



UNIVERZITA  
KONŠTANTÍNA  
FILOZOFA  
V NITRE

Nora Halmová – Jaroslav Broďáni

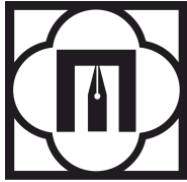
**Terminologický slovník  
pre študentov vo Vedách o športe**

**Terminology Dictionary  
for Students in Sports Sciences**

**Терминологический словарь  
для студентов спортивных наук**

**Термінологічний словник  
для студентів спеціальності  
«Спортивні науки»**

Nitra 2023



**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Nora Halmová – Jaroslav Broďáni**

**Terminologický slovník  
pre študentov vo Vedách o športe**

**Terminology Dictionary  
for Students in Sports Sciences**

**Терминологический словарь  
для студентов спортивных наук**

**Термінологічний словник  
для студентів спеціальності  
«Спортивні науки»**

**Nitra 2023**

**Názov / Title / Название / Назва:** Terminologický slovník pre študentov vo Vedách o športe / Terminology dictionary for students in Sports Sciences / Терминологический словарь для студентов спортивных наук / Термінологічний словник для студентів спеціальності «Спортивні науки»

**Vydavateľ / Publisher / Издатель / Видавець** © Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Pedagogická fakulta, 2023 / Constantine the Philosopher University in Nitra, Faculty of Education, 2023 / Университет Константина Философа в Нитре, Педагогический факультет, 2023 г / Університет імені Костянтина Філософа у Нітрі, Педагогічний факультет, 2023 рік.

**Autori / Authors / Авторы / Автори** © doc. PaedDr. Nora Halmová, PhD., doc. PaedDr. Jaroslav Broďáni, PhD., 2023.

**Recenzenti / Reviewers / Рецензенты / Рецензенти:** prof. PaedDr. Jaromír Šimonek, PhD., doc. PaedDr. Janka Kanásová, PhD.

**Preklad do anglického jazyka / Translation into English / Перевод на английский язык / Переклад на англійську мову:**  
Mgr. Zuzana Šmigurová, 2022.

**Preklad do ruského jazyka / Translation into Russian / Перевод на русский язык / Переклад російською мовою:** Agentúra TOP preklady a tlmočenie, s.r.o., 2022.

**Preklad do ukrajinského jazyka / Translation into Ukrainian / Перевод на украинский язык / Переклад українською мовою:** Agentúra TOP preklady a tlmočenie, s.r.o., 2022.

**Grafická úprava / Graphic editing / Графический дизайн / Графічний дизайн:** autori textu / authors of the text / авторы текста / автори тексту, 2023.

**Layout** © doc. PhDr. Adriana Récka, PhD., 2022.

**Obálka / Cover / Обложка / Обкладинка** © Mgr. Ľubomír Zabadal, PhD., 2023

**ISBN 978-80-558-2066-8 (online)**

Táto publikácia bola realizovaná v rámci projektu 006UKF-2-1/2021 Podpora internacionalizácie na UKF v Nitre.

This publication was realized within the project 006UKF-2-1/2021 Support for Internationalization at UKF in Nitra.

Данная публикация осуществлена в рамках проекта 006UKF-2-1/2021 Поддержка интернационализации в УКФ в Нитре.

Дана публікація підготовлена в рамках проекту 006UKF-2-1/2021 Підтримка інтернаціоналізації в УКФ в Нітрі.

## **OBSAH / CONTENT / СОДЕРЖАНИЕ / ЗМІСТ**

<b>Úvod / Introduction / Введение / Вступ</b> .....	4
<b>Vysvetlivky / Explanations / Объяснения / Пояснення</b> .....	5
<b>Definície a pojmy používané v telesnej výchove a športe / Definitions and terms used in physical education and sports / Определения и термины, используемые в физическом воспитании и спорте / Визначення та терміни, що використовуються у фізичному вихованні та спорті</b> .....	6
<b>Klíčové slová používané v telesnej výchove a športe / Key words used in physical education and sports / Ключевые слова, используемые в физическом воспитании и спорте / Ключові слова, які використовуються у фізичному вихованні та спорті</b> .....	53
<b>Literatúra / Literature / Литература / Література</b> .....	100

## ÚVOD / INTRODUCTION / ВВЕДЕНИЕ / ВСТУП

Publikácia *Terminologický slovník pre študentov vo Vedách o športe* vznikol za účelom podpory internacionalizácie vysokoškolského vzdelávania a s cieľom poskytnúť študentom PF UKF, prichádzajúcim zo zahraničia na riadne štúdium alebo krátkodobú akademickú mobilitu, študijný materiál v súlade s aktuálnou odbornou terminológiou v príslušnom odbore. Terminologický slovník prináša základné definície a kľúčové pojmy v slovenskom, anglickom, ruskom a ukrajinskom jazyku a vizuálne bol upravený tak, aby orientácia vo viacjazyčnom texte bola komfortná. Publikácia vznikla v rámci rozvojového projektu MŠVVaŠ SR *Podpora internacionalizácie na UKF v Nitre* č. 006UKF-2-1/2021.

The publication *Terminological Dictionary for Students in Sports Sciences* was created for the purpose of supporting the internationalization of higher education and with the aim of providing FE CPU students coming from abroad for regular studies or short-term academic mobility with study material in accordance with the current professional terminology in the relevant field. The terminological dictionary provides basic definitions and key terms in Slovak, English, Russian and Ukrainian and has been visually adjusted so that orientation in the multilingual text is comfortable. The publication was created as part of the development project of the Ministry of Education, Culture, Sports and Science of the Slovak Republic *Support for internationalization at UKF in Nitra* no. 006UKF-2-1/2021.

Издание «*Терминологический словарь для студентов спортивных наук*» создано с целью поддержки интернационализации высшего образования и с целью обеспечения студентов ПФ УКФ, приезжающих из-за границы на регулярное обучение или краткосрочную академическую мобильность, учебным материалом в соответствии с действующим законодательством. профессиональная терминология в соответствующей области. Терминологический словарь содержит основные определения и ключевые термины на словацком, английском, русском и украинском языках и визуально настроен так, чтобы ориентироваться в многоязычном тексте было удобно. Издание создано в рамках проекта развития Министерства образования, культуры, спорта и науки Словацкой Республики *Поддержка интернационализации в УКФ в Нитре* №. 006УКФ-2-1/2021.

Видання *Термінологічний словник для студентів спеціальності «Спортивні науки»* створено з метою підтримки інтернаціоналізації вищої освіти та з метою забезпечення студентів ПФ УКФ, які прибувають з-за кордону для регулярного навчання або короткострокової академічної мобільності, навчальним матеріалом відповідно до чинних професійна термінологія у відповідній галузі. Термінологічний словник містить основні визначення та ключові терміни словацькою, англійською, російською та українською мовами та візуально скоригований для зручного орієнтування в багатомовному тексті. Публікація створена в рамках проекту розвитку Міністерства освіти, культури, спорту та науки Словацької Республіки *Підтримка інтернаціоналізації в УКФ в Нітрі* №. 006УКФ-2-1/2021.

**Vysvetlivky / Explanations / Объяснения / Пояснення**

<b>Text po slovensky</b>	<b>Text in English</b>
<b>Текст на русском языке</b>	<b>Текст українською мовою</b>

## DEFINÍCIE A POJMY POUŽÍVANÉ V TELESNEJ VÝCHOVE A ŠPORTE

## DEFINITIONS AND TERMS USED IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

## ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

## ВИЗНАЧЕННЯ ТА ТЕРМІНИ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

<p><b>Acyklický pohyb</b> – pohyb, v ktorom sa pohybová štruktúra pravidelne neopakuje. Patrí sem napr. nízky štart v šprintoch, výmyk na hrazde, vrh guľou a i. Medzi acyklické pohyby zaraďujeme aj činnosti, ktoré obsahujú aj cyklické pohyby, ktoré však tvoria prípravnú fázu pohybu a majú len jeden cieľ – napr. rozbeh v skokoch alebo hode oštepom.</p>	<p><b>Acyclic movement</b> – movement where a movement structure is not regularly repeated such as crouch start in sprints, bar pullover, shot put, etc. Acyclic movements also include activities involving cyclic movements forming a preparatory phase with only one goal – such as run-up in high jumps or javelin throw run-ups.</p>
<p><b>Ациклическое движение</b> — это движение, при котором структура движения не повторяется регулярно. Это включает, например, низкий старт в спринте, подъем махом на перекладине, толкание ядра и т.д. К ациклическим движениям мы относим и виды деятельности, включающие также циклические движения, которые, однако, образуют подготовительную фазу движения и имеют только одну цель — например, разбег в прыжках или метание копья.</p>	<p><b>Ациклічний рух</b> - рух, в якому структура руху не повторюється регулярно. До них відносяться, наприклад, низький старт в спринті, оберти на перекладині, кидання м'яча та ін. Ациклічні рухи охоплюють дії, які також включають циклічні рухи, але які являють собою підготовчу фазу руху і мають тільки одну мету – наприклад, біг в стрибках або метання списа.</p>
<p><b>Adaptácia</b> – proces prispôsobenia organizmu, jeho systémov a orgánov, na biologické, pracovné, psychologické a sociálne podmienky a požiadavky prostredia. Adaptácia na telesné zaťaženie prebieha na úrovni organizmu, orgánov, tkanív a buniek. Hlavným prejavom adaptácie v športe je schopnosť odolávať námahe a podávať športové výkony. Pod vplyvom opakovaného zaťaženia sa organizmus špecificky adaptuje (fyziologicky zväčšené srdce, zvýšená VO2 max). Výsledkom procesu adaptácie je zvýšenie telesných a funkčných možností organizmu, rozvoj PS, osvojenie športovej techniky a taktiky, dosiahnutie športovej pripravenosti.</p>	<p><b>Adaptation</b> – the process of change, in which a body, its systems and organs adapt to biological, working, psychological and social conditions and requirements of the environment. Adaptation to a physical load takes place throughout the whole body, organs, tissues, and cells. The main manifestation of adaptation in sports is the ability to withstand the stress and perform well. Under the influence of repeated physical load, the organism specifically adapts (physiologically enlarged heart, increased VO2 max). The result of adaptation process is an increase in body's physical and functional</p>

	capabilities, development of movement skills, mastering sports technique and tactics and achieving sports readiness.
<p><b>Адаптация</b> – процесс приспособления организма, его систем и органов к биологическим, рабочим, психологическим и социальным условиям и требованиям окружающей среды. Адаптация к физической нагрузке происходит на уровне организма, органов, тканей и клеток. Главным проявлением адаптации в спорте является способность выдерживать напряжение и выдавать спортивные результаты. Под влиянием повторяющихся нагрузок организм специфически адаптируется (физиологически увеличенное сердце, повышенное VO2 макс). Результатом адаптационного процесса является повышение физических и функциональных возможностей организма, развитие ПС, овладение спортивной техникой и тактикой, достижение спортивной подготовленности.</p>	<p><b>Адаптація</b> - процес пристосування організму, його систем і органів, до біологічних, трудових, психологічних і соціальних умов та вимог навколишнього середовища. Адаптація до навантажень організму відбувається на рівні організму, органів, тканин і клітин. Головним проявом адаптації в спорті є здатність витримувати навантаження і виконувати спортивні дії. Під впливом повторюваних навантажень організм специфічно адаптується (фізіологічно збільшене серце, підвищений VO2 максимум). Результатом процесу адаптації є підвищення фізичних і функціональних можливостей організму, розвиток рухової здатності, засвоєння спортивної техніки та тактики, досягнення спортивної.</p>
<p><b>Aeróbna výkonnosť (AV)</b> – schopnosť organizmu konať svalovú prácu pri prevažujúcom získavaní energie prostredníctvom okysličujúcich procesov, teda aeróbne. Čím väčšie množstvo kyslíka je športovec schopný prijať počas činnosti, tým vyššia je jeho AV. Táto skutočnosť hrá významnú úlohu v športoch vytrvalostného charakteru. Aeróbna výkonnosť je geneticky podmienená (tréningom ju možno pozitívne ovplyvniť max. o 20-30%).</p>	<p><b>Aerobic performance</b> – body's ability to perform muscular work while obtaining energy through oxygenation - aerobically. A higher oxygen level translates into higher aerobic performance. This fact plays a significant role in endurance sports. Aerobic performance is genetically determined (training can positively influence it by max. 20-30%).</p>
<p><b>Аэробная работоспособность (AP)</b> – способность организма выполнять мышечную работу с преимущественным получением энергии за счет окислительных процессов, т.е. аэробным способом. Чем большее количество кислорода спортсмен может принять во время тренировки, тем выше его AP. Этот факт играет значительную роль в видах спорта на выносливость. Аэробная</p>	<p><b>Аеробна працездатність (АП)</b> - здатність організму виконувати м'язову роботу з переважним отриманням енергії внаслідок процесів насичення киснем, тобто аеробне. Чим більше кисню спортсмен здатний отримувати під час тренування, тим вища його АП. Цей факт відіграє значну роль у спорті на витривалість. Аеробна працездатність визначається генетично (тренування може позитивно вплинути на неї максимум на 20-30%).</p>



<p>работоспособность predetermined генетически (тренировки могут положительно повлиять на нее максимум на 20-30%).</p>	
<p><b>Anaeróbná výkonnosť</b> – schopnosť organizmu zabezpečiť energiu prostredníctvom anaeróbných reakcií prebiehajúcich bez prítomnosti kyslíka (beh na krátke vzdialenosti); pritom sa vyčerpávajú zásoby kreatínfosfátu a glykogénu vo svaloch, nastáva kyslíkový dlh a v krvi sa zvyšuje hladina kyseliny mliečnej. Čím vyššia je koncentrácia kyseliny mliečnej, tým väčší je kyslíkový dlh.</p>	<p><b>Anaerobic performance</b> – the organism's ability to provide energy through anaerobic reactions without using oxygen (short-distance running); which involves a process called glycolysis, in which glucose is converted to adenosine triphosphate leading to a build-up of lactic acid. The higher the concentration of lactic acid, the greater is the oxygen debt.</p>
<p><b>Анаэробная работоспособность</b> - способность организма обеспечивать энергию за счет анаэробных реакций, протекающих без присутствия кислорода (бег на короткие дистанции); при этом запасы креатинфосфата и гликогена в мышцах истощаются, возникает кислородный долг и повышается уровень молочной кислоты в крови. Чем выше концентрация молочной кислоты, тем больше кислородный долг.</p>	<p><b>Анаэробна працездатність</b> - здатність організму виробляти енергію внаслідок анаэробних реакцій, що протікають без присутності кисню (біг на короткі дистанції); водночас запаси креатинфосфату і глікогену в м'язах виснажуються, виникає кисневий дефіцит і підвищується рівень молочної кислоти в крові. Чим вище концентрація молочної кислоти, тим більша киснева недостача.</p>
<p><b>Analýzátor</b> – zložitý nervový aparát umožňujúci rozbor vonkajšieho a vnútorného prostredia. Je to výkonná fyziologická jednotka, ktorá pozostáva zo zmyslového orgánu (receptoru), dostredivého nervu a príslušného centra v mozgovej kôre. Rozlišujeme pohybový, zrakový, sluchový, čuchový, vestibulárny, kožný a viscerálny analyzátor, ktorými sa bližšie zaoberá fyziológia človeka a fyziológia telesných cvičení.</p>	<p><b>Analyzer</b> - a complex network of nerves enabling the analysis of external and internal environment. It is a powerful physiological unit consisting of sensory receptors, central nerve, and a corresponding centre in cerebral cortex. We distinguish: Sight (Vision), Hearing (Auditory), Smell (Olfactory), Taste (Gustatory), Touch (Tactile), Vestibular (Movement) and visceral sensory receptors which are being dealt with in human physiology and the physiology of physical exercise.</p>
<p><b>Анализатор</b> - сложный нервный аппарат, позволяющий проводить анализ внешней и внутренней среды. Это исполнительная физиологическая единица, состоящая из органа чувств (рецептора), центрального нерва и соответствующего центра в коре головного мозга. Мы различаем двигательный,</p>	<p><b>Аналізатор</b> - складний нервовий апарат, що дозволяє аналізувати зовнішнє і внутрішнє середовище. Це потужна фізіологічна одиниця, що складається з органу чуття (рецептора), доцентрового нерва і відповідного центру в корі головного мозку. Існують руховий, зоровий, слуховий, нюховий, вестибулярний,</p>

<p>зрительный, слуховой, обонятельный, вестибулярный, кожный и висцеральный анализаторы, которые более подробно рассматриваются в физиологии человека и физиологии физических упражнений.</p>	<p>шкірний і вісцеральний аналізатори, які більш уважно вивчаються фізіологією людини та фізіологією фізичних вправ.</p>
<p><b>Bežecká abeceda</b> – súbor prípravných a imitačných cvičení zameraný hlavne na nácvik a zdokonaľovanie jednotlivých fáz techniky behu, bežeckej koordinácie a súčasne aj rozvoj kondičných schopností. Účinnosť cvičení závisí od kvality vykonania. K základným cvičeniam patria: cupotavý beh, nízky, stredný a vysoký poklus, zakopávanie, predkopávanie a „koleso“ (maximálny rozsah bežeckých pohybov spojením zahrabovania a zakopávania).</p>	<p><b>ABC Running Drills</b> – a set of preparatory and imitation exercises focused on practising and improving individual phases of running techniques, running coordination altogether with developing fitness skills. The benefits depend on the quality of performance. The basic exercises include: ankle drills (fast feet) low skipping, medium skipping and high knee skips, butt kickers, straight leg run and a foreleg extension marching (exaggeration of normal running by combining brushing the ground with the foot and butt kicks).</p>
<p><b>Беговая азбука</b> – набор подготовительных и имитационных упражнений, направленных в основном на отработку и совершенствование отдельных фаз техники бега, координацию бега и одновременно развитие кондиционных способностей. Эффективность упражнений зависит от качества выполнения. К основным упражнениям относятся: галоп, низкий, средний и высокий беглый шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени и „колесо“ (максимальный диапазон беговых движений с максимальным подниманием бедра и выбрасыванием носка вперед).</p>	<p><b>Бігова абетка</b> - комплекс підготовчих та імітаційних вправ, спрямованих в основному на відпрацювання та вдосконалення окремих етапів техніки бігу, координації бігу і водночас розвиток навички витривалості. Ефективність вправ залежить від якості їх виконання. Основні вправи охоплюють: присідання, низькі, середні та високі нахили, копання, попереднє копання та "колесо" (максимальна амплітуда бігових рухів шляхом поєднання згібання і копання).</p>
<p><b>Biologický vek</b> – jeden zo spôsobov, pomocou ktorého určíme stav rastu a vývinu jednotlivca. Kalendárny (chronologický) vek sa nemusí zhodovať s vekom biologickým (kostným, zubným, atď.), ktorý je pre interpretáciu testových výsledkov dôležitý hlavne u mládeže. Morfológický (rastový) vek sa určuje na podklade výsledkov merania telesnej výšky a hmotnosti, ktoré sa porovnávajú s tabuľkovými</p>	<p><b>Biological age</b> - one of the methods to determine the growth and development of an individual. Chronological age does not have to coincide with biological age (bone, dental, etc.) which is important in interpreting the test results mainly in young people. Morphological (growth) age estimation is based on the results of measuring body's height and weight compared with tables or graphs. The motor</p>

<p>hodnotami, alebo sa zakresľujú do grafov. Motorický vek môže byť urýchlený v porovnaní s tabuľkovými hodnotami, vtedy hovoríme, že biologický vývin žiaka (študenta) je akcelerovaný, ak je nižší, tak je spomalený (retardovaný).</p>	<p>development can be faster compared to the tables, then we say that the biological development of a pupil (student) is accelerated and if slower, then it is slowed down (retarded).</p>
<p><b>Биологический возраст</b> - один из способов, которым мы определяем состояние роста и развития человека. Календарный (хронологический) возраст не должен совпадать с биологическим (костным, зубным и др.) возрастом, который важен для интерпретации результатов теста, в основном, у молодежи. Морфологический (ростовой) возраст определяют по результатам измерения роста и массы тела, которые сравнивают с табличными значениями или наносят на графики. Моторный возраст может быть ускорен по сравнению с табличными значениями, тогда говорим, что биологическое развитие школьника (студента) ускорено, если ниже, то замедлено (отстало).</p>	<p><b>Біологічний вік</b> - один зі способів, за допомогою якого ми визначаємо стан зростання і розвитку особистості. Календарний (хронологічний) вік може не збігатися з біологічним віком (кістковий, зубний і т.д.), який є важливим для інтерпретації результатів тестів, особливо у молодих людей. Морфологічний (зростання) вік визначається на основі результатів вимірювань росту і ваги тіла, які порівнюються з табличними значеннями або наносяться на графіки. Руховий вік може бути прискорений в порівнянні з табличними значеннями, тоді ми говоримо, що біологічний розвиток учня (студента) прискорено, якщо воно нижче, то воно уповільнений (загальмований).</p>
<p><b>Cyklický pohyb</b> – pohyb, pri ktorom sa pohybová štruktúra pravidelne a plynulo opakuje. Príkladom môžu byť: beh, chôdza, plávanie, veslovanie, cyklistika, zhyby na hrazde, atď. Pri CP rozoznávame dvojčlenný striedavý rytmus, ktorý určuje striedavú činnosť flexorov a extenzorov. Každý človek má svoj typický, individuálny rytmus, ktorý sa prejavuje v jeho CP ako aj iných činnostiach.</p>	<p><b>Cyclic movement</b> – movement in which the movement structure is regularly and smoothly repeated. Such as: running, walking, swimming, rowing, cycling, bar push-ups, etc. In Cyclic movement we recognize an alternating rhythm determining alternating action of flexors and extensors. Each person has its own individual rhythm reflected in his/her cyclic movement as well as other activities.</p>
<p><b>Циклическое движение</b> — движение, при котором структура движения регулярно и плавно повторяется. Примерами могут быть: бег, ходьба, плавание, гребля, езда на велосипеде, отжимания на турнике и т.д. При ЦД мы распознаем двухчастный чередующийся ритм, который определяет попеременное действие сгибателей и разгибателей. У каждого человека свой</p>	<p><b>Циклічний рух</b> - рух, в якому структура руху повторюється регулярно і плавно. Прикладами можуть бути: біг, ходьба, плавання, веслування, їзда на велосипеді, підтягування на перекладині та ін. При ЦР ми розрізняємо двочленний змінний ритм, який визначається змінною дією згиначів і розгиначів. У кожної людини є свій типовий, індивідуальний ритм, який проявляється в його ЦР, а також в інших видах діяльності.</p>

<p>характерный, индивидуальный ритм, который отражается как в его ЦД, так и в других видах деятельности.</p>	
<p><b>Diagnostika trénovanosti</b> – proces nepretržitej vedecko-metodickej činnosti zameranej na objektívne zisťovanie a hodnotenie reálnych stavov pripravenosti športovca v závislosti od tréningového zaťaženia za účelom riadenia tréningového procesu.</p>	<p><b>Training Diagnostics</b> – a process of continuous scientific-methodical activity aimed at objectively ascertaining and evaluating the readiness of an athlete depending on his/her training load through systematic assessment and coordination of a training process.</p>
<p><b>Диагностика тренированности</b> – процесс непрерывной научно-методической деятельности, направленной на объективное определение и оценку реальных состояний подготовленности спортсмена в зависимости от тренировочной нагрузки с целью управления тренировочным процессом.</p>	<p><b>Діагностика підготовки</b> - процес безперервної науково-методичної діяльності, спрямований на об'єктивне виявлення та оцінку реальних станів готовності спортсмена в залежності від тренувального навантаження, з метою контролю тренувального процесу.</p>
<p><b>Didaktické zásady</b> – základné všeobecné požiadavky, ktoré odrážajú zákonitú, podstatnú vzťahy medzi činiteľmi vyučovacieho procesu a vyjadrujú jeho normatívne základy v súlade s cieľmi výchovy a vzdelávania. Niekedy sa označujú ako princípy vyučovania. Vo vyučovacej praxi sa uplatňujú komplexne pri výbere a spracovaní obsahu vyučovania (učebných plánov, osnov a učebníc), ako aj vo vyučovacom procese.</p>	<p><b>Didactic principles</b> – basic general norms through which are projected legal essential relationships between agents of teaching process, expressing their normative foundations in accordance with the goals of education and training sometimes referred to as teaching principles. In teaching practice, they are applied comprehensively in selecting and processing teaching contents (curricula, lesson plans and textbooks), as well as in a teaching process itself.</p>
<p><b>Дидактические принципы</b> - основные общие требования, отражающие правовые, существенные отношения между деятелями процесса обучения и выражающие его нормативные основы в соответствии с целями воспитания и обучения. Их иногда называют принципами обучения. В педагогической практике они применяются комплексно при подборе и обработке содержания обучения (учебных планов, программ и учебников), а также в процессе обучения.</p>	<p><b>Дидактичні принципи</b> - основні загальні вимоги, які показують законні, суттєві відносини між суб'єктами навчального процесу і виражають його нормативні основи відповідно до цілей виховання та освіти. Іноді їх називають принципами навчання. У педагогічній практиці вони застосовуються комплексно при відборі та обробці навчального змісту (навчальних планів, курсових програм і підручників), а також в процесі викладання.</p>

