

## Словарь основных терминов и понятий

**Авторитарность** – социально-психологическая характеристика личности, отражающая ее стремление максимально подчинить своему влиянию партнеров по взаимодействию и общению, проявляющаяся во властности, склонности человека к использованию недемократичных методов воздействия на окружающих в форме приказов, распоряжений, указаний, показаний и т.п.

**Авторитет учителя, тренера** – особая профессиональная позиция, определяющая влияние на учащихся, спортсменов, дающая право принимать решения, выражать оценку, давать советы. Подлинный авторитет учителя, тренера опирается не на должностные и возрастные привилегии, а на высокие личностные и профессиональные качества воспитания: демократический стиль сотрудничества, эмпатию, способность к открытому общению, позитивную Я-концепцию, эрудированность, компетентность, справедливость и доброту общую культуру, стремление к постоянному совершенствованию.

**Агрессия** – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, причиняющее физический вред или вызывающее отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности. Агрессивные действия могут выступать как средства достижения какой-либо цели, как способ психической разрядки, удовлетворения блокированной потребности личности и переключения деятельности, как форма самореализации и самоутверждения. Агрессия: физическая, вербальная, прямая и косвенная, аутоагрессия, враждебная, инструментальная.

**Адаптация психическая** – психическое явление, выражающееся в перестройке динамического стереотипа личности в соответствии с новыми требованиями.

**Анализатор** – нервный аппарат, осуществляющий функцию анализа и синтеза раздражителей, исходящих из внешней и внутренней среды организма.

**Антиципация** – способность предвидения (предвосхищения) дальнейшего развития событий, явлений, результатов действий. Эта способность может являться основой интуитивных решений различных задач или реакций на какое-либо событие до его наступления.

**Апатия** – психическое состояние, характеризующееся эмоциональной пассивностью, безразличием, равнодушием, поверхностностью чувств, ослаблением мотивов.

**Апперцепция** – зависимость восприятия предметов и явлений от прошлого опыта, содержания, направленности и других индивидуальных особенностей психической деятельности человека.

**Аутогенная тренировка** – метод психической саморегуляции, самовнушения, самонастройки психики, основанный на использовании процесса релаксации. Аутогенная тренировка помогает управлять эмоциями, восстанавливать силы и работоспособность, снимать напряжение. Разработана немецким психотерапевтом И.Г. Шульцем в 1932 г.

**Волевая подготовка** – одна из важнейших сторон психологической подготовки спортсмена, которая направлена на формирование воли как высшего сознательного саморегулирования человеком своего поведения и Деятельности, связанного с затратой волевых усилий при преодолении препятствий и для достижения поставленной цели

**Воля** – способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом объективные и субъективные препятствия.

**Гениальность** – высшая степень творческих проявлений личности, выражающаяся в творчестве, имеющем выдающееся значение для жизни общества.

**Гетерорегуляция** – внешнее психологическое воздействие по отношению к спор-

тсмену, например, со стороны тренера, психолога, психотерапевта

**Гомеостаз** – состояние, относительное динамическое постоянство внутренней среды организма в физиологически допустимых пределах (например, обеспечение постоянной температуры тела, кровяного давления, концентрации сахара в крови и т.д.), которое поддерживается благодаря сложным регуляторным взаимоотношениям, осуществляемым как на уровне целостного организма (поведение), так и на органном, клеточном уровне. Термин введен американским физиологом У. Кенноном (1929).

**Готовность к соревнованию** – состояние спортсмена в данный момент времени, способствующее полному проявлению его подготовленности, реализации всех его возможностей в конкретном соревновании.

**Двигательные реакции** – сознательные автоматизированные действия в ответ на определенный раздражитель (т.е. способы решения конкретной двигательной задачи в условиях жесткого лимита времени).

**Двигательный навык** – целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведенное в процессе упражнения до известной степени совершенства, выполняемое точно, экономно, с высоким качественным и количественным результатом, относительно завершенный элемент деятельности, направленный на достижение определенной промежуточной цели.

