

IQBOL BOLTAYEVA

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT
ATAMALARINING
IZOHLI LUG'ATI**

TOSHKENT – 2020

UO'K

KBK

Mazkur lug'at O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Ilmiy-uslubiy kengashi tomonidan chop etishga tavsiya qilingan (2019 yil dagi ... sonli bayonnomasi)

Boltayeva. I.T.

Jismoniy tarbiya va sport atamalarining izohli lug'ati: O'quv qo'llanma.-
Mas'ul muharrir: f.f.d., prof. B.To'xliyev. – “ Lesson press” nashriyoti –
Toshkent.: 2020.- 104 b.

Mas'ul muharrir: filologiya fanlari doktori, professor **B.To'xliyev**

Taqrizchilar: filologiya fanlari doktori, professor **Q.Yo'ldoshov**
filologiya fanlari nomzodi, professor v.b. **N.N. G'afforov**

O'zbek tilida nashr etilgan ishlarda, ikki tilli izohli lug'atlarda, qomuslar, jismoniy tarbiya va sportga oid ilmiy va ilmiy-ommabop adabiyotlar, darslik va qo'llanmalar, gazeta va jurnallarda berilgan ba'zi ma'lumotlarda mazkur sohaning ko'plab tushunchalari to'g'ri va aniq ifodalanib kelinayotgan bir paytda, bu borada ko'plab kamchiliklarga ham yo'l qo'yilayotganligi ma'lum. Tushunchalarni noaniq, ona tili qonun-qoidalariga xilof ravishda yaratilgan jismoniy tarbiya va sport atamalarini noto'g'ri ifodalash esa nafaqat mutaxassislar, balki omma orasida ham axborot almashish jarayoniga, o'qish-o'qitish tizimining samaradorligini oshirishga xalaqit berishi tabiiydir.

Mazkur o'quv qo'llanmasi xuddi shu muammoni hal etishga bag'ishlangan tadqiqot hisoblanib, unda sport sohasiga oid 1000 ga yaqin atamalar ilmiy-nazariy jihatdan to'g'ri izohlangan. O'quv qo'llanma o'zbek tilining jismoniy tarbiya va sport atamalarini izohlashga bag'ishlangan manba sifatida bog'chadan tortib oliy o'quv yurtlarigacha, jismoniy tarbiya va sport mahoratlari o'rgatiladigan barcha bosqichlarda ta'lim-tarbiya ishlarining to'g'ri yo'lga qo'yilishiga hamda o'zbek terminologiyasi bo'yicha yaratilajak fundamental asarlarga o'z hissasini qo'shadi. Lug'atdan soha mutaxassislari va keng kitobxonlar foydalanishlari mumkin.

ISBN 978-9943-6869-7-2

© Boltayeva I., 2020

SO'Z BOSHI

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbek tilining davlat tili sifatidagi nufuzi va mavqei tubdan oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2019 yil 21 oktabrdagi ПФ-5850- sonli farmoni, Vazirlar mahkamasining 2019 yil 11 dekabrda "O'zbek tilining davlat tili sifatida qo'llanilishini kengaytirish, ilmiy tadqiqotlarni qo'llab-quvvatlash, o'qitish metodikasini takomillashtirish bo'yicha 2019-2020 yillarga mo'ljallangan chora-tadbirlar Dasturi"ga muvofiq hayotimizning barcha sohalari – siyosatda, iqtisodiyotda, ilm-fanda, madaniyatda, shu jumladan, jismoniy tarbiya va sport sohasida ham tub o'zgarishlar sodir bo'lmoqda. Zotan:, muhtaram prezidentimiz Sh.M. Mirziyoyev: "O'zbek tili xalqimiz uchun milliy o'zligimiz va mustaqil davlatchilik timsoli, bebaho ma'naviy boylik, buyuk qadriyatdir. Har birimiz davlat tiliga bo'lgan e'tiborni mustaqillikka bo'lgan e'tibor deb, davlat tiliga bo'lgan ehtirom va sadoqatni, ona vatanga ehtirom va sadoqat deb bilishimiz, shunday qarashni hayotimiz qoidasiga aylantirishimiz kerak"¹, - deya ta'kidlashlarining o'zi sohada faoliyat yuritayotgan filolog professor-o'qituvchilar zimmasiga katta mas'uliyat yuklaydi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ro'y berayotgan barcha yangiliklar ona tilimiz leksikasida, aniqrog'i, uning terminologik tizimida o'z ifodasini topmoqda. Vaholanki, o'zbek tilida nashr etilgan ishlarda, ikki tilli izohli lug'atlarda, qomuslar, jismoniy tarbiya va sportga oid ilmiy va ilmiy-ommabop adabiyotlar, darslik va qo'llanmalar, gazeta va jurnallarda berilgan ba'zi ma'lumotlarda mazkur sohaning ko'plab tushunchalari to'g'ri va aniq ifodalaniib kelinayotgan bir paytda, bu borada ko'plab kamchiliklarga ham yo'l qo'yilayotganligi ma'lum. Tushunchalarni noaniq, ona tili qonun-qoidalariga xilof ravishda yaratilgan atamalar vositasida ifodalash esa nafaqat mutaxassislar, balki omma orasida ham axborot almashish jarayoniga, o'qish-o'qitish tizimining samaradorligini oshirishga xalaqit berishi tabiiydir. Shu boisdan sport sohasiga oid ba'zi so'zlarning izohini ifodalovchi lug'at tadqiq etish muammosi yuzaga keldi.

"Jismoniy tarbiya va sport atamalarining izohli lug'ati " nomli mazkur o'quv qo'llanma xuddi shu muammoni hal etishga bag'ishlangan tadqiqot hisoblanib, unda sport sohasiga oid 1000 ga yaqin atamalar ilmiy-nazariy jihatdan to'g'ri izohlangan.

Muallif tomonidan mazkur atamalarni izohlashda sport sohasiga oid ilmiy tadqiqotlar, darsliklar, qo'llanmalar, qomusiy lug'atlar, izohli lug'atlar, tarjima lug'atlarga murojaat etildi. Har bir atamani o'zbek adabiy tili qonun-qoidalariga rioya etgan holda to'g'ri va tushunarli izohlashga harakat qilindi. Keltirilgan ba'zi ma'lumotlarga kitobxonning o'ta chanqoqligini nazarda tutib izohlar nisbatan qisqartirmasdan berildi. Masalan: *sport tibbiyoti, jismoniy tarbiya mashqlari, Xalqaro sport*

¹Sh.M.Mirziyoyev .Xalqaro kongress markazida 21-oktabr o'zbek tiliga davlat tili maqomi berilganining o'ttiz yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimda so'zlagan nutqidan.2019 yil.21-oktabr.

federatsiyasi, hakam, gandbolga oid kabi atamalar.

O'zbek tilshunosligida jismoniy tarbiya va sportga oid terminologik tizim X.Rafiyeving "Некоторые вопросы преподавания физической культуры в узбекских школах" (на материале 5–10 классов) (1972), E.Jabborovning "O'zbek xalq o'yinlari leksikasi" (Janubiy O'zbekiston shevalari materiallari asosida) (1998), M.Boboyorovning "Mustaqillik davri jismoniy tarbiya va sport atamalarining shakllanishi" (2002)² nomzodlik dissertatsiyalari va boshqa ishlarda maxsus tadqiq etilgan. Shuningdek, sport turlariga oid bir qancha uslubiy qo'llanmalar³ mavjud. Lekin o'zbek leksikografiyasida jismoniy tarbiya va sportga oid maxsus atamalarning izohli ma'noli lug'ati yaratilmadi.

Ma'lumki, ona tilimizning jismoniy tarbiya va sportga oid terminologik tizimida asli o'zbekcha (ko'plari umumturkiy) atamalar ishlatilib kelinadi. Shu bilan birga, mazkur lug'aviy qatlamda ayrim fors-tojik yoxud arabiy atamalar ham mavjud. Shuningdek, o'zbek tilida ruscha baynalminal atamalar ham qo'llanilib, ularning asosiy qismi Evropa tillariga oid, ayrimlarigina esa rus tilidan o'zlashgan. Mazkur lug'at maqolalarining ba'zi birlariga bosh so'zdan keyin (katta qavs ichida) uning etimologiyasiga, kelib chiqishiga, qaysi tildan o'zlashtirilganligiga oid ma'lumot berilgan. Masalan: Fors va tojik tillaridan o'zlashtirilgan so'zlarga umumiy f-t (fors-tojikcha), arabcha so'zlarga belgisi qo'yilgan. Bosh so'zning o'zbek tilida o'zlashgan ma'nosi asl ma'nosidan butunlay farq qilgan hollarda, etimologik belgidan tashqari uning asl ma'nosi ham ko'rsatilgan.

Qo'llanmada o'zlashma so'zlardan o'zbekcha affikslar yordamida yasalgan futbolchi, sportchi, basketbolchi, bokschi kabi so'zlarga etimologik ma'lumot berilmadi. Lug'atning hajmini ortiqcha kengaytirmaslik uchun ba'zi atamalarga illyustrativ misollar keltirilmadi.

Ushbu o'quv qo'llanmani yaratishda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid bir qancha o'zbek va rus tillarida nashr etilgan ishlardan,

²Rafiye X. "Некоторые вопросы преподавания физической культуры в узбекских школах (на материале 5-10 классов)" (1972); Jabborov E. "O'zbek xalq o'yinlari leksikasi" (Janubiy O'zbekiston shevalari materiallari asosida) (1998); M.Boboyorov "Mustaqillik davri jismoniy tarbiya va sport atamalarining shakllanishi" (2002yil, nomzodlik dissertatsiyasi).

³Xalmuhamedov R., Shin V., va boshqalar. Boks. O'quv-uslubiy qo'llanma. -T.: "Ilmiy-texnika axboroti - Press", 2017. -132 b.; Usmonxo'jayev T., Akramov J. va boshqalar. Jismoniy tarbiya. Darslik. -T.: "O'qituvchi" nashriyot - matbaa ijodiy uyi. 2014.-256 b.;Usmonxo'jayev T., Rahimov M., Hamroqulov A., Yunusov T. va boshqalar. Olimpiya bilimlari asoslari. O'quv qo'llanma. -T.: "Sharq", 2002. - 96 b; Gufranova R., Salimov U. Stol tennisi. O'quv-uslubiy qo'llanma. -T.: "Ilmiy-texnika axboroti - Press", 2017. -112 b.; 15.Matkarimov.R.M, Xodjayev.A.Z, Umirzoqov.F.A, Qayumov.B.U va.b. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik.Toshkent. 2018. - 247 bet.va b.

ya'ni izohli lug'atlardan, qomusiy lug'atlardan, jismoniy tarbiya va sportga oid ilmiy va ilmiy-ommabop adabiyotlardan, darslik va qo'llanmalardan unumli va o'rinli foydalanildi.

Mazkur qo'llanma o'zbek tilining jismoniy tarbiya va sport atamalarini izohlashga bag'ishlangan manba sifatida bog'chadan tortib oliy o'quv yurtlarigacha, jismoniy tarbiya va sport mahoratlari o'rgatiladigan barcha bosqichlarda ta'lim-tarbiya ishlarining to'g'ri yo'lga qo'yilishiga hamda o'zbek terminologiyasi bo'yicha yaratilajak fundamental tadqiqotlarga o'z hissasini qo'shadi.

O'zbek tilida	O'zbek tilida soʻzning izohli maʼnosi
Aniq uzatish	Toʻpni sherigiga toʻgʻri, aniq yetkazib berish.
Ajoyib murabbiy	Juda ham yaxshi, taʼrifga sigʻmaydigan murabbiy.
Akvalang	Suv ostida bimalol nafas olib suzishga imkon beradigan apparat.
Aniqlamoq, hal qilmoq	Tekshirib, oʻrganib aniqlik kiritmoq, aniq-ravshan bilib olmoq, oydinlashtirmoq.
Apperkot	Kurash sportida: beldan pastga zarba berish.
Arena	Arena, maydon. 1. Sirk oʻrtasidagi qum yoki qipiq; arena, sirk sahni, sahnasi; sahna. 2. Maydon: Kurash maydoniga aylanmoq.
Assistent [lat]	Yordamchi, mutaxassis yordamchisi, koʻmakchi.
Aviamodel [r]	Uchirish uchun yasalgan oʻzi uchar yoki boshqa uchadigan apparat modeli.
Aviamodel musobaqalari	Aviamodel musobaqalari uch turda oʻtkaziladi: 1) fyuzelyajli planer; 2) fyuzelyajli, rezina dvigatelli samolyot; 3) fyuzelyajli, porshen dvigatelli samolyot modellarini uchirish.
Aviamodel sporti	Uchish apparatlari modellarini yasash sporti. "Aviamodelchilik" soʻziga qarang.
Aviamodel toʻgaragi	Aviamodel toʻgaragi. Aviamodel sportini toʻla oʻrganish maqsadida mashqlar oʻtkazish, bilimini chuqurlashtirish maqsadida tuzilgan guruh.
Aviamodelchilik	Oʻzi uchar, planer, vertolyot modellari, havo sharlari yasash va ularni uchirish sporti; aviatsiya sportining bolalar va yoshlar shugʻullanadigan turi.
Avtosport	Avtomobil sporti, avtomobil poygasi. Maʼlum masofalarni avtomobillarda kim oʻzarga bosib oʻtish.

**Aylana (yengil
atletika)
Ayollar futboli**

Aylanma yo‘l, aylanish

Ayollardan iborat ikki jamoaning qarshi tomon darvozasiga oyoq yoki bosh zarbi bilan ko‘proq to‘p kiritish maqsadida o‘tkazadigan sport o‘yini. Bu o‘yin 80-yillar boshlarida G‘arbiy Yevropa mamlakatlarida keng ommalashgan. 1984-yilda Yevropa birinchiligining final o‘yinida Shved futbolchi o‘yinlari ingliz futbolchilarining ustidan g‘alaba qozonganlar. 1987-yilda ikkinchi Yevropa chempionatida 16 mamlakatning jamoalari qatnashdilar. Keskin o‘tgan final o‘yinida Shved ayollari norvegiyaliklar ustidan g‘alaba qozondilar. 1987- yil avgust oyida Butunittifoq futbol musobaqasi Kishinev shahrida o‘tkazilib, unda Romen bilim yurti qizlari g‘olib chiqdilar. Ayollar o‘rtasidagi futbol rivojlanib borayotgan yosh sport turlaridan hisoblanadi.

**Ayollar tennisi
Ayt**

Jamoalar faqat ayollardan tashkil topgan o‘yin.

Sport o‘yinlarida to‘p (shayba)ning maydonni chegaralab turgan chiziq (devor)ning tashqarisiga chiqishi. 1.Futbolda maydonni chegaralab turgan chiziqdan o‘tgan to‘p chetga chiqqan bo‘lib hisoblanadi. 2.Xokkeyda maydon devorining tashqarisiga chiqqan shayba chetga chiqqan deb hisoblanadi. 3. Hakamning bokschi nokautda ekanligini e‘lon qiladi. To‘pni yon chiziqdan kiritish (aut) - to‘pning, shaybaning maydondan tashqari holati (boshqa hakamning kurash tugaganligi haqidagi xitob so‘zi).

Bobsley

1. Boshqaruv moslamali yaxlit temir chana sporti. Tog‘dan maxsus jihozlangan muzli ilon izi yo‘lakchasidan tez sirpanib tushish musobaqasi. 2. Xuddi shunday chanalarda tog‘dan tez uchib tushish sporti.

Bahslashmoq

O‘z fikrini o‘tkazish uchun talashmoq, tortishmoq; o‘zinikini ma‘qul qilmoq.

Balandlikka sakrash	Balandlikka sakrash usullaridan eng afzali "aylanib o'tish" va "fosberi flop" usullaridir. Balandlikka sakrash yugurib kelish, depsinishga tayyorlanish, depsinish, planka ustidan o'tish va qo'nishdan iborat bo'ladi
Ball yig'ish	Ball [r<lat] Sport musobaqasida olgan baholarini ifodalovchi raqam. Sportda ijro etilgan mashqni baholash uchun belgilangan birliklar yig'indisi. 1 ball o'nta o'nlikdan iborat.
Basketbol	Ikki komanda o'rtasida to'pni qo'lma-qo'l irg'itib balanddagi shitga o'rnatilgan chamber - to'rga tushirish o'yini. Basketbol maydoni.
Basketbol [ing]	To'p savatga tushirilgani uchun bu o'yin "basketbol" ("basket" - "savat", "bol" - "to'p") deb ataladi. AQSHdagi Spirngfild shahri yoshlar jamoasi rahbarlaridan Jeyms Neysmit yangi o'yinni ixtiro qildi. U bu o'yinda futbol va regbini umumlashtirdi. Yangi o'yinga yangi to'p va yangi darvoza kiritildi. Avvaliga o'yinda futbol to'pidan foydalanildi va o'yinchilar soni ko'pchilikni tashkil etdi. O'yinning nomi Basketbol - savat va to'p so'zidan olindi.
Basketbol halqasi	Basketbol halqasining diametri 45 sm ga teng. Jigarrang bo'yoq bilan bo'yaladi. Temir halqa qalqonlarga mahkamlanadi.
Basketbol maydoni	Basketbol maydoni asosan tekis joylarga quriladi. Maydonning hajmini 28-15 metr yoki undan kichikroq 22-24 metr yoki 12-14 metr qilib tayyorlash mumkin.
Basketbol qalqoni	Basketbol qalqoni qalinligi 3 sm taxtadan yoki boshqa qattiq ashyodan tayyorlanadi. Kattaligi 1.8 m x 1,2 m ga teng. Halqa orqasiga to'g'ri to'rtburchak (qalqoncha) chiziladi.
Basketbol qurilmasi	Basketbol qurilmasi bir uzoqlikda yuz chizig'idan kamida bir uzoqlikda o'rnatilishi lozim. Basketbol qurilmalariga qalqonlar mahkamlanadi.

Basketbol savati	Basketbol savati ingichka arqonchadan to‘qiladi, pastki qismi tor bo‘ladi, shitga mahkam o‘rnatiladi. Basketbol to‘pi tutilib qolmasligi uchun uning tagi ochiq bo‘ladi. Uzunligi 40 sm ga teng.
Basketbol bo‘yicha shahar birinchiligida 20 ta jamoa qatnashdi.	Birinchilik eng mas‘uliyatli musobaqalardan bo‘lib, ularning natijalari bo‘yicha g‘olib jamoaga chempionlik nomi beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini oqilona baholashga, olib borilayotgan o‘quv-mashg‘ulot ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi. Sport turi bo‘yicha shahar birinchiligi uchun mazkur shaharda mavjud bo‘lgan basketbol klublaridan 20 ta jamoa birinchilik uchun musobaqalashadilar.
Basketbol bo‘yicha sport ustasi	Respublika sport qo‘mitasi kalendaridagi basketbol musobaqalarida belgilangan talab va normalarni bajargan sportchi.
Basketbol dadillikni va chaqqonlikni o‘stiradi.	O‘yin chog‘ida tezlik bilan oldinga chiqishlar, birdanigà yon tomonlarga burilib to‘xtab qolishlar, to‘pni bir holatdan boshqa holatga o‘tkazib, to‘satdan uni sherigiga uzatib yuborishlar, o‘zi tezlik bilan bo‘sh joyga chiqib, yana o‘sha to‘pni ilib olib savatga otishlar yoki himoya to‘siqlariga uchrab, to‘pni qaytarib berishlar - barchasi basketbolchida dadillikni va chaqqonlikni o‘stiradi.
Basketbol koptogi	Og‘irligi 567 grammdan 650 grammgacha bo‘lgan, cho‘ziluvchan yoki elastik materialdan ishlangan, qattiq sathga urilganda irg‘ib otiladigan shar; to‘p.
Basketbol maydoni	Maydonning hajmini 28-15 metr yoki undan kichikroq 22-24 metr yoki 12-14 metr qilib tayyorlash mumkin.
Basketbol murabbiysi	Basketbol o‘yining texnikasi va taktikasini mashq qildiruvchi, mashg‘ulot o‘tkazuvchi, o‘rgatuvchi mutaxassis

Basketbol musobaqasi

O'yinda 5 kishidan iborat 2 ta jamoa ishtirok etadi. O'zaro raqib hisoblangan har bir jamoaning asosiy vazifasi - bir-birlarining savatiga iloji boricha ko'proq to'p tashlash. O'yin chog'idà qaysi jamoa o'yinchisining qo'liga to'p tushsa, o'sha jamoa o'z o'yinlari bilan raqibiga qarshi hujumga o'tishga haqli. Bordi-yu, jamoa qo'lidagi to'pni yo'qotib qo'ysa, u barcha 5 o'yinchisi bilan himoyaga o'tadi. O'yinda jamoa savatiga tushgan har bir to'p 2 yoki 3 ochkoga hisoblanadi.

Basketbol o'yini

Ikki jamoa ma'lum o'yin qoidalariga rioya qilgan holda to'pni uzatish va yerga urib yurish, chalg'itish va maydonda boshqa harakatlarni bajarib to'pni raqib savatiga tushirishga, o'z savatlarini raqibdan himoya qilishga harakat qiladilar. Har bir savatga tushirilgan to'p uchun jamoaga ochkolar beriladi. Basketbol 1891-yilda AQSHning Massachuset shtatidagi Springfield kollejining jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit tomonidan kashf etilgan. Basketbol 1936-yilda birinchi marta olimpiada o'yinlari qatoriga kiritilgan. Xalqaro basketbol federatsiyasi 1932-yilda tashkil topgan.

Basketbol o'yini qoidalari

O'yin qur'a tashlash va ikkala jamoaning ikkitadan o'yinchilari markaziy doirada turishi hamda hakamning o'rta to'p tashlashidan boshlanadi. O'yinning 2-yarmini boshlashdà tomonlar o'rin almashadilar. To'p savatga tepadan to'liq tushib o'tsa, savatga to'p tushdi, deb hisoblanadi. Savatga tushgan to'p uchun jamoaga 2 ochko beriladi. To'p savatga 6 m 25 sm masofadagi chiziqdan tushsa, 3 ochko beriladi. Agar jamoa o'yinchisi 5 marta jarima olsa, u maydondan chiqariladi.

Basketbolchilar jamoasi

Basketbolchi jamoa 5 kishidan tashkil topadi.

Basketbolchilar-ning mashg'uloti	Mashg'ulotlarda tayyorlov mashqlari o'tkazilib, ular quyidagilar: oyoq uchlarida, tovonlarda yurish, ilonizi qilib yurish; to'siqlardan oshib o'tish, aylanib o'tish, to'satdan oldinga engashib o'tish, to'xtash, yugurish, o'zgartirib yurish; bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrab o'tish, to'pni yerga urib olib yurish, to'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurish, to'pni pastlab olib yurish, 1 yoki 2 to'pni olib yurish, to'xtab-to'xtab yurish, yarim o'tirgan holatda yurish, to'pni oyoqlar orasidan chap va o'ng qo'l bilan olib, yerga urib yurish kabi.
Basketbolchilar-ning musobaqasi	2000 yil qoidalariga asosan musobaqalar 4 taymda o'tkazilib, har qaysi taym 10 daqiqa davom etadi. 1-taymdan so'ng 5 daqiqa tanaffus; 2-taymdan so'ng - 10 daqiqa tanaffus qilinadi, 3-taymdan so'ng esa 5 daqiqa tanaffus qilinadi.
Basketbolchilar-ning uchrashuvi	Uchrashuvlar musobaqalarning yordamchi turlariga kiradi. Uchrashuv turlari: nazorat uchrashuvlari, o'rtoqlik uchrashuvlari, namunali uchrashuvlar.
Basketbolchining bo'yi	O'yin yangi ixtiro etilgan davrlarda uzun bo'yli o'yinchilar uchun ko'p hollarda hujumlar samarasiz va o'yin zerikarli bo'lib qolgan edi. Bo'yi uzun o'yinchilarni, himoyachi va hujumchilarning harakatlarini samarali qilish hamda hujum zonasida harakatlarni chegaralash maqsadida 3 sekund qoidasi qabul qilindi. Bu qoidaga ko'ra shitning ostidagi zonada o'yinchilarning 3 sekunddan ortiq turishi taqiqlandi.
Basketbolchining sakrashi	To'pni bir qo'llab sakrab tashlash hozirgi zamon basketbol o'yinida eng samarali usul hisoblanadi. Harakatda bo'lgan o'yinchi to'pni ilib olib to'xtaydi va shu zahoti ikkala oyoqda deysinib sakrab to'pni savatga otadi.
Basketbolning rivojlanishi	Basketbol o'yini butun dunyo sport ishqibozlari sevib o'ynaydigan sport o'yinlaridan biri hisoblanadi. Basketbol o'yini tez rivojlana bordi. 1936-yilda Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi.

Havaskor basketbolchilar uyushmasi - FIBA tuzildi.
O`yin qoidalari takomillasha bordi.

Basketbolchi

Basketbol o`ynovchi sportchi.

Basketbolchi ayol

Basketbolchi ayol.

Basketbolga oid

O'tgan asr oxirlarida Amerika Qo'shma Shtatining Yoshlarning Xristian uyushmalari a`zolari jismoniy tarbiya, sportga katta e`tibor bergan edilar. Ular yozda Amerika futboli, yengil atletika, beysbol bilan shug'ullanishar, qishda esa sport zallarida gimnastika mashqlari va sof mashqlar bajarar edilar. Bunday sof mashqlar ba`zan zerikarli bo`lib, yoshlarning jismoniy barkamolligini ta`minlay olmas edi. Shuning uchun yangi sport turi yoki o`yin ixtiro qilish ehtiyoji tug'ildi. Bu ishga Springfield shahri yoshlar jamoasi rahbarlaridan Jeyms Neysmit qo`l urdi. Bu o`yinni ixtiro qilish 1891-yillarga to`g'ri keldi.

Batterflyay [ing]

Batterflyay - kapalaksimon suzish. Sportchi ko`krak bilan mutanosib quloqch otib suzadi. Har ikkala qo`l bir vaqtda suvdan chiqariladi. Bu harakat kapalakning qanot qoqishiga o`xshaydi. Shuning uchun inglizcha "batterflay" - "kapalak" deb ataladi.