<p><b>Didaktika športu</b> – vedecká disciplína o vyučovaní, výchove a trénovaní v športe. Predmetom skúmania sú zákonitosti zvyšovania výkonnosti v rámci športovej prípravy a formovania osobnosti športovca.</p>	<p><b>Sport Didactics</b> – a scientific discipline about teaching, education, and training in sport. The subject of research are regularities of increasing performance in the framework of sports training and in shaping athlete's personality.</p>
<p><b>Дидактика спорта</b> - научная дисциплина об обучении, воспитании и тренировке в спорте. Предметом исследования являются закономерности повышения работоспособности в рамках спортивной подготовки и формирования личности спортсмена.</p>	<p><b>Дидактика спорту</b> - наукова дисципліна навчання, виховання і тренінгу в спорті. Предметом дослідження є закономірності підвищення працездатності в рамках спортивної підготовки та формування особистості спортсмена.</p>
<p><b>Didaktika telesnej výchovy</b> – vedný odbor patriaci do skupiny pedagogických vied aj do skupiny vied o športe, ktorá skúma a objasňuje zákonitosti telovýchovného procesu, jeho základných objektívnych a subjektívnych činiteľov a vzťahy medzi nimi pri plnení cieľa a úloh telesnej výchovy. Predmetom skúmania a objasňovania didaktiky telesnej výchovy sú ciele, úlohy a obsah vyučovania telesnej výchovy, vyučovacie postupy, metódy, formy organizácie, didaktické pomôcky, predpoklady a činnosti telovýchovných pedagógov, žiakov, podmienky vyučovania, a to aj v ich vzájomných vzťahoch a vo vzťahoch k okoliu.</p>	<p><b>Didactics of Physical Education</b> - a scientific discipline within pedagogical sciences and sports sciences investigating and clarifying regularities of physical education process, its basic objective, and subjective factors in correlation with fulfilling the goals and tasks of physical education. The subject of investigation and clarification of didactics of physical education are the goals, tasks and content of physical education, teaching procedures, methods and forms of organization, didactic aids, preconditions and activities of PE teachers, pupils, teaching conditions in a mutual relationship with their environment.</p>
<p><b>Дидактика физического воспитания</b> - отрасль науки, относящаяся к группе педагогических наук и к группе спортивных наук, которая исследует и объясняет закономерности процесса физического воспитания, его основные объективные и субъективные факторы и взаимосвязи между ними при выполнении поставленных целей и задач физического воспитания. Предметом исследования и объяснения дидактики физического воспитания являются цели, задачи и содержание обучения физическому воспитанию, методика обучения, методы, формы организации, дидактические пособия, предположения и деятельность учителей физической</p>	<p><b>Дидактика фізичного виховання</b> - розділ науки, що відноситься як до групи педагогічних наук, так і до групи спортивних наук, який вивчає і роз'яснює закономірності процесу фізичного виховання, його основні об'єктивні та суб'єктивні фактори та взаємозв'язок між ними при виконанні мети та завдань фізичного виховання. Предметом вивчення та пояснення дидактики фізичного виховання є цілі, завдання і зміст викладання фізичного виховання, навчальні процедури, методи, форми організації, дидактичні допоміжні засоби, передумови та діяльність вчителів</p>

<p>культуры, учащихся, условия обучения, в том числе в их взаимоотношениях и в отношениях с окружающей средой.</p>	<p>фізичного виховання, учнів, умови навчання, в тому числі в їх взаєминах і в стосунках з навколишнім середовищем.</p>
<p><b>Držanie tela</b> – základný morfológický znak, vzájomná poloha končatín, trupu, hlavy, ktorú človek zaujíma v danej polohe alebo pri danej činnosti v určitom čase tak, aby sa udržala rovnováha a funkcia orgánov a sústav tela. Držanie tela je pohybový návyk, ktorý si začíname osvojovať hneď po narodení za predpokladu aktivity neurofyziologických a neuroregulačných mechanizmov, ktoré ovládajú tzv. posturálne funkcie: antigravitačnú, stabilizačnú a balančnú. V priebehu života človeka môže dôjsť k vytvoreniu rôznej kvality tohto pohybového návyku. Chybné držanie tela je každá odchýlka od fyziologického držania tela.</p>	<p><b>Body posture</b> – a basic morphological feature, mutual position of limbs, torso and head referring to the positioning of person's body during a particular activity at a certain time while maintaining a balance and function of body's organs and systems. Body posture is a movement habit we begin to acquire right after birth, providing the activity of neurophysiological and central nervous system mechanisms controlling so-called postural functions: antigravity, stabilization, and balance. During person's life different quality of such movement occurs. Poor body posture is a deviation from physiological posture.</p>
<p><b>Осанка</b> – основной морфологический признак, взаимное расположение конечностей, туловища, головы, которое принимает человек в данном положении или при данной деятельности в определенное время так, чтобы можно было сохранить равновесие и функции органов и систем организма. Осанка – двигательная привычка, которую мы начинаем приобретать сразу после рождения, предполагая активность нейрофизиологических и центральных нервных регуляторных механизмов, контролирующих так называемые постуральные функции: антигравитацию, стабилизацию и равновесие. В течение жизни у человека может возникать различное качество этой двигательной привычки. Плохая осанка – это любое отклонение от физиологической держания тела.</p>	<p><b>Постава</b> - основна морфологічна ознака, відносне положення кінцівок, тулуба, голови, яке людина займає в даній позі або під час даної діяльності в певний час таким чином, щоб підтримувати рівновагу і функцію органів і систем організму. Поза - це рухова звичка, яку ми починаємо засвоювати відразу після народження, за умови активності нейрофізіологічних і центрально-нервових регуляторних механізмів, контролюючих так звані постуральні функції: антигравітація, стабілізація і рівновага. Протягом життя людини можуть формуватися різні якості цієї рухової звички. Неправильна постава тіла - це будь-яке відхилення від фізіологічної постави тіла.</p>
<p><b>Dynamický stereotyp</b> – dočasne nemenná sústava podmienených a nepodmienených reflexov, ktorá vznikla na základe stereotypne sa</p>	<p><b>Dynamic stereotype</b> – a temporarily unchanging system of conditioned and unconditioned reflexes based on repeated stimuli</p>

<p>opakujúcich podnetov a odrazových pochodov v mozgovej kôre. DS je súčasťou motorického učenia ako aj iných typov učenia sa. Každá pohybová činnosť predstavuje zložitý priebeh podmienených reflexov v mozgovej kôre, ktoré sa vytvárajú v priebehu celého života. Podnety pôsobiace na človeka vyvolávajú v mozgovej kôre podráždenie a útlm. Tento systém sa postupne upevňuje a ustáľuje, čo nazývame dynamickým stereotypom.</p>	<p>and interactions between the areas of cerebral cortex. DS is a part of motor learning as well as other types of learning. Each motor activity represents a complex course of conditioned reflexes in cerebral cortex created throughout one's life. Stimuli can cause irritation and depression in the cerebral cortex. The system gradually strengthens and establishes what we call a dynamic stereotype.</p>
<p><b>Динамический стереотип</b> - инвариантная во времени система условных и безусловных рефлексов, возникшая на основе стереотипно повторяющихся возбудителей и рефлекторных процессов в коре головного мозга. ДС является частью моторного обучения, а также других типов обучения. Каждая двигательная активность представляет собой сложный процесс условных рефлексов в коре головного мозга, которые вырабатываются на протяжении всей жизни. Воздействующие на человека возбудители вызывают раздражение и угнетение коры головного мозга. Эта система постепенно закрепляется и устанавливает то, что мы называем динамическим стереотипом.</p>	<p><b>Динамічний стереотип</b> - тимчасово незмінна система умовних і безумовних рефлексів, що формується на основі стереотипно повторюваних подразників і рефлекторних маршів в корі головного мозку. ДС є частиною моторного навчання, а також інших видів навчання. Кожна рухова активність являє собою складний хід умовних рефлексів в корі головного мозку, які формуються протягом усього життя. Подразники, що діють на людину, провокують роздратування та ослаблення в корі головного мозку. Ця система поступово консолідується і встановлюється, те, що ми називаємо динамічним стереотипом.</p>
<p><b>Dynamometria</b> – metóda zisťovania absolútnej sily svalov pomocou mechanických alebo elektronických dynamometrov. Zisťuje sa max. sila svalových skupín, príp. i jednotlivých svalov na rôznych častiach tela, najčastejšie je to ručná a chrbtová dynamometria.</p>	<p><b>Dynamometry</b> – science of power measurement determining the absolute muscular effort and strength using mechanical or electronic dynamometers of whole muscle groups or particular muscles, mostly hand and back dynamometry.</p>
<p><b>Динамометрия</b> — метод определения абсолютной силы мышц с помощью механических или электронных динамометров. Определяется макс. сила групп мышц или отдельных мышц на разных участках тела, чаще всего это динамометрия рук и спины.</p>	<p><b>Динамометрія</b> - метод визначення абсолютної сили м'язів за допомогою механічних або електронних динамометрів. Максимальна встановлена сила груп м'язів, або на окремих м'язів на різних частинах тіла, найчастіше це динамометрія рук і спини.</p>
<p><b>Dýchacie cvičenia</b> – súbor cvičení, pri ktorých využívame dýchacie pohyby a pohyby jednotlivých častí tela na ovplyvnenie</p>	<p><b>Breathing exercises</b> – form of exercises using breathing movements and movements of particular body parts influencing morphological,</p>

<p>morfológických, štruktúrálnych a funkčných vlastností dýchacej sústavy, na úpravu dýchacieho stereotypu a dýchania, na ovplyvnenie skrátených dýchacích svalov.</p>	<p>structural, and functional properties of respiratory system to enhance breathing and breath control to influence dysfunctions in respiratory muscles.</p>
<p><b>Дыхательные упражнения</b> - комплекс упражнений, в которых мы используем дыхательные движения и движения отдельных частей тела для воздействия на морфологические, структурно-функциональные свойства дыхательной системы, для модификации стереотипа дыхания и дыхания, для воздействия на укороченную дыхательную мускулатуру.</p>	<p><b>Дихальні вправи</b> - комплекс вправ, в яких ми використовуємо дихальні рухи та рухи окремих частин тіла для впливу на морфологічні, структурні та функціональні властивості дихальної системи, для коригування дихального стереотипу і дихання, для впливу на укорочені дихальні м'язи.</p>
<p><b>Eurofit</b> – univerzálna testová batéria, ktorá sa používa na diagnostiku zdatnosti a výkonnosti detí a mládeže. Už jej názov hovorí, že umožňuje porovnávanie somatických a motorických znakov ľudí rôznych krajín Európy.</p>	<p><b>Eurofit</b> – The Eurofit Physical Fitness Test Battery is a universal test of fitness and performance of children and youth. As the name suggests it compares somatic and motor signs of people across Europe.</p>
<p><b>Еврофит</b> — универсальная батарея тестов, которая используется для диагностики физических данных и работоспособности детей и молодежи. Его название уже говорит о том, что он позволяет сравнивать соматические и двигательные характеристики людей из разных стран Европы.</p>	<p><b>Єврофіт</b> - універсальна тестова батарея, яка використовується для діагностики фізичної форми та працездатності дітей і молоді. Вже сама його назва говорить про те, що він дозволяє порівнювати соматичні та рухові ознаки людей різних країн Європи.</p>
<p><b>Excentrická svalová kontrakcia</b> – kontrakcia, ktorá sa prejavuje postupným predĺžením (natahnutím) svalu a zvýšením svalového tonusu (napätia). Uvoľňuje sa pri tzv. ustupujúcej práci, napr. pri pohybe zo zhybu do visu.</p>	<p><b>Eccentric muscle contraction</b> - a contraction that manifests itself by gradually lengthening (stretching) the muscle and increasing muscle tone (tension). It is released during the so-called receding work, e.g., when moving from a pull-up to hang.</p>
<p><b>Эксцентрическое сокращение мышц</b> - сокращение, проявляющееся постепенным удлинением (растяжением) мышцы и повышением мышечного тонуса (напряжения). Оно происходит во время так называемой рецессивной работе, например, при переходе от сгиба к вису.</p>	<p><b>Ексцентричне скорочення м'язів</b> - скорочення, яке проявляється поступовим подовженням (розтягуванням) м'яза і підвищенням м'язового тонусу (напруги). Він розслабляється під час так званої роботи на відступ, наприклад, при переході від підтягування до вису.</p>



<p><b>Fartlek</b> – jedna z foriem striedavej metódy rozvoja vytrvalostných schopností. Vznikla vo Švédsku a charakterizuje ju tzv. „hra s rýchlosťou“. To znamená, že sám bežec si určuje úseky zrýchlenia, ich dĺžku i celkový objem a intenzitu zaťaženia – riadi tréning podľa aktuálneho stavu a pocitov. Táto metóda sa realizuje prevažne v členitom teréne.</p>	<p><b>Fartlek</b> – one of the forms of alternating method of developing endurance skills. It originated in Sweden and is characterized by so-called "speed play" when the runner determines fast running sections, their length, volume, and intensity of the load - he controls the variety according to the current state and feelings. This method is mainly performed in multi-terrain.</p>
<p><b>Фартлек</b> — одна из форм попеременного метода развития навыков выносливости. Он возник в Швеции и характеризуется так называемым «скоростная игра». Это означает, что бегун сам определяет участки разгона, их длину и общий объем и интенсивность нагрузки – он контролирует тренировку по текущему состоянию и ощущениям. Этот метод реализуется преимущественно на пересеченной местности.</p>	<p><b>Фартлек</b> - одна з форм методу чергування розвитку витривалих здібностей. Він виник у Швеції та характеризується так званою "грою зі швидкістю". Тобто бігун сам визначає ділянки прискорення, їх довжину, а також загальний обсяг і інтенсивність навантаження – він контролює тренування відповідно до поточного стану і відчуття. Цей метод реалізується в основному на пересіченій місцевості.</p>
<p><b>Funkčná skúška</b> – zistenie funkčného stavu organizmu športovca; komplexná skúška zisťujúca rozličné vegetatívne funkcie organizmu ako celku, príp. jednotlivých jeho orgánov a systémov (dýchacieho, srdcovo-cievneho, ap.). Rozlišujeme nešpecifické FS (beh na mieste, drepy, Ruffierov test, step-test ap.) a špecifické FS, v ktorých sa uplatňuje pohybová činnosť zhodná s danou športovou disciplínou.</p>	<p><b>Functional performance testing</b> – determine physical limitations of athlete's organism; a complex test investigating various vegetative functions of a body, or particular organs and systems (respiratory, cardiovascular, etc.). We distinguish between non-specific FPS (running on the spot, squats, Ruffier's test, step-test, etc.) and specific FPT where motor activity is compliant with peculiar sports discipline.</p>
<p><b>Функциональная проба</b> – определение функционального состояния организма спортсмена; комплексный тест, исследующий различные вегетативные функции организма как целого, или отдельных органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой и др.). Различают неспецифические ФП (бег на месте, приседания, проба Руфье, степ-тест и др.) и специфические ФП, в которых применяется двигательная активность, соответствующая данной спортивной дисциплине.</p>	<p><b>Функціональний тест</b> - визначення функціонального стану організму спортсмена; комплексне обстеження для визначення різних вегетативних функцій організму в цілому або окремих його органів і систем (дихальної, серцево-судинної і т.д.). Ми розрізняємо неспецифічні функціональні тести (біг на місці, присідання, тест Руфф'є, степ-тест і т.д.) і специфічні функціональні тести, в яких застосовується фізичне навантаження, ідентична даної спортивної дисципліни.</p>

<p><b>Genetická podmienenosť (determinovanosť) pohybových predpokladov</b> – viaceré pohybové predpoklady sú viac, či menej geneticky podmienené. Genetika sa podieľa na úrovni a stupni rozvoja pohybových predpokladov spolu s vplyvmi prostredia. Vlohy, pohybové schopnosti a zručnosti sú do značnej miery geneticky podmienené. Najviac geneticky podmienené sú morfológické komponenty človeka.</p>	<p><b>Genetic determinism of movement precondition</b> - several movement predispositions are determined by the genotype. Genetics is involved in development of movement predisposition altogether with environmental factors. Movement abilities and skills are largely determined by genotype, above all, morphological features of a person.</p>
<p><b>Генетическая обусловленность (детерминизм) предпосылок движения</b> - некоторые предпосылки движения более или менее генетически обусловлены. Генетика участвует в уровне и степени развития двигательных предпосылок вместе с влиянием среды. Способности, двигательные способности и навыки во многом определяются генетически. Наиболее генетически обусловленными являются морфологические компоненты человека.</p>	<p><b>Генетична обумовленість (детермінація) передумов руху</b> - кілька передумов руху більш-менш генетично детерміновані. Генетика впливає на рівень і стадію розвитку рухових передумов поряд з впливом навколишнього середовища. Навички та здібності значною мірою визначаються генетично. Найбільш генетично зумовленими є морфологічні компоненти людини.</p>
<p><b>Hypertrofia</b> – zhrubnutie svalu (svalových vlákien) v dôsledku systematického zaťaženia v tréningu. Takýto sval má väčší objem a je spravidla schopný vyvinúť väčšiu silu. Hypertrofia sa vzťahuje nielen na kostrové svalstvo, ale aj na srdcový sval (tzv. športové srdce). Oprotom hypertrofie je atrofia (ochabnutie) svalov.</p>	<p><b>Hypertrophy</b> – enlargement of a muscle mass (muscle fibres) as a result of systematic training. Such a muscle increases in size and can perform more force. Hypertrophy applies not only to skeletal muscle mass but also to heart muscle mass (so-called Athlete's heart). The opposite of Hypertrophy is Atrophy.</p>
<p><b>Гипертрофия</b> – увеличение мышц (мышечных волокон) в результате систематических нагрузок на тренировках. Такая мышца имеет больший объем и, как правило, способна развивать большую силу. Гипертрофия относится не только к скелетным мышцам, но и к сердечной мышце (так называемое спортивное сердце). Противоположностью гипертрофии является атрофия (снижение объема) мышц.</p>	<p><b>Гіпертрофія</b> - потовщення м'язів (м'язових волокон) в результаті систематичних навантажень на тренуваннях. Такий м'яз має більший обсяг і, як правило, здатний проявляти велику силу. Гіпертрофія відноситься не тільки до скелетної мускулатури, але і до серцевого м'язу (так зване спортивне серце). Протилежністю гіпертрофії є атрофія (в'ялість) м'язів.</p>

<p><b>Hypokinéza</b> – chorobné zníženie hybnosti, obmedzenie rozsahu vôľou ovládateľných pohybov. Pohyby bývajú pomalé, alebo sa zastavujú v určitých polohách. Pod hypokinézou rozumieme tiež pohybovú nedostatočnosť, obmedzenie prirodzenej pohyblivosti, podmienené sedavým spôsobom života a práce, ktoré je charakteristické pre človeka dnešnej civilizovanej spoločnosti. Hypokinéza negatívne ovplyvňuje zdravotný stav a funkčnú zdatnosť človeka, u mladých jedincov obmedzuje ďalší vývoj organizmu.</p>	<p><b>Hypokinesis</b> – pathological reduction of movement, limitation of a range of movements controlled by will. Movements tend to be slow or stop in certain positions. By hypokinesis we also understand lack of movement, limitation of natural mobility due to sedentary lifestyle typical for modern society. Hypokinesis negatively affects person's health and functional ability. In young individuals it limits the further development of their bodies.</p>
<p><b>Гипокинезия</b> — патологическое снижение двигательной активности, ограничение объема движений, контролируемых волей. Движения имеют тенденцию быть медленными или останавливаться в определенных положениях. Под гипокинезом мы также понимаем малоподвижность, ограничение естественной подвижности, обусловленное малоподвижным образом жизни и труда, что характерно для людей в современном цивилизованном обществе. Гипокинез негативно влияет на самочувствие и функциональные возможности человека, у лиц молодого возраста ограничивает дальнейшее развитие организма.</p>	<p><b>Гіпокінезія</b> - патологічне зниження імпульсу, обмеження діапазону рухів, контрольованих волею. Рухи, як правило, повільні або зупиняються в певних положеннях. Під гіпокінезією ми також розуміємо рухову недостатність, обмеження природної рухливості, обумовлене малорухливим способом життя і роботи, характерним для людини сучасного цивілізованого суспільства. Гіпокінезія негативно позначається на стані здоров'я і функціональній підготовленості людини, у молодих особин обмежує подальший розвиток організму.</p>
<p><b>Izometrická svalová kontrakcia</b> – kontrakcia, ktorá sa prejavuje zvýšením napätia bez zmeny dĺžky svalu. Uplatňuje sa pri udržiavaní určitej polohy, zachovávaní rovnováhy, pri statickej sile a pod.</p>	<p><b>Isometric muscle contraction</b> - a contraction that is manifested by an increase in tension without a noticeable change in muscle length, applied while maintaining a certain position, balance or building strength, etc.</p>
<p><b>Изометрическое сокращение мышц</b> – сокращение, в результате которого увеличивается напряжение при неизменной длине мышцы. Используется при удержании определенного положения, удержании равновесия, при статической силе и т.п.</p>	<p><b>Ізометричне скорочення м'язів</b> - скорочення, яке проявляється збільшенням напруги без зміни довжини м'яза. Воно застосовується при підтримці певного положення, підтримці рівноваги, додатку статичної сили і т.д.</p>

<p><b>Izotonická svalová kontrakcia</b> – kontrakcia, pri ktorej sa napätie svalu nemení, ale dochádza k jeho skráteniu, čo vyvoláva pohyb. Vonkajší odpor je menší ako sila kontrahujúcich sa svalov (tzv. koncentrické skrátenie svalov) pri dynamickom režime svalovej práce.</p>	<p><b>Isotonic muscle contraction</b> - a contraction in which the tension of the muscle does not change but is shortened causing movement. The external force generated by the muscle, is less than the muscle's maximum (so-called concentric contraction).</p>
<p><b>Изотоническое сокращение мышц</b> - сокращение, при котором напряжение мышцы не изменяется, но мышца укорачивается, производя движение. Внешнее сопротивление меньше силы сокращающихся мышц (так называемое концентрическое укорочение мышц) в динамическом режиме работы мышц.</p>	<p><b>Ізотонічне скорочення м'язів</b> - скорочення, при якому напруга м'язів не змінюється, але відбувається їхнє скорочення, що викликає рух. Зовнішній опір є меншим, ніж сила скорочень м'язів (так званих м'язів-згиначів) в динамічному режимі м'язової роботи.</p>
<p><b>Kalokagatia</b> - ideál harmonického súladu fyzickej i duševnej krásy človeka, etická požiadavka sveta antických Grékov.</p>	<p><b>Kalokagatia</b> - harmonious combination of physical and mental beauty of a person, a reflection of noble and ethical behaviour of ancient Greeks.</p>
<p><b>Калокагатия</b> - идеал гармонии между физической и душевной красотой человека, этическое требование мира древних греков.</p>	<p><b>Калокагатія</b> - ідеал гармонійної гармонії як фізичної, так і душевної краси людини, етична вимога світу древніх греків.</p>
<p><b>Kondícia</b> – aktuálny telesný a duševný stav človeka ovplyvňujúci jeho výkonnosť. Tvorí ju súhra vysokej úrovne telesných a pohybových schopností – sily, rýchlosti, vytrvalosti (kondičných schopností), dobre rozvinutých schopností vegetatívnych systémov, najmä srdcovcievneho, dýchacieho a nakoniec úroveň psychických vlastností. Významnú úlohu hrá v športoch a v niektorých náročných profesiách. V športe tvorí základnú zložku prípravy. Získava sa prostredníctvom všeobecne rozvíjajúcich atletických, gymnastických, herných a i. cvičení a tvorí nevyhnutný všeobecný základ pre športovú výkonnosť. Na kondičnú prípravu nadväzuje technická príprava, ktorá je pre každý šport špecifická. Vzhľadom na význam kondície v príprave športovcov vznikli v niektorých športoch nové oblasti, napr. kondičná atletika, kondičná gymnastika. V športe realizujú kondičnú prípravu kondiční tréneri.</p>	<p><b>Fitness</b> – the current physical and mental state of a person affecting his/her performance consisting of interplay of a high level of physical and movement skills - strength, speed, endurance (fitness abilities), well-developed autonomic nervous systems, especially cardiovascular, respiratory, and finally the level of psychological qualities. It plays an important role in sports and in certain demanding professions. It is a main component of preparation in sports obtained through athletic, gymnastic exercises etc. and is a necessary component in sport performance. Physical training is followed by technical training, specific for each sport. Due to the importance of fitness in athlete's preparation, new areas have been created such as: fitness athletics, fitness gymnastics. Fitness training is carried out by physical trainers.</p>