**Идеомоторная тренировка** – средство психической саморегуляции, основанное на сознательном активном представлении техники движений.

**Идеомоторные акты** – переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения, т.е. появление нервных импульсов, обеспечивающих движение, как только возникает представление о нем.

**Индивид** – человек как единичное природное существо, представитель вида *Homo sapiens*. Само понятие «индивид» указывает на отдельного представителя человеческой общности.

**Индивидуальность** – уникальное, неповторимое своеобразие личности, совокупность только ей присущих индивидуально-психических особенностей. Индивидуальность проявляется в специфике темперамента, характера, интересов, интеллекта, потребностей и способностей.

**Индивидуальный подход** – важный психолого-педагогический принцип, согласно которому в учебно-тренировочной работе учитываются индивидуальные особенности каждого конкретного человека.

**Индивидуальный стиль деятельности** – характерная для данного индивида система навыков, методов, приемов, способов решения задач той или иной деятельности, обеспечивающая более или менее успешное ее выполнение.

**Интеллект** (от лат. *intellectus* – разумение, понимание, постижение) – умственные способности человека; коэффициент интеллекта (от англ. *Intelligens Quotient* – IQ) – количественный показатель уровня интеллектуального развития, измеряемого с помощью теста на интеллект.

**Конфликт** – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций. В конфликте выделяют конфликтную ситуацию, инцидент, конфликтное взаимодействие.

**Лидер** (от лат. *liader* – ведущий) – член группы с наивысшим статусом, за которым признается право принимать решения в значимых для нее ситуациях. Лидер бывает формальным (официально назначенным, законным юридически) и неформальным (психологически признаваемым группой).

**Личностный подход** – индивидуальный подход тренера, преподавателя к каждому воспитаннику, помогающий ему в осознании себя личностью, в выявлении возможностей, стимулирующих самоутверждение и самореализацию.

**Личность** – человек как представитель общества, свободно и ответственно определяющий свою позицию среди людей. Личность рассматривается как особое качество человека, приобретаемое им в социокультурной

среде в процессе совместной деятельности. Личность субъект социальных отношений и сознательной деятельности. Личность изучается многими науками. В психологии она чаще всего рассматривается как системное социальное качество индивида, приобретаемое им в предметной деятельности и общении. Процессы деятельности и общения сопровождаются переживаниями (эмоций, чувств), что создает субъективные начала психического отражения социальных факторов, личностный смысл событий. Становление личности связано с целым рядом факторов: индивидуальными особенностями психики, активностью, направленностью (системой мотивов), степенью осознанности отношений с миром, развитием самосознания, самооценкой, способностью влиять на других людей, устойчивостью психических качеств, широтой связей с миром, самореализации человека.

**Метод** – способ познания, исследования явлений природы и общественной жизни; система приемов какой-либо деятельности.

**Межличностные отношения** – субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, выступающие как основа формирования психологического климата в группе.

**Монотония** – характеристика деятельности, в которой ведущее место принадлежит однообразным, часто повторяющимся действиям и операциям в однообразной обстановке.

**Мотив** (от лат. *movere* – приводить в движение, толкать) – субъективная причина (осознанная или неосознанная) того или иного поведения, действия человека.

**Мотив избегания неудачи** – стремление человека в любой ситуации действовать так, чтобы избежать неудачи, особенно там, где его поступки оцениваются другими людьми. Такая установка противоположна мотивации достижения.

**Мотивация** – вся совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведения.

**Мотивация действия** – разновидность мотивации, связанная со стремлением лич-

ности всеми доступными средствами и способами достичь желаемого результата.

**Навык** – действие, доведенное до автоматизма; упрочившийся способ действия, сформированный в результате обучения и многократного повторения. Характеризуется высокой степенью готовности и автоматизма, не требует поэлементного контроля сознания за его протеканием. Различают три основных вида навыков: перцептивные, интеллектуальные и двигательные. Первые связаны с восприятием хорошо знакомых предметов, вторые – с приемами мышления, третьи – с освоением движений.

