



Yet Another English

Плавание

88 слов

с переводом и примерами

Слова подборки

anchor leg /'æŋkə leg/ **B2**

заключительный этап

the final leg of a relay race, run by the fastest team member

She ran the anchor leg and secured the victory for her team.

Она бежала на заключительном этапе и обеспечила победу своей команде.

backstroke flag /'bækstrəʊk flæg/ **B1**

флажок для плавания на спине

A flag placed above a swimming pool to help backstroke swimmers know when they are near the wall.

The backstroke flags are placed 5 meters from each end of the pool.

Флажки для плавания на спине устанавливаются в 5 метрах от каждого конца бассейна.

bikini /bɪ'ki:ni/ **B2**

бикини

a two-piece swimsuit for women

She packed a bikini and sunscreen for her holiday in Spain.

Она упаковала бикини и крем от загара для отдыха в Испании.

bilateral breathing /baɪ'lætərəl 'bri:ðɪŋ/ **B2**

двустороннее дыхание

A breathing technique in swimming where the swimmer breathes to both sides alternately, usually every three strokes.

Bilateral breathing helps swimmers maintain a balanced stroke and improve their body position in the water.

Двустороннее дыхание помогает пловцам сохранять сбалансированный гребок и улучшать положение тела в воде.

body position /'bɒdi pə'zɪʃən/ **A2**

положение тела

the way someone holds or places their body, e.g., sitting, standing, or lying down.

Maintaining a good body position while lifting heavy objects prevents back injuries.

Поддержание правильного положения тела при подъёме тяжёлых предметов предотвращает травмы спины.

breathe /bri:ð/ **A1**

дышать

To take air into your lungs and send it out again

She took a moment to breathe deeply before answering the difficult question.

Прежде чем ответить на сложный вопрос, она сделала глубокий вдох.

breathing pattern /'bri:ðɪŋ ˌpætən/ B2

характер дыхания

the way a person breathes, especially the speed and depth of breaths

The doctor observed her breathing pattern to check for any irregularities.

Врач наблюдал за её характером дыхания, чтобы выявить возможные нарушения.

buoy bɔɪ B1

буй

a floating object anchored in water to mark a channel, hazard, or mooring

The red buoy marks the entrance to the harbor.

Красный буй обозначает вход в гавань.

butterfly /'bʌtəflaɪ/ A1

бабочка

an insect with large, often brightly coloured wings that develops from a caterpillar

Butterflies are attracted to flowers with sweet nectar.

Бабочек привлекают цветы со сладким нектаром.

catch /kætʃ/ A1

поймать

to stop and hold something that is moving through the air

She threw the ball and he caught it easily.

Она бросила мяч, и он легко его поймал.

circle swimming /'sɜ:kl 'swɪmɪŋ/ B1

круговое плавание

A method of swimming in a pool where swimmers go around in a circle to avoid collisions, typically in a lane shared by multiple people.

In busy pools, circle swimming helps everyone share a lane safely.

В загруженных бассейнах круговое плавание помогает всем безопасно делить дорожку.

current /'kʌrənt/ B1

текущий

happening or existing now, at the present time

What is the current situation in the country?

Какова нынешняя ситуация в стране?

deep end /ˌdi:p 'end/ B2

глубокий конец

a difficult situation that you are not prepared for

They threw him in at the deep end on his first day.

В первый же день его бросили в самую гущу событий.

descending set /dɪ'sendɪŋ set/ B2

убывающее множество

A set that is ordered from largest to smallest, or a sequence where each element is less than or equal to the previous one.

In a descending set, the first element is the largest.

В убывающем множестве первый элемент является наибольшим.

distance /'dɪstəns/ B1

расстояние

the amount of space between two places or things

What is the distance between London and Paris?

Какое расстояние между Лондоном и Парижем?

dive /daɪv/ B1

нырять

to jump into water with your head first, or to swim underwater

He dived off the cliff into the crystal-clear water below.

