

ISBN 978-5-6043917-5-4



9 785604 391754

БАСКЕТБОЛ И ПИТЕРБАСКЕТ: МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

А. А. Несмеянов, А. В. Шабров, В. П. Овчинников

БАСКЕТБОЛ И ПИТЕРБАСКЕТ:

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ



ЕВРОПЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК
СПОРТИВНОЕ НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО ПО РАЗВИТИЮ
ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ФЕДЕРАЦИЯ ПИТЕРБАСКЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА»

А.А. Несмеянов, А.В. Шабров, В.П. Овчинников

**БАСКЕТБОЛ И ПИТЕРБАСКЕТ:
МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Учебное пособие

Санкт–Петербург
2020

УДК 796

ББК 75

Несмеянов А.А., Шабров А.В., Овчинников В.П. Баскетбол и пи-тербаскет: медико-психологические и педагогические аспекты: Учебное пособие / Несмеянов А.А., Шабров А.В., Овчинников В.П. – СПб : ООО «Р-КОПИ», 2020. – 344 с.

ISBN 978-5-6043917-5-4

Рецензенты

Доктор медицинских наук, профессор, академик Литовской АН, РАН, ЕАЕН *Юргис Бредикис* (Литва).

Доктор педагогических наук, профессор, академик ЕАЕН *Тадеуш Хучинский* (Польша).

Секретарь Олимпийского комитета Литвы Каунасского региона, действительный член (академик) ЕАЕН *Пранас Маяускас* (Литва).

Пособие содержит более 1700 терминов, знание которых необходимо при изучении курса баскетбола и его разновидностей. Включает также определение понятий из смежных дисциплин – педагогики, физиологии, медицины, психологии и др.

Пособие, переработанное и дополненное, адресовано студентам факультетов физической культуры педагогических институтов и университетов, преподавателям общеобразовательных и спортивных школ, преподавателям вузов и аспирантам и всем тем, кто интересуется вопросами баскетбола.

УДК 796

ББК 75

© Несмеянов А.А., Шабров А.В,
Овчинников В.П., 2020

© Несмеянова И.А., оформление
обложки, 2020

© ООО «Р-КОПИ», 2020

ISBN 978-5-6043917-5-4

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы идет процесс переосмысления понятийного аппарата во многих областях науки и спорта. Это связано с тем, что каждая наука не может обойтись без четкого определения терминов, категорий, понятий, природы их дисциплинарных связей.

Цель настоящей работы – это не создание новой терминологии, а попытка ее уточнения, упорядочения и внесения нового, связанного не только с изобретением новых видов спорта и спортивных дисциплин, например, питербаскета (радиального баскетбола) и его производных, но и пониманием того, что занятия спортом и физической культурой – две большие разницы. Ещё и потому, что спортивная жизнь со всеми её многогранными оттенками, проявляющимися в определённые периоды, настолько непредсказуема и требует от её участников многосторонних знаний и навыков в областях медицины, физиологии, психологии и педагогике.

Авторы – составители данного учебного пособия, адресованного в первую очередь студентам высших учебных заведений и, безусловно, интересного спортивным врачам и лечебной физической культуры, тренерам и преподавателям, а также арбитрам, игрокам и болельщикам, предприняли попытку объяснить основные термины курса «Баскетбол», которые наиболее часто используются как современными практиками, так и исследователями вопросов физической культуры и спорта. В учебное пособие включены термины, связанные с изобретением новой спортивной дисциплины в виде спорта «баскетбол» – питербаскета (радиального баскетбола), ворвавшегося на российские спортивные поля и паркетные в 2002 году в Санкт-Петербурге и, стремительно пересекая границы, с интересом встреченного в Литве, Польше, Молдове, Швеции, Испании и др. (питербаскет.рф; www.pitrebasket.com; <http://eanw.info/piterbasket.html>), как и других родственных баскетболу видов спорта и спортивных дисциплин

При этом следует заметить, что толкование некоторых понятий, особенно связанных с питербаскетом (радиальным баскетболом), его разновидностями и оснащением специальным оборудованием, еще весьма условно. При подготовке словарного состава из-

дания невозможно было охватить все обсуждаемые аспекты и свести их в единую, непротиворечивую целостность. Тем не менее, авторы стремились, чтобы формулировки были точными, ясными и полными.

При отборе терминов для настоящего издания использовались объединение результатов различных энциклопедий, толковых словарей русского языка, словарей иностранных слов, учебников и методических пособий по баскетболу, физиологии, медицины, правил игр и соревнований по питербаскету и его производных, баскетболу, мини-баскетболу, баскетболу на колясках, монографий, научных сборников и статей из периодических изданий, а также, интернет ресурсы. Все основные и рекомендованные источники указаны в списке литературы в конце словаря. Авторы убеждены в том, что задуманная переработка оказалась возможной в связи с накопленным самостоятельным опытом в области педагогике, здравоохранении и непосредственным участием в турнирах и чемпионатах, по ветеранскому баскетболу и питербаскету (радиальному баскетболу) Европы, мира и «Мастер геймс» – по максибаскетболу.

Если слово имеет несколько значений, они обозначаются цифрами. При уточнении смысла понятия разъяснения идут через точку с запятой. Понятия и термины представлены в алфавитно-гнездовом порядке. Одиночные слова и термины расположены в алфавитном порядке.

Авторы уверены, что данное учебное пособие удовлетворит заинтересованного читателя и, понимая определенное его несовершенство, с признательностью примут замечания, предложения и пожелания, которые позволят уточнить и более четко систематизировать понятия и термины, используемые в педагогике, психологии, нормальной физиологии, медицине и современном баскетболе. org@piterbasket.com; ashabrov@gmail.com; karmala59@yandex.ru.

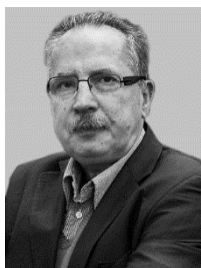
ПРЕДИСЛОВИЕ



ЮРГИС БРЕДИКИС. *Доктор медицинских наук, профессор, академик Литовской АН, РАН, ЕАЕН.*

С искренним интересом встречаем работу трёх российских авторов А.А. Несмеянова, А.В. Шаброва и В.П. Овчинникова «Баскетбол и питербаскет: медико-психологические и педагогические аспекты». Этот интерес легко объясним, так как в Литве баскетбол, 98-летие которого мы готовимся отмечать в 2020 году – спорт № 1. Можно сразу сказать, что издание данного учебного пособия на литовском языке было бы вполне своевременно, уместно и востребовано, достойно пополнило бы широкую библиографию по баскетболу и его разновидностям. Примечательно и то, что учебное пособие может привлечь внимание не только баскетболистов и тренеров, врачей и педагогов, но и всех любителей различных спортивных игр с мячом, причём молодых людей, взрослых и ветеранов. Важно, что пособие адресовано не только физически здоровым персонам, но и лицам с физическими недостатками и ограниченными возможностями здоровья, находящимся на реабилитации и социализации. Этого эффекта добились авторы непривычным построением учебного пособия, вместившего различные аспекты жизни и соревновательной деятельности каждого спортсмена, независимо от вида спорта и спортивных дисциплин, пола, возраста и состояния здоровья. Это эффект достигнут тем, что сразу понимаешь, что авторы готовы ответить им на бесконечный ряд вопросов, возникающих в их многогранной жизни. Из построения всего учебного пособия становится понятным, что авторы обращаются к читателю не только как к спортсмену, но и как к личности, встречающейся не только с проблемами, возникающими на паркете в тренировочном и соревновательном процессах, но и со здоровьем как физическим, так и психологическим, а также педагогическими аспектами: игрок-тренер-фанаты-болельщики; делают попытку объединить их общим языком и понятиями, принятыми в баскетболе, питербаскете и других родственных спортивных дисциплинах, предусматривая уровень развития языка в современных условиях стремительно прогрессирующего развития физической культуры, массовых видов спорта и не только. Большой интерес представляют слова, термины и понятия в новых видах спорта

и спортивных дисциплинах, которые ранее не встречались и образованы были лишь в последние десятилетия. Понятно, что знать их просто жизненно необходимо всем причастным к баскетболу, обретая возможность изъясняться на одном понятном профессиональном языке. Таким образом, становится ясной задумка авторов объединить любознательность достаточно многочисленной аудитории к выпускаемому пособию. В общей сложности предполагаемое издание рассчитано на широкий круг читателя. Заслуживает внимание и поддержки позиция авторов между строк призывающих в занятиях физической культурой и спортом, как в баскетболе, так и в других видах, в любом возрасте преследовать главную цель – укрепление здоровья каждого заинтересованного человека.



ТАДЕУШ ХУЧИНСКИЙ. *Доктор педагогических наук, профессор, академик ЕАЕН.*

Встреча с новой книгой всегда становится важным событием, которое вызывает множество новых эмоций, в своём большинстве – положительного характера. Это в полной мере относится к тем впечатлениям, которые возникли после появления в свет учебного пособия «Баскетбол и питербаскет: медико-психологические и педагогические аспекты». Прямо скажем, явление неординарное и заслуживает того, чтобы оно не прошло мимо внимания всех любителей этой интереснейшей спортивной игры с мячом от мала до велика.

В этой связи, прежде всего, думается необходимо отметить, что издание представляет собой весьма редкое явление, для которого характерно состояние постоянного острейшего дефицита какой-либо литературы по баскетболу на полках книжных магазинов: как учебной, познавательной так и художественной. Лишь изредка появляются отдельные воспоминания выдающихся отечественных баскетболистов, а также переводы зачастую американских авторов, которые, увы, не отражают специфику развития этого вида спорта в России и Европе ещё и потому, что европейский баскетбол, это – другой баскетбол, хотя и находится в зависимости от НБА. В то же

время хорошо известно, что ограниченность в доступе к современной научно-методической литературе по праву считается одной из главных причин постепенного снижения уровня профессионализма тренерских, судейских, да и чиновнических кадров-управленцев физической культурой и спортом.

Другая ценность этого учебного пособия заключается в том, что оно адресуется самому широкому читательскому кругу, включая детей и подростков, призывая как можно быстрее научиться играть в эту интересную, но замысловатую игру с мячом и, что самое важное, больше знать историю её создания и развития в мире, Европе, России; осознанно сделать свои первые шаги на паркете под руководством хорошо знающих историю, теорию и практику высокообразованных наставников. Примечательно, что в этой роли может быть и любой из родителей, имеющий в своём распоряжении собственный игровой опыт и знания, полученные в результате изучения учебного пособия «Баскетбол и питербаскет: медико-психологические и педагогические аспекты».

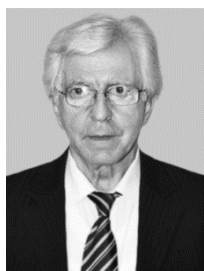
Выбранное авторами название так же заслуживает внимания и особого обсуждения. Что греха таить, современный баскетбол достиг такого уровня совершенства в своём развитии, что порой кажется заоблачным. Недостижимым для простого смертного, не обладающего исключительным наличием, прежде всего физических качеств и ростовых данных. Сведения, изложенные в учебном пособии, помогут понять особенности игры и открыть двери в большой баскетбол и оказаться полезными буквально каждому. Тому, кто хочет больше узнать о баскетболе и тому, кто вынужден без чьей-либо помощи самостоятельно научиться играть.

Большой интерес представляет впервые в таком объёме представленное в целостном виде всё многочисленное семейство современных вариантов игры в баскетбол от Д. Нейсмита до наших дней. Это разнообразие баскетбола раскрывает самые широкие перспективы для использования его не только в узко спортивных, но и в различных учебно-воспитательных и образовательных целях в работе с самыми различными контингентами занимающихся и, в том числе, не вполне здоровыми детьми и взрослыми. А такая игра как питербаскет (радиальный баскетбол) или, как в Польше её называют «три корзины» тши коше – “trzy kosze” (Pl), становится всё более популярной

и претендует в Европе на звание самой доступной спортивной игры для самых маленьких, начиная с раннего дошкольного возраста. Многовариантность изобретённого в России в Санкт-Петербурге питербаскета – уникальное событие, мистически связанное с «открытием» баскетбола для спортивной России в 1906 году также созвучно с именем Санкт-Петербурга. Не случайно питербаскет, родившийся в 2002 году, в своём названии несёт частицу имени города на Неве. Многообразие разновидностей питербаскета: мини-, меди-, гранд-питербаскет, питербаскет-валид, питербаскет-бич, ватер-, аэро-питербаскет, питербаскет-попули (народный, семейный) – уникальнейшая особенность. Она позволяет ему получить самое широкое признание в качестве непревзойдённого средства гармонического развития и воспитания подрастающих поколений и в силу этого занять ведущее положение в большом семействе спортивных игр. В моём государстве, в Польше высоко оценили стремление изобретателей и разработчиков популяризировать игру в Европе (Литва, Швеция, Молдова) и мире. Поэтому, мы видим, одной из важнейших задач, на решение которых направлено это пособие, является популяризация в России питербаскета (радиального баскетбола) и всего разнообразия классического баскетбола и питербаскета. Это необходимо для вовлечения в регулярные занятия всё большего числа занимающихся, включая в ГТО, в третий урок физической культуры в школе, в фан-зонах и Артеке, как здоровых детей и взрослых, так и с ограниченными возможностями, как в ВС и на ВМФ РФ, так и среди лиц с ограниченной свободой. Сегодня каждый из них имеет возможность найти наиболее подходящий для себя вариант и нужно лишь подсказать правильное направление такого поиска и добрая воля власть держащих. Сохранят ли детскую любовь к питербаскету или, используя полученные навыки, в дальнейшем они посвятят себя уличному или классическому баскетболу, нам не важно, важно, что при этом вырастет и возмужает физически здоровый гражданин-соотечественник.

Другое немаловажное достоинство этого учебного пособия состоит в том, что в нём в достаточно ёмком объёме даны основные понятия и термины, используемые в педагогике, в нормальной, патологической анатомии, физиологии, медицине и психологии. Это полезно знать каждому и рационально использовать в нашей зача-

стую иррациональной жизни. Остаётся только от лица всех любителей баскетбола поблагодарить авторов за эту исключительно интересную попытку через пособие раскрыть сущность всепобеждающей любви к этой замечательной игре и убедить всех в необходимости последовать за ними в служении этой благородной идее...



ПРАНАС МАЯУСКАС. *Директор Музея спорта Литвы, секретарь Олимпийского комитета Литвы Каунасского региона, действительный член (академик) ЕАЕН.*

Погружение в недавно подготовленное к изданию учебное пособие «Баскетбол и питербаскет: медико-психологические и педагогические аспекты» триумвиратом авторов А.А. Несмеяновым, А.В. Шабровым и В.П. Овчинниковым, оказалось интересным, а с профессиональной и практической точки зрения весьма полезным. Впервые любители баскетбола получают возможность взять в руки пособие, в котором смогут найти ответы на многие вопросы, так или иначе связанные с любимым видом спорта баскетболом и его многочисленными разновидностями, такими как нетбол, уличный баскетбол, баскетбол 3х3, 2х2, 1х1, питербаскет. Кроме того, в учебном пособии нашли своё отражение многие проблемы, органически присущие этому виду спорта и молодым людям, с детства избравших баскетбол своей жизненной привязанностью. И надо признать, что попытка осветить задуманные аспекты обязала авторов использовать неожиданный принцип объединения толкований русского языка и других иностранных, используемых в баскетболе и не только: в педагогике, анатомии, нормальной и патологической физиологии, психологии, травматологии и других дисциплинах. Сейчас можно утверждать, что именно в такой форме, как наиболее отвечающей запросам современным, образованным любителям баскетбола, физической культуры и спорта любого возраста и различных интересов, это учебное пособие будет востребовано лучше всего. Нам в Литве подумалось уместным упоминания в пособии романа кардиохирурга, аритмолога с мировым именем Юргиса Бредикиса «На грани», изданного

достаточным тиражом на литовском, а затем и русском языках. В романе врач, избрав в качестве его основного лейтмотива, показал отрицательные стороны спорта высших достижений, угрожающих здоровьем спортсменов. Сегодня, когда уровень спортивного мастерства достиг небывалого высокого уровня, стремление к превосходству на игровой площадке требует запредельных для организма психических и физических напряжений, а пренебрежительное отношение к своему здоровью грозит превращение спорта в свою противоположность. Вместо оздоровления и продления жизни спорт становится причиной приобретения заболеваний, которые приводят их во врачебные палаты и даже к инвалидности. Необходимость такой оценки спорта с каждым днём становится всё более очевидным и следует особо отметить, что и авторы пособия коллегиально пронизаны пониманием проблемы здоровья в среде спортсменов и в справочной форме вторят академику Ю. Бредикису, взявшего на себя смелость во всеуслышание заявить об этом.

Это видно из данной им оценки изобретённой в Санкт-Петербурге игры питербаскет, которую Юргис Бредикис, увидев её в каунаских детских садах, считает игрой на всю жизнь, начиная с первых шагов и до глубокой старости, независимо от того, может ли он ходить или передвигается в инвалидной коляске. В Литве питербаскет – трикряпшис (trikrepsis, Lt), с лета 2007 года – года празднования 85-летия литовского баскетбола.

До сегодняшнего дня популярность мини-питербаскета, питербаскет-валида, питербаскет-попули (семейного), питербаскет-бич и айс-питербаскета в Литве изо дня в день неудержимо растёт. Ежегодно в Каунасе проводится Детская Олимпиада – спортивный праздник каунаского региона. В программе кроме олимпийской мили для старших 6–7-летних (1988 м) и детей трех – пяти лет (333 м), поделённых на пять этапов разных эстафет, спортивных танцев и других состязаний, представлена игра трикряпшис (питербаскет), получивший большую популярность и отмеченный непреодолимым желанием литовских детей играть в неё. Реакция Горсовета последовала незамедлительно, и были выделена строка финансирования на изготовление необходимого оборудования для всех детских садов и начальных школ для реализации рекомендации поведения постоянных занятий.

В настоящее время на олимпиаде дети играют в трикряпшис в девяти возрастных группах: детвора школьники (3 группы), студенты (юноши и девушки), ветераны, семейные команды и лица с физическими недостатками. Несмотря на тот факт, что трикряпшис становится любимой игрой, мы сталкиваемся с тем, что профессиональный баскетбол делает вид, что его не видит, как факт и как необходимости оказывать содействие в его развитии. Эта ситуация требует анализа и осмысления, так как своё тринадцатилетие трикряпшис переживает определённое преодоление необъяснимых трудностей, обязывающих популяризацию и продвижение нового в физической культуре и спорте осуществлять силами энтузиастов, единомышленников с непосредственным участием Каунасского облсовета ЛНОК, «Музея спорта» и литовских ветеранов спорта. Вот почему моё знакомство с пособием ложится на подготовленную почву и не вызывает недоумённых вопросов адресованных новому направлению в развитии классического баскетбола – питербаскета (трикряпшиса) или, как его ещё называют в России – радиального баскетбола, появление которого гармонично образует классический баскетбольный триптих (баскетбол-стритбол-питербаскет), взаимно дополняющих всеми нами любимую игру.

Особо хотелось бы отметить ярко выраженную увлечённость и знание авторами баскетбола, ставшего у нас в Литве спортом № 1 («второй религией»). Они прекрасно знают не только прошлое и настоящее мирового, европейского и российского баскетбола, но, видимо, и глубоко понимают, как нужно строить его не менее прекрасное будущее. В этом виден высокий патриотизм авторов учебного пособия врачей, учёных, педагогов, баскетболистов и баскетистов, которые на протяжении всей своей исключительно плодотворной жизни, не отделяют себя от этой игры и делают всё для её утверждения и дальнейшего процветания. Не случайно авторы своё детище посвящают предстоящей 115 годовщине российского баскетбола. Также понятен и интерес, проявляемый к этой игре Европейской академии естественных наук (г. Ганновер, Германия) и лично её президента профессора В. Тыминского.

ОБ АВТОРАХ



НЕСМЕЯНОВ АНАТОЛИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ – рождён 17 мая 1945 года в г. Нальчике КБАССР, доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН, ЕАЕН, АМТН, МААНОИ и др., полковник медицинской службы в отставке.

Прошёл путь от баскетболиста-разрядника (ДСШ № 1 г. Нальчика, КБАССР, тренер А.К. Сухоносков), капитана городской и республиканской сборных команд юношей баскетболистов, игрока сборной юношей республики (1960–1963 г.г.), «Спартак-Нальчик» (1962–1963 г.г.), чемпиона среди низовых команд общества «Спартак» – Ленинград в команде больницы им. Ф.Ф. Эрисмана (1964 г.), капитана сборной команды 1-го ЛМИ им. акад. И.П. Павлова (1964–1969 г.г.), капитана сборной команды Кронштадтской дивизии ОЛ ЛенВМБ ДКБФ (1969–1973 г.г.), игрока сборной команды ВМедА им. С.М. Кирова (1973–1975 г.г.) до трёхкратного вице-чемпиона Европы (Германия, Гамбург, 2006; Хорватия, Загреб, 2010; Сербия, Новий Сад, 2016), вице-чемпиона «World Masters Games-2013» в канадской команде «Silver bullet – 65+» (Италия, Турин, 2013, чемпиона «World Masters Games-2017») в команде «Ветераны СПб 75+» в качестве врача команды (Новая Зеландия, г. Окленд, 2017), чемпиона Европы (Словения, Марибор, 2018) и вице-чемпиона мира (США, г. Орландо, 2015) по максибаскетболу в команде «Невские ветераны» 70+. Участник традиционного турнира команд «Маккаби, Тель-Авив» и суперветеранов «Маккаби, СПб» (Израиль, Тель-Авив, 2017 г.). Ветеран мастер спорта по баскетболу (2018), тренер по баскетболу и тши коше (питербаскету), лицензия категории «С» Федерации баскетбола Польши (2019). Он вместе с сыновьями изобрёл (2002) питербаскет (радиальный баскетбол) – новую спортивную дисциплину в виде спорта «баскетбол», популярность которой растёт во всём мире.

В сфере его научных интересов – технологии обеспечения здоровья нации посредством физической культуры и спорта, разрабатываемые Отделением фундаментальных медико-биологических исследований под эгидой Европейской академии естественных наук

(ЕАЕН, Ганновер, Германия, президент акад. В. Тыминский) в секции «Питербаскет как средство сохранения здоровья нации». Член комиссии по медико-биологическим проблемам физической культуры и спорта высших достижений Общественного совета Министерства спорта Российской Федерации (Председатель комиссии чл.-корр. РАН, проф. Н.А. Фудин). А. Несмеянов – обладатель более ста авторских свидетельств и патентов, в том числе США, Великобритании, Канады, Франции и Швейцарии. Автор трёх научных открытий в области физической культуры и спорта, двух научных гипотез. Награждён золотой, двумя серебряными и тремя бронзовыми медалями ВДНХ СССР, дипломом и золотой медалью 8-й – специализированной выставки «Идеи и технологии двойного назначения, диверсификация ОПК» (Москва, 2007), золотой медалью XI Международного Салона Промышленной Собственности «Архимед-2008» и РАЕН – медалью Академии «За практический вклад в укреплении здоровья нации». Изобретатель СССР. Заслуженный изобретатель Отечества, заслуженный рационализатор РСФСР, Почётные изобретатель АМТН, Почётный изобретатель ЕАЕН.



ШАБРОВ АЛЕКСАНДР ВЛАДИМИРОВИЧ.

Доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель наук РФ, академик РАН, академик Европейской академии наук и искусств, академик Польской академии медицины, дважды лауреат премии правительства РФ (2000 г. в номинации «образование», 2010 г. в номинации «наука»). Член президиума Северо-Западного отделения РАН, член президиума терапевтического общества им. С.П. Боткина, сопредседатель международной российско-германской ассоциации «Форум Кох-Мечников», президент регионального общественного движения «Адаптационная медицина и превентология. Терапевтический альянс». «Приглашённый профессор» Каролинского института (Стокгольм), университета г. Зальцбург (Австрия), университета г. Тромсё (Норвегия), клиника Charite (Берлин).

Родился А.В. Шабров в 1943 году в блокадном Ленинграде. Окончил 1-й Ленинградский медицинский институт им. академика

И.П. Павлова. В этом институте защитил кандидатскую и докторскую диссертации и прошёл путь от ассистента до профессора кафедры факультетской терапии, являясь представителем известной далеко за пределами страны школы академиков Ланга Г.Ф., Истамановой Т.С., Алмазова В.А. В этом же институте занимал должности заместителя декана, декана, проректора. С 1989 по 2011 год – заведующий кафедрой внутренних болезней с курсами семейной медицины, клинической фармакологии и лабораторной диагностики Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И.И. Мечникова. С 1991 по 2011 год – ректор Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И.И. Мечникова и с 2001 по 2008 год представитель министерства здравоохранения РФ в Северо-Западном федеральном округе.

А.В.Шабров – педагог, врач, учёный, организатор здравоохранения, образования и науки. Сфера научных интересов: кардиология, внутренние болезни, семейная медицина, гепатология, профилактическая медицина, общественное здоровье и организация здравоохранения, экология и здоровье человека. Создатель научной и клинической школы, подготовивший 64 кандидата и доктора медицинских наук. Автор 551 научной и образовательной публикации, из которых: монографий – 49, учебников – 6, руководств – 7, учебных пособий – 18, учебных рекомендаций – 7, справочников – 6. Автор одного научного открытия и 57 изобретений (патенты).

Награждён орденом «Знак Почёта», медалью «За трудовое отличие», знаком «Житель блокадного Ленинграда».

Сфера спортивных интересов: баскетбол – чемпион спартакиады школьников (1959 год), чемпион Ленинграда среди школьников (1957–1959), вице-чемпион мира в возрастной группе 70+ (США, Орландо, 2015 год), вице-чемпион World Masters Games в возрасте 70+ (Турин, Италия, 2013 год). Ручной мяч – чемпион Ленинграда среди школьников (1959 год), Лёгкая атлетика (копье) – чемпион Ленинграда (1959 год). Академическая гребля-четвёрка распашная – чемпион Ленинграда (1960 год). Туризм пеший и на байдарке (1960–1970).



ОВЧИННИКОВ ВЛАДИМИР ПАВЛОВИЧ.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы РГПУ им. А.И. Герцена.

Кандидат в мастера спорта, серебряный призёр Чемпионата СССР 1978 г. В 1982 году закончил ЛГПИ им. А. И. Герцена (ныне РГПУ им. А. И. Герцена) по специальности «физическая культура». В 1984 году зачислен в штат на должность ассистента кафедры физической культуры. В 1990 году поступил в аспирантуру Ленинградского НИИ физической культуры, по окончании которой в 1993 году успешно защитил диссертацию на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. В 1994 года присвоено ученое звание доцент.

Овчинников В.П. с 1985 года возглавляет специализацию баскетбола в Герценовском университете. Под его руководством сборные команды университета неоднократно становились победителями и призерами Чемпионата ВУЗов Санкт-Петербурга, Первенства города, Студенческой баскетбольной лиги России, международных турниров. В 1999 году команда девушек РГПУ стала победительницей Первой Лиги Чемпионата России среди женских команд, в 2008 году команда юношей РГПУ стала бронзовым призером Финала Ассоциации студенческого баскетбола по Северо-Западному федеральному округу и Санкт-Петербургу. За время тренерской деятельности 6 игроков команды РГПУ, в составе молодежной сборной России, становились чемпионами и призерами Чемпионатов Европы и Мира. В 1997 году на факультете физической культуры РГПУ им. А. И. Герцена, до перехода в команду «Хаски» университета Коннектикут (Huskies, Connecticut University, Storrs, USA) проходила обучение и являлась игроком сборной команды университета Светлана Абросимова – будущий игрок WNBA и национальной сборной России.

Овчинников В.П. работает в творческом содружестве с руководителями и тренерами баскетбольного клуба «Зенит», Федерацией баскетбола Санкт-Петербурга, баскетбольных организаций города и других регионов России и скандинавских стран, что позволило обеспечить приток в университет одаренной в спортивном отношении

молодежи, а так же подготовку спортсменов, тренеров и преподавателей высокой квалификации.

С 2004 г. В.П. Овчинников активно сотрудничает с Федерацией питербаскета Санкт-Петербурга, являясь её членом и научным консультантом, развивая и популяризируя питербаскет (радиальный баскетбол) в студенческой среде. Более 10 лет в спортивном зале РГПУ им. А. И. Герцена проводит традиционный турнир по питербаскету в память заслуженного мастера спорта СССР по баскетболу ленинградца–петербуржца О.А. Мамонтова.

Обобщая свой опыт работы, Овчинников В. П. выступает с докладами на городских, Всероссийских и международных конференциях. Опубликовано более 100 научно-методических работ и пособий, является автором электронных учебных пособий «Основы баскетбола» и «Питербаскет для начинающих». Проведено экспериментальное заключение на научное открытие «Свойство игры с мячом – Питербаскет изменять свои пространственно-объемные характеристики в зависимости от игровой площадки», установленное в РГПУ им. А. И. Герцена. Имеет 4 патента на изобретения и 2 свидетельства о регистрации программ в Федеральной службе по интеллектуальной собственности. Награжден грамотой Министерства Образования Российской Федерации.

Овчинников В.П. ведёт активную научную работу в секции ЕАЕН (Ганновер, Германия, президент В. Тыминский) «Питербаскет как средство сохранения здоровья нации». Действительный член (академик) ЕАЕН, автор научного открытия в области физической культуры и спорта: «Закономерность согласованного развития неврологической, скелетной и мышечной систем организма при комплексном опосредованном воздействии на сенсомоторную организацию структур головного мозга и их функциональных уровней». Диплом на научное открытие № 01-2020, каталог (А18) ЕАЕН, приоритет открытия от 09.12.2019 г., награждён золотой медалью «Лауреата всероссийского выставочного центра» за разработку электронного учебного пособия «Основы баскетбола», медалью «Почетный изобретатель академии медико-технических наук» и Федерации питербаскета Санкт-Петербурга «За вклад в развитие питербаскета».

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Общепризнан факт, что баскетбол не имеет исторических корней, он придуман, причём в условиях командно-принудительных. Надо отдать должное таланту изобретателя этой увлекательной игры тридцатилетнему Джеймсу Нейсмиту (1861–1929) и тому вдохновению, которые позволили ему в 1891 году создать такое сокровище для человечества в мире физической культуры и спорта, подобное эпохальному произведению искусства. Меньше чем за час в своём кабинете Нейсмит сформулировал 13 основных правил новой игры. Мало кому известно, что эти правила, записанные на одном листе, пропали из офиса. Их приватизировал в качестве сувенира ученик Д. Нейсмита Франк Мэйхон, предчувствуя, что эта игра будет иметь большой успех. Интересно и другое, в этом же году Джеймс Нейсмит предлагает игру, родственную баскетболу – нетбол. Как женский вид спорта, ставшую одной из самых распространённых видов спорта в странах Британского содружества и в которую играют более чем 200 млн. в 70 странах, а в Австралии – спорт № 1. В России об этом виде спорта знают мало, а ещё меньше играют. Можно только представить, как долго продолжался бы путь баскетбола до российских площадок, если бы не стечение ряда обстоятельств.

В Россию баскетбол попадает случайно. В начале 20-го века в Санкт-Петербург прибывает американский меценат Джеймс Сток. У него погибли два сына на Кавказе. В память о них Д. Сток пожертвовал 50 тыс. рублей, на которые 22 сентября 1900 года в Петербурге создают Комитет содействия нравственному и умственному развитию молодых людей, как российский филиал Молодёжной Христианской Ассоциации СМА (YMCA). Следует вспомнить, что в колледже этой Ассоциации преподавал основатель баскетбола – Джеймс Нейсмит. Председателем Комитета избирают петербуржца, издателя и редактора журнала «Спорт» Георгия Александровича Дюперона (1897–1934). Ему и принадлежит в нашей стране первое упоминание о баскетболе. Однако, более впечатляющими выглядят события, связанные с приглашением в Санкт-Петербург американского специалиста Э. Мораллера (отчёт о деятельности общества

«Маяк» за 1907 год), он и познакомил петербуржцев с совершенно новой заморской игрой на 15-м году её существования. При этом первой аудиторией его оказались лучшие гимнасты общества «Маяк». В конце 1906 года в Санкт-Петербурге в обществе «Маяк» состоялись первые баскетбольные игры, победителем которых стала команда «лиловых» (по цвету спортивной формы), капитаном которой был лучший гимнаст общества С. Васильев, наречённый впоследствии «дедушкой русского баскетбола».

Безоблачным шествием баскетбола по российским площадкам трудно себе представить ещё и потому что этот период революционных потрясений и лишь спустя 15 лет в 1920 году баскетбол был включён в школьную программу Всеобуча и стал уверенно распространяться по стране. В 1921 году в Петербурге была создана первая в стране баскетбольная лига, председателем которой был избран Ф. Юргансон. В 1923 году проведён чемпионат страны среди городов, затем – среди спортивных обществ. По своему тактическому содержанию баскетбол далеко обошёл все другие игровые виды спорта, его не зря называют «живыми шахматами». Свой предстоящий очередной юбилей – 130-летие, он встречает в ранге одного из признанных лидеров мирового спорта, объединяющего более 400 миллионов любителей этой игры в 208 странах – членах Международной федерации баскетбола. В 2021 году 115-летие отметит российский баскетбол. Достижение столь почтенного возраста отнюдь не означает какого-то рубежа, после которого можно подумать и об отдыхе – совсем наоборот. Несмотря на stodvadtidevatiiletний возраст, баскетбол остаётся молодым, растущим, и продолжает завоёвывать мир. Его облик меняется с каждым годом. Сегодня насчитывается более десятка разновидностей баскетбола. Никакой другой вид спорта не может сравниться с этими данными. Это позволяет всем без исключения войти в мир баскетбола и найти в его разнообразии самый подходящий для себя вариант игры. Надо полагать, что таким самым естественным путём число любителей баскетбола, особенно среди детей и учащейся молодёжи, будет расти. Из этого множества в дальнейшем легче выбрать свой путь в физической культуре, выбрав для себя более привлекательную дисциплину, а тренеру легче выбрать талантливого игрока. Именно этому

предопределена новая спортивная игра питербаскет (радиальный баскетбол), активно готовящаяся отметить своё восемнадцатилетие. Этот факт побуждает обратить внимание на факт появления новой игры в Санкт-Петербурге, переживающей свой восемнадцатилетний период становления со всеми характерными при этом особенностями, присущими всему новому, изобретённому в своём Отечестве россиянами.

Общеизвестные в настоящее время в России всенародно любимые виды спорта (футбол, хоккей, большой теннис, единоборства и внезапно появившиеся кёрлинг, воркаут, пауэрлифтинг) далеко не всегда отражают интерес россиян к физической культуре, к таким играм, как баскетбол, волейбол и др. В Санкт-Петербурге изобретён народный вариант игры с мячом. Доступный для привлечения более широких масс соотечественников к физической культуре с целью профилактики адинамии и формирования здорового образа жизни, и предложен питербаскет, называемый россиянами ещё как «радиальный баскетбол», литовцами – «трикряпшисом», поляками – «тши коше», в Латвии – «3Д-баскет», а в Стране Басков (Испания) – «тресбаскет».

Первоначально питербаскет использовали как игровой способ лечения и реабилитации больных с игровой зависимостью от азартных игр, а также больных и раненых с нарушениями целостности опорно-двигательного аппарата, часто сопровождающиеся сочетанными ранениями и другой патологией челюстно-лицевой локализации. Постепенно радиальный баскетбол вышел за стены госпиталей и привлёк своей доступностью и увлекательностью детей дошкольного возраста, особенно в детских дошкольных учреждениях Литвы (г. Каунас). Питербаскет-валид стал самостоятельной игрой в Литве и Польше у лиц с физическими недостатками. Питербаскет (радиальный баскетбол) получил признание в Стране Басков в городе Бильбао среди молодёжи. В России, культивируемый с 2002 г, прививку получил в тренировочном процессе у школьников и студентов Йошкар-Олы, Тулы, Сургута, Санкт-Петербурга, Нальчика, Смоленска, Самары, Ульяновска, Уфы, Губкинского, Козьмодемьянска). Питербаскет известен также среди команд макси-баскетболи-

стов Санкт-Петербурга, Каунаса, Гданьска, где тренируются и играют, поддерживая активную физическую форму и бодрость духа, люди почтенного возраста (команды от 60 лет до 80 и старше), обретая лечебно-социальную педагогическую направленность «не доживать свой век, а жить в удовольствии».

Питербаскет – командная спортивная игра с мячом, напоминающая классический баскетбол и стритбол, а отличается тем, что игра проходит на круглой площадке диаметром 18 метров, размеченной тремя концентрическими окружностями, ограничивающими зоны 3-х секунд (R 3 м), двухочковых (R 6 м) и трёхочковых бросков (R 9 м). В центре круга расположена стойка с тремя прозрачными баскетбольными щитами с кольцами. Щиты с кольцами фиксированы равноудалённо от стойки в виде равностороннего треугольника. Их можно располагать на разных высотах от паркета в зависимости от возрастных групп играющих (мини-питербаскет – 1,8 м, меди-питербаскет – 2,6 м и питербаскет – 3,05 м). В закрытых помещениях (например, в спортивных залах) крепёж щитов с кольцами возможно осуществлять специальным фиксирующим устройством к потолочным перекрытиям. По правилам соревнований в игре участвуют две команды по 3 человека (плюс 1–2 запасных игрока). Играют два 10-минутных периода с 5-минутными перерывами. Каждая из команд имеет право атаковать любую из трёх корзин. Суть игры в том, что игроки двух соревнующихся команд, ведя мяч попеременно правой и левой руками и делая пасы, стремятся забросить мяч в любую из корзин. При этом игроки не должны совершать пробежек и не могут вести мяч двумя руками одновременно, не должны применять жёсткие физические приёмы (подталкивания, удары по корпусу, рукам и ногам). Все эти требования заложены в классическом баскетболе. Однако при использовании питербаскета в качестве способа игровой реабилитации требования к пробежкам и двойному ведению упрощают, а к физическим столкновениям – ужесточают.

Игра зрелищна, эмоциональна, равных возможностей, комфортно обозрима зрителями с множественными атаками и поражениями цели, что увеличивает её привлекательность и вызывает азарт не только у игроков, но и болельщиков. Очевидны отличительные черты питербаскета от классического баскетбола: меньшие размеры

площадки на 110 м², её круглая форма и наличие в центре трёх щитов с кольцами делают игру более динамичной. Меняется характер движения, игра превращается из центробежной в центростремительную с преобладанием непрерывного нападения над защитой, не тратится много времени на дополнительное пересечение прямоугольной площадки. Количество успешных атак прямо пропорционально положительным эмоциям игроков и их болельщиков. Таким образом, игра в питербаскет обречена на успех и народный интерес.

Первая презентация питербаскета прошла в Санкт-Петербурге в 2002 году, первые соревнования проведены там же в 2003-м.

Международная академия авторов научных открытий и изобретений (МААНОИ), на основании результатов научной экспертизы заявки на открытие № А-379 от 03 июля 2006 г. зарегистрировало научное открытие в области истории физической культуры и спорта, теории спортивных игр (диплом № 29-S) «Свойство игры с мячом – баскетбола изменять свои пространственно-объёмные характеристики в зависимости от параметров игровой площадки», установленное в СПбГУ физической культуры имени П.Ф. Лесгафта (ректор проф. В.А. Таймазов), СПбНИИ физической культуры (директор проф. С.П. Евсеев) и в РГПУ им. А.И. Герцена (ректор проф. Г.А. Бордовский). Авторы: А.А. Несмеянов, Д.А. Несмеянов, П.А. Несмеянов, Н.А. Несмеянова, А.Н. Несмеянов. Приоритет открытия: 20 сентября 2002 г. На основании установленных в соответствии с действующим законодательством правовых положений Устава Международной академии авторов научных открытий и изобретений выдала свидетельства на открытие указанным организациям и дипломы на открытие перечисленным авторам. Авторы награждены Памятными медалями РАЕН «Автору научного открытия», посвящённой лауреату Нобелевской премии Петру Леонидовичу Капице. (Президент РАЕН проф. О.Л. Кузнецов, Президент МААНОИ акад. В.В. Потоцкий). Это было первое научное открытие в области физической культуры и спорта за период существования МААНОИ с 1993 года.

Федерация питербаскета Санкт-Петербурга, авторы питербаскета сделали всё, чтобы это стало реальностью и достоянием человечества от рождения и до совершенства лет. То, что радиальный баскетбол в преддверии своего 18-летия до настоящего времени ещё

повсеместно не принят в спортивном мире во всех регионах России, подлежит критическому анализу с общеизвестным выводом: «Москва не сразу строилась». Тем не менее, все полученные результаты исследования можно рекомендовать к практической реализации в медицинской реабилитологии и санаторно-курортном лечении, заложив в основу адекватные для людей различного возраста и состояния здоровья, для каждого индивидуума игровые нагрузки, что и будет являться важным условием укрепления здоровья, составляющую основу в системе общего оздоровления человека. И это реально, была бы добрая воля и необходимое финансирование. И не только. При условии создания соответствующей учебно-методической базы, основанной лишь на знании сути научного открытия, новое направление в физической культуре и спорта питербаскет (радиальный баскетбол) и его разновидности смогут стать одним из ведущих способов физического воспитания, реабилитации, активного отдыха и физической подготовки населения, например, ГТО, что, несомненно, положительно скажется на укреплении и развитии социально-культурной жизни общества, определяя новизну и разнообразие мира спорта, в том числе и паралимпийского движения.

Именно поэтому в данном учебном пособии сделана попытка шире обозначить уровень распространения питербаскета (радиального баскетбола) не только как спортивной дисциплины в виде спорта «баскетбол», но и как претендующую на самостоятельный вид спорта.

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

Англ. – английский
В т.ч. – в том числе
Греч. – греческий
Др. – другие
И.п. – исходное положение
Исп. – испанский
К.-л. – какой – либо
К-рый – который
Лат. – латинский
М. б. – может быть
Мед. – медицинский
Напр. – например
Нем. – немецкий
Пед. – педагогический
Психол. – психологический
Пр. – прочее
Серб. – сербский
Соавт. – соавторы
См. – смотри
Т.д. – так далее
Т.е. – то есть
Т.к. – так как
Т.о. – таким образом
Т.п. – тому подобное
Франц. – французский

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

А

Абазия – неспособность ходить, связанная с расстройствами равновесия тела или с нарушениями двигательных функций нижних конечностей.

Абдукция – движение любой части тела в направлении от срединной плоскости, приводящее её к отдалению от тела; например, отведение руки – это движение её в сторону.

Абсолютная сила – максимальный показатель мышечного напряжения, без учета массы тела человека, выполняющего усилие.

Абсолютно здоровый баскетболист – спортсмен, который обладает хорошим динамическим здоровьем, а его органы и системы функционируют в равновесии с окружающей средой и в них отсутствуют болезненные отклонения. Такие спортсмены пригодны к тренировкам и соревнованиям.

«Авианосец» (сленг) – высокий центровый игрок, отлично действующий под корзиной.

Автоматизированный контроль – контроль, в основе которого лежит использование технических средств и математических методов для сбора, анализа, хранения и применения информации о спортсмене.

Автоматизм – характеристика заученного движения, осуществляемого произвольно и неосознанно; процесс автоматизации органически связан с образованием динамического стереотипа.

Агент – человек, который ведет финансовые и юридические дела баскетболиста, в том числе и переговоры с руководством клуба при заключении договора. Агент получает фиксированные проценты от суммы гонорара своего клиента. Хороший агент, заботящийся о судьбе игрока, может сыграть ключевую роль в успехе его спортивной карьеры.

Агрессивность – черта характера, проявляющаяся в преобладающем стремлении к агрессивному поведению. Агрессивное поведение в спорте – специфическая форма действий человека и группы лиц (команды), характеризующаяся демонстрацией превосходства в физической, технической и тактической подготовленности по отношению к другому человеку или группе лиц (команде).

Адаптационная медицина – направление медицины, которое занимается изучением приспособительных возможностей человека к условиям внешней среды (температурным, световым, инфекционным, радиоактивным) и разработкой способов, устройств и веществ для повышения этих возможностей.

Адаптация (лат. *a d a p t a* – приспособляю) – процесс приспособления (привыкания) строения и функций организма, его органов и клеток к условиям внешней и внутренней среды. Сдвиги, сопровождающие адаптацию, затрагивают все уровни организма. Различают виды адаптации: зрительную, слуховую, сенсорную и т.д. Например, *климатогеографическая адаптация* – процесс приспособления человека к жизни в новых, непривычных климатических и географических условиях. Очень важную роль климатическая и географическая адаптация играет при подготовке спортсменов к соревнованиям. Возможности (пределы) адаптации конкретного спортсмена обусловлены его наследственностью, возрастно-половыми особенностями, состоянием здоровья и степенью тренированности, спецификой двигательной деятельности, резервными возможностями, морфофункциональными и структурно-морфологическими особенностями. От адаптации к физическим нагрузкам зависит результативность в юношеском спорте и спорте высших достижений.

Адаптивная физическая культура – вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества, направленной на создание всесторонней социализации человека к жизни с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов. Исходя из потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, можно выделить следующие компоненты (виды) адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание (образование), адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и физическая реабилитация, а также креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики и экстремальные виды двигательной активности.

Адаптивность – способность организма адаптироваться к изменяющимся условиям.

Аддикция (англ. *addiction* – зависимость, пагубная привычка) – в широком смысле, – ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности. В более узком смысле, это

патологическое влечение к чему-либо, что увеличивает риск развития психических заболеваний и/или связано с персональными или социальными проблемами. Термин часто употребляется для таких явлений, как лекарственная зависимость, наркомания, но ныне применяется и к нехимическим зависимостям, например, поведенческим, примерами которых могут служить: интернет-зависимость, игромания, шопоголизм, фанатизм и т.п.

Аддукция – движение любой части тела в направлении к срединной плоскости, в результате которого движущаяся часть приближается к телу. Например, приведение руки – это приближение её к телу из отведённого положения.

Адекватность (лат. *a d a e q u a t u s* – приравненный, равный) – степень адекватности определяется условиями взаимодействия между исходным образом и его воспроизводимой копией, то есть качеством процесса отражения.

Адинамия – бессилие, физическая слабость, малая подвижность, обусловленная резким упадком сил от различных причин; например, в результате длительного мышечного бездействия при постельном режиме.

Адреналин – гормон мозгового слоя надпочечников, стимулирует обмен веществ, повышает потребление кислорода и артериальное давление, в экспериментальных условиях (в том числе соревнованиях, спортивных играх) осуществляет мобилизацию функций и сил организма спортсмена.

Айс-питербаскет – разновидность питербаскета (радиального баскетбола), спортивной дисциплины в виде спорта «баскетбол». Арена для игры с мячом на льду. Игровое поле с ледовым покрытием имеет форму круга с размеченными линиями, ограничивающими трёхсекундную зону и зоны двух и трёхочковых бросков. В центре площадки три баскетбольные корзины со щитами, установленными в виде равностороннего треугольника на стойке. Патент на полезную модель № 69785 «Арена для игры с мячом на льду «айс-питербаскет» от 17.09.2007.

Акинезия – отсутствие активных движений.

Акклиматизация – приспособляемость организма к новым климатическим условиям. Принято рассматривать как частный случай адаптации.

Аккомодация (лат. *a c c o m m o d a t i o* – прилаживание) – изменение формы, структуры предмета, движения, обеспечивающее полноценное осуществление своей функции.

Акселерация – ускорение роста и развития детей и подростков, более раннее наступление периода половой зрелости, ускоренное по сравнению с предшествующими поколениями развитие физических качеств.

Активность – общее свойство всех форм живой материи, способность реализовать свои потребности в условиях изменения среды.

Активность двигательная – количество мышечных движений, необходимое для поддержания нормальной жизнедеятельности организма человека. Уровни двигательной активности являются характерными признаками поведения различных людей и связаны в основном с особенностями труда, быта и отдыха. Увеличение двигательной активности после периода внутреннего покоя и её уменьшение после усиленной мышечной работы даёт основание для признания потребности организма в движении. Колебания оптимального уровня двигательной активности указывают на его потенцию к работоспособности. Устойчивое состояние высокого уровня двигательной активности у спортсменов служит одним из ориентиров успешного выступления в соревнованиях. Уровень двигательной активности является отражением адаптации организма к физической нагрузке и в спорте, как правило, зависит от социальной среды и личностных особенностей индивида в достижении цели, то есть установка на деятельность.

Активность спортсмена – свойство личности спортсмена, проявляющееся в стремлении активно и творчески планировать, и выполнять задачи подготовки, принимать и реализовывать решения, осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своего состояния и действий в условиях соревнований и тренировки; характеризуется значительной устойчивостью деятельности в отношении поставленной цели.

Активный игрок – спортсмен, быстро откликающийся на изменения в игровой обстановке, в основном бывает готов совершать новые движения и действия, легко переходит к выполнению нового замысла. Не боится трудностей, иногда их ищет сам. Над ним не довлеет старое, только что происшедшее или совершенное. Он посто-

янно готов к выполнению любого другого движения и действия, особенно быстро переходить от одних действий к другим, от одной роли в игре к другой, от наступления к обороне, от игры с мячом и без мяча.

Акт насилия в баскетболе – физическое воздействие одного спортсмена на другого: с нанесением толчков, ударов, побоев, телесных повреждений различными способами на площадке и вне ее, во время проведения матча. За актом насилия следует наказание: фол, дисквалификация, штраф

Альтернатива (лат. *alternus* – попеременный) – необходимость выбора между двумя или несколькими взаимоисключающими возможностями.

Амбиции – желание достигнуть своей цели, повышенные требования к уровню жизни, стремление к успеху, желание самореализоваться, добиться того, что запланировал, несмотря ни на что.

Американская баскетбольная ассоциация (англ. *American Basketball Association*) – в прошлом американская профессиональная баскетбольная лига, основанная в 1967 году. Прекратила своё существование в 1976 году в связи со слиянием с Национальной баскетбольной ассоциацией.

Американская баскетбольная лига (ABL – англ. *American Basketball League*) – созданная в 1926 году и существовавшая до середины 30-х годов. Была ранней профессиональной баскетбольной лигой. В течение шести сезонов с 1925–26 до 1930–31 года ABL был первой попыткой создать крупную профессиональную баскетбольную лигу в Соединенных Штатах.

Американский любительский союз – спортивная организация, которая в 50-е годы в основном контролировала спортивное движение в США.

Амортизация движений – смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц).

Амортизация приземления – смягчение силы толчка, возникающего при приземлении спортсмена в беге и прыжках за счет уступающей работы мышц.

Аморфность – черта характера человека, не имеющего ясных убеждений.

Амплитуда – расстояние, которое преодолевает движущаяся часть тела; размах, траектория движения. Амплитуда определяется в угловых градусах или линейными характеристиками (вверх, вниз, в сторону и т.д.).

Амплитуда движений – размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду; одна из характеристик двигательного действия. Обусловлена подвижностью в суставах. Одни движения выполняются с максимальной амплитудой, но для большинства движений требуется определенная оптимальная амплитуда. Измеряется в угловых градусах или линейных мерах.

Амплуа игрока – роль спортсмена в игре. Амплуа игроков в основном три: защитник, нападающий (форвард), центровой. Если детализировать, то по амплуа игроков можно разделить на 5 категорий: разыгрывающий защитник, атакующий защитник, лёгкий нападающий, мощный или тяжёлый форвард и центровой. Данные позиции не регулируются правилами баскетбола и носят формальный характер. В основном позиции сгруппированы по принципу нахождения игрока на площадке: передняя и задняя линии.