**Надежность** – комплексное внутреннее свойство, которое позволяет спортсмену стабильно и эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени.

**Направленность личности** – совокупность устойчивых, независимых от сложившейся ситуации мотивов, ориентирующих поведение и деятельность личности. Направленность личности характеризуется ее интересами, склонностями, убеждениями, идеалами, в которых выражается мировоззрение человека. Формируется путем воспитания.

**Напряженность психическая** – психическое состояние, вызванное экстремальными для данной личности факторами и предвосхищением связанных с ними неблагоприятных для нее ситуаций.

**Непосредственная психологическая подготовка** – завершающий вид психологической подготовки к соревнованию, направленный на максимальную концентрацию всех сил для выполнения спортивного действия с наибольшим эффектом.

**Обратная связь** – принцип построения управления живыми и техническими системами, в которых действующий объект (или субъект) имеет возможность информировать управляющий орган о параметрах или результатах действия.

**Обучаемость** – индивидуальные показатели скорости и качества усвоения человеком знаний, умений и навыков в процессе обучения.

**Общая психологическая подготовка** – вид психологической подготовки, направленный на адаптацию спортсменов к тренировочной деятельности (соблюдение режима) и соревновательной ситуации, а также совершенствование психических качеств, навыков и умений.

**Операция** (от лат. *operatic* – действие) – единица деятельности, способ выполнения действия в конкретной, реальной или условной ситуации. Одна и та же цель, соотносимая с действием, может быть достигнута в разных условиях, поэтому одно действие может быть реализовано разными операциями. Вместе с тем одна и та же операция может входить в разные действия.

**Педагогическая направленность** – устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью, формируемое на базе трех мотивационных образований: интересе к работе с детьми, интересе к физической культуре, престиже профессии.

**Педагогические способности** – определенное сочетание индивидуально-психологических особенностей личности, являющихся условием достижения высоких результатов в обучении и воспитании учащихся и определяющих успешность в основной деятельности.

**Профессионально значимые качества** – отдельные динамические черты личности, отдельные психические и психомоторные свойства (выражаемые уровнем развития соответствующих психических и психомоторных процессов), а также физические качества, соответствующие требованиям к человеку, определенной профессии и способствующие успешному ее освоению.

**Поведение** – система взаимосвязанных рефлекторных и сознательных действий (физических и психических), осуществляемых человеком при достижении определенной цели, реализации определенной функции в процессе его взаимодействия со средой.

**Поза** – положение человеческого тела, является средством невербального общения.

**Потребности** – нужда в чем-либо объективно необходимом для поддержания жизнедеятельности и развития человека. Потребности делятся на биологические (витальные), социальные и духовные.

**Предсоревновательные психические состояния спортсменов** – переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам деятельности в данный момент времени.

**Представление движений** – образы тех движений и действий, которые обеспечивают решение конкретной двигательной задачи.

**Предстартовая лихорадка и апатия** – неблагоприятные психические состояния, мешающие спортсмену мобилизоваться и реализовать все свои возможности в условиях соревнований.

**Предмет исследования** – конкретная часть объекта исследования, или процесс, в нем происходящий, или аспект проблемы, который и исследуется.

**Препятствия** – объективные условия внешней среды и деятельности в конкретном виде спорта, мешающие достижению цели.

**Психическая надежность спортсмена** – вероятность стабильного сохранения высокого уровня эффективной психической деятельности и положительного психического состояния в экстремальных условиях тренировки и соревнований.

**Психорегуляция** – комплекс мероприятий, система воздействия на сознание и подсознание человека с целью управления его состоянием и поведением, обеспечения нервно-психической свежести и гармонического развития личности, способствующая наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

**Психическая саморегуляция** – воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов, то есть самостоятельное, без помощи извне, управление человека самим собой.