Baxtsiz hodisa

Ko`ngilsiz hodisa, noxush voqea.

Beysbol [ing]

To`p bilan o`ynaladigan sport turi. U Avstraliya, Yangi Zelandiya, Yaponiyada keng tarqalgan. Kubada esa ommaviy tus olgan.

Biatlonchi

Hozirgi zamon qishki ikki kurash musobaqasida chang'ida 20 km ga yugurish va miltiqda otish musobaqasida ishtirok etuvchi sportchi.

Bint [r]

Yara bog'laydigan doka lenta. Yarasini bint bilan bog'lamoq.

Bir qo'llab tashlash	Savatga to'p tashlash bir qo'llab va ikki qo'llab tashlanadi. Bir qo'llab yelkadan to'p tashlash usuli yaqin va uzoq masofadan hujum qilinganda bajariladi. To'pni bir qo'llab tashlashning xilma-xil usullari mavjud. Bir qo'llab pastdan tashlash, bir qo'llab yondan tashlash va h.k. To'pni savatga bir qo'l bilan tepadan tushirishni va qaytadan to'pni yana qayta tashlashni bo'yi baland o'yinchilar va yaxshi tayyorlangan basketbolchilar mohirona bajaradilar.
Biriktirmoq	Bir-biriga mahkamlanmoq; birga qo'shib bir butun hosil qilmoq.
Birinchi o'rin	Ma'lum sohada egallangan mavqe, darajaning yuqoriligi
Birinchi taym	Sport o'yinlarining birinchi qismi.
Blok, taqiqlab qo'yish	Blokada qilmoq, o'rab (qurshab) olmoq, to'smoq.
Boks	Yakkakurash sport turlaridan biri. Arqonlar bilan o'ralgan to'rtburchak maydoncha sahnida ma'lum qoidalarga rioya qilgan holda, maxsus charm qo'lqop kiyib mushtlashish sporti.
Boks [ing]	Arqonlar bilan o'ralgan to'rtburchak maydoncha sahnida ma'lum qoidalarga rioya qilgan holda maxsus qo'lqop kiyib, ma'lum qoidalarga asosan mushtlashish sporti.
Boks [ing]	Maxsus qo'lqop kiyib, ma'lum qoidalarga asosan mushtlashish sporti.
Bolalar sporti	7 - 12 yoshli bolalarga xos bo'lgan sportning turi yengil atletika bo'lib, bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar hajmi, me'ori, bajarilish sur'ati; tarbiyalanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi, rivojlanganlik darajasi, funksional holati hamda yosh jihatlariga mos bo'lishi kerak.
Bolalar tennisi	Jamoalar faqat bolalardan tashkil topgan o'yin.

Bolalar va o'smirlar sport maktabi	Bunday maktablar viloyat, shahar xalq maorif bo'limlari tomonidan tashkil etiladi. Ularda har xil sport turlariga oid bo'limlar mavjud. Bolalar va o'smirlar sport maktabi maktabdan tashqari muassasa hisoblanadi. Unda malakali yosh sportchilarni mehnat va vatan mudofaasiga tayyorlanadi. Jismoniy madaniyat jamoalarida maktab va oliy o'quv yurtlari uchun jamoat faollari, ommaviy sport ishlarining tashkilotchisi, sport turlari bo'yicha yo'riqchilar va hakamlar tayyorlaydi.
Bosh bilan to'pni uzatish	Balanddan kelayotgan to'pni sherigiga boshi bilan uzatish.
Bosh hakam yordamchisi	Musobaqa jarayonining sharoitlarini yaratib beruvchi va uni boshqaruvchi shaxs yordamchisi.
Bosh kotib	Musobaqalarning bosh kotibi hakamlar jamoasi majlisi bayonnomasini yozib boradi, qur'a tashlash marosimini o'tkazadi va aylana bo'ylab uchrashuvlar tartibini belgilaydi, musobaqalar jadvalini tuzib chiqadi, hamma hakamlar hujjatlarini to'ldirib boradi, arizalar va norozilik bildirishnomalarini qabul qiladi, ular to'g'risida bosh hakamga xabar beradi, musobaqalarning o'tkazilishi to'g'risidagi texnik hisobotni tayyorlaydi.
Bosh murabbiy	Boshchilik, rahbarlik qiluvchi, eng katta murabbiy.
Boshqa maydondagi o'yin	Matchda o'ynayotgan bir jamoaga taalluqli bo'lmagan maydon, ya'ni raqib maydoni.
Bosh bilan urilgan gol	To'pni bosh bilan sakrab yoki sakramay turib urish mumkin. To'pni sakrab bosh bilan urish bir oyoqda yugurib kelib yoki ikki oyoq bilan sakrab turib bajariladi. Bunda qo'llar tirsakdan bukilib, yuqoriga keskin harakat qilinadi. To'pga bosh bilan zarba berish sakrashning eng yuqori nuqtasidan amalga oshiriladi. Bunda to'pning uchish trayektoriyasi va tezligi aniq hisobga olinadi. Zarba berilgach, yerga oyoq uchida tushiladi va to'pning keyingi harakati ham ko'zdan qochirilmaydi.

Brass (suzish)	Suzuvchining gavdasi suv ustida ko'krakda gorizontal holatda yotadi, oldinga cho'ziladi, qo'l kaftlari birlashtirilib pastga qaratiladi va oyoqlar cho'zilgan, birlashtirilgan bo'ladi. Bu uslubdan suv ostida ham foydalaniladi.
Bronza medal	Musobaqada uchinchi o'rinni olgan спортчига beriladigan medal.
Bu yosh gandbolchi qiz mamlakat milliy terma jamoasida o'ynaydi.	Bu yosh gandbolchi qiz mamlakatda yig'ma, terma, terilgan, terib olib tuzilgan jamoada faoliyat ko'rsatadi.
Burchak zarbasi	To'p raqib o'yinchilariga yoki darvozabonga tegib orqa chiziqdan chiqib ketganida amalga oshiriladi. Bu holat hujum uyushtirishning qulay holati bo'lib, standart holatlardan hisoblanadi. To'p chiqib ketgan tomondan tepiladi. To'rt burchakdagi oval chizig'iga qo'yilib hakam ruxsati bilan burchak to'pi tepiladi.
Burchak zarbasi	Futbol o'yinida to'pni burchakdan tepish; burchakdan to'p tepish.
Butsi	Futbolchi poyafzali, poshnasiz charm tagli , sirg'anmaslik uchun tagida do'mboqchalari bor futbolchilar oyoq kiyimi.
Butunjahon turniri	Janon miqyosidagi, olamshumul musobaqa (turnir, poyga, kimo'zar). Turnir (r<nem) - kim o'zar, poyga, musobaqa. Shaxmat musobaqasi, shaxmat turniri.
Boshlang'ich zarba	Zarba berish harakati tayanch oyoqni yerga qo'yish paytida sonni olg'a tomon faol bukishdan boshlanadi. Bunda son bilan bukilgan boldir orasida hosil bo'lgan burchak saqlanib turadi. Boldir bilan oyoq kaftining son harakatidan orqaroqda qolishi oyoqning og'irlik markazini tos-son bo'g'imi tomon yaqinlashtiradi, bu esa oyoqning aylanish tezligini oshirishga olib keladi. Zarba beruvchi oyoqning "qattiq richagga" aylanishi zarba beruvchi bo'g'im

massasini ko`paytirish imkonini beradi. Zarba paytidagi o`zaro ta`sir boshlanishida oyoqning to`pga tekkan joyi to`pning shaklini o`zgartiradi. Ishchi faza surib borish degan faoliyat bilan tugaydi. Bunda zarba beruvchi oyoq to`p bilan birga harakat qilib boradi.

Chalqancha suzmoq	Suvga tushiladi, qo`llar yonda bo`ladi, jag' ko`krakka tegib turadi va suv tubida oyoqlar bilan harakatlanib, chalqancha yotiladi. Qo`l kaftlari bilan yuqoriga va pastga yengil harakatlar bajariladi.
Chana [r. sani]	Qishda qor yo`lda sirpanib yuradigan chang'ili aravacha. Poyga chanasini.
Chang'i sporti	Chang'ichilar kostyumida chang'ida uchish; chang'i sporti bilan shug'ullanish; chang'ichilar poygasi.
Chang'i	Qorda, suvda yelish uchun oyoqlarga mahkamlanadigan bir juft uzun silliq taxta sirpang'ich.
Chang'i musobaqasi	Chang'ida uchuvchilarning bir-biridan ma`lum uzoqlikda turib, qo`ldan-qo`lga biror narsani uzatib o`tkaziladigan poyga musobaqasi.
Chang'i tayog'i	Muzxokkey, chimxokkey, to`pxokkey, shaybali xokkey o`yinlarida: uchi qayrilgan dasta.
Chang'ida yuqori tezlikda chopish	Chang'ida tepaliklarda yuqori tezlikda yurish musobaqasi.
Chaqqon	Harakatni tez va o`rniga qo`yib bajaradigan; epchil, shaxdam, tez.
Charchoq	Charchaganlik, tolganlik holati; horg'inlik, charchash. Charchoq his etmoq.
Chidamlilik	Og'riq, dard, alam, qiyinchilik va sh.k.ga chidash; toqatli, to`zimli, bardoshli bo`lish.
Chilparak qilib berilgan to`p	Burama, burab (chirpirak qilib) berilgan to`p; burab urilgan to`p; burab tepilgan to`p.
Chim xokkey ustida	Maysa ustida raqib tomon darvozasiga to`p kiritishdan iborat sport o`yini.

Chim xokkey	ustida Maysa ustida raqib tomon darvozasiga to'p kiritishdan iborat sport o'yini. Hozirgi chim ustida xokkeyga o'xshash o'yinlar mil. av. ikkinchi ming yillikda Misr, Eron, Yunon, Amerika qit'alarida, Yaponiya va boshqa davlatlarda mavjud bo'lgan. O'rta Osiyoda esa otda o'ynaladigan turi IX asrdayoq mashhur bo'lgan. Yevropada xokkey klublari XIX asr o'rtalarida paydo bo'lgan. 1875-yilda xokkeyning London uyushmasi o'yin qoidalarini tuzdi. (O'yin qoidalari, asosan, 1907-yilda shakllangan.) Xokkey bo'yicha erkaklar o'rtasidagi musobaqalar 1908- yildan, ayollar o'rtasidagi musobaqalar 1980-yildan Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. 1924-yil Xalqaro xokkey federatsiyasi (1976-yil unga 77 milliy federatsiya, 3 milliondan ortiq sportchi birlashgan) tashkil qilindi. Hindiston (1928, 1964-yillarda 7 marta), Buyuk Britaniya (1908, 1920), Pokiston (1960, 1966), GFR (1972), Yangi Zelandiya (1976) Olimpiya chempionlari bo'lgan. 1971-yildan erkaklar jamoasi o'rtasida 2 yilda 1 marta jahon chempionati (chempionlar: Pokiston (1971), Niderlandiya (1973), Hindiston (1975) bo'lgan. 1970-yildan esa 4 yilda 1 marta Yevropa chempionati o'tkazilgan. Chempionlar: GFR (1970), Ispaniya (1974). Chim ustida xokkey bilan 60-yillarning o'rtalarida shug'ullanilgan. 1967-yilda to'pli xokkey va chimli xokkey bo'yicha Federatsiya tuzildi. 1970-yildan Xalqaro xokkey federatsiyasi a'zosi. O'zbekistonda 1973-yildan erkaklar o'rtasida, 1975-yildan ayollar o'rtasida musobaqalar o'tkazila boshlangan.
Chiziq, chegara	Ikki tomon darvozalaridan bir xil masofada maydon o'rtasidan chiziq tortiladi va markaz belgilanadi.
Cho'nqayib o'tirmoq	Oyoqlarini tizzadan bukib va ikki oyoq panjasiga tayanib o'tirmoq.

Cho‘milish kiyimi	Cho‘milish kiyimi-suzish bilan shug'ullanish uchun kiyiladigan maxsus kiyim. Erkaklar plavka bilan trusi yoki faqat plavki, xotin-qizlar suzish kostyumi va qalpoqchaga ega bo‘lishlari kerak.
Chorak final	Chorak [f-t], final [r<lat]; chorak, to‘rtdan bir; chorak finalga oid, chorak final o‘yinlari, jamoalarning chorak final uchrashuvi
Chempion unvoni sohibi	Chempion unvoniga ega (sohib) bo‘lgan sportchi.
Chempion unvoni uchun kurashish	Sport musobaqalarida, o‘yinlarida yuqori natijaga erishish, ya'ni chempionlik unvoniga ega bo‘lish uchun bellashmoq.
Chempionlik unvoni	Yuqori natija (jumladan rekord natija) ko‘rsatgan sportchining chempion unvoni bilan taqdirlanishi.
1. Chaqiruv (o‘yin, va hokazo.) 2. Jangga chorlash	1.Chaqiriq, da`vat, taklif; kurashishga, olishishga, musobaqaga chaqirmoq.
Davolovchi jismoniy tarbiya	Salomatlikni mustahkamlashning muhim omili — to‘g‘ri jismoniy rivojlanish va turli harakatlarga tayyor turishdir. Olingan saboqlarni mustahkamlashning eng oqilona yo‘li esa jismoniy tarbiyadan berilgan uy vazifalarini muntazam bajarib bormoqlikdir. Jismoniy tarbiya salomatlikni mustahkamlab, eng kuchlilar qatorida bo‘lishga yordam beradi. Mashqlar bajarilgandan keyin o‘zingizni qanday his qilayotganingiz, yurak urishingiz qanday ekanligini muntazam kuzatib borishdir. Ya’ni yurak urishi har bir mashqdan 3 — 5 daqiqa o‘tgach, avvalgi holiga kelishi lozim. Mabodo, toliqib qolgan bo‘lsangiz, mashqlar majmuasidan murakkablarini vaqtincha chiqarib tashlab, ertalabki badantarbiya mashqlarinigina ado etishingiz mumkin.

Dadam menga voleybol koptogini sovg'a qildi Darvoza [f-t]	Dadam menga voleybol o'ynashim uchun bir xil rangda bo'lgan 270-280 grammlı koptok sovg'a qildi. Futbol, xokkey va sh.k. o'yinlarda maydonning raqib yuborgan to'pni kiritmaslik uchun himoya qilinadigan chekli qismi.
Darvoza chizig'i	Futbol maydonini darvoza tomonidan chegaralab turgan chiziq darvoza chizig'i hisoblanadi. Uning uzunligi 7 m 32 sm bo'ladi.
Darvoza to'sini	Futbol, xokkey va sh.k. o'yinlarda maydonning raqib yuborgan to'pni kiritmaslik uchun himoya qilinadigan chekli qismi (darvoza)ning tepasiga ko'ndalang solingan baquvvat balka, xari.
Darvoza ustuni	Futbol, xokkey va sh.k. o'yinlarda maydonning raqib yuborgan to'pni kiritmaslik uchun himoya qilinadigan chekli qismi (darvoza) tirtagi, ustuni.
Darvozabon [f-t] Darvozadan tepish	Darvozani himoya qiluvchi o'yinchi. To'p hujumchisi jamoa o'yinchisidan tashqariga chiqib ketsa, to'p darvoza oldidan o'yinga kiritiladi. O'yinchilar jarima maydonchasidan tashqarida turadilar.
Darvozaga tepish	Gol urish maqsadida to'pni oyoqda zarb bilan raqib darvozasiga tomon harakatlantirish.
Dast ko'tarmoq Davlat madhiyasi	Zo'r bilan yerdan uzib tik ko'tarmoq. Davlat ramzi sifatida qabul qilingan tantanali kuy va maqtov qo'shig'i, madhiya. Olimpiada o'yinlarida (oltin medal, kumush medal, bronza medal topshirilayotganda) davlat madhiyasi yangraydi.
Delegatsiya rahbari Disk [grek]	Biror sport tashkiloti tomonidan belgilangan delegatlar, vakillarga rahbarlik qiluvchi boshliq. Qo'l bilan uzoqqa otiladigan yalpoq metall gimnastika anjomi.

Disk uloqtirmoq	Disk aylanma harakatlari bilan uloqtiriladi. Uning qancha uzoqqa tushganini aniqlash uchun uloqtirilgan doiradan disk tushgan yerda qoldirgan izgacha o'lchanadi. Uloqtiruvchi diskni eng qulay burchak hosil qilib, katta tezlikda uchirishga harakat qiladi. Diskning shakli yasmiqsimon yassi, vazni yoshiga va jinsiga qarab 1-1,5 - 2 kg, uloqtirish joyi diametri 2,5 m bo'lishi lozim. Hozirgi zamon uloqtiruvchilari aylanishni uloqtirish tomoniga teskari turib boshlaydilar va diskni qo'ldan chiqarib yuborguncha 540 gradus (1,5 doira) aylanadilar.
Dubulg'a	Xokkey o'yini ishtirokchilari va sh.k.ning metallardan ishlangan bosh kiyimi.
Dumalab sakrash	Tramplindan suvga o'mbaloq oshib sakrash.
Durang [f-t]	Shaxmat, shashka, futbol va sh.k. narsalarning ikki tomon teng kelib g'alabasiz tugallanishi. O'yin durang bo'ldi.
Dzyudo	Yaponcha milliy kurash turi.
Delegatsiya boshlig'i	Delegatsiya [p < лат] biror sport tashkiloti tomonidan belgilangan delegatlar, vakillarga rahbarlik qiluvchi shaxs, rahbar.
Delegatsiya a'zosi	Delegatsiyaga rasmiy qabul qilingan, saylangan, unda faoliyat ko'rsatuvchi shaxs.
Delegatsiya tarkibi	Biror sport tashkiloti tomonidan belgilangan delegatlar, vakillarni tashkil etuvchi shaxslar majmui
E'tiborli murabbiy	E'tibori, obro'yi, nufuzi bo'lgan, so'zi o'tadigan; nufuzli, ishonchli, mo'tabar murabbiy
Egilmoq	Belni bukib tananing yuqori qismini quyi solmoq.

Egiluvchanlik	Egiluvchanlik deganda (tana) tayanch-harakat moslamasining vazifa va xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu moslama qismlarining harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning eng yuqori kengligi egiluvchanlikning o'lchovi bo'lib xizmat qiladi. Egiluvchanlik 2 xil: faol va sust bo'lishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin chigil yozish mashqlarini puxta bajarish kerak. Bolalik va o'smirlik yoshida egiluvchanlikni rivojlantirish oson bo'lganligi uchun uni tarbiyalashga doir asosiy ishlarni mana shu davr ichida (taxminan 11-14 yoshlarda) rivojlantirish kerak. Tennis o'yinida: koorditatsiyada mushaklar va bo'g'imlarni ishlatish, shikastlanish ehtimolini kamaytirish va past, keng hamda baland uzatishlarni amalga oshirish.
E'lon qilmoq	Musobaqa ishtirokchilarini bayon qilmoq, ma'lum qilmoq, bildirmoq.
Erkin kurash	Yakkakurash sport turi; ikki kishi (sportchi)ning belgilangan qoidalar asosida g'oliblik qilish uchun olishuvi.
Erkin suzish usuli	Qulochkashlab suzishda gavda gorizontal holatda, yuz suv yuzida bo'lib, gavda erkin harakatlanadi. Oyoqlar erkin uzatilib bir tekis va tez navbatmanavbat balandga va pastga harakatlantiriladi.
Eshkak	Eshkak eshish sportida qayiqni hakaratga keltiruvchi asbob hisoblanadi. Eshkak dastaklarining, kuraklarining uzunligi, ularning kengligi va tuzilishi har xil bo'lishi mumkin.
Eshkak eshish	Eshkak bilan qayiqni harakatga keltirmoq; eshkak urmoq, tortmoq.
Eshkak eshish	Qayiqni eshkak yordamida harakatga keltirish.
Eshkak eshish qayig'i	Eshkak eshishga oid; eshkakli kema

Estafetali yugurish	Musobaqaning jamoaviy turi bo‘lib, qatnashchilar estafeta tayoqchasini bir-birlariga navbat bilan uzatib, muayyan masofa bo‘lagini yugurib o‘tadilar. Estafetali yugurishning quyidagi turlari bor: 1) stadionda o‘tkaziladigan estafetali yugurish; 2) stadiondan tashqarida, masalan, shahar ko‘chalarida o‘tkaziladigan estafetalar; 3) har qanday masofalarga va har qanday miqdordagi bosqichlar bilan estafetalar.
Estafetaning so‘nggi ishtirokchisi	Estafetani chap qo‘lda qabul qiladi va marraga yetib keladi.
Faol dam olmoq	Charchagan qo‘lning dam olish vaqtida ikkinchi qo‘l ish bajarsa, u to‘la va yaxshi tiklanadi. Faol dam olish paytida mushaklar ish qobiliyatining sust dam olish vaqtidagiga ko‘ra bir muncha tezroq asliga kelishiga sabab shuki, ishlab turgan qo‘ldan impulslar markaziy nerv tartibotiga , jumladan, charchagan markazlarga kelib bularga me`yorlashtiruvchi ta`sir ko‘rsatadi.
Farzin [f-t]	Shaxmat o‘yinida: eng kuchli dona, sipoh. Farzinni yurmoq.
Federatsiya budjeti	Xalqaro sport birlashmalari budjeti milliy tashkilotlar (umumiy majlisda aniqlanadi) va alohida shaxslarning a`zolik badallari, xalqaro musobaqalarni o‘tkazishdan tushgan ajratmalar, televideniada namoyish etish, marketing, nashriyotchilik faoliyati, suvenirlarni sotishdan tushgan foydalar va boshqa tushumlar hisobiga hosil bo‘ladi.
Federatsiya [lat]	Alohida sport turlarining birlashuvlari asosida tuzilgan yaxlit sport turi, sport turlarining birlashmasi: futbol federatsiyasi, xokkey federatsiyasi va sh.k.
Federatsiya majlisi	Federatsiya majlisida ustavda belgilangan, xalqaro sport birlashmasi faoliyatining eng muhim masalalari hal etiladi.

Futbol o'yini qoidolari	O'yinchilar (darvozabondan tashqari) maydonda to'pga qo'l tekkizishlari mumkin emas. O'yin 45 daqiqadan 2 taym o'ynaladi, o'rtada 15 daqiqa tanaffus beriladi.
Figurachi	Konkida chiroyli harakatlar qilib o'ynovchi sportchi.
Figurali uchish	Konkida figurali (shakldor, murakkab shaklli) uchmoq.
Fil [f-t]	Shaxmat taxtasida burchak harakati (diagonal) bo'yicha istagan katakka yura oladigan sipoh.
Final [lat]	Sport musobaqasining g'olib aniqlanadigan yakunlovchi qismi. Shaxmat chempionatining finali; finalga chiqmoq.
Fitnes	Yaxshi jismoniy ko'rinish.
Futbol bilimdoni	Futbol o'yinini yaxshi biladigan, futbolning ustasi, omilkori.
Futbol bo'yicha musobaqa	Musobaqalar qat'iylikni, g'alabaga erishish yo'lidagi iroda kuchini, korxona jamoasi, shahar, respublika, mamlakat oldidagi mas'uliyat hissini tarbiyalaydi. Futbol musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. Futbol musobaqalarining asosiy turlari: birinchilik yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, saralash musobaqalari. Musobaqalarning yordamchi turlari: nazorat uchrashuvlari, o'rtoqlik uchrashuvlari, namunali uchrashuvlar, qisqartirilgan musobaqalar. O'yin oldidan darvoza tanlash va to'pni o'yinga kiritish yuzasidan qur'a tashlanadi. To'p maydon markaziga qo'yiladi va hakam ishorasi bilan o'yinga kiritiladi. To'pni dastlab o'yinga kiritishda ikkala jamoa o'yinchilari o'z maydonlarida bo'ladilar. Gol kiritilgandan keyin to'p o'tkazib yuborgan jamoa o'yinni markazdan boshlaydi. Tanaffusdan keyin jamoalar o'rin almashadilar. O'yinni avval boshlamagan jamoa boshlaydi.

Futbol bo'yicha Jahon chempionati	Jahon chempionati 2003-yilning dekabr oyida BAAda bo'lib o'tdi. 2010-yilda Toshkentda bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida terma jamoamiz sharaflı 2-o'rinni egallab Jahon chempionatiga yo'llanma oldi. 2011-yilda Qatarda bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida milliy terma jamoamiz 4-o'rinni egallashdi. 2011-yili Meksikada bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Jahon chempionatida kuchli sakkizta jamoa safiga kirishgan. 2012-yilda Eronda bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida terma jamoamiz ilk bor 1-o'rin egallab chempionlikka sazovor bo'lishdi va Jahon chempionatiga yo'llanma oldi. 2013-yilda Turkiyada bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Jahon chempionatida kuchli sakkiztalikka kirdi.
Futbol federatsiyasi	1900-yilda Xalqaro futbol federatsiyasi (FIFA) tuzildi. Hozir uning tarkibida 202 mamlakat bor.1954-yildan beri Yevropa futbol Ittifoqi (UEFA) bilan ham birgalikda ishlab turibdi. Unga 34 mamlakat a'zo, 1960-yildan Yevropada har 4 yilda milliy terma jamoalar turniri o'tkaziladigan bo'ldi.
Futbol jamoasi murabbiyi	Murabbiy - futbol o'yinining texnikasi va taktikasini o'rgatuvchi, mashg'ulot o'tkazuvchi, mashq qildiruvchi mutaxassis. Murabbiyning kadrlar tayyorlash bo'yicha O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining o'zbek futboliga qo'shgan hissasi o'ta muhimdir. Mazkur universitetning ko'pgina bitiruvchilari murabbiylik ishida ma'lum muvaffaqiyatlarga erishib, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy unvoniga sazovor bo'ldilar. Bular: B.Abduraimov, V.Tixonov va b.
Futbol maktabi	Futbol sohasida yo'nalish.