Анаболики – лекарственные средства, усиливающие синтез белка в организме, а также задерживающие кальций, фосфор, серу. Применение анаболиков с целью повышения спортивных результатов запрещено.

Анаболическая тренировка – направлена на увеличение поперечного сечения мышцы и количества мышечных волокон. Анаболическая тренировка сопровождается специальной диетой с повышенным содержанием белка и углеводов. Интенсивность мышечных сокращений колеблется в пределах 70%. Анаболическую тренировку наиболее часто используют лица, занимающиеся атлетической гимнастикой, бодибилдингом, шейпингом.

Аналгезия – ослабление болевой чувствительности в результате фармакологического или иного воздействия. Пониженное болевое восприятие, не сопровождающееся исключением сознания и чувства осязания.

Аналгетик – лекарственный препарат, способствующий снижению боли.

Анализ – метод научного исследования путем рассмотрения отдельных сторон, свойств процесса, явления.

1. *Анализ движений* – изучение характеристик движений спортсмена во времени и пространстве на основании законов биомеханики, выявление связей между элементами движений, оценка рациональности и эффективности движений; для объективности анализа проводят регистрацию движений.

2. *Анализ спортивных результатов* – изучение динамики роста спортивных результатов в педагогических целях для контроля правильности тренировочного процесса, выработки тактики выступления на соревнованиях и т.д.; занимает большое место во многих научных исследованиях. Анализ массовых спортивных результатов проводится для оценки уровня физического развития и подготовленности населения.

Анализировать – исследовать, подробно разбирать и продумывать игру.

Анализ и синтез (греч. *a n a l y s i s* – расположение и *s y n t h e s i s* – соединение) – в самом общем значении процессы мысленного или фактического разложения целого на составные части и воссоединение целого из частей. Анализ и синтез играют важную роль в познавательном процессе и осуществляются на всех его ступенях.

Анамнез – совокупность сведений (о здоровье, состоянии, условиях труда и жизни, тренировки, жизни и др.), получаемые врачом, психологом, тренером путём расспроса обследуемого. При обследовании спортсменов имеет особое значение спортивный анамнез, который содержит подробные сведения о физическом развитии и воспитании, о субъективном и объективном состоянии обследуемого при занятиях спортом. Анамнез собирается по определённой схеме.

Анатомо-физиологические особенности – особенности строения, функционирования организма и их пребывание в процессе индивидуального развития с момента рождения ребёнка до достижения им взрослого состояния. Знание и учёт анатомо-физиологических особенностей необходимы для правильной постановки обучения и физического воспитания людей разного возраста.

Анафилактический шок – бурная реакция организма на повторное введение антигена и проявляющаяся падением артериального давления, бронхоспазмом.

Анаэробная производительность – количество энергии, освобождаемой в мышцах за счёт гликолиза без учёта кислорода. Мерой интенсивности анаэробных процессов является величина кислородного долга, концентрация молочной кислоты в артериальной крови и сдвиг pH , отражающий общую величину лактатной фракции кислородного долга, составляющую главную его часть. Поэтому об А. п. часто судят по концентрации молочной кислоты. Содержание молочной кислоты в 100 мл крови достигает максимума через 3–5 минут после завершения физической работы и может составлять 180–200 мг, pH артериальной крови после тяжёлой физической нагрузки может снижаться до 7,0–6,9 (в покое этот показатель 7,36). Поскольку аэробные и анаэробные процессы в мышцах протекают одновременно, максимальная производительность индивидуума определяется суммой аэробной и анаэробной производительности.

Анаэробная тренировка – вид тренировки, характеризующийся максимальной или субмаксимальной интенсивной нагрузкой, в процесс выполнения которой в организме спортсмена создается кислородный долг, который он не может компенсировать во время тренировки.

Анаэробное упражнение – в этом виде физического упражнения энергия вырабатывается за счёт химического распада «топливных» веществ в мышцах без участия кислорода. Этот способ срабатывает мгновенно, но быстро истощает запасы готового «топлива» (0,5–1,5 мин.), после чего запускается механизм аэробной выработки энергии.

Анемия – состояние, характеризующееся уменьшением гемоглобина в крови.

Анестезия – потеря, утрата того или иного вида чувствительности. Существует анестезия тактильная, болевая (аналгезия), температурная (терманестезия), суставно-мышечная (батианестезия) и т.д.

Ангедония – снижение или утрата способности получать удовольствие, сопровождающееся потерей активности в его достижении. При ангедонии утрачивается мотивация к деятельности, которые обычно приносят удовольствие, включая спорт, хобби, музыку, сексуальную активность и социальные взаимодействия.

Анкетирование – метод получения субъективной информации по интересующему вопросу. Среди опрашиваемых (респондентов) могут быть специалисты по узкому вопросу (эксперты).

Анкилоз – костное или соединительно тканное сращение суставных поверхностей, приводящее к неподвижности в суставе.

Аномалия – отклонение от общей закономерности.

Антидопинговый контроль – проверка спортсмена на употребление фармакологических препаратов, запрещенных к применению (исследование крови, мочи, нервной системы и т.д.).

Антидопинговое обеспечение – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антиципация – способность спортсмена предвидеть (предугадывать) действия и движения соперника и партнера до их реального осуществления.

Антропометрия – система измерений и следований в антропологии линейных размеров и др. физических характеристик тела человека: рост, масса, плотность, окружности и т.п. Антропометрия – метод исследования физического развития человека, имеет большое значение во врачебном контроле для определения уровня физического развития, изучения его динамики под воздействием занятий физической культурой и спортом, изучения особенностей физического развития спортсменов различных специальностей и т.д.

Апатия – один из симптомов классической депрессии, когда ничего не радует в жизни, все поступки утрачивают внутренний смысл и совершаются по привычке, в силу необходимости, потеря работоспособности, мужественности, появление аморфности, связанные с дефицитом тестостерона у мужчин; погружение в состояние повседневной обыденности и безнадёжности.

Апатия предстартовая – негативное состояние перед стартом, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, отсутствием желания выступать в соревнованиях, ухудшением протекания психических процессов. Приводит к снижению физической активности работоспособности баскетболиста.

Апелляционное жюри – группа компетентных арбитров, комиссаров, представителей ФИБА, НБА, NCAA (студенческий бас-

кетбол в США), представителей федераций, орган Российской федерации баскетбола, которые рассматривают протесты или спорные моменты баскетбольных матчей.

Апелляция – обжалование решения арбитра по результатам соревнования.

Апноэ – прекращение дыхательных движений: обратимым (при глотании, статистических усилий, при нырянии), либо необратимым (при сотрясении головного мозга, кровоизлияниях, электротравме).

Аппетит – эмоциональное ощущение, связанное со стремлением к потреблению пищи.

Апраксия – нарушение сложных форм произвольного целенаправленного действия при сохранности составляющих его элементарных движений, силы, точности и координации движений.

Арбитр – посредник в спорах несудебного характера, судящий спортивную игру, состязание, следящий за происходящим на баскетбольной площадке в пределах требований существующих правил соревнований по данному виду спорта, предупреждая их нарушения и дающий им оценку. *См. судья.*

Арена баскетбольная – спортивный комплекс, в котором проводят баскетбольные турниры различного уровня.

Арена для игры с мячом аэропитербаскет – разновидность питербаскета (радиального баскетбола) спортивной дисциплины в виде спорта «баскетбол», предназначен для подготовки космонавтов, летчиков, а также – баскетболистов, баскетистов, единоборцев и т.п. Патент на полезную модель № 75158 от 17.03.08. (А.А. Несмеянов, Л.Д. Кизим с соавт.), выполненная в виде батута, изготовленного из брезента, натянутого на раму и закреплённого на ней с помощью амортизаторов и телескопической стойки с тремя щитами с зафиксированными к потолочному перекрытию над центом игрового поля на котором нанесена разметка, при этом игровое поле ограждено сеткой безопасности.

Аренда игрока – временный перевод баскетболиста при его согласии в другую команду или клуб, т.е. временная уступка одной командой или клубом другому клубу права пользования услугами игрока.

Арены Национальной баскетбольной ассоциации (АБА) – спортивные арены, использующиеся, или которые использовались в чемпионате Национальной баскетбольной ассоциации, а также

спортивные арены команд, которые принимали участие в чемпионате НБА, но уже не существуют. В настоящее время в чемпионате НБА используется 29 арен 30 командами. По вместимости самой большой ареной является «Литл Сизарс-арена», которая может принять 21 000 человек. Самой же маленькой по вместимости является «Голден 1-цент», вместимость которой составляет 17 500 человек.

Аритмия – любое отклонение от нормы сердечного ритма. К основным проявлениям аритмии относятся: учащённое сердцебиение, одышка, боль в груди, остановка сердца. Аритмия у человека может развиваться как вследствие ряда сердечных заболеваний, так и без всякой видимой причины.

Артериальное давление – давление, развиваемое кровью в сосудах организма и в норме не должно превышать 120–125/80–85 мм ртутного столба.

Артериальный пульс – периодические толчкообразные колебания стенки артерии, возникающие вследствие выброса крови из сердца при его сокращении и в норме частота пульса должна соответствовать у мужчин – от 60 до 70, в возрасте 65–70 лет – 90–95 ударов в минуту, у новорождённых детей частота в 140 в одну минуту считается нормой.

Артрит – воспаление сустава или нескольких его элементов.

Артроскопия – метод визуального исследования полости сустава с помощью специального оптического прибора – артроскопа; применяется для диагностики ряда повреждений и заболеваний суставов, а также при некоторых оперативных вмешательствах или биопсии синовиальной оболочки и хряща.

Асимметрия – отсутствие или нарушение симметрии.

Асистолия – полное прекращение деятельности всех отделов сердца или одного из них с отсутствием признаков биоэлектрической активности.

Ассист (англ. Assist) – передача, после которой мяч удачно заброшен в корзину. Ассист можно сравнить с голевой передачей в футболе. В баскетболе таких передач за игру происходит намного больше. Это пас партнеру, после которого тот забрасывает мяч в корзину. Важно, чтобы игрок забросил мяч непосредственно после паса, иначе ассист не будет засчитан.

Ассоциация (лат. *a s s o c i a t i o* – соединение) – связь между элементами психики, благодаря которым появление одного элемента в определенных условиях вызывает другой, с ним связанный.

Ассоциация студенческого баскетбола (АСБ) – была создана в 2007 году по инициативе министра юстиции Александра Коновалова, легенды баскетбольного мира Сергея Белова, начальника ЦСКА Сергея Куценко и главы РФБ Сергея Чернова. В мае 2007 года был принят Устав АСБ и Концепция развития студенческого баскетбола в России. В чемпионате АСБ принимают участие более 800 команд вузов и сузов из 68 регионов. Победой на этих соревнованиях определяется уровень спортивной подготовленности студентов каждого вуза, а, следовательно, и характер отношения в отдельных учебных заведениях к спортивным интересам студентов и к созданию необходимых условий для спортивного совершенствования студентов-спортсменов.

Астения – состояние, характеризующееся повышенной утомляемостью. Частой сменой настроения, слезливостью, расстройством сна и др.

Астенический синдром – повышенная утомляемость, истощённость, ослабление или утрата способности к большому физическому или психическому напряжению.

Астенический тип – характеризуется высоким ростом, длинными конечностями, узкой грудной клеткой, незначительным отложением подкожного жира.

Атака – продвижение нападающих к щиту соперников с целью создать численный перевес и забросить мяч в кольцо. Атака может быть по краю площадки, центру, командная, индивидуальная.

Атаксия – нарушение движений, проявляющееся расстройством их координации.

Атакующий защитник (англ. *Shooting Guard*) или **второй номер** – позиция игрока в баскетболе. *Атакующий защитник* – это тот игрок, который должен и умеет атаковать, и набирать очки. Обязательным для атакующего защитника является хороший бросок со средней и дальней дистанции. Часто атакующий защитник лучший снайпер команды, некоторые из них иногда могут выступать в качестве разыгрывающего или легкого форварда. Игроки этого типа

обычно очень быстрые, ловкие, обладающие высоким прыжком и ростом приблизительно 190–200 см.

Атеросклероз – хроническое сердечно–сосудистое заболевание, преимущественно лиц пожилого возраста, характеризуется уплотнением артериальной стенки за счёт разрастания соединительной ткани, сужения просвета сосудов и ухудшения кровоснабжения органов, нередко осложняется тромбозом сосудов.

Атлетизм – направленное атлетическое воспитание человека с древнейших времён; система упражнений с отягощениями: штангой, гантелями, блоками, при помощи которых человек формирует внешний облик своего тела. Сила, быстрота, выносливость и смелость требовались для биологического выживания в дикой природе.

Атлетика – совокупность разнообразных физических упражнений, воспитывающих силу, выносливость, быстроту, ловкость. *Легкая А.* – вид спорта, соединяющий бег, ходьбу, прыжки и метание. *Тяжелая А.* – вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию тяжести (штанги).

Атлетическая подготовка – система силовых упражнений с использованием сопротивлений и отягощений.

Атония – состояние, при котором мышцы являются вялыми и пассивными, отсутствует их нормальная эластичность.

Атрофия – увядание, объёмное уменьшение органа и его качественное изменение с нарушением функций вследствие гибели клеточных тканевых элементов в результате какого–либо патологического процесса, при котором либо нарушается питание тканей, либо на длительный срок снижается их функциональная активность.

Аут – игрок попадает в аут, если он касается или пересекает линию, ограничивающую игровую площадку. Мяч попадает в аут, когда игрок, владеющий мячом, выходит за пределы поля или, когда мяч касается или пересекает границу площадки. Однако мяч не будет считаться в ауте до тех пор, пока не коснется пола. Когда касание пола имеет место, вбрасывание выполняется игроком противоположной команды.

Аутогенная тренировка – тренировочный метод мышечного расслабления и контроля за некоторыми вегетативными функциями,

осуществляемый посредством специальных побудительных формул. Акцентируется внимание спортсмена на возможности контроля и восприятия: уровня мышечного сокращения; веса конечностей; температуры частей тела; сердечных и дыхательных функций.

Аутопластика – общее название методов восстановительной хирургии, при которых в качестве пластического материала используют собственные ткани или органы больного.

Аффект – бурное, относительно кратковременное эмоциональное состояние спортсмена (радость, горе, ужас и т.д.), связанное с резким изменением игровых обстоятельств, сопровождающееся резкими двигательными и функциональными проявлениями. В кульминационный момент объем сознания сужается, самообладание утрачивается.

Аэробная тренировка – вид тренировки, характеризующийся нагрузками умеренной или большой интенсивности, которые задаются таким образом, чтобы обеспечить достаточный уровень потребления кислорода, необходимого энергетическому обмену. Критерием аэробного тренировочного режима является устойчивое состояние, где имеет место равенство потребляемого и расходуемого кислорода.

Аэробное упражнение – любой вид физического упражнения относительно низкой интенсивности, где кислород используется как источник энергии для поддержания мышечной двигательной активности.

Аэродинамика – раздел аэромеханики, изучающий законы движения газообразной среды и ее взаимодействия с движущимися в ней твердыми телами; законы аэродинамики используются во многих видах спорта.

Аэропитербаскет – см. арена для игры с мячом «аэропитербаскет».

Б

База – спортивное сооружение для занятий одним или несколькими видами спорта.

База спортивная – комплекс спортивных сооружений для тренировочных занятий различными видами спорта, проживания спортсменов, организации восстановительных мероприятий.

Баззер – звуковой сигнал, оповещающий о конце какого-либо временного отрезка в игре. Это может быть сигнал об окончании

игры или времени на бросок. По правилам баскетбола команда должна бросить мяч в корзину в течение 24 секунд после того, как завладела мячом. Если она этого не делает, право на владение переходит другой команде. Для сброса таймера необходимо, чтобы мяч коснулся дужки корзины.

Базовая физическая культура – фундаментальная часть физической культуры, включённая в систему образования и воспитания.

Базовые виды спорта – виды спорта, включенные в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр, а также иные виды спорта, развиваемые субъектами Российской Федерации на своих территориях с учетом сложившихся исторических традиций развития спорта высших достижений. Перечень базовых видов спорта утверждается федеральным органом исполнительной власти, в установленном им по согласованию с Олимпийским комитетом России и Паралимпийским комитетом России порядке и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта

Базовые (частные) рейтинги – рейтинги, соответствующие видам соревновательной деятельности.

Баллотирование (*франц. ballotter качать, колебать*) – колебание плотного подвижного образования (органа, опухоли и др.), определяемое при пальпации. Обнаруживается особенно легко, если вокруг исследуемого подвижного образования находится жидкость. Баллотирование надколенника (симптом плавающей коленной чашечки) обнаруживается даже при незначительном скоплении жидкости (экссудата, крови) в полости коленного сустава. Для выявления этого симптома больного укладывают на спину с выпрямленной ногой. Одной рукой выжимают жидкость из верхнего заворота сумки коленного сустава, пальцем другой – надавливают на надколенник, пытаясь погрузить его вглубь («утопить»), что в норме не удастся. При скоплении жидкости в суставной полости надколенник «тонет» – погружается в глубину, пока не упрется в поверхность бедренной кости, а по прекращении давления «всплывает», как вытолкнутый пружиной.

Балтийская женская баскетбольная лига, БЖБЛ (англ. *Baltic Women's Basketball League*, лит. *Baltijos moterų krepšinio lyga*) – баскетбольная лига, объединяющая клубы Северной Европы. Лига была основана 19 мая 1994 г. и создана по такому же принципу, как и бывшая Североевропейская баскетбольная лига. Лига является дополнением

к национальным чемпионатам, это не мешает клубам лиги участвовать в различных европейских соревнованиях. В 2005 году Лига получила признание от ФИБА Европы.

Бандаж – бинт, повязка, накладывается на рану или применяется в качестве перевязочного материала.

Баня парная – процедура воздействия на организм высокой температурой (70–110 С⁰). Применяется, как средство восстановления, обычно в сочетании с массажем, сгонки веса и как гигиеническая процедура. Различают баню сухого пара (сауна) и баню мокрого пара.

Баротравма – повреждение уха, слуховой (евстахиевой) трубы или околоносовых пазух.

Барьер скоростной – стабилизация максимальной скорости спортсмена, возникающая в ходе тренировочного процесса и препятствующая дальнейшему ее повышению; обусловлена выполнением слишком большого объема упражнений с максимальной скоростью при отсутствии вариативности в их использовании.

Баскетбол – командная спортивная игра с мячом. Цель игры – забросить мяч руками в корзину соперника и не дать забросить мяч в свою. Место, с которого выполнен бросок, определяет количество заработанных очков. Появление баскетбола относится к 1891 г., когда преподаватель физического воспитания колледжа г. Спрингфилда, штата Массачусетс, в США доктор Нейсмит разработал первые правила игры. В нашей стране в баскетбол начали играть в 1906 г. в спортивном обществе «Маяк» в Петербурге. В настоящее время баскетбол – одна из наиболее популярных спортивных игр в большинстве стран мира, подразделяющаяся на массовые и профессиональные. Сегодня в целях рекреации и реабилитации помимо соревнований баскетболистов по упрощенным правилам используются и такие его варианты, как баскетбол на колясках, пляжный, уличный и водный баскетбол, а также различные варианты радиального баскетбола (питербаскета).

«Баскетбол» – научно-методический вестник ежегодно издаётся Высшей школой тренеров по баскетболу, в НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

Баскетбол 1×1 – только набирает популярность, количество игроков – 1, играют до 11 очков, «трёшка» – 2 очка, остальные попадания – 1 очко, время – 5 мин грязного времени, последние 30 сек. – время чистое, находится в стадии формирования, но уже внесён РФБ в реестр спортивной дисциплиной в виде спорта «баскетбол».

Баскетбол 2×2 – игра по правилам баскетбола в одно кольцо с забрасыванием мяча в кольцо соперника, подбор выполняет игрок не бросающий мяч, но добивать мяч нельзя, после овладения мячом, игрок обязан выйти из зоны.

Баскетбол 3×3 – это форма игры, в которую играют три игрока против трёх игроков на одном баскетбольном кольце. Согласно исследованию бизнес-школы ESSEC, проведенному по заказу Международного олимпийского комитета, 3х3 является крупнейшим городским командным видом спорта в мире. Этот формат баскетбольной игры в настоящее время продвигается и структурируется ФИБА, руководящим органом спорта его основным конкурсом является ежегодный мировой тур FIBA 3х3, состоящий из серии мастеров и одного финального турнира, а также награждение шестизначными призовыми деньгами в долларах США. Кубок мира ФИБА 3х3 для мужчин и женщин – это самые высокие турниры для национальных команд 3х3. Исполком МОК 3х3 включил в программу летней Олимпиады 2020 в г. Токио.

Баскетбол в бассейне – детский бассейн «Баскетбол», корзины устанавливаются на бортиках бассейна.

Баскетбол «воздушный» – «слэмбол», командный вид спорта, созданный на базе баскетбола, но вместо паркета используют батуты, помогающие игрокам набирать достаточную высоту прыжков для слэмданков, команды состоят из 4-х игроков и правилами допускается некоторый контакт игроков.

Баскетбол двумя мячами – проводится на баскетбольной площадке двумя командами по 6–10 игроков в каждой по баскетбольным правилам двумя мячами и каждый игрок может бороться за любой мяч, стараясь забить его в корзину соперника и после попадания мяч вводят в игру из-под кольца.

Баскетболисты летающие – акробатическая баскетбольная команда, представляющая спортивное зрелище на баскетбольной площадке с эффектными полётами на высоте 3-х метров над паркетом с различными экзерсисами, кульбитами, оригинальными передачами, фристайлерами и бросками по кольцу сверху.

Баскетбол на колясках – разновидность баскетбола, в которой игроки перемещаются при помощи колясок. Сейчас в него играют более чем в 80 странах, в России, в Москве и Санкт-Петербурге с 1990 г,

но лишь в апреле 1991 г. в московском городском физкультурно-спортивном клубе инвалидов была создана и зарегистрирована секция баскетбола на колясках. Число только официально зарегистрированных игроков – около 25 тыс. человек. Международная федерация баскетбола на колясках (*IWBF*) проводит различные спортивные мероприятия: чемпионат мира – раз в 4 года; ежегодные турниры клубных команд, зональные соревнования (один–два раза в год) и пр. Баскетбол на колясках входит в программу паралимпийских игр с момента проведения первых таких соревнований среди инвалидов в Риме в 1960.

Баскетбол настольный – спортивная настольная игра в которой участвуют 2 игрока, и при проведении турнира могут играть 3–4 игрока, каждый из играющих берет 2 фишки и выставляет их на поля «старт» своего цвета, поочередно бросая кубик стремится первым забросить в кольцо два мяча, то есть провести 2 свои фишки к полю «мяч в кольце».

Баскетбол радиальный – игра в баскетбол 3×3 с использованием трехстороннего щита и трёх колец на одной стойке.

Баскетбол с одним кольцом – на круглой площадке диаметром 20 м внутри которой по центру установлена стойка с одним кольцом играют две команды по 3 человека, соблюдая баскетбольные правила ходьбы и бега с мячом, штрафные не побивают, однако нарушивший правила, выбывает до следующего броска из игры; мяч, покинувший пределы круга, вбрасывает в игру другая команда.

Баскетбольная ассоциация Америки (БАА) (англ. *The Basketball Association of America (BAA)*) – профессиональная баскетбольная лига Северной Америки, существовавшая с 1946 по 1949 год. В 1949 году БАА объединилась с Национальной баскетбольной лигой (НБЛ), сформировав Национальную баскетбольную ассоциацию.

Баскетбольная команда – состоит из пяти полевых игроков, всего в каждой команде по 12 человек.

Баскетбольная лига (ТВЛ) (англ. *The Basketball League*) – является второстепенной Профессиональной баскетбольной лигой, действующей в Северной Америке, которая начала играть в 2018 году в качестве североамериканского премьер-баскетбола (NAPB).

Баскетбольная национальность – статус, определяющий принадлежность (отношение игрока) к баскетбольной Федерации того или иного государства.

Баскетбольный мяч – мяч должен иметь сферическую форму со швами (не более 12), ширина которых не превышает 6,35 мм, и быть установленного ФИБА оттенка оранжевого цвета или комбинации оранжевого и светло-серого цветов. Быть накачан до такой величины давления воздуха, чтобы при падении на игровую поверхность с высоты около 1 800 мм, измеренной от нижней точки мяча, он отскакивал на высоту не менее 1 200 мм и не более 1 400 мм, измеренную от верхней точки мяча. Быть помечен цифрой, соответствующей его собственному размеру.

Для всех мужских соревнований во всех категориях длина окружности мяча должна быть не менее 749 мм и не более 780 мм (размер 7), а вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Для всех женских соревнований во всех категориях длина окружности мяча должна быть не менее 724 мм и не более 737 мм (размер 6), а вес мяча должен быть не менее 510 г и не более 567 г.

Для всех соревнований по мини-баскетболу во всех категориях длина окружности мяча должна быть не менее 690 мм и не более 710 мм (размер 5), а вес мяча должен быть не менее 470 г и не более 500 г

Может быть кожаным, резиновым, нейлоновым, синтетическим, смешанных сочетаний.

Баскетбольная обувь – специальная обувь на пружинящей подошве, предназначенная для занятий баскетболом, выпускаемая наиболее популярными компаниями «Найк», «Рибок», «Адидас», «Конверс». Для главных соревнований ФИБА все игроки команды должны носить игровую обувь одного цвета или комбинации цветов.

Баскетбольная площадка – это игровая площадка для игры в баскетбол, которая представляет собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 м в длину и 15 м в ширину от внутреннего края ограничивающих линий.

«Баскетбольная Суперлига» – некоммерческое учреждение, осуществляющее организацию, подготовку и проведение Чемпионата «Суперлиги» в рамках Чемпионата России.

Баскетбольный фристайл – (англ. *Basketball freestyle* или *basketball*) – вид спорта – искусства, суть которого заключается в выполнении различных трюков с одним и более баскетбольных мячей с

участием всех частей тела. В России баскетбольный фристайл официально появился с первым онлайн батлом от сайта *Slamdunk.ru* в 2005 г, в котором приняло участие 11 фристайлеров. Начиная с 2008 г в Москве и Санкт-Петербурге проводились первые фристайл батлы локального масштаба. Помимо батлов один на один, в июле 2015 года прошёл первый батл два на два смешенными двойками под названием *Most Sickness Session 2×2*.

Баскетисты (баскетистки) – игроки, играющие в питербаскет (радиальный баскетбол).

Бассейн – сооружение для занятий водными видами спорта. По назначению выделяют купально-оздоровительные (для массовых занятий плаванием), учебные (для обучения плаванию взрослых), спортивные (для тренировки и соревнований пловцов, построенные в соответствии с правилами соревнований) бассейны.

Бдительность – своевременное восприятие сигналов и адекватные реакции на них.

Бег – один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов, в баскетболе с изменением направления, с поворотами, внезапными остановками (круговые, S-образные, петель, V-образные) и выходом на свободное место с пассивным или активным защитником. Наиболее распространенное физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин, самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта,

1. *Бег в облегченных условиях* – тренировочный бег под гору, бег в специально созданных условиях, уменьшающих действие силы тяжести или помогающих развить большую скорость.

2. *Бег гладкий* – бег по стадиону без препятствий или барьеров, а также по шоссе.

3. *Бег длительный* – тренировочный бег, критерием которого является не скорость, а преодоление определенного расстояния, или бег в течение продолжительного времени.

4. *Бег до отказа* – упражнение на воспитание специальной выносливости спортсмена, заключающееся в выполнении бега до наступления полного утомления в виде отказа от работы; тест для определения физической работоспособности.

5. *Бег заключительный* – бег, выполняемый в конце тренировочного занятия или после соревнований с целью снятия физического и психического напряжения; обеспечивает плавное уменьшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма с целью перехода к последующей деятельности.

6. *Бег интенсивный* – быстрый бег или бег, выполняемый в интенсивных режимах, чаще всего при дефиците кислорода.

7. *Бег интервальный* – тренировочный бег, выполняемый со строго регламентированными перерывами для отдыха; направлен на решение определенных задач: воспитание специальной выносливости, скоростных качеств спортсмена.

8. *Бег контрольный* – тренировочный бег, выполняемый с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

9. *Бег кроссовый* – бег по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий.

10. *Бег на выносливость* – продолжительный бег, направленный на воспитание выносливости спортсмена. Практически бег на дистанции более 800 м.

11. *Бег на длинные дистанции* – бег на дистанции 3000 м и выше (3 000, 5 000, 10 000, 20 000 м, часовой бег).

12. *Бег на короткие дистанции* – бег на дистанции от 30 до 400 м (наиболее распространенные дистанции – 60, 100, 200 и 400 м).

13. *Бег на месте* – физическое упражнение, по своему воздействию на организм частично заменяющее естественный бег; используется в условиях ограниченного пространства.

14. *Бег на технику* – тренировочный бег с заданием на правильное выполнение какого-либо элемента или техники упражнения в целом.

15. *Бег непрерывный* – бег, выполняемый по правилам непрерывного метода тренировки, т.е. без интервалов отдыха.

16. *Бег переменный* – бег, выполняемый по правилам переменного метода тренировки, т.е. с неоднократным изменением скорости.

17. *Бег по раскладке* – тренировочный бег по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции.

18. *Бег повторный* – бег, выполняемый по правилам повторного метода тренировки, т.е. с интервалом отдыха, обеспечивающим определенную степень восстановления организма (по субъективным ощущениям) от повторения к повторению.

19. *Бег повторный темповой* – бег, выполняемый по правилам повторного метода тренировки, но с высокой скоростью.

20. *Бег пружинистый* – бег с упругой постановкой стопы на грунт и хорошей амортизацией приземления.

21. *Бег прыжками* – тренировочные упражнения, в котором дистанция преодолевается прыжками.

22. *Бег равномерный* – бег в равномерном темпе.

23. *Бег «рванный»* – бег в переменном темпе.

24. *Бег с барьерами* – бег с преодолением специальных препятствий – барьеров, установленных на дистанции в определенном порядке.

25. *Бег с высоким подниманием бедра* – специально-подготовительное упражнение, развивающее способность поднимать бедро до горизонтали в течение определенного времени с целью сохранения амплитуды бегового шага.

26. *Бег с захлестом голени* – специально-подготовительное упражнение, заключающееся в складывании голени после отталкивания и заканчивающееся касанием ягодиц пятками; направлен на совершенствование техники.

27. *Бег семенящий* – специально-подготовительное упражнение, развивающее частоту движений и активизирующее работу стопы, выполняется короткими шагами с очень малым подъемом бедра.

28. *Бег со сменой ритма* – бег с изменением длины или частоты шагов.

29. *Бег со сменой темпа* – см. бег переменный.

30. *Бег спринтерский* – см. бег на короткие дистанции.

31. *Бег стайерский* – см. бег на длинные дистанции.

32. *Бег с ускорением* – бег с постепенным увеличением скорости.

33. *Бег с ходу* – специально-подготовительное упражнение, когда спортсмен сначала набирает скорость, а затем, сохраняя ее, на время пробегает заданную дистанцию; направлен на развитие скоростных качеств.

34. *Бег трусцой* – медленный бег коротким шагом с очень низким подъемом бедра маховой ноги; служит средством разминки, снятия напряжения после соревнований, повышения функционального состояния кислородотранспортной системы человека.

35. *Бег эстафетный* – бег в составе команды, где спортсмен пробегает один этап (определенную часть дистанции) и передает в

зоне передачи эстафеты специальную эстафетную палочку представителю своей команды который должен как можно быстрее пробежать свой этап. Наиболее распространенные дистанции эстафетного бега: 4 x 100 м, 4 x 200 м, 4 x 400 м.

Бейсбольная передача – один из основных способов передачи мяча. Это длинная передача вдоль площадки, сделанная одной рукой с использованием движения, аналогичному тому, которое выполняется при бросании бейсбольного мяча. Данные передачи используют те команды, которые играют с быстрым прорывом. Например, победный пас Ивана Едешко Александру Белову во время финального баскетбольного матча мюнхенской олимпиады (1972 г.).

Белки – высокомолекулярные органические вещества, построенные из остатков аминокислот, соединённых в определённой последовательности. Составляют основу процессов жизнедеятельности организма (при занятиях физическими упражнениями в том числе). Выполняют структурную и функциональную роль, осуществляют обмен веществ и энергетические превращения.

Белковая недостаточность – патологическое состояние организма, развивающееся вследствие нехватки белка в питании.

Берлиновское помутнение сетчатки – своеобразные изменения сетчатки, развивающиеся при контузии глазного яблока, имеющее характерное голубоватое или молочно-белое окрашивание сетчатки, наблюдаемое при офтальмоскопии.

Беспредельный – не ограниченный в своих проявлениях в игре.

Бета-адреномиметик – биологические или синтетические вещества, вызывающие стимуляцию β -адренергических рецепторов и оказывающие значительное влияние на основные функции организма. В зависимости от способности связываться с разными подтипами β -рецепторов выделяют β_1 - и β_2 -адреномиметики.

«Бетонка» (сленг) – так иногда называют уличную баскетбольную площадку из-за используемого асфальтного или бетонного покрытия.

Бинокулярное зрение – зрение, в процессе которого при формировании видимого образа используется зрительная информация, поступающая от обоих глаз.

Биологически активные точки – точки на определённых участках кожи человека, обладающие рядом специфических особен-

ностей: низкое электрокожное сопротивление, высокий электрический потенциал, высокую кожную температуру и повышенную болевую чувствительность.

Биологические динамические системы – развивающиеся (саморазвивающиеся) биологические системы с позиций динамической теории информации. К ним относятся все функциональные системы организма человека.

Биологические часы – процесс в организме, служащий для «измерения времени», привязывающий определённые события жизнедеятельности к нужному времени.

Биометрия – наука, использующая методы математической статистики при изучении количественных соотношений в биологических совокупностях.

Биомеханика – раздел биофизики, изучающий механические свойства живых тканей, органов и организма в целом, а также физические явления, происходящие в них в процессе жизнедеятельности и перемещения тела в пространстве.

Биоритм – циклические колебания интенсивности и характера биологических процессов и явлений в организме (годовой, месячный, суточный, многолетний). Смена дня и ночи определяет ритмичность: днем человек более активный, ночью – в состоянии покоя. Существуют внутренние биологические часы, когда игрок испытывает прилив энергии. Эти особенности важно учитывать тренеру.

Биохимия спорта – наука, изучающая особенности структуры, распределения, превращения и функций химических веществ, входящих в состав организма лиц, занимающихся физической культурой.

Бицепс – двуглавая мышца плеча, расположенная на передней поверхности плеча.

«Благотворительная полоса» (сленг) – штрафная линия.

Блокада сердца – полное или частичное нарушение проведения возбуждения по проводящей системе сердца.

Блокировка – 1. Неправильный персональный контакт, который препятствует продвижению соперника с мячом или без него; 2. Расположение игрока между корзиной и противником с целью перехватить отскочивший мяч; 3. Расположение атакующего игрока между партнером по команде и его опекуном. Прикрывая товарища корпусом, он позволяет ему беспрепятственно бросить по кольцу.

Блокшот, или **блок** (англ. *blocked shot* – заблокированный бросок) – прием блокирования игроком защиты мяча при его полете в кольцо после броска соперника. Но в игре существуют ограничения; например, нельзя трогать мяч, который прошел высшую точку своего полета. Основными блокирующими игроками являются игроки передней линии – центровые и тяжелые форварды.

Боевая готовность баскетболиста – идеальная форма стартового состояния, когда физиологические сдвиги положительно влияют на игрока, что проявляется в уверенном выходе на площадку и стремлении одержать победу.

Бодрствование – уровень активности мозга, достаточно высокий для активного взаимодействия организма с внешней средой – целенаправленного поведения.

Боковая линия – одна из двух длинных сторон (28 м) прямоугольника баскетбольной площадки, ее ширина 5 см.

Бокс аут, (англ. *Box out*) или **поставить спину** – постановка спины защитником с целью отсечь игрока атакующей команды от кольца.

Болезнь – процесс превращения нормального состояния в патологическое, связанный с изменениями компенсаторно-приспособительной саморегуляции живых систем.

Болезнь Гоффы (А. Hoffa, 1859–1907, нем. хирург-ортопед) – болезнь, характеризующаяся липоматозом коленного сустава, обусловленным хронической травматизацией, и проявляющаяся болями, наличием выпота и ограничением движений в суставе.

Болезнь Кенига – болезнь травматического происхождения, характеризующаяся субхондральным асептическим некрозом ограниченного участка суставной поверхности кости с последующим выпадением в полость сустава костно-хрящевого фрагмента: поражается преимущественно коленный сустав.

Болельщик – зритель, или телезритель, наблюдающий за матчем и отдающий предпочтение одной из играющих команд.

Большой перерыв – официально утвержденный в соревнованиях по баскетболу 3х3 перерыв между матчами одного игрового дня, составляющий 30 минут и более.

Боль в суставах – симптом наличия воспалительного процесса в суставной ткани, вызванного не только травмой, но и различными природными факторами.

Борьба под щитом – борьба между игроками команд, за отскокивший от щита или кольца мяч.

Борьба с заслонами – оттянутая позиция при держании игрока на дальней от мяча стороне площадки существенно затрудняет постановку нападающими заслонов. Противодействия заслонам на стороне мяча включают следующие приёмы: переключение, ложное переключение, упреждающее переключение, внутреннее проскальзывание, наружное проскальзывание.

Брадикардия – урежение частоты сокращений сердца до 60 ударов в минуту и менее, наблюдаемое после тренировки.

Брадипноэ – редкое дыхание (с частотой 12 и менее дыхательных актов в 1 мин.). Наблюдается при пониженной возбудимости дыхательного центра или при уменьшении его стимуляции.

Бровка – ограничитель беговой дорожки по её внутреннему периметру, выступающий на 50 мм над поверхностью дорожки. Шириной 50 мм. Верхний край бровки должен быть закруглён и окрашен в белый цвет. Длина бровки – снежный валик или цветные подвижные фишки, служащие для обозначения границы между конькобежными дорожками; бровка – чёрная линия шириной 5 см, по которой измеряется длина велотрека; бровка – внутренняя дорожка скакового круга ипподрома.

Бромантан (*адамантил-парабрамил-аналин*) – относится к группе так называемых актопротекторов – препаратов разных групп, повышающих защитные силы организма. Бромантан разработан советскими военными медиками как средство, повышающее общий иммунитет, выносливость человека. В том числе в условиях жары. По некоторым данным, создавался специально для применения в Афганистане. Было выявлено, что препарат обладает еще и психостимулирующим действием. Кроме того, он маскирует употребление стероидов: все стандартные допинг-процедуры, которые практикует МОК, оказывались на фоне приема бромантана неэффективными.

Бронзовая медаль – награда команде и каждому из игроков за третье место в соревнованиях.

Бронхиальное дыхание – физиологический спектр дыхательных шумов, прослушиваемых над гортанью, трахеей и крупными бронхами здоровых людей при вдохе и выдохе.

Бронхоспазм – сужение просвета бронхов и бронхиол вследствие спастического сокращения мышц бронхиальной стенки.

«Бросок в никуда» (сленг) – бросок, после которого мяч летит мимо щита и кольца.

Бросок мяча – конечная цель атакующих действий баскетбольной команды. Тактически оправданными считаются только те из них, которые подготовлены всеми предшествующими действиями игроков, выполняются из выгодных позиций в ситуации, когда партнеры готовы участвовать в борьбе за отскочивший мяч, или бросковое движение провоцирует соперников на ошибку.

1. *Бросок в прыжке* – бросок по кольцу в баскетболе, осуществляемый игроком в верхней фазе статического вертикального прыжка. Выполняется, как правило, из-за пределов трехсекундной зоны.

2. *Бросок мяча двумя руками сверху* – бросок, применяемый с ближних и средних дистанций при плотной опеке соперниками.

3. *Бросок двумя руками с места* – технический прием; выполняется от груди или из положения над головой. Бросок, используемый преимущественно для атаки кольца с дальних дистанций.

4. *Бросок двумя руками снизу* – применялся при пробитии штрафного, в определенных ситуациях при проходах.

5. *Бросок из-под кольца* – один из основных и самых простых бросков в баскетболе под углом 45 градусов с правой стороны правшам и с обратной левшам с отскоком от щита.

6. *Бросок крюком* – технический прием; бросок в баскетболе, совершаемый в высоком прыжке после отталкивания одной ногой с выпуском мяча выше уровня корзины, то есть мяч выпускается в самой высокой точке и с высокой траекторией полета. Поскольку такой бросок выполняется дальней рукой от кольца и защитника, его практически невозможно заблокировать, мяч закрыт от защитника туловищем нападающего. Такой бросок часто применяют для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии соперника.

7. *Бросок одной рукой с места* – похож на бросок двумя руками с места, но требует большей скорости и гибкости.

8. *Бросок одной рукой снизу* – применяется зачастую из-под корзины или с поворотом. Преимущество броска – в дополнительном вытягивании руки в сторону корзины.

9. *Бросок от щита* – при котором мяч, перед тем как попасть в корзину, касается щита.

10. *Бросок полукрюком* – бросок в высоком прыжке после отталкивания двумя ногами, располагаясь боком к корзине. При выпрыгивании мяч удерживается двумя руками над головой, после чего выполняется кистевой бросок.

11. *Бросок сверху (слэм-данк)* – когда мяч одной или двумя руками с силой направляют сверху вниз в корзину соперника. Это один из самых эффектных бросков в баскетболе. Но выполнить его может очень высокий игрок или отличный прыгун.

12. *Бросок с сиреной* – бросок в баскетболе, совершённый непосредственно перед окончанием четверти и сопровождающим звуком сирены.

13. *Бросок с игры* – удачный бросок ценой в два или в три очка.

14. *Бросок с места* – прямой бросок в корзину, при котором обе ноги стоят на площадке. Именно так выполняется и штрафной бросок.

Бросок по корзине (кольцу) – бросок игрока одной или двумя руками с целью поразить кольцо соперника и тем самым добиться результата. Броски выполняются с места, в прыжке, в движении, из-за головы, крюком, с поворотом, от щита или не касаясь щита сверху и снизу. Броски подразделяются: двухочковые при атаке в пределах трех очкового рубежа; одноочковые за каждый штрафной или технический бросок; трехочковые при атаке из-за трех очковой линии.

Брюшной пресс – совокупность мышц брюшной стенки, участвующих в регуляции внутрибрюшного давления, осуществления актов дефекации, кашля и т.д.

Бурный – достигший большой силы, напряжения, проявляющийся с огромной силой, стремительностью.

Бурсит – воспаление синовиальной сумки, возникающее в результате травмы, инфекции или ревматоидного синовита с ограничением движения в области сустава, например, плечевого.

Быстрота – как двигательное качество есть комплекс функциональных свойств, определяющих скоростные возможности человека. Уровень развития быстроты определяет успех во многих видах

деятельности и в большинстве видов спорта. В большинстве видов спорта, в том числе и в баскетболе, развитию быстроты постоянно уделяют внимание на тренировках. Существуют специальные упражнения для развития быстроты в условиях, близких к игре.

Быстрота (скорость) одиночного движения – перемещение одного и того же звена тела на заданное расстояние с минимальной затратой времени.

Быстрота отталкивания – скорость выполнения отталкивания в беге, ходьбе, прыжках и других локомоциях; параметр, определяющий скорость передвижений, высоту или дальность прыжка.

Быстрый прорыв – атака нападающей команды при быстром перемещении игроков к кольцу соперника с переводом мяча в зону противника, для получения нападающей командой численного преимущества над обороняющейся командой.

Быстрота (время) простой двигательной реакции – ответ заранее определенным движением на ожидаемый, но внезапно появляющийся известный сигнал. В качестве сигнала чаще всего выступают звук, свет.

Быть допущенным к игре – получить разрешение играть за команду, как это определено в регламенте организации, проводящей соревнования. Учитываются ограничения в возрасте.

Бэкдор (англ. *Backdoor cut*) – резкое ускорение по направлению к кольцу с целью получить мяч и совершить двухочковый бросок. Данный прием очень эффективен при хорошей индивидуальной защите соперника.

Бэк скрин (англ. *Back screen*) – заслон в спину защитнику команды соперника.

В

Вагальный – связанный с блуждающим нервом. Блуждающий нерв является основным нервом парасимпатической системы, осуществляя иннервацию гладких мышц лёгких, пищевода, желудка и кишечника (до селезёночного изгиба ободочной кишки), а также мышцы сердца. Также влияет на секрецию желез желудка и поджелудочной железы.

Вазодилатация – расширение просвета кровеносных сосудов, возникающее в результате расслабления гладкой мускулатуры сосудистой стенки. В результате вазодилатации артериальное давление снижается, поэтому вещества, ее вызывающие, часто используются в качестве лекарственных препаратов для лечения гипертонии и снятия сосудистых спазмов.

Вазоконстрикция – сужение просвета кровеносных сосудов, особенно артерий. Такая реакция сосудов возникает в ответ на стимуляцию сосудодвигательного центра продолговатого мозга, или в результате действия физиологически активных веществ, например, норадреналина. Вазоконстрикция приводит к повышению артериального давления.

Вальгус – патологическое искривление конечности кнаружи.

Вальгусная травма колена – происходит, когда в полусогнутом положении сустав подвергается глубокому воздействию извне, направленному в медиальную (внутреннюю) сторону.

Вариативность – один из основополагающих способов чередования разнообразных средств, методов и нагрузок в процессе тренировки, направленный на совершенствование подготовленности спортсмена и в конечном итоге на повышение его результативности.

Варикозное расширение вен – заболевания с характерными необратимыми прогрессирующими изменениями в поверхностных, коммункатных и глубоких венах, а также, в подкожной основе, мышцах, костях и нервах, появляющиеся в виде расширения подкожных вен, пигментации, трофических язв

Варьированное нападение (защита) – использование командой разных систем нападения (защиты) в ходе игры. Смена систем нападения (защиты) осуществляется по заранее обусловленным сигналам.

Васкулит – группа заболеваний, которая сопровождается воспалением стенок сосудов.

Ватер-питербаскет – разновидность радиального баскетбола, отличающаяся тем, что площадка ограничена понтонами на воде, а три щита с кольцами фиксированы к потолочным перекрытиям на высоте 1,8 м над поверхностью воды, патент на полезную модель № 33871 от 10.06.2003 г. (А.А. Несмеянов и соавт.).

Вбрасывание мяча – вбрасывание мяча в начале игры; после остановки либо из-за лицевой, либо из-за боковой линии. Вбрасывание производится одной или двумя руками.

Вдох – физиологический акт наполнения легких атмосферным воздухом с дыхательным циклом, включающего вдох, выдох и паузу в норме 16 в 1 мин.

Вдохновение баскетболиста – особое, краткое и приятное состояние, когда все мячи летят точно в корзину, а подборы и перехваты удаются, мозг работает легко, решения принимаются чёткие и быстрые; баскетболиста пронизывает редкая лёгкость, радость, глубокая уверенность в своих возможностях.

Ведение мяча – это процесс перемещения живого мяча, когда игрок, контролирующий мяч, бросает, отбивает, катит его по полу.

Ведение заканчивается – ситуация, когда игрок касается мяча двумя руками одновременно или допускает задержку мяча в одной или обеих руках.

Ведение начинается – ситуация, когда игрок, установивший контроль над живым мячом на площадке, бросает, отбивает, катит или ударяет его в пол и касается мяча снова прежде, чем мяч коснется другого игрока.

Величина нагрузки – характеристика тренировочной и соревновательной деятельности, определяемая объемом, интенсивностью нагрузки, ее координационной и психической напряженностью.

Вера в победу – предельная мотивация физических и моральных сил игроков команды и каждого, объединённых одной целью, но не переходящих рамок неконтролируемых эмоций и агрессии: драки, обиды, злость. Имеет огромное значение в спорте, где нужно верить в собственные силы, в команду. Яркий пример – финальный баскетбольный матч мюнхенской олимпиады (1972 г.), когда в оставшиеся 3 секунды был вырвана победы советских спортсменов.

Вертикальность – каждый игрок на баскетбольной площадке имеет право занять любую позицию (цилиндр) при условии, что она уже не занята соперником и ограничена: спереди – локтями игрока; сзади – ягодицами; по бокам – внешними поверхностями рук и ног. Этот принцип защищает пространство на полу, которое занимает игрок и пространство над ним, когда он выпрыгивает вертикально внутри этого пространства.

Верхние дыхательные пути – часть дыхательных путей, расположенных выше уровня голосовых связок: полость носа, носоглотка, ротоглотка, гортань.

Верхний пост – позиция центрального, когда он располагается вдоль линии штрафного броска или рядом с ней.

Верхняя передача – передача мяча, выполняемая над головой игрока.

Весоростовое соотношение – позволяет рассчитать вес по росту и возрасту, наиболее простая формула Брока: рост в сантиметрах минус 100 равен весу – несовершенна, не учитывает возраст, но даёт возможность самостоятельно оценивать отклонения от общепринятых стандартов и параметров, например, в нашей стране каждый четвёртый страдает ожирением.

Вестибулярная тренировка – система специальных упражнений, направленных на повышение устойчивости вестибулярного анализатора к воздействию раздражителей, связанных с активными и интенсивными перемещениями в пространстве. Например, выполнение простых физических упражнений баскетболистами на батуте.

Взаимодействие

1. Согласованность элементов функциональной системы, направленная на достижение полезного приспособительного результата.

2. Согласованная деятельность спортсменов в команде, подчиненная единой для всех членов команды цели, оказание игроками друг другу помощи, поддержки, повышающих эффективность атаки и обороны.

Достигается многочисленными повторами элементов баскетбола: броски, дриблинг, пас и т.п.

Взаимоотношения – отношения и связи, возникающие в спортивной команде между ее членами как в процессе решения общих задач спортивной деятельности, так и вне ее.

Взаимопонимание – способность членов команды быстро и адекватно воспринимать намерения и замыслы своих партнеров, возникающие в процессе деятельности, согласованно и синхронно взаимодействовать в процессе тренировок и соревнований.

Взмах – быстрое движение одной или двумя руками, или ногами; выполняется последовательным сгибанием и разгибанием в суставах с начальным толчковым движением.

«Взять время» – приказ любого из двух судей на площадке, по которому останавливают секундомер отсчитывающий время игры; причины тому могут быть самые разные: травма игрока, задержка мяча на стержне корзины, технические неисправности освещения. Стоек, щитов, корзин и т.п.

«Взять в клещи» (сленг) – игрок приходит на помощь партнёру, которому не удалось сдержать своего подопечного, и они вдвоём пытаются нейтрализовать соперника.

Вид программы – спортивное соревнование по определенному виду спорта или одной из его дисциплин, в результате которого осуществляется распределение мест и (или) медалей среди участников спортивного соревнования.

Вид соревнования – вид соревновательной деятельности в рамках отдельного вида спорта, в котором разыгрываются медали.

Вид спорта – исторически сложившийся в ходе развития спорта конкретный вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная дисциплина.

Видеозапись матча – клуб-хозяин обязан в течение 48-ми часов во время регулярного этапа соревнований и 24-х часов во время игр серии плей-офф после окончания игры выложить на видеосервер РФБ качественную видеозапись телевизионной или интернет-видеотрансляции данного матча в соответствии с требованиями регламента.

Видеорегистрация игры – видеозаписи, пленки, изображения или другое оборудование (визуальное, электронное, цифровое и т.д.) могут использоваться для подтверждения или изменения счета игры. Использование такого способа возможно также для определения ответственности или в образовательных (тренировочных) целях после окончания игры.

