

Портфоліо перекладача Хабарової О.О.

У творчому доробку 7 книжок, перекладених українською й англійською мовами.

Переклад художньої літератури з німецької на українську мову:

«Тільда Яблучне Зернятко. Книга 2. Друзі із Шипшинового провулка» автора Андреас Г. Шмахтль Tilda Apfelkern. Die Freunde vom Heckenrosenweg; пер. з нім. Хабарової О.О. — Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2024. —144 с.

Оригінал	Переклад
Schön, dass ihr da seid! Es gibt nämlich jede Menge Neuigkeiten von Tilda Apfelkern zu berichten. Ihr wisst doch sicher noch, dass die holunderblütenweiße Kirchenmaus in dem kleinen Dorf irgendwo zwischen den Hügeln lebt, oder? Im Heckenrosenweg, direkt am Fuße des Kirchturms, steht Tildas behagliches Häuschen. Dort kocht sie leidenschaftlich gerne Marmeladen, bäckt die herrlichsten Kuchen und lässt beinahe keinen Tag vergehen, an dem sie nicht mindestens ein schönes Tässchen Tee mit ihren Freunden genießt. Also schaut doch ruhig mal bei ihr vorbei. Tilda wird sich sicher sehr freuen, euch zu sehen! Eines Morgens, es mag jetzt ein paar Wochen her sein, hatte Tilda schon vor Tau und Tag alle Hände voll zu tun. Nun, eigentlich war das für Tilda Apfelkern nichts Neues. Denn wenn sie nicht gerade einem ihrer Freunde bei einer äußerst wichtigen Sache half, wollte sie wenigstens ein bisschen Ordnung in ihrem eigenen Häuschen schaffen. Aber in diesem Augenblick wartete Tilda nun darauf, dass ihr wunderbarer Hefezopf endlich fertig war. Sie hatte den duftigen Teig vor dem Backen mit Eigelb bestrichen und mit Mandelblättchen bestreut. Schließlich sollte der Zopf nicht nur erstklassig schmecken, sondern er sollte auch so aussehen! „Gleich werde ich noch drei Gläser frische Kirschmarmelade kochen, den Kartoffelsalat für heute Abend vorbereiten und dann“, sagte Tilda zu Schnecki, „könnten sie eigentlich kommen.“ Schnecki wohnte bei Tilda und war der ruhigste Hausgenosse, den man sich überhaupt nur vorstellen konnte. Ja, und mit „sie“ meinte Tilda	Як прекрасно, що ви тут! У нас є багато новин від Тільди Яблучне Зернятко. Ви, напевно, пам'ятаєте, що у селищі між пагорбами живе Тільда — церковна мишка, біла, немов квітка бузини, чи не так? На провулку, де росте шипшина, прямісінько біля підніжжя церковної вежі, знаходиться затишний будиночок Тільди. Там вона залюбки варить варення, пече найпрекрасніші пироги і майже ніколи не пропускає жодного дня, щоб не насолодитися хоча б однією чашечкою чаю зі своїми друзями. Тому, будь ласка, завітайте, як-небудь, до неї у гості. Тільда точно буде дуже рада вас бачити! Якось ще від самого рання, можливо, це було кілька тижнів тому, Тільда мала купу справ. Власне, для Тільди Яблучне Зернятко це не було чимось новим. Бо коли вона не допомагала комусь із друзів у чомусь дуже важливому, їй хотілося хоч трохи навести лад у власному маленькому будиночку. В цей момент Тільда чекала, коли її чудова плетінка із дріжджового тіста нарешті буде готова. Перед випіканням вона змастила духмяне тісто яєчним жовтком і посипала його мигдальними пластівцями. Адже випічка має бути не лише першокласною на смак, але й чудово виглядати! — Зараз я зварю ще три баночки свіжого вишневого варення, приготую картопляний салат на вечерю, а потім, — сказала Тільда Равличку, — вони дійсно могли б завітати у гості. Равличок жив із Тільдою і був найтихішим сусідом, якого тільки можна собі уявити. Кажучи «вони», Тільда, звичайно, мала на