Futbol maydoni	O‘yin chim yotqizilgan to‘g‘ri to‘rtburchak shakldagi maydonda o‘ynaladi. Maydonning uzunligi 100 — 110 m, eni 69 — 75 metr (minifutbol maydonining uzunligi 18 — 50 m, eni 12—35 m) bo‘ladi. Maydon himoya, hujum va darvozabon maydonchalariga bo‘linadi.
Futbol o‘yini	Futbol inglizcha so‘z bo‘lib, "fut" - "oyoq", "bol" - "to‘p" so‘zlaridan olingan bo‘lib, ikki jamoaning qarshi tomon darvozasiga oyoq yoki bosh zarbi bilan ko‘proq to‘p kiritish maqsadida o‘tkaziladigan sport o‘yini.
Futbol o‘ynamoq	Ikki jamoa o‘zaro bahslashadi. G'alabaga bo‘lgan intilish futbolchilarni jamoa bo‘lib harakat qilishga undaydi.
Futbol o‘yini	Ikkita jamoaning qarshi tomon darvozasiga oyoq yoki bosh zarbi bilan ko‘proq to‘p kiritish maqsadida o‘tkaziladigan sport o‘yini.
Futbol to‘pi	To‘p o‘yinda qo‘llaniladigan sport anjomi. U dumaloq shaklda bo‘lib, yuqori sifatli charmdan tayyorlanadi. To‘pning vazni 410-450 gr. Uning aylanasi 68-70 sm. Har bir rasmiy o‘yin oldidan hakam to‘p vaznini, qolip orqali aylanasining to‘g‘riligini tekshiradi. To‘pning rangi turlicha bo‘lishi mumkin. Agarda futbol maydoni qorli bo‘lsa - qoramtir (to‘q sariq yoki qizil to‘pda, oddiy vaziyatlarda esa qora aralash oq, oq rangli to‘plarda o‘ynash tavsiya etiladi) Qanday to‘pda o‘ynashni hakam tanlaydi. To‘pning atmosfera bosimi 0,6 -1,1 gacha.
Futbol yangiliklari	Futbol sohasida yaqindagina paydo bo‘lgan narsa yoki hodisa
Futbol yulduzi	Futbol sportida mashhur bo‘lib tanilgan, shuhrat qozongan mashhur sportchi.

Futbolchi	Futbol o'ynovchi. Futbolda o'ynaydigan o'yinchi
Futbolchi kiyimi	O'yinchilar kiyimi: yengil futbolka, trusik, yengil poyabzal. Futbolda o'yin bayonnomasida qayd etilgan raqam yozilgan bo'lishi kerak. Darvozabon kiyimining rangi hamda har ikkala jamoa o'yinchilarining kiyimi ajralib turishi kerak.
Futbolchilar jamoasi	Futbolchilar jamoasi 11 kishidan bo'lib o'ynaydi. (Minifutbolda darvozabon bilan 4-8 kishi).
Futbolchilar musobaqasi	Oldiga qo'yilgan vazifalarga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga bo'lish mumkin. Musobaqalarning asosiy turi - taqvim musobaqalar bo'lib, ular sport turlarining yagona taqvim rejasidan o'rin oladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi. Quyidagilar musobaqalarning asosiy turlariga kiradi: birinchilik yoki chempionatlar, kubok musobaqalar, saralash musobaqalari. Musobaqalarning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi: nazorat uchrashuvlari, o'rtoqlik uchrashuvlari, namunali uchrashuvlar, qisqartirilgan musobaqalar.
Futbolchilar uchrashuvi	Uchrashuv musobaqaning yordamchi turiga kiradi. Futbol bo'yicha nazorat uchrashuvlari, o'rtoqlik uchrashuvlari, namunali uchrashuvlar o'tkaziladi. Nazorat uchrashuvlari jamoalarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o'tkaziladi. O'rtoqlik uchrashuvlari o'quv-mashg'ulot maqsadlarida yoki an'anaviy musobaqalar planida o'tkaziladi. Namunali uchrashuvlar futbolni ommalashtirishga va sport mahoratini ko'rsatishga xizmat qiladi.
Futbolga chipta	Stadionda futbol o'yinini tomosha qilish huquqini beradigan hujjat.

Gol urmoq	Futbol o‘yinida maydonning raqib yuborgan to‘pni kiritmaslik uchun himoya qilinadigan chekli qismi - darvoza uchun to‘qilgan narsa (buyum); qarshi komanda darvozasiga to‘pni urib kiritib olingan ochko.
G‘ildirakli konki	Taxtaga g‘ildiraklar o‘rnatilgan moslama; oyoqqa kiyilib tezlik bilan harakatlaniladi.
Gandbol	Qo‘l to‘pi o‘yini. Bu o‘yinni bundan yuz yillar muqaddam daniyalik o‘qituvchi Xolger Nilson yangi sport o‘yini "Xandboll"ni o‘ylab topgan. Maydonning hajmi 20-40 m ga teng. Darvozalarning oldida ulardan 6 m masofada yarim doira shaklida chiziq o‘tkaziladi. Bu chiziq darvoza maydonchasini ajratadi. Uning tashqarisiga 6 metrlik chiziqdan 3 m masofada 9 metrlik chiziq o‘tkaziladi. Bu chiziqdan jarima to‘plari otiladi. O'yinda har bir jamoadan 7 kishi (darvozaabon bilan birga) qatnashadilar. Raqib darvozasiga ko‘proq to‘p kiritgan jamoa g‘olib jamoa uchrashuvda g‘alaba qozonadi. O'yin 2 bo‘limda (har biri 30 daq.) davom etadi. Bo‘limlar orasida 10 daq. tanaffus beriladi.
Gandbol texnikasi	Gandbol o‘yini jismonan baquvvat, pahlavon kishilar o‘yinidir. O'yinchilar 6m lik chiziqni bosmasdan va darvoza maydonchasiga kirmasdan darvozaga to‘p otishlari lozim. Sportchining qo‘lidani to‘p chiqqandan keyingina u 6 m lik chiziqdan o‘tishi mumkin. O'yinchi maydonning qaysi tomonidan depsingan bo‘lsa, u shu tomonda bo‘lib hisoblanadi.
Gandbol bo‘yicha birinchilik	Rekord darajasiga yetmagan sport yutuqlari, shuningdek rekordlar qayd qilinmaydigan sport turlaridagi sport yutuqlari birinchilik (masalan, dunyo birinchiligi) dagi g‘alaba hisoblanadi. Gandbol bo‘yicha birinchi o‘rin (birinchilik) uchun bo‘ladigan musobaqa.

Gandbol darvozasi	Ikki tomondagi yuz chiziqlarining o'rtalariga kengligi 3 m, balandligi 2 m ga teng darvozalar o'rnatiladi.
Gandbol ixlosmandlari	Gandbol sportiga chin yurakdan ishonch bilan muhabbat bog'lagan muxlislar.
10 gacha hisob	Sport gimnastikasida sportchining bajargan har bir mashqlar yig'indisini baholash uchun 10 ball belgilanadi. Yo'l qo'yilgan xatoliklarning katta-kichikligiga qarab bir butun, yarim ball yoki ballning o'nlik bo'laklari kamaytirib boriladi. Kamaytirilgan ballar yig'indisini 10 balldan ayirib qolgani gimnasikachi mahoratining bahosi sifatida ko'rsatiladi.
Gandbol jamoasi	Jamoa, asosan, 12 kishi bo'lib, maydonda 7 kishidan harakat qiladi. 7 kishidan iborat 2 jamoa o'ynaydi (1 darvozabon va 6 ta maydon o'yinchisi). Bir jamoadan o'yinda hammasi bo'lib 12 o'yinchi ishtirok etishi mumkin (10 ta o'yinchi, 2 ta darvozabon). Jamoa tarkibida 5 o'yinchi bo'lsa, o'yin boshlanaveradi.
Gandbol maydoni	Maydon 20x40 m dan iborat, 2x3 m hajmdagi darvoza, darvoza oldida 6 m li yarim doira (to'p aynan shu yerdan uriladi)va maydonni bo'lib turuvchi o'rta chiziq bo'ladi.
Gandbol seksiyasi	Gandbol bo'limi
Gandbolchi ayollar muvaffaqiyati	Gandbolchi ayollar jamoasi erishgan natija, yutuq, g'alaba.
Gandbolchi, gandbolchi ayol	Gandbol o'ynovchi sportchi; gandbol o'ynovchi xotin kishi.
Gandbolchilar g'alabasi	Gandbolchi jamoaning yengishi.

Gandbolga bo'lgan qiziqish	Gandbol maktab o'quvchilari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarining talabalari orasida keng tarqalgan.
Gandbolga oid	O'yin Daniyadan kelib chiqqan bo'lib, bu o'yinni Ordrup shahrining o'qituvchisi Xolger Nilsen tomonidan 1898-yili tashkil qilindi. Dastlabki yillarda o'yin futbol maydonida o'tkazilib, jamoalarda 11 kishidan o'ynaladi. Qo'l to'pi o'yini Evropada juda tez tarqaldi. 1928-yilda Amsterdamda Gandbol xalqaro havaskorlar uyushmasi tashkil etildi. 1936-yili u 11x11 shaklda Olimpiada o'yinlari tarkibiga kiritildi. Bir necha yillar davomida gandbolda o'yinchilar ko'p ishtirok etishi va qo'pol ko'rinishi bilan Olimpiada o'yinlari dasturidan chiqarib yuborildi. 1972-yildan qo'l to'pi o'yini yana Olimpiada o'yinlarida o'ynala boshlandi. Endi bu o'yin 7x7 sistemasida o'ynalmoqda. Qo'l to'pi nemis tilidan olingan bo'lib, gand -qo'l, bol - to'p degan ma'noni bildiradi.
Getri (futbol)	To'piqdan boldirgacha berkitib turadigan issiq oyoq kiyimi yoki qo'nj; charm getr.
Geym	Geym, qism. Geym ochkolar soni bilan belgilanadi. Ba'zi bir sport o'yinlarida, masalan, tennisda uchrashuvning bir qismi.
Gimnastika [grek]	Organizmning umumiy rivojiga va sog'liqni mustahkamlashga yordam beradigan jismoniy mashqlar tizimi. Davolash va ishlab chiqarish gimnastika mashqlari bor. Sportning murakkab va boshqa ba'zi mashqlarini o'z ichiga olgan turi, sport anjomlari yoki ularsiz bajariladigan mashqlar yig'indisi. Nafis gimnastika. Bunda gimnastika va raqs mashqlari - rezina koptok, bulava, chambaraklar bilan musiqa jo'rligida bajariladi.

Gimnastika oti	Gimnastika mashqlari uchun belgilangan to'rt oyoqli uzun, usti charm bilan qoplangan moslama; "kozyol"; gimnastika oti mashqlari.
Gol o'tkazib yuborish	To'pni o'z darvozasidan o'tkazib yubormoq.
Golf	Uchi qayrilgan yog'och dasta (klyushka) va to'p bilan o'ynaladigan sport o'yini. Uning maqsadi: to'pni dasta yordamida hamma yo'lkalardagi chuqurchalarga tushirib chiqish; bunda sportchi to'pni har bir chuqurchaga tushirish uchun dasta bilan iloji boricha kamroq urishi (tegishi) lozim. Golf Angliya, AQSH, Kanadada keng tarqalgan.
G'olib bo'lish, g'alaba qozonish	Yengmoq, g'alaba qozonmoq, raqibini mag'lubiyatga uchratmoq, ustun chiqmoq.
G'olib bo'lmoq...	Musobaqada ustun chiqmoq; g'alaba qozonmoq, yutmoq. Musobaqada g'olib chiqmoq.
Grossmeyster	Shaxmat ustalariga beriladigan eng oliy unvon va shu unvonga ega bo'lgan shaxmatchi.
... hisobda ortda qolmoq	Bir raqib jamoaning ikkinchi raqib jamoadan ochkolar hisobida orqada qolishi.
... hisobda ortda qoldirmoq	Bir raqib jamoaning ikkinchi raqib jamoadan ochkolar hisobida o'zib ketishi; ilgari (oldin) o'tib ketishi.
Hakam (voleybol)	Bosh hakam voleybol musobaqasini tashkil etadi va boshqaradi. Uning vazifasi jamoalarni o'yinga taklif etib, hakamlar hay'ati vazifalarni nazorat qilib turadi. Minbardagi hakam o'yinni boshqarib, to'pni o'yinga kiritishga ruxsat beradi, to'pni o'yinga kiritishdagi, to'p uzatish, himoya va hujumdagi hakrakatlarni nazorat qilib turadi. Yordamchi hakam minbardagi hakam qarshisida turib,

o'yinchilar joylashuvi, joy almashtirishlari, to'p qabul qilish, hujumchi va himoyachilarni to'rga tegmaslik, o'rta chiziqdan zahiradagi o'yinchilar bilan almashtirishni, jamoaning 30 soniyali tanaffuslardan foydalanishini kuzatib turadi va boshqaradi. Yon va orqa chiziqdagi hakamlar to'pni maydondan chiqib ketishini nazorat qilib turadilar. Kotib o'yin natijalarini bayonnomaga qayd etib boradi. Axborotchi hakam musobaqa ishtirokchilari, hakam hay'ati a'zolari, o'yin natijalari, ochkolar nisbati, o'yinchilarni zahiraga chiqarish va almashtirish haqida axborot berib turadi.

Hakam [a]	1.Taraflar o'rtasidagi kelishmovchilikni, janjalni sudsiz bartaraf etuvchi, kelishtiruvchi xolis vositachi; arbitr. 2. Sport musobaqasida hakamlik qiluvchi shaxs (sudya).
Hakam [a]	Sport, shuningdek, sport musobaqasida qatnashganlarning mahoratiga baho beruvchi sudya. Maydondagi hakam.
Hakam tayinlamoq	Tomonlarning roziligi bilan tayinlangan sudya; hakam. Musobaqaga hakam tayinlamoq, hakamlik ishini bermoq; hakamlik ishiga qo'ymoq.
Hakamlar hay'ati qaroriga itoat	Sport musobaqasida qatnashganlarning mahoratlariga baho berishga saylangan hakamlar hay'ati a'zolari tomonidan chiqarilgan qaroriga bo'ysunishi.
Hal qiluvchi zarba	Hal qiluvchi, asosiy, eng muhim; hal qiluvchi zarba.
Harakat [a]	Yugurish; oddiy yugurish, orqaga yugurish, oyoqlarni chalishtirib yugurish.
Harakat qilish	Kishi va narsalarning yoki ularning qismlarining qimirlashi, o'z holatini o'zgartirishi; tek turishga nisbatan qarama-qarshi holat.

Havaskor	Biror narsaga qiziqadigan, uni yaxshi ko‘radigan yoki unga erishishni orzu qiladigan kishi.
Havaskor poygachi	Poygachilikni kasb qilib olmagan, lekin u bilan shug'ullanib yurgan shaxs.
Havaskor sportchi	Sportni kasb qilib olmagan, lekin sportning biror turini o‘rganishga qiziqqan shaxs.
Havaskor tennischi	Tennisga qiziqadigan, uni yaxshi ko‘radigan yoki unga erishishni orzu qiladigan kishi.
Havaskorlik	Biror narsaga qiziqish, uni yaxshi ko‘rish yoki unga erishishni orzu qilish. Havaskor shaxmatchi.
Havaskorlik jamoasi	Sportning biror turiga qiziqadigan, uni yaxshi ko‘radigan yoki unga erishishni orzu qilgan kishilar I guruhi, bir to‘dasi.
Havaskorlik boksi	Boksga qiziqish, uni yaxshi ko‘rish yoki bu sport turi bilan shug'ullanish.
Havaskorlik futboli	Futbolga qiziqish, uni yaxshi ko‘rish yoki u bilan shug'ullanish.
Havaskorlik ligasi	Liga - ittifoq, birlashma. Sportning biror turiga qiziqadigan, uni yaxshi ko‘radigan yoki unga erishishni orzu qilgan kishilar ittifoqi.
Havaskorlik xokkeyi	Xokkeyga qiziqish, uni yaxshi ko‘rish yoki u bilan shug'ullanish.
Havoskarlar tennisi	Havaskorlarga (ishqibozlarga) oid; tennisga qiziqadigan, uni yaxshi ko‘radigan kishilar o‘yini.
Himoya dubulg'asi	Boshni urilish yoki zarbadan saqllovchi, tovush, suv va h.k. o‘tkazmaydigan; himoya (mudofaa) qiladigan, saqlaydigan, pana (ixota) qiladigan, saqllovchi, panalovchi temir qalpoq, dubulg'a; maxsus bosh kiyimi.

Himoya ko'zoynagi	Suv va h.k. o'tkazmaydigan; himoya (mudofaa) qiladigan, saqlaydigan, pana (ixota) qiladigan, saqlovchi ko'zoynak.
Himoya uslubidagi o'yin	Himoyachilar o'ziga birlashtirilgan hujumchini butun maydon bo'ylab yakka holda qo'riqlashi yoki faqat o'zining maydoniga kirgandagina qo'riqlashi bilan amalga oshiriladi. Bunday qo'riqlash usullari yakka holda va juftlikda ham amalga oshirilishi mumkin.
Himoyachi	Jamoaning himoyada o'ynayotgan o'yinchisi.
Himoyachi (jamo)	Maydon bir necha zonaga bo'linadi va himoyachilar shu zonalarga birlashtirilib, u zonaga kirgan hujumchilarning harakatlariga to'sqinlik qiladilar. Basketbol o'yinida himoya usullari xilma-xil bo'lib, ularning vazifasi hujumlarni bartaraf etish, to'pni egallab olish hamda tezkor hujum qilishdir.
Himoyachilar chizig'i	Futbolda hujumchilar chizig'ida 1-4 o'yinchi o'ynashi mumkin.
Hisoblamok	Jamoaning yig'gan ochkolarini hisoblash.
Hisoblanmagan gol	Kiritilgan to'pni bekor qilish.
Homiy [a]	1. Kimsa yoki narsani himoya etuvchi, tarafini oluvchi, yoqluvchi; ko'mak beruvchi. 2. Sport musobaqalarini qiziqarli va yuqori saviyada o'tkazishda ma'naviy va iqtisodiy tomondan yordam beruvchi tashkilot (shaxs). Shaxmat musobaqasining homiyi.
Hujayra [a]	Tirik organizmning qobiq protoplazma va yadrodan iborat eng sodda va mayda qismi.
Hujum [a]	Sportchining raqibga yoki bir jamoaning 2-jamo darvozasiga to'p kiritish, to'pni egallash yoki bir

ustunlikka ega bo'lish uchun qilinadigan harakat.

Hujum uslubidagi o'yin	Sportchining raqibga yoki bir jamoaning ikkinchi jamoa darvozasiga to'p kiritish, to'pni egallash yoki biron bir ustunlikka ega bo'lish uchun qilinadigan harakat.
Hujumchilar chizig'i	Futbolda hujumchilar chizig'ida 1-4 o'yinchi o'ynashi mumkin.
Hujumchi	Asosiy vazifasi raqib darvozasiga to'p yoki shaybani kiritishdan iborat bo'lgan o'yinchi.
Ifoda [a]	O'y-fikr, ichki kechinma, holat, voqea-hodisa va sh.k.ni o'zida aks ettiruvchi yoki mujassamlashtiruvchi belgi, holat, ramz; ishning asosiy mazmunini (mohiyatini) aytib berish; bayon, hikoya; yozma bayon, qisqa bayon.
Ijodiy	Ijod etish va ijodiyot bilan bog'liq bo'lgan, yaratuvchilik uchun xizmat qiladigan.
Ijodkorlik	Ijod etuvchi, yaratuvchi, bunyodga, vujudga keltiruvchi; bunyodkor, ijodchi.
Ijroqo'm a'zosi	Ijroiya qo'mita tarkibiga oltita a'zo ham kiradi, ularning vakolat muddati 4 yil.
Ikki tomonlama nafas olish (suzish)	Suzganda to'g'ri nafas olish katta ahamiyatga ega. Suzishning hamma usullarida og'izdan nafas olinib, burun yoki og'izdan nafas olinib, burun yoki og'izdan chiqariladi: ba'zi bir suzuvchilar bir yo'la ham og'izdan, ham burundan nafas chiqaradilar. Nafas olish qo'l harakatiga bog'liq bo'lib, eng qulay bo'lgan ma'lum paytlarda bir me'yorda nafas olib turiladi. Suzuvchi sportchi nafas olish uchun dastlab yelka kamarini yuqoriga ko'tarishi kerak. Bu holat qo'llar bilan eshishni tugatish paytiga to'g'ri keladi. Xuddi shunda u og'iz ochib olib nafas oladi. Keyin

yuzni suvga botirib bir ozdan keyin og'iz-burundan nafas chiqaradi. Nafas olish va chiqarish musobaqa oxiriga qadar bir maromda, shu zaylda davom etishi lozim.

Ikkikurash	Sportning ikki turini o‘z ichiga olgan musobaqa.
Ikkikurash poygachisi	Sportning ikki turini o‘z ichiga olgan poyga qatnashchisi.
Ikkikurashchi	Sportning ikki turini o‘z ichiga olgan musobaqa o‘yinchisi.
Imtiyozli	Hamma uchun belgilanganidan ortiq haq-huquqqa, imtiyozlarga ega bo‘lgan, yengillik berilgan.
Iqtidorli futbolchi	Kuch-qudratga molik, qudratli, iste’dodli o‘yinchi.
Irg‘itish	Biror tomonga otmoq, uloqtirmoq; granatani uloqtirmoq.
Ishlab chiqish	Ixtiro qilmoq, ijod qilmoq.
Jalb etish	O'ziga tortmoq, yaqinlashtirmoq; tomoshabinlarni o‘ziga qaratmoq.
Jalb etmoq	(j.k. bilan) tortmoq, qatnashtirmoq, ishtirok ettirmoq.
Jamiyat	Biror maqsadda tuzilgan ixtiyoriy birlashma, ijtimoiy tashkilot. "Paxtakor" sport jamiyati.
Jamoad bo‘lmoq	Maqsad, faoliyat va manfaatning umumiyligi bilan birlashgan kishining guruhida bo‘lish; ikkala jamoa o‘yinchilarining o‘z maydonlarida bo‘lishi.

Jamoani yig'ish	Jamoani rasolamoq, butlamoq, to'ldirmoq; o'yinchilar sonini shtatga yetkazmoq (komplektlamoq).
Jamoatchi murabbiy	Jamoat ishlarida jonbozlik ko'rsatuvchi murabbiy.
Jamoaviy o'yin	O'yinda ikki jamoa o'zaro bahslashadi. G'alabaga bo'lgan ishonch o'yinchilarni jamoa bo'lib harakat qilishga undaydi.
Jarima maydonidan gol urish	Darvozaga kiritilgan jarima to'pi.
Jarima maydoni	Jarima maydonida o'yinchining qonun-qoidani buzganligi uchun jarima to'pi tepiladigan joy.
Jarima to'pi (basketbol)	Hujum vaqtida bir jamoaning o'yinchilari raqibini qo'pollik bilan turtib, qo'liga urib yuborsa (shu kabi xatolarga yo'l qo'ysa), 1,2,3 jarima to'pi berishda qo'llaniladi. Jarima to'pini tashlashni, ko'pincha, qo'pollikka uchragan o'yinchi bajaradi. Shuningdek, to'pni polga urmasdan olib yurish, to'pni olib yuruvchi havoda irg'itib yana ushlab olishi ta'qiqlanadi.
Jarima to'pi	O'yinchining raqibni tepsa, yiqitsa, chalib yiqitsa, unga sakrasa, turtisa, qo'li bilan ursa yoki urmoqchi bo'lsa jarima to'pi belgilanadi.
Jarima to'pi, 11 metrlik jarima to'pi	Darvozadan 11 metr masofadan tepiladi. Darvozabon va to'p tepuvchidan tashqari barcha o'yinchilar chetda turadilar (9 metr narida). Zarba berilmaguncha darvozabon o'rnidan jilmaydi. Zarb berayotgan o'yinchi to'pni faqat darvozaga tepadi.
Jarohatlangan o'yinchi	Paylarning cho'zilishi, tizza va boldir bo'g'inlari chiqishi ro'y berishi mumkin.

Jarima zarbasi

Oyoqning oʻrta yuzasi bilan toʻp tepish. Futbolida bu zarba asosiy boʻlgan va shunday boʻlib kelyapti. Bu zarbada toʻp tez va uzoqqa uchadi. U yugurib kelib bajariladi. Oʻyinching oyogʻi orqaga choʻziladi. Zarba chogʻida tepayotgan oyoq yerga tegib qolmasligi uchun tayanch oyoq uchiga koʻtariladi. Bunday zarbadan toʻpni oʻrta va uzoq masofalarga uzatishda, darvozaga toʻp tepishda, jarima zarbalarini bajarishda foydalaniladi.

Jarohat

Sport va jismoniy tarbiya mashqlari bilan shugʻullanish jarayonida, shuningdek, musobaqa jarayonida oʻyinchi tanasining ayrim qismlarida — bilaklar, tirsak va yelka atroflari, tizzalar, oyoq tovonlari va bel atroflarida kutilmaganda ogʻriq bezovta qilishi mumkin. Bunday noxush ogʻriqlar paydo boʻlishining asosiy sababi — mashqlarni bajarishda xavfsizlik texnikasiga rioya qilmaslik, xavfsizlik choralarini koʻrmaslik, oʻzini oʻzi nazorat qilish (himoyalash)ni bilmaslik yo mashqni notoʻgʻri bajarishlik, yuklamaning keragidan ortib ketishi; tibbiy-gigiyenik va iqlimiy shart-sharoit — issiq, sovuq, yomgʻir, sirpanchiq maydoncha va boshqalarning noqulayligi; sportchilarning mavjud qoidalarini buzishi va ularga amal qilmasligi; mashgʻulot yoki musobaqa jarayonida man qilingan usullarni (itarib yuborish, chalishlar, oyoqqa va boshqa joylarga turtishlar) qoʻllash natijasida kelib chiqadi. Shoshma-shosharlik, eʼtiborsizlik, keragidan ortiq hissiyotga berilish, atayin ishlatilgan qoʻpollik oqibatida esa shikastlanishga yoʻl qoʻyilishi mumkin.

Javob zarbasi

Javob tariqasidagi (maʼnosidagi); javob qilingan zarba.

Jiddiy rahbar

Mulohazalarga suyanib, puxta oʻylab, chuqur ish koʻradigan; mulohazali.