Визитер – организация (команда, клуб), принимающая участие в матче на площадке соперника.

Витаминизация – введение в пищевой рацион повышенных доз витаминов в периоды напряженной спортивной тренировки, а также для профилактики лечения некоторых заболеваний.

Витамины – незаменимые низкомолекулярные соединения органического происхождения, поступающие с пищей в незначительных количествах и необходимые для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма.

Владение мячом – ситуация, когда мяч находится у одного из игроков команды. Овладеть мячом можно, перехватив передачу соперника, поймав мяч при отскоке от щита, отобрав его при ведении соперника, введя в игру после забитого мяча или аута.

Влияние тренировки – выражение, указывающее возможные функциональные, педагогические и психические последствия адаптации баскетболиста к тренировочным нагрузкам и направленности тренировочного процесса.

Внимание – избирательная направленность восприятия на тот или иной объект. Произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности спортсмена на реальных объектах (сопернике, предмете, действиях, движениях и т.п.) или объектах сознания (представлениях, ощущениях, образе и т.д.).

Вода – простейшее и самое распространённое соединение водорода и кислорода в природе; в организме выполняет роль среды, в которой протекают все физико-химические реакции.

Водный баланс – соотношение между количеством поступившей в организм и выделенной из него воды.

Возбуждение – общее название психологического состояния с выраженным усилением психической и двигательной активности, состояние настороженности и повышенного отклика на внешнее раздражение.

Воздух атмосферный – смесь газов, образовавшаяся над поверхностью земли в результате эволюции первичной атмосферы, происходившей параллельно с эволюцией биосферы.

Возможность замены – команда может произвести замену когда: мяч становится мертвым, игровые часы остановлены и судья завершил показ фола или нарушение секретарскому столику; заброшен мяч в корзину команды, попросившей замену в последние две минуты четвертого периода или любого дополнительного периода. Замены не разрешаются команде после нарушения, не владеющим мячом для вбрасывания.

Возможность минутного перерыва – когда мяч становится «мёртвым» и игровые часы остановлены и, когда судья закончил показ фола или нарушения секретарскому столику, или когда заброшен мяч в корзину команды, которая запросила минутный перерыв до или после попадания.

Возобновление игры – включение времени секретарями – секундометристами, когда игрок завладел мячом на площадке, либо после вбрасывания из-за линии поля, после спорного мяча или после штрафного.

Возраст человека – интегральная характеристика человека, отражающая свойства (совокупность тенденций и потенций), приобретенные вследствие длительности существования человека в определенной природной и социальной среде.

В физическом воспитании и спорте выделяют паспортный и биологический возраст. Для педагогики физического воспитания и спорта понятие возраста имеет принципиальное значение, поскольку педагогическое воздействие посредством физических упражнений, чтобы быть результативным, должно учитывать возрастные особенности и прежде всего – возрастные возможности и зону ближайшего развития.

«Война» (сленг) – разновидность баскетбола, принимают участие от 3-х и более команд, начинают две команды по обычным правилам, когда одна команда забрасывает мяч, противоположная команда сменяется новой, игра продолжается до выяснения победителя.

Волевое движение – двигательный акт, сознательно совершенный и ориентированный на достижение определенной цели. Механизм волевого движения определяется деятельностью и нервных корковых центров в состоянии их оптимального возбуждения.

Воля – сознательная саморегуляция спортсменом своей деятельности, обеспечивающая преодоление препятствий и трудностей на пути к победе. Важнейшими волевыми качествами являются: целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, решительность, смелость, инициативность, выдержка и самообладание. Занятие баскетболом является эффективным средством воспитания волевых качеств человека.

Воля к победе – качества, ярко выражающиеся в спорте, как успех, решительность, целеустремленность, являющиеся следствием врожденной воли к жизни и победе, основанные на врожденном инстинкте самосохранения и выживания.

Восемь секунд – каждый раз, когда игрок устанавливает контроль над «живым» мячом в своей тыловой зоне, его команда должна в течение восьми секунд перевести мяч в свою передовую зону.

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

1. *Воспитание моральное (нравственное)* – психолого-педагогический процесс, направленный на формирование понятий об общечеловеческих нравственных ценностях, формирование и совершенствование моральных черт характера (ответственности, честности, трудолюбия, коллективизма и др.), необходимых в жизни и спортивной деятельности, усвоение норм спортивной этики.

2. *Воспитание физических качеств* – педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений.

3. *Воспитание физическое* – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных и психических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости, волевых и др.).

Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения физической и психической нагрузки и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций спортсмена к рабочему состоянию.

Врач – может выходить на игровую площадку без разрешения судьи в том случае, если, по мнению врача, травмированному игроку требуется немедленная медицинская помощь. Во время игры любой игрок, у которого имеется кровотечение или открытая рана, должен быть заменён. Он может вернуться на игровую площадку только после того как кровотечение остановлено, а область повреждения или открытая рана полностью и надёжно закрыта.

Врачебный контроль – система медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Основная цель врачебного контроля – содействие эффективному использованию средств и методов спортивной тренировки путем наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и работоспособностью спортсменов, предупреждения и установления последствий использования неправильной методики и режима спортивной тренировки (перетренированности, перенапряжения и др.); надзор за санитарно-

гигиеническими условиями мест занятий, предупреждения спортивных травм и их лечения.

Вращение мяча – придание мячу разнонаправленных вращений вокруг его горизонтальной или вертикальной оси в момент движения кисти руки. Этот элемент позволяет игроку воздействовать на траекторию полета мяча и на характер его отскока от площадки, щита или рук соперника.

Время на атаку – интервал в игре, за который команда должна выполнить свою атаку. Выполнить атаку – означает сделать бросок в корзину. При этом неважно, получится он удачным или нет. По правилам баскетбола команде дается 24 секунды, чтобы совершить бросок в корзину с того момента, как она завладела мячом. После попадания в дужку таймер сбрасывается, на повторную атаку даётся 14 секунд. Такое правило введено в баскетбол, для того чтобы сделать игру более динамичной.

Время штрафного броска – после того как судья передал мяч игроку для пробивания штрафного броска, у него есть пять секунд на его выполнение.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности.

Вспомогательная сторона – половина площадки, в которой нет мяча.

Вторая половина игры – после окончания двух 10-минутных периодов первого тайма и 15 мин. перерыва начинается вторая половина игры, состоящая из 2-х периодов по 10 минут.

Вторая религия – так называют баскетбол в Литве. Общеизвестно, что в Литве самая высокая культура баскетбола. Осенью 2020 г. исполняется 99 лет литовскому баскетболу, популярность которого постоянно растёт

Второе дыхание – состояние спортсмена, возникающее в период тяжелого физического утомления и характеризующееся чувством облегчения; как физиологический эффект, который проявляется значительным увеличением физической работоспособности после сильного утомления на фоне интенсивной нагрузки.

Второй номер – позиция атакующего защитника. Атакующий защитник в баскетболе имеет две главные цели на площадке – атаковать самому и активно опекать игроков соперника, которые могут быть опасными в нападении. Игрок этого амплуа обычно обладает хорошим дриблингом, точным пасом, а также умеет сам завершать атаки и набирать очки.

Выбивание – технический прием активной защиты, заключающийся в выбивании мяча из рук соперника при овладении мячом или его ведении.

Выбор корзины и скамейки – предоставляется для всех игр команде, стоящей в расписании первой (команда-хозяин). Об этом выборе сообщается старшему судье за 20 минут до времени начала игры, указанного в расписании.

Выбор места на площадке – индивидуальный тактический маневр для получения мяча в выгодном положении, для атаки корзины соперника, отвлечения соперника и т.п.

Выбор позиции в защите – решающий фактор успешных действий защитника. Позиция в защите должна позволять постоянное ведение наблюдения за подопечным, мячом и расположением других игроков, обеспечивать ликвидации возможности прохода нападающего к щиту кратчайшим путём. Позиция должна способствовать успешным действиям в применении противодействия, а в случае неудачи обеспечить возможность быстро отступить назад и вновь занять выгодную позицию. Если защита осуществляется вблизи корзины, наилучшей позицией будет такая, которая позволяет образовать треугольник: защитник, располагающийся на радиусе от корзины. Перед ним в поле зрения игрок с мячом и подопечным. Дистанция по отношению к подопечному зависит от места действия и избранной системы защиты. В большинстве случаев оптимальной является дистанция 1–1,5 м. Она позволяет активно действовать против любого приёма, а в случае применения финтов даёт возможность своевременно ликвидировать возможность прохода.

Выбывание – прекращение участия команды в соревнованиях по различным причинам.

Вывихи – нарушение сочленения суставных поверхностей костей (конгруэнтности), возникающее при травмах и падениях или вследствие патологических процессов в суставах, при этом сустав

временно деформирован, обездвижен и резко болезненный, необходимо вправление сустава.

Выдох – физиологический акт выведения из лёгких части воздуха, принимавшего участие в газообмене.

Выйти в финал – система соревнований, кубковая или круговая, определяет команды, выходящие в финал. При кубковой системе проигравшая команда выбывает из игры; при круговой – участник турнира играет с каждым участником, а при двухкруговой – каждый с каждым играет на своем и на чужом поле. Но условия могут быть разными: игра до одной, двух, трех или четырех побед, как в плей-офф НБА.

«Выкрасть мяч» (сленг) – отобрать мяч у соперника.

Выносливость – способность спортсмена противостоять утомлению при выполнении физической деятельности. Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого спортсмен способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Выносливость бывает: скоростная, специальная, психическая, статическая, анаэробная, аэробная.

Выносливость в зоне больших нагрузок – способность длительно выполнять работу, обусловленная возможностями механизмов аэробно-лактатного энергообеспечения, а, следовательно, максимальными возможностями систем дыхания и кровообращения.

Выносливость в зоне максимальных нагрузок (анаэробная выносливость) – способность длительно выполнять работу, обусловленная функциональными возможностями анаэробного – креатинфосфатного энергетического источника. Продолжительность работы от 3 с. до 20 с.

Выносливость в зоне субмаксимальных нагрузок – способность длительно выполнять работу, обусловленная функциональными возможностями анаэробного – гликолитического механизма энергообеспечения. Продолжительность работы от 20 с. до 2 мин.

Выносливость в зоне умеренных нагрузок (аэробная выносливость) – способность длительно выполнять работу, обусловленная оптимальным взаимодействием систем дыхания и кровообращения, их взаимосогласованностью со структурой двигательного действия. Продолжительность работы – от 10–15 мин. до 2–3 час. и более.

Выпад – движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги. Различают наклонный выпад, выпад вправо с наклоном, глубокий выпад, разноименный выпад (указывается нога и направление).

Выпрыгивание вверх – прыжок вверх без разбега, используется при подборе мяча или как тест для определения прыгучести баскетболиста.

Выпрямление – движение туловища из наклонного положения в вертикальное.

Вырывание мяча – правила игры допускают вырывание или выбивание мяча из рук соперника, не ударяя его при этом по рукам. Вырывание или выбивание мяча можно выполнять двумя руками, одной рукой, снизу, сверху, сбоку.

Высокий пост – атакующая позиция около любой стороны штрафной линии, но за пределами трёхсекундной зоны.

Высотная тренировка – совокупность физических упражнений, направленных на выработку защитно-приспособительных реакций организма, повышающих выносливость спортсмена к условиям разреженной атмосферы: включает «подъем» в барокамере по специальной программе или пребывание в горных лагерях на спортивных сборах.

Высшая лига – третья по силе лига в структуре Российского баскетбола. С сезона 2010–2011 лига поделена на группы А и Б.

Высшая школа тренеров (ВШТ) по баскетболу – открыта в Санкт-Петербурге на базе НГУ имени П.Ф. Лесгафта в 2007 г., директор – заслуженный тренер РФ, доктор педагогических наук, профессор С.Н. Елевич.

Г

Газлайтинг – способ психологического насилия тренера (партнёра по команде), вызывающий у игрока сомнения в собственной адекватности (попадание случайное, виновен – дающий пас, заступил штрафную линию).

Гандикап – в тренировочных играх предоставление преимущества более слабому противнику.

Гантель – металлический спортивный снаряд для развития силы мышц рук и плечевого пояса; литая короткая ручка с круглыми

шарами на концах. Может быть разборной (с изменяющимся весом) и пружинной (ручка гантели разделена по продольной оси, внутри находятся пружины).

Гемартроз – кровоизлияние в полость сустава.

Гематома – ограниченное скопление крови при закрытых и открытых повреждениях органов и тканей с разрывом (ранением) сосудов; при этом образуется полость содержащая жидкую или свернувшуюся кровь.

Гемолиз – процесс разрушения эритроцитов, при котором гемоглобин выходит из них в плазму.

Гемопневмоторакс – скопление крови и воздуха в плевральной полости.

Геморрагии – кровотечения из сосудов в окружающие ткани.

Генез – происхождение какой-либо структуры в онтогенезе и филогенезе.

Гепатит – заболевание печени, характеризующееся воспалительными и дегенеративными изменениями её ткани, сопровождающееся желтухой.

Гибкость – свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с широкой амплитудой при большой степени подвижности его звеньев относительно друг друга.

1. *Гибкость активная* – амплитуда движения в суставах, проявляемая только за счет активности мышц.

2. *Гибкость пассивная* – наибольшая амплитуда движений в суставах, которая может быть достигнута за счет воздействия внешних сил.

Гигантизм – клинический синдром, характеризующийся очень высоким ростом или чрезмерным увеличением отдельных частей тела, высокорослые спортсмены (баскетболисты, волейболисты) в общем случае не относятся к больным гигантизмом.

Гигиена спортсмена – отрасль медицины, изучающая влияние факторов внешней среды и социальных условий на здоровье спортсмена.

Гигрома – осумкованное скопление серозно-слизистой или серозно-фибринозной жидкости в синовиальной сумке или сухожильном влагалище. В патогенезе имеют значение поверхностное расположение сухожильного влагалища или синовиальной сумки и постоянная их травматизация, связанная обычно с профессиональной или спортивной деятельностью.

Гидрартроз (водянка сустава) – скопление жидкости в полости крупного сустава, проявляющееся изменением его наружных контуров без выраженных признаков воспаления.

Гимнастика – система специальных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья и гармонического физического развития организма. Включает атлетическую, гигиеническую, лечебную, основную, производственную, спортивную, спортивно-прикладную гимнастику.

1. *Гимнастика атлетическая* – одно из средств физического воспитания, направленное на всестороннее физическое развитие и оздоровление занимающихся путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп.

2. *Гимнастика гигиеническая* – комплексы разнообразных гимнастических упражнений, выполняемых с целью оздоровления и физического развития ежедневно, как правило, утром или в течение дня.

3. *Гимнастика лечебная* – система физических упражнений, используемых в лечебных и профилактических целях в связи с той или иной патологией.

4. *Гимнастика основная* – наиболее эффективное средство физического воспитания, применяемое в целях всестороннего гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций. Элементами основной гимнастики являются ходьба, бег, строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения, упражнения в равновесии, метания, лазанье, простейшие упражнения на гимнастических снарядах.

5. *Гимнастика профессионально-прикладная* – комплексы разнообразных гимнастических упражнений, направленные на развитие и совершенствование двигательных способностей как для успешного овладения избранной профессией, так и для высокопроизводительной профессиональной деятельности.

6. *Гимнастика спортивная* – один из основных видов спорта; включает вольные упражнения, опорные прыжки и упражнения на снарядах.

7. *Гимнастика спортивно-прикладная* – составная часть общей и специальной физической подготовки в различных видах спорта, способствующая достижению в них максимальных спортивных результатов.

Гинекомастия – увеличение молочной железы у мужчин. Гинекомастия возникает из-за нарушения равновесия женских и мужских гормонов в пользу женского эстрогена. Заболевание может развиться как постоянное, когда пациент начинает использовать стероиды или гормональные добавки.

В мужском организме основным механизмом образования эстрогенов является преобразование молекулы тестостерона под действием фермента ароматазы в молекулу эстрадиола. Эстрадиол – самый сильный эстроген. Чем больше у мужчины тестостерона, тем больше образуется эстрадиола. Когда спортсмены употребляют синтетический тестостерон в больших количествах, то это приводит, соответственно, к образованию большого количества эстрадиола, который и вызывает гинекомастию. Поэтому некоторые из них принимают блокаторы ароматазы, чтобы снизить потери тестостерона и предотвратить гинекомастию.

Однако у спортсменов гинекомастия может возникнуть и без употребления стероидов вследствие резкого снятия нагрузок, а также при постоянных психологических нагрузках.

Гиперестезия – повышенная чувствительность. Особенно кожи.

Гиперкапния – повышенное парциальное давление (и содержание) CO₂ в артериальной крови (и в организме). Встречается при недостаточности внешнего дыхания различного происхождения, при интенсивных физических нагрузках субмаксимальной мощности, при избытке CO₂ в окружающей среде.

Гиперкинез – избыточное движение.

Гипертензия – повышенное кровяное давление, когда имеется превышение давления артериальной крови над нормальным артериальным давлением.

Гипертоническая болезнь – заболевание, при котором стойкое возрастание артериального давления является ведущим и единственным симптомом болезни.

Гипертрофия – увеличение объема органов, тканей, клеток при сохранении их конфигурации.

Гиперфагия – потребление пищи в чрезмерных количествах.

Гиперэкстензия – переразгибание. Чрезмерное, больше чем в норме, разгибание в суставе.

Гиповентиляция – снижение лёгочной и альвеолярной вентиляции до величин, неадекватных кислородному запросу организма и уровня метаболизма.

Гиподинамия – состояние пониженной двигательной активности, обусловленное общей мышечной слабостью.

Гипоксемия – пониженное содержание кислорода в крови.

Гипоксия (кислородное голодание, кислородная недостаточность) – состояние кислородного голодания как всего организма в целом, так и отдельных органов и тканей, вызванное различными факторами: задержкой дыхания, болезненными состояниями, малым содержанием кислорода в атмосфере. Вследствие гипоксии в жизненно важных органах развиваются необратимые изменения. Наиболее чувствительными к кислородной недостаточности являются центральная нервная система, мышца сердца, ткани почек, печени. Может вызывать появление необъяснимого чувства эйфории, приводит к головокружениям, низкому мышечному тону.

Гипостезия – понижение чувствительности к внешним стимулам.

Гипотензия – пониженное гидростатическое давление в сосудах, полых органах или в полостях организма. Пониженное артериальное давление.

Гипотензия спортивная – артериальная *гипотензия* у хорошо тренированных спортсменов, являющаяся физиологическим механизмом компенсации свойственного им повышенного ударного объема сердца.

Гипотензия физиологическая – артериальная *гипотензия*, не сопровождающаяся какими-либо вредными для организма последствиями, может наблюдаться у практически здоровых людей во сне или после большой физической нагрузки.

Гипотериоз – недостаточная функция щитовидной железы, характеризующаяся понижением умственной и физической работоспособности, отёками лица, конечностей и туловища, брадикардией.

Гиря – шаровидный литой металлический спортивный снаряд для развития силы мышц с ручкой диаметром 35 мм, весом 16, 24 или 32 кг.

Главная судебская коллегия (ГСК) – рабочий орган, формируемый Комиссией РФБ по назначению судей и комиссаров, ответ-

ственный за судейство при туровой системе проведения соревнований, в составе: Главный судья, Заместитель главного судьи, Главный секретарь.

Главные официальные соревнования ФИБА – Олимпийские турниры; Чемпионаты Мира для мужчин, женщин, кадетов, кадеток, юниоров, юниорок; Чемпионаты Континентов для мужчин, женщин, кадетов, кадеток.

Главный судья Чемпионата Школьной Баскетбольной Лиги – судья, назначаемый Исполнительной дирекцией, ответственный за выбор главных судей чемпионатов регионов, организацию работы судейских бригад на соревнованиях V и VI этапов Чемпионата Школьной Баскетбольной Лиги.

1. Главный судья чемпионата региона – судья, назначаемый главным судьёй Чемпионата Школьной Баскетбольной Лиги, ответственный за назначение судей и судей-секретарей на матчи Чемпионата, оформление отчётных документов по мероприятиям Чемпионата III и IV этапов в своём регионе (таблицы, протоколы, ведомости).

2. Главный судья чемпионата муниципального образования – судья, назначаемый главным судьёй чемпионата региона, ответственный за формирование календаря, утверждение расписания и назначение судей и судей-секретарей на матчи II этапа Чемпионата Школьной Баскетбольной Лиги, оформление отчётных документов, таблиц, протоколов, ведомостей мероприятий Чемпионата в муниципальном образовании.

Глазомер – способность визуально (с помощью зрительных анализаторов) определять расстояние, размеры какого-либо объекта.

Глюкокортикостероид (глюкокортикоиды) – общее собирательное название подкласса гормонов коры надпочечников, обладающих более сильным действием на углеводный, чем на водно-солевой обмен, и их синтетических аналогов. Функция: регуляция минерального, углеводного и белкового баланса. По строению все глюкокортикоиды являются стероидами. Основным и наиболее активным естественным глюкокортикоидом человека является кортизол.

Голевая передача – передача мяча, после которой другой игрок команды забрасывает мяч.

Гомеостаз – комплекс способов поддержания стабильности, устойчивости состояния, структур открытой системы, организма,

посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия.

Гонит – воспаление коленного сустава.

Гормональная регуляция – регуляция жизнедеятельности организма или его отдельных систем, осуществляемое с участием гормонов.

«Горшок» (сленг) – то же, что и блокшот. Этим словом называют блокшот в разговорной лексике. Это игровой прием, блокирующий бросок соперника. Для этого защитник в момент совершения броска должен накрыть мяч рукой, после чего тот меняет траекторию движения.

Государственное финансирование физической культуры и спорта – один из основных факторов, влияющих на качество жизни и здоровья нации и преимущественно направлен на развитие физической культуры, массового спорта, финансирование спорта высших достижений, как средство воспитания подрастающего поколения и сохранения здоровья нации и устойчивого состояния национальной безопасности.

Готовность спортсмена – оперативное состояние спортсмена на конкретном временном отрезке, способствующее реализации потенциальных возможностей (подготовленности) его для достижения высокого соревновательного результата, если состояние спортсмена не позволяет ему реализовать свои потенциальные возможности, говорят о неготовности спортсмена.

Градиент силы – время достижения максимума силы или специально определенных фиксированных ее значений (50%, 75% от максимума). Характеризует уровень развития «взрывной» силы спортсмена.

Гранд-питербаскет – площадка для игры в питербаскет (радиальный баскетбол) для людей старшего возраста от 35 и до 75–90 лет, по аналогии с максибаскетболом. Площадка позволяет повысить зрелищность игрового восприятия и привлекательность игры с мячом. Позволяет игрокам адаптироваться к многообразным особенностям, возрастных психомоторных и двигательных возможностей. Патент на полезную модель № 92802 «Площадка для спортивной игры с мячом в радиальный баскетбол «грандпитербаскет»» Несме-

янов А.А., Несмеянов Д.А., Несмеянов П.А., Несмеянова Н.А. Кутузов О.И., Портных Ю.И., Овчинников В.П., Несмеянов Н.А., Смирнов М.Б., Кожемов А.А., Чихрадзе Л.Т. от 14.12.2009 г.

Граница трёхочковой зоны – зоной трёхочковых бросков с игры является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперника, ограниченной трёхочковой линией – полукруг радиусом 6,75 м (с 1-го октября 2010 г.), проведённый до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями.

Границы поля – баскетбольная площадка разделяется на две равные части центральной линией. Границы поля по большим сторонам прямоугольника называют боковыми линиями, по меньшим сторонам – лицевыми.

Грубая игра – запрещенная правилами; удары, толчки, подножки, захваты. Наказывается персональными замечаниями, по правилам ФИБА у игрока может быть пять замечаний, после чего он должен покинуть площадку. В НБА игрок удаляется после шести персональных замечаний.

Группа – совокупность спортсменов, объединенных по возрасту, уровню подготовленности и другим признакам.

Группа крови – совокупность признаков, характеризующих антигенную структуру эритроцитов и специфичность антиэритроцитарных антител, которые учитываются при подборе крови для трансфузий.

Группа поддержки команды – группа девушек и юношей в одежде цветов клуба, поддерживающих свою команду и «зажигая» болельщиков. В перерывах члены группы поддержки выполняют короткие танцевальные номера и (или) гимнастические шоу.

Группа тренировочная – структурное подразделение спортивной школы; группа спортсменов, как правило, одинакового возраста и уровня подготовленности. Существует четыре типа тренировочных групп: начальной подготовки, учебно-тренировочной, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

ГТО – «Готов к Труду и Обороне» – см. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

Гуморальная регуляция организма – регуляция жизнедеятельности органов и систем, осуществляемая биологическими активными веществами, растворёнными в жидких средах организма.

Д

Дабл-дабл (с англ. double-double) – двузначная результативность баскетболиста в двух из четырех показателей в одном матче. Показатели: а) подборы, б) набранные очки, в) результативные передачи, г) перехваты и блокшоты. Например: 15 передач, 12 блокшотов.

Данк – см. Слэм-данк.

Два шага – игрок, закончивший дриблинг, имеет право сделать два шага с мячом в руках; прежде чем будет сделан третий шаг, игрок обязан отдать пас, либо бросить мяч в корзину.

Двигательная деятельность – набор двигательных действий, включенных в систему организующих идей, правил и форм с целью достижения определенного приспособляющего эффекта организма человека и совершенствования динамики этого процесса.

Двигательная задача – обобщенные требования к двигательному действию, которые определяются заданным характером предстоящего действия и общей последовательностью его этапов.

Двигательная координация – процесс согласования движений частей тела по усилию в пространстве и во времени (одновременное и последовательное), соответствующий решению конкретной задачи в конкретных условиях.

Двигательная одаренность – качественно своеобразное оптимальное сочетание способностей, создающее возможности достижения наибольшего успеха в том или ином виде спортивной деятельности.

Двигательная (физическая) подготовленность – уровень развития двигательных (физических) качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.) и функциональных систем организма, достигнутый в процессе целенаправленной тренировки. Двигательная (физическая) подготовленность подразделяется на общую, специальную и вспомогательную. Она позволяет подготовить высококлассных игроков, способных реализовывать игровые установки тренера.

Двигательная структура – закономерности взаимосвязи движений в пространстве и во времени (кинематическая структура), силовых и энергетических взаимодействий (динамическая структура) в целостной системе движений.

Двигательное действие – набор двигательных актов, специально организованных в систему единого целого для решения специфических задач в рамках двигательной деятельности человека.

Двигательное умение – способности выполнять движения или действия, приобретенные в процессе физического воспитания и спортивной тренировки за счет накопления специальных знаний, опыта. Выделяют: умения первого порядка (элементарные умения) и умения высшего порядка (мастерство).

Двигательные задатки – анатомо-морфологические и функциональные особенности человека, лежащие в основе развития двигательных способностей. Задатки можно рассматривать как генетические программы, определяющие развитие систем организма человека как индивида. Задатки определяют двигательные возможности человека.

Двигательные качества – задатки к качественному проявлению движений, которыми люди наделены от рождения. Различают следующие двигательные качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, ритмичность, координированность, устойчивость равновесия, мягкость движения, а обобщенный показатель развития двигательных качеств принято называть физическими качествами, выявление которых совершенствует отбор перспективных баскетболистов.

Двигательные способности (физические качества) – совокупность двигательных естественных и достигнутых возможностей, позволяющих реализовать отдельные двигательные функции наиболее успешно и на высоком качественном уровне. Двигательные способности условно разделяют на: силовые и скоростные способности, способности к проявлению выносливости, координации движений и подвижности в суставах (гибкости)

Двигательный акт – простейший факт поведения, реализованный скелетными мышцами для достижения элементарного приспособления или построения двигательного действия.

Двигательный навык – выполнение двигательного действия автоматизировано, т.е. при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники, рационально расходуя внутренние и физические резервы спортсмена в минимально короткое игровое время.

Двигательные навыки являются следствием образования в коре головного мозга устойчивых связей, которые становятся тем прочнее, чем больше число повторений одного и того же движения и чем меньше возраст человека.

Двигательный опыт – совокупность двигательных представлений, понятий. Умений, навыков, накопленных человеком в результате деятельности в области физического воспитания и спорта. Двигательная культура – результат двигательного воспитания.

Двигательный талант – дарование, врожденные выдающиеся качества, особые природные способности к выполнению двигательной деятельности. Говоря о таланте, в первую очередь, подчеркивается врожденный («данный богом») характер рассматриваемого свойства.

Двигательный тест – специализированные и стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия (задания), результаты выполнения которых соотносятся с ранее полученными результатами или с определенными эталонами для оценки физического состояния или уровня подготовленности на данный период времени.

Движение – при выполнении физических упражнений часть двигательного действия; перемещение тела человека в целом относительно его окружения (среды, опоры, физических тел) или одних его частей относительно других, а также механическое перемещение спортивных снарядов.

1. Движения произвольные – двигательные акты, которые осуществляются без контроля сознания.

2. Движения произвольные – двигательные акты, осуществляемые под контролем сознания при наличии у человека потребности в достижении определенной цели.

«Движение вверх» – российская спортивная драма 2017 года режиссёра Антона Мегердичева. Фильм создан по мотивам реальных событий и повествует о победе сборной СССР над сборной США в финальном матче мужского баскетбольного турнира XX летних Олимпийских игр в Мюнхене (ФРГ) в ночь с 9 на 10 сентября 1972 года. Премьерный показ фильма состоялся 22 декабря 2017 года в кинотеатре «Октябрь» в Москве. В широкий прокат в России фильм вышел 28 декабря 2017 года. За первые дни проката его посмотрели более 700 тысяч зрителей. 5 января 2018 года фильм вышел в прокат в Латвии,

Литве и Эстонии. С 14 января 2018 года начался ивент-прокат фильма в кинотеатрах Германии, Австрии, Бельгии и Люксембурга. От проката фильма отказались в Молдавии, не прокомментировав при этом причины отказа. В 2019 году Государственное управления по спорту КНР обязало всех спортсменов, которые готовятся к Олимпийским играм, посмотреть российский фильм «Движение вверх».

«Двойка» (сленг) – взаимодействие двух игроков, при котором атакующий игрок передает мяч партнеру и ставит для него заслон. Нападающий, получив мяч, использует финт вышагиванием на проход. Как только заслон поставлен, он стремительно прорывается в сторону заслона и завершает проход броском из-под щита. Игрок, поставивший заслон, преграждает путь защитнику и в случае расположения лицом к нему поворачивается кругом на ближней к корзине ноге для поддержки атакующего игрока. Если происходит переключение защитников, то следует передача поддерживающему игроку, выполнившему поворот, и уже он беспрепятственно атакует броском в движении из-под кольца.

Двойная защита – маневр, при котором два защитника опекают одного игрока команды нападения.

Двойное ведение – техническое нарушение правил. См. *ведение мяча*.

Двойной заслон – заслон, поставленный игроку сразу двумя его партнерами.

Двухочковый бросок – любой успешный бросок, который приносит два очка. В баскетболе действует очень простая система начисления очков. За все успешные броски, которые выполнены с игры и произведены с расстояния менее 6,75 метров (на этом расстоянии располагается трехочковая линия), начисляется два очка.

Девияция (франц. *deviation* - отклонение) – термин многозначен, в общем смысле означает отклонение чего-либо.

Дегенерация (деградация) – в биологии процесс упрощения, обратного развития. Перерождение и изменение структуры ткани, при которых уменьшается её жизнеспособность и ухудшается функция.

Действие – непрерывное выполнение взаимосвязанных технических приемов (двух и более), направленных на решение определенной двигательной задачи в конкретной ситуации.

Декомпенсация – недостаточность или срыв механизмов восстановления функциональных нарушений и структурных дефектов организма.

Декомпрессия – 1. Снижение барометрического давления. 2. Лечебные мероприятия, снижающие избыточное давление в тканях, органах или жидких средах организма.

Денай (англ. *Deny*) – вид индивидуальной защиты, цель которой не дать опекаемому игроку получить мяч.

Дентин – разновидность костной ткани, составляющая главную массу зубов. Состоит из основного вещества, пропитанного солями кальция, пронизанного дентинными канальцами и коллагеновыми волокнами.

Департамент Информационных Технологий (ИТ-Департамент) – структурное подразделение РФБ, осуществляющее информационное обеспечение Соревнований.

Департамент профессионального баскетбола (Департамент) – структурное подразделение РФБ, ответственное за проведение Соревнований.

Департамент профессионального судейства (судейский департамент) – структурное подразделение РФБ, осуществляющее организацию работы в области судейства официальных соревнований под эгидой РФБ и подготовку судей, комиссаров и судей-секретарей по баскетболу.

Депонирование крови – накопление крови, временно не участвующей в циркуляции в отдельных сосудистых регионах.

Депрессия – состояние, характеризующееся триадой признаков: снижения (тоскливое) настроение, психомоторная и интеллектуальная заторможенность.

Депривация – психическое состояние, при котором люди испытывают недостаточное удовлетворение своих каких-либо потребностей. Например, депривация сна, сенсорная депривация.

«Деревяшка» (сленг) – пол баскетбольной площадки.

Держать соперника – опекать игрока команды противника. См. *опека игрока*.

Десинхрон – болезненное состояние, возникающее у человека при изменении ритма сна и бодрствования при смене поясов (авиаперелёт).

Детерминизм – теория, согласно которой все человеческие действия причинно обусловлены. Свобода выбора носит относительный характер, поскольку человеческие поступки определяются генетическим кодом, инстинктами, переживаниями раннего детства или социальной средой. Закон причинности гласит, что будущее в некотором смысле уже написано и не подлежит изменению. Однако в повседневной жизни мы действуем свободно и берем ответственность за свои поступки, оценивая прежде всего с позиций морали и нравственности. Правомерность свободы выбора обуславливается тем, что причинно-следственная связь не всегда имеет жесткий, а чаще вероятный, неопределенный характер.

Детско-юношеская баскетбольная лига (ДЮБЛ) – созданная по инициативе Российской Федерации баскетбола и «Баскетбольной суперлиги», принятых по решению Департамента в состав участников первенства ДЮБЛ, проводимого РФБ в три этапа: предварительный, полуфинальный, финальный.

Детско-юношеская комиссия РФБ – рабочий орган, отвечающий за развитие детско-юношеского баскетбола в России.

Детско-юношеский спорт – тип спорта, где соревновательная деятельность является средством определения эффективности системы подготовки юных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения. Детско-юношеский спорт связан со спортом высших достижений, т.к. обеспечивает его спортивными резервами, и с массовым спортом, ибо является средством решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Юношеский спорт расширяет диапазон двигательной активности детей, положительно влияет на уровень функциональных возможностей их организма. Спортивная деятельность представляет возможности для нравственного, волевого, интеллектуального и эстетического воспитания, способствует воспитанию дисциплинированности, организованности, соблюдению режима, планированию времени.

Деятельность – фундаментальный способ бытия человека в мире, состоящий в осознанном и целенаправленном преобразовании мира и себя в этом мире.

Деятельность баскетболиста – целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами

и интересами, внутренним содержанием, которого являются психофизиологические процессы, а внешним проявлением – двигательные действия и операции. Деятельность баскетболиста делится на соревновательную и тренировочную.

Диафиз – средняя часть длинных трубчатых костей.

Дивизион – объединение муниципальных образований по географическому принципу для проведения баскетбольных чемпионатов региона.

Дидактика (греч. *d i d a k t i k o s* – «поучительный») – составная часть педагогики, раскрывающая задачи и содержание обучения детей и взрослых; описывающая процесс овладения знаниями, навыками и умениями, характеризующая принципы, методы и формы организации обучения.

Дидактика спортивных игр – социальная система, которая предполагает взаимодействие тренера и спортсмена в процессе использования средств, форм и методов, которые ведут к появлению необходимых изменений в игровом результате команды и отдельного игрока и в формировании позитивных изменений в личности спортсмена.

Диета – образ жизни как особенная договорённость с собой.

Динамическая структура движений – основные (определяющие) устойчивые закономерности силового (динамического) взаимодействия частей тела человека друг с другом и внешними телами (среда, опора, мяч, партнер, противник и т.д.).

Динамические характеристики движения – особенности (инерционные характеристики) движущихся тел и силовые характеристики взаимодействия тел. К инерционным характеристикам относят: массу тела, момент инерции тела; к силовым – силу и момент силы, импульс силы и импульс момента силы; работу силы; действие силы и т.д.

Динамическое здоровье – характеризуется прямо-пропорционально адаптационными возможностями организма.

Директорат Чемпионата – руководящий и распорядительный орган, создаваемый РФБ, для организации и осуществления оперативного управления проведением Чемпионатов и Первенств России.

Дисквалификация – лишение спортсмена или команды права участвовать в соревнованиях, аннулирование результата выступления спортсмена или команды за серьезные нарушения правил соревнований или этических норм.

Дисквалифицирующий фол – любое вопиющее неспортивное поведение игрока, запасного, тренера, помощника тренера или лица, сопровождающего команду, должен быть записан провинившемуся. Фол записывается в протокол, а команде соперника предоставляется право на пробитие двух штрафных бросков, причем после их выполнения мяч остается у бросающей команды. Провинившийся направляется в раздевалку своей команды, где должен оставаться на протяжении всей игры или на свое усмотрение может покинуть здание. Дисквалифицированный тренер может быть замещен помощником тренера, если нет помощника, то капитаном команды.

Дискэктомия – хирургическая операция удаления межпозвоночного диска.

Диспансер врачебно-физкультурный – специальное лечебно-профилактическое учреждение в области спортивной медицины для оказания первичной специализированной медико-санитарной помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, в том числе проведения медицинского обследования и срочного контроля, реабилитационных мероприятий после интенсивных физических нагрузок, заболеваний и травм.

«Диспетчер» (сленг) – опорный защитник команды, организующий её атаки.

Диссимуляция – скрывание от врача жалоб на недомогание, дискомфорт, неприятные ощущения, боль и т.п. при контрольном медицинском освидетельствовании из боязни не быть допущенным к тренировкам или соревнованиям.

Дистальный – конец мышцы или кости конечности, или целая структура (фаланга, мышца) наиболее удалённая от туловища.

Дистанция – участок, на котором проводятся тренировки в беге и ходьбе.

Дисторзия – повреждение связочного аппарата сустава; то же, что растяжение.

Дисторсия – закрытое повреждение капсульно-связочного аппарата суставов без нарушения его анатомической непрерывности. Возникает в результате движений, необычных по направлению или превышающих нормальное по силе. Чаще других повреждается голеностопный сустав. Всегда происходит разрыв большей или меньшей части волокон связки (капсулы).

Дистракция – форсированное одномоментное или медленное постепенное растяжение пораженного участка конечности.

Дисциплина игровая – выполнение в процессе игры спортсменом или всей командой предварительно разработанного общего плана проведения состязания, индивидуальных заданий и указаний тренера и капитана команды по ходу матча.

Дисциплина спортивная – подчинение определенному порядку, установленному правилами, уставом, либо программой соревнований.

Дисциплинарная комиссия РФБ (Дисциплинарная комиссия) – постоянно действующий орган, созданный в соответствии с решением Исполкома РФБ в целях применения мер дисциплинарной ответственности в отношении судей и комиссаров РФБ по вопросам, относящимся к судейству игр Соревнований.

Дитиотреитол – низкомолекулярный тиолсодержащий восстанавливающий агент. Добавляется в буферные растворы в низкой концентрации для предотвращения окисления сульфгидрильных групп в белках. В высоких концентрациях используется для восстановления дисульфидных связей.

Диуретик – одно из лекарственных средств, усиливающих выделение солей и воды с мочой и уменьшающие содержание жидкости в тканях и полостях организма (дихлотиазид, диакарб, фуросимид, спиронолактон и др.).

Длина – физическая величина, числовая характеристика протяжённости линий. В узком смысле под длиной понимают линейный размер предмета в продольном направлении (обычно это направление наибольшего размера).

1. *Длина броска* – расстояние по горизонтали от линии до места приземления спортивного снаряда (мяча, диска и т. д.); измеряется в метрах и сантиметрах.

2. *Длина дистанции* – расстояние от старта до финиша, преодолеваемое спортсменом на тренировке.

3. *Длина прыжка* – расстояние по горизонтали от места отталкивания до места приземления спортсмена.

4. *Длина разбега* – расстояние от начала разбега до места для отталкивания спортсмена.

Дневник тренировок – специальный журнал, заполняемый спортсменом, где фиксируются основные показатели тренировочного процесса или соревнований, а также результаты объективного и субъективного состояния спортсмена. Объективные показатели, доступные спортсменам – данные веса, пульса, динамометрии и т.п. Субъективные – оценка настроения, сон, аппетит и т.п.

Добивание мяча в корзину – прием, во время которого игрок в прыжке одной или двумя руками направляет мяч, отскочивший от щита или кольца, в корзину соперника. Таким образом попадание является результатом подправки мяча после неточного броска в корзину.

Добровольцы (волонтеры) – граждане Российской Федерации и иностранные граждане, участвующие на основании гражданско-правовых договоров в организации и проведении физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий без предоставления указанным гражданам денежного вознаграждения за осуществляемую ими деятельность

Домашний этап – официальный календарный этап Чемпионата 3х3, т. е. отдельный турнир в рамках Чемпионата 3х3, который проводится клубом-хозяином в городе и игровой зоне по решению Департамента.

Домашняя игра (домашний матч) – официальный календарный матч Соревнований, который проводится клубом-хозяином в городе и в спортивном сооружении, допущенном Департаментом.

Доминировать (под кольцом) – успешно играть под кольцом, подбирая мячи и блокируя броски.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата. Это процесс нарушения установленных правил (трактовка Всемирного антидопингового агентства – ВАДА); правила без российского участия, но Россия на международном уровне дала обязательства выполнять эти Правила. Следить за соблюдением законов должны сами спортсмены, их тренеры, юристы, правоохранительные органы и общественные организации по правам человека.

Дополнительная ограничительная линия – ограничивает игровую площадку по периметру, резко контрастирующего цвета,

шириной не менее двух метров. Эта линия должна быть одного цвета с центральным кругом и трехсекундными зонами.

Дополнительное время – если основное время закончилось вничью, назначается дополнительная пятиминутка, если и она не выявляет победителей, назначается еще одна пятиминутка и так до выявления победителя. Между пятиминутками даются две минуты отдыха. Каждый раз в начале пятиминутки мяч разыгрывается с центра поля.

Дополнительное образование – вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

Допуск к соревнованиям – официальное разрешение на право участия спортсмена в соревнованиях. Оформляется на основании медицинского обследования и положения о соревнованиях. Игрок команды получает разрешение играть за команду в соответствии с регламентом организации, проводящей соревнования (включая положения с ограничением возраста).

Дорожка беговая – место для бега на стадионе, в манеже; стандартная дорожка имеет длину 400 м на стадионе и 200 м в манеже.

1. *Дорожка для ходьбы* – место на шоссе, в парке, лесу, где проводятся тренировки; обычно замкнутая петля длиной в 2–2,5 км.

2. *Дорожка кроссовая* – место в лесу, поле, парке для проведения бега по пересеченной местности.

3. *Дорожка опилочная* – покрытое опилками место, используемое для восстановления рабочего состояния мышц нижних конечностей после напряженной тренировки.

4. *Дорожка разминочная* – место для бега и ходьбы, используемое в разминке перед тренировкой или соревнованиями.

Доходы от телетрансляций – 100% доходов от всех денежных средств, полученных в результате размещения телетрансляций, РФБ передает в распоряжение клубов в целях компенсации их расходов на совершенствование спортивного мастерства и для развития клубного баскетбола.

Драка – любое физическое воздействие друг на друга двух или более лиц (игроков, запасных, тренеров, помощников тренеров и со-

проводящих команду), при этом запасных или лиц, сопровождающих команду, покидающих зону скамейки команды во время драки, дисквалифицируют; если тренер или помощник тренера, покинув зону скамейки команды, не помогает или не делает попытки помочь судьям поддержать или восстановить порядок, они должны быть также дисквалифицированы.

Драфт в НБА – предсезонный выбор игроков-любителей; система распределения новичков по клубам. Это ежегодная процедура выбора тридцатью клубами Национальной баскетбольной ассоциации новых баскетболистов, которые хотят вступить в лигу. Обычно эти игроки – выпускники американских колледжей, однако в последние годы увеличилось число игроков, попадающих в НБА из других стран или только что окончивших школу. В 2006 г. НБА приняла меры, чтобы сократить число недоучившихся баскетболистов в лиге, теперь игроку на конец года, в котором проходит драфт, должно быть минимум 19 лет и он должен окончить школу не менее, чем за год до этого. Команды, показавшие наихудший результат в сезоне, имеют самые высокие номера драфта и при удачном выборе новичков могут значительно улучшить свое положение. Организация выбора игроков-любителей в НБА может являться примером для любой другой профессиональной спортивной лиги, не только в баскетболе.

Дриблер – игрок, ведущий мяч.

Дриблинг – см. *ведение мяча*.

Другая экипировка – вся экипировка, используемая игроками, должна быть предназначена для игры. Любая другая, дающая какие-либо преимущества, не разрешена.

Дужка – металлический каркас корзины, в которую баскетболисты забрасывают мяч. Дужка может сработать в роли дополнительного блокирующего элемента, а может и подкорректировать мяч в кольцо. Все зависит от того, под каким углом от нее отлетит мяч.

Дыхание – периодические движения грудной клетки, изменяющие её объём и вызывающие возвратно-поступательные движения воздуха в дыхательных путях.

Дыхательные функции кожи – способность кожных покровов осуществлять газообмен между организмом и окружающей средой.

Дыхательный цикл – ритмически повторяющаяся смена состояний дыхательного центра и исполнительных органов дыхания;

у человека длительность спокойного выдоха на 10–20% больше длительности вдоха.

Е

Евролига (англ. *Euroleague*) – европейский баскетбольный турнир среди профессиональных мужских клубов из стран, являющихся членами ФИБА. Начиная с сезона 2010/11 г., турнир называется *Turkish Airlines Euroleague* – авиакомпания Turkish Airlines заключила 5-летний спонсорский контракт с Евролигой. Игры турнира транслируются более чем в 200 странах мира.

«Европейский шаг» (сленг) – заканчивая ведение, игрок берет мяч и делает первый шаг в одном, а второй шаг в другом направлении, чтобы освободиться от защитного давления. Иногда этот прием называют «шаг в сторону».

Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) – является нормативным правовым документом в области физической культуры и спорта, определяющим требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации.

Еди́ная ли́га ВТБ – баскетбольный турнир, созданный в 2008 году совместно ВТБ и Российской федерацией баскетбола. Он объединил клубы Восточной и Северной Европы. Является официальным соревнованием ФИБА.

Единая молодёжная лига ВТБ – новое соревнование для молодых баскетболистов, созданная в 2013 г. под эгидой Единой лиги ВТБ, в сезоне 2015–16 в турнире принимали участие 10 команд из России – 9 молодёжных коллективов клубов Единой лиги ВТБ (ЦСКА, Локомотив–Кубань, «Химки», УНИКС, «Нижний Новгород», «Автодор», «Зенит», «Енисей», «Красный Октябрь») и молодёжный коллектив клуба российской суперлиги «Самара».

Естественное движение – двигательный акт, произвольно реализованный человеком, усвоенный и усовершенствованный в процессе адаптации его к окружающей среде.

Ж

Жажда – совокупность ощущений, выражающихся в непреодолимом стремлении пить воду и вызывающих соответствующие поведенческие реакции.

Женская Евролига ФИБА – главный клубный баскетбольный турнир среди женских команд, проводится с 1959 г. Носил название Кубок Чемпионов, с 1992 г. называется Евролига. Рекордсменом по числу побед является латышский клуб ТТТ Рига (18 титулов), 2-е место занимает итальянская Виченца (5 побед), 3-е – российский клуб Спарта&К (4 победы).

Женская национальная баскетбольная ассоциация (англ. *Women's National Basketball Association, WNBA*) – спортивная организация, регулирующая профессиональную женскую баскетбольную лигу в США. WNBA была образована в 1996 г., как женская копия Национальной баскетбольной ассоциации, а первый сезон провела в 1997 г. Регулярный сезон в лиге продолжается с июня по сентябрь, а финал в октябре.

Жеребьевка – определение порядка выступления команд в спортивных соревнованиях. Проводится в соответствии с правилами и положением о соревнованиях. При жеребьевке определяется: либо порядковый номер команды, под которым она будет выступать в соревнованиях, либо место команды (номер) в таблице соревнований, от которого зависит порядок встреч команд друг с другом.

Жесткая игра – вид контактной обороны на грани фола. Встречается во время применения прессинга, при опеке снайперов соперника, при отставании в счете.

Жесты судей – приведенные в правилах баскетбола и утвержденные ФИБА, являются единственными официальными жестами. Они обязаны использоваться всеми судьями во всех играх.

«Живой» мяч – считается в следующих ситуациях: а) во время розыгрыша спорного броска мяч покидает руку старшего судьи при подбрасывании и правильно отбит одним из спорящих; б) во время штрафного броска мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок; в) во время вбрасывания из-за пределов площадки мяч находится у игрока, выполняющего вбрасывание.

Живокост (окопник) – растение, похожее на крапиву используют со времён средневековья в качестве кровоостанавливающего, заживляющего и противовоспалительного средства, основа которого включена в одноимённые бальзамы и мази, в состав которых включены растительные и химические натуральные компоненты, обеспе-

чивающие активацию собственных процессов восстановления хрящевой ткани, при этом исчезают неприятные ощущения и боль в суставах, а хрящ приобретает былую прочность и эластичность.

Жидкость синовиальная – вязкая жидкость, выделяемая синовиальной оболочкой в полость сустава и осуществляющая смазку и питание суставного хряща.

Жизненная ёмкость лёгких – играет важную роль в газообмене организма, так как через лёгкие удаляется углекислый газ и в кровь поступает кислород.

Жизнь – время от рождения живого существа до его смерти.

Жим – подъем штанги вверх на прямые руки без какой-либо помощи другими частями тела из и. п. стоя, лежа, сидя, штанга на груди или на плечах.

Жонглирование мячом – наиболее трудный вид метания и ловли; осуществляется индивидуально и с партнером двумя и более мячами (предметами). Специально-подготовительные баскетбольные упражнения с мячом.

3

Забить с фолом – успешно забросить мяч в корзину, при этом добившись фолла на себе, что дает возможность выполнить штрафной бросок. Если баскетболист бросает мяч в корзину и в этот момент на нем фолят, то бросок засчитывается. За него начисляется положенное количество очков, но при этом игрок получает право на штрафной бросок, что может принести ему дополнительные очки.

Заболеваемость – термин принят как часть названия какой-либо болезни.

Заброшенный мяч – когда «живой» мяч входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее. Мяч находится внутри корзины, даже когда незначительная часть его находится внутри и ниже уровня верхней плоскости кольца. Мяч может быть заброшен следующим образом: со штрафного броска, засчитывается одно очко; с игры с двух очковой зоны, засчитывается два очка; с игры из трех очковой зоны засчитывается три очка.

Задачи тренировки – качественно выражение целей подготовки, которые должны быть достигнуты на определенных тренировочных этапах. Задачами тренировки могут быть: достижение результата или занимаемого в соревнованиях места; совершенствование техники и тактики; повышение уровня подготовленности или отдельных его компонентов и др.

Задержка игрока – персональный контакт с соперником, который мешает свободе его передвижения. Задержка может происходить с любой частью тела, если контакт, произведенный игроком, ограничил свободу перемещения соперника, то он является фолом.

