და ჩატარების პერიოდში ცხადდებოდა „საღვთო ზაის“ თვე – „ეკეხერია“. საბერძნეთის მთელ ტერიტორიაზე წყლებოდა იარაღის უღარუნი. პირველი ო.თამაშების პროგრამაში შედიოდა შეჯიბრების მხოლოდ ერთი სახეობა – სტადიოდრომი რბენა 192 მ.27 სმ. (ბერძენი ლეგენდარული გმირის ჰერაკლეს მიერ ძმებთან ძალოვნების დასადაგენად სირბილში გაჯიბრებისათვის სწორადგილზე გადაზომილი 300 ტერფი. აღნიშნულ მანძილს ეწოდა – სტადიოდრომი, აქედან მივიღეთ სიტყვა – სტადიონი). სტადიოდრომი თამაშების პროგრამის ერთადერთ სახეობად ითვლებოდა მე-14 ოლიმპიადამდე, შემდეგ კი დაემატა შეჯიბრებები პენტატლონში (ხუთჭიდი), კრიფში, პანკრაციონში (კრივისა და ჭიდაობის სინთეზი), ეტლებით რბოლაში და ა.შ., 37-ე თამაშებიდან პროგრამაში შევიდა ჭაბუკთა შეჯიბრებებიც. ო.თამაშების პროგრამის გაფართოებამ სამეჯიბრო დღეებისა და მსაჯთა რაოდენობის გაზრდაც გამოიწვია. თუ პირველ თამაშებს მსაჯობდა 2 მსაჯი, თამაშების ბოლო პერიოდში მათი რიცხვი 18-მდე გაიზარდა. ისინი განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევდნენ სტადიონის მომზადებას, ოლიმპიელთა ვინაობის დადგენას, მსაჯობის მკაცრი რეჟიმის გატარებას, გამარჯვებულთა ინფორმირებასა და დაჯილდოებას. ქალები ო.თამაშებში მონაწილეობას არ ღებულობდნენ. ო.თამაშებში გამარჯვებული ოლიმპიონიკი (პიერონიკი) ჯილდოდებოდა ზეთისხილის (რომელიც იზრდებოდა ალთისის წმინდა ტყეში) ტოტებისაგან დაწნული ღიღების გვირგვინითა და პალმის ტოტით. ამავე დროს მსაჯები ზმამაღლა გამოთქვამდნენ მის გვარს, სახელს, მამის სახელსა და სადაურობას. ეძლეოდათ ფასიანი საჩუქრები და განსაკუთრებული პრივილეგიები. იმართებოდა ოფიციალური დარბაზობანი, ბერძნული პოეზია და პროზა არ იშურებდა ქებათაქებას, არც მუსიკა რჩებოდა ვალში. ოლიმპიონიკების სახეებს ძერწავდნენ სახელგანთქმული ანტიკური მოქანდაკეებიც. არაჩვეულებრივი ოსტატობითაა შესრულებული პოლიკლეტეს „ჟმანვილის ტანი“ და „დორიფორე“ („შუბოსანი“). ლისიპეს „აპოქსიომენი“, მშვენიერი ჭაბუკი, ულამაზესი შიშველი ტანით, უმძიარი და უძლეველი მოკრივე, ფიდიასის ოლიმპიონიკი „მხედრები“, მირონის „ბადროს მტყორცნელი“, კრესილას „გამარჯვებული ათლეტი“ და სხვ. ო.თ.მთავრდებოდა ხელოვნების კონკურსებით („ისტორიის მამად“ წოდებულმა პეროლოტემ V ს. ძვ.წ.

გაიმარჯვა ხელოვნების ოლიმპიურ კონკურსში. მან წაიკითხა ბრწყინვალე ლექციები გმირებზე ზევისის ტაძარში და ჯილდოდ ო.ოქროს მედალი მიიღო) და გრანდიოზული ნადიმით, რომლის ორგანიზატორები რიგრიგობით იყვნენ თამაშების მონაწილე პოლისების წარმომადგენლები. დიდი ხნის მანძილზე ო.თამაშებში მხოლოდ ბერძნები მონაწილეობდნენ, ხოლო 146 წ. ძვ.წ. რომის მიერ საბერძნეთის დაპყრობის შემდგომ, ეს წმიდათაწმიდა ტრადიცია დარღვეულ იქნა. ნ. თანამედროვე ო.თამაშებში საქართველოს სპორტსმენთა მონაწილეობა საბჭოთა კავშირის ნაკრებ გუნდში 1952 წ. პელსინკის მე-15 ო.თამაშებით დაიწყო და დასრულდა 1992 წ. ბარსელონის 25-ე ო.თამაშებით. 1996 წ. ივლისში ქატლანტაში (აშშ) 26-ე ზაფხულის ო.თამაშებში საქართველოს 36 სპორტსმენმა 15 სახეობაში, პირველად მიიღო მონაწილეობა როგორც დამოუკიდებელი ქვეყნის წარგზავნილებმა. 7. საქართველოს ოლიმპიური ჩემპიონები და პრზიორები (1952-1992).

ო.ოქროს მედლის მფლობელები:

1. დავით ციმაკურიძე – თავისუფალი ჭიდაობა, პელსინკი (1952)
2. რაფაელ ჩიმიშკიანი – ძალოსნობა, პელსინკი (1952)
3. შჩიჩა გუღელი – ტანვარჯიში, პელსინკი (1952)
4. ვივი კარტოზია – კლასიკური ჭიდაობა, მელბურნი (1956)
5. მირიან ცალქალამანიძე – თავისუფალი ჭიდაობა, რომი (1960)
6. რობერტ შველაყაძე – მძლეოსნობა, რომი (1960)
7. ავთანდილ ქორიძე – კლასიკური ჭიდაობა, რომი (1960)
8. ნუგზარ ასათიანი – ფარიკაობა, ტოკიო (1964)
9. ვაჟა კაჭარავა – ფრენბურთი, ტოკიო (1964)
10. ვიქტორ სანეევი – მძლეოსნობა, მეხიკო (1968)
11. რომან რურუა – კლასიკური ჭიდაობა, მეხიკო (1968)
12. ვიქტორ სანეევი – მძლეოსნობა, მიუნჰენი (1972)
13. ლევან თელიაშვილი – თავისუფალი ჭიდაობა, მიუნჰენი (1972)
14. შოთა ჩოჩიშვილი – ძიუდო, მიუნჰენი (1972).
15. ზურაბ საკანდელიძე – კალათბურთი, მიუნჰენი (1972)
16. მიხეილ ქორქია – კალათბურთი, მიუნჰენი (1972)
17. ვიქტორ კრატასიუკი – ნიზბოსნობა, მიუნჰენი (1972)
18. ვიქტორ სანეევი – მძლეოსნობა, მონრეალი (1976)
19. ლევან თელიაშვილი – თავისუფალი ჭიდაობა, მონრეალი (1976)
20. ალექსანდრე ანჰილოვოვი – ხელბურთი, მონრეალი (1976)

21. *ქეთევან ლოსაბერიძე* – მშვილდოსნობა, მოსკოვი (1980)
 22. *შოთა ხაბარელი* – ძიუდო, მოსკოვი (1980)
 23. *ვახტანგ ძლავაძე* – კლასიკური ჭიდაობა, მოსკოვი (1980)
 24. *ნინო სალუქვაძე* – ტყვიის სროლა, სეული (1988)
 25. *დავით გობეჯიშვილი* – თავისუფალი ჭიდაობა, სეული (1988)
 26. *ელადიმერ გოგოლიძე* – სპორტული ტანვარჯიში, სეული (1988)
 27. *ელადიმერ აფციასური* – ფარიკაობა, სეული (1988)
 28. *გელა კეტაშიელი* – ფეხბურთი, სეული (1988)
 29. *კახი კახიაშვილი* – ძალოსნობა, ბარსელონა (1992)
 30. *ლერი ბაბლოვი* – თავისუფალი ჭიდაობა, ბარსელონა (1992)
 31. *დავით ხაბაღიშვილი* – ძიუდო, ბარსელონა (1992)
- ო.ვერცხლის მედლის მფლობელები:
1. *ოთარ ჭორჩია* – კალათბურთი, პელსინკი (1952)
 2. *ნოდარ ჯორჯიკია* – კალათბურთი, პელსინკი (1952)
 3. *ლევან სანაძე* – მძლეოსნობა, პელსინკი (1952)
 4. *გურამ მინაშვილი* – კალათბურთი, რომი (1960)
 5. *ელადიმერ უგრეხელიძე* – კალათბურთი, რომი (1960)
 6. *გიორგი სხირტლაძე* – თავისუფალი ჭიდაობა, რომი (1960)
 7. *გივი ჩიქვანია* – წყალბურთი, რომი (1960)
 8. *ლერი გოგოლაძე* – წყალბურთი, რომი (1960)
 9. *გურამ საღარაძე* – თავისუფალი ჭიდაობა, ტოკიო (1964)
 10. *რომან რურუა* – კლასიკური ჭიდაობა, ტოკიო (1964)
 11. *შოთა ქველიაშვილი* – ტყვიის სროლა, ტოკიო (1964)
 12. *ლევან მოსეშვილი* – კალათბურთი, ტოკიო (1964)
 13. *დიტო შანიძე* – ძალოსნობა, მეხიკო (1968)
 14. *შოთა ლომიძე* – თავისუფალი ჭიდაობა, მეხიკო (1968)
 15. *დიტო შანიძე* – ძალოსნობა, მიუნჰენი (1972)
 16. *რამაზ ხარშილაძე* – ძიუდო, მონრეალი (1976)
 17. *ვიქტორ სანეევი* – მძლეოსნობა, მოსკოვი (1980)
 18. *საიდა გუნდა* – მძლეოსნობა, მოსკოვი (1980)
 19. *თემურ ხუბულური* – ძიუდო, მოსკოვი (1980)
 20. *ალექსანდრე ანპილოვოვი* – ხელბურთი, მოსკოვი (1980)
 21. *ნინო სალუქვაძე* – ტყვიის სროლა, სეული (1988)

22. *ლერი ბაბელი* – თავისუფალი ჭიდაობა, სეული (1988)
 23. *ნინო სალუქვაძე* – ტყვიის სროლა, ბარსელონა (1992).
- ო.ბრინჯაოს მედლის მფლობელები:
1. *ნინო დუმბაძე* – მძლეოსნობა, პელსინკი (1952)
 2. *ნადეჟდა ხნიკინა-დვალაშვილი* – მძლეოსნობა, პელსინკი (1952)
 3. *ვახტანგ ბალაყაძე* – თავისუფალი ჭიდაობა, მელბურნი (1956)
 4. *გიორგი სხირტლაძე* – თავისუფალი ჭიდაობა, მელბურნი (1956)
 5. *რომან ძნელაძე* – კლასიკური ჭიდაობა, მელბურნი (1956)
 6. *ნადეჟდა ხნიკინა-დვალაშვილი* – მძლეოსნობა, მელბურნი (1956)
 7. *ბორის ნიკიტინი* – ცურვა, მელბურნი (1956)
 8. *ნოდარ გვაზარია* – წყალბურთი, მელბურნი (1956)
 9. *ელადიმერ რუმაშვილი* – თავისუფალი ჭიდაობა, რომი (1960)
 10. *გივი კარტოზია* – კლასიკური ჭიდაობა, რომი (1960)
 11. *გურამ კოსტავა* – ფარიკაობა, რომი (1960)
 12. *ნოდარ ხოხაშვილი* – თავისუფალი ჭიდაობა, ტოკიო (1964)
 13. *დავით გვანცელაძე* – კლასიკური ჭიდაობა, ტოკიო (1964)
 14. *ანზორ კიკნაძე* – ძიუდო, ტოკიო (1964)
 15. *ფარნაოზ ჩიკვილაძე* – ძიუდო, ტოკიო (1964)
 16. *გურამ კოსტავა* – ფარიკაობა, ტოკიო (1964)
 17. *ზურაბ საკანდელიძე* – კალათბურთი, მეხიკო (1968)
 18. *სერგეი კოვალენკო* – კალათბურთი, მეხიკო (1968)
 19. *ომარ ფხაკაძე* – ველოსპორტი, მიუნჰენი (1968)
 20. *გივი ონაშვილი* – ძიუდო, მიუნჰენი (1968)
 21. *მურთაზ ხურცილავა* – ფეხბურთი, მიუნჰენი (1972)
 22. *რევაზ ძოძუაშვილი* – ფეხბურთი, მიუნჰენი (1972)
 23. *შოთა ჩოჩიშვილი* – ძიუდო, მონრეალი (1976)
 24. *მიხეილ ქორქია* – კალათბურთი, მონრეალი (1976)
 25. *ლიანა ცოტაძე* – წყალში ხტომა, მოსკოვი (1980)
 26. *ნიკოლოზ დერიუჯინი* – კალათბურთი, მოსკოვი (1980)
 27. *ალექსანდრე ჩივაძე* – ფეხბურთი, მოსკოვი (1980)
 28. *თენგიზ სულაქველიძე* – ფეხბურთი, მოსკოვი (1980)
 29. *რევაზ ჩელეძაძე* – ფეხბურთი, მოსკოვი (1980)
 30. *ამირან ტოტიკაშვილი* – ძიუდო, სეული (1988)

31. გიორგი თენაძე – ძიუღო, სეული (1988)
32. ვახტანგ იაგორაშვილი – თანამედროვე ხუთჭიდი, სეული (1988)
33. მიხეილ გიორგაძე – წყალბურთი, სეული (1988)
34. მათა აზარაშვილი – მძლეოსნობა, სეული (1988)
35. დავით გობეჯიშვილი – თავისუფალი ჭიდაობა, ბარსელონა (1992)
36. გოგი კოლუაშვილი – ბერძნულ-რომაული ჭიდაობა, ბარსელონა (1992)
37. ხათუნა ქერიციშვილი – მშვილდოსნობა, ბარსელონა (1992)
38. ლელა მესხი – ჩოგბურთი, ბარსელონა (1992)
39. რამაზ ფალიანი – კრივი, ბარსელონა (1992)
40. სოსო ლიპარტელიანი – ძიუღო, ატლანტა (1996)
41. ელდარ კურტიანიძე – თავისუფალი ჭიდაობა, ატლანტა (1996)

1952 წ-დან 1996 წ-მდე საქართველოს სპორტსმენებმა მოიპოვეს ოქროს – 31, ვერცხლის – 23, ბრინჯაოს – 41 მედალი (23-ე ო.თამაშები 1984 წ. გამოტოვებულ იქნა, ვინაიდან საბჭოეთის „ეროვნულმა ოლიმპიურმა კომიტეტმა“ აშშ-ს ლოს-ანჯელესის ო.თამაშებს ბოიკოტი გამოუცხადა). 95 ო. მედლის მოპოვება, ალბათ, ჩვენი სპორტსმენებისათვის გმირობის ტოლფასად უნდა ჩაითვალოს.

ოლიმპიური თამაში ალამი თეთრ ქსოვილზე ხუთი ერთმანეთზე გადაჭდობილი ნაირფერი რგოლის გამოსახულება, რომელიც განასახიერებს ხუთი კონტინენტის სპორტული ახალგაზრდობის ერთიანობას. ლურჯი ფერი მიჩნეულია ევროპის სიმბოლოდ, ყვითელი – აზიის, შავი – აფრიკის, მწვანე – ავსტრალიისა და წითელი ამერიკის (ფერების შერჩევის დროს გათვალისწინებულია კონტინენტზე ოლიმპიურ მოძრაობაში გაერთიანებული ქვეყნების სახელმწიფო დროშების ფერების უპირატესობა). ო.თ.ა. პირველად აფრიკადა 1914 წ. პარიზში ო. ასპარეზობის აღდგენის მე-20 წლისთავისადმი მიძღვნილ ზეიმზე.

ოლიმპიური კომიტეტი I. საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტი – სოკ. ი. 1894 წ. პარიზში 12 ქვეყნის წარმომადგენელთა სპორტის საერთაშორისო კონგრესზე ჩამოყალიბებულ და დამტკიცებულ იქნა მსოფლიო ო. მოძრაობის მართვის ცენტრი (სოკი), რომელიც თავის მოღვაწეობას ეროვნული ო. კომიტეტების მეშვეობით ახორციელებს. სოკ-ის პირველ პრეზიდენტად არჩეულ იქნა ბერძენი პოეტი და საზოგადო მოღვაწე დემეტრიუს ვიკელას (1894-1896). შემდგომ 1896-1925 წ-მდე სოკ-ის პრეზიდენტი ფრანგი პროფესორი, პედაგოგი, ისტორიკოსი, ლიტერატორი, სპორტსმენი, ო. მოძრაობის სულისჩამდგმელი და ინიციატორი

ბარონი პიერ დე კუბერტენი გახლდათ. 2. თანამედროვე ო. მოძრაობის ცენტრს წარმოადგენს შვეიცარიის ქ. ლოზანა. სოკ-ის შტაბბინა ენევის ტბის ნაპირზე მდებარე ციხე-დარბაზ შატო დე ვილში იმყოფება. 1986 წ. 12 ოქტომბრიდან მას მიემატა ახალი კორპუსი. სოკ-ის შტაბბინის ძველი ციხე-დარბაზი პრეზიდენტსა და სამდივნოს უკავია, ახალ შენობაში კი ადმინისტრაციის სხვა თანამშრომლები მოღვაწეობენ. საპატიო სტუმრების მისაღებად სოკ-ს გააჩნია ლამაზი ნაგებობა „ოლიმპიკ ვილა“ და სხვ. 2. შოფლიო ო. მოძრაობის ცენტრის (სოკ-ის) წევრებს ირჩევენ სოკ-ის სესიაზე (მათ უფლება აქვთ გადადგომისა, მაგრამ მათი შეცვლა დაუშვებელია). ქვეყნის შიგნით ოლიმპიური მოძრაობის ერთადერთ ორგანოდ ითვლება ეროვნული ო. კომიტეტი, რომლის იურისდიქცია სახელმწიფოში უნდა სცნოს და აღიაროს მხოლოდ სოკ-მა (ამის შემდეგ უფლება ეძლევა სპორტსმენს მონაწილეობა მიიღოს საერთაშორისო ო. თამაშებში). სოკ-ი ვალდებულია თვალყური ადევნოს ო. თამაშების ჩატარების რეგულარობას, განსაზღვროს შეჯიბრების პროგრამა, მონაწილეთა შემადგენლობა (საერთაშორისო სპორტულ ფედერაციებთან და სახელმწიფოების სპორტულ ორგანიზაციებთან ერთად). სოკ-ის სესიებს შორის (ტარდება წელიწადში ერთხელ) მუშაობას ახორციელებს აღმასრულებელი კომისია. ფაქტობრივად იგი აწარმოებს როგორც სესიას, ისე ყოველდღიურ საქმიანობა-მოღვაწეობას. 1980 წ-დან სოკ-ის პრეზიდენტია ცნობილი დიპლომატი, მრეწველი, საერთაშორისო სპორტული და ო. მოძრაობის სახელოვანი მოღვაწე ზუან ანტონიო სამარანჩი (ესპანეთი-დაბ. 1920).

ოლიმპიური სოფელი ო. თამაშების მონაწილეთა საცხოვრებელი ბინების კომპლექსი. ო. სოფლის აშენება და საექსპლოატაციოდ მომზადება (თამაშების დაწყებამდე) შედის ო. თამაშების ორგანიზატორი ქალაქის ვალდებულებაში.

ოლიმპიური შიცი 1. ო. თამაშების საზეიმო გახსნის ცერემონიაზე ოლიმპიელთა მხრიდან სპორტული პაექრობის ყველა წესის სრული დაცვის და მსაჯთა მიერ მკაცრი და ობიექტური მსაჯობის პირნათლად შესრულების (წინასწარ) ფიცის მუშევრობით დადასტურება. 2. ანტიკური ო. თამაშების დროს, ბერძენთა მთავარი ღვთაების ზეუსის ტაძრის წინაშე სპორტსმენები ფიცს დებდნენ, რომ პატიოსნად დაიცავდნენ სპორტული ბრძოლის ყველა წესს (მსაჯების ფიცი ო. თამაშების აღორძინების შემდგომ დაფიქსირდა). მსაჯები ო. თამაშების დაწყებამდე ყოველგვარი დანდობის გარეშე აძევებდნენ ყველა იმ მონაწილეს, ვისაც რაიმე სასაჯელი ჰქონდა მიღებული ქურდობისა და თაღლითობისათვის.

ოლიმპიური ძარტიბა ო. ასპარეზობის წესდება, რომელშიც დეტალურად

არის განხილული ო. თამაშების ყველა საკითხი. იგი ძირითადად პიერ დე კუბერტენის მიერ იქნა შემუშავებული. დამტკიცდა 1894 წ. პარიზში.

ოლიმპიური ცეცხლი ო. თამაშების ტრადიციული ატრიბუტი (1936). ოლიმპიადის მზის სხივებით ანთებული ცეცხლის მიტანა (ესტაფეტის მეშვეობით ოლიმპიადიდან – ოლიმპიურ ქალაქამდე) ო. თამაშების საზეიმო გახსნის ცერემონიაზე. ცეცხლის ასანთებად ო. სტადიონზე მაღლივ ადგილზე მომზადებულია სპეციალური თასი, რომელშიც ცეცხლი გიზგინებს 16 დღის განმავლობაში. ცეცხლის ჩაქრობა უკავშირდება ო. თამაშების საზეიმო დასრულებას.

ოპორტუნიზმი (ლათინური) ფარიაკობაში მეტოქის საფარიაკო იარაღის მოცილება-მოგერიება თავის დასამარცხებელი სივრცის ფარგლებიდან, ერთდროულად მოწინააღმდეგისათვის ჩხვლეტის ან დარტყმის მიყენებით (სპორტსმენის საპასუხო მოქმედება, სწრაფი რეაგირება, რასაც დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სპორტული წარმატებისათვის).

ოპტიმიზმი (ლათინური) 1. მხნე განწყობილება, მომავლის რწმენა; იმედიანობა. 2. ოპტიმიზმის ერთ-ერთ ძირითად წყაროდ პიროვნების სისტემატური ფიზიკური დატვირთვა და სხვადასხვა სახის ფიზიკური ვარჯიში ითვლება.

ორკმლი ტანვარჯიში იარაღი. შედგება ფოლადის ფუძისაგან, ოთხი საყრდენისა და ორი ოვალური ფორმის ძელისაგან. ძელების სიგრძე – 350 სმ. მათ შორის მანძილი 42-60 სმ. (ძელების სიმაღლე და სიგანე რეგულირებადია).

ორჭილი შეჯიბრება სპორტის ორ სახეობაში. შეჯიბრება სათხილამურო ორჭილში – თხილამურებით რბოლა და ხტომა. სამთო ორჭილი – სლალომი და სწრაფდამება.

ოსტატი 1. თავისი საქმის კარგად მცოდნე, გამოცდილი დახელოვნებული. სპორტის ო.

ოვსანიძე (ინგლისური) ფეხბურთში: თამაგარე მდგომარეობა.

პ

პა (ფრანგული) ცეკვაში: ცალკეული რიტმული მოძრაობა, ნაბიჯის გადადგმა. **პაპარობა** 1. იხმარება სპორტული შეჯიბრების აღსანიშნავად ოლიმპიური პ. 2. (ძველი) სამხედრო ვარჯიშობა.

პანიკი უმცირესი ღირებულების პატარა ფიგურა ჭადრაკში.

პანამერიკული თამაშები ამერიკის კონტინენტის სპორტსმენთა გრან-

დიოზული კომპლექსური ასპარეზობა (ამჟამად). ტარდება 1951 წ.-დან ოთხ წელიწადში ერთხელ, ოლიმპიური თამაშების დაწყებიდან ერთი წლით ადრე. პროგრამაში ძირითადად გათვალისწინებულია სპორტის ოლიმპიური სახეობები (ითვლება როგორც გენერალური რეპეტიცია ოლიმპიური თამაშების წინ).

პარადი (ფრანგული) 1. ჯარების საზეიმო დათვალიერება. 2. სპორტსმენთა საზეიმო სელა. შეჯიბრების მონაწილეთა პ.

პარაშუტი (ფრანგული) პაერში ადამიანის ან ტვირთის ვარდნის სისწრაფის შენელების აპარატი. პარაშუტის ნაირსახეობა გამოიყენება: ხტომებისათვის, ტვირთის დასამშვებად, სამაშველო და სავარჯიშო დანიშნულებისა და სპორტული შეჯიბრებისათვის (აპარატი პაერში იხსნება ქოლგასავით). საპარაშუტო სპორტი.

პარაშუტისტი 1. ადამიანი, რომელიც პარაშუტით ხტომაშია დახელოვნებული. 2. საპარაშუტო სპორტის მიმდევარი.

პასი (ინგლისური) თამაშის პროცესში ბურთის გადაცემა თანაგუნდელისათვის.

პატი (ფრანგული) მდგომარეობა ჭადრაკის თამაშში, როდესაც მოთამაშეს არ შეუძლია მორიგი სვლის გაკეთება ისე, რომ მის მეფეს არ შეექმნას ქიმის საფრთხე (ითვლება ყაიმად).

პელომეტრი (ლათინური) ხელსაწყო, რომელიც ავტომატურად ითვლის გადადგმულ ნაბიჯებს; ბიჯსაზომი. გამოიყენება ფიზიკური აღზრდის პრაქტიკაში (ფიზიკური დატვირთვის დოზირებისათვის).

პელე მსოფლიო ფეხბურთის მეფედ წოდებული. ბრაზილიელი სპორტსმენი. ელსონ არანტეს დუ ნასიმენტუ, მეტსახელად – პელე.

პენალტი (ინგლისური) 1. ფეხბურთში: თერთმეტმეტრიანი საჯარიმო დარტყმა. 2. 1891 წ. ინგლისში საბოლოოდ ჩამოყალიბდა აღნიშნული საჯარიმო დარტყმის წესი. მსაჯის მიერ პენალტის დაფიქსირების შემთხვევაში, თუ სათამაშო დრო ამოიწურა, თერთმეტმეტრიანი საჯარიმო დარტყმა მაინც უნდა შესრულდეს.

პერიოდიზაცია (ბერძნული) პერიოდებად დაყოფა. სპორტული წვრთნის პ. მოსამზადებელი, საშეჯიბრო, გარდამავალი პერიოდები.

პიშპანი (ფინური) სპეციალური სათხილამურო ფეხსაცმელი.

პიპი (ფრანგული) მთის წაწვეტებული მწვერვალი, უმაღლესი წერტილი.