<p><b>Кондиция</b> – текущее физическое и психическое состояние человека, влияющее на его работоспособность. Она формируется во взаимодействии физических и двигательных способностей высокого уровня - силы, скорости, выносливости (кондиционных способностей), хорошо развитых способностей вегетативной системы, включая сердечно-сосудистую, дыхательную и, наконец, уровня психологических качеств. Она играет важную роль в спорте и в некоторых трудных профессиях. В спорте - это основной компонент подготовки. Достигается общеразвивающими атлетическими, гимнастическими, игровыми и др. упражнениями и формирует необходимую общую основу для спортивных результатов. За физической подготовкой следует техническая подготовка, которая специфична для каждого вида спорта. Из-за важности физической подготовки в подготовке спортсменов в некоторых видах спорта были созданы новые направления, например, кондиционная легкая атлетика, кондиционная гимнастика. В спорте кондиционную подготовку осуществляют кондиционные тренеры.</p>	<p><b>Стан</b> - поточний фізичний і психічний стан людини, що впливає на його працездатність. Він формується взаємодією високого рівня фізичних і рухових здібностей - сили, швидкості, витривалості (фітнес-здібностей), добре розвинених здібностей вегетативних систем, особливо серцево-судинної, дихальної та, нарешті, рівня психологічних якостей. Значну роль відіграє у спорті та у деяких вимогливих професіях. У спорті це є основним компонентом підготовки. Він досягається за допомогою загальнорозвиваючих спортивних, гімнастичних, ігрових та інших вправ і формує необхідну загальну основу для спортивних результатів. Після фізичної підготовки потрібна технічна підготовка, яка специфічна для кожного виду спорту. У зв'язку з важливістю фізичної підготовки у підготовці спортсменів в деяких видах спорту з'явилися нові напрямки, наприклад, легка атлетика, фізична гімнастика. У спорті фізична підготовка проводиться тренерами фізичної підготовки.</p>
<p><b>Konštitučný typ (somatotyp)</b> – súhrn spoločných telesných, funkčných a psychických znakov a vlastností človeka. Najčastejšie sa v športe hodnotia ľudia podľa telesných rozmerov a zloženia tela, podľa ktorých určíme somatotypy. Somatotyp sa určuje podľa telesnej výšky, hmotnosti, šírkových a obvodových mier paží a dolných končatín a štyroch kožných rias na tricepse, pod lopatkou, na boku a na lýtku. Na základe týchto údajov zistíme tri základné komponenty somatotypu: endomorfný, mezomorfný a ektomorfný.</p>	<p><b>Constitutional type (somatotype)</b> – a summary of common physical, functional, and psychological features and characteristics of a person. In sport people are usually categorized according to their body build and composition. An individual somatotype is evaluated according to body height, weight, width and circumference measurements of the arms and lower limbs and four skin folds: triceps, subscapular, supraspinatus, and medial calf. Based on these data there are three different body types of somatotype: ectomorph, endomorph, and mesomorph.</p>
<p><b>Конституциональный тип (соматотип)</b> — это совокупность общих физических, функциональных и психологических признаков и</p>	<p><b>Конституціональний тип (соматотип)</b> - сукупність загальних фізичних, функціональних і психологічних ознак і характеристик</p>

<p>особенностей человека. Чаще всего в спорте людей оценивают по размерам тела и телосложению, по которым мы определяем соматотипы. Соматотип определяют по росту, весу, ширине и обхватам рук и нижних конечностей и четырем кожным складкам на трицепсе, под лопаткой, на боку и на икрах. На основании этих данных мы определяем три основных компонента соматотипа: эндоморфный, мезоморфный и эктоморфный.</p>	<p>людини. Найчастіше в спорті людей оцінюють за розмірами тіла і статурою, відповідно до яких ми визначаємо соматотипи. Соматотип визначається по зросту, вазі, ширині та обхвату рук і нижніх кінцівок, а також по чотирьох шкірних водоростей на трицепсі, під лопаткою, збоку і на ікрі. Ґрунтуючись на цих даних, ми знаходимо три основні компоненти соматотипу: ендоморфний, мезоморфний і ектоморфний.</p>
<p><b>Kontrakcia svalu</b> – zmrštenie svalu na určitý podnet ako reflexná odpoveď. Kontrakciu svalu spúšťa nervový podnet, ktorý prichádza na jedno svalové vlákno cez viaceré motorické platničky. Spôsobujú ju tenké aktínové a hrubé myozínové svalové bielkoviny. Pri kontrakcii svalu sa mení dĺžka a aj tonus (izotonická alebo izometrická kontrakcia).</p>	<p><b>Muscle contraction</b> – reflex response, contraction of a muscle to a certain stimulus. Muscle contraction is triggered when an action potential travels along the nerves to the muscles through several motor neurons. It is caused by thin actin and thick myosin muscle proteins. During muscle contraction, the length and tone change (isotonic or isometric contraction).</p>
<p><b>Мышечное сокращение</b> - сокращение мышцы при действии определенного раздражителя как рефлекторная реакция. Сокращение мышц вызывается нервным импульсом, поступающим к одному мышечному волокну через несколько двигательных пластинок. Это обусловлено тонким актином и толстым миозином мышечных белков. При сокращении мышцы изменяется длина и тонус (изотоническое или изометрическое сокращение).</p>	<p><b>Скорочення м'язів</b> - скорочення м'яза на певний стимул як рефлекторна реакція. Скорочення м'яза викликається нервовим стимулом, який надходить до одного м'язового волокна через кілька рухових пластинок. Це викликано тонким актином і товстим міозином м'язових білків. При скороченні м'яза змінюється його довжина, а також його тонус (ізотонічне або ізометричне скорочення).</p>
<p><b>Koordinačné schopnosti</b> – skupina pohybových schopností kladúcich vysoké nároky na jednotlivé analyzátoři a centrálnu nervovú sústavu, zodpovedajúcich za kvalitu riadenia a reguláciu pohybov. Považujeme ich za komplexné, relatívne samostatné predpoklady výkonovej regulácie pohybov, ktoré sa utvárajú a rozvíjajú v pohybových činnostiach na základe dominantne zdedených, ale ovplyvniteľných neurofyziologických funkčných mechanizmov (preto ich možno</p>	<p><b>Coordination skills</b> – a group of movement skills placing high demands on individual analysers and central nervous system responsible for the quality and control to perform efficient movement. We consider them to be complex, relatively independent condition for performance regulation of movements, which are formed and developed in movement activities, based on dominantly inherited but influenceable neurophysiological mechanisms (therefore they can be developed</p>

<p>systematickým tréningom rozvíjať). Medzi základné koordinačné schopnosti patria: rytmická, reakčná, rovnováhová, priestorovo-orientačná a kinesteticko-diferenciačná schopnosť. Pojem koordinačné schopnosti v modernej literatúre nahrádza zastaralý pojem obratnosť, ktorý presne nešpecifikoval jednotlivé koordinačné predpoklady človeka.</p>	<p>through systematic training). The basic coordination skills include: rhythmic, reaction, balance, spatial-orientation, and kinaesthetic-differentiation ability. The notion of coordination skills in modern literature replaces the outdated notion of dexterity, which did not precisely specify the individual coordination prerequisites of a person.</p>
<p><b>Координационные способности</b> - группа двигательных способностей, предъявляющих высокие требования к отдельным анализаторам и центральной нервной системе, отвечающим за качество управления и регуляции движений. Мы рассматриваем их как сложные, относительно самостоятельные предпосылки исполнительской регуляции движений, формирующиеся и развивающиеся в двигательной деятельности на основе преимущественно наследственных, но поддающихся влиянию нейрофизиологических функциональных механизмов (поэтому они могут быть развиты путем систематического обучения). К основным координационным способностям относятся: ритмика, реакция, баланс, пространственная ориентация и кинестетическая дифференциация. Понятие координационных способностей в современной литературе приходит на смену устаревшему понятию ловкости, которое точно не определяло индивидуальные координационные предпосылки человека.</p>	<p><b>Координаційні навички</b> - група рухових здібностей, що пред'являють високі вимоги до окремих аналізаторів і центральної нервової системи, що відповідає за якість контролю і регуляції рухів. Ми розглядаємо їх як складні, відносно незалежні передумови для силової регуляції рухів, які формуються і розвиваються в руховій діяльності на основі домінуючих успадкованих, але піддаються навіюванню нейрофізіологічних функціональних механізмів (отже, вони можуть бути розвинені шляхом систематичних тренувань). Базові навички координації охоплюють: ритмічність, реакцію, рівновагу, просторову орієнтацію і здатність до кінестетичної диференціації. Поняття координаційних здібностей в сучасній літературі замінює застаріле поняття спритності, в якому не були точно вказані індивідуальні координаційні передумови людини.</p>
<p><b>Kyslíkový dlh</b> – rozdiel medzi požiadavkou a dodávkou O<sub>2</sub>. Vytvára sa najmä na začiatku svalovej činnosti. Tvorí rozličnú časť celkovej spotreby kyslíka v závislosti od druhu, trvania a intenzity vykonávanej svalovej činnosti. Pri behu na 100 m tvorí kyslíkový dlh až 94 % celkovej kyslíkovej spotreby, pri behu na 800 m – 62 % a na 10 km len asi 15-30 %.</p>	<p><b>Oxygen debt</b> - the difference between oxygen demand and its supply usually occurring at the beginning of muscle activity. It forms a particular part of total oxygen consumption depending on the type, duration, and intensity of the performed physical activity. Running 100 m oxygen debt is 94% of the total oxygen consumption, running 800 m - 62%, and 10 km only about 15-30%.</p>

<p><b>Кислородный долг</b> - разница между требуемым количеством и поступлением O<sub>2</sub>. В основном он формируется в начале мышечной деятельности. Он составляет различную часть общего потребления кислорода в зависимости от вида, продолжительности и интенсивности выполняемой мышечной деятельности. При беге на 100 м кислородный долг составляет до 94% от общего потребления кислорода, при беге на 800 м - 62%, а на 10 км всего около 15-30%.</p>	<p><b>Координаційні навички</b> - група рухових здібностей, що пред'являють високі вимоги до окремих аналізаторів і центральної нервової системи, що відповідає за якість контролю і регуляції рухів. Ми розглядаємо їх як складні, відносно незалежні передумови для силової регуляції рухів, які формуються і розвиваються в руховій діяльності на основі домінантно успадкованих, але піддаються навіюванню нейрофізіологічних функціональних механізмів (отже, вони можуть бути розвинені шляхом систематичних тренувань). Базові навички координації охоплюють: ритмічність, реакцію, рівновагу, просторову орієнтацію і здатність до кінестетичної диференціації. Поняття координаційних здібностей в сучасній літературі замінює застаріле поняття спритності, в якому не були точно вказані індивідуальні координаційні передумови людини.</p>
<p><b>Lateralita</b> – funkčná dominancia jedného zo zhodných párových pohybových alebo zmyslových orgánov človeka. Môže sa dotýkať zmyslových orgánov (najmä očí a uší), končatín (paží a nôh) a obrátov okolo vertikálnej osi. Lateralita sa v praxi prejavuje ako pravoručnosť, resp. ľavoručnosť. Väčšina ľudí (asi 60 %) vykonáva pohybové činnosti ľahšie, rýchlejšie a lepšie pravou rukou, ľavákov je menšina. V športe má rôzne prejavy: v plávaní nádych na jednu stranu, v skokoch odraz silnejšou končatinou, atď.</p>	<p><b>Laterality</b> – dominance in function of one of a pair of lateral homologous parts of motor or sensory organs of a person. It can affect sense organs (especially eyes and ears), limbs (arms and legs) and rotation around vertical axis. Laterality manifests itself as right-handedness or left-handedness. Most people (about 60%) perform movement activities easier, faster, and better with their right hand, left-handed people are a minority. In sports it has various manifestations: in swimming breathe to one side, in jumps dominance of a take-off leg etc.</p>
<p><b>Латеральность</b> - функциональное доминирование одного из одинаковых парных двигательных или сенсорных органов человека. Может затрагивать органы чувств (особенно глаза и уши), конечности (руки и ноги) и повороты вокруг вертикальной оси. Латеральность проявляется на практике как праворукость, или леворукость. Большинство людей (около 60%) легче, быстрее</p>	<p><b>Латеральність</b> - функціональне домінування одного з ідентичних парних рухових або сенсорних органів людини. Воно може стосуватися органів почуттів (особливо очей і вух), кінцівок (рук і ніг) і обертів навколо вертикальної осі. Латеральність на практиці проявляється як праворукість або відповідно леворукість. Більшість людей (близько 60%) легше, швидше і якісніше виконують рухові</p>



<p>и лучше выполняют двигательные действия правой рукой, леворуких меньшинство. В спорте имеет различные проявления: в плавании вдох на одну сторону, в прыжках, отскок более сильной конечностью и т. д.</p>	<p>дії правою рукою, лівші складають меншість. У спорті це має різні прояви: в плаванні вдих на одну сторону, в стрибках відбиття сильнішою кінцівкою і т.д.</p>
<p><b>Lokomočné pohyby</b> – premiestňovanie celého organizmu v priestore. Je to vlastne pohyb z miesta na miesto. Lokomócia je pohyb posuvný, translačný, ktorý vzniká zložitým skladaním čiastkových uhlových pohybov končatín. Medzi základné lokomočné pohyby patria: beh, chôdza, plazenie, skok, nosenie, jazdu na bicykli, vystupovanie po schodoch, a pod.</p>	<p><b>Locomotion movement</b> – the ability to locomote, move from one place to the other. Locomotion is a sliding translation motion based on making partial angular motions of the limbs. Basic locomotion movements include: running, walking, crawling, jumping, carrying something, riding a bicycle, climbing stairs, etc.</p>
<p><b>Локомоционные движения</b> – перемещение всего организма в пространстве. Это, собственно, перемещение с места на место. Локомоция — скользящее, поступательное движение, возникающее в результате сложного складывания частичных угловых движений конечностей. К основным локомоционным движениям относятся: бег, ходьба, ползание, прыжки, носка, езда на велосипеде, подъем по лестнице и др.</p>	<p><b>Локомотивні рухи</b> - переміщення всього організму в просторі. Насправді це переміщення з місця на місце. Локомоція - це ковзний поступальний рух, що виникає в результаті складного згинання часткових куткових рухів кінцівок. Основні рухові рухи включають: біг, ходьбу, повзання, стрибки, перенесення, їзду на велосипеді, підйом по сходах.</p>
<p><b>Manipulačné pohyby</b> – sú nelokomočné pohyby vykonávané rukami, pri ktorých narábame s nejakými predmetmi. Sú to dôležité pohyby pre každodennú činnosť človeka, ale aj pre športovú motoriku. Zaraďujeme sem chytanie, otváranie, zasúvanie, preklopenie, a pod. Pri vykonávaní manipulačných pohybov môžeme používať aj jednoduché nástroje, ako sú napr. nôž, sekera, ihla, nožnice. Ak činnosť vykonávame dolnými končatinami, hovoríme o pedipulácii (pohyby pri držaní polohy, ovládaní pedálov, atď.).</p>	<p><b>Manipulation movements</b> - are non-locomotor movements involving hands and objects. They are important in everyday life but also in sports for improving motor skill such as catching, opening, plugging in, tilting, etc. To perform manipulative movements, we can also use simple tools such as a knife, axe, needle, or scissors. Performing activity with the lower limbs we talk about pedipulation (holding the position, controlling the pedals, etc.).</p>
<p><b>Манипулятивные движения</b> - это нелокомоционные движения, выполняемые руками, при которых мы обращаемся с какими-либо предметами. Это важные движения для повседневной</p>	<p><b>Маніпулятивні рухи</b> - це нелокальні рухи, що виконуються руками, в яких ми звертаємося з деякими предметами. Це важливі рухи для повсякденної діяльності людини, а також для спортивної</p>

<p>деятельности человека, а также для спортивной моторики. Мы включаем ловлю, открытие, скольжение, переворачивание и т. д. При выполнении манипулятивных движений мы также можем использовать простые инструменты, такие как нож, топор, игла, ножницы. Если мы выполняем деятельность нижними конечностями, то говорим о педипуляции (движения с удержанием положения, управлением педалями и т. д.).</p>	<p>моторики. Сюди відноситься захоплення, відкриття, вставку, перевертання і т.д. При виконанні маніпуляційних рухів ми також можемо використовувати прості інструменти, такі як ніж, сокира, голка, ножиці. Якщо дія виконується нижніми кінцівками, то мова йде про педіпуляції (рухах при утриманні положення, управлінні педалями і т.д.).</p>
<p><b>Maximální spotřeba kyslíka (VO2 max)</b> – hlavní ukazatel aeróbných možností športovca, ktorý limituje výkonnosť vo vytrvalostných disciplínach. U bežcov na stredné a dlhé vzdialenosti dosahuje hodnoty 65-80 ml/kg/min. Tento ukazovateľ je značne geneticky determinovaný. Systematickým a racionálnym tréningom ho možno zvýšiť o 20-30 %.</p>	<p><b>Maximum oxygen consumption (VO2 max)</b> – the main indicator of athlete's aerobic capabilities limiting the performance in endurance disciplines. In medium and long-distance runners, it reaches values of 65-80 ml/kg/min. This indicator is largely genetically determined. It can be increased by 20-30% with systematic and rational training.</p>
<p><b>Максимальное потребление кислорода (VO2 макс.)</b> – основной показатель аэробных возможностей спортсмена, который ограничивает работоспособность в дисциплинах на выносливость. У бегунов на средние и длинные дистанции он достигает значений 65-80 мл/кг/мин. Этот показатель во многом определяется генетически. Его можно увеличить на 20-30% при систематических и рациональных тренировках.</p>	<p><b>Максимальне споживання кисню (VO2 максимум)</b> - основний показник аеробних можливостей спортсмена, який обмежує показники в дисциплінах на витривалість. У бігунів на середні та довгі дистанції він досягає значень 65-80 мл/кг/хв. Цей показник багато в чому обумовлений генетично. При систематичних і раціональних тренуваннях його можна збільшити на 20-30%.</p>
<p><b>Metodický rad</b> – na základe didaktických, výchovných a telovýchovných zásad (princípov) zostavený postup cvičení, pohybov, pohybových činností a operácií, prostredníctvom ktorých má žiak (cvičenec, športovec) dosiahnuť cieľ učenia pohybovej činnosti, operácie, rozvoja pohybových schopností a zvyšovania výkonnosti v telovýchovnom procese.</p>	<p><b>Methodical series</b> – based on didactic, educational and principles of PE, a sequence of exercises, movements, activities, and operations, through which the pupil (exerciser, athlete) should achieve the goal of learning particular activity, operation, development of moving skills and increase performance in PE.</p>
<p><b>Методический ряд</b> – составленная на основе дидактических, воспитательных и физкультурных принципов (принципов)</p>	<p><b>Методичний ряд</b> - на основі дидактичних, освітніх і фізкультурних принципів складається процедура вправ, рухів, рухової активності</p>

<p>последовательность упражнений, движений, двигательных действий и операций, с помощью которых учащийся (гимнаст, спортсмен) должен достичь цели обучения двигательной деятельности, операции, развития двигательных навыков и повышения работоспособности в процессе физического воспитания.</p>	<p>та операцій, за допомогою якої учень (тренований, спортсмен) повинен досягти мети навчання рухової активності, операції, розвитку рухових навичок і підвищення продуктивності в процесі фізичного виховання.</p>
<p><b>Metodika telesnej výchovy</b> – vedecká disciplína a vyučovací predmet v telesnej výchove, zaoberá sa vyučovaním a učením, predovšetkým metódami vyučovania a učenia sa pohybových činností v telesnej výchove. Názov sa v 70. rokoch 20. storočia zmenil na teóriu vyučovania telesnej výchovy, resp. didaktiku telesnej výchovy.</p>	<p><b>Methodology of physical education</b> – scientific discipline and teaching subject in physical education, dealing with teaching and learning, especially methods of teaching and learning physical activities in physical education. In the 1970s the name changed to Theory of teaching physical education, or Didactics of physical education.</p>
<p><b>Методика физического воспитания</b> - научная дисциплина и предмет обучения в физическом воспитании, занимается преподаванием и обучением, особенно методами преподавания и обучения физической активности в физическом воспитании. В 1970-х годах название было изменено на теорию обучения физическому воспитанию, или дидактику физического воспитания.</p>	<p><b>Методологія фізичного виховання</b> - наукова дисципліна і предмет викладання в галузі фізичного виховання, вона займається викладанням і навчанням, в першу чергу методами викладання і навчання фізичним вправам у фізичному вихованні. Назва у 70 роках 20 сторіччя змінилася на теорію викладання фізичного виховання або дидактику фізичного виховання.</p>
<p><b>Modelovanie</b> – proces, ktorým sa dosahuje konštrukcia objektu za účelom poznania nového významu objektu ako modelu. Najčastejšie sa modeluje športová technika, cieľové stavy športovca ako aj kritériá výberu talentovaných jedincov pre šport.</p>	<p><b>Modelling</b> – the process by which the construction of an object is achieved to learn the new meaning of the object as a model. Sports techniques, target states of an athlete as well as criteria for selecting talented individuals in sports are usually being modelled.</p>
<p><b>Моделирование</b> - процесс, с помощью которого достигается построение объекта с целью познания нового значения объекта как модели. Чаще всего моделируются спортивная техника, целевые состояния спортсмена, а также критерии отбора талантливых личностей для занятий спортом.</p>	<p><b>Модельювання</b> - процес, за допомогою якого досягається побудова об'єкта для того, щоб пізнати нове значення об'єкта як моделі. Найчастіше моделюється спортивна техніка, цільові стани спортсмена, а також критерії відбору талановитих особистостей для занять спортом.</p>

