

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СИСТЕМНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ОСВІТИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

В. Г. Осінчук, І. К. Попеску

**ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ
СПОРТИВНИХ ТЕРМІНІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Київ 1993

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СИСТЕМНИХ ДОСЛІДЕНЬ ОСВІТИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

В.Г.Осіячук, І.К.Попеску

ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ СПОРТИВНИХ ТЕРМІНІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Рекомендовано Міністерством освіти України
як навчальний посібник

Київ 1996

Осінчук В.Г., Попеску І.К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. - К.: ІСДО, 1995. - 200 с.

У навчальному посібнику на великому дослідному матеріалі зроблена спроба науково класифікувати, уніфікувати й розкрити зміст основних загальноживаних термінів з теорії та практики фізичної культури і спорту, а також подати їх російські й англійські відповідники.

Посібник може бути використаний учнівською та студентською молоддю, вчителями, викладачами шкіл і вузів, науковими працівниками, спортивними журналістами, усіма, хто цікавиться проблемами розвитку фізичної культури і спорту.

Рецензенти: Г.А.Васильков, канд.пед.наук, проф.
З.С.Дмитровський, канд.філол.наук, доц.

ISBN 5 - 7763 - 9470 - 8

©

Осінчук В.Г., Попеску І.К.,
1995

ВСТУПНЕ СЛОВО

В Україні, як і в інших країнах світу, останнім часом багато уваги приділяється соціальним проблемам розвитку фізичного виховання і спорту з тим, щоб максимально наблизити їх до життя широких мас.

Оптимізація фізичних вправ, їх здатність до моделювання, неocenна роль у гармонійному фізичному і духовному розвитку людини потребує всебічного осмислення і наукового впорядкування та перекладу на різні мови багатой спортивної термінології. Завдяки зростаючому потокові спортивної інформації, актуальною стає також потреба у координації роботи, спрямованої на поповнення спортивної лексики новими фразеологічними сполученнями і термінами. Однією з перших спроб у цьому напрямку є означений матеріал, до якого увійшли терміни з педагогіки, психології спорту, біомеханіки та теорії і методики фізичного виховання.

Адже мова, як живий організм, – це традиційний код, утверджений життям, який має власну діалектику і закони розвитку. Причому це стосується як основного словникового запасу мови, так і його спеціальної лексики, котра є більш динамічним аспектом мови, тому її можна всебічно аналізувати і направляти.

Кожен термін – єдність закодованого значення і звукової оболонки, що викликає особливі труднощі при обміні інформацією на різних мовах через відсутність точного співвідношення термінів.

Адже не завжди тому чи іншому терміну відповідає певне поняття; кожна мова розвиває свою оригінальну частину лексики, яку характеризує різниця в еволюції тієї чи іншої реальності, котру дані терміни визначають /наприклад, поняття "фізична культура", яке в багатьох мовах має ту саму фонетичну оболонку, але різниться за семантикою/.

Таким чином, необхідність укладення багатомовних словників спортивної термінології диктується тим, що вони не лише полегшують спілкування спортсменів і фахівців, забезпечують точність перекладу різних текстів, а й розкривають філософські, лінгвістичні, історичні й інші аспекти тих термінів і фразеологізмів, які становлять золотий фонд національної спортивної лексики.

Зрозуміло, що значний обсяг роботи і стислі терміни, які переважно відводяться на її виконання, під силу лише стабільним колективам, які складаються зі спеціалістів різних галузей, і які, завдячуючи ритмічній і цілеспрямованій роботі, організованій за тематичним принципом, вже дали певні позитивні результати. Для прикладу наведемо об'ємний "Російсько-український словник з фізичної культури і спорту", який був підготовлений співробітниками кафедри фізичного виховання Львівського університету і вийшов у світ у 1993 р.

Означений матеріал є продовженням розпочатої роботи на якісно новому, вищому рівні. Враховуючи набутий досвід, у ній зроблено спробу відобразити усі ті зміни, які відбуваються нині у спортивному житті України. Ми також намагалися повною мірою врахувати різні точки зору, висловлені під час обговорення запропонованого словника. Зрозуміло, що з великим інтересом чекаємо реакції фахівців і на цю працю. Критичне обговорення та оцінку вважатимемо колегіальним способом її вдосконалення.

І.К.Попеску.

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

В Украине, как и в других странах мира, в последнее время большое внимание уделяется социальным проблемам развития физического воспитания и спорта для того, чтобы максимально приблизить их к жизни широких народных масс.

Оптимизация физических упражнений, их способность к моделированию, неограничивая роль в гармоническом физическом и духовном развитии человека требует всестороннего осмысления и научной систематизации, а также перевода на разные языки богатой спортивной терминологии. Благодаря растущему потоку спортивной информации, актуальной становится также необходимость в координации работы, направленной на пополнение спортивной лексики новыми фразеологическими оборотами и терминами. Одной из первых попыток в этом направлении является данный материал, в который вошли термины из педагогики, психологии спорта, биомеханики, теории и методики физического воспитания.

Язык как живой организм — традиционный код, утверждённый жизнью, имеет свою диалектику и законы развития. Причем это касается как ос-

новного словарного запаса языка, так и его специальной лексики, которая является более динамичной стороной языка, и поэтому ее можно всесторонне анализировать и направлять.

Каждый термин — это единство закодированного значения и звуковой оболочки, что вызывает особые трудности при обмене информацией на разных языках, из-за отсутствия точного соотношения терминов. Ведь не всегда тому или иному термину отвечает то или другое понятие, каждый язык развивает свою оригинальную часть лексики, которую данные термины обозначают /например, понятие "физическая культура", которое во многих языках имеет ту же фонетическую оболочку, но различается семантикой/.

Таким образом, необходимость создания многоязычных словарей спортивной терминологии продиктована тем, что они не только облегчают общение спортсменов и специалистов, обеспечивают точность перевода различных текстов, но и раскрывают философские и другие аспекты тех терминов и фразеологизмов, которые составляют золотой фонд национальной спортивной лексики. Понятно, что большой объем работы и сжатые сроки, которые отведены на ее выполнение, под силу только стабильным коллективам, которые состоят из специалистов различных отраслей, и которые, благодаря ритмичной и целенаправленной работе, организованной по тематическому принципу, уже дали определенные позитивные результаты. Для примера назовем объемный "Русско-украинский словарь физической культуры и спорта", который был подготовлен сотрудниками кафедры физической культуры /воспитания/ Львовского университета и вышел в свет в 1993 г.

Данный материал является продолжением начатой работы на качественно новом, высшем уровне.

Учитывая приобретенный опыт, сделана попытка отобразить все изменения, которые происходят в спортивной жизни Украины в наши дни. Мы также старались в полной мере учитывать различные точки зрения, высказанные во время обсуждения предложенного словаря.

Естественно, с большим интересом ждем реакции специалистов и на данную работу. Критическое обсуждение и оценку будем считать легитимным способом ее совершенствования.

И.К.Попеску.

PREFACE

In Ukraine as well as in other countries of the world recently much attention is paid to social problems of the

development of physical training and sports for the purpose of maximal bringing them nearer to the life of people.

The optimization of physical exercises, their ability for modelling, invaluable role in harmonious physical and spiritual development of human being needs versatile comprehension and scientific regulating as well as translation of the rich sports terminology into different languages. Due to the increasing stream of sports information the need of coordination of work directed on the replenishment of sports vocabulary with new phraseological combinations and terms on pedagogics, biomechanics and theories and methods of physical training is one of the first attempts in this direction. Language as living organism is a traditional code approved by life which has its own dialectics and laws of development. It concerns the main vocabulary which is more dynamic side of language. That's why it can be analysed and directed versatilly.

Each term is the unity of encoded meaning and sound cover which causes special hardships when sharing information in different languages because of absence of exact correlation of terms. A notion not always corresponds a term: each language develops its original part of vocabulary which is characterized by difference in evolution of reality which is defined by given terms (for example, a notion of "physical training" has the same sound cover in many languages but it differs by its semantics).

Thus the necessity of aranging of polylingual directionaries of sports terminology is dictated by the fact that they not only make it easier for sportsmen and specialists to communicate with each other, provide with the accuracy of translation of different texts but also reveal the phylosophical, linguistic, historical and other aspects of those terms and phraseologisms which form the golden fund of national sports vocabulary. It is clear that considerable volume of work and concise terms which are usually set aside for its fulfilment become under the power only of the stable collectives which consists of the specialists of different branches and which due to rhythmic and purposeful work organized on the thematic principles have already given the positive results. As an example, I can name a volumetric "Russian- Ukrainian Dictionary of Physical Training and Sports" which was edited by the employees of the chair of physical training

of Lviv University and was published in 1993.

This book is the continuation of the begun work on the qualitative new higher level. Taking into consideration the gained experience, an attempt to show all those changes which take place in sports life of Ukraine right nowadays is made in this book. We also tried to take into consideration different points of view given during the discussion of the suggested dictionary. We are waiting for the reaction of the specialists on this work with great interest. Critical discussion and estimation will be considered by us as joint way of its improvement.

I.K. Popescu.

ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ СПОРТИВНИХ ТЕРМІНІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

THE DEFINITIONS OF THE PRINCIPAL TERMS
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

1 ПОНЯТТЯ: Українською: Фізичне виховання.

ВИЗНАЧЕННЯ: Основне значення: Діяльність, яка систематично використовує сукупність форм занять фізичними вправами з метою збільшення головним чином біологічного потенціалу людини відповідно до соціальних потреб.

Фізичне виховання є фізіологічним процесом - завдяки структурі фізичних вправ; педагогічним - завдяки його методиці, біологічним - завдяки своїм ефектам, соціальним - завдяки організаційній діяльності, в центрі якої стоїть людина. Воно є основною категорією даної області, яка екстенсивно використовує фізичні вправи у названих цілях.

1 ПОНЯТИЕ: По-русски: Физическое воспитание.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Основное значение: Деятельность, которая систематически использует совокупность форм занятий физическими упражнениями с целью увеличения главным образом биологического потенциала человека в соответствии с социальными требованиями.

Физическое воспитание является физиологическим процессом благодаря природе физических упражнений, педагогическим - благодаря методу; биологическим - благодаря своим эффектам и социальным - благодаря организационной деятельности, в центре которой стоит человек. Он является основной категорией данной области, использующей экстенсивно физическое упражнение в упомянутых целях.

1 NOTION: In English: Physical Education.

DEFINITION: Activity reevaluating systematically the totality of the physical exercises forms of practice for the purpose of

increasing , mainly , the biological potential of man in conformity with the social requirements.

Physical education is a physiological process by nature of its physical exercises;it is pedagogic by its method;it is biologic by its effects and it is social thanks to its organization and activity,in the center of which stands a man.

2 ПОНЯТТЯ:Українською:Наука фізичного виховання і спорту.

ВИЗНАЧЕННЯ:Основне значення:Сукупність знань,які відносяться до фізичних вправ, корельованих у системі понять і уявлень у певній теорії, яка встановлює принципи, передбачає, оцінює і підтверджує біологічними і духовними ефектами у практиці соціального життя.

Наука фізичного виховання і спорту,завдяки своєму змісту біологічного і педагогічного порядку, має синтезуючий характер. Предмет її пізнання -людина у процесі інтеграції за допомогою занять фізичними вправами з метою органічного і психічного вдосконалення, збільшення соціального прогресу.

2 ПОНЯТИЕ:По-русски:Наука физического воспитания и спорта.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Основное значение:Совокупность знаний, относящихся к физическим упражнениям, коррелированных в системе понятий и представлений в определенной теории,которая устанавливает принципы, предвидящие,оценивающие и подтверждающие биологические и духовные эффекты в практике социальной жизни.

Наука физического воспитания и спорта,благодаря своему содержанию биологического и педагогического порядка,имеет синтезирующий характер.Ее предмет познания - человек в процессе социальной интеграции с помощью занятия физическими упражнениями с целью органического и психического совершенствования, увеличения социального прогресса.

2 NOTION: In English:Physical Educations and Sports Science.

DEFINITION:Totality of knowledge concerning the physical exercises correlated with a system of notions and brought up in its own theory that sets up the principles,predictions , values ,which

confirm the biological and spiritual effects of sports activity in the practice of social life.

Sport science and physical education thanks to its methods of biology and pedagogic has a synthesis character. Its object of knowledge is a man in his social integration process with the help of physical education practice aiming his organio and psyohical perfection and improvement his social activity.

З ПОНЯТТЯ:Українською:Теорія спорту.

ВИЗНАЧЕННЯ:Основне значення:Узагальнення спортивної практики у вигляді наукових знань, які відображають принципи, методи і організацію підготовки і змагань різних спортивних різновидів, видів спорту і дисциплін.

Теорія спорту, як і теорія фізичного виховання, належить до педагогічних дисциплін. Різниця між цими двома теоріями полягає в кількісних відмінностях, зареєстрованих у використанні фізичних вправ відповідно до певних цілей. Змагальний характер спортивної практики визначає інтенсивне використання фізичних вправ, чим пояснюється необхідність створення специфічних правил і методів даної діяльності.

З ПОНЯТИЕ:По-русски:Теория спорта.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Основное значение:Обобщение спортивной практики в виде научных знаний, отражающих принципы, методы и организацию подготовки и соревнований различных спортивных разновидностей, видов спорта и дисциплин.

Теория спорта, как и теория физического воспитания, принадлежит к педагогическим дисциплинам. Разница между этими двумя теориями состоит в количественных различиях, зарегистрированных в применении физических упражнений соответственно определенным целям. Соревновательный характер спортивной практики определяет интенсивное применение физических упражнений, чем объясняется необходимость создания специфических правил и методов данной деятельности.

З Notion:in English:Scientific Theory of Sports.

Definition:Generalization of sports practice in the form of scientific knowledge and objective data reflecting the principles,

methods and organization of the preparation and competitions of various sport events, branches and disciplines.

The theory of sports, just like physical education theory, belongs to the pedagogic sciences. The distinction between these two theories consists only of quantity of the physical exercises, which are necessary for the achievement of certain purposes. The competitive character of sports practice determines more intensive use of physical exercises in comparison with physical education, that explains necessity of creation of specific rules and methods, specific to such an activity.

4 ПОНЯТТЯ: Українською: Фізична культура.

ВИЗНАЧЕННЯ: Основне значення: Складова частина (галузь) універсальної культури, яка синтезує категорії, закономірності, організації й матеріальні блага, які створені для використання фізичних вправ з метою удосконалення біологічного і водночас духовного потенціалу людини.

4. ПОНЯТИЕ: По-русски: Физическая культура.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Основное значение: Составная часть (область) универсальной культуры, синтезирующая категории, закономерности, учреждения и материальные блага, созданные для использования физического упражнения с целью совершенствования биологического и одновременно духовного потенциала человека.

4 Notion: In English: Physical Culture.

Definition: Component (domain) of the universal culture synthesizing the categories, the regularities, the institutions and material goods, created for the use of physical exercises in purpose of improvement of biological and at the same time the spiritual potential of a man.

Б ПОНЯТТЯ: Українською: Спортивна культура.

ВИЗНАЧЕННЯ: Основне значення: Складова частина (галузь) світової культури, яка синтезує категорії, закономірності, організації і

матеріальні блага, створені для інтенсивного використання у рамках змагання, яке переслідує ідею першості або рекорди внаслідок біологічного і духовного удосконалення людини.

Б ПОНЯТИЕ: По русски: Спортивная культура.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Основное значение: Составная часть (область) мировой культуры, синтезирующая категории, закономерности, учреждения и материальные блага, созданные для интенсивного использования в рамках соревнования, которое преследует идею первенства или рекорда в результате биологического и духовного совершенства человека.

Б Notion: in English: Sports Culture.

Definition: Component (domain) of the universal culture synthesizing the categories, the regularities, the laws, institutions and material goods created for the intensification of the sport competitions, which has in view the idea of priority or record in consequence of biologic and spiritual perfection of a man.

Б ПОНЯТТЯ: Українською: Концепція фізичного виховання.

ВИЗНАЧЕННЯ: Основне значення: Спосіб розуміння і використання поняття фізичного виховання у специфічно конкретних умовах суспільства або соціальної групи.

Водночас як поняття фізичного виховання в цілому візнається всупереч деяким диференціаціям завдяки мовним особливостям, концепція фізичного виховання означає мислення, в якому закладене поняття, яке розрізняє зміст і, особливо, кінцеву мету. Концепція фізичного виховання ґрунтується на загальній філософській концепції про життя і, отже, про організацію і керівництво виховним процесом колективу, який залежить від одного суспільства або іншого.

Б ПОНЯТИЕ: По-русски: Концепция физического воспитания.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Основное значение: Способ понимания и применения понятия физического воспитания к специфически конкретным условиям общества или социальной группы.

В то время как понятие физического воспитания всеобщее при-

нается вопреки некоторым дифференциациям благодаря языковым особенностям, концепция физического воспитания обозначает мышление, в которое включается понятие, различающее содержание, и, особенно, конечную цель. Концепция физического воспитания основывается на общей философской концепции о жизни и, следовательно, об организации и руководстве воспитательным процессом коллектива, зависящем от одного общества или другого.

6 Notion: In English: Physical Training Concept.

Definition: Physical education conception was accepted unanimously with registration of some differentiations, caused by language peculiarities of different countries. It consists in notion which is differentiating its contents, and, especially, its major goal and is based on the general philosophical conception of life and therefore, on the system of organization and direction of the educational process of a community, depending on each society.

7 ПОНЯТТЯ: Українською: Фізична освіта.

ВИЗНАЧЕННЯ: Навчання людини рухових вмінь і навичок, керування рухом свого тіла в просторі й часі, а також озброєння теоретичними знаннями для використання рухових вмінь і навичок у різних умовах життя і діяльності.

7 ПОНЯТИЕ: По-русски: Физическое образование.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Обучение человека двигательным умениям и навыкам, управлению движением своего тела во времени и пространстве, а также вооружение теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности.

7 Notion: In English: Physical Education.

Definition: Teaching of a man to motional abilities and habits, operation of the motion of one's body in space and time, and also arming with theoretical knowledge to use the motional abilities and habits in different conditions of life and activity.

8 ПОНЯТТЯ:Українською:Фізичний розвиток.

ВИЗНАЧЕННЯ: Закономірний процес прогресивної зміни форм і функцій організму.

8 ПОНЯТИЕ:По-русски:Физическое развитие.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Закономірний процес прогресивного змінення форм і функцій організму.

8 Notion:In English:Physical development.

Definition:Natural process of progressive change of forms and functions of the organism.

9 ПОНЯТТЯ:Українською:Система фізичного виховання.

ВИЗНАЧЕННЯ: Основне значення:Сукупність ідей,методів і способів структурно організованих за єдиними принципами з метою реалізації певних політичних,соціальних і біологічних об'єктів фізичного виховання.

9 ПОНЯТИЕ:По-русски:Система физического воспитания.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Основное значение:Совокупность идей,методов и способов реализации определенных политических,социальных и биологических объектов физического воспитания.

9 Notion:In English:Physical Education System.

Definition:Total number of ideas ,methods and means structured upon unitary principles aiming to realize political,social and biological objectives of physical education.

10 ПОНЯТТЯ:Українською:Фізкультурний рух.

ВИЗНАЧЕННЯ:Означає специфічну форму соціального руху, який має на меті сприяти підвищенню рівня фізичної культури населення і розвитку спорту. Він передбачає цілеспрямовану діяльність держав-

них і громадських організацій і народних мас у розвитку фізичної культури і спорту.

10 ПОНЯТИЕ: По-русски: Физкультурное движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Означает специфическую форму социального движения, ставящего своей целью содействовать повышению уровня физической культуры населения и развития спорта. Оно предполагает целенаправленную деятельность государственных и общественных организаций и народных масс по развитию физической культуры и спорта.

10 Notion: In English: Physical Culture Movement.

Definition: This term means the specific form of social movement having a view the assistance of increasing of level of physical culture of population and development of sports. It assumes the purposeful activity of state organization and social organizations and people's mass for the development of physical education and sports.

11 ПОНЯТИЯ: Українською: Фізична підготовка.

ВИЗНАЧЕННЯ: Спеціалізований процес фізичного виховання, який спрямований на підготовку людини, вирішення якого-небудь практичного завдання. Ми говоримо про фізичну підготовку солдата, пілота, космонавта.

11 ПОНЯТИЕ: По-русски: Физическая подготовка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Специализированный процесс физического воспитания, направленный на подготовку человека, решение какой-либо практической задачи. Мы говорим о физической подготовке солдата, летчика, космонавта.

11 Notion: In English: Physical Preparation.

Definition: Special process of physical training, directed to the preparation of a person, to the solution of some practical task. We say physical preparation of a soldier, a pilot, a cosmonaut.

12 ПОНЯТТЯ:Українською:Фізична підготовленість.

ВИЗНАЧЕННЯ:Це результат фізичної підготовки,який досягається при оволодінні руховими навичками і у підвищенні рівня працездатності організму, необхідних для засвоєння чи виконання людиною певного виду діяльності.

12 ПОНЯТИЕ:По-русски:Физическая подготовленность.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Это результат физической подготовки, достигнутой в овладении двигательными навыками и в повышении уровня работоспособности организма, необходимых для освоения или выполнения человеком определенного вида деятельности.

12 Notion: In English: Degree of Physical Training.

Definition: It is a result of physical preparation attained in mastering motional habits and in increasing of the level of efficiency of the organism, necessary for the assimilating and fulfilling of the certain kind of activity by a man.

13 ПОНЯТТЯ:Українською:Фізична досконалість.

ВИЗНАЧЕННЯ:Історично зумовлений рівень адорів'я і всебічного розвитку фізичних здібностей людей, який відповідає потребам людської діяльності в певних умовах виробництва та в інших галузях суспільного життя.

13 ПОНЯТИЕ:По-русски:Физическое оовершенство.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Исторически обусловленный уровень адорвья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства и в других сферах общественной жизни.

13 Notion: In English: Physical Perfection.

Definition: Historically conventioned level of health and

comprehensive development of physical abilities of people ,
concordant with the demands of man's activity in the certain
conditions of manufacture and in other spheres of public life.

14 ПОНЯТТЯ:Україноькою:Мета і завдання фізичного виховання.

ВИЗНАЧЕННЯ: Загальна мета фізичного виховання - формування
здорових, всебічно фізично підготовлених, вольових і життєрадісних
громадян.Для реалізації мети вирішуються три групи завдань: виховні,
оздоровчі й навчальні.

14 ПОНЯТИЕ:По-русски:Цели и задачи физического воспитания.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Общей целью физического воспитания является
формирование здоровых, всесторонне физически подготовленных, волевых
и жизнерадостных граждан. Для реализации цели решаются три группы
задач: воспитательные, оздоровительные и образовательные.

14 Notion:In English:Aims and Tasks of Physical Training.

Definition: General aim of physical training is forming of
healthy, comprehensively physically prepared, strongwilled and
cheerful citizens.For the realization of the aim three groups of
tasks are being solved:educative,sanitary and educational.

15 ПОНЯТТЯ:Українською:Принципи системи фізичного виховання.

ВИЗНАЧЕННЯ: До загальних принципів системи фізичного ви-
ховання відносять зв'язок з працею, всебічний розвиток, оздоровчу
спрямованість.

15 ПОНЯТИЕ:По-русски:Принципы системы физического воспитания.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: К общим принципам физического воспитания отно-
сятся. связь с трудом, всестороннее развитие, оздоровительная
направленность.

15 Notion:In English:Principles of the System of Physical
Training.

Definition: To the general principles of the system of physical training are referred : connections with labour, comprehensive development, sanitary orientation.

16 ПОНЯТТЯ:Українською:Засоби фізичного виховання.

ВІЗНАЧЕННЯ:Основним специфічним засобом фізичного виховання людини є фізичні вправи - рухові дії, які використовуються відповідно до закономірностей фізичного виховання.

16 ПОНЯТИЕ:По-русски:Средства физического воспитания.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Основным специфическим средством физического воспитания человека являются физические упражнения - двигательные действия, используемые в соответствии с закономерностями физического воспитания.

16 Notion: In English: Means of Physical Training.

Definition: The main specific means of physical training of a man are physical exercises - motional acts, used in conformity with the appropriateness of physical training.

17 ПОНЯТТЯ:Українською: Чинники, які визначають дію фізичних вправ.

ВІЗНАЧЕННЯ: Найзагальнішими чинниками є педагогічне правильне керівництво заняттями, цілеспрямована методика навчання виховання із урахуванням індивідуальних особливостей, специфіка фізичних вправ, особливості зовнішніх умов.

17 ПОНЯТИЕ:По-русски:Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Наиболее общими факторами являются педагогически правильное руководство занятиями, целесообразная методика обучения и воспитания с учетом индивидуальных особенностей, специфика физических упражнений, особенности внешних условий.

17 Notion: In English: Factors, Determining the Influence of Physical Exercises.

Definition: The most general factor is pedagogically correct instruction of lessons, methods of education and studies, and also with the account of individual peculiarities, special features of physical exercises and external conditions.

18 ПОНЯТТЯ: Українською: Структурні основи методів фізичного виховання.

ВИЗНАЧЕННЯ: Навантаження і відпочинок як специфічні компоненти методів фізичного виховання.

18 ПОНЯТИЕ: По-русски: Структурные основы методов физического воспитания.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания.

18 Notion: In English: Structural Bases of Methods of Physical Training.

Definition: Efforts and rest as the specific components of methods of physical training.

19 ПОНЯТТЯ: Українською: Методичні принципи фізичного виховання.

ВИЗНАЧЕННЯ: Це принципи, які виражають, головним чином, методичні закономірності навчання і виховання в процесі фізичного виховання: принцип свідомості й активності, наочності, принцип доступності й індивідуалізації, принцип систематичності й послідовності.

19 ПОНЯТИЕ: По-русски: Методические принципы физического воспитания.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Это принципы, выражающие, главным образом, методические закономерности обучения и воспитания в процессе физического воспитания: принцип сознательности и активности, наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности и последовательности.

19 Notion: In English: Methodical Principles of Physical Training.

Definition: These are the principles, expressing mainly methodical regularities of studies and education in the process of physical training: the principles of consciousness and activity,

usage of visual methods and principle of availability and individualization, principle of systematization and succession.

20 ПОНЯТТЯ:Українською:Методи вправ у процесі вивчення рухів.

ВИЗНАЧЕННЯ: а) метод роздільної вправи з послідовним об'єднанням у ціле; б) метод цілісної вправи з вибіркоким вичленуванням.

20 ПОНЯТИЕ:По-русски: Методы упражнения в процессе разучивания движений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: а) метод расчлененного упражнения с последовательным объединением в целое; б) метод целостного упражнения с выборочным вычленением.

20 Notion:In English: Methods of Training in the Process of Learning of Movements.

Definition: а) Method of extended training with successive unification in the whole; б) Method of integrated training with selective dividing.

21 ПОНЯТТЯ:Українською:Методи вправ у процесі вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей.

ВИЗНАЧЕННЯ: Це методи стандартної безперервної і змінної вправи, амагальний метод, ігровий метод.

21 ПОНЯТИЕ:По-русски:Методы упражнения в процессе совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Это методы стандартного непрерывного и переменного упражнения, соревновательный метод, игровой метод.

21 Notion:In English: Methods of Training in the Process of Perfecting of Motor Habits and Developing of Physical Qualities.

Definition:These are methods of standard continuous training and methods of variable training,competitive method,playing method.

22 ПОНЯТТЯ:Українською:Навчання як одне з аспектів фізично виховання.

ВИЗНАЧЕННЯ: Навчання - це спільна праця педагога і тих, хто

займається, яка спрямована на озброєння вихованців системою знань, рухових вмінь і навичок, на розвиток їх рухових і моральних якостей.

22 ПОНЯТИЕ: По-русски: Обучение как одна из сторон физического воспитания.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Обучение – совместная работа педагога и занимающихся, направленная на вооружение обучающихся системой знаний, двигательных умений и навыков, на развитие их двигательных и нравственных качеств.

22 Notion: In English: Studies as One of the Parts of Physical Training.

Definition: Studies is the joint work of a teacher and people who study, directed on the arming of the people who are studying with the system of knowledge, motor habits and capabilities, on developing of their motor and moral qualities.

23 ПОНЯТТЯ: Українською: Рухове вміння.

ВИЗНАЧЕННЯ: Рухове вміння – набута на основі знань і досвіду здатність неавтоматизовано керувати рухами в процесі рухової діяльності.

23 ПОНЯТИЕ: По-русски: Двигательное умение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательное умение – приобретенная на основе знаний и опыта способность неавтоматизированно управлять движениями в процессе двигательной деятельности.

23 Notion: In English: Motor Ability.

Definition: Motor ability is a gained on the base of knowledge and experience capability of not automatically controlling of movements in the process of motor activity.

24 ПОНЯТТЯ: Українською: Рухові навички.

ВИЗНАЧЕННЯ: Рухову навичку треба характеризувати як автоматизований спосіб керування рухами в цілісному руховому акті.

24 ПОНЯТИЕ: По-русски: Двигательные навыки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательный навык нужно характеризовать как автоматизированный способ управления движениями в целостном двигательном акте.

24 Notion: In English: Motor Habits.

Definition: Motor habit should be characterized as automatized mean of operating movements in integrated motor act.

25 ПОНЯТТЯ: Українською: Структура процесу навчання.

ВИЗНАЧЕННЯ: Процес навчання рухової дії має такі етапи: а) початкове вивчення; б) поглиблене вивчення і закріплення; в) подальше вдосконалення руху.

25 ПОНЯТИЕ: По-русски: Структура процесса обучения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Процесс обучения двигательному действию имеет следующие этапы: а) первоначальное изучение; б) углубленное разучивание и закрепление; в) дальнейшее совершенствование действия.

25 Notion: In English: Structure of Studying Process.

Definition: The process of teaching the motor action has following stages: а) primary studying; б) profound study and consolidation ; в) further perfecting of the act.

26 ПОНЯТТЯ: Українською: Фізичні (рухові) якості.

ВИЗНАЧЕННЯ: Фізичними (або руховими) якостями прийнято називати окремі якісні аспекти рухових можливостей людини. Як правило, виділяють такі основні фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, опритність, гнучкість.

26 ПОНЯТИЕ: По-русски: Физические (двигательные) качества.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Физическими (или двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Обычно выделяют следующие основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

26 Notion: In English: Physical (Motor) Qualities.

Definition: Physical (or motor) qualities are separate qualitative parts of motor abilities of a person. Usually the following main physical qualities are pointed out: power, speed, endurance, adroitness, flexibility.

27 ПОНЯТТЯ: Українською: Якість сили.

ВИЗНАЧЕННЯ: Силу людини можна визначити як її здатність долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль.

27 ПОНЯТИЕ: По-русски: Качество силы.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Силу человека можно определить как его способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.

27 Notion: In English: Quality of Force, Strength.

Definition: Force of a man can be determined as his ability to surmount outside influence with the help of muscle efforts.

28 ПОНЯТТЯ: Українською: Якість витривалості.

ВИЗНАЧЕННЯ: Витривалість - здатність людини виконувати роботу заданої інтенсивності протягом якнайдовшого часу.

28 ПОНЯТИЕ: По-русски: Качество выносливости.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Выносливость - способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного времени.

28 Notion: In English: Quality of Endurance.

Definition: Endurance is an ability of a man to perform a work of a given intensity during as big laps of time as possible.

29 ПОНЯТТЯ: Українською: Загальна витривалість.

ВИЗНАЧЕННЯ: Полягає у здатності людини до безперервної динамічної роботи.

29 ПОНЯТИЕ: По-русоки: Общая выносливость.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Заключается в способности человека к непрерывной динамической работе.

29 Notion: In English: General Endurance.

Definition: It consists in the ability of a man for continuous dynamic work.

30 ПОНЯТТЯ: Українською: Спеціальна витривалість.