**Психический склад личности** – относительно устойчивое единство особенностей направленности, характера, темперамента, способностей, протекания интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов личности.

**Психическое пресыщение** – психическое состояние, субъективно переживаемое как усталость, потеря интереса и негативное отношение к однообразной работе, вызванное избыточным влиянием психического стимула.

**Психодиагностика** – область психологической науки и одновременно форма психологической практики, которая связана с разработкой и использованием разнообразных методов определения индивидуальных психологических особенностей человека.

**Психика** (от греч. *psychikos* – душевный) – форма активного отображения субъектом объективной реальности, возникающая в процессе взаимодействия живых существ (с высокой организацией) с внешними условиями и осуществляющая в их поведении (деятельности) регулятивную функцию.

**Психическая нагрузка** – произвольный процесс саморегуляции воздействующих на личность спортсмена внешних и внутренних условий спортивной деятельности. В более развернутом виде психическая нагрузка – это произвольный процесс саморегуляции воздействующих на личность спортсмена внешних и внутренних условий, определяющий индивидуальный уровень психической напряженности, способствующий мобилизации функциональных ресурсов и резервов в направлении личностно значимых целей.

**Психическая регуляция движений** – адекватность регуляции движений и действий человека цели, предмету и условиям деятельности.

**Психические состояния** – в сравнении с другими основными категориями психических проявлений являются целостной реакцией личности на достижение полезного результата. Введение понятия о психических состояниях в качестве типологической категории связано с именем Н.Д. Левитова. Психические состояния, так или иначе, характеризуют пси-

хику человека, определяют своеобразие психических процессов. В спортивной деятельности существует несколько разновидностей психических состояний – предсоревновательные (предстартовые), соревновательные и послесоревновательные (послестартовые).

**Психические явления** – психические свойства, психические процессы и психические состояния в связи с возможностью их познания: наблюдения, экспериментального исследования, моделирования, измерения.

**Психическое здоровье** – это психологические проявления (процессы, состояния, свойства) адаптированности личности к воздействию внешних и внутренних условий жизнедеятельности.

**Психогигиена** – часть общей гигиены, разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению нервно-психического здоровья человека. Психогигиена тесно связана с психопрофилактикой, направленной на устранение факторов, вредно отражающихся на психике человека, и использование факторов, положительно на нее влияющих. Психогигиена спорта и физической культуры включает мероприятия, направленные на развитие, укрепление и сохранение психического и физического здоровья людей, активно занимающихся спортом и вовлеченных в процесс оздоровительной тренировки.

**Психодиагностика** (от греч. *psyche* – дума и *diagnosis* – распознавание, определение) – наука и практика постановки психологического диагноза, т.е. выяснения наличия и степени выраженности у человека определенных психо-логических признаков.

**Психологическая (психическая) саморегуляция** – в широком смысле означает один из уровней регуляции активности живых существ, для которых характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности. В узком смысле психологическая (психическая) саморегуляция определяется как произвольное и целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций и психического состояния в целом, которое осуществляется самим субъектом путем специально организованной психической активности.

**Психологическая подготовка** – целенаправленный процесс, осуществляемый через избирательное и индивидуализированное применение психических нагрузок, способствующих развитию наиболее важных для спортивной деятельности психических качеств и состояний личности спортсмена. Психологическая подготовка подразделяется на общую, специальную и непосредственную.

**Психологический климат** – качественная характеристика межличностных отношений в группе, отражающая систему отношений к условиям, характеру, содержанию совместной деятельности, к руководителю и другим членам группы. Психологическое обеспечение спортивной деятельности – комплекс мероприятий, направленный на развитие, совершенствование, оптимизацию систем психического регулирования функций организма спортсмена и его поведения с учетом требований тренировок и соревнований.

**Психомоторика** – функциональная взаимосвязь различных психических процессов с движениями и деятельностью человека, связующее звено между основными факторами и закономерностями психического развития, обеспечивающее совершенное владение техникой конкретного вида спорта.