Он прыгнул со скалы в кристально чистую воду внизу.

diving board /'daɪvɪŋ bɔ:d/ A2

трамплин

a board that is fixed at one end and hangs over water, used for jumping or diving into the water

She climbed onto the diving board and took a deep breath before jumping.

Она забралась на трамплин и глубоко вздохнула перед прыжком.

drafting /'dra:ftɪŋ/ B2

составление

the process of writing a document, plan, or law in a careful, detailed way

The drafting of the contract took several weeks.

Составление контракта заняло несколько недель.

drill /drɪl/ A2

дрель

a tool used for making holes in hard materials

You will need an electric drill to put those shelves on the wall.

Чтобы прикрепить эти полки к стене, тебе понадобится электродрель.

dryland training /'draɪlənd ˌtreɪnɪŋ/ B2

сухопутная тренировка

Physical exercises performed on land to improve swimming performance, such as strength training or stretching.

Dryland training helps swimmers build strength and prevent injuries.

Сухопутные тренировки помогают пловцам наращивать силу и предотвращать травмы.

endurance ɪn'dʒʊərəns **B2**

выносливость

the ability to continue doing something difficult, painful, or unpleasant for a long time

Marathon running requires great physical endurance.

Марафонский бег требует большой физической выносливости.

false start /ˌfɔːls 'stɑ:t/ **B2**

фальстарт

An occasion when a competitor starts a race too early, before the signal.

The runner was disqualified after a false start.

Бегун был дисквалифицирован после фальстарта.

fins fɪnz **A2**

плавники

thin flat parts on a fish's body that help it swim and balance

The shark's dorsal fin cut through the water.

Спинной плавник акулы разрезал воду.

flip turn /flɪp tɜːn/ **B1**

кувырок

a fast turn in swimming where the swimmer touches the wall with their feet and pushes off backwards

She practiced her flip turn to improve her lap time.

Она тренировала свой кувырок, чтобы улучшить время на дистанции.

float /fləʊt/ **A2**

плавать

To rest or move slowly on the surface of water or in the air without sinking

She let go of the balloon and watched it float up into the clear blue sky.

Она отпустила шарик и смотрела, как он поднимается в ясное синее небо.

form /fɔːm/ **A1**

форма

a document with blank spaces for writing information; the shape or structure of something

Please fill in this form with your details.

Пожалуйста, заполните эту форму своими данными.

freestyle /'friːstaɪl/ **B1**

фристайл

a competition or performance where participants can choose their own style or moves, without set rules

He won the freestyle skiing competition.

Он выиграл соревнования по фристайлу в лыжах.

glide /glɑɪd/ **B1**

скользить

to move smoothly and quietly, without stopping or jumping

The swan glided across the still water.

Лебедь скользил по гладкой воде.

goggles /ˈɡɒɡl̩z/ **B1**

защитные очки

special glasses that fit tightly against your face to protect your eyes

She put on her swimming goggles and jumped into the pool.

Она надела плавательные очки и прыгнула в бассейн.

heart rate /ˈhɑːt reɪt/ **B1**

частота пульса

the number of times your heart beats per minute

The doctor checked my heart rate after I ran on the treadmill.

Врач проверил мой пульс после того, как я побегал на беговой дорожке.

heat /hi:t/ **A2**

жара

the quality of being hot or warm; high temperature

The heat of the summer sun made everyone tired.

Летний зной утомил всех.

infinity pool /ɪnˈfɪnəti puːl/ **B1**

бассейн с бесконечным краем

A swimming pool that appears to have no edge, with water flowing over one or more sides into a catch basin, creating a visual effect of merging with the horizon.

The resort's infinity pool overlooks the ocean.

Бассейн с бесконечным краем в курорте выходит на океан.

interval /ˈɪntəvəl/ **B1**

интервал

a period of time between two events; also a space between things

There will be a short interval between the two parts of the concert.

Между двумя частями концерта будет короткий перерыв.

kick /kɪk/ **A1**

ударить ногой

To hit something with your foot.