ВИЗНАЧЕННЯ: Виражається у поєднанні кількох якостей, які виявляються під час бігу на відносно короткі дистанції (поєднання швидкості та витривалості чи поєднання сили й витривалості).

30 ПОНЯТИЕ: По-руски: Специальная выносливость.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Выражается в сочетании нескольких качеств, проявляющихся в беге на относительно короткие дистанции (сочетание быстроты и выносливости или сочетание силы и выносливости).

30 Notion: In English: Special Endurance.

Definition: It manifests itself in combination of several qualities, expressed in running for relatively short distances (correlation of speed and endurance or correlation of power and endurance).

31 ПОНЯТТЯ:Українською:Якість швидкості.

ВИЗНАЧЕННЯ:Швидкість - здатність людини здійснювати дії за мінімальний для даних умов відрізок часу.

31 ПОНЯТИЕ:По-русски:Качество быстроты.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Быстрота - способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

31 Notion:In English:Quality of Speed.

Definition:Speed is an ability of a man to perform actions in minimum to the given conditions period of time.

32 ПОНЯТТЯ:Українською:Якість спритності.

ВИЗНАЧЕННЯ:Спритність - здатність людини швидко засвоювати нові рухи і успішно діяти в змінних умовах, тобто опрацюватися в раніше не підготовленим, новим руховим завданням правильно, швидко і винахідливо.

32 ПОНЯТИЕ:По-русски:Качество ловкости.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Ловкость - способность человека быстро осваивать новые движения и успешно действовать в переменных условиях, т.е. справляться с ранее неподготовленной, новой двигательной задачей правильно, быстро и находчиво.

32 Notion:In English:Quality of Adroitness.

Definition:Adroitness is an ability of a man to master the new movements quickly and act successfully in variable conditions, that means to do new not preestablished task correctly, quickly and resourcefully.

33 ПОНЯТТЯ:Українською:Якість гнучкості.

ВИЗНАЧЕННЯ:Гнучкість - здатність виконувати рухи в великій амплітуді /розмахом/.

33 ПОНЯТИЕ: По-русски: Качество гибкости.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой (размахом).

33 Notion: In English: Quality of Flexibility.

Definition: Flexibility is an ability to make movements with great amplitude (swing).

34 ПОНЯТТЯ: Українською: Форми фізичного виховання.

ВИЗНАЧЕННЯ: Урок є основною і найцілеспрямованішою формою організації навчальних занять у межах встановленого часу.

34 ПОНЯТИЕ: По-русски: Формы занятий по физическому воспитанию.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Урок является основной и наиболее целесообразной формой организации учебных занятий в рамках установленного времени.

34 Notion: In English: Forms of Classes on Physical Training.

Definition: Classes are main and the most useful form of organization of educational studies within the limits of the fixed time.

35 ПОНЯТТЯ: Українською: Структура уроку.

ВИЗНАЧЕННЯ: Урок прийнято поділяти на такі частини - підготовчу, основну, заключну.

35 ПОНЯТИЕ: По-русски: Структура урока.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Урок принято подразделять на следующие части: подготовительную, основную и заключительную.

36 Notion: In English: Structure of Classes.

Definition: It is a tradition to divide classes into the following parts: preparatory, main and final.

36 ПОНЯТТЯ: Українською: Завдання уроку.

ВИЗНАЧЕННЯ: Рекомендують всі завдання, які можуть бути поставлені перед уроком, поділяти на три групи: освітні, виховні та оздоровчі.

36 ПОНЯТИЕ: По-русски: Задачи урока.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Рекомендуется все задачи, которые могут быть поставлены перед уроком, делить на три группы: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

36 Notion: In English: Tasks of Classes.

Definition: The tasks, which can be put before classes are recommended to divide into 3 groups: educational, training and sanitary.

37 ПОНЯТТЯ: Українською: Насиченість уроку.

ВИЗНАЧЕННЯ: Загальною насиченістю уроку називається відношення часу, використаного педагогічно виправдано, до всієї тривалості уроку.

37 ПОНЯТИЕ: По-русски: Плотность урока.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Общей плотностью урока называется отношение времени, использованного педагогически оправдано, ко всей продолжительности урока.

37 Notion: In English: Solidity of Classes.

Definition: The general solidity of classes is called the correlation between time, which is utilized and pedagogically just-

fied, and the whole duration of the classes.

38 ПОНЯТТЯ: Українською: Моторна насиченість уроку.

ВИЗНАЧЕННЯ: Час, який витрачається на виконання вправи, зв'язаної в моторною насиченістю, тобто відношення цього часу до всієї тривалості уроку.

38 ПОНЯТИЕ: По-русски: Моторная плотность урока.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Время, затрачиваемое на выполнение упражнения, связанного с моторной плотностью, т.е. отношение этого времени ко всей продолжительности урока.

38 Notion: In English: Motor Solidity of Classes.

Definition: Time, spent on accomplishing the exercises and connected with motor solidity, that means the correlation of this time during the whole duration of classes.

39 ПОНЯТТЯ: Українською: Дозування навантаження.

ВИЗНАЧЕННЯ: Визначає величину дії фізичних вправ на організм тих, хто займається.

39 ПОНЯТИЕ: По-русски: Дозировка нагрузки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Определяет величину воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

39 Notion: In English: Dosing of Efforts.

Definition: It determines the value of the influence of physical exercises on the organism of people, who are training.

40 ПОНЯТТЯ: Українською: Хронометраж уроку.

ВИЗНАЧЕННЯ: Використовується для визначення насиченості уроку, яка виражається процентним відношенням часу, витраченого на

виконання вправ, до загальної тривалості уроку.

40 ПОНЯТИЕ: По-русски: Хронометраж урока.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Применяется для определения плотности урока, которая выражается процентным отношением времени, затраченного на выполнение упражнений, к общей продолжительности урока.

40 Notion: In English: Time-study of Classes.

Definition: It is used for determining the solidity of classes, which is manifested by the percentage correlation of time, spent on accomplishing the exercises to the general duration of classes.

41 ПОНЯТТЯ: Українською: Загартовування організму.

ВИЗНАЧЕННЯ: Це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску).

41 ПОНЯТИЕ: По-русски: Закаливание организма.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

41 Notion: In English: Tempering of Organism.

Definition: It's a system of hygienical steps, directed to the increasing of endurance of organism to unfavourable influences of various meteorological factors (cold, warmth, sun radiation, falled atmosphere press).

42 ПОНЯТТЯ: Українською: Принципи загартовування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Систематичність, поступовість, послідовність; вра-

хування індивідуальних і вікових особливостей; різноманітність засобів і форм, ефективний режим, поєднання загальних і місцевих процедур; самоконтроль.

42 ПОНЯТИЕ: По-руски: Принципы закаливания.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Систематичность, постепенность и последовательность; учет индивидуальных и возрастных особенностей; разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур; самоконтроль.

42 Notion: In English: Principles of Tempering.

Definition: Systematics, gradualness, succession, registration of individual and age peculiarities, diversity of means and forms, active regime, combination of general and local procedures, self-control.

43 ПОНЯТТЯ: Українською: Самоконтроль.

ВИЗНАЧЕННЯ: Це система спостережень за своїм здоров'ям, функціональним станом і перенесенням спортивних навантажень.

43 ПОНЯТИЕ: По-руски: Самоконтроль.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Это система наблюдений за своим здоровьем, функциональным состоянием и переносимостью спортивных нагрузок.

43 Notion: In English: Self-control.

Definition: It is a system of observation of one's own health, functional state and endurance of sport efforts.

44 ПОНЯТТЯ: Українською: Лікарсько-педагогічні спостереження.

ВИЗНАЧЕННЯ: Лікарсько-педагогічні спостереження (ЛПС) передбачають лікарські дослідження в процесі тренування, які проводять спільно в тренером.

44 ПОНЯТИЕ: По-русски: Врачебно-педагогические наблюдения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) предусматривают врачебные исследования в процессе тренировки, проводимые совместно с тренером.

44 Notion: In English: Medical and Pedagogical Observations.

Definition: Medical and pedagogical observations (MPO) stipulate medical investigations in the training process, conducted together with the coach.

45 ПОНЯТТЯ: Українською: Функціональний стан і тренуваність.

ВИЗНАЧЕННЯ: Це комплексне поняття, яке включає в себе здоров'я, функціональний стан, рівень фізичної, технічної, тактичної і волевої підготовленості спортсмена. Адаптація (А) - комплекс фізіологічних реакцій, які забезпечують пристосованість до змінних умов зовнішнього середовища, спрямованих на підтримку відносної постійності внутрішнього середовища організму.

45 ПОНЯТИЕ: По-русски: Функциональное состояние и тренированность.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Это комплексное понятие, включающее в себя здоровье, функциональное состояние, уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности организма. Адаптация (А) - комплекс физиологических реакций, обеспечивающих приспособление к изменяющимся условиям внешней среды, направленных на поддержание относительного постоянства внутренней среды организма.

45 Notion: In English: Functional State and Fitness.

Definition: It is a complex notion, which includes the health, functional state, level of physical, technical, tactical and volitional fitness of a sportsman. Adaptation (A) is a complex of physiological reactions, providing the accommodation to the changing condition of the external environment, directed to the support of relative constancy of internal environment of the organism.

46 ПОНЯТТЯ:Українською:Фаза напруження.

ВИЗНАЧЕННЯ:Це ознаки геодинамічного перевантаження шлуночків серця і гіпертензія в малому колі кровообігу, збільшення об'єму та розмірів серця, фазовий синдром навантаження об'ємом, опором, гострою втомою міокарда, порушенням ритму серця, появою нетипових реакцій після навантаження.

46 ПОНЯТИЕ:По-русски:Фаза напряжения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Это признаки геодинамической перегрузки желудочков сердца и гипертония в малом круге кровообращения, увеличение объема и размеров сердца, фазовый синдром нагрузки объемом, сопротивлением, острым утомлением миокарда, нарушением ритма сердца, появлением атипических реакций после нагрузки.

46 Notion: In English: Phase of Tensity.

Definition: These are the features of geodynamic overload of ventricles of the heart and hypertony in small circle of circulation of the blood; increasing of the size and volume of heart; phase syndrom of efforts of heart's volume, resistance, strong exhaustion of myocard, break of the rythm of the heart, appearance of adaptical reactions after efforts.

47 ПОНЯТТЯ:Українською:Фаза стабілізації.

ВИЗНАЧЕННЯ:Поступова адаптація системи кровообігу організму спортсмена до гострого максимального навантаження чи серії навантажень сумаксимального об'єму чи інтенсивності.

47 ПОНЯТИЕ:По-русски:Фаза стабилизации.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Постепенная адаптация системы кровообращения организма спортсмена к острой максимальной нагрузке или серии нагрузок сумаксимального объема или интенсивности.

47 Notion: In English: Phase of Stabilization.

Definition: Gradual adaptation of the system of blood circulation to strong maximum efforts or a number of efforts sumaximum volume or intensity.

48 ПОНЯТТЯ: Українською: Фаза зриву.

ВИЗНАЧЕННЯ: Виникає при підвищенні індивідуальної межі функціональних можливостей.

48 ПОНЯТИЕ: По-русски: Фаза срыва.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Возникает при превышении индивидуального предела функциональных возможностей.

48 Notion: In English: Phase of Derangement.

Definition: It appears at the exceeding of individual boundary of functional possibilities.

49 ПОНЯТТЯ: Українською: Функціональні можливості.

ВИЗНАЧЕННЯ: Це потенційні задатки для досягнення успіху в обраному виді спорту.

49 ПОНЯТИЕ: По-русски: Функциональные возможности.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Это потенциальные задатки для достижения успеха в избранном виде спорта.

49 Notion: In English: Functional Possibilities.

Definition: These are potential inclinations for attaining a success in a chosen kind of sport.

50 ПОНЯТТЯ: Українською: Функціональні можливості

ВИЗНАЧЕННЯ: Це реалізація своїх можливостей в результаті тривалого систематичного тренування.

50 ПОНЯТИЕ: По-русски: Функциональные способности.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Это реализация своих возможностей в результате длительной систематической тренировки.

50 Notion: In English: Functional Abilities.

Definition: It is a realization of one's own possibilities in the result of prolonged systematic training.

51 ПОНЯТТЯ: Українською: Функціональний стан.

ВИЗНАЧЕННЯ: Дослідження функцій систем і органів спортсмена в спокої і під впливом різноманітних навантажень та інших чинників.

51 ПОНЯТИЕ: По-русски: Функциональное состояние.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Исследование функций систем и органов спортсмена в покое и под воздействием различных нагрузок и других факторов.

51 Notion: In English: Functional State.

Definition: Investigation of functions of systems and organs of a sportsman in peace and under the influence of various efforts and other factors.

52 ПОНЯТТЯ: Українською: Динамічний стереотип.

ВИЗНАЧЕННЯ: Це комплексний руховий акт, що складається з кількох елементів (фаз), пов'язаних в єдине ціле своєрідним ланцюгом реакцій.

52 ПОНЯТИЕ: По-русски: Динамический стереотип.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Это комплексный двигательный акт, состоящий из нескольких элементов (фаз), связанных в единое целое своеобразной цепью реакций.

52 Notion: In English: Dynamic Stereotype.

Definition: It is a complex motional act, comprising several elements (phases), connected in the unitary whole by peculiar chain of reactions.

Б3 ПОНЯТТЯ: Українською: Стадії (фази) формування рухових навичок

ВИЗНАЧЕННЯ: Формування рухових навичок проходить через кілька стадій: а) іррадіація нервових процесів; б) концентрація нервових процесів; в) стабілізація координації та автоматизації руху.

Б3 ПОНЯТИЕ: По-русски: Стадии (фазы) формирования двигательного навыка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Формирование двигательного навыка проходит через несколько стадий: а) иррадиация нервных процессов; б) концентрация нервных процессов; в) стабилизация координации и автоматизации движения.

Б4 Notion: In English: Stages (phases) of Formation of Motor Habit.

Definition: Formation of motor habit goes through several stages: a) irradiation of nervous processes; b) concentration of nervous processes; c) stabilization of coordination and automatization of movement.

Б4 ПОНЯТТЯ: Українською: Руховий акт.

ВИЗНАЧЕННЯ: Основне значення: Простий факт поведінки, реалізований скелетними м'язами для досягнення елементарного ефекту пристосування рухової дії.

Б4 ПОНЯТИЕ: По-русски: Двигательный акт.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Основное значение: Простой факт поведения, реализованный скелетными мышцами для достижения элементарного эффекта приспособления двигательного действия.

Б4 Notion: In English: Motor Act.

Definition: Simple act of behaviour, realized by the skeleton muscles, aiming to attain an elementary effect of adaptation of a motor action.

55 ПОНЯТТЯ: Українською: Рухова дія.

ВИЗНАЧЕННЯ: Ансамбль рухових актів, спеціально організованих для реалізації єдиного цілого з метою розв'язання ізолюваних чи втілених у межах рухової діяльності завдань.

55 ПОНЯТИЕ: По-русски: Двигательное действие.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Ансамбль двигательных актов, организованных для реализации единого целого с целью разрешения изолированных или введенных в рамках двигательной деятельности задач.

55 Notion: In English: Motor Action.

Definition: Complex of motor acts, organized specially for realization of a unitary ensemble aiming to solve isolated or included within a motor activity tasks.

56 ПОНЯТТЯ: Українською: Рухова діяльність.

ВИЗНАЧЕННЯ: Ансамбль рухових дій, включених у систему організуючих ідей, правил і форм з метою досягнення складного пристосовницького ефекту організму і вдосконалення його динаміки.

56 ПОНЯТИЕ: По-русски: Двигательная деятельность.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Ансамбль двигательных действий, включенных в систему организующих идей, правил и форм с целью достижения сложного приспособляющего эффекта организма и усовершенствования его динамики.

56 Notion: In English: Motor Activity.

Definition: Complex of motor actions, accepted in system of organizing ideas, rules and forms aiming to attain a complex effect

of adaptation of the organism and of perfecting of its dynamics.

57 ПОНЯТТЯ: Українською: Аналіз руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Процес (операція, дія) розкладу рухового акту для встановлення та дослідження його елементів з різних точок зору (технічної, педагогічної, психологічної).

57 ПОНЯТИЕ: По-русски: Анализ движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Процесс (операция, действие) разложения двигательного акта для установления и исследования его элементов с различных точек зрения (технической, педагогической, психологической).

57 Notion: In English: Analysis of Movement.

Definition: Process (operation, action) of decomposition of a motor act aiming to set out and analyse its elements from different points of view (technical, pedagogical and psychological).

58 ПОНЯТТЯ: Українською: Амплітуда руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Величина переміщення тіла чи його сегментів між певними реперами, умовно вибраними, вираженими у градусах і лінійними одиницями виміру.

58 ПОНЯТИЕ: По-русски: Амплитуда движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Величина передвижения тела или его сегментов между определенными реперами, условно выбранными, выраженными в градусах и линейными единицами измерения.

58 Notion: In English: Amplitude of Movement.

Definition: Extent of displacement of the body or its segments between certain guide marks, conventionally (conditionally) chosen, expressed in degrees and linear measure units.

59 ПОНЯТТЯ: Українською: Виконання руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Конкретна дія здійснення рухового акту.

69 ПОНЯТИЕ: По-русски: Выполнение движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Конкретное действие осуществления двигательного акта.

69 Notion: In English: Execution of Movement.

Definition: Concrete action, directed to carry out a motor act.

60 ПОНЯТТЯ: Українською: Рухова гармонія, гармонія руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Виконавча особливість рухового акту, яка випливає із найкращих співвідношень, встановлених між його складовими елементами з естетичним ефектом.

60 ПОНЯТИЕ: По-русски: Двигательная гармония, гармония движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Выполнительная особенность двигательного акта, которая вытекает из наилучших соотношений, установленных между его составляющими элементами с эстетичным эффектом.

60 Notion: In English: Harmony of Movement.

Definition: The peculiarity of execution of a motor act, which is resulting from the optimal relationship between its components and aesthetic effect.

61 ПОНЯТТЯ: Українською: Рухова культура.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вислів, що вказує на сукупність навичок, вмінь та знань людини щодо руху і здатність їх перетворення в різні, складні форми, як результат впливу виховання.

61 ПОНЯТИЕ: По-русски: Двигательная культура.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Выражение, указывающее на совокупность навыков, умений и знаний человека относительно движения и способность их превращения в различные, сложные формы, как результат влияния воспитания.

61 Notion: In English: Motor Culture.

Definition: Term, denoting the total number of habits, abilities and knowledge of a man about movement and capability of making them valuable in complex forms as a result of education.

62 ПОНЯТИЯ: Українською: Рухова схильність.

ВИЗНАЧЕННЯ: Здатність людини легко і ефективно засвоїти та виконати руховий акт.

62 ПОНЯТИЕ: По-русски: Двигательная склонность.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Способность человека легко и эффективно усвоить и выполнить двигательный акт.

62 Notion: In English: Motor Aptitude.

Definition: An individual's capacity of mastering and of easily and efficiently carrying out a motor act.

63 ПОНЯТИЯ: Українською: Рухова здатність.

ВИЗНАЧЕННЯ: Система психо-рухових вроджених і набутих можливостей, за допомогою яких людина певною мірою вирішує різноманітні рухові завдання.

63 ПОНЯТИЕ: По-русски: Двигательная способность.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Система психо-двигательных врожденных и приобретенных возможностей, с помощью которых человек разрешает, в определенной степени, различные двигательные задачи.

63 Notion: In English: Motor Capacity.

Definition: System of inborn and acquired psychomotor abilities by which an individual carries out to a certain degree - various motor tasks.

64 ПОНЯТТЯ: Українською: Рухове виховання.

ВИЗНАЧЕННЯ: Педагогічна діяльність спрямована на розвиток і вдосконалення рухової здатності людини і формування концепції про неї.

64 ПОНЯТИЕ: По-русски: Двигательное воспитание.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Педагогическая деятельность направленная на развитие и совершенствование двигательной способности человека и формирование концепции о ней.

64 Notion: In English: Motor Education.

Definition: Pedagogical aspects of developing and perfecting the motor capacity of an individual and of forming concordant conception.

65 ПОНЯТТЯ: Українською: Руховий досвід.

ВИЗНАЧЕННЯ: Сукупність рухових уявлень, понять, навичок і вмінь, набутих людиною в результаті діяльності та досліджень у цій галузі.

65 ПОНЯТИЕ: По-русски: Двигательный опыт.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Совокупность двигательных представлений, понятий, навыков и умений, накопленных человеком в результате деятельности и исследований в этой области.

65 Notion: In English: Motor Experience.

Definition: Total number of motor notions, habits and abilities, gained by an individual as a result of his activity and

research in this domain.

66 ПОНЯТТЯ: Українською: Тривалість руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Характеристика, що вказує на час, необхідний для виконання рухового акту.

66 ПОНЯТИЕ: По-русски: Длительность движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Характеристика, указывающая на время, необходимое для выполнения двигательного акта.

66 Notion: In English: Duration of Movement.

Definition: Characteristic feature, indicating the required time, which is indispensable for the execution of a motor act.

67 ПОНЯТТЯ: Українською: Динаміка руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Складна характеристика рухового акту, яка є результатом співвідношення внутрішніх і зовнішніх сил, що зумовлюють його виконання.

67 ПОНЯТИЕ: По-русски: Динамика движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Сложная характеристика двигательного акта, которая является результатом соотношения внутренних и внешних сил, обусловливающих его выполнение.

67 Notion: In English: Dynamics of Movement.

Definition: Complex characteristic feature of a motor act, which is the result of correlation (interaction) of internal and external forces, determining its execution.

68 ПОНЯТТЯ: Українською: Завдання руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Об'єктив соматичного, функціонального, психічного або узагальнюючого порядку, як, наприклад, досягнення високих ре-

зультатів, встановлений для рухового акту структурою та особливостями його виконання.

68 ПОНЯТИЕ: По-русски: Задача движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Объектив соматического, функционального, психического или обобщающего порядка, как, например, достижение высоких результатов, установленный для двигательного акта структурой и особенностями его выполнения.

68 Notion: In English: Task of Movement.

Definition: Objective peculiarity of somatic, functional, psychic or generalizing nature, as for example, attainment high results, established for the motor act by the structure and peculiarities of its execution.

69 ПОНЯТТЯ: Українською: Вивчення руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Складна операція дослідження руху з метою встановлення його структури, функціональності та ефективності.

69 ПОНЯТИЕ: По-русски: Изучение движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Сложная операция исследования движения о целью установления его структуры, функциональности и эффективности.

69 Notion: In English: Study of Movement.

Definition: Complex operation of investigation of movement aiming to establish its structure, its functionality and efficiency.

70 ПОНЯТТЯ: Українською: Якість руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Єдина система характеристик рухового акту, яка надає йому індивідуальності.

70 ПОНЯТИЕ: По-русски: Качество движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Единая система характеристик двигательного акта, которая придает ему индивидуальность.

70 Notion: In English: Quality of Movement.

Definition: Unitary system of individualization of the motor act's characteristic features.

71 ПОНЯТТЯ: Українською: Комбінація рухів.

ВИЗНАЧЕННЯ: Упорядкування та зв'язок кількох рухових актів, звичайно простих з метою досягнення нових структур, які змінюють, розширюють і підсилюють їх ефект.

71 ПОНЯТИЕ: По-русски: Комбинация движений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Упорядочение и связь нескольких двигательных актов, обычно простых, с целью достижения новых структур, изменяющих, расширяющих и усиливающих их эффекты.

71 Notion: In English: Combination of Movements.

Definition: Arranging and joining together several motor acts, usually simple motor acts aiming to attain new structures, which change, extend and amplify their effects.

72 ПОНЯТТЯ: Українською: Координація рухів.

ВИЗНАЧЕННЯ: Ефективне інтегрування і взаємне обумовлення компонентів рухового акту, які здійснюються під час його навчання та удосконалення.

72 ПОНЯТИЕ: По-русски: Координация движений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Эффективное интегрирование и взаимное обусловливание компонентов двигательного акта, которые осуществляются во время его обучения и усовершенствования.

72 Notion: In English: Coordination of Movement.

Definition: Effective integration and mutual stipulation of components of a motor act, which are accomplished while the latter is being learned and perfected.

73 ПОНЯТТЯ: Українською: Механізм руку.

ВИЗНАЧЕННЯ: Сукупність фізіологічних, біохімічних, біомеханічних і психологічних процесів, що перебувають між собою в причинних і взаємозалежних відношеннях, які визначають виконання рухів.

73 ПОНЯТИЕ: По-русски: Механизм движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Совокупность физиологических, биохимических, биомеханических и психологических процессов, пребывающих в причинных и взаимозависимых отношениях, которые определяют выполнение движений.

73 Notion: In English: Mechanism of Movement.

Definition: Total number of physiological, biochemical and psychological processes, which are under the causal and interdependent relations and determine the execution of a movement.

74 ПОНЯТТЯ: Українською: Навчання руку.

ВИЗНАЧЕННЯ: Процес засвоєння людиною рухового акту під керівництвом педагога або самостійно.

74 ПОНЯТИЕ: По-русски: Обучение движению.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Процесс усвоения человеком двигательного акта под руководством педагога или самостоятельно.

74 Notion: In English: Motor Learning.

Definition: An individual's process of mastering a motor act under the teacher's guidance or independently.

75 ПОНЯТТЯ: Українською: Ритм руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Часова характеристика рухового акту, що складається з періодичного підкреслювання за відповідними правилами деяких його складових елементів.

75 ПОНЯТИЕ: По-русски: Ритм движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Временная характеристика двигательного акта, состоящая из периодического подчеркивания по определенным правилам некоторых его составляющих элементов.

75 Notion: In English: Rhythm of Movement.

Definition: Temporal characteristic feature of a motor act consisting of periodical emphasis according to certain rules of some its compound elements.

76 ПОНЯТТЯ: Українською: Параметри руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Показники, за допомогою яких вимірювані якості рухового акту належать до вимог його виконання.

76 ПОНЯТИЕ: По-русски: Параметры движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Показатели, с помощью которых измеряемые свойства двигательного акта относятся к требованиям его выполнения.

76 Notion: In English: Parametres of Movement.

Definition: Indexes, with the aid of which measurable qualities of a motor act are referred to the requirements of its execution.

77 ПОНЯТТЯ: Українською: Простий рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Руховий акт, складений з одного або кількох структурних елементів, виконаних в одному напрямку в елементарною кінематичною метою.

77 ПОНЯТИЕ: По-русски: Простое движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательный акт, составленный из одного или нескольких структурных элементов, выполненных в одном направлении с элементарной кинематической целью.

77 Notion: In English: Simple Movement.

Definition: Motor act, consisted of one or several structural elements accomplished in a single direction and with an elementary synematic aim.

78 ПОНЯТТЯ: Українською: Зв'язок рухів.

ВИЗНАЧЕННЯ: Розподіл структурних елементів простого чи складного рухового акту і їх ефективне обумовлення.

78 ПОНЯТИЕ: По-русски: Связь движений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Распределение структурных элементов простого или сложного двигательного акта и их эффективное обусловливание.

78 Notion: In English: Connection of Movements.

Definition: Arrangement of structural elements of a simple or a complex motor act and their efficient conditioning.

79 ПОНЯТТЯ: Українською: Теорія руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Узагальнення і впорядкування системи наукових знань, що стосуються походження, суті біомеханічних закономірностей виконання руху людським тілом.

79 ПОНЯТИЕ: По-русски: Теория движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Обобщение и упорядочение системы научных знаний, относящихся к происхождению, сути биомеханических закономерностей выполнения движений человеческим телом.

79 Notion: In English: Theory of Movement.

Definition: The generalization and arrangement of the system of scientific knowledge, characterizing the origin, essence, biomechanical laws of execution of human body movements.

80 ПОНЯТТЯ: Українською: Точність руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Якість рухового акту, реалізована вправним дотримуванням наперед встановленої системи характеристик.

80 ПОНЯТИЕ: По-русски: Точность движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Качество двигательного акта, реализованное методом соблюдения заранее установленной системы характеристик.

80 Notion: In English: Accuracy of Movement.

Definition: Quality of a motor act, realized by the exact observance of a pre-established system of characteristic features.

81 ПОНЯТТЯ: Українською: Траєкторія руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Просторова характеристика руху, що складається з пройденого тілом чи його сегментами шляху між вихідним і кінцевим положенням.

81 ПОНЯТИЕ: По-русски: Траектория движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Пространственная характеристика движения, состоящая из пройденного телом или его сегментами пути между исходным и конечным положением.

81 Notion: In English: Trajectory of Movement.

Definition: Spatial characteristic feature of movement consisting of the distance, covered by the body or its segments

between the initial and final point.

82 ПОНЯТТЯ:Українською:Чергування руху.

ВИЗНАЧЕННЯ:Періодичний обмін структурних, часових, просторових елементів рухового акту під час його виконання.

82 ПОНЯТИЕ:По-русски:Чередование движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Периодический обмен структурных, временных, пространственных элементов двигательного акта во время его выполнения.

82 Notion: In English: Alternation of Movement.

Definition: Periodical change of the structural, temporal, spatial elements of the motor act during its execution.

83 ПОНЯТТЯ:Українською:Характеристики руху.

ВИЗНАЧЕННЯ:Основні риси та властивості (часового, просторового і структурного порядку), які визначають рухові акти.

83 ПОНЯТИЕ:По-русски:Характеристики движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Основные черты и свойства (временного, пространственного и структурного порядка), которые определяют двигательные акты.

83 Notion: In English: Characteristic Features of Movement.

Definition: The main features and qualities (of a spatial, temporal and structural nature), which define motor acts.

84 ПОНЯТТЯ:Українською:Руховий жест.

ВИЗНАЧЕННЯ:Виразження, яке виділяє із багатьох рухових актів специфічні для фізичного виховання і спорту особливості відповідно до їх намірів і кінцевої мети.

84 ПОНЯТИЕ: По-русски: Двигательный жест.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Выражения, вычлняющие из множества двигательных актов специфические для физического воспитания и спорта особенности в соответствии с их намерениями и конечной целью.

84 Notion: In English: Motor Gesture.

Definition: Term which distinguishes from a multitude of motor acts the peculiarities which are specific to physical education and sport in concordance with their intention and final goal.

85 ПОНЯТТЯ: Українською: Моторика людини.

ВИЗНАЧЕННЯ: Здатність людини, вроджена і набута, реагувати за допомогою рухового апарату на зовнішні й внутрішні стимули у вигляді руху.

85 ПОНЯТИЕ: По-русски: Моторика человека.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Свойства человеческого существа, врожденное и приобретенное, реагировать с помощью двигательного аппарата на внешние и внутренние стимулы в виде движения.

85 Notion: In English: Man's Motoricity.

Definition: The unborn and gained qualities of a human being, which allow him to react to external and internal stimuli with the aid of the locomotor system through the movements.

86 ПОНЯТТЯ: Українською: Форма руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Зовнішній аспект виконаного рухового акту.

86 ПОНЯТИЕ: По-русски: Форма движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Внешний аспект выполненного двигательного акта.

86 Notion: In English: Shape of Movement.

Definition: Outer aspect of a performed motor act.

87 ПОНЯТТЯ: Українською: Структура руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Характерне групування елементів рухового акту, яке надає йому цілісності координацією і взаємозумовленістю.

87 ПОНЯТИЕ: По-русски: Структура движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Характерная группировка элементов двигательного акта, придающая ему цельность координацией и взаимной обусловленностью.

87 Notion: In English: Structure of Movement.

Definition: Characteristic group of elements of a motor act making its unity by the coordination and reciprocal conditioning.

88 ПОНЯТТЯ: Українською: Техніка руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Рациональна структура рухового акту, яка відповідає поставленій меті.

88 ПОНЯТИЕ: По-русски: Техника движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Рациональная структура двигательного акта, соответствующая преследуемой цели.