პლანერი (ფრანგული) 1. უმოტორო საფრენი აპარატი. საპლანერო სპორტი. პლანერისტი – პილოტი, რომელიც პლანერს მართავს. პლანეროდრომი – პლანერის გასაშვები მოედანი. პლანირება – პლანერის ან მოტორგამოთხმული თვითმფრინავის თანდათანობით ძირს დაშვება. 2. 1908 წ. პირველი ქართული მფრინავი

– კონსტრუქტორი, ბესარიონ ქებურია საკუთარი კონსტრუქციის ბამბუკის პლანერით მიწას მოსწყდა და ცაში აიჭრა. ასე იწყება ბრწყინვალე ავიატორი-სპორტსმენის შემოქმედებითი ბიოგრაფია.

პლასში (ფრანგული) ზღვის, მდინარის, ტბის გაშლილი ნაპირი ცურვისა და მზის აბაზანებისათვის.

პლასტიკა (ბერძნული) სხეულის მოხდენილი, რიტმული მოძრაობის ხელოვნება. პარმონიულ მოძრაობათა შერწყმა – შეთანხმებულობა. პ. დამახასიათებელია სპორტის ისეთი სახეობებისათვის, როგორცაა: მხატვრული ტანვარჯიში, სინქრონული ცურვა, სპორტული ტანვარჯიში, ფიგურული სრიალი და სხვ. პლასტიკური – პლასტიკასთან დაკავშირებული.

პლასტი (გერმანული) მოედანი სამხედრო პარადებისა და სამწყობრო ვარჯიშისათვის.

პლინტები ერთმანეთზე დასადგამი ჩარჩოებისა და სახურავებისაგან შემდგარი პირამიდისებური ფორმის დამხმარე ტანვარჯიშული იარაღი ბჯენითი ხტომების შესწავლისათვის.

პნეუმობრაში (ბერძნული) ხელსაწყო, სუნთქვითი მოძრაობის რეგისტრაციისათვის, გამოიყენება სპორტულ პრაქტიკაში.

პოზიცია (ლათინური) 1. ჭადრაკში, შაშში: ფიგურების განლაგება თამაშის ამა თუ იმ მომენტში. 2. ფარეკაობაში: შეიარაღებული ხელის, იარაღის მდგომარეობა. პოზიციური უპირატესობა – ისეთი მდგომარეობა, როდესაც მოთამაშე თანდათან იკავებს უკეთეს პოზიციას.

პოლ (ინგლისური) სპორტული თამაში ბურთით, ცხენბურთი. წყლის პ. იგივეა რაც ვოტერპოლო, წყალბურთი.

პოსტამენტი (ლათინური). კვარცხლბეკი, პიედესტალი. სპორტში: საპატიო ადგილი გამარჯვებული სპორტსმენებისათვის. პ. სამ საფეხურიანია: პირველი, მეორე და მესამე ადგილისათვის.

პოტენცია (ლათინური) ფარული შესაძლებლობა, უნარი, რომელიც შეიძლება გამოვლინდეს სათანადო პირობებში. პოტენციალი – რისაზე განხორციელებისათვის საჭირო შესაძლებლობათა ერთობლიობა. პოტენციური – პოტენციის სახით ფარულად არსებული. პიროვნების ფსიქოფიზიკურ პოტენციურ შესაძლებლობათა ამაღლებაში ფიზიკურ აღზრდას ერთ-ერთი გადამჭრელი მნიშვნელობა ენიჭება.

პრეზიდენტი (ლათინური) სახელმწიფოს მეთაური, ორგანიზაციის ხელმძღვანელი. ფეხბურთის საერთაშორისო ფედერაციის პ. და ა. შ.

პრესინტი (ინგლისური) სპორტულ თამაშებში ტაქტიკური ხერხი — დაცვის აქტიური ფორმა, როდესაც მოწინააღმდეგე გუნდის მოთამაშეთა პირისპირ თამაშში მთელ მოედანზე წარმოებს. პრესინგის ტაქტიკური ხერხის გამოყენება მოითხოვს მოთამაშეთა მაღალ ფიზიკურ მომზადებას.

პრეტენდენტი (ლათინური) რაიმე უფლების მაძიებელი. მსოფლიო ჩემპიონობის პ. კულტურისტთა კონკურსში გამარჯვების პ. და ა. შ.

პრიზი (ფრანგული) ჯილდო სპორტულ შეჯიბრებებში გამარჯვებისათვის (დიპლომები, თასები, ფასიანი საჩუქრები და სხვ.).

პროპაგანდა (ლათინური) რაიმე იდეის, მოძღვრების, ცოდნის გაერცელება. მაგ., ფიზიკური აღზრდის იდეების პროპაგანდა — გაერცელება. სპორტის პ. და ა. შ.

პროტესტი სპორტში: ზეპირსიტყვიერი ან წერილობითი განცხადება, შეჯიბრების პროცესში შთაჯების ან ღონისძიების ორგანიზატორთა მხრიდან დამუშავებული შეცდომების შესახებ (გუნდის მწვრთნელის, წარმომადგენლის ან სპორტსმენის მიერ).

პროცესი (ლათინური) რაიმე მოვლენათა თანმიმდევრული მონაცვლეობა, რისაზე განვითარების გზა. სწავლების პ. — ფიზიკური აღზრდის პ. — სპორტული წვრთნის პ.

ჟ

ჟბუტი, ლახტი მედიცინაში: რეზინის ან ქსოვილის ლენტი. სპორტული ტრავმის შედეგად სხეულის კიდურებზე დიდი არტერიების დაზიანების შემთხვევაში დროებით სისხლის დენის შეწყვეტის საშუალება (ჟგუტის დადება). შეიძლება გამოყენებულ იქნეს ცხვირსახოცი, პირსახოცი და ა. შ. ჟგუტის დადება ხდება დაზიანებული ადგილის ზემოთ. წინასწარ ჟგუტის დადების ადგილას საჭიროა რბილი ქსოვილის შემოხვევა და შემდეგ ჟგუტის დადება. ტრავმირებულის სამედიცინო პუნქტში მიყვანამდე აუცილებელია სიცივეში ყოველი ნახევარი საათისა და სითბოში ერთი საათის შემდეგ ჟგუტის ოდნავ შესუსტება. ჟგუტის დადება ორ საათამდეა გათვალისწინებული. დაყოვნება საშიშროებას უქმნის ტრავმირებულს.

ჟესტი (ფრანგული) 1. სხეულის ნაწილების, განსაკუთრებით ხელის მოძრაობა, რაც თან ახლავს მეტყველებას ან ცვლის მას. 2. ასპარეზობის პროცესში

სპორტსმენის მიერ მნიშვნელოვანი წარმატების შემთხვევაში საკუთარი ემოციების აღსანიშნავად ფესტების გამოყენება. 3. სპორტული ეთიკისათვის მიუღებელი ფესტები, მოძრაობები და მოქმედებანი.

შეტონი (ფრანგული) ლითონის პატარა სამკერდე ნიშანი, სუვენირი, სახსოვარი. 2. სპორტული შეჯიბრების მონაწილის სახსოვარი – ე. ან ასპარეზობაში გამარჯვებულათვის დაწესებული მეტონები.

შიულ რიმეს მასი უდიდესი შეჯიბრება მსოფლიო ქვეყნების ნაკრები გუნდების პირველობაზე ფეხბურთში. შეჯიბრება დაწესდა ფეხბურთის საერთაშორისო ფედერაციის ფიფას ყოფილი პრეზიდენტის – შიულ რიმეს თაოსნობით. ტურნირსაც მისი სახელი უწოდეს. ტარდება 1930 წ-დან.

შიური (ინგლისურ-ფრანგული) სპეციალისტთა ჯგუფი – კონკურსებზე, ასპარეზობებზე, გამოფენებზე პრემიებისა და ჯილდოების მისანიჭებლად. კულტურისტთა კონკურსის ე.

შოპანი (ინგლისური) ღოღში მონაწილე პროფესიონალი ცხენოსანი. ცხენების გაწვრთნისა და გამოცდის სპეციალისტი.

რ

რაბბი (ინგლისური) გუნდური სპორტული თამაში ოვალური ბურთით (ბურთის წონა 425გ-მდე. სიგრძე 28-29 სმ. თამაში წარმოებს სწორკუთხა მოედანზე. ზომით 95-100 მ. X 65-68 მ. თამაშში მონაწილეობს ორი გუნდი 15-15 სპორტსმენის შემადგენლობით. თამაშის დრო 80 წთ. (40-40 წთ.), შესვენება 10 წთ. თითოეული გუნდი იბრძვის ბურთის ხელით ან ფეხით გადაწოდების საშუალებით იგი შეიტანოს მეტოქის კარში ან ჩასათვლელ მოედანზე. აუცილებელია ბურთის დამიწება. შეიძლება ბურთის ფეხითაც გატანა. იგი ჩაითვლება მამინ, როდესაც ბურთი გადაკვეთს კარების განივი ღერძის ზედა ნაწილს. დადგენილია ქულების გამოთვლის სპეციალური სისტემა. 2. თანამედროვე რ. არსებობას იწყებს 1823 წ-დან. 1871 წ. შეიქმნა ინგლისის „რაგბი-ფეხბურთის“ პირველი კავშირი. 1934 წ-დან ფუნქციონირებს რაგბის საერთაშორისო ფედერაცია (ფირა). 3. საქართველოში მნიშვნელოვან წარმატებებს მიაღწიეს ქუთაისისა და თბილისის რაგბის გუნდებმა.

რაინლი პატიოსნებით აღსავსე, კეთილშობილი, დიდსულოვანი, უშიშარი გმირი, სამშობლოსათვის თავდადებული მებრძოლი, ფიზიკურად სრულქმნილი, ძლიერი ვაჟკაცი.

რაინდული აღზრდის სისტემა 1. შუა საუკუნეების დასაველთ და

ცენტრალური ევროპის ფეოდალური საზოგადოების სამხედრო-ფიზიკური აღზრდის ხ. სათანადო სამხედრო-ფიზიკური წვრთნის შემდგომ, 21 წლის ჭაბუკს საზეიმო ვითარებაში იღებდნენ რაინდთა რიგებში. რაინდისათვის საეკლესიო იყო დახელოვნება შეიდ სარაინდო „სიქველემი“: ცხენოსნობა, მშვილდოსნობა, ფარიკაობა, ცურვა, ნადირობა, ჭადრაკის თამაში და ლექსების თხზვა. რაინდთა მრავალფეროვან ასპარეზობათა შორის გამოირჩეოდა – ტურნირები. ცეცხლ-სასროლი იარაღის მასიურმა გამოყენებამ საბრძოლო პრესტიჟი დაუკარგა რაინდული აღზრდის სისტემას. რ. ა. სისტემამ შეწყვიტა არსებობა.

რაპმტატ (ფრანგული). 1. ჩოგბურთის სათამაშო ჩოგანი, ტარიანი ოვალური ჩარჩო, რომელზეც გაჭიმულია ბადე ბურთის დასარტყმელად. 2. ხის მრგვალი პატარა ჩოგანი, მაგიდის ჩოგბურთის სათამაშო ინვენტარი. ბადმინტონის რ.

რალნი (ინგლისური) საავტომობილო რალი (ავტორალი) – ავტომობილებით შეჯიბრება წინასწარ შედგენილი მარშრუტის მიხედვით.

რანბი (ფრანგული) 1. ხარისხი, თანრიგი, სპეციალური წოდებულება. 2. სპორტულ პრაქტიკაში იხმარება: მაღალი რანგის სპორტსმენი, მაღალი რანგის გუნდი, მაღალი რანგის შეჯიბრება.

რაპირაბ (ფრანგული) საჩხვლეტი იარაღი; გრძელი და მოქნილი ოთხწახნა-გოვანი პირით. დღეისათვის იხმარება სასწავლო და სპორტულ ფარიკაობაში.

რაპირტი (ფრანგული) პატაკი. ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე მასწავლებლის მიერ მორიგე მოსწავლის მხრიდან პატაკის მიღება (სიტყვიერი მოხსენება), მეცადინეობისათვის მოსწავლეთა მზადყოფნის შესახებ. ერთგვარი წინაპირობის შექმნა გაკვეთილის ორგანიზებულად დაწყებისათვის.

რაუნდი (ინგლისური) კრიში: დროის მონაკვეთი, რომლის განმავლობაში იბრძვიან მოკრივეები. მოყვარულ მოკრივეთა შორის შეხვედრა 3 რაუნდინა (ყოველი რაუნდის შემდეგ 1 წთ. შესვენება), პროფესიონალ მოკრივეებს შორის 6-დან – 15 რაუნდამდე. ჭაბუკებისა და ახალბედებისათვის რაუნდის ხანგრძლივობა 2 წთ., მაღალი რანგის მოკრივეებისათვის 3 წთ.

რატინონალური (ლათინური) 1. გონივრული, მიზანშეწონილი მოქმედება. 2. ორგანიზმის გამოწრთობისათვის ჰიგიენური პირობებისა და ბუნების ძალების (წყალი, ჰაერი, მზე) რ. გამოყენება. სპორტსმენის რ. რეჟიმი – რ. წვრთნა. – რ. კვება.

რბოლა (ძველი) 1. რბენა, სირბილი. მალეშარბოლი. „სრბოლა რბენა“ (საბა). სირბილი ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთ ყველაზე ეფექტურ ბუნებრივ საშუალებად

ითვლება. რბენის შესახებ ადრეულ წერილობით ცნობას ჰომეროსის პოემები „ილიადა“ და „ოდისეა“ იძლევა, სადაც აღწერილია შევიბრება სირბილში. აქვე აქილევსი დახასიათებულია, როგორც „ფეხმარი“. სირბილის განსაკუთრებულებაზე მეტყველებს ის ფაქტიც, რომ ანტიკური ოლიმპიური თამაშები დაიწყო სირბილით ერთ სტადიონზე, რომელმაც გასტანა როგორც თამაშების პროგრამის ერთადერთმა სახეობამ მე-14 ო. თამაშობამდე. შემდგომ კი ემატება რბენის ნაირსახეობა: დიაულოსი (სირბილი 2 სტადიონზე), დოლიხოდრომი (7-დან 24 სტადიამდე), სირბილი სამხედრო აღჭურვილობით, ქეროლდების (მაუწყებელი), ჩირალდნებით (პრომეთეს პატივსაცემად), მებუკეთა და სხვ. 2. სპორტული შევიბრება სისწრაფები (ველოსიპედით, ავტომობილით, მოტოციკლით).

რბი“სპობი (ტანვარჯიშული იარაღი. მზადდება მაგარი ჯიშის ხისაგან. რგოლების დიამეტრია 178-180 მმ, გარეთა 230-333 მმ; ქამრების სიგრძე, რომლის საშუალებითაც იგი ლითონის თოკს უერთდება, 700 მმ-ია. ლითონის (ტროსების) თოკები 5,5-5,8 მ-ის სიმაღლეზეა დამაგრებული (სიმაღლე რეგულირებადია).

რმაძქცია (ფრანგული) 1. რაიმე ზემოქმედების საპასუხო მოქმედება. 2. ორგანიზმის საპასუხო მოქმედება გარეგან ან შინაგან გაღიზიანებაზე. 3. სპეციალური ვარჯიშებით, სიგნალებისა და სხვადასხვა ტექნიკური საშუალებების გამოყენებით სწრაფი რეაქციის გამომუშავება სპორტსმენებში, მწერთნელ – პედაგოგთა მუდმივ საზრუნავს უნდა წარმოადგენდეს.

რმაბტა (იტალიური) 1. დიდი შევიბრება სანიჩბოსნო და საიალქნო სპორტში. 2. საერთაშორისო შევიბრება აკადემიურ ნიჩბოსნობაში.

რმაპანში (ფრანგული) სამაგიეროს გადახდა, მიზლეა ბრძოლაში ან შევიბრებაში დამარცხებისათვის, რევანშის აღება (განმეორებითი ბრძოლა ან ასპარეზი).

რმაზინის ბილინი გამოიყენება ბჯენითი ხტომების დროს, გამორბენის შესასრულებლად. ზომებია 24 2 და 10 1,2 მ.

რმილი (ინგლისური) 1. სპორტულ თამაშებში სპორტსმენის მიერ მეტოქის მხარეს საკმაო მანძილით შეღწევა დახვეწილი სპორტული ტექნიკისა და ფინტების კასკადის მეშვეობით. 2. მოულოდნელი რ. სპორტულ თამაშებში წარმატების ერთ-ერთი საწინდარია. 3. ფეხბურთში რეიდების ბრწყინვალე დიდოსტატი გახლდათ შესანიშნავი სპორტსმენი შოთა იამანიძე.

რმაკლამა (ფრანგული) 1. სპეციალური განცხადება. მისი საშუალებებია: პლაკატი, ტელერადიო გადაცემა, პრესა, ელექტროფიცირებული პანოები, ბუკლეტები, სუვენირები და სხვ. 2. სპეციფიკური ინფორმაცია, რომელიც ამყარებს კავშირს

სპორტით დაინტერესებულ სამყაროსთან. 3. სპორტის ან ცალკეულ სპორტსმენთა პოპულარიზაცია ტექნიკური და სხვა საშუალებებით.

რამპორლი (ინგლისური) 1. სპორტულ პაექრობაში დამყარებული უმაღლესი შედეგი (მძლეოსნობაში, ძალოსნობაში, ცურვაში და სხვ.). **2.** რეკორდების აღრიცხვა და დამტკიცება წარმოებს მსოფლიო, ოლიმპიური, რეგიონული, ეროვნული და ტერიტორიული მასშტაბით. მსოფლიო რ. მტკიცდება შესაბამისი საერთაშორისო სპორტული ფედერაციების მიერ იმ პირობით, თუ დატული იქნება მაღალი რანგის სპორტული პაექრობის ყველა მოთხოვნა საერთაშორისო სტანდარტების დონეზე (სპორტული ნაგებობა, შეჯიბრების არბიტრთა კვალიფიკაცია და პირობები, ყველა წესის უზენაესობა, საჭირო დოკუმენტაციის სრული სიზუსტე და სხვ.). ოლიმპიურ რეკორდს (ო. თამაშებზე დამყარებულ უმაღლეს შედეგს) ამტკიცებს საერთაშორისო ო. კომიტეტი. რეგიონული რ. მტკიცდება კონტინენტის შესაბამისი სპორტული ფედერაციებისა და მართვის კავშირების მიერ. ეროვნულ რეკორდს ამტკიცებს ცალკეული სახელმწიფოების სპორტული ფედერაციები და მართვის ორგანოები. ტერიტორიული რეკორდის ფიქსირებას აწარმოებს სპორტის ადგილობრივი ორგანოები. რეკორდების რეგისტრაცია წარმოებს წლების მიხედვით შედეგის, ვინაობის, რეკორდის დამყარების ადგილის ჩვენებით (ქალებისა და მამაკაცების აღრიცხვა წარმოებს ცალკ-ცალკე).

რამპორდსმენი სპორტსმენი, რომელმაც რეკორდი დაამყარა.

რამპორდული რეკორდის ხასიათისა.

რამპიზი (ფრანგული) ფარიკაობაში: განმეორებითი გამაფრთხილებელი დარტყმა (ჩხვლეტა).

რამპორტაში (ფრანგული) სპორტში: გარკვეული დროის მონაკვეთში ფიზიკური კულტურისა და სპორტის დარგში მომხდარი მნიშვნელოვანი ამბების შესახებ ცნობათა შედგენა და ანალიზი პრესის, რადიოსა და ტელევიზიისათვის (მათი გამოქვეყნება-გადაცემა). სპორტული რ. – ფეხბურთის, კალათბურთის, ჭიდაობის და სხვ. რ. რეპორტიორი – სპორტის საინფორმაციო სააგენტოს სპეციალისტი. საქართველოს სახელოვანი სპორტული კომენტატორები: ეროსი მანჯგალაძე, კოტე მახარაძე, დავით ქლიბაძე, თამარ ბალაეაძე.

რამპიმი (ფრანგული) მტკიცედ დადგენილი წესის დაცვა. მაგ., სპორტული რეჟიმის დაცვა, რაც ერთ-ერთი გადამწყვეტი პირობაა მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევისა.

რამპირი (ინგლისური) სპორტული შეჯიბრების მსაჯი.

რინბი (ინგლისური) კრივის საასპარეზო არენა კვადრატული ფორმის (გვერდების სიგრძე 5-6 მ-მდე), შემოკავებული დაჭიმული თოკებით.

რიტმი (ბერძნული) რაიმე მოვლენის თანაბარზომიერი პერიოდული მონაცვლეობა. მაგ., მოძრაობის რ. – ვარჯიშის შესრულების რ.

რიტმიკა 1. მოძღვრება რიტმის შესახებ. 2. ფიზიკურ ვარჯიშთა სისტემა რიტმის გრძობის გამომუშავებისათვის.

როში ჭადრაკში მეფისა და ეტლის ერთდროული სვლა, როდესაც ეტლს დასვავენ მეფის გვერდით, ხოლო მეფე გადადის ეტლის მეორე მხარეს.

ს

საბურთაშო ბურთაობისათვის განკუთვნილი ს. მოედანი.

სათამაშო 1. რაც თამაშისათვის გამოიყენება; ს. ბურთი. – ს. თოფი. – ს. საათი. 2. სადაც ან რაზედაც თამაშობენ. ბურთის ს. მოედანი – ჭადრაკის ს. მაგიდა.

საპონტროლო თამაში სპორტულ თამაშებში შეჯიბრების სახესხვაობა. მიზანი – გუნდის ოფიციალური ასპარეზობისათვის მომზადების შემოწმება (შეიძლება იყოს ღია ან დახურული).

სალტო-მორტალე (იტალიური) აკრობატული ნახტომი, ჰაერში ძალაყის გაკეთება.

სალუტა-სალუსი (ლათინური) ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის განმასახიერებელი ქალღმერთი რომაულ მითოლოგიაში.

სამაბილო ს. თამაშობანი; ნარდი, ჭადრაკი, შაში, კარტი, ლოტო და სხვ.

სამბო (რუსული) 1. სპორტული ჭიდაობა. შედგება სპორტული და საბრძოლო სამბოსაგან. დასაშვებია მტკიცეული ხერხები. 2. მწერთნელ ა. ხარლამპიევის მიერ გაერთიანებულ იქნა სხვადასხვა ეროვნული ჭიდაობის ილეთები და 1938 წ. ჩამოყალიბდა ჭიდაობის ახალ სახეობად (მნიშვნელოვანია ქართული ჭიდაობის ძირითადი ილეთების გამოყენება). 1948 წ. მას ეწოდა „სამბო“. 1966 წ. შეიქმნა სამბოს მოყვარულთა საერთაშორისო კავშირი. 1973 წ-დან ტარდება ევროპისა და მსოფლიო პირველობა. 1980 წ-დან ითვლება სპორტის ოლიმპიურ სახედ. სამბისტი – სპორტსმენი, რომელიც სამბოს მისდევს.

სამუხლე 1. მუხლისათვის განკუთვნილი, მუხლზე წამოსაცმელი. 2. (ძვ.) მუხლის ჯაჟანი. 3. წერთნის ან შეჯიბრების დროს ტრაკმის თავიდან აცილების მიზნით სპორტსმენები იკეთებენ შესაბამის სამუხლეებს.

სამწყობრო I. ს. ვარჯიშები; მომეცადინეთა მწყობრში ჩაყენება, სხვადასხვა ბრძანებების შესრულება: ადგილზე და მოძრაობაში, ჩვეულებრივი, სამწყობრო და სპორტული სიარულის, ადგილზე სიარულის, ადგილზე ბრუნების, მოწყობებისა და გადაწყობების დროს და სხვ. ს. ვარჯიშების პროცესში მნიშვნელოვანი ყურადღება ექცევა მოვარჯიშის სხეულის აღნაგობის ჩამოყალიბებას, სამწყობრო დისციპლინის განმტკიცებას.

სამჭიდი შეჯიბრება მძლეოსნურ სამჭიდში: რბენა 100 მ., ბირთვის კერა, ხტომა სიმაღლეზე. სამთო ს. სლალომი, სლალომ – გიგანტი, სწრაფდამშევა. საცხენოსნო ს. სამანეთო ცხენოსნობა, საველე ცხენოსნობა და წინალობათა გადალახვა.

სარბიელი I. მოქმედების, მოღვაწეობის არე, ასპარჯი. 2. მოედანი სპორტული შეხვედრებისათვის, მასობრივი სპორტისათვის.

„სარბიელი“ სპორტული გაზეთი. გამოიცემა 1990 წ. 28 დეკემბრიდან.

სასტენდო სროლა სპორტული შეჯიბრების სახეობა. სასწავლო – საწვრთნელი სროლა სანადირო ან სპორტული იარაღით მფრინავ სამიზნე თეფშებზე. შეჯიბრება ტარდება ორ სახეობაში: მრგვალ და სატრანშეო სტენდზე.

საქართველოს ეროვნული ოლიმპიური კომიტეტი I. სეოკი, რომლის პირველ პრეზიდენტად არჩეულ იქნა (1989 წ. 6 ოქტომბერი) მსოფლიოს ხუთგზის, საჭადრაკო ოლიმპიადების ათგზის ჩემპიონი, ნონა გაფრინდამვილი. 2. საქართველოს ო. მოძრაობის მართვის ცენტრი. თავისი სტრუქტურით იგი უშუალოდ უკავშირდება საერთაშორისო ოლიმპიურ კომიტეტს სოკს-ს და მუშაობას წარმართავს საქართველოს სპორტის დეპარტამენტის, თბილისის მერიის სპორტის სამმართველოს, სახელმწიფოს სპორტული ფედერაციებისა და სხვ. დახმარებით. მის ძირითად სამოქმედო დოკუმენტს წარმოადგენს ო. ქარტია.

საქართველოს ოლიმპიური მუზეუმი გაიხსნა 1995 წ. 20 ოქტომბერს (დ. აღმაშენებლის გამზირი 65).

საჭმბურთი ძველი ქართული გუნდური თამაში. თითოეული გუნდის მოთამაშე ცდილობს შეაღწიოს მეტოქის მხარეს და მოახვედროს ბურთი საყეს (ფარს). ამჟამად ფარბურთს უწოდებენ.

საჩვენებელი რაც უნდა აჩვენონ: საჯაროდ, ყველას სანახავად მოწყობილი. ს. სპორტული პაექრობა – ს. ორთაბრძოლა – ს. მხატვრულ-ტანვარჯიშული გა-მოსელა და ა. შ.