Задняя половина площадки – та половина баскетбольной площадки, которую команда защищает, как только мяч переходит в руки другой команде, задняя часть площадки превращается в переднюю половину площадки и наоборот.

Заигранный игрок – в межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по баскетболу, спортсмен, имеющий сыгранное время в любой из игр данных соревнований.

Закаливание – повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

Закрытый игрок – если защитник не дает нападающему получить мяч. Этот нападающий считается закрытым.

Замена игрока – в протокол игры заносятся все двенадцать игроков, пять из которых стартовая пятерка. Любого из играющих на поле тренер может заменить по разным соображениям. Замены разрешены только во время остановки игры: когда мяч имеет статус «мертвого», а игровое время остановлено. Игрок, выходящий на поле, заранее подходит к судейскому столу и объявляет судейским секретарям, вместо кого он будет играть. Судья жестом приглашает его на поле.

Замена травмированного игрока – если травмированный игрок не может продолжать игру немедленно (в течение пятнадцати секунд) или ему оказывают медицинскую помощь, он должен быть заменен в течение одной минуты или как можно быстрее.

Заминка – правильный психологический настрой, необходимый при завершении тренировки, это состояние психологической

полной расслабленности и необходимости прочувствовать удовольствие от тренировки, иногда это ощущение следует вызвать искусственно.

Занятие тренировочное – основная форма проведения учебно-тренировочного процесса в спорте. Чаще всего имеет форму урока определенной направленности и соответствующего содержания. Проходит под руководством тренера, преподавателя или проводится спортсменом самостоятельно.

Запасной игрок – член команды, когда он не играет на площадке или находится на площадке, но не имеет права играть вследствие того, что был дисквалифицирован или получил пять фолов.

Запястье – восемь костей, располагающихся в два ряда; кости проксимального ряда сочленяются с лучевой костью, образуя лучезапястный сустав.

Зарядка – комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма.

Заслон, или экран – тактическое взаимодействие 2–3-х игроков команды; допускаемое правилами действие, при котором: 1) игрок, избегая столкновений, препятствует выходу противника в желаемую позицию; 2) игрок нападения, не владеющий мячом, занимает позицию, которая помогает другому игроку нападения из его команды освободиться на некоторое время от опеки защитника. Этот маневр также называется пикетом. Заслоны, как в движении, так и стоя на месте, ставятся для игрока, владеющего мячом или находящегося без мяча. В зависимости от количества участвующих в постановке заслонов игроков, они подразделяются на одинарный, двойной и тройной. Возможна серия заслонов для освобождения одного партнера по команде. Как правило, комбинации из заслонов готовятся заранее, но заслоны бывают и импровизированные, по ходу игры. Заслоны могут быть сбоку от соперника, сзади, впереди. Заслон может быть поставлен в любом месте поля, на любом расстоянии: близко к противнику или так, что игрок, ставящий заслон, находится в поле зрения соперника, который может избежать контакта. Игрок, ставящий заслон, останавливается и стоит на месте.

1. *Заслон двойной* – (с англ. back pick double screen) заслон, в котором заслоняющие игроки располагаются плечом к плечу, повернувшись спиной к партнеру, для которого ставят заслон.

2. *Заслон задний* – (с англ. back block) заслон, поставленный после выхода из позиции центрального игрока или форварда в позицию игрока задней линии, чтобы помочь партнеру с мячом избавиться от защитного прессинга (игрок, ставящий заслон, после выхода партнера из-за заслона немедленно выполняет рывок в позицию для броска и ждет передачу от партнера).

«Застрять в краске» (сленг) – склонность баскетболиста нарушать правила, оставаясь более трех секунд в прямоугольной зоне под кольцом на половине поля соперника, когда его команда владеет мячом в зоне нападения. Краской в баскетболе называют зону непосредственно под кольцом.

Засчитанный мяч – мяч, пролетевший сквозь кольцо, считается засчитанным, если судья жестом руки с опусканием одного, двух или трех пальцев сверху вниз показывает секретарям, что он засчитывает мяч.

Затребованный перерыв (тайм-аут) – остановка в игре по просьбе тренера или помощника тренера команды. Команда имеет право на 6 тайм-аутов: три – продолжительностью по 30 секунд и еще три – по 60 секунд. В Национальной баскетбольной ассоциации, положено 10 тайм-аутов: длинные – по 90 секунд, короткие – по 20 секунд. Один затребованный перерыв может быть предоставлен каждой команде в течение каждого из первых трех периодов, два затребованных перерыва в течение четвертого периода и один затребованный перерыв в течение каждого дополнительного периода.

Затяжка времени – когда не было введено правило тридцати секунд, а позже двадцати четырех (24) секунд владения мячом, команда имела право несколько минут не атаковать, а просто держать мяч – тянуть время, чтобы удержать победный счет.

Защита – организованное противодействие атаке соперников, стремление не допускать бросок мяча в свое кольцо, предотвращение ситуаций быстрого прорыва. Правильная защита – та, которая лучшим образом ограничивает атакующее возможности нападающих. Типы командной защиты следующие.

1. *Зонная защита* – а) защита, при которой каждый из игроков опекает любого соперника, находящегося в отведенном ему участке (зоне) площадки; б) защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной.

2. *Личная защита* – защита, при которой каждый из пяти игроков, находящихся на площадке, опекает определенного игрока соперника.

3. *Смешанная, или комбинированная защита* – защита, при которой комбинируются признаки личной и зонной опеки игроков;

4 *Прессинг* – использование наступательной, атакующей тактики защиты.

Защита «Амеба» – (англ. amoeba defense) зонная защита с ловушками, которая располагает одного игрока на вершине области штрафного броска, и четырех игроков у него за спиной в расстановке ромбом. Целью является заставить нападающих передать мяч в угол, где игрока с мячом активно атакуют два защитника.

Защита «четыре плюс один» – смешанный стиль защиты, при которой четыре защитника играют зонную защиту, а пятый лично опекает самого сильного игрока команды противника.

Защитная стойка – изначальное расположение всех защитников; игрок стоит в низкой стойке с согнутыми коленями, широко расставленными ногами и разведёнными в стороны руками, готовый к рывку или прыжку.

Защитник – 1) игрок обороняющейся команды; 2) невысокий разыгрывающий игрок задней линии нападения; 3) специалист по игре в обороне. Различают: опорные (разыгрывающие) защитники (диспетчеры команды, организующие ее атаки) и атакующие. Разыгрывающий защитник начинает атаку и управляет динамикой игры; его задача – увеличить эффективность игры команды. Атакующий защитник – один из лучших снайперов команды; хорошо владеет всеми видами бросков.

Заявка – документ, подающийся в оргкомитет или судейскую коллегию соревнований, содержащий список участников с указанием их возраста, пола, спортивной квалификации; заверяется руководителем организации, к которой принадлежит спортсмен, и врачом.

Заявочный лист – установленный, единой формы, основной документ с перечнем игроков, их возраста, роста, веса, игрового номера, спортивного звания. Заявочный лист заверяется врачом, удостоверяющим здоровье игроков, их допуск к соревнованиям. Также указывается тренер команды и сопровождающие лица. Заявочный лист предоставляется в мандатную комиссию заблаговременно и дает право на участие в соревнованиях.

Звание спортивное – официально присвоенный титул, определяющий заслуги и квалификацию спортсмена. Присваивается за выполнение соответствующих нормативов. Спортивная квалификация от III разряда до кандидата в мастера спорта присваивается спортивным клубом; от мастера спорта до Заслуженного мастера спорта присваивается Министерством спорта Российской Федерации.

Здоровый образ жизни – формы и способы жизнедеятельности человека, направленные на формирование гармоничного человека и способствующие повышению резервных возможностей организма, обеспечивая сохранение и укрепление здоровья, успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

Здоровье – состояние живого организма, при котором он в целом и его органы способны выполнять свои функции.

Зимняя тренировка – форма тренировки сезонного характера, организуемая с целью обеспечения подготовки по тем видам спорта, которые неспецифичны для зимы. Часто используется как дополнительное средство подготовки (бег по снегу, футбол на снегу и т.д.) для повышения эффекта и разнообразия тренировки.

Знания в физическом воспитании – определенная система фактов, понятий и закономерностей, лежащих в основе правильно организованного процесса физического воспитания. Условно выделяются три уровня знаний: 1 – элементарные умения; 2 – навык; 3 – умение, мастерство (умения высшего порядка)

Золотое сечение – это универсальное проявление структурной гармонии, встречающееся в природе, науке, искусстве, физической культуре, спорте – во всём, с чем сталкивается человек и означает, что меньшая часть относится к большей, как большая к целому, как 62% на 38%, что соответствует во всех формах пространства и времени.

Зона – центральная линия разделяет площадку на две зоны: зону нападения и зону защиты. Правила зоны запрещает передавать мяч назад из зоны нападения в зону защиты, при его нарушении мяч передается противоположной команде.

Зона нагрузки – режим нагрузки, ограниченный при выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопление лактата в крови) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

Зона трехочковых бросков – вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперника, ограниченной двумя параллельными линиями и полукругом радиусом 6 м 75 см.

Зона штрафная (трехсекундная) – зона под корзиной, часть области штрафного броска в виде трапеции, ограничена со всех сторон штрафной линией и выкрашена в другой цвет, но должна быть одного цвета с центральным кругом. Игрок противника может находиться в данной зоне не более трех секунд подряд без мяча, когда его команда контролирует мяч на площадке.

Зонная защита – защита, при которой игроки защищают область штрафного броска под своей корзиной. Каждый игрок прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней любому игроку команды соперников. Расстановка игроков в зонах определяет варианты зонной защиты: 2–1–2, 3–2, 2–3, 1–3–1 и т.д. Однако сейчас уже активно применяются комбинированные виды зонной защиты. Даже в классических вариациях зонной защиты уже далеко не обязательно, что каждый игрок будет находиться только в своей определенной зоне ответственности.

Зоны скамеек команд – выделяются вне площадки, на стороне, где расположен секретарский столик и скамейки команд. Каждая зона ограничивается линией не менее 2 м, являющейся продолжением лицевой линии и 2-х метровой линией, нанесенной на расстоянии 5 м от центральной линии под прямым углом к боковой.

Зрение периферическое – поле зрения, являющееся пространством, воспринимаемым глазом при неподвижном взгляде и являющееся функцией периферических отделов сетчатки, его состоянием в значительной мере определяющее возможность человека свободно ориентироваться в пространстве.

Зрители – физические лица, находящиеся в месте проведения официального спортивного соревнования, не являющиеся его участниками и иным образом не задействованные в проведении соревнования, в том числе в обеспечении общественного порядка и общественной безопасности при проведении соревнования. Зрители должны находиться на расстоянии не менее пяти метров от внешнего края линий, ограничивающих баскетбольную площадку.

И

«Игнор» (сленг) – игнорирующий врачей для достижения победы над страхом как результат постоянной работы над собой, в содружестве с психологом.

Игра – I. Вид человеческой деятельности, возникшей исторически, заключающийся в воспроизведении детьми действий взрослых, а также взрослыми содержания профессиональной деятельности, моделирования взаимоотношений между людьми с целью познания окружающей действительности и совершенствования профессиональной деятельности.

II. Общее название соревнования, единовременное баскетбольное состязание двух команд в общепринятой трактовке этого понятия и происходящее в спортивном зале (сооружении).

1. *Двусторонняя игра* – форма соревновательной подготовки, когда участники тренировочного занятия разделяются на две команды и играют между собой, выполняя задания тренера.

2. *Игра на нейтральной площадке* – участие команды в матче, проводимом в городе, чужом для обоих соперников.

3. *Игра на своей площадке* – участие команды в матче на площадке города, где она дислоцирована, тренируется и играет.

4. *Игра на чужой площадке* – участие команды в матче, проводимом на площадке города, где дислоцирована, тренируется и играет команда соперника.

5. *Товарищеская игра* – встреча двух команд, носящая подготовительный, тренировочный характер.

III. Термин, обозначающий отдельные технико-тактические приемы, игровые ситуации, нарушение правил соревнований и т.д.

1. *Игра в одно касание* – принцип взаимодействия группы спортсменов, когда мяч не задерживается, не останавливается, дополнительно не обрабатывается, а тут же переадресовывается партнеру.

2. *Игра в численном меньшинстве (большинстве)* – ситуации, возникающие по ходу матча, когда количество игроков в защите (нападении) меньше (больше), чем нападающих (обороняющихся) соперников.

3. *Индивидуальная игра* – построение игры команды на основе использования высокого личного технико-тактического мастерства отдельных ее членов.

4. *Комбинационная игра* – построение нападения команды на базе заранее подготовленных комбинаций и взаимодействия игроков.

5. *Коллективная игра* – построение игры команды с максимальным использованием возможностей всех ее членов.

Игра настольная «питербаскет» – изначально задуманная как детская игра, способствующая дать начальные представления о баскетболе (патент на промышленный образец № 56705 от 04.02.04 (А.А. Несмеянов, Д.А. Несмеянов, П.А. Несмеянов и соавт.).

Игра после вбрасывания из-за пределов площадки – атакующая игра, которая начинается после того, как выполняется передача из-за боковой или лицевой линии площадки при введении мяча в игру.

Игра с поворотом – способ атакующей игры, который начинается, когда мяч направляется игроку, расположенному в зоне высокого поста спиной к корзине.

Игра центровых – нападающий в позиции центрального и защитник, опекающий его, должны соблюдать права и вертикальную позицию (цилиндр). Фолом наказывают за попытку нападающего или защитника в позиции центрального вытолкнуть своего соперника плечом или бедром с занимаемой им позиции либо помешать свободе его перемещения, используя выставленные руки, плечи, ноги и другие части тела.

Играющий тренер – данную функцию может выполнять капитан команды, если тренер отсутствует или не может продолжать выполнять свои обязанности и нет помощника тренера, внесенного в протокол.

Игровая деятельность – это комплексная интеллектуальная и двигательная деятельность свободного творческого характера, направленная на достижение заранее поставленной цели, субъективная ценность которого заключена непосредственно в самом процессе игры.

Игровая зона – зона проведения Чемпионата 3х3 (спортивное сооружение, иное помещение, ограниченная территория на открытом воздухе), включающая одну или более игровых площадок, трибуны для зрителей, зоны для прессы, раздевалки для участников Чемпионата 3х3 и прочее.

Игровая ситуация – это дискретное расположение игроков и предмета игры, а также направление их перемещений, связанное с реализацией конкретного игрового замысла каждой из сторон игрового конфликта. Различают ситуации:

- типовые, чаще всего возникающие по ходу игры и предполагающие заранее известные алгоритмы их решения;
- нестандартные – возникающие вновь и не имеющие заранее определенного алгоритма решения.

Под алгоритмом решения принято понимать определенную последовательность (операций) играющих, ведущую к выгодному для них развитию игровой ситуации.

Игровая тренировка – метод тренировок, характеризующийся выполнением в рамках определенных игровых правил разнообразных движений и действий без строгой регламентации нагрузки и на высоком эмоциональном фоне. Оказывает комплексное воздействие на развитие двигательных способностей, эффективна при подготовке юных спортсменов.

Игровое время – по правилам ФИБА, 40 минут: 4 периода по 10 минут; по правилам НБА, 48 минут: 4 периода по 12 минут. Чистое время матча засчитывается тогда, когда мяч находится в игре. После каждого свистка арбитра другой – поднимает вверх вытянутую руку, что означает остановку времени. Продолжительность перерыва между периодами (1-м и 2-м, 3-м и 4-м) и каждым дополнительным составляет две минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры – пятнадцать минут.

Игровой блок – совокупность игр Чемпионата 3х3, не разделенных перерывами более 30 минут.

Игровой метод – система конкретных действий, выполняемых в рамках определенных правил для решения разнообразных педагогических задач, вне зависимости от характера физических упражнений. Характерные признаки: соперничество и эмоциональность; изменчивость условий выполнения действий; творческая инициатива и самостоятельность: отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке; комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств.

Игровые виды спорта (ИВС) – командные виды спорта, в которых задействован мяч и существует распределение по амплуа.

Игровые приемы – основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. В баскетболе включают передачи, ловлю, ведение, броски мяча, проходы, борьбу за мяч на щите и опеку соперников.

Игровые часы – используются для отсчета времени периодов игры и перерывов между ними и располагаются так, чтобы их могли отчетливо видеть все, кто связан с игрой, включая зрителей.

Игрок – член команды, любитель или не любитель (в т.ч. и запасной игрок), имеющий право играть или находящийся на игровой площадке.

Игрок в ауте – игрок находится в ауте, когда любая часть его тела касается пола или любого предмета, кроме игрока, над, на или за ограничивающей линией.

Игрок категории «Л» – это спортсмен, имеющий любое гражданство, который принимает участие в баскетбольных соревнованиях под эгидой РФБ, и в соответствии с нормами Регламентов ФИБА и ФИБА Европа не имеет права выступать за национальные сборные команды России.

Игрок категории «Р» – это спортсмен, имеющий российское гражданство, который принимает участие в баскетбольных соревнованиях под эгидой РФБ и в соответствии с нормами Регламентов ФИБА и ФИБА Европа имеет право выступать за национальные сборные команды России.

Игры студенческие (универсиады) – комплексные всемирные, национальные, региональные спортивные соревнования, как зимние, так и летние. Проводятся один раз в два года под эгидой Международной федерации студенческого спорта (ФИСУ) или студенческих спортивных объединений.

Идеомоторный акт – переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения, что является произвольным, неосознанным и, как правило, имеет слабо выраженные пространственные характеристики.

Изолированный микротурнир (ИМ) – турнир, в котором принимают участие соревнующиеся команды, не имеющие официальных встреч с оставшимся большинством. Командам изолированного

микротурнира не может быть присвоен рейтинг. Рейтинг корректируется на основании результатов микротурнира, участники которого имеют официальные встречи с оставшимся большинством.

Идиомоторная тренировка – вид тренировки, состоящий из умственного повторения (воспроизведения) упражнений.

Измерение – измерением в широком смысле слова называется установление соответствия между изучаемыми явлениями, с одной стороны, и числами, с другой.

1. *Измерение тренировочных нагрузок* – определение величины воздействия упражнений на организм, выраженного в показателях времени, пространства, усилий, числе повторений и т.д.

2. *Измерение антропологическое* – инструментальное определение линейных размеров тела человека, ориентированного в различных плоскостях, а также других характеристик тела (масса, плотность и т.п.) в различных физических единицах (см, см², см³, кг и др.).

Изоляция (англ. *Isolation*) – нападение, при котором игроку атакующей команды создается пространство для обыгрывания соперника один в один.

Изотоническая тренировка – тренировочный метод, характеризующийся активными движениями за счет фазовых мышечных сокращении. Метод используется в широком диапазоне в зависимости от целей тренировки. Синоним: Динамическая тренировка.

Изотонические мышечные сокращения – мышечные усилия, при которых мышцы, сокращаясь, производят движения. При этом длина мышцы укорачивается. Движения при таком режиме работы мышцы называют динамическими.

Изометрические мышечные сокращения – мышечные усилия, при которых мышцы напрягаются, но движения не производят. При этом длина мышцы не изменяется. Движение при таком режиме работы мышц называют статическим. Если динамические или статические мышечные усилия чередуются, то такие напряжения называют смешанными, или изокинетическими.

Изометрическая тренировка – тренировочный метод развития силы, характеризующийся тоническим напряжением мышц (статический режим), при котором отсутствует эффект перемещения

звеньев тела. В связи с высокой интенсивностью воздействия, длительность выполнения отдельных упражнений кратковременна (от 6 с. до 18–20 с.). Синоним: Статическая тренировка.

Имажинация – это мысленное представление, воображаемое проигрывание событий, видение желаемой ситуации, которая еще не произошла. Человек представляет себя в определённых условиях делающим или имеющим то, к чему стремится, и получающим желаемое. Таким образом, с помощью одних только мысленных усилий индивид моделирует в своей голове определённые события, которые ещё не происходили с ним на самом деле, получая при этом необходимый когнитивный и эмоциональный опыт. Проще говоря, имажинация позволяет осознать на уровне «понимания и ощущения», каким образом нужно выполнять определённый вид деятельности, и как делать это наиболее эффективно. Несмотря на то, что ментальные тренировки не являются альтернативой тренировкам физическим, их вклад в достижение спортивного успеха крайне велик, поскольку они открывают огромные перспективы для обучения и повышения уровня своего мастерства.

Имитация фола – действие игрока, который претворяется, что на нём совершён фол, производя театральное преувеличенное движение с целью создать впечатление, что соперник на нём сфолил, тем самым получая неоправданное преимущество, что даёт повод судье наказывать за плутовство Техническим фолом и довольно существенно предупреждён как серьёзный нарушитель игрового кодекса; баскетболист должен быть дисквалифицирован до конца игры, если он не только получает в одном матче два технических фола, но и наказывается одним неспортивным и одним техническим фолом, при этом за последний технический фол игрок наказывается одним штрафным броском и вбрасыванием мяча из-за пределов площадки соперниками у центральной линии, а игрок до конца игры отправляется в раздевалку.

Иммунитет – комплекс реакций, направленных на защиту организма от инфекционных агентов и чужеродных веществ.

Импровизация педагогическая – деятельность учителя, воспитателя, осуществляемая в ходе педагогического общения без предварительного осмысления, обдумывания. Целью импровизации педагогической является нахождение нового решения в конкретных

условиях обучения и воспитания. Сущность импровизации педагогической составляет быстрое и гибкое реагирование на возникающие педагогические задачи. Импровизация педагогическая – первотворчество, в ней в свернутом виде присутствуют все этапы творческого процесса. Первый этап – педагогическое озарение. В ходе урока или воспитательного мероприятия в ответ на реплику, вопрос, поступок или при объяснении нового материала учитель получает толчок, импульс изнутри, происходит вспышка, озаряющая новую, необычную мысль, идею. Второй этап – мгновенное осмысление педагогической идеи и моментальный выбор пути ее реализации. Если рождение идеи возникает интуитивно, то путь ее воплощения выбирается интуитивно логически. Третий этап – публичное воплощение или реализация педагогической идеи. Этот этап становится центральным, от него зависит эффективность импровизации педагогической. Четвертый этап – осмысление, то есть мгновенный анализ процесса воплощения педагогической идеи и решение о продолжении импровизации педагогической или переходе к запланированным ранее действиям. Импровизация педагогическая позволяет совершенствовать педагогическую технику, гибко реагировать на возникающие задачи. С помощью импровизации педагогической элементы педагогической техники приобретают признаки новизны.

Импровизация тренера – творчество тренера непосредственно во время общения с детьми, командой в момент осуществления педагогического замысла и тактики ведения игры, основанная на знании возможностей своей команды и особенностей команды противника. В основе педагогического замысла – интерпретация материала, подготовленного к учебно-тренировочному занятию, воспитательному мероприятию, в данных обстоятельствах деятельности в свете творческих педагогических установок и ощущений тренера. Импровизация подразумевает способность тренера оперативно оценивать ситуации, поступки юных спортсменов, собственную деятельность, принимать решения на основе предшествующего опыта, педагогических и специальных знаний, эрудиции, интуитивного поиска и работать в меняющихся обстоятельствах, корректируя в соответствии с ними собственную деятельность.

Последовательность осуществления импровизации: оперативный анализ ситуации, выбор средств воздействия; само воздействие

(импровизация); оценочная стадия, на которой осмысливаются и переживаются результаты импровизации и которая часто связана с определением последующих задач деятельности.

Успешность импровизации зависит от творческой, психолого-педагогической подготовки тренера; умения управлять своими психическими состояниями и навыков самоанализа; умения общаться с детской аудиторией, в частности от хорошего знания конкретного спортивного коллектива и каждого юного спортсмена.

Для продуктивной импровизационной деятельности тренер должен: хорошо знать предмет, свободно владеть материалом; иметь психолого-педагогическую и методическую подготовку; обладать хорошо развитым педагогическим мышлением и воображением, навыками свободного общения с разновозрастной аудиторией, высокой общей культурой и эрудицией; знать коллектив спортсменов, свободно держаться на людях и управлять психическими состояниями; уметь создавать предполагаемые педагогические ситуации и действовать в них.

Импульс силы – мера воздействия силы на тело за данный промежуток времени (в поступательном движении). Он равен произведению силы если она не изменяется во времени и продолжительности ее действия. Наиболее информативен при контроле за ударными движениями (удар по мячу, в боксе и т.д.).

Индекс Руфье – отражает адаптационные свойства сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке умеренной мощности. Хорошо тренированное сердце реагирует на нагрузку увеличением ударного объема крови, в то время как при сердечной недостаточности резко возрастает частота сердечных сокращений.

Индивид – человек как представитель рода, рассматриваемый со стороны природных свойств; телесное бытие человека.

Индивидуализация – построение тренировочного процесса, педагогических воздействий в многолетней системе подготовки спортсменов и использование средств, методов и форм занятий, которые создают условия для наивысшего развития их способностей к соревновательной деятельности в условиях проведения престижных отечественных и международных состязаний.

1. *Индивидуализация спортивной техники* – процесс приспособления техники упражнений к особенностям телосложения, физическим качествам, психическим свойствам спортсмена с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимального спортивного результата.

2. *Индивидуализация тренировки* – построение спортивной тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена с целью достижения высоких спортивных результатов.

Индивидуализированная тренировка – вид тренировки, предусматривающий учет возможностей баскетболиста, его уровень подготовленности и его потребности. Применяется для оптимального развития индивидуально-специфических качеств и навыков, чаще всего в соревновательном периоде.

Индивидуальная игра – это действие игрока, который в одиночку обыгрывает или пытается обыграть одного или нескольких соперников.

Индивидуальность – человек как уникальная, самобытная личность; реализуется в свободной, творческой деятельности, проявляется в самоопределении, самостоятельности, самосовершенствовании. Индивидуальность проявляется в чертах темперамента, характера, в специфике интересов, качеств перцептивных процессов и интеллекта, потребностей и способностей индивида. Предпосылкой формирования человеческой индивидуальности служат анатомо-физиологические задатки, которые преобразуются в процессе воспитания, имеющего общественно обусловленный характер, порождая широкую восприимчивость проявлений индивидуальности, выражающееся в поведении в команде в периоды тренировочного и соревновательного процессов.

Индивидуальность спортсмена – неповторимое своеобразие личности спортсмена, проявляющееся в интеллектуальной, эмоциональной, волевой и двигательной сферах.

Индивидуальные критерии – имеют в своей основе сравнение показанного результата с тем достижением, которое данный спортсмен продемонстрировал ранее. Они имеют исключительное значение для оценки динамики состояния спортивной формы в годичном

цикле подготовки и роста мастерства на различных этапах спортивного совершенствования, а так же для повышения эффективности управления тренировочным процессом.

Индивидуальные тактические действия в нападении – это маневр, перемещения, остановки, выбор места, освобождение от соперника, обманные движения, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча по корзине, добивание мяча в корзину, подбор мяча, отскочившего от щита или кольца, взаимодействия с партнёром. В своих индивидуальных тактических действиях игрок должен использовать особенности игры соперника, его слабости в физической или технической подготовленности.

Индивидуальный индекс физического состояния (ИФС) – используют для обобщения физического состояния организма и интегрирует в себе весь комплекс применяемых физиологических и физических параметров.

Индивидуальный учебный план – учебный план, обеспечивающий освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

Индикатор командных фолов – соответствующее устройство для указания количества командных фолов. Останавливается на пяти командных фолох, указывая на то, что команда достигла определенного статуса наказания.

Инерция – свойство тела сохранять состояние покоя или равномерного прямолинейного движения, когда действующие на него силы отсутствуют или взаимно уравновешены, а также приобретать под действием конечной внешней силы ускорение.

Инициатива – это качество игрока или команды, выраженное в стремлении подавить соперника за счет активных действий в защите и нападении, вести в счете, больше владеть мячом, не давать сопернику получить мяч, чаще бросать по кольцу, свободно передвигаться.

Инклюзивное образование – обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

Иностранный Клуб – профессиональный спортивный баскетбольный клуб – участник Чемпионата Единой Лиги ВТБ, имеющий место нахождения за пределами территории Российской Федерации,

где осуществляет свою повседневную деятельность и проводит свои домашние матчи.

Инспектор – лицо, имеющее лицензию РФБ и осуществляющее свои обязанности в соответствии с официальными правилами баскетбола и регламентом соревнований.

Интеллект – устойчивая структура умственных способностей личности.

Интенсивная тренировка – вид тренировки, преимущественно используемый в соревновательном периоде, характеризующийся большой нагрузкой, выполняемой в относительно короткий период времени. Эффект достигается за счет темпа выполнения упражнений, повышения их мощности и сокращения пауз отдыха между упражнениями.

Интенсивность – специфическая качественная сторона деятельности.

Интенсивность нагрузки – величина прилагаемых усилий, напряженность физиологических функций, концентрация работы во времени; один из показателей тренировочного процесса.

Интенсивность тренировки – составная часть деятельности спортсмена, определяемая количеством выполненных действий по отношению к единице времени, сложностью или мощностью выполняемой работы.

Интеракция (англ. *i n t e r a c t i o n* – взаимодействие, воздействие друг на друга) – межличностное взаимодействие. Значение интеракции в становлении «я», которое происходит в результате общения людей друг с другом. Ситуация общения раскрывается как система взаимно ориентированных акций, развернутых во времени. Наиболее часто исследуемой моделью таких ситуаций является игра.

Интервал отдыха – время отдыха между упражнениями, попытками, занятиями, что является составной частью тренировочной нагрузки.

Интервальная тренировка – метод тренировки, характеризующийся чередованием нагрузки и отдыха, где нагрузки выполняются с заданной интенсивностью, а паузы для отдыха недостаточны для восстановления кислородного долга.

Интерес – отношение спортсмена к избранной спортивной деятельности и различным ее сторонам (теории и методике подготовки, методам тренировки, выступлению в соревнованиях), как к

чему-то ценному, привлекательному. *Интерес* – реальная причина действий спортсмена, лежащая в основе непосредственных побуждений – мотивов, идей и т.п. Целенаправленное формирование интереса играет важную роль в процессе воспитания и обучения.

Интериоризация (лат. *i n t e r i o r* – внутренний) – обозначает перенос общественных представлений в сознание отдельного человека. И происходит вместе с формированием речи. В процессе внешнеречевого общения возникают высшие формы психической деятельности.

Интернет-видеотрансляция – трансляция видеосъёмки матча в глобальной сети Интернет в режиме реального времени.

Интерференция – в общем смысле, наложение, перекрест, совпадение чего-либо в пространстве или/и во времени.

1. В биологии – влияние перекреста (Кроссинговера) гомологичных хромосом в одном участке на появление новых перекрестов в близлежащих к нему участках.

2. В медицине *интерференция* вирусов – подавление действия одного вируса другим при смешанной инфекции. При этом первый вирус именуется интерферирующим, а второй – претендующим.

Инттоксикация – нарушение жизнедеятельности, вызванное токсическими веществами, проникшими в организм извне (экзогенная инттоксикация) и образовавшимися в нем (эндогенная инттоксикация). Экзогенную инттоксикацию часто отождествляют с понятием «отравление», эндогенную инттоксикацию обозначают терминами «аутоинттоксикация», «эндотоксикоз».

Интуиция игровая – способность спортсмена понимать игру и предугадывать развитие ситуаций по ходу состязания.

Инфаркт – участок органа или ткани, подвергшийся некрозу вследствие прекращения его кровоснабжения. В связи с этим инфаркт называют также сосудистым, или ишемическим, некрозом. Непосредственными причинами развития являются длительный спазм, тромбоз, а также функциональное напряжение органа в условиях его недостаточного кровоснабжения.

Информативность теста – тест, по результатам которого можно судить о свойстве (качестве, способности и т.п.), измеряемом

в ходе тестирования. При определении информативности используют два метода: логический (содержательный) и эмпирический. Синоним: валидность теста

Информационная модель – система упорядоченных по определенным правилам сигналов, несущих информацию об объекте управления, внешней среде. На основе восприятия информационной модели формируется образ (когнитивная модель) реальной обстановки.

Информационная система РФБ – web-система, обеспечивающая сбор, анализ и отображение различных данных, связанных с проведением соревнований под эгидой РФБ.

Информация – сообщение, осведомляющее о положении дел и состоянии чего-либо.

Ипохондрия – (ипохондрическое расстройство, ипохондрический синдром) – состояние человека, проявляющееся в постоянном беспокойстве по поводу возможности заболеть одной или несколькими болезнями, жалобах или озабоченности своим физическим здоровьем, восприятии своих обычных ощущений как ненормальных и неприятных, предположениях, что кроме основного заболевания есть какое-то дополнительное. При этом человек может считать, что знает, какое у него «на самом деле» заболевание, но степень его убежденности обычно, раз от раза меняется, и он считает более вероятным то одно заболевание, то другое.

Иррадиация – распространение болевого ощущения за пределы непосредственно пораженного участка тела или органа.

Исключение из соревнований – отстранение от участия в состязаниях или аннулирование показанных результатов в данных соревнованиях; взыскание, налагаемое судейской коллегией соревнований на участника (команду), допустившего грубое нарушение правил соревнования или этических норм поведения, а также употребления запрещенных препаратов.

Искусство общения – в тренерской профессиональной деятельности – приёмы и навыки органичного социально – психологического взаимодействия тренера и спортсмена, содержанием которого является обмен информацией и оказание воспитательного воздействия с помощью различных коммуникативных средств, а также организация взаимоотношений между спортсменами

Исполком РФБ – постоянно действующий руководящий орган Федерации, осуществляющий права юридического лица от имени Федерации и исполняющий ее обязанности в соответствии с Уставом РФБ.

Исполнительная дирекция Чемпионата – орган Школьной Баскетбольной Лиги «КЭС-БАСКЕТ», созданный в установленном законом порядке и осуществляющий организацию и управление Чемпионатом ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ», совместно с Межрегиональной школьной баскетбольной лигой (МШБЛ).

Использование видеозэкранов – разрешается в спортивном сооружении, где проводятся игры по баскетболу, при условии, что они не препятствуют нормальному проведению матчей. Необходимо показывать игру и ее участников в положительном аспекте. Изображение на экране не должно носить оскорбительного характера для участников матча или зрителей. Изображение на экране не может демонстрироваться, если его целью и очевидным эффектом является подстрекательство болельщиков к беспорядкам и проявлению агрессии. Необходимо избегать показов участников матча или зрителей, оспаривающих решения судей, оскорбляющих других участников матча или демонстрирующих неприличные жесты.

Исправляемые ошибки – судьи могут исправить ошибку в том случае, если правило было проигнорировано из-за невнимательности только в следующих ситуациях: не предоставление неположенного штрафного броска; ошибочное засчитывание или отмена очков судьями; разрешение выполнять штрафные броски не тому игроку.

Испытания контрольные – упражнения или система упражнений, применяемые с целью определения уровня подготовленности спортсмена (тест или система тестов).

Истинное значение рейтинга – теоретически рассчитанное значение рейтинга спортсмена при нулевой соревновательной нагрузке.

Источник доходов – законы должны позволять привлекать средства из тех источников, где они есть в наличии, например, спонсорские деньги, которые можно распределять между клубами в определённых долях, когда большую долю получал бы клуб наименее успешный по спортивным показателям, что позволяло бы усилить состав, повышать качество инфраструктуры.

Исчерпывающий лимит – когда команда в течение одной четверти игры превысила разрешение на четыре фола.

Ишемическая болезнь сердца (коронарная болезнь) – патология сердца, в основе которой лежит поражение миокарда, обусловленное недостаточным его кровоснабжением в связи с атеросклерозом и возникающими обычно на его фоне тромбозом или спазмом венечных (коронарных) артерий сердца.

Ишиас – пояснично-крестцовый радикулит с преобладанием поражения корешков крестцового отдела, из которых формируется седалищный нерв; характеризуется распространением боли по ходу седалищного нерва (в ягодицу, задненаружную поверхность бедра и голени, пятку), сопровождается онемением, ощущениями похолодания, «ползания мурашек».

К

Календарь соревнований – документ, в котором перечислены все соревнования на определенный период времени, места их проведения и другие сведения. Основная форма планирования спортивных соревнований различного уровня, проводимых спортивными организациями.

Калорический коэффициент питательных веществ – количество тепла, освобождаемое при сгорании 1 г вещества: для 1 г белка – 4,1 ккал, 1 г жира – 9,3 ккал, 1 г углеводов – 4,1 ккал.

«Камень» (сленг) – баскетбольный мяч.

Капа спортивная – важный элемент экипировки спортсмена, необходимый для предупреждения травм зубных рядов или снижения степени их тяжести, причём лучшей каппой является индивидуальная, бесцветная прозрачная или белая выполненная на заказ по слепкам с обеих челюстей спортсмена опытным стоматологом ортопедом.

Капилляры – мельчайшие кровеносные сосуды, пронизывающие органы и ткани организма и замыкающие круг кровообращения. Через их стенки совершается обмен веществ и респираторных газов между кровью и клетками тканей.

Капитан команды – игрок наиболее разумный, сдержанный, авторитетный, которого выбирает команда. Только он может обра-

щаться к судьям в спорных ситуациях, а также за получением необходимой информации. Капитан выводит команду на площадку, произносит приветствие в адрес соперников до и после игры, благодарит арбитров. Капитан может выполнять функции тренера на площадке. Когда капитан покидает игровую площадку по любой причине, разрешенной правилами, тренер должен сообщить судье номер игрока, который будет исполнять обязанности капитана на время отсутствия того на площадке.

«Капкан» (сленг) – тактический приём, когда на соперника, владеющего мячом, выходят двое игроков.

Кардиомиопатия – общее название болезней неясной или спорной этиологии, отличающаяся преобладанием процессов гипертрофии сердечных мышечных волокон; клинически проявляется аритмий, признаками сердечной недостаточности.

Кардиосклероз – патология сердечной мышцы, характеризующаяся разрастанием соединительной рубцовой ткани в миокарде, замещением мышечных волокон и деформацией клапанов.

Карьера спортивная – многолетняя спортивная деятельность, нацеленная на высокие достижения и связанную с постоянным самосовершенствованием спортсмена. В спортивной карьере традиционно выделяют четыре этапа: подготовку, старт, кульминацию и финиш. Подготовка включает выбор вида спорта. Старт – начало спортивной деятельности и адаптацию к выбранному виду спорта. Кульминация – этап самых высоких достижений в спорте, отражающихся в социальном статусе личности. Финиш – связан с подготовкой к уходу из большого спорта и пенсионной адаптацией.

Касание соперника кистью или рукой – необязательно является фолом, например, когда защитник находится в защитной стойке и его кисти касаются и остаются в контакте с соперником, находящимся с мячом или без мяча, с целью помешать его продвижению, однако, повторяющееся касание или «тычки» соперника с мячом или без мяча являются фолом, поскольку могут привести к грубой игре.

Качества волевые – стабильные проявления воли спортсмена в процессе его деятельности, обеспечивающие достижение поставленных целей и эффективное преодоление трудностей, возникающих в тренировке и соревнованиях.

Качества физические – двигательные способности человека, выражающиеся в проявлении силы, выносливости, координации. Скорости, гибкости и т.д. В теории и методике физического воспитания разработана классификация видов спорта, отнесённых к тому или иному проявлению физических качеств.

Качество образования – комплексная характеристика образовательной деятельности и подготовки обучающегося, выражающая степень их соответствия федеральным государственным образовательным стандартам, образовательным стандартам, федеральным государственным требованиям и потребностям физического или юридического лица, в интересах которого осуществляется образовательная деятельность, в том числе степень достижения планируемых результатов образовательной программы.

Квадрапл-дабл (англ. quadruple-double) – показатель, означающий набор игроком в течение матча двузначного количества пунктов в четырех из пяти следующих категорий: очки, перехваты, блок-шоты, результативные передачи и подборы. Это выдающееся достижение чрезвычайно редко на высшем уровне, и каждый сделанный квадрапл-дабл говорит о незаурядных игровых качествах баскетболиста.

Квалификационный критерий позволяет определить, соответствует ли показанный в соревнованиях результат установленному квалификационному нормативу. Как правило, этот критерий применяется при проведении крупных соревнований с большим количеством участников, когда основным могут предшествовать квалификационные соревнования.

Квалификация – уровень знаний, умений, навыков и компетенции, характеризующий подготовленность к выполнению определенного вида профессиональной деятельности.

Кинематические характеристики движения – мера положения и движения человека в пространстве и во времени: пространственные, временные и пространственно-временные характеристики. Характеризует общую организацию движений, их внешнюю форму, «рисунок» движения.

«Кирпич» (сленг) – бросок наугад, когда пущенный с силой мяч отскакивает от щита или от обода корзины, любителей таких бросков называют «каменщиками» или «мастерами кирпичной кладки». Часто

кирпич можно увидеть при выполнении трехочкового броска. Он всегда сопровождается красивым полетом мяча к корзине.

Кистозный фиброз – муковисцероз, наследственное нарушение, которое затрудняет циркуляцию жидкостей организма, делая их вязкими, имеет две формы – лёгочную и кишечную; один из немногих способов облегчить состояние пациентов – физическая активность, интенсивные упражнения «разгоняют» по телу кровь и все жидкости, нормализуя обмен веществ и очищение лёгких, когда спортзал – это спасение и физические упражнения и обеспечивают жизненный тонус на уровне здоровых людей.

Кифоз – изгиб позвоночника в сагитальной плоскости, обращенный выпуклостью кзади. Различают физиологический и патологический кифоз. Физиологический грудной и крестцовый кифозы формируются в детском возрасте. У взрослых изгибы позвоночника фиксированы. В пожилом и старческом возрасте грудной кифоз увеличивается.

Классификация – сборник нормативов и требований, выполнение которых позволяет присвоить игроку спортивное звание или спортивный разряд.

Классификация команд – проводится на основании очков в соответствии с показателями их побед и поражений, а именно: два очка за каждую выигранную игру, одно очко за каждую проигранную и ноль очков за игру, проигранную «лишением права».

Клеточная мембрана – биологическая мембрана, окружающая протоплазму растительных и животных клеток, участвующая в регуляции обмена веществ между клеткой и окружающей средой, в состав которой входят липиды и белки.

Клуб – организация, зарегистрированная в качестве юридического лица по законам Российской Федерации, имеющая договор с РФБ и участвующая в Чемпионате или Первенстве.

Клуб-визитер – спортивная организация, принимающая участие в матче на чужой площадке.

Клуб-новичок – клуб, впервые включенный в состав чемпионата.

Клуб-хозяин – спортивная организация, отвечающая за проведение матча на своей площадке.

Когнитивная психология – одно из направлений современной психологии, которое основывается на положении о решающей

роли знаний, процессов познания в протекании психических процессов и поведения человека.

Колено бегуна – травма колена, возникающая у спортсменов, которые вынуждены много бегать. Сидром колено бегуна подразумевает хондромалицию надколенника и воспаление подвздошно-большеберцового тракта. Повторяющееся движение повреждает хрящ, покрывающий внутреннюю поверхность коленной чашечки. Воспаление большеберцового тракта происходит из-за постоянного трения фасции о боковой мышцелок большеберцовой кости.

Колено пловца – состояние, возникающее в коленном суставе при вальгусно направленной на колено силе из-за резких движений ногой во время плавания брассом. Это приводит к хронической травматизации медиальной коллатеральной связки коленного сустава.

Колено прыгуна – тендинит связки надколенника. Часто встречается у прыгунов в высоту, баскетболистов и волейболистов. Характеризуется болями в нижнем полюсе надколенника, в месте прикрепления связки надколенника. Развивается из-за постоянной нагрузки и, как следствия, микротравматизации данной области, которая не успевает восстановиться к следующей тренировке.

Коллаген – общее название фибриллярных белков из группы склеропротеинов, один из основных компонентов соединительной ткани (кожи, связок, сухожилий, хрящей и др.). Биологическая роль коллагена, помимо опорно-механической, заключается в их участии в межклеточном взаимодействии, влиянии их на пролиферацию и дифференцировку клеток, морфогенез органов и тканей в процессе роста и развития организма. Коллагены являются наиболее распространенными животными белками, в организме млекопитающих относительное содержание коллагенов достигает 30% всех белков (желатин – это ничто иное, низкомолекулярные фрагменты коллагена).

Коллапс – состояние, угрожающее жизни, которое характеризуется падением артериального и венозного давления и ухудшением кровоснабжения жизненно важных органов.

Кольцо (баскетбольное) – верхний обод корзины, через который должен упасть мяч, чтобы очки были засчитаны. Кольца обычно изготавливают из прочной стали и окрашивают в оранжевый цвет. Внутренний диаметр кольца 45 см (внешний – 45,72 см). Верхний край каждого кольца располагается горизонтально на высоте 3,05 м

над поверхностью площадки. Кольцо крепится к щиту в 20 см от нижнего края щита, прямо посередине, то есть от основания кольца до краев щита расстояние составляет 90 см. На нижней части колец находятся приспособления для крепления сеток в количестве двенадцати равностоящих друг от друга точек по всему периметру кольца.

Команда – спортивный коллектив, имеющий договор с РФБ и участвующий в Чемпионате или Первенстве. Баскетбольные команды состоят из 10–12 игроков, но лишь пятеро могут находиться на площадке одновременно. В баскетбол играют 5 на 5. Согласно правилам, можно играть в меньшем составе в том случае, если у одной команды количество игроков, которые получили 5 фолов (5 раз нарушили правила и были выведены из игры), больше семи, то можно играть вчетвером против пятерых. Иногда разрешается играть даже втроем против пятерых, но это минимальное количество спортсменов на площадке.

Командные фолы – общее число фолов, совершенных той или иной командой. Команда, набравшая четыре командных фолы за период в результате персональных или технических фолов, подлежит наказанию двумя штрафными бросками за все последующие персональные фолы.

Командный контроль мяча – команда контролирует мяч, когда игрок этой команды контролирует «живой» мяч или игроки команды передают мяч друг другу.

Комбинационная игра – взаимодействие нескольких игроков одновременно как в атаке, так и в обороне. Комбинации подготавливаются и отрабатываются заранее на тренировках. Смысл комбинации – проявить сильные стороны всех игроков при помощи специальных передвижений и заслонов. Комбинации могут быть с участием двух, трех, четырех или всех пяти игроков.

Комбинированная оборона – это вид обороны, когда несколько игроков (трое), используют персональную защиту, а остальные (двое) держат зонную оборону. Один игрок использует персональную защиту, а остальные строят зону и т.д.

Комиссар игры – человек, который следит за соблюдением правил. Находится за судейским столиком между секундометристом и секретарем. В его обязанности во время игры входит органи-

зация успешной работы судей за столиком, оказание помощи старшему судье в проведении игры. Комиссар матча является главным советчиком арбитра в поле.

Комиссия медицинская – группа специалистов, обеспечивающих медицинское обслуживание спортсменов на соревнованиях и в период подготовки к ним.

Комиссия по допуску и переходам игроков – рабочий орган РФБ, наделённый полномочиями по рассмотрению вопросов допуска и перехода игроков в соответствии со «Статусом игрока в РФБ».

Комиссия РФБ по назначению судей и комиссаров (Комиссия по назначению) – рабочий орган, созданный в соответствии с решением Исполкома РФБ для проведения мероприятий по назначению судей и комиссаров на игры Соревнований.

Комментатор спортивный – специалист, освещающий спортивные события, умеющий совмещать в репортаже знания и особенности игры, ее историю, желательные основанные на своем жизненном опыте и владеющий элементами актерского мастерства (слова). Например, Нина Еремина, Владимир Гомельский, Сергей Тараканов и др.

Коммуникация – желание понять, о чём думает партнёр (тренер, игрок), причины его переживаний, его точку зрения и образ мыслей.

Компенсирующая тренировка – вид тренировки, устраняющий последствия, которые появляются в результате односторонних (часто монотонных) упражнений, выполняемых спортсменом, и позволяющий избегать перегрузки (физической и психической) в процессе подготовки. Синоним: Компенсаторная тренировка

Комплексный контроль – получение информации об уровне подготовленности и готовности спортсмена специалистами различного профиля (педагогами, психологами, биологами и т.п.), формируемой на базе его этапного, текущего и оперативного состояния.

Компонент движения – выражение, которое обобщенно определяет моменты, элементы, части или фазы, составляющие двигательный акт. Условно используется для общего, приблизительного понимания двигательного акта в целях доступности объяснения.

Компрессионные (уплотнённые) рукава – экипировка, используемая игроками и должна быть того же доминирующего цвета, что и майка.

Компрессионные (уплотнённые) чулки – экипировка, используемая игроками и должна быть того же цвета, что и шорты; для верхней части ноги они должны быть выше колена. А для нижней части ноги – должны быть ниже колена.

Компульсивный – относящийся к сознательным мыслям, от которых как чувствует субъект, он не может отвязаться, и к действиям, которые вынужден выполнять. Он не может противиться ни тем, ни другим, а невыполнение их ведет к тревоге. Компульсивные симптомы характерны для невроза навязчивых состояний.

Конгруэнтность – способность при наложении на другой объект полностью совпадать с ним соответствующими углами, отрезками. Например, баскетбольный мяч, вложенный в кольцо являются полностью конгруэнтными.

Кондиция – понятие, определяющее совокупность требований (нормы, стандарты) к состоянию подготовленности спортсмена, что соответствует понятиям «необходимая физическая подготовленность», в отдельных случаях – «спортивная форма».

Конкуренция – наиболее конкурентоспособна та команда, спортсмены которой показывают наивысший результат и всё подчинено тому, чтобы завоевать медали, быть первыми; есть многоуровневая система подготовки к соревнованиям, например, в баскетболе, даже в олимпийский год клубные соревнования проводятся по обычному календарю, так как они востребованы и следует оправдывать ожидания своей аудитории болельщиков.

Консервативный – в медицине, не связанный с хирургическим вмешательством (о методе лечения).

Контакт – во время игры в баскетбол, когда десять игроков передвигаются по площадке с большой скоростью на ограниченном пространстве, нельзя избежать полностью персонального контакта, который может наказываться фолом исходя из игровой ситуации.

Континентальная баскетбольная ассоциация (англ. *Continental Basketball Association (CBA)*) – профессиональная баскетбольная лига в США, существовавшая с 1946 по 2009 год. Лига являлась филиалом государственной спортивной организации USA Basketball.

Контрактура – ограничение нормальной подвижности в суставе, вызванное рубцовым стягиванием кожи, сухожилий, заболеваниями мышц, сустава, болевым рефлексом и др. Часто контрактурой

называют стойкое уменьшение растяжимости мышцы в результате фиброза или устойчивой активизации механизма сокращения мышечных волокон. Эти состояния определяют как контрактуру мышцы.

Контратака – игровая ситуация, когда команда, перехватив мяч, молниеносно переходит от обороны к нападению и устремляется к корзине соперника.

Контролер-распорядитель – физическое лицо, которое прошло специальную подготовку в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, имеет удостоверение контролера-распорядителя. Привлекается организатором официального спортивного соревнования или собственником, пользователем объекта спорта на договорной основе для обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при проведении официального спортивного соревнования.

Контроль – (фр. *contrôle* – проверка) – составная часть управления объектами и процессами с целью проверки соответствия наблюдаемого состояния объекта желаемому и необходимому положению, предусмотренному программами, планами, договорами, проектами, соглашениями.

Контроль в физическом воспитании и спорте – проверка эффективности воздействия физического упражнения на биологический и социальный статус человека, получение информации о процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

1. *Контроль врачебно-педагогический* – контроль за состоянием спортсменов с помощью методов спортивной медицины и педагогики.