88 Notion: In English: Technique of Movement.

Definition: Rational structure of a motor act, which corresponds to followed goal.

89 ПОНЯТТЯ: Українською: Момент руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Структурний найпростіший компонент, який маркірує

статистичні аспекти виконання рухового акту.

89 ПОНЯТИЕ: По-русски: Момент движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Структурный простейший компонент, маркирующий статистические аспекты выполнения двигательного акта.

89 Notion: In English: Moment of Movement.

Definition: The simplest structural component, marking the static aspects of the execution of a motor act.

90 ПОНЯТТЯ: Українською: Елементи руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Структурні одиниці, розташовані в певному порядку, що становлять руховий акт.

90 ПОНЯТИЕ: По-русски: Элементы движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Структурные единицы, расположенные в определенном порядке и составляющие двигательный акт.

90 Notion: In English: Elements of Movement.

Definition: The structural units arranged in a definite order that make up a motor act.

91 ПОНЯТТЯ: Українською: Части руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Групування елементів, організованих за внутрішньою логікою рухового акту, які визначають його специфіку.

91 ПОНЯТИЕ: По-русски: Части движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Группировки элементов, организованных по внутренней логике двигательного акта, которые определяют его специфику.

91 Notion: In English: Parts of Movement.

Definition: Groups of elements organized in accordance with internal logic of the elements of a motor act, which define its specific character.

92 ПОНЯТТЯ: Українською: Період руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Структурний компонент руху, який складається з кількох послідовних фаз.

92 ПОНЯТИЕ: По-русски: Период движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Структурный компонент движения, состоящий из нескольких последовательных фаз.

92 Notion: In English: Period of Movement.

Definition: Structural component of a movement, which is made up of several successive phases.

93 ПОНЯТТЯ: Українською: Фази руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Структурний відмінний компонент рухового акту, що складається з кількох моментів.

93 ПОНЯТИЕ: По-русски: Фазы движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Структурный отличительный компонент двигательного акта, состоящий из нескольких моментов.

93 Notion: In English: Phases of Movement.

Definition: Structural distinctive component of an act which is made up of several moments.

94 ПОНЯТТЯ: Українською: Руховий інстинкт.

ВИЗНАЧЕННЯ: Комплекс рухових успадкованих реакцій, який задовольняє життєво необхідні потреби.

94 ПОНЯТИЕ: По-русски: Двигательный инстинкт.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Комплекс двигательных унаследованных реакций, который удовлетворяет жизненно необходимые потребности.

94 Notion: In English: Motional Instinct.

Definition: Complex of hereditary motor reactions, which require the life indispensable necessity.

95 ПОНЯТТЯ: Українською: Руховий імпульс.

ВИЗНАЧЕННЯ: Психофізіологічний процес, який викликає виникнення руху як реакції до стимулу внутрішнього, зовнішнього чи мотивованого характеру.

95 ПОНЯТИЕ: По-русски: Двигательный импульс.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Психофизиологический процесс, выводящий возникновение движения как реакции к стимулу внутреннего, внешнего или мотивированного характера.

95 Notion: In English: Impulse of Movement.

Definition: Psycho-physiological process, which causes the movement as a reaction to the internal, external or motivated stimulus.

96 ПОНЯТТЯ: Українською: Компонент руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вирав, який вказує на моменти, елементи, частини або фази, в яких складається руховий акт.

96 ПОНЯТИЕ: По-русски: Компонент движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Выражение, которое указывает на моменты, элементы, части или фазы, составляющие двигательный акт.

96 Notion: In English: Components of Movement.

Definition: Term, which points out moments, elements, parts or phases, which compose a motor act.

97 ПОНЯТТЯ: Українською: Генезис руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Момент утворення рухового акту на основі збуджуючих факторів і уявлення.

97 ПОНЯТИЕ: По-русски: Генезис движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Момент образования двигательного акта на основе возбуждающих факторов и представления.

97 Notion: In English: Genesis of Movement.

Definition: Moment of formation of a motor act on the basis of excitation factors and representation.

98 ПОНЯТТЯ: Українською: Зміст руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Сукупність компонентів і ефектів рухового акту.

98 ПОНЯТИЕ: По-русски: Содержание движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Совокупность компонентов и эффектов двигательного акта.

98 Notion: In English: Contents of Movement.

Definition: Total number of components and effects of a motor act.

99 ПОНЯТТЯ: Українською: Фізіологія руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Галузь фізіології, яка вивчає механізми складання, виконання і керівництва руховими актами і їх вплив на організм.

99 ПОНЯТИЕ: По-русски: Физиология движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Область физиологии, изучающая механизмы составления, выполнения и руководство двигательными актами и их влиянием на организм.

99 Notion: In English: Physiology of Movement.

Definition: Domain of physiology studying the elaboration, carrying out and direction mechanisms of motor acts and their influence on the organisms.

100 ПОНЯТТЯ: Українською: Рухове гальмування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Нервовий процес, який зупиняє або обмежує діяльність різних м'язевих груп, необхідних для виконання рухового акту.

100 ПОНЯТИЕ: По-русски: Двигательное торможение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Нервный процесс, останавливающий или ограничивающий деятельность различных мышечных групп, необходимых для выполнения двигательного акта.

100 Notion: In English: Inhibition of Movement.

Definition: Nervous process which stops or limits the activity of the various muscle groups which are indispensable for the carrying out of the motor act.

101 ПОНЯТТЯ: Українською: Сенсація і відчуття руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Суб'єктивний процес відображення елементарних якостей рухового акту (дирекції, амплітуди, тривалості, енергії і т.п.).

101 ПОНЯТИЕ: По-русски: Сенсация движения, ощущение движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Субъективный процесс отражения элементарных качеств двигательного акта (дирекции, амплитуды, длительности, энергии и т.д.).

101 Notion: In English: Sensation of Movement.

Definition: Subjective process of reflecting certain elementary qualities of a motor act (direction, amplitude, duration, energy etc.).

102 ПОНЯТТЯ: Українською: Почуття руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Сукупність суб'єктивних показників, які виникають внаслідок виконання руху і лежать в основі його вивчення, оцінки і керівництва.

102 ПОНЯТИЕ: По-русски: Чувство движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Совокупность субъективных изображений, возникающих вследствие выполнения движения и стоящих в основе его изучения, оценки и руководства.

102 Notion: In English: Feeling of Movement.

Definition: Total number of subjective images, which appear in consequence of execution of a movement and lie in a basis of its studying, appreciation and direction.

103 ПОНЯТТЯ: Українською: Руховий аналізатор.

ВИЗНАЧЕННЯ: Комплекс органів коркового сприйняття, керівництва і проєкції інформації, що стосується розгортання руху.

103 ПОНЯТИЕ: По-русски: Двигательный анализатор.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Комплекс органов коркового восприятия, руководства и проекции информации, касающихся развертывания движения.

103 Notion: In English: Motor Analyser.

Definition: Complex of organs of cortical reception, direction and projection of information which concerns the development of

movement.

104 ПОНЯТТЯ:Українською:Психологія руху.

ВИЗНАЧЕННЯ:Галузь психології,що вивчає суб'єктивні феномени рухових актів - мотивацію,свідоме і вольове керівництво,мислення і уявлення руху тощо.

104 ПОНЯТИЕ:По-русски:Психология движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Область психологии,изучающая субъективные феномены двигательных актов - мотивацию,сознательное и волевое руководство, мышление и воображение движения и др.

104 Notion: In English:Psychology of Movement.

Definition:Domain of psychology,studying the subjective phenomena of motor acts - motivation,conscious and voluntary directing, thinking and imagining of movement etc.

105 ПОНЯТТЯ:Українською:Зображення руху.

ВИЗНАЧЕННЯ:Психічний процес,що складається із збереження і відтворення чуттєвого змісту рухового акту,сприйнятого в минулому на основі власного виконання або виконання іншою людиною.

105 ПОНЯТИЕ:По-русски:Представление движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Психический процесс,состоящий из сохранения и воспроизведения чувствительного содержания двигательного акта, воспринятого в прошлом на основе собственного выполнения или исполнения другим человеком.

105 Notion: In English:Imagining of Movement.

Definition:Psychic process,consisting of maintenance and reproduction of the sensorial contents of a motor act perceived on the basis of personal execution or of the execution of another individual.

106 ПОНЯТТЯ:Українською:Запам'ятовування руху.

ВИЗНАЧЕННЯ:Психічний процес збереження і відтворення рухових актів, засвоєних або виконаних у минулому.

106 ПОНЯТИЕ:По-русски:Запоминание движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Психический процесс сохранения и воспроизведения двигательных актов, усвоенных или выполненных в прошлом.

106 Notion: In English: Memory of Movement.

Definition: Psychic process of retaining and reproduction of motor acts perceived or executed in the past.

107 ПОНЯТТЯ:Українською:Показ руху.

ВИЗНАЧЕННЯ:Розумове або графічне уявлення форми рухового акту.

107 ПОНЯТИЕ:По-русски:Изображение движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Умственное или графическое представление формы двигательного акта.

107 Notion: In English: Representation of Movement.

Definition: Mental imagining or graphic rendering of the shapes of a motor act.

108 ПОНЯТТЯ:Українською:Уявлення руху.

ВИЗНАЧЕННЯ:Вислів, який характеризує здатність людини складати рухові акти відповідно до мети, завдань або наміру на основі рухового досвіду, культури і виховання.

108 ПОНЯТИЕ:По-русски:Воображение движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Выражение, характеризующее способности человека составлять двигательные акты соответственно целям, задачам или намерению на основе двигательного опыта, культуры и воспитания.

108 Notion: In English: Imagination of Movement.

Definition: Term, characterizing the capacity of an individual to create motor acts according to purpose, tasks or intension on the basis of motor experience, culture and education.

109 ПОНЯТТЯ: Українською: Антиципація руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Розумовий акт складання і подання рухового акту відповідно до запропонованої мети і даних умов.

109 ПОНЯТИЕ: По-русски: Антиципация движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Умственный акт составления и представления двигательного акта соответственно предложенной цели и данным условиям.

109 Notion: In English: Anticipation of Movement.

Definition: Mental act of constituting and representing of a motor act according to the suggested purpose and given conditions.

110 ПОНЯТТЯ: Українською: Емоція руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Афективний, інтенсивний, приємний чи неприємний стан, викликаний виконанням або переглядом рухових актів.

110 ПОНЯТИЕ: По-русски: Эмоция движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Аффективное, интенсивное, приятное или неприятное состояние, вызванное выполнением или просмотром двигательных актов.

110 Notion: In English: Emotion of Movement.

Definition: Affective, intensive, pleasant or unpleasant

state, caused by execution or preview of motor acts.

111 ПОНЯТТЯ:Українською:Бажання рухатись.

ВИЗНАЧЕННЯ:Мотивуючий фактор з переважно ефективним характером, що змушує людину виконувати рухові акти.

111 ПОНЯТИЕ:По-русски:Желание двигаться.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Мотивирующий фактор с преимущественно-эффективным характером, заставляющий человека выполнять двигательные акты.

111 Notion:In English:Desire of Movement.

Definition:Motivational factor with preferably affective character,making the individual carry out motor acts.

112 ПОНЯТТЯ:Українською:Стиль руху.

ВИЗНАЧЕННЯ:Вираз,який виявляє особливості виконання рухового акту, зумовлені виконавцем чи приналежністю до певної школи, системи чи напряму.

112 ПОНЯТИЕ:По-русски:Стиль движений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Выражение,являющееся особенностью выполнения двигательного акта,которая обусловлена исполнителем или принадлежностью к определенной школе,системе или направлению.

112 Notion:In English:Style of Movement.

Definition:Term,pointing out the peculiarities of execution of a motor act,which characterize an individual performer or individual school, system, orientation.

113 ПОНЯТТЯ:Українською:Диригування рухом.

ВИЗНАЧЕННЯ:Складний процес планування,керівництва і контролю над виконанням рухового акту відповідно до поставленої мети.

113 ПОНЯТИЕ: По-русски: Дирижирование движением.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Сложный процесс планирования, руководства и контроля над выполнением двигательного акта соответственно установленной цели.

113 Notion: In English: Direction of Movement.

Definition: Complex process of planning, directing and control of a motor act in conforming with the aim in view.

114 ПОНЯТТЯ: Українською: Запис руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Операція передавання за допомогою символів, графіків (фігур, знаків і ін.) руху чи його елементів і характеристик.

114 ПОНЯТИЕ: По-русски: Запись движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Операция передачи с помощью символов, графиков (фигур, знаков и др.) движения или его элементов и характеристик.

114 Notion: In English: Notation of Movement.

Definition: Transposition of a movement, its elements and characteristic features with the aid of graphic (figures, signes, etc.).

115 ПОНЯТТЯ: Українською: Норма виконання руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Кількісні чи якісні параметри, за якими виконується чи оцінюється рух.

115 ПОНЯТИЕ: По-русски: Норма выполнения движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Количественные или качественные параметры, по которым выполняется или оценивается движение.

115 Notion: In English: Execution Norm of Movement.

Definition: Quantitative or qualitative parameters upon which movement is carried out or estimated.

116 ПОНЯТТЯ: Українською: Звуковий аккомпанемент руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Дія, яка супроводжує руховий акт акустичними сигналами, особливо гармонійними, з метою збільшення виразності й підкреслення деяких моментів його виконання.

116 ПОНЯТИЕ: По-русски: Звуковой аккомпанемент движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Действие, сопровождающее двигательный акт акустическими сигналами, особенно гармоническими, с целью увеличения выразительности и подчеркивания некоторых моментов его выполнения.

116 Notion: In English: Sound Accompaniment of Movement.

Definition: Accompaniment of a motor act by harmonic acoustic signals, aimed to increase its expressiveness and accentuate certain moments of the execution of a motor act.

117 ПОНЯТТЯ: Українською: Людський рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вираза, який вказує на сукупність рухових актів, реалізованих людиною для встановлення її реляцій з природним і соціальним середовищем і для виконання специфічних навичок різних спортивних дисциплін.

117 ПОНЯТИЕ: По-русски: Человеческое движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Выражение, указывающее на совокупность двигательных актов, реализованных человеком для установления его реляций с естественной и социальной средой и выполнения специфических навыков разных спортивных дисциплин.

117 Notion: In English: Man's Movement.

Definition: The totality of motor acts, realized by man for maintaining his relation with the natural and social environment

and for accomplishing the specific habits of different sports disciplines.

118 ПОНЯТТЯ:Українською:Шліфування руху.

ВИЗНАЧЕННЯ:Вираз, який вказує на дію постійного технічного і естетичного вдосконалення деталей виконання руху.

118 ПОНЯТИЕ:По-русски:Отшлифовка движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Выражение, указывающее на действие постоянного технического и эстетического совершенствования деталей выполнения движений.

118 Notion: In English: Polishing of Movement.

Definition: Term denoting the action of constant technical and aesthetic improvement of the details of fulfilment of movement.

119 ПОНЯТТЯ:Українською:Рухова гра.

ВИЗНАЧЕННЯ:Вид гри, що складається із дій переважно рухової структури, привабливих і змагальних, яка переслідує психомоторний розвиток дитини чи її відпочинок.

119 ПОНЯТИЕ:По-русски:Двигательная игра.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Вид игры, состоящей из действий преимущественно двигательной структуры, привлекательных и соревновательных, которая преследует психомоторное развитие ребенка или его отдых.

119 Notion: In English: Motive Game.

Definition: Kind of game made up of actions, preferably motor structure and attractive and competitive by nature providing psycho-motor development of a child and his pastime.

120 ПОНЯТТЯ:Українською:Груповий рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Організаційний спосіб виконання деяких рухових актів групою виконавців на основі загальних правил, змісту гри і керівництва нею.

120 ПОНЯТИЕ: По-русски: Групповое движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Организационный способ выполнения некоторых двигательных актов группой участников на основе общих правил содержания игры и руководства ею.

120 Notion: In English: Movement in Group.

Definition: The mode of execution of some motor acts by a group of persons on the basis of the common rules, content of a game and its direction.

121 ПОНЯТТЯ: Українською: Природний рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Руховий акт, довільно реалізований людиною, засвоєний і вдосконалений нею в процесі її адаптації до навколишнього середовища.

121 ПОНЯТИЕ: По-русски: Естественное движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательный акт, произвольно реализованный человеком, усвоенный и усовершенствованный им в процессе его адаптации к окружающей среде.

121 Notion: In English: Natural Movement.

Definition: Motor act, carried out voluntarily by the man, mastered and perfected in the process of his adaptation to environment.

122 ПОНЯТТЯ: Українською: Спортивний рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Навмисний руховий акт, який створив загалом адекватну реакцію непередбаченого положення.

122 ПОНЯТИЕ: По-русски: Спортивное движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Намеренный двигательный акт, составляющий вообще адекватную реакцию непредвиденного положения.

122 Notion: In English: Sport Movement.

Definition: Intended motor act, providing the adequate reaction to unforeseen situations.

123 ПОНЯТТЯ: Українською: Автоматичний рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вираз, який вказує на рухові акти, що знаходяться під слабким контролем свідомості на основі рефлексійної автодіяльності нервових коркових і підкоркових центрів в стані обмеженого збудження.

123 ПОНЯТИЕ: По-русски: Автоматическое движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Выражение, указывающее на двигательные акты, являющиеся под слабым контролем сознания на основе рефлексной автодеятельности нервных корковых и подкорковых центров в состоянии ограниченного возбуждения.

123 Notion: In English: Automatic Movement.

Definition: Motor acts, appearing under the weak control of the conscience on the basis of the reflex self-activity of nervous subcortical or cortical centres being in the state of a limited excitement.

124 ПОНЯТТЯ: Українською: Аналітичний рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Руховий акт, що визначає свою структурою локалізовані наслідки і суглоби у різних м'язевих групах.

124 ПОНЯТИЕ: По-русски: Аналитическое движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательный акт, определяющий своей структурой

локализованные следствия и суставы в различных мышечных группах.

124 Notion: In English: Analytical Movement.

Definition: Motor act, defining by its structure the localization of joints and various muscle groups.

125 ПОНЯТТЯ: Українською: Систематичний рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Руховий акт, який характеризується структурною цілісністю в результаті кореляції частин, які є, в основному аналітичними чи простими рухами.

125 ПОНЯТИЕ: По-русски: Систематическое движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательный акт, который характеризуется структурной целостностью в результате корреляции частей, которые являются, в основном, аналитическими или простыми движениями.

125 Notion: In English: Systematic Movement.

Definition: Motor act, characterized by a structural unity as a result of correlations of the elements, which are mostly analytical or simple movements.

126 ПОНЯТТЯ: Українською: Активний рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Руховий акт, який виконує суб'єкт.

126 ПОНЯТИЕ: По-русски: Активное движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательный акт, выполняемый субъектом.

126 Notion: In English: Active Movement.

Definition: Motor act carried out by a subject.

127 ПОНЯТТЯ: Українською: Циклічний рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Руховий акт, структури якого повторюються періодично.

127 ПОНЯТИЕ: По-русски: Циклическое движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательный акт, структуры которого повторяются периодически.

127 Notion: In English: Ciclic Movement.

Definition: Motor act whose structures of which are periodically repeating themselves.

128 ПОНЯТТЯ: Українською: Ациклічний рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Руховий акт, структури якого не характеризуються періодичними повторами.

128 ПОНЯТИЕ: По-русски: Ациклическое движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательный акт, структуры которого не характеризуются периодическим повторением.

128 Notion: In English: Acyclic Movement.

Definition: Motor act structures of which are not characterized by periodical repetition.

129 ПОНЯТТЯ: Українською: Пасивний рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Руховий акт, викликаний і керований зовнішніми силами суб'єкта, участь якого часто є навмисною.

129 ПОНЯТИЕ: По-русски: Пассивное движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательный акт, вызванный и руководимый внешними силами субъекта, участие которого чаще является намеренным.

129 Notion: In English: Passive Movement.

Definition: Motor act caused and conducted by the forces of external subject, whose participation has an international nature.

130 ПОНЯТТЯ: Українською: Концентричний рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Руховий акт, який є результатом м'язового скорочення, в якому точки м'язової інсерції зближуються.

130 ПОНЯТИЕ: По-русски: Концентрическое движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательный акт, являющийся результатом мышечного сокращения, в котором точки мышечной инсерции приближаются.

130 Notion: In English: Concentric Movement.

Definition: Motor act, which is the result of muscular contraction, in which the points of muscular insertation come near to one another.

131 ПОНЯТТЯ: Українською: Ексцентричний рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Руховий акт, який є результатом м'язового скорочення, при якому точки м'язової інсерції зникають, а м'язи видовжуються.

131 ПОНЯТИЕ: По-русски: Эксцентрическое движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательный акт, являющийся результатом мышечного сокращения, при котором инсерции удаляются, а мышцы удлиняются.

131 Notion: In English: Eccentric Movement.

Definition: Motor act which is the result of muscle contraction, in which points of muscle insertation are moving away and the muscles become longer.

132 ПОНЯТТЯ: Українською: Рівномірний рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Руховий акт, компоненти якого чергуються через певні проміжки часу.

132 ПОНЯТИЕ: По-русски: Равномерное движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательный акт, компоненты которого чередуются через определенные промежутки времени.

132 Notion: In English: Uniform Motion.

Definition: Motor act whose components are succeeding themselves in the certain units of time.

133 ПОНЯТТЯ: Українською: Складний рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Руховий акт, який включає подібні рухові прості структури.

133 ПОНЯТИЕ: По-русски: Сложное движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательный акт, включающий оходные двигательные простые структуры.

133 Notion: In English: Composed Movement.

Definition: Motor act, including simple motor structures.

134 ПОНЯТТЯ: Українською: Складений рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Руховий акт із різноманітною структурою, що характеризується певним рівнем складності виконання.

134 ПОНЯТИЕ: По-русски: Составное движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательный акт с разнообразной структурой, который характеризуется определенным уровнем трудности исполнения.

134 Notion: In English: Complex Movement.

Definition: Motor act with various structure, characterized by the certain degree of difficulty for its effectuation.

135 ПОНЯТТЯ: Українською: Круговий рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Руховий акт, виконаний людським тілом чи його сегментами навколо певної осі.

135 ПОНЯТИЕ: По-русски: Круговое движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательный акт, выполненный человеческим телом или его сегментами в кругу определенной оси.

135 Notion: In English: Circular Movement.

Definition: Motor act carried out by the man's body or its segments around the definite axis.

136 ПОНЯТТЯ: Українською: Споріднений рух.

ВИЗНАЧЕННЯ: Руховий акт, який структурно і функціонально подібний до іншого, що є моделлю, і від якого відрізняються способи зв'язку складених компонентів.

136 ПОНЯТИЕ: По-русски: Родственное движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательный акт, который структурно и функционально похож на другой, являющийся моделью, и от которого отличаются способы связи составных компонентов.

136 Notion: In English: Related Movement.

Definition: Motor act, resembling structurally and functionally another one, which is sample, which is different by the relation manner of the component elements.

137 ПОНЯТТЯ:Українською:Автоматизація руху.

ВИЗНАЧЕННЯ:Процес більшого чи меншого вивільнення м'язових рухів людини від безпосередньої участі свідомості.

137 ПОНЯТИЕ:По-русски:Автоматизация движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Процесс большего или меньшего высвобождения мышечных движений человека от непосредственного участия сознания.

136 ПОНЯТТЯ:Українською:Споріднений рух.

ВИЗНАЧЕННЯ:Руховий акт,який структурно і функціонально подібний до іншого,що є моделлю,і від якого відрізняються способи зв'язку складених компонентів.

136 ПОНЯТИЕ:По-русски:Родственное движение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Двигательный акт,который структурно и функционально похож на другой,являющийся моделью,и от которого отличаются способы связи составных компонентов.

136 Notion: In English:Related Movement.

Definition:Motor act, resembling structurally and functionally another one, which is sample, which is different by the relation manner of the component elements.

137 ПОНЯТТЯ:Українською:Автоматизація руху.

ВИЗНАЧЕННЯ:Процес більшого чи меншого вивільнення м'язових рухів людини від безпосередньої участі свідомості.

137 ПОНЯТИЕ:По-русски:Автоматизация движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Процесс большего или меньшего высвобождения мышечных движений человека от непосредственного участия сознания.

137 Notion: In English: Automatization of Movement.

Definition: A process of big or small release of muscular movements of man from immediate participation of consciousness.

138 ПОНЯТТЯ: Українською: Теорія біомеханіки.

ВИЗНАЧЕННЯ: Пізнання явищ і процесів, рухових дій людини як системи взаємопов'язаних активних рухів і положень її тіла; вивчення механічних і біологічних причин виникнення рухів і особливостей їх виконання.

138 ПОНЯТИЕ: По-русски: Теория биомеханики.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Познание явлений и процессов, двигательных действий человека как системы взаимосвязанных активных движений и положений его тела; изучение механических и биологических причин возникновения движений и особенностей их выполнения.

138 Notion: In English: Theory of Biomechanics.

Definition: The knowledge of phenomena and processes, motional actions of a man as a system of mutually connected active movements and postures of his body. The investigation of the mechanical and biological causes of the rise of movements and the peculiarities of their fulfilment.

139 ПОНЯТТЯ: Українською: Зміст біомеханіки.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вивчення руху, що розглядається у загальному смислі слова, тобто розуміння його як форми буття матерії, як внутрішнього властивий матерії атрибут, який охоплює всі аспекти і процеси, котрі відбуваються у всесвіті, починаючи від простого переміщення і закінчуючи мисленням.

139 ПОНЯТИЕ: По-русски: Содержание биомеханики.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Изучение движения, рассматриваемого в самом общем

мысле слова, т. е. понимание его как формы бытия материи, как внутренне присущий материи атрибут, который охватывает все происходящие во всеобщей изменении и процессы, начиная от простого перемещения и кончая мышлением.

139 Notion: In English: The Content of Biomechanics.

Definition: The study of motion, which is considered in the general sense of a word, that is to say is understood as a form of the being of a substance, as an attribute, which is internally inherent to the substance; includes all the changes and process, which take place in the universe, beginning from the simple transference and finishing with the mentality.

140 ПОНЯТТЯ: Українською: Завдання біомеханіки.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вивчення рухів людини в оцінці ефективності застосування сил для досягнення поставленої мети.

140 ПОНЯТИЕ: По-русски: Задачи биомеханики.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Изучение движений человека в оценке эффективности предложенных сил для достижения поставленной цели.

140 Notion: In English: Tasks of Biomechanics.

Definition: The study of the movements of a man in the valuation of the effectiveness of the applying of forces for the achievement of the set purpose.

141 ПОНЯТТЯ: Українською: Метод біомеханіки.

ВИЗНАЧЕННЯ: Системний аналіз і синтез рухів на основі кількісних характеристик, зокрема, кібернетичне моделювання рухів.

141 ПОНЯТИЕ: По-русски: Метод биомеханики.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Системный анализ и синтез движений на основе количественных характеристик, в частности, кибернетическое моделиро-

вание движений.

141 Notion: In English: The Method of Biomechanics.

Definition: The system analysis and synthesis of the motion based on the quantitative characteristics, namely the cybernetical designing of the motion.

142 ПОНЯТТЯ: Українською: Зв'язок біомеханіки з іншими науками.

ВИЗНАЧЕННЯ: Біомеханіка як розділ біофізики виникла у зв'язку з розвитком фізичних і біологічних наук. Вивчення біомеханічних систем відкриває нові шляхи для розуміння анатомічної будови і фізіологічних функцій рухового апарату.

142 ПОНЯТИЕ: По-русски: Связь биомеханики с другими науками.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Биомеханика как раздел биофизики родилась в связи с развитием физических и биологических наук. Изменение биомеханических систем открывает новые пути для понимания анатомического строения и физиологических функций двигательного аппарата.

142 Notion: In English: Connection of Biomechanics with Other Sciences.

Definition: Biomechanics as a branch of biophysics appeared in connection with the development of physical and biological systems. It discovers the new ways for understanding of the anatomical building and physiological functions of the motional apparatus.

143 ПОНЯТТЯ: Українською: Механічний напрям біомеханіки.

ВИЗНАЧЕННЯ: Механічний підхід до вивчення рухів людини дає змогу визначити кількісну міру рухових процесів, пояснити фізичну сутність механічних явищ, розкриває велику складність будови тіла людини і її рухів з точки зору фізики.

143 ПОНЯТИЕ: По-русски: Механическое направление биомеханики.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Механический подход к изучению движений человека

позволяет определить количественную меру двигательных процессов, объяснить физическую сущность механических явлений, раскрывает огромную сложность строения тела человека и его движений с точки зрения физики.

143 Notion: In English: Mechanical Direction of Biomechanics.

Definition: Mechanical approach to the study of the motions of a man permits to determine the quantitative measure of the motional process, to explain the physical essence of the building of the human body and his movements from the point of view of physics.

144 ПОНЯТТЯ: Українською: Фізіологічний напрям.

ВИЗНАЧЕННЯ: Фізіологічний напрям у біомеханіці утвердив уяву про рефлекторну природу рухів, кільцевий характер керування рухами і про обумовлену цим надавичайну складність руху людини.

144 ПОНЯТИЕ: По-русски: Физиологическое направление.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Физиологическое направление в биомеханике утвердило представление о рефлекторной природе движений, кольцевом характере управления движениями и об обусловленной этим чрезвычайной сложности движения человека.

144 Notion: In English: Physiological Direction.

Definition: Physiological direction in biomechanics confirmed the idea of the reflex nature of the motions, circular character and managing of motions and of extraordinary complication of the motion of a man, caused by this.

145 ПОНЯТТЯ: Українською: Системно-структурний підхід.

ВИЗНАЧЕННЯ: Системно-структурний підхід у біомеханіці характеризується вивченням складу і структури систем як рухового апарату, так і його функцій. Цей підхід певною мірою об'єднує механічний, функціонально-анатомічний і фізіологічний напрями в розвитку теорії біомеханіки.

145 ПОНЯТИЕ: По-русски: Системно-структурный подход.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Системно-структурный подход в биомеханике характеризуется изучением состава и структуры систем как двигательного аппарата, так и его функций. Этот подход в известной мере объединяет механическое, функционально-анатомическое и физиологическое направления в развитии теории биомеханики.

145 Notion: In English: System Structural Approach.

Definition: System-structural approach in biomechanics is characterized by the study of the composition and the structure of systems both in the motional apparatus and its functions. This approach in the known degree unites mechanical, functionally-anatomical and physiological directions in the development of the theory of biomechanics.

146 ПОНЯТТЯ: Українською: Функціонально-анатомічний напрям біомеханіки.

ВИЗНАЧЕННЯ: Функціонально-анатомічний підхід характеризується переважно описовим аналізом рухів у суглобі, визначенням участі м'язів при збереженні положення тіла і в його русі.

146 ПОНЯТИЕ: По-русски: Функционально-анатомическое направление биомеханики.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Функционально-анатомический подход характеризуется преимущественно описательным анализом движений в суставах, определением участия мышцы при сохранении положений тела и в его движениях.

146 Notion: In English: Functionally-Anatomical Direction of Biomechanics.

Definition: Functionally-anatomical approach is characterized mainly by descriptive analysis of movements in a joint, determination of the participation of muscles in keeping of the posture and in its motion.

147 ПОНЯТТЯ: Українською: Біомеханіка фізичних вправ.

ВИЗНАЧЕННЯ: Біомеханіка фізичних вправ сприяє теоретичному обґрунтуванню низки питань фізичного виховання. Біомеханіка спорту - одна з основ теорії спортивної техніки. Вона допомагає обґрунтуванню найбільш раціональної техніки, шляхів оволодіння нею і технічному вдосконаленню спортсменів.