Jismoniy [a]	Jonli organizmlarning jismiga oid; muskul harakatlari bilan bog'langan, muskul ishiga asoslangan. Jismoniy tarbiya.
Jismoniy mashqlar	Dastlabki yengil mashqlardan (oyoqning chigilini yozishga ko'maklashuvchi harakatlardan) so'ng egiluvchanlik va chaqqonlikka oid mashqlarni, ulardan keyin esa kuch va chidamlilikni shakllantiradigan mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq. Jismoniy mashqlar sportning o'ziga xos jihatlarini hisobga olgan holda tuziladi.
Jismoniy rivojlanish	Mashqlarning eng osonlari tanlanib, bir oy mobaynida muntazam bajariladi. Bunday mashqlarga odatlangan badan bora-bora murakkab mashqlar bilan ham shug'ullanishga o'rgatib boriladi. Bajarilgan har bir mashqning natijalari hisobga olib boriladi (metr, daqiqa va soniyalar farqiga alohida e'tibor bergan holda). Shu maqsadda „Salomatlik kundaligi“ yurgizilib, har kungi mashg'ulotlardan oldingi va keyingi yurak urishi, o'zini qanday his etayotgani va boshqa ko'rsatkichlarni qayd etib borish maqsadga muvofiq bo'ladi.
Jismoniy sifatlar	Quyidagi mashqlar bajarilganda asosiy jismoniy sifatlar: kuch, epchillik, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik rivojlanadi: qo'l kaftlarining egiluvchanligini rivojlantiruvchi mashqlar; kuchni rivojlantiruvchi mashqlar; qo'llar va yelka kamarini rivojlantiruvchi mashqlar; qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar; bel mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar; oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar; egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar; mushaklarni bo'sh qo'yish uchun mashqlar v.b.

Jismoniy tayyorgarlik	Jismoniy tayyorgarlik - ayrim kasbiy-amaliy jismoniy mashqlarga o'rgatish, asosiy jismoniy sifatlarni o'zida tarbiyalash hamda ularni kasbiy-amaliy sport turlari bo'yicha oddiy musobaqalarda qatnashishga tayyorlash v.b.
Jismoniy harakat	Jismoniy harakatlarni , mashqlarni bajara bilish qobiliyati; jismoniy harakatlarni mashqlarni oliy darajada, avtomatik usulda bajarish qobiliyati.
Jismoniy holat	Sport bilan shug'ullangan shaxsda jismoniy tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik fazilatlari namoyon bo'ladi. Jismoniy harakatlar va jismoniy mashqlarni qisqa vaqt ichida samarali bajara olish; uzoq vaqt jismoniy harakatlarni bajara olish; harakatlarni tez va epchil bajara olish; tayanch harakat apparatining harakatchanligi, keng ko'lamda harakatlar bajara olish kabi.
Jismoniy ish qobiliyati	Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda ma'lum darajada charchash, toliqish - qonuniy fiziologik holatdir. Charchoqsiz mashq qilib bo'lmaydi. Ish qobiliyatini tiklash qancha tez bo'lsa, sportchi navbatdagi mashg'ulotda o'zining sihat-salomatligiga putur yetkazmay juda katta jismoniy ishni samara bilan bajarishi mumkin, shunda tanaga bajarilgan ish yoqimli ta'sir etadi, mashg'ulotning samaradorligi oshadi. Ish qobiliyatini tiklash sportchilar tayyorlash ish tartibida ahamiyatliroqdir. Buning eng muvofiq asosiy yo'li - unumli mashq qilish va tartibli, sog'lom hayot tarzi, tozalik (gigiena) qoidalariga amal qilishdir. Sport amaliyotida ish qobiliyatini tiklash vositalarini uch asosiy guruhga bo'lib foydalaniladi: pedagogik, psixologik va tibbiy.
Jismoniy kamolot	Jismoniy kamolot jismoniy tarbiya va sport sohasida yetuk natijalarga erishish bilan birga aqlan, axloqan yetuk bo'lish.

Jismoniy madaniyat	Jismoniy madaniyat xalqning jismonan va ma'naviy barkamolligini ta'minlash, sog'ligini muhofaza qilish hamda jismoniy mashqlar va sportga qiziqish, jalb ettirilish darajasi.
Jismoniy takomillashuv	Jismoniy rivojlanish jismoniy fazilatlarini takomillashtirish hamda hayotiy zarur harakat malaka va ko'nikmalarini egallashni ta'minlash.
Jismoniy tarbiya darsi	Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning asosiy shakli jismoniy tarbiya darslaridir. Jismoniy tarbiya darslari materiallari kalendar reja va chorak rejaga muvofiq dars rejalarida aks ettiriladi. Jismoniy tarbiya darslari dastur asosida olib boriladi. Jismoniy tarbiya darslari uch qismdan iborat bo'ladi. O'quvchilarni jismoniy tarbiya darsiga jismonan tayyorlaydigan, organizmni jismoniy yuklamalarga moslashtiradigan birinchi qism - darsning kirish qismi. Darsning asosiy vazifasini hal etuvchi, jismoniy mashqlarga o'rgatuvchi qism - darsning asosiy qismi. Organizmga tushgan yuklamalar ta'sirini susaytirish, o'quvchilar darsdagi faolligini baholash va keyingi darslarga tayyorlash qismi - darsning yakuniy qismi.
Jismoniy tarbiya mashqlari	Jismoniy tarbiya mashqlari jismoniy tarbiyani amalga oshiruvchi jismoniy harakatlar to'plamidir. Ular maqsad va vazifasiga ko'ra turlarga bo'linadi: umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, yordamchi mashqlar. Umumrivojlantiruvchi mashqlar organizmning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, jismoniy yuklamalarga tayyorlash va davolash maqsadida qo'llanadigan mashqlar. Maxsus mashqlar har xil jismoniy mashqlardan tashkil topgan va bir yo'nalishdagi harakat, malaka va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan mashqlar. Yordamchi mashqlar maxsus mashqlarni egallashga yordam beradigan mashqlar to'plami.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi	Jismoniy tarbiya o'qituvchisi dars davomida o'quvchilar yetarli darajada jismoniy yuklamalarni olishlari uchun dars olib borishning barcha usullaridan samarali foydalanadilar. O'qituvchi mashg'ulotning kirish qismida darsning vazifasini tushuntiradi, asosiy qismda o'rganiladigan jismoniy mashq - harakatni og'zaki holda tushuntiradi va amalda bajarib ko'rsatadi. Mashqlarni qismlarga bo'lib bajarish va butun holatda bajarish usullarini ko'rsatadi. O'quvchilarning har birini mashqni bajarishini nazorat qiladi, xatolarni tuzatish uchun kerakli tavsiyalarni beradi. O'rganilgan mashqni takomillashtirish uchun mustahkamlash mashqlari beradi. Mashqni bajarish malaka va ko'nikmalari shakllanganga qadar o'quvchilarning mashqni takrorlashlarini nazorat qilib turadi. Darsning yakuniy qismida o'rganilgan mashq to'g'risida nazariy ma'lumotlar beradi. Shuningdek, darsda faol qatnashgan o'quvchilarni rag'batlantiradi. O'rganilgan mashqni takomillashtirish usullari va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish tavsiyalarini tushuntiradi.
Jismoniy yuklama	Jismoniy mashq va harakatlarni bajarishda yuksak natijalarga erishish va organizm jismoniy rivojlanishini ta'minlash uchun jismoniy yuklamalarni oshirib borish.
Kamonchi	Yoyandoz, kamonchi; o'q-yoy (kamon, kamalak) otuvchi: yoyandozlar musobaqasi.
Kamondan otmoq	Kamondan o'q uzish, kamondan otish.
Karate	Yaponcha kurash turi.
Kaska [fr]	Dubulg'a, temir qalpoq; bokschilar boshini raqibning zarbidan saqlash uchun kiyadigan bosh kiyimi.

Katta murabbiy	Xizmatdagi martabasi, unvoni, darajasi jihatdan (boshqaga nisbatan) yuqori bo'lgan murabbiy.
Katta o'yin	Ahamiyati yuqori, muhim ahamiyatli, jiddiy o'yin (musobaqa).
Katta tennis	Ahamiyati yuqori, muhim ahamiyatli, jiddiy musobaqa.
Kegli	1. Ma'lum bir tartibda tikilgan figuralarni shar (zoldir) bilan yumalatib urib yiqitish o'yini. 2. Shunday o'yinning figuralari.
Kemani boshqarish joyi; kayuta	Kema palubasi ustiga qurilgan va kemani boshqarish postlari turadigan joy; rulni boshqarish rubkasi; komandir rubkasi.
Klassik тик turish (boksда, qilichbozlikда)	Boksda barcha harakatlarni egallab olish jangovar tik turishni to'g'ri egallab olishga ko'p darajada bog'liqdir. Jangovar tik turish jang jarayonida jang faolligi, masofa, himoya, hujum va qarshi hujumdagi vaziyatga qarab o'zgarib turishi mumkin. Tik turishning uch turi ajratiladi: chap tomonlama (buni, odatda, o'nqay bokschilar qo'llaydilar), o'ng tomonlama (buni ko'proq chapaqay bokschilar qo'llaydilar), yuzma-yuz (o'quv) holat.
Klinch	Bokschilarning bir-birlarini ushlab (yopishib) qolishlari. Taqiqlangan usul.
Klub menejeri	Klub egasi bo'lmagan, maxsus tayyorgarlik ko'rgan malakali yollanma boshqaruvchi.
Klyushka	Xokkey tayog'i, chavgon uzunligi 130 sm ga teng, uchi egilgan, shayba yoki to'pni urish uchun mo'ljallangan.
Ko'ngilli jamiyat	Ixtiyoriy, ko'ngilli; har kimning o'z ixtiyori (xohishi) bilan qilinadigan; uyushma, ittifoq,

jamiyat. Ko'ngillilar jamiyati.

Ko'ngilli sport jamiyati	Ixtiyoriy, ko'ngilli; har kimning o'z ixtiyori (xohishi) bilan qilinadigan; uyushma, ittifoq, jamiyat: Ko'ngilli sport jamiyati.
Ko'rsatmoq	Namoyish qilmoq, amalda isbotlamoq, bildirmoq.
Ko'krak	Tananing bo'yindan qoringacha bo'lgan old qismi.
Konki uchish	Oyoq kiyimiga bog'lab muzda uchish uchun ishlatiladigan ensiz uzun tig'li moslama (konki)da uchish (yugurish) sporti; konki sporti. Poyga konkisi; figurali konki; konki uchmoq, konki otmoq.
Konkida tezlik bilan uchish	Konkida uchish jarayonining jadalligi, sur'ati, darajasining yuqoriligi.
Koptok	Cho'ziluvchan yoki elastik materialdan ishlangan, qattiq sathga urilganda iring'ib otiladigan shar; to'p. Futbol koptogi (to'pi).
Krol (suzush usuli)	Suzishning "krol" usulida suvga tushiladi, qo'llar yonda bo'ladi, jag' ko'krakka tegib turadi va suv tubida oyoqlar bilan harakatlanib, chalqancha yotiladi. Qo'l kaftlari bilan yuqoriga va pastga yengil harakatlar bajariladi.
Kross [ing]	Past-baland, yo'lsiz joyda o'tkaziladigan poyga, chopish, yugurish musobaqasi; chang'i krossi, mototsikl krossi.
Kubok	Kubok musobaqalari juda ko'p jamoalarni jalb etish va g'olibni nisbatan qisqa muddatda aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan olish prinsipi bo'yicha o'tkaziladi. Musobaqa g'olibiga yoki g'olib jamoaga esdalik sifatida mukofot - kubok beriladi: kubokni (sovrinni) qo'lga kiritmoq

Kuchli gandbolchi ayol	Gandbol o'yinining texnikasi va taktikasini yaxshi biluvchi, qobiliyati zo'r, talantli sportchi.
Kumush medal	Olimpiya o'yinlari yoki boshqa oliy darajali sport. musobaqalarida ikkinchi o'rinni egallagan sportchiga beriladigan nishon.
Kun tartibi	Ertalab bir vaqtda turish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, suv muolajalari; nonushta qilib, o'qishga jo'nash; uyga qaytib, ovqatlanish, dam olish, sport bilan shug'ullanish va uy ishlari bilan band bo'lish, bo'sh vaqtlarda kechki sayr qilish va o'z vaqtida uyquga yotish.
Kurash	G'olib chiqish uchun ikki kishi o'rtasidagi ma'lum qoidaga asoslangan olishuv, o'zaro bellashuv.
Kurash	G'olib chiqish uchun ikki kishi o'rtasidagi ma'lum qoidaga asoslangan olishuv, o'zaro bellashuv.
Каноэ	Bitta erkin kurakli yengil sport qayig'i. Zamonaviy kanoelar romb shaklida qurilmoqda. Ularning oldingi qismlari to'lqin qaytarg'ichli paluba (deka) bilan berkitiladi. Uning uzunligi 75 sm dan oshmasligi kerak.
Каяк	Shimolda usti berk teri qayiq.
Kuch	Kuch - muskullarni ishlatib jismoniy harakat qilish qobiliyati; jismoniy energiya, quvvat. Boshqa mashqlar kabi kuchni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar asosida jismoniy sifatga erishiladi.
Langarcho'p [f-t]	Xoda, uzun tayoq; langarcho'p bilan sakrash. Langarcho'pga tayanib sakrashning boshqa sakrash turlaridan farqi shuki, u ko'chma tayanch, ya'ni langarcho'p bilan bajariladi.
Last	Suvda suzish uchun ikki oyoq uchiga kiyiladigan moslama. Rezinka last.

1500 metrğa yugurish	1500 m masofaga yugurish oʻrta masofaga yugurish hisoblanib, umumiy yoʻlka boʻylab oʻtkaziladi.
Muz maydonchasi	Muz toyg'ichda konki uchish va xokkey oʻynash uchun tayyorlangan, muz qoplagan yaxmalak maydon.
Mahorat turlari	Biror ish, kasb uchun zarur yoki shu sohada orttirilgan ustalik, sanʼat, mohirlik usullari.
Mahoratli futbolchi	Katta mahoratga ega boʻlgan; mohir, usta oʻyinchi.
Mahoratli gandbolchi	Katta mahoratga ega boʻlgan; mohir, usta oʻyinchi.
Majburiy mashqlar	Bajarilishi shart boʻlgan, albatta, qilinishi kerak boʻlgan; majburiy, kerak, lozim, shart boʻlgan mashqlar.
Marafon	Ommaga, koʻpchilikka oid; omma, koʻpchilik tomonidan yoki omma orasida bajariladigan yugurish musobaqasi.
Markaziy himoyachi	Markaziy himoyachilardan ayni paytda raqibni qoʻriqlamayotganlargina hujumga qoʻshilishi mumkin. Bunda uni sheriklaridan biri (yaxshisi, oʻrta qator oʻyinchilaridan biri) straxovka qiladi. Bu holat markazda mudofaa mustahkamligi buzilmasligini taʼminlaydi. Markaziy himoyachi hujumda mohirlik bilan oʻynay oladigan va uzoq masofadan yaxshi zarba bera oladigan boʻlgandagina, uning hujumiga qoʻshilishi samarali boʻladi. Hujumga oʻtgan markaziy himoyachini, odatda, hech kim qoʻriqlamagani uchun u raqib darvozasi toʻgʻrisidan bostirib borishi kerak. Shuning uchun ham markaziy himoyachining hujumga qoʻshilishi hamma vaqt begona darvozani real xavf ostida qoldiradi.

Markaziy hujumchi	Bu ixtisosdagi futbolchi hamma vaqt darvozaga intilib turadi va zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun eng yaqin yoʻl izlaydi. U hamma vaqt raqibalrdan bir nechtasining qattiq nazorati ostida boʻladi, shuning uchun ham ochilib chiqishlar bilan raqib mudofaasidagi asosiy oʻyinчилarni chalgʻitishlarda birga qoʻshib, koʻp manyovrlarni amalga oshirishi kerak. Markaziy hujumchi toʻp olgandan keyin, asosan, raqibni aylanib oʻtish vositalaridan foydalanib, darvozani moʻljallab zarba berish uchun sharoit yaratishga harakat qiladi. Biroq sheriklarni ham unutib boʻlmaydi. Markaziy hujumchi raqibdan ustun kelishni osonlashtirish va darvozani zabt etishga qulayroq pozitsiyada turgan sherigiga toʻp oshirib berish uchun ular bilan hamkorlik qilishdan foydalanishi kerak. Ayrim epizodlarda markaziy hujumchi orqaga chekinib ochilishi ham mumkin.		
Mashg'ulot konspekti	Mashg'ulot oʻtishning qisqa yozib olingan mazmuni, bayoni.		
Mashhur basketbolchi	Jahonning eng kuchli basketbolchilari bilan oʻtkaziladigan musobaqalarda ishtirok etgan oʻyinchi.		
Mashhur futbolchi	Jahonning eng kuchli futbolchilari bilan oʻtkaziladigan musobaqalarda ishtirok etgan oʻyinchi.		
Mashhur tennischi	Jahonning eng kuchli tennisчилari bilan oʻtkaziladigan musobaqalarda ishtirok etgan oʻyinchi.		
Mashhur xokkeychi	Jahonning eng kuchli xokkeychilari bilan oʻtkaziladigan musobaqalarda ishtirok etgan oʻyinchi.		
Masofani tugatish	Belgilangan masofani bosib oʻtish.		

Massajchi	Massaj [r<fran]; davolash, og'riqni yozish va sh.k. maqsadida a`zoning biror yerini uqalovchi, silovchi, ishqalovchi mutaxassis.
Match [r<ing]	Sportning biror turi bo'yicha ikki raqib yoki komanda o'rtasidagi musobaqa: Futbol matchi.
Mavsumning eng yaxshi futbolchisi	Futbol o'yini amalga oshiriladigan davr (sezon)da eng ko'p gol kiritgan o'yinchi.
Maydonning o'rta chizig'i	Ikki tomon darvozalaridan bir xil masofada maydon o'rtasidan chiziq tortish va markaz belgilash.
Men basketbol o'yiniga kechikdim.	Men raqib jamoalar o'rtasida bo'ladigan musobaqaga borishga kechikdim.
Men futbol to'pini oldirib qo'ydim.	Asta-sekin bir yoki ikki oyoq bilan tepib, oyoq kaftining ichki yoki tashqi yuzasi bilan olib ketayotgan futbol to'pini kutilmaganda raqib o'yinchi olib qo'ydi.
Metr [grek]	Metrik o'lchovlar tizimida: 100 santimetrغا teng uzunlik o'lchov birligi.
Milliy sport federatsiyasi	Milliy sport tashkilotlari xalqaro sport birlashmalari a`zosi hisoblanadi. Sport birlashmasining Oliy organi kongress, ya`ni bosh assambleya.
Miqdori (ochko)	Yutuq hisobi, ochkolar hisobi.
Mo'ljal doska	O'q uzish uchun mo'ljalga olingan narsa; nishon, mo'ljal, qora; nishonga qarab otish. Turli xildagi nishonlar mavjud: oddiy, aylana shaklidagi raqamli nishonlar. Aylanalar oralig'idagi masofa 20 sm (to'p diametriga moslab), chiziqning kengligi 1 sm. Raqamlar 1 dan 10-12 gacha bo'lib, ular ixtiyoriy ravishda yoki tartib bo'yicha joylashtiriladi.
Mo'rt muz	Sinuvchan, tez sinadigan, uvalanuvchan; sinuvchan (mo'rt) muz.

Motorli qayiq	Motori boʻlgan, motor oʻrnatilgan qayiq.
Mototsiklchi	Mototsikl mingan, mototsikl haydovchi yoki mototsikl sporti bilan shug'ullanuvchi shaxs.
Muddat [a]	Vaqtning oʻyin uchun belgilangan boʻlagi; futbol 45 daqiqadan 2 taym oʻynaladi, oʻrtada 15 daqiqa tanaffus
Munozara [a]	Tortishuv, bahs.
Murabbiy [a]	Murabbiy koʻp yillar davomida malakali sportchilarni tayyorlovchi mutaxassis
Murabbiy [a]	Mashq qildiruvchi mutaxassis; futbol jamoasi murabbiysi; velosiped seksiyasi murabbiyi.
Murabbiy bolalarga gandbol texnikasini oʻrgatayapti.	Murabbiy bolalarga gandbol texnikasini, yaʼni gandbol oʻyinchilarining maydondagi oʻyin faoliyatiga qarab maydon oʻyinchisi oʻyin texnikasi va darvozabon texnikasiga boʻlinadi. Har bir texnik harakatlar maydon oʻyinchisining hujum texnikasi va himoya texnikasiga boʻlingan boʻlib, bu yerda hujum texnikasi, maydon joy almashtirish texnikasi va toʻpni olib yurish texnikalarini oʻrgatadi.
Murabbiy yordamchisi	Rahbar xodim murabbiyning oʻrinbosari.
Musobaqa [a]	Kim oʻzish, kim yaxshi natijalarga erishish uchun boʻladigan bellashuv. Oldiga qoʻyilgan vazifalarga qarab musobaqalar quyidagi turlarga boʻlinadi: birinchiliklar; sovrin (kubok) musobaqalari; qisqartirilgan, baravarlashtirilgan, daraja (razryad) va saralash musobaqalari; oʻrtoqlik uchrashuvlari; xalqaro uchrashuvlar va boshqalar.
Musobaqa ishtirokchilari	Kim oʻzish, kim yaxshi natijalarga erishish uchun boʻladigan bellashuvda qatnashgan, ishtirok etgan oʻyinchilar.

Musobaqa jadvali	Musobaqalar o‘tkazish jadvali.
Musobaqa o‘tkazish	Muayyan sport turi bo‘yicha musobaqa, bellashuv, kuch sinashuv, kimo‘zar musobaqasi o‘tkazish; musobaqani hakamlar brigadasi amalga oshiradi.
Musobaqa qoidolari	Musobaqa o‘yinlarining qanday bajarilishi kerakligi haqidagi rasmiy ko‘rsatma, yo‘l-yo‘riq.
Musobaqani bekor qilmoq	O‘tkazilishi oldindan rejalashtirilgan musobaqani ba`zi sabablarga ko‘ra bekor qilish, qoldirish.
Muxlis (a)	Muxlis biror narsaga qattiq berilgan, uni juda sevuvchi; muhib: Futbol muxlislari.
Muz ustida xokkey	Muz ustida raqib tomon darvozasiga shayba kiritishdan iborat sport o‘yini.
Muz xokkey	Muz ustida xokkey o‘ynamoq.
Muz ustida xokkey	Muz maydonida raqib tomon darvozasiga shayba kiritishdan iborat sport o‘yini. Hozirgi chim ustida xokkeyga o‘xshash o‘yinlar mil. av. ikkinchi ming yillikda Misr, Eron, Yunon, Amerika qit`alarida, Yaponiya va boshqa davlatlarda mavjud bo‘lgan. O‘rta Osiyoda esa otda o‘ynaladigan turi IX asrdayoq mashhur bo‘lgan. Evropada xokkey klublari XIX asr o‘rtalarida paydo bo‘lgan. 1875-yilda xokkeyning London uyushmasi o‘yin qoidalarini tuzdi. (O‘yin qoidolari, asosan, 1907-yilda shakllangan.) Xokkey bo‘yicha erkaklar o‘rtasidagi musobaqalar 1908- yildan, ayollar o‘rtasidagi musobaqalar 1980-yildan Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan. 1924-yil Xalqaro xokkey federatsiyasi (1976-yil unga 77 milliy federatsiya, 3 milliondan ortiq sportchi birlashgan) tashkil qilindi. Hindiston (1928, 1964-yillarda 7 marta), Buyuk Britaniya (1908, 1920), Pokiston (1960, 1966), GFR (1972), Yangi Zelandiya (1976)

Olimpiya chempionlari bo'lgan. 1971-yildan erkaklar jamoasi o'rtasida 2 yilda 1 marta jahon chempionati (championlar: Pokiston (1971), Niderlandiya (1973), Hindiston (1975) bo'lgan. 1970-yildan esa 4 yilda 1 marta Yevropa chempionati o'tkazilgan. Chempionlar: GFR (1970), Ispaniya (1974). 405. Chim ustida xokkey bilan 60-yillarning o'rtalarida shug'ullanilgan. 1967-yilda to'pli xokkey va chimli xokkey bo'yicha Federatsiya tuzildi. 1970-yildan Xalqaro xokkey federatsiyasi a'zosi. O'zbekistonda 1973-yildan erkaklar o'rtasida, 1975-yildan ayollar o'rtasida musobaqalar o'tkazila boshlangan.

**Milliy olimpiya
qo'mitalari bosh
assambleyasi
(MOQBA)**

Milliy olimpiya qo'mitalari bosh assambleyasi (MOQBA) 1965-yil Rim (Italiya) shahrida milliy olimpiya qo'mitalari kengashining qarori bilan tashkil topdi. 1975-yilda bu tashkilot milliy olimpiya qo'mitalarining doimiy Bosh assambleyasi deb nomlandi. MOQBA o'z safida 100 dan ortiq milliy davlat olimpiya qo'mitalarini birlashtiradi. Uning qarorgohi Rim shahrida joylashgan. Tashkilotning maqsadlari: XOQ bilan yaqin munosabatda olimpiya harakatini keyinchalik ham rivojlantirish; ish tajribasi va axborotlarning almashishini kengaytirish; olimpiya harakatini takomillashtirish, unda MOQning ahamiyatini kuchaytirishga qaratilgan loyihalar hamda takliflarni ishlab chiqish va XOQga taqdim etish. MOQBA kengashi har ikki yilda bir marta o'tkaziladi. Forumda rahbar organ assambleya Kengash tarkibi (prezident, bosh kotib va 4 yil muddat bilan kengash a'zolari) saylanadi. Ish yurituvchi tillar etib rasmiy ravishda ingliz, ispan, rus va fransuz tillari qabul qilingan.

Nafas [a]

O'pkaga olinadigan va undan chiqariladigan havo, dam, tin: 1.Sun'iy nafas oldirish 2. Ikkinchi nafas (sport mashqlarida: ma'lum vaqtdan keyin nafasning rostlanishi); o'nglanish, o'zini rostlab

olish: yangi kuch -g'ayrat.