<p><b>Motorické učenie (MU)</b>– je druh učenia zameraný na osvojovanie pohybových činností, upevňovanie pohybových návykov a zručností v súčinnosti s rozvojom pohybových schopností. Výsledkom tohto procesu sú predovšetkým zmeny v úrovni pohybových skúseností, vo vlastnostiach osobnosti a v schopnostiach získané kvality samoregulovať. MÚ prebieha v štyroch fázach, ktoré sa navzájom prelínajú a nadväzujú.</p>	<p><b>Motor learning (ML)</b> – is a type of learning aimed at mastering movement activities, strengthening movement habits and skills in cooperation with the development of movement skills. The result of such process is above all, change in the level of movement experience, in personality traits and in ability to self-regulate acquired qualities. The ML takes place in four stages which overlap and follow each other.</p>
<p><b>Моторное обучение (МО)</b> – это тип обучения, направленный на освоение двигательной активности, укрепление двигательных привычек и навыков во взаимодействии с развитием двигательных способностей. Результатом этого процесса являются прежде всего изменения уровня двигательного опыта, свойств личности и способности к саморегуляции приобретенных качеств. МО проходит в четыре этапа, которые переплетаются и следуют друг за другом.</p>	<p><b>Моторне навчання (МН)</b> – це тип навчання, спрямований на оволодіння руховою діяльністю, зміцнення рухових звичок і навичок в синергії з розвитком рухових навичок. Результатом цього процесу є, перш за все, зміни в рівні рухового досвіду, в характеристиках особистості та у здатності набутих якостей до саморегуляції. Є чотири фази, які накладаються одна на одну і слідуєть одна за одною.</p>
<p><b>Motorický test</b> - štandardizovaná pohybová skúška na zistenie úroveň pohybových predpokladov človeka. Proces skúšania nazývame testovaním a získané číselné hodnoty výsledkami testu, udanými vo fyzikálnych jednotkách (cm, m, s, N, kg), biochemických a fyziologických charakteristikách (pulz, spotreba O<sub>2</sub> atď.) alebo v technických jednotkách (počet bodov, známka). Na testovanie môžeme použiť jeden alebo viacero testov. Viaceré testy so spoločným cieľom tvoria testovú batériu (napr. UNIFITTEST, EUROFITTEST). Dôležitou požiadavkou na motorické testy je ich štandardizácia. Znamená to, že každý test musí spĺňať určité vlastnosti, medzi ktoré patria: validita (platnosť), reliabilita (spoľahlivosť), atď.</p>	<p><b>Motor-performance test</b> - a standardized performance test to determine the level of person's movement preconditions. During testing, numerical values are obtained as the results of the test in physical units (cm, m, s, N, kg), biochemical and physiological characteristics (pulse, O<sub>2</sub> consumption, etc.) or in technical units (number of points, grade). We can do one or more tests. Several tests with a common goal, form a so-called test battery (e.g., UNIFITTEST, EUROFITTEST). An important requirement for motor tests is their standardization: each test must meet certain criteria such as: validity, reliability, etc.</p>
<p><b>Двигательный (моторный) тест</b> - стандартизированный двигательный тест для определения уровня двигательных</p>	<p><b>Руховий тест</b> - стандартизований руховий тест для визначення рівня рухових навичок людини. Процес тестування називається</p>

<p>предпосылок человека. Процесс испытания мы называем тестированием, а полученные числовые значения – это результаты тестирования, выраженные в физических единицах (см, м, с, Н, кг), биохимических и физиологических характеристиках (пульс, потребление O<sub>2</sub> и т. д.) или в технических единицах (количество баллов, класс). Мы можем использовать один или несколько тестов для тестирования. Несколько тестов с общей целью образуют набор тестов (например, UNIFITTEST, EUROFITTEST). Важным требованием к двигательным испытаниям является их стандартизация. Это означает, что каждый тест должен соответствовать определенным свойствам, к которым относятся: валидность (срок действия), надежность и т. д.</p>	<p>тестуванням, а числові значення, отримані за результатами тестування, наведені в фізичних одиницях (см, м, с, н, кг), біохімічних і фізіологічних характеристиках (пульс, споживання O<sub>2</sub> і т.д.) або в технічних одиницях (кількість балів, оцінка). Ми можемо використовувати один або кілька тестів для тестування. Кілька тестів із загальною метою утворюють тестову батарею (наприклад, УНІФІКОВАНИЙ ТЕСТ, ЄВРОФІТТЕСТ). Важливою вимогою до моторних тестів є їх стандартизація. Це означає, що кожен тест повинен відповідати певним характеристикам, до яких відносяться: дійсність, надійність і т.д.</p>
<p><b>Motorický vývin</b> – proces zmien, ktoré sa týkajú pohybových predpokladov a pohybových prejavov človeka od počatia až do smrti. MV prebieha ako zákonitý, štádiový proces kvalitatívne vzostupných alebo zostupných zmien. Tieto zmeny charakterizujú individuálny vývin motoriky človeka – jeho ontogézu. Okrem vývinových kvantitatívnych zmien prebiehajú vo vývoji človeka aj zmeny kvalitatívne, ktoré označujeme ako rast (napr. zmeny v tel. výške a hmotnosti).</p>	<p><b>Motor development</b> - a process of changes concerning physical movement that humans acquire through their lifespan over the life. It is a regular staged process of qualitatively ascending or descending changes. These changes characterize an individual development of one's motor skills - his ontogenesis. Despite quantitative changes there are also qualitative changes in human's development being referred to as growth (changes in body height and weight).</p>
<p><b>Моторное развитие</b> - процесс изменений, касающихся двигательных предпосылок и двигательных проявлений человека от зачатия до смерти. МР протекает как закономерный поэтапный процесс качественно восходящих или нисходящих изменений. Эти изменения характеризуют индивидуальное развитие моторики человека - его онтогенез. Помимо количественных изменений, в развитии человека происходят и качественные изменения, которые мы называем развитием (например, изменения роста и массы тела).</p>	<p><b>Руховий розвиток</b> - процес змін, які стосуються рухових передумов і рухових проявів людини від зачаття до смерті. Руховий розвиток протікає як законний, поетапний процес якісних висхідних або низхідних змін. Ці зміни характеризують індивідуальний розвиток рухових навичок людини - її онтогенез. На додаток до кількісних змін у розвитку людини, існують також якісні зміни в розвитку людини, які ми називаємо зростанням (наприклад, зміни зросту та ваги).</p>

<p><b>Motorika</b> – súhrn pohybových predpokladov a prejavov určitého systému. Motorika týkajúca sa človeka sa nazýva antropomotorika. Spojenie senzoričných orgánov s motorikou zachytáva pojem senzomotorika, spojenie psychiky s motorikou pojem psychomotorika. Motoriku nemožno chápať len ako množinu pohybov a pohybových činností, ale aj ako pohybové predpoklady človeka. Sem patria nielen pohybové predpoklady, ale aj somatické, neurofyzilogické, psychické a sociálne predpoklady. Delenie: motorika hrubá (realizovaná veľkými svalovými skupinami) a jemná (pohyby rúk a prstov).</p>	<p><b>Motor skills</b> - a summary of motor learning processes and manifestations of particular system. Motor skills in humans are called anthropomotorics. Interaction of motor behaviour with perceptual processes is called sensomotorics, interaction of motor behaviour with psyche is called psychomotorics. Motor skills cannot be understood only as a set of movements but also as movement predisposition of a person including not only movement skills but also somatic, neurophysiological, psychological, and social. We recognize: gross motor skills (carried out by large muscle groups) and fine motor skills (hand and finger movements).</p>
<p><b>Моторика</b> - совокупность предпосылок движения и проявлений определенной системы. Моторику, относящуюся к человеку, называются антропомоторикой. Связь органов чувств с моторикой охватывается термином сенсомоторика, связь психики с моторной — термином психомоторика. Двигательные навыки нельзя понимать только как совокупность движений и двигательных действий, но и как двигательные предпосылки человека. Сюда относятся не только двигательные предпосылки, но и соматические, нейрофизиологические, психологические и социальные предпосылки. Деление: крупная моторика (реализуется крупными мышечными группами) и мелкая моторика (движения рук и пальцев).</p>	<p><b>Моторика</b> - виклад рухових передумов і проявів конкретної системи. Моторика, пов'язана з людиною, називаються антропомоторикою. Зв'язок органів почуттів з руховими навичками зображає концепцію сенсомоторики, зв'язок психіки з руховими навичками - концепцію психомоторики. Рухові навички можна розуміти не тільки як сукупність рухів і рухової активності, але і як рухові передумови людини. Охоплює не тільки рухові передумови, а й соматичні, нейрофізіологічні, психологічні та соціальні передумови. Розподіл: моторика груба (реалізується великими групами м'язів) і дрібна (рухи рук і пальців).</p>
<p><b>Nácvik</b> – pedagogický proces na osvojenie pohybovej činnosti, ktorý sa realizuje v adekvátnej organizačnej forme prostredníctvom prostriedkov, metód a princípov s prihliadnutím na osobitosti cvičencov. Výcvik je viacnásobný nácvik – predstavuje osvojovanie a zdokonaľovanie techniky.</p>	<p><b>Training</b> – a pedagogical process or method to acquire a movement skill implemented in concrete organizational form through various means, methods and principles considering particularities of gymnasts. Training is a multiple training – representing mastering and improving the technique.</p>

<p><b>Разучивание</b> – педагогический процесс овладения двигательной деятельностью, реализуемый в адекватной организационной форме средствами, методами и принципами с учетом особенностей обучаемых. Тренировка — это многократное разучивание, она представляет собой освоение и совершенствование техники.</p>	<p><b>Тренування</b> - педагогічний процес з оволодіння руховою активністю, який реалізується в адекватній організаційній формі за допомогою засобів, методів і принципів, що враховують особливості вихованців. Тренування - це багаторазове тренування - воно являє собою набуття і вдосконалення техніки.</p>
<p><b>Náčinie a náradie</b> – náčinie= s čím sa cvičí (lopta, švihadlo, kettlebell, činka, guma) náradie = na čom sa cvičí (rebriny, hrazda, kruhy...).</p>	<p>Gymnastics apparatuses and sports equipment: equipment=athletes perform using them (ball, skipping rope, kettlebell, dumbbell, elastic band); apparatus=athletes perform on them (wall bars, high bar, still rings).</p>
<p><b>Инструменты и снаряды</b> - инструмент = то, с чем тренируются (мяч, скакалка, гиря, штанга, резина), снаряд = то, на чем тренируются (брусья, турник, кольца...).</p>	<p><b>Знаряддя та інструменти</b> - знаряддя = те, з чим виконуються вправи (м'яч, скакалка, гиря, гантель, гума) інструменти = те, на чому займаємося вправами (бруси, турнік, кола...).</p>
<p><b>Odborné posudzovanie</b> – je kvantifikácia pohybových predpokladov na základe bodového hodnotenia učiteľom, trénerom, rozhodcom a pod. podľa narastajúcej kvality posudzovaného znaku. Posudzujeme tie znaky, ktoré nemôžeme merať (motorickými testmi) (v tanci, krasokorčuľovaní, gymnastike, skokoch do vody, atď.). Odborné posudzovanie je subjektívna metóda, ktorej výsledky závisia od skúseností, objektívnosti, sensorických a logických schopností posudzovateľov.</p>	<p><b>Professional assessment</b> – is a quantification of movement prerequisites based on point evaluation by teachers, coaches, referees etc. according to the increasing quality of assessed movement. We assess the features which cannot be measured (with motor tests) (in dancing, figure skating, gymnastics, diving etc.). Professional assessment is a subjective method. The results depend on experience, objectivity, sensory and logical abilities of the assessors.</p>
<p><b>Профессиональная оценка</b> – это количественная оценка предпосылок движения на основе балльной оценки учителем, тренером, судьей и т.д. согласно возрастанию качества оцениваемого признака. Мы оцениваем те особенности, которые невозможно измерить (двигательными тестами) (в танцах, фигурном катании, гимнастике, прыжках в воду и т. д.).</p>	<p><b>Експертна оцінка</b> - це кількісна оцінка передумов руху, заснована на балльній оцінці викладачем, тренером, суддею і т.д. відповідно до зростаючої якості даної риси. Ми судимо ті ознаки, які не можемо виміряти (руховими тестами) (в танцях, фігурному катанні, гімнастиці, стрибках у воду і т.д.). Експертна оцінка - це</p>

<p>Профессиональная оценка является субъективным методом, результаты которого зависят от опыта, объективности, сенсорных и логических способностей оценщиков.</p>	<p>суб'єктивний метод, результати якого залежать від досвіду, об'єктивності, сенсорних і логічних здібностей оцінювачів.</p>
<p><b>Ontogenéza</b> – individuálny vývin (zmeny tvaru a funkcií) jednotlivca od narodenia po smrť.</p>	<p><b>Ontogenesis</b> – the development of an individual organism or anatomical or behavioural feature from the earliest stage to maturity.</p>
<p><b>Онтогенез</b> – индивидуальное развитие (изменения формы и функций) индивидуума от рождения.</p>	<p><b>Онтогенез</b> - індивідуальний розвиток (зміни форми та функцій) індивіда від народження до смерті.</p>
<p><b>Pohybová aktivita</b> – súbor cieľavedome vykonávaných PČ jednotlivca alebo skupiny ľudí. Je to najvšeobecnejšia charakteristika existencie všetkých živých orgánov a systémov. Realizácia určitej PČ (hrať futbal, cvičiť aeróbnu gymnastiku a pod.) je konkrétnym vyjadrením PA. Oproti PA je pohybová pasivita, alebo inaktivita.</p>	<p><b>Movement activity</b> – a set of purposefully performed physical activities of an individual or a group of people. It is the most general characteristics of the existence of all living organs and systems. The implementation of a certain activity (playing football, perform aerobic gymnastics, etc.) is a concrete example of movement activity. The opposite is movement passivity or inactivity.</p>
<p><b>Двигательная активность</b> - совокупность целенаправленно выполняемой двигательной активности человека или группы людей. Это самая общая характеристика существования всех живых органов и систем. Реализация определенной деятельности (игра в футбол, занятия аэробной гимнастикой и т. д.) является конкретным выражением ДА. Противоположностью ДА является двигательная пассивность или бездействие.</p>	<p><b>Фізична активність</b> - сукупність цілеспрямовано виконуваної рухової діяльності окремої людини або групи людей. Це найбільш загальна характеристика існування всіх живих органів і систем. Виконання певної рухової діяльності (гра в футбол, заняття аеробною гімнастикою і т.д.) є конкретним виразом робочої активності. Протилежністю рухової діяльності є рухова пасивність, або бездіяльність.</p>
<p><b>Pohybová schopnosť</b> – je relatívne samostatný súbor vnútorných predpokladov človeka na vykonávanie pohybovej činnosti. Je geneticky určená a môže sa zmeniť čiastočne prostredníctvom výchovy. Ako základné sa najčastejšie uvádzajú kondičné (silové, rýchlostné, vytrvalostné a ohybnostné) a koordinačné (reakčná, rytmická, rovnováhová, kinesteticko-diferenciačná a priestorovo-orientačná) schopnosti.</p>	<p><b>Movement ability</b> - is a separate set of internal preconditions of a person for performing movement. It is genetically determined and can be partly changed with training. Fitness (strength, speed, endurance, and flexibility) and coordination (reaction, rhythm, balance, kinaesthetic-differentiation, and spatial-orientation) skills are the most common.</p>



<p><b>Двигательная способность</b> – это относительно самостоятельная совокупность внутренних предпосылок человека для выполнения двигательной деятельности. Она определяется генетически и может быть частично изменена воспитанием. В качестве базовых чаще всего упоминаются способности кондиционные (силовые, скоростные, выносливостные и гибкостные) и координационные (реакция, ритм, баланс, кинестетическая дифференциация и пространственная ориентация).</p>	<p><b>Рухова здатність</b> - це відносно окремий набір внутрішніх передумов людини для виконання рухової діяльності. Вона генетично детермінована і може бути частково змінена вихованням. Здібності до фізичної підготовки (сила, швидкість, витривалість і гнучкість) і координації (реакція, ритміка, рівновага, кінестетична диференціація і просторова орієнтація) найчастіше згадуються як базові.</p>
<p><b>Pohybová výkonnosť</b> – schopnosť podávať opakované výkony v určitej pohybovej činnosti. V nej sa integruje úroveň pohybových schopností, zručností a návykov, úroveň zvládnutia pohybovej činnosti, ako i psychickej pripravenosti človeka. Rozlišujeme všeobecnú pohybovú výkonnosť, ktorá označuje pripravenosť človeka podávať výkony vo všetkých pohybových činnostiach a špecifickú pohybovú výkonnosť, ktorá podmieňuje výkony v jednej špecifickej činnosti. Výkonnosť je výsledkom špecifickej adaptácie človeka na pohybovú záťaž a jeho motivácie. Rozdiely v úrovni PČ medzi jednotlivcami, mužmi a ženami, určitými sociálnymi skupinami (branci, vysokoškoláci), športovcami a bežnou populáciou, sú spôsobené rozličnými somatickými a funkčnými predpokladmi, akými sú psycho-somatické diferencie, rozličná úroveň trénovanosti a pod.</p>	<p><b>Movement performance</b> – the ability to perform repeated performances in a certain movement activity. It integrates movement abilities, skills, habits, the level of mastering particular activity as well as psychological readiness of a person. We distinguish: general movement performance - indicating person's readiness to perform in all movement activities and specific movement performance - which conditions performance in one activity in particular. Performance is the result of person's specific adaptation to movement load and his motivation. Differences in movement performance among individuals, men and women, certain social groups (recruits, university students), athletes and standard population are caused by various somatic and functional conditions, such as psycho-somatic differences, various levels of training, etc.</p>
<p><b>Двигательная активность</b> – способность повторять определенные двигательные действия. Она интегрирует уровень двигательных способностей, умений и навыков, уровень овладения двигательной деятельностью, а также психологическую готовность человека. Мы различаем общую двигательную активность, которая указывает на готовность человека к выполнению всех двигательных действий, и конкретную двигательную активность, которая обуславливает выполнение</p>	<p><b>Фізична працездатність</b> - здатність виконувати повторювані дії в певній руховій активності. Вона інтегрує рівень рухових здібностей, навичок і звичок, рівень оволодіння руховою активністю, а також психологічну готовність людини. Ми розрізняємо загальну рухову працездатність, яка вказує на готовність людини виконувати всі види рухової діяльності, і специфічну рухову працездатність, яка визначає продуктивність в одному конкретному виді діяльності. Працездатність - це</p>

<p>одной конкретной деятельности. Результативность является результатом специфической адаптации человека к двигательной нагрузке и его мотивации. Различия в уровне ДА между отдельными людьми, мужчинами и женщинами, отдельными социальными группами (новобранцы, студенты ВУЗов), спортсменами и населением в целом обусловлены различными соматическими и функциональными состояниями, такими как психосоматические различия, разный уровень подготовки и т.д.</p>	<p>результат специфічної адаптації людини до рухового навантаження і її мотивації. Відмінності в рівні рухової діяльності між окремими людьми, чоловіками та жінками, певними соціальними групами (призовники, студенти університетів), спортсменами та населенням в цілому викликані різними соматичними та функціональними передумовами, такими як психосоматичні відмінності, різний рівень підготовки і т.д.</p>
<p><b>Pohybová zručnosť</b> – je súbor predpokladov človeka pre pohybovú činnosť získaných v procese učenia, za účasti vedomia. Podľa miery zdokonaľovania činnosti sa PZ postupne menia v pohybový návyk (PN). Na začiatku učenia jednotlivec premýšľa kedy, ako a ktorý pohyb uskutočniť. Rýchlosť a kvalita vykonania pohybu je nízka, postupne dochádza k jej skvalitneniu. Pre činnosti, v ktorých sa vyžaduje dokonalé zvládnutie techniky, sú zručnosti prechodnými štádiami pohybového návyku. Nie všetky zručnosti však prechádzajú do návykov. Je to vtedy, keď nie je účelné, aby sa niektoré automatizovali (napr. pomocné, prípravné pohyby). Do návykov sa nedostanú ani také pohyby, ktoré sú podmienené koordinačnými schopnosťami, pretože pri nich ide o neustálu zmenu, prispôsobivosť, zložitnosť. PZ teda majú význam pre tie činnosti, ktoré sú tvorivého charakteru (hry, zápas, šerm, box) a pre stále učenie sa novým pohybom a činnosťami. Hlavnými znakmi PZ sú vysoká rýchlosť pohybu, variabilita, prispôsobivosť pohybu, schopnosť vykonať pohyb v nestálych podmienkach ap. Medzi pohybové zručnosti zaradíme aj športové zručnosti, ktoré sa významnou mierou podieľajú na vrcholných športových výkonoch.</p>	<p><b>Movement skill</b> – is a set of human preconditions for movement activity acquired in the learning process, with the participation of consciousness. According to the degree of improvement of the activity, movement skills gradually turn into movement habits. At the beginning of learning, an individual thinks, when, how, and which movement to perform. The speed and quality of the movement is low, and it gradually improves. For activities that require perfect knowledge of technique, the skills are temporary stages of movement habits. However, not all skills become habits. Mainly when it is not practical to automate some (e.g., auxiliary, preparatory movements). Even the movements conditioned by coordination skills do not become habits, because they involve constant change, adaptability, and complexity. Movement skills are therefore important for those activities which are creative (games, wrestling, fencing, boxing) and for activities with constant learning through new movements. The key features of movement skills are high speed of movement, variability, adaptability of movement, the ability to perform movement in unstable conditions, etc. Among movement skills, we also include sports skills, which are significantly involved in top sports performances.</p>

<p><b>Двигательный навык</b> - это совокупность предпосылок двигательной активности человека, приобретаемых в процессе обучения, при участии сознания. По мере улучшения деятельности ДА постепенно переходит в двигательный навык (ДН). В начале обучения человек думает, когда, как и какое движение выполнять. Скорость и качество движения низкие, постепенно они улучшаются. Для действий, требующих совершенного владения техникой, навыки являются переходными этапами двигательной привычки. Однако не все сноровки становятся навыками. Это когда нецелесообразно автоматизировать некоторые (например, вспомогательные, подготовительные движения). Даже те движения, которые обусловлены координационными способностями, не становятся навыками, потому что предполагают постоянное изменение, приспособляемость, сложность. Поэтому ДН важен для тех видов деятельности, которые носят творческий характер (игры, борьба, фехтование, бокс) и для постоянного обучения посредством новых движений и занятий. Основными особенностями ДН являются высокая скорость движения, вариативность, адаптивность движения, способность выполнять движения в нестабильных условиях и др. К двигательным навыкам мы также относим спортивные навыки, которые в значительной степени участвуют в высших спортивных достижениях.</p>	<p><b>Руховий навик</b> - це сукупність людських передумов для рухової активності, отриманих в процесі навчання, за участю свідомості. Залежно від ступеня поліпшення активності, руховий навик поступово перетворюється в рухову звичку. На початку навчання індивід думає про те, коли, як і який рух зробити. Швидкість і якість виконання руху невеликі, поступово відбувається його поліпшення. Для видів діяльності, в яких потрібно досконале володіння технікою, навички є проміжною стадією рухової звички. Однак не всі навички перетворюються у звички. Тоді недоцільно автоматизувати деякі (наприклад, допоміжні, підготовчі рухи). Навіть ті рухи, які обумовлені координаційними здібностями, не входять у звичку, тому що вони пов'язані з постійними змінами, адаптивністю, складністю. Тому рухові навички важливі для тих видів діяльності, які мають творчий характер (ігри, боротьба, фехтування, бокс), а також для постійного вивчення нових рухів і видів діяльності. Основними особливостями рухових навичок є висока швидкість пересування, мінливість, пристосовність до руху, здатність виконувати рух в нестабільних умовах і т.д. Серед рухових навичок ми також включаємо спортивні навички, які значною мірою беруть участь в кращих спортивних результатах.</p>
<p><b>Pohybový návyk</b> – je učení získaný špecifický predpoklad vykonávať určitú pohybovú činnosť pri zautomatizovanom riadení pohybov v stálych, nezmenených podmienkach. Vzniká pri mnohonásobnom opakovaní pohybovej činnosti. Pre PN je charakteristická vysoká stabilita pohybovej činnosti., ktorá nie je ovplyvnená vonkajšími ani vnútornými nepriaznivými činiteľmi (stres, únava, vzrušenie, atď.). Pri</p>	<p><b>Movement habit</b> – is a specific precondition acquired through learning to perform a certain movement activity with automated control of movements in constant, unchanged conditions. It occurs during multiple repetitions of movement activity. Movement habit is characterized by high stability of movement activity, which is not affected by external or internal adverse factors (stress, fatigue,</p>