147 ПОНЯТИЕ: По-русски: Биомеханика физических упражнений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Биомеханика физических упражнений способствует теоретическому обоснованию ряда вопросов физического воспитания. Биомеханика спорта составляет одну из основ теории спортивной техники. Она помогает обоснование наиболее рациональной техники, путей овладения ею и техническому совершенствованию спортсменов.

147 Notion: In English: Biomechanics of the Physical Exercises.

Definition: Biomechanics of the physical exercises favours the theoretical substantiation of a number of questions of physical training. Biomechanics of sport is one of principles of the theory of sports technique. It helps the mastering of the most rational technique, the ways of mastering and technical improvement of sportsmen.

148 ПОНЯТТЯ: Українською: Практичне застосування біомеханіки.

ВИЗНАЧЕННЯ: Біомеханіка визначає велике значення вивчення взаємовідносин між людиною і машиною в проблемах інженерної психології. У розробці проблеми людина-машина важливу роль відіграє біомеханіка праці, яка дає оцінку робочих операцій і т.п.

Діяльність людини в умовах космосу потребує біохімічної основи і контролю в спануванні навичками в незвичайних умовах.

148 ПОНЯТИЕ: По-русски: Практическое применение биомеханики.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Биомеханика определяет большое значение изучения взаимоотношений человека и машины в проблемах инженерной психологии. В разработке проблемы человек - машина важную роль играет биомеханика труда, которая дает оценку рабочих операций и т.п.

Деятельность человека в условиях космоса требует биохимической основы и контроля в освоении навыков в необыкновенных условиях.

148 Notion: In English: Practical Applying of Biomechanics.

Definition: Biomechanics determines the great importance of the study of mutual relations between a man and a machine in the problem of the engineering psychology. In the elaboration of the problem "a man - a machine" the important role is played by the biomechanics of work, which values the work operations and so on.

Activities of a man in the conditions of space requires the biochemical basis and control in mastering habits in unusual conditions.

149 ПОНЯТТЯ: Українською: Біомеханічні системи.

ВИЗНАЧЕННЯ: Розуміють об'єднання живих об'єктів (наприклад, органів, тканин), які мають спільні особливості у способах управління ними, в участі в цих рухах чи їх використанні.

149 ПОНЯТИЕ: По-русски: Биомеханические системы.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Понимается объединение живых объектов (например, органов, тканей), обладающих общими особенностями способов управления ими, участия в этих движениях или в их использовании.

149 Notion: in English: Biomechanical Systems.

Definition: The unification of living objects (e.g., organs, tissues), which have common peculiarities in the ways of directing them, the participation in these motions or in the usage of them, is meant.

150 ПОНЯТТЯ: Українською: Форми руху матерії.

ВИЗНАЧЕННЯ: Є різні форми руху матерії; механічна, фізична і хімічна, які виявляються як у неживій, так і живій природі, і складніші, види форми руху - біологічна і соціальна.

150 ПОНЯТИЕ: По-русски: Формы движения материи.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Раадицаются такие формы движения материн: механическая, физическая и химическая, которые проявляются как в неживой, так и живой природе, и более сложные, высшие формы движения - биологическая и социальная.

150 Notion: In English: The Forms of Motion of the Substance.

Definition: There are different forms of motion of the substance - mechanical, physical and chemical, which manifest themselves both in inanimate and in living nature, and more complicated, superior forms of motion - biological and social.

151 ПОНЯТТЯ: Українською: Рух людини.

ВИЗНАЧЕННЯ: Рух людини є механічним переміщенням живого організму.

151 ПОНЯТИЕ: По-русски: Движение человека.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Движение человека представляет собой механическое перемещение живого организма.

151 Notion: In English: Motion of a Man.

Definition: Motion of a man is a mechanical transference of a living organism.

152 ПОНЯТТЯ: Українською: Геометрія рухів.

ВИЗНАЧЕННЯ: Число основних осей суглобів відповідає кількості ступенів свободи рухів однієї ланки відносно іншої. Площина руху перпендикулярна до осі обертання і характеризує напрям переміщення ланки. Розмах рухів - кутове переміщення ланки з одного крайнього положення в інше.

152 ПОНЯТИЕ: По-русски: Геометрия движений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Число основных осей сустава соответствует коли-

честву степеней свободы движений одного звена относительно другого. Плоскость движения перпендикулярна оси вращения и характеризует направление перемещения звена. Рамах движений - это угловое перемещение звена из одного крайнего положения в другое.

152 Notion: In English: The Geometry of Motion.

Definition: The number of the main axes of the joint corresponds to the number of degrees of freedom of motions of one link relatively to the other. The space of motion is perpendicular to the axis of rotation and characterizes the direction of the transference of the link. The swing of motions is the angular transference of the link from one extreme position to another.

153 ПОНЯТТЯ: Українською: Навантаження і характер його дії.

ВИЗНАЧЕННЯ: Сили, прикладені до тіла, що в сукупності викликають його деформації - зміну форми і розмірів.

153 ПОНЯТИЕ: По-русски: Нагрузка и характер ее действия.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Силы, приложенные к телу, и в совокупности вызывающие его деформации - изменение формы и размеров.

153 Notion: In English: Loading and the Character of Its Action.

Definition: Forces, applied to the body, that cause in total combination its deformations - the change of the form and dimensions

154 ПОНЯТТЯ: Українською: Пружні деформації.

ВИЗНАЧЕННЯ: Пружні деформації виникають у тілі під дією навантаження і зникають при його усуненні.

154 ПОНЯТИЕ: По-русски: Упругие деформации.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Упругие деформации возникают в теле под действием нагрузки и исчезают при ее снятии.

154 Notion: In English: Resilient Deformations.

Definition: The resilient deformations appear in a body under the influence of loading and disappear after taking it off.

155 ПОНЯТТЯ: Українською: Ланки і важелі.

ВИЗНАЧЕННЯ: Скелет, складений із рухомо а'єднаних кісток, являє собою тверду основу біокинематичних ланцюгів. Ланки ланцюгів з прикладеними до них силами (м'язової тяги та ін.) у біомеханіці розглядають як систему складових важелів.

155 ПОНЯТИЕ: По-русски: Звенья и рычаги.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Скелет, составленный из подвижно соединенных костей, представляет собой твердую основу биокинематических цепей. Звенья цепей с приложенными к ним силами (мышечной тяги и др.) в биомеханике рассматриваются как система составных рычагов.

156 Notion: In English: Linking and Levers.

Definition: Skeleton, which consists of motionally connected bones, is the firm basis of biocinematic chains. Links of chains with forces applied to them are regarded in biomechanics as a system of constituent levers.

156 ПОНЯТТЯ: Українською: Види важелів у тілі людини.

ВИЗНАЧЕННЯ: Важіль - найпростіший механізм; він служить для передачі сили руху на відстань. Для рівноваги важеля необхідна рівність моментів прикладених сил протилежної дії відносно осі важеля.

156 ПОНЯТИЕ: По-русски: Виды рычагов в теле человека.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Рычаг - простейший механизм; он служит для передачи силы движений на расстояние. Для равновесия рычага необходимо равенство моментов приложенных сил противоположного действия относительно оси рычага.

156 Notion: In English: Types of Levers in a Human Body.

Definition: Lever is the simplest mechanism, it serves for transmitting of the motion of a power at a distance. For the balance of the lever the equality of the moment of applied forces of contrary action relatively to the axis of the lever - inequality of these moments of forces.

157 ПОНЯТТЯ: Українською: Механічна властивість м'язів.

ВИЗНАЧЕННЯ: Пружність виявляється у виникненні напруження м'язів при його деформації під дією навантаження.

157 ПОНЯТИЕ: По-русски: Механические свойства мышц.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Упругость проявляется в возникновении напряжения в мышце при ее деформации под воздействием нагрузки.

157 Notion: In English: Mechanical Quality of Muscles.

Definition: Resilience manifests itself in the appearance of the direction in a muscle at its deformation under the influence of a loading. Viscosity in the slowdown of the deformation by internal forces (liquid friction, molecular forces).

158 ПОНЯТТЯ: Українською: Біомеханічні властивості м'язів.

ВИЗНАЧЕННЯ: М'язи як фізичні тіла мають ряд механічних властивостей - пружність, в'язкість, поплаучість, релаксацію.

158 ПОНЯТИЕ: По-русски: Биомеханические свойства мышц.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Мышцы как физические тела обладают рядом механических свойств - упругостью, вязкостью, поплаучестью, релаксацией.

158 Notion: In English: Biomechanical Qualities of Muscles.

Definition: Muscles as physical bodies have a number

mechanical qualities - resilience, viscosity, creeping, relaxation.

159 ПОНЯТТЯ: Українською: Тяга м'язів.

ВИЗНАЧЕННЯ: Тяга м'язів залежить від сукупності механічних, анатомічних і фізіологічних умов.

159 ПОНЯТИЕ: По-русски: Тяга мышц.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Тяга мышц зависит от совокупности механических, анатомических и физиологических условий.

159 Notion: In English: Traction of Muscles.

Definition: Traction of muscles depends on total combination of mechanical, anatomical and physiological conditions.

160 ПОНЯТТЯ: Українською: Ефект тяги м'язів.

ВИЗНАЧЕННЯ: Результат прикладення тяги м'язів у кінематичному ланцюгу залежить від: а) закріплення ланок; б) співвідношення сил, що викликають рух і силу опору; в) початкових умов обертання.

160 ПОНЯТИЕ: По-русски: Эффект тяги мышц.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Результат приложения тяги мышцы в кинематической цепи зависит от: а) закрепления звеньев; б) соотношения сил, вызывающих движение, и сил сопротивления; в) начальных условий вращения.

160 Notion: In English: Effect of Muscle Traction.

Definition: The result of the applying of muscle traction in cinemactical chain depends on: a) fastening of links; b) correlation of forces which cause the motion, and forces of resistance; c) the initial conditions of rotation.

161 ПОНЯТТЯ: Українською: Різновиди роботи м'язів.

ВИЗНАЧЕННЯ: Залежно від аміни довжини м'язів розрізняють

такі види їх роботи: а) статична - довжина м'язів не змінюється; б) динамічна - м'язи скорочуються або видовжуються.

161 ПОНЯТИЕ: По-русски: Разновидность работы мышц.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: В зависимости от изменения длины мышц различают следующие виды их работы: а) статическая - длина мышц не изменяется, б) динамическая - мышца укорачивается либо удлиняется.

161 Notion: In English: Variety of Work of the Muscles.

Definition: Depending on the change of the length of muscles three types of its work are distinguished: а) statical length of muscles doesn't change, б) dynamic - muscles either reduce or lengthen.

162 ПОНЯТИЯ: Українською: Робочі й опорні напруження.

ВИЗНАЧЕННЯ: Робочі напруження м'язів (динамічна робота) обумовлюють рух, а опорні напруження м'язів (статична робота) створюють необхідну для цього опору.

162 ПОНЯТИЕ: По-русски: Рабочие и опорные напряжения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Рабочие напряжения мышц (динамическая работа) обуславливают движения, а опорные напряжения мышц (статическая работа) создают необходимую для этого опору.

162 Notion: In English: Working and Supporting Strains.

Definition: Working strains of muscles (dynamic work) stipulate the motion, and supporting strains of muscles (statical work) make the support necessary for it.

163 ПОНЯТИЯ: Українською: Взаємодія групи м'язів.

ВИЗНАЧЕННЯ: М'язи, які оточують суглоб, під час руху поділяються на функціональні групи: а) синергісти (спільної дії), що виконують роботу при подоланні перешкод; б) їх антагоністи (протилежної дії).

які виконують поступливу роботу.

163 ПОНЯТИЕ: По-русски: Взаимодействие группы мышц.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Мышцы, окружающие сустав, при движении разделяются на функциональные группы: а) синергисты (совместного действия), выполняющие совместную работу; б) их антагонисты (противоположного действия), выполняющие уступающую работу.

163 Notion: In English: Interaction of the Group of Muscles.

Definition: Muscles that surround the joint, during the motion divide into functional groups: a) sinergists (of common action), which fulfil the work of overcoming obstacles, and b) their antagonists (of opposite action), which fulfil the yielding work.

164 ПОНЯТТЯ: Українською: Взаємодія груп м'язів при різних опорах.

ВИЗНАЧЕННЯ: Напруження синергістів при різних опорах змінюється відповідно до змін опору, антагоністи ж напружуються переважно при зменшенні опору (сили інерції), а також загальних великих навантаженнях на суглоби.

164 ПОНЯТИЕ: По-русски: Взаимодействие групп мышц при разных сопротивлениях.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Напряжение синергистов при разных сопротивлениях изменяется соответственно изменению сопротивления, антагонисты же напрягаются преимущественно при уменьшающемся сопротивлении (силы инерции), а также общих больших нагрузках на суставы.

164 Notion: In English: Interaction of the Group of Muscles in Different Resistances.

Definition: The strain of sinergists in different resistances changes according to the change of resistance, and antagonists tauten mainly in discreasing of resistance (force of inertia), and also in great loadings on the joint.

165 ПОНЯТТЯ: Українською: Дія сил у змінному силовому полі.

ВИЗНАЧЕННЯ: Людина виконує дії в умовах амінного силового поля як зовнішнього, так і внутрішнього (м'язові тяги, внутрішні опори).

165 ПОНЯТИЕ: По-русски: Действие силы в переменном силовом поле.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Человек выполняет действия в условиях переменного силового поля как внешнего, так и внутреннего (мышечные тяги, внутренние сопротивления).

165 Notion: In English: The Action of Power in Alternating Power Field.

Definition: A man fulfils actions in conditions of alternating power field, both external and internal (muscle tractions, internal resistances).

166 ПОНЯТТЯ: Українською: Неоднозначність нервового імпульсу і руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Певний ефект руху можливий лише у тому разі, якщо імпульс центральної нервової системи відповідатиме початковим умовам руху - напруженню м'язів, положенню і швидкості ланки.

166 ПОНЯТИЕ: По-русски: Неоднозначность нервного импульса и движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Определенный эффект движения возможен лишь в том случае, если импульс центральной нервной системы будет соответствовать начальным условиям движения - напряжению мышц, положению и скорости звена.

166 Notion: In English: Polysemy of Nervous Impulse and Motion.

Definition: A certain effect of motion is possible only in that case, when impulse of central nervous system will correspond the initial conditions of motion-tensity of musoles, position and speed of the link.

167 ПОНЯТТЯ: Українською: Режим руху біомеханічної системи.

ВИЗНАЧЕННЯ: Під режимом руху розуміють умови, при яких адіо-

яється рухова діяльність людини: наприклад, статичний режим - при збереженні положення, динамічний - при зміні положення тіла.

167 ПОНЯТИЕ: По-русски: Режим движения биомеханической системы.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Под режимом движения понимаются условия, в которых осуществляется двигательная деятельность человека; например, статический режим - при сохранении положения, динамический (уступающий и преодолевающий) - при смене положения тела.

167 Notion: In English: Regime of the Motion of Biomechanical System.

Definition: The regime of motion is meant as conditions in which the motional activity of a man is realized: e.g., static routine - in keeping of the posture, dynamic - in the change of the position of a body.

168 ПОНЯТТЯ: Українською: Коливальний рух системи.

ВИЗНАЧЕННЯ: Коливання - це багаторазові повторення рухів через певні проміжки часу.

168 ПОНЯТИЕ: По-русски: Колебательный режим в движениях.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Колебания - это многократные повторения движений через определенные промежутки времени.

168 Notion: In English: Oscillatory Motion of the System.

Definition: Oscillations are reiterations of movements in certain intervals of time.

169 ПОНЯТТЯ: Українською: Характеристика рухів людини.

ВИЗНАЧЕННЯ: Це ті їх особливості чи ознаки, за якими визначають рухи.

169 ПОНЯТИЕ: По-русски: Характеристика движений человека.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Это те их особенности или признаки, по которым различают движения.

169 Notion: In English: The Character of Motions of a Man.

Definition: Those peculiarities or features by which the movements are distinguished between themselves.

170 ПОНЯТИЯ: Якісна характеристика.

ВИЗНАЧЕННЯ: Той, що описується, звичайно, без точної міри.

170 ПОНЯТИЕ: По-русски: Качественная характеристика.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Описываемый обычно без точной меры.

170 Notion: In English: Qualitative Characteristic.

Definition: That is described usually without exact measure.

171 ПОНЯТИЯ: Українською: Кількісна характеристика.

ВИЗНАЧЕННЯ: Кількісні характеристики руху вимірюються чи вимірюються - вони амінують числове значення і виражають зв'язки однієї міри з іншою (наприклад, швидкість показує, як пов'язаний пройдений шлях з часом, що витрачається на нього).

171 ПОНЯТИЕ: По-русски: Количественные характеристики.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Количественные характеристики движения измеряются или вычисляются - они меняют численное значение и выражают связи одной меры с другой (например, скорость показывает, как связаны пройденный путь с временем, затраченным на него).

171 Notion: In English: Quantitative Characteristic.

Definition: Quantitative characteristics of motion are measured or calculated - they change the numeral meaning and express

connections of one measure with another (e.g., speed shows how the covered way is connected with the time spent on it).

172 ПОНЯТТЯ:Українською:Кінематичний рух людини.

ВИЗНАЧЕННЯ: Кінематичний рух показує лише зовнішню картину руху, а причини утворення і зміни самих рухів та їх особливості не розкриває.

172 ПОНЯТИЕ:По-русски:Кинематические движения человека.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Кинематические движения показывают только внешнюю картину движения, а причины возникновения и изменения самих движений и их особенности не раскрывают.

172 Notion: In English: Cinematical Motion of a Man.

Definition: Cinematical motion draws only outward picture of motion, and doesn't expose the causes of the formation and change of the motions themselves and their peculiarities.

173 ПОНЯТТЯ:Українською:Початок і напрям відліку відстані.

ВИЗНАЧЕННЯ: На тілі відліку встановлюють початок і напрям вимірювання відстані.

173 ПОНЯТИЕ:По-русски:Начало и направление отсчета расстояния.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: На теле отсчета устанавливают начало и направление измерения расстояния.

173 Notion: In English: Beginning and Direction of the Counting off of the Distance.

Definition: On the body of the counting off the beginning and the direction of measuring are fixed.

174 ПОНЯТТЯ:Українською:Просторові характеристики.

ВИЗНАЧЕННЯ: Визначають у цілому просторову форму руху людини.

174 ПОНЯТИЕ: По-русски: Пространственные характеристики.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Определяют в целом пространственную форму движений человека.

174 Notion: In English: Spatial Characteristics.

Definition: The spatial form of the motion of a man determined on the whole.

175 ПОНЯТТЯ: Українською: Координати точки тіла і системи.

ВИЗНАЧЕННЯ: Координата – просторова міра місця розташування точки відносно системи відліку. Місце розташування точки визначають за її лінійними координатами.

175 ПОНЯТИЕ: По-русски: Координаты точки тела и системы.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Координата – пространственная мера местоположения точки относительно системы отсчета. Местоположение точки обычно определяют по ее линейным координатам.

175 Notion: In English: Co-ordinates of the Point of a Body and system.

Definition: Co-ordinate is a spatial measure of placing of the point relatively the system of counting off. The place of the point is located by its linear co-ordinates.

176 ПОНЯТТЯ: Українською: Часові характеристики.

ВИЗНАЧЕННЯ: Часові характеристики разом із просторово-часовими визначають характер руху людини.

176 ПОНЯТИЕ: По-русски: Временные характеристики.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Временные характеристики совместно с пространственно-временными определяют характер движений человека.

176 Notion: In English: Time Characteristics.

Definition: Time characteristics together with the spatially- temporarily define the character of motion of a man.

177 ПОНЯТТЯ: Українською: Момент часу.

ВІЗНАЧЕННЯ: Момент часу – часова міра положення точки, тіла системи на початку, у ході руху і в кінці.

177 ПОНЯТИЕ: По-русски: Момент времени.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Момент времени (или мгновение) – это временная мера положения точки, тела, системы в начале, в ходе движения и в конце.

177 Notion: In English: Moment of Time.

Definition: Moment of time is the measure of time position of the point, body and system, in the beginning during the motion, and at the end.

178 ПОНЯТТЯ: Українською: Темп руху.

ВІЗНАЧЕННЯ: Це часова міра повторюваності рухів. Він вимірюється кількістю рухів, що повторюються за одиницю часу. $N-1/Dt$; $(N)-T-1$.

178 ПОНЯТИЕ: По-русски: Темп движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Это временная мера повторности движений. Он измеряется количеством движений, повторяющихся за единицу времени. $N-1/Dt$; $(N)-T-1$

178 Notion: In English: Pace of Motion.

Definition: This is a measure of time of the motion, which repeats for the unit of time. $N-1/Dt$; $(N)-T-1$

179 ПОНЯТТЯ: Українською: Ритм руху.

ВІЗНАЧЕННЯ: Це часова міра співвідношення частин руху. Він

визначається співвідношенням проміжів часу, витрачених на відповідні частини руху: $R-DT^2-1; DT^3-2; DTy-2; R-TO$.

179 ПОНЯТИЕ: По-русски: Ритм движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Это временная мера соотношения частей движения. Он определяется соотношением промежутков времени, затраченных на соответствующие части движения: $R-DT^2-1; DT^3-2; DTy-2; R-TO$;

179 Notion: In English: Rhythm of Motion.

Definition: This is time measure of correlation of the parts of motions. It is determined by the correlation of the intervals of time spent on the corresponding parts of motion. $R-DT^2-1; DT^3-2; DTy-2; (R)-TO$

180 ПОНЯТТЯ: Українською: Кінематичні особливості рухів людини.

ВИЗНАЧЕННЯ: Кінематичні особливості рухів людини як біомеханічної системи складніші, ніж особливості руху твердого тіла. Це залежить як від механічних причин, так і біологічних факторів - активності м'язів.

180 ПОНЯТИЕ: По-русски: Кинематические особенности движений человека.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Кинематические особенности движений человека как биомеханической системы намного сложнее, чем особенности движений твердого тела. Это зависит как от механических причин, так и биологических факторов - активности мышц.

180 Notion: In English: Cinematical Peculiarities of the Motion of a Man.

Definition: Cinematical peculiarities of the motions of a man as biomechanical system are more compound than the peculiarities of the movement of a solid body. It depends both on mechanical reasons and on biological factors - the activity of muscles.

181 ПОНЯТТЯ:Українською:Зміна швидкості в русі людини.

ВИЗНАЧЕННЯ:Зміна напрямку і додавання швидкостей руху ланок умовляють зворотно-обертвий, а інколи зворотно-поступальний, а також круговий характер рухів ланок тіла людини.

181 ПОНЯТИЕ:По-русски:Изменение скоростей в движении человека.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Изменения направления и сложение скоростей движения звеньев обуславливают обратно-вращательный, а иногда и возвратно-поступательный, а также круговой характер движений звеньев тела человека.

181 Notion: In English: The Change of Speed in the Motion of a Man.

Definition: The change of direction and addition of speed to the motion of links cause oppositely - rotative, and sometimes oppositely - onward, and also circular character of the motions of the links of human body.

182 ПОНЯТТЯ:Українською:Силові характеристики.

ВИЗНАЧЕННЯ:Сила - міра механічного впливу одного тіла на інше. Чисельно вона визначається добутком маси тіла на його прискорення, викликане цією силою: $F=ma$; $(F)-M1; L1T-2$.

182 ПОНЯТИЕ:Силловые характеристики.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Сила - это мера механического воздействия одного тела на другое. Численно она определяется произведением массы тела на его ускорение, вызванное этой силой. $F=ma$; $(F)-M1; L1T-2$.

182 Notion: In English: Power Characteristics.

Definition: Power is a measure of mechanical influence of one body on another. Numerically it is determined by the product of the mass of a body on its acceleration caused by this power. $F=ma$; $(F)-M1 L1T+ -2$

183 ПОНЯТТЯ:Українською:Роль сили у рухах людини.

ВИЗНАЧЕННЯ:Усі сили,прикладені до рухового апарату людини, в біомеханіці прийнято розглядати як так зване силове поле. Розрізняють зовнішнє силове поле - як сукупність всіх зовнішніх для людини сил і внутрішнє - як сукупність внутрішніх сил.Усі ці сили незалежно від їх джерела,діють в єдності.

183 ПОНЯТИЕ:По-русски:Роль силы в движениях человека.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Все силы,приложенные к двигательному аппарату человека, в биомеханике принято рассматривать в качестве так называемого силового поля. Различают внешнее силовое поле - как совокупность всех внешних для человека сил и внутреннее - как совокупность внутренних сил. Все эти силы, независимо от их источника,действуют в единстве.

183 Notion: In English:The Role of Power in Motion of a Man.

Definition: In biomechanics it is a tradition to examine all the powers, applied to the motional apparatus of a man in the quality of a power field. The external power field as the total combination of all external powers and internal - as the total combination of all internal powers are distinguished. All these powers act in unity irrespective of their source.

184 ПОНЯТТЯ:Українською:Структура рухів людини.

ВИЗНАЧЕННЯ:Вивчення структури рухів людини і управління ними дозволяють зрозуміти,як використовуються закони рухів(механічні й біологічні) у руховій діяльності людини для досягнення мети.

184 ПОНЯТИЕ:По-русски:Структура движения человека.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Изучение структуры движения человека и управление ими позволяют понять,как используются законы движений (механические и биологические) в двигательной деятельности человека для достижения цели.

184 Notion: In English: The Structure of Motions of a Man.

Definition: The study of the structure of human motions and their direction allow to understand, how the laws of motions (mechanical and biological) are used in the motional activity of a man for the attaining of a purpose.

185 ПОНЯТТЯ: Українською: Рухова дія як система рухів.

ВИЗНАЧЕННЯ: Система, як єдине ціле, закономірно об'єднує у певному порядку різні складові частини (елементи), які взаємодіють один з одним.

185 ПОНЯТИЕ: По-русски: Двигательное действие как система движений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Система, как единое целое, закономерно объединяет в определенном порядке разнородные составные части (элементы), которые взаимодействуют друг с другом.

185 Notion: In English: Motional Action as a System of Motions.

Definition: System as the indivisible whole naturally unites in a certain order different constituent parts (elements), which interact with each other.

186 ПОНЯТТЯ: Українською: Склад системи руку.

ВИЗНАЧЕННЯ: У системі рухів розрізняють складові елементи - просторові й часові.

186 ПОНЯТИЕ: По-русски: Состав системы движений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: В системе движений различают составляющие ее элементы - пространственные и временные.

186 Notion: In English: The Build of the System of Motion.

Definition: In the system of motions are distinguished

constituent elements - spatial and time.

187 ПОНЯТТЯ:Українською:Структура рухів.

ВИЗНАЧЕННЯ:Структура системи - це найбільш сформовані й визначені закономірності взаємодії впорядкованих компонентів системи. Структура системи визначає хід внутрішніх процесів, взаємодію з зовнішнім середовищем, появу нових властивостей і можливості розвитку системи.

187 ПОНЯТИЕ:По-русски:Структура движений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Структура системы - наиболее сложившиеся и определяющие закономерности взаимодействия упорядоченных компонентов системы. Структура системы определяет течение внутренних процессов, взаимодействие с внешним окружением, появление новых свойств и возможности развития системы.

187 Notion: In English: The Structure of Motions.

Definition: The structure of a system is the determining objective laws of interaction of regulated components of a system, which formed most great. The structure of a system determines the motion of internal processes, the interaction with external environment, the appearing of new qualities and possibility of the development of a system.

188 ПОНЯТТЯ:Українською:Кінематичні структури.

ВИЗНАЧЕННЯ:Кінематична структура - це закономірності взаємодії рухів у просторі і часі.

188 ПОНЯТИЕ:По-русски:Кинематические структуры.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Кинематическая структура - это закономерности взаимодействия движений в пространстве и во времени.

188 Notion: In English: Cinematical Structures.

Definition: They are the objective laws of motions in space and time.

189 ПОНЯТТЯ: Українською: Динамічні структури.

ВИЗНАЧЕННЯ: Динамічна структура - це закономірності силової взаємодії частин тіла людини між собою і з зовнішніми тілами (середовище, опора, прилади, партнери, противники).

189 ПОНЯТИЕ: По-русски: Динамические структуры.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Динамическая структура - это закономерности силового взаимодействия частей тела человека друг с другом и внешними телами (среда, опора, снаряды, партнеры, противники).

189 Notion: In English: Dynamic Structures.

Definition: They are the regularities of power interaction of the parts of human body with each other and with external bodies (environment, support, partners, opponents).

190 ПОНЯТТЯ: Українською: Інформаційні структури.

ВИЗНАЧЕННЯ: Інформаційна структура - это закономірності взаємозв'язку між елементами інформації (впорядкованими в часі й просторі повідомленнями), що містять в собі як відомості про рухи і умови, так і команди про підготовку до дії та її реалізацію.

190 ПОНЯТИЕ: По-русски: Информационные структуры.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Информационная структура - это закономерности взаимосвязей между элементами информации (упорядоченными во времени и пространстве сообщениями), несущими как сведения о движениях и условиях действия, так и команды о подготовке к действию и его осуществлению.

190 Notion: In English: Informative Structures.

Definition: Informative structures are the regularities of

correlation between the elements of information (put in order in time and space by communications), which bring both the communication about motions and conditions of actions and commands about preparation for the action and its realization.

191 ПОНЯТТЯ:Українською: Узагальнені структури.

ВИЗНАЧЕННЯ:Узагальнені структури - це закономірності взаємозв'язку, сторін дії, що вивчається; їх виділяють умовно при вивченні загальної структури системи рухів.

191 ПОНЯТИЕ:По-русски:Обобщенные структуры.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Обобщенные структуры - это закономерности взаимосвязей, изучаемых сторон действия; их выделяют условно при изучении общей структуры системы движений.

191 Notion: In English:Generalized Structures.

Definition:Generalized structures are the regularities of correlations, sides of action, which are studied; they are distinguished conditionally during the investigation of the general structure of the system of motions.

192 ПОНЯТТЯ:Українською:Про управління.

ВИЗНАЧЕННЯ:Вивчення системи рухів людини з точки зору управління включає визначення складу і структури системи, її стану, поведінки і визначення управління системою.

192 ПОНЯТИЕ:По-русски:Об управлении.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Изучение системы движений человека с точки зрения управления включает определение состава и структуры системы, состояния, поведения и определение управления системой.

192 Notion: In English:About Operation.

Definition:The study of the system of human being from

standpoint of operation includes the determination of composition and structure of the system, its state, behaviour and determination of the operation of the system.

193 ПОНЯТТЯ:Українською:Рухове завдання і програма дії.

ВИЗНАЧЕННЯ:Рухове завдання - це узагальнені вимоги до рухової дії, які визначаються характером дії, котра відбувається, і загальною послідовністю її етапів.

193 ПОНЯТИЕ:По-русски:Двигательная задача и программа действия.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Двигательная задача - это обобщенные требования к двигательному действию, которые определяются характером предстоящего действия и общей последовательностью его этапов.

193 Notion:In English:Motional Task and the Programme of Action.

Definition:Motional task is the generalized demands to the motional action, which are determined by the character of action, which takes place and the general succession of its stages.

194 ПОНЯТТЯ:Українською:Програма управління.

ВИЗНАЧЕННЯ:Це склад і послідовність конкретних рухів, необхідних для вирішення завдання (виконання спортивно-технічної дії).

194 ПОНЯТИЕ:По-русски:Программа управления.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Это состав и последовательность конкретных движений, необходимых для решения задачи (выполнение спортивно-технического действия).

194 Notion:In English:The Functional Structure of Action.

Definition:The functional structure of action includes the formation of motional task, programming of its fulfilment, operation of the fulfilment of motions, their control and correction during the motion.

195 ПОНЯТТЯ:Українською:Функціональна структура дії.

ВИЗНАЧЕННЯ:Функціональна структура дії включає формування рухового завдання і програмування його виконання, керування виконанням рухів, контроль над ними і корекцію під час рухів.