2. *Контроль врачебный* – периодическое комплексное медицинское обследование с целью определения состояния здоровья и уровня подготовленности спортсменов.

3. *Контроль оперативный* – контроль за конкретным состоянием спортсмена, в частности, за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения.

4. *Контроль текущий* – оценка в микроциклах динамики нагрузки подготовки и их соотношений; регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики, результатов контрольных соревнований.

5. *Контроль этапный* – измерение и оценка в конце этапа (периода, года) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов.

Контроль мяча – командный, когда игрок данной команды контролирует живой мяч, то есть он держит или ведёт его, либо живой мяч находится в его распоряжении.

Контрольная игра – альтернативное название личного первенства в игровых видах спорта.

Контрфорс – поперечная стенка, вертикальный выступ или ребро, усиливающие основную несущую конструкцию. В спортивной медицине термин используется для обозначения системы защиты коленной чашечки в наколенниках с помощью гелевого или резинового кольца, окружающего коленную чашечку и оказывающего давление и поддержку. В анатомии обозначает утолщение костей, которые увеличивают их прочность в определенных направлениях.

Конфликт интересов педагогического работника – ситуация, при которой у педагогического работника при осуществлении им профессиональной деятельности возникает личная заинтересованность в получении материальной выгоды и которая влияет на надлежащее исполнение педагогическим работником профессиональных обязанностей.

Концептуальная модель – совокупность представлений тренера о целях и задачах деятельности, способах достижения поставленных целей. Эта обобщенная схема поведения, сформированная в процессе обучения и тренировок.

Координация – совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями.

1. *Координация внутримышечная* – согласованность работы отдельных двигательных единиц в составе одной мышцы.

2. *Координация движений* – согласование деятельности различных мышечных групп при осуществлении двигательного акта. Достигнутые в результате тренировки согласованность и упорядоченность в пространстве и во времени движений отдельных частей

тела спортсмена, способность быстро преобразовывать движения в соответствии с новыми условиями; достигается наиболее рациональным включением мышечных групп, обеспечивающих выполнение движения по показателям пространственных, временных и динамических характеристик в соответствии со структурой конкретного двигательного навыка.

3. Координация межмышечная – согласованность в работе нескольких мышечных групп, обеспечивающая выполнение того или иного движения.

Координационная комиссия – комиссия Министерства спорта Российской Федерации по ведению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Координационные способности – способность игрока управлять движениями и действиями, согласовывая их по усилию, времени и пространству для достижения поставленной цели.

Координационный совет Исполкома РФБ – орган РФБ, подотчетный Исполкому РФБ.

Координированность – способность человека быстро и точно воспроизводить ранее незнакомые ему сложносочетаемые движения.

Корзина – баскетбольное кольцо с сеткой, через которую должен пролететь мяч, чтобы были засчитаны очки. Корзины состоят из колец, изготовленных из прочной стали с внутренним диаметром 45 см и окрашенных в оранжевый цвет и сеток, изготовленных из белого шнура длиной не менее 40 см и не более 45 см, которые имеют 12 петель для крепления к кольцу. Корзина нависает над лицевой линией по обеим сторонам площадки.

Корзины (соперников/собственная) – та, которую атакуют – соперника, а которую защищают, называют собственной.

Коронарная недостаточность – несоответствие кровотока по венечным артериям сердца и потреблением кислорода, ведущее к диффузной или локальной ишемии миокарда.

«Корректирующий фол» – арбитр, назначивший сомнительный фол в пользу одной команды, спешит исправить свою ошибку и назначает столь же сомнительный фол в пользу другой. Судьи отрицают подобные факты, но игроки, тренеры и болельщики уверены в том, что такая практика существует.

Корреляция – статистический показатель отношения или связи между двумя характеристиками. Связь переменных, при которой одному значению одного признака соответствует несколько значений другого признака, отклоняющегося в ту или иную сторону от своего среднего значения. Т.е. когда один показатель (например, мышечная сила) стабильно зависит от другого показателя (например, пола человека или его возраста).

Корфбол – разновидность баскетбола. Игра возникла в Швеции и оттуда перекочевала в другие европейские страны. Особой популярностью эта игра пользуется в Голландии, где она включена в программу физического воспитания школьников. В первоначальном варианте команды состояли из 12 игроков. В 1951 году США и шесть стран британского Содружества утвердили стандарт на 7 игроков, принятый Международной федерацией ассоциаций нетбола (IFNA) в 1960 году. Соревнование корфболистов проводится между командами, состоящими из 4 мужчин и 4 женщин. Площадка для игры представляет собой прямоугольник 60 х 30 м (40 х 20 м для игры в закрытых помещениях). Поперечной линией площадка делится на две равные зоны. В середине от обеих лицевых линий на удалении 1/6 части длины площадки устанавливается шест длиной 3,5 метра, на вершине которого смонтирована корзина диаметром 38–42 см. В игре используется мяч округлой формы 68 х 71 см и весом 400 г. Продолжительность игры 60 минут (два периода по 30 минут). Перед ее началом участники располагаются в двух зонах, в каждой из которых занимают позиции двое мужчин и две женщины. В дальнейшем по ходу игры они передвигаются и действуют только друг против друга. Переход из одной зоны в другую осуществляется после каждых заброшенных двух очков. Владея мячом, здесь можно сделать только один шаг с места или прыжок для передачи или броска мяча. На владеющего мячом не могут одновременно нападать два защитника. Выбивать и вырывать мяч запрещается. Нельзя также играть персонально против игрока противоположного пола. За нарушение, помешавшее выполнить бросок, назначается штрафной бросок, который выполняется с расстояния 2,5 м от кольца.

Костяшка боксера – известный в спортивной медицине термин, используемый для описания травмы кисти – повреждения суставной капсулы пястно-фалангового сустава (обычно II или III), а именно волокон, удерживающих сухожилие мышцы-разгибателя пальцев. Часто следствием этой травмы является смещение сухожилия разгибателя в противоположную сторону от разрыва.

«Краска» (сленг) – прямоугольная зона в баскетболе, располагающаяся непосредственно перед кольцом и тянущаяся вплоть до линии штрафного броска. Для облегчения работы судей выкрашена другой цвет, чем площадка.

Креативизм – синоним творческих способностей человека, его творческого мышления. Творческое мышление неразрывно связано с критическим мышлением, обеспечивающего проверку предложенных решений с целью определения области их возможного применения. Оба эти вида могут находиться в диалектическом единстве, хотя и используются раздельно друг от друга. Основное условие развития креативизма – свобода и полученное в результате него удовольствие.

Крепатура – синдром отсроченной мышечной болезненности, включает болезненность, слабость и «забитость» скелетных мышц, испытываемую в течение 24–48 часов после интенсивной физической нагрузки. Обычно, поводом к её появлению служит непривычно большая для организма мышечная активность.

Критерии начального отбора детей в секции баскетбола – важнейшие показатели развития физических и иных качеств одаренности юных баскетболистов (7–8 лет), а именно: прыгучесть, быстрота, координация движений (комплексная оценка двигательных способностей); а также антропометрические, функциональные и психофизиологические показатели, биологический возраст.

Критерии прогрессирования, надежности и стабильности результатов – применяются обычно для исследования процесса изменений и развития уровня спортивных результатов в каком-либо виде спорта на протяжении годичного или многолетнего цикла подготовки. На основе анализа результатов выступлений спортсменов в длительной серии соревнований различного ранга в рамках годичного цикла с помощью данных критериев судят о состоянии спортив-

ной формы и динамике её изменения на протяжении соревновательного периода, а, следовательно, и об эффективности подготовки спортсменов к основным соревнованиям сезона.

Критерий эквивалентности отражает равноценность, равнозначность спортивных достижений в разных видах спорта или в какой-либо программе соревнований, представленной несколькими спортивными дисциплинами.

Кровь – жидкая ткань организма, циркулирующая в кровеносной системе и состоящая из плазмы и форменных элементов, осуществляющая транспортную, регуляторную, защитную и др. функции.

Кровообращение – движение крови, по замкнутой системе кровеносных сосудов, являющееся одной из основных жизненных функций организма.

Кросс – спортивный бег по пересеченной местности.

Кроссмен – бегун, участвующий в кроссе.

Кроссовер (англ. *Crossover*, досл. – *пересечение*) – маневр в баскетболе, при котором игрок при дриблинге резко посылает мяч с одной руки на другую, совершая рывок вперед или в сторону. Это главный баскетбольный финт, позволяющий пройти защитника и получить свободное пространство впереди.

Круговая тренировка – метод тренировки, характеризующийся применением систематического, заранее установленного комплекса упражнений, которые игрок повторно выполняет с перерывами и без них, в определенной последовательности и с заданной интенсивностью.

«Крюк» (сленг) – бросок одной рукой по высокой траектории.

Кубок – 1. Приз в спортивных соревнованиях; сосуд в виде чаши или бокала, по традиции вручаемый в качестве приза за победу в соревнованиях. Познавательно, что награда стала интернациональной и звучит примерно одинаково на разных языках: у англичан – кап, у французов – куп, у испанцев – копа, у итальянцев – коппа. 2. Вид соревнований, в которых розыгрыш проводится по системе с выбыванием проигравших команд.

Кубок вызова ФИБА (англ. *EuroChallenge* – *ЕвроВызов*) – европейский клубный баскетбольный турнир. Появился в 2003 году под эгидой ФИБА Европа. Турнир считается третьим по силе европейским турниром, после Евролиги и Кубка Европы. В период

2003–2008 г. носил название «Евролига ФИБА», в 2008 этот турнир был объединён с Кубком ФИБА и стал называться «Кубок вызова». С 2015 г. ФИБА учредила новый турнир Кубок Европы ФИБА на замену Кубку Вызову, который объединится с Кубком Европы УЛЕБ начиная с сезона 2016–2017.

Кубок Европы (или **Еврокубок**, англ. *Eurocup*) – европейский клубный баскетбольный турнир. Первый сезон был сыгран в 2002/2003 г. после того, как в 2002 г. Кубок Сапорты и Кубок Корача объединились. Турнир считается вторым по силе клубным европейским турниром после Евролиги, проводится под эгидой УЛЕБ и ФИБА Европа (до 2008 г. – только УЛЕБ). Первым обладателем стала испанская Памеса (Валенсия).

Кубок Европы ФИБА среди женщин (англ. *Eurocup Women – Женский еврокубок*) – ежегодный европейский клубный женский баскетбольный турнир. Впервые был сыгран в 2002 г, под эгидой ФИБА-Европа, взамен ушедшего Кубка Ронкетти. Турнир считается вторым по силе европейским турниром, после Евролиги. В период с 2002/03 по 2004/05 финальная стадия разыгрывалась по модели Евролиги – Финал Четырёх, но уже с сезона 2005/06 возвращается к классической формуле Кубка Ронкетти, то есть финалисты играют две игры – дома и на выезде.

Кубок России – является кубковым турниром среди мужских и женских команд по баскетболу. Первый турнир в российской истории прошёл в 2000 г. Система кубка – на выбывание. Обладатель кубка России получает право на участие в Еврокубке в следующем сезоне. В случае если этот клуб уже имеет право на участие в Еврокубке, то право на участие в нём получает финалист Кубка России. В Кубке России участвуют российские команды, выступающие в чемпионате в Единой лиге ВТБ и суперлиге.

Кубок чемпионов ФИБА Азия – азиатский клубный баскетбольный турнир, являющийся сильнейшим на континенте. Первый турнир был проведен в 1981 г., с 1995 проводится ежегодно.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову. Различают кувырок вперед, длинный кувырок, кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками, кувырок назад и т. п.

Куинтупл-дабл (с англ. quintuple-double) – показатель, свидетельствующий о том, что игрок продемонстрировал в одной игре результат, выражаемый двузначным числом в пяти категориях: очки, подборы, результативные передачи, перехваты и блокшоты.

Культура – специфический способ организации и развития человеческой жизнедеятельности, задаваемый продуктами материального и духовного труда, созданными предшествующими поколениями и освоенными ныне живущими людьми, системой социальных институтов и учреждений.

Л

Латентный период реакции – время, протекающее от момента применения стимула до момента проявления соответствующей реакции на него; оценивается такими характеристиками, как время начала реакции, достижения её максимума и т.д.

Латеральный (боковой) – расположенный на удалении от срединной (сагиттальной) плоскости.

Леворукость (см. *левша*) – преимущественное пользование левой рукой при выполнении целенаправленных действий, наследственно обусловленное и распространённое в 1,0–6,7%. В баскетболе следует учитывать при защите и удержании соперника, бросающего и ведущего мяч левой рукой.

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий бег, ходьбу, прыжки, метания.

Лёгкий форвард (англ. *Small Forward*), или **третий номер** – позиция игрока в баскетболе. Основной задачей для такого игрока, как и для атакующего защитника, является набор очков. В отличие от защитников, игроки нападения обладают более высоким ростом и лучше подбирают мяч и блокируют броски. Лёгкие форварды, как правило, обладают хорошим броском практически со всех дистанций. Средний рост 195–210 см.

Лёгочная вентиляция – количество воздуха, проходящее через лёгкие за 1 мин; у взрослого человека в покое составляет 5–9 л.

«Летающие баскетболисты» – новое спортивное шоу, на баскетбольной площадке с эффектными полётами на высоте 3–4 метров с использованием батуты и гимнастических мостиков.

Летняя тренировка – форма тренировки сезонного характера, организуемая с целью обеспечения подготовки по тем видам спорта, которые неспецифичны для лета. Часто используется как дополнительное средство подготовки.

Лига АБА (англ. *Liga ABA*), также известная как **Адриатическая лига** (англ. *Adriatic League*) – в настоящее время называется **NLB Liga ABA** в связи со спонсорскими соглашениями. Является сильнейшей баскетбольной лигой в регионе и включает в себя команды из Сербии, Хорватии, Боснии и Герцеговины, Словении, Черногории и Израиля. Лига существует параллельно с чемпионатами стран, входящими в лигу. Все команды, выступающие в Адриатической лиге, также выступают в своих национальных чемпионатах. Лига является частным предприятием и основана в 2001 году словенской компанией Sidro. Лига является членом УЛЕБ и членом Евробаскета, таким образом она является местной версией Евролиги.

Лига Белова – финальный этап Чемпионата Ассоциации Студенческого Баскетбола с участием сильнейших 64 мужских и 64 женских команд.

Лига развития НБА (англ. *The NBA Development League*, или просто **NBA D-League**) – официальная младшая лига Национальной баскетбольной ассоциации. До 2005 г называлась Лига развития национального баскетбола (англ. *National Basketball Development League (NBDL)*) и стартовала осенью 2001 г с 10 командами. В 2005 г. комиссар НБА Дэвид Стерн объявил о планах расширения лиги до 15 команд и перевод лиги в качестве фарм-клубов, где каждый клуб лиги будет привязан к одной или несколькими командами из НБА. В 2017 году лига произвела ребрендинг, поменяв название на *Джи-Лига НБА*. На начало сезона 2019/2020 лига состояла из 28 команд.

Лига ФИБА (Америка) – американский клубный баскетбольный турнир. Первый сезон был сыгран в 2007 г. Турнир считается сильнейшим континентальным клубным турниром на территории обеих Америк, проводится под эгидой ФИБА Америка. Первым обладателем стал аргентинский «Пеньяроль».

Лидер – 1. Спортсмен, играющий центральную роль в организации совместной деятельности и регуляции взаимоотношений в команде во время игры. 2. Команда в спортивном состязании, идущая впереди.

Лидирование – положение спортсмена или команды, имеющего лучший промежуточный результат на проходящих соревнованиях.

Лидировать – вести в счете, иметь преимущество в очках над соперником.

Лимфостаз – нарушение оттока лимфы на различных уровнях – от лимфатических капилляров. Развивается вторично при хронической венозной недостаточности у больных с декомпенсированными формами варикозного расширения вен конечностей, посттромбофлебитическим синдромом, артериовенозных свищах – в результате компенсаторного выведения избытка тканевой жидкости, расширяются лимфатические сосуды, снижается их тонус, развивается недостаточность клапанов, т. е. возникает лимфовенозная недостаточность.

Линии – полосы шириной 5 см, которыми размечается периметр игрового поля и его отдельные участки. Линии на площадке могут быть либо белого, либо черного цвета. По правилам баскетбола, линия поля является аутом, то есть находится за его пределами. Если игрок, владеющий мячом, наступает на линию, боковую или лицевую, то судья определяет нарушение правил: аут в пользу противоположной команды.

Линии лицевые и боковые – игровая площадка ограничивается двумя лицевыми (короткие стороны площадки) и двумя боковыми (длинные стороны площадки) линиями. Эти линии не являются частью площадки. Линия лицевая – линия, обозначающая границу площадки по обоим её концам, она проведена за корзиной и связывает две боковые линии. После взятия корзины защищавшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

Линия центральная – наносится параллельно лицевым линиям от середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию.

Линия штрафного броска – линия, с которой выполняются штрафные броски. Наносится параллельно каждой лицевой линии. Ее дальний край находится на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, длина составляет 3,60 м.

Лиотон (гепарин натрия) – гель, для наружного применения, обладает противотромбическим, противовоспалительным и противоотёчным действиями.

Лист учета штрафных санкций – документ для записи и учета технических и дисквалифицирующих фолов команды и тренера.

Лихорадка предстартовая – состояние спортсмена перед стартом, характеризующееся чрезмерным эмоциональным возбуждением, волнением и тревожностью, неустойчивостью и нарушениями процессов внимания, памяти. Может быть следствием отсутствия необходимого уровня подготовленности. Иногда, напротив, высокая подготовленность, расчёт на высокий результат, победу, боязнь не реализоваться.

Лицензия – документ, удостоверяющий принадлежность игрока к клубу/команде и дающий право для включения его в сертификат данной команды.

1. *Лицензия сопровождающего лица* – документ, выдаваемый Лигой ВТБ, удостоверяющий принадлежность сопровождающего лица к команде. Имеется одна категория лицензии сопровождающего лица: «ТФ». Каждая лицензия имеет уникальный номер, включающий категорию лицензии.

2. *Лицензия официального лица* – документ, выдаваемый Лигой ВТБ, удостоверяющий принадлежность официального лица к команде. Имеется одна категория лицензии официального лица: «О». Каждая лицензия имеет уникальный номер, включающий категорию лицензии.

3. *Лицензия тренера* – документ, выдаваемый Лигой по результатам Лицензирования, дающий право исполнять обязанности Тренера на играх Чемпионата Единой Лиги ВТБ. Имеется одна категория лицензии тренера: «С». Каждая лицензия имеет уникальный номер, включающий категорию лицензии.

4. *Лицензия помощника тренера* – документ, выдаваемый Лигой ВТБ по результатам Лицензирования, дающий право исполнять обязанности Помощника тренера на играх Чемпионата. Имеется одна категория лицензии помощника тренера: «С». Каждая лицензия имеет уникальный номер, включающий категорию лицензии.

5. *Лицензия игрока* – документ, выдаваемый Лигой по результатам Лицензирования, удостоверяющий принадлежность Игрока к Команде и дающий право выступать за данную Команду в Чемпионате Единой Лиги ВТБ. Имеется пять категорий лицензий игрока:

«N», «Nn», «F», «RB» и «F/E». Каждая лицензия имеет уникальный номер, включающий категорию лицензии.

6. *Лицензия категории «N»* – дает право Игроку выступать в Чемпионате Единой Лиги ВТБ и выдается Игроку, имеющему гражданство той страны, за Клуб которой он выступает, и который в соответствии с нормами Регламента ФИБА и ФИБА Европа имеет право выступать за национальную сборную такой страны. Каждая лицензия имеет уникальный номер, включающий категорию лицензии.

7. *Лицензия категории «Nn»* – дает право выступать в Чемпионате Единой Лиги ВТБ Натурализованному игроку, имевшему ранее (имеющему) гражданство другой страны, который после принятия в гражданство Российской Федерации в соответствии с нормами Регламентов ФИБА и ФИБА Европа имеет право выступать за национальную сборную команды Российской Федерации. Каждая лицензия имеет уникальный номер, включающий категорию лицензии.

8. *Лицензия категории «F»* – дает право Игроку выступать в Чемпионате Единой Лиги ВТБ. Выдается Игроку (за исключением Игроков Российских Клубов, имеющих гражданство Республики Беларусь), который имеет любое гражданство и в соответствии с нормами Регламента ФИБА и ФИБА Европа не имеет права выступать за национальную сборную страны клуба, за который он заявлен. Каждая лицензия имеет уникальный номер, включающий категорию лицензии.

9. *Лицензия категории «F/E»* – дает право Игроку Российского Клуба участвовать в европейских клубных соревнованиях, за исключением Чемпионата Единой Лиги ВТБ, без права участия в Чемпионате России и в иных российских соревнованиях, и выдается исключительно Игроку Российского Клуба (за исключением Игроков Российских Клубов, имеющих гражданство Республики Беларусь), который имеет любое гражданство и в соответствии с нормами Регламента ФИБА и ФИБА Европа не имеет права выступать за национальную сборную страны клуба, за который он заявлен. Каждая лицензия имеет уникальный номер, включающий категорию лицензии.

10. *Лицензия категории «RB»* – дает право Игроку Российского Клуба выступать в Чемпионате Единой Лиги ВТБ и выдается Игроку, имеющему гражданство Республики Беларусь. Каждая лицензия имеет уникальный номер, включающий категорию лицензии.

Лицензия судьи, комиссара – документ, дающий право исполнять обязанности судьи, комиссара на играх Чемпионата и Первенства.

Личная (персональная) защита – см. *защита*.

Личное первенство – форма двусторонней игры в игровых видах спорта, при которой составы обеих команд меняются так, чтобы каждый игрок сыграл с каждым одинаковое количество микроматчей.

Личность – целостность субъективной реальности и способ бытия человека в системе взаимоотношений с другими; личность – субъект, свободно определившийся в пространстве культуры и времени истории.

Лишение права – команда проигрывает игру «лишением права», если: 1) она отказывается играть после того, как старший судья предложил ей начать или продолжить игру; 2) своими действиями она мешает проведению игры; 3) через 15 минут после времени начала игры, указанного в расписании, команда отсутствует или не может выставить на площадку пятерых игроков, готовых к игре. В данных случаях победа присуждается соперникам со счетом 20:0. В дальнейшем команда, проигравшая игру «лишением права», получает в классификации ноль очков. В серии из двух игр (дома и на выезде) и в серии плей-офф до двух побед команда, проигравшая первую, вторую и третью игру «лишением права», проигрывает всю серию «лишением права». Это не относится к серии плей-офф до трех побед.

Ловкость – это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в изменяющихся условиях, иными словами, справляться с двигательной задачей, возникающей неожиданно и требующей правильного, быстрого и экономичного решения. В различных видах деятельности ловкость проявляется и воспитывается по-разному.

Ловля мяча – технический прием, которым пользуются спортсмены для остановки, приема и фиксирования мяча руками.

«Ловушка» (сленг) – манёвр защиты, при котором двое или больше защитников окружают атакующего игрока с мячом и мешают ему вести мяч и выполнять бросок в кольцо или передачу.

Ложное переключение – когда переключение оказывается нежелательным (например, если высокий медленный игрок должен переключиться на быстрого игрока задней линии), может быть сделано ложное переключение. Защитник, держащий игрока, делает вид, что переключается на выходящего из-за заслона дрилера, перекрывая ему направление движения и заставляя его остановиться, после остановки дриблёра защитник немедленно возвращается к своему подопечному.

Ложный бросок – это обманное движение, когда нападающий делает ложное движение, похожее на бросок по кольцу, с целью обмануть защитника, вывести его из состояния равновесия.

Локоть бейсболиста – (воспаление медиального апофиза) – это заболевание возникает из-за вальгусно направленной силы при частом движении руки по кривой броска мяча. У пострадавшего отмечают микроразрывы сухожилий мышц пронаторов и сгибателей, а в тяжелых случаях – отрыв и раздробление медиального апофиза.

Локоть теннисиста – это латеральный эпикондилит. Этот синдром возникает вследствие перетренировки и проявляется болью по латеральной поверхности локтевого сустава. Пациенты обычно связывают его возникновение с игрой в теннис. На сегодняшний день латеральный эпикондилит считается воспалительным заболеванием и/или микроразрывом в месте прикрепления короткого лучевого разгибателя кисти. Провоцирующее движение – форсированное разгибание среднего пальца кисти против сопротивления – вызывает боль, так как мышца прикрепляется к основанию пясти среднего пальца.

Лордоз – изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью кпереди. Различают физиологический и патологический лордоз. Физиологический лордоз формируется в шейном и поясничном отделах позвоночника на первом году жизни, обеспечивая компенсацию физиологического кифоза. Патологический лордоз чаще формируется на том же уровне, что и уровне грудного кифоза.

Люмбаго – приступ внезапной резкой боли и напряжения мышц в поясничной области, возникающий при физическом напряжении или неловком движении туловища. Возникает в начальной стадии

дистрофического процесса в межпозвоночном диске, студенистое ядро которого теряет упругость и распадается на отдельные фрагменты. Последние при физическом напряжении и движениях позвоночника могут смещаться и оказывать давление на фиброзное кольцо, содержащее, как и связочный аппарат позвоночника, чувствительные рецепторы. Раздражение рецепторов в пораженной области (сегменте) позвоночника является причиной боли, рефлекторных реакций и прежде всего тонического напряжения мышц поясничной области.

М

Майка – форма игроков каждой команды, состоящая из одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади. В течение игры майки игроков (мужчины и женщины) должны быть заправлены в игровые трусы (шорты). Шорты необязательно того же цвета, что и майки.

Майки-полурукавки – разрешается надевать под майки. Если на то есть письменное медицинское разрешение и должна быть того же цвета, что и игровая майка, длинные рукава у маек не допускаются.

Макро-турнир – любой турнир с произвольной формой его поведения среди участников, в котором отсутствуют изолированные турниры.

Макроцикл тренировки – большой цикл тренировки, состоящий из сочетания этапов и групп мезоциклов для решения глобальных задач организации тренировочного процесса; чаще всего определяется как годичный или полугодовой цикл или периоды.

Макси-баскетбол (англ. *Maxibasketball*) – баскетбольное соревнование, в котором играют люди в возрасте от 30 лет. В 1991 г. в Буэнос-Айресе прошёл первый Чемпионат мира среди ветеранов с участием 32 команд из восьми стран: Уругвая, США, Гватемалы, Бразилии, России, Эстонии, Финляндии, и Аргентины. 21.08.1991 г. была создана Международная Федерация Макси-баскетбола (ФИМБА). Ее первым президентом стал аргентинец Эдуардо Родригес Ламас. Соревнования проводит ФИМБА по правилам ФИБА в следующих возрастных категориях: для мужчин и женщин – 30+, 35+, 40+, 45+, 50+, 55+, 60+; для мужчин – 65+, 70+, 75+, 80+.

Максимальная вентиляция лёгких (МПК) – наибольшее количество воздуха, которое человек может вдохнуть и выдохнуть за минуту; наибольшее количество кислорода, которое организм может потребовать за минуту при предельно тяжелой работе.

Максимальная сила – характеристика абсолютной силы, проявляемой без учета времени, или время действия которой ограничено условиями движения. Измеряется специфическими и неспецифическими тестами.

Малая восьмёрка – взаимодействие, основанное на заслонах «наведением» и «пересечением», при этом путь игроков во время взаимодействия напоминает цифру восемь, а в результате неоднократного повторения создаются условия, когда опекающие попадают под заслон и временное освобождение от опеки используется для атаки корзины.

«Малоактивный» игрок – реагирует в основном только на изменения непосредственно окружающей его игровой обстановки; не может быстро переключаться с одних действий на другие, однако при сравнительно небольшом темпе игры делает это удовлетворительно, он не боится трудностей, но сам их не ищет.

«Малорешительный» игрок – обдуманно выбирает ответное действие и решается выполнить приёмы в сравнительно легкой обстановке; довольно быстро изменяет ранее принятый план действий при явной целесообразности поступить иначе: достаточно быстро решается бросать мяч в корзину в лёгких условиях, при незначительном риске.

«Малосообразительный» игрок – в основном правильно ориентируется в непосредственно окружающей его игровой обстановке. Видит крупные промахи противника и часто умеет воспользоваться ими. Подражает игре хороших баскетболистов; попав в затруднительное положение (например, когда противник «держит» по всей площадке), умеет выходить из-под него с помощью партнёров.

Мандатная комиссия (МК) – орган, осуществляющий обязательную для всех студенческих команд процедуру проверки документов, которая проводится на квалификационном этапе и на этапе ЛАСТ-64 Лиги Белова.

Маскулинизация – проявление мужских черт в организме под влиянием андрогенов и, в зависимости от стадии развития организма, может выражаться от незначительных изменений до существенных сдвигов во всём организме, при которых вторичные половые признаки развиваются по мужскому типу.

Массаж – механическое воздействие на нервные рецепторы, расположенные в коже, мышцах, тканях и связанные с центральной и вегетативной нервными системами человека осуществляемое руками и аппаратом. При механическом воздействии массажем на органы человека усиливается циркуляция крови, межтканевой жидкости, удаляются отжившие клетки эпидермиса, устраняются застойные явления, усиливается обмен веществ и кожное дыхание. Разновидность массажа: вибрационный, восстановительный, лечебный, спортивный, гигиенический, водно-струйный, тонизирующий, точечный, тренировочный, успокаивающий.

Массаж сердца – способ поддержания насосной функции сердца путём периодического надавливания на прекардиальную область грудной клетки (непрямой массаж), обычно проводят в случае остановки сердца при инфаркте миокарда.

Масса тела человека – один из признаков, определяющих физическое развитие в антропометрии, медицине, спорте. Согласно формуле Брока, масса тела не должна превышать в килограммах значение роста в сантиметрах минус 100.

Массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

Массовость физической культуры – один из показателей развития физкультурного движения или отдельного вида спорта в стране, регионе, обществе и т.д.; характеризуется числом регулярно занимающихся спортом, различными формами физкультуры.

Мастер-геймс – «олимпийские» игры среди ветеранов по макси-баскетболу, проводятся ФИМБА один раз в четыре года.

Мастер-класс (англ. *Master class*) – метод обучения и конкретное занятие по совершенствованию практического мастерства баскетболистов, проводимое известным специалистом для игроков, достигших достаточного уровня профессионализма в избранном виде спорта.

Мастерс Мирового тура ФИБА 3х3 – турнир, входящий в систему официальных соревнований ФИБА 3х3 для профессиональных команд. Является турниром Мирового тура ФИБА 3х3 и имеет 10-й рейтинговый уровень в соответствии с Рейтинговым регламентом ФИБА 3х3.

Мат – специальная мягкая подстилка из поролона (эластичного газонаполненного пластика), предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжках.

Медаль – награда команде и каждому из игроков за призовое место в соревнованиях. Бронзовая – за третье место, серебряная – за второе место, золотая – за первое место.

Медиальный – сторона, лежащая ближе к срединной (центральной) плоскости, т.е. внутренняя сторона.

Медиаменеджер – лицо, отвечающее за информационное сопровождение клуба в т. ч. за работу в социальных сетях, организацию онлайн-видеотрансляций и фотосъемки, получение послематчевых комментариев, создание рекламных материалов, взаимодействие со СМИ и т. п.

Медиапартнер – организация, которой по договору с Ассоциацией Студенческого Баскетбола (АСБ) переданы медиаправа, а именно право на освещение Чемпионата путем осуществления видеотрансляций.

Медиа-тайм-ауты – Организация, проводящая соревнование, может самостоятельно принять решение, должны ли использоваться медиа-тайм-ауты и, если должны, то какой продолжительности (60, 75, 90 или 100 секунд). В каждой четверти разрешается 1 медиа-тайм-аут в дополнение к обычным тайм-аутам. Медиа-тайм-ауты в овертайме не разрешаются. Первый тайм-аут в каждой четверти (командный или медиа-) должен быть продолжительностью 60, 75, 90 или 100 секунд. Продолжительность всех других тайм-аутов в четверти должна составлять 60 секунд. Обе команды должны иметь

право на 2 тайм-аута во время первой половины и 3 тайм-аута во время второй половины.

Меди-баскетисты (стки) – игроки 9–12 лет, играющие в питер-баскет (радиальный баскетбол).

Меди-питербаскет – новая спортивная игра, напоминающая стритбол, предназначенная для детей от 9 до 12 лет. Разновидность питербаскета (радиальный баскетбол). Патент на полезную модель № 36244 «Площадка для игры с мячом в «питербаскетпопола»» Несмеянов А.А., Несмеянов Д.А., Несмеянов П.А. от 20.11.2003 г.

Медицина – врачебная наука – система наук и практическая деятельность, направленные на сохранение и укрепление здоровья человека, продление его жизни. Предупреждение и лечение болезни.

Медицина спортивная – см. спортивная медицина.

Медицинское заключение – практические выводы врача относительно влияния занятий физической культурой и спортом, сделанные на основании врачебного обследования, врачебно-педагогических наблюдений и других данных, дающих объективную оценку состоянию здоровья спортсмена.

Международная баскетбольная лига (англ. *International Basketball League (IBL)*) – профессиональная баскетбольная мужская весенняя лига, в которую входят команды с западного побережья США. В 2010 г. команда «Олбани Легендс» стала первой командой в лиге с северо-востока США. В лиге также выступали команды из Китайской народной республики и Японии, которые на время сезона МБЛ переезжали в США. Чемпионат начинается в конце марта и продолжается до июня. Игры плей-офф проходят в июле. В марте 2014 года IBL прекратила свою деятельность в качестве независимой организации и объединилась с Профессиональной баскетбольной лигой Западного побережья (WCBL).

Международная женская региональная баскетбольная лига (МЖРБЛ) (серб. *Međunarodne Ženske Regionalne Košar-kaške Lige*) – баскетбольная лига, объединяющая клубы бывшей Югославии. Лига была основана в 2011 году представителями баскетбольных клубов, она является дополнением к национальным чемпионатам, это не мешает клубам лиги участвовать в различных европейских соревнованиях

Международная федерация баскетбола (ФИБА) – головная организация, ведающая делами мирового баскетбола. Основана в Женеве 18 июня 1932 г. представителями национальных федераций Аргентины, Греции, Италии, Португалии, Швейцарии, Чехословакии, Румынии и Латвии. Цель ФИБА – развивать баскетбол во всем мире, вносить изменения и дорабатывать правила игры, выпускать специальную литературу по баскетболу. В структуру ФИБА входят несколько комиссий: техническая, финансовая, юридическая, женская (решает вопросы развития женского баскетбола в мире), комиссия юниоров. Создан комитет по мини-баскетболу. В состав ФИБА входят национальные федерации. Руководство федерацией осуществляет генеральный секретарь. Под эгидой ФИБА баскетбол был включен в систему крупнейших международных соревнований, в том числе и Олимпийскую.

Международная федерация максибаскетбола (исп. – *Federación Internacional de Maxibásquetbol asociación*, сокр. **FIMBA**, русск. – **ФИМБА**) – международная организация, объединяющая любителей максибаскетбола в мире, в возрасте от 30 лет и старше. Штаб-квартира федерации находится в Аргентине, в городе Буенос-Айрес. В настоящее время FIMBA объединяет национальные федерации более 40 стран на всех континентах.

Международный Олимпийский Комитет (МОК) – высший, постоянно действующий орган Олимпийского движения. Создан в 1894 г. по инициативе Пьера де Кубертена. МОК признано более 160 национальных Олимпийских комитетов.

Межрегиональная школьная баскетбольная лига (МШБЛ) – автономная некоммерческая организация, созданная и действующая в соответствии с законодательством Российской Федерации, создающая благоприятные условия для объединения специалистов в области баскетбола с целью пропаганды данного вида спорта среди учеников общеобразовательных организаций Российской Федерации и других государств, участвующих в Чемпионате. При осуществлении данного Регламента МШБЛ сотрудничает с АНО «Школьная баскетбольная лига «КЭС-БАСКЕТ».

Мезоцикл тренировки – группа микроциклов и порядок их сочетания, которое, исходя из логики тренировочного процесса и его особенностей, образуют относительно законченную стадию тренировочного

процесса. Различают следующие типы мезоциклов: «втягивающие», «базовые», контрольно-подготовительные, «шлифовочные», предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные, восстановительно-поддерживающие.

Меланхолия – состояние, характеризующееся подавленным настроением.

Мемориал – спортивные соревнования, посвященные памяти выдающихся спортсменов, тренеров, а также лиц, внесших большой вклад в развитие спорта.

Менеджер баскетбольного клуба/команды – лицо, отвечающее за реализацию Баскетбольной программы.

Менеджер дивизиона – лицо, назначенное Департаментом Ассоциации Студенческого Баскетбола и осуществляющее работу по формированию и реализации маркетинговой стратегии дивизиона, организации шоу-программы на матчах чемпионата, а также освещению Чемпионата в социальных сетях и СМИ.

Менеджмент – совокупность принципов, функций и методов управления. С помощью которых устанавливаются, выясняются и реализуются цели и задачи той или иной человеческой группы. В современных условиях социальных и рыночных отношений роль менеджмента в такой отрасли, как физическая культура и спорт, становится актуальной. Причиной появления спортивных менеджеров стала рыночная экономика, предъявившая особые требования к менеджерам в условиях экономической и спортивной конкуренции.

Менископатия – общее название дистрофических изменений суставных менисков в виде их размягчения, разволокнения и некроза, проявляющихся болями, отечностью, а также нарушением функции сустава.

Менискэктомия – хирургическая операция: частичное усечение или полное удаление суставного мениска.

«Мертвый мяч» – мяч, который вышел из игры. Это все игровые ситуации, в которых мяч считается вышедшим из игры.

Место – положение, занятое спортсменом или командой в соревнованиях.

Место зачетное – место, занятое спортсменом или командой в соревнованиях, за которое, согласно положению начисляются очки в личный или командный зачет.

Местонахождения игрока – определяется по тому месту, где он касается пола. Когда игрок находится в воздухе, он сохраняет тот же статус, как и в том месте, где он в последний раз коснулся пола, включая ограничивающую линию, центральную линию, 3-х очковую линию, линию штрафного броска, линию ограниченной зоны и линии, ограничивающие области полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения.

Место проведения официального спортивного соревнования – объект спорта, а также территории, специально подготовленные для проведения официального спортивного соревнования, в том числе участки автомобильных дорог, площадей, улиц, водных объектов.

Метахолин – диагностическое средство, применяемое для выявления повышенной чувствительности бронхов в отсутствие отчетливой клинической картины бронхиальной астмы. Метахолин вызывает бронхоспазм у большинства больных бронхиальной астмой.

Метаэпифиз (*эпифизарный хрящ*) – находится на границе между эпифизом и диафизом, играет основную роль в росте костей в длину. В возрасте 12–25 лет происходит его окостенение. При травме метаэпифиза в детском или юношеском возрасте возможен эпифизеолиз – смещение эпифиза с разрывом эпифизарного хряща, что может приводить к замедлению роста кости и её укорочению.

Метод принудительно-облегчающего разучивания – вариант метода разучивания в целом, с использованием специальных тренажеров и технических устройств, обеспечивающих возможность воспроизведения изучаемого упражнения (или его элементов) в искусственно созданных и строго регламентированных условиях.

Метод разучивания в целом – изучение движения или действия в том виде, в каком оно является конечной целью обучения. К разучиванию в целом прибегают в том случае, когда трудно или невозможно расчленить действие и создать систему подводящих упражнений.

Метод разучивания по частям – разучивание отдельных частей движения с последующим соединением их в необходимое целое.

Метод строго регламентированного упражнения – многократное выполнение действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п.

Метод тренировки – совокупность способов работы тренера и игрока, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня физической, тактической, технической и др. видов подготовки. Различают следующие методы тренировки: равномерный, интервальный, контрольный, круговой, переменный, повторный, соревновательный.

Метод физического воспитания – установление закономерностей и способов осуществления процессов обучения и тренировки с использованием физических упражнений.

Метод частично регламентированного упражнения – свободный выбор действий учеников для решения поставленной задачи с акцентом на отдельные элементы регламентации движения. Как правило, используется на этапе совершенствования.

Методика – алгоритм, процедура для проведения каких-либо нацеленных действий. Методика отличается от метода конкретизацией приёмов и задач.

1.Методика обучения – совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование.

2.Методика тренировки – система методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.

Методика исследования – своеобразная программа-план исследования в целом, результат всесторонней предварительной разработки той или иной темы изучения, проблемы.

Методический прием в физическом воспитании и спорте – способ реализации метода в соответствии с конкретными задачами обучения и тренировки.

Методы исследования – пути, способы получения (сбора) тех или иных педагогических фактов (метод тестирования, метод хронометрирования и др.).

Методы обучения – способы совместной работы обучающего и обучаемых, организация познавательной деятельности ребенка, ведущие последнего от познания к знанию, от неумения к умению и позволяющие ему освоить конкретное содержание образования. Методы обучения неразрывно связаны с формами и способами мышления.

Методы психологической подготовки баскетболиста – метод упражнения по преодолению трудностей; метод настраивающих упражнений с целью настраивания игроков на необходимое психическое состояние; метод идеомоторных упражнений, путём мысленного восприятия, позволяющий воспроизвести и конкретизировать будущую двигательную деятельность; метод психорегулирующей тренировки, позволяющий с помощью упражнений уменьшить напряжение и настроить на предстоящую деятельность. Метод психорегулирующей тренировки, позволяющий с помощью упражнений уменьшить напряжение и настроить на предстоящую деятельность.

Механизмы саногенеза и возможности их коррекции – монография. Под ред. Борисовой О.Н. Тула: ООО «ТППО», 2016. 232 с. Предназначена для аспирантов в области медицины и биологии, врачей-лаборантов, акушеров-гинекологов, спортивных врачей, физиологов, биологов, научных работников различных направлений. На примере игры питербаскет представлены общие и частные вопросы тренировочного процесса в игровых видах спорта, обоснованы его физиологические принципы. Определена значимость этой игры в реабилитологии и восстановительной медицине, приведены конкретные результаты воздействия адаптивного спорта на здоровье школьников.

Меценат – состоятельный покровитель искусств и наук, спортивные меценаты менее известны, хотя их роль в развитии спорта, в том числе российского, весьма важна. От спонсорства меценатство отличается полным бескорыстием, а от простой благотворительности – личным интересом покровителя (но не материального характера), его склонностями и увлечениями. Меценатство – один из важных рычагов развития спортивной отрасли.

«Мёртвый» мяч – мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, и до того, как будет введен в игру противником; при спорном мяче; после назначения персонального замечания; после любого сигнала

судьи в поле; после sireны, возвещающей об окончании времени периода, игры или дополнительного периода.

Мигрень – приступообразная, чаще односторонняя головная боль, сопровождающаяся вегетативными нарушениями, иногда переходящими очаговыми неврологическими симптомами. Различают истинную *мигрень* – самостоятельное заболевание, и симптоматическую *мигрень*, вызванную органическими процессами в ц. н. с.

Микроматч – минимальный отрезок личного первенства в командных видах спорта, который проходит без изменения составов команд.

Микро-баскетбол – младший брат классического баскетбола, предназначенный для 3–6 летних детей.

Микроцикл тренировки – совокупность нескольких тренировочных занятий, которые (вместе с восстановительными днями) составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. В зависимости от содержания и места тренировки, выделяют: собственно тренировочные, «подводящие», соревновательные и восстановительные микроциклы.

Мини-баскетбол – игра с мячом для детей в возрасте до 13 лет. В 1948 г. американский учитель Джей Арчер, впервые применив облегченные мячи и снизив высоту колец, скорректировал правила игры в баскетбол специально для детей. В 1967 г. по инициативе лидеров мирового баскетбола – испанца Анселмо Лопеса, англичанина Вильяма Джонса и француза Роберта Бюснеля мини-баскетбол получил официальное международное признание. Эта инициатива исходила от самых высших функционеров мирового баскетбола. И через год в ФИБА был образован международный комитет по мини-баскетболу, разработаны и утверждены правила соревнований. С 1991 г. Международный комитет по мини-баскетболу, впоследствии переименованный ФИБА. Мини-баскетбол, начал регулярно проводить международные фестивали под названием «*Jamboree*». Это повлекло за собой бурное развитие детского баскетбола во всем мире. В СССР в начале 70-х годов баскетбол был включен в программы физического воспитания дошкольников. Впервые в соревнованиях юных баскетболистов смогли принимать участие дети в возрасте от 7 до 12 лет.

Основные отличия в правилах мини-баскетбола от классического баскетбола: а) площадка уменьшенных размеров; б) используются уменьшенные и облегченные мячи (450–500 г, окружность 68–73 см); в) снижена высота кольца (2,6 м); г) сокращено время игры (24 минуты: 4 четверти по 6 минут для детей до 10 лет и 40 минут: 4 четверти по 10 минут для детей 11–12 лет); д) изменены правила замены: в игре должны принять участие все заявленные игроки и каждый должен сыграть как минимум один период; е) время владения мячом ограничивается 30 секундами; ж) судить игры рекомендуется юным рефери (возраст до 18 лет). Все вышеперечисленное нацелено на то, чтобы придать соревнованиям маленьких баскетболистов в большей степени игровой, по-настоящему спортивный характер.

Мини-баскетбольные конкурсы – комплексные упражнения по физической подготовке и технике владения баскетбольными навыками. Победитель в мини-баскетбольных конкурсах определяется по наименьшей сумме мест, занятых во всех упражнениях. При равенстве суммы мест результатов у двух или нескольких команд, преимущество получает команда, имеющая лучшие показатели в упражнениях по порядку с первого упражнения.

Мини-баскетисты (стки) – дети от 6 до 9 лет играющие в питербаскет (радиальный баскетбол).

Мини-питербаскет – это адаптированный вариант игры с мячом питербаскет (см. *питербаскет*) к возможностям детей самого младшего возраста (от 2 до 4 лет) и начальных классов школы (6–9 лет). Патент на полезную модель № 83932 «Устройство для игры в радиальный баскетбол (питербаскет) в период дошкольного возраста и начальных классов школы», А.А. Несмеянов, Д.А. Несмеянов, П.А. Несмеянов, Н.А. Несмеянова, А.А. Кожемов, С.В. Кораблёв, В.П. Овчинников, Л.З. Черкесова от 10.03.2009.

Министерство спорта Российской Федерации – федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а

также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта.

Министерство просвещения Российской Федерации – федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, среднего профессионального образования и соответствующего дополнительного профессионального образования. Выполняет функции по оказанию государственных услуг и управлению государственным имуществом в сфере образования и дополнительного образования детей и взрослых.

«Минус четыре» (сленг) – выражение, которое употребляется в довольно часто встречающейся ситуации: команда имела реальную возможность забросить мяч в корзину соперника, однако не воспользовалась ею и тут же пропустила мяч в свою корзину.

Миоглобин – сложный белок мышц, близкий по составу и свойствам к гемоглобину крови, обеспечивает работающую мышцу некоторым запасом кислорода.

Миозин – белок мышечных волокон один из главных компонентов сократительных волокон мышц – миофибрил. Составляет 40–60% общего количества мышечных белков. Обладает каталитической активностью расщеплять АТФ с освобождением энергии, которая используется при мышечном сокращении.

Миокард – средний слой стенки сердца, образованный сократительными мышечными волокнами и атипичными волокнами, составляющими проводящую систему сердца.

Миозит – воспаление скелетной мышцы.

Миоэнтезит – воспалительный процесс в мышце и в месте прикрепления ее сухожилия к кости.

Мисмэч (англ. *Missmatch*) – ситуация при которой атакующий игрок имеет достаточное превосходство над защитником чтобы с большой вероятностью поразить кольцо при обыгрывании соперника один в один.

Многократный фол – ошибка, допущенная в одно и то же время двумя или более игроками одной команды при соприкосновении с соперником.

Многоскоки – прыжковые упражнения, выполняемые на одной, двух ногах или попеременно с одной ноги на другую для развития прыгучести и скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Мобилизация – процесс активизации психической деятельности и психофизиологического состояния спортсмена для успешного выполнения отдельной двигательной задачи и выступления в соревнованиях.

Моделирование в спорте – формирование логическими средствами определенной абстрактной модели будущей целевой соревновательной деятельности (соответствующего состояния спортсмена), структуры тренировочного и соревновательного процесса, обеспечивающего достижение прогнозируемых состояний и результатов. Модели обычно представляют в словесной, логическо-символической, математической, графической формах.

Модельные характеристики игрока – комплекс или отдельные показатели, расчетные или прогнозируемые, характеризующие: структуру соревновательной деятельности; основные стороны подготовленности; функциональные особенности игрока для рационализации способов построения тренировочного процесса; могут быть как общие (модель Олимпийца), так и индивидуальные, учитывающие особенности конкретного игрока, этапа подготовки и вида деятельности (амплуа).

«Модель» сильнейшего игрока – прогнозируемые характеристики уровня подготовленности и готовности сильнейших игроков в баскетболе обеспечивающие достижения победы на предстоящих соревнованиях. Например, «модель» олимпийца.

«Модель» состояния спортсмена – совокупность переменных (показателей), где содержание и структура отображают состояние спортсмена на конкретных этапах подготовки и позволяют формировать суждение о результативности и качестве его деятельности.

Молодёжная команда – команда, образованная внутри клуба Единой лиги для участия в Молодёжном чемпионате с целью подготовки резерва, имеющая с этим клубом юридическую, организационно-правовую и финансовую общность.

Молодёжный чемпионат – Всероссийские спортивные соревнования по баскетболу среди молодёжных команд мужских клубов-участников Чемпионата России.

Момент движения – простейший структурный компонент, фиксирующий статические аспекты выполнения двигательного акта. Момент движения – это остановленный для анализа кадр кинематической цепи.

Монотония – особый вид функционального состояния человека, возникающего в процессе монотонной работы, субъективными проявлениями которой являются скука, апатия. Сонливость, снижения внимания, искажения чувства времени, раздражительность, чувство усталости и т.д.

Молочная кислота – важный промежуточный продукт распада углеводов. У неподготовленных лиц после физической нагрузки в мышцах накапливается молочная кислота и вызывает болезненные ощущения.

Мотив – осознаваемая, а иногда и неосознаваемая причина (побуждение), лежащая в основе поступков, выбора спортивной специализации, выполнения тренировочной работы, участия в соревнованиях.

Мотивация – совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Мотивация творчества – творческая деятельность начинается с формирования творческой установки тренера, которая характеризуется как психическая готовность и настройка его на реализацию творческого замысла, связанного с созданием нового и оригинального в тренировочном процессе. Творческая установка мобилизует энергию тренера, необходимую для осуществления задуманных идей, и отражает его потребность в творчестве как составной части профессиональной деятельности.

Моторика – двигательная активность; спортивная активность – совокупность двигательных способностей человека, связанная с определённым видом спорта.

Моторика человека – свойство человеческого существа, врожденное и приобретенное, реагировать при помощи двигательного аппарата на внешние и внутренние стимулы в виде движения.

Мощность аэробная – предел увеличения затрат энергии. Доступной для индивидуума за счёт увеличения газообмена во время мышечной работы

Музей баскетбола Литвы – первый музей баскетбола в Литве в г. Йонишкисе, в котором в 2009 году по приглашению директора музея почётного доктора ЕАЕН Леонаса Каралюнаса, побывала делегация Федерации питербаскета Санкт-Петербурга, передавшая в дар личные спортивные вещи Владимира Петровича Кондрашина и Александра Белова, а также модель и кубок питербаскета с другими наградными атрибутами для формирования отдельного стенда.