საწარმოო ტანპარჯიში გამოიყენება წარმოება-დაწესებულებებში მომუშავეთა ჯანმრთელობის, შრომისუნარიანობისა და შრომისნაყოფიერების გაუმჯო-

ბეზების მიზნით. ფიზიკური ვარჯიშების კომპლექსის შედგენისას გასათვალისწინებელია წარმოება-დაწესებულების შრომის სპეციფიკა. არსებობს ს. ტანვარჯიშის ორი სახე: ტ. მუშაობის დაწყებამდე, რომელიც ხელს უწყობს მშრომელთა წარმოების რიტმში ჩაბმას, და ფიზკულტურული ჯაუზა, რომელიც ეხმარება დაზარალებული ენერჯის აღდგენის პროცესს.

საჭადრაკო ამოცანა ხელოვნურად შექმნილი საჭადრაკო პოზიცია, რომელიც საჭიროებს ხელათა წინასწარ განსაზღვრულ რაოდენობაში მოხდეს დაშამთება.

საჭადრაკო ეტიუდი ხელოვნური პოზიცია, რომელშიც ერთ-ერთ მხარეს ეძლევა წინადადება სვლების რაოდენობის განსაზღვრის გარეშე შეასრულოს ს. ამოცანა. ამიტომ ს. ე. უფრო ახლო დგას პრაქტიკულ თამაშთან, ვიდრე ს. ამოცანა. საქართველოში ს. ეტიუდის დიდოსტატებია: გია ნადარეიშვილი, დავით გურგენიძე და სხვ.

საჭიდაო ჭიდაობისათვის განკუთვნილი. ს. მოედანი. – ს. ჩოხა. – ს. ხალიჩა, ლეიბი.

სახტუნებელი 1. საბავშვო სათამაშო – თოკი, რომელსაც ბოლოებზე სახელურები აქვს; ბავშვები თოკს ატრიალებენ ორივე ხელით თავზე გადავლებით და ზედ ხტებიან. 2. ს. პოპულარულ სპორტულ ინვენტარს წარმოადგენს, რომელიც გამოიყენება როგორც ფიზიკური აღზრდის, ასევე სპორტული წვრთნის პროცესში. იგი მხატვრული ტანვარჯიშის აუცილებელი ატრიბუტია.

საჯარიმო ჯარიმისათვის განკუთვნილი. თამაშის წესების დარღვევასთან დაკავშირებული ს. დარტყმა – ფეხბურთში. ს. გდება – კალათბურთში. – ს. ტყორცნახელბურთში, წყალბურთში და სხვ.

საჯილდო შპა – მძიმე ქვა, ლოდი, რომლის აწევში ეჯიბრებიან ერთმანეთს ახალგაზრდები.

სპანსი (ფრანგული) რისამე ჩვენება ან შესრულება განუწყვეტლივ დროის გარკვეულ მონაკვეთში. მაგ., ჭადრაკის ერთდროული თამაშის ს.

სამკნადატი (ლათინური) 1. მოწმე და შუამავალი. 2. კრივის, ჭადრაკის შეჯიბრების მონაწილის დამხმარე და შუამავალი.

საქოპ-ის ემბლემა 1. საქართველოს ეროვნული ოლიმპიური კომიტეტის ე. 2. 1990წ. 21 თებერვალს სეოკ-ის ემბლემად დამტკიცდა თემურ ხმალაძის პროექტი. 3. სეოკ-ის ე. ორი ძირითადი ნაწილისაგან შედგება. ემბლემის ერთი ნაწილია – ხუთი ოლიმპიური რგოლი – ხოლო მეორე ნაწილს ბორჯღალი – (უძველესი

ქართული ორნამენტი და სიმბოლო მზისა, მარადიული მოძრაობისა) წარმოადგენს.

სპტი (ინგლისური) პარტია ჩოგბურთის თამაშში.

სამქორნი (ლათინური) 1. წრის ნაწილი, რომელიც შემოსაზღვრულია რკალით. 2. ადგილი, საიდანაც ხდება ბირთვის კვრა, ბადროს ტყორცნა, უროს ტყორცნა, შუბის ტყორცნა.

სამქონი (ლათინური) 1. რაიმე დაწესებულების, ორგანიზაციის ნაწილი. 2. სპორტული საზოგადოების, სპორტული კლუბის, სასწავლო დაწესებულების სპორტული ს.

სპინბი (ინგლისური) კრივში გვერდული დარტყმა შორი მანძილიდან.

სპლზ მოძრაობა რაიმე მიმართულებით. სწრაფი ს. ნელი ს. (სამეცადინო განკარგულება: დიაგონალზე სვლით იარ!, სპირალზე სვლით იარ!, უკუსვლით იარ!).

სინძრონული (ბერძნული) რასაც სინქრონიზმი ახასიათებს; ერთდროულად მიმდინარე, წარმოებული. მაგ., ს. ცურვა.

სინძრონული ცურვა. 1. სპორტის ერთ-ერთი ულამაზესი სახეობა. დღეისათვის მხოლოდ გოგონები მონაწილეობენ. წყლის ზედაპირზე და სიღრმეში ცურვით მარტივი და რთული ფიგურების გრაციოზული შესრულება მუსიკის რიტმთან შეფარდებით, განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა სინქრონულობასთან ერთად სურათხატული ფიგურების ესთეტიკურ შესრულებას. 2. ს. ც. როგორც სპორტის სახეობა აშშ ჩამოყალიბდა, შემდეგ დამკვიდრდა საფრანგეთსა და ქოლანდიში (ეს მოხდა 1945 წლის შემდგომ პერიოდში). დღეისათვის ს. ც. კულტივირებულია 60-ზე მეტ ქვეყანაში. 1956 წ. შეიქმნა ს. ცურვის საერთაშორისო კომისია და სპორტის ახალმა სახეობამ მიიღო აღიარება. 1971 წ-დან დაიწყო მსოფლიო ჩემპიონატების ჩატარება. 1980 წ. საერთაშორისო ოლიმპიურმა კომიტეტმა მიიღო გადაწყვეტილება ს. ცურვის ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში შეტანის თაობაზე. ს. ცურვისათვის აუზის ზომების მინიმუმია 12 x 6 მ. სიღრმე 2 მ. ფსკერი აუცილებლად უნდა ჩანდეს.

სისტიმა (ბერძნული) 1. სტრუქტურა, მთლიანობა ერთმანეთთან კანონზომიერად დაკავშირებული ნაწილებისა. სპორტში: ფიზიკური აღზრდის სისტემის კომპონენტთა ურთიერთობა, დაკავშირება, რომლის ერთობლიობითაც ხორციელდება ფიზიკური აღზრდის ამოცანები.

სპაშანდრი (ბერძნულ-ფრანგული) ინდივიდუალური პერმეტული აღჭურვილობა. მყენთაის წყალშეუვალი კოსტიუმი: კოსმონავტის, სტრატონავტის სპეციალური სამოსი ჩაფხუტითა და სასუნთქი აპარატით.

სიჩქარე სპორტსმენის მიერ სპორტული სიარულით, სირბილით, ველოსიპედით, მოტოციკლით და სხვ. გავლილი მანძილის შეფარდება დროის ერთეულთან.

სკამტინგ-რინგი (ინგლისური) მოასფალტებული მოედანი ან ხის იატაკი გორგოლაჭებიანი ციგურებით რბოლისათვის.

სკაუტინგი (ინგლისური) ერთადგილიანი სასპორტო ნაევი, პატარა ძრავიანი გლისერი.

სლალომი (ნორვეგიული) დაკლანძვილი ტრასით მთიდან თხილამურებით დამუშავებული საკონტროლო აღმების გავლით. შეჯიბრება ტარდება ორ სხვადასხვა ტრასაზე – ქალებისა და მამაკაცებისათვის ცალ-ცალკე. თოვლი წინასწარ სათანადოდ იტკეპნება. გიგანტური ს. – სლალომის სახეობა, რომლის ტრასა უფრო გრძელია.

სლალომისტი მოთხილამურე, დაოსტატებული სლალომში.

სნაიპერი (ინგლისური) მსროლელი, რომელიც კარგადაა დაუფლებული მიზანში ზუსტად სროლას.

სოლარიუმი (ლათინური) ღია ცის ქვეშ მოწყობილი სპეციალური ადგილი აზოის აბაზანების პროცედურების მისაღებად.

სპარინგი (ინგლისური) კრიუში: საწვრთნელი ორთაბრძოლა. სპარინგ – მატჩი – სავარჯიშო, საწვრთნელი მატჩი კრიუში.

სპარტაპიკადა სპარტაკის (ძველ რომში მონათა აჯანყების ბელადი) სახელთან დაკავშირებული კომპლექსური შეჯიბრება სპორტის სხვადასხვა სახეობაში.

სპარტანული ფიზიკური აღზრდის სისტემა (ბერძნული) 1. შეიქმნა ჩვენს წელთაღრიცხვამდე ძვ. ბერძნულ ქალაქსახელმწიფო (პოლისი) სპარტაში. 2. სამხედრო – ფ.ა. მკაცრი სისტემა, რომელიც სახელმწიფოს (პოლისის) განსაკუთრებულ კონტროლს ექვემდებარებოდა.

სპიკერი (ინგლისური) კრიუში: პირი, რომელიც მაყურებელს უცხადებს მსაჯთა გადაწყვეტილებებს.

სპინინგი (ინგლისური) თევზსაჭერი ხელსაწყო. იგი გამოიყენება სპორტულ შეჯიბრებებშიც.

სპირომეტრი 1. ფილტვების სასიცოცხლო მოცულობის გასაზომი ხელსაწყო. 2. სპირომეტრია – ფილტვების სასიცოცხლო მოცულობის კვლევის მეთოდი. 3. სისტემატური ფიზიკური ვარჯიში მნიშვნელოვნად ზრდის ფილტვების სასი-

ცოცხლო ტევადობას. ამ მიმართებით აღსანიშნავია სპორტის სახეობები: ცურვა, ნიზბოსნობა, სათხილამურო სპორტი, მძლეოსნობა და სხვ.

სპორტი (ინგლისური) 1. ფიზიკური ვარჯიში და თამაშები. მიზანი – ორგანიზმის ფიზიკური აღზრდა-განვითარება. ჯანმრთელობის განმტკიცება-გაკაფება, სპორტულ ასპარეზობებში მაღალი შედეგების დემონსტრირება. ს. მიჩნეულია ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთ ძირითად ქმედით საშუალებად. **2.** სპორტს საფუძველი ჩაეყარა საზოგადოების განვითარების ადრეულ საფეხურზე. თავიდან ეს იყო ფიზიკური ვარჯიში, თამაშები, სპორტული ხასიათის ორთაბრძოლა, შეჯიბრი შუბების, ქვების ტყორცნაში, წინალობებზე გადახტომა, სირბილი და ყველაფერი ის, რაც ადამიანის საარსებოდ იყო საჭირო და აუცილებელი. **3.** ს. კაცობრიობის უძვირფასესი მონაპოვარია. იგი ადამიანის ფიზიკურ და სულიერ შესაძლებლობათა გამოცდას წარმოადგენს. ს. ადამიანის გონებრივი და ფიზიკური შრომის პოტენციურობის, ეთიკური და ესთეტიკური აღზრდის უშრეტი წყაროა.

სპორტის ტიპირია მეცნიერება სპორტული მომზადების კანონზომიერების შესახებ.

სპორტის სამმართველო მაგალითად, თბილისის მერიის სპორტის ს. სამმართველოს ძირითად მიზანს შეადგენს ქალაქის მასშტაბით ფიზიკური აღზრდისა და სპორტული მოძრაობის მართვა, კოორდინაცია და კონტროლი.

სპორტის სასახლე 1. დახურული არქიტექტურული ნაგებობა სპორტული შეჯიბრებებისა და სხვა სანახაობით-კულტურულ ღონისძიებათა ჩასატარებლად. **2.** თბილისის სპორტის სასახლის გუმბათოვანი გადახურვა კონსტრუქციის უნიკალურობაზე მეტყველებს. თბილისის ს.ს. იტევს 10500 მაყურებელს. მთავარი არენის ზომებია 44 x 27,4 მ. გააჩნია 2 სათადარიგო სპორტული დარბაზი, სადაც საქართველოს ნაკრები გუნდები: კალათბურთში, ხელბურთში, ჭიდაობაში (ყველა სახეობა) და სხვ. გადიან სპორტულ წვრთნას: ეწყობა როგორც ეროვნული, აგრეთვე საერთაშორისო შეჯიბრებები. **3.** თბილისის ს.ს. აშენდა 1961წ. არქიტექტორები: ვ. ალექსი-მესხიველი, ი. კასრაძე; კონსტრუქტორი – დ. ქაჯაია.

სპორტსმენი სპორტში სისტემატურად მომეცადინე ადამიანი.

სპორტული რაც სპორტს უკავშირდება. მაგ., ს. გაზეთი, ს. პრესა, ს. დარბაზი, ს. კულტურა და სხვ.

სპორტული დიდების მუზეუმი საქართველოს ფიზიკური კულტურისა და სპორტის კომიტეტის ინიციატივით 1985წ. თბილისის სპორტის სასახლესთან შეიქმნა ქართული სპორტული დიდების მუზეუმი, სადაც ინახება სპორტული

კულტურის უნიკალური ექსპონატები. იგი სამართლიანად ითვლება საქართველოს სპორტის ერთ-ერთ საუნჯედ (მნიშვნელოვანია პროფ. ა. ციბაძის წვლილი).

სპორტული თამაშები. 1. მსოფლიოში გავრცელებული ს. თამაშებია: ფეხბურთი, კალათბურთი, ხელბურთი, წყალბურთი, ჩოგბურთი, მაგიდის ჩოგბურთი, ბეისბოლი (კეტბურთი), რაგბი, ჰოკეი (ბალახზე, ყინულზე შაიბით, ბურთით), ბადმინტონი, ველობოლი, ამერიკული ფეხბურთი, გოლფი, პუშბოლი, კრიკეტი და სხვ. 2. ს.თ. პიროვნების ყოველმხრივი სპორტული ფორმირების მძლავრ საშუალებად ითვლება. 3. ს. თამაშების კლასიკური სახეობების გარდა, მსოფლიოს ხალხების უმრავლესობას გააჩნია საკუთარი ეროვნული ს. თამაშები (იხ. ქართული ეროვნული სპორტის სახეობები და თამაშობები).

სპორტული მემლიცინა სამედიცინო მეცნიერების ერთ-ერთი დარგი, რომელიც ახორციელებს სპორტული ღონისძიებების სამედიცინო უზრუნველყოფას. ყოველდღიურ ყურადღებას უთმობს სპორტული ტრავმატიზმის შესწავლას და სხვ. საექიმო კონტროლი – ს. მედიცინის ერთ-ერთი ძირითადი შემადგენელი ნაწილია.

სპორტული ნაბეზობები 1. სპეციალური ნაგებობები, განკუთვნილი სასწავლო-საწვრთნელი მეცადინეობებისათვის, სპორტის სახეობებში შეჯიბრების ჩასატარებლად, აღლუმებისა და საჩვენებელი სპორტული გამოსვლების დემონსტრირებისათვის. 2. საქართველოში უძველესი დროიდანვე არსებობდა საეარჯიშო და საასპარეზო ნაგებობები. ჰიპოდრომი ცხენთ-სარბიელი, საასპარეზო ადგილები: მინდორი, მოედანი, სამღერელი, ფორი, სათამაშო, სამორინე სახლი და სხვ.

სპორტული ოსტატობა სპორტსმენის მიერ ნიჭისა და უნარის დემონსტრირება სარბიელზე.

სპორტული ტანპარჯიში 1. სპორტის ერთ-ერთი პოპულარული სახეობა და ფიზიკური აღზრდის უნიკალური საშუალება. ს. ტანვარჯიშისათვის დამახასიათებელია სხვადასხვა კონსტრუქციის ტანვარჯიშულ იარაღებზე ურთულესი ვარჯიშების შეარულება. ს. ტანვარჯიშში დახელოვნება სპორტსმენისაგან მოითხოვს ცენტრალური ნერვული სისტემის განსაკუთრებულ მდგომარეობას, საერთო ფიზიკურ მომზადებასა და უზადო კოორდინაციას. ასპარეზობა ს. ტანვარჯიშში ტარდება სავალდებულო (წინასწარდადგენილი, ყველა მონაწილისათვის აუცილებელი) და ნებისმიერი (სპორტსმენის მიერ შედგენილი ვარჯიშები) პროგრამით. ქალები მონაწილეობენ ტანვარჯიშულ ოთხჭილში: თავისუფალი ვარჯიში, ვარჯიშები: ნაირსიმალლის ორძელზე, ტანვარჯიშულ ძელზე და ბჯენითი ხტომები – ტაიჭი სიგანეზე. მამაკა-

ცები მონაწილეობენ ტანვარჯიშულ ექვსჭიღში: თავისუფალი ვარჯიში, ვარჯიშები: რგოლებზე, ღერძზე, ორძელზე, ტაიჭზე სახელურებით და ბჯენითი ხტომები – ტაიჭი სივრცეზე. 2. ს. ტანვარჯიშის საერთაშორისო ფედერაცია შეიქმნა 1881 წ. შოფლიოს ჩემპიონატები ტარდება 1905 წ-დან, ევროპის – 1955 წ-დან. ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში შეტანილ იქნა 1896 წლიდან.

სპორტული ფორმა 1. სპორტსმენის მიერ ასპარეზობაზე მაღალი, სტაბილური სპორტული შედეგების ჩვენება. ოპტიმალური სპორტული წერტილის შედეგად სპორტსმენის პროფესიული მომზადების საუკეთესო მდგომარეობა (იგულისხმება სპორტსმენის ტექნიკური და ტაქტიკური, ინტელექტუალური და ფსიქოლოგიური, საერთო ფიზიკური და სპეციალური მომზადების კარმონიულობა). 2. სპორტული ფორმის მაჩვენებელია: მოზღვაეებული ჯანმრთელობის გრძნობა, საშეჯიბრო განწყობა, შრომის უნარის მაღალი დონე, ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის მომატება, ოპტიმალური წონის სტაბილურობა, აღდგენითი პროცესების სისწრაფე, გულის მუშაობის რიტმის ბრადიკარდია (დაქვეითება), კარგი მადა, ნორმალური ძილი და სხვ. 3. ს. ფორმის ხანგრძლივობა დაკავშირებულია სპორტის სახეობის სპეციფიკასთან. ს. ფორმის გახანგრძლივება მოითხოვს ს. წერტილის ახალ „ფორმულას“. 4. ს. ფორმას თან ახლავს სამი ფაზის თანამიმდევრული ცვლა: ს. ფორმის მიღწევა, ს. ფორმის სტაბილურობა და ს. ფორმიდან გამოსვლა (თანდათანობით).

სპორტული ფსიქოლოგია 1. ფსიქოლოგიური მეცნიერების სპეციალური დარგი, რასაც თანამედროვე ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის განვითარებაში განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება. 2. ს. ფსიქოლოგიის ერთ-ერთი ძირითადი მიზანია სპორტული ქცევის თავისებურებათა შესწავლა და მისი პროგნოზირება. სპორტი, როგორც ადამიანის შეგნებული ქცევა, მრავალი თავისებურებით ხასიათდება, საბოლოოდ ამ ქცევის მიზანსწრაფვა (მამოძრავებელ ჩვევათა დაუფლება, ფიზიკური, სულიერი, პროფესიონალური, ფსიქოლოგიური მომზადება და სხვ.), ასპარეზობებში მაღალი სპორტულ-ტექნიკური მაჩვენებლებითა და გამარჯვებებით განისაზღვრება. მნიშვნელოვანია ს. ფსიქოლოგიის როლი სპორტსმენტა წინასასაპარეზო ნერვიული დაძაბულობის მოზღვაეების (შშის, მღელვარების, მოუსვენარი ფიქრების, შემაშფოთებელი გაფრთხილებების, „ღარიგებების“ და სხვ. განცდების) დაძლევისა და განტვირთვაში. 3. ს. ფსიქოლოგია შედარებით ახალი მიმართულებაა ფსიქოლოგიურ მეცნიერებაში, მის შექმნა-გამდიდრებაში დიდი წვლილი შეიტანეს ქართველმა მეცნიერებმა, კერძოდ, ე. ნორაკიძემ, ე. აბაშიძემ

და დ. დვალმა. პროფ. ვ. ნორაკიძემ, პირველმა საქართველოში. გამოაქვეყნა სახელმძღვანელო ს. ფსიქოლოგიაში „სპორტის ზოგადი ფსიქოლოგია“. 4. სპორტსმენის ფსიქოლოგიურ მომზადებაში მნიშვნელოვანია მწვრთნელ-პედაგოგის პიროვნების აღიარება. იდეალური მწვრთნელ-პედაგოგის პიროვნება უნდა გამოირჩეოდეს: მაღალი ზნეობით და პროფესიონალიზმით, აქტიური ორგანიზატორულ-შემოქმედებითი უნარით, სამეჯიბრო და ყოველდღიური ცხოვრების რთულ სიტუაციებში ობიექტური გადაწყვეტილებების მიღების უნარით, სპორტისათვის სარეზერვო ნიჭიერ თაობათა შერჩევის მაძიებლობითა და მათ სპორტულ სრულყოფაზე შეუწელებელი ზრუნვით.

სპორტული წესრიგები 1. ყოველმხრივი ფიზიკური აღზრდის ინტენსიური პროცესი საგანგებოდ ორიენტირებული სპორტის ცალკეულ სახეობებში. იგი აგრეთვე განაპირობებს პარამონიული აღზრდის პოტენციურ შესაძლებლობათა განვითარებას. ს. წვრთნის შინაარსი მოიცავს სპორტსმენის დახელოვნებისა და დაოსტატების ისეთ მხარეებს როგორცაა: ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური, მორალურ-ნებელობითი, ინტელექტუალური მომზადება. 2. ფიზიკური მომზადება ითვალისწინებს საერთო და სპეციალური ფიზიკური მომზადების მაღალი დონის მიღწევას. საერთო ფიზიკური მომზადება (რის მიღწევაც შესაძლებელია: კროსების, მოძრაი და სპორტული თამაშებით, მძლეოსნობისა და ძალოსნობის ცალკეული ვარჯიშებით, დამხმარე ტანვარჯიშით, ტურიზმით, ცურვითა და სხვ. საშუალებებით) განაპირობებულია სპორტული სპეციალიზაციის თავისებურებებით. რაც შეეხება სპეციალურ ფიზიკურ მომზადებას, ის ემყარება არჩეული სპორტის სახეობისათვის დამახასიათებელი სპეციფიკური მოძრაობითი ჩვევების, უნარისა და თვისებების განვითარებას. საერთო და სპეციალური ფიზიკური მომზადება ორგანულადაა ერთმანეთთან დაკავშირებული და ს. წვრთნის ყველა ეტაპის შემადგენელი ნაწილია. სპორტული ტექნიკა – იგი ყალიბდება ს. წვრთნის პროცესში და მუდმივ განვითარება-სრულყოფას განიცდის. ტექნიკა, ინდივიდუალურობით გამოირჩევა და ჩამორჩება სპორტსმენის ფიზიკურ შესაძლებლობებს. ს. წვრთნის პროცესში ეს შეუსაბამობა მცირდება ტექნიკის დახვეწის საფუძველზე, მაგრამ ს. წვრთნის ინტენსიურობის გაზრდა ისევ სპორტსმენის ფიზიკურ შესაძლებლობათა მომატებით აღინიშნება და შეუსაბამობა სპორტულ ტექნიკასთან ხელმეორედ ჩნდება. ს. წვრთნის ასეთი კანონზომიერების წყალობით საქმე გვაქვს არა მარტო ტექნიკის შემდგომ ათვისებასთან, არამედ ახალი სპორტული ტექნიკის გამომუშავებასთანაც. ტაქტიკური მომზადება – სპორტული ბრძოლისა და გამარ-

ჯეების უზრუნველყოფის თეორია და პრაქტიკა. ს. ტაქტიკა, ისე როგორც ს. ტექნიკა, სისტემატურ სრულყოფას მოითხოვს. იგი მჭიდრო კავშირშია სპორტსმენის მრავალმხრივ მომზადება-განვითარებასთან. ს. წვრთნის პროცესში მრავალნაირი ტაქტიკური ვარიანტის დამუშავება-დაუფლება, ასპარეზობისას სპორტსმენს საშუალებას აძლევს რაციონალურად შეარჩიოს ყველაზე ხელსაყრელი ტაქტიკური ვარიანტი კონკრეტულ შემთხვევაში გამარჯვების მისაღწევად. მორალურ-ნებელობითი მომზადება – ფიზიკური აღზრდისა და ს. წვრთნის მთავარი მამოძრავებელი ძალაა.

სპრინტი (ინგლისური) მოკლე მანძილებზე შეჯიბრება: სირბილში, ცურვაში, ველოსპორტში და სხვ.

სპრინტმარი სპორტში მოკლე მანძილებზე შეჯიბრში დახლოვებული სპორტსმენი. მოკლე მანძილებზე შეჯიბრების მონაწილე.

სკუნინგი (ინგლისური) საჭის მქონე ერთადგილიანი სასწავლო ნიჩბიანი ნავი.

სკურტი (ინგლისური) სიჩქარის ერთბაშად და მკვეთრად გადიდება: სირბილში, ნიჩბოსნობაში, ველორობოლაში, ცურვაში და სხვ.

სრიპლი გლუვ ზედაპირზე დაუბრკოლებელი, ნარნარი მოძრაობა. ყინულზე ს. – ციგურებით ფიგურული ს. თოვლზე ციგით ს. – ყინულზე ფიგურული სრიალის ოსტატი.

სტადია (ბერძნული) სიგრძის საზომი, რომელიც შეეფარდება 600 ტერფს, ერთი ს. უდრის 192 მ. 27 სმ. ბერძნული ლეგენდის თანახმად, პერაკლეს მიერ გადაზომილი 300 ტერფის ტოლი მანძილი, რომელიც მიჩნეულ იქნა ერთგვარ საზომად. რბენა ერთ სტადიაზე მძლეოსნობის ერთ-ერთ ყველაზე პოპულარულ სახეობად იქცა (ქურუმის მიერ გადაზომილი 600 ტერფი უდრის პერაკლეს 300 ტერფს ანუ 192 მ. 27 სმ).