natürlich ihre übrigen Freunde – allen voran Igel Rupert. Die zwei kannten sich, ach, schon ewig! Rupert wohnte unter den knorrigen Wurzeln der mächtigen Eiche direkt gegenüber von Tildas Haus. Und über ihm lebte Edna Eichhorn mit ihren Zwillingen Billy und Benny. Robin Rotkehlchen hatte sein Nest in einem Mauerspalt neben der Kirchenpforte gebaut, und die graue Maus Molly lebte praktischerweise direkt unter dem Postschalter im Dorfladen, sodass sie immer genau berichten konnte, was im kleinen Dorf zwischen den Hügeln Wichtiges passierte. Aber sagte ich eigentlich schon, warum Tilda ihre Freunde überhaupt eingeladen hatte? Nun, es war allerhöchste Zeit, das Zimmer im ersten Stock gleich rechts auszuräumen und zu renovieren. Und das konnte eine Maus allein natürlich kaum schaffen. Sogar wenn alle mit anfassten, würde das Räumen, Streichen und Putzen vermutlich den ganzen Tag dauern.	увазі інших своїх друзів — передусім їжачка Руперта. Ці двоє знали одне одного цілу вічність! Руперт жив під вузлуватим корінням могутнього дуба прямо навпроти будинку Тільди. А над ним мешкала білочка Една зі своїми близнюками Біллі та Бенні. Робін вільшанка звив собі гніздо в щілині стіни біля церковної брами, а сіра мишка Моллі зручно влаштувалася прями́сінько під віконцем пошти в сільській крамниці, щоб мати змогу завжди доповідати про важливі події, що відбувалися в маленькому селищі між пагорбами. Але чи згадував я, чому Тільда взагалі запросила своїх друзів? Що ж, настав саме час привести до ладу та відремонтувати кімнату на другому поверсі праворуч. І звичайно ж, одна мишка навряд чи змогла б це зробити. Якби навіть кожен долучився до роботи — розчищення, фарбування та прибирання напевно зайняли б цілий день.
---	---

Переклад художньої літератури з німецької на українську мову:

«Тільда Яблучне Зернятко. Книга 3. Чудовий рік у Шипшиновому провулку» автора Андреас Г. Шмахтль Tilda Apfelkern. Frühling, Sommer, Herbst und Winter; пер. з нім. Хабарової О.О. — Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2024. —144 с.

Оригінал	Переклад
Der Wind strich sanft über die Hügel und scheuchte watteweiche Schäfchenwolken vor sich her. Die ECHTEN Schafe auf den Hügeln dagegen ließen sich kein bisschen scheuchen. Jedenfalls, solange sie nur genug saftiges Gras und Klee zu fressen hatten. Hier und dort summten Insekten, die Vögel sangen, und die Luft duftete aprilfrisch. Kurz: Es war ein herrlicher Morgen. Aber das konnte Tilda Apfelkern bisher nur ahnen. Die holunderblütenweiße Kirchenmaus war nämlich mit Bügeln beschäftigt. Das gehörte eigentlich nicht zu ihren Lieblingsbeschäftigungen, war aber ihres Wissens die einzige Möglichkeit, zu faltenfreien Tischdecken zu kommen.	Вітер ніжно віяв над пагорбами, розганяючи хмаринки пухнастих овечок. Натомість СПРАВЖНІ вівці на пагорбах зовсім не давали себе вигнати. Принаймні, до тих пір, поки вони мали достатньо соковитої трави та конюшини, щоб поїсти. Де-не-де дзижчали комахи, співали пташки, а у повітрі пахло квітневою свіжістю. Словом, це був чудовий ранок. Однак Тільда Яблучне Зернятко могла лише здогадуватися про це. Біла, немов квітка бузини, церковна мишка була зайнята прасуванням. Насправді це не було її улюбленим заняттям, але, наскільки їй було відомо, це був єдиний спосіб отримати скатертини без жодної складочки.

Die Küchenfenster des kleinen Mäusehauses standen sperrangelweit offen. Und wenn dann eine frische Brise hereinwehte, um sich mit dem Lavendelduft der Bügelwäsche zu vermischen, tanzten Tilda die allerherrlichsten Bilder von Sommerwiesen, Ausflügen an den Fluss und frischem Erdbeerkuchen im Kopf herum.