<p>učení sa pohybovým činnostiam je dôležité, aby sa osvojovala správna technika činnosti. Mohlo by totiž dôjsť k osvojeniu si nesprávnej techniky, ktorá by sa oveľa ťažšie odstraňovala. Hlavnými znakmi PN sú vysoká rýchlosť pohybov, vysoká stabilita priebehu a výsledkov činnosti, trvalé zapamätanie si pohybov, automatizované riadenie pohybu, podvedomá kontrola činnosti.</p>	<p>excitement, etc.). When learning movement activities, it is important to learn the correct technique, because the wrong technique could be adopted, which would be much more difficult to remove. The key features of movement habit are high speed of movements, high stability of the course and results of activity, permanent memorization of movements, automated control of movement, subconscious control of activity.</p>
<p><b>Привычка к движению</b> – это специфическая предпосылка, приобретаемая при обучении выполнению определенной двигательной активности при автоматизированном управлении движениями в постоянных, неизменных условиях. Возникает при многократном повторении двигательной деятельности. ПД характеризуется высокой стабильностью двигательной деятельности, на которую не влияют внешние или внутренние неблагоприятные факторы (стресс, усталость, волнение и др.). При обучении двигательным действиям важно усвоить правильную технику выполнения действий. Это связано с тем, что может быть принята неправильная техника, которую будет гораздо труднее устранить. Основными признаками ПД являются высокая скорость движений, высокая устойчивость хода и результатов деятельности, постоянное запоминание движений, автоматизированный контроль движения, подсознательный контроль деятельности.</p>	<p><b>Рухова звичка</b> - це специфічна передумова, набута в результаті навчання виконанню певної рухової активності при автоматизованому контролі рухів у постійних, незмінних умовах. Вона виникає в результаті багаторазового повторення рухової діяльності. Для рухової звички характерна висока стабільність рухової активності, на який не впливають зовнішні або внутрішні несприятливі фактори (стрес, втома, хвилювання і т.д.). При навчанні руховій діяльності важливо оволодіти правильною технікою діяльності. Це може привести до прийняття неправильної техніки, усунути яку буде набагато важче. Основними особливостями рухової звички є висока швидкість рухів, висока стабільність ходу і результатів діяльності, постійне запам'ятовування рухів, автоматизований контроль рухів, підсвідомий контроль діяльності.</p>
<p><b>Pohybový program</b> – cieľavedome usporiadaný systém PČ vykonávaných za účelom náplne voľného času, ako aj zvýšenia pohybovej výkonnosti a zdatnosti človeka a upevnenia jeho zdravotného stavu.</p>	<p><b>Exercise program</b> – purposefully organized system of physical movements performed for the purpose of fulfilling free time as well as increasing person's physical performance and fitness and improve one's health.</p>
<p><b>Программа движения</b> – целенаправленно организованная система двигательной активности, выполняемая с целью</p>	<p><b>Програма руху</b> - цілеспрямовано організована система рухова діяльність, виконувана з метою заповнення вільного часу, а також</p>

заполнения свободного времени, а также повышения двигательной работоспособности и физической кондиции человека, укрепления его здоровья.	підвищення фізичної працездатності та тренуваності людини та покращення її стану здоров'я.
<b>Pohybový režim</b> – je komplex všetkých pohybových činností v určitom časovom úseku. Cieľom je upevnenie zdravia, regenerácia síl, zvýšenie výkonnosti podľa záujmu a profesijnej záťaže. PR tvorí významnú súčasť spôsobu života, bez ktorej nie je možné udržiavať telesnú a duševnú kondíciu v práci i v živote človeka.	<b>Movement mode</b> – is a complex of all movement activities in a particular period of time. The goal is health improvement, power regeneration, performance increase according to interest and professional workload. Movement mode plays an important role in everyone's life, maintaining a good physical and mental work-life balance.
<b>Двигательный режим</b> – комплекс всех двигательных действий в определенный период времени. Целью является укрепление здоровья, восстановление сил, повышение работоспособности в соответствии с интересом и профессиональной нагрузкой. ДР составляет важную часть образа жизни, без которой невозможно поддержание физического и психического состояния на работе и в жизни человека.	<b>Руховий режим</b> - це комплекс всіх рухових дій в певний проміжок часу. Мета полягає в тому, щоб зміцнити здоров'я, відновити сили, підвищити працездатність відповідно до інтересів і професійного навантаження. Руховий режим формує важливу частину способу життя, без якої неможливо підтримувати фізичну і розумову форму на роботі та в житті людини.
<b>Predikcia športového výkonu</b> – vedecké predvídanie športového výkonu na základe existujúcich počiatkových individuálnych čiastkových stavov (vlastností, schopností a zručností) športovca, dlhodobých štatistických sledovaní a poznania určitých zákonitostí.	<b>Sports achievement prediction</b> - scientific prediction of sports achievement, based on existing initial individualities (characteristics, abilities, and skills) of an athlete, long-term statistical monitoring, and knowledge of certain regularities.
<b>Прогноз спортивной результативности</b> - научное прогнозирование спортивной результативности на основе имеющихся исходных индивидуальных частичных состояний (характеристик, способностей и умений) спортсмена, длительного статистического наблюдения и знания определенных закономерностей.	<b>Прогнозування спортивних результатів</b> - наукове прогнозування спортивних результатів, засноване на існуючих початкових індивідуальних станах (характеристиках, здібностях і навичках) спортсмена, довгострокових статистичних спостереженнях і знанні певних закономірностей.

<p><b>Predškolská telesná výchova</b> – integrálna súčasť celkovej výchovy detí vo veku od 2 – 6 rokov prostredníctvom pohybovej aktivity. Hlavným cieľom PTV je sústavnou každodennou pohybovou aktivitou zlepšovať telesné, funkčné a pohybové predpoklady detí a prispievať k ich rozumovému, psychickému, sociálnemu a morálnemu vývoju. Dôležité je v tomto veku vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite.</p>	<p><b>Preschool physical education</b> - an integral part of overall education of children of 2-6 years of age through physical activity. The main goal of PPE is to improve children's physical, functional and movement preconditions and contribute to their intellectual, psychological, social, and moral development through daily physical activities. At this age it is crucial to create a healthy relationship with physical activity.</p>
<p><b>Дошкольное физическое воспитание</b> - интегральная часть общего воспитания детей 2-6 лет посредством двигательной активности. Основная цель ДФВ - улучшить физические, функциональные и двигательные предпосылки детей и способствовать их умственному, психологическому, социальному и нравственному развитию посредством постоянной ежедневной физической активности. В этом возрасте важно создать постоянную связь с физической активностью.</p>	<p><b>Дошкільне фізичне виховання</b> - невіддільна частина загального виховання дітей у віці 2-6 років за допомогою рухової активності. Основною метою дошкільного фізичного виховання є поліпшення фізичних, функціональних і рухових передумов дітей і сприяння їх розумовому, психологічному, соціальному і моральному розвитку за допомогою безперервної щоденної фізичної активності. У цьому віці важливо сформувати постійне ставлення до рухової активності.</p>
<p><b>Psychomotorika</b> – vyjadruje zviazanosť motoriky s psychikou človeka, ktorá vychádza z jednoty telesných a duševných procesov v pohybovej činnosti človeka. Psychické stavy sa odrážajú v motorickom prejave, určujú príčiny, motiváciu, emocionálne prežívanie pohybu ap. Tento fenomén je najlepšie vyjadrený v tancoch a pantomíme. Psychika významnou mierou podmieňuje a určuje motoriku človeka.</p>	<p><b>Psychomotorics</b> – expresses the connection of motor skills with human psyche, based on the unity of physical and mental processes in varied physical activities of a person. Mental state is reflected in motor skills, it determines the causes, motivation, emotional experience of movement etc. This fact is greatly expressed in dance and pantomime. Psyche significantly conditions and determines one's motor skills.</p>
<p><b>Психомоторика</b> – выражает связь моторики с психикой человека, в основе которой лежит единство физических и психических процессов в двигательной активности человека. Психические состояния отражаются в двигательном выражении, определяют причины, мотивацию, эмоциональное переживание движения и т. д. Лучше всего этот феномен выражен в танцах и пантомиме.</p>	<p><b>Психомоторика</b> - виражає зв'язок рухових навичок з психікою людини, яка виникає з єдності фізичних і психічних процесів в руховій активності людини. Психологічні стани відбиваються у моториці мови, визначають причини, мотивацію, емоційне переживання руху і т.д. Це явище найкраще виражається в танцях і пантомімі. Психіка значною мірою обумовлює і визначає моторику людини.</p>

<p>Психика существенно обуславливает и определяет моторику человека.</p>	
<p><b>Regenerácia</b> – biologický proces, ktorého úlohou je odstrániť prechodný pokles funkčných schopností jednotlivých orgánov, systémov i organizmu ako celku. Cieľom R je nielen obnova, ale aj rozvoj životných funkcií na novú vyššiu úroveň energetických možností. Na dĺžku a efektívnosť R vplyva viacero faktorov: denný režim, psychické faktory, vhodná pohybová činnosť, vplyv vonkajšieho prostredia, fyzioterapeutické postupy, výživa, vitaminizácia a i. Na regeneráciu využívame rôzne prostriedky (masáže, vodné procedúry, elektroliečbu, farmakologické prostriedky, atď.).</p>	<p><b>Regeneration</b> – a biological process focused on removing a temporary decrease in functional abilities of organs, systems, and the whole body as such. The goal of regeneration is not only restoration but also development of vital functions to a higher level of energy recovery. The length and effectivity of regeneration is influenced by several factors: daily routine, psychological factors, appropriate physical activity, influence of the environment, physiotherapy procedures, nutrition, vitaminization, etc. We use various recovery techniques (massages, hydrotherapy, electrotherapy, pharmacological treatment etc.).</p>
<p><b>Регенерация</b> – биологический процесс, задачей которого является устранение временного снижения функциональных способностей отдельных органов, систем и организма как целого. Целью Р является не только обновление, но и развитие жизненных функций до нового высшего уровня энергетических возможностей. На длительность и эффективность Р влияют несколько факторов: дневной режим, психические факторы, соответствующая двигательная активность, влияние внешней среды, физиотерапевтические процедуры, питание, витаминизация и пр. Для регенерации используются различные средства (массаж, водные процедуры, электролечение, фармакологические средства и т. д.).</p>	<p><b>Регенерація</b> - біологічний процес, завданням якого є усунення тимчасового зниження функціональних здібностей окремих органів, систем і організму в цілому. Метою регенерації є не тільки відновлення, але і розвиток життєво важливих функцій до нового, вищого рівня енергетичних можливостей. На тривалість і ефективність регенерації впливають кілька факторів: режим дня, психологічні чинники, відповідна фізична активність, вплив зовнішнього середовища, фізіотерапевтичні процедури, харчування, вітамінізація і т.д. Для регенерації ми використовуємо різні засоби (масажі, водні процедури, електротерапію, фармакологічні засоби і т.д.).</p>
<p><b>Rehabilitácia</b> – obnova zdravia a špeciálnej trénovanosti človeka po prekonaní choroby, zranenia a iných patologických stavov pomocou rôznych prostriedkov a metód (fyzikálne, mechanické, balneoterapeutické, kinezioterapeutické, ap.).</p>	<p><b>Rehabilitation</b> – restoration of health and training of a person after recovering from an illness, injury and other pathological conditions using different methods and therapies (physical, mechanical, balneotherapy, kinesiotherapy, etc.).</p>

<p><b>Реабилитация</b> – восстановление здоровья и тренированности человека после преодоления болезней, травм и других патологических состояний с использованием различных средств и методов (физиотерапии, механотерапии, бальнеотерапии, кинезиотерапии и др.).</p>	<p><b>Реабілітація</b> - відновлення здоров'я і спеціальна підготовка людини після подолання хвороби, травми та інших патологічних станів з використанням різних засобів і методів (фізичні, механічні, бальнеотерапія, кінезіотерапія і т.д.).</p>
<p><b>Rekreačná TaŠV</b> – forma telesnej a športovej výchovy, ktorá prispieva k upevňovaniu zdravia, k zabezpečeniu optimálneho telesného a duševného rozvoja človeka a k zvýšeniu jeho telesnej zdatnosti, výkonnosti a pracovnej schopnosti. Je formou náplne voľného času, zábavy a relaxácie. Základné prostriedky RTV zahŕňajú: domácu gymnastiku, cvičenie v odboroch RTVŠ, kondičnú gymnastiku, aerobik, strečing, rekreačný beh, chôdzu, beh na lyžiach, rekreačnú cyklistiku, rekreačné plávanie, turistiku, rekreačnú kanoistiku, atď.</p>	<p><b>Recreational PE</b> – a form of physical and sports education contributing to health improvement, ensuring optimal physical and mental development of a person, and increasing their physical fitness, performance, and work ability. It is a form of free time entertainment and relaxation. The basic means of recreational PE include: home gymnastics, fitness gymnastics, aerobics, stretching, recreational running, walking, cross-country skiing, recreational cycling, recreational swimming, hiking, recreational canoeing, etc.</p>
<p><b>Оздоровительное (ФисВ)</b> – форма физического и спортивного воспитания, способствующая укреплению здоровья, обеспечивающая оптимальное физическое и психическое развитие человека, повышение его физической подготовленности, результативности и работоспособности. Это форма заполнения свободного времени, развлечения и отдыха. К основным средствам ФисВ относятся: домашняя гимнастика, упражнения на полях РТВШ, оздоровительная гимнастика, аэробика, стретчинг, оздоровительный бег, ходьба, бег на лыжах, оздоровительный велоспорт, оздоровительное плавание, туризм, оздоровительная гребля на каноэ и др.</p>	<p><b>Оздоровче фізичне та спортивне виховання</b> - форма фізичного і спортивного виховання, що сприяє зміцненню здоров'я, забезпечення оптимального фізичного і психічного розвитку людини та підвищенню її фізичної підготовленості, працездатності. Це форма заповнення вільного часу, веселощів і релаксації. Основні засоби оздоровчого фізичного виховання включають: домашню гімнастику, вправи в дисциплінах оздоровчого фізичного виховання, гімнастику для покращення фізичної підготовки, аеробіку, розтяжку, рекреаційний біг, ходьбу, біг на лижах, рекреаційне катання на велосипеді, рекреаційне плавання, піші прогулянки, рекреаційне веслування на каное і т.д.</p>
<p><b>Rekreačný šport</b> – forma športovo-rekreačnej činnosti zameraná na udržiavanie a zvyšovanie telesnej kondície, na psychickú relaxáciu,</p>	<p><b>Recreational sport</b> – a form of sports-recreational activity focused on maintaining and increasing physical condition, emotional relaxation,</p>



upevnenie zdravia, aktívny odpočinok a rozvoj životných síl. Využíva najmä prvky súťaživosti.	health improvement, active rest and strengthening life force energy mostly through competition.
<b>Оздоровительный спорт</b> – вид спортивно-оздоровительной деятельности, направленный на поддержание и приумножение физического состояния, психологическую релаксацию, укрепление здоровья, активный отдых и развитие жизненных сил. Преимущественно используются элементы соревнования.	<b>Рекреаційний спорт</b> - вид спортивно-оздоровчої діяльності, спрямований на підтримку і підвищення фізичної форми, психологічну релаксацію, зміцнення здоров'я, активний відпочинок і розвиток життєвих сил. Зокрема, в ньому використовуються елементи конкурентоспроможності.
<b>Relaxácia</b> - uvoľnenie, zotavenie. 1. následné uvoľnenie svalu po kontrakcii; 2. uvoľnenie a zotavovanie celého tela po fyzickom vypätí; 3. zámerná a cieľavedomá činnosť po mimoriadnom duševnom vypätí.	<b>Relaxation</b> - release, recovery. 1. subsequent relaxation of the muscle after contraction, 2. relaxation and recovery of the whole body after physical exercise, 3. deliberate and purposeful action after an extreme mental strain.
<b>Релаксация</b> - расслабление, восстановление. 1. последующее расслабление мышцы после сокращения; 2. расслабление и восстановление всего тела после физической нагрузки; 3. преднамеренное и целенаправленное действие после чрезвычайного умственного напряжения.	<b>Розслаблення</b> - звільнення, відновлення. 1. подальше розслаблення м'язів після скорочення; 2. розслаблення і відновлення всього тіла після фізичного навантаження; 3. обдумана і цілеспрямована дія після надзвичайного розумового напруження.
<b>Senzitívne vývinové obdobie</b> – ten úsek v živote člověka, v ktorom sa najľahšie a najdokonalejšie (optimálne) rozvíjajú jednotlivé základné pohybové schopnosti. Súvisí to so stupňom ontogenetického vývoja jednotlivých orgánov.	<b>Sensitive period of development</b> – a period in person's life, in which individual basic movement skills develop most easily and most perfectly (optimally). It is related to the degree of ontogenetic development of individual organs.
<b>Senzomotorika</b> – spojenie motoriky so senzoricými orgánmi, ktoré sprostredkujú podnety z vnútorného i vonkajšieho prostredia. Ide tu o spojenie dvoch častí reflexného oblúka – senzorickej a motorickej, z ktorých prvá reprezentuje vstupné a druhá výstupné mechanizmy v riadiacom procese človek – prostredie. Najvýznamnejšie senzoricke orgány sú pre motoriku zrak, sluch a hmat.	<b>Sensorimotorics</b> – interaction of motor behaviour with sensory organs that exchange stimuli from internal and external environment. This is the connection of two parts of reflex arch – sensory and motor, where the first represents input and the second output mechanisms in the control process of: man - environment. The most important sensory organs for motor skills are sight, hearing, and touch.

<p><b>Сенсомоторика</b> – связь моторики с органами чувств, являющимися посредниками раздражения из внутренней и внешней среды. Это соединение двух частей рефлекторной дуги - сенсорной и двигательной, из которых первая представляет входные, а вторая - выходные механизмы в управляющем процессе человек - среда. Важнейшими органами чувств для двигательных навыков являются зрение, слух и осязание.</p>	<p><b>Сенсомоторика</b> - зв'язок рухових навичок з органами чуттів, які опосередковують стимули як з внутрішнього, так і з зовнішнього середовища. Це з'єднання двох частин рефлекторної дуги - сенсорної та моторної, перша з яких представляє вхідні, а друга - вихідні механізми в процесі управління людиною і навколишнє середовище. Найбільш важливими органами чуттів для розвитку рухових навичок є зір, слух і дотик.</p>
<p><b>Somatické predpoklady</b> – telesné danosti človeka. Medzi základné SP, ktoré nemožno tréningom výraznejšie ovplyvniť, patria: telesná výška, hmotnosť, telesné proporcie, zloženie tela. Komplexne ich vyjadruje somatotyp. Požadované SP ešte nie sú zárukou vysokej športovej výkonnosti, no predstavujú jej priaznivý predpoklad.</p>	<p><b>Somatic particularity</b> – physical characteristics of a person which can not be significantly influenced by training such as: body height, body weight, body proportions and body composition represented by somatotype. Required somatic particularity is not a guarantee for higher and better performance but it is a favourable condition.</p>
<p><b>Соматические предпосылки</b> – физические данные человека. К базовым СП, на которые нельзя существенно повлиять тренировкой, относятся: рост, вес, пропорции тела, состав тела. Они всесторонне выражены соматотипом. Необходимые СП еще не являются гарантией высокой спортивной результативности, но представляют для нее благоприятную предпосылку.</p>	<p><b>Соматичні передумови</b> – фізична природа людини. Основні параметри, на які тренування не може істотно вплинути, включають: зріст, вага, пропорції тіла, склад тіла. Вони всебічно виражені соматотипом. Необхідний соматотип ще не є гарантією високих спортивних результатів, але це сприятлива передумова.</p>
<p><b>Spätná väzba</b> – spätná informácia o výsledkoch vyučovania a učebnej činnosti subjektu a objektu, tiež jedna zo zásad riadenia pohybovej činnosti. Existuje tzv. vonkajšia a vnútorná spätná väzba. Podstata vonkajšej SV spočíva v tom, že vyučujúci vychádza v riadení učebnej činnosti z dosiahnutých výsledkov žiaka a na základe ich zhodnotenia vyvodzuje závery o informáciách, ktoré im poskytuje o tom, čo by mali zlepšiť v ďalšom procese osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania vedomostí, PN a PZ a rozvíjania PS. Okrem informácií od žiaka dostáva vyučujúci informácie o vykonaní PČ z kinestetických pocitov a vnemov a pocity a vnemy z iných analyzátorov i na základe myšlienkového</p>	<p><b>Feedback</b> – feedback on the results of teaching and learning activities of the subject and object, also one of the principles of movement activity management. There is so-called external and internal feedback. External feedback is based on teacher's evaluation and conclusions of student's achievements and results informing them where they should improve in the future development of movement performance, abilities, and skills. In addition to the information from the student, the teacher receives information about the performance from kinaesthetic point of view, sensations, feelings, and perceptions from other analysers based on mental evaluation of the performance</p>

<p>zhodnotenia vykonania PČ a porovnaním s predstavou, ako by to malo byť, vyvodzuje na základe tejto vnútornej SV závery o ďalších možnostiach zlepšenia vykonania PČ.</p>	<p>and compares them with an idea as it should be, he draws conclusions about various improvement possibilities according to internal feedback.</p>
<p><b>Обратная связь</b> – обратная информация о результатах обучения и учебной деятельности субъекта и объекта, также один из принципов управления двигательной активностью. Имеется так наз. Внешняя и внутренняя обратная связь. Сущность внешней ОС заключается в том, что преподаватель при управлении учебной деятельностью исходит из достигнутых учеником результатов и на основании их оценки делает выводы о информации, которую предоставляет им о том, что необходимо улучшить в дальнейшем процессе освоения, совершенствования и закрепления знаний, ПН и ПЗ и развития ПС. Кроме информации от учащегося преподаватель получает информацию о выполнении ПК из кинестетических чувств и ощущений и чувства и ощущения из других анализаторов и на основании мысленной оценки о выполнении ПК и сравнения ее с представлением, о том, как это должно быть, делает выводы на основании этой внутренней ОС о дальнейших возможностях улучшения проведения ПК.</p>	<p><b>Зворотний зв'язок</b> – зворотна інформація за результатами навчально-пізнавальної діяльності суб'єкта та об'єкта, також один з принципів управління руховою діяльністю. Існує так званий зовнішній і внутрішній зворотний зв'язок. Суть зовнішнього зворотного зв'язку полягає в тому, що при управлінні навчальною діяльністю викладач спирається на досягнення учня і на основі їх оцінки робить висновки про надану йому інформацію про те, що їм слід поліпшити в подальшому процесі засвоєння, вдосконалення і закріплення знань, рухової звички та рухових навичок та розвитку рухової здатності. На додаток до інформації від учня, вчитель отримує інформацію про продуктивність рухової діяльності від кінестетичних відчуттів і сенсацій, а також відчуттів і сенсацій від інших аналізаторів, також на основі уявної оцінки продуктивності рухової діяльності та порівняння її з уявленням про те, як це повинно бути, він малює висновки на основі цього внутрішнього зворотного зв'язку про інші варіанти поліпшення продуктивності рухової діяльності.</p>
<p><b>Superkompenzácia</b> – potréningové zvýšenie aktivity enzýmov (po prechodnom tréningovom poklese) nad východiskový stav. Pri dodržaní počtu tréningových jednotiek (2-3 do týždňa), ich dĺžky (najmenej 30 min) a intenzity (1/3 – 1/2 submax. až max. intenzity) sa dosiahne také zvýšenie aktivity enzýmov, ktoré vysvetľuje stúpnutie trénovanosti.</p>	<p><b>Supercompensation</b> – post-training increase in enzyme activity (after a temporary training decrease) above the initial state. If you follow the number of training units (2-3 per week), their length (at least 30 min) and intensity (1/3 – 1/2 submax. to max. intensity), increase in enzyme activity is achieved explaining the increase in training.</p>
<p><b>Суперкомпенсация</b> – посттренировочное повышение активности ферментов (после временного снижения тренировочного процесса) выше исходного состояния. При соблюдении</p>	<p><b>Суперкомпенсация</b> - підвищення активності ферментів після тренування (після короткочасного зниження під час тренування) вище вихідного рівня. При дотриманні кількості тренувальних</p>

<p>количества тренировок (2-3 в неделю), их продолжительности (минимум 30 мин) и интенсивности (1/3 – 1/2 субмакс. до макс. интенсивности) достигается такое повышение активности ферментов, которое объясняет увеличение тренированности.</p>	<p>единиць (2-3 в тиждень), їх тривалості (не менше 30 хв) і інтенсивності (від 1/3 – 1/2 субмаксимальної та максимальної інтенсивності) досягається таке підвищення активності ферментів, яке пояснює збільшення інтенсивності тренувань.</p>
<p><b>Šport</b> – je špecifická forma pohybovej činnosti jednotlivca, sociálnej skupiny, zameraná na dosahovanie maximálneho výkonu vo zvolenej špecializácii v rámci určitej súťaže; sféra podieľajúca sa na uspokojovaní kultúrnych potrieb širokých vrstiev obyvateľstva.</p>	<p><b>Sport</b> - is a specific form of physical activity of an individual or a group aimed at achieving maximum performance in particular sport within a particular competition; a sphere involved in satisfying cultural needs of population.</p>
<p><b>Спорт</b>– специфическая форма двигательной деятельности индивидуума, социальной группы, направленная на достижение максимального достижения в выбранной специализации в рамках определенных состязаний; сфера, участвующая в удовлетворении культурных потребностей широких слоев населения.</p>	<p><b>Спорт</b> - це специфічна форма рухової активності індивіда, соціальної групи, спрямована на досягнення максимальних результатів в обраній спеціальності в рамках певного змагання; сфера, пов'язана із задоволенням культурних потреб широких верств населення.</p>
<p><b>Šport a telesná výchova pre všetkých</b> - hnutie, ktoré podporuje a združuje telovýchovné a športové organizácie, podnikateľov i jednotlivcov podieľajúcich sa na propagácii, organizácii a realizácii rekreačne zameraných PA. Základnou formou ŠPV je rekreačná TV, rekreačný šport a turistika.</p>	<p><b>Sport and physical education for all</b> – an association supporting and uniting sports organizations, entrepreneurs and individuals participating in promotion, organization, and implementation of recreational physical activities. Recreational TV, recreational sports, and tourism are the basic forms of recreational tourism.</p>
<p><b>Спорт и физическое воспитание для всех</b> - движение, поддерживающее и объединяющее физкультурные и спортивные организации, предпринимателей и отдельных людей, принимающих участие в пропаганде, организации и выполнении направленных на восстановление ПА. Основной формой СиФВ является восстановительное ФВ, восстановительный спорт и туризм.</p>	<p><b>Спорт і фізичне виховання для всіх</b> - рух, який підтримує та об'єднує фізкультурно-спортивні організації, підприємців і приватних осіб, що займаються просуванням, організацією і впровадженням рухової активності, орієнтованої на відпочинок. Основною формою спорту та фізичного виховання є розважальне телебачення, розважальні види спорту та туризм.</p>

