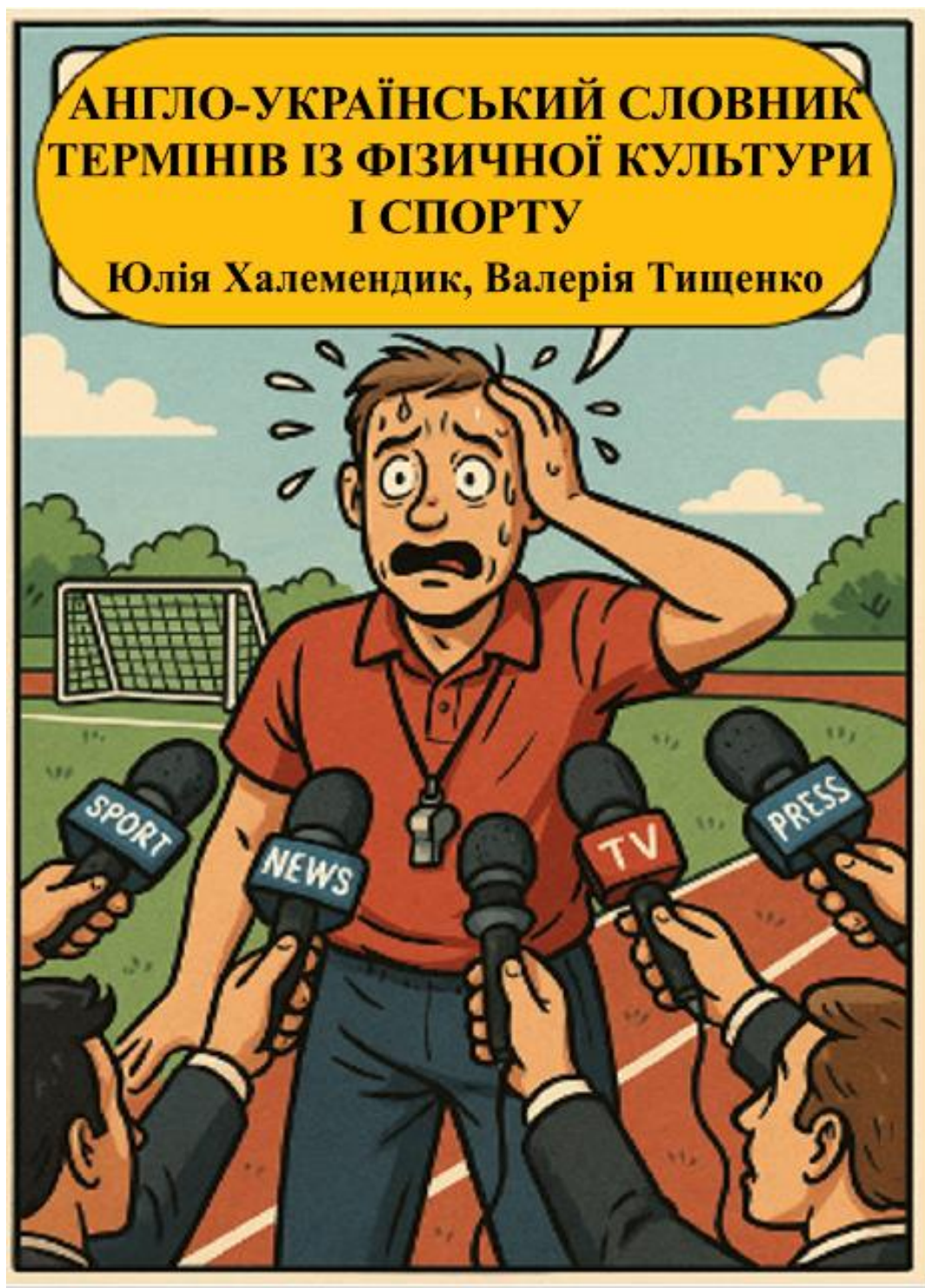


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання»

**Запоріжжя
2025**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Ю. Є. Халемендик, В. О. Тищенко

**АНГЛО-УКРАЇНСЬКИЙ СЛОВНИК ТЕРМІНІВ
ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання»

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 5 від 25.11.2025

**Запоріжжя
2025**

УДК 811.111'276.6:796(038)
А 648

Англо-український словник термінів із фізичної культури і спорту для здобувачів ступеня вищої освіти магістра освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання» / уклад.: Ю. Є. Халеменик, В. О. Тищенко. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 50 с.

Видання є систематизованим теоретико-методичним супроводом до самостійної роботи з дисципліни «Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою». Розроблено та надано методичні вказівки до виконання самостійної роботи з тем курсу, наведено основні поняття та терміни, питання для закріплення вивченого матеріалу, практичні завдання.

Навчально-методичне видання за рахунок практичного спрямування сприятиме реалізації самостійної навчально-пізнавальної діяльності студентів.

Адресовано здобувачам ступеня вищої освіти магістра спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання».

Рецензенти:

О. А. Каніболоцька, д-р пед. наук, професор, завідувач кафедри викладання другої іноземної мови

А. П. Конох, д-р пед. наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск

С. В. Іваненко, канд. філол. наук, доц., завідувач кафедри іноземних мов професійного спрямування



ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Структура словника.....	5
Принципи укладання словника.....	7
Методичні рекомендації щодо використання словника.....	8
Практичні підходи до роботи зі словником.....	9
Рекомендований алгоритм використання словника. Переваги використання словника у навчанні.....	10
Як не слід використовувати словник (типові помилки магістрантів)	11
Як ефективно використовувати словник – 10 кроків магістранта.....	13
Таблиця “Do & Don’t” щодо використання словника.....	14
A. Training Process and Load Management.....	15
B. Physiology and Energy Systems.....	17
C. Biomechanics and Movement Science.....	19
D. Monitoring, Technology and Sports Analytics.....	21
E. Coaching Communication and Leadership.....	23
F. Sports Medicine and Injury Prevention.....	25
G. Sport Psychology and Mental Training.....	27
H. Testing, Assessment and Performance Evaluation.....	29
I. Fitness, Wellness and Health Promotion.....	31
J. Academic Writing, Research and ESP Terminology.....	34
K. Sports Management, Strategy and Governance.....	36
L. Digital Sport, Media and Communication.....	38
M. Acronyms and Abbreviations.....	40
Література.....	44
Додатки.....	46



ВСТУП

Англо-український словник термінів із фізичної культури і спорту укладено в межах викладання навчальної дисципліни «Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою», та виконує функцію інструменту систематизації та поглиблення іншомовної професійної комунікації, слугує опорою для аналізу автентичних текстів, виконання перекладацьких завдань, формування академічного письма та розвитку компетентності роботи з науковою інформацією англійською мовою.

Сучасна професійна діяльність фахівця з фізичної культури і спорту є міждисциплінарною та багатокомпонентною, що вимагає від магістра здатності орієнтуватися у широкому спектрі термінів, які походять із педагогіки, спортивної науки, фізіології, біомеханіки, аналітики даних, психології, спортивного менеджменту, цифрових технологій і міжнародних освітніх програм. Значна частина цієї термінології є англійською, адже саме англійська мова виступає *lingua franca* у глобальній спортивній науці, тренерській практиці та академічній мобільності, що робить опанування стандартизованою термінологією не лише бажаним, а й необхідним елементом професійної підготовки майбутніх тренерів, викладачів, науковців і фахівців зі спортивної діяльності.

Запропонований словник містить найбільш уживані англійські терміни, що зустрічаються у міжнародних наукових статтях, тренувальних протоколах, регламентних документах, методичних рекомендаціях, аналітичних звітах, презентаціях, інструктажах та практиці цифрового коучингу. Дібрані терміни відображають структуру дисципліни та відповідають змістовим модулям самостійних і практичних робіт: переклад і редагування фахових текстів; аналіз англійських наукових статей; тренерська комунікація англійською; спортивно-ігрова термінологія; академічне письмо; англійські презентації; *digital coaching*; робота з оздоровчими та фітнес-програмами; спортивна аналітика та сучасні технології (*HRV, GPS, RPE, performance metrics*).

Особлива увага в словнику приділяється поняттєвій точності, адже неправильне або неточне трактування терміна може призвести до помилкової інтерпретації тренувального навантаження, некоректного перекладу наукових даних, спотворення змісту тренерських інструкцій або непорозуміння в міжкультурній взаємодії. Тому словник спрямований не лише на переклад, а й на розуміння логіко-семантичних зв'язків між термінами, їхнього функціонального значення та сфери застосування. Словник також відображає сучасні тенденції розвитку спортивної науки, такі як: цифровізація тренувального процесу, персоналізований коучинг, аналітика даних, інструменти моніторингу навантаження, нові формати міжнародної комунікації тренера та спортсмена. Терміни, пов'язані з цифровими платформами, аналітичними системами, мобільними додатками та онлайн-комунікацією тренера, включені до словника як важлива складова сучасної професійної діяльності.

Використання словника під час виконання самостійних робіт забезпечує розвиток умінь працювати з джерелами, підвищує точність і логічність формулювань, поглиблює навички професійного письма та сприяє інтеграції



англійської мови в практичну, тренерську та науково-дослідну діяльність магістрантів.

Таким чином, англо-український словник термінів із фізичної культури і спорту є важливою складовою навчально-методичного забезпечення дисципліни. Він сприяє формуванню системного професійного словникового запасу, розвитку іншомовної комунікативної компетентності й поглибленню теоретико-методичних основ підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту в умовах сучасної академічної та професійної мобільності.

СТРУКТУРА СЛОВНИКА

Структура словника побудована таким чином, щоб забезпечити зручність використання, логічність пошуку термінів та можливість їх практичного застосування у навчальній, тренерській і науковій діяльності.

1. Алфавітний порядок викладу термінів (А–Z)

Усі терміни згруповано за англійським алфавітом, що дає змогу швидко знайти потрібне слово, незалежно від тематики чи галузі застосування.

2. Англomовний термін

Подано у стандартній словниковій формі, відповідно до міжнародних наукових та тренерських джерел. За потреби враховано специфічні графічні та фонетичні особливості терміна.

3. Український відповідник

Подано найбільш уживаний та науково обґрунтований варіант перекладу. У випадку полісемії враховано контекст спортивної науки, тренерської діяльності та методичних матеріалів.

4. Коротке функціональне пояснення (де релевантно)

Для низки складних або багатозначних термінів подано уточнення щодо сфери використання, наприклад: *фізіологія, біомеханіка, коучинг, аналітика даних, тренувальний процес, спорт-ігрові види*.

5. Приклади вживання (за потреби)

Деякі терміни – особливо з категорій *training load, biomechanics, sports analytics, conditioning* – супроводжуються короткими прикладами, що демонструють правильне контекстне використання у фахових текстах.

6. Уніфікація та варіативність перекладу

Якщо в українській професійній літературі існують декілька еквівалентів, у словнику вказано: основний (рекомендований) варіант; альтернативний варіант, що зустрічається у методичних або наукових джерелах.

7. Врахування міждисциплінарності

Структура словника передбачає включення термінів із суміжних галузей, що активно використовуються у спортивній науці: медицини, психології, менеджменту, цифрових технологій, фізіологічного моніторингу, біомеханіки, наукової статистики.

8. Орієнтація на практичне застосування

Структура термінологічних одиниць дозволяє використовувати словник у таких форматах: переклад наукових текстів, написання анотацій та оглядів, підготовка тренерських інструкцій, створення презентацій, аналіз



англомовних відеоматеріалів, участь у міжнародних конференціях та стажуваннях.

9. Цілеспрямоване опрацювання за тематичними блоками

Рекомендується вивчати терміни не у випадковому порядку, а відповідно до тематики занять, практичних завдань або дослідження. Наприклад, під час виконання завдань зі спортивної аналітики варто звернутися до розділів «*Monitoring & Technology*» та «*Sports Analytics*».

10. Використання термінів у самостійних і практичних роботах

При написанні анотацій, перекладі, створенні презентацій чи аналізі статей здобувач повинен використовувати щонайменше 10 – 15 термінів із відповідного блоку глосарію, що сприяє розвитку професійної англomовної компетентності.

11. Формування власного словника ключових термінів

Студентам рекомендується створювати індивідуальні міні-глосарії до кожного практичного завдання, включаючи терміни, які вони використовують найчастіше у своїй професійній діяльності або дослідницькому проекті.

12. Повторення та актуалізація термінології перед лекціями й дискусіями

Перед заняттями доцільно переглядати відповідний розділ глосарію для активізації словникового запасу, що допомагає будувати чіткіші та змістовніші англomовні висловлювання.

13. Інтеграція термінів у усну комунікацію

Здобувачам варто свідомо включати професійну англomовну лексику у діалоги, обговорення, дискусії та тренерські інструкції, що сприяє формуванню навички автоматизованого використання термінів.

14. Використання глосарію при підготовці до підсумкового контролю

Глосарій охоплює всі ключові терміни, що використовуються у тестових завданнях, практичному модулі, а також при усній презентації проекту.

15. Застосування у науковій роботі та публікаційній діяльності

Глосарій є основою для: написання англomовних анотацій; участі у міжнародних конференціях; підготовки статей та тез; оформлення research proposals, posters та усних виступів.

16. Розвиток міждисциплінарної компетентності

Чітке розуміння та використання термінології сприяє інтеграції знань з тренування, медицини, психології, аналітики та менеджменту у цілісний професійний підхід.

17. Самооцінювання та контроль прогресу

Рекомендується періодично повертатися до попередніх розділів глосарію та оцінювати ступінь засвоєння матеріалу через створення власних тестів, карток або заповнення таблиць відповідностей.





ПРИНЦИПИ УКЛАДАННЯ СЛОВНИКА

Укладання англо-українського словника термінів із фізичної культури і спорту здійснювалося на основі комплексу методологічних, лінгвістичних і галузевих принципів, що забезпечують точність, науковість і практичну цінність представлених термінів. Основою відбору й систематизації лексичних одиниць стали потреби здобувачів ступеня магістра у процесі опанування дисципліни «Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою».

1. Принцип наукової достовірності

До словника включено терміни, що мають усталене вживання у міжнародній спортивній науці, тренерській практиці та академічній комунікації. Українські відповідники підбрано з урахуванням сучасних стандартів спортивної педагогіки, фізіології, біомеханіки, психології, спортивного менеджменту та аналітики.

2. Принцип автентичності джерел

Термінологічна база сформована на основі: рецензованих англомовних наукових статей; міжнародних тренерських програм (*EHF, UEFA, FIBA, ACSM, NSCA*); словників *Cambridge, Oxford, Merriam-Webster*; матеріалів *PubMed, Google Scholar, Scopus*; офіційних документів спортивних федерацій, що забезпечує відповідність термінів практикам та тенденціям сучасної спортивної науки.

3. Принцип професійної спрямованості

До словника включено лише ті лексичні одиниці, що реально використовуються у професійній тренерській, освітній та науковій діяльності. Відповідно до змістових модулів дисципліни, терміни охоплюють сфери: тренувальний процес і планування; спортивно-ігрові види спорту; фітнес і wellness-напрями; спортивну фізіологію й біомеханіку; академічне письмо та наукову аналітику; *digital coaching* і технологічний моніторинг (*GPS, HRV, RPE*).