Музей спорта Литвы – крупнейший в Европе музей с потрясающей экспозицией литовского, российского, европейского и мирового баскетбола, имеющий стенд, посвященный развитию трик-ряпшиса (питербаскета) в Литве, руководимый Ответственным секретарём олимпийского комитета каунасского региона, директором музея, действительным членом (академиком) ЕАЕН Пранасом Маяускасом.

Муниципальное образование – часть территории РФ, в границах которой наряду с государственным управлением осуществляется местное самоуправление для решения только местных вопросов. Виды муниципальных образований: сельское поселение, городское поселение, муниципальный район, городской округ, внутригородская территория города федерального значения, городской округ с внутригородским делением, внутригородской район.

Мышечная масса – общее обозначение совокупности мышц тела или органа.

«Мухобойка» (сленг) – очень высокий баскетболист, который, как правило, отлично выполняет блокшоты, но в остальных приемах не так хорош. Также этот баскетболист отлично играет на подборе мяча у кольца.

Мышечная координация движений – процесс согласования напряжений мышц, силы тяги, которых приложены к звеньям тела. Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц.

Мышечная спастичность – повышение тонуса мышц, характеризующееся неравномерностью их сопротивления в различные фазы

пассивного движения; наблюдается при поражении пирамидных путей; выражено больше в сгибателях руки и разгибателях ноги.

Мышление – интуитивное, составляющее компонент тактических решений в спорте и характеризующееся быстротой нахождения правильного решения проблемы, отсутствием чётко выраженных этапов, минимальной осознанностью; наглядно-действенное мышление, осуществляемое непосредственно в процессе двигательных действий и движений, с помощью которых выполняются поставленные задачи; наглядно-образное мышление связано с оперированием различными зрительными представлениями при решении двигательных задач; тактическое мышление наглядно-действенного характера, направленного на решение возникающих в ходе соревнований тактических задач и в соответствии с планами выступления и возникающими внезапными ситуациями спортивной борьбы. Например, решение тренера В.П. Кондрашина на Олимпиаде 1972 г., решившее в течение трех секунд судьбу золотых олимпийских медалей в баскетболе.

Мышца – анатомическое образование, орган тела животных и человека, состоящий из поперечнополосатой, и гладкой мышечной ткани, способный к сокращению под влиянием нервных импульсов.

Мышца дельтовидная – толстая треугольная мышца, покрывающая плечевой сустав, образуя округлость плеча, отводит руку от туловища до горизонтального уровня, разгибает плечо.

Мяч – одно из величайших изобретений человека; появившись на самых ранних этапах становления цивилизации, он оказал глубокое влияние на развитие физической культуры и спорта, когда игры с мячом стали самым любимым средством досуга, оздоровления и массовым зрелищем, сопутствующим каждому человеку на всём протяжении его жизни.

Мяч баскетбольный – см. Баскетбольный мяч.

Мяч в игре – когда не остановлено время и продолжается игра, т.е. с момента касания его одним из игроков, мяч становится «живым»: во время спорного броска мяч правильно отбит одним из спорящих; во время штрафного броска судья передает мяч в распоряжение игрока, выполняющего данный бросок; во время вбрасывания из-за пределов площадки мяч находится в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание.

Мяч вне игры – когда игра остановлена судьями, секундометрист выключает время, мяч становится «мертвым». Это может происходить в следующих ситуациях: пробивание штрафных и технических бросков; розыгрыше спорного мяча; введение мяча в игру из-за боковой или лицевой линий, когда мяч заброшен в корзину; нарушение правил трех или двадцати четырех секунд; после окончания каждого периода игры или дополнительного периода.

Мяч за пределами площадки – является нарушением, когда мяч от игрока пересекает линию, ограничивающую игровое поле и мяч передаётся команде соперников для вбрасывания из-за пределов в месте нарушения.

Мяч набивной – круглый кожаный чехол массой 1–6 кг, диаметром 30–42 см, набитый морской травой, мочалой, волокном или ватой, внутри которого может помещаться утяжеляющий предмет; применяется как тренировочный снаряд для развития взрывной силы во всех видах спорта.

Н

Наведение – заслон, инициатива в постановке которого принадлежит игроку, желающему освободиться от опеки, может быть выполнен по отношению к игроку, стоящему на месте, и к игроку, находящемуся в движении.

Навык – выполнение целенаправленных действий, доведённых до автоматизма в результате сознательного множества раз повторяемых одних и тех же движений или решения типовых задач в произвольной, спортивной или учебной деятельности.

Навык двигательный – выполнение двигательного действия автоматизировано, то есть при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники.

Навык в спорте – выработанная в процессе обучения и тренировки последовательность развёртывания во времени и пространстве действий и операций, оптимальная для данного вида спортивной деятельности; при автоматическом навыке выбор параметров операций и контроль за их сменой осуществляется без включения в сферу мышления, т.е. не создают для исполнителя проблемной ситуации.

Нагрузка – воздействие на организм физических упражнений, вызывающее прибавочную функциональную активность (относительно покоя или исходного уровня) и определяющее степень преодоления трудностей.

1. *Нагрузка волнообразная* – форма динамики нагрузки в тренировочном процессе, характеризующаяся значительными изменениями ее объема и интенсивности; существуют малые, средние и большие «волны» нагрузки.

2. *Нагрузка индивидуальная* – нагрузка, предусмотренная для конкретного спортсмена в одном упражнении, целом занятии, а также в малом, среднем и большом циклах тренировочного процесса.

3. *Нагрузка максимальная* – предельная нагрузка, которая находится на границе имеющихся функциональных способностей организма, но не выходит за пределы его приспособительных возможностей.

4. *Нагрузка переменная* – нагрузка, в которой внешние характеристики (параметры) ходу упражнения.

5. *Нагрузка силовая* – нагрузка в упражнениях силового характера (с отягощением); измеряется поднятой массой (кг.) за единицу времени, а также числом подходов к снаряду и числом повторений подъема снаряда в одном подходе.

6. *Нагрузка суммарная* – общий объем выполненной спортсменом нагрузки, выраженный в обобщенных показателях: часах, километрах, тоннах, количестве выполняемых элементов, упражнений, подходов, попыток и т.д. Суммарная нагрузка может подсчитываться за одно тренировочное занятие, а также за любой тренировочный цикл.

7. *Нагрузка умеренная (средняя)* – нагрузка, способствующая поддержанию достигнутого уровня тренированности, решению частных задач подготовки.

8. *Нагрузка физическая* – воздействие физических упражнений на организм, а также преодолеваемые при этом объективные и субъективные трудности.

«На грани» – роман литовского учёного-кардиохирурга Юргиса Бредикиса о проблемах, органически присущих баскетболу и молодым людям, избравших эту игру своей жизненной профессией – Гимн Баскетболу и Человеку, а также питербаскету, вернувшего к жизни

травмированного и больного молодого баскетболиста, пострадавшего на баскетбольной площадке.

«Над кольцом» (сленг) – борьба игроков за мяч, который находится после отскока выше уровня кольца.

Надежность спортивных результатов – выражается в способности спортсмена демонстрировать высокие результаты не вообще, а именно в условиях ответственных соревнований.

Надежность теста – степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Наказание – наказание в баскетболе применяется при нарушении следующих правил: нарушение во время штрафных бросков; нарушение при вбрасывании; неспортивный фол; обоюдный фол; дисквалифицирующий фол; технический фол во время перерыва в игре; технический фол игрока или тренера; за игру, проигранную лишением прав. В этих ситуациях мяч передается сопернику для вбрасывания из-за пределов площадки с места ближайшего к тому, где совершено нарушение.

Наклон – сгибание тела. Различают наклон прогнувшись, полунаклон, наклон вперед – вниз, наклон назад касаясь, наклон в широкой стойке, наклон с захватом.

Накрывание мяча – приём, который применяется против броска, сблизившись с бросающим на дистанцию, позволяющую провести приём, при котором быстрым движением рука накладывается на мяч игрока, готового выполнить бросок.

Нападающий – игрок команды, владеющий мячом, либо ампула игрока, играющего в нападении.

Нападение – система атаки; когда команда владеет мячом, она нападает и пытается заработать очки. Различают следующие системы нападения: стремительное нападение или быстрый прорыв, позиционное, против зонной защиты, личного прессинга, зонного прессинга, смешанной защиты. Существует два типа нападения: свободное и контролируемое. В свободном нападении игроки создают собственные комбинации в зависимости от игры защиты и умения противника. Контролируемое нападение – это система, в которой команда удерживает контроль над мячом до тех пор, пока один из игроков не выходит на открытую позицию для надежного взятия корзины.

1. Нападение против личной защиты – когда соперник применяет персональную опеку, каждый защитник опекает своего визави. Нападение строится так, чтобы ваши игроки могли при помощи комбинаций из заслонов, рывков, остановок получить удобную позицию для атаки и за счет техники – проходов, обманных движений, бросков – добиться результата.

Атаки могут быть заранее подготовленными или импровизированными самими игроками.

2. Нападение сбалансированное – уравновешенное нападение с возможностями забивать благодаря использованию разных атакующих систем, включающих позиционное нападение с наигранными комбинациями, быстрый прорыв, импровизационное нападение, и предоставляющее каждому игроку возможность набирать очки или овладеть мячом при отскоке от кольца).

3. Нападение с двумя центровыми – даёт атакующим игрокам возможность увеличить количество бросков по корзине соперников со средних и дальних дистанций, играя через двух высокорослых центровых, атакующие игроки заставляют соперников подстраховывать каждого из опекунов этих центровых; защитники, естественно, концентрируются у щита, снайперы могут значительно усилить интенсивность обстрела цели.

Направленность образования – ориентация образовательной программы на конкретные области знания и виды деятельности, определяющая ее предметно-тематическое содержание, преобладающие виды учебной деятельности обучающегося и требования к результатам освоения образовательной программы.

Напряженность психологическая – состояние, обусловленное подготовкой и осуществлением напряженной соревновательной или тренировочной деятельности, характеризующееся значительной мобилизацией психических способностей спортсмена.

Наружное проскальзывание – при наружном проскальзывании защитник старается проскользнуть вместе со своим подопечным мимо заслона.

Нарушение – это несоблюдение правил, совершенное игроком, запасным, тренером, помощником тренера или лицом, сопровождающим команду. При нарушении правил может присуждаться

фол или назначается переход владения мячом к команде соперника и вбрасывание его из-за линии, ограничивающей игровое пространство (лицевой или боковой), выполняемое одним из игроков команды соперников. Обоюдное нарушение – когда оба игрока не правы и совершили свои нарушения одновременно. В этом случае судья определяет обоюдный фол, но мяч остается во владении той команды, которая им владела до свистка.

Нарушение правил трех секунд – игрок не может находиться в трехсекундной зоне более трех секунд. Линии, обозначающие трехсекундную зону, входят в ее территорию. Наступать на них, значит, нарушить данное правило. При броске по кольцу три секунды не отсчитываются.

Насилие – акты насилия могут происходить во время игры в противовес духу спортивного соперничества и честной игры; они должны быть немедленно прекращены судьями, а в случае необходимости – служащими сил общественного порядка.

Настольная игра питербаскет – состоит из основания, закреплённого на нём поля (игровой площадки) и прозрачного колпака, в центре поля установлена стойка, на которой закреплены щиты. Соединённые между собой в виде равностороннего треугольника, мячи расположены в трёх лунках по границе игровой площадки перпендикулярно к поверхности соответствующего щита, в лунках вмонтированы бойки, управление которыми осуществляют тремя пусковыми клавишами; в игре участвует три ребёнка. Выигравшего игрока определяют по количеству заброшенных в корзину мячей. Патент на полезную модель № 37643 от 24.12.2003 г. (А.А. Несмеянов, Д.А. Несмеянов, П.А. Несмеянов, Н.А. Кавецкая и соавт). Знакомство с игрой в раннем возрасте позволит определить спортивные интересы подростка.

Натурализованный игрок – игрок, имевший ранее (имеющий) гражданство другой страны, который после принятия в гражданство Российской Федерации в соответствии с нормами Регламентов ФИБА и ФИБА Европа имеет право выступать за национальные сорные команды России.

Наука о физическом воспитании и спорте – совокупность знаний, относящихся к двигательной деятельности с использованием физических упражнений, взаимосвязанных в системе понятий и объединенных общей теорией, которая определяет принципы, предвидящие, оценивающие и подтверждающие биологические и педагогические эффекты в практике социальной жизни.

Национальная ассоциация студенческого спорта (англ. *National Collegiate Athletic Association, NCAA*) – национальная университетская спортивная ассоциация, в которую входят 1281 различная организация, организующая спортивные соревнования в колледжах и университетах США и Канады.

Национальная баскетбольная ассоциация (НБА) (англ. *National Basketball Association, NBA*) – мужская профессиональная баскетбольная лига Северной Америки, в частности, США и Канады. Входит в четвёрку главных профессиональных спортивных лиг Северной Америки, наряду с НХЛ, МЛБ и НФЛ. Была основана в 1946 г. как Баскетбольная ассоциация Америки и, соединившись с Национальной баскетбольной лигой, была переименована в Национальную баскетбольную ассоциацию. НБА объединяет лучшие профессиональные команды США, делающие ставку на коммерческий успех через высочайшее спортивное мастерство. С 2004 года в состав Ассоциации входят 30 команд, которые по географическому признаку разделены на Восточную и Западную конференции, а каждая из конференций, в свою очередь, разделена на три дивизиона по пять команд. В течение регулярного сезона каждая из команд проводит 82 матча, по результатам которых отбираются участники плей-офф. В плей-офф команды играют по олимпийской системе, до 4 побед в своей конференции. Два чемпиона конференций встречаются между собой в главном финале, где и определяется обладатель звания чемпиона НБА.

Национальная баскетбольная лига Австралии или Чемпионат Австралии по баскетболу (англ. *National Basketball League, NBL*, также по спонсорским причинам называется англ. *iiNet NBL Championship*) – элитный (высший) дивизион в системе профессионального баскетбола Австралии. В настоящее время в лиге выступает девять команд, из которых восемь представляют Австралию

и одна – Новую Зеландию. Команды представляют Аделаиду, Окленд, Кэрнс, Голд-Кост, Мельбурн, Перт, Сидней, Таунсвилл и Вуллонгонг. В большинстве команд выступает 1–2 американских игрока; при этом количество легионеров в командах ограничено. Также нельзя выпускать на поле двух легионеров одновременно. Некоторые из легионеров приехали в Австралию на постоянное место жительства и получили австралийское гражданство, некоторые даже выступают за национальную сборную. Законодательство позволяет только одному натурализованному игроку принимать участие в играх сборной. Наиболее сильными с точки зрения игроков и клубов сезонами в лиге был ряд чемпионатов конца 1980-х – начала 1990-х годов, в настоящее время клубы не очень большие, часть из них прекращает существование и даже не доигрывает чемпионат.

Национальная женская баскетбольная лига (*англ. National Women's Basketball League*) – профессиональная женская баскетбольная лига в США (НЖБЛ). Была основана в 1997 году, а первый сезон в лиге стартовал осенью того же года, после дебютного сезона Женской национальной баскетбольной ассоциации (ВНБА). Сезон в НЖБЛ проводился в межсезонье женской НБА, поэтому отдельные игроки ВНБА выступали в НЖБЛ, а некоторые же предпочитали играть за рубежом. Организация прекратила свою деятельность в 2007 году.

Национальная сборная команда Российской Федерации по баскетболу (сборная команда) – мужская и женская, студенческие, сборные команды юношей девушек различных возрастных категорий, определяемых Регламентами ФИБА и ФИБА Европа. Сформированный РФБ на конкурсной основе и утверждённый органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации коллектив игроков, тренеров, учёных, специалистов в области культуры и спорта для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации.

Национальный турнир по приглашению (NIT) – специальный турнир приглашённых команд. Соревнования именитых студенческих клубов США, проводимые с 1938 года после окончания официального календарного сезона, аналогичный турнир проводится и перед началом.

Национальный Центр Спортивного Арбитража (НЦСА) – постоянно действующее арбитражное учреждение при АНО «Спортивная Арбитражная Палата». Осуществляет деятельность по администрированию арбитража (третейского разбирательства) споров в профессиональном спорте и спорте высших достижений, включая индивидуальные трудовые споры в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2015 № 382-ФЗ «Об Арбитраже (третейском разбирательстве) в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Уставом Автономной некоммерческой организации «Спортивная Арбитражная Палата», иными нормативными правовыми актами и правилами НЦСА.

Начало игры – игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Главный арбитр в поле вбрасывает спорный мяч и следит за тем, чтобы игроки, выпрыгивающие к этому мячу, не дотронулись до него до того, как мяч достигнет высшей точки в своем полете.

Начальный бросок арбитра – введя спорный мяч в игру с центра поля, судья жестом дает сигнал судьям секундометристам включить время матча.

Неадекватность – несоответствие отдельных психических актов или их совокупность внешним обстоятельствам.

«Неактивный» игрок – слабо реагирующий на изменения в игровой обстановке. Медленно переходящий от одних действий к другим, не способен успевать за быстрым течением игры. Трудно переходящий к новому действию или приёму после совершения предыдущих, он боится риска и трудностей, вся его деятельность заключается в приёме, передаче мяча и перемещению с одной половины площадки на другую.

«Небесный крюк» (сленг) – коронный бросок Карима Абдул-Джаббара, после его крюка мяч летел с такой высоты, что казалось, что он падает с неба.

Невралгия – приступообразная, интенсивная боль, распространяющаяся по ходу ствола нерва или его ветвей, иногда сопровождающаяся нарушениями чувствительности в зоне иннервации

пораженного нерва и вегетативными расстройствами. Возникает в результате травм, интоксикацией.

Неврит – заболевание периферического нерва.

Неврозы – заболевания ЦНС, обусловленные воздействием психотравмирующих факторов, что приводит к формированию психологического конфликта.

Неврастения – заболевание ЦНС, относящееся к неврозам.

Не засчитанный мяч – мяч не засчитывается, если арбитр своим жестом показывает, что он не засчитывает бросок. Мяч может быть не засчитан по следующим причинам: пробежка перед броском. Нарушение правил трех секунд, фол нападающего перед броском и. д.

Нейродермит – заболевание кожи, выражающееся зудом, утолщением её поверхностного слоя с усилением кожного рисунка; развивается и обостряется в связи с нервно психическими потрясениями.

Нейсмит Джеймс – уроженец Канады, доктор медицины и богословия; 31-летний школьный учитель, работавший в городе Спрингфилде, штат Массачусетс, за 14 дней выполнил указание завкафедрой физкультуры доктора Лютера Гулика разработать для учащихся динамичную игру и в 1891 г. изобрёл новый вид спорта в помещении – *баскетбол*. Презентация игры состоялась 21 декабря 1891 года, играли две смешанные команды юношей и девушек по 9 человек. Д. Нейсмит сформулировал 13 пунктов правил, некоторые из которых действуют и в наши дни.

Неосознаваемое психическое личное – информация (знания, навыки), которой располагает субъект, но которую он не может намеренно или произвольно передать другому, например, отвечая на вопрос, поставленный этим другим.

Неподвижный заслон – заслон считается неподвижным, если игрок, ставя заслон, стоял на месте, не двигался.

Неправильная опека сзади – это персональный контакт защитника, находящегося позади соперника. Попытка защитника сыграть в мяч, не оправдывает его контакта с соперником.

Неправильное ведение мяча – нельзя вести мяч одновременно двумя руками. Нельзя после остановки ведения и взятия мяча в руки снова начать ведение. Нельзя отталкивать защитника, ведя

мяч. Нельзя прыгать с мячом во время ведения. Перед броском после ведения нельзя делать больше двух шагов. Нельзя начинать ведение, сделав шаг до удара мяча в пол. Все эти нарушения приводят к потере мяча.

Неправильное использование рук – когда защитник, опекая соперника с мячом или без мяча, помещает руку и оставляет ее в контакте с соперником, чтобы задержать его продвижение.

Неправильный заслон – попытка неправильно задержать или помешать сопернику, который не контролирует мяч, занять желаемую позицию на игровой площадке.

Непредвиденная заминка – ситуация, когда игрок вышел на площадку, не получив разрешения секретаря, без сигнала, до разрешения арбитра или вошел в игру, когда она не остановлена. На замену игрока дается 20 секунд. Если за это время замена не произведена, команде засчитывается минутный перерыв и тем самым она лишается одного тайм-аута.

«Непрерывка» (сленг) – комбинация, при выполнении которой игроки из расстановки с перегрузкой на одной стороне площадки переходят в расстановку с перегрузкой на другой стороне площадки, т.е. в исходные позиции для продолжения атаки в обратном направлении.

Непрерывная тренировка – метод тренировки, характеризующийся однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Реализация метода может характеризоваться выполнением упражнения в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режимах.

Непрерывное движение – в процессе броска начинается, когда мяч находится в руках игрока и осталось бросковое движение, обычно направленное вверх и может включать движение рук или тела, используемое игроком при выполнении броска с игры, а заканчивается, когда мяч покидает руку игрока.

Нервы – пучки нервных волокон, осуществляющие двустороннюю связь между ЦНС и периферическими органами; каждое нервное волокно представляет собой заключённый в оболочку длинный отросток (аксон) нервной клетки.

Нервная координация – это согласование нервных процессов, приводящее в конкретных условиях к решению двигательной задачи посредством управления движениями через мышечные напряжения.

«Нерешительный» игрок – очень медленно выбирает ответное действие и с трудом решается применить технический и тактический приёмы даже в сравнительно лёгких объективных условиях; не решается изменить общий тактический план даже при явной возможности и целесообразности это сделать; долго не решается бросить мяч в корзину в сравнительно лёгких условиях: боится всякого риска.

«Несамостоятельный» игрок – чаще всего ждёт указаний, подсказки товарищей, ищет помощи и одобрения у товарищей и тренера, легко поддаётся требованию партнёров передать им мяч и т.д. Он легко отказывается от замысла при более или менее серьёзном сопротивлении противника; избегает ответственности за успех собственного действия и действий всей команды почти при каждой атаке противника; в игре от более или менее слепо исполняет волю других игроков.

«Несообразительный» игрок – неправильно оценивает игровую обстановку, даже ту её часть, которая непосредственно окружает его; не видит в ней явных возможностей добиться преимущества над противником, применить свои небольшие знания, умения и навыки (если они имеются) шаблонно, однообразно, без учёта расположения игроков на площадке, передаёт мяч несвоевременно и не туда, куда нужно. Если такой игрок активен, то он бесцельно бежит по площадке, часто мешает играть своим товарищам в любом положении – в трудном, и лёгком – часто теряет мяч; не представляет собой более или менее серьёзного «препятствия» для противника. В комбинационной игре такой игрок действует слепо, придерживаясь схемы, разученной на тренировочных занятиях, в «свободной» игре соображает плохо, теряется. Игрок не так бесполезен, как вреден.

Несоответствие – ситуация, когда маленький низкого роста опекает большого или более высокого игрока, обычно требуется переключение.

Неспецифическая тренировка – форма тренировки, проводимой с использованием другой среды (вода, снег, песок, лед), не характерной для баскетбола, но позволяющей решать задачи подготовки. Чаще

всего используется в подготовительном периоде, например, бег в воде, по песку и т.д.

Неспортивный фол – это персональный фол, совершенный игроком, который не пытался законным образом непосредственно сыграть в мяч в соответствии с духом и целью официальных правил баскетбола. Речь идет или о грубой игре против соперника, или о вызывающем поведении в отношении игрока соперника на площадке и на скамейке, а также в отношении тренера или судьи. Наказанием являются штрафные броски, и после них мяч остается во владении той команды, которая эти штрафные броски пробивала. В случае если нападающий, на котором был совершён несportивный фол, забросил мяч в корзину – один дополнительный штрафной бросок и вбрасывание мяча из-за пределов площадки соперниками у центральной линии; если игрок получает сначала технический, а потом несportивный фол, он автоматически дисквалифицируется, за дисквалификацию никаких дополнительных штрафных бросков не выполняется.

Нетбол – женский вид спорта, предложенный Джеймсом Нейсмитом в 1891 году как разновидность баскетбола. Игра стремительно превратилась в самостоятельный вид спорта для женщин, распространилась в США и в 1892 году Сенда Беренсон, глава физвоспитания колледжа Смита в Массачусетсе, адаптировала правила баскетбола Нейсмита для женщин. Площадка прямоугольная 15,25 x 30,5 м, поперечными линиями разделена на три зоны. Игрaют 4 периода по 15 минут с 5-минутным перерывом между первой и второй половинами и двумя 3-минутными после первой и третьей четвертей. Под каждым кольцом размечается круг радиусом 5 м. В игре используется более легкий и более мягкий, белый по цвету мяч и баскетбольное кольцо без щита.

Основное отличие этой игры от баскетбола состоит в том, что атаковать кольцо здесь может не каждый, а только два игрока, действующие в ограниченной зоне под щитом, так называемой голевой трети площадки. В нетболе вся команда работает только на двух игроков, которым разрешена непосредственная атака кольца соперника. Игрaют две команды по 7 игроков, которые забрасывают мяч в ворота (корзину, с кольцом) соперниц, расположенную на высоте 3,05 м. Каждый игрок имеет свою роль: снайпер, нападающий, фланговый нападающий, центральный игрок, фланговый защитник, защитник и вратарь. Все игроки

обеих команд равномерно – по два человека – располагаются внутри трех игровых зон площадки. Во время игр по всей площадке может передвигаться только центровой игрок. Только в голевой трети действуют голкиперы и бомбардиры. В случае нарушения этого правила фиксируется офсайд. Мяч можно бросать в кольцо только из голевого круга. С мячом в руках разрешено сделать один шаг. Нельзя вести мяч и удерживать его в руках больше 3 секунд. К игроку с мячом не разрешается приближаться ближе, чем на 90 см. Защитники также не могут мешать игроку, располагающемуся внутри круга. Нарушение правил защитником карается пробитием штрафных бросков. В борьбе за мяч под кольцом участвуют только два игрока: нападающий и защитник. Если мячом овладеет защитник, то он передает его своим партнерам, играющим в ближайшей зоне к кольцу, и те начинают атаку.

В отличие от баскетбола нетбол считают менее контактным, более тактичным и атравматичным. Игра является одной из самых распространённых видов спорта в странах Британского содружества, в нетбол играют более 200 миллионов более чем в 70 странах, в Австралии – спорт № 1.

«Не теряй из виду мяч» (сленг) – необходимо следить не только за своим подопечным, но и мячом. Таким образом, удаётся прерывать передачи, адресованные подопечным, но и, видя, что делается на площадке, быть готовым прийти на помощь своему товарищу по команде.

Неумышленное нарушение – случайное, не преднамеренное столкновение с соперником.

Нефрит – воспаление почки, в первую очередь клубочков; характеризуется изменениями в моче (появление белка, форменных элементов крови), отёками, артериальной гипертонией.

Нефроз – заболевание почек с преимущественным поражением почечных канальцев.

Неявка – неявкой считается опоздание на матч в указанное время, либо умышленный невыход команды на площадку. Задержка может быть не более чем на пятнадцать минут по уважительной причине.

В других случаях не явившейся команде засчитывается поражение.

Низкий пост – атакующая позиция игрока, когда он расположен около корзины противника с любой стороны трёхсекундной зоны.

Ничейный счет – в баскетболе ничьих не бывает. Если счет ничейный по окончании игрового времени четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью пять минут или на столько периодов по пять минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете.

«Новые медицинские технологии» – секция Европейской академии естественных наук (ЕАЕН), основной целью которой является содействие развитию контактов между учёными и специалистами европейских стран: психотерапевтами и психоаналитиками, реабилитологами, тренерами, преподавателями физкультуры и спорта, научными работниками, изобретателями и конструкторами в сфере физической культуры как части культуры, направленной на сохранение здоровья нации и национальной безопасности государства, а также укрепления здоровья людей, занимающихся спортом высших достижений, включая решения проблемных вопросов в области адаптивной физической культуры, изобретений, технических разработок, внедрении и популяризации новых видов спорта и спортивных дисциплин, например, спортивной игры питербаскета (радиального баскетбола). Руководители – проф. А.А. Хадарцев и проф. А.А. Несмеянов.

Нога – парный орган опоры и движения человека.

1. *Нога маховая* – нога, не касающаяся земли в фазе отталкивания спортсмена во время бега или прыжков.

2. *Нога толчковая* – нога, выполняющая отталкивание в беге и ходьбе; нога спортсмена (обычно более сильная), которой он всегда отталкивается в прыжках.

Номера на майках – каждый игрок должен иметь отчетливо видимый номер на майке спереди и сзади сплошного цвета, контрастирующего с цветом майки. Цифра номера на спине должна иметь высоту не менее 20 см, на груди – не менее 10 см., ширина номеров – не менее 2 см; команда может использовать номера 0 и 00, а также от 1 до 99 и не должна иметь одинаковых номеров, а любые рекламные надписи или логотипы наносят в 5 см от номеров.

Ноосфера (греч. *n o n s* – разум и *s p h a i r a* – сфера) – область; область планеты, охваченная разумной человеческой деятельностью. Развивая технику, овладевая законами природы, человечество все более преобразует природу соответственно своим потребностям, создает

ноосфера, которая имеет тенденцию к непрерывному расширению за счет выхода человека в космос и проникновение в недра природы.

Норматив – показатель, в соответствии с которым определяется уровень подготовленности, квалификация спортсмена, допуск его к последующей стадии соревнований или к более крупным соревнованиям; является основанием для присвоения соответствующего спортивного разряда, а также внесения корректив в систему тренировок.

Носки баскетбольные – должны быть видны, коротко обрезанные носки не допускаются. Носки должны быть одного доминирующего цвета для всех игроков команды.

О

Обводка соперника – технический элемент. Различают 4 вида обводки: 1) с изменением высоты отскока; 2) с изменением направления движения (например, под углом от 45 до 60 градусов), при данной обводке важен момент перевода мяча; 3) с изменением скорости (один из самых высокоэффективных приемов); 4) с поворотом или переводом мяча (английское наименование данного приема – «пивот»).

Обезвоживание организма – резкое уменьшение содержания воды в организме, обусловленное её недостатком поступлением или чрезмерным выведением.

Обивка – любая конструкция, к которой крепится щит, должна иметь обивку мягким материалом позади щита по нижней поверхности конструкции на расстоянии 1,20 м от лицевой поверхности щита. Минимальная толщина обивки составляет 5 см. Все конструкции опоры щита полностью обиваются мягким материалом на высоту 2,15 м со стороны площадки. Минимальная толщина обивки составляет 10 см и должна быть изготовлена из материала, предотвращающего любые травмы игроков.

Область штрафного броска – размеченный на площадке прямоугольник с полукругом на вершине. Основанием прямоугольника и вершиной линии штрафного броска служит отрезок 4,9 м, высота прямоугольника 5,8 м. В верхней части прямоугольника нарисован полукруг, радиусом 1,8 м.

Обманное движение (финт) – а) логическое движение игрока руками, корпусом, ногами, головой, которое делается с целью обмануть соперника; б) короткое, быстрое движение мячом в одном направлении, за которым быстро следует передача, поворот, бросок или ведение в противоположную сторону.

Обмен – процесс, с помощью которого организм вырабатывает и расходует энергию, или калории, на все виды активности, начиная от усвоения клетками питательных элементов до марафонского забега.

1. *Обмен анаэробный* – процесс протекания в организме биохимических реакций без доступа свободного кислорода, в значительной мере характерный для мышечной работы высокой интенсивности.

2. *Обмен аэробный* – процесс протекания в организме биохимических реакций при участии в них свободного кислорода, в значительной мере характерный для продолжительной мышечной работы невысокой и средней интенсивности.

3. *Обмен веществ (метаболизм)* – совокупность всех химических изменений и всех видов превращений веществ и энергии в организме, обеспечивающих его развитие, жизнедеятельность, связь с окружающей средой и адаптацию к внешним условиям.

Обморок – внезапная кратковременная потеря сознания вследствие недостаточного кровообращения мозга.

Оболочка синовиальная – слой эндотелиальных клеток и подлежащей рыхлой неоформленной волокнистой соединительной ткани, выстилающий полость сустава, сухожильное влагалище или синовиальную сумку.

Обоюдный (двойной) фол – персональная ошибка, которую совершили оба вошедших в соприкосновение игрока разных команд в одно и то же время. Персональный фол записывается каждому провинившемуся игроку, но штрафные удары не пробиваются. Если мяч при этом заброшен в корзину, назначается спорный бросок между двумя этими игроками в ближайшем к месту нарушения круге (центральном или у линии штрафных бросков).

Образ жизни – способ жизнедеятельности людей, складывающийся в конкретно-исторических условиях данной общественно-экономической формации и характеризующий формы индивидуального использования возможностей общественного строя.

Образование – единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Образование в физической культуре и спорте – процесс и результат овладения социальными систематизированными знаниями, физическими упражнениями, а также способами их самостоятельного изучения и использования в жизни.

Образовательная деятельность – деятельность по реализации образовательных программ.

Образовательная организация – некоммерческая организация, осуществляющая на основании лицензии образовательную деятельность в качестве основного вида деятельности в соответствии с целями, ради достижения которых такая организация создана.

Образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Образовательный стандарт – совокупность обязательных требований к высшему образованию по специальностям и направлениям подготовки, утвержденных образовательными организациями высшего образования, определенными Федеральным законом или указом Президента Российской Федерации.

Обтягивающие стрейч-комбинезоны – разрешено использовать игроками в комплекте игровой официальные правила ФИБА.

Обувь – важная часть баскетбольного снаряжения. Специальные кроссовки на пружинящей подошве, предназначенные для занятий баскетболом. Обычно делается из кожи и пластика. Существует два основных типа баскетбольной обуви: а) с низким верхом (очень прочная верхняя часть обуви, защищающая ступни игроков в трудные моменты игры), б) с высоким верхом (обеспечивают серьезную

поддержку лодыжек). Подошвы кроссовок изготовлены из резины, обеспечивающей хорошее сцепление с поверхностью площадки, и оснащены воздушной подушкой, которая защищает лодыжки и ступни во время приземлений игрока после высоких прыжков. Для главных соревнований ФИБА все игроки команды должны носить игровую обувь одного цвета или комбинации цветов.

Обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Обучение – целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенцией, повседневной жизни и формированию у обучающихся мотивации получения образования в течение всей жизни.

Обучение в физическом воспитании и спорте – организованный процесс передачи и усвоения системы специальных знаний и двигательных умений, направленных на физическое и психическое совершенство человека. Результатом обучения в физическом воспитании является физическое образование.

Обучение движениям – педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями. Приобретение необходимых двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний.

Обучение игровой соревновательной деятельности – это открытый дидактический процесс, имеющий целью овладение индивидуальными, групповыми и командными формами игрового взаимодействия, и развитие игровых способностей, обеспечивающих достижение спортивного результата в соревнованиях. Данный процесс преобладает в школьном физическом воспитании, а в массовом спорте создает предпосылки для успешного совершенствования.

Общая выносливость – способность длительно выполнять работу с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и систем организма. Преимущественно в зоне умеренных нагрузок.

Общая подготовленность – разносторонне развитие способностей, не относящихся к специфическим, но так или иначе влияющих на игровую деятельность баскетболиста.

Общее образование – вид образования, который направлен на развитие личности и приобретение в процессе освоения основных общеобразовательных программ знаний, умений, навыков и формирование компетенции, необходимых для жизни человека в обществе, осознанного выбора профессии и получения профессионального образования.

Общение – один из способов социальной жизни людей; сложный, многогранный процесс взаимодействия, включающий в себя обмен информацией, восприятие и понимание другого человека.

Общеобразовательная организация – организация, осуществляющая образовательную деятельность по образовательным программам начального общего, основного общего и (или) среднего общего образования.

Общероссийская спортивная федерация – общероссийская общественная организация, которая создана на основе членства, получила государственную аккредитацию и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта на территории Российской Федерации, их пропаганда, организация, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов – членов спортивных сборных команд Российской Федерации.

Общероссийский проект «Баскетбол – в школу» – всероссийские соревнования по баскетболу среди команд общеобразовательных организаций. Физкультурное мероприятие, подлежащее обязательному ежегодному включению в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурно-спортивных мероприятий, а также в планы физкультурно-спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2015 г. № 2390-р).

Общественный совет Министерства Спорта Российской Федерации – является постоянно действующим совещательным органом при Министерстве спорта Российской Федерации. Председатель совета – доктор педагогических наук, профессор, заведующая Кафедры теории и

методики гимнастики Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург) Терехина Раиса Николаевна. Комиссия по медико-биологическим проблемам физической культуры и спорта высших достижений (председатель комиссии профессор, чл.-корр. РАН Н.А. Фудин).

Общество спортивное – совокупность организаций, объединенных по какому-либо признаку, чаще всего по производственной деятельности, для занятий физической культурой и спортом.

Общий адаптационный синдром – общая системная реакция организма, развивающаяся в ответ на воздействие разнообразных раздражителей (стрессоров); охлаждение, перегревание, боли, мышечное и психическое напряжение, недостаток кислорода и др.

Объективные критерии – связаны с возможно независимым от оценивающих, результатом замера некоторых его физических параметров. В частности, его измеряют в мерах пространства, времени, затрачиваемом на выполнении соревновательного упражнения, веса перемещаемого предмета и т.д. Для измерения спортивных результатов в подобных случаях используют технические средства, помогающие судьям достаточно точно определить результат каждого участника состязаний

Объективный контроль – диагностика состояния организма спортсмена баскетболиста в различных фазах тренировочного цикла как главный способ обеспечить контроль здоровья и, в конечном итоге, эффективность тренировочного процесса.

Объекты охраны – обязательными объектами охраны являются:

- зона проведения матча в целом, включая прилегающую территорию спортсооружения;
- места размещения почетных гостей;
- судьи, комиссар, инспектор, судьи-секретари в игровом зале (не менее 2-х охранников начиная за один час до начала игры и до момента отъезда от спортсооружения);
- раздевалки и душевые игроков тренеров и судей (в том числе во время тренировок);
- места размещения команд в игровом зале (не менее 2-х охранников на каждую команду, начиная за один час до начала игры и до момента отъезда от спортсооружения);
- места размещения представителей СМИ трибуны, для зрителей.

Объекты спорта – объекты недвижимого имущества или комплексы недвижимого имущества, специально предназначенные для проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в том числе спортивные сооружения.

Объем тренировки – количественная составная часть проделанной спортсменом работы, выраженная показателями: длительности, работы; расстояния; числом повторений упражнений и др. Определяется в количественных величинах: в часах, километрах, количестве раз, в набранных килограммах.

Овертайм – дополнительный пятиминутный период, назначаемый после основного времени игры, если счет равный; при следующем ничейном – назначаются дополнительные овертаймы, пока не будет выявлен победитель.

Ограничение зоны – выделение на игровой площадке прямоугольной области, ограниченной лицевыми линиями, продолжением линий штрафного броска и линиями, начинающимися от лицевых линий, которые, за исключением лицевых, являются частями ограниченной зоны, которые должны быть окрашены в единый цвет.

Один на один (1х1) – нападающий пытается переиграть защитника в одиночку, без помощи со стороны своих партнёров. Высокотехничному и маневренному игроку это сделать несложно, и всё же увлечение индивидуальной игрой часто нарушает рисунок коллективной атаки. Долгие годы это считалось самостоятельным тренировочным упражнением, сейчас это «спортивная дисциплина» в виде спорта «баскетбол».

Одышка – нарушение частоты, ритма и глубины дыхания, сопровождающееся, как правило, ощущением недостатка воздуха.

Окончание игры – игра заканчивается, когда прозвучит сигнал секундометриста об окончании игрового времени.

Окончание периода – период, дополнительный период или игра заканчивается, когда звучит сигнал игровых часов об окончании периода. В случае если щит оборудован световым периметром, то световой сигнал имеет преимущество над звуковым сигналом игровых часов.

Олимпиада – промежуток времени в четыре года между двумя Олимпийскими играми, единица летоисчисления в Древней Греции.

Олимпийская делегация Российской Федерации – олимпийская команда России, а также представители Олимпийского комитета России, органов государственной власти Российской Федерации, общероссийских спортивных федераций, обеспечивающие участие членов олимпийской команды России в Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях.

Олимпийская команда России – коллектив, состоящий из спортсменов, тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта, принимающих участие от имени Российской Федерации в Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых Международным олимпийским комитетом, континентальными ассоциациями национальных олимпийских комитетов.

Олимпийская хартия – документ, в котором сформулированы цели и задачи современного Олимпийского движения, принципы олимпизма, регламентированы условия участия в Олимпийских играх и правила их проведения. Основы хартии разработаны французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем, утверждены Международным спортивным конгрессом в 1894 г. в Париже.

Олимпийские виды спорта – виды спорта, включенные в программу летних и зимних Олимпийских игр.

Олимпийские игры – крупнейшие общегреческие празднества и состязания в Древней Греции, проводились один раз в четыре года в Олимпии (с 776 г. до н.э. по 394 г. н.э.). Продолжались от одного до пяти дней. Олимпийские игры Древней Греции явились прообразом современных Олимпийских игр. Программа зимних Олимпийских игр включает в себя более 10 видов спорта и более 50 дисциплин, а летних – более 20 видов спорта и более 250 дисциплин. Продолжаются соответственно 14 и 16 дней.

1. *Олимпийский огонь* – традиционный атрибут Олимпийских игр, один из основных ритуалов на церемонии их открытия и закрытия.

2. *Олимпийский символ* – пять переплетенных колец: три в верхнем ряду, два – в нижнем. Цвет колец в верхнем ряду – голубой, черный, красный, в нижнем – желтый, зеленый, что символизирует пять континентов соответственно: Европу, Африку, Америку, Азию и Австралию.

3. *Олимпийский флаг* – белое полотнище с пятью переплетенными кольцами голубого, желтого, черного, зеленого и красного цветов.

4. *Олимпийский церемониал* – три торжественных церемонии Олимпийских игр: открытие и закрытие Игр, награждение победителей с вручением им медалей (золотой, серебряной, бронзовой), поднятие флагов стран, чьи участники стали призерами, и исполнение гимна в честь победителя.

Олимпийские игры по баскетболу – впервые баскетбол был включен в программу Олимпийских игр в 1936 г. на Берлинской Олимпиаде. Участвовали 23 команды. В командах было заявлено по 14 игроков, но участвовать могли только семь. Победители баскетболисты США, вторыми стали канадцы, третьими – мексиканцы. С тех пор баскетбол стал одним из популярных видов спорта на всех Олимпиадах. Сборная СССР впервые стартовала на Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 г. и заняла второе место. 1972 г. явился годом триумфа отечественного баскетбола. Руководимая В. Кондрашиным и С. Башкиным команда впервые в истории выигрывает баскетбольный турнир Игр XX Олимпиады в Мюнхене. Спортивный мир будет долго обсуждать передачу И. Едешко А. Белову для победного броска на трех последних секундах игры. Успех был повторен в 1988 г. на Олимпиаде в Сеуле, когда новая команда под руководством А. Гомельского и Ю. Селехова завоевала Олимпийское золото.

Олимпийское воспитание (образование) – педагогический процесс глобального плана, направленный на практическую реализацию гуманистических ценностей спорта. Сущностью олимпийского воспитания является олимпизм, а главным средством – спорт, понимаемый как интегральная часть социокультурной жизни, как побуждение к активности и стремлению быть лучшим, как источник радости и положительных эмоций, как сфера добрых и дружеских отношений.

Опасная игра – действие игрока или группы игроков, которые могут привести к травмам соперника.

Опека игрока – при персональной защите каждый игрок отвечает за своего соперника, т.е. опекает его: не дает бросать по кольцу, мешает получить мяч, препятствует всем действиям соперника согласно правилам игры.

Опека игрока без мяча – основное внимание защитника должно быть направлено на то, чтобы подопечный не мог выйти на удобную позицию для взаимодействий и не получил мяч. В случае если мяч направлен подопечному, надо его перехватить. Держать игрока можно двумя способами: «на игрока» и на «мяч». Держание «на игрока» заключается в том, что защитник начинает бороться с противником после того, как тот получит мяч, при этом защитник располагается между щитом и опекаемым игроком. При держании «на мяч» защитник вступает в борьбу до получения мяча подопечным, располагаясь несколько сбоку или впереди противника, защитник не даёт ему возможности получить мяч. Место расположения следует выбирать с расчётом возможности оказать противодействие проходу в случае, если нападающий всё же получит мяч.

Опека игрока с мячом – опекая игрока с мячом, защитник всегда встречается с необходимостью оказывать противодействие конкретному приёму. Успех зависит от учёта особенностей опекаемого, его технической подготовленности, части площадки, в которой осуществляется опека. Действуя против игрока, ведущего мяч, необходимо, прежде всего, его остановить, а затем вступить в борьбу. Противодействуя передаче, надо не только оказывать препятствие мячу, но и стараться закрыть нападающему обзор площадки. При опеке опасной зоны вблизи корзины надо особенно внимательно следить за тем, чтобы не «попасться» на финт или заслон.

Оперативное мышление – мышление в условиях срочного решения задачи и лимита времени. Оперативное мышление в спорте имеет специфичные особенности. Оно осуществляется во время спортивного поединка (поэтому носит действенный и наглядно-образный характер) и, как правило, при лимите времени (что определяет его вероятностный характер). Дело в том, что вследствие быстрой смены ситуаций спортсмен не успевает их классифицировать и искать правильный ответный ход. В этих условиях необходимо пусть даже приблизительное (вероятностное), но мгновенное и часто интуитивное решение. Поэтому спецификой оперативного мышления является большой удельный вес интуитивных решений.

Оперативный контроль – получение экспресс-оценки состояния, в котором находится спортсмен в момент или сразу по окончании выполнения упражнения (серии упражнений).

Оператор времени для броска – в распоряжении которого находится устройство отсчёта времени отведенного для броска, которым он должен управлять.

Оператор 24 секунд – отвечает за устройство отсчета 24 секунд, которым он управляет в течение всей игры.

Опорная нога – во время поворота опорной ногой считается та, которая не отрывается от пола. Если опорная нога вместе с шагом или поворотом отрывается от пола, это считается нарушением правил и мяч передается команде соперника.

Определение игры – в баскетбол играют две команды, в каждой из которых по пять игроков. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде, овладеть мячом и забросить его в корзину.

Оптимальное боевое состояние (ОБС) – комплекс психофизиологических процессов в организме спортсмена во время соревнований, обеспечивающих наиболее успешное решение, поставленной перед ним задачей; «оптимальный» – наилучший, а значит лучше того, что было раньше.

Оптимист – это человек, основной чертой которого является вера в положительный исход всех событий

Опыт – совокупность практически усвоенных знаний, умения, навыков.

1. *Опыт двигательный* – под двигательным опытом понимают объем освоенных человеком двигательных действий, представлений, понятий, умений и навыков, накопленных человеком в результате деятельности в области физического воспитания и спорта.

2. *Опыт соревновательный* – совокупность специфических знаний и умений, приобретенных в результате длительного участия в соревнованиях; позволяет спортсмену чувствовать себя уверенно и стабильно в соревнованиях различного уровня, успешно справляться с волнением, правильно реагировать на быстро меняющуюся обстановку спортивной борьбы.

Организатор спортивного соревнования – юридическое лицо, которое утверждает положение (регламент) спортивного соревнования, определяет условия и календарный план его проведения, условия допуска к участию в спортивном соревновании, порядок выявления лучшего участника или лучших участников, порядок организационного и иного обеспечения спортивного соревнования. Обеспечивает финансирование спортивного соревнования в утвержденном им порядке, а также осуществляет иные полномочия в соответствии с Федеральным законом.

Организатор физкультурного мероприятия – юридическое или физическое лицо, по инициативе которого проводится физкультурное мероприятие и (или) которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения такого мероприятия.

Организация спортивная – государственное объединение по физической культуре и спорту (министерство, комитет, департамент, федерация, спортивный клуб, спортивное общество, спортивная школа и др.).

Организация, осуществляющая обучение – юридическое лицо, осуществляющее на основании лицензии наряду с основной деятельностью образовательную деятельность в качестве дополнительного вида деятельности.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность – образовательные организации, а также организации, осуществляющие обучение. К организациям, осуществляющим образовательную деятельность, приравниваются индивидуальные предприниматели, осуществляющие образовательную деятельность, если иное не установлено Федеральным законом.

Организация тренировки – совокупность мер, которые осуществляются для развертывания и обеспечения тренировки. Это может включать: составление плана (конспекта) занятия, обеспечение занятия инвентарем и оборудованием, планирование нагрузки и отдыха и т.п.

Органы чувств – специализированные чувствительные образования, состоящие из нервных клеток и вспомогательных структур, воспринимающие и частично анализирующие раздражения, поступающие в организм из внешней и внутренней среды, передают информацию в различные отделы ЦНС.

Освещение – игровая поверхность баскетбольной площадки должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света располагаются там, где они не мешают игрокам и судьям.

Осевая нога – нога, которую игрок, владеющий мячом, не имеет права оторвать от пола, чтобы не сделать пробежки. Игрок может выполнять вышагивания или повороты вокруг осевой ноги.

Основная команда – команда баскетбольного клуба, баскетбольной суперлиги или высшей лиги, имеющего в низших лигах фарм-команду.

«Основы баскетбола» – электронное учебное пособие. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ Федеральной службы по интеллектуальной собственности № 2016618135 от 21 июля 2016 года. Авторы Овчинников В.П., Несмеянов А.А. с соавт. (РГПУ им. А.И. Герцена).

Основы тренировки – совокупность закономерностей и принципов, которые обосновывают и обуславливают спортивную тренировку. Закономерности и принципы, обосновывающие спортивную тренировку, устанавливаются теорией и практикой спорта и другими, смежными с ней науками.

Особые ситуации – в период остановки часов после определения фолла или нарушения, может быть совершен дополнительный фол. Все фоллы назначаются и все наказания определяются в возникнувшей особой ситуации.

Остановка игрока – если игрок поймал мяч в воздухе, он может сделать один шаг до остановки. Правильное выполнение остановки на ходу может также использоваться для завершения ведения мяча. Остановка в прыжке считается одним шагом, и игрок может выбрать, на какой ноге делать поворот. Остановившись и повернувшись на одной ноге, спортсмен не может стать на другую ногу, не сделав броска или передачи.

Остановка игры – начинает и останавливает игру главный судья на поле. По его сигналу секундометрист, включает и выключает секундомер. Игра останавливается в следующих случаях: по истечении времени матча, первого тайма, тайм-аута, замены, пробития штрафных и технических нарушений и во всех непредвиденных случаях, когда этого потребует судья на поле.

Остеоартрит – воспаление сустава с вовлечением в патологический процесс суставных концов сочленяющихся костей. Являются одной из форм артрита.

Остеоартроз – дистрофическое заболевание суставов, обусловленное поражением суставного хряща. К развитию остеоартроза ведут разнообразные факторы, вызывающие повреждение суставного хряща.

Остеопороз – разрежение костной ткани в результате уменьшения массы кости в единице объема, возникающее при нарушении равновесия между процессами разрушения и новообразования костной ткани. Механизм развития остеопороза зависит от характера вызвавшего его патологического процесса.

Остеохондроз (позвоночника) – заболевание, характеризующееся дистрофическими изменениями в межпозвоночных дисках и телах позвонков.

Остит – воспаление кости.

Острота зрения – предельная возможность зрительной системы разделять две максимально сближенные, но разделённые точки зрительного пространства.

Отбор – комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера.

1. *Отбор в команду* – определение состава команды для участия в соревнованиях; осуществляется по спортивным результатам с учетом медико-биологических и психологических обследований.