სტადიონი (ბერძნული) წარმოდგება სიტყვა – სტადიიდან (იხ. სტადია). 1. კომპლექსური სპორტული ნაგებობა, ასპარეზი, მოედანი – სპორტული ვარჯიშებისა და შეჯიბრებისათვის. სტადიონის სპორტული კომპლექსი მოიცავს ფეხბურთის მინდორს, სარბენ ბილიკებს, მძლეოსნურ სექტორებს; ტყორცებისათვის, ხტომებისათვის, კერისათვის, ტრიბუნებს მაყურებელთათვის, სხვადასხვა სახის სპორტულ ბაზებსა და სხვა აუცილებელ ატრიბუტებს. 2. თბილისის ბორის პაიჭაძის სახ. „დინამოს“ ეროვნული ს., რომელიც აშენდა 1935 წ., რეკონსტრუირებულ იქნა 1976 წ. არქიტექტორების არჩილ და გია ქურდიანების მიერ, კონ-

სტრუქტორი შოთა გაზაშვილი. თბილისის ს. ითვლება ევროპის ერთ-ერთ უნიკალურ სპორტულ ნაგებობად. იგი უნივერსალურ ბაზას წარმოადგენს. აქ მეცადინეობენ ფეხბურთელები, კალათბურთელები, მოკრივეები, მოჭიდავეები, მოცურავეები, მოფარიკავეები, ტანმოვარჯიშეები, ძალოსნები და სხვ. ტრიბუნების დასაჯდომი ადგილების რაოდენობა 74324. აუცილებლობის შემთხვევაში იტევს 100 ათასამდე მაყურებელს. ს. აკმაყოფილებს საერთაშორისო სტანდარტებს.

„სტადიონი“ სპორტული გაზეთი.

სტაინარი (ინგლისური) გრძელ დისტანციაზე მორბენალი, მოცურავე და სხვ.

სტარტი (ინგლისური) 1. შეჯიბრების დაწყების ადგილი, მომენტი; სირბილში, ნიჩბოსნობაში, ძალოსნობაში და სხვ. 2. პუნქტი, ხაზი საიდანაც იწყება შეჯიბრი.

სტარტმარი (ინგლისური) მსაჯი, რომელიც სტარტის სიგნალს იძლევა.

სტატიკური პარჯიშები 1. ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, როდესაც სპორტსმენი ერთ გარკვეულ მდგომარეობას ინარჩუნებს განსაზღვრული დროის განმავლობაში. 2. იმისდა მიხედვით, თუ რა ხანგრძლივობით ხდება შეჩერება ამა თუ იმ სტატიკურ მდგომარეობაში, ტანვარჯიშში იხმარება ტერმინები: „ყოვნა“ და „აღწინა“.

სტაქსელი (პოლანდიური) სამკუთხა ირიბი იალქანი.

სტანდი (ინგლისური) 1. დაფა, რომელზედაც სპორტული ილუსტრაციებია გამოფენილი, აგრეთვე სხვადასხვა სპორტული ექსპონატებია მოთავსებული (ფოტოები, სხვადასხვა სახის თასები – ჯილდოები, სუვენირები, საჩუქრები და სხვ.). 2. მოედანი სასტენდო სროლისათვის.

სტილი (ფრანგული) 1. ქცევის ან მოქმედების თავისებურება, მანერა. 2. სპორტულ თამაშებში მოთამაშე სპორტსმენის ს. სპორტსმენის სპორტული ტექნიკის ს.

სტიმული (ლათინური) 1. წაქეზება, ბიძგის მიცემა, ხალისის აღძვრა რაიმე მოქმედების შესასრულებლად. 2. მწვრთნელის მიერ სპორტული პაექრობის სტიმულირება. სპორტული ასპარეზობის დროს პირველი წარმატება გამარჯვების სტიმულის მიმცემია.

სტიპენდი (ინგლისური) ფეხბურთში ცენტრალური დამცველი.

სუმი იაპონური ეროვნული ჭიდაობის პოპულარული სახეობა (მძიმე წონის მოჭიდავეთა შორის). ძირითადად იმარჯვებს ის, ვინც უფრო მძიმეა და მაღალი. შერკინება წარმოებს მიწაზე ან სპეციალურ ფიცარნაზე შემოხაზული წრის შიგნით. მიზანი – მეტოქის იძულებითი გაძევება წრიდან სხვადასხვა ხერხების (გდუ-

ბის, შეპყრობის, ხელისკერის, გრეხვისა და სხვ.) საშუალებით; შერკინება ხან-მოკლეა და იშვიათად აღწევს ერთ წუთზე მეტს. ამ ჭიდაობის ტექნიკა მოითვლის 150-მდე ილეთს.ს. 400 წელზე მეტი ასაკისაა.

ტ

ტანიმი (ინგლისური) სპორტული თამაშის ხანგრძლივობის გარკვეული ნაწილი. მაგ., ფეხბურთის მატჩში – დროის ნახევარი, 45 წთ.

ტანიჭი 1. კარგი საჯდომი ცხენი. – ბელაური. ტაიჭოსანი – ტაიჭზე მჯდომი. 2. ტანვარჯიშული იარაღი – ოთხ ფეხზე დამაგრებული ტყავადაკრული მსხვილი ძელი (ტ. სახელურებით და ტ. უსახელუროდ ბჯენითი ხტომებისა და სხვ. ტანვარჯიშული ვარჯიშებისათვის).

ტალანტი (ბერძნული) 1. განსაკუთრებული ნიჭი. 2. ასეთი ნიჭით დაჯილდოებული ადამიანი. არაჩვეულებრივი ტალანტის მქონე სპორტსმენი.

ტანღმეში (ინგლისური) ორადგილიანი, ორთვლიანი ველოსიპედი.

ტანაჯორი 1. ბზრიალა, ჩიკორი. 2. ქართული ხალხური თაბაში „ტანაჯორი“, რომელიც თავისი შინაარსით ბალახის პოკეის მოგვაგონებს. თამაში გუნდურია. შემადგენლობა განისაზღვრება წინასწარ. მოთამაშენი შეიარაღებულნი არიან ხის კეტებით (კეტის ბოლო მოკაუჭებულია – ყვანჭისებურია). ქვის ბურთი ოვალური ფორმისაა. კარების მაგიერ მოედანზე ორმოვბია გაკეთებული 15-20 სმ. დიამეტრის ზომის, ორმოვბს შორის მანძილი 20-30 მეტრია (ორმოს დიამეტრისა და მოედნის ზომების შეცვლა დასაშვებია, მხოლოდ თამაშის დაწყებამდე). თითოეული გუნდი ცდილობს რაც შეიძლება მეტი რაოდენობით ჩააგდოს მეტოქის ორმოში „ტანაჯორი“. აღნიშნული თამაშის მოძრაობათა სიტუაციები, უშუალოდ მარჯვე მკლავთან, კეტით „ტანაჯორის“ გატყორცნასა და შემოტყორცნასთანაა დაკავშირებული. შედარებისათვის მოვიყვანოთ ტარიელის ხატაელებთან ბრძოლის ამსახველი ნაწყვეტი „ვეფხისტყაოსნიდან“: „კაცი კაცსა შემოესტყორცი, ცხენ-კაცისა დავდგი გორი; კაცი ჩემგან განატყორცი, ბრუნავს ვითა ტანაჯორი“.

ტანპარჯიში (იხ. გიმნასტიკა) 1. ტ. – ფართო ცნებაა და წარმოადგენს პარმონიული ფიზიკური აღზრდის მძლავრ საშუალებას. ტ. მოიცავს: – ძირითად ტანვარჯიშს (მდიდარია ფიზიკური ვარჯიშების მრავალფეროვანებით და მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია აღმზრდელობით-საგანმანათლებლო და გამაჯანსაღებელ ამოცანათა რეალიზაციის საქმეში, დაწყებული სკოლამდელი ასაკიდან – ხან-

დაბმულობამდე), – პივიენურ ტანვარჯიშს (ძირითადი ტანვარჯიშის განშტოება). – სპორტული მიმართულების ტანვარჯიშს (სპორტული ტ. – იხ. ს.ტ. აკრობატიკა; იხ. ა., მხატვრული ტ. რიტმული ტ.). – გამოყენებით ტანვარჯიშს (სპორტულ-გამოყენებითი ტ., პროფესიულ-გამოყენებითი ტ., სამკურნალო ტ., საწარმოო ტ. და სხვ.).

ტანპარჯიშული ტანვარჯიშთან დაკავშირებული, ტანვარჯიშისათვის განკუთვნილი. ტანვარჯიშული ილეთი. – ტანვარჯიშული კედელი. ტანმოვარჯიშე – სპორტსმენი, რომელიც ტანვარჯიშს მისდევს. სსრ კავშირში პირველი დიდი ასპარეზობა (პროფკავშირების სპარტაკიადა) ჩატარდა 1928 წ., სადაც ყურადღება დაიშაბურეს ქართველმა ტანმოვარჯიშეებმა. მას შემდეგ ქართველ სპორტსმენებს არაერთი ბრწყინვალე გამარჯვება მოუპოვებიათ საკავშირო თუ სხვა მაღალი რანგის სარბიელზე. ძველი და მომდევნო თაობების ტანმოვარჯიშეებმა: გიორგი რცხილაძე, უსარგი ბაბილიძემ, ალექსანდრე ჯორჯაძემ, ნიკოლოზ თაყაიშვილმა, რაისა ზაალაშვილმა, ვანო ჯუღელმა, გალინა შარაბიძემ, სერგო ჯაიანმა, ალექსანდრა ჯანუყაშვილმა, რუსუდან სიხარულიძემ, ნინა დრონოვამ, მიხეილ ბოგუსმა, პაატა შამუგია, ვლადიმერ გოგოლაძემ და სხვ. არაერთხელ ასახელეს თავიანთი სამშობლო.

ტანპარჯიშული ლეიბი ვარჯიშის პროცესში დაზღვევის საშუალება. პრაქტიკულია 1200 x 1800 მმ. ზომის პოროლონის ლეიბი, რომლის სისქეა 150-200 მმ.

ტანპარჯიშული სალტი მსუბუქი ლითონისაგან ან სინთეტიკური მასალისაგან დამზადებული რგოლი. დიამეტრი 700-900 მმ; სისქე 10-30 მმ.

ტანპარჯიშული სპაში გამოიყენება როგორც დამხმარე საშუალება სხვადასხვა ტანვარჯიშული ვარჯიშების შესასრულებლად.

ტანპარჯიშული გოხები მზადდება მსუბუქი ლითონის ან პლასტმასისაგან. სიგრძე 100-110 სმ., დიამეტრი 27-30 მმ.

ტაბტიკა (ბერძნული) |. სპორტში: ბრძოლის წარმოების წესები, შეჯიბრების დროს გამარჯვების მისაღწევად გამოყენებული ხერხები და ვარიანტები.

ტემპი (ლათინური) მოძრაობის ტემპში იგულისხმება ციკლების გამოკრების სიხშირე. პრაქტიკულად ტემპი განისაზღვრება დროის ერთეულში მოძრაობის რაოდენობით. ტემპის შეცვლისას არცთუ იშვიათად, ხარისხობრივად იცვლება მოძრაობის მთელი სტრუქტურა, მაგ. ჩვეულებრივი სიარული გადადის რბენაში. ფსიქოლოგიურ ასპექტში არჩევენ თავისუფალ ტემპს, ე.ი. ინდივიდუალურად უფრო მოხერხებულს, და იძულებით ტემპს.

ტენდერი (ინგლისური) ერთანძიანი სსორტული ნაეი.

ტენტი (ინგლისური) ტილოს ფარდული, ჩარდახი მზისა და წვიმისაგან დასაცავად (გამოიყენება პლაჟზე, შეჯიბრების დროს ღია ცისქვეშ: მძლეოსნობაში, ცურეაში და სხვ.).

ტერმენკური (ფრანგული) 1. დოზირებული ფიზიკური დატვირთვით მკურნალობა (გამოიყენება სანატორიუმებში, კურორტებზე). 2. წვრთნის მეთოდი – ხორციელდება: ახლო მანძილზე ლაშქრობებითა და მოგზაურობით, ველოსიპედების, ნაეების, თხილამურებისა და სხვ. საშუალებების გამოყენებით.

ტენნიკა (ბერძნული) 1. პროფესიული ხერხების ერთობლიობა, რომლებსაც იყენებენ რაიმე საქმეში. მაგ., ჭადრაკის თამაშის ტ. – ვარჯიშის შესრულების ტ. – ბურთის თამაშის ტ. და სხვ.

ტირი (ფრანგული) სპეციალურად მოწყობილი სავარჯიშო – საასპარეზო ნაგებობა მიზანში სროლისათვის.

ტიტანური (ბერძნული) ძლიერი, უზარმაზარი ფიზიკური ან ზნეობრივი ძალის მქონე.

ტრაპერსი (ფრანგული) მთაშველელების გადასვლა მარშრუტით, რომელიც გადის მთაგრეხილის თხემზე და მოიცავს რამდენიმე მწვერვალს. მთაშველელებმა განახორციელეს ტ.

ტრაპმა (ბერძნული) ორგანიზმის ქსოვილების ან ორგანოების დაზიანება რაიმე გარეგანი ზემოქმედების შედეგად. სპორტულ პრაქტიკაში წვრთნისა და შეჯიბრების დროს ადგილი აქვს საერთო და სპეციფიკურ ტრავმებს, რაც დაკავშირებულია სპორტის სახეობების თავისებურებებთან.

ტრამპლინი (ფრანგული) ხტომის სიმაღლისა და სიგრძის გასადიდებლად გამოყენებული სპეციალური ასასხლეტი მოწყობილობა. ტ. – თხილამურებით ხტომებისათვის, ტ. – ტანვარჯიშული ხტომებისათვის, ტ. – წყალში ხტომებისათვის.

ტრასა (გერმანული) ხაზი (რუკაზე ან ადგილზე), რომელიც აღნიშნავს მიმართულებას; გეზნიშანი, რისაზე გზა. მაგ., სათხილამურო ტ.

ტრეპი (ინგლისური) 1. სპეციალური წრიული ბილიკი ველო და მოტობოლისათვის. 2. ბილიკი მზადდება ხის, ბეტონის ან ასფალტისაგან. ბილიკის სიგანე 4-დან 10 მ-მდე, სიგრძე 250-დან – 500 მ-მდე.

ტრენაჟორი სასწავლო-საწვრთნელი ტექნიკური საშუალება – მოწყობილობა: ფიზიკურ ვარჯიშთა ტექნიკის, მარტივი და რთული მოძრაობი-

თი ჩვევებისა და სხვ. ფიზიკურ შესაძლებლობათა ჩამოყალიბების, განვითარებისა და სრულყოფისათვის. არსებობს მარტივი და რთული ტრენაჟორები, როგორც ზოგადი ფიზიკური მომზადების, აგრეთვე სპორტის ცალკეული სახეობების მიხედვით.

ტრენმარი (ინგლისური) მწვრთნელი. იგივე მასწავლებელი, პედაგოგი.

ტრენინგი (ინგლისური) 1. ცხენოსნურ სპორტში ცხენთა გახედვის სისტემა. 2. იგივეა, რაც სპორტული წვრთნა, წვრთნის რეჟიმი.

ტრიუპი (ფრანგული) მარჯვე, ეფექტური ილეთი, ხერხი. მაგ., აკრობატული ტ.

ტრიუპში (ლათინური) სპორტში: დიდი წარმატება, ბრწყინვალე გამარჯვება; ამით გამოწვეული ზეიმი.

ტროსი (პოლანდიური) ფოლადის ან კანაფის ბაგირი (გამოიყენება სპორტული იარაღებისათვის).

ტური (ფრანგული) 1. რაიმე შეჯიბრების, კონკურსის ნაწილი, რომლის დროსაც ყველა მონაწილე თითოჯერ გამოდის. 2. საჭადრაკო ტურნირის ნაწილი, რომელშიც თითოეული მონაწილე მხოლოდ ერთ პარტიას თამაშობს.

ტურიზმი (ფრანგული) ფიზიკური აღზრდის საშუალება. მოგზაურობა ამა თუ იმ მხარის გაცნობისა და დასვენების მიზნით; სპორტის სახეობა – ჯგუფური მოგზაურობა, ლაშქრობა ფეხით, ველოსიპედით, თხილამურებით და სხვ. ტურისტი – პირი, რომელიც ტურიზმს მისდევს. ტ. ითვლება აქტიური დასვენების, გამოწვრთობისა და პარამონიული ფიზიკური აღზრდის ორიგინალურ საშუალებად.

ტურისტული რეპაზი გეოგრაფიული რუკა ან სქემა, რომელზედაც აღნიშნულია ტ. – მარშრუტები და ობიექტები: ისტორიული, არქეოლოგიური და არქიტექტურული ძეგლები, მუზეუმები, ტ. ბაზები და თავშესაფრები, სატრანსპორტო გზები და სხვ.

ტურნე (ფრანგული) 1. მოგზაურობა წრიული მარშრუტით. 2. სპორტსმენის მოგზაურობა გარკვეული მარშრუტით ასპარეზობებში მონაწილეობის მისაღებად.

ტურნირი (გერმანული) 1. სპორტული შეჯიბრება, რომელიც შედგება მატჩების, შეხვედრების სერიებისაგან. 2. შუა საუკუნეების რაინდთა გრანდიოზული საბრძოლო ასპარეზობა. ტურნირებზე იმართებოდა მხედართა ორთაბრძოლები, შეჯიბრებები ცხენოსნობაში, ფარიკაობაში, მშვილდოსნობაში, ნადირობაში, ცურვაში და სხვ. ტ. რაინდთა სამხედრო – ფიზიკური მომზადების გამოცდას წარმოადგენდა.

უ

უეშა საფეხბურთო ასოციაციების ევროპის კაუზირი. ჩამოყალიბდა 1954 წ. მიზანი – ევროპის მასშტაბით შეჯიბრებათა ორგანიზაციისა და ევროპის ქვეყნების ფეხბურთის ეროვნული ასოციაციების მუშაობის კოორდინირება. უეფას უმაღლესი ორგანოა – კონგრესი, რომლის მოწვევა 2 წელიწადში ერთხელ ხდება. უეფას მუდმივ საქმიანობას ახორციელებს ასოციაციის აღმასრულებელი კომიტეტი. კომიტეტის სხდომა იმართება წელიწადში ერთხელ. უეფას ოფიციალური ენებია: ინგლისური, გერმანული და ფრანგული.

უიმბლდონის ტურნირი 1877 წ-დან ყოველ წელიწადს ლონდონის გარეუბანში – უიმბლდონში ბალახიან მოედნებზე ტარდება ტრადიციული ტურნირი ჩოგბურთში. მსოფლიოს ყოველ ძლიერ ჩოგბურთელს უფლება აქვს წარადგინოს განაცხადი მონაწილეობის მისაღებად (დაიშვება 96-მდე ქალი და 128-მდე მამაკაცი). უიმბლდონში ტარდება ასევე გოგონებისა და ჭაბუკების (18 წლამდე) ტურნირი (დაიშვებიან მხოლოდ ქვეყნების ჩემპიონები).

უნიკეპრსიდალ სტუდენტთა საერთაშორისო სპორტული თამაშები. დაფუძნებულ იქნა სტუდენტთა საერთაშორისო კონფედერაციაზე ფრანგი ჟან პეტიტანის ინიციატივით. 1924 წ. ვარშავაში ჩატარდა პირველი უ.

ურლი 1. დიდი ჩაქუჩი. 2. მძლეოსნური სატყორცნი იარაღი, ლითონის ბირთვი, რაზედაც დამაგრებულია ფოლადის ტროსი (სიგრძით 1.18-1.20 მ.) სახელურით. ბირთვის წონა 7,257 კგ., ღიაშეტრი 10,2-12 სმ (ტყორცნიან მხოლოდ მამაკაცები).

უშბა კავკასიაში ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული, ძნელმისადგომი მწვერვალი (ჩრდილოეთის მწვერვალი აღწევს – 4695 მ., სამხრეთის – 4710 მ).

უ

უპპორიტი (ლათინური) სპორტში: სპორტსმენი, რომელსაც შეჯიბრებაში პირველი ადგილის დაკავების ყველაზე მეტი შანსი აქვს.

უაზა (ბერძნული) ცალკეული სტადია რაიმე მოვლენის, პროცესის განვითარებაში. მაგ., მძლეოსნობაში: გამორბენის ფ. – არეკნის ფ. – ფრენის ფ. – დახტომის (დამიწების) ფ.

უაღაპანი (სპარსული) 1. მოჭიდავე. განთქმული ფ. 2. გადატ. ვაჟაკი, გმირი. ფალაუანთ – ფალაუანი – ფალაუანთა შორის გამარჯვებული.

შანდი (სპარსული) ჭიდაობის ხერხი, ილეთი.

შარიკაობა 1. სპორტული ორთაბრძოლის ერთ-ერთი უძველესი ორიგინალური სახეობა. 2. გამოიყენება სპორტული ცივი იარაღი დაშნა, რაპირა, ხმალი. ფარიკაობის პროცესში სპორტსმენი ცდილობს (დაწესებულ დროში), რაც შეიძლება მეტი დარტყმა ან ჩხვლეტა მიაყენოს მეტოქეს, ამავე დროს, განახორციელოს აქტიური დაცვა (თუ სპორტსმენის ეკიპირება შესაბამება ფარიკაობის შეჯიბრების წესებს, მაშინ ბრძოლის დროს დარტყმებისა და ჩხვლეტების უსაფრთხოება გარანტირებულია). დაშნა და რაპირა საჩხვლეტი, ხოლო ხმალი საჩეხი იარაღია. ფარიკაობის საბრძოლო ბილიკის სიგანე (ყველა სახის ბრძოლისათვის) 1,80 მ. – 2 მ-მდე. საბრძოლო ბილიკი დაფარულია ლინოლეუმით ან სხვა ანალოგიური მასალით. ბილიკს ორივე მხარეს (უსაფრთხოების მიზნით) ემატება 1,50 მ. – 2 მ-მდე სიგრძის თავისუფალი ზონა – გარბენისათვის. სპორტული ეკიპირება: მჭიდრო თეთრი ქსოვილისაგან დამზადებული საფარიკაო კოსტიუმი, რომელიც შედგება ქურთუკისა და შარვლისაგან, მუხლისქვემოთ შესაკვრელით, ხელთათმანები, გეტრები ან თეთრი წინდები, სპეციალური საფარიკაო ან რეზინის ფეხსაცმელი, საფარიკაო ნიღაბი და სხვ. დამატებითი ატრიბუტები – დაზღვევის მიზნით. 3. მრავალი საუკუნის მანძილზე ფ. სამხედრო – ფიზიკური მომზადების მთავარ საშუალებას წარმოადგენდა. თანამედროვე საფარიკაო იარაღის წონა-ზომებია: დაშნა – 770 გ., საერთო სიგრძე – 110 სმ., რაპირა – 500 გ., საერთო სიგრძე – 110 სმ; ხმალი – 500 გ. საერთო სიგრძე – 105 სმ. ფარიკაობის განვითარების საქმეში მნიშვნელოვანი როლი შეასრულეს იტალიის, საფრანგეთის, ესპანეთის და სხვა ქვეყნების ფარიკაობის სისტემებმა. 1913 წ. ჩამოყალიბდა ფარიკაობის საერთაშორისო ფედერაცია. 1896 წ. ფ. (რაპირა და ხმალი) შეტანილ იქნა ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში. 1900 წ. შეტანილ იქნა – დაშნა, ხოლო 1924 წ. ქალთა ფ. (რაპირა). 4. ფ. უძველესი დროიდან ითვლებოდა ქართველ ჭაბუკთა ფიზიკური სრულყოფის ერთ-ერთ ძირითად საშუალებად. ხეესურეთში ძველთაგანვე არსებობდა ფარიკაობის ორიგინალური სკოლა.

შედერატი (ლათინური) ცალკეულ საზოგადოებათა, ორგანიზაციათა კავშირი. მაგ., საერთაშორისო ფეხბურთის ფ. (ფედერაციის კომპეტენციაში შედის სპორტის განვითარებისა და დემონსტრირების კოორდინაცია – ქვეყნის, კონტინენტის, მსოფლიოს მასშტაბით).