„Du liebe Güte“, seufzte Tilda. „Es wird allerhöchste Zeit für ein Picknick!“

Schnecki wandte den Kopf zu Tilda. Er machte ja nicht viele Worte. Aber er sah so aus, als würde er Tilda aus vollem Herzen zustimmen. Der Winter hatte sich in diesem Jahr wirklich furchtbar lange gehalten. Noch zu Ostern lag Schnee. Und so hatten die Freunde aus dem Heckenrosenweg doch tatsächlich noch kein einziges Picknick veranstaltet. Und das, obwohl sie ihre gemeinsamen Picknicks über alles liebten!

Tilda dachte gerade darüber nach, was Igel Rupert, die Eichhorns, Postmaus Molly und Robin Rotkehlchen zu ihren Picknickplänen sagen würden, als Rupert durch das offene Fenster lugte.

„Guten Morgen, meine Liebe“, begrüßte er Tilda. Rupert nannte Tilda immer „meine Liebe“. Und zwar bestimmt nicht, weil der knurrige Igel immer so ausgesprochen höflich war. Aber die holunderblütenweiße Kirchenmaus musste einfach jeder gern haben. Jedenfalls bat Tilda ihren besten Freund Rupie auf der Stelle herein, setzte ihm einen Becher Tee vor und berichtete gleich von ihrer Idee. „Du wirst es nicht glauben“, antwortete Rupert zwischen zwei Schlucken, „aber als mir heute Morgen der Sonnenschein ins Gesicht blinzelte, habe ich genau das Gleiche gedacht.“

„Oh Rupie“, jubilierte Tilda. „Dann sollten wir besser keine Zeit verlieren. Die Wäsche kann warten. Die ist später sicher noch genauso knittig. Und du, Rupie, sagst den anderen Bescheid. Vergiss Molly nicht, hörst du?“ Rupert schlürfte schnell seinen Tee und machte sich dann auf den Weg.

Edna Eichhorn und ihre Jungs Billy und Benny wohnten direkt über Rupert in der mächtigen Eiche. Sie waren schnell informiert.

Кухонні віконця маленької мишачої хатинки були широко відчинені. І коли свіжий вітерець змішувався з лавандовим ароматом випрасуваної білизни, в голові Тільди кружляли найпрекрасніші картинки літніх галявин, прогулянок до річки та свіжого полуничного пирога.

— О, Господи, — зітхнула Тільда. — Саме час влаштувати пікнік!

Равличок повернув свою голівку до Тільди. Він не дуже багато говорив. Проте виглядало так, ніби він від щирого серця погоджувався з Тільдою.

Цього року зима справді тривала страшенно довго. На Великдень ще лежав сніг. Тож друзі з Шипшинового провулку не влаштували жодного пікніка. Хоча вони любили проводити пікніки разом більше за все на світі!

Тільда розмірковувала саме над тим, що сказали б їжачок Руперт, білочка, поштова мишка Моллі та Робін вільшанка щодо її планів на пікнік, коли раптом Руперт зазирнув у відчинене віконце.

— Доброго ранку, моя люба, — привітався він до Тільди. Руперт завжди називав Тільду "моя люба". І зовсім не тому, що буркотливий їжачок завжди був надзвичайно ввічливим. Адже біла, немов квітка бузини, церковна мишка просто не могла не подобатися усім.

Отже, Тільда запросила свого найкращого друга Рупі, поставила перед ним чашечку чаю й одразу ж розповіла про свою ідею.

— Ти не повіриш, — відповів Руперт між ковтками, — але коли сьогодні вранці сонячне проміння блиснуло мені в обличчя, я подумав про те ж саме.

— О, Рупі, — зраділа Тільда. — Тоді нам краще не гаяти часу. Білизна може почекати. Напевно, пізніше вона буде так само зім'ятою. А ти, Рупі, сповісти інших. Не забудь про Моллі, чуєш мене?

Руперт швидко сьорбнув чаю й вирушив у дорогу.

Прямісінько над Рупертом у могутньому дубі жили білочка Една та її хлопчики Біллі і Бенні. До них швидко дійшла новина.