4. Принцип термінологічної точності та однозначності

Кожен термін подано у номінативній формі, із найбільш уживаним українським відповідником. У випадку полісемії чи варіативності перекладу подається основна (рекомендована) форма та можливий альтернативний варіант, що забезпечує єдність термінології під час виконання практичних і самостійних робіт.

5. Принцип контекстуальності

Переклад кожного терміна враховує не лише його словникове значення, а й функціональний контекст: тренувальний, медико-біологічний, науковий, ігровий або аналітичний. Оскільки одна й та сама англійська лексема може мати різні значення у спорті (наприклад: *load, mobility, conditioning*), контекст використання був вирішальним критерієм відбору.

6. Принцип міждисциплінарності

У словнику представлено терміни, що походять із суміжних наук і активно використовуються у спортивній практиці: фізіології, нейронауки, статистики, психології, менеджменту, аналітики даних. Це дозволяє магістрам працювати з міжнародними джерелами без втрати змісту та коректності тлумачення.

7. Принцип практичної орієнтації

Словник створено з урахуванням реальних комунікативних ситуацій, характерних для тренерської, освітньої, методичної та наукової діяльності магістрів:

проведення інструктажів і презентацій; аналіз тренувальних показників; опис техніки та тактики; взаємодія «*coach-athlete*»; підготовка анотацій, статей і звітів; участь у міжнародних конференціях та стажуваннях.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ СЛОВНИКА

Англо-український словник термінів із фізичної культури і спорту для здобувачів ступеня вищої освіти магістра освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання» є ключовим інструментом у формуванні комунікативної, лінгвістичної та професійної компетентностей здобувачів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Він систематизує сучасні терміни спортивної науки, коучингу, фізіології, спортивної аналітики, менеджменту, медицини, психології, фітнесу та академічного письма, які використовуються у наукових публікаціях, міжнародній комунікації, тренерській практиці та дослідницькій діяльності.

Глосарій побудований за принципом тематичної структурованості та охоплює понад 300 термінів, що забезпечує комплексність та доступність матеріалу. Для кожного терміна подано український відповідник та коротке робоче визначення, адаптоване до контексту спортивної діяльності. Такий формат допомагає здобувачам не лише запам'ятовувати словниковий запас, а й правильно застосовувати терміни у практичній та науковій комунікації англійською мовою.

Розділення термінів на логічні блоки (спортивна медицина, психологія, тренувальний процес, цифрові технології, академічне письмо тощо) забезпечує можливість цілеспрямованого опрацювання словника під



конкретні теми занять, самостійних робіт, наукових статей, презентацій та усних виступів.

Глосарій може використовуватися у процесі вивчення дисципліни, при підготовці до контрольних заходів, виконанні індивідуальних завдань, формуванні англомовних наукових текстів, а також у практичній тренерській роботі.



ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОБОТИ ЗІ СЛОВНИКОМ

1. Контекстне опрацювання термінів

Рекомендується працювати не лише із самим визначенням, а й із контекстом:

- пошук терміна у *PubMed / Google Scholar*;
- аналіз прикладів вживання у тренерських протоколах;
- зіставлення терміна в різних галузях (*fisiology – coaching – analytics*).

Такий підхід розвиває професійне розуміння, а не механічне запам'ятовування.

2. Використання під час перекладу та редагування

Глосарій варто залучати при виконанні самостійних робіт, що передбачають:

- переклад наукових текстів;
- редагування машинного перекладу;
- підготовку анотацій та структурованих оглядів;
- формування словникових таблиць, лінгвістичних карт, глосарних додатків.



3. Робота з термінологічними групами

Доцільно обирати 1–2 блоки на тиждень (наприклад, «біомеханіка», «аналітика», «спорт-ігрові види»), пропрацьовувати їх під потреби теми й використовувати у власних міні-презентаціях, діалогах і письмових завданнях.

4. Інтеграція словника у тренерську комунікацію англійською

Словник можна використовувати для створення:

- інструктажів англійською (*warm-up briefing, technique cues*);
- тренерських діалогів «Coach-Athlete»;
- описів помилок і корекцій техніки;
- англомовних фрагментів тренувальних планів.

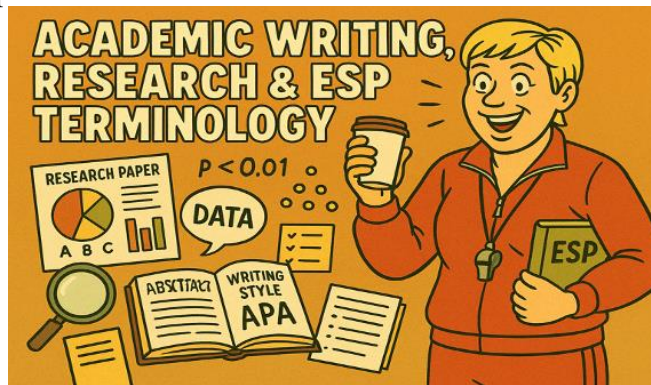
Означене формує професійний стиль та впевненість у володінні специфічною термінологією.

5. Підготовка до практичних занять і залікових робіт

Глосарій корисний під час:

- підготовки презентацій тренувальних програм;
- формування академічних текстів (IMRAD);
- аналізу англомовних відео (*EHF, UEFA, FIBA, ACSM*);
- виконання завдань із лінгвістичного аналізу термінів.

Магістрант може використовувати словник як довідник для стандартизації термінів.



РЕКОМЕНДОВАНИЙ АЛГОРИТМ ВИКОРИСТАННЯ СЛОВНИКА

1. Ознайомлення з розділом дисципліни →
2. Виділення ключових термінів теми →
3. Пошук їхніх відповідників у словнику →
4. Перевірка вживання у наукових джерелах →
5. Виконання завдань (переклад, аналіз, діалог, презентація) →
6. Власна рефлексія та побудова міні-глосарію з теми (10–20 термінів).

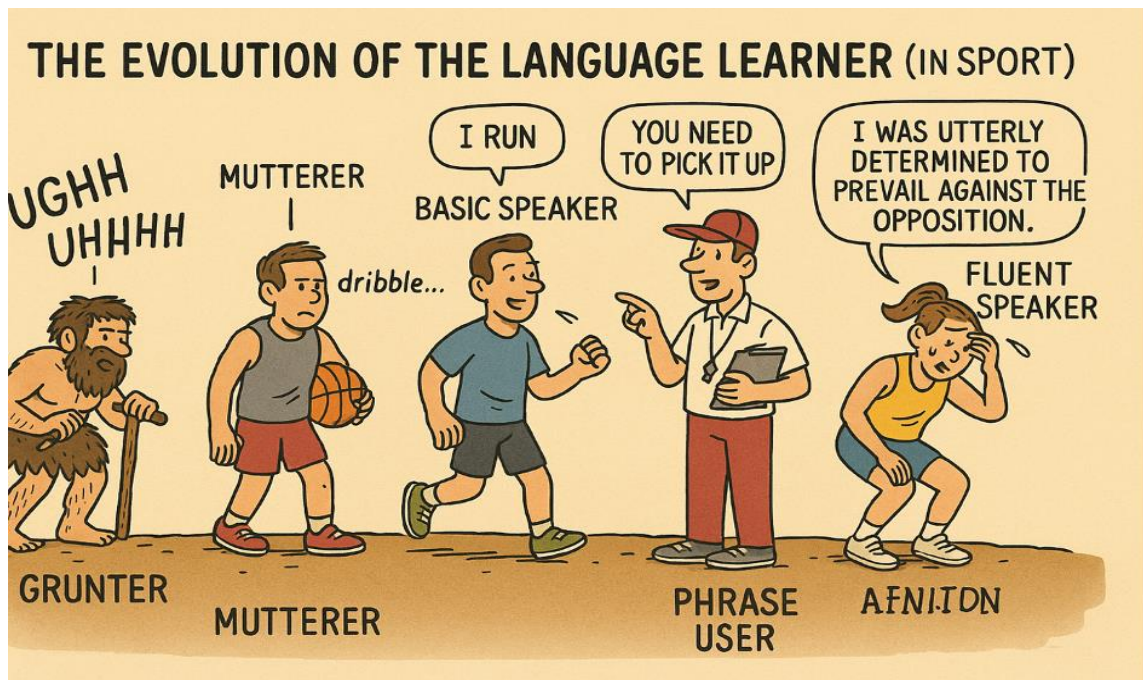
ПЕРЕВАГИ ВИКОРИСТАННЯ СЛОВНИКА У НАВЧАННІ

1. Забезпечує стандартизацію професійної термінології.
2. Сприяє високій точності перекладу.
3. Допомогає формувати науковий стиль письма англійською.
4. Підтримує розвиток тренерської комунікації англійською.
5. Інтегрує сучасні спортивні технології (*GPS, HRV, RPE, monitoring*).



6. Сприяє підготовці до міжнародних конференцій, мобільності та стажувань.

7. Підвищує якість виконання індивідуальних науково-дослідних завдань.



ЯК НЕ СЛІД ВИКОРИСТОВУВАТИ СЛОВНИК (типові помилки магістрантів)

Попри значний обсяг і зручність глосарію, неправильне його використання може знизити якість перекладу, точність наукової аргументації та професійність комунікації англійською. Нижче наведено типові помилки, яких слід уникати.

1. Механічне копіювання термінів без розуміння контексту

✗ Магістранти іноді беруть термін у словника, не перевіривши, як він працює в реальному тексті.

Приклад:

- **conditioning** автоматично перекладають як «кондиція», хоча у спорті це «фізична підготовка / розвивальне тренування».

- **load** перекладають лише як «навантаження», хоча в аналізі даних може означати *workload index, volume, stress score*.

Правильно: аналізувати приклади вживання у статтях і протоколах перед використанням.

2. Використання словника як єдиного джерела істини

✗ Помилка: студент покладається лише на словник і не звертається до наукових статей.

Приклад:

- Термін **mobility** у словнику має одне визначення, але в конкретному дослідженні він може означати *joint mobility, functional mobility* або *mobility screening*.



Правильно:

перевіряти термін у *PubMed, Google Scholar, EHF/FIBA/ACSM materials*.

3. Буквальний переклад складних термінів

✗ *literal translation* → спотворення змісту.

Приклади:

• **rate of perceived exertion (RPE)** = «рейтинг сприйнятих зусиль», а не «ставка сприйнятого напруження».

• **explosive power** = «вибухова сила», а не «вибухова потужність».

• **set play** = «розіграні комбінації», а не «установлена гра».

Правильно: використовувати семантичний переклад і перевіряти терміни в спортивних джерелах.

4. Нехтування багатозначністю (polysemy)

✗ Помилка – студент обирає перше значення, ігноруючи інші можливі інтерпретації.

Приклади:

• **engage** – це не лише «залучати», а й «активувати м'язи» (*engage your core*).

• **alignment** – не тільки «вирівнювання», а й «точне положення сегментів тіла».

• **monitoring** – не «моніторинг» у побутовому сенсі, а «систематичний контроль показників».

Правильно: визначати функціональне значення у контексті.

5. Підміна термінів побутовими словами

✗ надто простий переклад знижує науковість і професійність.

Приклади:

• **performance indicators** → неправильно: «показники роботи»; правильно: «показники результативності».

• **training load distribution** → неправильно: «розподіл роботи»; правильно: «розподіл тренувального навантаження».

• **feedback session** → неправильно: «збір відгуків»; правильно: «сесія тренерського зворотного зв'язку».

6. Ігнорування галузевої специфіки

✗ Студент обирає загальне значення, хоча термін має спеціальний спортивний сенс.

Приклади:

• **recovery** у спорті = «відновлення», а не «одужання».

• **screening** = «функціональне тестування/оцінювання», а не «перегляд».

• **drill** = «тренувальна вправа», а не «свердло».

7. Використання глосарію без інтеграції в практичні завдання

✗ Студент лише читає словник, але не застосовує терміни.

Це призводить до:

• відсутності активного словникового запасу;

• помилок у діалогах «Coach-Athlete»;

• неправильного формулювання інструкцій англійською.

Правильно:

використовувати кожен термін у власному реченні або прикладі *coach's cue*.

8. Невміння розрізнити терміни, близькі за значенням

Приклади помилок:



- *strength vs power*
- *mobility vs flexibility*
- *coordination vs motor control*
- *intensity vs volume*
- *warm-up vs activation*

✗ змішування таких термінів часто спотворює зміст тренувального завдання.

9. Переоцінювання Google Translate замість словника

✗ Типова помилка: студент довіряє машинному перекладу більше, ніж глосарію.

Приклади «катастрофічних» перекладів:

• **overhead press** → «прес над головою» (правильно: «жим стоячи над головою»).

• **countermovement jump (CMJ)** → «стрибок з протидією руху» (правильно: «стрибок із зустрічним рухом»).

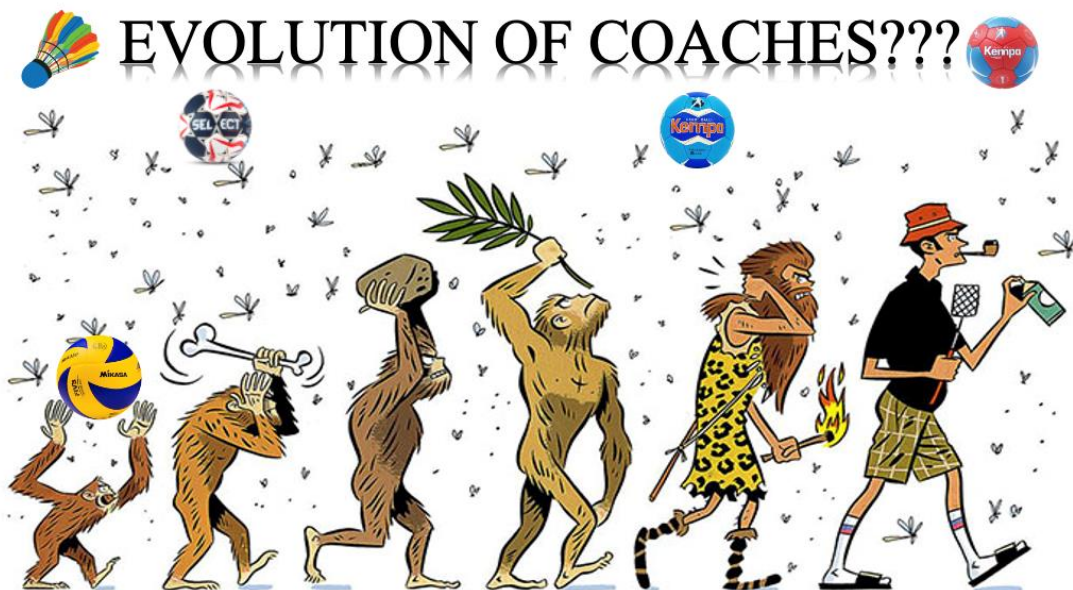
• **coach's cue** → «підказка тренера» (правильно: «тренерська команда (інструкція)»).

Правильно: глосарій завжди є базовим орієнтиром.

Підсумок

Головна помилка – використовувати словник як перелік «готових слів».