**Психомышечная тренировка** – метод психического самовнушения, который направлен на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений.

**Психофизиологическая совместимость** – вид совместимости, отражающий соответствие людей по возрасту, уровню физического, сенсомоторного и психомоторного развития (быстроты реакции), степени тренированности и подготовленности (энергозатрат), проявлению основных свойств нервной системы и темперамента.

**Психология** (от греч. *psyche* – дума и *logos* – понятие, учение) – наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности. Пять взглядов на психологию (по Д. Куну, 2002) – психо-

динамический, бихевиористский, гуманистический, биопсихологический, когнитивный. Психодинамический: делает упор на внутренние импульсы, желания и конфликты, прежде всего неосознаваемые; рассматривает поведение как результат столкновения сил внутри личности; придерживается скорее негативного, пессимистического взгляда на природу и человека. Бихевиористский – делает упор на изучение наблюдаемого поведения и результаты научения; придает значение влиянию внешних вознаграждений и наказаний; нейтральный, научный, скорее механистический взгляд на человеческую природу. Гуманистический: направляет внимание на собственный сознательный опыт, человеческие проблемы, потенции и идеалы; делает упор на собственный образ и самоактуализацию при объяснении поведения; позитивный, философский взгляд на человеческую природу. Биопсихологический<sup>1</sup> стремится объяснить поведение деятельностью головного мозга, нервной и эндокринной систем, физиологией, генетикой, биохимией и эволюцией; нейтральный, редуционистский, механистический взгляд на человеческую природу. Когнитивный интересуется мышлением, познанием, восприятием, пониманием, памятью, принятием решений и суждением; объясняет поведение в терминах обработки информации; нейтральный взгляд на человеческую природу, скорее уподобляемую компьютеру.

**Психология физической культуры** – область психологической науки, изучающая факты, закономерности, механизмы проявления и развития психики человека в системе физического образования и оздоровительной тренировки.

**Рефлексия** – сложный процесс взаимного зеркального отражения партнеров по взаимодействию и последующие действия с учетом предполагаемого мнения партнера о себе самом.

**Самовнушение** (аутосуггестия) – процесс внушения, адресованный самому себе. Самовнушение ведет к повышению уровня саморегуляции, что позволяет человеку эффективнее управлять своим вниманием, памятью, своими эмоциональными и соматическими реакциями.

**Сенситивность** (от лат. *sensus* – чувство, ощущение) – способность человека в опре-

деленные возрастные периоды оптимально, быстро овладевать теми или иными видами деятельности, психической активности.

**Совместимость** – предпосылка бесконфликтного общения, благоприятная оценка и принятие позиций партнеров, обеспечивающие согласованность совместной деятельности и удовлетворенность ее результатами.

**Соревнование** – форма спортивной деятельности, которая протекает в экстремальных условиях, вызывает психическое напряжение и стимулирует физическую и психическую активность спортсмена, вскрывая его резервные возможности,

**Социометрический тест** – методика выявления, наглядно-графического изображения и индексного представления межличностных отношений в малой группе.

**Специальная психологическая подготовка** – вид психологической подготовки, связанный с формированием такого психического состояния, при котором спортсмен может использовать в полной мере специальную подготовленность.

**Специализированное восприятие** – специфичный для каждого вида спорта тип восприятия условий, существенных для результата деятельности (например, «чувство дистанции» у боксеров, «чувство снега» у лыжников, «чувство ребра конька» у конькобежцев, фигуристов). Часто один из анализаторов играет в специализированном восприятии ведущую роль.

**Сплоченность** – социально-психологическое групповое явление, которое свойственно коллективу и характеризует степень привлекательности группы для ее членов (симпатии и антипатии) и удовлетворенность членством в группе (удовлетворение потребности в общении, безопасности).

**Спорт** – часть физической культуры, воспитательная, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений.

**Спортивная деятельность** – специфическая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями и направлен-

ная на развитие и совершенствование физических и психических качеств человека, в соответствии с целями спорта.