The child kicked the ball across the yard.

Ребёнок ударил мячом через весь двор.

lake /leɪk/ **A2**

озеро

a large area of water surrounded by land

We spent the summer at a cabin by the lake.

Мы провели лето в домике у озера.

lane /leɪn/ **A2**

переулок

a narrow road, especially in the countryside; one of the divided sections of a wide road

Keep in the left lane unless overtaking.

Оставайтесь на левой полосе, если не обгоняете.

lane assignment /leɪn ə'saɪnmənt/ **B1**

назначение полосы

the act of deciding which lane a vehicle should be in, or the lane that is assigned to a vehicle or driver.

The lane assignment for the race was determined by qualifying times.

Назначение полос для гонки было определено по результатам квалификации.

lane etiquette /leɪn 'etɪket/ **B2**

этикет полосы движения

The set of unwritten rules for using lanes on roads or highways politely and safely.

Lane etiquette requires slower traffic to keep right.

Этикет полосы движения требует, чтобы медленный транспорт держался правее.

lane rope /leɪn rəʊp/ **B2**

разделительный канат

a rope that separates swimming lanes in a pool

The swimmer grabbed the lane rope to rest.

Пловец ухватился за разделительный канат, чтобы отдохнуть.

lap /læp/ **B2**

колени

The flat area formed by the upper part of your legs when you are sitting down

The cat curled up and fell asleep on her lap.

Кот свернулся калачиком и заснул у неё на коленях.

lifeguard /'laɪfgɑ:d/ **B1**

спасатель

a person whose job is to watch swimmers and help them if they are in danger at a beach or pool

The lifeguard quickly jumped into the water when he saw someone struggling.

Спасатель быстро прыгнул в воду, когда увидел, что кто-то тонет.

medley /'medli/ B2

попурри

a piece of music made up of parts of other songs or tunes

The band played a medley of their greatest hits.

Группа сыграла попурри из своих лучших хитов.

negative split /'negətiv split/ B2

отрицательный сплит

A racing strategy where the second half of a race is run faster than the first half.

She achieved a negative split in the marathon, running the second half 2 minutes faster.

Она добилась отрицательного сплита в марафоне, пробежав вторую половину на 2 минуты быстрее.

ocean 'əʊʃən B1

океан

A very large area of sea; one of the five main divisions of the sea

The Pacific Ocean is the largest ocean in the world.

Тихий океан — самый большой в мире.

official /ə'fɪʃəl/ A2

официальный

relating to or decided by a government, organisation, or other authority

The official language of Brazil is Portuguese.

Официальный язык Бразилии — португальский.

open water ,əʊpən 'wɔ:tə B1

открытая вода

a large area of water that is not blocked by land or ice

The ship sailed into open water after leaving the harbor.

Корабль вышел в открытую воду после выхода из гавани.

pace clock /'peɪs klɒk/ B2

часы для измерения темпа

A device or system that measures and displays the speed or time of a runner, swimmer, or other athlete, often used for training.

The coach used a pace clock to monitor the swimmers' lap times.

Тренер использовал часы для измерения темпа, чтобы следить за временем кругов пловцов.

paddles /'pæd.əlz/ B1

весло

a short pole with a wide flat part at one or both ends, used to move a small boat through water

He grabbed the paddles and started rowing the canoe across the lake.

Он схватил вёсла и начал грести на каноэ через озеро.

passing 'pɑːsɪŋ (B2)

прохождение

the act of going past something or someone

The passing of the parade took an hour.

Прохождение парада заняло час.

pool /puːl/ (A1)

бассейн

a small area of still water, or a structure filled with water for swimming

The children spent the afternoon in the swimming pool.

Дети провели вторую половину дня в бассейне.

pull /pʊl/ (A2)

тянуть

to use force to move something towards yourself or in a certain direction

Pull the door towards you to open it.

Потяните дверь на себя, чтобы её открыть.

pull buoy /'pʊl ,buɪ/ (B1)

поплавок для плавания

a float used in swimming training to support the legs while focusing on arm strokes

She used a pull buoy to improve her arm technique.