Natijalarini hisoblamoq	Musobaqa natijalarini sanamoq, hisoblamoq, hisoblab (sanab) chiqmoq.
Natijaviy o'yinchi	Musobaqada erishilgan natijaga o'zining samarali hissasini qo'shgan o'yinchi.
Navoiy voleybolchilari jamoasi yirik hisob bilan g'olib chiqdi.	Navoiy viloyati voleybolchilari jamoasi boshqa jamoa bilan musobaqalashib, yirik hisob bilan g'oliblikni qo'lga kiritdilar.
Nayza [f-t]	Qo'l bilan otib yoki urib sanchiladigan uchi o'tkir qurol.
Nayza uloqtirmoq	Turgan joyidan yoki yugurib kelib (burilishlarsiz) uloqtiruvchi qo'l yelkasi yoki bilagi ustidan bajariladi. Agar nayza yerga tushishi vaqtida boshqa qandaydir qismi bilan emas, uchi bilan yerga tegsa, uloqtirish to'g'ri bajarilgan bo'ladi.
Niqob [a]	Qilichbozlik o'yinida qilichbozlar yuzlarini himoya qilish uchun tutiladigan maxsus buyum.
Nishonga olmoq	Mo'ljalga (nishonga) olmoq; mo'ljallamoq.
Noaniq uzatish	O'yinchining to'pni sherigiga to'g'ri, aniq yetkazib berolmaslik holati.
Nokaut [ing]	Bokschining zarbdan yiqilgan, lekin o'n sekundda o'rnidan turolmaydigan va yutqiziq deb hisoblanadigan holat.
Nomzod	Saylanish, tayinlanish yoki biror tashkilotga qabul qilinish va sh.k. uchun belgilangan shaxs.
O'yinni yangilash	Qaytadan (yangidan) boshlamoq; yana davom ettirmoq. O'yin yangidan boshlandi (yana davom etdi).

O'zbek futbolchilari	Ikki marotaba "Paxtakor" futbolchilari Oliy liga chempionatining eng yaxshi hujumchilari deb tan olingan. 1968-yil B.Abduraimov Tbilisi "Dinamo"si o'yinchisi bilan birga (22tadan gol) va 1982-yilda A. Yakubik (23 ta gol). Sobiq ittifoqning ilk terma jamoasi uchun 5 ta paxtakorchi o'ynar edi: I.Fedorov, Yu.Pshenichnikov, G.Krasniskiy, M.An, A.Pyatniskiy. Turli yillarda eng yaxshi 33 futbolchi qatorida Yu.Pshenichnikov (1966, 1967), M.An (1974, 1978), B.Abduraimov, V.Xadzipanagis (1974), A.Yakubik (1982) va A.Pyatniskiy (1991) nomlari bor edi. 60-90-yillarning paxtakorchilari O'zbekiston futbolining rivojlanishida yorqin iz qoldirgan. Bu davr mobaynida "Paxtakor"ni sobiq Ittifoq chempionatidagi chiqishlarga tayyorlashda M.Yakushin, B.Arkadev, G.Kachalin, V.Solovev, B.Abduraimov, X.Rahmatullayev kabi murabbiylar-ning hisssasi beqiyosdir.
O'zbekiston terma jamoa murabbiysi	O'zbekistonda saralab olinib tuzilgan terma jamoaga mashg'ulot o'tuvchi mutaxassis
O'zbekiston terma jamoasiga nomzod	O'zbekistonda saralab olingan sportchilarni jamoaga qabul qilish.
O'zbekiston voleybolchilari	Quyidagi sportchilar, sport ustalari barcha musobaqalarda o'zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etganlar: A.Sovich, Sh.Muslimov, I.Vlasov, A.Popovkin, I.Tambiev, S.Banov, A.Ribalkin, A.Serebryannikov, S.Myachin, A.Kolesnikov, K.Pak, A.Jirnov, V.Petrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov, D.Sultanov, S.Siddiqov, A.Qosimov va b.
Ochiq joyga to'p uzatish	Vaqtning o'yin uchun belgilangan bo'lagi; futbol 45 daqiqadan 2 taym o'ynaladi, o'rtada 15 daqiqa tanaffus.
Og'ir atletika	Og'ir yuk (shtanga) ko'tarish mashqlarini o'z ichiga

olgan sport turi.

Og'ir vazn toifasi (boks)	Og'ir vaznli (vazni 81 kg dan ortiq) sportchilar toifasi
Oldinga qarab, oldinga	Tashlanib to'p uzatilganda oldiga va orqaga tashlanib bajarilishi mumkin.
Oldinga uzatmoq	Irg'itib, tepib, ikkinchi o'yinchiga o'tkazmoq, yetkazib bermoq; oshirmoq (to'p, shayba va sh.k.ni).
Olimpiya zaxiralari kolleji	Xalqaro miqyosda raqobatdosh yuqori malakali sportchilarni va sport zaxiralarini tayyorlovchi dargoh.
Olimpiyada chempioni	Olimpiya musobaqasida g'olib chiqqan, birinchi o'rinni egallagan sportchi.
Oltin medal	Olimpiya o'yinlari yoki boshqa oliy darajali sport musobaqalarida birinchi o'rinni egallagan sportchiga beriladigan nishon.
Oltin to'p	Oltin to'p sovrinini Parij (Fransiya)da chiqadigan "Frans futbol" haftalik ro'znomasi bosh muharririyati hamda dunyoga mashhur Olmoniya sport aslaha-anjom va kiyimlari ishlab chiqaruvchi "Adidas" firmasi tomonidan 1956-yilda Ovro'paning eng yaxshi futbolchisiga berish uchun ta'sis etildi. Oltin to'p sovrindori Ovro'paning 30 dan ortiq davlat sport muxbirlarining har yilgi bergan ovozlari yakuniga qarab e'lon qilinadi. Bu sovringa birinchi bo'lib Angliyaning "Blekpul" jamoasi a'zosi Stenli Metyuz sazovor bo'ldi. Gollandiyalik Ioxon Kruiff va fransiyalik Mishel Platini bu sovrinni uch martadan olishga muvaffaq bo'ldilar.
O'pkaning tiriklik	O'pkaning tiriklik sig'imi kishining boricha chuqur

sig'imi	nafas olgandan keyin va uni oxirigacha chiqarganda o`pkadan chiqqan havo miqdori. O`pkaning tiriklik sig'imi odamning jinsiga, vazniga, yoshiga, tana holatiga va boshqa omillarga bog'liq. Katta kishilarda o`pkaning tiriklik sig'imi o`rta hisobda erkaklarda 3,5 - 4,5 l, ayollarda 3-3,5 l ga teng. Sportchilarda ancha katta, ya`ni 4-5 l ga, yuqori malakali sportchilarda hatto 6 l ga yetishi mumkin. O`pkaning tiriklik sig'imi tarkibiga nafas havosi (500ml), qo`shimcha havo (1500ml), ehtiyot havo qismi (1500ml) hajmlari kiradi. O`pkaning tiriklik sig'imini spirometr asbobi bilan aniqlanadi.
O'q	Miltiq, to`pponcha, pulyemot kabi qurollarga joylab otiladigan kichkina snaryad; patron.
O'q,kamon o`qi	Yoyga qo`yib otiladigan, uchi nayza, uzun, ingichka tayoqcha: Kamondan o`q uzmoq.
O'rnini egallamoq	Jamoaning o`yin paytidagi qulay joyi (pozitsiyasi)ni egallamoq, ishg'ol qilmoq.
Orqaga sakramoq	Plankadan o`tish paytida sakrovchining gavdasi ko`ndalang holatda bo`lib, uning ko`kragi pastga qarab turadi. Sakrab tushish-qo`nishda yelka orqada bo`ladi.
O'rta masofa	O'rta masofaga yugurishga 800 m va 1500 m ga yugurish kiradi. Optimal qadam uzunligi qisqa masofalarga yugurishdagiga qaraganda kamroq.
O'rta vazn toifasi (boks)	Yengil, toshi yengil, tosh bosmaydigan, vazni kam; toshi yengil (yengil vaznli) bokschi.
Ot	1."Kon" gimnastika jihozi. Uzunligi 180, ya`ni 37 va balandligi 90-140 sm, oyoqlari uzaytiriladigan bo`lib, uni 140 sm gacha ko`tarish va 90 sm gacha pastga tushirish mumkin. Otning ikkita tutqichi bo`ladi. 2. Ot shaxmat o`yinida: ot, asp; otni yurmoq (surmoq)

Otish	Qo'lni siltab yoki qulochkashlab qo'ldagi narsani uzoqqa yoki mo'ljalga irg'itmoq.
1. Otilmoq (suvga).	1. O'zini shiddat bilan suvga tashlamoq.
2.Suvga sakramoq.	2. Kuch bilan gavdani otib bir muncha vaqt havoda uchish va suvga sakrash.
O'yin qoidasi	To'pni ataylab qo'l bilan ushlab, hujum va himoyada qo'pol harakatlar qilish taqiqlanadi. Maydonda 10 o'yinchi va bir darvozabon bo'ladi. Ularning nechtasi himoyachi va hujumchi bo'lishlari o'yin taktikasiga muvofiq belgilanadi. Match 2 taym davom etadi. Har bir taym orasida 15 daqiqa tanaffus bo'ladi. Zaxiradagi o'yinchilarni o'yinga tushirishga ruxsat etiladi. O'yinni arbitr boshqaradi. Kubok turnirlaridagi o'yinlarda durang hisobi qayd qilinsa, g'olibni aniqlash maqsadida 30 daqiqa (15 daqiqadan ikki bo'lim)lik qo'shimcha vaqt beriladi.
O'yin sof vaqti	Belgilangan vaqt miqdori. Biron harakat uchun ajratilgan vaqt. Masalan, basketbol musobaqasida o'yinchilarni almashtirish uchun 30 sek vaqt ajratiladi, jarima to'pni savatga otish uchun esa 5 sek vaqt beriladi.
O'yinchi	O'yinda qatnashuvchi; voleybol o'ynovchi (o'yinchisi).
O'yinda qo'pollik qilish	O'yinchining raqibni tepishi, yiqitishi, chalib yiqitishi, turtishi, qo'li bilan urishi yoki urmoqchi bo'lishi.
O'yindan chetlashtirilgan futbolchi	Futbolchini o'yinda qatnashishdan mahrum etmoq.

O'yindan tashqari holat	Hujumchining yakka holda va jamoa bilan hujum uyushtirganda darvozabon maydonida to'psiz oldingi chiziqlarda harakatlanishi yoki shunday holatga tushib qolishi. Bunday holatning takrorlanishining sababi futbol o'yini tarixida hujumchilardan biri doimo raqib darvozabon tomonda turib to'pni kutib turgan va tezda qarshi hujum uyushtirganlar. Bu holat o'yinning biroz zerikarli bo'lib, ko'plab gol bo'lishini ta'minlagan. Keyinchalik bu holat taqiqlanib, hozirgi davrga kelib shu qadar takomillashdiki, hujumchining 0,5 masofada to'pga oldin kelishi ham o'yindan tashqari holat deb qabul qilindi.
O'yindan tashqari holatda gol urish	O'yindan tashqari holat (futbolda, xokkeyda), agar o'yinchi o'z jamoasining boshqa biron o'yinchisiga bu to'pni oldinga uzatayotgan paytda himoyachilarga nisbatan raqib darvozasiga yaqinroq yoki shartli bir chiziqda turib darvozaga gol ursa, u o'yindan tashqari holatda gol urgan bo'ladi.
O'yinning yarmi	Futbol o'yini 45 daqiqadan ikki taym o'ynaladi. O'yinning yarmi 1ta taym hisoblanadi.
Oyoq bilan berilgan zarba	To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, o'rta va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz to'pga, shuningdek, turli yo'nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to'pga turgan joydan, harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi. Oyoq bilan to'p tepishning quyidagi fazalari mavjud: dastlabki fazasi - yugurib kelish; tayyorlanish fazasi - zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish va tayanch oyoqni yerga qo'yish; ishchi faza - zarba berish harakati va surib borish; yakunlovchi faza- keyingi harakatni boshlash uchun dastlabki holatga o'tish.
O'z darvozasiga	O'z darvozasiga kiritilgan to'p.

gol urish (avtogol)

O'zbekiston chempioni

O'zbekiston sport jamoalari o'rtasida o'tkazilgan sport musobaqasida birinchi o'rinni egallagan sportchi.

O'zib ketmoq

Quvib o'zmoq, o'zib ketmoq; ilgari (oldin) o'tib ketmoq.

O'lchov

Bajariladigan jismoniy ishning hajmi va quvvatini hisoblashda har xil o'lchov birligi qo'llaniladi: ko'tariladigan yuk massasi, bosib o'tilgan yo'l, ishga sarflangan vaqt va boshqalar. Inson bajargan ishni aniqlashning aniq va ilmiy asoslangan maxsus usullari, uning ish qobiliyatiga yarasha tavsiyalar berilgan va joriy qilingan. Buning uchun YQT yoki tomir urish ko'rsatkichlari yig'indisi vaqt birligida organizmning kislorod iste'mol qilishi va butun ish davrida mazkur ishga sarflanadigan energiya (kkal), KDJ va boshqalarda o'lchanadi.

Olimpiyada o'yinlari

Olimpiada o'yinlari 1896-yildan boshlab o'tkaziladi. Olimpya o'yinlarini o'tkazish tartibi, qoidalari Olimpiya xartiyasida belgilab berilgan. O'yinlar Xalqaro Olimpiya qo'mitasi (XOQ) tomonidan tashkil qilinadi. Olimpiya sport turi xartiyaga binoan aniqlanib, u eng keng tarqalgan (yozgi o'yinlarning erkaklar uchun sport turi 4 qit'aning kamida 75 davlatidan va ayollar uchun esa uch qit'aning kamida 40 davlatida tarqalgan) bo'lishi kerak. Dasturga yengil atletika, gimnastika, suzish, og'ir atletika, kurash, boks, qilichbozlik, futbol, basketbol musobaqalari, albatta, kiritiladi.

O'zbekiston milliy Olimpiya qo'mitasi

O'zbekiston milliy Olimpiya qo'mitasi Xalqaro Olimpiya qo'mitasi (XOQ) bilan uzviy aloqada va bevosita uning rahbarligida ish olib boradi hamda o'yinlarni tashkil etish va o'tkazishda to'liq javobgarlikka ega bo'ladi. O'zbekiston Respublikasi

milliy Olimpiada qo‘mitasi emblemasi - beshta Olimpiya halqasi va oq fonda Humo qushining tasviri - g'alaba hamda baxt ramzi tasvirlangan.

**O'yindan
chiqarilgan
o'yinchi**

Maydonda intizom va tartibga rioya qilinadi (baqir-chaqir qilinmaydi). Hakam bilan tortishish va o'yinchilarni qo'rqitish man etiladi. Qoidaga bo'ysunmaganlar maydondan chiqarib yuboriladi.

Pastki start

Pastki start—tez yugurib ketish uchun qulay bo'lgan dastlabki holat. Pastki startdan yugurish uchun tayanch, chuqurcha yoki start g'o'lachalari (kolodka)dan foydalaniladi.

Pahlavon [f-t]

1. Barvasta va zabardast. 2. Botir, qahramon.

Parallel bruslar

Parallel tarzda joylashgan chorqirra yoki boshqa shakldagi yog'och, temirdan tayyorlangan gimnastika asbobi.

Penalti

Penalti -11 metrdan darvozaga tepiladigan jarima to'pi. 1891-yil qoidabuzarlik uchun eng qat'iy jazolardan biri - 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so'z bilan "penalti" deb ataydilar.

Piyoda [f-t]

Shaxmat o'yinida: eng kuchsiz dona; piyodani yurmoq (surmoq)

Planka

Uzun taxtacha; metall planka; nishonga olish plankasi.

Portlovchi kuch

Muskullarning tashqi ta'sirlari va qarshiliklarni yenguvchi faoliyatida kuch namoyon bo'ladi. Portlovchi kuch - qisqa vaqt ichida katta miqdorda kuch namoyon qilish qobiliyati.

Professional [r]

Biror ishni o'ziga kasb qilib olgan, biror ish bilan muttasil shug'ullanadigan, shu ishga juda omil

bo‘lib qolgan.

Professional bokschi

Sportning boks turini kasb qilib olgan shaxs.

Professional bokschilar klubi

Jahonning yirik sport davlatlarida professional bokschilar klubi asosiy shakl sifatida rivojlanadi. Bu turdagi klublar rivojlana boshlagan. Mazkur klublarning menejeri bo‘lib, ular mazkur klublarning egasi bo‘lmay, maxsus tayyorgarlik ko‘rgan malakali yollanma boshqaruvchi hisoblanadi.

Professional sport

Kasb qilib olish darajasiga yetgan sport.

Professional tennis

Tennis o‘yinini o‘ziga kasb qilib olgan va doim shu kasb bilan shug‘ullanadigan tennischi; professional tennischi .

Professional poygasi

Sportni kasb qilib olgan o‘yinchilarning kim o‘zdi musobaqasi. Velosiped poygasi.

Psixolog

1. Psixologiya mutaxassisi yoki olimi. 2. Odam psixologiyasini, ruhiy ahvolini yaxshi biladigan kishi; ruhshunos.

Qalqon (himoya vositasi)

Basketbol o‘yinida xalta o‘rnatilgan taxta.

Qat’iyat [a]

1. O'z fikrida, so‘zida, azmi - qarorida jasorat bilan qattiq turish; qat’iylik. 2. Sabr- toqat, matonat, iroda. 3. Barqarorlik, aniqlik.

Qattiqqo‘l murabbiy

Tartib-intizomni yaxshi ushlaydigan; qattiqqo‘l, talabchan murabbiy.

Qattiqqo‘l rahbar

Tartib-intizomni yaxshi ushlaydigan; qattiqqo‘l, talabchan rahbar.

Qayiq

Suvda suzib yuradigan kichkina transport vositasi.

Qilich	Qilichbozlik o‘yinida ishlatiladigan, maxsus tayyorlangan uchi o‘tkir qurol.
Qishki sport turlari	Slalom chang'isi, tepaliklardan tez tushish chang'ilari, chang'ida tepaliklarda tez yurish va boshqalar.
Qisqa masofa	Qisqa masofa 100 m dan 800m gacha bo‘lgan masofaga yugurish.
Qisqa masofadan uzatish	Qisqa masofadan (5-10 m) sherigiga to‘pni uzatish.
Qo‘lqop	Bokschi qo‘lqopi (charmdan yasaladi). Musobaqada vazni 67 kg dan yuqori bo‘lgan bokschi har biri 284 g (10 unsiy) qo‘lqoplar va 67 kg dan yuqori bo‘lgan bokschi 340 g (12 unsiy)li bokschi qo‘lqoplaridan foydalanishga ruxsat beriladi.
Qo‘mita ishi	XOQ tizimida Olimpiya harakatining turli masalalarini o‘rganadigan va ishlab chiqadigan doimiy komissiyalar mavjud. Bular quyidagi masalalar: olimpiya o‘yinlarini tashkil qilish va o‘tkazish, olimpiya birdamligi, olimpiya o‘yinlari dasturlari, olimpiya o‘yinlarida qatnashish uchun ishtirokchilarga ruxsato berish; yuridik, tibbiyot, moliyaviy taqdirlash, madaniy dasturlar muammolari; matbuot xizmati va b.
Qo‘mita qarori	XOQ Olimpiya o‘yinlari dasturini belgilaydi, o‘yinlarni tashkil qilish hamda o‘tkazish bo‘yicha yuzaga keladigan hamma masalalarni hal qilishda yuqori tashkilot hisoblanadi, Olimpiya o‘yinlarini o‘tkazish uchun shaharga huquq berish to‘g‘risida qat’iy qaror chiqaradi.

Qo'mita raisi	Qo'mita raisi sessiyada yashirin ovoz berish yo'li orqali mutlaq ko'pchilik ovoz bilan 8 yil muddatga saylanadi, so'ng keyingi 4 yillik davrlarga saylanishi mumkin. Qo'mita raisi o'z huquqiy doirasida qonunchilikka muvofiq qarorlar va buyruqlar, yo'riqnomalar chiqaradi. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha sport qo'mitalari tashkilotlar, tasarrufidagi muassasalar, o'quv yurtlari uchun majburiy bo'lgan ko'rsatmalarni beradi, ularning bajarilishini tekshiradi va nazorat qiladi.
Qo'shmoq	Qo'shmoq, qo'shimcha qilmoq. Birini boshqasining yoniga qo'ymoq, bir qilib qo'ymoq.
Qobiliyatli tennischi	Iste'dodli, talantli tennischi.
Qoidani buzgan o'yinchi	O'yinning qoida, tartiblariga amal qilmaslik.
Qoidani buzish	O'yinning rasmiy ko'rsatmasiga, yo'l-yo'riqlariga rioya qilmaslik.
Qo'l bilan o'ynash (futbolda)	Futbol o'yinida to'p faqat oyoq va boshda harakatlantiriladi. Lekin regbida (Amerika futbolida) koptok qo'lda olib yuriladi.
Qo'lda turish	Qo'llarga tayanib stoyka qilmoq, oyoqlarni osmonga qilib qo'lda turmoq.
Qon	Qon tananing suyuq to'qimasi bo'lib, yurak va qon tomirlardan iborat yopiq tartibot ichida to'xtovsiz harakatlanib turadi. Qon suyuq qismi - plazma (55%) va undagi muallaq shaklli elementlar (45%): eritrotsitlar (qizil qon tanachalari), leykotsitlar (oq qon tanachalari), trombotsitlar (qon plastinkalari)-dan iborat. Qonning fiziologik funksiyalari: gazlarni tashish funksiyasi - o'pka alveolalaridan kislorod olib to'qimalarga, to'qimalardan karbonat angidrid gazini o'pkaga olib keladi; ovqatlantirish -

hazm yo‘lidan ovqat moddalar - glyukoza, aminokislotlar, yog‘ kislotalarini to‘qimalarga tashish; himoya qilish -mikroorganizmlarni, ularning zaharli moddalarini (toksin) zararsizlantirish; termoregulyator - tana haroratini bir xilda saqlab turishda ishtirok etish; boshqarish vazifasi gormonlar va fiziologik faol moddalar qonga tushib, qon orqali ayrim a‘zolariga ta‘sir etib, ularning faoliyatini o‘zgartiradi. Qonning umumiy me‘yor miqdori tana vaznining 6-8% ni tashkil etadi.

Qoqilish	Biror narsaga oyog‘ini urib olib munkimoq, yiqilayozmoq.
Qo‘shimcha	Qo‘shimcha qilingan, qo‘shimcha ravishda berilgan (beriladigan) yoki olingan (olinadigan).
Qo‘shimcha muddat	Qo‘shimcha qilingan, qo‘shimcha ravishda berilgan (beriladigan) yoki olingan (olinadigan) muddat
Qo‘shmoq	Qo‘shib (biriktirib) qo‘ymoq.
Qutqaruv qayig‘i	Cho‘kayotgan, halokatga uchragan kishilarni qutqarib qoladigan, xalos etuvchi qayiq.
Rahbar [f-t]	Jamoa va sh.k.ga yo‘l ko‘rsatib, boshchilik qilib boruvchi, rahbarlik qiluvchi; yo‘lboshchi, yetakchi, boshliq, ishboshi.
Rahbar bilan suhbat	Rahbarning eshituvchilar bilan biror mavzuda fikr almashinuvi, savol-javob tariqasida o‘tkazadigan mashg‘uloti.
Rahbarlikka ta‘yinlanish	Rahbarlik lavozimiga, mansabga, vazifaga qo‘yilmoq.
Rais [a]	Muassasa yoki tashkilotning boshlig‘i, rahbari.
Raketka	Tennis o‘yinida koptokni to‘r ustidan oshirib urish uchun qo‘llaniladigan sport anjomi.

Rapira	Qilichbozlikda qo'llaniladigan chor qirrali qilichsimon qurol; rapira bilan qilichbozlik qilmoq.
Raqibni kuzatish	Zimdan qarab tekshirib turmoq, ta'qib qilmoq.
Raund	Boksda uch minutlik bir qur olishuv vaqti. Birinchi raund.
Razryad [r]	Malaka darajasi. Birinchi razryad gimnastikachi.
Regbi	O'yinda jamoa konussimon to'pni raqibining sinov chegarasiga yoki darvozasiga kiritishga harakat qiladi. O'yin musobaqalari birinchi marta AQSH da 1874-yilda o'tkazilgan. 1880-yilda birinchi marta o'yin qoidalari tuzildi. O'yin maydonining kattaligi 109,75 X 48,80 m. O'yinda "N" harfisimon darvoza qo'llaniladi. Qur'a tashlash yo'li bilan to'p jamoalarning biriga beriladi. Uning o'yinchilari qo'llari bilan to'pni bir-birlariga uzatib oldinga harakat qiladilar. Raqib jamoaning o'yinchilari hujumchilarni to'sishga harakat qiladilar. O'yinchilar himoyachilarga va hujumchilarga ajratiladilar. Himoyachilar bo'ylari 190 sm ga yaqin, og'irliklari 100 kg atrofidagi o'yinchilardan tashkil topadilar. O'yin qattiqqo'llik, rahmsizlik hamda shiddat bilan o'tadi. O'yinda raqibni to'xtatish uchun, uni chim ustiga siqib qo'yish uchun deyarli hamma usullarni qo'llashga ruxsat berilgan. Bu o'yin AQSH, Kanada va Yaponiyada keng tarqalgan.
Rekord [ing]	Sport o'yinida erishilgan eng katta muvaffaqiyat, eng yaxshi natija, eng yaxshi ko'rsatkich. Agar yuqori sport yutuqlari aniq, beg'araz o'lchamda qayd etilgan va avvalgi natijalardan yuqori bo'lsa, ular sport rekordi deb ataladi.
Rekord o'rnatish	Biror musobaqada erishilgan eng katta muvaffaqiyat, eng yaxshi natija, eng yuqori ko'rsatkichga erishmoq.