Головна правильна стратегія – працювати з ним як з інструментом професійного мислення, що формує термінологічну точність, контекстне розуміння та готовність до міжнародної комунікації.



ЯК ЕФЕКТИВНО ВИКОРИСТОВУВАТИ СЛОВНИК 10 КРОКІВ МАГІСТРАНТА

1. Починайте з теми заняття або самостійної роботи

Перед опрацюванням матеріалу визначте 10–15 ключових термінів, які є фундаментальними для теми.

Приклад: «Training load», «performance analysis», «recovery», «HRV».

2. Перевіряйте кожен термін у словнику та в науковому контексті



Словник – це старт, але не межа. Обов’язково звіряйте термін у *PubMed*, *Google Scholar* або спортивних протоколах.

Приклад: «mobility» → у дослідженнях може означати *functional mobility, joint mobility, movement screening*.

3. Працюйте не зі словом, а з його функцією

Питання: «Що робить цей термін у тексті? Яку роль виконує?» Це допомагає уникати буквального перекладу й вибирати правильне значення.

4. Застосовуйте терміни у власних прикладах

Після кожного блоку створіть 2–3 власні речення:

- *The training load increased by 15% during the mesocycle.*
- *The athlete demonstrated improved mobility and stability.*

5. Створюйте міні-госарії під кожну тему дисципліни

Виберіть 12–20 термінів і зробіть власний тематичний глосарій. Це допомагає системно опанувати термінологію.

6. Інтегруйте терміни в діалоги та тренерські інструкції

Використовуйте терміни в усних завданнях:

- *Keep your core engaged during the landing phase.*
- *Reduce intensity if your RPE exceeds 8.*

7. Використовуйте терміни у перекладі й редагуванні текстів

Під час перекладу статей або фрагментів обов’язково перевіряйте терміни в глосарії, щоб забезпечити точність і стилістичну єдність.

8. Створюйте лінгвістичні карти та зв’язки між термінами

Наприклад: *training load* → *recovery* → *performance* → *injury risk*.

Такі схеми розвивають системне мислення у спортивній науці.

9. Використовуйте словник у практичних ситуаціях

- при підготовці презентацій;
- у тренерському брифінгу;
- під час аналізу гри англійською;
- у структурі IMRAD;
- під час написання міні-звіту з аналітики (GPS / HRV / RPE).

10. Повертайтеся до словника регулярно

Не використовуйте його лише разово. Термінологія засвоюється через повторення, застосування та порівняння.

Підсумок

Ефективна робота зі словником – це не лише пошук перекладу, а розвиток професійного іншомовного мислення, здатності працювати з науковими текстами та впевнено комунікувати в міжнародному спортивному середовищі.

ТАБЛИЦЯ “DO & DON’T” ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ СЛОВНИКА

DO – Рекомендовано	DON’T – Не рекомендується
Перевіряйте термін у контексті (наукові статті, тренерські протоколи).	✗ Не копіюйте значення механічно, без аналізу змісту.
Зіставляйте кілька джерел (PubMed, Google Scholar, Cambridge/Oxford).	✗ Не використовуйте лише Google Translate для вибору терміна.



DO – Рекомендовано	DON'T – Не рекомендується
Враховуйте галузеву специфіку (physiology, biomechanics, coaching).	✗ Не плутайте загальне значення з професійним (mobility, load, conditioning).
Створюйте свої приклади речень для кожного терміна.	✗ Не запам'ятовуйте слова ізольовано, без практики застосування.
Формуйте міні-глосарії під тему заняття або самостійної роботи.	✗ Не намагайтеся охопити весь словник одразу – працюйте блоками.
Використовуйте терміни у вправах «Coach–Athlete», презентаціях і тренерських інструкціях.	✗ Не уникайте активного застосування термінів – пасивне читання не працює.
Перевіряйте полісемію (multiple meanings) та функціональне значення.	✗ Не обирайте перше-ліпше значення (engage, screening, alignment).
Уніфікуйте терміни у своїх роботах — один термін = один переклад.	✗ Не змінюйте переклад одного терміна в межах одного тексту.
Створюйте логічні зв'язки між термінами (training load → recovery → performance).	✗ Не використовуйте терміни хаотично, без розуміння їх ролі у процесі.
Редагуйте тексти після перекладу (proofreading, consistency).	✗ Не залишайте машинний переклад без правок — особливо спортивні терміни.

A. TRAINING PROCESS & LOAD MANAGEMENT

1. **Active recovery** – активне відновлення – легкі рухи для зниження втоми.
2. **Acute load** – гостре навантаження – обсяг за короткий період (1 тиждень).
3. **Agility training** – тренування спритності.
4. **Ballistic training** – баллістичне тренування – швидкі прискорювальні рухи.
5. **Circuit training** – кругове тренування – станції з різною роботою.
6. **Chronic load** – хронічне навантаження – середнє навантаження за 3–6 тижнів.
7. **Contrast training** – контрастний метод – важка + вибухова вправа.
8. **Complex training** – комплексний метод – силова + швидко-силова робота.
9. **Continuous method** – безперервний метод – тривала робота без пауз.
10. **Contrast training** – контрастний метод – важка + вибухова вправа.
11. **Cool-down** – заминка – поступовий вихід з інтенсивності.
12. **Cooldown routine** – відновлення після тренування.
13. **Decision-making training** – тренування рішення в умовах стресу.
14. **Deload week** – тиждень зменшеного навантаження – контроль зниження стресу в циклі.
15. **Endurance training** – тренування витривалості.
16. **Exercise physiology markers** – фізіологічні маркери – лактат, VO_2 , HR, HRV.
17. **External load** – зовнішнє навантаження – механічна робота (км, швидкість, стрибки, кидки).
18. **Fatigue monitoring** – моніторинг втоми – тести, HRV, суб'єктивні шкали.
19. **Focus drills** – вправи концентрації уваги.
20. **Functional overreaching** – функціональний надмір – тимчасове зниження, що веде до підвищення форми.



21. **GPS-load metrics** – GPS-метрики навантаження – *HMLD, accelerations, decelerations*.
22. **Internal load** – внутрішнє навантаження – реакція організму на роботу (HR, RPE, лактат).
23. **Interval method** – інтервальний метод – чергування роботи й пауз.
24. **Load monitoring** – моніторинг навантаження – контроль параметрів тренування.
25. **Load progression** – прогресія навантаження – поступове підвищення складності.
26. **Macrocycle** макроцикл – річний або сезонний план підготовки.
27. **Mechanical load** – механічне навантаження – силові впливи на тканини.
28. **Mesocycle** – мезоцикл – об'єднання кількох мікроциклів для однієї мети.
29. **Metabolic load** – метаболічне навантаження – використання енергетичних систем.
30. **Microcycle** – мікроцикл – найменший календарний блок тренувань (звичайно 7 днів).
31. **Motor learning** – моторне навчання – процес удосконалення рухових дій.
32. **Neuromuscular load** – нейром'язове навантаження – стрибки, прискорення, силова робота.
33. **Non-functional overreaching** – нефункціональний надмір – падіння форми без суперкомпенсації.
34. **Overreaching** – перенавантаження – короткочасне зниження форми перед суперкомпенсацією.
35. **Overload** – наднавантаження – цілеспрямоване перевищення звичного обсягу.
36. **Overtraining syndrome** – синдром перетренованості – хронічний стан перевантаження з падінням результатів.
37. **Periodization** – періодизація – стратегічне планування тренувань у часі.
38. **Performance optimization** – оптимізація результативності.
39. **Plyometrics** – пліометрика – вибухові стрибкові вправи.
40. **Plyometric response** – пліометрична реакція.
41. **Readiness score** – індекс готовності – сон, *HRV*, втома, навантаження.
42. **Recovery** – відновлення – процеси повернення до оптимального функціонального стану.
43. **Repetition method** – повторний метод – серії з повним відновленням.
44. **Session RPE (sRPE)** – інтегральна оцінка навантаження тренування.
45. **Skill acquisition** – формування навички – розвиток технічних та когнітивних умінь.
46. **Small-sided games (SSG)** – ігрові тренування в малих групах.
47. **Speed training** – швидкісна підготовка.
48. **Steady-state training** – рівномірна робота без піків
49. **Strength training** – силове тренування – розвиток м'язової сили.
50. **Supercompensation** – суперкомпенсація – фаза відновлення, де функції підвищуються вище початкового рівня.
51. **Tapering** – зменшення навантаження – підготовка до старту через зниження обсягу.
52. **Technical-tactical training** – техніко-тактична підготовка.
53. **Training adaptation** – адаптація – зміни в організмі у відповідь на тренування.



54. **Training load** – тренувальне навантаження – обсяг і інтенсивність роботи, що виконує спортсмен.
55. **Training session design** – побудова тренувального заняття.
56. **Training volume** – обсяг тренувань – тривалість, повторення, дистанція.
57. **Training intensity** – інтенсивність – рівень навантаження відносно максимуму.
58. **Training density** – щільність – співвідношення робота / відпочинок.
59. **Training frequency** – частота – кількість тренувань за період.
60. **Training phase** – фаза тренування – підготовча, змагальна, перехідна.
61. **Training plan adjustment** – корекція плану.
62. **Velocity-based training (VBT)** – робота за швидкістю штанги.
63. **Warm-up** – розминка – підготовка тіла до тренувального стресу.
64. **Workload balance** – баланс навантаження – уникнення травм.



B. PHYSIOLOGY & ENERGY SYSTEMS

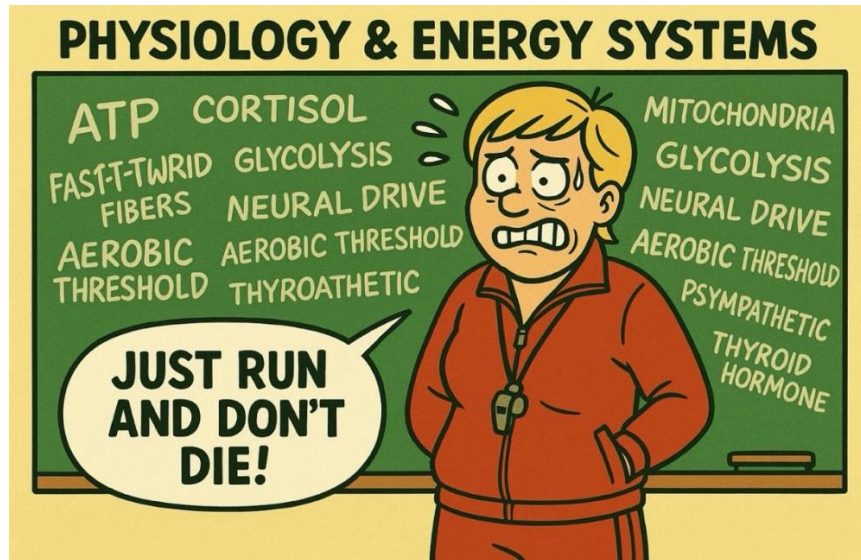
1. **Acute inflammatory response** – гостра запальна реакція.
2. **Adrenaline surge** – сплеск адреналіну – стресова мобілізація енергії.
3. **Aerobic efficiency** – аеробна ефективність
4. **Aerobic metabolism** – аеробний метаболізм – енергозабезпечення тривалих навантажень.
5. **Anabolic hormones** – анаболічні гормони (тестостерон, *GH*, *IGF-1*).
6. **Anaerobic capacity** – анаеробна здатність / ємність.
7. **Anaerobic fatigue** – анаеробна втома
8. **Anaerobic power** – анаеробна потужність.
9. **ATP turnover** – швидкість оновлення АТФ – темп енергозабезпечення.
10. **Beta-oxidation** – β -окиснення жирів – головний шлях мобілізації жиру.
11. **Biochemical monitoring** – контроль біохімічних показників.
12. **Blood lactate** – рівень лактату, маркер інтенсивності.
13. **Cardiac drift** – дрейф ЧСС
14. **Cardiac output** – серцевий викид – об'єм крові, який серце викидає за хвилину.
15. **Cardiorespiratory fitness** – кардіореспіраторна підготовленість.
16. **Catabolic hormones** – катаболічні гормони (кортизол, адреналін).
17. **Central fatigue** – центральна втома – зниження активності ЦНС.
18. **Cortisol level** – рівень кортизолу.
19. **Corticospinal excitability** – збудливість кортико-спінальних шляхів – готовність м'язів до роботи.
20. **Endocrine response** – гормональна реакція.



21. **Energy expenditure** – енергозатрати.
22. **EPOC** – надлишкове споживання кисню після навантаження – індикатор стресу.
23. **Fatigue management** – керування втомою
24. **Fast-twitch fibers** – швидкі волокна.
25. **Glycemic response** – глікемічна відповідь – зміна рівня глюкози після навантаження / їжі.
26. **Glycogen resynthesis** – ресинтез глікогену
27. **Glycolytic system** – гліколітична система – робота 10 – 120 секунд.
28. **Growth hormone response** – реакція гормону росту – стимулює відновлення й гіпертрофію.
29. **Heat adaptation** – адаптація до спеки
30. **Hydration strategy** – стратегія гідратації.
31. **Insulin sensitivity** – чутливість до інсуліну – важлива для відновлення глікогену.
32. **Kinematic chain** – кінематичний ланцюг
33. **Lactate accumulation** – накопичення лактату – збільшення концентрації в м'язах / крові.
34. **Lactate clearance** – елімінація лактату
35. **Lactate threshold** – лактатний поріг.
36. **Lipolysis rate** – швидкість ліполізу – розщеплення жиру для енергії.
37. **Mechanical tension** – механічна напруга.
38. **Metabolic conditioning** – метаболічний кондиціонінг.
39. **Metabolic flexibility** – метаболічна гнучкість – здатність перемикатися між вуглеводами й жирами.
40. **Metabolic stress** – метаболічний стрес.
41. **Mitochondrial density** – щільність мітохондрій – ключовий фактор витривалості.
42. **Motor unit recruitment** – рекрутування моторних одиниць
43. **Muscle activation** – активація м'язів – залучення моторних одиниць.
44. **Muscle imbalance** – м'язовий дисбаланс
45. **Muscle hypertrophy** – гіпертрофія – збільшення розміру м'язів.
46. **Neural drive** – нервовий драйв – інтенсивність сигналу від мозку до м'язів.
47. **Neuromotor pathways** – нейромоторні шляхи
48. **Neuromuscular fatigue** – нейром'язова втома.
49. **Neuromuscular fatigue markers** – маркери нейром'язової втоми.
50. **Oxidative capacity** – окисна здатність – можливість тривалого енергозабезпечення.
51. **Oxygen deficit** – дефіцит кисню.
52. **Oxygen kinetics** – кінетика споживання кисню
53. **Parasympathetic reactivation** – реактивація парасимпатичної системи.
54. **Phosphocreatine system (PCr)** – фосфокреатинова система – забезпечує 0–10 секунд максимальної роботи.
55. **Proprioceptive feedback** – пропріоцептивний зворотний зв'язок – контроль рухів.
56. **Recovery strategies** – стратегії відновлення.
57. **Reflex potentiation** – рефлексорна потенціація – підсилення нервових реакцій при тренуванні.
58. **Respiratory rate** – частота дихання.