<p><b>Športová forma</b> – aktuálna úroveň trénovanosti, stav optimálnej pripravenosti športovca v danom časovom úseku na podávanie maximálnych športových výkonov.</p>	<p><b>Sports form</b> – current level of training, condition of optimal readiness of an athlete in a certain time to maximize his/her sports performances.</p>
<p><b>Спортивная форма</b> – актуальный уровень тренированности, состояние оптимальной готовности спортсмена на выдачу в данное время максимальных спортивных результатов.</p>	<p><b>Спортивная форма</b> - поточний рівень підготовки, стан оптимальної готовності спортсмена в даний період часу для досягнення максимальних спортивних результатів.</p>
<p><b>Športová technika</b> – racionálny a efektívny spôsob riešenia pohybovej úlohy v súlade s pravidlami a zákonitosťami biomechaniky. Športová technika má svoju kinematickú a dynamickú štruktúru. Rozoznávame preto plavecké spôsoby (techniku) kraul, znak, prsia, ako aj skokanské techniky (nožničky, straddle, flop, horine). ŠT charakterizuje efektívnosť, ekonomickosť a stabilita. Individuálne zvládnutie športovej techniky sa nazýva športový štýl.</p>	<p><b>Sports technique</b> – a rational and effective way of solving movement task in accordance with the rules and laws of biomechanics. Sports technique has its own kinematic and dynamic structure, therefore we recognize various swimming methods (techniques) crawl, backstroke, breaststroke, as well as jumping techniques (the scissors, the straddle, the flop). ST is characterized by efficiency, economy, and stability. Individual mastery in sports technique is called sports style.</p>
<p><b>Спортивная техника</b> – рациональный и эффективный способ решения двигательной задачи в соответствии с правилами и законами биомеханики. Спортивная техника имеет свою кинематическую и динамическую структуру. Поэтому мы различаем способы (технику) плавания: кроль, на спине, брасс, а также технику прыжка (ножницы, перекид, перекидной, фосбери флорп, перешагивание). СТ характеризует эффективность, экономность и стабильность. Индивидуальное владение спортивной техникой называется спортивным стилем.</p>	<p><b>Спортивная техника</b> - раціональний і ефективний спосіб розв'язання рухової задачі відповідно до правил і законів біомеханіки. Спортивна техніка має свою кінематичну і динамічну структуру. Таким чином, ми розрізняємо способи плавання (техніку) кролем, на спині, брасом, а також прийоми стрибків (ножиці, перекидний стиль, флопом, горін). Спортивна техніка характеризується ефективністю, економічністю і стабільністю. Індивідуальне оволодіння спортивною технікою називається спортивним стилем.</p>
<p><b>Športový tréning</b> – špecializovaný, cieľavedomý, vedecky podložený a riadený pedagogický proces orientovaný na zvýšenie výkonnosti športovca (družstva) s cieľom dosiahnuť maximálne športové výkony a úspešnosť v súťažiach a súčasne je procesom zložitej biologickej a sociálnej adaptácie športovca.</p>	<p><b>Sports training</b> – a specialized, purposeful, scientifically based and controlled pedagogical process aimed at increasing performance of an athlete (team), aiming at achieving peak performance and succeeding in competitions, as well as it is a process of complex biological and social adaptation of an athlete.</p>

<p><b>Спортивная тренировка</b> – специализированный, целенаправленный, научно обоснованный и педагогически управляемый процесс, ориентированный на увеличение результативности спортсмена (команды) с целью достижения максимальных спортивных результатов и успехов в соревнованиях, одновременно является процессом сложной биологической и социальной адаптации спортсмена.</p>	<p><b>Спортивне тренування</b> - спеціалізований, цілеспрямований, науково обґрунтований і контрольований педагогічний процес, орієнтований на підвищення працездатності спортсмена (команди) з метою досягнення максимальних спортивних результатів і успіху на змаганнях, і водночас є процесом комплексної біологічної та соціальної адаптації спортсмена.</p>
<p><b>Štruktúra športového výkonu</b> – súbor faktorov a vzťahy medzi nimi, ktoré určujú výkonnosť športovca v danej disciplíne. Vyznačuje sa veľkou dynamickosťou. Možno vyčleniť štyri základné okruhy faktorov: 1. somatické predpoklady, 2. motorické predpoklady, 3. koordinačné predpoklady a technika, 4. osobnostné predpoklady. Každý šport a športovec má svoju špecifickú štruktúru ŠV, ktorá vychádza z jeho predpokladov a z požiadaviek športovej disciplíny.</p>	<p><b>The structure of sports performance</b> – set of factors and their relations between determining athlete's performance in a particular discipline. It is characterized by great dynamism. Four basic factors can be distinguished: 1. somatic 2. motor 3. coordination and technique 4. personality prerequisites. Each sport and athlete has its own specific structure of sports activities, based on one's abilities and requirements of particular sports discipline.</p>
<p><b>Структура спортивного результата</b> - совокупность факторов и взаимосвязей между ними, определяющих результативность спортсмена в данной дисциплине. Отличается большой динамичностью. Можно выделить четыре основные группы факторов: 1. соматические предпосылки, 2. двигательные предпосылки, 3. координационные предпосылки и техника, 4. личностные предпосылки. Каждый вид спорта и спортсмен имеют свою специфическую структуру спортивной деятельности, основанную на его предпосылках и требованиях спортивной дисциплины.</p>	<p><b>Структура спортивних результатів</b> - сукупність факторів і взаємозв'язків між ними, які визначають результати спортсмена в даній дисципліні. Вона характеризується великим динамізмом. Існує чотири основні категорії факторів: 1. соматичні передумови, 2. рухові передумови, 3. координаційні передумови та техніка, 4. особистісні передумови. Кожен вид спорту і спортсмен має свою власну специфічну структуру спортивних результатів, яка заснована на його передумовах і вимогах спортивної дисципліни.</p>
<p><b>Telesná a športová výchova</b> – je cieľavedomá výchovná a vzdelávacia činnosť pôsobiaca predovšetkým na telesný a pohybový vývoj človeka, upevňovanie jeho zdravia, zvyšovanie telesnej zdatnosti a pohybovej</p>	<p><b>Physical and sports education</b> - is a purposeful educational activity affecting primarily physical and motor development of a person, health improvement, increasing physical fitness and movement</p>

<p>výkonnosti, získavanie praktického a teoretického vzdelania a kladných citových zážitkov z tejto činnosti.</p>	<p>efficiency, obtaining practical and theoretical education and positive emotional experiences from various sports activities.</p>
<p><b>Физкультурно-спортивное воспитание</b> - это целенаправленная учебно-воспитательная деятельность, касающаяся, прежде всего, физического и двигательного развития человека, укрепления его здоровья, повышения физической подготовленности и двигательной работоспособности, получение практического и теоретического образования и положительных эмоциональных переживаний от этой деятельности.</p>	<p><b>Фізичне та спортивне виховання</b> - це цілеспрямована навчально-виховна діяльність, що діє в першу чергу на фізичний і руховий розвиток людини, зміцнення його здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та рухової працездатності, отримання практичної та теоретичної освіти та позитивних емоційних переживань від цієї діяльності.</p>
<p><b>Telesná kultúra</b> – súčasť kultúry spoločnosti a osobnosti, zameraná na kultivovanie prírodného základu človeka. Cieľom TK je formovanie tel. a pohybovej pripravenosti na život, optimalizácia tel. stavu a rozvoja, upevnenie zdravia, prevencie chorôb a zvýšenie kondície. TK je tvorená týmito oblasťami: TV, šport, šport pre všetkých, turistika, pohybové umenie. Na zabezpečenie fungovania systému TK sú nevyhnutné ekonomické, materiálne, právne, personálne, organizačné, zdravotné a iné podmienky a normy, ktoré si spoločnosť vytvára.</p>	<p><b>Physical culture</b> - part of society's culture and personality aimed at cultivating natural basis of a person. The goal of physical culture is formation of physical readiness for life, optimization of physical condition and development, health improvement, disease prevention and fitness increase. Physical culture includes following areas: P.E., sports, sports for all, tourism, and art of movement. To provide functioning physical culture system, necessary economic, material, jural, personnel, organizational, health related, and other conditions and standards need to be met and created by the society.</p>
<p><b>Физическая культура</b> - часть культуры общества и личности, направленная на воспитание природных основ человека. Целью ФК является формирование физ. и двигательной подготовленности к жизни, оптимизация физ. состояния и развития, укрепление здоровья, профилактика заболеваний и повышение работоспособности. ФК состоит из следующих направлений: ФВ, спорт, спорт для всех, туризм, искусство движения. Для обеспечения функционирования системы ФК необходимы экономические, материальные, правовые, кадровые, организационные, санитарные и другие условия и нормы, создаваемые обществом.</p>	<p><b>Фізична культура</b> - частина культури суспільства та особистості, спрямована на культивування природних основ людини. Метою фізичної культури є формування фізичної готовності до життя, оптимізація фізичного стану і розвитку, зміцнення здоров'я, профілактика захворювань і підвищення фізичної форми. Фізична культура формується за такими напрямками: телебачення, спорт, спорт для всіх, туризм, мистецтво руху. Для забезпечення функціонування системи фізичної культури необхідні економічні, матеріальні, правові, кадрові, організаційні, медичні та інші умови та норми, які суспільство створює для себе.</p>

<p><b>Telesná zdatnosť</b> – je celková schopnosť organizmu človeka optimálne reagovať na vykonávanú záťaž a vplyvy vonkajšieho prostredia. Telesná zdatnosť je ukazovateľom stavu organizmu a jeho zdravia, výsledkom adaptácie človeka na rozličné meniace sa podmienky. Zisťujeme ju rôznymi technikami ako sú napr.: Ruffierova skúška, bicyklový ergometer, behací koberec, step-test, Jacíkov test, ap.</p>	<p><b>Physical fitness</b> - is an overall ability of human body adequately react to any physical load and external environment. Physical fitness is an indicator of positive health resulting in person's adaptation to changing conditions identified by various techniques such as: Ruffier's test, bicycle ergometer, treadmill, step-test, Jacík's test (JT) etc.</p>
<p><b>Физическая подготовленность</b> – это общая способность организма человека оптимально реагировать на выполняемую нагрузку и воздействие внешней среды. Физическая подготовленность – это показатель состояния организма и его здоровья, результат адаптации человека к различным меняющимся условиям. Мы определяем его с помощью различных методик, таких как: тест Руффье, велоэргометр, беговая дорожка, степ-тест, тест Ячика и др.</p>	<p><b>Фізична підготовка</b> - це загальна здатність людського організму оптимально реагувати на навантаження і впливу зовнішнього середовища. Фізична підготовка - це показник стану організму і його здоров'я, результат адаптації людини до різних умов, що змінюються. Ми використовуємо різні методи, такі як: тест Руфф'є, велоергометр, біговий килим, степ-тест, тест Ясіка і т.д.</p>
<p><b>Telesné cvičenie</b> – je špecificky pretvorená pohybová činnosť človeka zameraná na jeho telesný, motorický rozvoj a upevnenie zdravia. TC sú základným prostriedkom všetkých oblastí telesnej kultúry (Tel. výchovy, športu, turistiky, ...) Medzi najstaršie telesné cvičenia patria základné lokomócie: lezenie, chôdza, beh, skok, chytanie a hádzanie.</p>	<p><b>Physical exercise</b> - specifically shaped physical activity of a person aimed at his physical and motor development and health improvement and is a platform for all areas of physical culture (Physical education, sports, tourism, ...) The oldest physical exercises include basic locomotion: climbing, walking, running, jumping, catching, and throwing.</p>
<p><b>Физические упражнения</b> – это специально разработанная двигательная деятельность человека, направленная на его физическое и двигательное развитие и укрепление здоровья. ФУ являются основным средством всех направлений физической культуры (физ. воспитания, спорта, туризма,...) К старейшим физическим упражнениям относятся основные двигательные действия: лазание, ходьба, бег, прыжки, ловля и метание.</p>	<p><b>Фізичні вправи</b> - це специфічно перетворена рухова активність людини, спрямована на її фізичний, руховий розвиток і зміцнення здоров'я. Фізична вправа є базовим засобом всіх галузей фізичної культури (фізичного виховання, спорту, туризму,...) Найдавніші фізичні вправи охоплюють базову локомоцію: лазіння, ходьбу, біг, стрибки, ловлю і метання.</p>



<p><b>Timing</b> – schopnosť vykonať pohyb v správnom, jedine možnom časovom intervale. Pohybové fázy majú svoju osobitú časovú členitosť. Odhad tohto časového intervalu, ktorý je optimálny pre vykonanie čiastkového pohybu, závisí od timingu. Timing má integrálny charakter a podmieňujú ho ostatné čiastkové koordinačné schopnosti.</p>	<p><b>Timing</b> – ability to perform a movement in correct only possible time interval. The movement phases have their own specific time structure. The estimate of such time interval, which is considered optimal for performing a partial movement, depends on timing. Timing has an integral character and is conditioned by other partial coordination abilities.</p>
<p><b>Тайминг</b> - способность выполнять движение в правильном, единственно возможном интервале времени. Фазы движения имеют свою особую временную структуру. Оценка этого временного интервала, оптимального для выполнения частичного движения, зависит от тайминга. Тайминг имеет интегральный характер и обусловлен другими парциальными координационными способностями.</p>	<p><b>Хронометраж</b> - здатність виконувати рух в правильному, єдино можливому часовому інтервалі. Фази руху мають свою власну особливу часову сегментацію. Оцінка цього часового інтервалу, який є оптимальним для виконання часткового переміщення, залежить від часу. Вибір часу має інтегральний характер і обумовлений іншими здібностями до часткової координації.</p>
<p><b>Turistika</b> - komplex činností člověka spojených s pobytem a pohybem prevažne v prírode, kultúrno-poznávacou činnosťou a odbornotechnickými vedomosťami a zručnosťami. Ich cieľom je rozvoj duchovného bohatstva, psychickej a fyzickej zdatnosti a upevnenie zdravia človeka. Rozoznávame rôzne formy turistiky: pešiu, vysokohorskú, lyžiarsku, vodnú, cyklo-, moto-, agro-, hipo-turistiku a ďalšie.</p>	<p><b>Tourism</b> - a complex of human activities associated with staying and moving in nature as well as cultural and educational activity and acquisition of technical knowledge and skills. The goal is development of spiritual wealth, mental and physical fitness, and health improvement. We recognize different forms of tourism: hiking, mountaineering, skiing, water tourism, cycling, motorcycling, agro-tourism, hippo-tourism etc.</p>
<p><b>Туризм</b> - комплекс деятельности человека, связанный с пребыванием и перемещением преимущественно на природе, культурно-просветительской деятельностью и профессионально-техническими знаниями и умениями. Их цель – развитие духовного богатства, умственной и физической работоспособности и укрепление здоровья человека. Мы различаем разные виды туризма: пеший, горный, лыжный,</p>	<p><b>Туризм</b> - це комплекс людської діяльності, пов'язаний з проживанням і пересуванням переважно на природі, культурно-пізнавальною діяльністю і професійно-технічними знаннями та вміннями. Їх мета - розвиток духовного багатства, розумової та фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я людини. Ми можемо виділити різні види туризму: піший, гірський, лижний, водний, велосипедний, мото -, агро -, гіпо-туризм та інші.</p>

водный, велосипедный, мотоциклетный, агро-, иппотуризм и другие.	
<b>Ustupující (auxotonický) režim práce svalov</b> – spôsob činnosti svalového aparátu, ktorý vyvíja tzv. negatívnu silu, t. j. ustupuje pred pôsobením vonkajšej sily (napr. pri doskoku, prechode do drepu s činkou na pleciah apod.). Sila sa prejavuje v súvislosti s brzdením pohybu; dochádza k natiahnutiu pracujúcich svalov, pričom sa súčasne zvyšuje ich tonus.	<b>Auxotonic muscle contraction</b> – the way the muscular system works when so-called negative force occurs, recedes from an external force (e.g., jump landing, low bar squat with a barbell etc.). The power is manifested in connection with movement inhibition; working muscles are stretched, while their tone increases at the same time.
<b>Рецессивный (ауксотонический) режим работы мышц</b> – способ работы мышечного аппарата, при котором развивается так называемая отрицательная сила, т.е. отступает под действием внешней силы (например, при прыжке, переходе в присед со штангой на плечах и т. д.). Сила проявляется в связи с торможением движения; растягиваются работающие мышцы, при этом их тонус повышается.	<b>Відступаючий (ауксотонічний) режим роботи м'язів</b> - режим діяльності м'язового апарату, який розвиває так звану негативну силу, тобто відступає перед дією зовнішніх сил (наприклад, під час стрибка, переходу в присідання зі штангою на плечах і т.д.). Сила проявляється у зв'язку з гальмуванням руху; відбувається розтягнення працюючих м'язів, одночасно підвищуючи їх тонус.
<b>Únava</b> – fyziologický ochranný proces, ktorý nastáva v priebehu činnosti a zabraňuje poškodeniu organizmu. Je odpoveďou organizmu na zaťaženie a prejavuje sa znižovaním výkonnosti. Poznáme únavu psychickú (centrálnu) a fyzickú (svalovú). Obe formy sa navzájom prelínajú a väčšinou sa podľa druhu psychického alebo fyzického zaťaženia mení iba ich vzájomný pomer.	<b>Fatigue</b> – a physiological protective process that occurs during activity and prevents damage to the body. It is the body's response to a load, manifested in decrease in performance. We differentiate mental (central) and physical (muscular) fatigue. Both forms overlap and their mutual ratio changes according to the type of mental or physical load.
<b>Усталость</b> – физиологический защитный процесс, который проявляется в ходе деятельности и предотвращает повреждение организма. Является ответом организма на нагрузку и проявляется в снижении результативности. Различают усталость психологическую (центральную) и физическую (мышечную). Обе формы перемежаются друг с другом и обычно изменяется только	<b>Втома</b> - це фізіологічний захисний процес, який виникає в процесі діяльності та запобігає пошкодженню організму. Це реакція організму на навантаження і проявляється зниженням працездатності. Розрізняємо психічну (центральну) і фізичну (м'язову) втому. Обидві форми переплетені одна з одною, і в основному, в залежності від типу психологічного або фізичного

их взаимное соотношение в зависимости от вида умственной или физической нагрузки.	навантаження, змінюється тільки їх співвідношення одна до одної.
<b>Vychádzka</b> – krátkodobá hlavná forma turistiky najčastejšie s poldňovým (v predškolskej Tv aj kratším) pobytom a presunom v prírode. Uskutočňuje sa spravidla v okolí bydliska a má prevažne rekreačný charakter. Jej náplňou sú všetky tri zložky turistiky: pohybová, kultúrno-poznávacia a odbornotechnických vedomostí a zručností.	<b>Walk</b> – recreational main form of tourism, usually half-day (in pre-school PE shorter) outing in nature. It usually takes place in the vicinity of the residence. It combines all three components of tourism: movement, cultural-knowledge, technical/professional knowledge, and skills.
<b>Прогулка</b> - основной краткосрочный вид туризма, чаще всего с полдневым (в дошкольных учреждениях еще и более коротким) пребыванием и передвижением на природе. Как правило, она проходит в непосредственной близости от места жительства и носит в основном рекреационный характер. Ее содержанием являются все три составляющие туризма: движение, культурно-познавательные и профессионально-технические знания и навыки.	<b>Прогулянка</b> - основна форма короткострокового туризму, найчастіше з полуденним (в дошкільному фізичному вихованні та коротшим) перебуванням і переміщенням на природі. Вона проходить, як правило, за місцем проживання і носить переважно рекреаційний характер. Її змістом є всі три компоненти туризму: фізичні, культурно-пізнавальні та професійно-технічні знання та навички.
<b>Zdravie</b> – stav optimálnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody, teda nie iba stav bez choroby. Vyžaduje komplex činností predchádzania chorôb ako sú: správna životospráva s pravidelným striedaním práce a odpočinku, vrátane spánku, racionálna výživa, primeraná pohybová aktivita, udržiavanie emocionálnej rovnováha vyhýbaním sa stresovým situáciám, fajčeniu, pitiu alkoholických nápojov, zvyšovanie odolnosti organizmu otužovaním a pobytom v ekologicky čistom prostredí voľnej prírody.	<b>Health</b> – a state of optimal physical, mental, and social well-being not just a state without disease. It requires a complex of disease prevention activities such as: healthy lifestyle with regular alternation of work and rest, including sleep, healthy diet, adequate physical activity, maintenance of emotional balance by avoiding stressful situations, no smoking and drinking alcohol, increasing body's resistance by cold water swimming, and staying in healthy and safe environment.
<b>Здоровье</b> – это состояние оптимального физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Для здоровья необходим комплекс профилактических	<b>Здоров'я</b> - це стан оптимального фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не просто стан, вільний від хвороб. Це вимагає комплексу заходів з профілактики захворювань, таких як:

<p>мероприятий, таких как: правильный образ жизни с регулярным чередованием труда и отдыха, включая сон, рациональное питание, адекватная физическая активность, поддержание эмоционального равновесия путем избегания стрессовых ситуаций, курения, употребления алкогольных напитков, повышение сопротивляемости организма за счет закаливания и пребывания в экологически чистой дикой природе.</p>	<p>правильний спосіб життя з регулярним чергуванням роботи та відпочинку, включаючи сон, раціональне харчування, адекватна фізична активність, підтримання емоційної рівноваги шляхом уникнення стресових ситуацій, куріння, вживання алкогольних напоїв, підвищення опірності організму шляхом загартовування і перебування в екологічно чистому середовищі дикої природи.</p>
<p><b>Zdravotná TV</b> - súčasť systému a špecifická forma TV určená pre zdravotne oslabených jednotlivcov (3. zdravotná skupina). Uplatňuje sa nepovinná forma v školách, záujmových združeniach a v individuálnej aktivite zdravotne oslabeného žiaka. Plní funkciu výchovnú, vzdelávaciu, zdravotnú (preventívnu), stabilizačnú, atď. Obsahom sú špeciálne cvičenia zamerané na jednotlivé druhy oslabenia.</p>	<p><b>PE for students with disabilities</b> - part of the system and a specific form of PE intended for students with various disabilities (3rd health group). It is applied as an optional form at schools and interest groups and in the individual activity of the disabled. It fulfils educational, preventive, and stabilizing function, focusing on special exercise regarding particular type of disability.</p>
<p><b>Медицинское ФВ</b> – часть системы и специфическая форма ФВ, предназначенная для людей с ослабленным здоровьем (3-я медицинская группа). Применяется как в школах, обществах по интересам и в индивидуальной деятельности человека с ослабленным здоровьем. Выполняет воспитательную, образовательную, профилактическую, стабилизирующую и др. функции. Включает специальные упражнения, направленные на отдельные виды ослабления здоровья.</p>	<p><b>Оздоровче фізичне виховання</b> - частина системи та особлива форма фізичного виховання, призначена для людей з обмеженими можливостями (3 група здоров'я). Воно застосовується як факультативна форми в школах, асоціаціях за інтересами та в індивідуальній діяльності інвалідів. Воно виконує виховну, освітню, профілактичну, стабілізуючу функції і т.д. Зміст охоплює спеціальні вправи, спрямовані на окремі види розслаблення.</p>
<p><b>Zdravotné cvičenie</b> – každé cvičenie zamerané na prevenciu vzniku zdravotného oslabenia alebo choroby, na odstraňovanie a stabilitu existujúcich porúch funkcie a tvaru niektorého orgánu tela. Uplatňuje sa najmä v predškolskej TV, v učebných osnovách MŠ, v skupine cvičenia rodičov s deťmi, kde cieľným cvičením sa pôsobí na výchovu k správne držaniu tela, na správny rast, ohybnosť chrbtice, rozvoj</p>	<p><b>Health exercise</b> - any exercise aimed at preventing the onset of health problems or an illness, removing and stabilizing existing functional problems and shapes of organs. It is mainly used in preschool PE, kindergarten's curriculum, in the exercise group - parents and children aiming at good posture, healthy growth, spinal flexibility, normal chest</p>