Respublika birinchiligi	Sport turi bo'yicha respublika birinchiligi uchun kurashish viloyatlararo o'tkazilgan musobaqalarda g'olib bo'lgan jamoalar (yoki bir g'olib sportchi)ning musobaqalashishi. Ularning natijalari bo'yicha g'olib jamoaga chempionlik nomi beriladi.
Ring [ing.]	Boks musobaqalari o'tkaziladigan maydoncha.
Ring (boks) [ing.]	Boks maydonchasi.
Ring[ing] gimnastika)	Arqonlarga osilgan ikkita maxsus halqadan iborat sport asbobi; ringda qilinadigan mashqlar; ring mashqlari.
Rulli (qayiqlar poygasida)	qayiq Rulli, ruli bor qayiq (motorli) qayiq.
Rulni boshqaruvchi	Rulchi, rulda turuvchi, rulni boshqaruvchi, darg'a.
Rux [f-t]	Shaxmat o'yinida: taxtaning ikki chetki qator oxiridagi xonada joylashadigan va vertikal hamda gorizontaal yo'nalishda istagancha yura oladigan sipoh; to'ra.
Sakrab tashlash	Sakrashlar to'p qabul qilishda va uzatishda hamda savatga to'p tashlashda bajariladi. Yakka hujum holatida, ikki qadamli hujum harakatida sakrashlar bir oyoqda bo'lishi va tinch holatdan savatga to'p uloqtirishda sakrashlar ikki oyoqda bajariladi. Yakka hujumda to'pni savatga yuqoridan tashlash usulini uzun bo'yli basketbolchilar bajaradilar. Baland sakragan basketbolchi savatga to'pni ikki qo'llab yoki bir qo'llab yuqoridan soladi.

Sakrash	Sakrash to‘siqlardan o‘tishning tabiiy usuli. Yengil atletikaning sakrash mashg‘ulotlarida sportchilarning o‘z tanlarini idora qila olish, kuchlarini bilish, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik qobiliyatlari takomillashtiriladi. Yengil atletikada sakrash ikki turga bo‘linadi: 1. Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal- balandlikka sakrash va langarcho‘pga tayanib sakrash. 2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontal to‘siqlardan o‘tish - uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetrlarda o‘lchanadi.
Sakrash sektori	Sakrash to‘siqlardan o‘tishning tabiiy usuli bo‘lib, ikki turga bo‘linadi: 1) vertikal to‘siqlardan o‘tish, balandlikka sakrash va langarcho‘p bilan sakrash; 2) gorizontal to‘siqlardan o‘tish, uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash.
Sakrab bosh bilan zarba berish	Bosh bilan urish usuli to‘p balanddan kelayotgan dam qo‘llaniladi. Bundan tashqari, bu usuldan to‘pni sherikka oshirishda, darvozani himoya qilish yoki uni darvozaga urishda foydalansa bo‘ladi. To‘pni bosh bilan sakrab yoki sakramay turib urish mumkin. To‘pni sakrab bosh bilan urish bir oyoqda yugurib kelib yoki ikki oyoq bilan sakrab turib bajariladi. Bunda qo‘llar tirsakdan bukilib, yuqoriga keskin harakat qilinadi. To‘pga bosh bilan zarba berish sakrashning eng yuqori nuqtasidan amalga oshiriladi. Bosh bilan to‘pga zarba berish tayyorlov, ishchi va yakunlovchi fazalarni o‘z ichiga oladi.
Sambo	Raqibidan o‘zini himoya qilish usullariga boy kurash turi. Sambo bilan shug‘ullanmoq.
Sariq kartochka	Ogohlantirish belgisi. Futbol musobaqalarida qoida buzganlik uchun ko‘rsatiladigan ogohlantirish belgisi.
Savat [f-t]	Voleybol o‘yinida koptok tashlanadigan moslama.

Sayohatchilar baydarkasi	Ham dunyoni ko‘rish, bilish, o‘rganish, ham dam olish maqsadida baydarkada o‘tkaziladigan yurish - sport turi.
Sayohatchilar chang’isi	Ham dunyoni ko‘rish, bilish, o‘rganish, ham dam olish maqsadida chang’ida o‘tkaziladigan yurish - sport turi.
Sayohatchilar qayig’i	Ham dunyoni ko‘rish, bilish, o‘rganish, ham dam olish maqsadida qayiqda o‘tkaziladigan yurish - sport turi.
Sayyoh [a]	Sayohat qiluvchi; sayohatchi.
Sayyoh bo‘lish	Turizm bilan shug'ullanuvchi kishi; turistik sayohat, yurish qatnashchisi.
Sayyohatchilar poyezdi	Rejaviy (ekskursiya) turizm chog'ida qatnashchilar poyezdlarda oldindan belgilangan yo‘nalishlar bo‘yicha sayohat qiladilar, ular yumshoq joy, oziq-ovqat, ekskursiya xizmatlari bilan ta'minlanadilar.
Sayyohatchilik yo‘llanmasi	Sayohatga chiqadigan kishiga beriladigan hujjat, guvohnoma.
Sayyohlar guruhi	Turistik guruhning soni cheklanmaydi. I-III toifa murakkablikdagi yo‘nalish bo‘yicha sayohat qiluvchi turistik guruhlar 4 kishidan kam bo‘lmasligi darkor. IV- V toifa murakkablikdagi yo‘nalish bo‘yicha sayohat qiluvchi turistik guruhlar 6 kishidan kam bo‘lmasligi darkor.
Sayyohlar lageri	Turizm bilan shug'ullanuvchi kishilarning; turistik sayohat, yurish qatnashchilarining vaqtincha turish uchun qurilgan joyi, vaqtincha qarorgohi.
Sayyohlar ovqati	Yaxshi qaynatilmagan go’sht va sut mahsulotlari, shisha bankalardagi konserva mahsulotlarini iste'mol qilish taqiqlanadi. Ichimlik suvini toza, ishonchli manbalardan olish hamda uni kamida 15

daqiqa qaynatish kerak.

Sayyohlar soni	Guruh 15-20 kishidan oshmasligi ma`qul.
Sayyohlar uchun oshxona	Har qanday to`xtash joyiga shamoldan himoyalangan, quruq o`tin va ichimlik suvi mavjud bo`lgan yer tanlanadi.
Sayyohlar velosipedi	Ham dunyoni ko`rish, bilish, o`rganish, ham dam olish maqsadida velosipedda o`tkaziladigan yurish - sport turi.
Sayyohlar yurishi	O`rtacha tayyorgarlikka ega bo`lgan turistik guruh a`zolari bir kunda 20-25 km masofani bosib o`tishlari mumkin. Tomosha uchun obyektlar: tarixiy joylar, madaniy yodgorliklar, arxeologik va tabiat muzeylari, shahar va qishloqdagi yangi qurilishlar va hokazolarni ko`rib, tanishish oldindan belgilanadi.
Sayyohlik yurishi qatnashchisi	Safarga ruxsat olgunga qadar safar guruhlarini tarkibini va qatnashchilar o`rtasidagi vazifalarni belgilab qo`yish zarur. Bunday paytda alohida qatnashchilarning tajribasi, ularning jismoniy tayyorgarligi va turistik ko`nikmasi hisobga olinadi. Amaliyotda vazifalar shunday taqsimlanadi: safar rahbari, rahbar o`rinbosari, kundalik uchun mas`ul hisobchi, saninstruktor, suratkash, musavvir, asbob-anjomlarni ta`mirlash uchun javobgar, oshpaz, go`lax, suv tashuvchi va boshqalar.
Sayyohlik yurishini uyushtirish, tashkil etish	Turizm belgilanish va o`tkazilish shakliga ko`ra, rejaviy hamda havaskorlik turizmiga ajratiladi. Rejaviy (ekskursiya) turizm chog`ida qatnashchilar avtobus, samolyot, teploxod va poyezdlarda oldindan belgilangan yo`nalishlar bo`yicha sayohat qiladilar, shunda ular yumshoq joy, oziq-ovqat, ekskursiya xizmatlari bilan

ta'minlanadilar.

Sayyohning yo'li	Guruhning piyoda harakatlanish tezligi joyga, ob-havo sharoiti, qatnashchilarning jismoniy tayyorgarligiga bog'liq va soatiga 3,5-5 km ni tashkil qiladi. Ko'pincha 45-50 daqiqa yurilib, 10-15 daqiqa dam olinadi. Harakat boshlanganda, dastlab, 10-15 daqiqadan so'ng qisqa muddatli to'xtab olish maqsadga muvofiqdir.
Sekundant [lat]	Boksda, shaxmatda tomonlar vakili va yordamchisi.
Sekundomer [r]	Juda qisqa vaqt oralig'ini sekundlar bilan o'lchaydigan soatsimon asbob.
Set (tennis)	Tennis to'rining balandligi markazida 96 sm, ustunlari esa 108 sm bo'lishi kerak
Shamol o'lchagich (flyuger)	Shamol kuchini o'lchaydigan (o'lchagich) asbob.
Sharhlovchi	Izohlovchi, sharhlar tuzuvchi; sport sharhlovchisi.
Shaxmat [f-t]	Shaxmat donalarini maxsus qoidaga muvofiq harakat qildirishga asoslangan o'yin.
Shaxmat donalari	64 ta oq va qora katakli taxtada 16 ta oq va 16 ta qora donalar
Shaxmat donasini oldirib qo'yish	Shaxmat figurasi(sipohi)ni qarshi tomon o'yinchisining yutib olishi.
Shaxmat donasini yutib olish	Shaxmat o'yinida g'olib bo'lmoq.
Shaxmat	Shaxmatchilarning kim o'zish, kim yaxshi

musobaqa	natijalarga erishish uchun bo‘ladigan bellashuv.
Shaxmatlar	Shaxmat donalarini maxsus qoidaga muvofiq harakat qildirishga asoslangan o‘yin.
Shayba [nem]	Shaybali xokkey o‘yinida qo‘llanadigan kulchasimon kichkina og‘ir rezina: Darvozaga shayba kiritmoq. Shaybani urmoq.
Shaybali xokkey	Raqib darvozasiga shayba kiritiladigan xokkey. Shaybali xokkey XIX asrning 60-yillari Kanadada vujudga kelgan. 20-yillarning boshlarida Yevropa (Buyuk Britaniya, Fransiya, Germaniya, Shvetsariya, Avstriya, Chexoslovakiya va b.) 1908-yili muz ustida xokkey bo‘yicha Xalqaro liga tuzildi. 1976-yil 30 mamlakatning milliy federatsiyasini birlashtirgan. 1920-yil Olimpiya o‘yinlari, 1924-yildan barcha qishki Olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritilgan. 1930-yildan jahon, 1910-yildan Yevropa chempionatlari o‘tkazilmoqda. 1947-yildan shaybali xokkey bo‘yicha Butunittifoq seksiya tuzildi
Shikoyat [a]	Norozilik, arz; biror narsadan norozilik, nolish, hasrat qilish.
Shoh [f-t]	Shaxmat o‘yinida: biror dona bilan bevosita raqibning shohiga qilinadigan hujum; kish.
Sho‘ng‘ish	1.Suv ichiga kirib botib ketmoq. 2.Bu joyni o‘zgartirmasdan turib raqib zarba berayotganida zarbadan pastga yoki yonga hamda raqib zarba berayotganda qo‘lning ostiga harakat qilib zarbadan qochishdi.
Shosse velopoygasi	Shosse [r<fran] tosh terilgan yoki asfalt, beton va sh.k. yotqizilgan keng yo‘lda o‘tkaziladigan velopoyga.
Shpaga	Qilichsimon nayza; shpagani yalang'ochlamoq

(qinidan sug'urmoq).

Shtanga [nem]	1. Og'ir yuk ko'tarib kuch sinashda qo'llanadigan, dastasining ikki uchiga ma'lum og'irlikdagi diskalar o'rnatiladigan metall asbob. 2. Futbol, xokkey va sh.k. darvozasining tepa va yon yog'ochlari. To'p shtangaga tegdi.
Shug'ullanganlik	Yaxshi mashq qilish, trenirovka qilish, yaxshi o'rganish, mashq qilaverib o'rganib ketish; mashq qildirilgan, pishitilgan.
Siltab ko'tarmoq	Siltamoq, siltab tortmoq, siltab ko'tarmoq.
Siltab ko'tarmoq	Shiddat bilan yuqoriga ko'tarish.
Sinxron suzish	Figurali (shakldor, murakkab shaklli) suzmoq.
Skeybord	G'ildirakli taxtada uchiladigan sport turi.
Skeyting	Rolikli konkida uchmoq.
Slalom	Chang'ida tepalikdan tez tushish sporti; uzun marshrutli slalom. Slalom tog' yoki suv chang'i sporti. Maxsus qorli tog' tekshiruv darvozalari orqali tushish; baydarka va kanoeda maxsus darvozalardan o'tish suv sporti.
Sog'lom avlod	Bir davrda tug'ilib o'sgan kishilar; bir bo'g'inning dard-kasaldan xoli, sog'; zararli ta'sirdan, salbiy xislat, illat va sh. k.dan xoli; toza, pok bo'lishi.
Sog'lomlashtirish oromgohi	Sog'liqni yaxshi ahvolga keltiradigan makon, joy.
Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya	Sog'liqni yaxshilovchi, tiklovchi, muskul harakatlari bilan bog'langan, muskul ishlariga oid faoliyat.
Sovuqqonlik	Vazminlik, og'irlik; sabrlilik; sovuqqonlikni saqlamoq, o'zini bosmoq, o'zini og'ir tutmoq.
Sport jihozlari	Sport sohasiga oid asbob-uskuna, jihoz: Yangi sport

jihozlari.

Sport taktikasi	Har bir o'yin yoki butun bir musobaqa siklida samarali faoliyat ko'rsatish (g'alabaga erishish)ning o'ziga xos tartibda o'tishi uchun muayyan prinsip va qonuniyatlarga asoslanishi
Sport anjomi	Korxona yoki muassasaning sportga oid asbob-uskunalar, mol-mulki, ashyo va anjomlari majmui.
Sport axloqi	Sport bilan shug'ullanadigan kishining xulq-atvori, yurish-turishi, tarbiya va adabi; etikasi
Sport bayrami	Biror voqea, hodisa sharafiga shodlik, rasmiy tantana o'tkazish uchun belgilangan muborak kun.
Sport bilan shug'ullanishga jalb qilmoq	Sport ishlariga tortmoq, qatnashtirmoq, ishtirok qildirmoq.
Sport chiqishlari	Bayram konsertlarida sportchilarning o'z mahoratlarini namoyish etishi
Sport federatsiyasi	Sport ittifoqi, uyushmasi: Shaxmat federatsiyasi.
Sport formasi	Sportchilar uchun mo'ljallangan rangi, tikilishi va boshqa belgilari jihatidan bir xil kiyim; rasmiy kiyim
Sport gimnastikasi	Erkak va ayollar mashqlari, ko'pkurash turlari.
Sport jamiyati rahbari	Biror maqsadda tuzilgan sport tashkilotiga boshchilik qilib boruvchi yo'lboshchi. "Paxtakor" sport jamiyati rahbari.
Sport jamoatchiligi	Sport sohasida faoliyat yuritayotgan sportchilarning ilg'or qismi.
Sport jurnali	Sport sohasi yoritib boriladigan, majmua shaklida belgili vaqtda chiqib turadigan davriy nashr.

Sport maktabi	Sport turlari bo'yicha kasb o'rganiladigan o'quv yurti.
Sport markazi	Sport sohasida asosiy ish olib boriladigan joy.
Sport mashg'uloti	Sport turlari bo'yicha mashg'ulot o'tkazish, mashq qilish, o'rganish; mashq qildirish, o'rgatish
Sport maydoni	Sport maydoni har xil harakatli yoki sport o'yinlari bilan shug'ullanish uchun moslangan bo'lib, sport anjomlari bilan jihozlangan bo'lishi kerak.
Sport o'yinlari	Sport o'yinlariga basketbol, voleybol, xokkey va boshqa juda ko'p sport turlarida amalga oshiradigan jismoniy faoliyatlarni o'z ichiga oladi. Sport o'yinlari harakatli o'yinlardan paydo bo'lib, ularning eng yuqori bosqichi hisoblanadi.
Sport poyabzali	Sportchilar kiyadigan maxsus oyoq kiyimi.
Sport qayiqlari poygasi	Yelkanli qayiqlar musobaqasi; eshkakli qayiqda suzish musobaqasi.
Sport razryadi	Ba'zi sport turlarida sportchining malaka darajasini belgilash.
Sport sharhlovchisi	Sport sohasiga oid xabar, voqealarni tushuntirib beruvchi; izohlovchi; sharhlar tuzuvchi, sharhlovchi.
Sport sumkasi	Sportchilar sport buyumlarini solib ko'tarib yuradigan charm, mato va sh.k.dan yasalgan buyum.
Sport taktikasini egallash	Har bir o'yin yoki butun bir musobaqa siklida samarali faoliyat ko'rsatish (g'alabaga erishish)ning o'ziga xos tartibda o'tishi uchun muayyan prinsip va qonuniyatlarini o'rganish

Sport tibbiyoti	Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari harakatlarining "O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish davlat dasturi to'g'risida"gi Farmoni bilan muvofiqlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan sportning sog'liqni saqlash tizimiga yanada chuqurroq qo'shilib borishini nazarda tutadi. Musobaqalar shifokori hakamlar jamoasi tarkibiga kiradi, u ishtirokchilarning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigienik sharoitlari uchun mas'ul hisoblanadi. Shifokor zarur hollarda ishtirokchilarga musobaqada qatnashish uchun ruxsat berish to'g'risida xulosa chiqaradi. U ishtirokchi jarohatlanganda yoki kasal bo'lib qolganda tibbiy yordam ko'rsatishi lozim. Bellashuv paytida tibbiy yordam maydon tashqarisida ko'rsatiladi.
Sport unvoni	Sport sohasidagi xizmat yoki mutaxassislik darajasini belgilovchi maxsus ta'sis qilingan nom.
Sport jamoasi	ustalari Sport ustasi unvoniga ega bo'lgan sportchilardan tashkil topgan jamoa.
Sport nomzod	ustaligiga Biron sport turidan belgilangan talablarni bajargan sportchiga beriladigan maxsus unvon.
Sport ustasi	Sportchilarga beriladigan unvon; Respublika sport qo'mitasi kalendaridagi musobaqalar talab va me'yorlarini bajargan sportchi.
Sport zali Sportcha yurish	Sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan keng xona. Musobaqa qoidalariga ko'ra tez yuruvchining oyog'i yerga tegmay qolgan vaqti hech bo'lmasligi kerak, oyoq tagi yerda bo'lgan paytda esa bir daqiqaga bo'lsa ham tizza to'g'rilanishi lozim. Bu qoidani buzgan tez yuruvchi diskvalifikatsiya qilinadi. Sportcha yurish texnikasida bir qadam 0.27 - 0.33 sekundda bajariladi.

Sportchi	Sportning bir yoki bir necha turi bilan muntazam ravishda shug'ullanuvchi kishi.
Sportchi raqami	Darvozabon kiyimining rangi hamda har ikkala jamoa o'yinchilarining kiyimi ajralib turishi kerak. Futbolkada o'yin bayonnomasida qayd etilgan raqam yozilgan bo'lishi shart.
Sportda halollik	Sportda g'irromlikka o'rganmagan, birovni aldamaydigan; vijdon bilan, insof yuzasidan ish tutish; to'g'rilik, soflik.
Sportda shikastlanish	Sport o'yinlarida o'yinchining biror zarb tufayli lat yeyishi; majruh yoki mayib bo'lishi.
Sportga oid	1. Sport zali, sport anjomlari, sport kostyumi, sport o'yinlari, sport ishiga oid chora-tadbirlar. 2. Sportchilarga xos bo'lgan, oid; sportchilarga xos ko'rinish.
Start tirgaklari	Start chizig'ida turgan (yugurish, chopishda) o'yinchini biror holatda suyab, tutib turish uchun qo'yiladigan tayanchiq; tirgak.
Startdagi xatolik	Komanda berilmasdan oldin olingan start.
Startga	"Startga!" komandasi bilan yuguruvchi tirgaklar oldiga o'tadi-da, cho'nqayib, qo'llarini start chizig'idan oldinga qo'yadi. Mana shu holatdan u oldindan orqaga harakat qilib, bir oyog'ini oldingi tirgakning tayanch sathiga, ikkinchi oyog'ini esa tirgakning tayanch sathiga tiraydi...
Stenddan o'q otmoq	Stendga oid, stendda o'tkaziladigan; stendda otish mashqi.
Stol tennisi	Stol tennisi (Ping-pong) - bu sport o'yini ma'lum qoidalar bo'yicha to'r tortilgan o'yin stolida raketkalar yordamida koptokni u yoqdan bu yoqqa irg'itishga asoslangan o'yindir. Bunda

o'yinchilarning maqsadi koptok raqib tomonidan qaytarilmaydigan vaziyatga erishishdir.

Sun'iy o'yindan tashqari holat	Bunday holatni vujudga keltirish mudofaadagi samarali uslub hisoblanadi. Quyidagi hollarda sun'iy o'yindan tashqari holat vujudga keltiriladi: a) raqib jamoasi tashabbusni qo'lga olib, zo'r berib hujum qilganda va olg'a intilaverganda; b) raqib hujumchilari keskin ochilishga intilib, mudofaa ichkarisida bo'sh joyga chiqmoqchi bo'lganda; v) tashabbus sizning jamoada bo'lib, raqiblarning mudofaaga o'tib olishdan boshqa iloji qolmay, oldinda bir-ikki o'yinchinigina qoldirib, to'plarni uzoqdan aynan shularga uzatib bermoqchi bo'lganda.
Suv chang'isi	Suv chang'isi sporti bilan shug'ullanuvchining oyog'iga mahkamlanadigan bir juft uzun moslama.
Suv polosi	Suvda o'ynaladigan to'p o'yini.
Suv sayohatchiligi	Turizm bilan shug'ullanuvchi kishilarning, turistik sayohat, yurish qatnashchilarining qayiqda, baydarkada, paroxod va shu kabilarda o'tkazadigan sayr-sayohatlar.
Suv sporti	Sog'liqni mustahkamlashga va jismoniy jihatdan har tomonlama o'sishga qaratilgan badantarbiya mashqlarining suvda bajarilishi.
Suv sporti turlari	Suvda o'tkaziladigan sport mashqlari va musobaqalari. Suzish, suvga sakrash, vaterpol, parus, baydarka, suv chang'isi sporti, qayiqda suzish, vendserfling va b.
Suv sporti turlari	Suvda o'tkaziladigan sport mashqlari va musobaqalari: suzish, suvga sakrash, vaterpol, eshkak eshish va boshqalar.

Suvga sakrash tramplini Suvga sakrashda balandroq ko'tarilishga yordam beradigan moslama. Tramlinda suvga sakrash.

Suyak Umurtqali hayvonlar va odam skletining asosiy elementi. Suyak to'qimasi hujayralar va qattiq hujayralararo moddadan tuzilgan. Shakli, tuzilishi va funtsiyalari va rivojlanishi jihatidan olganda quyidagi suyaklar farqlanadi: 1. Uzun va naysimon suyaklar. 2. Kalta naysimon suyaklar. 3. Asosan g'ovak moddadan tuzilgan kalta g'ovak suyaklar. 4. Uzun g'ovak suyaklar. 5. Aralash suyaklar.

Suzish Qo'l-oyoqlarini qimirlatib biror yo'nalishda harakat qilmoq.

Suzish havzasi Suzish havzalari tabiiy yoki sun'iy bo'lishi mumkin. U suzish, suv to'pi va suvga sakrash mashg'ulotlari va musobaqalar o'tkazishga mo'ljallangan bo'ladi. Tabiiy suv havzalarining tagi tekis, suv oqimi sokin, o'ramasiz joylarda tashkil etiladi. Buning uchun daryoning yoki ko'lning bir qismi qalqib turuvchi temir yoki yog'och buyumlar bilan chegaralanib qo'yiladi. Sun'iy suzish havzalari bir yoki bir necha kichik havzalardan, tayyorlov mashqlari xonasidan, boshqa maxsus xonalardan tashkil topadi. Havzalarning chuqurligi bolalar uchun 0,6 - 1,25 m dan, ommaviy suzish uchun 0,9 - 1,4 m dan oshmasligi lozim. O'quv-sport havzalarining uzunligi 25 yoki 50 m , kengligi 11-25 m , chuqurligi 2,5 m gacha, suvga sakrash joylarining chuqurligi 3,5 - 5,5 m gacha bo'lishi mumkin. Sun'iy havzaning suvi muntazam almashtirib turilishi kerak.

Suzish qalpoqchasi Ayollar sochini suvdan himoya qiladigan maxsus sport (bosh) kiyimi.

Sport e'lonnomasi Sport o'yinlari, musobaqalari va sh.k. haqidagi

e`lon.

Sport inshooti	Sport sohasida qurilgan binolar va ularning uskuna jihozlari.
Sport klubi	Jahonning yirik sport davlatlarida jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilishning klubli shakli eng asosiy shakl sifatida rivojlanadi. Ikkita turdagi klublar rivojlana boshlaydi: sport klublari ("Paxtakor" kabi) va aholi turli qatlamini sog'lomlashtirish uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish klublari. Sanab o'tilgan klublar menejerlari bo'lib, ular mazkur klublarning egasi bo'lmay, maxsus tayyorgarlik ko'rgan malakali yollanma boshqaruvchi hisoblanadi.
Sport matbuoti	Ommaviy jismoniy madaniyat harakatini rivojlantirishda, badantarbiya va sportni targ'ib qilishda, sportchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda katta ahamiyat kasb etadi.
Sport texnikasi	Har bir sport turiga oid harakat malakalari ham o'z texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va ularni ijro etishda o'ziga xos texnik tartibga asoslanadi. Sportchi texnik mahorati darajasi tufayli ma'lum o'rinni egallaydi.
Sport delegatsiyasi	Biror sport tashkiloti tomonidan belgilangan delegatlar, vakillar
1. Shit 2. Orqa	1.Shit - basketbol o'yinida xalta o'rnatilgan taxta. 2. Xokkey maydonchisini chegaralab turgan devor. 3. Qayiqning o'ng (chap) yon devori.
Tayanch, suyanch	Narsani ko'tarib, uning tik, barqaror turishi uchun xizmat qiladigan vosita; ustun, tirgak, tirgovuch.
Tezlik	Tezlik - ish-harakt, jarayon va sh.k.ning jadalligi, sur'ati, darajasi; tennis o'yinida: kortda reaksiya va harakatlanish. Boshqa mashqlar kabi tezlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar asosida jismoniy

sifatga erishiladi.