59. **Resting metabolic rate** – базовий метаболізм.
60. **Sympathetic activation** – активація симпатичної системи.
61. **Synaptic plasticity** – синаптична пластичність – ґрунтується на адаптації до навантажень.
62. **Slow-twitch fibers** – повільні волокна.
63. **Stroke volume** – ударний об'єм – кількість крові за одне скорочення.
64. **Tendon stiffness** – жорсткість сухожиль – впливає на силу та вибуховість.
65. **Testosterone: cortisol ratio** – співвідношення Т / К – маркер форми.
66. **Thyroid hormone output** – секреція гормонів щитоподібної залози – регуляція метаболізму.



C. BIOMECHANICS & MOVEMENT SCIENCE

1. **Accelerometry-based load** – навантаження за акселерометром – впливи, удари, зміни напрямку.
2. **Angular velocity** – кутова швидкість – швидкість обертання сегмента тіла.
3. **Balance assessment (posturography)** – оцінка рівноваги/стабільності на платформі.
4. **Biomechanical efficiency** – біомеханічна ефективність – оптимальна взаємодія техніки та силових чинників.
5. **Biomechanical overload** – біомеханічне перевантаження.
6. **Braking phase** – фаза гальмування – контроль амортизації під час приземлення.
7. **Center of pressure** – центр тиску – контроль рівноваги й стабільності.
8. **Core bracing** – стабілізація корпусу.
9. **Eccentric-concentric transition** – фаза амортизації перед відштовхуванням.
10. **Eccentric overload** – ексцентричне перевантаження
11. **Elastic energy** – еластична енергія – зберігається у сухожиллях і використовується у стрибках і бігу.
12. **Flight time** – час польоту – непрямий показник висоти стрибка.
13. **Force impulse** – імпульс сили – інтеграл сили за час – критично важливий для прискорення.



14. **Force plate metrics** – показники силової платформи – *RFD, peak force, impulse, asymmetry*.
15. **Force-time curve** – крива «сила–час» – відображає вибуховість, потужність і техніку руху.
16. **Gait analysis** – аналіз ходьби / бігу – оцінка техніки через кінематику та кінетику.
17. **Ground contact time** – час контакту з опорою – показник швидкості та вибуховості.
18. **Impact buffering** – амортизація ударного навантаження
19. **Impulse** – імпульс сили – добуток сили на час, ключовий у стрибках і прискореннях.
20. **Jump height calculation** – розрахунок висоти стрибка – *flight-time* або *force plate method*.
21. **Joint angulation** – кутове положення суглоба
22. **Joint stability** – стабільність суглобів – здатність до контролю руху при навантаженні.
23. **Joint torque** – крутний момент у суглобі – показник сили, що створює рух.
24. **Impact load** – ударне навантаження – оцінка активації і ризику перевантаження.
25. **Kinetic chain efficiency** – ефективність кінетичного ланцюга
26. **Kinematics** – кінематика – описує рух без урахування сил: швидкість, прискорення, траєкторія.
27. **Kinetics** – динаміка – аналіз сил, що викликають рух: сила, момент сили, імпульс.
28. **Landing stiffness** – жорсткість приземлення – показник ризику травм.
29. **Load distribution** – розподіл навантаження – баланс сил між сегментами тіла.
30. **Load symmetry** – симетрія навантаження – важлива після травм.
31. **Movement arm** – плече сили
32. **Movement asymmetry** – асиметрія рухів – різниця між правою та лівою сторонами, пов'язана з ризиком травм.
33. **Movement efficiency** – ефективність руху – мінімізація енергозатрат при збереженні продуктивності.
34. **Movement screening** – скринінг рухів – тести для виявлення дисфункцій і ризиків травм.
35. **Muscle stiffness** – жорсткість м'язів – здатність протидіяти деформації, важлива для вибуховості.
36. **Muscle synergy** – м'язова синергія.
37. **Peak force** – пікова сила – максимальний зусилля у стрибку / присіданні.
38. **Peak power output** – пікова потужність – максимальна продукція сили в одиницю часу.
39. **PlayerLoad™** – інтегральний показник руху (*Catapult*) – сумарне навантаження по осях X / Y / Z.
40. **Pressure mapping** – мапування тиску – виявлення асиметрії стопи.
41. **Postural control** – контроль постави.
42. **Propulsive phase** – фаза відштовхування – основна робоча фаза стрибка.
43. **Proprioceptive retraining** – тренування пропріоцепції.
44. **Stance width analysis** – аналіз ширини опори – вплив на механіку руху.
45. **Stride frequency** – частота кроків – темп руху спортсмена.



46. **Stride length** – довжина кроку – показник економічності рухів.
47. **Stride mechanics** – механіка кроку / бігового циклу.
48. **Take-off velocity** – швидкість відльоту – ключовий предиктор висоти стрибка.
49. **Time to stabilization (TTS)** – час до стабілізації після приземлення.
50. **Triaxial acceleration** – тривісне прискорення – аналіз тривимірного руху.
51. **Torque production** – створення крутного моменту.
52. **Vertical stiffness** – вертикальна жорсткість – параметр економічності бігу / стрибків.



D. MONITORING, TECHNOLOGY & SPORTS ANALYTICS

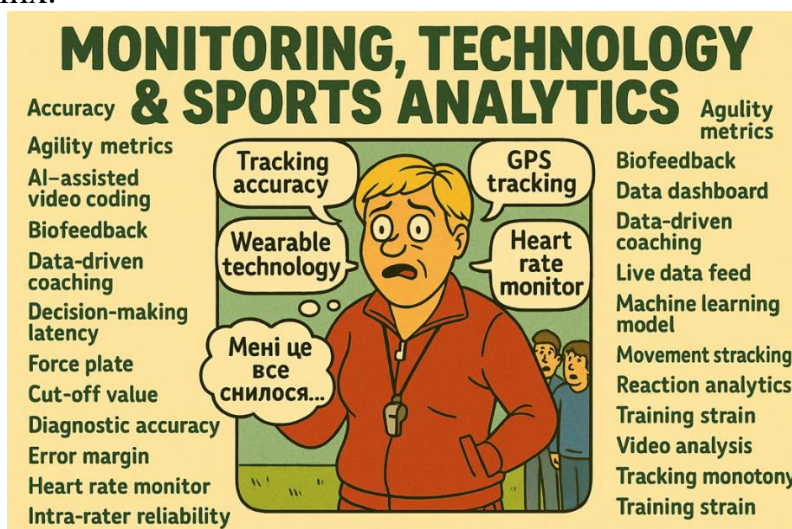
1. **Accuracy** – точність – ступінь відповідності виміряного значення істинному.
2. **Action recognition** – розпізнавання дій – AI визначає технічні елементи (удар, кидок, прискорення).
3. **Adaptive training algorithm** – адаптивний алгоритм тренувань – програма сама змінюється залежно від стану спортсмена.
4. **Agility metrics** – показники спритності – зміна напрямку, швидкість реакції.
5. **AI-based performance clustering** – кластеризація спортсменів – групування за стилем гри та показниками.
6. **AI-assisted video coding** – автоматичний відеоаналіз з III – пришвидшує аналіз гри.
7. **Automated scouting system** – автоматизований скаутинг – AI аналізує гравців і порівнює з базами.
8. **Behavioural modelling** – моделювання поведінки – прогноз рішень гравця.



9. **Biofeedback** – біологічний зворотний зв'язок – контроль функцій у реальному часі.
10. **Computational biomechanics** – комп'ютерне моделювання рухів – симуляція техніки через AI.
11. **Data dashboard** — аналітична панель – візуалізація даних тренувань.
12. **Data-driven coaching** – тренування на основі даних – рішення опираються на фактичні показники.
13. **Decision-making latency** – затримка прийняття рішення – когнітивна швидкість у грі.
14. **Force plate** – силова платформа – вимірює вибуховість, стрибкові тести, асиметрію.
15. **Game load** – змагальне навантаження – сумарна фізична й когнітивна робота у грі.
16. **GPS tracking** – GPS-моніторинг – технологія вимірювання дистанції, швидкості, прискорень.
17. **Cut-off value** – порогове значення – межа між нормою та відхиленням.
18. **Diagnostic accuracy** – діагностична точність – чутливість / специфічність тесту.
19. **Error margin** – межа похибки – допустиме відхилення результатів.
20. **Heart rate monitor** – пульсометр – оцінює внутрішню реакцію на навантаження.
21. **HRV analysis** – аналіз BCP – метод контролю відновлення та стресу.
22. **Inter-rater reliability** – міжоцінювальна надійність – узгодженість оцінювачів.
23. **Intra-rater reliability** – внутрішня надійність – стабільність одного тестувальника.
24. **Live data feed** – дані в реальному часі – оперативний моніторинг для тренера.
25. **Machine learning model** – модель машинного навчання – прогнозує ризику травм або форми.
26. **Movement screening** – руховий скринінг – тестування якості рухів (наприкл., FMS).
27. **Movement tracking** – трекінг рухів – фіксація траєкторій спортсмена.
28. **Neural network inference** – робота нейромережі у режимі прогнозу – обчислення результату без тренування.
29. **Object tracking** – стеження за об'єктами – м'яч, спортсмени, траєкторії.
30. **Optical motion capture** – оптичний захват руху – трекінг через камери, маркери або маркерлес-технології.
31. **Pattern recognition** – розпізнавання патернів – AI знаходить закономірності в русі та техніці.
32. **Performance anomaly detection** – виявлення «аномалій» у продуктивності – стрибок ризику, падіння форми.
33. **Performance database** – база спортивних даних – архів статистики гравців та команд.
34. **Performance profiling** – профілювання спортсмена – визначення сильних і слабких сторін.
35. **Player load** – навантаження гравця – інтегрований показник зовнішньої роботи (*Catapult, WIMU*).



36. **Pose estimation** – оцінка пози – комп'ютер визначає суглобові кути й рухи спортсмена (*OpenPose, MediaPipe*).
37. **Predictive analytics** – прогнозна аналітика – моделювання травм, навантажень, ефективності.
38. **Reaction time** – час реакції – швидкість відповіді на сигнал.
39. **Risk prediction model** – модель прогнозу ризиків – прогноз травм, стресу, перевантаження.
40. **Sensor fusion** – об'єднання даних сенсорів – комплексні алгоритми точності.
41. **Session RPE** – загальна суб'єктивна оцінка тренування – показник внутрішнього навантаження.
42. **Smart coaching systems** – “розумні системи тренера” – автоматизовані аналізатори навантаження.
43. **Subjective wellness** – суб'єктивне самопочуття – сон, стрес, втома, оцінені спортсменом.
44. **Tracking accuracy** – точність трекінгу – надійність даних GPS/IMU.
45. **Training monotony** – монотонність тренувань – повторюваність стресу, пов'язана з травмами.
46. **Training strain** – тренувальний стрес – поєднання монотонності та навантаження.
47. **Video analysis** – відеоаналіз – розбір техніки, тактики, помилок.
48. **Virtual coaching assistant** – віртуальний тренер-помічник – дає рекомендації на основі даних.
49. **Wearable technology** – носимі пристрої – годинники, трекери, сенсори для збору даних.



E. COACHING COMMUNICATION & LEADERSHIP

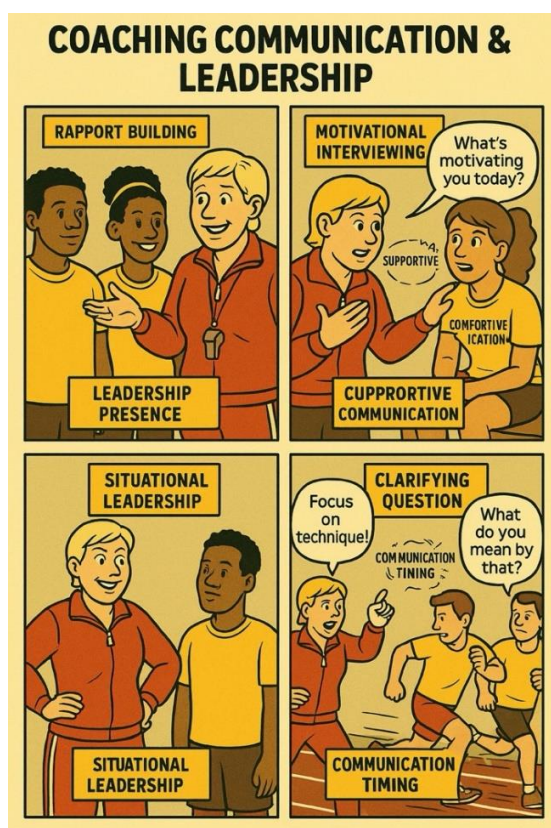
1. **Active listening** – активне слухання – техніка сприйняття й уточнення інформації від спортсменів.
2. **Athlete-centered approach** – підхід, орієнтований на спортсмена – участь спортсмена у прийнятті рішень.
3. **Clarifying questions** – уточнювальні запитання – інструмент активної комунікації, який допомагає уникати непорозумінь і підвищує точність технічних інструкцій.



4. **Coach-centered approach** – тренерський підхід – авторитарна модель управління тренуванням.
5. **Coaching cues** – тренерські підказки – короткі словесні сигнали, що спрямовують техніку або фокус уваги спортсмена.
6. **Communication bandwidth** – комунікаційна пропускна здатність – кількість інформації, яку спортсмен здатний ефективно сприйняти в стресі або під час руху.
7. **Communication load** – комунікаційне навантаження – кількість і складність інформації, що отримує спортсмен.
8. **Communication overload** – комунікаційне перевантаження – ситуація, коли спортсмен не справляється із зайвими вказівками чи сигналами.
9. **Communication strategies** – комунікаційні стратегії – інструменти для побудови ефективної взаємодії.
10. **Communication timing** – таймінг комунікації – правильний момент для подачі сигналу, фідбеку чи вказівки: до, під час або після дії.
11. **Conflict management** – управління конфліктами – методи вирішення напружених ситуацій у команді.
12. **Constructive critique** – конструктивна критика – корекція з акцентом на можливостях покращення.
13. **Corrective feedback** – коригуючий зворотний зв'язок – вказує, що потрібно змінити.
14. **Debriefing** – дебрифінг – аналіз виконаної роботи після тренування чи гри.
15. **Delayed feedback** – відкладений зворотний зв'язок – дається після серії повторень.
16. **Ego-oriented climate** – клімат, спрямований на результат / домінування – акцент на порівнянні з іншими.
17. **Emotional intelligence** – емоційний інтелект – здатність тренера розуміти, регулювати й використовувати емоції у взаємодії з командою.
18. **External focus cue** – підказка із зовнішнім фокусом – акцент на результаті руху (“*push the ground away*”).
19. **Feedback** – зворотний зв'язок – інформація тренера про якість виконання дії.
20. **Immediate feedback** – негайний зворотний зв'язок – дається одразу після руху.
21. **Instructional clarity** – ясність інструкцій – чіткість, конкретність, лаконічність тренерських вказівок.
22. **Instructional modelling** – демонстраційне навчання – тренер показує техніку або поведінку.
23. **Internal focus cue** – внутрішній фокус – акцент на частині тіла (“*engage your core*”).
24. **Leadership presence** – лідерська присутність – комбінація впевненості, поведінки й невербальних сигналів, які формують авторитет тренера.
25. **Leadership style** – стиль лідерства – спосіб взаємодії тренера з командою.
26. **Motivational climate** – мотиваційний клімат – атмосфера, створена тренером, що впливає на продуктивність.
27. **Motivational interviewing** – мотиваційний інтерв'ювання – метод спілкування для формування внутрішньої мотивації спортсмена.