შეხბურთი 1. სპორტული გუნდური თამაში ორი გუნდის მონაწილეობით. თითოეული გუნდი მოედანზე გამოდის 11 ფეხბურთელის შემადგენლობით. სპორ-

ტის სახეობათა შორის ფ. უმეტეს ქვეყნებში გარკვეული უპირატესობით სარგებლობს. თამაშის ძირითადი მიზანია, გუნდმა რაც შეიძლება მეტი რაოდენობის ბურთი გაიტანოს მეტოქის კარში და მაქსიმალურად უზრუნველყოს საკუთარი კარის დაცვის ორგანიზება. ფეხბურთის მოედანი – ბალახის საფარით. მინდვრის ზომებია: 100-110 x 69-75 მ (ოფიციალური მატჩებისათვის). კარების სიგანე – 7 მ 32 სმ; სიმაღლე მიწიდან – 2მ 14 სმ. ბურთის წონა – 396 - 153 გ, გარშემოწერილობა 68-71 სმ. თამაშის დრო 90 წთ., ორი ტაიმი 45-45 წთ; შესვენება 10-15 წთ. თითოეულ გუნდს ჰყავს სათადარიგო მოთამაშეები. 2. ფეხბურთის სამშობლოდ ინგლისი ითვლება. 1863წ. დამტკიცებულ იქნა ფეხბურთის ძირითადი წესები და ამავე წლიდან იწყება თანამედროვე ფეხბურთის წელთაღრიცხვა. 1872 წ. გლაზგოში პირველად ჩატარდა მატჩი ინგლისისა და შოტლანდიის ფეხბურთის გუნდებს შორის. 1882 წ. შეიქმნა ფეხბურთის საერთაშორისო საბჭო, რომლის უფლებამოსილებას ფეხბურთის წესების შეცვლის საბოლოო გადაწყვეტილების გამოტანა შეადგენს. 1904 წ. ჩამოყალიბდა ფეხბურთის საერთაშორისო ფედერაცია – ფიფა (იხ. ფიფა). 1930 წ-დან ყოველ 4 წელიწადში ერთხელ ტარდება მსოფლიო პირველობა, ხოლო 1968 წ-დან ევროპის პირველობა ფეხბურთში. 1900 წ-დან ფ. ო. თამაშების პროგრამაში იქნა შეტანილი. ტარდება სხვადასხვა გათამაშებები ფეხბურთში: 1951 წ-დან – თასების მფლობელთა თასზე (ევროპის მასშტაბით). 1956 წ-დან – ევროპის ქვეყნების ჩემპიონთა თასზე. 1971 წ-დან – უფუას თასზე და სხვ. 3. XX ს. დასაწყისში შავი ზღვისპირეთის ქალაქებში ფოთში, ბათუმსა და სოხუმში უცხოური გემების მეზღვაურთა მეოხებით დაიწყო ფეხბურთის თამაში. გაჩნდა პირველი გუნდები – 1905-1906 წწ. 1912წ. თბილისში ჩატარდა პირველი ოფიციალური შეჯიბრება. 1925 წ. გაიმართა პირველი გასვლითი საერთაშორისო მატჩი ტრაპიზონში. ბათუმის სახანძრო საზოგადოების გუნდი შეხვედა თურქეთის ადგილობრივ ფეხბურთელებს. პირველი შეხვედრა მოიგეს ბათუმელებმა (7:1), მეორე თურქებმა (2:1). თბილისის „დინამო“, რომელიც საბჭოეთის ფეხბურთის უმაღლეს ლიგაში 1936 წ-იდან მონაწილეობდა, ორჯერ იყო ქვეყნის ჩემპიონი (1964-1978) და ორჯერ თასის მფლობელი (1976-1979). დინამოელები: დავით ყიფიანი (1977), რამაზ შენგელია (1978-1981) და ალექსანდრე ჩივაძე (1980) სსრკ საუკეთესო ფეხბურთელებად აღიარეს. საქართველოს ფეხბურთელებმა არაერთგზის მიაღწიეს მწვენილოვან წარმატებებს სხვადასხვა რანგის მასშტაბურ შეჯიბრებებში, როგორც იყო: „ოქროს თავთავის“, „იმედის თასის“, „სიჭაბუკის თასის“, „ტყავის ბურთის“, ჭაბუკთა საკავშირო ჩემპიონატის, სპეციალიზებული

საფეხბურთო სკოლების საკაშირო შეჯიბრების და სხვ. სპორტულ ღონისძიებებში. წინა წლებში საქართველოს ფეხბურთელებს საერთაშორისო სარბიელზე გასვლის ნაკლები შესაძლებლობა ჰქონდათ. საქართველოს ფეხბურთის ისტორიის მნიშვნელოვან მოვლენად უნდა ჩაითვალოს თბილისის „დინამოს“ მიერ ევროპის ქვეყნების თასის მფლობელთა თასის მოპოვება. 1981 წ. 13 მაისს დიუსელდორფში (გერმანია) „რაინშტადიონზე“ თბილისის დინამოელებმა ფინალურ მატჩში ანგარიშით 2:1 დაამარცხეს გერმანიის მაღალი რანგის ფეხბურთელთა გუნდი იენის „კარლ ცაისი“. გუნდს ხელმძღვანელობდა უფროსი მწვრთნელი ნოდარ ახალკაცი. ფინალურ მატჩში მონაწილეობდნენ: გაბელია, კოსტავა, ჩივაძე, ხიზანიშვილი, თავაძე, დარასელია (გადამწყვეტი გოლის ავტორი), სვანაძე (კაკილაშვილი 67), სულაქველიძე, გუცაევი (რომელმაც გაიტანა პირველი გოლი და გაათანაბრა ანგარიში), ყიფიანი, შენგელია. ფინალური თამაშის რეპორტაჟს გადასცემდა ფეხბურთის დიდი ქომავი და მცოდნე კოტე მახარაძე. დინამოელთა ბრწყინვალე გამარჯვება მათ წინამორბედთა – ანდრო ჟორდანიას, ბორის პაიჭაძის, შოთა შავგულიძის, მიხეილ ბერძენიშვილის, ალექსანდრე ღოროხოვის, გაიოზ ჯეჯელავას, ვიქტორ პანიუკოვის, არჩილ კიკნაძის, სერგო შუდრას, გრიგოლ გაგუას, მიხეილ მინაევის, ბორის ფროლოვის, გიორგი ანთაძის, ავთანდილ ლოდობერიძის, ვლადიმერ მარდანიას, ანდრო ზაზროევის, ავთანდილ ჭკუასელის, ვლადიმერ ელომვილის, შოთა იმნაძის, გივი ჩოხელის, ნიაზ ძიამას, ზაურ კალოევის, შოთა იამანიძის, გივი ჩოხეის, მიხეილ მესხის, სლავა მეტრეველის, სერგო კოტრიკაძის, ვლადიმერ ბარქაიას, ილია დათუნაშვილის, გივი ნოდის, რევაზ ძოძუაშვილის, მურთაზ ხურცილავას, მანუჩარ მანაიძისა და სხვათა დამსახურებადაც უნდა ჩაითვალოს. ქართული ფეხბურთი ყოველთვის გამოირჩეოდა თამაშის საკუთარი კომბინაციური, ტექნიკური და ტაქტიკური სტილით, მაღალი დინამიზმითა და იმპროვიზაციის უნარით.

შიზპურა (ლათინური) 1. მდგომარეობა, პოზიცია რაიმე მოძრაობისას (მაგ., ფარიკაობის, ციგურებით სრიალის, სპორტული თვითმფრინავის ფრენის დროს).
2. ჭადრაკში მეფე, ლაზიერი, ეტლი, კუ და მხედარი (პაიკისაგან განსხვავებით).
ჭადრიკის კომპლექტის თითოეული ქვის სახელწოდება.

შიზპურული სრიალი ციგურებით. სპორტის ერთ-ერთი პოპულარული სახეობა. ფ. სრიალის სამშობლოა პოლანდია, მაგრამ იმ სახელმწიფოებში, სადაც ფ. სრიალია კულტივირებული, ვითარდება ადგილობრივი ეროვნული ტრადიციების მიხედვით. შეჯიბრება ფ. ს. მოიცავს: 1. ერთეულთა სრიალს (ქალები და

კაცები. სავალდებულო, მოკლე ნებისმიერი და საკუთარ – ნებისმიერი პროგრამით) 2. წყვილთა სრიალს (კაცი, ქალი. მოკლე ნებისმიერი და საკუთარ – ნებისმიერი პროგრამით). 3. სპორტულ ცეკვებს (კაცი, ქალი. ორიგინალური და ნებისმიერი ცეკვების პროგრამით). ერთეულთა, წყვილთა სრიალი და სპორტული ცეკვები ტარდება მუსიკის თანხლებით სათანადო პროგრამისა და შეჯიბრების წესების თანახმად. სპორტსმენთა შეფასება განისაზღვრება ნ ბალიანი სისტემით. შესრულების ტექნიკისა და შესრულების არტისტულობის გათვალისწინებით. 1892 წ. შეიქმნა მოციგურავეთა საერთაშორისო კავშირი. 1908 წ. ფ.ს. შეტანილ იქნა ო. თამაშების პროგრამაში (სპორტსმენები ასპარეზობდნენ ხელოვნურ ყინულზე), ხოლო 1924 წ-დან, იგი ზამთრის ო. თამაშების პროგრამაში შედის. 1891 წ-დან ტარდება ევროპის, ხოლო 1896 წ-დან მსოფლიო ჩემპიონატები.

ფიზიკური მოვლენებთან დაკავშირებული. 2. რაც ადამიანის გრძნობის ორგანოებით აღიქმება. 3. ადამიანის სხეულთან, მის ფიზიკურ აგებულებასთან, კუნთურ მოქმედებასთან დაკავშირებული. ფ. შრომა. – ფ. დატვირთვა. – ფ. ვარჯიში. – ფ. ძალა. – ფ. აღზრდა. – ფ. კულტურა.

ფიზიკური აღზრდა აღზრდის ორგანული ნაწილი. ფ.ა., გეგმაზომიერი აღმზრდელიობით – საგანმანათლებლო ამოცანების გადამწყვეტი სპეციფიკური პედაგოგიკური პროცესია, რომელიც ფიზიკური აღზრდის საშუალებების (ტანვარჯიში, მოძრავი თამაშები, ტურიზმი, სპორტის ეროვნული სახეობები, ხალხური თამაშები და სხვადასხვა გამაჯანსაღებელი პროცედურები), ჯგუფური და ინდივიდუალური მეცადინეობების და ფ. განვითარების განმსაზღვრელი ნორმატივების რაციონალური გამოყენებით ახორციელებს პიროვნების ყოველმხრივ ფიზიკურ სრულყოფას. ფ.ა. ორგანულ კავშირშია აღზრდის სხვა კომპონენტებთან.

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტული წერტილის პედაგოგიკური პროცესის ორგანიზაციის ძირითადი ფორმა. 2. გაკვეთილი ტარდება სააწავლო გეგმის, სასწავლო პროგრამის, მეცადინეობის სტაბილური ცხრილისა და შესაბამისი სასწავლო მასალების საფუძველზე, მუდმივ კონტინენტთან, პედაგოგის (მწვრთნელის) უშუალო ხელმძღვანელობით. 3. მიზნებისა და შინაარსის მიხედვით ფ.ა.გ. შეიძლება დაიყოს შემდეგ ტიპებად: – საერთო ფიზიკური მომზადების – სამხედრო ფიზიკური მომზადების, – მეთოდური, – სასწავლო-სპორტული – საკონტროლო, – სპორტული თამაშების, მძლეოსნობის, – ტანვარჯიშის, – რიტმული ტანვარჯიშის, – ცურვის, – ჭიდაობის და სხვ. 4. სტრუქტურის მიხედვით გ. იყოფა სამ ნაწილად: 1. ნაწილი – მოსამზადებელი, 2.

ნაწილი – ძირითადი, 3. ნაწილი – დასკვნითი. ხანგრძლივობით გ. ერთი აკადემიური საათიდან (45 წთ.), 3-4 აკადემიურ საათამდე აღწევს. ყოველი გ. ღებულობს კონკრეტულ ფორმას განსაზღვრული შინაარსით. საორიენტაციოდ ერთსაათიანი გაკვეთილის პირველ ნაწილს ეთმობა 10-15 წთ-მდე, მეორე ნაწილს 25-30 წთ-მდე, მესამე ნაწილს 3-5 წთ-მდე. ძირითადად ყველაზე მეტი დრო ეთმობა გაკვეთილის მეორე ნაწილს. 5. განაწილების დახასიათება. – მოსამზადებელი ნაწილი. მიზანი – მოვარჯიშეთა ყურადღების მობილიზება და თანმიმდევრობითი ჩართვა გაკვეთილის პროცესში. მამოძრავებელი აპარატის ყოველმხრივი მომზადება და ორგანიზმის ფუნქციების გაძლიერება. მოსამზადებელ ნაწილში გამოიყენება: სამწყოობრო ვარჯიშების, სიარულის, სირბილის, მარტივი თამაშების, ყურადღების ვარჯიშების, ზოგადგანმაძევათარებელი და სპეციალური ვარჯიშების (უიარაღოდ და იარაღით: სახტუნებლებით, გურზებით, ბურთებით, ტანვარჯიშული ჯოხებით და სხვ.) ნაირსახეობები ტემპის ვარირებით და ფიზიკური დატვირთვის რეგულირებით. მოსამზადებელ ნაწილში გამოიყენება აგრეთვე, სპორტის ცალკეულ სახეობათა ელემენტები. გაკვეთილის მოსამზადებელ ნაწილში საგანგებოდ შერჩეული ვარჯიშები უზრუნველყოფს გაკვეთილის ძირითადი მიზნების გააძქრას. გაკვეთილის მეორე – ძირითადი ნაწილის მიზანია ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საპროგრამო საკითხების – რაციონალური ორგანიზაცია, რაც ითვალისწინებს მოძრაობითი ჩვევების უნარის, ფიზიკური თვისებების (ძალის, სისწრაფის, გამძლეობის, მოქნილობისა და სიმარდის), სპორტული ტექნიკისა და ტაქტიკის განვითარებას, ნებისყოფის გამომუშავებას, ჯანმრთელობის განმტკიცებას და სხვ. მიზანშეწონილია სპორტული წვრთნის გახანგრძლივებულ გაკვეთილზე მცირე შესვენებების გაკეთება, მოვარჯიშეთა შრომისუნარიანობის შენარჩუნებით. გაკვეთილის მესამე – დასკვნითი ნაწილის მიზანია ფიზიკური დატვირთვის თანდათანობით დაქვეითება თავისუფალი მოძრაობების მეშვეობით (საშუალო და ნელ ტემპში), მოვარჯიშების მიერ დამოუკიდებლად დამამშვიდებელი ვარჯიშების შესრულება ზომიერი ინტენსივობით. დასკვნითი ნაწილი ითვალისწინებს ჰიგიენურ პროცედურებს: ბანაობას, შხაპს, მასაჟს და სხვ.

ფიზიკური აღზრდის მეთოდები. მეთოდი ბერძნული სიტყვაა და ნიშნავს სწავლების, კვლევის გზას. ზოგადი გაგებით მეთოდი ხერხებისა და საშუალებების სისტემას წარმოადგენს დასახული მიზნის მისაღწევად. სწავლების მეთოდის შერჩევა და გამოყენება ითვალისწინებს სწავლების მიზნებს. მომეცადინეთა ფიზიკურ მომზადებას და საერთო განვითარების დონეს, ვარჯიშის სპეციფიკასა და სირთულე

ლეს. მატერიალურ საშუალებათა უზრუნველყოფას და პედაგოგის კვალიფიკაცი-
ას. ფ.ა. პროცესში გამოიყენება ძირითადად: 1. სიტყვიერი ახლის მეოოდი. მას მი-
ეკუთვნება თხრობა, საუბარი, ლექცია, განკარგულებები. 2. რეკვირის შიშის და-
ცოცხალ ჭკრეტას ფ. აღზრდის პროცესში თვალსაჩინო ადგილი უკავია. ახალ ვარ-
ჯიშზე წარმოდგენის შესაქმნელად გამოიყენება ჩვენების მეთოდი, რომელიც მოი-
ცავს მოძრაობებისა და მოქმედებების დემონსტრირებასა და ილუსტრირებას (გა-
მოიყენება საეციალური კინოსურათები, სქემები, სურათები, ბუკლეტები და სხე.).
3. მთლიანობის მეთოდი. ვარჯიშის შესწავლის მარტივი გზა. იგი გულისხმობს
მოქმედების მთლიანად შესრულებას. 4. დანაწევრების მეთოდი. შესასწავლი მოძ-
რაობის ცალკეულ ნაწილებად დაყოფა და შესწავლა. შესწავლის შემდეგ მათი
შეერთება და მთლიანად შესრულება. რთული ვარჯიშებისათვის გამოიყენება დამ-
ხმარე ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობენ ძირითადი ვარჯიშის შესრულებას.
წგამეორება. ტექნიკის დახვეწასა და ფიზიკური თვისებების განვითარებაზე მოქ-
მედებს. ყოველი გამეორება მიზნად ისახავს ვარჯიშის დაზუსტება-სრულყოფას.
6. შეჯიბრებითი მეთოდი – შესწავლილი ვარჯიშების შესრულება საშეჯიბრო
ვითარების გათვალისწინებით. მეცადინეობის პროცესში შ. მეთოდის სისტემატური
გამოყენება. 7. თამაშობითი მეთოდი. მისთვის დამახასიათებელ თავისებურებათა
გამო ცვალებად პირობებში მოძრაობითი საქმიანობის სრულყოფის კომპლექსური
მეთოდია. 8. წრიული წვრთნის მეთოდი – ფიზიკურ ვარჯიშთა კომპლექსის თანა-
მიმდევრობით შესრულება.

ფიზიკური აღზრდის თეორია და მეთოდები პედაგოგიური მეცნიერე-
ბა ფ.ა. პროცესის მართვის ზოგადი კანონების შესახებ.

ფიზიკური აღზრდის მეთოდური კვლევის მეთოდები. ფიზიკური
აღზრდის თეორიისა და მეთოდის მეცნიერული კვლევის მეთოდები ორ ძირითად
ჯგუფად იყოფა. პირველი ჯგუფის მეთოდებია: 1. დაკვირვების, 2. ექსპერიმენტის.
3. დოკუმენტებისა და მასალების შესწავლის. 4. გამოკითხვის. მიღებული მასალის
დამუშავების მეთოდებს მიეკუთვნება: 1. ლოგიკური დასკვნების და 2. მასალის
მათემატიკური დამუშავების მეთოდები.

ფიზიკური აღზრდა საბავშვო ბაღში 1. საბავშვო ბაღის (პირველად
შეიქმნა 1837 წ. გერმანიაში ფ. ფრებელის მიერ) ასაკი (3-6 წლამდე) ორგანიზმის
ფორმირებისა და ფუნქციების მნიშვნელოვანი ცვლილებების პერიოდად ითვ-
ლება. დაავადებებისადმი ბავშვის ორგანიზმს გააჩნია დაბალი წინააღმდეგობის
უნარი, ამიტომ აუცილებელია ბავშვთა ჯანმრთელობის დაცვა, გაზაგრება. -

ორგანიზმის ყოველმხრივი განვითარება და გაკალება მოძრაობათა დროული და მრავალმხრივი განვითარება და მოძრაობითი თვისებების გამომუშავება. სკოლაძღვლების უზიჰკური აღზრდაჰა გათვალისწინებულია: ფიზიკური ვარჯიშები, პიგიენური და ბუნებრივი ფაქტორები. დღის რეჰიმი: ყურადღება უნდა გჰი: ხვილდეს ცხოვრებისათვის აუცილებელ ძირითად მოძრაობებზე, როგორიცაა: სიარული, სირბილი, ხტომები, ტყორცნები, ცოცვები. ცურვა, ტანის სწორი დაკაება და სხვ. 2. ფიზიკური აღზრდის ორგანიზაციის ფორმები საბავშვო ბაღის ჯგუფებში 1. ფიზიკური ვარჯიშები (ფიზიკური აღზრდის ძირითადი ფორმა). იგი სავალდებულოა პრაქტიკულად ყველა ჯანმრთელი ბავშვისათვის. მეცადინეობები ტარდება მთელი წლის მანძილზე, კვირაში ორჯერ 15-20 წთ-მდე. უნდა აღინიშნოს, რომ მუსიკალურ მეცადინეობაზეც ფართოდ გამოიყენება ფიზიკური ვარჯიშები. 2. დღის ტანვარჯიში 5-10 წთ-მდე. მას პიგიენურ-გამაჯანსაღებელი და აღმზრდელობითი მნიშვნელობა აქვს. უმცროსი ჯგუფის ბავშვებისათვის განკუთვნილია თამაშობით-მიმბაძველობითი ხასიათის კომპლექსი (3-4 ვარჯიშისაგან) 5 წთ. ხანგრძლივობით. 3. ფიზკულტურული წუთი გამოიყენება ყველა ჯგუფებში სავალდებულო მეცადინეობებზე. 4. სპორტული გართობანი - გამოიყენება სპორტული არენა, ინვენტარი, საბავშვო ველოსიპედები, ბანაობა და სხვ. ბავშვებისათვის მთავარია გართობა, მოქმედების შედარებითი თავისუფლება, სხვადასხვა თამაშებში მონაწილეობა და სხვ. 5. მოძრავი თამაშები - თამაშს სკოლაძღვლი ბავშვის ცხოვრებაში დიდი ადგილი უკავია. იგი ბავშვის ფიზიკური და ფსიქოლოგიური განვითარების ერთ-ერთი ძირითადი საშუალებაა. 6. გასიერება და ექსკურსია (უფ. ჯგუფისათვის) წინასწარ დამუშავებული მარშრუტით. ტარდება ბავშვების თვალთახედვის გაფართოებისა და გამძლეობის გამომუშავების მიზნით. 7. ბავშვთა ფიზიკური განვითარების დონის დასადგენად რეგულარულად ტარდება ანთროპომეტრული მონაცემების შემოწმება: წონის, სიმაღლის, თავისა და მკერდის გარშემოწერილობის, განსაკუთრებული ყურადღებით მოწმდება ხერხემალი.

ფიზიკური აღზრდა სკოლაში სკოლის სასწავლო-აღმზრდელობითი მუშაობის შემადგენელი ნაწილი, რომლის ძირითად მიზანს შეადგენს უზრუნველყოს მოსწავლეთა ყოველმხრივი ფიზიკური მომზადება - განვითარება. სკოლის სასწავლო გეგმაში ფიზიკური აღზრდა წარმოადგენს სავალდებულო დამოუკიდებელ დისციპლინას. იგი დღეისათვის შემოიფარგლება მხოლოდ ორი აკადემიური საათით. სასწავლო გეგმით გაუთვალისწინებელ ფიზიკური აღზრდის

ლონისძიებებს მიეკუთვნება: 1. მეცადინეობის დაწყებამდე ტანვარჯიში, ფიზიკულტურული წუთი, აქტიური დასვენების მიზნით შესვენებებზე (განსაკუთრებით ღიდ შესვენებაზე) თამაშების ორგანიზაცია. 2. ასპარეზობები სპორტის ცალკეულ სახეობებში (ჭადრაკი, შაში, ბადმინტონი, მაგილის ჩოგბურთი, მოძრავი და სპორტული თამაშები, ცურვა, ჭიდაობა), კომპლექსური სპორტული ღონისძიებები, ტურისტული ლაშქრობები, ხალხური თამაშები, სპორტული ზეიმები და სხვ. 3. სასწავლო წლის დასაწყისში საჯალდებულთა მოსწავლეთა საექიმო შემოწმება კომპლექსური გამოკვლევის მეთოდით, რის შემდეგ ფიზიკური შრომისუნარიანობისა და ფიზიკური მომზადების მიხედვით წარმოებს გარკვეული ჯგუფების დადგენა, როგორცაა: ძირითადი, მოსამზადებელი და სპეციალური სამედიცინო ჯგუფები. მოსწავლეთა ფიზიკურ აღზრდაზე პასუხისმგებლობა ეკისრება სკოლის დირექტორს.

ფიზიკური ღებპირმბე ფ. ვარჯიშების ზეგავლენა მოვარჯიშის ორგანიზმზე. ფ. ღატვირთვის გარეგანი მარვენებლებია: ვარჯიშის ხანგრძლივობა, აწეული ტვირთის წონა, ვარჯიშთა რაოდენობა და ა.შ. შინაგანი მარვენებლები კი განისაზღვრება ორგანიზმში მომხდარი ფიზიოლოგიური და ბიოქიმიური ძვრების გავომვით. ფ. ღატვირთვას გააჩნია ორი მხარე: მოცულობა და ინტენსიურობა. მოცულობაში იგულისხმება ფიზიკურ ვარჯიშთა რაოდენობა, შესრულებზე დახარჯული დრო, აწეული ტვირთის საერთო ჯამი, შესრულებული მუშაობის რაოდენობა და ა.შ. ინტენსივობაში იგულისხმება მუშაობის დაძაბულობა, ვარჯიშთა კონცენტრაცია დროის ერთეულში და მოქმედების სიმძლავრე. ფ. ღატვირთვის მოცულობა და ინტენსივობა ურთიერთდაკავშირებულია და ერთმანეთს განაპირობებენ. ფ. ღატვირთვა იმ შემთხვევაშია ოპტიმალური, როდესაც ღატვირთვასა და დასვენებას შორის არსებობს თანაფარღობა. ფ. ღატვირთვაზე ორგანიზმის რეაქცია შეიძლება დავადგინოთ ვიზუალურად. მაგ., ფ. ღატვირთვის პროცესში ნორმალურ ღატვირთვას ახასიათებს სუნთქვის გაძლიერება და გაღრმავება, სახეზე სიწითლე, შუბლზე ოფლის გაჩენა და კარგი კოორდინაცია. გადამეტებული ფ. ღატვირთვა ხასიათდება ჰაერის უკმარისობით, სახის გაფითრებით, უხვი ოფლიანობით და კოორდინაციის დარღვევით. ფ. ღატვირთვის რეგულირება ფიზიკური აღზრდის თეორიისა და პრაქტიკის მნიშვნელოვან პრობლემას წარმოადგენს და მოითხოვს თითოეული მწვრთნელ-ჰედაგოგისაგან რაციონალურ მიღგომას.

ფიზიკური პარჯიში 1. ფ. აღზრდის ერთ-ერთი ძირითადი საშუალება. 2.

საეციკლოური მიზანდასახული მოძრაობა-მოქმედება ადამიანის ფიზიკური აღზრდისათვის. 3. ფ.ე. დადებით ზეგავლენას ახდენს ძვალ-კუნთოვან და სუნთქვის სისტემაზე, სისხლის მიმოქცევაზე, ნივთიერებათა ცვლაზე. ორგანიზმის ფუნქციურ სრულყოფაზე. ფიზიკური ოვისებების განვითარებაზე, ჯანმრთელობის გაკაფებაზე, მოძრაობითი ჩვევებისა და უნარის გამომუშავებაზე, ადამიანის ინტელექტის, ნებისყოფის, აღქმისა და შემეცნების პოტენციურ შესაძლებლობათა გაფართოებაზე. იგი ორგანულად არის დაკავშირებული ადამიანის ფსიქიკასთან. ფ. ვარჯიშის ეფექტურობა დამოკიდებულია იმ გარემოზე, რომელშიც იგი სრულდება. 4. სტრუქტურული ნიშნის მიხედვით არჩევენ სამი სახის ვარჯიშს: ციკლურს, აციკლურს და შერეულ ვარჯიშებს, ხოლო ფიზიკური თვისებების განვითარების მიხედვით: ვარჯიშებს ძალაზე, სისწრაფეზე, გამძლეობაზე, სიმარჯვესა და მოქნილობაზე. კუნთების მუშაობის ხასიათის მიხედვით – დინამიკურ და სტატიკურ დაძაბულობის ვარჯიშებად. მუშაობის ინტენსივობის მიხედვით – ზომიერ, დიდ, სუბმაქსიმალურ ინტენსივობის ჯგუფებად.