Переклад медичної літератури з української на англійську мову:

Патоморфологія=Pathomorphology: Атлас=Atlas (укр. і англ. мовами)/[Багрій М.М., Боднар Л.П., Боднар П.Я. та ін.; за ред.: Боднара Я.Я., Багрій М.М., Зербіно Д.Д., Романюка А.М., Волошина В.Д.]- Вінниця: Нова книга, 2021. – 648 с.

Оригінал	Переклад
1.1. Внутрішньоклітинне накопичення білків, ліпідів і вуглеводів (паренхіматозні дистрофії) 1.1.1. Паренхіматозні білкові дистрофії (диспротеїнози) 1.1.1.1. Гіаліново-краплинна дистрофія	1.1. The intracellular accumulation of proteins, lipids and carbohydrates (parenchymatous dystrophies) 1.1.1. Parenchymatous protein dystrophies (dyspro teinoses) 1.1.1.1. Hyaline-droplet dystrophy
Гіаліново-краплинна дистрофія нирки. Гематоксилін і еозин, ×400. Різновид паренхіматозного диспротеїнозу. Трактуються як фокальний коагуляційний некроз клітини. У цитоплазмі клітин епітелію звивистих каналців крупні гіаліноподібні краплі, забарвлені у рожевий колір (1). Епітеліальні клітини збільшені в об'ємі, їх межі нечіткі. Просвіти каналців звужені (2), містять білкові преципітати (3). Морфологічний прояв нефротичного синдрому. “Зерниста дистрофія” епітелію проксимальних звивистих каналців нирки. Гематоксилін і еозин, ×400. “Зерниста дистрофія” – ознака гіперфункції ультраструктур клітини. Цитоплазма епітелію звивистих каналців дрібнозерниста (1). Прояв транзиторного процесу при інтоксикаціях, гіпоксії, інфекціях тощо, зумовленого напругою внутрішньоклітинних систем. Гідропічна дистрофія нирки. Гематоксилін і еозин, ×200. Різновид паренхіматозного диспротеїнозу. Трактуються як фокальний або тотальний (балонна дистрофія) колікваційний некроз клітини. Набряк і вакуолізація цитоплазми клітин епітелію проксимальних звивистих каналців (1). Ядра зміщені до базальної мембрани (2). Епітеліальні клітини збільшені в об'ємі, просвіти каналців різко звужені (3). Морфологічний прояв нефротичного синдрому. Гідропічна дистрофія епітелію гортані. Гематоксилін і еозин, ×200. Різновид	Hyaline-droplet kidney dystrophy. Haematoxylin and eosin, ×400. Type of parenchymatous dysproteinosis. It is considered as focal cellular coagulative necrosis. In the cytoplasm of epithelial cells of the convoluted tubules, there are large hyaline droplets which are pink stained (1). Epithelial cells are enlarged in volume, their borders are irregular. The tubular lumens are narrowed (2), containing protein precipitates (3). Morphological manifestation of nephrotic syndrome. “Granular dystrophy” of the epithelium of the proximal convoluted renal tubules. Haematoxylin and eosin, ×400. “Granular dystrophy” is a hyperfunctional sign of cellular ultrastructures. The epithelial cytoplasm of the convoluted tubules has a fine-grained structure (1). The manifestation of a transient process in cases of intoxication, hypoxia, infections, etc., caused by tension of intracellular systems. Hydropic kidney dystrophy. Haematoxylin and eosin, ×200. Type of parenchymatous dysproteinosis. It is considered as focal or total (balloon dystrophy) cellular colliquative necrosis. Swelling and vacuolization of the epithelial cell cytoplasm of the proximal convoluted tubules (1). The nuclei are displaced to the basement membrane (2). Epithelial cells are enlarged in volume, the tubular lumens are sharply narrowed (3). Morphological manifestation of nephrotic syndrome. Hydropic dystrophy of the laryngeal epithelium. Haematoxylin and eosin, ×200. Type of