Tennis hamma yoshdagilar uchun mos o'yin. Keyingi yillarda mamlakatimizda tennisni rivojlantirishga katta e'tibor berilmoqda. Qisqa vaqt ichida xalqaro standartlarga javob beruvchi ajoyib tennis bazalari Toshkent, Farg'ona, Andijon, Namangan, Samarqand, Qarshi, Buxoro, Guliston va boshqa shaharlarda qad ko'tardi. Ularda turli darajadagi — o'smirlar musobaqalaridan to jahon miqyosidagi turnirgacha bo'lgan xalqaro musobaqalar o'tkazilyapti. Bu sohani yanada kengaytirish va moddiy bazasini mustahkamlash maqsadida O'zbekistonda tennisni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash fondi tashkil etilgan. Tennis — jahonda eng keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, uni deyarli barcha mamlakatlarda o'ynashadi. Xalqaro tennis federatsiyasi (XTF) dunyoning barcha burchaklarida bu o'yinni rivojlantirishga doimiy yordam berib keladi.

To'sish O'rab (qurshab) olmoq, qurshamoq.

To'pni oshirish O'yinchi to'pni tez va aniq uzatishning barcha usullarini egallashi va ularni uzunlik, balandlik yo'nalishlari bo'yicha o'zgartira bilishi, o'z vaqtida chalg'ituvchi harakatlarni bajarishi lozim. To'p uzatishlarda yuqoridan uzatishlarga - barmoqlar bilan bajariladigan harakat va pastdan uzatishlar bilak harakati bilan bajariladi. To'p uzatishlar qo'llar yakka holda hamda juft holda bajarilishi mumkin. To'p uzatishlar to'g'riga, yuqoriga hamda bosh ortiga bajarilishi uchraydi.

To'siq (yengil atletika) To'siq yugurish masofasiga qo'yiladi. To'siq ikkita ustunchadan, uning uchlarini birlashtirib turadigan yuqorigi va pastki to'sinchalardan va to'siq oyoqchalaridan iborat. To'siqning yuqorigi to'sinchasi yog'ochdan, qolgan qismlari esa temir

yoki boshqa qattiq buyumdan tayyorlanishi mumkin. Sportchining bo'yiga qarab to'siqni baland yoki past qiladigan moslamasi bo'ladi. Yuqorigi to'sinchaning uzunligi 120 sm , kengligi 7 sm , qalinligi 2 sm ga teng. To'siq tagining uzunligi 70 sm dan oshmasligi kerak. To'siqning og'irligi kamida 10 kg bo'lishi kerak. Yuqorigi to'siq qirrasiz ishlangan bo'lib, oq rangga bo'yab qo'yiladi. Uning yakka uchidan 22,5 sm oraliqda bittadan (kengligi 10 sm ga teng) tik chiziq chiziladi. U to'siqning boshqa qismlari singari to'q rangga bo'yalishi lozim. To'siqning balandligi erkaklar uchun 106,7 sm /110 m ga yugurganda/ va 91,4 sm /400 m ga yugurganda/; ayollar uchun 84 sm /100 m/ va 76,2 sm /400 m/ ga teng bo'ladi.

"Tibbiy tez yordam" mashinasi

Musobaqa jarayonida og'ir tan jarohati olgan sportchini kasalxonaga olib ketish zarurati bo'lib qolishi ehtimoli e'tiborga olinib tibbiy tez yordam mashinasi (o'yin maydoni tashqarisida), albatta, mavjud bo'ladi.

To'xtash

Harakatlanish texnikasida to'xtashga harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. To'xtashda ikki xil usul qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash. Sakrab to'xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushiladi - bunda turg'unlik bo'lsin uchun shu oyoq sal egiladi. Ammo ko'pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi. Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladi, keyin oyoqni rostmana yerga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi. Barcha xil to'xtashlardan keyin, odatda, turli yo'nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to'xtashdagi so'nggi holat keyingi harakatning start holati bo'lishi kerak.

Tajriba [a]	Amaliy ishda, hayotda bilim, malaka, uquv orttirmoq; o‘rganmoq. bilmoq.
Tajribali xokkeychi	Katta tajribaga ega bo‘lgan, malaka orttirgan xokkeychi
Tajribali rahbar	Katta tajribaga ega bo‘lgan, malaka orttirgan rahbar.
Tajribali tennischi	Katta tajribaga ega bo‘lgan, malaka orttirgan tennischi.
Tajribali voleybolchi	Katta tajribaga ega bo‘lgan, malaka orttirgan voleybolchi
Talab qilish	Qattiq (qat‘iy) so‘ramoq; aniq bajarilishini talab qilmoq.
Talab qilish	Qat‘iyat bilan so‘ramoq; harakatlarning bajarilishini talab qilmoq
Talabchan murabbiy	O‘zidan yoki boshqalardan ko‘p talab qiluvchi; yuksak talab qo‘yuvchi, har narsaning yuksak darajada bo‘lishini talab qiluvchi murabbiy.
Talabchan rahbar	O‘zidan yoki boshqalardan ko‘p talab qiluvchi; yuksak talab qo‘yuvchi, har narsaning yuksak darajada bo‘lishini talab qiluvchi rahbar.
Tana (gavda)	1) gavdaning bosh va qo‘l-oyoqdan boshqa qismi; 2) kishi vujudining sirtqi qismi; sirti, yuzi; badan.
Tana tuzilishlarini namoyish etmoq	Gavda bichimi, kelishgan qaddi-qomati, bo‘y-bastini namoyish etmoq.
Tanaffus [a]	O‘yin 45 daqiqadan ikki taym o‘ynaladi, o‘rtada 15 daqiqa tanaffus beriladi.
Taniqli basketbolchi	Shuhrat qozongan, dong‘i ketgan, nom chiqargan; atoqli, taniqli, tanilgan basketbolchi

Taniqli futbolchi	Shuhrat qozongan, dong'i ketgan, nom chiqargan; atoqli, taniqli, tanilgan futbolchi.
Taniqli murabbiy	Shuhrat qozongan, dong'i ketgan, nom chiqargan; atoqli, taniqli, tanilgan murabbiy.
Taniqli voleybolchi	Shuhrat qozongan, dong'i ketgan, nom chiqargan; atoqli, taniqli, tanilgan voleybolchi.
Tanlash (darvoza, atrof, maydonining yarmi)	O'yin oldidan darvoza, maydonning yarmini tanlash yuzasidan qur`a tashlash.
Taqiqlangan usul	Taqiqlangan usul sportning kurash turlarida (qoidaga xilof ravishda) ishlatilsa, hakamlar tomonidan jarima solinadi. Agar bokschi raqibning belidan pastiga yoki barmoqlarini bukmay (shapaloqlab) zarba bersa, bu zarba man etilgan zarba hisoblanadi.
Taqvim reja	Mamlakatimizda jismoniy tarbiya harakatining tashkiliy tuzilish xususiyatlarini hisobga olgan holda respublikalar, viloyatlar, shaharlar va jismoniy tarbiya jamoalarida o'tkaziladigan futbol musobaqalarining mintaqaviy va muassasa prinsipini hisobga olgan holda muttasil, izchil bo'lishini va almashinib turishini talab etadi. Musobaqaning umumiy yig'ma taqvim rejasida faqat tadbirlar ro'yxati emas, balki sport tashkilotlarining futbolni yanada rivojlantirish yuzasidan birgalikda olib boradigan ishlarning chuqur o'ylangan rejasidir. Respublika, viloyat, shahar musobaqalarining yig'ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtiriladigan musobaqalarni hisobga olgan holda 4 yillik qilib tuzish maqsadga muvofiqdir. Zarur o'zgartirishlar kiritilgandan keyin futbol bo'yicha umumiy yig'ma reja tegishli jismoniy tarbiya va sport qo'mitalarining ommaviy sport tadbirlari rejasiga

kiritiladi hamda barcha sport tashkilotlari uchun majburiy hisoblanadi.

Tartibga solingan	Tartibga solingan, yo'lga qo'yilgan, yaxshilangan.
Tartibga solmoq	Tartibga solmoq, yo'lga qo'ymoq, yaxshilamoq, oyinchilar harakatini boshqarish.
Tashqi	1. Tashqi, sirtqi, ustki; tashqaridagi, sirtdagi: tashqi ko'rinish. 2. Tashqi, sirtdan ta'sir etuvchi: tashqi kuchlar. 3. Chet el mamlakatlariga aloqalar: tashqi siyosat.
Tayinlamoq	Qat'iy va aniq belgilamoq, tayinlamoq, o'yin kunini belgilamoq.
Tayyorgarlik davri	Sport musobaqalariga tayyorgarlik davri.
Tekis	1. Yuzida g'adir-budir, baland-past, o'nqir-cho'nqir joylari bo'lmagan, silliq. Tekis maydon. 2. Bir maromdagi, bir xil tezlikda ro'y beradigan. Tekis harakat.
Tekshiruv (tibbiy)	Medsina (tibbiyot) ko'rigi; tibbiyot ko'rigidan o'tish.
Teng o'yin	Bir-biridan qolishmay yoki o'zmay, baravar turib kurashmoq, bellashmoq.

Tennis [ing]	Tennis- individual sport o'yini. Ko'pdan ko'p turli tezlanish va yo'nalishlarda ijro etiladigan harakatlanishlar bilan bog'liq bo'lgan zanjirlardan iborat.
Tennis [ing]	Qarshi komanda maydoniga tennis koptogini raketka yordamida to'r ustidan oshirib uradigan sport o'yini; stol tennisi.
Tennis bo'yicha musobaqa	Musobaqalar erkaklar va ayollar o'rtasida yakkalik, juftlik va aralash razryadlarda o'tkaziladi; musobaqalar o'z mohiyatiga qarab shaxsiy, jamoaviy va shaxsiy-jamoaviy tarzda tashkil etiladi.
Tennis chaqqonlikni o'stiradi.	Sport turi tennis ixtisoslashgan kuchli tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini shakllantiradi.
Tennis korti	Tennis maydoni; maydon o'ziga xos turli chiziqlar bilan chegaralanadi va tevarak-atrofni to'p tashqariga chiqib ketmasligi uchun maxsus to'r bilan devor shaklida o'ralgan bo'ladi. Yakka o'yin uchun maydon uzunligi 23,77 m, kengligi esa 8, 23 m li to'g'ri to'rtburchak shakliga ega bo'ladi. Juft o'yin uchun maydonning kengligi 10,97 m. Maydonning ko'ndalang chizig'i o'rtasida joylashgan ikki ustun orasidan diametri ko'pi bilan 0,8 sm bo'lgan metall, chilvir yordamida to'r tortiladi. To'rning maydon o'rtasidagi balandligi 0,914 m, ustunlar oldidagi balandligi esa 1,07 m bo'ladi.
Tennis musobaqasi	Musobaqalar erkaklar va ayollar o'rtasida yakkalik, juftlik va aralash razryadlarda o'tkaziladi. Musobaqalar o'z mohiyatiga ko'ra shaxsiy, jamoaviy va shaxsiy-jamoaviy tarzda tashkil etiladi.
Tennis o'ynash	Ko'pdan ko'p turli tezlanish va yo'nalishlarda ijro etiladigan harakatlanishlar bilan bog'liq bo'lgan zanjirlardan iborat.

Tennis raketkasi	Bir butun bo'lgan dasta, to'g'ri va ko'ndalang yo'nalishda to'rlar bilan tarang tortilgan gardishdan iborat; uzunligi 73,66 sm, gardishning kengligi 29,21 sm bo'lishi lozim. Turli yoshdagi bolalar uchun mashg'ulotlarda va norasmiy o'yinlarda turli og'irlikdagi hamda turli o'lchamdagi raketkalar qo'llaniladi.
Tennis to'pi	Sariq rangdagi, tekis yumaloq yuzali matodan iborat; og'irligi 56,7 -58,5 grammga teng.
Tennischi ayol	Tennis o'ynovchi xotin kishi.
Tennischiga chaqqonlik zarur.	Chaqqonlik muayyan muddat ichida o'zgaruvchan vaziyatlar ta'sirida turli tezlanish va kuchlanishlar bilan ifodalanuvchi har xil harakatlarni maqsadli hamda aniq ijro etishni talab qiladi. Tennischiga xos chaqqonlikni shakllantirish uchun o'yin xususiyatiga mos maxsus mashqlardan foydalanish lozim.
Tennischining mahorati	Tennis o'yini uchun zarur bo'lgan yoki shu sohada orttirilgan ustalik, san'at; mohirlik.
Tennischining mashg'uloti	Murabbiy shug'ullanyotganlarning mashg'ulotlarda davomati, xulq-atvorining baholari haqidagi ma'lumotlarni har mashg'ulotda jurnal yoki kundalikka kiritadi. Mashg'ulot yuklamalari hajmi ustidan nazorat har bir mashg'ulotning davomiyligi hamda alohida mashq va tayyorgarlik bo'limlariga sarflangan vaqt haqidagi ma'lumotlar asosida olib boriladi. Faollik o'yinning sur'ati bo'yicha baholanadi, bunda vaqt birligida texnik-taktik harakatlarning soni, zarbalarning 1 daqiqadagi sur'ati hisobga olinadi.
Tennischining tajribasi	O'yinchining tennis sohasida orttirgan bilimlari, malakalari, uquvlar majmui.

Tennischining zarbasi	Uchib kelayotgan to'pga zarba; havodagi to'pga zarba berish, uchayotgan to'pga zarba berish, yerdan va uchib kelayotgan to'pga zarba berish; o'ngdan sakrab zarba, chapdan sakrab zarba, ikki qo'llab chandiq zarba, yugurishdan zarba, yugurishdan o'ngdan zarba, yugurishdan chapga zarba kabi.
Tepmoq (futbol)	Oyoq bilan zarb bermoq.
Texnik a'zosi	Texnik kotib yozuv- chizuv ishlarini olib boruvchi idora xodimi
To'g'ri bajarmoq	Topshiriqni to'g'ri ado etish.
To'pli xokkey	raqib darvozasiga to'p kiritiladigan xokkey. To'pli xokkey bo'yicha 1955-yilda yagona xalqaro qoida ishlab chiqildi va tasdiqlandi hamda Xalqaro federatsiya tuzildi. 1976-yil sobiq Ittifoq, Shvetsiya, Finlyandiya, Niderlandiya milliy federatsiyalarini va 600 mingga yaqin sportchini birlashtirdi. 1957-yildan Jahon chempionati (1961-yildan 2 yilda 1 marta) o'tkazilmoqda.
To'r	Futbol, basketbol o'yinlarida foydalaniladigan sport buyumi. Futbol darvozasining to'ri.
Tog' sayohatchiligi	Turizm bilan shug'ullanuvchi kishilarning, turistik sayohat, yurish qatnashchilarining qayiqda, baydarkada, paroxod va shu kabilarda o'tkazadigan sayr-sayohatlar.
To'g'rilamoq	Kamchiliklarni, noto'g'riliklarni bartaraf etmoq; xatoni tuzatmoq.
Tomoshabinlar	Biror tomoshani ko'rish uchun kelgan kishi, tomosha ko'ruvchi. Futbol tomoshabinlari.

To'pni bosh bilan urmoq	Bu usul to'p balanddan kelayotganda qo'llanadi. To'pni sherikka oshirishda, darvozani himoya qilish yoki uni darvozaga urishda foydalansa bo'ladi.
To'pni olib yurmoq	To'pni sherikka oshirmay, o'yinchining o'zi olib yurish.
To'pni oshirish	To'pni jamoadoshiga yetkazish, topshirish, o'tkazish, berish
To'pni qabul qilish	Sherigi tomonidan uzatilgan to'pni qabul qilib harakatda davom etish
To'pni uzatish	O'yinda to'pni o'z sherigiga otib yoki tepib uzatish; to'pni bировga o'tkazish, berish.
To'pni xato yetkazish	Futbolchining o'z sherigiga to'pni yetkazib bera olmasligi.
To'pni tepish	Futbolning asosiy o'yin usuli to'p tepish hisoblanadi. To'p tepib darvozaga kiritiladi yoki sherikka oshiriladi. Futbolchilar to'pni oyoq bilan ham, bosh bilan ham o'ynaydilar. Dastlab joyida turgan to'pni tepish, so'ngra yugurib kelib va joyda turib harakatdagi to'pni tepish kabilar mashq qilinadi.
To'smoq	O'rab (qurshab) olmoq, qurshamoq.
Tovon bilan orqaga to'pni uzatish	Bu usul qisqa oraliqda to'pni uzatishda qo'llaniladi. Orqaga yashirin, kutilmaganda uzatish; to'p o'yinchining yo'nalishiga qarshi tomonga ketadi.
Trenajer zali	Trenirovka mashqlari o'tkaziladigan keng xona (zal)
Turizm [fr]	Turizm - bu faol dam olish, shuningdek, bilim va tarbiya maqsadida boriladigan ekskursiya, safar hamda sayohatlardan iborat.

Turizm bo'yicha sport ustasi	Respublika sport qo'mitasi kalendaridagi turizm bo'yicha musobaqalarida belgilangan talab va me'yorlarni bajargan sportchi.
Turnik [fr]	Ikki ustunga gorizontal holatda o'rnatilgan temir to'sindan iborat gimnastika asbobi: Turnikda gimnastika qilmoq.
Tutmoq, ushlab olish	Qo'l bilan tutmoq, qo'lga olib tutib turmoq.
Unvonni yo'qotish	Sport musobaqalarida, o'yinlarida g'olib chiqib birinchi o'rinni egallagan sportchining faxriy nom (unvon)dan ayrilishi, qo'ldan berishi, ajralishi.
Uch hatlab sakrash	Birinchi depsinish 50 dan 100 sm gacha bo'lgan balandlikdan bajariladi, ikkinchi depsinish depsinuvchi oyoq bilan, uchinchi 50 sm balandlikdan silkinch oyoq bilan bajariladi.
Uchrashuv	Uchrashuv turlari: nazorat uchrashuvlari, o'rtoqlik uchrashuvlari, namunali uchrashuvlar.
Uchrashuv, jang	O'rtoqlik uchrashuvi; musobaqa qoidalariga muvofiq ikki sportchi orasida o'tkaziladigan kurash (jang, olishuv).
Uddalamoq	Eplamoq, uddasidan chiqmoq, qila (bajara, eplay) olmoq; o'z vazifasini uddalamoq.
Umumiy hisob	Umuman hisobga olgandagi ochkolar soni. Natija o'yin 3:1 hisob bilan tugadi.
Umumiy vaqti	Yig'indidan iborat bo'lgan, jamlangan yakuniy, jamuljam, jami vaqt; umumiy, yakuniy vaqt.
Universiada	Talabalarning sport musobaqalari
Unvon [a]	Biror ish-faoliyat sohasidagi xizmat yoki mutaxassislik darajasini belgilovchi maxsus ta'sis qilingan nom.
Unvonni himoya	Sport musobaqalarida, o'yinlarida ega bo'lgan

qilish		faxriy nom (unvon)ni qoʻldan chiqarmaslik uchun kurashish.
Unvonni olish	yutib	Sport musobaqalarida, oʻyinlarida faxriy nom (unvon)ni qoʻlga kiritish, erishish.
Urinishni qilmoq	bekor	Biror ishni bajarish, biror narsaga erishish va sh.k. uchun harakat qilish, kuch sarflashdan voz kechmoq.
Unvonni yoʻqotish		Sport musobaqalarida, oʻyinlarida gʻolib chiqib birinchi oʻrinni egallagan sportchining faxriy nom (unvon)dan ayrilishi, qoʻldan berishi, ajralishi.
Urinmoq		Koʻtarishga harakat qilish, kuch sarf qilish.
Ushlab qolish		Tushirmasdan tutib qolmoq; qoʻlda ushlab qolmoq; qoʻldan bermasdan tutib qolmoq; musobaqalarda birinchilikni saqlab qolmoq.
Ushlamoq		Qoʻl bilan tutmoq, qoʻlda olib tutib turmoq.
Ushlamoq		Qoʻl bilan tutmoq, siqib ushlamoq.
Ustunlik		Biror jihatdan yuqori darajada, ortiqlik, afzallik; ustunlikka ega boʻlmoq; ustunlikni berib qoʻymoq.
Uzoq masofa		Uzoq masofaga yugurishga 3000 m dan 10000 m gacha yugurishlar kiradi.
Uzunlikka sakrash		Uzunlikka sakrashni bajarish paytidagi eng muhim narsa tez yugurib kelib, kuchli depsinishdan iboratdir. Uzunlikka sakrashdagi 4 bosqich, yaʼni yugurib kelish, depsinish, uchish, qoʻnish oʻzaro aloqadordir.
Velopoyga		Velosiped poygasi sportning alohida turi hisoblanadi. Bu poyga notekis yoʻllarda shaxsiy va jamoaviy oʻtkazilishi mumkin. Bu musobaqalar erkaklar va ayollar, yoshlar va oʻsmirlar orasida oʻtkaziladi. Qisqartirilgan velopoyga erkaklar

uchun 1 soat, yoshlar uchun 40 minut o'tkazilishi mumkin. Yo'lning boshlanish qismida 1 km masofa 8-10 m kenglikda bo'lishi mumkin.

Velopoyga Fransiyada o'tdi.	Fransiyada velopoyga bo'yicha jahon chempionati o'tdi.
Velosiped [r<lat]	Pedallari oyoq bilan bosib yurgiziladigan 2 yoki 3 g'ildirakli transport. Sportda foydalaniladigan velosiped tezlikni o'zgartirish imkoniyatini beradigan qurilma bilan jihozlanadi, sportchining mushak kuchi bilan ishlaydi, havo qarshiligini kamaytiruvchi moslamadan foydalanishga ruxsat etilmaydi. Bir kishilik velosipedlarning uzunligi 2000 mm dan, kengligi esa 750 mm dan oshmasligi lozim.
Velosport	Velosiped sporti
Vendserfing	Dengizning kuchli to'lqinlarida; yelkanli sorfin taxtasida; kuchli shamol ta'sirida uchiladigan sport turi.
Viloyat birinchiligi	Viloyat bo'yicha sportchi mahoratining ustunligi, yuqoriligi; birinchi o'rin.
Volan	Badminton koptogi.
Voleybol qiziqarli va foydali o'yin.	Voleybol o'yinidagi harakatlar barcha mushaklarni rivojlantiradi, tez idrok yuritishga o'rgatadi. Quvvatni, chaqqonlikni, chidamlilikni, yengil harakatlanish sifatlarini va bu sifatlarni to'g'ri yo'naltira olish xislatlarini o'stiradi. Nafas olish, yurak-qon tomir faoliyatini mustahkamlaydi, aqliy charchoqni yozadi.
Voleybol [ing]	Qarshi komanda maydoniga qo'l bilan urib va to'rdan oshirib ko'proq to'p tushirish o'yini.

Voleybol bo'yicha musobaqalar	Musobaqalar o'tkazishning Yangi qonun-qoidalariga asosan o'yin 25 ochkoga qadar davom etadi. Agar o'yin tugagunga qadar ochkolar nisbati bir ochkodan ortmasa, farq ikki ochko bo'gunga qadar o'yin davom etaveradi. Musobaqalar 5 taym o'tkazilib, 5-hal qiluvchi taym 15 ochkoga qadar davom etadi. Hal qiluvchi taymda birinchi bo'lib, 15 ochko jamlagan jamoa g'olib hisoblanadi.
Voleybol o'yini	Voleybol o'yini tomoshabop va kishilarni o'ziga rom qiladigan sport turi hisoblanadi. Bu o'yin qoidalarining soddaligi, unga zarur bo'ladigan uskunalarning murakkab emasligi, shuningdek, voleybolni har qanday yoshdagi kishilar o'ynay olishlari bilan ajralib turadi.
Voleybol o'yini qoidalari	To'p maydondan chiqib ketsa yoki yerga tushsa, jamoalardan biri ochko oladi. Har bir jamoa to'pni o'zaro 3 marta oshirishi mumkin, so'ngra uni raqib tomoniga o'tkazadi. O'yin jamoalaridan biri 25 ochko to'plagunicha davom etadi. Bu ochkoni to'plagan jamoa g'olib bo'ladi va jamoalar o'rin almashadilar. O'yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo'ladi.
Voleybol o'ynash	O'yinchilar to'pni raqib tomoniga bir yoki ikki qo'llab otadi. To'p to yerga tushgunicha yoki maydondan chiqib ketgunicha to'rning u tomonidan bu tomoniga qo'ldan qo'lga o'taveradi.
Voleybolchilar maydonga chiqdilar.	Musobaqada o'ynaydigan voleybolchilar o'ynash uchun o'yin bo'ladigan maydonga chiqadilar.
Voleybolda 2 ta jamoadan oltita o'yinchi o'ynaydi.	Voleybolni 2 jamoa bir-biriga qarama-qarshi turib o'ynaydi. Bir jamoada 6 kishi ishtirok etadi. O'yinchilar 6 ta zonaga joylashadilar.

Voleybolga oid	O'yin 1895-yilda AQSH ning Massachusetts shtatidagi Xeloi shahrida yosh xristianlar ittifoqining jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari Pastor Vilyam Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutib yangi o'yinning qoidalarini ishlab chiqdi. 1895-yilda Springfild shahridagi kolledj direktori doktor Alfered Kalsted bu o'yinga "Voleybol" deb nom berdi. Voleybol inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida "uchayotgan to'p" degan ma'noni bildiradi. Hozirgi kunda voleybol jahonda eng ommaviy sport turlaridan biri hisoblanadi.
Voleybol [ing]	Qarshi jamoa maydoniga qo'l bilan urib va to'rdan oshirib ko'proq to'p tushirish o'yini. Voleybol o'ynamoq.
Voleybol jamoasi	Jamoaning har birida 6 tadan o'yinchi bo'ladi. Jamoa a'zolari shartli ravishda ikki guruhga - hujumchi va himoyachilarga bo'linadilar.
Voleybol koptogi	Voleybol to'pining aylana o'lchovi 640 - 660 mm, og'irligi 260-280 gr bo'lishi lozim.
Voleybol maydoni	Voleybol o'yini maydoni (19x9 m) o'rtasidan ko'ndalangiga 2-2.45 m balandlikda setka -to'r (eni 1 m) tortiladi. Maydon o'rtasidagi chiziq uni ikkiga bo'lib turadi. O'rta chiziq bo'ylab voleybol ustunchalari o'rnatiladi.
Voleybol o'yini	Voleybol ikki jamoa (har birida 6 o'yinchi) o'rtasida ma'lum balandlikda ikki ustun oralig'ida tortilgan to'r ustidan raqib tomonga to'pni qo'llari bilan oshirib o'ynaladigan sport turi. To'pni o'yinchi qo'l barmoqlari va panjalari bilan raqib tomonga uzatishi, zarba berishi yoki tananing yelkadan yuqori qismi bilan urib qaytarishi mumkin. To'p raqib tomonga uzatilganda yoki zarba berilganda o'yinchi to'pga bir marta, jamoa esa uch martadan ortiq tegishi mumkin emas.