28. **Nonverbal communication** – невербальна комунікація – жести, інтонації, міміка.
29. **Performance talk** – мотиваційна промова – коротке емоційне звернення для підвищення боєздатності.
30. **Positive reinforcement** – позитивне підкріплення – підсилення правильної поведінки через похвалу.
31. **Psychological safety** – психологічна безпека – атмосфера, де спортсмен може помилятися без страху.
32. **Rapport building** – встановлення рапорту – процес створення довіри та позитивного емоційного контакту між тренером і спортсменом.
33. **Situational leadership** – ситуативне лідерство – стиль управління, що змінюється залежно від контексту, завдань і підготовленості команди.
34. **Task-oriented climate** – клімат, спрямований на виконання задач – акцент на прогресі, вмінні, навчанні.
35. **Team briefing** – командний брифінг – коротка інструкція перед тренуванням чи матчем.
36. **Team culture** – командна культура – набір норм і цінностей, що формують поведінку в команді.
37. **Transactional leadership** – транзакційне лідерство – “винагорода–покарання”, регламентований стиль.
38. **Transformational leadership** – трансформаційне лідерство – надихає, мотивує, формує бачення.



F. SPORTS MEDICINE & INJURY PREVENTION

1. **Active recovery** – активне відновлення
2. **Acute injury** – гостра травма



3. **Acute injury** – гостра травма – раптове ушкодження (розтяг, забій, розрив).
4. **Asymmetry detection** – виявлення асиметрії
5. **Balance training** – тренування рівноваги – вправи для контролю положення тіла.
6. **Bone stress injury** – стрес-перелом – результат тривалих повторних силових дій.
7. **Breathing mechanics** – механіка дихання
8. **Chronic injury** – хронічна травма – результат тривалого перевантаження або мікротравм.
9. **Compensation patterns** – компенсаторні патерни
10. **Concussion** – струс мозку – гостре порушення функції мозку після удару.
11. **Cryotherapy** – кріотерапія – холодові процедури для зменшення набряку й болю.
12. **Dynamic stability** – динамічна стабільність – контроль у рухах зі зміною напрямку.
13. **Eccentric-isokinetic testing** – ізокінетичне ексцентричне тестування
14. **Flexibility training** – тренування гнучкості – робота над діапазоном рухів.
15. **Functional testing** – функціональне тестування
16. **Gait retraining** – перенавчання ходи
17. **Inflammatory response** – запальна реакція – природна відповідь на травму.
18. **Ligament strain** – розтягнення зв'язок – ушкодження сполучної тканини.
19. **Ligament tear** – розрив зв'язок
20. **Load management for injury prevention** – керування навантаженням для профілактики травм.
21. **Load spikes** – різкі стрибки навантаження
22. **Load tolerance testing** – тест толерантності до навантаження
23. **Low-impact session** – малотравматичне тренування
24. **Manual therapy** – мануальна терапія – мобілізації та маніпуляції тканин.
25. **Myofascial release** – міофасціальний реліз
26. **Mobility** – мобільність – здатність здійснювати повний діапазон руху в суглобі.
27. **Mobility flow** – мобілізаційна послідовність
28. **Movement screening** – скринінг рухів
29. **Muscle tear** – розрив м'яза – пошкодження волокон різного ступеня.
30. **Neuromuscular control** – нейром'язовий контроль – здатність керувати рухом і стабільністю.
31. **Overuse injury** – перевантажувальна травма
32. **Overuse injury** – травма перевантаження – виникає без одного чіткого епізоду травмування.
33. **Pain threshold** – больовий поріг
34. **Physiotherapy** – фізіотерапія – методи реабілітації для відновлення функцій.
35. **Postural correction** – корекція постави
36. **Preventive screening** – превентивний скринінг – оцінка рухових патернів і дисфункцій.
37. **Preventive warm-up protocols** – протоколи профілактичної розминки (типу FIFA 11+, PEP Program).
38. **Proprioception** – пропріоцепція – відчуття положення тіла в просторі.



39. **Rehabilitation progression** – прогресія реабілітації – поетапне нарощення складності до повного відновлення.
40. **Return-to-sport criteria** – критерії повернення у спорт
41. **Risk factors** – чинники ризику – характеристики, що підвищують ймовірність травми.
42. **Shock absorption** – амортизація удару – здатність тканин зменшувати пікове навантаження.
43. **Soft tissue injury** – травма м'яких тканин – ураження м'язів, сухожиль, зв'язок.
44. **Sprain** – вивих/пошкодження зв'язок – травма з порушенням стабільності суглобу.
45. **Stability** – стабільність – контроль руху в суглобі й сегменті.
46. **Stability circuit** – кругова стабілізація
47. **Strain / sprain** – розтягнення / вивих
48. **Strength imbalance** – дисбаланс сили – нерівність у розвитку м'язових груп.
49. **Tendinopathy** – тендинопатія – хронічне ураження сухожиль через перевантаження.
50. **Tissue remodeling** – ремоделювання тканин



G. SPORT PSYCHOLOGY & MENTAL TRAINING

1. **Arousal control** – контроль збудження
2. **Arousal level** – рівень збудження – психофізіологічна активація перед чи під час виступу.
3. **Attentional bandwidth** – обсяг уваги



4. **Attentional focus** – фокус уваги
5. **Burnout** – емоційне вигорання — стан виснаження через хронічний стрес.
6. **Cognitive anxiety** – когнітивна тривога – нав’язливі думки та сумніви.
7. **Cognitive load** – когнітивне навантаження
8. **Competitive anxiety** – змагальна тривожність
9. **Concentration span** – тривалість концентрації – здатність утримувати увагу.
10. **Confidence building** – побудова впевненості – процес формування віри у свої здібності.
11. **Coping strategies** – копінг-стратегії – способи подолання стресу.
12. **Dual-task performance** – продуктивність у подвійних завданнях
13. **Emotional granularity** – диференційованість емоцій
14. **Emotional load** – емоційне навантаження
15. **Emotional regulation** – емоційна регуляція – здатність управляти власними емоціями.
16. **Extrinsic motivation** – зовнішня мотивація – винагороди, статус, очікування тренера.
17. **Flow state** – стан “поток” – максимальна концентрація та ефективність без відволікань.
18. **Focus control** – контроль фокусу – управління увагою між зовнішніми та внутрішніми стимулами.
19. **Goal setting** – постановка цілей – процес визначення конкретних задач тренувального процесу.
20. **Imagery** – уявний тренінг – візуалізація рухів і ситуацій для покращення виконання.
21. **Intrinsic motivation** – внутрішня мотивація – бажання виконувати діяльність через інтерес.
22. **Mental fatigue** – розумова втома – зниження когнітивних функцій після інтенсивної розумової роботи.
23. **Mental toughness** – психологічна стійкість – здатність зберігати високу ефективність під тиском.
24. **Mental warm-up** – ментальна розминка – вправи для налаштування на виконання.
25. **Mindfulness** – усвідомленість – тренування уваги через присутність “тут і зараз”.
26. **Motivation profile** – мотиваційний профіль – внутрішні та зовнішні чинники мотивації спортсмена.
27. **Motivation climate** – мотиваційний клімат
28. **Negative self-talk** – негативні думки – підривають впевненість і контроль.
29. **Optimal arousal zone** – оптимальна зона збудження – рівень активації, що забезпечує максимальну продуктивність.
30. **Performance anxiety** – тривога перед виступом – емоційна напруга, що впливає на виконання.
31. **Positive self-talk** – позитивна самопідтримка – формує впевненість і мотивацію.
32. **Pre-performance routine** – передзмагальний ритуал – структурована послідовність дій перед стартом.
33. **Pressure tolerance** – толерантність до тиску



34. **Psychological readiness** – психологічна готовність – оптимальний стан перед тренуванням або змаганням.
35. **Resilience** – резильєнтність – здатність швидко відновлюватися після невдач.
36. **Role clarity** – чіткість ролі
37. **Self-talk strategies** – стратегія внутрішнього діалогу
38. **Self-regulation** – саморегуляція
39. **Self-talk** – внутрішній діалог – слова / фрази, які спортсмен говорить собі для регуляції стану.
40. **SMART goals** – SMART-цілі – специфічні, вимірювані, досяжні, релевантні, обмежені в часі.
41. **Social support** – соціальна підтримка – допомога тренера, партнерів, сім'ї.
42. **Somatic anxiety** – соматична тривога – фізіологічні прояви (пітливість, тремор).
43. **Team cohesion** – згуртованість команди – рівень взаємної підтримки й взаємодії.
44. **Visual imagery** – візуалізація



H. TESTING, ASSESSMENT & PERFORMANCE EVALUATION

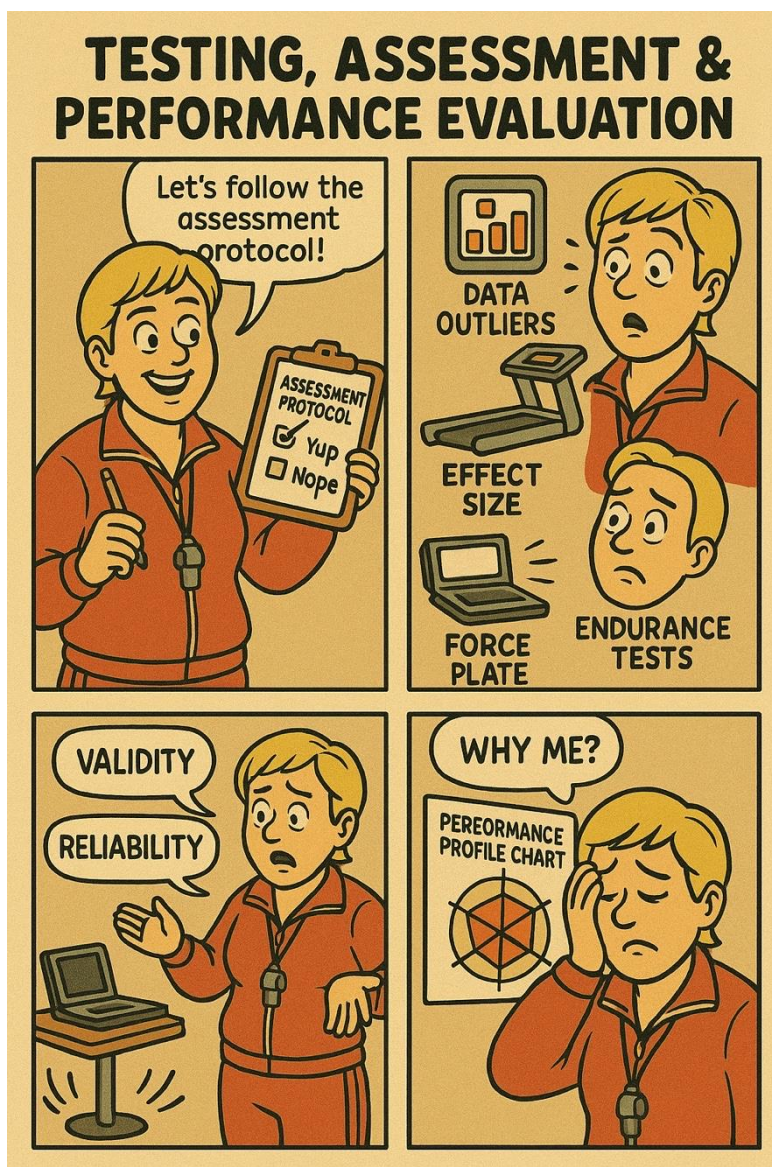
1. **Anaerobic threshold test** – тест анаеробного порогу – визначає межу інтенсивності.
2. **Anthropometric assessment** – антропометричне оцінювання – зріст, маса, склад тіла.



3. **Assessment protocol** – протокол оцінювання – послідовність виконання тесту.
4. **Baseline testing** – базове тестування – вихідні показники на початку сезону.
5. **Body composition analysis** – аналіз складу тіла – % жиру, м'язів, води.
6. **Calibration** – калібрування – налаштування обладнання для точних вимірювань.
7. **Cardiorespiratory fitness test** – тест кардіореспіраторної підготовленості.
8. **Change of direction (COD) test** – тест зміни напрямку – *agility performance*.
9. **Effect size** – розмір ефекту – сила впливу втручання або різниці.
10. **Effect size interpretation** – інтерпретація розміру ефекту
11. **Endurance tests** – тести витривалості – *Cooper, beep test* та ін.
12. **Fatigue index** – індекс втоми – швидкість зниження потужності (наприклад у *Wingate*).
13. **Feedback loop** – петля зворотного зв'язку – система корекції тренувань.
14. **Field tests** – польові тести – проводяться у природних умовах гри/тренування.
15. **Force plate testing** – тестування на платформі – аналіз сили, *RFD*, асиметрії.
16. **Functional capacity** – функціональна здатність – загальна фізична підготовленість.
17. **Hop tests** – стрибкові тести – оцінка сили, симетрії, стабільності після травм.
18. **Isokinetic testing** – ізокінетичне тестування – вимірює силу м'язів у контрольованій швидкості.
19. **Kinematic analysis** – кінематичний аналіз – рухові параметри без силових компонентів.
20. **Kinetic analysis** – кінетичний аналіз – сила, імпульс, момент, *RFD*.
21. **Lactate threshold test** – тест лактатного порогу – оцінка метаболічних можливостей.
22. **Laboratory tests** – лабораторні тести – високоточні вимірювання в контрольованих умовах.
23. **Load tolerance** – толерантність до навантаження – індивідуальна здатність переносити роботу.
24. **Performance index** – індекс продуктивності – інтегрований показник рівня спортсмена.
25. **Performance profile chart** – профільна діаграма – графічне представлення сильних і слабких сторін.
26. **Performance testing** – тестування продуктивності – оцінка фізичних і технічних можливостей спортсмена.
27. **Postural control test** – тест контролю постави – оцінює стабільність і рівновагу.
28. **Reaction time test** – тест на швидкість реакції – *FitLight, BlazePod*.
29. **Sprint testing (5–30 m)** – спринтерські тести – оцінка швидкості та прискорення.
30. **Squat jump (SJ)** – стрибок із паузи – ізольована оцінка потужності.
31. **Strength ratio** – силове співвідношення – пропорція м'язових груп (наприклад, H:Q).



32. **Submaximal testing** – субмаксимальні тести – без виходу на пік можливостей.
33. **T-test (agility)** – Т-тест – оцінка спритності й зміни напрямку.
34. **Technical proficiency test** – тест технічної майстерності (пас, кидок, удар).
35. **Time-motion analysis** – руховий аналіз у грі – дистанції, швидкості, спринти.
36. **Training load quantification** – кількісна оцінка навантаження – *TRIMP*, *sRPE*, *GPS-load*.
37. **Velocity-based testing** – тестування швидкісних параметрів у тренажерах (VBT).
38. **Wingate test** – тест Вінгейта – оцінка анаеробної потужності.
39. **Work-to-rest ratio** – співвідношення робота / відпочинок – ключовий показник у тестах і тренуваннях.
40. **Yo-Yo Intermittent Recovery Test** – йо-йо тест – оцінка інтервальних здатностей.