195 ПОНЯТИЕ:По-русски:Функциональная структура действия.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Функциональная структура действия включает формирование двигательной задачи, программирование ее выполнения, управление выполнением движений, контроль над ними и коррекции в ходе движений.

195 Notion:In English:The Programme of Operation.

Definition:This is the composition and succession of concrete motions, necessary for the solution of a task (the fulfilment of sports - technical action).

196 ПОНЯТТЯ:Українською:Координація рухів людини.

ВИЗНАЧЕННЯ:Координація рухів розглядається в біомеханіці як процес узгодження рухів, що приводить до досягнення мети.

196 ПОНЯТИЕ:По-русски:Координация движений человека.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Координация движений рассматривается в биомеханике как процесс согласования движений, приводящих к достижению цели.

196 Notion:In English:The Coordination of Human Motions.

Definition:The coordination of motions is regarded in biomechanics as a process of co-ordination of motions, which leads to the attaining of the aim.

197 ПОНЯТТЯ:Українською:Нервова координація.

ВИЗНАЧЕННЯ:Нервова координація - це узгодження нервових про-

ресів, що приводить в конкретних умовах до вирішення рухового завдання за допомогою управління рухами через м'язове напруження.

197 ПОНЯТИЕ: По-русски: Нервная координация.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Нервная координация - это согласование нервных процессов, приводящее в конкретных условиях к решению двигательной задачи посредством управления движениями через мышечные напряжения.

197 Notion: In English: Nervous Coordination.

Definition: Nervous coordination is the coordination of nervous processes which in the concrete circumstances lead to the solution of the motional task with the help of operation of motions through the muscle tensity.

198 ПОНЯТТЯ: Українською: М'язова координація.

ВИЗНАЧЕННЯ: М'язова координація - це угодження напруження м'язів, яке впливає на ланки тіла відповідно до сигналів нервової системи і під дією прикладених сил (зовнішні й внутрішні силові поля).

198 ПОНЯТИЕ: По-русски: Мышечная координация.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Мышечная координация - это согласование напряжений мышц, оказывающих воздействия на звенья тела как в соответствии с сигналами нервной системы, так и под действием приложенных сил (внешние и внутренние силовые поля).

198 Notion: In English: Muscular Coordination.

Definition: Muscular coordination is the co-ordination of tensity of muscles, which influences the links of the body both in interaction with signals of the nervous system and under the influence of applied powers (external and internal power fields).

199 ПОНЯТТЯ: Українською: Рухова координація.

ВИЗНАЧЕННЯ: Це угодження рухів ланок тіла в просторі й часі, яке відповідає руховому завданню, що виконується у конкретних умовах (зовнішнє середовище і стан спортсмена).

199 ПОНЯТТЯ: По-росски: Двигательная координация.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Двигательная координация - это согласование движений звеньев тела в пространстве и во времени, соответствующее выполняемой двигательной задаче в конкретных условиях (внешнее окружение и состояние спортсмена).

199 Notion: In English: Motional Coordination.

Definition: This is the coordination of the motional links of a body in space and time, which corresponds to the motional task, fulfilled in concrete circumstances (environment and the state of a sportsman).

200 ПОНЯТТЯ: Українською: Зміна рухів при фізичному вихованні.

ВИЗНАЧЕННЯ: Зміна рухів при фізичному вихованні перебуває під безпосереднім впливом змінних засобів і методів. Різноманітність останніх залежить частково від різноманітності видів спорту.

200 ПОНЯТТЯ: По-росски: Иаменение движений при физическом воспитании.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Иаменение движений в процессе физического воспитания находится под прямым влиянием изменяемых средств и методов. Многообразие последних зависит отчасти от разнообразия видов спорта.

200 Notion: In English: The Change of Motions In Physical Training.

Definition: The change of motions in physical training is under the direct influence of methods that change. The variety of the latter depends mainly on the variety of sports.

201 ПОНЯТТЯ: Українською: Біомеханічні основи спортивної техніки.

ВИЗНАЧЕННЯ: Показники досконалості спортивної техніки, напрямків розвитку систем рухів у спортивних вправах шляхом оволодіння технікою і її вдосконаленням.

201 ПОНЯТТЯ: По-русски: Биомеханические основы спортивной техники.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Показатели совершенства спортивной техники, направлений развития систем движений в спортивных упражнениях путем овладения техникой и ее совершенствования.

201 Notion: In English: Biomechanical Bases of Sports Technique.

Definition: The indices of perfection of sports technique directions of the development of motional systems in sports exercises by mastering the technique.

202 ПОНЯТТЯ: Українською: Показники досконалості спортивної техніки.

ВИЗНАЧЕННЯ: Спортивна техніка - спосіб рухової дії в спортивній діяльності, спрямованої на досягнення високого результату.

202 ПОНЯТТЯ: По-русски: Показатели совершенства спортивной техники.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Спортивная техника - способ двигательного воздействия в спортивной деятельности, направленной на достижение высокого результата.

202 Notion: In English: The Indices of the Perfection of Sports Technique.

Definition: Sports technique is a way of motional action in sports activity, directed to the attaining of a high result.

203 ПОНЯТТЯ: Українською: Загальні показники технічної майстерності.

ВИЗНАЧЕННЯ: Найзагальніші показники рівня спортивно-технічної майстерності - ефективність системи рухів (високий спортивний результат) при надійності, яка вимагається на основі високого рівня проведення усіх розділів спортивної підготовки.

203 ПОНЯТИЕ: По-русски: Общие показатели технического мастерства.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Наиболее общие показатели уровня спортивно-технического мастерства - эффективность системы движений (высокий спортивный результат) при требуемом уровне надежности на основе высокого уровня проведения спортивной подготовки во всех ее разделах.

203 Notion: In English: General Indices of Technical Mastery.

Definition: The most general indices of the level of sports-technical mastery is the effectiveness of the system of motions (a high sports result) based on a high level of the realization of sports training in all its sections at the level of reliability which is required.

204 ПОНЯТТЯ: Українською: Майстерність при стабілізації кінематичної структури.

ВИЗНАЧЕННЯ: Майстерність при реалізації заданої зовнішньої картини рухів визначається відповідністю виконання традиційних, стилістичних і естетичних потреб на основі досконалої ритмічної структури при значній пристосованій і коригуючій мінливості динаміки.

204 ПОНЯТИЕ: По-русски: Мастерство при стабилизации кинематической структуры.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Мастерство при реализации заданной внешней картины движений определяется соответствием выполнения традиционных, стилистических и эстетических требований на основе совершенной ритмической структуры при значительной приспособительной и корригирующей изменчивости динамики.

204 Notion: In English: Mastery in Stabilization of Cinematical Structure.

Definition: Mastery in realization of a given picture of motions is determined by accordance of fulfilment with traditional, stylistical and aesthetical needs on the base of perfect rhythmic structure in considerable adaptating and correcting change of dynamics.

205 ПОНЯТТЯ: Українською: Майстерність при стабілізації динамічної структури.

ВИЗНАЧЕННЯ: Майстерність у вправах, спрямованих на досягнення максимальної кількості результатів визначається: зміною високоскопкової техніки зі стійкою динамічною структурою; раціональним керуванням зовнішніми і внутрішніми силами; підвищення рівня раніше досягнутих параметрів (які визначають характеристики), рухів, використанням індивідуалізації техніки.

205 ПОНЯТИЕ: По-русски: Мастерство при стабилизации динамической структуры.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Мастерство в упражнениях, направленных на достижение максимального количества результата определяются: изменением высоко совершенной техники с устойчивой динамической структурой; рациональным управлением внешними и внутренними силами; повышением уровня ранее достигнутых параметров (определяющих характеристики) движений; использованием индивидуализации техники.

205 Notion: In English: Mastery in Stabilization of Dynamic Structure.

Definition: Mastery in exercises, directed on the attainment of maximum number of results is determined by: the change of high technique with stable dynamic structure; internal powers; increase of level of the parameters (determining characteristics) of motions attained before; rational operation of external and internal powers; use of the individualization of technique.

206 ПОНЯТТЯ: Українською: Майстерність при варіативності спортивних дій.

ВИЗНАЧЕННЯ: Майстерність у вправах, спрямованих на забезпечення кінцевого ефекту в змінних умовах, визначається гнучкою мінливістю тактичних дій, які готують безвідмовну зміну психо-поступлимих високо ефективних основних дій у створеній оптимальній ситуації.

206 ПОНЯТИЕ: По-русски: Мастерство при вариативности спортивных действий.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Мастерство в упражнениях, направленных на обеспечение конечного эффекта в переменных условиях, определяется гибкой

и изменчивостью тактических действий, которые подготавливают безотказное изменение психоуступчивых высокоэффективных основных действий в созданной оптимальной ситуации.

206 Notion: In English: Mastering in Variability of Sports Actions.

Definition: Mastery in exercises, directed on the security of the end effect in changeable conditions, is determined by the flexible changeability of tactical actions, which prepare the unfailing change of the high-effective obstacle-removing principal actions in the created optimal situation.

207 ПОНЯТТЯ: Українською: Інтеграція і диференціація рухів.

ВИЗНАЧЕННЯ: Інтеграція - це об'єднання багатьох рухів в одне ціле на основі їх взаємодії при підпорядкованні всіх частин одній меті. Інтеграція забезпечується насамперед взаємодіями в системі рухів, а також підпорядкуванням усіх частин загальній меті.

207 ПОНЯТИЕ: По-русски: Интеграция и дифференциация движений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Интеграция - это объединение множества движений в единое целое на основе их взаимодействия при подчинении всех частей единой цели действия. Интеграция обеспечивается в первую очередь взаимодействиями всех частей общей цели.

207 Notion: In English: Integration and Differentiation of Actions.

Definition: Integration is the unification of plenty of movements in one whole on the basis of their cooperation during the subjecting of all the parts of the united goal of action. Integration is provided by cooperations in the system of movements in the first place and also by subjecting of all the parts of the common goal.

208 ПОНЯТТЯ: Українською: Стабілізація і варіантність.

ВИЗНАЧЕННЯ: Стабілізація системи рухів - це досягнення постійності високого спортивного результату шляхом аменшення впливу збиваючих дій (перешкод), які знижують його. Стабілізація досягається береженням вирішальних характеристик у межах допустимих відношень, що забезпечує стійкість результату, хоч і зберігає повну повторюваність усієї системи у всіх деталях.

208 ПОНЯТИЕ: По-русски: Стабилизация и вариативность.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Стабилизация системы движений - это достижение постоянства высокого спортивного результата путем уменьшения влияния сбивающих воздействий (помех), снижающих его. Стабилизация достигается сохранением решающих характеристик в пределах допустимых отношений, что обеспечивает устойчивость результата, хотя и сохраняет полную повторяемость всей системы во всех деталях.

208 Notion: In English: Stabilization and Variation.

Definition: Stabilization of the system of motions is the attainment of the constancy of a high sport result by the decrease of the influence of the confusing actions (obstacles), which reduce it. Stabilization is attained by the preservation of the decisive characteristics within the limits of admissible relations, which ensure the stability of a result, though it preserves the complete reproduction of the whole system in all the details.

209 ПОНЯТТЯ: Українською: Стандартизація руху.

ВИЗНАЧЕННЯ: Стандартизація - це забезпечення вимог до сучасної найбільш раціональної, ефективної техніки. Стандартизація здійснюється визначенням межі допустимих відхилень (приспосованих і індивідуальних).

209 ПОНЯТИЕ: По-русски: Стандартизация движения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Стандартизация - это обеспечение требований к современной, наиболее рациональной, эффективной технике. Стандартизация осуществляется определением предела допустимых отклонений (приспособленных и индивидуальных).

209 Notion: In English: Standartization of Motion.

Definition: Standartization is the ensuring of the demands to the modern, the most rational and effective technique. Standartization is carried out by the determination of the limit of admissible deviations (adaptational and individual).

210 ПОНЯТТЯ: Українською: Формування і перебудова рухів.

ВИЗНАЧЕННЯ: Формування системи рухів виникає при багаторазовій зміні завдань ознайомлення, освоєння і застосування - щоразу на вищому рівні вимог. Це відбувається доти, поки не буде досягнуто переконливого застосування вивчення вправи і в досить повним використання наявних рухових можливостей для одержання результату.

210 ПОНЯТИЕ: По-русски: Формирование и перестройка движений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Формирование системы движений происходит при многократной смене задач ознакомления, освоения и применения - каждый раз на более высоком уровне требований. Это продолжается до тех пор, пока не будет достигнуто уверенное применение разучивания упражнений с достаточно полным использованием наличных двигательных возможностей для получения результата.

210 Notion: In English: The Formation and Reconstruction of Motions.

Definition: The formation of the system of motions arises in frequent change of the tasks of acquaintance, mastering and usage - each time at a higher level of needs. It takes place till the time when the convincing use of the study of exercises with rather complete use of the available motional possibilities for the receiving of a result is achieved.

211 ПОНЯТТЯ: Українською: Контроль у технічній підготовці.

ВИЗНАЧЕННЯ: Завдання контролю над технікою полягають у пе-

ревірці якості виконання тренувальних завдань шляхом визначення характеристик і структур системи рухів (розкидання відхилень, його допустимі межі, ефективність техніки і ін.).

211 ПОНЯТИЕ:По-русски:Контроль в технической подготовке.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Задачи контроля над техникой заключаются в проверке качества выполнения тренировочных заданий путем определения характеристик и структур системы движений (разброс отклонений, его допустимые пределы, эффективность техники и др.).

211 Notion: In English: Control in Technical Preparation.

Definition: The tasks of control over the technique consists of the checking of the quality of the fulfilment of the training tasks by the determination of the characteristics and structures of the system of motions (throwing about of the deflexions, its admissable limits, effectiveness of technique and others).

212 ПОНЯТТЯ:Українською:Психологія спорту.

ВИЗНАЧЕННЯ:Психологія вивчає:а) психічні явища;б)психологічні риси особи; в) психологічні особливості людської діяльності.

212 ПОНЯТИЕ:По-русски:Психология спорта.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Психология изучает: а) психические явления; б) психологические черты личности; в) психологические особенности человеческой деятельности.

212 Notion: In English: Psychology of Sports.

Definition: Psychology studies: a) mental phenomena; b) psychological features of a personality and c) psychological peculiarities of human activities.

213 ПОНЯТТЯ: Українською: Психічні явища.

ВИЗНАЧЕННЯ: До психічних явищ зараховують відчуття, сприйняття, пам'ять, увагу, емоції, уявлення, почуття, бажання і т. п.

213 ПОНЯТИЕ: По-русски: Психические явления.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: К психическим явлениям относятся ощущения, восприятие, память, внимание, эмоции, представления, понятия, чувства, желания и т. д.

213 Notion: In English: Mental Phenomena.

Definition: For the mental phenomena are referred: feelings, perception, memory, attention, emotions, ideas, concepts, senses, wishes and so on.

214 ПОНЯТТЯ:Українською:Психологічні риси особистості.

ВИЗНАЧЕННЯ:До психологічних рис особистості зараховують темперамент, характер, інтереси, ідеали і здібності людини.

214 ПОНЯТИЕ:По-русски:Психологические черты личности.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:К психологическим чертам личности относят темперамент, характер, интересы, идеалы и способности человека.

214 Notion: In English:Psychological Features of a Personality.

Definition:For the psychological features of a personality are referred:temperament,character,interests,views and abilities of a man.

215 ПОНЯТТЯ:Українською:Психологічні особливості діяльності.

ВИЗНАЧЕННЯ:Це мотиви, які спонукають людину займатися тим чи іншим видом діяльності.

215 ПОНЯТИЕ:По-русски:Психологические особенности деятельности.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Это мотивы, побуждающие человека заниматься той или иной деятельностью.

215 Notion: In English:Psychological Peculiarities of Activities.

Definition:That are motives,which impel a man to be occupied with one or another sort of activities.

216 ПОНЯТТЯ:Українською:Свідомість.

ВИЗНАЧЕННЯ:Термін "свідомість" вживається для позначення психологічних процесів,властивих лише людині.

216 ПОНЯТИЕ:По-русски:Сознание.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Термин "сознание" употребляется для обозначения психических процессов, свойственных только человеку.

216 Notion: In English: Consciousness.

Definition: The term "consciousness" is used to denote psychological processes, inherent only to a man.

217 ПОНЯТТЯ: Українською: Завдання психології.

ВИЗНАЧЕННЯ: Психологія вивчає об'єктивні закономірності психічних явищ, процесів, психологічних властивостей особистості й діяльності людини.

217 ПОНЯТИЕ: По-русски: Задачи психологии.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Психолог изучает объективные закономерности психических явлений, процессов, психологических свойств личности и психологических особенностей деятельности человека.

217 Notion: In English: Tasks of Psychology.

Definition: Psychology studies the objective laws of mental phenomena, mental processes, psychological features of a personality and psychological peculiarities of human activities.

218 ПОНЯТТЯ: Українською: Методи психології.

ВИЗНАЧЕННЯ: Методи психології - це спостереження, бесіда, експеримент.

218 ПОНЯТИЕ: По-русски: Методы психологии.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Методы психологии - это наблюдение, беседа, эксперимент.

218 Notion: In English: Methods of Psychology.

Definition: Methods of psychology are observation, conversation, experiment.

219 ПОНЯТТЯ: Українською: Рефлекси.

ВИЗНАЧЕННЯ: Рівняють безумовні й умовні рефлекси.

219 ПОНЯТИЕ: По-русски: Рефлексы.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Различают безусловные и условные рефлексы.

219 Notion: In English: Reflexes.

Definition: They distinguish unconditioned and conditioned reflexes.

220 ПОНЯТТЯ: Українською: Безумовні рефлекси.

ВИЗНАЧЕННЯ: Це вроджені реакції організму на певні подразнення.

220 ПОНЯТИЕ: По-русски: Безусловные рефлексы.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Представляют собой врожденные реакции организма на определенные раздражения.

220 Notion: In English: Unconditioned Reflexes.

Definition: These are innate reactions of organism to the corresponding irritations.

221 ПОНЯТТЯ: Українською: Умовні рефлекси.

ВИЗНАЧЕННЯ: Умовні рефлекси є не постійні, а тимчасові нервові зв'язки між зовнішніми подразненнями і відповідними реакціями організму.

221 ПОНЯТИЕ: По-русски: Условные рефлексы.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Условные рефлексы представляют собой не постоянные, а временные нервные связи между внешними раздражениями и ответными реакциями организма.

221 Notion: In English: Conditional Reflexes.

Definition: Conditional reflexes are not constant, but temporary nervous connections between outside irritations and corresponding reactions of organism.

222 ПОНЯТТЯ: Українською: Сигнальна діяльність кори великих півкуль.

ВИЗНАЧЕННЯ: Це реакція на дію середовища пов'язаних з ним умовних подразників.

222 ПОНЯТИЕ: По-русски: Сигнальная деятельность коры больших полушарий.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Реакция на воздействие среды связанных с ними условных раздражителей.

222 Notion: In English: Signal Action of the Cortex of Big Hemispheres.

Definition: This is the reaction to the influence of environment of connected with them conditioned irritants.

223 ПОНЯТТЯ: Українською: Перша сигнальна система.

ВИЗНАЧЕННЯ: Складає умовні, тимчасові зв'язки, в яких сигналами є безпосередньо діючі на зоровий, слуховий, шкірний та інші рецептори - подразники, котрі викликають відповідні відчуття сприйняття і уявлення зовнішніх предметів і явищ.

223 ПОНЯТИЕ: По-русски: Первая сигнальная система.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Составляет условные, временные связи, в которых сигналами являются непосредственно действующие на зрительный, слуховой, кожный и другие рецепторы - раздражители, вызывающие соответствующие ощущения восприятия и представления внешних предметов и яв-

дений.

223 Notion: In English: First Signal System.

Definition: Forms conditional, temporary connections, in which signals are directly acting on spectators acoustic, skin receptors irritants, which cause the corresponding feelings of perfection and idea of outside objects and phenomena.

224 ПОНЯТТЯ: Українською: Друга сигнальна система.

ВИЗНАЧЕННЯ: Другу сигнальну систему утворюють тимчасові зв'язки, в яких умовними подразниками є безпосередній вплив предметів і явищ на рецептори, в результаті чого виникають наочні сприйняття і уявлення.

224 ПОНЯТИЕ: По-русски: Вторая сигнальная система.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вторую сигнальную систему составляют временные связи, в которых условными раздражителями являются непосредственные воздействия предметов и явлений на рецепторы, в результате чего возникают наглядные восприятия и представления.

224 Notion: In English: Second Signal System.

Definition: Second signal system consists of temporary connections, in which the conditioned irritants are not the direct influences of objects and phenomena on receptors, as a result of which obvious perceptions and ideas appear.

225 ПОНЯТТЯ: Українською: Особистість людини.

ВИЗНАЧЕННЯ: Особистістю називається конкретна людина як суб'єкт суспільної діяльності і суспільних відносин у всій різноманітності її соціально-психологічних особливостей. Психологічними особливостями особистості є самосвідомість, індивідуальність, саморегуляція, активність, взаємозв'язок із соціальним середовищем.

225 ПОНЯТИЕ: По-русски: Личность человека.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Личностью называется конкретный человек как субъект общественной деятельности и общественных отношений во всем многообразии его социально-психологических особенностей. Психологическими особенностями личности являются самосознание, индивидуальность, саморегулирование, активность, взаимосвязь с социальной средой.

225 Notion: In English: Personality of a Man.

Definition: Personality is called a concrete man as a subject of social activities and social relations in all variety of its socially-psychological peculiarities. Psychological peculiarities of personality are: self-awareness, individuality, self-regulation, activity, correlation with social environment.

226 ПОНЯТТЯ: Українською: Процеси відчуття.

ВИЗНАЧЕННЯ: Відчуттям називається відображення в свідомості людини окремих властивостей зовнішніх предметів і внутрішніх станів організму при безпосередньому впливі матеріальних подразників на відповідні рецептори.

226 ПОНЯТИЕ: По-русски: Процесс ощущения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Ощущением называется отражение в сознании человека отдельных свойств внешних предметов и внутренних состояний организма при непосредственном воздействии материальных раздражителей на соответствующие рецепторы.

226 Notion: In English: Processes of Feeling.

Definition: Feeling is the imprint in consciousness of a man of separate qualities of outside objects and inside stages of organism in direct influence of material irritants on corresponding receptors.

227 ПОНЯТТЯ: Українською: Фізіологічні основи відчуття.

ВИЗНАЧЕННЯ: Фізіологічною основою відчуття є процеси нервового збудження, які відбуваються у спеціальних нервових механізмах, що називаються аналізаторами.

227 ПОНЯТИЕ: По-русски: Физиологические основы ощущений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Физиологической основой ощущений являются процессы нервного возбуждения, протекающие в специальных нервных механизмах, называемых анализаторами.

227 Notion: In English: Physiological Bases of Feeling.

Definition: Physiological base of feeling is the processes of nervous excitement, which run in special nervous mechanisms, which are called analyzers.

228 ПОНЯТТЯ: Українською: Класифікація видів відчуттів.

ВИЗНАЧЕННЯ: За характером і якісними особливостями відчуття можуть бути поділені на дві групи:

I. Відчуття, які відбивають властивості предметів і явищ зовнішнього середовища. До них належать: зорові, слухові, нюхові, смакові, температурні, тактильні відчуття.

II. Відчуття, які відображають різні стани внутрішніх органів, у тому числі й органів руху тіла. До них належать відчуття: м'язово-рухові, відчуття рівноваги, органічні, больові.

228 ПОНЯТИЕ: По-русски: Классификация видов ощущений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: По характеру и качественным особенностям ощущения могут быть разделены на две группы:

I. Ощущения, отражающие свойства предметов и явлений внешней среды. К ним относятся: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, температурные, тактильные ощущения.

II. Ощущения, отражающие различные состояния внутренних органов, в том числе и органов движения тела. К ним относятся ощущения:

мышечно-двигательные, ощущения равновесия, органические, болевые.

228 Notion: In English: Classification of the Types of Feelings.

Definition: By character and qualitative peculiarities feelings may be divided into two groups:

I. Feelings, which imprint qualities of objects and phenomena of outside environment. To them are referred: 1) visual; 2) acoustic; 3) scent; 4) taste; 5) temperature; 6) tactile feelings.

II. Feelings, which imprint different states of inside organs including of the organs of motion of the body. To them are referred: 1) muscular-motional, 2) feeling of balance, 3) organic, 4) pain.

229 ПОНЯТТЯ: Українською: Сприйняття.

ВИЗНАЧЕННЯ: У процесах сприйняття відбиваються у свідомості людини предмети і явища навколишнього світу при їх безпосередньому впливі на рецептори.

229 ПОНЯТИЕ: По-русски: Восприятие.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: В процессах восприятия отражаются в сознании человека предметы и явления окружающего мира при их непосредственном воздействии на рецепторы.

229 Notion: In English: Perception.

Definition: In the processes of perception in the consciousness of a man imprint objects and phenomena of the neighbouring world, which directly influence the receptors.

230 ПОНЯТТЯ: Українською: Уявлення і уява.

ВИЗНАЧЕННЯ: Уявленнями називаються образи предметів і явищ зовнішнього світу, що виникають у свідомості людини, чи їх властивостей, які людина коли-небудь сприймала чи відчувала.

230 ПОНЯТИЕ: По-русски: Представление и воображение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Представлениями называются возникающие в сознании человека образы предметов и явлений внешнего мира или их свойств, которые человек когда-то воспринимал или ощущал.

230 Notion: In English: Idea and Imagination.

Definition: Ideas are images of objects and phenomena of the outside world or of their qualities, which appear in the consciousness of a man and which man perceived or felt some time.

231 ПОНЯТТЯ: Українською: Поняття про процес уяви.

ВИЗНАЧЕННЯ: Уявою називається така діяльність свідомості, в процесі якої людина створює нові уявлення, яких не було у неї раніше, спираючись на образи, які збереглися в пам'яті з минулого досвіду, перетворюючи і змінюючи їх.

231 ПОНЯТИЕ: По-русски: Понятие о процессах воображения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Воображением называется такая деятельность сознания, в процессе которой человек создает новые, не имеющиеся у него ранее представления, опираясь на образы, сохранившиеся в памяти от прошлого опыта, преобразуя и изменяя их.

231 Notion: In English: Concept of the Process of Imagination.

Definition: Imagination is such activity of the consciousness, in the process of which man creates new ideas, which he hadn't before and which are based on images that remained in memory from the past experience transforming and changing them.

232 ПОНЯТТЯ: Українською: Мислення.

ВИЗНАЧЕННЯ: Мисленням називається процес відображення у свідомості людини зв'язків і відношень між предметами або явищами дійсності.

232 ПОНЯТИЕ: По-русски: Мышлением называется процесс отражения в

ознанні людини зв'язей і відносин між предметами або явленнями
дійсності.

232 Notion: In English: Thinking.

Definition: Thinking is the process of imprint in the
consciousness of a man of connections and relations between objects
and phenomena of reality.

233 ПОНЯТТЯ: Українською: Висновок.

ВИЗНАЧЕННЯ: Висновок є міркуванням, в якому істинність пев-
ного судження виводиться з істинності інших суджень. Розрізняють д-
дуктивні й індуктивні, а також висновки за аналогією.

233 ПОНЯТИЕ: По русски: Вывод.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вывод представляет собой рассуждение, в
котором истинность определенного суждения выводит из истинности дру-
гих суждений. Различают дедуктивные и индуктивные, а также умозаклю-
чения по аналогии.

233 Notion: In English: Conclusion.

Definition: Conclusion is reflection, in which the verity of
a certain statement follows from the verity of other statements.
Conclusions are divided into deductive and inductive, and also
conclusions by analogy.

234 ПОНЯТТЯ: Українською: Розумові операції.

ВИЗНАЧЕННЯ: Процес мислення - складна розумова діяль-
ність, яка складається із таких розумових операцій: а) виділення
об'єкта; б) порівняння виділених об'єктів; в) абстракція; г) уза-
гальнення; д) конкретизація; е) аналіз; є) синтез.

234 ПОНЯТИЕ: По-русски: Мыслительные операции.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Процесс мышления представляет собой сложную
умственную деятельность, состоящую из таких мыслительных опера-

ий: а) виделение объекта; б) сравнение выделенных объектов; в) абстракция; г) обобщение; д) конкретизация; е) анализ; ж) синтез.

234 Notion: In English: Mental Operations.

Definition: The process of thinking is the compound mental activity, which consists of such mental operations: a) distinguishing of an object; b) comparison of distinguished objects; c) abstraction; d) generalization; e) concretization; f) analysis; g) synthesis.

235 ПОНЯТТЯ: Українською: Емоції.

ВИЗНАЧЕННЯ: Емоціями називаються психічні процеси, змістом яких є переживання, відношення людини до тих чи інших явищ навколишньої дійсності, до стану свого організму, власної поведінки і своєї діяльності.

235 ПОНЯТИЕ: По-русски: Эмоции.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Эмоциями называются психические процессы, содержанием которых является переживание, отношение человека к тем или иным явлениям окружающей действительности; к состоянию своего организма, собственному поведению и своей деятельности.

236 Notion: In English: Emotions.

Definition: Emotions are mental processes, the content of which is feeling, attitude of a man to those or that phenomena of the neighbouring reality, to the state of his organism, to his own behaviour and to his activities.

236 ПОНЯТТЯ: Українською: Воля і вольові дії.

ВИЗНАЧЕННЯ: Воля людини виявляється в навмисних діях, спрямованих на досягнення свідомо поставлених цілей.

236 ПОНЯТИЕ: По-русски: Воля и волевые действия.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Воля человека проявляется в преднамеренных действиях, направленных на достижение сознательно поставленных целей

236 Notion: In English: Will and Strong Willed Actions

Definition: Will of a man manifests itself in intentional actions directed to the attainment of the consciously fixed aim,

237 ПОНЯТТЯ: Українською: Мотиви вольових дій.

ВИЗНАЧЕННЯ: Мотивом називається будь-яке психічне переживання, що стимулює людину до дії або затримує її, сприяє або перешкоджає її здійсненню.

237 ПОНЯТИЕ: По-русски: Мотивом называется всякое психическое переживание, стимулирующее человека к действию или задерживающее его благопретствующее или препятствующее его совершению.

237 Notion: In English: Motives of Strong-Willed Actions.

Definition: Motive is any mental feeling, which stimulates a man to the action or detains him, which furthers or prevents its realization.

238 ПОНЯТТЯ: Українською: Характерна риса вольових дій.

ВИЗНАЧЕННЯ: Будь-яка вольова дія пов'язана з подоланням, уникненнями чи інших труднощів на шляху до визначеної цілі. Можуть бути об'єктивні й суб'єктивні труднощі.

238 ПОНЯТИЕ: По-русски: Характерная черта волевых действий.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Всякое волевое действие связано с преодолением тех или иных трудностей на пути к намеченной цели. Могут быть объективные и субъективные трудности.

238 Notion: In English: Characteristic Feature of Strong-willed Actions.

Definition: Any strong-willed action is connected with

overcoming of this or that difficulties on the way to the fixed aim. There may be objective and subjective difficulties.

239 ПОНЯТТЯ:Українською:Про пам'ять.

ВИЗНАЧЕННЯ:Пам'яттю називається психічний процес фіксування, збереження і відтворення минулого досвіду.

239 ПОНЯТИЕ:По-русски:О памяти.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Памятью называется психический процесс запечатления, сохранения и воспроизведения прошлого опыта.

239 Notion: In English:About Memory.

Definition:Memory is such mental process of fixing,preserving and reproduction of past experience.

240 ПОНЯТТЯ:Українською:Про увагу.

ВИЗНАЧЕННЯ:Увагою називається спрямованість свідомості особи на будь-який об'єкт і зосередженість на ньому психічної діяльності.

240 ПОНЯТИЕ:По-русски:О внимании.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Вниманием называется направленность сознания личности на какой-либо объект и сосредоточенность на нем психической деятельности.