Voleybol to'ri	Voleybol maydonini to'r chizig'i ikki to'g'ri to'rtburchakka bo'lib turadi. To'r ustki chekkasining balandligi ayollar uchun 2m 24 sm va erkaklar uchun 2m 43 sm ga teng bo'ladi.
Voleybolchi, voleybolchi ayol	Voleybol o'ynovchi sportchi, voleybol o'ynovchi ayol
Voleybolchilar uchrashuvi	Uchrashuv musobaqaning yordamchi turiga kiradi. Voleybol bo'yicha o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkaziladi. O'rtoqlik uchrashuvlari o'quv-mashg'ulot maqsadlarida yoki an'anaviy musobaqalar planida o'tkaziladi. Namunali uchrashuvlar voleybolni ommalashtirishga va sport mahoratini ko'rsatishga xizmat qiladi.
Voleybolchilar jamoasi	Voleybol ikki jamoadan iborat bo'lib, har birida 6 o'yinchi ishtirok etadi. Ular ma'lum balandlikda ikki ustun oralig'ida tortilgan to'r ustidan raqib tomonga to'pni qo'llari bilan oshirib o'ynaydilar. O'yinchilarning ustki kiyimlari kalta yengli trikotaj ko'ylak (futbolka), sport ishtonchasi (trusik) va maxsus oyoq poyabzali (keti)dan iborat. Ko'ylaklarning old tomonida jamoa nishoni va orqa tomonida sportchining raqam ko'rsatkichi bo'lishi kerak.
Voleybolchilar musobaqasi	Musobaqada orqa chiziq o'yinchilari to'r oldida sakrab zarba berib hujum qilishlari man etiladi. Voleybol musobaqasi 3 yoki 5 qismdan iborat bo'lib, har bir qism o'yini biron jamoa yutuqlari soni (ochko)ga yetguncha davom ettiriladi. Agar hisob 14:14 bo'lsa, u holda uchrashuv biron bir jamoa raqibdan 2 yutuqqa (ochkoga) ortiq bo'lguncha davom ettiriladi.
Xalqaro Basketbol Federatsiyasi (FIBA)	Халқаро баскетбол федерацияси 1932-йилда ташкил топган.

Xalqaro bobsley federatsiyasi	Xalqaro bobsley federatsiyasi (XBF)ning vazifalari: bobsley sport turi bo'yicha qoidalarini ishlab chiqish va musobaqalarni tartibga solish, uning bajarilishini nazorat qilish; xalqaro musobaqalarni rejalashtirish, tashkil etish va o'tkazish; hakamlarni tayyorlash hamda malakasini oshirish; texnik talablarni ishlab chiqish; rekordlarni qayd qilib borish hamda tasdiqlash va h.k.
Xalqaro chana sporti federatsiyasi	Xalqaro chana sporti federatsiyasining maqsad va vazifalari quyidagilardan iborat: chana sport turi bo'yicha qoidalarini ishlab chiqish va musobaqalarni tartibga solish, uning bajarilishini nazorat qilish; xalqaro musobaqalarni rejalashtirish, tashkil etish va o'tkazish; hakamlarni tayyorlash hamda malakasini oshirish; texnik talablarni ishlab chiqish; rekordlarni qayd qilib borish hamda tasdiqlash va h.k.
Xalqaro federatsiya prezidenti	Kongress prezident boshliq rahbar organlarni saylaydi. U kongress yig'ilishlari orasidagi davr ichida birlashma faoliyatiga rahbarlik qiladi. Shuningdek, tarkibiga ko'ra ancha kichikroq bo'lgan ijroiya qo'mitalarini tashkil qilishi mumkin.
Xalqaro futbol tashkilotlari assosatsialari (FIFA)	1882-yildan xalqaro uyushmalar boshqarmasiga asos solindi. Nihoyat 1904-yil 21-mayda Fransiya tashabbusiga ko'ra hozirda 200 dan ortiq davlatlar a'zo bo'lgan Xalqaro Futbol uyushmasi - FIFA tashkil etildi. FIFA bilan bir qatorda 1954-yildan boshlab Yevropa Futbol ittifoqi - UEFA ham faoliyat ko'rsatadi. O'zbekiston Futbol federatsiyasi 1994-yildan FIFA va OFK ga a'zo bo'ldi.
Xalqaro muz ustida xokkey federatsiyasi	Xalqaro muz ustida xokkey federatsiyasining vazifalari quyidagilardan iborat: chana sport turi bo'yicha qoidalarini ishlab chiqish va musobaqalarni tartibga solish, uning bajarilishini nazorat qilish; xalqaro musobaqalarni rejalashtirish, tashkil etish va o'tkazish; hakamlarni tayyorlash hamda

malakasini oshirish; texnik talablarni ishlab chiqish; rekordlarni qayd qilib borish hamda tasdiqlash va boshqarish.

Xalqaro olimpiya qo'mitasi (XOQ) Olimpiya harakatining Oliy rahbar organi 1894-yil 23-iyunda fransuz jamoat arbobi Pyer de Kuberten tashabbusi bilan tashkil etilgan. XOQ tarkibiga 12ta davlatdan - Angliya, Argentina, Belgiya, Vengriya, Yunoniston, Italiya, Yangi Zelandiya, Rossiya, AQSH, Fransiya, Shvetsiyadan iborat 14 vakil kiritiladi.

Xalqaro shaxmat federatsiyasi Xalqaro shaxmat federatsiyasi 1924-yilda tuzilgan. Federatsiya 23 marta shaxmat olimpiadasini o'tkazgan. Xalqaro shaxmat federatsiyasining vazifalari: shaxmat sport turi bo'yicha qoidalarini ishlab chiqish va musobaqalarni tartibga solish, uning bajarilishini nazorat qilish; xalqaro musobaqalarni rejalashtirish, tashkil etish va o'tkazish; hakamlarni tayyorlash hamda malakasini oshirish; texnik talablarni ishlab chiqish; rekordlarni qayd qilib borish hamda tasdiqlash va boshqalar.

Xalqaro federatsiyasi	sport	Xalqaro sport birlashmalari nodavlat jamoat tashkiloti toifasiga kiradi. Xalqaro federatsiyalarning asosiy maqsadi - bu o'z sport turini keng yoyish, rivojlantirish hamda ommalashtirish, shuningdek, milliy sport tashkilotlari o'rtasidagi o'zaro aloqalarni tartiblashtirishdir. Xalqaro sport birlashmalari o'z faoliyatini ustav, tashkiliy nizomlarga asosan amalga oshiradi va bir qator umumiy vazifalarga ega: o'z faoliyatini davlatlarda (a'zo bo'lgan yoki a'zo bo'lmagan) keng yoyish; milliy tashkilotlar bilan aloqalar o'rnatish va ushlab turish, ularning faoliyatini va ular tomonidan ustavning bajarilishini nazorat qilish; o'z faoliyatiga oid tajribalarni o'rganish va keng yoyish; kongresslar, yig'ilishlar, simpoziumlar o'tkazish, ishni rejalashtirish; nashriyot ishlari, moliyaviy masalalarni hal etish va h.k. Xalqaro sport birlashmasi tasdiqlangan ustavga, mulkka, moliyaga mustaqil egalik qiladi va o'z faoliyati doirasida huquqiy javobgar bo'ladi. Xalqaro sport federatsiyalari o'z faoliyatida XOQdan tashqari boshqa xalqaro birlashmalarga bo'ysunadi. Sport federatsiyalari o'z sport turi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarga texnik rahbarlik qilishda to'liq javobgardirlar.
Xato [a]		Mo'ljalga, nishonga ololmaslik, tekizolmaslik yoki tegmaslik; zoye ketish.
Xatoga qo'yish	yo'l	O'yinlarning qanday bajarilishi kerakligi haqidagi rasmiy ko'rsatma, yo'l-yo'riqqa amal qilmaslik.
Xavfli o'yin		Raqib darvozaga gol urish xavfi kuchaygan (gol urish imkoniyatlari mavjud bo'lgan) holat.
Xavfsizlik chorasi		Ehtiyot qilmoq, straxovka qilmoq; straxovkalamoq (yiqilmasligi uchun tutib qolishga tayyor turmoq) sportchini straxovka qilmoq.
Xettrik		Bir o'yinchining bir o'yinda 3 gol urishi.

Xizmat ko'rsatgan murabbiy	Xizmat ko'rsatgan murabbiy unvoni mehnati e'tirof etilgan murabbiylarga beriladigan faxriy unvonlar tarkibida ishlatiladi.
Xizmat ko'rsatgan sport ustasi	Xizmat ko'rsatgan sport ustasi unvoni 1934-yilda tasdiqlangan. Bu unvon oldin taniqli sport ustalariga hamda jismoniy madaniyat va sport sohasida faol ish olib borgan shaxslarga berilar edi. Keyingi yillarda bu unvon eng yuqori sport yutuqlariga erishgan sportchilarga berilmoqda.
Xoda [f-t]	Yakkacho'p, yakkato'sin, xoda gimnastika anjomi. Xotin-qizlar sport gimnastikasida muvozanat saqlash mashqlarini bajarish uchun qo'llaniladigan asosiy anjomlardan biri. Uning uzunligi 5 m , qalinligi 16 sm bo'lgan ko'ndalang joylashtirilgan to'sindan iborat maxsus qurilma. Yuqori va pastki yuzasi 10 sm . Odatda, 120 sm balandlikda yerga mustahkamlangan ustunlarga o'rnatiladi. Yakkacho'p ustida yurish, aylanish, bir va ikki oyoqda o'tirib turish, bir oyoqda turib "Qaldirg'och" mashqini bajarishi mumkin.
Xokkey	Muz maydonida yoki maysa ustida raqib tomon darvozasiga to'p yoki shayba kiritishdan iborat sport o'yini.Xokkey (ing hockey) - klyushka va to'p (shayba) bilan jamoa bo'lib o'ynaladigan sport o'yini. O'yin mazmuni va maqsadi o'yinchilar tomonidan raqib darvozasiga eng ko'p to'p (shayba) kiritishdan iborat. Xokkeyning 3 asosiy turi (shaybali xokkey, chim ustida xokkey, to'pli xokkey) mavjud.
Xokkey [ing]	Muz maydonida yoki maysa ustida raqib tomon darvozasiga to'p yoki shayba kiritishdan iborat sport o'yini.
Xokkey jamoasi	To'pli xokkey va chim ustida xokkeyda jamoada 11 (jumladan darvozabon), shaybali xokkeyda 6 (jumladan darvozabon) o'yinchi qatnashadi.

Xokkey maydoni	Chim ustida xokkey maydonining sathi 91,4 m x 55 m; shaybali xokkey maydonining sathi 51-61 m x 24-30 m; to'pli xokkey maydonining sathi 90-110 m x 50-65 m.
Xokkeychi	Xokkey o'ynovchi sportchi.
Xokkeychilar uchrashuvi	Xokkeychilar uchrashuvi musobaqaning bir turi hisoblanadi. Xokkey jamoalari bo'yicha o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkaziladi. O'rtoqlik uchrashuvlari o'quv-mashg'ulot maqsadlarida yoki an'anaviy musobaqalar planida o'tkaziladi.
XOQ ijroiya qo'mitasi	Xalqaro Olimpiya qo'mitasi (XOQ)ning Oliy organi sessiya bo'lib, u har yili, Olimpiya yilida esa ikki marta chaqiriladi. Sessiyalar o'rtasidagi davrda XOQning kundalik ishlarini ijroiya qo'mita boshqarib boradi. Uning tarkibiga XOQ prezidenti, to'rtta vitse-prezident va oltita a'zo kiradi. Vitse-prezidentlar va oltita ijroiya qo'mitasi a'zolarining vakolat muddati 4 yil.
Yadro [r]	Itqitish uchun ishlatiladigan dumaloq og'ir metall (sililiq) shar.
Yon hakam	Yon hakam kurashchilarning texnik harakatlarini baholaydi va ularni maxsus bayonnomaga yozib boradi. U arbitrdan qat'i nazar, hamma vaziyatlarda o'z fikrini bildirishi lozim, kurashchilar harakatlarini baholashda uning fikrlari arbitrlar fikrlari bilan mos kelishi, balki mos kelmasligi mumkin. Bellashuv paytida, agar yon hakam kurashchilarning u yoki bu texnik harakatlarini sezsa, arbitrlar esa bu harakatlarni ko'rmagan yoki unga e'tibor bermagan bo'lsa, u bu haqda arbitrga xabar berishi lozim. U qizil yoki ko'k rangdagi maxsus ko'rsatkichni yuqoriga ko'tarib, arbitrlar o'z fikrini bildirmasa ham, shunday qilishi shart.

Yuqoridan suvga sakrash Trampolin yordamida suvga sakrash.

Yaqin turib olishuv Yaqin masofa shunday holatki, unda bokschilar gavdaning biror-bir qismi bilan bir-biriga tegib turishi mumkin va faqatgina qo'llarda qisqa zarbalar berish imkoniga ega bo'ladilar. Yaqin masofadagi jang boshqa masofadagi janglarga qaraganda, ancha mazmunga boy va faol o'tadi. Raqib yaqin turganligi sababli bokschilar zarbalarga, asosan, to'sish va ustma-ust qo'yish, qo'llar bilan ichki holatni egallash, qo'l panjasini raqib bilagiga ustma-ust qo'yish bilan reaksiya qilishga ulgura oladilar.

Yarimfinal Finalning yarmi; yarim finalga chiqmoq.

Yarimhimoyachi Jamoaning o'rta qatori ko'pincha turli taktik rejada harakat qiluvchi futbolchilardan tuzilib, yarim hujumchi, dispetcher va yarim himoyachidan iborat bo'ladi. Yarim himoyachi birinchi galda o'z darvozasi mudofaasini tashkil etishga yordam berib, ba'zi-ba'zidagina jamoasining hujum qatorlariga yorib kirib boradi. Yarim himoyachilar o'yin taktikasining rivojlanishidagi asosiy tendensiya shundaki, ular jamoaning yakunlovchi hujum harakatlarida bevosita ishtirok etadilar.

Yaxshi basketbolchi qiz Ijobiy sifatga ega bo'lgan, o'yin qoidalariga rioya etadigan; kishiga ma'qul bo'ladigan, yoqadigan; balog'atga yetgan, lekin hali turmushga chiqmagan ayol

Yaxshi voleybolchi Ijobiy sifatga ega bo'lgan, o'yin qoidalariga rioya etadigan; kishiga ma'qul bo'ladigan, yoqadigan.

Yaxtachi Yaxtsmen, yaxtachi (sportchi).

Yaxtada suzish Yaxta (sportda yoki sayohat uchun ishlatiladigan kichikroq kema)da suzmoq.

Yelka	Qo'lning tirsak sustavigacha bo'lgan yuqori qismi; tananing bo'yindan qo'lgacha bo'lgan qismi.
Yelkan	1. Kema machtasiga o'rnatilgan, shamol kuchi bilan kemani yurgizadigan katta keng chodir. 2. Shunday chodir yordamida harakat qiladigan yelkanli kema.
Yelkanli qayiq	Shamol kuchi bilan yurgiziladigan katta keng chodirli (yelkanli) qayiq.
Yelkanli qayiqlar poygasi	Yelkanli qayiqarning kim o'zish musobaqasi.
Yengil atletika	Sportning eng keksa turlaridan biri. Yugurishning xilma-xil masofalarga mo'ljallangan xillari; uzunlikka va balandlikka sakrash; nayza, disk otish, yadro iring'itish, sportcha yurish hamda yengil atletik ko'pkurashni o'z ichiga oladi.
Yetib olmoq	Quvib tenglashib olmoq.
Yiqitmoq	Kuch bilan yerga yotqizmoq, kurashda yengmoq, zo'r chiqmoq, ustun chiqmoq: Qattiq zarba raqibni yiqitdi.
Yakkakurash	Yakkama-yakka olishuv, yakkama-yakka kurashish; jang.
Yosh xokkeychi	16 yoshdan 22 yoshgacha bo'lgan sportchi.
Yosh aviamodelchi	Uchish apparatlari modellarini yasovchi 16 yoshdan 22 yoshgacha bo'lgan shaxs.
Yosh rahbar	Qari emas, navqiron rahbar.
Yosh sayyoh	Qari emas, navqiron sayyoh.
Yosh tennischi	16 yoshdan 22 yoshgacha bo'lgan tennischi.
Yosh tennischi ayol	Balog'at yoshidagi tennis o'ynovchi xotin kishi.

Yosh voleybolchi	16 yoshdan 22 yoshgacha bo'lgan voleybolchi
Yosh xokkeychi	Balog'at yoshidagi tennis o'ynovchi xokkeychi
Yugurish yo'lkasi	Yugurish yo'llariga belgilar qo'yiladi. Hamma yugurish yo'llarining kengligi 1.25 m bo'lishi kerak va 5 sm kenglikda chegara chiziqlar bilan ko'rsatiladi. Hamma yugurish yo'laklari oq rang bilan belgilanadi. 800 m ga yugurishda start chizig'i yashil rang, 4x400 m va 4x200 m estafeta yugurishning start chizig'i qora rang bilan belgilanadi.
Yunon-rim kurashi	Yunon-rim kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi yunon ko'p ming yillar davomida yashash uchun kurashishda hujum va himoyalalanish harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan, moslashtirilgan harakatlarga qiyin bo'lgan yo'lni bosib o'tgan. Birinchi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (eramizdan avvalgi 708-yil), shuningdek, maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708-yildan boshlab) kiritilgan. Kurashning qadimgi Yunoniston, qadimgi Rimda rivojlanganligini hisobga olgan holda fransuzcha kurashga "Yunon-rim" kurashi nomi berilgan. U bizning mamlakatimizda uzoq vaqt "mumtoz kurash" deb atab kelingan. 1912-yilda havaskorlar orasida kurash musobaqalarini kuzatish va o'tkazish bo'yicha Xalqaro qo'mita tuzildi. 1921-yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. Toshkentdagi FILAning byurosi 2014-yildan o'z faoliyatini boshladi. 1996-yilda AQSHning Atlanta shahrida mustaqil jamoa sifatida O'zbekiston jamoasi birinchi marta Olimpiada o'yinlarida qatnashdi.

Yuqori start	O'rta va uzoq masofaga (kross) yugurishda (500—3000m), odatda, yuqori start qo'llanadi. Yuguruvchi start holatida kuchliroq oyog'ini start chizig'i yaqiniga, ikkinchi oyog'ining uchini esa 30-50 sm orqaroqqa qo'yadi. "Diqqat!" buyrug'idan keyin ikkala oyog'ini sal bukadi, gavdasini oldinga engashtirib, og'irlik markazini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Oldingi oyog'iga nisbatan qarama-qarshi tomondagi qo'lni bukib, oldinga chiqariladi.
Yurish qilish	Shaxmat o'ynovchining navbatdagi harakati, tadbiri; yurish (surish) navbati, yo'l; sening yo'ling (navbating); yurish kimdan? Yurish fildan.
Yutqazish	G'olib chiqmoq, g'alaba qozonmoq, raqibini mag'lubiyatga uchratmoq, ustun chiqmoq.
Yutqizish	Shaxmatda boy bermoq, topshirmoq, qo'ldan berib qo'ymoq; shaxmatda o'yinni boy bermoq (yutqizmoq). Chempion shaxmatda 6 partiyani yutqizib qo'ydi.
Zarb bilan urish	Qattiq urilish, kuchli, shiddatli, zalvarli turtki; qo'l bilan zarb bermoq; koptokni zarb bilan urmoq.
Zarba [a]	Qattiq zarb, kuchli, shiddatli, zarvarli turtki.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 5 iyuldagi «Yoshlarga oid davlat siyosati samaradorligini oshirish va O'zbekiston Yoshlar ittifoqi faoliyatini qo'llab-quvvatlash to'g'risida»gi Farmoni // "Xalq so'zi", 2017 yil 6 iyul.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 18 iyuldagi «O'zbekiston yoshlar ittifoqi faoliyatini takomillashtirishga doir kompleks chora-tadbir to'g'risida» PQ-3138-sonli qarori // O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017.- 38-son, 1046-modda.
3. O'zbekiston Respublika Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning BMT Bosh Assambleyasining 2017 yil 19 sentyabrdagi 72-sessiyasida so'zlagan nutqidan. – AQSH, 2017 www.uza.uz/oz/politics/zbekiston-prezidenti-shavkat-mirziyeev-bmt-bosh-assambleyasi-20-09-2017
4. Karimov I. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008yil, 173 b.
5. Karimov I. Adabiyotga e'tibor – ma'naviyatga, kelajakka e'tibor. – Toshkent: O'zbekiston, 2009. 39 b.
6. Mirziyoyev Sh. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: O'zbekiston, 2017. 446 b.
7. Mirziyoyev Sh. O'zbekiston ijodkor ziyolilari vakillari bilan uchrashuvdagi ma'ruza // O'zbekiston adabiyoti va san'ati, 2017 yil, 4 avgust, №32.
8. Jismoniy tarbiya va sport lug'ati. 1 jild. -T., 1992. 183 b.
9. Керимов.Ф.А. Методика обучения сложным технико-тактическим действиям в вольной борьбе.//Тема диссертации и автореферата по ВАК РФ кандидат педагогических наук.1983 г.
10. Kerimov Y., Tastanov N., Qodirov Y. Yunon-rum kurashi. O'quv-uslubiy qo'llanma. -T., "Ilmiy-texnika axboroti - Press", 2017. - 131 b.
11. Nurimov Z., Davletmuratov S., Davletmuratov D. Futbol. O'quv-uslubiy qo'llanma. -Toshkent: "Ilmiy-texnika axboroti - Press" nashriyoti, 2017.-143 b.
12. Niyozov I. Olimpiya sport o'yinlari. Uslubiy qo'llanma. -T.: "Fan", 2006. -127 b.
13. Niyozov I. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. - Farg'ona: "Farg'ona", 2015. - 104 b.
14. Matkarimov.R.M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik.O'zDJTI. Toshkent, 2015 yil, 168 bet .

15. Matkarimov.R.M, Xodjayev.A.Z, Umirzoqov.F.A, Qayumov.B.U va.b. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiylati. Darslik.Toshkent. 2018. - 247 bet.
16. P.M. Matkarimov, E.N. Chernikova, R.S. Yun. Povysheniye sportivno-pedagogicheskogo masterstva v velosipednom sporte . Metodicheskoye posobiye. Tashkent UzGosIFK .2009 g.
17. P.M. Matkarimov, E.N. Chernikova, R.S. Yun. Velosipednyy sport. Uchebnoye posobiye 1 chasty. Tashkent 2011 g. 1 chasty 125 str.
18. Burukhin.S.F. Metodika obucheniya fizicheskoy kul'ture Gimnastika.3-e izd. Uchebnaya literatura. T.,2016 g.
19. Toshpo'latov J. O'zbek kurashi. O'quv qo'llanma. -T., 2000. -159 b.
20. Qudratov R. Yengil atletika. Darslik. Toshkent: "Noshir", 2012. - 368 b.
21. Russko - uzbekskiy slovar' . Tom I. -T., 1983.
22. Russko - uzbekskiy slovar' . Tom II. -T., 1984. - 807 s.
23. O'zbek milliy entsiklopediyasi."O'zbekiston milliy entsiklopediyasi " Davlat nashriyoti.Toshkent.:14-jildlik.2000-2005 yil.
24. O'zbek tilining izohli lug'ati.Besh jildlik."O'zbekiston milliy entsiklopediyasi " Davlat nashriyoti.Toshkent.:2006-2008 yil.
25. Hamroqulov A., Yunusov T. va boshqalar. Olimpiya bilimlari asoslari. O'quv qo'llanma. -T.: "Sharq", 2002. - 96 b.
26. Gufranova R., Salimov U. Stol tennisi. O'quv-uslubiy qo'llanma. -T.: "Ilmiy-texnika axboroti - Press", 2017. -112 b.
27. Yunusova Yu. Osnovy metodiki fizicheskoy kul'tury. Uchebnoye posobiye. -T., 2005. -207 s.
28. Xalmuhamedov R., Shin V., va boshqalar. Boks. O'quv-uslubiy qo'llanma. -T.: "Ilmiy-texnika axboroti - Press", 2017. -132 b.
29. Usmonxo'jaev T., Akramov J. va boshqalar. Jismoniy tarbiya. Darslik. -T.: "O'qituvchi" nashriyot - matbaa ijodiy uyi. 2014. -256 b.
30. Usmonxo'jaev T., Rahimov M., va boshqalar. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. -T.: "O'qituvchi" nashriyot - matbaa ijodiy uyi. 2005. -350 b.

IQBOL BOLTAYEVA

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT
ATAMALARINING
IZOHLI LUG'ATI**

Muharrir *M.Talipova*
Tex. muharrir *D.Talipov*
Sahifalovchi *Z.Talipova*

Terishga berildi 15.07.2020. Bosishga ruxsat etildi 15.08.2019.
Qog'oz bichimi 60x84¹/₁₆. TIMES garniturası,
Shartli bosma tabog'i 5,2. Nashr tabog'I 4,9
Adadi 500. Buyurtma № 12-08

«LESSON PRESS» MCHJ nashriyoti
Toshkent, Komolon ko'chasi, Erkin tor ko'chasi, 13
Tel.: 99 865-24-11, 94 640-24-11 t.me\lesson press.

«IMPRESS MEDIA» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh. Qushbegi ko'chasi, 6-uy.