2. *Отбор спортивный (спортивная селекция)* – комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка, подростка, юноши или девушки к определенному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Отбор мяча – технико-тактический прием, заключающийся в выполнении действий, после которых соперник теряет контроль над мячом: его перехватывает отбирающий игрок, или мяч уходит за пределы площадки.

Отдых – перерыв в занятиях, в тренировках и т.п. для восстановления физических и умственных сил и ускорения восстановления работоспособности.

1. *Отдых активный* – форма отдыха в виде двигательной деятельности небольшого объема и интенсивности или другого характера; способствует более эффективному восстановлению работоспособности по сравнению с пассивным отдыхом.

2. *Отдых пассивный* – форма отдыха после напряженной деятельности с явным преобладанием физического и интеллектуального бездействия.

Отёки – избыточное скопление жидкости в тканях и полостях организма.

Отжимание – общеподготовительное упражнение силовой направленности, выполняемое из и. п. упор лежа на полу, заключающееся в сгибании и полном разгибании рук с касанием грудью поверхности пола или снаряда.

Открывающийся (свободный) игрок – баскетболист, который в данный момент освободился от опеки.

Открыться – избавиться на какое-то мгновение от своего опекуна с тем, чтобы партнер, владеющий мячом, мог дать передачу.

Относительная сила – отношение величины абсолютной силы к собственной массе тела.

Отскок – если мяч не попадает в корзину, а отскакивает от кольца, то превращается в отскок, свободный мяч. Который может подобрать любой игрок играющих команд.

Отталкивание – элемент прыжка, бега и других упражнений, обеспечивающий продвижение тела спортсмена вперед, вверх. Выполняется путем разгибания опорной ноги или двух ног.

От щита – бросок в корзину, при котором баскетболист рассчитывает забросить мяч с помощью отскока от щита.

Отягощение – внешнее сопротивление движению, усложняющее выполнение упражнения, способствующее увеличению мышечных усилий.

Официальные лица клуба (команды) – лиц, имеющие право представлять интересы клуба (команды) (президент, вице-президент, директор и др.).

Официальные правила баскетбола – утверждены ФИБА и НБА. В оригинальных правилах, написанных в 1892 году Джеймсом Нейсмитом, было 13 пунктов. В современном своде правил 8 пунктов, однако каждый из них существенно расширился.

Правила баскетбола – подразделяют на: а) основные правила баскетбола, по которым проводят локальные турниры между командами средних и высших учебных заведений, спортивных клубов и различных ведомственных учреждений; б) официальные правила, разрабатываемые Технической Комиссией ФИБА Группой советников по правилам и принятыми, и утверждёнными Центральным Бюро ФИБА, затем принятыми Российской Федерацией баскетбола с возможными дополнениями и изменениями. В настоящее время действующими считают правила, принятые ФИБА 16.06.2018 г. в Мис (Швейцария) на период с 2018 по 2020 г.г. и по ним проводятся все официальные соревнования по баскетболу в том числе чемпионаты Европы и Мира с учётом того, что в баскетболе выделяют две большие группы: Американская и Европейская, как бы догоняющая в своём развитии американскую. Вступили в силу с 01 октября 2018 г.

Официальные турниры 3х3 ФИБА – это олимпийские турниры, чемпионаты мира 3х3 (включая U18), чемпионаты мировых зон (включая U18), Мировой тур 3х3 и Матчи всех звезд 3х3.

Официальные физкультурные и спортивные мероприятия – физкультурные и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований.

Оценка соревновательной деятельности игрока – заключается в регистрации и оценивания различных показателей соревновательной деятельности баскетболиста: количество и точность ближних бросков, дальних бросков, штрафных бросков, потерь мяча (из-за различных ошибок), подборов мяча, отскочившего от щита соперника, а также «результативных» (атакующих) передач.

«Очень активный» игрок – всегда быстро откликается на все изменения, происходящие в игре. Над ним не довлеет старое, только что произошедшее или совершенное. Он постоянно готов к выполнению любого другого движения и действия, способен быстро переходить от одних действий к другим, от одной роли в игре к другой, от наступления к обороне, от игры с мячом и без мяча, с половины пути может отказаться от старого замысла и тотчас же приступить к новому,

если, по его мнению, так лучше. Он за всё берётся, всем интересуется, стремится везде успевать, любит трудности и риск.

«Очень решительный» игрок – очень быстро и обдуманно выбирает ответное действие и решается на выполнение любого технического приёма даже в самых трудных условиях игры; мгновенно изменяет тактический план действий, выполняемый по собственному замыслу или замыслу всей команды при малейшей возможности достичь преимущества перед соперником; очень быстро принимает решение о броске мяча в корзину в самых трудных условиях.

«Очень самостоятельный» игрок – всегда действует по собственному усмотрению, выполняет свой замысел или поручение тренера, или капитана команды, не поддаваясь советам со стороны и относится к ним очень критически. Он проявляет большую стойкость, сопротивляясь внешним воздействиям соперника в игре один против одного, в борьбе за мяч у щита и т.п.

«Очень сообразительный» игрок – всегда быстро и тактически правильно оценивает игровую обстановку, видит в ней малейшие изменения и возможности сделать что-то новое, замечает ошибки соперника и умеет ими воспользоваться. Такой игрок отличается большой изобретательностью и новаторством в применении своих знаний, умений и навыков ведения игры в нападении и защите, он разнообразен в выполнении отвлекающих действий, он всегда может предпринять что-то необычное и интересное. Игрок «очень сообразительный» находит в игре выход из трудного положения, а своими действиями умет создавать большие трудности для соперника, как в нападении, так и в защите. Передавая ему мяч, партнеры уверены в том, что он поступит правильно. Игроку чужда шаблонность, каждое его действие в комбинационной или «свободной» игре осмысленно и основано на предвидении и понимании действий своих партнеров и соперников. Игрок быстро схватывает смысл указаний тренера и может творчески реализовать их в игре.

Очки – смещённый в область целых положительных чисел результат, определяющий место команды в круговом микротурнире определённого уровня, который занимает соответствующую ему последовательность мест в иерархии более продолжительного макротурнира.

Очки за матч (ОЗМ) – средняя результативность игрока, т.е. среднее количество очков, которое он набирает в одном матче на протяжении данного сезона

Очко – одно очко в баскетболе засчитывается после попадания одного штрафного или технического броска; два очка – бросок в корзину, выполненный с любого места внутри трехочковой линии; три очка – мяч попадает в корзину с любой точки площадки из-за трехочковой линии (дальний бросок).

П

Палец лыжника – травма представляет собой разрыв локтевой коллатеральной связки большого пальца. Термин «палец лыжника» больше применим к острой травме. Происходит вследствие чрезмерного отведения большого пальца назад, например, при падении лыжника на снег, с зажатой в руке лыжной палкой.

Память двигательная – запоминание. Сохранение и воспроизведение спортсменом движений, двигательных действий и их сочетаний.

Правентебральная область – позвоночная область между лопаточной и задней срединной линиями, соответствующими верхушкам поперечных отростков.

Паралимпийская делегация Российской Федерации – паралимпийская команда России, а также представители Паралимпийского комитета России, органов государственной власти Российской Федерации, общероссийских спортивных федераций, обеспечивающие участие членов паралимпийской команды России в Паралимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых под патронажем Международного паралимпийского комитета.

Паралимпийская команда России – коллектив, состоящий из спортсменов, тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта, принимающих участие от имени Российской Федерации в Паралимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых под патронажем Международного паралимпийского комитета.

Параметр – числовой критерий ключевого упражнения, находящийся в линейной зависимости от соответствующего ему базового

рейтинга. Ключевое упражнение может быть разложено по фазам выполнения на сумму других упражнений. Такие упражнения, обладающие линейной связью с ключевым упражнением, так же называются подводящим.

Партнер – игрок своей команды.

Пас (фр. Passe – идти) – это *передача мяча* одному из своих партнеров по команде. Перехваченный соперником пас, называется *потерей мяча* или *плохим пасом*. Пасовать можно в любом направлении. Пас, может быть: навесным, резким, мягким, одной или двумя руками, сверху, снизу, от плеча, от груди, от головы, из-за спины, сбоку, крюком, с места, в движении, в прыжке, с отскоком об пол. При потере мяча, чаще всего виновником считается пасующий.

«Пас на ход» (сленг) – длинная передача от игрока, выигравшего подбор у своего щита, партнёру, находящемуся где-то у центральной линии, позволяющая неплохую возможность развить стремительную атаку.

Паспорт спортивный – является документом единого образца, удостоверяющим спортивную принадлежность и спортивную квалификацию спортсмена.

1. *Паспорт баскетболиста РФБ* – основной документ, удостоверяющий личность баскетболиста и его баскетбольную национальность на период участия во всех соревнованиях, проводимых РФБ для соответствующего возраста и пола, начиная с 10 лет.

2. *Паспорт категории «Л»* – см. игрок, имеющий категорию «Л».

3. *Паспорт категории «Р»* – см. игрок, имеющий категорию «Р».

4. *Паспорт команды* – основной документ, содержащий список игроков, тренеров и сопровождающих лиц клуба/команды, которые имеют право принимать участие в Соревнованиях в составе данной команды или других командах своего клуба.

5. *Паспорт сопровождающего лица* – документ РФБ, удостоверяющий принадлежность персоны к клубу/команде и дающий право находиться в зоне скамейки команды во время матча.

6. *Паспорт судьи/комиссара* – документ РФБ, который выдаётся Судейским Департаментом на основании «Положения о допуске судей и комиссаров к обслуживанию игр Соревнований РФБ» и даёт право исполнять обязанности судьи (комиссара) на играх соревнований, проводимых под эгидой РФБ.

7. *Паспорт судьи-секретаря-статистика* – документ РФБ, дающий право исполнять обязанности судьи-секретаря/статистика на играх соревнований, проводимых под эгидой РФБ, который выдаётся Департаментом на основании «Положения о допуске судей-секретарей и статистиков к обслуживанию игр Соревнований РФБ».

8. *Паспорт тренера* – документ РФБ, дающий право исполнять обязанности тренера на играх Соревнований, который выдаётся Департаментом по итогам прохождения паспортизации.

Паспортизация – обязательная для всех клубов/команд, участвующих в соревнованиях, а также их игроков, тренеров, официальных и сопровождающих лиц. Процедура допуска к участию в соревнованиях, проводимых под эгидой РФБ, которая осуществляется перед началом соревнований в заранее определённые сроки и включает, помимо прочего, регистрацию трудовых договоров, заключённых клубами с игроками, выдачу соответствующих лицензий и паспортов.

«Пас с отскоком» (сленг) – передача, при которой мяч попадает к партнёру, отскочив от пола, чаще даётся за спину защитника.

Пастозность – разлитая припухлость и уменьшение эластичности участков кожных покровов.

«Пасуй и беги» (сленг) – способ ведения игры, при котором игрок, делающий первый пас и совершающий рывок, немедленно получает обратный пас от игрока, которому он первоначально делал передачу.

Патогенез – совокупность процессов, определяющих возникновение, течение и исход болезней. Термином «патогенез» обозначают также учение о механизмах развития болезней и патологических процессов. В этом учении различают общий и частный патогенезы.

Патология – наука о болезнях, болезненных состояниях организма.

Пауза физкультурная – физические упражнения, выполняемые во время реабилитационных перерывов.

Педагогика движения – область педагогики, изучающая учебно-воспитательные законы и принципы при обучении и совершенствовании движений человека. Педагогика движений – один из основных разделов физического воспитания и спорта.

Педагогические факты – действительные, реально свершившиеся, существующие педагогические события (как единичные, так и их

совокупности), которые могут быть зафиксированы и использованы для теоретических обобщений и выводов. В качестве педагогических фактов в физическом воспитании и спорте могут выступать: действия, поступки и характеристики занимающихся, вербальные действия (мнения, взгляды, оценки); результаты обучения, воспитания и т.д. По своей природе педагогические факты не однородны.

Педагогический работник – физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и организации образовательной деятельности.

Педагогический фактор – причина, движущая сила совершающего педагогического процесса. Например, улучшился спортивный результат (педагогический факт) за счет повышения уровня физической подготовленности и роста спортивно-технического мастерства (педагогический фактор).

Педагогическое воздействие – информационное воздействие, эффект которого основан на том, что за счет усвоения определенных сведений могут быть сформированы новые умения, знания, навыки, освоены новые роли и ценности, генерирующие новые механизмы регуляции поведения.

Первая баскетбольная лига (PBL) (англ. *Premier Basketball League*) – американская профессиональная баскетбольная мужская лига. Лига образована в январе 2008 г. В лиге выступало 10 команд в сезоне 2007/08, 30 – в 2008/09, 9 – в 2009/10, 8 – 2010/11 и 11 – с 2011/12. Лига прекратила существование после сезона 2017 года, в качестве лиги-преемника стала Баскетбольная лига (TBL).

Первая передача – передача, которая осуществляется сразу после успешного овладения мячом на подборе.

Первенство – соревнования различного ранга по какому-либо виду спорта с определением мест, занятых участниками.

1. *Первенство командное* - первенство, определяемое по сумме результатов членов команды в соревнованиях по виду спорта.

2. *Первенство личное* – первенство, определяемое по результатам выступления одного спортсмена в отдельном виде соревнований.

Первенство ДЮБЛ – Всероссийские спортивные соревнования по баскетболу команд юношей и девушек – совокупность матчей Всероссийских спортивных соревнований по баскетболу среди команд юношей и девушек.

Первенство России – совокупность и каждый отдельный матч регулярных соревнований среди нелюбительских и любительских команд (клубов) первой лиги, или среди детских и юношеских команд.

Первый номер – разыгрывающий защитник команды.

Перегрузка – расстановка игроков в нападении, при которой четверо нападающих смещаются на одну сторону площадки.

Передача мяча – один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Основные требования к передаче: точность, расчет, быстрота, своевременность, развитое периферическое зрение, чувство партнеров (чувствовать позиции, а также физические и психические способности партнеров по площадке) и предугадывание (предчувствовать варианты в развитии игры даже до получения мяча).

1. *Передача двумя руками сверху (передача верхом)* – одна из наиболее точных в баскетболе, выполняется двумя руками, поднятыми над головой. Часто такие передачи используют после подбора, а также для того чтобы вернуть мяч на площадку, после того как он вылетел за ее пределы.

2. *Передача двумя руками снизу* – применяется в основном для коротких пасов, при которых мяч легко поймать на небольшом расстоянии.

3. *Передача и бросок из-за заслона с наведением* – игрок передает мяч партнёру и делает рывок вслед за передачей, обходя партнёра снаружи и наводя на него своего защитника. Получив обратную передачу, он может выполнить бросок из-за заслона.

4. *Передача и рывок к корзине* – используется для введения защитника в заблуждение. Нападающий делает два или три шага в направлении партнёра с мячом, а затем прорывается к корзине, готовясь получить мяч.

5. *Передача крюком* – передача мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

6. *Передача от груди* – выполняется на уровне груди и попадает к партнёру без отскока мяча от пола. Считается самой надёжной и точной передачей в баскетболе.

7. *Передача первая* – передача после успешного овладения мячом в защите при отскоке от щита. Точная первая передача определяет успех нападения быстрым прорывом.

8. *Передача под кольцо* – передача, которая нацелена прямо к корзине, когда пасующий должен стараться её сделать так, чтобы игрок атаки мог забить лёгкий мяч.

9. *Передача после прохода из-за заслона* – если защитник переключается на игрока, выходящего с ведением из-за заслона, его партнёр должен сделать рывок к корзине и получить мяч от дриблёра.

10. *Передача свечой* – высокая передача с траекторией полёта мяча в форме дуги, предназначенная пролететь над головами одного или нескольких защитников, чтобы попасть к атакующему игроку, расположенному за ними.

11. *Передача с лёта* – быстрая, сильная передача партнёру, выполняемая игроком, выигравшим подбор в защите.

12. *Передача с отскоком* – выполняется таким образом, что мяч один раз отскакивает от пола, перед тем как попасть к получателю мяча.

13. *Передача одной рукой* – можно применять на дальние расстояния, но их труднее контролировать. Разновидности передач одной рукой: а) от плеча, или бейсбольная передача; б) крюком; в) снизу; г) диагональная; д) толчком (после финта в сторону); е) с отскоком от пола; ж) за спиной; з) откидка (применяется, чтобы изменить направление мяча в воздухе; похожа на добивание мяча).

Передвижение с мячом – это процесс перемещения игрока с мячом, когда игрок, контролирующий мяч, бросает, отбивает, перекачивает его по полу в любом направлении при условии соблюдения правил игры в баскетбол.

Передовая зона – половина площадки, на которой находится корзина соперника. Мяч из передовой зоны возвращать обратно в тыловую запрещается. Это считается нарушением правила зоны.

Переиграть – заставить атакующего игрока вести мяч в определенном направлении или помешать этому игроку получить передачу.

Переигровка – 1. Повторение по разным причинам игры между командами, чаще всего при необходимости выявления первенства в случае одинакового результата. 2. Повторение игрового эпизода в ходе матча в случае ошибки судьи, технических помех и других причин.

Переключение – защитный маневр, при котором два защитника меняются своими подопечными. Такая ситуация возникает при заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслон, не может более следовать за своим подопечным. Упреждающее переключение – маневр, при котором защитники меняются своими подопечными с целью помешать постановке заслона.

Перекат – вращательное движение тела или стопы с последовательным касанием опоры.

Перелом Беннетта – внутрисуставной перелом основания пястной кости большого пальца кисти с ее подвывихом в тыльно-лучевую сторону.

Перелом боксера – известный термин, обозначающий типичный поперечный перелом дистальной головки пятой пястной кости (пястная кость мизинца) с угловой деформацией в сторону ладони. Травма обычно происходит вследствие удара сжатым кулаком по твердой поверхности.

«Перекрыть кислород» (сленг) – не позволить сопернику получить передачу от партнёров. Плотнo опекая игрока и всё время оказываясь на воображаемой линии между ним и той точкой площадки откуда, скорее всего, последует пас в его адрес.

Переменная тренировка – метод тренировки, характеризующийся чередованием нагрузок различной интенсивности без строгой их регламентации. Применяется чаще всего в подготовительном периоде для спортсменов не очень высокой квалификации.

Перемещение мяча – мяч можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения правил игры.

Перенапряжение – чрезмерное напряжение, приводящее к длительным или необходимым неблагоприятным изменениям в состоянии человека, возникающее при слишком интенсивной, длительной физической нагрузке или, когда интервалы между повторением работы недостаточны для отдыха.

Перерыв в игре – см. *игровое время*.

Пересечение – заслон, в котором оба партнёра взаимодействуют между собой, находятся в движении. Пересекая путь друг другу под углом; в месте пересечения их путей защитники сталкиваются и появляется возможность освободиться от опеки.

Перетренировка – предпатологическое или патологическое состояние спортсмена, появляющееся в результате чрезмерно повышенных или нерациональных требований к тренировке, которое отрицательно сказывается на приспособительных реакциях и состоянии здоровья. Характеризуется значительным снижением уровня спортивной работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией.

Переутомление – состояние организма спортсмена, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

Перехват – соответствующий правилам отбор мяча у соперника при ведении или передаче. Если игрок обороняющейся команды перехватывает мяч, посланный сопернику, это считается перехватом. Такие игроки ценятся в баскетболе. У них отличная реакция, хорошее предвидение ситуации, скорость и цепкость.

Периартрит – термин, применяющийся для обозначения одновременного поражения различных окружающих сустав (периартикулярных) мягких тканей, участвующих в его функционировании: мышц, сухожилий, связок, мест их прикрепления к костям, синовиальных сумок.

Периметр – зона, которая находится внутри трехочковой линии, но вне ограниченной зоны. Броски, проведенные из этой области, называются бросками с периметра, или со средней дистанции.

Период – этап развития организма человека. Крупное структурное образование макроцикла в тренировочном процессе, в котором решаются определенные задачи подготовки спортсмена.

1. Период переходный – часть макроцикла, продолжающаяся от окончания соревновательного периода до начала очередного макроцикла. Цель переходного периода – восстановление всех функций организма, активный отдых.

2. *Период подготовительный* – часть макроцикла, продолжающаяся от окончания переходного периода до начала соревновательного; направлен на фундаментальную подготовку (чаще физическую и техническую).

3. *Период соревновательный* – часть макроцикла, продолжающаяся от конца подготовительного периода до начала переходного периода, в которой проходят основные соревнования, реализуются возможности спортсмена в наиболее высокие спортивные результаты.

Период в баскетболе – одна четвертая всей игры, продолжительностью десять минут. Игра состоит из четырех периодов по 10 минут.

Период движения – структурный компонент движения, состоящий из нескольких последовательных фаз.

Период отдыха – промежуток времени между периодами работы, на протяжении которого происходит восстановление работоспособности.

Периодизация тренировки – чередование в течение года периодов тренировки (подготовительного, соревновательного, переходного), связанное с закономерностями развития тренированности спортсмена.

Периостит – воспаление надкостницы. Обычно начинается во внутреннем или наружном ее слое и распространяется затем на остальные слои. Вследствие тесной связи между надкостницей (периостом) и костью воспалительный процесс легко переходит с одной ткани на другую (остеопериостит).

Периферический – внешний, удалённый от центра.

Периферическое зрение (боковое) – поле зрения, являющееся пространством, воспринимаемым глазом при неподвижном взгляде и являющееся функцией периферических отделов сетчатки, его состоянием в значительной мере определяющее возможность человека свободно ориентироваться в пространстве. Баскетболисту, в частности, позволяет шире оценивать ситуацию на площадке и взаимодействовать с партнерами.

Перкуссия – постукивание, способ врачебного обследования пациента.

Персональная опека – оборонительная тактика при которой у каждого игрока есть свой подопечный и он следует за ним по всей площадке.

Персональный фол – это фол игроку вследствие контакта с игроком команды соперников. Игрок не имеет права блокировать соперника, держать, толкать, сталкиваться с ним, ставить подножку, препятствовать его перемещению, выставять руку, плечо, колено, бедро или ступню ноги. Персональные фолы наказываются вбрасыванием мяча противником или, если игрок, против которого был направлен фол, в момент нарушения выполнял бросок, одним или более штрафными бросками, пробиваемыми этим игроком (например, три штрафных броска назначаются в том случае, если бросок выполнялся из-за трехочковой линии). Персональное замечание фиксируется в протоколе. В зависимости от характера ошибки различают степень наказания от вбрасывания мяча пострадавшей командой или пробиванием фолов, вплоть до удаления с игры и последующей дисквалификацией игрока и (или) наложением штрафных санкций.

Перспектива развития баскетбола – связана с повышением качества соревнования, острое противостояние команд вызывает повышенный интерес болельщиков; следует помнить, что российского болельщика интересует победа своей команды, на втором плане: хорошо отдохнуть, провести время с семьёй, поесть, развлечь детей.

Пессимист – индивид, который всегда и во всём, что вокруг видит зло, на все вещи смотрит слишком мрачно.

Пивот (англ. *pivot*) – 1) обвод соперника с поворотом или переводом мяча; 2) центровый игрок.

Пик-н-поп (англ. *Pick and Pop*) – в отличие от пик-н-ролл, большой игрок освобождается на трех очковой линии для дальнего броска.

Пик-н-ролл, (англ. *Pick and Roll*) **или двойка** – классическое взаимодействие, при котором «большой» игрок ставит заслон (*pick*) игроку с мячом, после чего начинает смещаться по направлению к кольцу (*roll*) для получения паса.

Пик спортивной формы – это пирамида с довольно широким основанием, вершина которой является пиком, а оптимальное боевое состояние спортсмена – самая высокая точка в этом пике и его трудно достичь в нужное время и в нужном месте; редко возникает само по себе и пока им не овладеешь – весьма неустойчив.

Питание – сложный процесс поступления, переваривания. Всасывания и усвоение организмом пищевых веществ. Необходимых для открытия его энергетических затрат, построения и возобновления клеток и тканей, и регуляции функций организма.

Питание спортсмена – питание, характеризующееся необходимым содержанием витаминов, научно сбалансированным составом белков, жиров и углеводов, преобладанием пищевых продуктов повышенной биологической ценности; по калорийности и составу должно соответствовать специфическим требованиям вида спорта.

Питербаскет (радиальный баскетбол) – спортивная дисциплина в виде спорта «баскетбол». Игра происходит на круглой площадке диаметром 18 м, с тремя concentрическими разметками. В центре площадки расположена стойка (иногда телескопическая), на которой установлены в виде равностороннего треугольника три стандартных прозрачных баскетбольных щита с кольцами. Площадка подразделена на три зоны: зона трех секунд (радиус 3 м); зона двух очков (радиус 6 м), с отметкой линии штрафного броска (5,8 м); зона трех очков (радиус 9 м). Суть игры заключается в том, что игроки двух соревнующихся команд, стремятся забросить руками мяч в любую из трех корзин. Игра состоит из трех периодов по 15 мин, перерыв между ними 5 мин. В течение каждого периода тренеры команд имеют право на три тайм-аута по одной минуте. На одну атаку отводится 24 сек. Является спортивной дисциплиной в виде спорта «баскетбол». Свидетельство на товарный знак (знак обслуживания) № 288416 от 20.12.2003. Свидетельство на полезную модель № 28828 «Спортивная игра с мячом «питербаскет», А.А. Несмеянов, П.А. Несмеянов, Д.А. Несмеянов от 20.09.2002. Примечательно, что за период своего пятнадцатилетнего становления, название игры (вызывающая бесконечные споры у россиян, особенно у профессиональных баскетболистов!) стала интернациональной и примерно одинаково звучит на разных языках; у литовцев – трикряпшис, у поляков – тржекже, у испанцев – тресбаскет, у латышей – тридебаскет, у хорватов и сербов – трикошаре.

Питербаскет-бич (пляжный радиальный баскетбол) – арена для игры в радиальный баскетбол на воде и пляже, содержащая иг-

ровое поле и цели, представляющие собой три баскетбольные корзины со щитами. Арена дополнена защитным сетчатым ограждением, установленным по периметру игрового поля и закрепленным на фундаменте с помощью металлических стоек. Игровое поле выполнено в виде круга с концентрическими окружностями, расположенными на линиях, ограничивающих трёхсекундную зону и зоны двух- и трёхочковых бросков, а щиты с корзинами соединены между собой в виде многоугольника. Патент на полезную модель № 81439 «Арена для игры в радиальный баскетбол на воде и пляже «питербаскет-бич». А.А. Несмеянов, Д.А. Несмеянов, П.А. Несмеянов, Н.А. Несмеянова, О.И. Кутузов от 21.11.2008 г.

Питербаскет-валид – игра с мячом для людей с ограниченными возможностями, родственная баскетболу на колясках. Разновидность питербаскета (радиальный баскетбол). Патент на полезную модель № 33712 Несмеянова Н.С., Несмеянов А.А., Несмеянов Д.А., Несмеянов П.А., Портных Ю.И., Вселюбский Г.А., Евсеев С.П. от 16.07.2003 г.

Питербаскет как система оздоровления нации – Европейская академия естественных наук (ЕАЕН, Ганновер, президент В. Тыминский) утвердила создание секции, деятельность которой направлена содействию контактам учёных разных стран Европы и мира и совместному решению вопросов популяризации новой спортивной дисциплины в виде спорта «баскетбол» питербаскета (радиального баскетбола) и его разновидностей, подготовке национального тренерского состава и тренировочного процесса от дошкольного возраста до совершеннолетия лет с обоснованием его физиологических преимуществ, как среди здорового населения, так и среди персон с физическими недостатками, в том числе и детского возраста, различной этиологии с постоянным врачебным наблюдением в рамках создаваемой Европейской лиги питербаскета (ЕЛП): Россия (Санкт-Петербург), Литва (Каунас), Польша (Гданьск), Республика Баски (Бильбао), Швеция (Лулеа).

Питьевой режим – порядок использования воды для питья, установленный с учётом вида деятельности людей, условий окружающей среды и состояния организма; в сутки детям необходимо 80–160 мл воды, взрослым, находящимся в покое, в комфортных

условиях – 35–40 мл/кг, кормящим женщинам дополнительно требуется около литра воды.

Плавание – передвижение по поверхности воды и под водой без использования вспомогательных средств и оборудования. Важный двигательный навык.

Планирование тренировки – действие, при помощи которого структурируются задачи, средства, методы и организация подготовки команды.

Плиометрический – техника скоростного сокращения мышц, использующей энергию упругости мышц и сухожилий. Данная техника особенно востребована в прыжках. При упругом растяжении (например, резинового жгута) материал запасает внутри себя потенциальную энергию деформации, которая может быть мгновенно возвращена в процессе восстановления прежней формы и размера материала. Упрощенно механика процесса упругого растяжения мышцы следующая. Напряженная мышца растягивается в уступающем режиме под действием внешней силы (эксцентрический режим). Такой внешней силой может быть инерция тела спортсмена в предварительном прыжке, либо сила сокращения мышцы-антагониста. После снятия внешней силы сразу должно последовать ускоренное концентрическое сокращение мышцы, не допуская промежуточного даже микросекундного расслабления мышцы. Весь этот процесс должен длиться не более 0,1–0,2 сек. Тогда в концентрическом сокращении появляется плиометрическая компонента. Таким образом, к собственной энергии сокращения мышцы добавляется энергия ее упругости. У профессиональных атлетов максимальная высота плиометрического прыжка по сравнению с обычным достигает разницы до 30%. В эффективности плиометрического прыжка особую роль играет эластичность мышц и сухожилий. Ведь большая упругость мышц позволяет достичь большей потенциальной энергии упругой деформации. В плиометрическом прыжке ключевую роль играет скоординированная работа всех мышц.

Плотно опекаемый игрок – игрок с мячом на площадке, считается плотно опекаемым, когда его соперник находится в защитной стойке на расстоянии не более одного метра.

Плотность спортивных результатов характеризуется степенью концентрированности, насыщенности лучших достижений спортсменов в определенных интервалах времени. Она определяется числом лучших результатов, попавших в данный интервал времени.

Плотность тренировки – соотношение между эффективным временем тренировки и длительностью тренировочного занятия.

Площадка – зона игры в баскетболе; плоская, прямоугольная, твердая поверхность без каких-либо препятствий. Размеры площадки, по правилам ФИБА, 28 м в длину и 15 м в ширину. На таких площадках проводятся крупнейшие международные баскетбольные турниры: олимпиады, чемпионаты мира и Европы, квалификационные соревнования на континентах к континентальным первенствам. Однако существует подпункт в правилах, который позволяет проводить баскетбольные матчи (например, национальных чемпионатов) на площадке меньшего размера – 26 метров в длину и 14 м в ширину (от внутреннего края ограничительных линий).

Победитель игры – это команда, которая по окончании игрового времени четвертого периода, или дополнительного, набрала большее количество очков.

Поворот – игрок с мячом после ведения и остановки может шагать один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, не отрывая при этом опорную ногу от пола. Данный прием позволяет развернуться и добраться до корзины. Изменение направления ведения или перевод мяча на другую руку с шагом в сторону могут быть примерами поворотов при движении с мячом. Повороты в прыжке и в опорном положении могут быть примерами поворотов на месте. Также поворот может быть использован в качестве сленгового термина для обозначения области высокого и низкого поста.

Повторение рекорда – демонстрация на официальных соревнованиях спортивного результата, равного рекордному.

Повторная тренировка – метод тренировки, характеризующийся повторным выполнением одних и тех же упражнений с постоянным объемом и интенсивностью, с перерывами, длительность которых дает возможность полного восстановления кислородного долга.

Повышение популярности баскетбола – надо выигрывать, при этом создавать привлекательность соревнования, информируя о

достижениях команд через СМИ, формируя систему развития баскетбола и условия конкуренции, развивая здоровое соперничество, а российские, неолимпийские немедальёмкие виды спорта и новые, изобретённые в отечественном развитии физической культуры и спорта, надо развивать на государственном уровне при поддержке состоятельного бизнеса.

Подбор – поймать мяч после отскока его от щита или кольца после выполнения неточного броска. Сделать подбор – важнейший элемент игры. Подбор в обороне: если игрок делает подбор (прием мяча в защите), он сохраняет мяч для своей команды и защита может немедленно организовать нападение. Подбор в атаке: если мяч поймал атакующий игрок, можно возобновить нападение и набрать очки для команды. Считается, что команда, которая выигрывает подборы, выигрывает и всю игру.

Подвижность – в физическом воспитании различают два состояния: подвижность в суставах, определяя величину амплитуды движений в суставах, зависящая от строения, растянутости мышц и связок и подвижность нервных процессов, определяющих свойство нервной системы, характеризующееся скоростью смены процессов возбуждения и торможения, что способствует быстрому реагированию на изменения в окружающей среде.

Подвижность в суставах (гибкость) – способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловленная морфо функциональными свойствами опорно-двигательного аппарата и степенью подвижности его звеньев. Подвижность в суставах (гибкость) различают как активную и пассивную.

Подготовительные игры – предназначены для обучения детей, руководствуясь принципом: – поспешай не торопясь; образцами таких игр являются: «Лягушка и цапля», «Эстафета зверей», «Сороконожка», «Пятнашки с мячом», «Мяч своему» и др. См. учись, играя.

Подготовка (спортивная) – многосторонний процесс целесобразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям; включает систему состязаний и тренировок, охватывающую

все стороны подготовки и дополнительные факторы повышения эффективности соревновательной и тренировочной деятельности.

1. *Подготовка всесторонняя* – процесс гармонического развития основных физических качеств человека, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, овладение специальными знаниями.

2. *Подготовка психическая* – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочных заданий, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

3. *Подготовка силовая* – процесс воспитания и совершенствования силовых способностей спортсмена.

4. *Подготовка скоростно-силовая* – процесс воспитания и совершенствования способности спортсмена выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы.

5. *Подготовка тактическая* – процесс приобретения и совершенствования спортсменом в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления.

6. *Подготовка теоретическая* – процесс овладения спортсменом совокупностью знаний в системе спортивной подготовки, включающей методические основы тренировки и соревнований, а также сведения о спортивном инвентаре, оборудовании, знание правил соревнований и др.

7. *Подготовка техническая* – процесс обучения спортсмена основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки; совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

8. *Подготовка физическая* – одна из сторон подготовки в физическом воспитании, спорте, связанная с воспитанием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей).

9. *Подготовка физическая общая (ОФП)* – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

10. *Подготовка физическая специальная (СФП)* – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины.

Подготовленность спортсмена – 1. Состояние, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической и т.д.), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

2. Определенный уровень фактов тренировки, достигнутый в процессе целенаправленной подготовки спортсмена, определяющим потенциальные возможности для победы или высокого спортивного достижения.

«Подставной игрок» (сленг) – когда в мини-баскетболе вместо детей в команду включают подростков; возможный изъяс связан с нарушением этики тренером и некачественной работой мандатной комиссии, подобные нарушения грубейшим образом противоречат соревнованиям и строго пресекаются.

Подстраивающаяся защита – защита, автоматически подстраивающаяся к изменению систем нападения противника. Сочетает сильные стороны личной и зонной систем защиты.

Подстраховка – смещение защитника в сторону возможного прохода нападающего, опекаемого партнером.

Подтвержденный профиль игрока – на Цифровой платформе ФИБА 3х3 – профиль (аккаунт, учетная запись), созданный игроком собственноручно на сайте Play.fiba3x3.com с указанием пола, имени, фамилии, даты рождения, национальной принадлежности, города, адреса электронной почты, номера телефона, в обязательном порядке подтвержденный в письме, автоматически поступающем на указанную при регистрации электронную почту.

Подтягивание – упражнение в висе; полное сгибание рук в локтевых суставах.

Позиции в баскетболе – см. *амплуа игрока*.

Позиционное нападение – ряд продуманных комбинаций; в отличие от быстрого прорыва осуществляются из определенной расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты противника.

Показатели (спортивные) – спортивные результаты, характеризующие уровень подготовленности спортсмена.

1. *Показатели технико-тактические* – данные, характеризующие степень овладения спортсменом необходимыми приемами, техническими действиями и умение использовать их в соревновательной деятельности.

2. *Показатели функциональные* – данные, характеризующие уровень функциональных систем организма спортсмена (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечной и т.д.).

Покрытие – участок поверхности игровой площадки с определенными размерами, используемый совместно с оборудованием.

1. *Покрытие асфальтное (битумное)* – верхний слой спортивных площадок, сделанный из асфальта (битума).

2. *Покрытие гравеовое (клинкерное)* – верхний слой спортивных площадок, сделанный из угольной гари (черепицы или красного кирпича), хорошо пропускающий воду.

3. *Покрытие рекортановое (тартановое)* – верхний слой спортивных площадок, сделанный из синтетического материала рекортана (тартана), имеющего хорошие рессорные свойства.

Полет спортсмена – безопорная фаза прыжка, ограниченная концом отталкивания спортсмена и его приземлением.

Полипрагмазия – одновременное (нередко необоснованное) назначение/прием множества лекарственных средств или лечебных процедур.

Полномочный представитель – лицо, назначенное Департаментом Ассоциации Студенческого Баскетбола и осуществляющее работу по организации и проведению Чемпионата в дивизионе.

Половина игры – по правилам ФИБА после окончания двух 10-минутных периодов первого тайма и 10-минутного перерыва начинается вторая половина игры, состоящая из двух периодов по 10 минут. В НБА вторая половина начинается после первых двух 12 минут игры и 15 минут перерыва.

Положение о соревнованиях – нормативный документ, определяющий порядок и условия участия команд (клубов), тренеров, игроков, сопровождающих и официальных лиц, спонсоров, судей. Комиссаров и инспекторов в соревнованиях по баскетболу.

Положение тройной угрозы – которое принимает атакующий игрок после получения передачи: мяч обычно держит около бедра с той стороны, с которой игрок может вести мяч, выполнить бросок в кольцо или сделать передачу.

Полукруги штрафного броска – наносятся на игровую площадку радиусом 1,80 м, измеренным до внешнего края окружности, центры которых расположены на серединах линий штрафного броска.

«Полукрюк» (сленг) – вид броска в баскетболе, который представляет собой упрощенный крюк. Выполняется бросок полубоком к кольцу. Движение руки с мячом при этом абсолютно такое же, как и при обычном крюке, но амплитуда намного меньше.

Полуфинал – часть многоступенчатых соревнований с выбыванием, в которых участвует определенное число команд, показавших лучшие результаты в предыдущем круге; в полуфинале выявляются участники следующей ступени – финала.

Помеха мячу – нарушение, при котором высокий игрок, выпрыгнув, перекрывает траекторию броска, при котором мяч уже направляется в корзину. Такое нарушение также возникает тогда, когда или атакующий, или защитник касается мяча, когда он находится внутри воображаемого цилиндра, направленного от кольца вверх. Мяч в этом случае засчитывается. Также помеха мячу происходит, когда после последнего или единственного штрафного броска игрок касается корзины или щита в тот момент, когда мяч находится в контакте с кольцом; после штрафного броска, за которым последует дополнительный штрафной бросок, игрок касается мяча, корзины или щита в тот момент, когда всё ещё сохраняется возможность попадания мяча в корзину; игрок просовывает руку в корзину снизу и касается мяча; защитник касается мяча или корзины в тот момент, когда мяч находится внутри корзины, тем самым препятствуя попаданию мяча в корзину; игрок вызывает вибрацию корзины или захватывает корзину таким образом, что, по мнению судьи, это препятствует попаданию мяча в корзину либо способствует попаданию мяча в корзину; игрок захватывает корзину для того, чтобы сыграть в мяч.

Помеха попаданию мяча – нарушение в баскетболе при блокировании броска не по правилам. Если мяч находится на снижающейся траектории и полностью выше уровня кольца или находится

на дужке, или коснулся щита, нападающей команде засчитывается попадание независимо от того, мог мяч попасть в кольцо или нет.

«Помоги и возвращайся» (сленг) – ситуация, в которой защитник оставляет опекаемого им игрока для того, чтобы помочь в защите партнёру по команде, а затем быстро возвращается обратно, чтобы вести защиту против того оппонента, которого он изначально опекал.

Помощник секретаря – управляет табло счета и оказывает помощь секретарю.

Помощник тренера – исполняет обязанности тренера, если по какой-либо причине тренер не сможет продолжать их исполнять сам. Наравне с тренером является официальным представителем команды.

Поочередное владение мячом – в ситуациях спорного броска команды поочередно получают право на владение мячом для вбрасывания из-за пределов игровой площадки с места, ближайшего к тому, где происходит спорный бросок.

Команда, которая не устанавливает контроля над мячом на игровой площадке после розыгрыша спорного броска, имеет право на первое поочередное владение. Команда, имеющая право на вбрасывание в результате поочередного владения, после первой половины игры и третьей четверти, а также в дополнительных пятиминутках, обозначается стрелкой поочередного владения, направленной в сторону корзины соперников. Направление стрелки поочередного владения изменяется сразу же, как только игрок заканчивает вбрасывание мяча.

Попадание – засчитывается, когда мяч входит в корзину сверху, либо остается в ней, либо проходит её полностью.

Популяризация спорта – одно из направлений государственной политики. В информационной сфере должна превратиться в одну из приоритетных задач, от решения которой во многом зависит достижение поставленных стратегических целей.

Популярность игровых видов спорта – статистические данные, собранные в 200 странах мира показывают, что популярность разных видов не одинакова: футбол – 60,9%, баскетбол – 11,6%, хоккей – 10,6%, волейбол – 6,9%.

Популяционные критерии основаны на сравнении спортивного результата или связанного с ним показателя с аналогичными характеристиками большой группы людей или спортивных команд

(генеральной совокупности). Значимым массивом генеральной совокупности результатов являются, например, «десятки», «пятидесятки», «сотни» лучших результатов по отдельным видам спорта мира, Европы, страны за тот или иной спортивный сезон или за всю историю спорта.

Посев команд – производится в соответствии с командным рейтингом (суммарным количеством рейтинговых очков 3 лучших игроков команды в рейтинговой системе 3х3 ФИБА на момент начала турнира). В случае равенства командных рейтинговых очков посев производится произвольным образом до начала соревнований.

Потенциальные медали (ПМ) определяются, когда спортсмен или команда два раза попадает в пятёрку лидеров на Кубках мира в сезоне, ведущем к чемпионату мира. Эта цифра измеряется на основе каждого соревнования, один спортсмен или команда может выиграть три потенциальные медали, если они разыгрываются на трёх соревнованиях. Этот механизм мониторинга успешно используется для прогнозирования ожиданий медалей, выигранных на прошлых Играх. Это также даёт понять, насколько хорошо вид спорта развил спортсменов.

Потеря мяча – в баскетболе обычно происходит, когда игрок или команда, владеющая мячом, утрачивают над ним контроль, и мяч переходит к защищающейся команде. Потеря может произойти в результате: выхода мяча в аут; окончания времени на командное владение мячом (24 секунды); ошибок во время ведения (пробежка, двойное ведение, фол в нападении); перехвата мяча защищающейся командой.

Потребление кислорода – количество кислорода, поглощённое организмом в течение определённого отрезка времени, которое целым организмом в покое составляет 0,2–0,4 л/мин, а при напряжённой работе достигается предел потребления кислорода.

Потолок – высота потолка или расстояние до самого низкого предмета над игровой баскетбольной площадкой должна быть не менее семи метров.

Правила игры ФИБА 3х3 – документ, утвержденный ФИБА, который содержит правила игры в баскетбол 3х3 и официально действует с 01 января 2016 года.

Права игрока – предопределены множеством действий и механизмов тренера, направленными на «создание» игрока в проекции

игры в той или иной команде и должны быть нацелены на расширение прав и возможностей как социальных ценностей игрока-обучающегося, которые ему необходимы и полезными окажутся в повседневной жизни и будут способствовать самопознанию и раскрытию его собственных возможностей, таким образом, становясь частью понятия игры, определяясь со своими задачами, целями и мечтами.

Правила Джордана – специальная защитная стратегия игры, которые игроки «Дейтройт Пистонс» применяли против Майкла Джордана. Ее суть заключалась в том, чтобы как можно сильнее опекать Майкла, существенно уменьшая его возможности в плане атак. Джордан играл на позиции атакующего защитника и набирал в каждой игре приличное количество очков. Он выполнил огромное количество слэм-данков, врываясь в трехсекундную зону. Стратегия подразумевала двойную или даже тройную опеку для Джордана. Потом эта схема применялась и против некоторых других результативных защитников, атакующую мощь которых требовалось ограничить.

Правила поведения – проведение игры на должном уровне требует полного и лояльного сотрудничества членов обеих команд (игроков, тренеров, сопровождающих лиц) с судьями и секретарями. Обе команды имеют право сделать все от них зависящее для достижения победы, но это должно быть сделано в духе спортивного соперничества и честной игры.

Правила приёма пищи – не следует есть сразу после серьёзных физических нагрузок; после тренировки, игры, физической работы, переохлаждения или перегрева организма, а также после бурных эмоций; приём пищи следует начинать с сырых овощей и фруктов: яблок, капусты, моркови, огурцов, помидоров, сладкого перца, но не вместе с термически обработанной пищей или, тем более, сразу после неё; есть фрукты на десерт – вредно; тщательно пережёвывайте пищу, есть не торопясь с перерывами между блюдами 5–10 минут, на завтрак отводить не менее 30 минут, обед – не менее 40 минут; не сочетайте в одном приёме пищи холодные и горячие блюда. Не употребляйте очень холодную (значительно ниже комнатной температуры) и очень горячую (обжигающую рот и губы) пищу и напитки; не спешите брать добавку, плотно поели - подождите минут 10, сразу после еды не принимайтесь

за тренировку или игру, но не лежите и не спите, лучше прогуляйтесь 15–20–30 минут, а перед тренировкой – не менее часа.

Правила соревнований – порядок и условия проведения соревнований, установленные для конкретного вида спорта соответствующей спортивной федерацией.

Правило Билла Рассела – если до мяча, который направлен в кольцо и прошел высшую точку полета, дотронулся один из игроков защищающейся команды, то два очка будут засчитаны. Именно Билл Рассел ввел в баскетбол один из самых зрелищных элементов – блокшот.

Правило возвращения мяча – когда команда переводит мяч со своей половины площадки на половину противника, ей не разрешается возвращаться на свою половину и переводить мяч через центральную линию.

Правило об амнистии – (на англ. amnesty clause) – применяется в НБА. Это правило подразумевает, что команда может расторгнуть контракт с игроком, предоставив ему статус свободного агента. Особенно полезна возможность для тех клубов, которые по какой-либо причине подписали долгосрочное соглашение с исполнителем, с течением времени не способным соответствовать их ожиданиям.

Правило 3 секунд – игроку разрешено находиться в штрафной зоне противника не более 3 секунд за один заход. Исключение делается для игрока, атакующего корзину с ведением. *См. трехсекундная зона.*

Правило 5 секунд – 1) игрок должен выполнить вбрасывание или исполнить штрафной бросок в течение 5 секунд после получения мяча; 2) только 5 секунд выделяется на пассивное владение мячом (игрок не может держать мяч в руках и стоять с ним дольше этого времени).

Правило 8 секунд – время, отведенное на то, чтобы мяч из тыловой зоны был доставлен в зону нападения.

Правило 14 секунд – время на повторную атаку в баскетболе. Изначально в баскетболе дается 24 секунды на то чтобы выполнить бросок в корзину. Если до конца таймера остается менее 14 секунд, а защитники фолят, то команда получает право на новую атаку. Таймер начинает отсчет 14 секунд, таким образом максимально точно

воссоздаётся игровая ситуация и атакующая команда получает право на позиционное нападение.

Правило 24 секунд – команда, владеющая мячом, в течение 24 секунд должна атаковать корзину соперника. Если в указанное время команда не смогла произвести бросок по кольцу соперника, то мяч передается противоположной команде.

Правило пяти фолов – если игрок получает пять фолов, его удаляют с площадки до конца игры. В НБА аналогичное наказание дается за шесть фолов.

Правильное положение при опеке – защитник занимает правильное исходное положение при опеке, когда он находится лицом к своему сопернику и обе его ноги находятся на полу. Правильное положение при этом распространяется на вертикальное пространство над игроком (цилиндр) от пола до потолка. Он может поднимать руки над головой или выпрыгивать вертикально вверх, но должен сохранять их в вертикальном положении внутри воображаемого цилиндра.

Правление Лиги – коллегиальный орган управления Чемпионатом Школьной Баскетбольной Лиги, в состав которого входят Председатель Правления и члены Правления ШБЛ.

Праворукость – генетически обусловленное преимущественное использование правой руки при выполнении целенаправленных действий.

Практика – вид учебной деятельности, направленной на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенции в процессе выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Превентология – наука, изучающая возможности раннего предупреждения развития зависимости различного типа: наркотической, игровой, алкоголизма, психических отклонений.

Предварительная онлайн-заявка – форма заявки в интернете, заполнив которую и оплатив стартовый взнос, клуб заявляет о своем намерении выставить команду в Чемпионат 3х3.

Предмет теории физического воспитания и спортивной тренировки – установление общих закономерностей физического воспитания и спортивной тренировки как социального и биологического явления.

Предметы, носимые игроком – не разрешается никому из игроков носить предметы, которые могут нанести травму другим игрокам. Не разрешается следующее: предохранительные покрытия пальцев, кистей, запястий, локтей или предплечий, гипсовые слепки или скобы, сделанные из кожи, пластика, гибкого (мягкого) пластика, металла или любого другого твёрдого материала, даже покрытого мягкой обивкой; предметы, которые могут порезать или поцарапать (ногти должны быть коротко подстрижены); головные уборы, предметы для волос и драгоценности.

Преднамеренный фол – фол, специально совершённый игроком для того, чтобы дать своей команде шанс в конце игры, надеясь на промах соперника со штрафной площадки.

Представитель клуба на матче – официальное лицо, внесённое в Паспорт команды и техническую заявку на игру и представляющее интересы клуба на данном матче.

Предстартовый психологический синдром – спортивными психологами определяется через понятия: боевая готовность, предстартовая лихорадка, стартовая апатия. При этом, если боевая готовность характеризуется как оптимальный уровень возбужденности, что соответствует психологической подготовленности, то предстартовая лихорадка и стартовая апатия – психологическим синдромом. Это состояние чрезмерного волнения, тревоги, страха перед противником или страха не забить мяч, неуверенности в себе и порой в партнёрах, что в целом приводит к понижению работоспособности и в конечном счете плохому результату.

Премьер-лига – высший дивизион системы женских баскетбольных лиг России. До сезона 2010/11 назывался «Суперлига А». 12 команд играют в регулярном чемпионате по 2 игры между собой (дома, в гостях). По итогам регулярного чемпионата команды, занявшие места с 1 по 8, играют плей-офф по олимпийской системе на выбывание до двух побед (1-я команда с 8-й, 2-я с 7-й, 3-я с 6-й, 4-я с 5-й), финальная серия и серия за 3-е место играют до трёх побед. Команда, занявшая последнее место по итогам регулярного чемпионата, выбывает в Суперлигу. Примечательно, что в 2010–2013 г. 4 раза подряд призовые места занимали одни и те же команды (УГМК, «Спарта&К», «Надежда»).

Препятствия естественные – препятствия естественного происхождения, встречающиеся на дистанции кроссового бега (рвы, канавы, стволы лежащих деревьев, лужи и т.п.).