ფიზიკური ტრენინგების ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, სიმარჯვე, მოქნილობა. ფ. თ. ერთმანეთთან ორგანულად არის დაკავშირებული. ვარჯიშის პროცესში სპორტსმენის წერთნა წარმართება რომელიმე ფიზიკურ თვისებაზე აქცენტირებით. ძალა – ადამიანის უნარი გადალახოს გარეშე წინააღმდეგობა ან იმოქმედოს მის საწინააღმდეგოდ კუნთების დაძაბვის საშუალებით. იგი ნებისმიერ მოძრაობაში ვლინდება და წარმოადგენს მოქმედების ერთ-ერთ ძირითად საფუძველს. სისწრაფე – მოძრაობის შესრულების უნარი. რისი განვითარების ძირითად პირობას მოქმედების მაქსიმალური სისწრაფით შესრულება წარმოადგენს. გამძლეობა – ადამიანის უნარი შეასრულოს გარკვეული სამუშაო ხანგრძლივი დროის განმავლობაში. გამძლეობის საზომია ზღვრული დრო, რომლის მონაკვეთში ხორციელდება კონკრეტული ფორმისა და განსაზღვრული ინტენსიურობის კუნთური მოქმედება. სიმარჯვე – მოძრაობის სწრაფად დაუფლების უნარი ან მოძრაობითი ამოცანების სწრაფად და ყველაზე უფრო სრულყოფილად გადაწყვეტის შესაძლებლობა. ნებისმიერი ვარჯიშის შესრულებას სიმარჯვე უნდა ახასიათებდეს. მოქნილობა – მოძრაობის დროს მაქსიმალური ამპლიტუდის გამოყენება ისე, რომ უზრუნველყოფილი იყოს მოძრაობის დაუბრკოლებლად შესრულება. მოქნილობის ოდენობა უნდა აღემატებოდეს იმ მაქსიმალურ ამპლიტუდას, რომლითაც სრულდება ვარჯიში. როგორც ძალის, ისე სისწრაფის, გამძლეობის, სიმარჯვისა და მოქნილობის განვი-

თარებისათვის გამოიყენება სპეციალური ვარჯიშები, ტექნიკური საშუალებები და შესაბამისი მეთოდები.

ფიზიკური კულტურა საზოგადოების საერთო კულტურის ორგანული ნაწილი, რომელიც მიზნად ისახავს ადამიანის ჯანმრთელობის განმტკიცებას და მის ფიზიკურ შესაძლებლობათა განვითარებას.

ფიზიკური კულტურისა და სპორტის ისტორია შეისწავლის ფ.კ. და სპორტული მოძრაობის ჩასახვისა და განვითარების კანონზომიერებებს, უძველესი დროიდან დღემდე.

ფიზიკური კულტურის სამეცნიერო კვლევის ინსტიტუტი საქართველოს რესპუბლიკის ფ.კ.ს.კ.ი. დაარსდა 1931წ. ინსტიტუტს მნიშვნელოვანი წვლილი მიუძღვის სპორტის ისტორიის, ფიზიკური აღზრდის მეთოდის, თეორიისა და პრაქტიკის მეცნიერული საკითხებისა და პრობლემების შესწავლის და კვლევის საქმეში. თავის მოღვაწეობას ინსტიტუტი ახორციელებს შესაბამისი სექტორების მეშვეობით.

ფიზიოთერაპია 1. მკურნალობის ფიზიკური მეთოდი: წყალსამკურნალო, ტალახით მკურნალობა, პარაფინებით მკურნალობა, ელექტრო მკურნალობა, მასაჟი და სხვ. 2. ფ. ფართოდ გამოიყენება სპორტული ტრავმების მკურნალობის დროს.

ფინალი (იტალიური) ასპარეზობის დასკვნითი ნაწილი, რომელშიც ერთმანეთს ეცილებიან წინა შეხვედრებში გამარჯვებული გუნდები ან ცალკეული სპორტსმენები პირველი ადგილის მოსაპოვებლად. ფინალისტი – ფინალის მონაწილე. ფინალური – დასკვნითი, საბოლოო.

ფინიში (ინგლისური) 1. შეჯიბრების ბოლო ნაწილი. 2. პუნქტი, ხაზი, სადაც მთავრდება შეჯიბრება.

ფინტი (ინგლისური) 1. სპორტულ თამაშებში, ორთაბრძოლებში და სხვ. ცრუ მოძრაობის გაკეთება. თავის, ტანის, ხელის, ფეხის მოძრაობის, მიმიკის თანხლებით. 2. ერთგვარი ტაქტიკური ხერხი მეტოქის დეზორიენტაციისათვის. შედეგიანი ფინტების რეალისებას განსაზღვრავს სპორტსმენის თამაშის მაღალი კლასი, ნიჭიერება და უნარი. ფეხბურთის ჯადოქარი, ფინტების უბადლო ოსტატი იყო მიხეილ მესხი.

ფიშპ ფეხბურთის საერთაშორისო ფედერაცია. შეიქმნა 1904 წ. პარიზში: 6 ქვეყნის (ბელგია, პოლანდია, დანია, საფრანგეთი, შვეცია, შვეიცარია) წარმომადგენელთა დამფუძნებელ კონგრესზე, 7 დელეგატის თანდასწრებით მიღებულ იქნა

ფიფას წესდება. 1906 წ. ინგლისის ფეხბურთის ასოციაცია გახდა ფიფას წევრი. ამის შემდეგ მრავალმა ქვეყანამ ისურვა ფიფას წევრობა. დღეისათვის ფიფას წევრად ითვლება მსოფლიოს 160 ქვეყანამდე. ფიფას კონგრესის მოწვევა წარმოებს 2 წელიწადში ერთხელ. შუალედებში მოღვაწეობს ფიფას აღმასრულებელი კომიტეტი, რომლის სხდომებიც ტარდება წელიწადში არანაკლებ ერთისა. ფიფას პრეზიდენტის არჩევა წარმოებს კონგრესზე. ფიფას მუდმივი ადგილსამყოფელია ციურიხი (შვეიცარია).

შიქსაპინა (ფრანგული) 1. აღნიშვნა, საბოლოო განსაზღვრა, დამაგრება გარკვეულ მდგომარეობაში. 2. ძალოსნობაში კლასიკური ორჭიდის – ატაცის ან აკერის პროცესში ათლეტის მიერ შტანგის დაფიქსირება გამართულ ხელებზე, ფეხებისა და ზეტანის გამართვით. ტერმები განლაგებულია ერთ სწორ ხაზზე, გრიფის პარალელურად. მანძილი ტერმებს შორის ნებისმიერია. ფიქსაციის რეგლამენტი 2 წამია. 3. სპორტულ ტანვარჯიშში, აკრობატიკაში, მხატვრულ ტანვარჯიშში, ფიგურულ სრიალში, სინქრონულ ცურვაში, ვარჯიშის დამთავრება ეფექტური დაფიქსირებით, რასაც დიდ მნიშვნელობას ანიჭებენ როგორც მსაჯები, ასევე მაყურებლებიც.

შიტარნაბი 1. ძელებისაგან შეკრული მოედანი ძალოსნობაში ვარჯიშის შესასრულებლად. ზომა 4 x 4მ. 2. ფიცრებით გაკეთებული შემალღებული მოედანი, ბაქანი.

შლუბმატური (ბერძნული) გულგრილი, უსიცოცხლო, აუღელეებელი; იტყვიან სპორტსმენზე რომელსაც ასპარეზობისას ნაკლებად აუღელეებს გამარჯვების სურვილი. მოვარჯიშის ტემპერამენტის გათვალისწინება ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის პრაქტიკაში აუცილებელია.

შოლი (ინგლისური) სპორტულ თამაშებში თამაშის წესის დარღვევა. მაგ., ტექნიკური ფ. პერსონალური ფ. (ჯარიმის მიღება).

შორა (იტალიური) რაიმე უპირატესობის მიცემა თავისზე უფრო სუსტ მოწინააღმდეგესთან – გაჯიბრებაში.

შორპარლი (ინგლისური) ფეხბურთის, ჰოკეის გუნდის წევრი, თავდაშხმელი.

შორსინბი (ინგლისური) კრიში: განუწყვეტელი შეტევა.

შორტუნა (ლათინური) 1. რომაულ მითოლოგიაში ბედ-იღბლის ღვთაება. 2. ბედნიერი შემთხვევა, იღბალი. სპორტსმენს ფორტუნამ გაუღიმა.

შრანბულნი კრინვისპორტის სახეობა. ნებადართულია დარტყმების მიყენება ხელითა და ფეხით. ჩამოყალიბდა მე-19 ს. საფრანგეთში, როგორც თავდაცვის ხერხი.

შრანბულნი ტანვარჯიშული სისტემა ფუძემდებელი ფრანცისკო ამოროსი (1770-1848). სისტემის ძირითადი დებულება ითვალისწინებდა პირვნების მომზადებას ბრძოლისათვის. ამიტომაც, რომ ფ. ამოროსის ტ.ს. შეიცავს სამხედრო – გამოყენებითი ხასიათის ვარჯიშების 17 გჯგუფს: სიარულს, რბენას, ხტომას, ცოცვას, ჭიდაობას, სროლას, ფარიკაობას, წინაღობათა დამლევას (ტვირთითა და უტვირთოდ), ცურვას (ტანსაცმელში და თოფით), მიწაში სროლასა და სხვ. ფ. ამოროსის მიმდევრებმა ფრანგულ ტანვარჯიშულ სისტემას „ბუნებრივ - გამოყენებითი ტანვარჯიში“ უწოდეს.

შრანი ბავშვების სათამაშო პაერში ასაშვები მოწყობილობა – ძაფზე გამოძმული ქაღალდის ფურცელი ან ქსოვილის ნაჭერი, რომელზედაც ხის თხელი ფირფიტებია დაკრული.

შრმ სპორტული შეჯიბრების ისეთი შედეგი, როდესაც ვერც ერთი მხარე გამარჯვებას ვერ აღწევს.

შრმნბურთი 1. გუნდური სპორტული თამაში ბურთით (წონა 250-300 გ. გარშემოწერილობა 65-68 სმ.). თამაშობენ ღია ცის ქვეშ და დახურულ შენობაში, ორი 6-6 კაცისაგან შემდგარი გუნდით. სათამაშო მოედნის სიგრძეა 18 მ. სიგანე-9 მ., რომელიც გაყოფილია ორ თანაბარ ნაწილად (9 x 9) სპეციალურ ლითონის დგარებზე გაჭიმული ბადით (სიგანე 1 მ.). ბადის სიმაღლეა იატაკიდან – მამაკაცებისათვის – 2,43 მ. ქალებისათვის – 2,24 მ. თითოეული გუნდის მიწანს ბურთის უკუგდება და მეტოქის ნახვეარზე დამიწება წარმოადგენს. ფ. გამოირჩევა თამაშის უნიკალურობით, სილამაზით, განსაკუთრებული ემოციურობით, რაც დაკავშირებულია ბურთის მიწოდება-მიღებასთან, გათამაშება-უკუგდებასთან, ელვისებურ დარტყმებთან და ბლოკირებასთან, სათანადო ტექნიკისა და ტაქტიკის გამოყენებით. 2. ფ. წარმოიშვა 1895 წ. (აშშ). 1947 წ. შეიქმნა ფრენბურთის საერთაშორისო ფედერაცია. 1949 წ-დან ტარდება მსოფლიო პირველობა, 1948 წ-დან ევროპის პირველობა. 1964 წ-დან ფ. ოლიმპიურ სახეობად ითვლება. 3. საქართველოში ფრენბურთმა გავრცელება პოვა 1926-1927 წ-დან. საქართველოში ფრენბურთის სპორტის პირველი ოსტატები იყვნენ კოტე ლომინაძე და გიორგი ახვლედიანი. განსაკუთრებით უნდა აღინიშნოს მსოფლიოში ცნობილი ფრენბურთელი ვაჟა კაჭარავა.

ქამარი და ზღვევისათვის გამოიყენება რთული აკრობატული ილეთების შესწავლისას ტრაპების თავიდან აცილების მიზნით.

ქართული ეროვნული სპორტის სახეობები და თამაშები საქართველოში ძველთაგანვე არსებობდა ფიზიკური აღზრდისა და სრულყოფის მდიდარი ტრადიციები, რაზედაც მეტყველებენ ისტორიულ-ლიტერატურული წყაროები. ფიზიკური აღზრდის ეროვნული სისტემები უზრუნველყოფდნენ თაობათა ფიზიკურ და ზნეობრივ წრთობას; ლამქრული ძლიერებისათვის საჭირო უნარ-ჩვევების და ფიზიკური თვისებების განვითარებას. ხალხური ფიზიკური წრთობის ნიმუშებია:

1. ჭიდაობის სახეობები – ქართული ჭიდაობა (იხ. ქ. ჭ.) – ლ ი ბ უ რ გ ი ე ლ ი (სვანური ჭიდაობა, სიტყვის ფუძეა „ბრგე“ – ძლიერი, ბრგე ვაჟკაცების შერკინება); – ლ ი ბ უ ნ ძ გ ვ ა ლ (სვანური მასობრივი, გუნდური ჭიდაობა); – „მ ო შ და მ ო შ“ (მკლავ და მკლავ, ფეხს არ ხმარობენ). ხევესურული ჭიდაობის მეორე სახეობაა – „მუქასრისა“ ხელის ჩავლებით (კარგად იყენებენ „ხრინკას“ – სარმას), „ლოჯური ჭიდაობა“ – რაჭული ვარიანტი (ფანდები ლოჯური ჩაჭიდებით – ორივე ხელის მჭიდროდ შემორტყვით იწყება).

2. ცხენოსნური სახეობები: – დ ო ღ ი (ცხენთა რბოლის ყველა სახეობები: რბოლა დადარულ მთიან ადგილებში შეუკაზმავი ცხენით) – თ ა რ ჩ ი ა (ცხენოსნური სპორტული თამაში, მანდილით), – ი ს ი ნ დ ი (გუნდური თამაშობა ცხენოსნობაში ბლაგვი შუბების გამოყენებით), – მ ა რ უ ლ ა (რბოლა გრძელ მანძილებზე. მონაწილეობენ ყმაწვილები არაუმეტეს 15 წლისა), – მ თ ი დ ა ნ დ ა შ ვ ე ბ ა (რთული სახეობა, მთიდან შეუკაზმავი ცხენით დამება 5-6 კმ. მანძილზე შემდეგ ბარში ან ჰიპოდრომზე ჯირითის გაგრძელება ფინიშამდე). – მ კ ე რ დ ა ო ბ ა (შეჯიბრი ორ ცხენოსანს შორის შეჯახებით, ვინ ვის დაახეინებს). – ყ ა ბ ა ხ ი (ცხენოსნური სპორტის სახეობა, მშვილდ-ისრით მიზანში ტყორცნით მაღალი ბოძიდან სამიზნე თასის ჩამოგდება), – ც ხ ე ნ ბ უ რ თ ი (ჩოგნებით ცხენოსანთა ბურთის თამაში).

3. ცალკეული სახეობები: – ბ უ რ თ ა ო ბ ა (მრავალფეროვან თამაშობათა შორის ერთ-ერთი უძველესი სახეობა), – ლ ა ხ ტ ა ო ბ ა (იხ. ლ.), – ლ ე ლ ო (იხ. ლ.), – მოკლე თ ხ ი ლ ა მ უ რ ე ბ ი (საქართველოს მთიანეთში: ხევსურეთში, ფშავეში, თუშეთში, მთიულეთ-გუდამაყარში, ზემო სვანეთში – ლაჭარხალარს, ზემო და მთის რაჭაში – უხსოვარ დროიდან კულტივირებული სახეობაა. იგი ითვლება დადარულ ადგილებში გადაადგილებისა და მთიდან დამხვების საშუალებად), – მ შ ვ ი ლ დ ო -

ს ნ ო ბ ა (საქართველოში ადრეული პერიოდიდანვე პოპულარული იყო მშვილდოსნობაში წერთნა და ასპარეზობა), – ო რ ჭ ი დ ი (ჩოგბურთი და ნადირობა ქმნიდა ე.წ. „ქართულ ორჭიდს“, რომელიც მეგრძოლ მხედრებს ამზადებდა – პროფ. ავთანდილ ციბაძე), – ფ ა რ ი კ ა ო ბ ა (დღეისათვისაც შემორჩენილია ხეესუფრეთში ორი სახით: „ფარიკაობა“ და „ჭრა-ჭრილობა“), – ჭ ო კ ი თ ხ ტ ო მ ა ს ი გ რ ძ ე ზ ე (წინააღმდეგობათა გადალახვის საშუალება), – ხ ტ ო მ ა ს ი გ რ ძ ე ზ ე (საზომად გამლილი ნაბადი ითვლებოდა).

„ქართული ფეხბურთი“ საქართველოს ფეხბურთის ფედერაციის ყოველკვირეული გაზეთი.

ძართული ჭიდაობა თაობათა ფიზიკური აღზრდისა და სამხედრო მომზადების ერთ-ერთი უძველესი საშუალება. გამოირჩევა ფანდების ორიგანალურობითა და მრავალფეროვნებით. ქართველმა ხალხმა პატივისცემის ნიშნად მეხსიერებაში შემოინახა დიდ ფალავანთა სახელები: ღაყთა ზინაძე, კულა გლდანელი, ნესტორ ესებუა, კოსტა მაისურაძე, მიმიკო მაჩაბელი, შაშო ვერელი. ივანე აბულაძე, ილიკო ქურხული, სანდრო კანდელაკი და სხვ. ჭიდაობის მსოფლიო სარბიელზე ქართველ ფალავანთა წარმატებებს ხელს უწყობდა მშობლიური ჭიდაობის გამოცდილება. 2. ცნობილია, რომ მსოფლიოს მრავალი სპეციალისტი წარმატებით იყენებს ქართული ჭიდაობის ისეთ ფანდებს, როგორცაა: კისრული, მოგვერდი, სარმები, შუაკაური და სხვ., მაგრამ ფანდების ქართული ტერმინები მხოლოდ თარგმანის სახით გვხვდება.

ძართული ხატოვანი სიტყვა-თქმანი ფიზიკური აღზრდის შესახებ ქართველმა ხალხმა ფოლკლორისა და სიტყვაკაზმული მწერლობის მეშვეობით გამოხატა თავისი დამოკიდებულება ფიზიკურად სრულყოფილი, ვაჟკაცური ზნეობის მქონე ადამიანებისადმი. მაგ., – ა ლ მ ა ს ი ე ვ ი თ ვ ა ჟ კ ა ც ი, ეს ხატოვანი სიტყვა უკავშირდება მაგარ, მტკიცე, ურყვე ადამიანს. – ა მ ო წ ე დ ი ლ ი ხ მ ა ლ ი ა, მზად არის საერისკაცო საქმეებისათვის. – ბ უ რ თ ი დ ა მ ო ე დ ა ნ ი ვ ა ჟ კ ა ც ო ბ ის ა ნ ს ხ ვ ა რ ა მ ს ა ს ა ხ ე ლ ო საქმის გამოსაჩენი ასპარეზია, გამარჯვებაა. – გ ო რ გ ა ს ლ ი ს ხ მ ა ლ ი ი თქმის ძლიერ, შეუპოვარ, შემართებულ, მტრის დამთრგუნველ, მომრევ ვაჟკაცზე. – ვ ა ჟ კ ა ც ი – მ ა მ ა ც ი, შემართებული, გულადი, ღონიერი და სხვა.

ძიში (სპარსულ-თურქული) ჭადრაკის თამაშის პროცესში ისეთი მდგომარეობა, როდესაც მეფეს მეტოქის მხრიდან რაიმე ფიგურით ან პაიკით თავდასხმა ელის.

მნიშვნელოვანი პარამეტრები ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც ძირითადად გაქვეყნების ხარჯზე სრულდება.

მუღა 1. სპორტის ზოგიერთ სახეობებში შეჯიბრების შეფასების ერთეული. მოგების აღმნიშვნელი სათვალავი. 2. შინაარსისა და მნიშვნელობის მიხედვით ქულებით შეფასება შეიძლება დაიყოს 3 ჯგუფად. 1. სადაც დაგროვილი ქულების სახით განისაზღვრება შეჯიბრის შედეგი და ხარისხიც. მაგ., სპორტულ ტანვარჯიშში, აკრობატიკაში, მხატვრულ ტანვარჯიშში, წყალში ხტომაში, სინქრონულ ცურვაში (ვარჯიშის შეფასების უმაღლესი ქულა 10), ფიგურულ სრიალში (უმაღლესი ქულა 6) და სხვ. 2. - ქულები მხოლოდ სპორტული შედეგების შემადგენელი ნაწილია. მაგ., თხილამურებით ტრამპლინილიას სტომა. შედეგი, მქტრებით განისაზღვრება, ხტომის ხარისხი კი - ქულებით. 3. ქულებით შეფასება გამოიყენება, როგორც დამხმარე საშუალება. მაგ., ჭიდაობაში. თუ შეხვედრა სუფთა გამარჯვებით არ დამთავრდა, მაშინ გამარჯვებას მოიპოვებს ის ფალავანი, ვინც გათვალისწინებულ რეგლამენტში ქულათა უფრო მეტ რაოდენობას დააგროვებს.

ღ

ღმრძი ტანვარჯიშული სპორტული იარაღი. სპეციალურ დგარებზე ჰორიზონტალურად დამაგრებული ფოლადის მრგვალი (დიამეტრი - 26-28 მმ.) დ. (ღერო). დ. ორი სახისაა: მაღალი (სიმაღლე იატაკიდან 240 სმ) და დაბალი დ. (140 სმ.) ძირითადად ვარჯიშები სრულდება მაღალ ღერძზე.

ღმნე ცოცხალი ორგანიზმის ფიზიკური მოქმედების უნარი, კუნთების მოქმედების ძალა, ენერგია (იხ. ფიზიკური თვისებები). ღონიერი - დიდი ღონის პატრონი.

ღმნისძიება 1. ორგანიზებული მოქმედება ან მოქმედებათა ერთობლიობა, რომლის მიზანია რისამე განზორციელება მაგ., სპორტული დ. - ფიზიკური ძალების, სპორტული მომზადების შედეგების დათვალვიერება, საინტერესო სპორტული შეხვედრების ხილვა და სხვ. 2. სპორტული ღონისძიება იყოფა: - პირადი პირველობა, სადაც ყველა მონაწილის ადგილი განისაზღვრება - პირად-გუნდური (სადაც ინდივიდუალური შედეგების გარდა განისაზღვრება შეჯიბრების მონაწილე გუნდების ადგილებიც), პუნდური პირველობა (ძირითადად ტარდება სპორტულ თამაშებში). შეიძლება იყოს სამატრო შეხვედრები: ფარიკაობაში, მძლეოსნობაში, ესტაფეტებში, ნიჩბოსნობაში,

ჭიდაობაში, კრიუში და სხვ. – კომპლექსური ღ. (შეჯიბრება სპორტის რამდენიმე სახეობაში. მაგ., სპარტაკიადა). ჩატარების ხასიათის მიხედვით ღონისძიება იყოფა: – ოფიციალურ – ტრადიციულ, – სამატჩრო, საკლასიფიკაციო და სხვ. სპორტულ ღონისძიებებად.

ყ

ყანიმი (არაბული) ჭადრაკში, შაშში – შეჯიბრებების დასასრული, როდესაც ვერც ერთი მხარე ვერ აღწევს გამარჯვებას. პარტია ყაიმით დამთავრდა, – მოჭადრაკეები ყაიმზე შეთანხმდნენ.

ყალჭი (არაბული) ყალწყზე დადგება, უკანა ფეხებზე შედგება (ცხენი).

ყმანჭი (ძველი) „საბურთალი ჩოგანი“ (საბა).

შ

შამათი (სპარსულ-არაბული) ჭადრაკში ისეთი მდგომარეობა, როდესაც მეტოქის მეფეს აღარ შეუძლია თავდაცვა მეტოქის ქმისაგან (ნიშნავს წაგებას). შ. გამოუცხადა. – შ. გაუკეთა. საშამათო – ჭადრაკში, შამათთან დაკავშირებული. საშამათო მდგომარეობა. საშამათო მუქარა.

შაშში (რუსული) სამაგიდო თამაში ორ პარტნიორს შორის 64 (რუს. შ.) ან 100 (საერთ. შ.) უჯრედიან დაფაზე შაეი და თეთრი კოჭებით (12-12 რუს.შ. და 20-20 საერთ. შ.). შაშის საერთაშორისო ფედერაცია ჩამოყალიბდა 1947 წელს.

„შეპარდენი“ დემოკრატიული საქართველოს ტანვარჯიშული საზოგადოება (ჩეხური „სოკოლის“ შგავსად), რომლის ძირითად მიზანს ქართველი ახალგაზრდობის ფიზიკური და სულიერი წრთობა შეადგენდა. „შეპარდენის“ ჩამოყალიბების (1918-1922) საქმეში მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანეს ჩეხმა ტანვარჯიშის სპეციალისტმა ა. ლუკეშმა და ქართველმა მამულშივილებმა: გიორგი ეგნატაშვილმა, გიორგი ნიკოლაძემ, მოგვიანებით გიორგი მერკვილაძემ, გაიოზ ბერელაშვილმა, ირაკლი ლორთქიფანიძემ, დავით ჯავრიშვილმა, სოსო ასლანიშვილმა, ელადიმერ პროკოფიევმა, ივანე ბერიძემ და სხვ. დიდმა პატრიოტებმა შეძლეს ტანვარჯიშისა და საერთოდ სპორტული კულტურის დამკვიდრება. მაგრამ 1922 წლის 3 ნოემბერს „შეპარდენი“ რეორგანიზებულ იქნა, როგორც საბჭოეთისათვის „საექვო“ ტანვარჯიშული საზოგადოება.

შერკინება (ძველი) შეჭიდება, შებრძოლება. შერკინებული – შეჭიდებული; შებრძოლებული.

შემართება გაბედულება, მამაცობა, გულადობა. ვაჟკაცი შ.

შვედური ტანვარჯიშული სისტემა ფუძემდებელი პიერ ჰენრიხ ლინგი, ხოლო მისი საქმის გამგრძელებელი მისივე ვაჟი იალმარ ლინგი (მე-19 ს. პირველი ნახევარი). შვედურ სისტემაში გამოყენებულია ზოგიერთი სატანვარჯიშო იარაღი (შ. სკამი, შ. კედელი, ბუმი, პლინტი, კიბე, ლატანი, ხარიხა და სხვ.). ყველა ვარჯიში დაყოფილია 12 ჯგუფად (წყობითი ვარჯიში, მოსამზადებელი ვარჯიში, ზნეკები, აწვე-დაწვეა და ცოცვა, წონასწორობაში ვარჯიში, სიარული და რბენა, ნაირმხრივი ვარჯიშები მუცლის პრესისათვის, ფეხების ვარჯიში, ხტომები, სუნთქვითი ვარჯიში.

შტანბა (გერმანული) ძალოსნობაში: წვრთნის ძირითადი იარაღი. შედგება ღერძისაგან, სხვადასხვა წონის (მათ შორის 25-50 კგ.) დისკოებისაგან, 2 საკეტისაგან (იხ. ძალოსნობა). შტანგასტი – სპორტსმენი, რომელიც მეცადინეობს სიმძიმეების აწევში.

შტოპორი (პოლანდიური) უმაღლესი პილოტაჟის ერთ-ერთი ფიგურა – თვითმფრინავის დაშვება სპირალურად.

