



**Velikie Luki State  
Academy  
of Physical Culture  
and Sport**



# Экзаменационный перевод

**Total soccer fitness  
(Общая футбольная подготовка)**

Evgeniy Slivinskiy,  
Group 13.1  
2015

# Характеристика текста

- Для перевода использовались фрагменты статей журналов: The New York Times, Journal of Rehabilitation Research & Development, а также статьи из Encyclopedia Britannica, Wikipedia.
- Текст оригинала адресован специалистам, занимающимся проблемами Паралимпийского спорта и Паралимпийского движения, поэтому он насыщен большим количеством специфических терминов и лексических единиц, относящихся к медицине, реабилитации и спорту.
- Материал содержит рекомендации, основанные на результатах исследований специалистов, анализа научных источников и экспериментальных исследований, опросов участников, поэтому в нем достаточно часто используются модальные глаголы и модальные выражения.
- В целом, текст можно характеризовать как повествовательное руководство для тренеров, спортивных психологов и спортивных врачей.

# Характеристика текста

- Для перевода использовались статьи из APENS, CIRRIE, American Printing house for the blind, inc., US National Library of Medicine National Institutes of Health, International Encyclopedia of Rehabilitation, Autism, PE LINKS.
- Текст содержит в себе специфические термины и лексические единицы, относящиеся к медицине и спорту. В данном тексте представлена информация о пользе физической активности для людей с ограниченными возможностями, о специальных знаниях, которые необходимо учитывать при работе с данной категорией людей. Текст можно характеризовать как руководство для тренеров, преподавателей в области адаптивной физической культуры и спортивных врачей.

# Приемы перевода

Для создания адекватного перевода, отвечающего нормам русского языка, использовались следующие приемы:

## **Лексико-грамматические трансформации:**

- Конкретизация
- Модуляция (смысловое развитие)
- Опущение
- Добавление

## **Грамматические трансформации:**

- Перестановка
- Членение предложений

## **Идиомы**

## **Передача модальности**

## **Термины**

## **Интернациональные слова**

# Лексико-грамматические трансформации

## *Конкретизация:*

Оригинал текста:

Players **kick** using the same motor patterns tens of thousands of times a year.

Circuit training can take many forms and might consist purely of **resistance exercises**.

Players who are **new** to strength training should spend up to ten weeks in this foundational phase.

Пример приема перевода:

**Игроки наносят удар по мячу**, используя десятки тысяч раз в год одну и ту же манеру движений.

Круговая тренировка может иметь много различных форм и включать в себя исключительно **упражнения с отягощением**.

Игроки, которые **плохо знакомы** с силовой подготовкой, должны провести до десяти недель в этой основополагающей фазе.

# Лексико-грамматические трансформации

## *Модуляция (Смысловое развитие):*

Оригинал текста:

Пример приема перевода:

To develop maximal strength (see below) choose a weight that you can lift no more than five or six times or **your 5-RM** .

Speed and quickness separates the outstanding players **from the average**.

Для развития максимальной силы (см. ниже) выбирайте вес, который вы можете поднять не более 5-6 раз, и **ваш повторный максимум будет равен пяти**.

Скорость и быстрота отличают выдающихся игроков, **по сравнению с игроками среднего уровня**.

# Лексико-грамматические трансформации

## *Опущение:*

Оригинал текста:

This phase should also heavily emphasize developing strength and power in the muscles of the **trunk region**.

Developing maximal strength, strength endurance and explosive power requires different weights or **loads to be selected**.

The leg is held in a static position **using** your hand **to hold it there**.

Пример приема перевода:

Эта фаза в большой степени должна подчеркивать развитие силы и мощности мышц **туловища**.

Развитие максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы требует отбора различных уровней нагрузки.

Нога удерживается в статичном положении **с помощью руки**.

# Лексико-грамматические трансформации

## *Добавление:*

Оригинал текста:

Пример приема перевода:

Speed and quickness separates the outstanding players **from the average**.

Скорость и быстрота отличают выдающихся игроков, **по сравнению с игроками среднего уровня**.

To develop maximal strength (see below) choose a weight that you can lift no more than five or six times or **your 5-RM** .

Для развития максимальной силы (см. ниже) выбирайте вес, который вы можете поднять не более 5-6 раз, и **ваш повторный максимум будет равен пяти**.



# Грамматические трансформации

## *Перестановка:*

Оригинал текста:

Increase the weight gradually **over time** as the exercise becomes easier and easier.

Aim to complete one or two plyometric sessions per week **during** the in- season or perform some drills at the start of team training (immediately following the warm-up).

Пример приема перевода:

**Со временем**, постепенно увеличивайте вес снаряда по мере того, как выполнение упражнения становится всё более и более легким.

**Во время** игрового сезона стремитесь проводить одно или два плиометрических занятия в неделю или выполнять определенные упражнения в начале командной тренировки (сразу после разминки).

# Грамматические трансформации

## *Членение предложений:*

Оригинал текста:

Becoming the best soccer player you can is not about how much weight you can lift, it's about how powerful you are and how well you can apply that level of power over and over again on the pitch.

Пример приема перевода:

Желание стать лучшим футболистом в той степени, в которой это для вас возможно, не зависит от того, какой вес вы можете поднять. Это зависит от того, насколько вы сильны и насколько успешно вы можете использовать тот уровень силы, который у вас есть на поле раз за разом.

# ИДИОМЫ

Оригинал текста:

It assumes the competitive season starts in September and ends in April but take the actual months with **a pinch of salt.**

Remember the old phrase... **“The first ten yards are in your head.”**

**Last but not least...** speed of thought

Пример приема перевода:

Она предполагает, что сезон соревнований начнется в сентябре и завершится в апреле, но не стоит **воспринимать всерьез фактическую длительность сезона.**

Помните старое выражение ...  
**«Первые десять ярдов у тебя в голове».**

**Последнее по счету, но не по значимости...** скорость мышления

# Передача модальности

Оригинал текста

**However**, in soccer being quick means much more than simply the ability to run fast...

**Eventually**, left unchecked, these imbalances can lead to an increased risk of muscles tears, inflammation and other chronic injuries.

Пример приема перевода:

Однако, быть быстрым в футболе имеет гораздо большее значение, чем просто способность быстро бегать...

**Со временем (возможно)**, оставив мышцы без внимания, их неустойчивость может привести к повышенному риску растяжения связок, воспалениям и другим хроническим повреждениям.

# Термины

Оригинал текста:

More traditional compound exercises are used in the maximal strength phase – **bench presses, squats and military presses for example.**

For example, **one repetition maximum (1-RM)** is the most amount of weight you can lift once and no more.

Пример приема перевода:

В фазе максимальной силы используются более традиционные сложные упражнения, например, **жим штанги лежа на скамье, приседания и жим стоя.**

Например, **один повторный максимум**, это и есть наибольшая сумма веса, которое вы можете поднять один раз и не более.

# Интернациональные слова

Aerobic - аэробный

Anaerobic – анаэробный

Energy – энергия

Practical – практический

Physical - физический

Thanks for you attention!