240 Notion: In English:About Attention.

Definition:Attention is the direction of the consciousness of a person to some object and concentration of the mental activity on it.

241 ПОНЯТТЯ:Українською:Предмет психології спорту.

ВИЗНАЧЕННЯ:Предметом психології спорту є психологічні

особливості спортивної діяльності в її різноманітних видах і психологічні особливості особистості спортсмена.

241 ПОНЯТИЕ: По-русски: Предмет психологии спорта.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Предметом психологии спорта являются психологические особенности спортивной деятельности в ее разнообразных видах и психологические особенности личности спортсмена.

241 Notion: In English: Object of the Psychology of Sports.

Definition: Object of the psychology of sports are psychological peculiarities of sports activity in its various types and psychological peculiarities of the personality of a sportsman.

242 ПОНЯТТЯ: Українською: Спортивна діяльність.

ВИЗНАЧЕННЯ: Спортивна діяльність - прагнення людини задовольнити потребу руху і, звичайно, розвитку фізичних якостей.

242 ПОНЯТИЕ: По-русски: Спортивная деятельность.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Спортивная деятельность - стремление человека удовлетворить потребность в движении и, естественно, в развитии физических качеств.

242 Notion: In English: Sports Activity.

Definition: Sports activity is aspiration of a man for satisfaction of the necessity of motion and, of course, the necessity of the development of psychical qualities.

243 ПОНЯТТЯ: Українською: Психологічні особливості спортивної діяльності.

ВИЗНАЧЕННЯ: Їх вирізняючою властивістю є свідомо спрямованість на вирішення завдань фізичного виховання (розвиток і вдосконалення фізичних якостей людини).

243 ПОНЯТИЕ: По-русски: Психологические особенности спортивной

деятельности.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Их отличительной особенностью является сознательная направленность на решение задач физического воспитания (развитие и совершенствование физических качеств человека).

243 Notion: In English: Psychological Peculiarities of Sports Activity.

Definition: Their different peculiarity is conscious direction to the solution of the tasks of physical training (development and improvement of physical qualities of a man).

244 ПОНЯТТЯ: Українською: Завдання психології спорту.

ВИЗНАЧЕННЯ: Психологія спорту - прикладна частина психології. Її головне завдання - дати наукове обґрунтування раціональних методів фізичного виховання і спортивного тренування, і таким чином сприяти їх ефективній зміні.

244 ПОНЯТИЕ: По-русски: Задачи психологии спорта.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Психология спорта - прикладная часть психологии. Ее основная задача - дать научное обоснование рациональных методов физического воспитания и спортивной тренировки, и таким образом содействовать эффективному их изменению.

244 Notion: In English: Tasks of the Psychology of Sports.

Definition: Psychology of sports is the applied part of psychology. Its main task is to give a scientific substantiation of the rational methods of physical training and sports training and to favour their effective change in such a way.

245 ПОНЯТТЯ: Українською: Мотиви спортивної діяльності.

ВИЗНАЧЕННЯ: Основною психологічною рисою мотивів, які спонукають людину займатися спортом, є почуття задоволення від заняття даним видом спорту. Вони можуть бути поділені таким чином: а) відчуття спортсменом своєрідного почуття задоволення від виявлення мускульної активності; б) естетична насолода красою і швидкістю власних

рухів;в) прагнення виявити себе сміливим і рішучим під час виконання небезпечних вправ;г)задоволення,викликане участю у змаганнях;д) прагнення досягати рекордних результатів,довести свою спортивну майстерність,добитися перемоги,якою б важкою вона не була.

245 ПОНЯТИЕ:По-русски:Мотивы спортивной деятельности.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Основной психологической чертой мотивов,побуждающих человека заниматься спортом,является чувство удовлетворения занятиями данным видом спорта.Они могут быть разделены следующим образом:а) испытываемое спортсменом своеобразное чувство удовлетворения от проявления мускульной активности;б) эстетическое наслаждение красотой и ловкостью собственных движений;в)стремление проявить себя смелым и решительным при выполнении опасных упражнений; г) удовлетворение, вызываемое участием в соревнованиях; д) стремление достичь рекордных результатов,доказать свое спортивное мастерство,добиться победы,как бы трудна она не была.

245 Notion: In English:Motives of Sports Activity.

Definition:The main psychological feature of motives which impels a man to go in for sports is the feeling of pleasure of occupation with given kind of sports.They may be divided in such a way: a) feeling by sportsmen of peculiar sense of pleasure from the display of muscular activity;b) aesthetical delight of beauty and agility of smb's own motions;c) aspiration for showing of oneself brave and resolute in fulfilment of dangerous exercises;d) satisfaction,caused by the participation in competitions;e) aspiration for obtaining of record results,for demonstration of one's sports mastery,obtaining of victory,whatever difficult it was.

246 ПОНЯТТЯ:Українською:Психологічні риси особистості спортсмена.

ВИЗНАЧЕННЯ:Головним в цих особливостей є: а) змагальний характер спортивної боротьби, спрямованої на завоювання рекорду чи перемоги над противником; б) максимальне напруження всіх фізичних і психічних сил під час боротьби; в) систематичне, тривале,

уперте спортивне тренування.

246 ПОНЯТИЕ: По-русски: Психологические черты личности спортсмена.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Главным из этих способностей являются: а) соревновательный характер спортивной борьбы, направленный на завоевание рекорда или победы над противником; б) максимальное напряжение всех физических и психических сил во время этой борьбы; в) систематическая, длительная, упорная спортивная тренировка.

246 Notion: In English: Psychological Features of the Personality of a Sportsman.

Definition: The main of them are: a) emulative character of sports struggle, directed on the gaining of a record or victory over adversary; b) maximum tensity of all the physical and psichical forces during this struggle; c) systematical, long, persistent sports training.

247 ПОНЯТТЯ: Українською: Психологічна структура спортивної діяльності.

ВИЗНАЧЕННЯ: Характеризують її: а) специфічні фізичні функції і якості особистості, пов'язані безпосередньо з виконанням спортивних дій; б) мотиви, які спонукають людину займатись спортом і досягати високих результатів у спортивній боротьбі; в) соціально-психологічний характер відношень спортсменів з іншими людьми у процесі спортивної діяльності.

247 ПОНЯТИЕ: По-русски: Психологическая структура спортивной деятельности.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Характеризуют ее: а) специфические психические функции качества личности, связанные непосредственно с выполнением спортивных действий; б) мотивы, побуждающие человека заниматься спортом и добиться высоких результатов в спортивной борьбе; в) социально-психологический характер отношений спортсменов с другими людьми в процессе спортивной деятельности.

247 Notion: In English: Psychological Structure of Sports Activity.

Definition: It is characterized by: a) specific mental functions and qualities of a personality which are directly connected with fulfilment of sports actions; b) motives which impel a man to go in for sports and obtain high results in sports struggle; c) socially-psychological character of relations of sportsmen with other people in the process of sports activity.

248 ПОНЯТТЯ: Українською: Психологічна основа навчання фізичним вправам.

ВИЗНАЧЕННЯ: Навчання фізичним вправам - це педагогічний процес передавання тим, хто займається, знань і вмінь, які необхідні для оволодіння цими вправами.

248 ПОНЯТИЕ: По-русски: Психологические основы обучения физическим упражнениям.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Обучение физическим упражнениям - педагогический процесс передачи занимающимся знаний и умений, необходимых для овладения этими упражнениями.

248 Notion: In English: Psychological Principles of the Training of Physical Exercises.

Definition: The training of physical exercises is a pedagogical process of giving of the knowledge and skill necessary for mastering of these exercises to those who study.

249 ПОНЯТТЯ: Українською: Тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Тренування - це процес вдосконалення у вибраному виді спорту, який спрямований на досягнення високої спортивної майстерності.

249 ПОНЯТИЕ: По-русски: Тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Тренировка - это процесс совершенствования в избранном виде спорта, направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

249 Notion: In English: Training.

Definition: Training is a process of improvement in chosen kind of sports which is directed on the obtaining of high sports mastery.

250 ПОНЯТТЯ: Українською: Психологічні основи технічної підготовки.

ВІЗНАЧЕННЯ: Технічною підготовкою спортсмена називається педагогічний процес оволодіння технічними прийомами даного виду спорту і їх вдосконаленням.

250 ПОНЯТИЕ: По-русски: Психологические основы технической подготовки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Технической подготовкой спортсмена называется педагогический процесс овладения техническими приемами даного вида спорта и их совершенствования.

250 Notion: In English: Psychological Principles of Technical Preparation.

Definition: Technical preparation of a sportsman is a pedagogical process of mastering technical methods of a given kind of sports and their improvement.

251 ПОНЯТТЯ: Психологічні основи тактичної підготовки спортсмена.

ВІЗНАЧЕННЯ: Це цілеспрямований педагогічний процес, завданнями якого є: а) засвоєння спортсменом знань про особливості тактики, про найефективніші тактичні прийоми й умови їх застосування у даному виді спорту; б) вдосконалення вмінь і навичок використання цих прийомів у процесі змагання, нагромадження практичного досвіду тактичних дій.

251 ПОНЯТИЕ: Психологические основы тактической подготовки спортсмена.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Это целенаправленный психологический процесс, задачами которого являются: а) усвоение спортсменом знаний об особенностях тактики, о наиболее эффективных тактических приемах и услови-

ях их применения в данном виде спорта; б) совершенствование умения и навыков использования этих приемов в процессе соревновательной борьбы, накопление практического опыта тактических действий.

251 Notion: In English: Psychological Principles of Tactical Preparation of a Sportsman.

Definition: This is goal-directed pedagogical process, tasks of which are: а) mastering by a sportsman of knowledge about the peculiarities of tactics, about the most effective tactical methods and conditions of their use in given kind of sports; б) improvement of skill and habits of the use of these methods in the process of competition, piling up of the practical experience of tactical actions.

252 ПОНЯТТЯ: Українською: Формування моральних рис особи спортсмена.

ВИЗНАЧЕННЯ: Виховання волевих рис спортсмена органічно і нерозривно пов'язане з його моральним вихованням, тому треба говорити про морально-виховну підготовку спортсмена, що являє собою єдиний педагогічний процес, в якому виховання волевих рис і виховання моральних якостей особи взаємопов'язані й не можуть здійснюватися поодиноці.

252 ПОНЯТИЕ: Формирование нравственных качеств личности спортсмена.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Воспитание волевых качеств спортсмена органически и неразрывно связывается с его нравственным воспитанием и поэтому приобретает характер морально-волевой подготовки спортсмена, представляющей собой единый педагогический процесс, в котором воспитание волевых и нравственных качеств личности взаимосвязаны и не могут осуществляться раздельно.

252 Notion: In English: Formation of Moral Features of Personality of Sportsman.

Definition: Training of strong-willed features of sportsman is fundamentally and inseparably connected with his moral upbringing, that is why it is necessary to speak about

...al-educational preparation of a sportsman, which is the
...visable pedagogical process in which upbringing of strong-willed
...atures and upbringing of moral qualities of personality are
...tually connected and cannot be fulfilled separately.

253 ПОНЯТТЯ: Психологічна підготовка спортсмена до змагань.

ВИЗНАЧЕННЯ: Психологічна підготовка до змагання обмежується завданнями, поставленими перед спортсменом у даному змаганні, які можуть бути такими: 1. Усвідомлення особливостей і завдань даного змагання. 2. Усвідомлення конкретних умов даного змагання. 3. Усвідомлення сильних і слабких сторін противника. 4. Перевірка і вдосконалення здатності володіти потрібними руховими навичками. 5. Спонування активного прагнення до перемоги. 6. Формування твердої впевненості у власних силах. 7. Подолання негативних емоцій. 8. Спонування готовності до максимального вольового напруження.

253 ПОНЯТИЕ: Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Психологическая подготовка к соревнованиям ограничивается задачами, поставленными спортсменом в данном соревновании, которые могут быть следующие:

1. Осознание особенностей и задач предстоящего соревнования.
2. Осознание конкретных условий предстоящего соревнования.
3. Осознание сильных и слабых сторон противника.
4. Проверка и доведение до совершенства способности владеть требуемыми двигательными навыками.
5. Воспитание/ активное стремление к победе.
6. Формирование твердой уверенности в своих силах.
7. Преодоление отрицательных эмоций.

8. Воспитание готовности к максимальным волевым напряжениям.

253 Notion: In English: Psychological Preparation of a Sportsman to the Competitions.

Definition: Psychological preparation to the competition is limited by the tasks proposed to the sportsman in the given competition, which can be such:

1. Comprehension of the peculiarities and tasks of a given competition.
2. Comprehension of concrete conditions of a given competition.
3. Comprehension of strong and weak features of adversary.
4. Control and improvement of the possibility to possess the necessary motional habits.
5. Stimulation of active aspiration for victory.
6. Forming of firm confidence in oneself's forces.
7. Overcoming of negative emotions.
8. Stimulation of readiness for maximal volitional efforts.

254 ПОНЯТТЯ: Українською: Виховання волевих рис у спортсменів.

ВИЗНАЧЕННЯ: Основним завданням загальної психологічної підготовки спортсмена є розвиток і вдосконалення таких волевих рис: цілеспрямованості, самостійності, сміливості (мужності), наполегливості (впертості, волі до перемоги), рішучості, самоконтролю, стійкості (сили волі), самовпевненості.

254 ПОНЯТИЕ: По-русски: Воспитание волевых качеств у спортсменов.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих

волевих якостей:целестремленности,самостоятельности,смелости (мужества),настойчивости (упорства,воли к победе),решительности, самообладания,стойкости (силы воли),уверенности в себе.

254 Notion:In English:Upbringing of Strong-Willed Features of Sportsmen.

Definition:The main task of general psychological preparation of a sportsman is the development and improvement of such strong-willed features:goal-direction,independence, bravery (courage),persistence (obstinacy,will of victory),resolution, steadyness (will-power),self-assurance.

255 ПОНЯТТЯ:Українською:Тактичне мислення у спорті і його особливості.

ВИЗНАЧЕННЯ:Це вміння спортсмена швидко і правильно оцінювати обставини спортивної боротьби,які безперервно змінюються, і у співвідношенні з ними здійснювати власні тактичні задуми, чи швидко й ефективно вносити у них зміни через обставини, що склалися.

255 ПОНЯТИЕ:По-русски:Тактическое мышление в спорте и его особенности.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Это умение спортсмена быстро и правильно оценивать непрерывно изменяющуюся обстановку спортивной борьбы и в соответствии с этим осуществлять собственные тактические замыслы или быстро и эффективно вносить в них изменение в связи со сложившейся ситуацией.

255 Notion:In English:Tactical Thinking in Sports and Its Peculiarities.

Definition:This is a mastery of a sportsman to appreciate the conditions of sports struggle,which change continuously,quickly and right,and to realize one's own tactical plans in correlation with them or insert in them quickly and effectively changes in connection with circumstances.

256 ПОНЯТТЯ:Українською:Психологічна підготовка спортсмена.

ВИЗНАЧЕННЯ:Це всебічний розвиток у процесі систематичних

тренувальних занять психічних функцій і психологічних рис особи.

256 ПОНЯТИЕ: По-русски: Психологическая подготовка спортсмена.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Это всестороннее развитие в процессе систематических тренировочных занятий психических функций и психологических качеств личности.

256 Notion: In English: Psychological Preparation of a Sportsman.

Definition: This is a thorough development in the process of systematic training studies, mental functions and psychological features of a person.

257 ПОНЯТТЯ: Українською: Основи тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Сукупність закономірностей і принципів, які обґрунтовують і зумовлюють спортивні тренування.

257 ПОНЯТИЕ: По-русски: Основы тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Совокупность закономерностей и принципов, которые основывают и обуславливают спортивную тренировку.

257 Notion: In English: Training Bases.

Definition: The totality of laws and principles, which base and condition sports training.

258 ПОНЯТТЯ: Українською: Система тренувань.

ВИЗНАЧЕННЯ: Сукупність пов'язаних між собою принципів і методів, які складають організаційне ціле, на якому будувється певний тренувальний процес.

258 ПОНЯТИЕ: По-русски: Система тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Совокупность связанных между собой принципов и методов, составляющих организованное целое, на котором основывается

определенный тренировочный процесс.

258 Notion: In English: Training System.

Definition: Ensemble of principles and methods connected with each other, forming an organized totality on which the certain process of training is based.

259 ПОНЯТТЯ: Українською: Психологічні бар'єри.

ВИЗНАЧЕННЯ: Найчастіше в спортивній практиці зустрічаються так звані стреси, або надзвичайні нервові напруження, викликані сильними чи довго діючими подразниками, які не зустрічалися в такій формі у попередній підготовці.

259 ПОНЯТИЕ: По-русски: Психологические барьеры.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Наиболее часто в спортивной практике встречаются так называемые стрессы, или чрезвычайные нервные напряжения, вызываемые сильными или длительно действующими раздражителями, не встречающимися в такой форме в предварительной подготовке.

259 Notion: In English: Psychological Barriers.

Definition: Most frequently in sports practice the so called stresses, or extraordinary nervous strains, which are caused by strong or long-acting irritants, which weren't met in such form in a preceding preparation, are met.

260 ПОНЯТТЯ: Українською: Психологічні особливості спортивних змагань.

ВИЗНАЧЕННЯ: Спортивні змагання - це одна з основних форм навчально-виховної роботи; вони мають великий вплив на формування навичок у спортивній діяльності й на розвиток волі і характеру спортсмена.

260 ПОНЯТИЕ: По-русски: Психологические особенности спортивных соревнований.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Спортивные соревнования - это одна из основных форм учебно-воспитательной работы; они оказывают огромное влияние

на формирование навыков в спортивной деятельности и на развитие воли и характера спортсмена.

260 Notion: In English: Psychological Peculiarities of Sports Competitions.

Definition: Sports competitions are one of the main forms of educationally-training work, they have a great influence on the formation of habits in sports activity and on the development of will and character of a sportsman.

261 ПОНЯТТЯ: Українською: Психологічні особливості передстартового стану.

ВИЗНАЧЕННЯ: Розрізняють такі чотири види цього стану:

- 1) стартова лихоманка; 2) стартова апатія; 3) стан бойової готовності;
- 4) стан самозаспокоєння.

261 ПОНЯТИЕ: По-русски: Психологические особенности предстартового состояния.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Различают следующие четыре вида этих состояний:

- 1) стартовая лихорадка; 2) стартовая апатия; 3) состояние боевой готовности; 4) состояние самоспокоенности.

261 Notion: In English: Psychological Peculiarities of Pre-Starting State.

Definition: The four types of such state are distinguished:

- 1) fever on start; 2) apathy on start; 3) the state of fighting readiness;
- 4) the state of self-complacency.

262 ПОНЯТТЯ: Українською: Мертва точка і друге дихання.

ВИЗНАЧЕННЯ: Стан "мертвої точки" виникає в результаті тривалих інтенсивних напружень.

262 ПОНЯТИЕ: По-русски: Мертвая точка и второе дыхание.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Состояние "мертвой точки" возникает в результате длительных интенсивных напряжений.

262 Notion: In English: Dead Point and Second Breathing.

Definition: The state of "dead point" appears as the result of long intensive strains.

263 ПОНЯТТЯ:Українською:Школа тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ:Єдина система підготовки у певному виді чи різновиді спорту,що передбачає існування певного погляду чи творчого напрямку, який застосовується групою спеціалістів.

263 ПОНЯТИЕ:По-русски:Школа тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Единая система подготовки в виде или разновидности спорта,предполагающая существование определенного взгляда или творческого направления,которые применяются группой специалистов.

263 Notion: In English: Training School.

Definition:Unitary fitting system in a separate sport eventor branch,which is supposing the existance of a definite view or tendency,which are adopted by a group of specialists.

264 ПОНЯТТЯ:Українською:Принципи тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ:Основні уявлення педагогічного,філософського, гігієнічного та іншого порядку,на яких ґрунтується керівництво і розгортання тренувального процесу.

264 ПОНЯТИЕ:По-русски:Принципы тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Основные представления педагогического, философского,гигиенического и другого порядка, на которых основывается руководство и развертывание тренировочного процесса.

264 Notion: In English:Principles of Training.

Definition:Basis ideas of a pedagogical,philosophical, psychological,hygienical,etc.nature,upon which the leading and development of training process are based.

265 ПОНЯТТЯ:Українською:Тренувальний метод.

ВИЗНАЧЕННЯ:Специфічний спосіб застосування засобів і прийомів для виконання певних завдань підготовки спортсмена.

265 ПОНЯТИЕ:По-русски:Тренировочный метод.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Специфический способ применения средств и приемов для выполнения определенных задач подготовки спортсмена.

265 Notion: In English: Training Method.

Definition: Specific way of usage of means and methods for proceeding the certain tasks of the sportsman's fitting.

266 ПОНЯТТЯ: Українською: Засіб тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Спеціалізований руховий акт, часто корельований з гігієнічними факторами і деякими загартовувачими умовами організму спортсмена для досягнення певного ефекту в тренуванні.

266 ПОНЯТИЕ: По-русски: Способ тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Специализированный двигательный акт, часто коррелированный с гигиеническими факторами и с некоторыми закаливающими условиями организма спортсмена, для достижения определенного эффекта в тренировке.

266 Notion: In English: Means of Training.

Definition: The specialized motor act, frequently correlated with hygienical factors and with some hardening conditions of the sportsman's organism aiming to obtain a determined effect in training.

267 ПОНЯТТЯ: Українською: Форми тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Різні способи організації й розгортання тренування, які визначаються необхідними цілями, сезоном, рухливістю, місцем і матеріальними умовами.

267 ПОНЯТИЕ: По-русски: Формы тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Различные способы организации и развертывания тренировки, которые определяются необходимыми целями, сезоном, двигательностью, местом и материальными условиями.

267 Notion: In English: Forms of Training.

Definition: Various modes of the organization and development of training determined by the pursued goals, season, place and material conditions.

268 ПОНЯТТЯ:Українською:Тренувальне заняття.

ВИЗНАЧЕННЯ:Основна форма організації і проведення підготовчого процесу спортсменів.

268 ПОНЯТИЕ:По-русски:Тренировочное занятие.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Основная форма организации и проведения подготовительного процесса спортсмена.

268 Notion: In English: Training Lesson.

Definition: Basic form of the organization and development of the classes of the sportsmen's fitting process.

269 ПОНЯТТЯ:Українською:Чинники тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ:Основні складові частини, за допомогою яких здійснюється унітарна підготовка різних сторін особистості спортсмена.

269 ПОНЯТИЕ:По-русски:Факторы тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Основные составные части, с помощью которых осуществляется унитарная подготовка различных сторон личности спортсмена.

269 Notion: In English: Factors of Training.

Definition: The basic components by the aid of which the unitary fitness of the different aspects of the sportsman's personality is realized.

270 ПОНЯТТЯ:Українською:Об'єм тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ:Кількісна складова частина проведеної роботи (зусилля) спортсмена в різних формах організації його підготовки, виражена діяльністю, відстанню і числом повторень, співвідносно здійснених.

270 ПОНЯТИЕ:По-русски:Объем тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Количественная составная часть проведенной работы (усилия) спортсмена в разных формах организации его подготовки, выраженная деятельностью, расстоянием и числом повторений, соотносительно осуществленных.

270 Notion: In English: Volume of Training.

Definition: Quantitative component of the effort made by a sportsman in different forms of organization of his fitness, manifested by duration, distance and number of repetitions.

271 ПОНЯТТЯ: Українською: Щільність тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Співвідношення між ефективним часом роботи спортсмена і тривалістю заняття.

ПРИМІТКИ І РЕКОМЕНДАЦІЇ: В теорії тренування часто вживається термін "щільність" заняття, який виражає доцільне використання часу. Щільність стосується об'єму й інтенсивності змісту тренування.

271 ПОНЯТИЕ: По-русски: Плотность тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Соотношение между эффективным временем работы спортсмена и длительностью тренировки. ПРИМЕЧАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ: В теории тренировки часто употребляется термин "плотность" занятия, который выражает целесообразное использование времени. Плотность относится к объему и интенсивности содержания тренировки.

271 Notion: In English: Training Density.

Definition: The relationship between effective time of the sportsman's work and the whole duration of the training.

272 ПОНЯТТЯ: Українською: Інтенсивність тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Складова частина зусилля, яка виходить з відношення до одиниці часу швидкості виконання, навантаження, складності і тривалості перерв.

272 ПОНЯТИЕ: По-русски: Интенсивность тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Составная часть усилия, исходящая из отношений к единице времени, быстроты исполнения, нагрузки, сложности и длительности

ти перерывов.

272 Notion: In English: Intensity of Training.

Definition: Component of the effort of the reference to the unity of time of the execution speed, of the load, of the complexity of exercises and of the duration of the pauses.

273 ПОНЯТТЯ: Українською: Тренувальний ритм.

ВИЗНАЧЕННЯ: Систематичне чергування періоду роботи і відпочинку, здійснюване на кожному занятті або кожному тренувальному циклі.

273 ПОНЯТИЕ: По русски: Тренировочный ритм.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Систематическое чередование периода работы и отдыха, осуществляемое на каждом занятии или каждом тренировочном цикле.

273 Notion: In English: Rhythm of Training.

Definition: The systematical alternation between the period of work and rest, realized within each training lesson or cycle.

274 ПОНЯТТЯ: Українською: Завдання тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Якісне вираження підготовчого рівня, який повинен бути досягнений на певному етапі тренування.

274 ПОНЯТИЕ: По-русски: Задача тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Качественное выражение подготовительного уровня, который должен быть достигнут на определенном этапе тренировки.

274 Notion: In English: Objective of Training.

Definition: Value term of the fitness level proposed to be realized at certain stage of training.

275 ПОНЯТТЯ:Українською:Тренувальне навантаження.

ВИЗНАЧЕННЯ:Вираз, який вказує на величину об'єму, складності, інтенсивності й інших вимог, яким підпорядкований організм спортсмена на тренуванні.

275 ПОНЯТИЕ:По-русски:Тренировочная нагрузка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Выражение, указывающие величину объема, сложности, интенсивности и других требований, которым подвержен организм спортсмена на тренировке.

275 Notion: In English:Training Load.

Definition:Term indicating volume, complexity, intensity and other stresses to which the sportsman's organism is expoused during the training.

276 ПОНЯТТЯ:Українською:Ефект тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ:Сукупність змін, що переслідуються в тренуванні, виражається відповідною адаптацією усіх функцій організму до зусилля, зростанням досягнень, які виявляються об'єктивними тестами вимірювання, особливо спортивним результатом.

276 ПОНЯТИЕ:По-русски:Эффект тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Совокупность изменений, преследованных в тренировке, выражающихся соответствующей адаптацией всех функций организма к усилию и ростом достижений, которые выявляются объективными тестами измерения и особенно спортивным результатом.

276 Notion: In English:Effect of Training.

Definition:The totality of changes and modifications, pursued in training, manifested by the corresponding adaptation of all functions of organism in effort and the increase of efficiency, which are objective tests of measuring of sports

result.

277 ПОНЯТТЯ: Українською: Вплив тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вираз, що вказує на можливі морфо-функціональні й психічні наслідки адаптації спортсмена до зусилля і умов тренування.

277 ПОНЯТИЕ: По-русски: Влияние тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Выражение, указывающее на возможные морфо-функциональные и психические последствия адаптации спортсмена к усилию и условиям тренировки.

277 Notion: In English: Influence of Training.

Definition: Term indicating possible morpho-functional and psychic effects of the sportsman's adaptation to effort and to the training conditions.

278 ПОНЯТТЯ: Українською: Ефективність тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Сукупність позитивних ефектів, досягнутих у підготовці спортсмена, які оцінюються залежно від накреслених завдань.

278 ПОНЯТИЕ: По-русски: Эффективность тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Совокупность положительных эффектов, достигнутых в подготовке спортсмена, которые оцениваются в зависимости от намеченных целей.

278 Notion: In English: Efficiency of Training.

Definition: The totality of positive effects, obtained in the sportsman's fitness, estimated in accordance with the suggested objectives (aims).

279 ПОНЯТТЯ: Українською: Ступінь тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Певний рівень тренувального стану спортсмена, який визначається об'єктивними і суб'єктивними показниками.

279 ПОНЯТИЕ: По-русски: Степень тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Определенный уровень тренировочного состояния спортсмена, который определяется объективными и субъективными показателями.

279 Notion: In English: Degree of Training.

Definition: A certain level of a sportsman's state of training, which is estimated by objective and subjective indexes.

280 ПОНЯТТЯ: Українською: Тренувальний стан.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вираз, який вказує на комплекс об'єктивних і суб'єктивних станів спортсмена, народжених тренувальним процесом.

280 ПОНЯТИЕ: По-русски: Тренировочное состояние.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Выражение, указывающее на комплекс объективных и субъективных состояний спортсмена, рожденных тренировочным процессом.

280 Notion: In English: State (Condition) of Training.

Definition: Complex objective and subjective states of a sportsman, generated by the training process.

281 ПОНЯТТЯ: Українською: Літнє тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Форма тренування з сезонним характером, організована з метою забезпечення безперервності підготовки в неспецифічних для літніх місяців видах спорту.

281 ПОНЯТИЕ: По-русски: Летняя тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Форма тренировки с сезонным характером, организованная с целью обеспечения непрерывности подготовки в неспецифических для летних месяцев видах спорта.

281 Notion: In English: Summer Training.

Definition: Training form having a seasonal character and providing the continuity of fitness in the sports which are not specific to the summer months.

282 ПОНЯТТЯ: Українською: Зимове тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Форма тренування з сезонним характером, організована з метою забезпечення безперервності підготовки спортсменів з тих видів спорту, у яких немає змагальної діяльності в зимовий час.

282 ПОНЯТИЕ: По-русски: Зимняя тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Форма тренировки с сезонным характером, организованная с целью обеспечения непрерывности подготовки спортсменов по тем видам спорта, по которым нет соревновательной деятельности в зимнее время.

282 Notion: In English: Winter Training.

Definition: Training form having a seasonal character and providing the continuity of sportsmen's training for those sport branches, which have not a competitive activity during winter.

283 ПОНЯТТЯ: Українською: Тренування на суші.

ВИЗНАЧЕННЯ: Форма тренування, проведеного в іншій середовищі, ніж у специфічному (вода, лід, сніг), у якій структура застосованих вправ наближується до даного виду спорту.

283 ПОНЯТИЕ: По-русски: Тренировка на суше.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Форма тренировки, проведенной в другой среде, нежели в специфической (вода, лед, снег), в которой структура приме-

няемых упражнений приближается к данному виду спорта.

283 Notion: In English: Training on Land.

Definition: Training form realized in another nonspecific environment (water, ice, snow), in which the structure of the exercises is approaching the demands of the given sport event.

284 ПОНЯТТЯ: Українською: Тренувальне змагання.

ВІЗНАЧЕННЯ: Форма перевірки рівня підготовки спортсмена, що передув змаганню в специфічних умовах змагання.

284 ПОНЯТИЕ: По-русски: Тренировочное соревнование.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Форма проверки уровня подготовки спортсмена, предшествующая соревнованию в специфических соревновательных условиях.

284 Notion: In English: Training Content.

Definition: Verification form of the sportsman's fitness stage, preceding a competition in specific conditions.

285 ПОНЯТТЯ: Українською: Технічне тренування.

ВІЗНАЧЕННЯ: Вид тренування, що має за мету формування і удосконалення знань, рухових умінь і навичок (технічних), споріднених виду чи різновиду спорту, з якого спортсмен спеціалізується.

285 ПОНЯТИЕ: По-русски: Техническая тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид тренировки, имеющий цель формирование и совершенствование знаний, двигательных умений и навыков (технических), родственных виду или разновидности спорта, по которому спортсмен специализируется.

285 Notion: In English: Technical Practice.

Definition: Type of training having for an object to form and to improve the knowledge, the motor (technical) knowledges, qualities and habits, related to the special event or specific discipline, in which sportsman is specializing.