**Спортивная команда** – малая реальная группа, в рамках которой осуществляется спортивная деятельность.

**Спортивная тренировка** – педагогический процесс использования системы физических упражнений с целью управления развитием и совершенствованием качеств и способностей спортсмена, обуславливающих достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности.

**Спортивные способности** – индивидуально-психологические особенности личности, формирующиеся и развивающиеся в процессе овладения специфической спортивной деятельностью и являющиеся предпосылками ее успешной реализации.

**Спортивный отбор** – система организационно-методических мероприятий, включающая педагогические, социологические и медико-биологические исследования, на основании которых выделяются способности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или группе видов.

**Стиль руководства** – сочетание способов и приемов, с помощью которых тренер осуществляет управление спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Спортивная психология** – область психологической науки, изучающая объективные законы проявлений психики и сознания личности, группы спортсменов, их развития и совершенствования в тренировочной деятельности на основе психологической подготовки, проектирования и осуществления в соревновательной деятельности в экстремальных по психической напряженности условиях, граничащих с пределами человеческих возможностей.

**Способности** – индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного и эффективного

выполнения той или иной специфической деятельности. Уровень и степень развития способностей выражают понятия таланта и гениальности.

**Статус личности** – понятие, обозначающее положение человека в системе межличностных отношений и меру его психического влияния на членов группы.

**Стресс** – специфическая реакция человека (соматическая и психическая), возникающая в ответ на специфические воздействия окружающего мира. Выделяют стрессы физиологический, психологический и социальный.

**Тактическая подготовка** – педагогический процесс, направленный на овладение спортивной тактикой, успешную реализацию в условиях соревнований навыков спортивной борьбы (технических приемов), приобретенных на тренировке.

**Тактическое мышление** – мышление, определяющее быструю переработку различной информации, принятие решений в различных условиях спортивной деятельности, в том числе и в сложных, экстремальных условиях соревнований.

**Темперамент** (от лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение частей, соразмерность) – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей, характеризующих динамику психической деятельности человека: активность, реактивность, подвижность, темп и ритм протекания психических процессов и состояний. Меланхолик (от греч. *melas* – черный, с *hole* – желчь) – человек, характеризующийся неуравновешенностью, быстрой утомляемостью, замкнутостью, слабостью нервных процессов. Меланхолик отличается высокой реактивностью, значительной эмоциональной восприимчивостью, умением сопереживать, улавливать тончайшие оттенки чувств, настроений окружающих. Сангвиник (от *sanguis* – кровь) – человек, характеризующийся подвижностью, уравновешенностью, силой нервных процессов, высокой психической активностью, работоспособностью. Флегматик (от греч. *flegma* – слизь) – человек, который характеризуется уравновешенностью, мнительностью, спокойствием, невозмутимостью, ровным настроением, слабым внешним выражением душевных состояний. Холерик (от греч. *chole* – желчь) – человек,

обладающий подвижностью, быстротой действий, сильными, «порывистыми» чувствами, неуравновешенностью, резкими сменами настроения, ярко отражающимися в речи, жестах, мимике, поведении.

**Тест** (от англ. *test* – испытание, проверка) – стандартизованный метод исследования, предназначенный для точных количественных и определенных качественных оценок индивидуально-психологических особенностей и поведения человека путем сравнения этих оценок с некоторыми, заранее заданными стандартами – нормами теста.

**Техническая подготовка** – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными техническими приемами конкретного вида спорта и совершенствование качества и надежности управления движениями по параметрам пространства, времени и интенсивности прилагаемых усилий.

**Толерантность** (от лат. *tolerantia* – терпение) – отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию: способность человека противостоять разного рода жизненным трудностям без утраты психологической адаптации. Формирование толерантности – одна из важнейших задач профессионального воспитания тренера, педагога.

**Тревожность** – повышенная склонность человека испытывать беспокойство, тревогу в самых разных ситуациях, в том числе и в таких, общественные условия которых к этому не предрасполагают.