<p>hrudníka a jeho držanie, postavenie pliec, hlavy a panvy, na zlepšenie autonómneho systému funkcie vnútorných orgánov.</p>	<p>shape and posture, shoulder position, head and pelvis and aiming at improving the autonomic nervous system.</p>
<p><b>Оздоровительная гимнастика</b> – любые физические упражнения, направленные на предотвращение возникновения нарушений здоровья или заболеваний, на устранение и стабильность имеющихся нарушений функции и формы одного из органов тела. Применяется в дошкольном ФВ, в учебной программе детского сада, в группе ФК родителей с детьми, когда целенаправленные упражнения работают на воспитание правильной осанки тела, правильный рост, гибкость позвоночника, развитие грудной клетки и ее держание, положение плеч, головы и таза, на улучшение автономной системы функционирования внутренних органов.</p>	<p><b>Оздоровчі вправи</b> - будь-яка вправа, спрямована на запобігання розвитку ослаблення здоров'я або хвороби, усунення і стабільність існуючих порушень функції та форми будь-якого органу тіла. Застосовується особливо в дошкільному фізичному вихованні, в шкільній програмі дитячого садка, в групі вправ батьків з дітьми, де цільові вправи використовуються для навчання правильній поставі, для корекції росту, гнучкості хребта, розвитку грудної клітини і її постави, положення плечей, голови та тазу, для поліпшення вегетативної системи та функцій внутрішніх органів.</p>

**KLÚČOVÉ SLOVÁ POUŽÍVANÉ V TELESNEJ VÝCHOVE A ŠPORTE**  
**KEY WORDS USED IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**  
**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ**  
**КЛЮЧОВІ СЛОВА, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ**

<b>Klíčov<sup>é</sup> slová</b>	<b>Key words</b>
<b>Ключевые слова</b>	<b>Ключові слова</b>
100 m prekážok	100 m hurdles
100 м с барьерами	100 м з перепонами
Agilita	Agility
Ловкость	Спритність
Agroturistika	Agrotourism
Агротуризм	Агротуризм
Akcelerácia	Acceleration
Ускорение	Акселерація
Akčný uhol	Action angle
Угол действия	Кут дії
Akrobacia	Acrobatics
Акробатика	Акробатика
Analýza a vyhodnocovanie tréningového zaťaženia	Analysis and evaluation of training load
Анализ и оценка тренировочной нагрузки	Аналіз і оцінка тренувального навантаження

Anatómia svalových zretazeni	Anatomy of muscle chains
Анатомия мышечных цепей	Анатомія м'язових спайок
Aplikačne metody	Application methods
Способы применения	Способи застосування
Atletická chôdza	Racewalking
Спортивная ходьба	Атлетична ходьба
Atletické disciplíny	Athletic disciplines
Спортивные дисциплины	Спортивні дисципліни
Atletické osnovy	Athletic curriculum
Спортивная программа	Атлетична основа
Autizmus	Autism
Аутизм	Аутизм
Automatizácia	Automation
Автоматизация	Автоматизація
Backhand	Backhand
Удар слева (теннис)	Бекхенд
Bariéry komunikácie	Communication barriers
Коммуникационные барьеры	Бар'єри для спілкування
Beh medzi prekážkami	Obstacle course racing

Бег с препятствиями	Біг між перешкодами
Beh so zmenami rýchlosti	Running with speed changes
Бег с изменением скорости	Біг зі зміною швидкості
Beh v rovinke	Jogging – straights
Бег по прямой	Біг по прямій
Beh v zákrute	Curved running (bend running)
Бег на вираже	Біг у повороті
Behy na krátke vzdialenosti	Short distance running
Бег на короткие дистанции	Біг на короткі дистанції
Behy na stredné vzdialenosti	Middle distance running
Бег на средние дистанции	Біг на середні дистанції
Behy na dlhé vzdialenosti	Long distance running
Бег на длинные дистанции	Біг на довгі дистанції
Bezpečnosť na svahoch	Safety on the slopes
Безопасность на склонах	Безпека на схилах
Bezpečnosť pri nácviku	Safety during training
Безопасность во время тренировки	Безпека при навчанні
Bežecká trať	Running track
Беговая дорожка	Бігова доріжка
Bežecká rýchlosť	Running speed



Скорость бега	Швидкість бігу
Bežecké cvičenia	Running workouts
Беговые упражнения	Бігові вправи
Biela kniha o športe	White paper on sport
Белая книга о спорте	Біла книга по спорту
Biomechanika	Biomechanics
Биомеханика	Біомеханіка
Cieľové skupiny	Target groups
Целевые группы	Цільові групи
Svičebný tvar	Gymnastics element
Форма упражнений	Форма вправи
Svičenia špirálovej stabilizácie a mobilizácie chrbtice	Spiral stabilization exercises and spinal mobilization
Упражнения на спиральную стабилизацию и мобилизацию позвоночника	Вправи спіральної стабілізації та мобілізації хребта
Časomerač	Timer
Таймер	Таймер
Časové a priestorové znaky	Time and space signs
Знаки времени и пространства	Часові та просторові знаки
Časové obdobia	Time periods
Периоды времени	Періоди часу

Detská atletika	Children's athletics
Детская атлетика	Дитяча атлетика
Diagnostické metódy	Diagnostic methods
Методы диагностики	Методи діагностики
Diagnostika komunikácie	Communication diagnostics
Диагностика общения	Діагностика комунікації
Didaktické fázy	Didactic phases
Дидактические фазы	Дидактичні етапи
Didaktika atletiky	Didactics of athletics
Дидактика атлетики	Дидактика атлетики
Didaktika športových hier	Didactics of sports games
Дидактика спортивных игр	Дидактика спортивних ігор
Diferenciácia	Differentiation
Дифференциация	Відмінність
Diferencovaný prístup	Differentiated approach
Дифференцированный подход	Диференційований підхід
Disk	Discus
Диск	Диск
Diskvalifikácia	Disqualification
Дисквалификация	Дискваліфікація

Dĺžka kroku	Step length
Длина шага	Довжина кроку
Dobeh do cieľa	Running to the finish line
Добег до фініша	Добіг до фінішу
Dopad za prekážku	Landing behind the hurdle
Падение за препятствием	Падіння на перешкоду
Dopomoc	Guided style
Помощь	Допомога
Doskok	Rebound
Последняя фаза прыжка	Дострибування
Druhy regenerácie	Types of regeneration
Виды регенерации	Типи регенерації
Držanie štafetového kolíka	Holding a baton
Держание эстафетной палочки	Тримання естафетної палиці
Držanie tela	Body posture
Поза тела	Тримання тіла
Dvojice	Pairs
Пары	Пари
Dynamická funkcia chrbtice	Dynamic function of the spine

Динамическая функция позвоночника	Динамічна функція хребта
Dynamický strečing	Dynamic stretching
Динамическая растяжка	Динамічне розтягування
Динамика поhybu	Dynamics of movement
Динамика движения	Динаміка руху
Elektronická časomiera	Electronic timer
Электронный фотофиниш	Электронный таймер
Expozičné metódy	Exposure strategies
Методы воздействия	Методы впливу
Fáza odhodu	Throwing phase
Фаза сброса	Фаза відкидання
Fáza odrazu	Take-off phase
Фаза отскока	Фаза відбиття
Feudálna spoločnosť	Feudal society
Феодальное общество	Феодальне суспільство
Formy regenerácie	Forms of regeneration
Компании по регенерации	Компанії регенерації
Fixačné metódy	Consolidation methods
Методы фиксации	Способи фіксації

Forhend	Forehand
Удар справа (теннис)	Форхенд
Formy	Forms
Формы	Форми
Formy agroturistiky	Forms of agrotourism
Формы агротуризма	Форми агротуризму
Frekvencia	Frequency
Частота	Частота
Funkčné poruchy pohybového systému	Functional disorders of the musculoskeletal system
Функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата	Функціональні порушення опорно-рухового апарату
Funkčné predpoklady	Functional preconditioning
Функциональные предпосылки	Функціональні передумови
Funkčný tréning	Functional training
Функциональная тренировка е	Функціональне тренування
Generalizácia	Generalization
Обобщени	Узагальнення
Guľa	The shot - heavy spherical ball
Мяч	М'яч
Gymnastika	Gymnastics
Гимнастика	Гімнастика

Hádzaná	Handball
Гандбол	Гандбол
Herné činnosti jednotlivca	Game activities of an individual
Игровая деятельность физического лица	Ігрова діяльність індивіда
Herné kombinácie	Game combinations
Игровые комбинации	Ігрові комбінації
Herné systémy	Game systems
Игровые системы	Ігрові системи
Herný výkon	Game performance
Результат игры	Продуктивність гри
Hnutie Športu pre všetkých	The Association for Sport for all
Движение «Спорт для всех»	Рух спорту для всіх
Hod diskom	Discus throw
Метание диска	Метання диска
Hod kladivom	Hammer throw
Метание молота	Метання молота
Hod ošterom	Javelin throw
Метание копья	Метання списа
Horný oblúk	Upper arch

Верхняя арка	Верхня арка
Hrazda	Horizontal bar
Трапеция	Перекладина
Hry a cvičenia vo vodnom prostredí	Games and exercises in water
Игры и упражнения в воде	Ігри та вправи у водному середовищі
Hybne jednotky	Driving units
Движущиеся единицы	Рухові одиниці
Hygiene	Hygiene
Гигиена	Гігієна
Charta o športe	Sports Charter
Спортивная хартия	Хартія про спорт
Individuálne športy	Individual sports
Индивидуальные виды спорта	Індивідуальні види спорту
Intenzita	Intensity
Интенсивность	Інтенсивність
Interferencia	Interference
Помехи	Інтерференція
Iradácia	Irradiation
Облучение	Опромінення

Karate	Karate
Каратэ	Карате
Kinematická charakteristika	Kinematic characteristics
Кинематическая характеристика	Кінематичні характеристики
Kinematická analýza pohybu	Kinematic analysis of movement
Кинематический анализ движений	Кінематика руху
Kineziológia	Kinesiology
Кинезиология	Кінезіологія
Kladina	Balance Beam
Брус	Перекладина
Kladivo	Hammer
Молот	Молоток
Kladné a záporné pôsobenie	Positive and negative impact
Положительное и отрицательное воздействие	Позитивні та негативні ефекти
Klasické lyžovanie	Nordic skiing
Классический бег на лыжах	Класичне катання на лижах
Klasifikačné metódy	Classification methods
Методы классификации	Методи класифікації
Kolektívne športy voľného času	Collective recreational sports
Коллективные виды спорта на досуге	Командний спорт вільного часу



Kombinovaná odovzdávka	Push pass (in relay race)
Комбинированная доставка	Комбінована передача
Komunálna rekreácia	Community recreation
Общественный отдых	Муниципальний відпочинок
Komplexný nácvik	Complex training
Комплексное изучение	Всебічне навчання
Komunikácia v športe	Communication in sport
Общение в спорте	Спілкування в спорті
Komunikačné štýly	Communication styles
Стили общения	Стили спілкування
Komunikačný register	Communication register
Регистр связи	Регістр зв'язку
Koncentrácia	Concentration
Концентрация	Зосередженість
Konsepčia motoriky	Concept of motor skills
Концепция двигательных навыков	Концепція моторики
Kondičná atletika	Fitness athletics
Фитнес легкая атлетика	Атлетика для форми
Kondičná gymnastika	Fitness gymnastics

Фитнес гимнастика	Гімнастика для форми
Korčuľovanie a ľadový hokej	Skating and ice hockey
Катание на коньках и хоккей	Катання на ковзанах і хокей із шайбою
Kruhy	Rings (Still rings)
Круги	Коло
Laktátová odolnosť	Lactate resistance
Лактатная резистентность	Стійкість до лактату
Lavička	Bench
Скамья	Лавка
Let	Flight styles (in a long jump)
Полет	Політ
Letmý beh	Flying sprint
Летающий бег	Швидкий біг
Letmý štart	Flying start
Летающий старт	Швидкий старт
Maratón	Marathon
Марафон	Марафон
Materiál na výstavbu športových plôch	Material for the construction of sports areas
Материал для строительства спортивных площадок	Матеріал для будівництва спортивних майданчиків

Materiálne a priestorové podmienky	Material and spatial conditions
Материальные и пространственные условия	Матеріальні та просторові умови
Maximálna rýchlosť	Maximal speed
Максимальная скорость	Максимальна швидкість
Maximálna sila	Maximal power
Максимальная сила	Максимальна сила
Metodické rady	Methodological advice
Методические советы	Методичні рекомендації
Metodicko-organizačné formy v športových hrách	Methodological-organizational forms in sports games
Методические и организационные формы в спортивных играх	Методико-організаційні форми в спортивних іграх
Metodika	Methodology
Методика	Методика
Metodika nácviku	Training methodology
Методика обучения	Методика навчання
Metodika športových hier	Methodology of sports games
Методика спортивных игр	Методика проведення спортивних ігор
Metódy	Methods
Методы	Методи
Mladší a starší školský vek	School aged children and adolescents
Младший и старший школьный возраст	Молодший і старший шкільний вік

Model techniky	Model of sports technique
Техническая модель	Модель техніки
Motivácia	Motivation
Мотивация	Мотивація
Motivačná sféra	Motivational sphere
Мотивационная сфера	Мотиваційна сфера
Nábeh	Run-up
Разгон	Розбір
Nábehový uhol	Attack angle
Угол разгона	Початковий кут
Nácvik v behu	Running training
Тренировки по бегу	Тренування в бігу
Nácvik chôdze	Walking practice
Тренировки по ходьбе	Тренування ходьби
Nácvik v kolektíve	Team training
Тренировка команды	Навчання в колективі
Nácvik v pokluse	Jogging exercises
Тренировка рыси	Тренування в рисі
Nácvik v stoji	Workout in a standing position

Упражнение стоя	Вправа стоячи
Nácvik vo dvojici	Training in pairs
Упражнение в парах	Тренування у парі
Náklon trupu	Body tilt
Наклон тела	Нахил тулуба
Národný program rozvoja športu	National sports development program
Национальная программа развития спорта	Національна програма розвитку спорту
Naťahovacie cvičenia	Stretching exercises
Упражнения на растяжку	Вправи на розтяжку
Názornosť	Illustrative example
Наглядность	Виразність
Newtonove pohybové zákony	Newton's laws of motion
Законы движения Ньютона	Законы руху Ньютона
Nízky poklus	Low skipping
Низкая рысь	Низький кліренс
Nízky štart	Crouch start
Низкий старт	Низький старт
Nulová tolerancia	Zero tolerance
Нулевая терпимость	Нульова толерантність

Objem	Volume
Объем	Об'єм
Obsah učiva	Curriculum content
Содержание учебного плана	Зміст навчальної програми
Obvodová rýchlosť	Circumferential speed
Окружная скорость	Периферійна швидкість
Odhod náčinia	Equipment throw
Метательный снаряд	Відкидання знаряддя
Odozdávacie územie	Changeover zone (known as a changeover box)
Зона доставки	Територія передачі
Odozdávajúca paža	Relay handoff (arm)
Передающая рука	Рука, яка передає
Odozdávajúci bežec	Relay handoff runner
Передающий бегун	Бігун, який передає
Odráž do prekážky	Take off for hurdle
Отскок от препятствия	Відбивання до перешкоди
Odrážová noha	Take-off foot
Толчковая нога	Нога, яка відбивається
Odstaňovanie chýb	Elimination of mistakes
Исправление ошибок	Усунення помилок

Odstraňovanie nedostatkov a chýb	Overcoming errors and mistakes
Исправление дефектов и ошибок	Усунення недоліків і помилок
Odstredivá a dostredivá sila	Centrifugal and centripetal force
Центробежная и центростремительная сила	Відцентрова і доцентрова сила
Olympijská štafeta (100-200-400-800m)	Olympic Relay Race(100-200-400-800m)
Олимпийская эстафета (100-200-400-800 м)	Олімпійська естафета (100-200-400-800 м)
Olympijské hry a hnutie	The Olympic Games and The Olympic movement
Олимпийские игры и движение	Олімпійські ігри та рух
Oporný a pohybový systém	Musculoskeletal (human locomotor system) system
Опорная и двигательная система	Опорно-руховий апарат
Optimálna vzdialenosť	Optimal distance
Оптимальное расстояние	Оптимальна відстань
Oslabenia dýchacieho aparátu	Respiratory system disorders
Ослабление дыхательной системы	Ослаблення дихального апарату
Oslabenia pohybového systému	Musculoskeletal disorders
Ослабление опорно-двигательного аппарата	Ослаблення опорно-рухового апарату
Oslabenia srdcovo - cievného aparátu	Cardiovascular system disorders
Ослабление сердечно-сосудистой системы	Ослаблення серцево-судинного апарату

Osobitosti cvičenia špirálovej stabilizácie pri oslabeniach pohybového systému	Spiral stabilization exercises for musculoskeletal disorders
Особенности упражнения на спиральную стабилизацию при ослаблении опорно-двигательного аппарата	Особенности вправ спиральной стабилизации при ослаблении опорно-рухового апарату
Osobitosti cvičenia špirálovej stabilizácie pri skolióze	Spiral stabilization exercises for scoliosis
Особенности спирального стабилизирующего упражнения при сколиозе	Особенности вправ на спиральную стабилизацию при сколиозі
Osobitosti práce cvičitele'a pri športe s jednotlivými druhmi zdravotných oslabení	Particularities of trainer's work in sport with various types of health impairments
Особенности работы тренера в спорте с отдельными видами нарушений здоровья	Особенности работы тренера у видах спорту з індивідуальними видами ослаблення здоров'я
Osobnosť športovca	Athlete's personality
Личность спортсмена	Особистість спортсмена
Osobnosť učiteľa	Teacher's personality
Личность учителя	Особистість вчителя
Osobnostný typ	Personality type
Тип личности	Тип особистості
Ošter	Spear/Javelin
Копье	Спис
Otrokárska spoločnosť	Slave society
Рабовладельческое общество	Товариство рабовласників
Otvorená zručnosť	Open loop skill



Открытый навык	Відкритий навик
Padavý štart	Falling start
Падающий старт	Падаючий початок
Palicová technika v hokeji	Hockey stick handling
Техника клюшки в хоккее	Техніка клюшки в хокеї
Paralympijské hnutie vo svete a na Slovensku	Paralympic movement in the world and in Slovakia
Паралимпийское движение в мире и в Словакии	Паралімпійський рух у світі та у Словаччині
Parametre kolíka	Measurements of the baton
Параметры штыря	Параметри естафетної палиці
Pedagogika voľného času	Pedagogy of free time
Педагогика свободного времени	Педагогіка вільного часу
Periodizácia	Periodization
Периодизация	Періодизація
Plató efekt	Plateau effect
Эффект плато	Ефект плато
Plavecké spôsoby	Swimming styles
Способы плавания	Способи плавання
Plavecké zručnosti	Swimming skills
Навыки плавания	Навички плавання

Plavecký spôsob kraul	Front crawl stroke
Плавание кролем	Спосіб плавання кролем
Plavecký spôsob motýlik	Butterfly stroke
Стиль плавання баттерфляй	Спосіб плавання метелик
Plavecký spôsob prsia	Breaststroke
Метод грудного плавання	Спосіб плавання брасом
Plavecký spôsob znak	Backstroke
Эмблема стиля плавання	Спосіб плавання на спині
Plutvy	Swim fins
Ласты	Ласты
Podanie	A Pass (in relay events), A Serve (in tennis)
Подача	Подача
Podmieneno-reflexné mechanizmy	Conditioned reflex mechanisms
Условно-рефлекторные механизмы	Умовно-рефлекторні механізми
Pohybová reakcia	Movement reaction
Реакция движения	Реакція на рух
Pohybové aktivity	Movement activities
Двигательная активность	Рухова активність
Pohybové aktivity v prvotnospolnej spoločnosti	Movement activities in early modern society
Движение в первобытном обществе	Рухова активність в початковій

Pohybové hry	Active games
Игры в движении	Рухливі ігри
Pokazený štart	False start
Фальстарт	Зламаний старт
Poloha ťažiska	Centre of gravity
Положение центра тяжести	Положення центру ваги
Polovysoký štart	Medium start
Полувысокий старт	Полувисокий старт
Pomocné náradia	Equipment
Вспомогательные инструменты	Допоміжне знаряддя
Popis techniky	Technique description
Описание техники	Опис техніки
Posilňovanie	Strengthening
Укрепление	Зміцнення
Potáranie	Diving
Подводное плавание	Пірнання
Pozornosť	Attention
Внимание	Увага
Pozorovanie	Observation

Наблюдение	Спостереження
Práca rúk	Hand work
Работа рук	Робота рук
Pracovný uhol	Join motion angle
Рабочий узел	Робочий вузол
Praková pružina	Slingshot spring
Пращевая пружина	Пружина для рогатки
Praktická pripravenosť	Practical readiness
Практическая готовность	Практична готовність
Praktické cvičenie	Practical exercise
Практическое упражнение	Практичні вправи
Praktický štýl	Practical style
Практичный стиль	Практичний стиль
Pravidlá atletiky	Athletics Rules and Regulations
Правила легкой атлетики	Правила атлетики
Pravidlá hokeja	Hockey Rules and Regulations
Правила игры в хоккей	Правила хоккею
Prebeh prekážky	Hurdle clearance
Прохождение препятствия	Біг з перешкодами

Preberajúca paža	Passing arm
Принимающая рука	Приймальний важіль
Preberajúci bežec	Handoff runner (in relay race)
Принимающий бегун	Приймаючий бігун
Predkopávanie - koleso	Foreleg extension march
Бег с захлестывание голени - колесо	Попередній удар – колесо
Predodrazová fáza	Rebound phase
Фаза бега с захлестыванием голени	Фаза перед ударом
Predodrazový rytmus	Rebound rhythm
Ритм бега с захлестыванием голени	Ритм перед ударом
Predstavitelia	Representatives
Представители	Представники
Predvedenie	Presentation
Презентация	Презентація
Prekážkové behy	Hurdling
Бег с препятствиями	Біг з перешкодами
Prekážky	Hurdles
Препятствия	Перешкоди
Premety	Flips
Перевороты	Сальто

Preskok	Vault
Перескок	Перестрибування
Prevenca funkčných porúch pohybového systému	Prevention of functional disorders of musculoskeletal system
Профілактика функціональних порушень двигательної системи	Профілактика функціональних порушень опорно-рухового апарату
Príkazový štýl	Command style
Командний стиль	Командний стиль
Primeranosť	Adequacy
Достаточність	Адекватність
Princípy SM systému	Principles of SM system
Принципы системы СМ	Принципи системи SM
Prípravné cvičenia	Preparatory exercises
Подготовительные упражнения	Підготовчі вправи
Prípravné úpoly	Preparatory combat sport
Подготовительные бои	Підготовчі схили
Připravte sa - pozor - výstrel	On your mark, get set, go
Приготуйтеся - внимание - старт	Підготуйтеся - увага - постріл
Problémové typy	Problematic types
Проблемные типы	Проблемні типи

Produktívny vek	Productive age
Продуктивный возраст	Продуктивний вік
Projekty v agroturistike	Projects in agritourism
Проекты в агротуризме	Проекти агротуризму
Propriocepčia	Proprioception
Проприоцепция	Проприоцепція
Prostriedky	Tools
Средства	Засоби
Prvá pomoc	First aid
Первая помощь	Перша допомога
Psychoregulácia	Psychoregulation
Психорегуляция	Психорегуляція
Psychológia športu	Sports Psychology
Психология спорта	Психологія спорту
Racionálna technika	Economical technique
Рациональная техника	Раціональна техніка
Realizácia	Implementation
Реализация	Реалізація
Rebrina	Wall bars
Гимнастическая лестница	Драбина (ребрина)