паренхіматозного диспротеїнозу. набряк і вакуолізація цитоплазми клітин поверхневих шарів епітелію (1) з переходом у колікваційний некроз. Ядра в багатьох клітинах відсутні. Характерно для респіраторних інфекцій.	parenchymatous dysproteinosis. Swelling and vacuolization of the cellular cytoplasm in the superficial layers of the epithelium (1) with the transition to colliquative necrosis. The nuclei are absent in many cells. It is a characteristic feature in cases of respiratory infections.
Гіперкератоз шкіри. Гематоксилін і еозин, × 200. Різновид паренхіматозного диспротеїнозу. Надмірне утворення кератину (1) у зроговілому епітелії з різким потовщенням рогового шару епідермісу. Спостерігається при авітамінозі А.	Hyperkeratosis of the skin. Haematoxylin and eosin, × 200. Type of parenchymatous dysproteinosis. An excess buildup of keratin (1) in the cornified epithelium with a sharp thickening of the epidermal stratum corneum. It is observed in cases of vitamin A deficiency.

Переклад нон-фікшн літератури з англійської на українську мову:

Майстер емоцій. Як подолати внутрішній негатив і навчитися керувати своїми почуттями / Тібо Морісс ; за редакцією Керрі Джей Донован ; пер. з англ. Хабарової О.О. — Харків: Моноліт Бізз, 2024. — 272 с.

Оригінал	Переклад
HOW YOUR SURVIVAL MECHANISM AFFECTS YOUR EMOTIONS Why people have a bias towards negativity Your brain is designed for survival, which explains why you’re able to read this book at this very moment. When you think about it, the probability of you being born was extremely low. For this miracle to happen, all the generations before you had to survive long enough to procreate. In their quest for survival and procreation, they must have faced death hundreds or perhaps thousands of times. Fortunately, unlike your ancestors, you’re (probably) not facing death every day. In fact, in many parts of the world, life has never been safer. Yet, your survival mechanism hasn’t changed much. Your brain still scans your environment looking for potential threats. In many ways, some parts of your brain have become obsolete. While you may not be seconds away from being eaten by a predator, your brain	ЯК МЕХАНІЗМ ВИЖИВАННЯ ВПЛИВАЄ НА ВАШ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН Чому люди схильні до негативного упередження Ваш мозок налаштований на виживання, що пояснює те, чому ви читаете саме зараз цю книгу. Якщо замислитись, то ймовірність того, що ви з’явитесь на світ, була надзвичайно низькою. Адже для того, щоб сталося це диво, всі покоління до вас повинні були прожити достатньо довго, аби мати можливість продовжувати рід. У своєму прагненні до виживання і продовження роду вони, напевно, стикалися зі смертю сотні, а може, й тисячі разів. На щастя, ви (ймовірно) не стикаєтесь зі смертю щодня, на відміну від ваших предків. Власне, у багатьох куточках світу життя ще ніколи не було настільки безпечним. Втім, механізм вашого виживання не зазнав значних змін. Головний мозок, так само як і раніше, ретельно обстежує навколишнє середовище в пошуках потенційних загроз. Певною мірою, деякі частини вашого мозку втратили своє актуальне призначення. Попри те, що вас, можливо, вже не відділяють секунди від того, щоб вас з’їв

still gives significantly more weight to negative events than to positive ones. Fear of rejection is one example of a bias toward negativity. In the past, being rejected by your tribe would reduce your chances of survival significantly. Therefore, you learned to look for any sign of rejection, and this became hardwired in your brain. Nowadays, being rejected often carries little or no consequence to your long-term survival. You can be hated by the entire world and still have a job, a roof and plenty of food on the table, yet, your brain is still programmed to perceive rejection as a threat to your survival. This hardwiring is why rejection can be so painful. While you know most rejections are no big deal, you nevertheless feel the emotional pain. If you listen to your mind, you may even create a whole drama around it. You may believe you aren't worthy of love and dwell on a rejection for days or weeks. Worse still, you may become depressed as a result of this rejection.	хижак, ваш мозок все ще надає значно більшого значення негативним подіям, аніж позитивним. Одним із прикладів упередженого ставлення до негативу є страх бути відторгненим. У далекому минулому, коли плем'я відторгало людину, шанси на її виживання значно зменшувалися. Тому людина навчилася шукати будь-яку ознаку відторгнення, і це надійно закріпилося у вашому мозку. У сучасному світі відторгнення часто не має майже ніяких наслідків для вашого довгострокового виживання. Вас може ненавидіти весь світ, але при цьому ви все ще маєте роботу, дах над головою і достатньо їжі на столі, проте ваш мозок все одно запрограмований сприймати відмову як загрозу вашому виживанню. Саме через таку "жорстку" програму відмова може бути такою болісною. Незважаючи на розуміння того, що більшість відмов не є великою проблемою, ви все одно відчуваєте емоційний біль. І якщо прислухатися до свого внутрішнього голосу, то можна навіть створити цілу драму навколо такої відмови. Наприклад, ви можете вважати, що не заслуговуєте на любов, і зациклюватися на цій думці днями або тижнями. Гірше того, внаслідок цієї відмови ви можете впасти у депресію.
--	--