შუბი მძლეოსნური იარაღი ტყორცნისათვის.

ჩ

ჩათვლა სპორტში სპორტულ შეჯიბრებაში მოპოვებული შედეგების შეფასება დაგროვილი ქულების მიხედვით. პირადი ჩ. – გუნდური ჩ. – ფიზიკური აღზრდის ნორმატივების ჩ.

ჩამპიონი (ინგლისური) სპორტულ პაექრობაში გამარჯვებულის წოდებულება (პიროვნების ან გუნდის). აბსოლუტური ჩ. მაგ., სპორტული ტანვარჯიშის მრავალჭიღში გამარჯვებული. ჩ ე მ პ ი ო ნ ა ტ ი – სპორტის ცალკეულ სახეობებში გამართული შეჯიბრება, რომელმაც უნდა გამოავლინოს ჩ.

ჩხეხური ტანვარჯიშული სისტემა ფუძემდებელი მიროსლავ ტირში (1832-1884). იგი ჩეხური ტანვარჯიშული საზოგადოება „სოკოლის“ მამამთავარი იყო. მან ტ. ს. დაყო ოთხ სახედ: – უიარაღო ვარჯიშები, – იარაღული ვარჯიშები, – გუნდური ვარჯიშები. – ბრძოლითი ვარჯიშები.

ჩოზანი I. ძვ. ქართული ხალხური თამაშის, ჩოგანბურთის ასპარეზობისათვის

განკუთვნილი 4-5 მტკაველის სიგრძის მორგებული ჯოხი ციციხისებური დაბოლოებით. 2. ტარიანი ოვალური ჩარჩო, რომელზედაც სხვადასხვა სიმაგრის ძალების ბაღვა გადაჭიმული. ჩოგნის წონა განისაზღვრება: დიდებისათვის 340-400 გრ., პატარებისათვის 255-340 გრ. თამაშის პროცესში მეტად მნიშვნელოვანია ჩოგნის ხარისხი.

ჩოგბურთი სპორტული თამაში ბურთითა და ჩოგნით საგანგებოდ მოხაზულ მოედანზე – კორტზე. ტარდება ღია ცის ქვეშ და შენობაში. თამაში გამოირჩევა მაღალი დინამიზმით, ორიგინალური მოძრაობების მრავალმხრივობით. ინგლისში 1875 წ. მიღებულ იქნა თამაშების წესები (თამაშს ეწოდებოდა ლაუნ-ტენისი) და ამავე წესებით 1877 წ. 9 იელისს ჩატარდა უიმბლდონის პირველი ჩემპიონატი (იხ. უიმბლდონის ტურნირი). ამის შემდგომ ორიგინალურმა თამაშმა სწრაფი კულტივირება პოვა პლანეტის განვითარებულ ქვეყნებში. 1913 წ. ჩამოყალიბდა ჩოგბურთის საერთაშორისო ფედერაცია. 1896-1924 წწ-ში ჩ. ოლიმპიურ დისციპლინად ითვლებოდა, კვლავ აღდგა 1988 წ-დან. მსოფლიო ჩემპიონატები დახურულ და ღია კორტებზე ტარდებოდა 1912-1923 წ-მდე. 1900 წ-დან დაწესებულ იქნა საერთაშორისო ტურნირი დევისის თასზე. მსოფლიოში უძლიერეს ჩოგბურთელთა გამოვლენის მიზნით ტარდება ინგლისის (უიმბლდონის), საფრანგეთის (პარიზის), აშშ (ფორესტ-ხილშის) და ავსტრალიის (ადელაიდის) ღია პირადი პირველობები ჩოგბურთში. ჩოგბურთის სათამაშო მოედნის ზომებია: ერთეულთა თამაშისათვის 23,77 x 8,23 მ., წყვილთა თ. 23,77 x 10,97 მ. ჩოგბურთის ბაღე ჩამოკიდებულია ფოლადის მავთულზე და მაგრდება ლითონის 1,06 მ. სიმაღლის ორ დგარზე. თითოეული დგარი სათამაშო მოედნიდან დაშორებულია 0,91 მ. ბურთი – რეზინის, უნაკერო, ფეტრით შემოჭიმული. დიამეტრი – 6,35-6,67 სმ. წონა – 56,7-58,74 გ.

მაგიდის ჩოგბურთი მსოფლიოში გავრცელებული სპორტული თამაში ბურთის საპასუხო დარტყმით. წარმოებს ერთეულთა და წყვილთა თამაში. თამაშს საფუძველი ჩაეყარა აღმოსავლეთ აზიაში და მე-19 ს. ბლოს ინგლისელების მიერ, იგი შემოტანილ იქნა ევროპაში. გერმანიაში მას გართობის საუკეთესო საშუალებად მიიჩნევენ და გატაცებით თამაშობდნენ ბერლინის პინგ-პონგ-კაფეში. 1926 წ. შეიქმნა მ. ჩოგბურთის საერთაშორისო ფედერაცია. ამავე წელს დაიწყო მსოფლიო პირველობის ჩატარება. 1958 წ-დან ეწყობა ევროპის ჩემპიონატები. მ. ჩოგბურთის თამაშისათვის საჭიროა: სათამაშო ფართობი 12 x 6 მ., (საერთაშორისო სტანდარტია 14 x 7 მ), იატაკი ელასტიკურია, სათამაშო მაგიდის ფართობი – 274,3X152,6

სმ., სიმაღლე – 76,2 სმ., ბადის სიგრძე – 183 სმ., სიგანე – 15,25 სმ., ბურთი – ცელულოზის, წონა – 2,40-2,53 გ. გარშემოწერილობა – 11,43-12,70 სმ., ჩოგანი – მზადდება ხისგან. რაკეტის სიბრტყე ორივე მხარეს დაფარულია რეზინის ხორკლიანი თხელი (2-4 მმ.) ფირფიტებით. ჩოგბურთელი – ჩოგბურთის მოთამაშე.

ჩოხა სპორტში: მკვრივი ტილოსაგან შეკერილი უსახელოებო მოკლე სპორტული ჩასაცმელი ქართული ჭიდაობისათვის.

ც

ცანიტნოტი (გერმანული) ჭადრაკისა და შაშის თამაშის პროცესში სვლების მოფიქრებისათვის არასაკმარისი დრო.

ცამკპ პლასტიკურ და რიტმულ მოძრაობათა ხელოვნება, რომელიც ფართოდ გამოიყენება მოციგურავეთა, სინქრონულ მოცურავეთა, მხატვრულ და სპორტულ ტანმოვარჯიშეთა მომზადებისათვის.

ცამრმწინი (ლათინური) სპორტში: ზეიმი, რომელიც წინასწარ შედგენილი სცენარით ტარდება. მაგ., დიდი სპორტული ასპარეზობის საზეიმო დაწყება. სპორტული ცერემონიალის ჩატარება.

ციმპურამბი ყინულზე სასრიალო მოწყობილობა, რომელსაც სპეციალურ ან ჩვეულებრივ ფეხსაცმელზე იმაგრებენ. ც. ძირითადად იყოფა 5 ჯგუფად – სარბენი; – ჰოკეის; – ფიგურული სრიალის; მასობრივი სრიალისა (მათ შორის ბავშვებისათვის) და გორგოლაჭებიანი ც. მოციგურავე – ციგურებზე მოვარჯიშე. ციგა – (იხ. მარხილი).

ცუმცვანბი (გერმანული) ჭადრაკში ფიგურების განლაგება, რომლის დროსაც აუცილებელია ისეთი მორიგი სვლის გაკეთება, რასაც მოსდევს მდგომარეობის გაუარესება და პარტიის წაგებაც კი.

ცურამ 1. სპორტის ერთ-ერთი ძირითადი სახეობა და ფიზიკური აღზრდის მნიშვნელოვანი საშუალება. 2. ცურვის ხერხთა თავისებურებების მიხედვით სპორტული ცურვა იყოფა შემდეგ სახეებად: ა) კ რ ო ლ ი – ცურვის ყველა სტილზე სწრაფი, უძველესი ხერხი – თავისუფალ სტილად წოდებული (იხ. კროლი). ბ) ბ რ ა ს ი – სისწრაფით კროლს ჩამორჩება, მაგრამ ცურვის ხერხი სიმარტივითა და მოძრაობის ეკონომიურობით საშუალებას იძლევა დაეფაროს შედარებით გრძელი დისტანცია. იგი ბაყაყის ცურვას მოგვაგონებს და ხალხი მას „ბაყაყურს“ უწოდებს. გ) ზურგზე ცურვა – ცურვის აღნიშნული სტილი უმეტესად გამოიყენება

ცურვის შემდეგ მიღებული კუნთური დაძაბულობის შენელების, განმუხტვის მიზნით. დ) ბატერფლაი (დელფინი, იხ. ბატერფლაი). 3. ცურვაში შეჯიბრების ჩატარება შესაძლებელია ისეთ აუზებში, სადაც არ არის ღინება (მღინარება) და სიგრძე 12 1,2, 16 2.3, 20,25, 331.3 და 50 მ-ია. საცურაო „ბილიკის“ (გზის) სიგანე 2 1,2 მ. „ბილიკის“ ხაზები აუზის ფსკერსა და წყლის ზედაპირზე მკვეთრად უნდა გამოირჩეოდეს. სტარტის სიმაღლე არ უნდა აღემატებოდეს (წყლის ზედაპირიდან) 50-75 სმ. ო. თამაშებზე, მსოფლიოსა და ევროპის ჩემპიონატებზე შეჯიბრება ტარდება მხოლოდ 50 მ. სიგრძის საცურაო „ბილიკებზე“. ამავე დროს („ფინას“ წესდების თანახმად), რეკორდების რეგისტრირება შესაძლებელია მხოლოდ 50 მ. აუზში, შემდეგ ღისტანციებში: თავისუფალი სტილით ცურვა 800 მ. და ესტაფეტა 4 100 მ. (მამაკაცები), ცურვა 1500 მ. ღისტანციაზე (მამაკაცები), 200 მ. (ქალები) და 400 მ. (მამაკაცები). დამუშავებულია აგრეთვე ეროვნული ფედერაციების მიერ საკუთარი რეკორდების რეგისტრირება. 4. პირველი სპორტული შეჯიბრება ცურვაში ჩატარდა ინგლისში 1877 წ. 1908 წ. შეიქმნა ცურვის საერთაშორისო ფედერაცია (ფინა). 1896 წ. ცურვა შეტანილ იქნა ო. თამაშების პროგრამაში. 1927 წ. ჩამოყალიბდა ევროპის საკონტინენტო ფედერაცია. 1973 წ-დან ტარდება მსოფლიო ჩემპიონატი (1978 წ-დან, ყოველ 4 წელიწადში ერთხელ). 1926-1981 წწ-მდე ტარდებოდა ევროპის პირველობა 4 წელიწადში ერთხელ, ხოლო 1981 წ-დან 2 წელიწადში ერთხელ.

ცხენოსნობა 1. სპორტის უძველესი სახეობა, რომელსაც უდიდესი მნიშვნელობა ჰქონდა საქართველოსათვის. წარსულში ცხენოსნური სპორტის განვითარების მარჯვენალებით საქართველო მსოფლიოს იმ ქვეყნების რიცხვს მიეკუთვნება, სადაც კარგად იცოდნენ ცხენოსნობის ყადრი. 2. ცხენოსნური სპორტი მოიცავს ასპარეზობის მრავალფეროვან სახეობებს: ჯირითს, კროსებს, გადარბენებს, ვოლტიჟირებას, დაბრკოლებათა გადალახვას, მარულას, ღოდს, სამჭიდს, ცხენოსნურ თამაშებს და სხვ. ცხენოსარბიელი – (ძვ.) იგივეა, რაც იპოდრომი. ცხენოსნური – ცხენოსნობასთან დაკავშირებული; ცხენსაბმელი – ცხენების დასაბმელი ადგილი, თავლა.

ძ

ძალისმიერი მარჯიშები ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც სრულდება კუნთების დაძაბვით, ენერჯის მეტი ხარჯვით.

ძალოსნობა სპორტსმენის ფსიქოფიზიკური ძალების შესაძლებლობათა

გამოხატვა სიმძიმეების აწვევის (შტანგა, ხაწონები – იხ. შტანგა) დემონსტრირებით. ძალოსნობის პროგრამა ითვალისწინებს კლასიკურ ორჭიდს: ატაცი და აკერა (1935 წ -1972 წ-მდე შეჯიბრი ტარდებოდა სამჭიდში, შემდგომ კი, ობიექტური მიზნების გამო, მოიხსნა აჭიმვა ორი ხელით). 1912 წ. სტოკჰოლმში შედგა ძალოსნობაში I საერთაშორისო კონგრესი, რომელიც საფუძველად დაედო მსოფლიო ძალოსნობის კავშირებისა და საერთაშორისო შეჯიბრებების წესების ჩამოყალიბებას. 1896 წ-დან ძ. ოლიმპიური სახეობაა, 1898 წ-დან ტარდება მსოფლიო ჩემპიონატები. 1920 წ. შეიქმნა ძალოსნობის საერთაშორისო ფედერაცია. ძ ა ლ ო ვ ა ნ ი – ძალის მქონე, – ღონიერი. ძ ა ლ ო ს ა ნ ი – სპორტსმენი, რომელიც ძალოსნობას მისდევს. ქართული ძალოსნობის ისტორიის მნიშვნელოვან მოვლენად უნდა ჩაითვალოს მსოფლიოში უძლიერეს ძალოსანთა რაყაელ ჩიმიშვიანისა და კახი კახიაშვილის სახელების აღიარება.

ძიუ-დო (იაპონური) I. თავისუფალი სტილის იაპონური ჭიდაობა, რომლის დროსაც დასაშვებია მტკივნეული და მხუთავი ილეთებიც. იგი აღმოცენდა ჯიუ-ჯიუცუს და სხვ. სისტემების საფუძველზე. 1882 წ. ფიზიკური აღზრდის ცნობილმა მეცნიერმა ძიგარო კანომ საკუთარი სახსრებით დააარსა ტოკიოში სპეციალური ინსტიტუტი, სადაც სწავლებასთან ერთად იკვლევდნენ თავდაცვის სისტემათა ახალ მეთოდიკას, ამუშავებდნენ სისტემის თეორიულ და პრაქტიკულ საკითხებს, იძლეოდნენ რაციონალურ რეკომენდაციებს. სწორედ ასეთი სერიოზული მეცნიერული მიდგომის საფუძველზე იაპონური ეროვნული ჭიდაობა ძიუ-დო, აღიარებულ იქნა მსოფლიოში სპორტის კლასიკურ სახეობად (მსოფლიოში ქართველი ძიუდოისტების წარმატებებმა იაპონელი სპეციალისტები ქართული ჭიდაობის საიდუმლოებითაც დააინტერესა). საჭიროა აღინიშნოს, რომ მსოფლიოს არც ერთ ქვეყანაში არ მოიძებნება უიარაღო თავდაცვის, სპორტის ისეთი სახეობები, როგორც იაპონიაშია. 2. ორთაბრძოლის პროცესი ტარდება სწორხედაპირიან ელასტიკურ ხალიჩაზე – ტ ა ტ ა მ ზ ე. 1956 წ. შეიქმნა ძიუ-დოს საერთაშორისო ფედერაცია. 1956 წ-დან ტარდება მსოფლიო ჩემპიონატები. 1964 წ-დან იგი ოლიმპიურ სახეობად ითვლება. 1956 წ-დან ყოველ წელიწადს ტარდება ევროპის პირველობა მამაკაცებს შორის, ხოლო 1975 წ-დან ქალებიც ღებულობენ მონაწილეობას. ძიუდოისტი – სპორტსმენია, რომელიც ძიუ-დოს მისდევს.

კლიმერი ღიღი ძალის მქონე – ღონიერი. ფიზიკურად ძ. – ძ. მეტოქე.

წაბმება სპორტში დამარცხება – ასპარეზობაში. სპორტული ბრძოლის წ.

წამყვანი სპორტში: წ. მოთამაშე, ვისაც შეუძლია ნიჭიერად წარმართოს სპორტული თამაშის ტაქტიკა. ძლიერი სპორტსმენი (ყოველმხრივად მომზადებული და სრულყოფილი), რომელიც რთულ სიტუაციებში თავის თავზე იღებს პასუხისმგებლობას.

წინასასტარტო მდგომარეობა. 1. სპორტსმენის განსაკუთრებული ემოციური მდგომარეობა, რომელიც წარმოიქმნება ასპარეზობის დაწყებამდე. იგი თავს იჩენს რამდენიმე დღით ადრე. მეტი სიმძლავრე იგრძნობა ს ტ ა რ ტ ი ს წ ი ნ . 2. წ. დეღვა (დაძაბულობა) გამოვლინდება მუსკულატურის გააქტიურებაში, მაჯისცემის სიხშირეში, სარბიელზე გასვლის მზარდ მოუთმენლობაში, ზოგჯერ ინერტულობაშიც, შეჯიბრებაში მონაწილეობის სურვილის დაქვეითებაში და სხვ. 3. არსებობს წ. დაძაბულობის გადალახვის საშუალებები, როგორცაა სარბიელზე გასვლამდე ერთი დღით ადრე სპორტსმენის ჩამოშორება დაძაბული აზრისაგან: ქალაქგარეთ გასვლა, საინტერესო სანახაობებზე დასწრება, შეხვედრა მეგობრებთან და ა. შ.

წინაღობა სპორტში. 1. გასასვლელი გზის გართულება წინაღობების საშუალებებით. 2. მოძრაობის შემაფერხებელი პირობები მოტოციკლეტით, ავტომობილით რბოლის, რბენის, ჭენების და სხვ. დროს. რბენა წინაღობებით. წინაღობათა ზოლის დაძლევა, გადალახვა. მაგ., თარჯრბენი.

წრე სპორტში შეჯიბრების ნაწილი, რომლის დროსაც ცალკეული მეტოქე სპორტსმენები ან გუნდები თითოჯერ ხვდებიან ერთიმეორეს.

წყალქვეშა სპორტი მოიცავს წ. სპორტული ცურვის სხვადასხვა სახეობებს: წ. ნ ა დ ი რ ო ბ ა ს , - წ. ო რ ი ე ნ ტ ი რ ე ბ ა ს , - წ. ც უ რ ვ ა ს ლ ა ს ტ ე ბ ი თ ; - წ ყ ა ლ ქ ვ ე შ ა ტ უ რ ი ზ მ ს და სხვ. წ. სპორტის ეკიპირებაში შედის: სპეციალური სასუნთქი აპარატი შეკუმშული ჰაერით, რეზინის ნიღაბი საყურებელი შუშით, სასუნთქი მილი, ლასტები. მყვინთაუების ეკიპირებაში შედის თბილი წყალგაუმტარი დრუბლოვანი რეზინის დამცავი კოსტიუმები, წყალგაუმტარი საათი, სიღრმის საზომი, კომპასი და სხვ. ატრიბუტები. 1959 წ. ჩამოყალიბდა წ. სპორტის საერთაშორისო ფედერაცია. 1957 წ-დან ტარდება მსოფლიოსა და ევროპის პირველობები.

წყალში ხტომა 1. საწყლოსნო სპორტის ერთ-ერთი უღამაზესი სახეობაა.

იგი შედგება ტრამპლინიდან და კომპურიდან ხტომების ნაირსახეობებისგან. 2. წ.ხ. უძველესი სახეობაა. იგი პირველად, როგორც ერთგვარი გატაცება, ორგანიზებულ იქნა შვეიცარიაში. 1908 წ. შეიქმნა ცურვის საერთაშორისო ფედერაცია, 1973 წ-დან ტარდება მსოფლიო ჩემპიონატები, 1926 წ. ევროპის პირველობები, 1904 წ-დან წ.ხ. ოლიმპიურ პროგრამაში შედის, შეჯიბრება ტარდება საერთაშორისო ფედერაციის წესების მიხედვით. გამოიყენება შეფასების 10 ბალიანი სისტემა.

წყალჯომარდობა წყლის სპორტის ერთობლიობა. საწყალონო სპორტში გულადობა და ყოჩაღობა. წყალჯომარდობის სადგური – საწყალონო სპორტის კომპლექსური ბაზა.

ჭ

ჭადრაკი (სპარსული) 1. ორ პარტნიორს შორის კომბინაციური სამაგიდო თამაში 32 (16 თეთრი და 16 შავი) ფიგურით. თამაშისათვის გამოიყენება 64 უჯრედიანი ჭადრაკის დაფა. თეთრი და შავი უჯრედების მონაცვლეობით. თითოეულ პარტნიორს გააჩნია 8 ფიგურა და 8 პაიკი. თამაშს თეთრები იწყებენ. თამაშის ძირითად მიზანს მეტოქის მეფის დაშლათება წარმოადგენს. 2. ჭადრაკის სამშობლოდ ინდოეთს მიიჩნევენ, ვინაიდან თანამედროვე ჭადრაკის წინამორბედად (1500 წლის წინათ) „ჩატურანგა“ ითვლება. იგი თანდათანობით ვითარდებოდა და სრულყოფას განიცდიდა. 1924 წ. ჩამოყალიბდა ჭადრაკის საერთაშორისო ფედერაცია – ფიდე. ფიდე კონგრესის გადაწყვეტილებით ჭადრაკის უმაღლესი კლასის მოთამაშეებისათვის დაწესებულ იქნა: „საერთაშორისო ოსტატისა“ და „საერთაშორისო დიდოსტატის“ საპატიო წოდება. მსაჯეებისათვის – „საერთაშორისო კატეგორიის მსაჯის“ წოდება. მსოფლიო ჩემპიონატები მამაკაცებისათვის პირად პირველობაზე ტარდება 1886 წ-დან; გუნდური 1927 წ-დან. ქალებისათვის პირად პირველობაზე ტარდება 1927 წ-დან, ხოლო გუნდური 1957 წ-დან. ტარდება ასევე ევროპის პირველობა მამაკაცებს შორის 1956-1957 წწ. და სხვ. ღონისძიებები. 3. წლების მანძილზე ქართველ მოჭადრაკე ქალთა ბრწყინვალე წარმატებები იმაზე მიგვანიშნებს, რომ წარსულში საჭადრაკო კულტურა ქართველი ხალხისათვის უცხო არ ყოფილა, ამაზე მეტყველებს მე-17 საუკუნის იტალიელი მისიონერის არქანჯელო ლამბერტის ჩანაწერები. მრავალ თამაშთა შორის „პირველთაგანია ჭადრაკი, ნარ-

დი და ბანქო. ჭადრაკსა და ნარდს უფრო ქალები ეტანებიან, ვიდრე კაცები და ისე მარად და დახელოვნებურად თამაშობენ, რომ საუცხოო სანახავია („სამეგრელოს აღწერა“). 1962 წ-დან მსოფლიოში ქართველ ქალთა ტრიუმფალურ მიღწევებს დაემატა 1994 წ. მოსკოვის მსოფლიო ოლიმპიადაზე ჭადრაკში ქართველ მანდილოსანთა (პირველად როგორც დამოუკიდებელი საქართველოს რესპუბლიკის წარგზავნილებმა, საკუთარი ეროვნული დროშითა და კიშნით) ბრწყინვალე გამარჯვება. მსოფლიო საჭადრაკო ოლიმპიადის საზეიმო დახურვის ცერემონიალს თვალს ადევნებდნენ მსოფლიოს ხალხები. მსოფლიოში უძლიერესი მოჭადრაკე გვირგვინოსანი ქართველი ფერიები: მაია ჩიბურდანიძე, ნანა იოსელიანი, ქეთევან არახაშია და ნინო გურიელი, ცრემლმორეული სიამაყის გრძობით შექყურებდნენ მაღლა აზიდულ ქართულ ეროვნულ დროშას. 4. ანდრია დადიანი (1850-1910) – პირველი ქართველი მოჭადრაკე, რომელიც გავიდა საერთაშორისო არენაზე (იგი ეკატერინე ჭავჭავაძისა და სამეგრელოს მთავრის დავით დადიანის შვილი გახლდათ), 1881-1882 წწ. მონაწილეობდა პეტერბურგის საჭადრაკო კლუბის ტურნირში და პირველი ადგილი დაიკავა დაუმარცხებლად, ხოლო 1903-1904 წწ. მონტე-კარლოს საერთაშორისო ტურნირების პრეზიდენტი იყო. 1923 წ. თბილისში გაიხსნა პირველი საჭადრაკო კლუბი. 1930 წ. ვ. გოგლიძე პირველი ქართველი ოსტატი გახდა (ჭადრაკში). 1957 წ. თბილისში გაიხსნა პირველი საჭადრაკო სკოლა. 1970 წ. ბუხუტი გურგენიძე გახდა პირველი ქართველი დიდოსტატი ჭადრაკში. 1962 წ. მსოფლიო ჭადრაკის მეხუთე დედოფალი გახდა ნონა გაფრინდამილი (პირველი ვერა მენჩიკი – 1927წ., ლ. რუდენკო – 1950 წ, ე. ბიკოვა – 1953 წ, ო. რუბცოვა – 1956 წ. ორი წლის შემდეგ ე.ბიკოვამ დაიბრუნა ჩემპიონის ტიტული), ხოლო 1978 წ (16 წლის შემდეგ) მსოფლიო ჭადრაკის მეექვსე დედოფალი გახდა ყველაზე ახალგაზრდა 17 წლის მაია ჩიბურდანიძე. 5. საქართველოში საჭადრაკო სპორტის ისტორიის დიდებული მკვლევარი-მემატიანე გახლავთ თენგიზ გიორგაძე.

ჭიქიძე ძალოსნობაში – შტანგის ღერძზე (გრიფი) ხელების ჩაველებისას მკლავების დამორება სიგანეზე. ჭ. შეიძლება იყოს: განიერი, როდესაც ხელების დამორება მხრების სიგანეზე მეტია, საშუალო, როდესაც ხელები ჩაველებულია მხრების სიგანეზე და – ვიწრო.

ჭიქიძე შებმა, შერკინება, ჭიქობა. ფალავანთა ჭ.

სარისხი სპორტში: 1. ჭადრაკის თამაშში – განსხვავება მძიმე ფიგურასა (ეტლი) და მსუბუქ ფიგურას (მხედარი ან კუ) შორის. ხ. ლაკარგა. – ხ. მოიგო. 2. სპორტსმენის მიერ მოძრაობის შესრულების ხ. – მოქმედების შესრულების ხ.