Recipročný štýl	Reciprocal style
Взаимный стиль	Взаємний стиль
Rekreačná atletika	Recreational athletics
Оздоровительная легкая атлетика	Атлетика для відпочинку
Rekreológia	Recreology
Рекреалогия	Рекреологія
Riadenie	Management
Управление	Управління
Riadenie a organizácia v športových hrách	Management and organization in sports games
Менеджмент и организация в спортивных играх	Управління та організація в спортивних іграх
Rovnovážne polohy	Balanced positions
Сбалансированные позиции	Положення рівноваги
Rozbeh	Run up
Забер	Розбір
Rozcvičenie	Limbering up, Warm up
Разминка	Розминка
Rozdelenie podľa kritérií	Layout criteria
Распределение по критериям	Розподіл за критеріями
Rozložený beh	Paced run



Распределенный бег	Хиткий біг
Rozmery ihrísk	Playground dimensions
Размеры площадок	Розміри майданчиків
Rozmiestnenie blokov	Placement of blocks
Размещение блоков	Розміщення блоків
Rozohriatie	Warm up
Разогрев	Розігрітись
Ručné meranie	Manual measurement
Ручное измерение	Ручне вимірювання
Rýchlosť vetra	Wind speed
Скорость ветра	Швидкість вітру
Rythmus pohybu	Rhythm of movement
Ритм движения	Ритм руху
Sebaobrana	Self defence
Самооборона	Самозахист
Skialpinizmus	Ski alpinism
Скиальпинизм	Лижний альпінізм
Sklon blokov	Slope of the blocks
Наклон блоков	Ухил блоків

Skok do diaľky	Long Jump
Прыжок в длину	Стрибок у довжину
Skok do výšky	High jump
Прыжок в высоту	Стрибок у висоту
Skok o žrdi	Pole vault
Прыжок с шестом	Стрибок з жердиною
Skoky	Jumps
Прыжки	Стрибки
Skorá a neskorá odovzdávka	Early and late delivery
Ранняя и поздняя доставка	Ранняя і пізня передача
Skorý a neskorý signál	Early and late signal
Ранний и поздний сигнал	Ранній і пізній сигнал
Skrížne kroky	Carioca drills
Поперечные шаги	Поперечні ступені
Skupiny disciplín	Groups of disciplines
Группы дисциплин	Групи дисциплін
Skúsenosti	Experiences
Опыт	Досвід
SM systém - cvičenia na stabilizáciu chrbtice	SM system - exercises to stabilize the spine
СМ система - упражнения для стабилизации позвоночника	Система SM - вправи для стабілізації хребта

Snow volleyball	Snow volleyball
Снежный волейбол	Сніговий волейбол
Sociálna skupina	Social group
Социальная группа	Соціальна група
Sociálno-interakčné formy v ŠH	Social-interactional forms in Sport Games
Социально-интерактивные формы в СИ	Форми соціальної взаємодії у спортивній грі
Sociológia športu	Sociology of sport
Социология спорта	Соціологія спорту
Spätná väzba	Feedback
Обратная связь	Зворотний зв'язок
Spevňovacie príprava	Strengthening preparation
Закрепляющая подготовка	Зміцнюючий препарат
Spodný oblúk	Lower arch
Нижняя арка	Нижня арка
Spôsob odovzdávky	Push pass (relay baton pass)
Способ доставки	Спосіб передачі
Stabilizácia	Stabilization
Стабилизация	Стабілізація
Statický strečing	Static stretching

Статический стретчинг	Статичне розтягування
Stopky	Stopwatches
Секундомер	Секундомір
Strata kolíka	Dropped baton
Потеря палочки	Втрата палички
Stredný poklus	Medium level skipping
Средняя рысь	Середнє падіння
Striedavé predkopávanie	Jogging straights
Альтернативный бег с захлестыванием голени	Поперемінне копання
Súhra	Interplay
Взаимодействие	Взаємодія
Sústavnosť	Consistency
Последовательность	Консистенція
Súťaže a hry	Competitions and games
Конкурсы и игры	Змагання та ігри
Súťažný zápas	Competitive match
Соревновательный матч	Змагальний матч
Svalová nerovnováha	Muscle imbalance
Мышечный дисбаланс	М'язовий дисбаланс

Svalová práca	Muscle work
Мышечная работа	М'язова робота
Svalové skupiny	Muscle groups
Группы мышц	Групи м'язів
System sůtaží	Competition system
Система соревнований	Система змагань
Systematika herných činností	Systematics of game activities
Систематика игровой деятельности	Систематика ігрової діяльності
Šikmý vrh	Shot put projectile angle
Наклонный бросок	Похила поверхня
Školská atletika	School athletics
Школьная легкая атлетика	Шкільна атлетика
Šliapavý beh	Acceleration phase run (focused on overcoming inertia of rest – static inertia, at the start of the run)
Бег на месте	Крутити педалі
Špeciálna vytrvalosť	Special endurance
Специальная выносливость	Особлива витривалість
Špeciálne tempo	Special pace
Специальный темп	Особливий темп
Špirálová pružina	Spiral spring

Спиральная пружина	Спіральна пружина
Športová gymnastika	Sports gymnastics
Спортивная гимнастика	Спортивна гімнастика
Športové hry	Sport games
Спортивные игры	Спортивні ігри
Športové plochy	Sports areas
Спортивные площадки	Спортивні майданчики
Športovo-rekreačné aktivity	Sports and recreational activities
Спортивно-развлекательные мероприятия	Спортивна та розважальна діяльність
Športový kolektív	Sports team
Спортивная команда	Спортивна команда
Štafety	Relays
Эстафеты	Реле
Štafetová odovzdávka	Relay handover
Передача эстафеты	Передача эстафети
Štafetové behy	Relay races
Эстафетный бег	Эстафетний біг
Štafetové hry	Relay games
Эстафетные игры	Эстафетні ігри

Štafetové úseky	Relay sections
Части эстафеты	Естафетні ділянки
Štafetový kolík	Relay baton
Эстафетная палочка	Естафетна палиця
Štart a cieľ	Start and finish
Старт и финиш	Початок і кінець
Štart v zákrute	Start in a corner
Старт на вираже	Старт в повороті
Štartová a cieľová čiara	Start and finish line
Стартовая и финишная черта	Лінія старту і фінішу
Štartovacia pištoľ	Starter gun
Стартовый пистолет	Пусковий пістолет
Štartovacie bloky	Starting blocks
Стартовые блоки	Стартові блоки
Štartovacie povely	Start-up commands
Стартовые команды	Команди старту
Štarty z rôznych polôh	Starts from different positions
Старт с разных позиций	Старти з різних позицій
Štýl	Style
Стиль	Стиль

Štýl s autonómnym rozhodovaním žiaka o učive a o voľbe štýlu	A style with the student's autonomous decision-making about the curriculum and the choice of style
Стиль с автономным принятием студентом решения о преподавании и выборе стиля	Стиль з автономним прийняттям студентом рішень про навчання і вибір стилю
Štýl s ponukou	Style with offer
Стиль с предложением	Стиль з пропозицією
Štýl s riadeným objavovaním	Guided discovery style
Стиль с управляемым открытием	Стиль з керуванням пізнанням
Štýl so samostatným objavovaním	Self-discovery style
Стиль самопознания	Стиль з самопізнанням
Štýl so sebahodnotením	Self-evaluation style
Стиль с чувством собственного достоинства	Стиль з почуттям власної гідності
Švédská štafeta (100-200-300-400)	Swedish relay (100-200-300-400)
Шведская эстафета (100-200-300-400)	Шведська естафета (100-200-300-400)
Švihová noha	Swing leg
Поворотная нога	Гойдаюча нога
Švihový beh	Swing run
Бег со скакалкой	Хитний біг
Technika	Technique
Техника	Техніка



Technika disciplín	Technique of disciplines
Техника дисциплин	Методика дисциплін
Technika zjazdového lyžovania	Downhill skiing technique
Техника спуска на лыжах	Техніка катання на гірських лижах
Telesná výchova zdravotne znevýhodnených	Physical education of the disabled
Физическое воспитание инвалидов	Фізичне виховання інвалідів
Telesné zloženie	Body composition
Состав тела	Склад тіла
Telovýchovné smery	Physical education directions
Направления физической культуры	Напрями фізичного виховання
Tempo behu	Running pace
Темп бега	Темп бігу
Tempo pohybu	Pace of movement
Темп движения	Темп руху
Tempová rýchlosť	Pace
Скорость темпа	Темпова швидкість
Tempová vytrvalosť	Endurance pace
Темповая выносливость	Темпова витривалість
Tenis	Tennis

Большой теннис	Теніс
Teoretické základy metódy SM systém	Theoretical foundations of the SM system method
Теоретические основы системного метода СМ	Теоретичні основи методу SM системи
Teoretické základy športu	Theoretical foundations of sport
Теоретические основы спорта	Теоретичні основи спорту
Terminológia	Terminology
Терминология	Термінологія
Testovanie svalovej nerovnováhy	Muscle imbalance testing
Тестирование мышечного дисбаланса	Тестування на м'язовий дисбаланс
Tlaková línia	Pressure line
Напорная линия	Лінія тиску
Tlaková rovina	Pressure plane
Плоскость давления	Площина тиску
Toč	Spin
Вращение	Оберт
Transfer	Transfer
Передача	Переміщення
Tréningová jednotka	Training unit
Учебный блок	Навчальний підрозділ

Tréningový denník	Training diary
Дневник тренировок	Тренувальний щоденник
Tréningový objem	Training volume
Объем тренировки	Обсяг навчання
Troj krokový rytmus	Three-step rhythm
Трёхшаговый ритм	Треступеневий ритм
Troj skok	Triple jump
Тройной прыжок	Потрійний стрибок
Trvácnosť	Durability
Постоянство	Тривалість
Turnaj	Tournament
Турнир	Турнір
Telesná výchova a šport na našom území v rôznych časových obdobiach	Physical education and sports in our territory in different time periods
Телевидение и спорт на нашей территории в разные периоды времени	Фізичне виховання та спорт на нашій території в різний час
Tvorba pohybových programov na úpravu funkčných porúch pohybového systému	Creation of movement programs for treatment of functional disorders of movement system
Создание двигательных программ для коррекции функциональных нарушений двигательной системы	Створення рухових програм для корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату
Tvorivá asociácia	Creative association
Творческое объединение	Творче об'єднання

Tvorivá koordinácia	Creative coordination
Творческая координация	Творча координація
Typy agroturistiky	Types of agritourism
Типы агротуризма	Види агротуризму
Učebný cieľ	Learning objective
Задача обучения	Мета навчання
Účinky síl	Effects of forces
Воздействие сил	Вплив сил
Uhlová rychlost'	Angular velocity
Угловая скорость	Кутова швидкість
Uhol odrazu	Take-off angle
Угол отражения	Кут відбиття
Uhol sklonu	Angle of inclination
Угол наклона	Кут нахилу
Uhol vzletu	Angle of release in the shot-put event
Угол взлета	Кут зльоту
Ukážka	Demonstration
Образец	Попередній перегляд
Úpolové športy	Combat Sports

Полевые виды спорта	Спорт в приміщенні
Úpoly	Combat Sport
Кроссы	Приміщення
Uvedomelost'	Awareness
Осведомленность	Поінформованість
Uzlová fáza	Crucial phase
Узловая стадия	Вузлова фаза
Väzba	Binding
Связь	Зв'язки
Vertebrogénne poruchy	Vertebrogenic disorders
Вертеброгенные нарушения	Вертеброгенні розлади
Vetromer	Anemometer
Анемометр	Вітряк
Viacboje	All-around competition
Вокруг	Багатоборство
Víackrokový rytmus	Multistep rhythm
Многошаговый ритм	Багатоступінчастий ритм
Vlnovitý beh	Wave running
Волновой бег	Хвилястий біг

Vnútoraná a vonkajšia motivácia	Internal and external motivation
Внутренняя и внешняя мотивация	Внутрішня і зовнішня мотивація
Vnútoraná odovzdávka	Down sweep (relay baton pass)
Внутренняя подача	Внутрішня передача
Vnútoraná spätná väzba = aferentácia	Internal feedback = afferentation
Внутренняя обратная связь = афферентация	Внутрішній зворотний зв'язок = аферентація
Vnútorané sily	Internal forces
Внутренние силы	Внутрішня сила
Vnútorané športové plochy	Indoor sports areas
Крытые спортивные площадки	Криті спортивні майданчики
Vnútorané zaťaženie	Internal load
Внутренняя нагрузка	Внутрішнє навантаження
Vnútrosvalová a medzisvalová koordinácia	Intramuscular and intermuscular coordination
Внутримышечная и межмышечная координация	Внутрішньо - і міжм'язова координація
Vodná prekážka	Water obstacle
Водная преграда	Водний бар'єр
Volejbal	Volleyball
Волейбол	Волейбол
Voľnočasové aktivity	Free time activities
Занятия в свободное время	Діяльність у вільний час

Voľný čas	Free time
Свободное время	Вільний час
Vonkajšia odovzdávka	Up-sweep (relay baton pass)
Внешняя доставка	Зовнішня передача
Vonkajšia spätná väzba	External feedback
Внешняя обратная связь	Зовнішній зворотний зв'язок
Vonkajšie a vnútorné sily	External and internal forces
Внешние и внутренние силы	Зовнішні та внутрішні сили
Vonkajšie sily	External forces
Внешние силы	Зовнішня сила
Vonkajšie športové plochy	Outdoor sports areas
Открытые спортивные площадки	Спортивні майданчики на відкритому повітрі
Vonkajšie zaťaženie	External load
Внешняя нагрузка	Зовнішнє навантаження
Vôľové a regulačné procesy	Volitional and regulatory processes
Добровольные и регулирующие процессы	Вольові та регулятивні процеси
Vrh guľou	Shot put
Бросок мячом	Метання кульок
Vrhačský sektor	Shot put sector

Метательный сектор	Сектор метання
Vrcholová atletika	Top athletics
Высшая легкая атлетика	Пікова легка атлетика
Vybehávanie - rovinky	Running straightaways
Беговая финишная прямая	Біг - прямі
Výbehová značka	Range marker
Обозначение беговой дистанции	Біжуча мітка
Výbušná sila	Explosive power
Взрывная сила	Вибухова сила
Výklad	Interpretation
Интерпретация	Тлумачення
Výkonnostná atletika	Performance athletics
Результативная легкая атлетика	Атлетика продуктивності
Výsek	Sector
Сектор	Висікти
Vysoký poklus	High knee skipping
Высокая рысь	Високий відсів
Vysoký štart	High start
Высокий старт	Високий старт



Výstavba športových zariadení	Construction of sports facilities
Строительство спортивных сооружений	Будівництво спортивних споруд
Výška ťažiska	Centre of gravity height
Высота центра тяжести	Висота центру ваги
Vytrvalosť	Perseverance
Упорство	Витривалість
Vytrvalosť v rýchlosti	Persistence in speed
Выносливость в скорости	Витривалість у швидкості
Vyučovanie	Teaching
Преподавание	Навчання
Vyučovacia hodina	Lesson
Урок	Навчальна година
Vyučovacie metódy	Teaching methods
Методы обучения	Методи навчання
Vzoprenia	Pole plant (in Pole Vault)
Сопротивление	Повстання
Záchrana	Rescue
Спасение	Порятунок
Záchrana topiaceho	Water rescue
Спасение утопающего	Рятування потоплюючих

Základná atletika	Basic athletics
Базовая легкая атлетика	Базова атлетика
Základné lokomócie	Basic locomotor skills
Базовая локомоция	Основні локомоції
Základné lokomócie a ich rozvoj	Basic locomotor skills and their development
Базовая локомоция и их развитие	Основні локомоції та їх розробка
Základné zručnosti v tenise	Basic tennis skills
Базовые навыки игры в теннис	Базові навички в тенісі
Základy kineziológie	Basics of kinesiology
Основы кинезиологии	Основы кінезіології
Základy korčuliarskych zručností	Basic figure skating skills
Основы катания на коньках	Основы навичок катання на ковзанах
Zakopávanie	Butt kicks
Спотыкание	Закопування
Zapínaný beh	In and out runs
Включенный бег	Біг з вмиканнями
Zaťaženie	Load
Нагрузка	Навантаження
Zatvorená zručnosť	Close loop skill

Скрытый навык	Закритий навик
Zdokonaľovanie	Improvement
Улучшение	Поліпшення
Zdravotná atletika	Health-oriented athletics
Оздоровительная легкая атлетика	Медична атлетика
Zdravotné poruchy	Health disorders
Нарушения здоровья	Медичні розлади
Zdravotné skupiny	Health groups
Группы здоровья	Групи здоров'я
Zdvihová pružina	Lifting spring
Подъемная пружина	Підйомна пружина
Zimné sezónne činnosti	Winter seasonal activities
Зимние сезонные мероприятия	Зимові сезонні діяльності
Zimné športovo-rekreačné aktivity v zahraničí	Winter sports and recreational activities abroad
Зимние виды спорта и отдыха за рубежом	Зимові види спорту та відпочинок за кордоном
Zjazdové lyžovanie	Downhill skiing
Катание на горных лыжах	Катання на гірських лижах
Zladenie	Harmonization
Выравнивание	Вирівнювання

Zľahčené podmienky	Eased conditions
Смягченные условия	Пом'якшені умови
Zmyslové a nervové oslabenia	Sensory and nervous impairments
Сенсорные и нервные нарушения	Сенсорні та нервові порушення
Zostava	Set of exercises
Сборка	Склад
Zotrvačnosť	Inertia
Инерция	Інерція
Zrýchlenie	Acceleration
Ускорение	Прискорення
Zvládnutie techniky	Mastering the technique
Овладение техникой	Оволодіння технікою
Žiaci	Pupils
Учащиеся	Учні школи

## LITERATÚRA / LITERATURE / ЛИТЕРАТУРА / ЛІТЕРАТУРА

- BARÁTH, L., HALMOVÁ, N., ŠIMONEK, J. 2004. Úvod do štúdia telesnej kultúry. Nitra: UKF. 124 s. ISBN 80-969168-2-3.
- BARTÍK, P., SLÍŽIK, M. a Z. REGULI, 2007. Teória a didaktika úpolov a bojových umení. Banská Bystrica : PF UMB.
- BENCE, M., MERICA, M., HLAVATÝ, R. 2005. Plávanie. Banská Bystrica: UMB.
- CZAKOVÁ, N. 2022. Gymnastika. Učebnica pre vysoké školy. 1. vyd. Nitra : UKF. 80 s. ISBN 978-80-558-1962-4.
- ČILLÍK, I. et al. 2020. Atletika. Banská Bystrica: Slovenský atletický zväz. 247 s. ISBN 978-80-8141-247-9.
- ČILLÍK, I. - ROŠKOVÁ, M. 2003. Základy atletiky. Banská Bystrica : FHV UMB, 148 str.
- ĎURECH, M. et al. 2000. Úpoly. Bratislava: FTVŠ UK, 64 s. ISBN 80-223-1381-5
- GREXA, J. et al. 2006. Olympijská výchova. Bratislava: SOV a SOA, 86 s.
- HANDBOOK. 2021. Pravidlá atletiky IAAF. Bratislava : SAZ. s. 89.
- HLAVATÝ, R., MACEJKOVÁ, Y. 2005. Biomechanika a technika plaveckých spôsobov. Bratislava: UK.
- KAČÁNI, L. 2000. Futbal. Teória a prax hernej prípravy. Bratislava : SPN. 143 s. ISBN 80-08-03164-6
- KAMPMILLER, T et al. 2012. Teória športu a didaktika športového tréningu. Bratislava: ICM Agency. 353 s. ISBN 978-80-89257-48-5.
- KANÁSOVÁ, J. 2009. Zdravotná telesná výchova. In: ŠIMONEK, J. et al. Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo. str. 132–150. ISBN 978-80-10-01620-4.
- KANÁSOVÁ, J. 2015. Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15 - ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia ; recenzent: Pavol Bartík, Emília Thurzová. 1. vyd. Nitra : UKF. 149 s. ISBN 978-80-558-0863-5.
- KASA, J. 2000. Antropomotorika. Materiály na semináre. Bratislava: UK. 128s. ISBN 80-223-1485-4.
- KONIAR, M., LEŠKO, M. 1990. Biomechanika. Bratislava: SPN. 310 s. ISBN/ISSN: 80-08-00331-6.

- KUCHEN, A. et al. 1987. Teória a didaktika atletiky. Bratislava : SPN, 384 str.
- LABUDOVÁ, J. a kol. 2010. Edukológia zdravotnej telesnej výchovy a športu postihnutých. Bratislava: END, spol. s r.o. 90 s. ISBN 978-80-89324-04-0
- MAČURA, P. 2004. Slovensko-anglický basketbalový slovník. Bratislava: Združenie trénerov. 95s. ISBN 8089197167
- MANDZÁK, P. et al. 2011. Návčik plaveckých spôsobov v praxi. Banská Bystrica: FHV UMB Grada
- NEMEC, M., R. KOLLÁR. 2009. Teória a didaktika futbalu. Banská Bystrica: Rastislav Kollár, 200 s.
- PERÚTKA, J. et al. 1985. Dejiny telesnej výchovy. Bratislava: SPN, 1985.
- REGULI, Z., 2005. Úpolové sporty. Brno: Masarykova univerzita.
- SEBERA, M., ZAORAL, P. 2007. Metodika výuky atletických disciplín pro učitele základních škol.
- ŠIMONEK, J. 2005. Didaktika telesnej výchovy. Nitra. ISBN 80-8050-873-9.
- ZAPLETALOVÁ, L., PŘIDAL, V., LAURENČÍK, T. 2007: Volejbal. Základy techniky, taktiky a výučby: FTVŠ UK Bratislava. 158 s. ZAŤKOVÁ, V., HIANIK, J. 2009, Hádzaná – základné herné činnosti. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 978-80-233-2280-5.

**Názov / Title / Название / Назва:** Terminologický slovník pre študentov vo Vedách o športe / Terminology dictionary for students in Sports Sciences / Терминологический словарь для студентов спортивных наук / Термінологічний словник для студентів спеціальності «Спортивні науки»

**Vydavateľ / Publisher / Издатель / Видавець** © Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Pedagogická fakulta, 2023 / Constantine the Philosopher University in Nitra, Faculty of Education, 2023 / Университет Константина Философа в Нитре, Педагогический факультет, 2023 г / Університет імені Костянтина Філософа у Нітрі, Педагогічний факультет, 2023 рік.

**Autori / Authors / Авторы / Автори** © doc. PaedDr. Nora Halmová, PhD., doc. PaedDr. Jaroslav Broďáni, PhD., 2023.

**Recenzenti / Reviewers / Рецензенты / Рецензенти:** prof. PaedDr. Jaromír Šimonek, PhD., doc. PaedDr. Janka Kanášová, PhD.

**Preklad do anglického jazyka / Translation into English / Перевод на английский язык / Переклад на англійську мову:**

Mgr. Zuzana Šmigurová, 2022.

**Preklad do ruského jazyka / Translation into Russian / Перевод на русский язык / Переклад російською мовою:** Agentúra TOP preklady a tlmočenie, s.r.o., 2022.

**Preklad do ukrajinského jazyka / Translation into Ukrainian / Перевод на украинский язык / Переклад українською мовою:** Agentúra TOP preklady a tlmočenie, s.r.o., 2022.

**Grafická úprava / Graphic editing / Графический дизайн / Графічний дизайн:** autori textu / authors of the text / авторы текста / автори тексту, 2023.

**Layout** © doc. PhDr. Adriana Récka, PhD., 2022.

**Obálka / Cover / Обложка / Обкладинка** © Mgr. Ľubomír Zabadal, PhD., 2023

**ISBN 978-80-558-2066-8 (online)**

Schválené Edičnou radou Pedagogickej fakulty Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre.

Approved by the Editorial Board of the Faculty of Education of the Constantine the Philosopher University in Nitra.

Одобрено Редакційною колегією Педагогічного факультета Університету Константина Філозова в Нитре.

Схвалено Редакційною колегією Педагогічного факультету Університету Костянтина Філософа в Нітрі.

ISBN 978-80-558-2066-8



9 788055 820668