I. FITNESS, WELLNESS & HEALTH PROMOTION

1. **Adiposity** – ожиріння/надлишок жиру – рівень жирової маси.
2. **Anti-inflammatory nutrition** – протизапальна нутриція – харчування, що знижує запалення (омега-3, фрукти, антиоксиданти).



3. **Basal metabolic rate (BMR)** – базальний метаболізм – енерговитрати в стані спокою.
4. **Behavioral change techniques (BCTs)** – техніки поведінкових змін – методи формування та закріплення корисних звичок.
5. **Body composition** – склад тіла – співвідношення жиру, м'язів, кісткової маси.
6. **Breathwork** – дихальні практики – контроль ритму дихання для регуляції стану.
7. **Caloric balance** – калорійний баланс – різниця між споживанням та витратою енергії.
8. **Cardiometabolic health** – кардіометаболічне здоров'я – стан серцево-судинної і метаболічної систем.
9. **Cardiorespiratory fitness** – кардіореспіраторна підготовленість – ефективність роботи серця та легенів.
10. **Circadian rhythm alignment** – вирівнювання циркадіанного ритму – оптимізація режиму дня, сну та світлової експозиції.
11. **Core stability** – стабільність кора – контроль тулуба, що забезпечує підтримку рухів кінцівок.
12. **Corrective exercise** – коригувальні вправи – вправи для усунення порушень рухових патернів і дисбалансів.
13. **Digital wellness tracking** – цифровий моніторинг здоров'я – відстеження сну, активності, стресу за допомогою носимих пристроїв.
14. **Energy availability (EA)** – доступна енергія – енергія, що залишається для життєвих функцій після тренувань.
15. **Ergogenic aids** – ергогенні засоби – добавки чи методи, які покращують спортивну продуктивність.
16. **Exercise adherence** – дотримання тренувань – ступінь регулярності виконання тренувальної програми.
17. **Exercise prescription** – призначення тренувань – індивідуальний план фізичної активності.
18. **Fatigue management** – керування втомою – профілактика накопичення стресу.
19. **Flexibility** – гнучкість – здатність суглоба рухатися у повному амплітудному діапазоні.
20. **Functional capacity** – функціональна здатність – можливість виконувати повсякденні та спортивні дії.
21. **Functional movement patterns** – функціональні рухові патерни – базові рухи (присід, нахил, перенесення).
22. **Functional training** – функціональний тренінг – тренування, що відтворюють реальні рухові патерни для покращення життєвої та спортивної діяльності.
23. **Holistic health** – холістичне здоров'я – інтеграція фізичного, ментального, соціального благополуччя.
24. **Hydration status** – рівень гідратації – водний баланс організму.
25. **Hypertrophy training** – тренування на гіпертрофію – розвиток м'язової маси.
26. **Immune resilience** – імунна стійкість – здатність організму протистояти стресам та інфекціям.



27. **Lifestyle medicine** – медицина способу життя – наука про вплив звичок на здоров'я.
28. **Micro-recovery strategies** – мікровідновлення – короткі паузи, дихання, мобілізація між навантаженнями.
29. **Mind-body connection** – зв'язок “розум–тіло” – вплив психіки на фізичну продуктивність.
30. **Mobility training** – тренування мобільності – розвиток контрольованого діапазону рухів.
31. **Neuromotor fitness** – нейромоторна підготовленість – координація, рівновага, швидкість реакції та спритність.
32. **Overuse prevention** – профілактика перенавантаження – запобігання хронічним травмам і повторюваним стресам.
33. **Proactive wellness** – проактивне здоров'я – стратегія спрямована на профілактику, а не на реагування.
34. **Posture alignment** – постуральне вирівнювання – оптимальна позиція тіла.
35. **Recovery modalities** – методи відновлення – масаж, кріотерапія, компресія, сон.
36. **Sedentary behavior reduction** – зменшення сидячої поведінки – мінімізація тривалого сидіння шляхом мікрорухів.
37. **Stress management** – управління стресом – техніки зниження стресового навантаження.
38. **Stress–recovery balance** – баланс стресу і відновлення – оптимальне співвідношення навантаження й відпочинку.
39. **Supplementation** – спортивні добавки – вітаміни, мінерали, протеїн, креатин.
40. **Well-being index** – індекс благополуччя – показники ментального й фізичного здоров'я.
41. **Wellness coaching** – коучинг здоров'я – супровід щодо способу життя, харчування, сну.
42. **Wellness literacy** – wellness-грамотність – розуміння принципів здоров'я, харчування, активності та стрес-менеджменту.



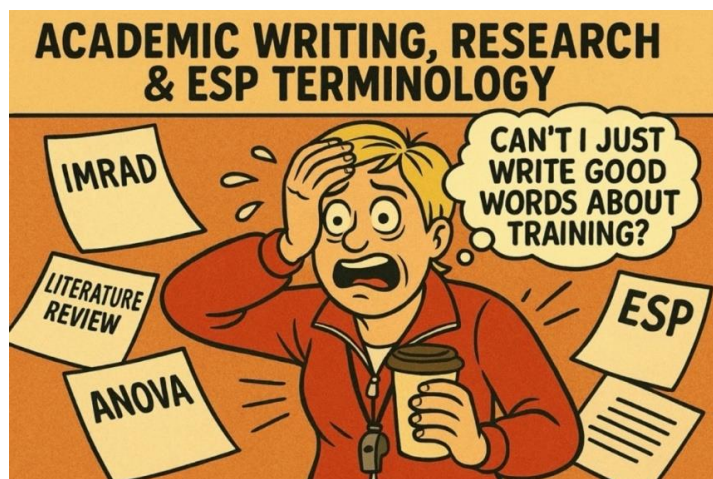
J. ACADEMIC WRITING, RESEARCH & ESP TERMINOLOGY

1. **Abstract** – анотація – короткий виклад змісту дослідження.
2. **APA style** – стиль APA – міжнародний стандарт оформлення джерел і цитування.
3. **Argumentation** – аргументація – логічне обґрунтування позиції автора.
4. **Bias** – упередженість – систематична помилка, що спотворює результати.
5. **Blind review** – сліпе рецензування – анонімна оцінка роботи експертами.
6. **Case study** – кейс-дослідження – детальний аналіз одного випадку чи групи.
7. **Citation** – цитування – посилання на джерела.
8. **Conceptual framework** – концептуальна рамка – система ключових понять дослідження.
9. **Conclusion** – висновки – узагальнення результатів дослідження.
10. **Control group** – контрольна група – не отримує втручання для порівняння результатів.
11. **Cross-sectional study** – поперечне дослідження – збір даних в один момент часу.
12. **Data collection** – збір даних – отримання результатів у межах процедури.
13. **Data outliers** – викиди
14. **Data triangulation** – триангуляція даних – підтвердження висновків із кількох джерел.
15. **Dependent variable** – залежна змінна – показник, який змінюється під впливом втручання.
16. **Descriptive statistics** – описова статистика – середні, медіана, відсотки.
17. **Discussion** – дискусія – інтерпретація результатів та порівняння з іншими дослідженнями.
18. **Effect size (Cohen's d)** – не схвалення – дозвіл на роботу з учасниками.
19. **Experimental group** – експериментальна група – отримує втручання.
20. **Findings** – результати – дані, отримані в ході дослідження.
21. **Future research** – напрями майбутніх досліджень – що потрібно дослідити далі.
22. **Generalizability** – узагальнюваність – можливість застосувати результати до ширшої популяції.
23. **Graphical abstract** – графічна анотація – візуальна схема змісту статті.
24. **Hypothesis** – гіпотеза – припущення, яке перевіряється дослідженням.
25. **Implications** – практичні наслідки – що це означає для тренерів і науки.
26. **Independent variable** – незалежна змінна – фактор, який дослідник змінює.
27. **Inferential statistics** – інферентна статистика – *t-test*, *ANOVA*, кореляції.
28. **Intervention** – інтервенція – метод, вплив або програма, що тестується.
29. **Introduction** – вступ – опис проблеми, актуальності та мети дослідження.
30. **Keywords** – ключові слова – основні терміни, що відображають тематику роботи.
31. **Limitations** – обмеження – чинники, що впливають на результати дослідження.
32. **Literature mapping** – мапування літератури – системна візуалізація наукових джерел.



33. **Literature review** – огляд літератури – аналіз попередніх досліджень.
34. **Measurement error** – похибка вимірювання – різниця між реальним і отриманим значенням.
35. **Methodology** – методологія – опис дизайну, вибірки, інструментів і методів.
36. **Mixed methods** – змішані методи – поєднання кількісних і якісних підходів.
37. **Monitoring trend** – тренд моніторингу – динаміка зміни показників із часом.
38. **Normative values** – нормативні значення – порівняння результату зі стандартами.
39. **Null hypothesis** – нульова гіпотеза – твердження про відсутність ефекту.
40. **Objectivity** – об'єктивність – незалежність результатів від оцінювача.
41. **P-value threshold** – поріг значущості
42. **Paired sample t-test** – парний t-тест
43. **Paraphrasing** – перефразування – передача змісту своїми словами.
44. **Peer review** – рецензування – експертна оцінка наукової роботи.
45. **Percentile rank** – процентиль – позиція спортсмена відносно групи.
46. **Pilot study** – пілотне дослідження – пробний етап перед основною роботою.
47. **Plagiarism** – плагіат – присвоєння чужого тексту чи ідей.
48. **Reference list** – список літератури – оформлення джерел за стандартом (APA).
49. **Reliability** – надійність – стабільність результатів при повторному виконанні.
50. **Research design** – дизайн дослідження – структура організації дослідницького процесу.
51. **Research gap** – наукова прогалина – аспект, що недостатньо досліджений.
52. **Research protocol** – протокол дослідження – детальний план процедури.
53. **Sample** – вибірка – група учасників дослідження.
54. **Sampling error** – похибка вибірки
55. **Significance level (p-value)** – рівень значущості – імовірність випадковості результату.
56. **Systematic review** – систематичний огляд – глибокий аналіз сукупності досліджень із теми.
57. **Statistical analysis** – статистичний аналіз – обробка та інтерпретація даних.
58. **Statistical significance** – статистична значущість – імовірність, що результати не випадкові.
59. **Theoretical framework** – теоретичний базис – наукові концепції, на яких ґрунтується дослідження.
60. **Test battery** – батарея тестів – набір для комплексної оцінки.
61. **Test-retest** – повторне тестування – оцінка стабільності показників.
62. **Validity** – валідність – наскільки тест вимірює те, що має вимірювати.
63. **Variables** – змінні – величини, які вимірюють або порівнюють.
64. **Variability analysis** – аналіз варіативності – HRV, змінність результатів.





K. SPORTS MANAGEMENT, STRATEGY & GOVERNANCE

1. **Athlete management** – менеджмент спортсменів – контракти, перехід, медичний супровід, комунікація.
2. **Brand management** – бренд-менеджмент – створення та розвиток іміджу спортивної організації.
3. **Budget planning** – планування бюджету – розподіл витрат на сезон.
4. **Club philosophy** – клубна філософія – базові принципи, цінності, стиль гри та розвитку кадрів.
5. **Code of conduct** – кодекс поведінки – правила поведінки для спортсменів і тренерів.
6. **Compliance** – відповідність – дотримання правил і стандартів (WADA, федерації, національні закони).
7. **Compliance standards** – стандарти відповідності.
8. **Crisis communication** – кризова комунікація – поведінка організації в умовах конфлікту або скандалу.
9. **Event management** – управління спортивними подіями – організація турнірів, матчів, чемпіонатів.
10. **Fan engagement** – взаємодія з фанатами – програми залучення вболівальників.
11. **Financial sustainability** – фінансова стійкість – здатність клубу або організації підтримувати стабільний бюджет.
12. **Governance framework** – рамка врядування – структура відповідальності та процедур управління.
13. **High-performance model** – модель високої продуктивності – система управління елітними спортсменами.
14. **Human resource management** – управління персоналом – найм, навчання, мотивація співробітників.
15. **Marketing activation** – маркетингова активація – залучення аудиторії через заходи, акції, контент.
16. **Media relations** – робота зі ЗМІ – взаємодія з пресою, інтерв'ю, коментарі.
17. **Operational framework** – операційна рамка
18. **Operational management** – операційне управління – щоденна організація діяльності клубу/команди.



19. **Performance management** – управління результативністю – систематичний контроль показників діяльності спортсменів і тренерів.
20. **Policy implementation** – впровадження політики
21. **Resource allocation** – розподіл ресурсів – оптимізація часу, коштів, персоналу й інвентарю.
22. **Resource optimisation** – оптимізація ресурсів.
23. **Risk escalation** – ескалація ризику.
24. **Risk management** – управління ризиками – прогнозування та мінімізація потенційних загроз.
25. **Sponsorship** – спонсорство – фінансова підтримка в обмін на рекламу/публічність.
26. **Sports governance** – спортивне врядування – система правил, структур та політик управління спортом.
27. **Sports policy** – спортивна політика – регулювання розвитку спорту на державному рівні.
28. **Stakeholder engagement** – взаємодія зі стейкхолдерами – залучення всіх зацікавлених сторін (клуб, федерація, спонсори).
29. **Stakeholder synergy** – синергія стейкхолдерів
30. **Strategic alignment** – стратегічне узгодження – відповідність між метою, планами та діями клубу.
31. **Strategic foresight** – стратегічне передбачення.
32. **Strategic planning** – стратегічне планування – довгострокове бачення і розподіл ресурсів у спорті.
33. **Sustainability in sport** – сталий розвиток у спорті – екологічні та соціальні стандарти в організації подій.
34. **Talent development pathway** – шлях розвитку спортсмена – система переходу від юного рівня до професійного.
35. **Team operations** – командні операції – логістика, тренувальний процес, медичний супровід, планування сезону.





L. DIGITAL SPORT, MEDIA & COMMUNICATION

1. **Algorithmic reach** – алгоритмічне охоплення – кількість користувачів, яким платформа показує контент.
2. **Analytics dashboard** – аналітична панель – візуалізація показників контенту.
3. **AR fan activation** – AR-активація фанів – інтерактивні ефекти та фільтри для залучення аудиторії.
4. **Athlete media persona** – медійна персона спортсмена – публічний образ, створений у соцмережах.
5. **Audience analytics** – аналітика аудиторії – демографія, поведінка, вподобання підписників.
6. **Brand consistency** – бренд-узгодженість – єдиний стиль контенту у всіх каналах.
7. **Click-through rate (CTR)** – показник клікабельності – відсоток переходів на контент чи посилання.
8. **Content creation** – створення контенту – підготовка фото, відео, текстів, інфографіки.
9. **Content calendar** – контент-календар – структурований графік публікацій.
10. **Crisis communication online** – антикризова комунікація онлайн – реакція на негатив у медіа.
11. **Cross-platform promotion** – крос-платформне просування – синхронна робота в різних соцмережах.
12. **Data visualization** – візуалізація даних – графіки, dashboards, heatmaps.
13. **Digital branding** – цифровий брендинг – стиль, тон і візуальна ідентичність у мережі.