ხელბურთი 1. ხელბურთის სამშობლოდ დანია ითვლება. პირველად 1898 წ. დანიის ერთ-ერთი გიმნაზიის სპორტის მასწავლებელმა ქ. ნილსენმა შემოიღო ბურთის თამაშის ახალი სახეობა შესაბამისი წესებით. 2. გუნდური სპორტული თამაში. ბურთის ხელით გადაწოდება (მიწოდება, გადაცემა, ტყორცნა) პარტნიორებისათვის, მეტოქის კარში (6 მ. ზონიდან) ბურთის გატანის მიზნით. თამაში შედგება ორი 30-30 წთ. ტაიმისაგან, ქალებისათვის განკუთვნილია 25-25წთ. არენის ზომებია 38-44 x 18-22 მ., კარების ზომა 3 x 2 მ. ბურთის დიამეტრი 58-60 სმ., წონა 425-475 გ. (სხვა დანარჩენი ჯგუფების მოთამაშეთათვის, დიამეტრი 54-56 სმ, წონა 325-400 გ.). ღღისათვის 7 კაციან ხელბურთს თამაშობენ. 3. 1928 წ. შეიქმნა ხელბურთის საერთაშორისო ფედერაცია, ხოლო 1946 წ. მოხდა მისი რეორგანიზაცია. 1972 წ-დან ითვლება ოლიმპიურ სახეობად (მამაკაცები). ქალები – 1976 წ-დან. 1938 წ-დან ტარდება მსოფლიო ჩემპიონატები (მამაკაცები), ქალები – 1957 წ-იდან. 4. ქართული ხელბურთის განვითარებაში მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანეს საქვეყნოდ ცნობილმა სპორტსმენებმა თ. ანთაძემ, ჯ. ცერცვაძემ, ჯ. აბაშივილმა, ა. ექსეულიძემ, ი. ფხაკაძემ, ა. ანპილოგოვმა, ა. ტაბიძემ, ბ. კოპალეშვილმა, ჯ. ბაგრატიონმა, გ. მაჭავარიანმა, ა. რატიანიძემ, გ. შარაშიძემ (მწერთნელი) და სხვ.

ხმარხი 1. საქმის (მოძრაობა-მოქმედების) შესრულება შედარებით იოლი, გონიერული გზით. 2. ილეთი ხ. სჯობია ღონესა, თუ კაცი მოიგონებსა. ფალავანმა სარბიელზე გონიერული ხერხი იხმარა.

ხუთიქილი კომპლექსური ასპარეზობა სპორტის ხუთ სახეობაში: ცხენოსნობა წინაღობათა გადალახვით, – ფარიკაობა დანით, – სროლა პისტოლეტიდან; – ცურვა და მძლეოსნური კროსი. 2. XX ს. დასაწყისში თანამედროვე ხუთჭიდის კულტივირება დაიწყო შედეგების არმიაში. 1912 წ. ხ. პირველად იქნა შეტანილი ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში. 1948 წ. შეიქმნა თანამედროვე ხუთჭიდის საერთაშორისო კავშირები. 1949 წ-დან ყოველ წელს (გარდა ოლიმპიურისა) ტარდება მსოფლიო ჩემპიონატები.

ხუნტრუცი (ძველი) 1. ქალთა მიერნი ფუნდრუკნი ძალისებრ მათისა, ფუნდ-

რუკი არს ვაჟებთა მიერ სრბოლა ხლდომა და სხუანი მრავალ სახენი სიკისკასენი (საბა). 2. ქალთა ძალის შესაბამისი ფიზიკური ვარჯიშები. „ფუნდრუკი“ – ვაჟთა ვარჯიშთა კომპლექსი.

ჯ

ჯანი (სპარსული) 1. ღონით საესე ტანმრთელი ადამიანი. ჯ. შესწევს-ჯანი-ანია, ჯანმაგარი, ჯან-ღონით საესე – ჯანმრთელი. 2. ამწიე ძალას ჰქვია, დამწვი უღონობასაო (ქართული ანდაზა). სანამ ჯანი მრთელი გაქვს, უფრთხილდი, თორემ შემდეგ ეგ სიმდიდრე ძნელი საშოვნელია. ჯანმრთელობა კაცისათვის დაუფასებელი განძია. ამისათვის ვისაც ღვთისაგან მოცემული აქვს ეს ძვირფასზედ უფრო ძვირფასი საუნჯე, ის უნდა კარგად ამის ღირსებას ყოველ სიმდიდრეზედ და ამ ქვეყნიურს ცხოვრებაზედ მეტად აფასებდეს და ფრთხილობდეს (ეფრემ-ვერდი).

ჯანსაღი 1. ჯანმრთელი, ვინც ავად არ არის, ვინც საღია. 2. ადამიანის გონებრივი და ფიზიკური შრომის უნარს ძირითადად მისი ორგანიზმის ჯანმრთელობა განაპირობებს, ამიტომ ჯანმრთელობაზე ყოველდღიური ზრუნვის საგანს ფიზიკური ვარჯიშისა და სპორტის გონივრული გამოყენება უნდა წარმოადგენდეს.

ჯონკა (ესპანური) ჩინური მსუბუქი იალქნიანი ნავი.

კ

კაპბეკი (ინგლისური) ფეხბურთის ან ჰოკეის გუნდში: ნახევარმცველი. მარჯვენა კ. – მარცხენა კ.

კაპტანი (ინგლისური) ფეხბურთში: თამაშის ნახევარი (45 წუთი) – პირველი კ. – მეორე კ.

კანტალი (გერმანული) 1. თუჯის სხმული ორბურთულა, მუდმივი წონისა და დასაშლელი. სხმული კ. წონის მიხედვით იყოფა: მჩატე (1-5 კგ-მდე), საშუალო (6-10 კგ.), მძიმე (50 კგ. და მეტი). 2. სავარჯიშო იარაღი, ძირითადად ხელისა და მხრის სარტყელის კუნთების ძალის განვითარებისათვის.

კარმონია (ბერძნული) 1. ბერძნულ მითოლოგიაში სიყვარულისა და სილამაზის ქალღმერთის აფროდიტეს ქალღმვილს სახელად კარმონია ერქვა, რომელიც სულიერად და ფიზიკურად ლამაზი და სრულყოფილი იყო. აქედან წარმოდგება სიტყვა კარმონიული: ყოველმხრივი, სრულყოფილი, სულიერად და ფიზიკურად

ერთიანი. პარმონიული აღზრდა, პარმონიული ფიზიკური აღზრდა, პარმონიულად განვითარებული სპორტსმენი და ა.შ.

პარმონი (ბერძნული) ძვ. ბერძნულ მითოლოგიაში – ზევსის შვილი, ტანმოვარჯიშთა მფარველი ღმერთი.

პარმონი დასავლეთ ევროპის შუა საუკუნეების რაინდთა ტურნირებზე მაცნე, მანუყებელი, შუამავალი.

პიზინა (ბერძნული) 1. ასკლეპიოსის ქალღმვილი ჰიგია ახალგაზრდობაშივე აღიარებულ იქნა ჯანმრთელობის ქალღმერთად. მისი სახელიდან მომდინარეობს სიტყვა პ. 2. მეცნიერება ჯანმრთელობის შესახებ. მეცნიერება, რომელიც შეისწავლის გარემოს ზემოქმედებას ადამიანის ორგანიზმზე და პროგნოზირებას უკეთებს ჯანმრთელობის დაცვის ღონისძიებებს; ჯანმრთელობის დაცვის უზრუნველყოფის პრაქტიკულ ღონისძიებათა ერთობლიობა. ფიზიკური ვარჯიშების პ. – სპორტის პ. პირადი პ. – დასვენების პ. და ა.შ.

პიზინური ტანვარჯიში ტარდება დილით, შუადღითა და საღამოს, სხეულის ტონუსის ამაღლებისა და გაკაუების მიზნით. გამოიყენება საერთო-განმავითარებელი კომპლექსები, სუფთა ჰაერზე გასეირნებები, წყლის პროცედურები და სხვ.

პიზი 1. სეანეთში ქრისტიანულ დღესასწაულთან დაკავშირებული ტრადიციული ასპარეზობა. განასახიერებს თავდაცვისა და თავდასხმის ინსცენირებას. 2. ასპარეზობა ცხენებით როლში (წინა წელს გამარჯვებულ მხედარს ხელში უკავია რაინდთა ძღვევამოსილების სიმბოლო, შეურყენელი „ლეშის“ (ლომის) დროშა. არბიტრის სიგნალზე დროშის მფლობელი გააჭენებს ცხენს დაწესებული მარშრუტით, ამ დროს დროშა იბერება და ღებულობს ლომის გამოსახულებას, მცირე პაუზის შემდეგ, წინ გაჭრილ ძლიერ მხედარს დაედევნებიან სხვა ცხენოსნებიც, რომლებიც კრეტენზიას აცხადებენ „ლეშის“ დროშის მფლობელ „რაინლობაზე“. გამარჯვებულად ჩაითვლება ის მოასპარეზე, რომელიც ხელში ჩაიგდებს „ლეშის“ დროშას და ფინიშის ხაზს გადაკვეთს პირველი. გამარჯვებული „რაინდი“ სარგებლობს დიდი სიყვარულითა და პატივისცემით.

პიპი ბალახზე ერთ-ერთი უძველესი გუნდური სპორტული თამაში ბურთით ბალახთან მოედანზე ყვანჭების (კაუჭიანი ჩოგანი) გამოყენებით. თამაშის მიზანია ყვანჭების მეშვეობით ბურთის გატანა მეტოქის კარში და საკუთარი კარების დაცვა. გამარჯვება დაკავშირებულია გატანილი ბურთების რაოდენობასთან. მოედნის ზომებია: სიგრძე – 91 მ., სიგანე – 50-55 მ., კარების სიგანე – 3,66 მ., სიმაღლე – 2,14 მ. ბურთის დიამეტრი არ უნდა აღემატებოდეს – 7.4 სმ..

წონა – 156-163 გ-მდე. ყვანჭის წონა 340-794 გ., სიგრძე 85-90 სმ. თამაშობენ ქალები და კაცები, თითოეული გუნდი მოედანზე 11 მოთამაშით გამოდის. თანამედროვე თამაშის სამშობლოდ ინგლისი ითვლება. 1924 წ. დაარსდა ბალახის ჰოკეის საერთაშორისო ფედერაცია. 1917 წ-დან ტარდება მსოფლიო ჩემპიონატები მამაკაცებს შორის, 1974 წ-დან ქალებს შორის. ევროპის პირველობები ტარდება: მამაკაცები – 1970 წ-დან, ქალები 1975 წ-დან. ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში ბალახის ჰოკეი შეტანილია 1908 წ. (ჰოკეის თამაშით გამოირჩევიან: პაკისტანი, ინდოეთი, ინგლისი, გერმანია, კენია, რუსეთი და სხვ.).

პოკაი ყინულზე ბურთით გუნდური სპორტული თამაში მოყინულ მოედანზე. სიგრძე – 90-105 მ., სიგანე – 50-70 მ. გუნდი შედგება 11 სპორტსმენისაგან. თითოეული გუნდი ცდილობს ყვანჭის მშვეობით გაიტანოს ბურთი (წონით – 58-62 გრ. დიამეტრი – 6 სმ.) მეტოქის კარში. ჩამოყალიბდა მე-19 ს. 50-იან წლებში ინგლისში. საერთაშორისო ფედერაცია შეიქმნა 1924 წ. 1957 წ-დან ტარდება მსოფლიო ჩემპიონატები.

პოკაი ყინულზე შაიბით. 1. სწრაფი, მკაცრი, ვაეკაცური გუნდური სპორტული თამაში ყინულზე ციგურების, ყვანჭებისა და დამცავი ეკიპირების გამოყენებით. ყინულის არენაზე მხოლოდ 6 მოთამაშეა (მათ შორის მეკარე). თამაშის სუფთა დრო 60 წუთია, რომელიც დაყოფილია 3 თანაბარ – 20 წუთიან პერიოდებად. გაიმარჯვებს ის გუნდი, ვინც მეტ შაიბას გაიტანს მეტოქის კარში და თავისას დაიცავს საიმედოდ. არენის ზომებია: სიგრძე – 51-61 მ., სიგანე – 24-30 მ, შემოფარგლული ხის ბორტებით, სიმაღლე – 1,10-1,22 მ. კარების სიგანე – 1,83 მ., სიმაღლე – 1,22 მ. ყვანჭის სახელურის სიგრძე – 1,35 მ. კაეის სიგრძე – 37,5 სმ. შაიბა მზადდება მაგარი ვულკანიზებული რეზინისაგან. ფორმით ბრტყელი მრგვალი დისკო. სისქე – 2,54 სმ., დიამეტრი – 7,62 სმ. 2. პ.ყ. როგორც სპორტის სახეობა ჩამოყალიბდა კანადაში მე-19 ს. 60-იან წლებში. თავიდანვე ჰოკეის დიდი მონღომებით თამაშობდნენ ინგლისელი მეომრები და კანადელი სტუდენტები, რომლებმაც ხელი შეუწყვეს ჰოკეის გავრცელებას ევროპაში. პირველად ჰოკეის თამაშის წესები შემუშავებულ იქნა 1879 წ. 1908 წ. ჩამოყალიბდა შაიბიანი ჰოკეის საერთაშორისო ლიგა. 1924 წ-დან ზამთრის ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში იქნა შეტანილი. 1930 წ-დან (გარდა ოლიმპიურისა) ყოველ წელს ტარდება მსოფლიოს ჩემპიონატები. უპირატესობა გამარჯვებებში კანადის ჰოკეისტებს ეკუთვნით. 3. საქართველოში აღნიშნულ თამაშს მე-20 ს. 60-იან წლებში ჩაეყარა საფუძველი. ჩამოყალიბდა

პოკეისტთა გუნდი – თბილისის „დინამოს“ სახელწოდებით, რომელსაც მოსკო-
ველი მწვრთნელი ვ. ზახაროვი ავარჯიშებდა და უნდა ითქვას, რომ გუნდი
საიმედო სპორტულ მონაცემებს ავლენდა შეჯიბრებებში. ამავე პერიოდში (1961)
პირველად დაბა ბაკურიანში ჩატარდა საქართველოს პირველობა პოკეიში
შაიბით. მონაწილეობდა 8 გუნდი. 80-იანი წლების დასაწყისში ჩვენმა პატარა
პოკეისტებმა (1970-1971 წლებში დაბადებულებმა) მონაწილეობა მიიღეს ტუ-
ლის მახლობლად ქ. შჩოკინოში გამართულ თამაშებში „ოქროს შაიბის“ საკავ-
შირო პრიზზე. თბილისელებმა 2 მატჩი მოიგეს, ერთი ფრედ დაამთავრეს, 2
წააგეს და მე-ნ ადგილზე გავიდნენ. ჩემპიონატის საუკეთესო მეკარედ დასახე-
ლებულ იქნა 13 წლის მოსწავლე კოტე ბახუტაშვილი (წინა ჩემპიონატშიც აღია-
რებულ იქნა როგორც საუკეთესო მეკარე). მას საჩუქრად გადაეცა ტულის
„სამოვარი“. ნიჭიერი სპორტსმენი მიწვეულ იქნა ცსკა-ს პოკეისტთა სკოლა-
ინტერნატში. მატერიალურ-ტექნიკური ბაზის უქონლობის გამო სპორტის
აღნიშნულმა სახეობამ შეწყვიტა ფუნქციონირება საქართველოში.

გამოყენებული ლიტერატურა

1. ა. ა ფ ა ქ ი ძ ე, საქართველოს უძველესი კულტურა ახალ არქეოლოგიურ აღმოჩენათა შუქზე, თბ., 1956.
2. ვ. ა ფ რ ი დ ო ნ ი ძ ე, უშიში ვითარცა უხორცო, ქუთაისი, 1986.
3. გ. ბ ა ნ ძ ე ლ ა ძ ე, მაღალზნეობრივი კულტურის დამკვიდრებისათვის, თბ., 1976.
4. ნ. ბ ე რ ძ ე ნ ი შ ვ ი ლ ი, ივ. ჯ ა ვ ა ხ ი შ ვ ი ლ ი, ს. ჯ ა ნ ა შ ი ა, საქართველოს ისტორია, თბ., 1946.
5. ბიზნესმენის განმარტებითი ლექსიკონი (შემდგ. ლ. გულაღაშვილი, ლ. დრაქვა), თბ., 1991.
6. შ. ბ უ ა ძ ე, სპორტული ფორმა – წვერთნის მიკრო სტრუქტურის საფუძველი, თბ., 1978.
7. დ. გ ე რ ი ტ ი შ ვ ი ლ ი, ნარკვევები საქართველოს ისტორიიდან, ტ.3., თბ., 1968.
8. ა. გ ო გ ე ლ ი ა, ასეთია სპროტული ცხოვრება, თბ., 1986.
9. შ. გ ო გ ო ტ ი შ ვ ი ლ ი, სახალისო გეოგრაფია, თბ., 1983.
10. ე. გ ი ო რ გ ა ძ ე, კრივი და მოკრივენი, თბ., 1979.
11. მ. გ ო რ გ ა ძ ე, ნარკვევები საქართველოს ფიზიკური კულტურის ისტორიიდან, თბ., 1946.
12. ნ. გ უ გ უ შ ვ ი ლ ი, ჭილაობას რა უნდა, თბ., 1965.
13. გ. დ ა ვ ა რ ა შ ვ ი ლ ი, საბაზრო ეკონომიკის ლექსიკონი, თბ., 1991.
14. ე. ე ლ ა შ ვ ი ლ ი, სპორტის ხალხური სახეობანი, თბ., 1966.
15. ე. ე ლ ა შ ვ ი ლ ი, სპორტის ხალხური სახეობანი, თბ., 1964.
16. ვ ა ხ ტ ა ნ გ VI, სამართლის წიგნი, თბ., 1955.

17. ა. ვილანოველი, სალერნოს ჯანმრთელობის კოდექსი (თარგმანი, ნარკვევი, შენიშვნები აკაკი გელოვანისა), თბ., 1989.
18. მ. ზარანდია, ბავშვის განვითარების აქსელერაციის კანონზომიერებანი, თბ., 1985.
19. გ. თვალაძე, ადამიანის სხეულის მოძრაობათა ანატომიური ანალიზი, თბ., 1967.
20. ა. იაკობაშვილი, ქათმა-იოგა ჯანმრთელობის საშსახურში, თბ., 1986.
21. ნ. კუნი, ძველი საბერძნეთის ლეგენდები და მითები, თბ., 1972.
22. გ. ლომთათიძე, წინაპართა ნაკვალევზე, თბ., 1952.
23. მ. მაისურაძე, ფიზიკური აღზრდის თეორიისა და მეთოდის ზოგადი საფუძვლები, თბ., 1966.
24. ვ. ნორაკიძე, ფსიქოლოგია სპორტის საშსახურში, თბ., 1980.
25. პლატონი, ნალიში (თარგმნა ბერძ. ბაჩანა ბრეგვაძემ), თბ., 1964.
26. ა. ყორღანია, ფიქრები ქართულ ფეხბურთზე, თბ., 1976.
27. ა. რატია, ფიზიკური (მოძრაობითი) თვისებების განვითარება, თბ., 1975.
28. ა. რობაქიძე, ქართული ხალხური სპორტის შესახებ, თბ., 1955.
29. ა. როდოსელი, არგონაქტიკა (ა. ურუშაძის თარგმანი), თბ., 1970.
30. შ. რუსთაველი, „ვეფხისტყაოსანი“ (ა. ჭინჭარაულის რედაქტორობით), თბ., 1974.
31. რუსულ-ქართული ლექსიკონი, თბ., 1983.
32. თ. სანებლიძე, ტანვარჯიში, თბ., 1967.
33. ლ. სანიკიძე, პონტოს სამეფო, თბ., 1956.
34. გ. სანიკიძე, ლ. სანიკიძე, უბის ისტორია, თბ., 1992.
35. საქართველოს ისტორია, ტ. 1., შემდგ. რ. მეტრეველი, თბ., 1979.
36. თ. სახოკია, ქართული ხატოვანი სიტყვა-თქმანი, თბ., 1979.
37. რ. სვანიშვილი, სპორტული მედიცინა და სამკურნალო ფიზიკულტურა, თბ., 1981.
38. ს.-ს. ორბელიანი, ლექსიკონი ქართული, ტ. 1, თბ., 1966.
39. ს.-ს. ორბელიანი, სიბრძნე სიცრუისა, თბ., 1986.
40. უცხო სიტყვათა ლექსიკონი, შემდგ. მ. ჭაბაშვილი, თბ., 1964.
41. ზ. ფანასკერტელი-ციციშვილი, სამკურნალო წიგნი კარაბადინი, (ტექსტი დაამუშავა გამოსაცემად, გამოკვლევები და ლექსიკონი დაურთო შ. შენგელიამ), თბ., 1959.

42. ფიზიკური აღზრდის თეორია და მეთოდოლოგია (შემდგ. ლ. მატყევევი, ა. ნოვიკოვი),
– მთარგმნელები: ზ. ბაღდავაძე, შ. მამარდაშვილი, შ. ბუაძე, თ. ხერხე-
ულიძე, ა. რატიანი, ვ. ელაშვილი, თ., ტ. 1. 1978, ტ. 2., 1983 (ქართული
თარგმნის რედაქტორი შ. ბუაძე).
43. ფიზიკური აღზრდის თეორია და მეთოდოლოგია (გ. ხარაბუგას საერთო რედაქციით).
მთარგმნელი ზ. ბაღდავაძე, თბ., 1980.
44. ვ. ფ რ ი ჩ ე, ხელოვნების სოციოლოგია, თბ., 1931.
45. ქართლის ცხოვრება, 1957.
46. ქართული ენის განმარტებითი ლექსიკონი, რეატომეული, თბ, ტ. I, 1950-1964.
47. ქართული საბჭოთა ენციკლოპედია, 11 ტომად, თბ., 1975-1987.
48. შ. ქ ი რ ი ა, ფეხბურთის სტრატეგია, თბ., 1990.
49. ს. ყ ა უ ხ ჩ ი შ ვ ი ლ ი, პეროდოტეს ცნობები, საქართველოს შესახებ, თბ.,
1960.
50. ს. ყ ა უ ხ ჩ ი შ ვ ი ლ ი, „გეორგია“, ტ. 2. თბ., 1934.
51. ა. ც ი ბ ა ძ ე, ფიზიკური კულტურისა და სპორტის ისტორია, თბ., 1991.
52. შ. ძ ი ძ ი გ უ რ ი, რუსთაველის ენის საკითხები, თბ., 1966.
53. ი. ჭ ა ვ ჭ ა ვ ა ძ ე, თხზულებანი, 10 ტომად, თბ., 1952-1960.
54. ი. ჭ კ უ ა ს ე ლ ი, პლატონის პედაგოგიური შეხედულებანი, თბ., 1968.
55. ჭოკით ხტომა (შემდგ. ვ. ელაშვილი), თბ., 1963.
56. ო. ჭ უ რ ლ უ ლ ი ა, კრიტიკული წერილები, ტ. 2. სოხუმი, 1961.
57. მ. ხ ო ნ ე ლ ი, ამირანდარეჯანიანი, გამოსაცემად მოამზადა ლილი
ათანელაშვილმა, თბ., 1969.
58. ი. ჯ ა ვ ა ხ ი შ ვ ი ლ ი, ქართული სამართლის ისტორია, თბ., 1919.
59. ი. ჯ ა ვ ა ხ ი შ ვ ი ლ ი, ქართველი ერის ისტორია, ტ. 3, თბ., 1966.
60. ჯანმრთელობის ხელოვნება (ავტ. შემდგენლები ა. ჩაიკოვსკი, ს. შენჭა, თარგ-
მანი მერი გოგიჩაიშვილისა, თბ., 1989.
61. გ. ჯ ი ბ ლ ა ძ ე, ესთეტიკური აღზრდის პრინციპი, თბ., 1968.
62. З. З а г р я д с к и й, З. С у л и м о, Физические нагрузки
современного человека, М., 1979.
63. А. К е н е м а н, Д. Х у х л о е в а, Теория и методика физи-
ческого воспитания детей дошкольного возраста, М., 1978.
64. Дж. К р е т т и, Психология в современном спорте, М., 1978.
65. Б. Л о у, Красота спорта, под общей ред. В.Столярова, М., 1984.

66. М. М а и с у р а д з е, Грузинские национальные игры в мяч, Тб., 1980.
67. Популярная медицинская энциклопедия, (гл. редактор Б. П е т р о в с к и й, Ташкент, 1993.
68. Русско-английский словарь, под редакцией Р. Р а г л и ш а, М., 1965.
69. Словарь иностранных слов, под редакцией И. Л е х и н а, М., 1955.
70. Советский энциклопедический словарь (гл. ред. А. П р о х о р о в), М., 1985.
71. Теория и методика физического воспитания (под ред. Б. А ш - м а р и н а), М., 1979.
72. Физкультура и спорт (малая энциклопедия), перевод с немецкого, редактор А. К у д и н, М., 1982.
73. В. Ч а н т у р и я, Педагогика эпохи грузинского гуманизма 11-12, Батуми, 1954.
74. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту, в трех томах, М., 1961-1963.
75. Энциклопедический словарь юного спортсмена (гл. ред. Н. С о с н о в с к и й), М., 1980.
76. Г. Ю р м и н, от А до Я, М., 1970.

შინაარსი

წინასიტყვაობა	3
ლექსიკონი	
ა	4
ბ	11
გ	17
დ	22
ე	25
ვ	27
ზ	28
თ	29
ი	31
კ	33
ლ	38
მ	40
ნ	47
ო	48
პ	56
ჟ	59
რ	60
ს	64
ტ	75
უ	79
ფ	79
ქ	92
ღ	94

ყ	95
შ	95
ჩ	96
ც	98
ძ	99
წ	101
ჭ	102
ხ	104
ჯ	105
ქ	105
გამოყენებული ლიტერატურა	109

გამომცემლობის რედაქტორი: მ. ინასარიძე
ტექნიკური რედაქტორი: ვ. ბუღალაშვილი
კორექტორი: ჰ. ბაჩიანიძე

ხელმოწერილია დასაბეჭდად 14.04.98
საბეჭდი ქაღალდი 60 x 84 ¹/₁₆
პირობითი ნაბეჭდი თაბახი 7,25
სააღრიცხვო-საგამომცემლო თაბახი 6,24
ტირაჟი 500 შეკვეთა №104

ფასი სახელშეკრულებო

თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა
თბილისი, 380028, იკავაჟაძის პროსპექტი, 14.

გამომცემლობა „მერიდიანი“, „კაბადონი“
თბილისი, გურამიშვილის გამზ. 74.