Она использовала поплавок для улучшения техники гребка руками.

pull phase /pʊl feɪz/ (B2)

фаза тяги

the part of a movement where you pull something toward you, especially in weightlifting or rowing

In the clean and jerk, the pull phase is crucial for generating power.

В рывке и толчке фаза тяги имеет решающее значение для создания мощности.

recovery /rɪ'kʌv.ə.ri/ (B1)

выздоровление

the process of returning to a healthy, normal, or correct state after illness, injury, or difficulty

She made a full recovery after the surgery.

После операции она полностью восстановилась.

relay /'riːleɪ/ (B2)

эстафета

A race in which each member of a team runs or swims part of the distance

The national team won gold in the 4x100 metre relay at the championships.

Национальная команда завоевала золото в эстафете 4 по 100 метров на чемпионате.

rest interval /rest 'ɪntəvəl/ **B1**

перерыв для отдыха

a period of time when you stop an activity to relax or recover energy

During the exam, there is a ten-minute rest interval between papers.

Во время экзамена между работами есть десятиминутный перерыв для отдыха.

set /set/ **A1**

ставить

to put something in a particular place or position; to fix or arrange

Please set the table for dinner.

Пожалуйста, накройте стол к ужину.

shallow end /'ʃæl.əʊ ,end/ **A2**

мелкая часть

the part of a swimming pool where the water is not deep

Children should stay in the shallow end of the pool.

Детям следует оставаться на мелкой части бассейна.

sighting /'saɪtɪŋ/ **B2**

наблюдение

an occasion when you see something or someone, especially something unusual or rare

There have been several sightings of a rare bird in the park.

В парке было несколько наблюдений редкой птицы.

snorkel /'snɔ:kəl/ **B1**

трубка для подводного плавания

a tube that allows a swimmer to breathe while swimming face down on the water surface

I bought a new snorkel for my holiday.

Я купил новую трубку для подводного плавания на отдых.

sprint /sprint/ **B2**

мчаться

to run as fast as possible over a short distance

She sprinted to the finish line and won the race.

Она стремительно помчалась к финишу и выиграла гонку.

start block /'stɑ:t blɒk/ **B1**

стартовая тумба

a device used in swimming races that swimmers stand on before diving into the water

The swimmer stepped onto the start block and waited for the signal.

Пловец встал на стартовую тумбу и ждал сигнала.

streamline /'stri:mlaɪn/ **B2**

оптимизировать

to make a process or system work better by making it simpler and faster

The company streamlined its production process to reduce costs.

Компания оптимизировала производственный процесс, чтобы снизить затраты.

stroke strəʊk **B2**

инсульт

a sudden medical condition where the blood supply to the brain is blocked; a single movement

He suffered a stroke and spent several months recovering in hospital.

Он перенёс инсульт и провёл несколько месяцев на восстановлении в больнице.

stroke count /'strəʊk kaʊnt/ **B2**

количество гребков

The number of strokes a swimmer takes to cover a certain distance, used to measure efficiency.

Reducing your stroke count can improve your swimming efficiency.

Уменьшение количества гребков может повысить эффективность плавания.

swim /swɪm/ **A1**

плавать

To move through water by moving parts of your body, especially your arms and legs

The children love to swim in the lake on summer afternoons.

Дети любят плавать в озере в летние послеполудни.

swim buoy /swɪm buː/ **B1**

буй для плавания

a floating device used in open water swimming to mark a course or for safety, often towed behind a swimmer for visibility.

She attached the swim buoy to her waist before starting the lake swim.

Она прикрепила плавательный буй к поясу перед тем, как начать заплыв по озеру.

swim cap /'swɪm ˌkæp/ **A2**

шапочка для плавания

A tight-fitting hat made of rubber or silicone that you wear on your head while swimming to keep your hair dry and reduce drag.

Don't forget to bring your swim cap and goggles for the swimming lesson.