14. **Digital ecosystem** – цифрова екосистема – набір платформ та сервісів для спортивної комунікації.
15. **Digital engagement tools** – цифрові інструменти взаємодії — квізи, опитування, AR-фільтри.
16. **Digital fan engagement** – цифрова взаємодія фанів – коментарі, реакції, участь у контенті.
17. **Digital literacy in sport** – цифрова грамотність у спорті – навички роботи з онлайн-платформами.
18. **Digital monetization** – цифрова монетизація – продаж контенту, реклами, підписок.
19. **Digital PR** – цифровий PR – онлайн-комунікації для формування публічного іміджу.
20. **Digital storytelling** – цифровий сторітелінг – створення історій про команду чи спортсмена.
21. **E-sports** – кіберспорт – змагання у віртуальних іграх.
22. **Engagement rate** – рівень залученості – показник взаємодії аудиторії з контентом.
23. **Fan experience** – фан-досвід – цифрові інструменти для взаємодії з уболівальниками.
24. **Geo-targeted promotion** – геотаргетинг – просування контенту з урахуванням локації аудиторії.
25. **Hashtag strategy** – хештег-стратегія – система тегів для підвищення видимості контенту.
26. **Influencer marketing** – інфлюенсер-маркетинг – просування через лідерів думок.
27. **Interactive content** – інтерактивний контент – тести, слайдери, голосування, AR-команди.
28. **Live streaming** – прямі трансляції – реальний час відео-подій.
29. **Media literacy** – медіаграмотність – здатність критично оцінювати цифровий контент.
30. **Media rights** – медіаправа – юридичний контроль трансляцій і контенту.
31. **Media training** – медіа-тренінг – підготовка спортсменів до інтерв'ю, виступів, публічності.
32. **Microcontent** – мікроконтент – короткі відео, puffs, меми, короткі тексти.
33. **Online identity** – онлайн-ідентичність – цифровий образ спортсмена/організації.
34. **Online crisis response plan** – онлайн-план реагування на кризу – алгоритм дій у разі негативу чи скандалу.
35. **Performance marketing** – маркетинг продуктивності – реклама з оплатою за результат.
36. **Platform algorithm** – алгоритм платформи – правила ранжування контенту (*TikTok, Instagram, YouTube*).
37. **Real-time engagement** – взаємодія в реальному часі – реакції під час матчів, стрімів, трансляцій.
38. **Reputation management** – репутаційний менеджмент – підтримка позитивного іміджу спортсмена / клубу.
39. **Short-form video** – коротке відео – *TikTok, Reels, Shorts* як ключовий формат сучасного спорту.



40. **Social listening** – соціальне слухання – аналіз коментарів та згадок про команду / клуб.
41. **Social media strategy** – стратегія соціальних мереж – планування контенту для *TikTok, Instagram, YouTube*.
42. **Sports broadcasting** – спортивне мовлення – трансляції матчів і подій.
43. **Sports influencer** – спортивний інфлюенсер – лідер думок у сфері спорту.
44. **Streaming platform** – стрімінг-платформа – *YouTube Live, Twitch, DAZN*.
45. **User-generated content (UGC)** – контент, створений користувачами – фан-відео, фото, реакції.
46. **Viral amplification** – вірусне поширення – стрімка збільшення переглядів завдяки алгоритмам і фанам.



M. ACRONYMS & ABBREVIATIONS

Фізіологія та навантаження

1. **ACWR (Acute: Chronic Workload Ratio)** – співвідношення гострого та хронічного навантаження – індикатор ризику травм.
2. **AT** – anaerobic threshold – анаеробний поріг – точка переходу до анаеробної роботи.
3. **ATP-PC system** – фосфагенна система – для коротких вибухових дій.
4. **BMR – basal metabolic rate** – базальний метаболізм – енерговитрати в стані спокою.
5. **EMG – electromyographic response** – електроміографічна реакція.
6. **EPOC – excess post-exercise oxygen consumption** – надлишкове споживання кисню після роботи.
7. **DOMS** – крепатура – відкладений біль у м'язах.
8. **HR – heart rate** – частота серцевих скорочень.
9. **HRV – heart rate variability** – варіабельність серцевого ритму.
10. **LT – lactate threshold** – лактатний поріг.
11. **MVC – maximal voluntary contraction** – максимальне довільне скорочення
12. **PCr – phosphocreatine** – фосфокреатин.
13. **RPE – Rate of Perceived Exertion** – суб'єктивна оцінка зусиль.
14. **RPR – Rate of perceived recovery** – суб'єктивна оцінка відновлення.



15. **RSA** – *Repeated sprint ability* – здатність до повторних спринтів.
16. **SSC** – *stretch-shortening cycle* – цикл розтягнення-скорочення
17. **TTE** – *time to exhaustion* – час до виснаження
18. **TUT** – *time under tension* – час під навантаженням
19. **VO₂max** – максимальне споживання кисню
20. **VT1 / VT2** – *ventilatory threshold* – вентиляційні порогови

Тренування та коучинг

1. **1RM test (One-repetition maximum)** – 1ПМ тест – максимальна вага, яку спортсмен може підняти один раз.
2. **AR (Augmented Reality)** – доповнена реальність – інтерактивні візуальні шари у спорті.
3. **CMJ** – *countermovement jump* – стрибок з контррухом – індикатор вибухової сили.
4. **DJ** – *Drop Jump* – трибок із платформи – оцінка реактивної здатності (RSI).
5. **FMS** – *Functional Movement Screen* – скринінг функціональних рухів – тестова система виявлення слабких зон.
6. **FRC** – *Functional range conditioning* – тренування функціональної рухливості
7. **HIT** – *high-intensity training* – високінтенсивне тренування
8. **HIIT** – *high-intensity interval training* – високінтенсивні інтервали – чергування пікових зусиль і відпочинку.
9. **LISS** – *low-intensity steady-state* – низькоінтенсивне кардіо – тривала стабільна робота.
10. **LIT** – *low-intensity training* – низькоінтенсивне тренування
11. **LTAD** – *long-term athlete development* – довгостроковий розвиток спортсмена – модель підготовки поколіннями.
12. **RFD** – *rate of force development* – швидкість розвитку сили – ключовий показник вибуховості.
13. **RSI** – *Reactive Strength Index* – індекс реактивної сили – висота стрибка / час контакту.
14. **RT** – *resistance training* – силове тренування.
15. **SJ** – *squat jump* – стрибок із паузи.
16. **SSC** – *Stretch-shortening cycle* – цикл розтягнення-скорочення – основа вибуховості.
17. **SSG** – *small-sided games* – міні-ігри.
18. **VBT** – *velocity-based training* – тренування за швидкістю руху – контроль техніки і навантаження через трекери.
19. **VR** – *Virtual Reality* (віртуальна реальність) – симуляція тренувань чи навчання.

Аналітика та спостереження

1. **AI** – *artificial intelligence* – штучний інтелект.
2. **ANOVA** – *Analysis of Variance* – дисперсійний аналіз.
3. **APA** – *American Psychological Association* – стиль оформлення.
4. **API** – *application programming interface* – протокол взаємодії програм.
5. **CI** – *confidence interval* – інтервал – діапазон, у якому лежить реальне значення.
6. **GPS** – *global positioning system* – система позиціонування.
7. **IMU** – *inertial measurement unit* – інерційний модуль.



8. **KPI** – *key performance indicator* – ключовий показник ефективності – критерій оцінки гри / форми.
9. **MDC** – *minimal detectable change* – мінімальна виявна зміна – важлива для моніторингу.
10. **MCID** – *minimal clinically important difference* – клінічно значуща зміна.
11. **ML** – *machine learning* – машинне навчання.
12. **SD** – *standard deviation* – стандартне відхилення.
13. **SPSS** – *Statistical Package for the Social Sciences* – програма для статистичного аналізу.

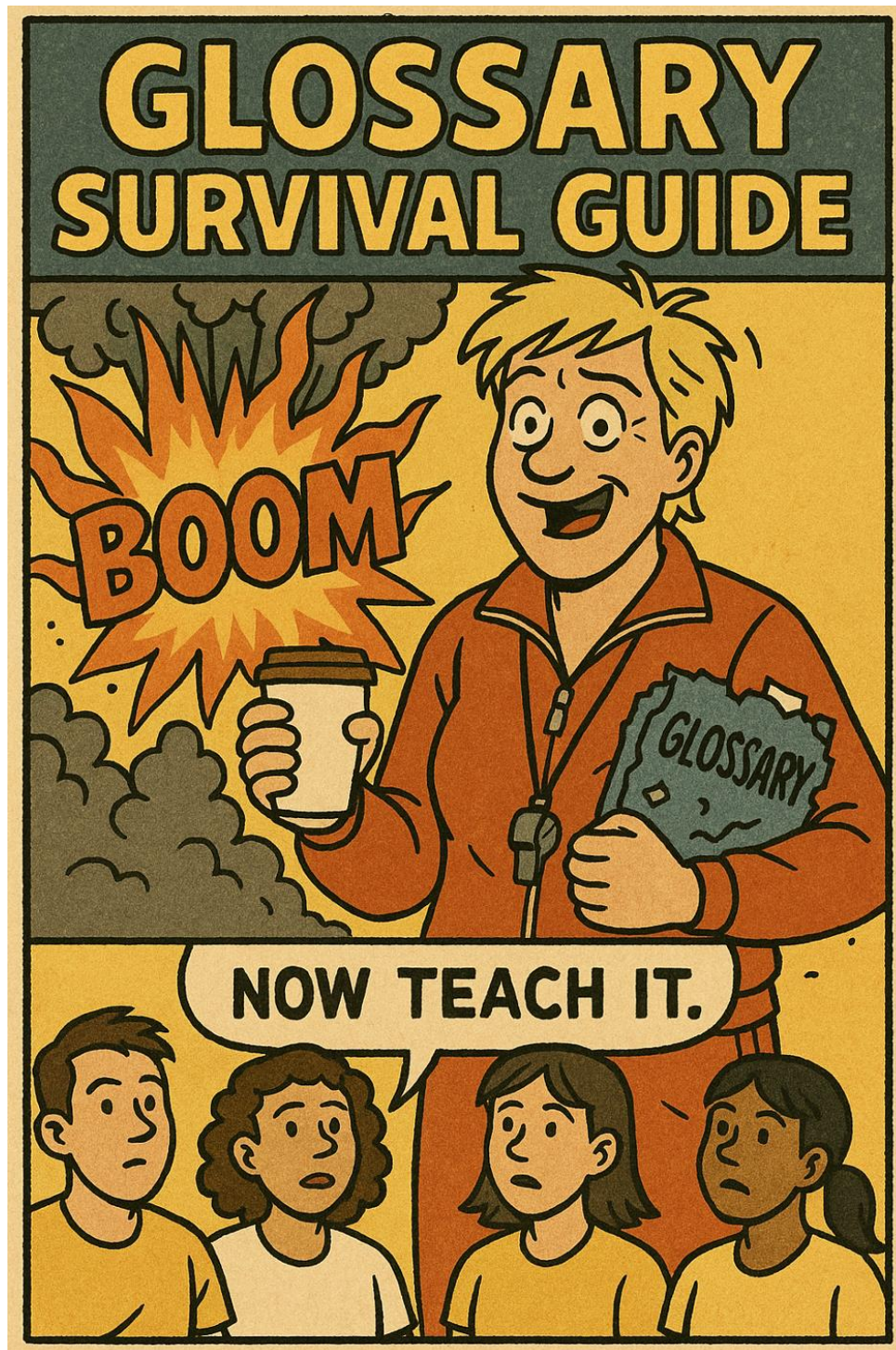
Спортивна медицина

1. **ACL** – *anterior cruciate ligament* – передня хрестоподібна зв'язка.
2. **CT** – *computed tomography* – комп'ютерна томографія – КТ.
3. **HRV** – *heart rate variability* – варіабельність серцевого ритму – маркер відновлення.
4. **MAS** – *maximal aerobic speed* – максимальна аеробна швидкість – індикатор витривалості.
5. **MDC** – *minimal detectable change* – мінімальна виявна зміна – важлива для моніторингу.
6. **MCID** – *minimal clinically important difference* – клінічно значуща зміна.
7. **MRI** – *magnetic resonance imaging* – магнітно-резонансний томограф – МРТ.
8. **PCL** – *posterior cruciate ligament* – задня хрестоподібна.
9. **ROM** – *range of motion* – амплітуда рухів.
10. **RTP** – *return to play* – повернення до гри.
11. **VO₂max** – максимальне споживання кисню – головний показник аеробної потужності.

Менеджмент і комунікація

1. **CRM** – *customer relationship management* – система взаємодії з клієнтами/фанами.
2. **CSR** – *corporate social responsibility* – корпоративна соціальна відповідальність.
3. **ESP** – *english for specific purposes* – англійська для спеціальних цілей – професійно-орієнтована англійська у спорті.
4. **FGC** – *fan-generated content* – контент від фанів – меми, відео, репости.
5. **KPI** – *key performance indicator* – ключовий показник ефективності.
6. **PR** – *public relations* – зв'язки з громадськістю.
7. **ROI** – *return on investment* – окупність інвестицій.
8. **SEO** – *search engine optimization* – оптимізація пошуку – підвищення видимості в Google.
9. **UGC** – *user-generated content* – контент, створений користувачами.





ЛІТЕРАТУРА

Використана:

1. Rey N. Fitness Log: 100 Days of Change. San Francisco : New Line Books, 2021. 222 p.
2. Siler B. The Pilates Body : The Ultimate At-Home Guide to Strengthening, Lengthening and Toning Your Body – Without Machines. Las Vegas, NV : Harmony, 2000. 208 p.
3. Stevenson S. W. Be Your Own Bodybuilding Coach: A Reference Guide For Year-Round Bodybuilding Success. Georgia : Integrative Bodybuilding, LLC, 2018. 440 p.
4. Toomey T.-C. How I Became The Fittest Woman On Earth: My Story So Far. Southwick : Southwick publishing PTY LTD, 2018. 200 p.
5. Tran S. B. Stability Ball Workouts for Seniors: Feel Better Than Ever by Improving Your Balance, Core Strength, and Flexibility with Safe and Effective Stability Ball Exercises. Michigan : Independently published, 2023. 167 p.
6. Van Great A. W. Bodybuilding for Beginners: The Scientific Approach to Muscle Hypertrophy: Exercises and Programming to get Bigger and Stronger. Michigan : Independently published, 2023. 223 p.
7. Ward T. Science of Pilates: Understand the Anatomy and Physiology to Perfect Your Practice. New York, NY : DK, 2022. 224 p.
8. Warman J. Water Aerobics For Seniors: Complete Guide To No-Impact Water Exercises For Seniors & Everyone Else To Help You Lose Weight And Tone Your Body. Michigan : Independently published, 2020. 74 p.
9. Willis G. Water Aerobics for Seniors Simplified: Step-By-Step Guide to Low and No Impact Water Exercises for Seniors Made Easy for Beginners. Michigan : Independently published, 2022. 100 p.
10. Wisherty A. Gifts for CrossFit: 100 Jokes about CrossFitters - The Ultimate Funny Gift for CrossFit Enthusiasts (100 Jokes about Everything!). Michigan : Independently published, 2023. 102 p.
11. Yoon J. Better Stretching: 9 Minutes a Day to Greater Flexibility, Less Pain, and Enhanced Performance, the JoeTherapy Way. St. Martin, U.S. : St. Martin's Essentials, 2020. 208 p.