Переклад нон-фікшн літератури з англійської на українську мову:

Дофаміновий детокс. Як уникати відвертальних чинників і налаштувати свій мозок на виконання складних завдань/Тібо Морісс ; пер. з англ. Хабарової О. О. — Харків : ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”», 2025. — 120 с.

Оригінал	Переклад
-----------------	-----------------

DOPAMINE AND THE ROLE IT PLAYS

You've probably heard about dopamine before and have at least a vague idea of what it is. In this section, we'll briefly define dopamine and describe the role it plays.

Dopamine is a neurotransmitter which makes us anticipate rewards such as having sexual relationships or eating nourishing food. Dopamine gives us the desire to take action to earn the exciting reward that's waiting for us. It is the force that makes us act. As such, it is a very useful neurotransmitter that has helped us survive and reproduce—and probably one of the main reasons you and I exist today.

Contrary to what many people believe, dopamine is not a pleasure chemical. Simply because an event triggers the release of dopamine doesn't mean it is something we like or get pleasure from. In fact, when you pay close attention, you'll notice that as soon as you obtain the expected reward, you'll often feel empty and unfulfilled.

The truth is that no amount of stimulation will ever bring you the sense of fulfillment you're seeking. Yet, many of us are constantly overstimulated, looking for the next source that could trigger a release of dopamine. It seems as though we always want more and are never satisfied. And the more we seek stimulation, the worse it becomes.

Now, look at your own life. What are you addicted to? What do you crave? What are your

ДОФАМІН ТА ЙОГО РОЛЬ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Ви, ймовірно, вже чули про дофамін і маєте принаймні приблизне уявлення щодо цього гормону щастя. У представленому розділі ми надамо стисле визначення терміну «дофамін» та опишемо роль, яку він відіграє в житті суспільства.

Дофамін — це нейромедіатор, який спонукає нас до очікування заохочень, як-от сексуальні стосунки чи харчування поживною їжею. Дофамін стимулює бажання діяти, щоб отримати омріяну винагороду, яка на нас чекає. Це та сила, яка змушує нас рухатися вперед. Таким чином, дофамін є дуже корисним нейромедіатором, який допоміг нам вижити і продовжувати рід — і, можливо, цей гормон є однією з головних причин нашого з вами теперішнього існування.

Всупереч думці багатьох людей, дофамін не є хімічною речовиною, що викликає задоволення. Те, що якась подія викликає вивільнення дофаміну, не означає, що вона нам подобається або приносить відчуття радості. Насправді, якщо ви уважно поспостерігаєте, то помітите, що після отримання очікуваної винагороди ви часто відчуваєте себе спустошеними і незадоволеними.

Істина полягає в наступному: жодна кількість стимуляційної активності ніколи не забезпечить вас відчуттям задоволеності, до якого ви прагнете. Проте багато хто з нас знаходиться в стані надмірної стимуляції, шукаючи наступне джерело, яке могло б спровокувати викид дофаміну. Виникає враження, що ми завжди хочемо більшого і ніколи не буваємо задоволеними. І чим сильніше ми прагнемо стимуляції, тим гірше стає якість нашого життя.