286 ПОНЯТТЯ: Українською: Тактичне тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вид тренування, що має за мету вивчення і вибіркове застосування спортсменом або командою відповідних технічних прийомів з метою вирішення певних часткових чи фінальних завдань змагання.

286 ПОНЯТИЕ: По-русски: Тактическая тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид тренировки, имеющий цель изучения и выборочное применение спортсменом или командой самых подходящих технических приемов, с целью разрешения определенных частичных или финальных задач соревнования.

286 Notion: In English: Tactical Practice.

Definition: Type of training having for an object the knowledge and the selective application, by the sportsman or team, of the most proper technical proceedings in order to solve certain partial or final tasks of the contest.

287 ПОНЯТТЯ: Українською: Тренування фізичної підготовленості.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вид тренування, основною метою якого є поліпшення рухової здатності спортсмена, необхідної для досягнення високих результатів.

287 ПОНЯТИЕ: По-русски: Тренировка физической подготовленности.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид тренировки, главной целью которой является улучшение двигательной способности спортсмена, необходимой для достижения высоких результатов.

287 Notion: In English: Conditioning.

Definition: Type of training, the main objective of which is the improvement of sportsman's motor capacity, necessary for obtaining high results.

288 ПОНЯТТЯ: Українською: Тренування загальної фізичної підготовки.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вид тренування, метою якого є зростання функціональної сили організму і розвиток фізичних якостей (рухових), які вимагають певні етапи і рівень підготовки спортсмена.

288 ПОНЯТИЕ: По-русски: Тренировка общей физической подготовки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид тренировки, цель которого - рост функциональной мощности организма и развития физических качеств (двигательных), требуемых определенным этапом и уровнем подготовки спортсмена.

288 Notion: In English: Physical Fitness Training.

Definition: The type of training having for an object the increase of the functional capacity of the organism and the development of physical (motor) qualities, which are demanded by a certain stage and level of sportsman's fitness.

289 ПОНЯТТЯ: Українською: Тренування спеціальної фізичної підготовки.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вид тренування, що переслідує розвиток рухових якостей і навантажувальних можливостей організму, пристосованих до технічних і тактичних завдань певного виду спорту.

289 ПОНЯТИЕ: По-русски: Тренировка специальной физической подготовки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид тренировки, преследующий развитие двигательных качеств и нагрузочных способностей организма, приспособленных к техническим и тактическим задачам определенного вида спорта.

289 Notion: In English: Special Physical Fitness Training.

Definition: Type of training having for an object the development of motor qualities, and the effort capacity, adapted to the technical and tactical tasks of the respective sport event.

290 ПОНЯТТЯ: Українською: Компенсуюче тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вид тренування, що ліквідує наслідки, котрі з'являються у результаті односторонніх вправ, які виконує спортсмен, а також уникає активного перевантаження організму в підготовці.

290 ПОНЯТИЕ: По-русски: Компенсирующая тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид тренировки, устраняющий последствия, которые появляются в результате односторонних упражнений, выполняемых спортсменом, а также избегающий активной перегрузки организма в подготовке.

290 Notion: In English: Compensation Training.

Definition: Type of training having for an object to eliminate the effects generated as a result of onesided exercises, executed by the sportsman, is used as a fight against the active overstressing state of the organism.

291 ПОНЯТТЯ: Українською: Спільне тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вид тренування, який переважно переслідує гармонізування дій спортсменів однієї команди (групи) з метою єдиного застосування їх підготовки до змагання.

291 ПОНЯТИЕ: По-русски: Совместная тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид тренировки, который преимущественно преследует гармонирование действий спортсменов одной команды (группы) с целью единого применения их подготовки к соревнованию.

291 Notion: In English: Homogenizing Training.

Definition: Type of training which especially follows the aim of harmonization of sportsman's acts within a team (group) with a view of the unitary application of team at the contest.

292 ПОНЯТТЯ: Українською: Додаткове тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вид тренування, за допомогою якого досягається здійснення невиконаних завдань, передбачених у тренувальному плані, що торкаються фізичних якостей і техніко-тактичних прийомів.

292 ПОНЯТИЕ: По-русски: Дополнительная тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид тренировки, с помощью которой достигается осуществление невыполненных задач, предвиденных в тренировочном плане, касающихся физических качеств и технико-тактических приемов.

292 Notion: In English: Complementary Training.

Definition: Type of training with the aid of which the realization of unfulfilled tasks is attained which are stipulated in the training plan and are concerned the psychical qualities and technical and tactical proceedings.

293 ПОНЯТТЯ: Українською: Силове тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вид тренування, фізичної підготовки, що має за мету розвиток, в основному, м'язової сили і її рівновидів.

293 ПОНЯТИЕ: По-русски: Силовая тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид тренировки, физической подготовки, имеющий целью развитие, в основном, мышечной силы и ее разновидностей.

293 Notion: In English: Power Training.

Definition: Type of training of physical fitness having for

an object mainly the development of muscular strength and its variants.

294 ПОНЯТТЯ:Українською:Тренування для розвитку витривалості.

БІЗНАЧЕННЯ:Вид тренування фізичної підготовки, що має на меті розвиток, в основному, витривалості та її різновидів.

294 ПОНЯТИЕ:По-русски:Тренировка для развития выносливости.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Вид тренировки, имеющей цель развитие, в основном, выносливости и ее разновидностей.

294 Notion: In English:Endurance Training.

Definition:Type of training, having for an object the development mainly of endurance and its variants.

295 ПОНЯТТЯ:Українською: швидкісне тренування.

БІЗНАЧЕННЯ:Вид тренування фізичної підготовки, що має за мету розвиток, в основному, швидкості та її різновидів.

295 ПОНЯТИЕ:По-русски:Скоростная тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Вид тренировки физической подготовки, имеющей цель развитие, в основном, скорости и ее разновидностей.

295 Notion: In English:Speed Training.

Definition:Type of training, having for an object the development particularly, of speed and its variants.

296 ПОНЯТТЯ:Українською:Екстенсивне тренування.

БІЗНАЧЕННЯ:Вид тренування, який переважно застосовується в підготовчому періоді, що характеризується великим об'ємом роботи, продовженням у часі й відносно зниженою щільністю.

296 ПОНЯТИЕ: По-русски: Экстенсивная тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид тренировки, преимущественно применяемый в подготовительном периоде, характеризуемый большим объемом работы, продолжением во времени и относительно сниженной плотностью.

296 Notion: In English: Extensive Training.

Definition: Type of training especially in the preparatory period characterized by the big volume of work for some time and its relatively low density.

297 ПОНЯТТЯ: Українською: Інтенсивне тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вид тренування, що переважно застосовується у змагальному періоді й характеризується великим навантаженням, і виконується за відносно короткий відрізок часу.

297 ПОНЯТИЕ: По-русски: Интенсивная тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид тренировки, преимущественно применяемый в соревновательном периоде, характеризуемый большой нагрузкой, выполняемый в относительно коротком отрезке времени.

297 Notion: In English: Extensive Training.

Definition: Type of training especially applied in the competition period, characterized by a big load (effort) in the relatively short unity of time.

298 ПОНЯТТЯ: Українською: Самостійне тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вид самостійного тренування, здійснюваного або на основі рекомендації тренера, або на основі особистого досвіду і концепції, або використовуючи їх синтез.

298 ПОНЯТИЕ: По-русски: Самостоятельная тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид самоуправляемой тренировки, осуществленной

либо на основе рекомендаций тренера, либо на основе собственного опыта и концепции, или используя их синтез.

298 Notion: In English: Self-Training.

Definition: Type of self-lead training, realized either on the basis of the trainer's recommendation, or on the basis of his own experience and conception or their synthesis.

299 ПОНЯТТЯ: Індивідуалізоване тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вид тренування, пристосований до біологічних і психологічних особливостей, підготовчого рівня і потреб спортсмена.

299 ПОНЯТИЕ: По-русски: Индивидуализированная тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид тренировки, приспособленный к биологическим и психологическим особенностям, подготовительному уровню и потребностям спортсмена.

299 Notion: In English: Individualized Training.

Definition: Type of training, adapted to the biological and psychological particularities, to the fitness level and needs of a sportsman.

300 ПОНЯТТЯ: Українською: Колективне тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вид спільного тренування, в якому спортсмени, як правило, використовують ті засоби і методи, що ведуть до досягнення загального результату.

300 ПОНЯТИЕ: По-русски: Коллективная тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид совместной тренировки, в которой спортсмены обычно используют те средства и методы, которые ведут к достижению общего результата.

300 Notion: In English: Collective Training.

Definition: The type of group training, in which the sportsmen usually use those unitary means and methods which help to obtain common result.

301 ПОНЯТТЯ: Українською: Комбіноване тренування.

ВІЗНАЧЕННЯ: Вид тренування, в якому водночас враховуються засоби двох або кількох факторів тренування, що ведуть до досягнення складного ефекту.

301 ПОНЯТИЕ: по-русски: Комбинированная тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид тренировки, в которой одновременно оцениваются средства двух или нескольких факторов тренировки в виду достижения сложного эффекта.

301 Notion: In English: Combined Training.

Definition: Type of training in which the means of two or some factors are reevaluated simultaneously, that provides the obtaining of complex effect.

302 ПОНЯТТЯ: Українською: Психотонічне тренування.

ВІЗНАЧЕННЯ: Вид тренування, що складається з сукупності методів, що ґрунтується на принципі свідомої регуляції м'язового тону, який веде до оптимізації психічного стану спортсмена.

302 ПОНЯТИЕ: По-русски: Психотоническая тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид тренировки, состоящей из совокупности приемов, основанных на принципе сознательной регуляции мышечного тонуса в виду оптимизации психического состояния спортсмена.

302 Notion: In English: Psychotonic Training.

Definition: Type of training, consisting of the totality of methods, based on the principle of conscious regulation of

muscular tonus for optimization of the psychic condition of a sportsman.

303 ПОНЯТТЯ:Українською:Ідеомоторне тренування.

ВІЗНАЧЕННЯ:Вид тренування, що складається з розумового повторення вправ за допомогою їх уявлення (умовного зображення).

303 ПОНЯТИЕ:По-русски:Идеомоторная тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Вид тренировки, состоящий из умственных повторений упражнений с помощью их представления (мысленного изображения).

303 Notion: In English: Iso-motorical Training.

Definition:Type of training,consisting of the mental practice of the movements with the aid of their representation

/ (picture)

(mental

\ (vision).

304 ПОНЯТТЯ:Українською:Головне тренування.

ВІЗНАЧЕННЯ:Тип тренування, що характеризується інтенсивністю, об'ємом і підвищеною психологічних навантажень порівняно зі звичайним тренуванням у тижневому циклі або в один день.

304 ПОНЯТИЕ:По-русски:Главная тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Тип тренировки, характеризующийся интенсивностью, объемом и повышением психической нагрузки сравнительно с обычно применяемой в недельном цикле или в один день.

304 Notion: In English:The Main Training.

Definition: Type of training, characterized by the intensity, volume and higher psychological stresses, in comparison with usually used within a weekly cycle or in a single day.

305 ПОНЯТТЯ: Українською: Змагальне тренування.

ВІЗНАЧЕННЯ: Тип тренування, що проводиться в умовах змагань в метю пристосування спортсмена до даних умов.

305 ПОНЯТИЕ: По-русски: Соревновательная тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Тип тренировки, проводимый в условиях соревнования с целью приспособления (аккомодации) спортсмена к этим особенностям.

305 Notion: In English: Contest Training.

Definition: Type of training developed in conditions of contest for the purpose of accomodating of a sportsman to these particularities.

306 ПОНЯТТЯ: Українською: Тренування на високорі'ї.

ВІЗНАЧЕННЯ: Тип тренування, що проводиться в умовах гіпоксії і гіпобаризму, зумовлених великою висотою і невичністю спортсмена в метю поліпшення можливостей організму спортсмена.

306 ПОНЯТИЕ: По-русски: Тренировка на высокогорье.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Тип тренировки, осуществленный в условиях гипоксии и гипобаризма, вызванных большой высотой и непривычностью спортсмена с целью улучшения возможностей организма спортсмена.

306 Notion: In English: Altitude Training.

Definition: Type of training developed in conditions of hyposism and hypobarism, produced by a high and unusual altitude for the sportsman, aiming to improve the capability of his organism.

307 ПОНЯТТЯ:Українською:Автогенне тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ:Тренувальний метод,що складається,в основному,з м'язового розслаблення і контролю деяких вегетативних функцій,джерелом стимулювання яких є спонукальні формули (зразки).

307 ПОНЯТИЕ:По-русски:Автогенная тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Тренировочный метод,состоящий,в основном,из мышечного расслабления и контроля некоторых вегетативных функций,осуществляемых посредством побудительных формул (образцов).

307 Notion: In English:Autogenous Training.

Definition:Training method,consisting chiefly of muscular relaxation and of control of some vegetative functions,carried out by means of autosuggestion formulas (speciments).

308 ПОНЯТТЯ:Українською:Тренування за частинами.

ВИЗНАЧЕННЯ:Тренувальний метод,у якому вправи,дистанції або навантаження поділені на кілька елементів з метою поліпшення виконання певних рухових навичок і фізичних якостей.

308 ПОНЯТИЕ:По-русски:Тренировка по частям.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Тренировочный метод,в котором упражнения,дистанции или отягощения разделены на несколько элементов с целью улучшения выполнения определенных физических качеств и двигательных навыков.

308 Notion: In English:Divided (Fraction) Training.

Definition:Training method,in which exercises,distances or loads are divided into several elements having for an object the improvement of certain physical qualities and motor habits.

309 ПОНЯТТЯ:Українською:Кругове тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Метод тренування, що характеризується застосуванням систематичного і раніше встановленого комплексу вправ, які спортсмен повторно виконує з перервами або без них у конкретній послідовності та інтенсивності.

309 ПОНЯТИЕ: По-русски: Круговая тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Метод тренировки, характеризующийся применением систематического и заранее установленного комплекса упражнений, который спортсмен повторно выполняет с перерывами или без них в определенной последовательности и интенсивности.

309 Notion: In English: Circuit Training.

Definition: Training method characterized by the application of systematic and pre-established complex of exercises, which a sportsman is carrying out with pauses or without them, successively and with certain intensity.

310 ПОНЯТТЯ: Українською: Інтервальне тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Метод тренування, що особливо застосовується у циклічних видах спорту для розвитку витримки і швидкості, метод, що характеризується фрагментацією (розподілом) навантаження, яке виконується з призначеною інтенсивністю і недостатніми перервами для відновлення кисневих затрат організму.

310 ПОНЯТИЕ: По-русски: Интервальная тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Метод тренировки, особенно применяемый в циклических видах спорта для развития выносливости и скорости, характеризующийся фрагментацией (разделением) нагрузки, выполняемой с предназначенной интенсивностью и недостаточными перерывами для возобновления кислородного долга организма.

310 Notion: In English: Interval Training.

Definition: Training method applied particularly in cyclic sports, for the development of endurance and speed, characterized by the fragmentation (division) of the effort, carried out with a pre-established intensity and rests, which are not enough for the covering of oxygen debt of the organism.

311 ПОНЯТТЯ: Українською: Повторне тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Тренувальний метод, що застосовується з метою розвитку витривалості й вдосконалення техніко-тактичних дій; метод, що характеризується виконанням тих самих вправ, які не змінюються за об'ємом й інтенсивністю, включених між перервами, рухливість яких дає можливість повного відновлення кисневих затрат.

311 ПОНЯТИЕ: По-русски: Повторная тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Тренировочный метод, применяемый с целью развития выносливости и совершенствования технико-тактических действий, характеризующихся выполнением тех же упражнений, не изменяющихся по объему и интенсивности, включенных между перерывами, двигательность которых дает возможность полного восстановления кислородного долга.

311 Notion: In English: Reiterative (reiteration) Training.

Definition: Training method, applied for the purpose of developing the endurance and of perfecting the technical and tactical actions, characterized by the repetition in the pauses of the exercises, invariable in volume and intensity, motority of which gives an opportunity to cover the oxygen debts.

312 ПОНЯТТЯ: Українською: Ізотонічне тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Тренувальний метод, що ґрунтується на м'язових і фазових скороченнях, і який ставить за мету розвиток фізичних якостей (рухових).

312 ПОНЯТИЕ: По-русски: Изаотоническая тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Тренировочный метод, который основывается на мышечных и фазовых сокращениях, и который преследует развитие физи-

ческих качеств (двигательных).

312 Notion: In English: Isometric Training.

Definition: Training method, which is based on the muscular stage shortening and stipulates the development of the physical qualities (motorical).

313 ПОНЯТТЯ: Українською: Психологічне тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вислів, що вказує на сукупність впливів психологічного характеру, що виконується під час підготовки спортсмена.

313 ПОНЯТИЕ: По-русски: Психологическая тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Выражение, указывающее на совокупность влияний психологического порядка, умышленно осуществленных в течение подготовки спортсмена.

313 Notion: In English: Psychological Training.

Definition: The totality of the influences of the psychological order, deliberately carried out in the process of the sportsman's preparation.

314 ПОНЯТТЯ: Українською: Психосоматичне тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вислів, що використовується для вказівки того напрямку тренування, що ґрунтується на взаємовпливі психічних і соматичних факторів з метою поліпшення результатів спортсменів у підготовці й змаганні.

314 ПОНЯТИЕ: По-русски: Психосоматическая тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Выражение, использованное для указания того направления тренировки, которая основана на взаимовлиянии психических и соматических факторов с целью повышения результатов спортсменов в подготовке и соревновании.

314 Notion: In English: Psychological Training.

Definition: Training, which is based on the reciprocal (mutual) influence of the psychical and somatical factors, having for an object the increase of the results of the sportsmen in the fitting for the competition.

315 ПОНЯТТЯ: Українською: Неариме тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вислів, що використовується для вказівки на роль гігієнічних і соціальних чинників, які доповнюють ефект специфічних факторів тренування з метою вдосконалення підготовки спортсмена.

315 ПОНЯТИЕ: По-русски: Неаримая тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Выражение, использованное для указания роли гигиенических и социальных факторов, которые дополняют эффект специфических факторов тренировки с целью совершенствования подготовки спортсмена.

315 Notion: In English: Invisible Training.

Definition: The role of hygienic and social factors, which complet the effect (result) of specific factors of the training with a view of perfecting of sportsman's fitting.

316 ПОНЯТТЯ: Українською: Тренувальний тест.

ВИЗНАЧЕННЯ: Коротке випробування-еталон, застосоване і утверджене спортсменом в однакових умовах, яким оцінюється числовим позначенням рівень деяких якостей.

316 ПОНЯТИЕ: По-русски: Тренировочный тест.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Короткое испытание-эталон, утвержденное и примененное спортсменом в одинаковых условиях, которым оценивается численным обозначением уровень некоторых качеств.

316 Notion: In English: Training Test.

Definition: Short event, applied by a sportsman for appreciating and numerical notation of the levels of some of its qualities.

317 ПОНЯТТЯ: Українською: Метаболічне тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вислів, що вказує на досягнуті наслідки в проміжковому часі з спортивного тренування.

317 ПОНЯТИЕ: По-русски: Метаболическая тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Выражение, указывающее на одновременно достигнутые последствия в промежуточном времени веществ и спортивной тренировки.

317 Notion: In English: Metabolic Training.

Definition: Term indicating the effects simultaneously obtained in sport training at the level of the intermediate metabolism.

318 ПОНЯТТЯ: Українською: Анаеробне тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вид тренування, що характеризується інтенсивним максимальним або під максимальним навантаженням, яке створює в організмі кисневу нестачу, яку не можна компенсувати під час тренування.

318 ПОНЯТИЕ: По-русски: Анаэробная тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид тренировки, характеризуемый интенсивной максимальной или под максимальной нагрузкой, которая создает в организме спортсмена кислородный долг, которого он не может покрыть во время тренировки.

318 Notion: In English: Anaerobic Training.

Definition: Type of training characterized by the intensive maximal or submaximal efforts, which make an oxygen debt in

a sportsman's organism, which cannot be covered by him during the training.

319 ПОНЯТТЯ: Українською: Ваготонія тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Специфічний фізіологічний стан пристосування організму до навантажень, що характеризується зменшенням частоти пульсу (менше 60 ударів за хвилину), зниженням хвилиного об'єму та іншими вегетативними змінами, що лежать в основі поліпшення: обміну речовин взагалі та навантажувальної здатності особливо.

319 ПОНЯТИЕ: По-русски: Ваготония тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Специфическое физиологическое состояние приспособления организма к нагрузке, характеризуемое понижением частоты пульса (ниже 60 сердцебиений в минут), понижением минутного объема и другими вегетативными изменениями, которые лежат в основе улучшения обмена веществ вообще и нагрузочной способностью в особенности.

319 Notion: In English: Vagotony of Training.

Definition: A specific physiological state of an organism to effort, characterized by the decrease of the pulse below 60 beatings/minute, the decrease of the volume - minute and other vegetative modifications, which lie in the basis of the metabolism's improvement in general and load capacity in particular.

320 ПОНЯТТЯ: Українською: Нервово-м'язове тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вислів, що вказує на поліпшення керівництва і виконання рухових актів у спортивному тренуванні.

320 ПОНЯТИЕ: По-русски: Нервно-мышечная тренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Выражение, указывающее на улучшение руководства и выполнение двигательных актов в спортивной тренировке.

320 Notion: In English: Neuro-Muscular Training.

Definition:Improvement of the leading of the motor acts' leading and quality in sport training.

321 ПОНЯТТЯ:Українською:Перетренування.

ВИЗНАЧЕННЯ:Патологічний стан спортсмена,який патологічно впливає на його адатність пристосування до навантаження і який з'являється в результаті нерациональних вимог у тренуванні.

321 ПОНЯТИЕ:По-русски:Перетренировка.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Патологическое состояние спортсмена,которое отрицательно влияет на его способность приспособления к нагрузке и появляется в результате нерациональных требований к тренировке.

321 Notion: In English:Overtraining, Staleness.

Definition:Sportsman's pathological state,which influences negatively his capacity of adaptation to effort,appearing on account of the irritational demands in training.

322 ПОНЯТТЯ:Тренувальний режим.

ВИЗНАЧЕННЯ:Сукупність правил, яких повинен дотримуватися спортсмен під час свого тренування.

322 ПОНЯТИЕ:Тренировочный режим.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Совокупность правил,которые соблюдаются спортсменом во время его подготовки.

322 Notion: In English:Regime of Training.

Definition:The totality of rules,which are observed by a sportsman during his fitting.

323 ПОНЯТТЯ:Українською:Тренувальний цикл.

ВИЗНАЧЕННЯ:Періодичне групування на різноманітних проміж-

как часу (тиждень, рік, Олімпійський інтервал і ін.) засобів і методів, за допомогою яких здійснюються завдання підготовчої програми спортсменів.

323 ПОНЯТИЕ: По-русски: Тренировочный цикл.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Периодическая группировка на различных отрезках времени (неделя, год, Олимпийский интервал и т.д.) средств и методов, с помощью которых осуществляются задачи подготовительной программы спортсменов.

323 Notion: In English: Training Cycle.

Definition: Periodical group in different unities of time (week, month, year, Olympic interval etc.) of the means and methods, by which the tasks of the sportsman's training programme are realized.

324 ПОНЯТТЯ: Українською: Планування тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Дія (операція), за допомогою якої будуються завдання, засоби, методи та умови для підготовки спортсменів.

324 ПОНЯТИЕ: По-русски: Планирование тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Действие (операция), с помощью которого структурируются задачи, средства, методы и условия для подготовки спортсменов.

324 Notion: In English: Planning Training.

Definition: Deed (operation) with the aid of which the tasks, means, methods and conditions of sportsmen's fitting are organized.

325 ПОНЯТТЯ: Українською: Програмування тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Вид планування підготовки спортсмена, за допомогою якого визначається зміст у часі чи в певних одиницях (ступе-

нях), співвідношення котрих ьикликається (встановлюється) внутрішньою логікою.

325 ПОНЯТИЕ: По-русски: Программирование тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Вид планирования подготовки спортсмена, посредством которого упорядочивается содержание во времени или в определенных единицах (ступенях), соотношение которых вызывается (устанавливается) внутренней логикой.

325 Notion: In English: Program Training.

Definition: Type of planning of the sportsman's fitting by which is structurized the contents of it during time or in the certain units (ranks), whose concordance is caused (determined) by the internal logic of the training.

326 ПОНЯТТЯ: Українською: Дозування тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Встановлення найкращого співвідношення між факторами тренування, а також елементами динаміки навантаження, які виникають при цілеспрямованому застосуванні.

326 ПОНЯТИЕ: По-русски: Дозировка тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Установление наилучшего соотношения между факторами тренировки, а также элементами динамики нагрузки, рожденными их направленным применением.

326 Notion: In English: Dosing of Training.

Definition: The settlement of the optimal relation between the training factors and the elements of the effort dynamic generated by their controlled application.

327 ПОНЯТТЯ: Українською: Тренувальний план.

ВИЗНАЧЕННЯ: Документ, у якому представлені й розподілені за часом завдання, засоби і форми підготовки спортсмена.

327 ПОНЯТИЕ: По-русски: Тренировочный план.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Документ, в котором приведены и распределены во времени задачи, средства и формы подготовки спортсменов.

327 Notion: In English: Training Plan.

Definition: Document in which the tasks, means and forms of the sportsmen's fitting are stipulated and organized.

328 ПОНЯТТЯ: Українською: Періодизація тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Дія (операція) програмування підготовки спортсменів на різноманітних проміжках часу, які різняться між собою, але є взаємопов'язаними.

328 ПОНЯТИЕ: По-русски: Периодизация тренировки,

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Действие (операция) программирования подготовки спортсменов на различных отрезках времени, меняющихся по длительности и взаимосвязанных между собой.

328 Notion: In English: Periodization of Training.

Definition: An action (operation) of programming of sportsmen's fitting on different spaces of time, the duration of which is different but they are connected with each other.

329 ПОНЯТТЯ: Українською: Тренувальний період.

ВИЗНАЧЕННЯ: Підрозділ річної підготовчої програми, яка містить низку періодів, що конкретизуються завданнями і специфічним змістом.

329 ПОНЯТИЕ: По-русски: Тренировочный период.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Подразделение годичной подготовительной программы, которая содержит ряд периодов, конкретизируемых задачами и специфи-

ческим содержанием.

329 Notion: In English: Training Period.

Definition: Subdivision of the annual fitting programme including a succession of stages, put in a concrete form by objectives and a specific content.

330 ПОНЯТТЯ: Українською: Облік тренування.

ВИЗНАЧЕННЯ: Реєстрування діяльності й результатів досягнутих спортсменами під час підготовчого процесу, які є елементами аналізу та інтерпретації його ефективності.

330 ПОНЯТИЕ: По-русски: Учет тренировки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Регистрирование деятельности и результатов, достигнутых спортсменами во время подготовительного процесса, которые и являются элементами анализа и интерпретации его эффективности.

330 Notion: In English: Evidence of Training.

Definition: The registering of the activities and results obtained within the sportsman's fitting process constituting the elements of the analysis and of the interpretation of the efficiency of fitting.

331 ПОНЯТТЯ: Українською: Тренер.

ВИЗНАЧЕННЯ: Кваліфікована особа, яка керує підготовкою спортсменів.

331 ПОНЯТИЕ: По-русски: Тренер.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Квалифицированное лицо, руководящее подготовкой спортсменов.

331 Notion: In English: Coach, Trainer.

Definition: An individual qualified to lead the sportsman's fitting.

332 ПОНЯТТЯ: Українською: Рада тренерів.

ВИЗНАЧЕННЯ: Технічний орган, котрий орієнтує, угоджує (координує) і контролює тренерів з одного виду спорту, який є під його юрисдикцією.

332 ПОНЯТИЕ: По-русски: Совет тренеров.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Технический орган, который ориентирует, согласует (координирует) и контролирует деятельность тренеров по одному виду спорта, являющемуся под его юрисдикцией.

332 Notion: In English: Council of Coaches, Trainers' Council.

Definition: Technical organ, which is directing, coordinating and controlling the activity of the coaches belonging to one sport branch, which is under his jurisdiction.

333 ПОНЯТТЯ: Українською: Гра.

ВИЗНАЧЕННЯ: Складна діяльність, особливо рухова й емоційна, яка буває стихійною або організованою за раніше встановленими правилами, з розважальною або спортивною метою, а також з метою пристосування до соціального середовища.

333 ПОНЯТИЕ: По-русски: Игра.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Сложная деятельность, особенно двигательная и эмоциональная, которая имеет место спонтанно или организованно по заранее установленным правилам, с развлекательной или спортивной целью, а также с целью приспособления к социальной среде.

333 Notion: In English: Play.

Definition: A complex motor and predominantly emotional

activity which is developed spontaneously or organized according with pre-established rules, with the aim of amusement or sports, and at the same time the aim of adaptation itself to social reality.

334 ПОНЯТТЯ: Українською: Тренувальний табір.

ВИЗНАЧЕННЯ: Тимчасова організаційна форма підготовки в умовах і місцевостях, спеціально устаткованих для спеціальної підготовки спортсменів.

334 ПОНЯТИЕ: По-русски: Тренировочный лагерь.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Временная организационная форма подготовки в условиях и местностях, специально оборудованных для совместной подготовки группы спортсменов.

334 Notion: In English: Training Camp.

Definition: Temporary organization form of the fitting, in conditions and places especially laid out in view of the fitting in common of a sportsmen team.

335 ПОНЯТТЯ: Українською: Тренувальний журнал.

ВИЗНАЧЕННЯ: Назвчальний журнал, складений спортсменом, у якому щоденно записуються основні дані підготовки або змагання, а також результати, виражені об'єктивними і суб'єктивними показниками.

335 ПОНЯТИЕ: По-русски: Тренировочный журнал.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Учебный журнал, составленный спортсменом, в котором ежедневно вписываются основные данные подготовки или соревнования, а также результаты, выраженные объективными и субъективными показателями.

335 Notion: In English: Training Diary.

Definition: Evidence document completed by a sportsman, where he records daily the main aspects of fitting or competition,

as well as their efforts manifested into objective and subjective indexes.

336 ПОНЯТТЯ:Українською:Спортивна дисципліна.

ВИЗНАЧЕННЯ:Вираз,який вказує на сукупність видів спорту і спортивних різновидів,структура, вид,навантаження, умови і способ регламентації й оцінювання яких подібні.

336 ПОНЯТИЕ:По-русски:Спортивная дисциплина.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Выражение,указывающее на совокупность видов спорта и спортивных разновидностей,структура,вид,нагрузки, условия, способ регламентации и оценивание которых сходны.

336 Notion:In English:Sports Discipline.

Definition:Total number of sports events and sports branches (structure,type of effort,conditions),the manners of regulation and estimation of which are alike.

337 ПОНЯТТЯ:Українською:Вид спорту.

ВИЗНАЧЕННЯ:Система фізичних вправ,які формуються в часі й здійснюються у змаганнях за правилами,наперед встановленими, і в особливих умовах.

337 ПОНЯТИЕ:По-русски:Вид спорта.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Система физических упражнений, формирующихся во времени, которые осуществляются в соревновании по правилам, заранее установленными,и в особых условиях.

337 Notion:In English:Sport Branch.

Definition:System of physical exercises,which is forming for a certain period of time,which are carried out in a contest, in concordance with pre-established rules and in particular conditions.

338 ПОНЯТТЯ:Українською:Гімнастика.

ВИЗНАЧЕННЯ:Система(структура,форма) фізичних вправ,аналітично або глобально використаних,яка селективно і кумулятивно впливає на рухливий апарат у вигляді удосконалення й гармонізації рухів людського тіла, формування правильної постави.

338 ПОНЯТИЕ:По-русски:Гимнастика.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Система(структура,форма) физических упражнений,аналитически или глобально примененных, которая селективно и кумулятивно влияет на двигательный аппарат в виду совершенствования и гармонизации движений человеческого тела, формирования правильной осанки.