Не забудь взять шапочку для плавания и очки на урок плавания.

swim cap color /'swɪm kæp ˈkʌlə/ **A2**

цвет шапочки для плавания

the color of a cap worn while swimming, often used for team identification or safety

The swim cap color indicates which lane you should use.

Цвет шапочки для плавания указывает, на какой дорожке вам следует плавать.

swim fins /'swɪm ˌfɪnz/ **A2**

ласты

A piece of equipment worn on the feet to help swim faster, especially underwater.

She put on her swim fins and dived into the pool.

Она надела ласты и нырнула в бассейн.

swim leg /'swɪm ˌleg/ **B2**

этап плавания

a part of a multi-sport race (such as a triathlon) that involves swimming

She completed the swim leg of the triathlon in 30 minutes.

Она завершила плавательный этап триатлона за 30 минут.

swim log /'swɪm lɒɡ/ **B1**

дневник плавания

A record of swimming workouts, including distance, time, and notes.

Keep a swim log to track your progress.

Ведите дневник плавания, чтобы отслеживать свой прогресс.

swim meet /'swɪm mi:t/ **B1**

соревнование по плаванию

a competition in which people swim races to try to win

Our school team won the swim meet last weekend.

Наша школьная команда выиграла соревнование по плаванию в прошлые выходные.

swim pace /'swɪm peɪs/ **B1**

скорость плавания

the speed at which someone swims

She maintained a steady swim pace throughout the race.

Она поддерживала постоянный темп плавания на протяжении всей гонки.

swim spa /'swɪm spa:/ **B1**

спа-бассейн для плавания

A small pool with a current that allows you to swim in place, often with jets for relaxation.

A swim spa is perfect for exercising at home.

Спа-бассейн для плавания идеально подходит для занятий дома.

swim workout /'swɪm ˌwɜ:k.aʊt/ **B1**

тренировка по плаванию

a session of physical exercise done by swimming, often with a structured plan

I do a 30-minute swim workout every morning before work.

Я каждое утро перед работой делаю тридцатиминутную тренировку по плаванию.

swimsuit /ˈswɪmsuːt/ **A2**

купальник

a piece of clothing worn for swimming, usually by women and girls

She packed a swimsuit for the beach holiday.

Она упаковала купальник для пляжного отдыха.

technique /ˈtekˈniːk/ **B1**

техника

a particular method or way of doing something, especially one that needs skill

The chef demonstrated his technique for making pasta.

Шеф-повар продемонстрировал свою технику приготовления пасты.

tempo trainer /ˈtempəʊ ˈtreɪnə/ **B2**

темпотренер

A device that makes a sound at regular intervals to help a swimmer maintain a consistent stroke rhythm.

She used a tempo trainer to improve her pacing in the pool.

Она использовала темпотренер, чтобы улучшить свой темп в бассейне.

touch pad /ˈtʌtʃ pæd/ **B1**

сенсорная панель

A flat surface on a computer or device that you touch to control the cursor or input commands.

Use the touch pad to move the mouse pointer.

Используйте сенсорную панель для перемещения указателя мыши.

transition ˈtrænˈzɪʃən **B2**

переход

The process of changing from one state, situation, or stage to another

The country is going through a difficult transition to democracy.

Страна переживает сложный переход к демократии.

tread water /ˈtred ˈwɔːtə/ **B1**

держаться на воде

to stay upright in water by moving your arms and legs so that your head stays above water

She was tired but managed to tread water until the lifeguard arrived.

Она устала, но сумела продержаться на воде до прибытия спасателя.

triathlon /ˈtraɪˈæθlən/ **B1**

триатлон

A sports competition that combines three events: swimming, cycling, and running.

She is training for an Ironman triathlon.

Она тренируется для участия в триатлоне Ironman.

trunks ˈtrʌŋks **B1**

плавки

shorts worn by men for swimming

He put on his trunks and went to the beach.