А тепер проаналізуйте своє власне життя. Від чого ви відчуваєте залежність? Чого ви жадаєте? Які ваші основні джерела

main sources of stimulation? Do these things really make you happy? As you consider these questions, you'll probably notice that you're addicted to highly stimulating activities (such as watching video games, immersing yourself in social media or reading emails). When you undertake these activities, you start losing self-control—you want more and more stimulation. And even though they may not give you any real pleasure or lasting fulfillment, you keep doing them. After all, you need the next hit of dopamine, don't you?	стимуляції? Чи справді ці речі роблять вас щасливими? Розмірковуючи над вищенаведеними питаннями, ви, ймовірно, зауважите, що маєте залежність від високостимулюючих видів діяльності (наприклад, перегляд відеоігор, занурення в соціальні мережі або ж читання електронних листів). Коли ви займаєтеся подібною діяльністю, то починаєте втрачати самоконтроль—вам хочеться отримувати дедалі більше стимуляції. І навіть якщо ці дії не приносять вам справжнього задоволення чи довготривалого відчуття самореалізації, ви не припиняєте їх робити. Зрештою, вам потрібна наступна порція дофаміну, чи не так?
--	--

Переклад науково-спортивних анотацій з англійської на українську мову для наукового журналу «Теорія та методика фізичного виховання» (англ. *Theory and Methods of the Physical Education*), що охоплює дослідження у сфері фізичного виховання дітей, підлітків і студентської молоді, фізичної реабілітації та спортивного тренування. Журнал індексується наукометричною базою даних Scopus.

Оригінал	Переклад
Developing a Variation Index for Understanding Step Characteristics in the Long Jump Approach Run Objectives. The prime objective of the study was to develop a new variation index that can be used to identify the mechanical variations in the step pattern of the approach run. Materials and methods. Twelve national-level long jumpers (age 19 ± 0.32 years) were analyzed in this study. Five high-speed action cameras with a resolution of 1920×1080 pixels at 120 frames per second were used. The data obtained were digitized with Quintic Motion Analysis software (v.33). In order to construct a Variation Index, the method of partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM) was used. Additionally, a Principal Component Analysis (PCA) was applied to construct latent variable for the PLS-SEM.	Розроблення індексу варіації щодо розуміння характеристик виконання кроків у стрибках в довжину з розбігу Цілі. Основна мета дослідження полягала в розробленні нового індексу варіації, який можна використовувати для визначення механічних варіацій щодо структури кроків під час виконання розбігу. Матеріали та методи. У цьому дослідженні проаналізовано дванадцять стрибунів у довжину національного рівня (вік $19 \pm 0,32$ року). Було використано п'ять високошвидкісних екшн-камер з роздільною здатністю 1920×1080 пікселів з частотою 120 кадрів на секунду. Отримані дані були оцифровані за допомогою програмного забезпечення для аналізу рухів спортсменів "Quintic Motion Analysis" (v.33). Для побудови індексу варіації застосовано спосіб моделювання структурними рівняннями за методом

Results. The results of the study revealed that step variation was started at the last 5th step of the approach run. Moreover, mechanical variation was observed among the last three steps of the approach run. These findings suggest that mechanical preparation for the final take-off in the long jump might start during the middle phase of the approach run.

Conclusions. The Variation Index introduced in this study offers a detailed understanding of an individual's approach run technique. Coaches and athletes can use this information to implement precise training strategies for optimizing the preparation for the final take-off during the approach run.

Keywords: biomechanics, principal component analysis, PLS-SEM method, motion analysis, latent variable.

найменших квадратів — “Partial least squares structural equation modelling” (PLS-SEM). Крім того, застосовано метод головних компонент (МГК) з метою побудови латентної змінної для PLS-SEM.

Результати. За результатами дослідження встановлено, що варіація кроку починається на останньому 5-му кроці розбігу. Крім того, механічна варіація спостерігалася між останніми трьома кроками розбігу. Отримані дані свідчать про те, що механічна підготовка до фінального відштовхування у стрибках у довжину може починатися під час середньої фази розбігу.

Висновки. Індекс варіації, представлений у цьому дослідженні, надає детальне розуміння техніки індивідуального розбігу. Тренери та спортсмени можуть використовувати зазначену інформацію з метою впровадження чітких тренувальних стратегій щодо оптимізації підготовки до фінального відштовхування під час виконання розбігу.

Ключові слова: біомеханіка, метод головних компонент, метод PLS-SEM, аналіз рухів, латентна змінна.