Рекомендована:*основна:*

1. Лучко О. Р., Довженко С. С. Фізкультурно-спортивні заняття та заходи як засіб активного відпочинку і підвищення функціональних можливостей : конспект лекцій. Харків : УкрДУЗТ, 2023. 71 с.
2. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
3. Соколова О. В., Омеляненко Г. А., Тищенко В. О., Парій С. Б. Сучасні технології у фізичному вихованні і спорті : курс лекцій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. 76 с.
4. Тищенко В. О., Соколова О. В. Методи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт», «Фітнес та рекреація». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 161 с.



5. Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою : методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання» / уклад.: Ю.Є. Халемендик, В.О. Тищенко. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 110 с.

6. Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання» / уклад.: Ю.Є. Халемендик, В.О. Тищенко. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 87 с.

7. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту : теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів : навчальний посібник. Ужгород : УжНУ, Говерла, 2020. 104 с.

додаткова:

1. Андріянова В. А., Човнюк Ю. В. Змістовний аналіз сучасних зарубіжних авторських методик і технологій розвитку рухової активності студентів засобами фізичного виховання. *Innovations and prospects in modern science*. Proceedings of the 12th International scientific and practical conference. SSPG Publish (Stockholm, 20-22 November 2023). Stockholm, 2023. С. 345-361.

2. Жамардій В. Класифікаційна характеристика змісту та структури сучасних фітнес-технологій. *Витоки педагогічної майстерності*. Полтава, 2018. Випуск 22. С. 87 – 91.

3. Канішевський С. М., Дубина Н. Р., Россипчук І. О. Організація спортивно-масової роботи : методичні вказівки. Київ : КНУБА-Талком, 2023. 30 с.

4. Мартишко А. Ю., Бондаренко В. В., Козенко С. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : методичні рекомендації. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2023. 75 с.

5. Молотильнікова В., Войчун О. Зміст фітнес-програм для різних груп населення задля досягнення оптимального фізичного вдосконалення. *SWorldJournal*. Свиштов, 2023. Issue 4(22-04). С. 87 – 92.

6. Наливайко В., Лошицька Т., Скирта О. Поширеність фітнес-програм силової спрямованості та рекомендації щодо їх використання у фізкультурно-оздоровчій роботі. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (Черкаси, 4 грудня 2023 р.). Черкаси, 2023. С. 34 – 40.

7. Robinson L. Pilates Express: Get Maximum Results in Minimum Time. Hachette, UK : Kyle Books, 2022. 208 p.

8. Walker A. Water Aerobics Instructor Handbook. South Carolina, US : CreateSpace Independent Publishing Platform, 2017. 236 p.

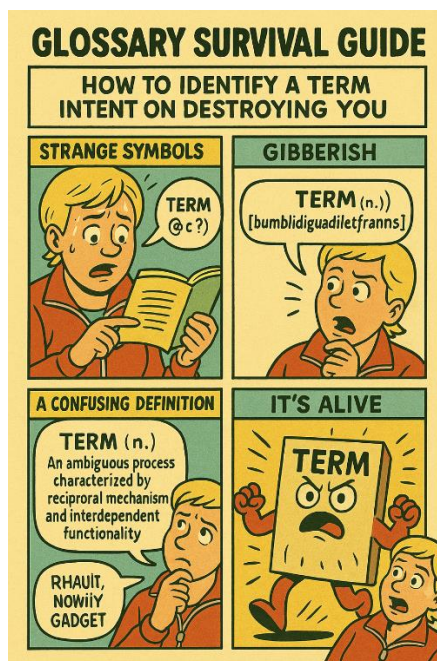
Інформаційні джерела:

1. Закон України Про фізичну культуру і спорт. URL: <http://surl.li/syecs> (дата звернення: 20.02.2023).

2. Карачина М. Never Stop / перекл. Дворницький С. Львів : Видавництво Старого Лева, 2020. 224 с. URL: <http://surl.li/hiith> (дата звернення: 20.02.2023).



ДОДАТКИ



**ЗРАЗОК ПЕРЕКЛАДЕНОГО ФРАГМЕНТА НАУКОВОЇ СТАТТІ
З КОМЕНТАРІЯМИ**
(*Monitoring training load and athletes' readiness*)

Оригінал (фрагмент статті):

"Monitoring training load and athletes' readiness has become a central component in modern high-performance sport. Recent studies indicate that combining internal load indicators (such as heart rate variability and rating of perceived exertion) with external metrics (including GPS-derived running volumes and accelerations) provides a more holistic view of an athlete's physiological state. These data are essential for optimizing recovery strategies and reducing injury risk during congested competition schedules."

Переклад українською:

Моніторинг тренувального навантаження та готовності спортсменів став ключовим компонентом сучасного спорту високих досягнень. Останні дослідження вказують, що поєднання внутрішніх індикаторів навантаження (таких як варіабельність серцевого ритму та рейтинг сприйнятих зусиль) із зовнішніми метриками (включно з обсягами бігової роботи й прискореннями, отриманими за допомогою GPS) забезпечує більш цілісне уявлення про фізіологічний стан спортсмена. Такі дані є критично важливими для оптимізації стратегій відновлення та зниження ризику травм під час інтенсивних змагальних періодів.

КОМЕНТАРІ ТА АНАЛІЗ СКЛАДНИХ ТЕРМІНІВ**1. Monitoring training load**

Альтернативи: «відстеження навантаження», «контроль навантаження». **Чому обрано "моніторинг"**:

У спортивній науці *monitoring* = систематичний, структурований контроль показників у динаміці. "Відстеження" більш побутове.

2. Athletes' readiness

Дослівно: «готовність спортсменів».

У деяких джерелах зустрічається *performance readiness* = "функціональна готовність". **Чому обрано базову форму**: у тексті немає уточнення про фізичну чи психофізіологічну готовність, тому універсальна форма точніша.

3. High-performance sport

Можливі варіанти: «спорт найвищих досягнень», «високоєфективний спорт» (невдало)

Обрано "спорт високих досягнень" = це термін, стандартизований у міжнародних документах (IOC, ISSF, IAAF).



4. Internal load indicators

Дуже важливий термін. Альтернативи: «внутрішні індикатори навантаження»; «внутрішнє тренувальне навантаження»

Пояснення: *Internal load* = те, як організм реагує на роботу (*HRV*, *lactate*, *RPE*).

Тому “індикатори” = точніше, ніж “навантаження”.

5. Heart rate variability (HRV)

У спорті перекладається лише як **варіабельність серцевого ритму**, а не “варіативність” чи “мінливість”. Це усталений термін (*ACSM*, *EHF*, *Sport Performance*).

6. Rating of perceived exertion (RPE)

Типова помилка студентів = переклад “ставка/рейтинг напруження”.

Правильний варіант: «рейтинг сприйнятих зусиль». Термін увійшов у науку через шкалу Борга.

7. External metrics

Правильно: **зовнішні метрики / показники роботи**.

Не “зовнішні показники навантаження” = бо навантаження включає і внутрішні, і зовнішні компоненти.

Metrics у спортивній аналітиці $\neq$ *parameters*. Це саме “метрики”.

8. GPS-derived running volumes

Складний термін.

✗ Не можна: «бігові об’єми з GPS»

✗ Не можна: «обсяги бігу з навігатора»

Правильно: «обсяги бігової роботи, отримані за допомогою GPS». Це усталена колокація.

9. Accelerations

Можливі варіанти: прискорення, ривки, зміни швидкості

У GPS-аналізі *acceleration* = **прискорення** (зміна швидкості у часі).

Тому обрано базовий науковий варіант.

10. Holistic view

Не перекладається як “цілісний погляд” = це звучить філософськи.

У спортивній науці = «комплексне / всебічне уявлення». Обрано «більш цілісне уявлення», бо відповідає оригінальному значенню “*integrated picture*”.

11. Congested competition schedules

Можливі варіанти: щільний календар, перевантажений календар, насичений змагальний період.

У спорті *high congestion* = короткі інтервали між іграми, підвищений ризик травм. Обрано “інтенсивні змагальні періоди”, бо найбільш нейтрально і точно передає суть.



ЗРАЗОК ПЕРЕКЛАДЕНОГО ФРАГМЕНТА НАУКОВОЇ СТАТТІ З КОМЕНТАРЯМИ (*Фітнес*)

Оригінал (фрагмент статті):

“High-intensity functional training (HIFT) has gained popularity as an efficient method to improve overall fitness, combining strength, power, cardiovascular endurance, and metabolic conditioning within a single training session. Recent evidence suggests that manipulating work-to-rest ratios and movement complexity allows trainers to target specific adaptations, such as increased aerobic capacity or neuromuscular efficiency. However, improper load progression and insufficient recovery remain major risk factors for overtraining and movement compensations among recreational athletes.”

Переклад українською:

Високоінтенсивне функціональне тренування (HIFT) набуло популярності як ефективний метод підвищення загальної фізичної підготовленості, оскільки поєднує силу, вибухову потужність, серцево-судинну витривалість та метаболічний кондиціонінг в межах одного тренувального заняття. Сучасні дані свідчать, що варіювання співвідношення “робота-відпочинок” і складності рухів дозволяє тренерам цілеспрямовано формувати певні адаптації, такі як підвищення аеробної здатності або нейром’язової ефективності. Водночас неправильна прогресія навантаження та недостатнє відновлення залишаються ключовими факторами ризику перетренованості та появи рухових компенсацій серед рекреаційних атлетів.

КОМЕНТАРІ ТА АНАЛІЗ СКЛАДНИХ ТЕРМІНІВ

1. High-intensity functional training (HIFT)

ХНе варіанти: «функціональний НІТ», «функціональне інтенсивне тренування».

Правильно: “високоінтенсивне функціональне тренування”. HIFT ≠ НІТ.

HIFT включає силові рухи, техніку, роботу з навантаженням, комплексні патерни.

2. Overall fitness

Можливі варіанти: загальна фізична форма, загальна фізична підготовленість

Чому обрано “загальна фізична підготовленість”: У спортивній науці *fitness* має структуроване значення – *strength, endurance, mobility, power, body composition*.

3. Strength, power, cardiovascular endurance

Три терміни, які часто плутають.

Strength = сила

Power = вибухова сила / потужність

Cardiovascular endurance = серцево-судинна витривалість

!Важливо: *power* перекладати як «вибухова сила», а не «потужність» у технічному сенсі.

4. Metabolic conditioning

Типова помилка – переклад «метаболічна кондиція». **Правильно:** “метаболічний кондиціонінг / меткон”. Це усталений термін з фітнесу та CrossFit.

5. Within a single training session

Не «у єдиній сесії», а природніше: “в межах одного тренувального заняття”.

6. Work-to-rest ratios

Найчастіша студентська помилка: «співвідношення робота-відпочинок» (калька).

Коректно: співвідношення “робота – відпочинок” – усталена термінологія у фітнесі та тренувальному плануванні.

7. Movement complexity

ХНе «комплексність руху».

Правильно: “складність рухів”.

У фітнесі *complexity* = технічна складність патерну, кількість сегментів, координація.

8. Target specific adaptations

Дослівно: “націлювати певні адаптації”.

Український професійний варіант:

✓ “формувати певні адаптації”

✓ або “спрямовано розвивати певні адаптації”.

9. Aerobic capacity vs aerobic endurance

Тут важливо:



aerobic capacity = аеробна здатність (фізіологічний потенціал)

aerobic endurance = аеробна витривалість (практичне виконання)

У тексті мова про адаптації → тому “аеробна здатність”.

10. Neuromuscular efficiency

✗ Не “нейром’язова ефективність роботи”.

Правильно: “нейром’язова ефективність” – термін з біомеханіки та *strength & conditioning*.

11. Improper load progression

Можливі помилки: “неправильне підвищення навантаження”; “погана прогресія роботи”

Професійний варіант:

✓ “неправильна прогресія навантаження” – термін з програмування тренувань.

12. Movement compensations

✗ Не «рухові компенсації» у медичному сенсі.

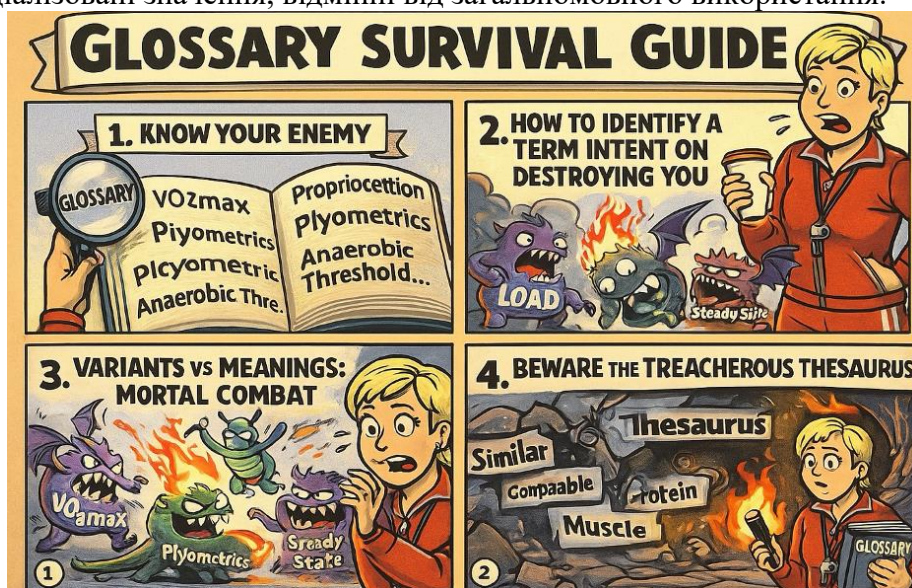
У фітнес-науці *movement compensations* = “порушення техніки, компенсаторні рухи через слабкість / втому”. Тому переклад обраний коректний.

13. Recreational athletes

Типова помилка – «рекреаційні спорстмени» (ні!).

Правильно: “рекреаційні атлети” / “спортсмени-любители”.

Поданий фрагмент демонструє, що правильний переклад спортивної термінології ґрунтується на розумінні функціонального контексту, а не на буквальному відтворенні англійських слів. Особливої уваги потребують терміни, пов’язані з аналітикою, моніторингом навантаження та фізіологічними показниками, оскільки вони часто мають вузькоспеціалізовані значення, відмінні від загальномовного використання.



Навчально-методичне видання
(українською та англійською мовами)

Укладачі:

Халемендик Юлія Євгенівна
Тищенко Валерія Олексіївна

АНГЛО-УКРАЇНСЬКИЙ СЛОВНИК ТЕРМІНІВ
ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання»

Рецензенти: *О.А. Каніболоцька, А.П. Конох*
Відповідальний за випуск *С.В. Іваненко*
Коректори: *Ю.Є. Халемендик, С.Б. Парій*