Он надел плавки и пошёл на пляж.

underwater /ˌʌn.dəˈwɔː.tər/ **A2**

под водой

Below the surface of the water

She held her breath and swam underwater to collect the ring from the pool floor.

Она задержала дыхание и поплыла под водой, чтобы достать кольцо со дна бассейна.

warm-up ˈwɔːm ʌp **B1**

разминка

a short period of gentle exercise or activity done to prepare for a more intense activity

Before the race, the runners did a 10-minute warm-up.

Перед забегом бегуны сделали десятиминутную разминку.

wave /weɪv/ **A2**

волна

a raised line of water that moves across the surface of the sea or a lake

The children ran away from the waves on the beach.

Дети убежали от волн на пляже.

whistle /ˈwɪs.əl/ **B1**

свистеть

To make a high sound by forcing air through your lips or teeth, or through a small device

He whistled a happy tune as he walked to work on a sunny morning.

Он насвистывал весёлую мелодию по дороге на работу в солнечное утро.

Чек-лист самопроверки

Закрой правую колонку, вспомни перевод — отметь выученное.

☐ anchor leg	заклучительный этап
☐ backstroke flag	флажок для плавания на спине
☐ bikini	бикини
☐ bilateral breathing	двустороннее дыхание
☐ body position	положение тела
☐ breathe	дышать
☐ breathing pattern	характер дыхания
☐ buoy	буй
☐ butterfly	бабочка
☐ catch	поймать
☐ circle swimming	круговое плавание
☐ current	текущий
☐ deep end	глубокий конец
☐ descending set	убывающее множество
☐ distance	расстояние
☐ dive	нырять
☐ diving board	трамплин
☐ drafting	составление
☐ drill	дрель
☐ dryland training	сухопутная тренировка
☐ endurance	выносливость
☐ false start	фальстарт
☐ fins	плавники
☐ flip turn	кувырок
☐ float	плавать
☐ form	форма
☐ freestyle	фристайл
☐ glide	скользить
☐ goggles	защитные очки
☐ heart rate	частота пульса
☐ heat	жара
☐ infinity pool	бассейн с бесконечным краем
☐ interval	интервал
☐ kick	ударить ногой
☐ lake	озеро
☐ lane	переулок

☐ lane assignment	назначение полосы
☐ lane etiquette	этикет полосы движения
☐ lane rope	разделительный канат
☐ lap	колени
☐ lifeguard	спасатель
☐ medley	попурри
☐ negative split	отрицательный сплит
☐ ocean	океан
☐ official	официальный
☐ open water	открытая вода
☐ pace clock	часы для измерения темпа
☐ paddles	весло
☐ passing	прохождение
☐ pool	бассейн
☐ pull	тянуть
☐ pull buoy	поплавок для плавания
☐ pull phase	фаза тяги
☐ recovery	выздоровление
☐ relay	эстафета
☐ rest interval	перерыв для отдыха
☐ set	ставить
☐ shallow end	мелкая часть
☐ sighting	наблюдение
☐ snorkel	трубка для подводного плавания
☐ sprint	мчаться
☐ start block	стартовая тумба
☐ streamline	оптимизировать
☐ stroke	инсульт
☐ stroke count	количество гребков
☐ swim	плавать
☐ swim buoy	буй для плавания
☐ swim cap	шапочка для плавания
☐ swim cap color	цвет шапочки для плавания
☐ swim fins	ласты
☐ swim leg	этап плавания
☐ swim log	дневник плавания
☐ swim meet	соревнование по плаванию
☐ swim pace	скорость плавания
☐ swim spa	спа-бассейн для плавания

☐ swim workout	тренировка по плаванию
☐ swimsuit	купальник
☐ technique	техника
☐ tempo trainer	темпотренер
☐ touch pad	сенсорная панель
☐ transition	переход
☐ tread water	держаться на воде
☐ triathlon	триатлон
☐ trunks	плавки
☐ underwater	под водой
☐ warm-up	разминка
☐ wave	волна
☐ whistle	свистеть