**Трудность** – внутреннее затруднение, которое возникает у спортсмена, как правило, при преодолении препятствий, когда он не располагает достаточным резервом нужных возможностей.

**Умение** – это использование имеющихся знаний и навыков для выбора и осуществления приемов действия в соответствии с поставленной целью. В процессе спортивной подготовки двигательные умения несут вспомогательную функцию, которая может проявляться двояко: во-первых, когда необходимо добиться прочного освоения техники соответствующих двигательных действий, формирование умений является предпосыл-



кой для последующего становления двигательных навыков; во-вторых, когда необходимо освоить подводящие упражнения для последующего разучивания более сложных двигательных действий. Умение – подготовленность к практическим и теоретическим действиям, выполняемым быстро, точно, сознательно, на основе усвоенных знаний и жизненного опыта. Умение формируется путем упражнений и создает возможность выполнения действия не только в привычных, но и в изменившихся условиях.

**Упражнение** – повторное выполнение действия с целью его усвоения, что в итоге приводит к полному овладению действием и превращению его, в зависимости от достигнутой меры автоматизации, в умение или навык.

**Установка** – изначальная предрасположенность, готовность к определенным действиям по отношению к конкретной ситуации или объекту, возникающая при возможности превосхождения этой ситуации или появления объекта.

**Утомление** – временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Возникает вследствие истощения внутренних ресурсов индивида и рассогласования в работе обеспечивающих деятельность систем.

**Физическая подготовка** – педагогический процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей – силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости.

**Физическое воспитание** – часть физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработки убеждений и ценностных ориентации.

**Фрустрация** (от лат. *frustratio* – обман, тщетное ожидание) – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Возникновение фрустрации не только обусловлено объек-

тивной ситуацией, но и зависит от особенностей личности.

**Функция** (от лат. *function* – совершение, исполнение) – направление, избирательное воздействие, на основе которого устанавливаются связи между объектами, явлениями, их частями и свойствами.

**Цель** – осознанный образ превосходящего результата, на достижение которого направлено действие человека.

**Ценностные ориентации** – 1) избирательное отношение человека к материальным и духовным ценностям, система его установок, убеждений, предпочтений, выраженная в сознании и поведении; 2) способ дифференциации человеком объектов по их значимости.

**Церемония** – последовательность действий, имеющих символическое значение, посвященных празднованию каких-либо событий или дат. Церемония в спорте необходима для придания торжественности и красочности отдельным событиям спортивной или физкультурной жизни, поддержания и закрепления тенденций (например, церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, чемпионата мира).

**Чувства** – устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие связь последних с его потребностями и мотивами.

**Школа** – социальный институт, общественно-государственная система, призванная удовлетворять образовательные запросы общества, личности и государства.

**Эксперимент** (от лат. *experimentum* – проба, опыт) – общенаучный метод исследования, который заключается в активной теоретико-практической деятельности экспериментатора, определенным образом преобразующего ситуацию с целью изучения объекта в естественных или лабораторных условиях. Виды эксперимента: естественный (осуществляемый в естественных условиях деятельности человека и настроенный так, что испытуемый не подозревает, что подвергается изучению); лабораторный (осуществляемый, как правило, с применением специальной аппаратуры,

со строгим контролем всех влияющих факторов); формирующий, преобразующий, созидательный (прослеживающий влияния вносимых изменений в изучаемой деятельности).

**Эмоции** (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) – особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, эмоции служат одним из главных меха-

низмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей.

**Эмоциональная устойчивость** – свойство личности, способствующее сохранению и повышению физической и психической работоспособности при воздействии эмоциональных факторов.

**Эмпатия** (от греч. *empathia* – сопереживание) – качество личности, ее способность проникать с помощью чувств в душевные переживания других людей, сочувствовать им, сопереживать. Профессионально значимое личностное качество тренера, педагога, психолога.