338 Notion: In English:Gymnastics.

Definition:System (structure,form) of physical exercises, which influences in a selective and cumulative way the locomotor system,harmonized and makes the movements of human body perfect, forms the correct carriage.

339 ПОНЯТТЯ:Українською:Легка атлетика.

ВИЗНАЧЕННЯ:Система вправ, здійснених у вигляді бігу,стрибків і метань,природних або стилізованих з метою специфічного розвитку фізичних якостей і досягнення високих результатів.

339 ПОНЯТИЕ:По-русски:Легкая атлетика.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Система упражнений, осуществленных в виде бега, прыжков и метаний,естественных или стилизованных,с целью специфического развития физических качеств и достижений высоких результатов.

339 Notion: In English:Track-and-field Athletics.

Definition:System of exercises (jumps,running,throwings) natural or stylized,aiming the specific development of the physical

qualities of a man and achievement of superior results.

340 ПОНЯТТЯ:Українською:Спортивна гра.

ВИЗНАЧЕННЯ:Комплекс фізичних вправ,практикованих у вигляді гри з певним предметом (м'яч,шайба та інші) специфічного розміру, за допомогою яких дві команди або два противники змагаються відповідно до певних правил організації і ходу гри.

340 ПОНЯТИЕ:По-русски:Спортивная игра.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Комплекс физических упражнений,практикованных в виде игры с определенным предметом (мяч,шайба и др.) специфического размера, с помощью которых две команды или два противника соревнуются в соответствии с определенными правилами организации и хода игры.

340 Notion: In English:Sports Game.

Definition:Complex of physical exercises,realized in a form of play with a specific object (ball,puck etc.) which has specific size,with the help of which two teams or two adversaries are competing in accordance with certain rules.

341 ПОНЯТТЯ:Українською:Спортивний різновид.

ВИЗНАЧЕННЯ:Складна фізична вправа,яка належить одному виду спорту, що має власну структуру,яка здійснюється в специфічних амальних умовах і оцінюється за певним кодом,дозволяє диференційовану участь і спеціалізування спортсмена.

341 ПОНЯТИЕ:По-русски:Спортивная разновидность.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:Сложное физическое упражнение,которое принадлежит одному виду спорта,имеющему собственную структуру,осуществленную в специфических соревновательных условиях,которое оценивается по определенному коду и позволяет дифференцированное участие и специализирование спортсмена.

341 Notion: In English: Sport Event.

Definition: A complex physical exercise, belonging to one sport branch, having its own structure, carried out in specific contest conditions, estimated according with a special code and allows a differentiated participation and specialization of a sportsman.

342 ПОНЯТТЯ: Українською: Фізичне зростання.

ВИЗНАЧЕННЯ: Кількісний рівень соматичних показників індивідуума, кумулятивний результат спадкових факторів і особливо природних чинників середовища.

342 ПОНЯТИЕ: По-русски: Физический рост.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Количественный уровень соматических показателей индивидуума, кумулятивный результат наследственных факторов и особенно естественных факторов среды.

342 Notion: In English: Physical Growth.

Definition: The quantitative level of the somatic indexes of the individual, a cumulative result of the hereditary factors and especially natural factors of the environment.

343 ПОНЯТТЯ: Українською: Фізична здатність.

ВИЗНАЧЕННЯ: Сукупність природних і досягнутих можливостей, за допомогою яких можна здійснювати різні за структурою і дозуванням навантаження.

343 ПОНЯТИЕ: По-русски: Физическая способность.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Совокупность естественных и достигнутых возможностей, с помощью которых можно осуществлять различные по структуре и дозировке нагрузки.

343 Notion: In English: Physical Capacity.

Definition: The totality of the natural and achieved possibility with the aid of which one can realize various efforts from the point of view of the structure and dosing.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Большая Советская Энциклопедия: В 28 т. - М.: Сов. энциклопедия, 1976.
2. Bernet, Hajo - "Terminologie der Leibeserziehung". Verlag Karl Hofmann, Schorndorf bei Stuttgart.
3. The Dunlop P.E. Hand book - (An A-Z of Physical Education).
4. Реформатский А.А. Что такое термин и терминология - М.: АН СССР, 1970.
5. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: В 3 т. - М., 1961.
6. Hirsch, Sigrid - "Möglichkeiten der Informationsspeicherung und Bepfung einer Wahl für die Information Documentations Körperkultur und Sport". Leipzig, 9/1967.

Алфавітний покажчик

А

Автогенне тренування	307	Автоматизація руху	138
Автоматичний рух	123	Активний рух	126
Амплітуда руху	58	Анаеробне тренування	318
Аналіз руху	57	Аналітичний рух	124
Антиципація руху	109	Ациклічний рух	128

Б

Бажання рухатись	111	Безумовні рефлекси	220
Біомеханіка фізичних вправ	147	Біомеханічні властивості м'язів	159
Біомеханічні основи спортивно-ї механіки	201	Біомеханічні системи	149

В

Ваготонія тренування	319	Взаємодія груп м'язів	163
Взаємодія груп м'язів при різних опорах	164	Вивчення руху	69
Види спорту	337	Види важелів у тілі людини	156
Висновок	233	Виконання руху	59
Воля і вольові дії	236	Виховання вольових рис у спортсменів	254
Вплив тренування	277		

Г

Генезис руху	97	Геометрія рухів	152
Гімнастика	339	Головне тренування	304
Гра	333	Груповий рух	120

Д

Динаміка руху	67	Динамічний стереотип	52
Динамічні структури	189	Диригування рухом	113
Дія сил у амінному силовому		Додаткове тренування	292

код	165	Дозування навантаження	39
Дозування тренування	326	Друга сигнальна система	224

Е

Екстенсивне тренування	296	Ексцентричний рух	131
Елементи руху	90	Емоції	235
Емоція руху	110	Ефективність тренування	273
Ефект тренування	276	Ефект тяги м'язів	160

З

Завдання біомеханіки	140	Завдання психології	217
Завдання психології спорту	244	Завдання руху	68
Завдання уроку	36	Завдання тренування	274
Загальна витривалість	29	Загальні показники технічної майстерності	203
Загартовування організму	41	Запис руху	106
Запам'ятовування руху	16	Звуковий акомпанемент руху	116
Засоби фізичного виховання	16	Зв'язок рухів	78
Зв'язок біомеханіки з іншими науками	142	Зимове тренування	282
Змагальне тренування	305	Зміна рухів при фізичному вихованні	200
Зміна швидкості в русі людини	131	Зміст біомеханіки	139
Зміст руху	93	Зображення руху	105

І

Ідеомоторне тренування	303	Ізотонічне тренування	312
Індивідуалізоване тренування	299	Інтеграція і диференціація рухів	207
Інтенсивне тренування	297	Інтервальне тренування	310
Інтенсивність тренування	272		
Інформаційні структури	190		

К

Кількісні характеристики	171	Кінематичний рух людини	172
Кінематичні особливості рухів людини	180	Кінематичні структури	188
		Класифікація видів	

Комплексне тренування	301	відчуттів	228
Кодивальний рух системи	168	Комбінація рухів	71
Комбіноване тренування	301	Компенсуюче тренування	290
Компонент руху	96	Контроль у технічній	
Концентричний рух	130	підготовці	211
Концентрація фізичного		Координати точки тіла і	
виховання	6	системи	175
Координація рухів	72	Координація рухів людини	196
Кругове тренування	309	Круговий рух	135

Л

Ланки і важелі	155	Легка атлетика	339
Лікарсько-педагогічні		Літнє тренування	281
спостереження	44	Людський рух	117

М

Майстерність при варіацій-		Майстерність при стабілі-	
ності спортивних дій	206	зації динамічної структури	205
Майстерність при стабілі-		Мертва точка і друге	
зації кінематичної структури	204	дихання	262
Метаболічне тренування	317	Мета і завдання фізичного	
Метод біомеханіки	141	виховання	114
Метод вправ у процесі		Методи вправ у процесі	
вдосконалення рухомих навичок		виєчення рухів	20
і розвитку фізичних якостей	21	Метод психології	218
Методичні принципи фізичного		Механізм руху	73
виховання	19	Механічний напрям	
Механічні властивості		біомеханіки	143
м'язів	157	Мислення	232
Момент руху	89	Момент часу	177
Мотиви вольових дій	237	Мотиви спортивної	
Моторика людини	85	діяльності	245
Моторна насиченість уроку	38	М'язова координація	198

Н

Навантаження і характер		Навчання руху	74
-------------------------	--	---------------	----

дого дії	159	Навчання як одне із аспектів	
Насиченість уроку	37	фізичного виховання	22
Наука фізичного виховання і спорту	2	Неариме тренування	315
Нервова координація	197	Неоднозначність нервового імпульсу і руху	166
Нервово-м'язове тренування	320	Норма виконання руху	115
n			
Об'єм тренування	270	Облік тренування	330
Основи тренування	257	Особистість людини	225
П			
Параметри руху	76	Пасивний рух	129
Перетренування	321	Періодизація тренування	329
Період руху	92	Перша сигнальна система	223
Планування тренування	325	Повторне тренування	311
Показники досконалості спортивної техніки	202	Поняття про процес уяви	231
Почуття руху	102	Початок і напрям відліку відстані	173
Практичне застосування біомеханіки	148	Предмет психології спорту	241
Принципи системи фізичного виховання	15	Принципи загартовування	42
Програма управління	194	Принципи тренування	264
Про пам'ять	240	Природний рух	121
Простий рух	134	Програмування тренування	325
Про увагу	240	Простий рух	77
Процеси відчуття	226	Просторові характеристики	174
Психічні явища	214	Про управління	192
Психологічна підготовка спортсмена до змагання	253	Пружні деформації	154
Психологічне тренування	313	Психологічна підготовка спортсмена	256
Психологічні бар'єри	259	Психологічна структура спортивної діяльності	247
Психологічні основи тактичної підготовки спортсмена	251	Психологічні основи навчання фізичних вправ	248
Психологічні особливості		Психологічні основи технічної підготовки	250
		Психологічні особливості	

діяльності	215	передстартового стану	261
Психологічні особливості спортивних змагань	260	Психологічні особливості спортивної діяльності	243
Психологічні риси особистості	214	Психологічні риси особистості спортсмена	246
Психологія руху	104	Психологія спорту	212
Психосоматичне тренування	314	Психотонічне тренування	302
Представлення руху	105		

Р

Рада тренерів	332	Режим руху біомеханічної системи	167
Рефлекси	279	Ритм руху	179
Ритм руху	75	Рівномірний рух	132
Різновиди роботи м'язів	161	Розумові операції	234
Робочі й опорні напруження	162	Рух людини	152
Роль сили у рухах людини	183	Рухова гра	119
Рухова гармонія, гармонія руху	60	Рухова дія	55
Рухова дія як система рухів	185	Рухова діяльність	56
Рухова здатність	63	Рухова координація	199
Рухова культура	61	Рухова схильність	62
Рухове виховання	64	Рухове вміння	23
Рухове гальмування	100	Рухове завдання (програма дії)	194
Руховий акт	54	Руховий досвід	65
Руховий аналізатор	103	Руховий імпульс	95
Руховий тест	84	Рухові навички	24
Руховий інстинкт	94		

С

Самоконтроль	43	Самостійне тренування	298
Свідомість	216	Сенсація руху, відчуття руху	101
Сигнальна діяльність кори великих півкуль	223	Силове тренування	293
Систематичний рух	125	Силкові характеристики	182
Система фізичного виховання	9	Система тренування	258
Системно-структурний підхід	145	Складений рух	134
Склад системи рухів	186	Складний рух	133
		Спеціальна витривалість	30

Спільне тренування	291	Споріднений рух	136
Спортивна гра	340	Спортивна дисципліна	336
Спортивна діяльність	242	Спортивна культура	5
Спортивний різновид	341	Спортивний рух	122
Спосіб тренування	266	Сприйняття	220
Стабілізація і варіантність	208	Стандартизація руху	209
Стадії (фази) формування рухових навичок	53	Стиль руху	112
Структура процесу навчання	25	Структура руху	87
Структура рухів людини	184	Структура рухів	187
Структурні основи методів фізичного виховання	18	Структура уроку	35
		Ступінь тренування	279

Г

Тактичне мислення у спорті і його особливості	255	Тактичне тренування	286
Теорія біомеханіки	139	Темп руху	178
Теорія спорту	3	Теорія руху	79
Технічне тренування	225	Техніка руху	88
Траєкторія руху	81	Точність руху	80
Тренувальне заняття	268	Тренер	331
Тренувальне навантаження	275	Тренувальне змагання	284
Тренувальний метод	265	Тренувальний журнал	335
Тренувальний план	327	Тренувальний період	329
Тренувальний ритм	273	Тренувальний режим	322
Тренувальний табір	334	Тренувальний стан	280
Тренувальний цикл	323	Тренувальний тест	316
Тренування для розвитку витривалості	294	Тренування	249
Тренування на високостигу	306	Тренування загальної фізичної підготовки	288
Тренування за частинами	308	Тренування на суші	283
Тренування спеціальної фізичної підготовки	290	Тривалість руху	66
Тренування фізичної підготовленості	187	Тяга м'язів	159

у			
Узагальнені структури	191	Умовні рефлекси	221
Уявлення і уява	230	Уявлення руху	108

Ф			
Фаза ариву	48	Фаза напруження	46
Фаза стабілізації	47	Фази руху	93
Фактори тренування	269	Фізична досконалість	13
Фактори, які визначають дію фізичних вправ	17	Фізична здатність	343
Фізична освіта	7	Фізична культура	4
Фізична підготовленість	12	Фізична підготовка	11
Фізичне зростання	342	Фізичне виховання	1
Фізичні (рухові) якості	26	Фізичний розвиток	8
Фізіологічні основи відчуття	227	Фізіологічний напрям	144
Форма руху	99	Фізіологія руху	10
Форма руху	86	Фізкультурний рух	10
Форма занять з фізичного виховання	34	Форми руху матерії	150
Формування і перебудова рухів	210	Форми тренування	267
Функціональна структура дії	195	Формування моральних рис особи спортсмена	252
Функціональний стан і тренуваність	45	Функціональний стан	51
Функціонально-анатомічний напрям біомеханіки	146	Функціональні адіюності	50
		Функціональні можливості	49

Х			
Характеристика рухів людини	169	Характеристика руху	83
Характерна риса вольових дій	238	Хронометраж уроку	40

Ц	
Циклічний рух	127

Ч			
Часові характеристики	176	Частини руху	91

Чергування руху	82		
		Ш	
Швидкісне тренування	295	Школа тренування	263
Шліфування руху	118		
		Щ	
Щільність тренування	271		
		Я	
Якісна характеристика	170	Якість витривалості	28
Якість гнучкості	33	Якість руху	70
Якість сили	27	Якість спритності	32
Якість швидкості	31		

Алфавитный индекс

А			
Автогенная тренировка	307	Автоматизация движения	138
Автоматическое движение	123	Активное движение	126
Амплитуда движения	58	Анализ движения	57
Аналитическое движение	124	Анаэробная тренировка	319
Антиципация движения	109		
Б			
Безусловные рефлексы	220	Биомеханические основы	
Биомеханика физических		спортивной техники	201
упражнений	147	Бисмеханические системы	149
Бисмеханические свойства мышц	158		
В			
Заготовка тренировки:	319	Взаимодействие группы мышц	164
Взаимодействие группы мышц		Рид спорта	337
при разных сопротивлениях	164	Влияние тренировки	277
Виды рычагов в теле		Роля и волевые действия	236
человека	156	Воображение движения	108
Воспитание волевых качеств		Восприятие	230
у спортсмена	254	Временные характеристики	176
Врачебно-педагогические		Вторая сигнальная система	224
наблюдения	44	Выполнение движения	59
Г			
Генезис движения	97	Геометрия движений	152
Геометрия движений	153	Гимнастика	337
Главная тренировка	304	Групповое движение	120
Д			
Двигательная гармония,		Двигательная деятельность	56
гармония движения	60	Двигательная игра	119
Двигательная задача и		Двигательная координация	193
программа действия	193	Двигательная культура	61
Двигательная склонность	62	Двигательная способность	63
Двигательное восприятие	64	Двигательное действие	55
Двигательное действие как		Двигательные навыки	24
система движений	185	Двигательное торможение	100
Двигательное умение	23	Двигательный акт	54
Двигательный анализатор	103	Двигательный жест	84

Двигательный импульс	95	Двигательный инстинкт	94
Двигательный опыт	65	Движение человека	151
Действия силы в переменном силовом поле	165	Дирижирование движений	113
Динамические структуры	190	Динамика движений	67
Длительность движения	66	Динамический стереотип	52
дозировка тренировки	326	Дозировка нагрузки	39
		Дополнительная тренировка	292
		Е	
Естественное движение	121		
		Ж	
Желание двигаться	111		
		З	
Задача движения	68	Задачи биомеханики	141
Задачи психологии	217	Задачи психологии спорта	244
Задачи тренировки	274	Задачи урока	36
Закаливание организма	41	Запись движения	106
Запоминание движения	106	Звенья и рычаги	155
Звуковой аккомпанемент движения	116		
		И	
Игра	333	Идеомоторная тренировка	303
Изменение движений при физическом воспитании	200	Изображение движения	107
Изменение скоростей в движении человека	181	Изотопическая тренировка	300
Интеграция и дифференциация движений	208	Интенсивность тренировки	272
		Интервальная тренировка	310
		Информационные структуры	190
		К	
Качественная характеристика	170	Качество быстроты	31
Качество выносливости	28	Качество гибкости	33
Качество движения	70	Качество ловкости	32
Качество силы	27	Кинематические структуры	188
Кинематические движения человека	172	Кинематические особенности движений человека	180
Классификация видов ощущений	228	Колебательный режим в движениях	168
Количественные характеристики	171	Коллективная тренировка	300
Комбинированная тренировка	301	Комбинация движений	71
		Компонент движения	96

Компенсирующая тренировка	290	Концентрическое движение	130
Контроль в технической подготовке	211	Концепция физического воспитания	6
Координаты точки тела и системы	175	Координация движений человека	136
Координация движений	72	Круговая тренировка	309
Круговое движение	136		
		Л	
Легкая атлетика	339	Летняя тренировка	331
Личность человека	225		
		М	
Мастерство привариваемости спортивных действий	206	Метаболическая тренировка	317
Мастерство при стабилизации динамической структуры	205	Методические принципы физического воспитания	19
Мастерство при стабилизации кинематической структуры	204	Метод биомеханики	140
Методы упражнения в процессе разучивания движений	20	Методы психологии	218
Методы упражнения в процессе совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств	21	Механизм движения	73
Мертвая точка и второе дыхание	262	Механические свойства мышц	157
Моторика человека	85	Механическое направление биомеханики	149
Мыслительные операции	234	Момент времени	177
Мышление	232	Момент движения	89
		Мотивы волевых действий	237
		Мотивы спортивной деятельности	245
		Моторная плотность урока	38
		Мышечная координация	199
		Н	
Нагрузка и характер ее действия	153	Наука физического воспитания и спорта	2
Начало и направление отсчета расстояния	173	Незримая тренировка	315
Неоднозначность нервного импульса и движения	166	Нервная координация	197
		Нервно-мышечная тренировка	320
		Норма выполнения движения	115
		О	
Обобщенные структуры	191	Об управлении	192
Обучение движению	74	Общая выносливость	29
Обучение как одна из сторон		Общие показатели техни-	

физического воспитания	22	ческого мастерства	203
объем тренировки	270	О внимании	240
о памяти	239	Основы тренировки	257
отшлифовка движений	118		
		П	
Параметры движения	76	Пассивное движение	129
Первая сигнальная система	233	Периодизация тренировки	329
Перетренировка	322	Период движения	92
Планирование тренировки	325	Плотность тренировки	272
Плотность урока	37	Повторная тренировка	312
Показатели совершенства спортивной техники	202	Понятие о процессе воображения	231
Практическое применение биомеханики	148	Предмет психологии спорта	241
Представление и воображение	230	Представление движения	105
Принципы системы физического воспитания	15	Принципы закаливания	42
Программирование тренировки	326	Принципы тренировки	265
Простое движение	134	Программа управления	194
Пространственные характеристики	174	Простое движение	77
Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию	254	Процессы ощущения	226
Психологические барьеры	260	Психические явления	213
Психологические основы обучения физическим упражнениям	248	Психологическая подготовка спортсмена	257
Психологические основы технической подготовки спортсмена	251	Психологическая структура спортивной деятельности	247
Психологические особенности предстартового состояния	254	Психологические основы тактической подготовки спортсмена	251
Психологические особенности спортивных соревнований	261	Психологические особенности деятельности	251
Психологические черты личности спортсмена	246	Психологические особенности спортивной деятельности	243
Психологическая тренировка	303	Психологические черты личности	214
		Психология движения	104
		Психология спорта	212
		Психосоматическая тренировка	315
		Р	
Рабочие и опорные напряжения	162	Равномерное движение	132
Разновидность работы мышц	161	Рефлексы	199

Режим движения биомеханической системы	167	Ритм движения	179
Роль силы в движениях человека	183	Родственное движение	136
С			
Самоконтроль	43	Самостоятельная тренировка	298
Связь биомеханики с другими науками	142	Связь движений	78
Сигнальная деятельность корок больших полушарий	222	Сензация движения, ощущение движения	101
Силовые характеристики	182	Силовая тренировка	293
Система тренировки	258	Систематическое движение	125
Система физического воспитания	9	Системно-структурный подход	145
Свет тренеров	333	Скоростная тренировка	295
Содержание биомеханики	139	Сложное движение	133
Сознание	216	Совместная тренировка	291
Составное движение	134	Содержание движения	98
Специальная выносливость	30	Соревновательная тренировка	306
Спортивная дисциплина	337	Состав системы движений	186
Спортивная культура	5	Спортивная деятельность	242
Спортивное движение	122	Спортивная игра	341
Средства физического воспитания	16	Спортивная разнородность	342
Стадии (фазы) формирования двигательного навыка	53	Способ тренировки	266
Структура движений	87	Стабилизация и вариативность	208
Структура процесса обучения	25	Стандартизация движения	209
Структурные основы методов физического воспитания		Степень тренировки	279
Т			
Тактическая тренировка	287	Стиль движений	112
Тактическое мышление в спорте и его особенности	255	Структура движений человека	184
Теория спорта	3	Структура урока	35
Техническая тренировка	285	Структурные основы методов физического воспитания	18
Траектория движения	81	Темп движения	178
Тренировка	249	Теория биомеханики	138
Тренировка для развития выносливости	294	Теория движения	79
Тренировка общей физической		Техника движения	88
		Точность движения	80
		Тренер	331
		Тренировка на высокогорье	306
		Тренировка на суше	283
		Тренировка по частям	308
		Тренировка специальной	

подготовки	288	физической подготовки	289
Тренировка физической		Тренировочная нагрузка	275
подготовленности	287	Тренировочное занятие	268
Тренировочное соревнование	284	Тренировочное состязание	280
Тренировочный журнал	335	Тренировочный лагерь	334
Тренировочный метод	225	Тренировочный период	329
Тренировочный план	327	Тренировочный режим	322
Тренировочный ритм	273	Тренировочный тест	316
Тренировочный цикл	323	Тяга мышц	159
у			
Умоаключение	234	Упругие деформации	154
Условные рефлексы	221	Учет тренировки	330
о			
Фаза напряжения	46	Фаза срыва	48
Фаза стабилизации	47	Фазы движения	93
Факторы, определяющие		Факторы тренировки	269
воздействие физических		Физиологические основы	
упражнений	17	ощущения	227
Физиологическое направление	144	Физиология движения	99
Физическая культура	4	Физическая подготовка	11
Физическая подготовленность	12	Физическая способность	343
Физические (двигательные)		Физический рост	342
качества	26	Физическое воспитание	1
Физическое образование	7	Физическое развитие	8
Физическое совершенство вание	13	Физкультурное движение	10
Форма движения	86	Формирование и перестройка	
Формирование нравственных		движений	210
качеств личности спортсмена	252	Формы движения материи	150
Формы занятий по физическому		Функциональная структура	
воспитанию	34	действия	195
Функционально-анатомическое		Функциональное состояние	
направление биомеханики	146	и тренированность	45
Функциональные возможности	49	Функциональные состояния	51
Функциональные способности	50		
х			
Характеристика движений		Характеристика движения	83
человека	169	Хронометраж урока	40

Характерная черта волевых действий			238
	Ц		
Цели и задачи физического воспитания	14	Циклическое движение	127
	Ч		
Части движения	91	Человеческое движение	117
Чередование движения	82	Чувство движения	102
	Ш		
Школа тренировки	263		
	Э		
Экстенсивная тренировка	296	Эксцентрическое движение	131
Элементы движения	90	Эмоции	235
Эмоция движения	110	Эффективность тренировки	278
Эффект тренировки	276	Эффект тяги мышц	160

A

About attention	240	About operation	192
Accuracy of movement	80	Active movement	126
A cyclic movement	128	Aims and tasks of physical training	14
Alternation of movement	82	Amplitude of movement	58
Altitude training	305	Analysis of movement	57
Anaerobic training	318	Anticipation of movement	109
Analytical movement	124	Automatic movement	123
Autogenous training	307		
Automatization of movement	138		

B

Beginning and direction of the counting off of the distance	173	Biomechanical bases of sports technique	201
Biomechanical qualities of muscles	159	Biomechanical systems	150
Biomechanics of the physical exercises			148

C

Characteristic features of movement	83	Characteristic feature of strong-willed actions	233
Cinematical motion of man	172	Cinematical peculiarities of the motion	180
Cinematical structures	188	Circular movement	136
Circuit training	310	Coach, trainer	332
Classification of the types of feeling	229	Collective training	301
Combination of movement	71	Combined training	302
Compensation training	231	Complementary training	293
Complex movement	135	Components of movement	96
Composed movement	133	Concentric movement	130
Concept of the process of imagination	232	Conclusion	234
Conditioning	288	Conditional reflexes	221
Connection of biomechanics with other sciences	143	Connection of movement	78
		Consciousness	216
		Contents of movement	197

Contest training	305	Control of technical fitting	212
Control in technical preparation	211	Coordinates of the point of a body and system	175
Coordination of movement	72	Cyclic movement	127
Council of coaches, trainer's council	333		

D

Dead point and second breathing	262	Degree of training	279
Degree of physical training	12	Desire of movement	111
Direction of movement	113	Dosing of efforts	39
Divided (fraction) training	308	Dosing of training	326
Duration of movement	65	Dynamics of movement	67
Dynamic structures	189	Dynamic stereotype	52

E

Eccentric movement	131	Effect of muscle traction	161
Effect of training	276	Efficiency of training	278
Elements of movement	90	Emotion of movement	110
Emotions	236	Endurance training	294
Evidence of training	330	Execution of movement	59
Execution norm of movement	115	Extensive training	296

F

Factors of training	269	Feeling of movement	102
Factors, determining the influence of physical exercises	17	First signal system	223
Formation of moral features for personality of sportsman	252	Forms of classes on physical training	34
Functional abilities	50	Forms of training	267
Functionally-anatomical direction of biomechanics	147	Functional state	51
Functional possibilities		Functional state and fitness	45

G

Genesis of movement	97	General endurance	29
---------------------	----	-------------------	----

General indices of technical mastery	203	Generalized structures	191
		Gymnastics	339
H			
Harmony of movement	60	Homogenizing training	291
I			
Idea and imagination	230	Imagination of movement	108
Imagining of movement	105	Impulse of movement	95
Individualized training	299	Influence of training	277
Informative structures	190	Inhibition of movement	100
Integration and differentiation of action	207	Intensity of training	272
Interaction of the group of muscles	183	Intensive training	297
Interval training	310	Interaction of the group of muscles in different resistances	184
Invisible training	315	Iso-motorical training	303
Isotonic training	312		
L			
Linking and levers	155		
Loading and the character of its action	153		
M			
Man's motoricity	85	Man's movement	117
Mastery in stabilization of cinematological structure	204	Mastery in stabilization of dynamic structure	205
Mastery in variability of sports action	207	Means of physical training	18
Mechanical direction of biomechanics	144	Means of training	266
Mechanism of movement	73	Mechanical quality of muscles	158
Medical and pedagogical observations	44	Memory	239
Mental phenomena	213	Memory of movement	106
		Mental operations	234
		Metabolic training	317

Methodical principles of physical training	19	Methods of psychology	218
Methods of training in the process of learning of movements	20	Methods of training in the process of perfecting of motor habits and developing of physical qualities	21
Moment of the movement	89	Motional coordination	199
Moment of time	177	Motional instinct	94
Motional action as a system of motion	185	Motion of a man	152
Motional task and the programme of action	193	Motive game	119
Motives of strong-willed actions	237	Motives of sports activity	245
Motor action	55	Motor ability	23
Motor analyses	103	Motor act	54
Motor capacity	63	Motor activity	56
Motor education	64	Motor aptitude	62
Motor gesture	84	Motor culture	61
Motor learning	74	Motor experience	65
Movement of group	120	Motor habits	24
		Motor solidity of classes	38
		Muscular coordination	198
	- N -		
Natural movement	121	Nervous coordination	197
Neuro-muscular training	320	Notation of movement	114
	- O -		
Objective of training	274	Oscillatory motion of the system	168
Object of the psychology of sports	241	Overtraining, staleness	321
	- P -		
Pace of motion	178	Parametres of movement	76
Parts of the movement	91	Passive movement	129
Perception	229	Period of movement	92
Periodization of training	328	Personality of a man	225
Personality of sportsman		Phase of stabilization	47
Phase of derangement	48	Phase of tensity	46
Phases of movement	93	Physical capacity	343
Physical culture	4	Physical culture movement	10

Physical development	8	Physical education system	9
Physical education and sports science	2	Physical fitness training	228
Physical (motor) qualities	26	Physical growth	342
Physical preparation	11	Physical perfection	13
Physiological bases of feeling	227	Physical training concept	6
Physiology of movement	99	Physiological direction	145
Play	333	Planning training	324
Polysemy of nervous impulse and motion	166	Polishing of movement	118
Practical applying of biomechanics	149	Power characteristics	182
Processes of feeling	226	Power training	293
Program training	325	Principles of tempering	42
Psychological features of a personality	214	Principles of the system of physical training	15
Psychological peculiarities of activities	215	Psychological barriers	259
Psychological peculiarities of prestarting state	261	Psychological features of the personality of a sportsman	246
Psychological peculiarities of sports competitions	260	Psychological peculiarities of sports activity	223
Psychological preparation of a sportsman to the competitions	253	Psychological preparation of a sportsman	256
Psychological principles of technical preparation	250	Psychological principles of technical preparation of a sportsman	251
Psychological structure of sports activity	247	Psychological principles of the training of physical exercises	249
Psychology of sports	212	Psychological training	313
Psychotonic training	302	Psychological of movement	104
		Psychosomatic training	314

Довідкове видання

Осінчук Володимир Григорович,
Попеску Іван Костянтинівич,
кандидати педагогічних наук, доценти

Визначення основних спортивних термінів
фізичної культури і спорту

- U -

Unconditioned reflexes	220	Uniform motion	132
Upbringing of strong-willed features of a sportsman			254

- V -

Variety of work of the muscles			161
Vatagony of training	319	Volume of training	270

- W -

Will and strong-willed actions	236	Winter training	282
Working and supporting strains	162		

Редактор Л.М.Мельник
Коректор Н.Ф.Слоніна

Піп. до друку 06.02.96. Формат 80×84^{1/4}. Папір
друк. № 3 Друк офсетний. Умоан. друк. арк. 11,62
Умоан. фарбо-відб. 11,73. Облік-вид. арк. 9,72
Тираж 1000 Зам. № 5-4322.

ІСД0.252070: Київ-70, вул. П.Сагайдачного, 37

Фірма «ВІПОЛ».
252151, Київ, вул. Волинська, 60.