Прессинг – плотная опека игроков атакующей команды; активный вид обороны. Если при обыкновенной защите соперников опекают вблизи своего щита, то при прессинге обороняющиеся вступают в борьбу на половине площадки, на трех четвертях, а иногда и на всей площадке. Как и обыкновенная защита, прессинг делится по тому же принципу – личный и зонный. Прессинг предполагает наиболее близкое (в пределах правил) расположение к опекаемому игроку, игру на опережение всех его действий, сковывание его подвижности, разрушение атакующих операций команды в самом начале их развития. Другая отличительная черта защиты прессингом заключается в групповом отборе мяча. Однако эта сильная сторона защитной системы может обернуться и слабой своей гранью: при групповом отборе мяча в команде противника появляется неприкрытый игрок.

Прессинговать – плотно опекать соперника, не давая ему лишней свободы действий.

Пресс-центр – помещение в спортооружении для проведения послематчевых пресс-конференций с размещенным в нем баннером.

Приемы игровые – основные навыки, владение которыми позволяет баскетболисту активно и результативно участвовать в игре. Приемы включают в себя: передачи, ловлю, ведение, броски, проходы с мячом, борьба за мяч, опека соперника и др.

Приземление – элемент техники прыжка как конечная фаза полета, момент соприкосновения с поверхностью.

Призер – спортсмен или команда, завоевавшие на соревнованиях одно из трех первых мест.

Прикидка (контроль) – соревнование, проводимое в ходе тренировочного процесса с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов, а также с целью отбора в сборные команды и т.п.

Принципы тренировки – основные законы и положения педагогического, биологического, социального, психологического, философского и другого порядка, на основе которых осуществляется построение тренировочного процесса. К принципам тренировки относят: направленность на высшие достижения; углубленная спор-

тивная специализация и индивидуализация тренировки, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса; постепенность увеличения нагрузок и тенденция к максимальным нагрузкам. В вариативность нагрузки; цикличность процесса подготовки; взаимосвязь процесса тренировки и соревнований.

Принципы физического воспитания – принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны при осуществлении образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

Принятие решения – процесс выбора одной реакции из множества возможных при организации поведенческого акта.

Присмотр и уход за детьми – комплекс мер по организации питания и хозяйственно-бытового обслуживания детей, обеспечению соблюдения ими личной гигиены и режима дня.

Проба функциональная – процедура регистрации уровня функциональных сдвигов в результате выполнения стандартной физической нагрузки.

Пробежка – означает «бег с мячом»; техническое нарушение правил. Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать осевую ногу от пола до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, игрок не имеет права сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается другой команде.

Пробивающийся фол – так называют персональные ошибки, за которые вместе с персональным замечанием назначают штрафные броски.

Прогноз спортивный – предвидение, предсказание спортивных достижений, на основе определенных данных – уровня спортивных результатов, динамики их развития, мнений специалистов и экспертов, математических расчетов.

Прогнозирование – опережающее отражение будущего. Вид познавательной деятельности человека на основе анализа его состояния в прошлом и настоящем.

Прогнозирование состояния спортсмена – исследовательский процесс, в результате которого определяются вероятностные данные о будущем состоянии спортсмена на заданный вперед промежуток времени.

Прогностические критерии – используются при определении: возможного уровня мировых рекордов и высших Олимпийских достижений в отдельных видах спорта в будущем; *соотношения сил* (индивидуальное, командное и по комплексу видов спорта) ведущих стран мира на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы; предполагаемых результатов победителей и призеров крупнейших соревнований; *успешности (надежности)* выступления того или иного спортсмена или команды на ответственных международных соревнованиях и др.

Программа развития вида спорта – программа, которая разрабатывается соответствующей общероссийской спортивной федерацией сроком на четыре года (на олимпийский, паралимпийский цикл) в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Устанавливает цели, задачи, мероприятия и целевые показатели деятельности общероссийской спортивной федерации по развитию соответствующего вида спорта.

Программа соревнований – документ, в котором перечислены виды предстоящих состязаний, их расписание, порядок и последовательность выступления участвующих команд; является составной частью положения о соревнованиях.

Программа спортивной подготовки – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Программа тренировки – содержание и план деятельности на определенный цикл тренировки, строго обусловленный последовательностью выполнения упражнений в заданном объеме и с необходимой интенсивностью, четко определенными интервалами и характером отдыха, обеспечивающими решение поставленных задач.

Прогрессирование спортивных результатов. Этот критерий применяется для характеристики направления, скорости и интенсивности изменений в уровне спортивных достижений. Существует несколько показателей для оценки роста спортивных результатов, которые позволяют определить абсолютный прирост в уровне достижений и относительную величину прироста (в %) за определенный промежуток времени.

Проксимальный – точка на конечности (край кости или мышцы) или целая структура (фаланга, мышца), менее удалённая от туловища.

Пронация – вращательное движение конечности или ее части (например, предплечья, кисти или стопы) вовнутрь, т.е. это вращение конечности человека вокруг ее длинной оси так, чтобы ее передняя поверхность оказалась повернутой к срединной линии тела.

Пронос мяча – нарушение правил, фиксируемое у игрока, выполняющего дриблинг, в случае задержки мяча в руке. Иногда пронос мяча можно сравнить с двойным ведением: стоя на месте и удерживая мяч на руке после его отскока от пола, игрок фактически прекращает дриблинг, а затем вновь его начинает.

Проприорецепция – общий термин, используемый для того, чтобы охватить все те сенсорные системы, которые включены в обеспечение информации относительно позиции, местоположения, ориентации и движения тела (и его частей).

Проприоцептор – специализированные чувствительные нервные окончания из группы механорецепторов, расположенные в опорно-двигательном аппарате (скелетные мышцы, сухожилия, связки) и реагирующие на сокращение и напряжение или расслабление и растяжение мышц. К проприоцепторам относятся, помимо свободных нервных окончаний, т.н. мышечные веретёна, состоящие из нескольких тонких мышечных волокон (их называют интрафузальными), оплетённых спиралевидными нервными окончаниями, тельца Гольджи, расположенные в сухожилиях, и пачиниевы тельца, сосредоточенные в фасциях, сухожилиях, связках. Степень сокращения веретена регулируется т. н. гамма-системой – гамма-эфферентными нервными волокнами – отростками особых двигательных нейронов спинного мозга. Мышечные веретёна возбуждаются при удлинении волокон, тельца, или сухожильные органы, Гольджи – при их сокра-

щении. Импульсация от веретён, поступая в центральную нервную систему, облегчает сокращение данной мышцы и тормозит сокращение её антагониста. Импульсы от проприоцепторов сухожилий оказывают противоположное действие. Сигналы о движении частей тела, поступающие от проприоцепторов, служат главным контролем информации, приходящей от др. органов чувств.

Прорыв – стремительный проход через оборону.

Проскальзывание – защитный маневр при заслоне, когда игрок, опекающий нападающего, ставящего заслон, отступает назад, позволяя партнеру проскользнуть за своим подопечным.

Просмотровая комиссия РФБ – рабочий орган, созданный в соответствии с решением Исполкома РФБ для осуществления контроля качества судейства соревнований.

Протест – если команда и ее тренер считают, что ошибочные решения арбитров или судей-секундометристов и секретарей ущемляют ее интересы, она подает протест. Заявить протест может капитан команды в момент инцидента. Когда время остановлено. После игры капитан команды, не позднее чем через 15 минут после окончания игры, должен проинформировать Старшего судью о том, что его команда подает протест на результат игры и подписать протокол в графе «Подпись капитана в случае протеста». Команда должна предоставить причины подачи протеста в письменном виде старшему судье не позднее, чем через 1 (один) час после окончания игры. Взнос в размере 1500 швейцарских франков должен быть применен к каждому протесту и должен быть выплачен в случае отклонения протеста. Протест рассматривает техническая комиссия или представитель ФИБА в международных турнирах, либо представитель национальной федерации во внутренних соревнованиях. Если технический комитет протест принимает, то в течение часа взнос возвращается. Если команда не согласна с решением технического комитета, то протест может быть направлен в апелляционное жюри немедленно. Это последняя инстанция и ее решение окончательно. Либо матч буде переигран, либо протест будет отклонен.

Протокол матча – специально разграфленный лист бумаги, в который вносятся фамилии всех игроков с именами и номерами на майках, фамилии тренеров, отмечается капитан каждой из команды,

а также там ведется счет, то есть в одну графу записывается номер игрока, который произвел результативный бросок, в другую – счет. В протоколе обязательно указывается номер игрока, который пробивает штрафные броски; даже если он ни одного не забьет, его номер с прочерком в графе результативность все равно будет отмечен. Во всех главных соревнованиях ФИБА используется протокол, утвержденный всемирно технической комиссией ФИБА. Он состоит из одного оригинала и трех копий на бумаге разных цветов. Оригинал на белой бумаге предназначен для ФИБА. Первая копия на голубой бумаге – для проводящей организации, вторая копия на розовой бумаге – для победителей, последняя копия на желтой бумаге – для проигравшей команды. Протокол матча ведет судья, который сидит за судейским столиком.

Профессиональная баскетбольная лига западного побережья (WCBL) (англ. West Coast Pro Basketball League) – была американской профессиональной мужской весенней баскетбольной младшей лигой с участием команд с западного побережья США. Действовала с 2007 по 2013 год.

Профессиональная спортивная лига – юридическое лицо, которое создается в предусмотренных законодательством Российской Федерации организационно-правовых формах. Основными целями деятельности являются организация и (или) проведение профессиональных спортивных соревнований в порядке, которые установлены Федеральным законом.

Профессиональное образование – вид образования, который направлен на приобретение обучающимися в процессе освоения основных профессиональных образовательных программ знаний, умений, навыков и формирование компетенции определенных уровня и объема, позволяющих вести профессиональную деятельность в определенной сфере и (или) выполнять работу по конкретным профессиям или специальностям.

Профессиональное обучение – вид образования, который направлен на приобретение обучающимися знаний, умений, навыков и формирование компетенции, необходимых для выполнения определенных трудовых, служебных функций (определенных видов трудовой, служебной деятельности, профессий).

Профессиональный игрок – игрок, основная деятельность которого связана с баскетболом, получающий игровое время в профессиональных лигах.

Профессиональные спортивные соревнования – спортивные соревнования по командным игровым видам спорта, участие в которых направлено на получение дохода и одним из условий допуска спортсмена к которым является наличие у него трудовых отношений с соответствующим профессиональным спортивным клубом. В иных видах спорта профессиональными спортивными соревнованиями являются спортивные соревнования, участие в которых направлено на получение дохода и которые определены в качестве таковых их организаторами в соответствии с положениями (регламентами) спортивных соревнований.

Профессиональный спорт – часть спорта, направленная на организацию и проведение профессиональных спортивных соревнований, где соревновательная деятельность базируется на целевой установке показать высокий результат или добиться победы и получить за это материальное вознаграждение. Является профессией спортсмена.

Профессиональный спортивный клуб – юридическое лицо, которое является участником профессионального спортивного соревнования.

Профилактика – комплекс мероприятий, направленных на уменьшение вероятности возникновения заболевания или замедление его прогрессирования, а также на снижение нетрудоспособности. По одной версии, первичная профилактика направлена на устранение факторов риска, предупреждение возникновения самого заболевания; вторичная профилактика включает меры, способствующие раннему выявлению и лечению болезни на той стадии, когда она протекает бессимптомно; третичная профилактика – это мероприятия, направленные на предотвращение развития осложнений и ухудшения течения заболевания. По другой версии, более распространенной версии, первичная профилактика нацелена на предупреждение возникновения самого заболевания, посредством учета модифицируемых и не модифицируемых факторов риска и их коррекции; вторичная профилактика включает меры, способствующие раннему выявлению и лечению болезни с целью предотвращения

формирования ее осложнений; третичная – мероприятия, направленные на предотвращение инвалидизации и смерти в связи с развернутой формой уже осложненного заболевания. Профилактические мероприятия могут проводить как с каждым пациентом индивидуально, так и с группами пациентов или здоровых людей.

Профилактика спортивных травм – предупреждение травматизма путём рациональной организации тренировочного процесса, качественной разминки, использования защитных средств, восстановительных мероприятий.

Процесс броска – бросок с игры или штрафной бросок происходит, когда мяч, который игрок держит в руках, затем посылается по воздуху в направлении корзины соперников; начинается, когда игрок совершает непрерывное движение, обычно предшествующее выпуску мяча из рук и, он начал попытку забросить мяч в корзину соперников броском или добиванием; заканчивается, когда мяч покидает руку игрока, при этом игрок, выполняющий бросок, находится в воздухе, когда обе ноги приземляются на пол.

Процесс тренировочный – последовательный ход развития чередующихся циклов тренировки спортсменов, сопровождающийся изменением его состояния, уровня подготовленности.

Прыгучесть – способность человека отталкиваться одной или двумя ногами для перехода в безопорное положение, что может служить тестом для определения двигательных способностей человека, при этом применяют приборы, дающие возможность измерить высоту поднятия общего центра тяжести тела над опорой. Например, прибор В.М. Абалакова. Контрольным упражнением для определения прыгучести может быть прыжок с места в длину.

Прыжок – преодоление расстояния: высоты, длины, препятствия в свободном полете после отталкивания ногами.

Прыжок с места – физическое упражнение; преодоление пространства без фазы разбега и отталкивания от опоры двумя ногами или последовательно каждой ногой. В соревновательной и тренировочной деятельности применяются прыжки в длину, высоту и тройной прыжок. Часто используются как тесты для определения прыгучести, а также для развития скоростно-силовых качеств (взрывной силы).

Психическая подготовленность – уровень сформированности индивидуального стиля деятельности (тренировочной и соревновательной), исходя из выраженности основных свойств нервной системы, темперамента и личности спортсмена, уровня и стабильности регуляторных сенсорно – перцептивных функций.

Психическая тренировка – тренировочный метод, характеризующийся использованием специально подобранных средств психологического воздействия для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Психогигиена спорта – область медицинской психологии, разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению нервно-психического здоровья спортсмена.

Психодиагностика спортивная – раздел психологии физического воспитания и спорта, изучающий и разрабатывающий методические основы, и методы обследования спортсменов с целью составления их психологических характеристик, оценки психического состояния, психической подготовленности, а также социально-психологических особенностей спортивных команд.

Психологическая тренировка – тренировочный метод, характеризующийся использованием специально подобранных средств психологического воздействия для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Профессиональные баскетбольные клубы часто пользуются услугами спортивных психологов, которые работают с игроками, вырабатывая у них положительный настрой и сосредоточенность, а также формируя веру в себя и товарищей по команде.

Психологическое взаимопонимание в команде – важный момент особенно в игровых видах спорта; общеизвестна ситуация, когда индивидуально блестящие спортсмены в общей команде выглядят плохо; некоторые проблемы психологической несовместимости открыто не проявляются, но в игре мешают успешному взаимодействию, при этом велика роль тренера и психолога команды.

Психология физического воспитания и спорта – отрасль психологии, изучающая закономерности проявления и развития психики, формирования психологии деятельности личности в специфических условиях физического воспитания и спорта.

Психомоторика – сфера специальных движений спортсмена, рассматриваемых в неразрывной связи с психическими процессами, которые осуществляют их контроль и регуляцию.

Психопрофилактика спорта – область медицинской психологии, занимающаяся выявлением и предупреждением нервно-психических и психосоматических заболеваний у спортсменов.

Психорегуляция – процесс произвольного воздействия на психическое состояние и психомоторику, осуществляемый с целью их оптимизации самим индивидом или другими людьми – тренером, врачом, психологом.

Психоспортограмма – описание видов спорта с точки зрения требований к психическим и физическим качествам спортсмена; используется для проведения спортивного отбора.

Психотоническая тренировка – вид тренировки, состоящий из совокупности приемов, основанных на принципе сознательной регуляции мышечного тонуса, для оптимизации психического и физического состояния спортсмена. В практике существует несколько приемов регуляции тонуса: техника аутогенной тренировки, техника прогрессивного расслабления, техника психофизиологической тренировки, техника активной регуляции тонуса. Освоение техники психотонической тренировки требует достаточно длительного времени и постоянного контроля со стороны психологов и медиков.

Психоэмоциональное состояние – состояние здоровья, ощущение цельности своего тела и способности выполнять физическую работу максимальной интенсивности. Контроль и коррекция важно для спорта высших достижений, когда соревнуются атлеты примерно равных физических возможностей.

Пульс – периодическое толчкообразное колебание стенки сосудов, синхронное с сокращениями сердца, которое определяется пальпаторно на ощупь.

Пункция – диагностическая или лечебная манипуляция, при которой осуществляют прокол тканей, патологического образования, стенки сосуда, полого органа или полости тела иглой или троакаром.

Пьедестал почета – специально оформленное место, на котором происходит награждение победителей спортивных соревнований.

Пять фолов – игрок совершивший пять фолов (персональных и технических), немедленно удаляется из игры, в течение тридцати секунд производится замена.

Р

Работа мышечная – перемещение и поддержание положений тела и его частей благодаря работе мышц, обеспечиваемой координацией всех физиологических процессов в организме.

Работоспособность – потенциальная способность человека на протяжении заданного времени и с определённой эффективностью выполнить максимально возможное количество работы, которая зависит от уровня его тренированности, степени закреплённости рабочих навыков и опыта работающего, его физического и психического состояния и дуги факторов.

Равновесие – устойчивое положение занимающегося на одной ноге. Различают равновесие на правой ноге, равновесие с наклоном, боковое равновесие, заднее равновесие с наклоном назад, фронтальное равновесие, равновесие с захватом.

Равномерная тренировка – метод тренировки, характеризующийся выполнением в одном тренировочном занятии заданной работы без изменения ее интенсивности. Метод применяется, как правило в циклических видах спорта, в различных периодах, для развития выносливости.

Развитие физическое – долговременные изменения морфологических и функциональных признаков в процессе роста организма и под влиянием факторов, способствующих улучшению его состояния, в частности под влиянием физического воспитания (культуры).

Разметка – для официальных соревнований ФИБА, измеренные от внутреннего края ограничительных линий, размеры должны быть 28 м в длину и 15 м в ширину, для других соревнований – 26 и 14 м; все линии (две лицевые – по коротким сторонам площадки и две боковые – по длинным) должны быть нанесены краской белого цвета шириной 5 см на расстоянии не менее 2 метров от любых препятствий, включая скамейку.

Разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, сознательно выполняемых атлетом, чтобы подготовить организм к предстоящей работе (Н.Г. Озолин), состоящий из двух частей: разогревания организма и подготовки к будущей деятельности (тренировке, игре); разогрев организма с помощью физических

упражнений повышает его работоспособность. Повышение температуры тела, главным образом мышц, имеет большое значение для улучшения работоспособности, особенно в таких видах спорта, которым свойственны быстрые, резкие движения; первая часть разминки проводится без мяча. Для разогревания рук, туловища полезно выполнить упражнения на гибкость и имитирующие обманные движения руками, туловищем, имитирующие передачи мяча, прыжковые упражнения.

Разминка предигровая – комплекс упражнений, выполняемый непосредственно перед игрой для оптимизации предстартового состояния, разогревания организма, ускорения вработывания, работоспособности.

Разновидности баскетбола – нетбол, корфбол, питербаскет, регбол, рингбол, стритбол и др. игры, с помощью которых приёмы и действия на площадке синтезируются в целостную соревновательную игровую деятельность, родственную игре в баскетбол.

Разрыв – закрытая механическая травма мягких тканей с нарушением их анатомической целостности в результате действия сил, превышающих предел эластичности этих тканей.

1. *Разрыв мышцы* – разрыв, который локализуется в основном в области мышечного брюшка или перехода мышцы в сухожилие.

2. *Разрыв связки* – разрыв, который происходит, как правило, в месте прикрепления к кости.

Разочарование в себе – состояние игрока, характеризующееся не простой усталостью, а особым сокрушительным утомлением, неуверенностью в себе, самоуничижением и самоедством, наступающее после неудачной собственной игры в ответственном для команды проигранном матче.

Разряд спортивный – спортивные звания и спортивные разряды присваиваются при выполнении норм ЕВСК (Единая Всероссийская Спортивная Классификация МС РФ) при соблюдении условий их выполнения по результатам официальных спортивных соревнований.

Разыгрывающий защитник (англ. *Point Guard*), или **первый номер** – позиция игрока в баскетбольной команде. Разыгрывающий защитник лучше других видит игровую площадку, оценивает расположение нападающих – и в раннем нападении (быстрый отрыв), и в позици-

онной атаке. Диспетчер, распасовщик. Начинает все комбинации и цементирует защиту, подстраховывает команду при быстрых отрывах. Для игроков этого амплу характерно абсолютно свободное владение мячом, большая скорость, ловкость, многие обладают хорошей прыгучестью. Средний рост составляет, приблизительно 175–190 см.

Раннее нападение в баскетболе – когда, в случае неудачного быстрого прорыва проходит не менее трёх секунд прежде, чем команда сумеет перестроиться на позиционную атаку; правильно его многие тренеры называют переходным или транзитным нападением, так как оно занимает промежуточное место между быстрым прорывом и позиционным нападением.

Рапорт комиссара – если результата игры опротестован одной из команд, то комиссар в течение одного часа после окончания игрового времени обязан послать рапорт об этом инциденте в организацию, проводящую соревнования.

Распределение внимания – одновременное удержание внимания в процессе деятельности на двух и более объектах.

Распределение мест – определение результата участника в том или ином виде соревнований.

Растренировка – состояние спортсмена после прекращения тренировочного или соревновательного процесса, связанное со снижением работоспособности и функционального состояния ведущих систем организма.

Растягивание мышцы, связки – процесс удлинения мышечного волокна или связки под действием внешних или внутренних сил.

Растяжение – патологическое состояние сухожилий, связок, мышц, возникающее под влиянием перенапряжения. Неправильного выполнения упражнений из-за плохого инвентаря и оборудования, сопровождающееся разлитой умеренной и сильной болью, нарастающей отёчностью, ограничением активных и пассивных движений.

Расслабление мышц – уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу. Способность к произвольному снижению избыточного напряжения во время мышечной деятельности имеет большое значение в спорте.

Реабилитация – лечебно-восстановительные мероприятия по восстановлению утраченных или ослабленных функций организма

в результате повреждений, заболеваний или функциональных расстройств; спортивная реабилитация – комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсменов после тренировочных (соревновательных) нагрузок (перегрузок).

Реакция – действие, состояние, процесс, возникающие в ответ на те, или иные внешние или внутренние раздражения.

1. *Реакция двигательная* – действие спортсмена в ответ на определенный раздражитель; состоит из латентного и моторного периодов. Высокая скорость двигательной реакции – важный компонент скоростных способностей человека.

2. *Реакция защитная* – реакция, направленная на прекращение, ослабление или предотвращение действия отрицательного раздражителя.

3. *Реакция идеовегетативная* – непроизвольное изменение вегетативных реакций (ЧСС, дыхания, АД и т.д.) под влиянием представлений о движении.

4. *Реакция идеомоторная* – движения, возникающие непроизвольно под влиянием представлений о движении.

5. *Реакция креатинфосфокиназная* – реакция расщепления креатинфосфата с выделением энергии. Запасы креатинфосфата в мышцах ограничены, поэтому такие реакции проходят в течение нескольких секунд.

6. *Реакция приспособительная* – реакция, направленная на сохранение гомеостаза – постоянства состава и свойств внутренней среды и устойчивости основных физиологических функций организма.

7. *Реакция простая* – заранее определенное ответное действие или движение на заранее известный раздражитель (сигнал), внезапно появляющийся в условиях спортивной деятельности.

8. *Реакция сложная* – выбор нужного ответного действия или движения на внезапное появление одного из заранее известных раздражителей (сигналов), характерных для данной спортивной деятельности; наиболее типична реакция на движущийся объект.

9. *Реакция стартовая* – время, ограниченное сигналом стартера и первым движением спортсмена.

Реанимация – комплекс мероприятий, направленных на восстановление угасающих или только что угасших жизненных функций организма путем их временного замещения (протезирования) в

сочетании с интенсивной терапией. К реанимационным относятся не только мероприятия, направленные на восстановление сердечной деятельности и дыхания у больных и пострадавших, находящихся в состоянии клинической смерти, но и меры, направленные на профилактику клинической смерти, а также искусственное управление, иногда весьма длительное, функциями дыхания, сердца, деятельностью мозга, метаболическими процессами и др.

Регбол – игра на баскетбольной площадке с элементами борьбы, баскетбола и регби с целью поразить кольцо противника; отсутствуют понятия классического баскетбола, дриблинг, финты, штрафные броски, но разрешена жесткая силовая борьба, в связи с чем предусмотрены наколенники, налокотники, подбородочная праща, шлем. Регбол является неотъемлемой частью в подготовке борцов. Рваный ритм игры, где перемеживаются бег с ускорением, борьба, броски в корзину на точность – позволяет развивать ловкость, взрывную силу и координацию. Основатель регбола Александр Викторович Нечепорук. Решением комиссии Госкомспорта России о признании новых видов спорта от 13.11.2003 № 3 регбол внесён в реестр как самостоятельный вид спорта, а Российская федерация регби образована в мае 1999 года и в октябре 1999 года в Ульяновске ею были проведен Первый чемпионат России.

Регион – субъект Российской Федерации (область, республика, край), принимающий участие в Чемпионате Школьной Баскетбольной Лиги.

Региональная общественная организация – член общероссийской спортивной федерации или структурное подразделение (региональное отделение) общероссийской спортивной федерации, которая получила государственную аккредитацию. Цель: развитие одного или нескольких видов спорта на территории субъекта Российской Федерации, их пропаганда, организация, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации.

Региональное положение – нормативный документ, определяющий сроки, порядок и условия участия команд общеобразовательных организаций в региональном чемпионате по баскетболу.

Региональный дивизион – сформированная по территориальному принципу группа команд из одного либо нескольких субъектов

Российской Федерации, соревнующихся на первом этапе Чемпионата Ассоциации Студенческого Баскетбола.

Регистрация результата – измерение судьями спортивного результата, показанного спортсменом или командой на соревнованиях, и соответствующая запись в протоколе.

Регистрация рекорда – составление главной судейской коллегией официального протокола (в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта) об установлении рекорда; направляется в соответствующую федерацию для последующего утверждения рекорда.

Регламент – см. *положение о соревнованиях*.

Резекция – хирургическая операция: удаление части органа или анатомического образования, обычно с соединением его сохранных частей.

Результат – 1. Показатель мастерства спортсмена, выраженный в единицах СИ (времени, массы, длины) или в условных единицах (очках, баллах). 2. Место, занятое спортсменом или командой в соревнованиях.

Результативность – способность к достижению определенных результатов.

Результативная передача – пас партнёру, после которого следует точный бросок.

Рейтинг (оценка, порядок, классификация) – термин, обозначающий субъективную оценку баскетбольных команд по заданной шкале. Чаще всего рейтинг баскетбольных команд проводится на основании баллов или суммы баллов, присужденных за выступление в соревнованиях; смещённый в область целых положительных чисел результат участника всеобщего гипотетического кругового годичного макротурнира.

Рейтинг в системе ФИБА 3х3 – место игрока / команды / национальной федерации баскетбола в рейтинг-листе ФИБА 3х3 в данной половозрастной категории, основанное на количестве действующих на данный момент рейтинговых очков.

Рейтинговый регламент ФИБА 3х3 – документ, регламентирующий набор игроками, командами и национальными федерациями баскетбола рейтинговых очков ФИБА 3х3. Актуальная версия документа размещена по адресу <https://fiba3x3.com/docs/FIBA-3x3-Ranking-Guide-Full.pdf>.

Рейтинг Холлинджера, (PER) (англ. *Player Efficiency Rating*) – рейтинг эффективности игрока в баскетболе, в НБА. Джон Холлинджер создал рейтинг, по которому можно определить влияние и пользу игрока по одному числу – по его рейтингу. Используя подробные формулы, Холлинджер разработал систему, которая оценивает статистические характеристики каждого игрока. *PER* учитывает как положительные действия игрока, такие как количество совершенных бросков с игры, штрафных бросков, 3-очковых, сделанных передач, подборов, блоков и перехватов, так и отрицательные, например потери мяча и персональные фолы. Чем больше полезных действий (и меньше отрицательных) игрок совершил, тем выше его рейтинг. Формула Холлинджера основана на стандартных протокольных показателях и призвана продемонстрировать полезность баскетболистов на фоне остальных игроков – потому она, в частности, коррелирует со средними показателями по лиге. Недостатком данной оценки игры баскетболиста является то, что она сосредоточена на игрока, участвующего в нападении и упускает его действия в защите.

Реклама на майках – разрешенные рекламные надписи должны соответствовать регламенту проведения соревнования и не должны мешать различать номера на майках спереди и сзади.

Рекорд – наивысшее достижение (результат), показанное в отдельном виде соревнований в стандартных условиях.

Рекордсмен – спортсмен, или команда установивший рекорд.

Рекреация – отдых, восстановление сил, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований.

Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающие у субъекта вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий, значимый вспомогательный приём спортивной тренировки, аутогенной тренировки.

Ре-пик (англ. *Re-pick*) – один из видов пик-н-ролл при котором после заслона «большой» вместо движения по направлению к кольцу ставит повторный заслон. Обычно играется в случае, когда защитник оббегает заслон «снизу».

Репозиция – хирургический прием восстановления правильного положения смещенных отломков кости при переломах.

Ресоциализация – потребность во вторичной социализации, возникающая вследствие каких-либо причин, например, тяжёлой болезни, травмы с увечьем, ранения с получением инвалидности; своеобразный процесс реабилитации с восстановлением прерванных связей или укрепления старых.

Рефлекс – реакция организма, осуществляемая нервной системой в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей. Безусловный рефлекс – врождённый, условный – вырабатываемый в течение жизни.

Рефлекс Ашнера – вегетативный рефлекс: замедление пульса на 4–8 ударов в 1 минуту и снижение артериального давления при надавливании на глазные яблоки; большее замедление указывает на повышенную возбудимость парасимпатической части вегетативной нервной системы.

Рефлексия – осознание индивидом того, как бы воспринимается партнерами по обучению; или как он сам видит себя. Это процесс зеркального отражения индивидами друг друга, воспроизведение внутреннего мира партнера. Рефлексия обеспечивает контроль и регулировку в системе «человек – жизненные ситуации».

Решение судьи – судья имеет право принимать решения при несоблюдении официальных правил игры в баскетбол, совершенных как в пределах, так и вне ограничительных линий, включая секретарский столик, скамейки команд и пространство непосредственно за ограничивающими линиями, но не вправе отменять, или подвергать сомнению решения, принятые другими судьями, которые являются окончательными и не могут быть оспорены или проигнорированы.

Решительность – волевое качество, проявляющееся в умении быстро принимать наиболее правильные в данных игровых условиях решения и активно их реализовывать.

Решительный игрок – быстро и обдуманно выбирает ответные действия и принимает решения совершать тот или иной технический или тактический план действий, если это, по его мнению, целесообразно и не связано с большим риском, также быстро принимает решение о броске мяча в корзину в средних по трудности условиях.

Ригидность – в физиологии функциональное состояние скелетных мышц, характеризующееся резким повышением их тонуса и сопротивляемостью деформирующим усилиям.

Рингбол – разновидность мини-баскетбола; в центре круглой площадки установлена мачта с закреплёнными наверху двумя баскетбольными кольцами, в игре участвуют две команды с целью забросить мяч в кольцо противника путём передач и перемещения по площадке без его ведения, при этом защищая своё кольцо.

Ритм бега – чередование фаз движения в беге во времени и пространстве, соотношение длины и частоты шагов.

Ритм движений – мера соотношения частей и элементов движения во времени. Определяется по соотношению длительности частей отдельных движений и пауз между ними.

Ритм сердца – регулярная, правильно чередующаяся деятельность сердца, которая является повторяющимися через определённые промежутки времени его сокращения.

Ритм суточный – биоритм, скоординированный с суточной периодичностью.

Ритмическая структура движений – закономерности взаимосвязей движений во времени, соотношение длительности частей двигательного акта или действия.

Розыгрыш начального мяча – вбрасывание в начале игры, когда два игрока противоборствующих команд стараются перепрыгнуть друг друга и выиграть подброшенный судьей мяч.

Российская Федерация Баскетбола (РФБ) – организация, признанная Международной федерацией баскетбола (ФИБА) и Олимпийским комитетом России в качестве единственной, осуществляющей в полном объеме управление баскетболом на территории Российской Федерации.

Российский Клуб – профессиональный спортивный баскетбольный клуб – участник Чемпионата Единой Лиги ВТБ, имеющий место нахождения на территории Российской Федерации, где осуществляет свою повседневную деятельность и проводит свои домашние матчи

Ростер (сленг) – все игроки одной баскетбольной команды. При этом на игру заявляется до двенадцати человек, а играть на площадке могут только 5. Таким образом, у каждой команды формируется так называемый основной состав. В него входят самые сильные игроки. На скамейке запасных сидят обычно менее опытные, молодые игроки. Тренеры дают им поиграть, чтобы дать игровую практику в сложных соревновательных условиях.

Рывок – резкое ускорение, предпринимаемое спортсменом в целях решения тактических задач в спортивных играх и финиширования (финишный рывок).

1. *Рывок стартовый* – резкое ускорение, предпринятое спортсменом на стартовом отрезке дистанции.

2. *Рывок финишный* – резкое ускорение, предпринятое спортсменом в конце дистанции.

Рывок за спиной защитника – когда защитник, сместившись на линию передачи, затрудняет получение мяча, нападающий может сделать рывок за его спиной к корзине, а партнёр с мячом должен быть постоянно готовым немедленно передать мяч.

С

Сагиттальная плоскость – одна из трех основных плоскостей сечения тела человека. Сагиттальная плоскость, проще говоря, совпадает с видом сбоку. Она делит тело на левую и правую половины. Другие две плоскости – фронтальная и поперечная. Фронтальная плоскость совпадает с видом спереди и делит тело на переднюю и заднюю части. Поперечная или горизонтальная плоскость делит тело на верхнюю и нижнюю части.

Салметерол – бронхолитическое средство, селективный бета 2-адреномиметик продолжительного действия. Расслабляет гладкую мускулатуру бронхов и уменьшает их реактивность; ингибирует выделение гистамина, лейкотриенов и простагландина D2 тучными клетками. Бронхорасширяющее действие салметерола проявляется обычно через 5–10 мин после однократного введения и сохраняется около 12 ч.

Самоконтроль – ряд мероприятий, проводимых самим спортсменом для самонаблюдения за состоянием здоровья, степенью физического развития, уровнем тренированности при занятиях спортом.

Самонаблюдение лучше всего отражать в дневнике самоконтроля: они могут быть как очень подробными и состоять из 15–20 показателей, так и краткими, рассчитанными на регистрацию 4–5 простых и в то же время наиболее информативных показателей. Эти показатели желательно регистрировать в одни и те же часы, одним и тем же методом, в сходных условиях. Самонаблюдения, проводимые систематически в течение длительного периода, дают четкую картину функционального состояния организма. В качестве показателей самоконтроля используются: пульс, уровень артериального давления, жизненная емкость легких, динамометрия, вес тела, толщина жировых складок, быстрота реакции, потоотделение, длительность и характеристика сна и т.п. Все признаки, отражающие состояние организма спортсмена. Если положительной динамики в этих показателях нет и, более того, наблюдается ухудшение, необходимо обратиться к врачу.

Самомассаж – массаж, проводимый спортсменом на себе с целью снятия утомления, сохранения и повышения работоспособности.

Самообладание – волевое качество, проявляющееся в умении спортсмена не теряться в трудных игровых ситуациях и управлять своими действиями и эмоциями. Самообладание баскетболиста проявляется в его способности владеть собой, своими чувствами, особенно неприятными эмоциями, переживаниями. В баскетболе много разных контрастных эмоциональных переживаний: игрок радуется успешно завершённым действиям, тут же переживает после неудачного и т.п. Во всех случаях он должен уметь владеть собой, так как ярко выражаемые положительные и отрицательные эмоциональные переживания мешают успешной игре на площадке.

Самооценка – оценка спортсменом своих качеств, физического и психического состояния, возможностей, поведения, взаимоотношений в команде и т.д., используемая тренером в процессе психологического контроля. Важный регулятор поведения и прогнозирования выступления в соревнованиях.

«Самостоятельный» игрок – в особенно напряжённой игре обычно действует по своему усмотрению. Относится к подсказкам со стороны в основном критически; проявляет стойкость при воздействии противника, действует обычно уверенно. Нелегко сбивается с пути выполнения своего замысла. В большинстве случаев он

не снимает с себя ответственности, однако, в особые трудные моменты предпочитает переложить её на другого.

Самопознание – изучение личностью собственных и физических особенностей; понимание самого себя, которое начинается с раннего детства, длится всю жизнь и формируется по мере собственного восприятия окружающей среды и понимания самого себя и своего места в нём.

Саморегуляция – фундаментальное свойство всех биологических систем устанавливать и поддерживать на относительно постоянном уровне свои физиологические и биологические параметры.

Самостоятельная тренировка – одно из эффективных средств совершенствования волевых качеств; тренируясь самостоятельно, баскетболист быстрее будет совершенствовать физические качества, технические и тактические умения и навыки, будет приобретать теоретические знания, что необходимо для проявления волевых качеств. Кроме того, самостоятельная тренировка поощряет и улучшает активность, самостоятельность, инициативность, творчество и желание к самоусовершенствованию. Сам факт того, что игрок каждое утро выполняет утреннюю разминку, отрабатывает некоторые элементы с мячом и, при возможности, тренируется самостоятельно с дриблингом и бросками в корзину, воспитывает силу воли и требует от игрока инициативности, активной созидательности и решительности.

Самостраховка – заранее разученные приемы обеспечения безопасности, применяемые самим спортсменом для предупреждения травм.

Самочувствие – субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил; понятие близкое к «общему здоровью». Но не значит, что вхождение в оптимальное боевое состояние этого будет достаточно, бывает самочувствие хорошее, а играет, увы, неудачно и наоборот.

Сангвиник – индивидуум, обладающий сильным, уравновешенным и подвижным типом высшей нервной деятельности.

Санкции – меры финансового или дисциплинарного характера, направленные на выполнение всеми участниками соревнований регламентирующих документов ФИБА и РФБ.

Сбор учебно-тренировочный – кратковременное пребывание спортсменов на спортивной базе с целью целенаправленной подготовки к важным соревнованиям.

Сборная – сборная команда по баскетболу в общепринятой трактовке данного понятия.

Сборная Ассоциации Студенческого Баскетбола (АСБ) – мужская и женская команды, составленные из студентов, выступающих в Чемпионате, профессиональных лигах и студенческих чемпионатах других стран, для участия в российских и международных соревнованиях.

Свободный мяч – мяч в игре, но им не владеет, ни одна из команд.

Своя половина площадки – та половина площадки, которую команда защищает.

Сдвоенный заслон – взаимодействие, в котором два игрока одновременно ставят заслон одному и тому же защитнику.

Сдвоенный центр – это тактическая модель, когда два центральных игрока занимают позицию на площадке почти в затылок друг за другом.

Сегментарная иннервация – иннервация определённого участка кожи тела и определённых скелетных мышц каждой парой спинномозговых корешков и каждым черепно-мозговым нервом а распределение волокон пары корешков в определённых участках тела связано с сегментарным строением спинного мозга.

Секретарский столик – судьи за столиком должны иметь возможность ясно видеть площадку, поэтому скамейки для замен должны быть ниже стульев судей за столиком. Как вариант секретарский столик и его стулья могут располагаться на возвышении.

Секретарь (обязанности) – перед началом игры секретарь должен внести в протокол фамилии и номера игроков, которые начинают игру и всех запасных, которые войдут в игру. Во время игры секретарь обязан: вести в хронологическом порядке изменения суммарного счета очков; регистрировать персональные и технические фолы; уведомлять судей при первой возможности о затребованном минутном перерыве; показывать количество фолов, полученных каждым игроком; помещать указатель командных фолов на

край судейского столика, ближайший к команде, совершившей четвертый фол; сигнализировать о замене игроков.

Сектор для активной поддержки – обособленный блок зрительских мест в спортивном сооружении для болельщиков Клуба-хозяина и отдельно для болельщиков Клуба-визитера, определяемый Клубом-хозяином и предназначенный для поддержки болельщиками участников Чемпионата, в том числе с использованием средств поддержки.

Секундомер – в баскетболе секундомер используется для отсчета времени затребованных перерывов (тайм-аутов), но не для времени игры. Для времени игры используют игровые часы, которые отсчитывают время периодов игры и перерывов между ними.

1. *Секундомер ручной* – секундомер, включаемый и выключаемый вручную; измеряет отрезки времени с точностью до десятых и сотых долей секунды.

2. *Секундомер электронный* – секундомер, работающий в автоматическом режиме и управляемый микропроцессором.

Секундометрист – в распоряжении секундометриста находятся игровые часы, с помощью которых он ведет отсчет игрового времени и остановок игры.

Секция – подразделение коллектива физкультуры, в котором занимаются одним видом спорта.

Сердечная недостаточность – патологическое состояние, при котором страдает насосная функция сердца, и оно не обеспечивает органы и ткани необходимым количеством крови; на разных стадиях сердечной недостаточности включаются компенсаторные механизмы, и внешних признаков недостаточности нет, в этих условиях они возникают при физических нагрузках, например, спортивных.

Серия штрафных бросков – это все штрафные броски в результате наказания за один фол.

Сертификат – основной документ с перечнем игроков, тренеров и сопровождающих лиц, имеющих право участвовать в матчах Чемпионата и Первенства за данную команду.

Сет (англ. *Set Combination*) – комбинация, набор взаимодействий игроков, цель которого создать перевес в нападении или подготовить удобную возможность для броска. Обычно разыгрывающий команды,

которая готовит сет, показывает номер комбинации, которую собирается играть команда. В арсенале профессиональной баскетбольной команды может быть от 3–4 до 50 комбинаций с учетом различных опций. Комбинации могут быть против личной защиты, против зонной защиты, комбинации вывода мяча из-за боковой или лицевой, против прессинга и т.д.

Сетка баскетбольная – изготавливается из белого шнура и сконструирована таким образом, чтобы могли на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину. Длина сетки составляет не менее 40 см, но не более 45 см. Каждая сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Мерой проявления силы принята величина максимального напряжения, которую мышца может развивать при возбуждении. В зависимости от режима работы мышц различают:

1. *Сила абсолютная* – см. Сила максимальная.
2. *Сила взрывная* – способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время; проявление силы с максимальным ускорением.
3. *Сила динамическая* – сила, проявляемая спортсменом в динамическом режиме, т.е. в движении, и связанная с изменением длины мышечных волокон.
4. *Сила изометрическая* – сила, проявляемая в условиях, когда длина мышцы при ее напряжении остается постоянной, а тело спортсмена не изменяет своего положения в пространстве.
5. *Сила максимальная* – сила, проявляемая спортсменом при максимальном произвольном сокращении мышц без учета времени и массы собственного тела.
6. *Сила медленная* – сила, проявляемая спортсменом при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения.
7. *Сила реакции опоры* – равнодействующая сил реакции опоры, возникающая при отталкивании спортсмена и приложенная к подошвенной части его стоп или ладонной поверхности рук. Равна по величине силе, с которой он давит на опору, и противоположна по направлению.

8. *Сила статическая* – см. Изометрическая сила,

9. *Сила трения* – сопротивление, возникающее при движении тела по какой-либо поверхности. В ряде видов спорта (плавание, лыжный спорт и др.) оказывает существенное влияние на результат.

Сила воли – характеристика интенсивности и способности проявления волевых качеств, спортсмена в достижении поставленной цели, а также в процессе тренировки и соревнований.

Силовая тренировка – вид тренировки, имеющей главной целью развитие мышечной силы. Тренировка с отягощениями, тренировка с весом, тренировка со штангой. Чаще всего идет ориентация на развитие специальной силы (силу броска, толчка, отталкивания и т.п.).

Силовые способности – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. При контроле обычно выделяют: максимальную силу; импульс силы; градиент силы.

Символика физкультурного или спортивного мероприятия – флаг, логотип, гимн, девиз организатора физкультурного или спортивного мероприятия, официальное наименование физкультурного или спортивного мероприятия и обозначения, связанные с таким организатором. Образованные на их основе слова и словосочетания. Зарегистрированные в качестве товарных знаков, плакаты, опознавательная символика, предметы дизайна указанных мероприятий, кубки и медали участников спортивных соревнований. Охраняемые в качестве объектов авторских прав организатора произведения науки, литературы и искусства, а также объекты смежных прав организатора, содержащие обозначения, которые предназначены для индивидуализации указанных мероприятий.

Синдесмоз – соединение костей посредством плотной волокнистой соединительной ткани.

Синдром болевой печёночный – проходящее ощущение в правом подреберье, появляющееся во время интенсивных и динамичных тренировочных нагрузок.

Синовиальная жидкость – вязкая жидкость, выделяемая синовиальной оболочкой в полость сустава и осуществляющая смазку и питание суставного хряща.

Синовиальная оболочка – слой эндотелиальных клеток и подлежащей рыхлой неоформленной волокнистой соединительной

ткани, выстилающий полость сустава, сухожильное влагалище или синовиальную сумку.

Синовит – воспаление синовиальной оболочки, не распространяющееся на остальные ткани и элементы сустава.

Система игры – это организация и взаимодействие игроков команды с учетом их расстановки и амплуа. В баскетболе существует несколько систем защиты и нападения. В обороне применяют личную защиту, когда каждый защитник несёт персональную ответственность за своего соперника. Применяют также зонные системы обороны. Они зависят от качества игроков команды и нападающих соперников. Есть и смешанные виды защиты, где сочетаются личная и зонная системы обороны. Например, три игрока опекают соперника лично, а два держат зону. На Олимпиаде в Сеуле Арвидас Сабонис в матче с США один держал зонную защиту, а четверо наших соотечественников опекали американцев лично.

Система немедленного видеоповтора – используется в следующих случаях: был ли удачный бросок с игры, выполнен прежде, чем прозвучал сигнал игровых часов об окончании периода; произошло нарушение выхода в аут игрока, выполняющего бросок; произошло нарушение времени для броска; произошло нарушение правил 8 сек.; был зафиксирован фол до окончания игрового времени; был ли удачный бросок с игры выполнен прежде, чем прозвучал сигнал устройства отчёта времени до броска; был ли бросок с игры выполнен прежде, чем прозвучал сигнал устройства отчёта времени для броска; был ли бросок выполнен прежде, чем зафиксирован какой-либо фол; для определения игрока, который заставил мяч выйти в аут; 2 ли 3 очка необходимо засчитать в результате удачного броска игры; после неисправности игровых часов или устройства отчёта времени для броска, сколько времени должно быть выставлено на часах или устройстве; для определения правильности игрока, который должен выполнять штрафные броски; для определения участия членов команды и сопровождающих лиц в драке.

Система тренировки – совокупность связанных между собой принципов и методов, составляющих организованное целое, на чем основывается тренировочный процесс. Система тренировки базируется на научных знаниях и передовом практическом опыте тренеров.

Это совокупность знаний по управлению спортивным совершенствованием, его построению и организации, а также практической деятельности в данной области.

Система физического и спортивного воспитания – совокупность идей, методов и способов, структурно организованных по единым принципам с целью реализации определенных политических, биологических и социальных идей в сфере физического воспитания и спорта.

Система физической культуры – совокупность государственных и общественных форм деятельности, осуществляемой в целях физического воспитания населения.

Ситуационная аккомодация – приспособление к возникшей ситуации и к её изменению, обеспечивается за счет механизмов гибкого слежения и управления движениями.

Ситуационная техника – базируется на трёх основных движениях игрока без мяча – к корзине, к партнёру с мячом, к партнёру без мяча данное понимание определяет ситуации, которые могут возникнуть на площадке и их необходимое обеспечение.

Скамейка гимнастическая – вспомогательный гимнастический снаряд; используется для упражнений на ней и с ней, а также для отдыха.

Скамейка команды – в зоне скамейки команды должно быть 14 мест для персональных лиц, к которым относятся тренеры, помощники тренеров, врач, запасные и удалённые игроки, другие персоны должны находиться на расстоянии не ближе 2 м за скамейкой команды. На скамейке команды, кроме тренера, помощника тренера и игроков, могут находиться сопровождающие лица, выполняющие специальные обязанности, такие как менеджер, врач, массажист, статистик, переводчик. Игрок, совершивший пять фолов, также становится сопровождающим команду лицом. Для всех игр команда, стоящая в расписании первой (команда-хозяин), имеет право выбора скамейки. Об этом выборе старшему судье должно быть сообщено за 20 минут до времени начала игры.

«Сквозняк» (сленг) – неточный бросок, во время которого мяч даже не задевает щит или дужку корзины. Этот бросок считается очень неудачным, так как счетчик 24-х секунд в таком случае не

сбрасывается, да и бороться за такой мяч очень сложно. Его может подобрать кто угодно, в том числе и соперник.

Скоростно-силовые виды спорта – виды спорта, сходные по проявлению физических качеств быстроты и силы; к ним относятся моноструктурные соревновательные упражнения относительно стабильной формы.

Скоростные способности – способность выполнять движения в минимальный промежуток времени. В литературе скоростные способности определяются как качество или способность к проявлению быстроты, где выделяют несколько ее элементарных форм: быстроту (время) простой двигательной реакции; быстроту (скорость) одиночного движения; частоту (темп) движений.

Скоростная тренировка – вид тренировки, имеющий главную цель развитие, в основном, скоростных способностей и разновидностей их проявления. Развивается (чаще всего) абсолютная скорость, скоростная выносливость, скоростная сила и т.п.

Скрестный проход – групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока проходят с разных сторон мимо партнера с мячом, основанное на использовании заслонов с «пересечением», вначале взаимодействия игроки располагаются «треугольником», обращённым углом к щиту атаки.

Скрин (англ. *Screen*) или **заслон** – см. *заслон*, который ставит один из игроков атакующей команды другому игроку атакующей команды.

Скрытый пас – передача мяча, маршрут которого игрок маскирует до самого последнего момента.

Слабая половина площадки – та половина площадки, на которой в данный момент мяч не находится.

Служба безопасности – для обеспечения безопасности игр соревнований клуб-хозяин создает службу безопасности. В качестве сотрудников охраны для обеспечения безопасности игр могут привлекаться сотрудники МВД, МО, ЧОП/СБ, а также контролеры-распорядители и волонтеры. Весь личный состав, выполняющий задачи по обеспечению безопасности матча, подчиняется штабу охраны и его руководителю.

Случайная потеря мяча – игрок, который случайно теряет, а потом восстанавливает контроль над мячом на площадке, считается совершившим случайную потерю мяча.

Слэмбол (англ. *Slamball*) – командный вид спорта, созданный на базе баскетбола, игра с мячом. Очки в нём также зачисляются после попадания мяча в корзину команды-соперника, но система их начисления изменена. Главное же отличие состоит в покрытии: вместо паркета используются батуты, помогающие спортсменам набрать необходимую высоту для слэмданков. Правила допускают определённый силовой контакт (в отличие от того же баскетбола), команды состоят из 4-х игроков.

Слэм-данк (англ. *Slam*) – вид броска в баскетболе, а также стритболе, слэмболе, питербаскете и др., при котором игрок выпрыгивает вверх и одной или двумя руками бросает мяч сквозь кольцо сверху вниз.

Смелость – волевое качество. Проявляется в умении активно действовать в сложных и трудных ситуациях спортивной борьбы, сознавая возможность тяжелых для себя последствий.

Смена позиции – правило, призванное уменьшить количество розыгрышей спорного мяча; после его выхода из игры вбрасывание предоставляют каждой команде по очереди.

Смешанная защита – защита, комбинирующая принципы личной и зонной опеки игроков. Например, четыре игрока могут играть зоной и один лично; три игрока зоной и два лично и т.д.

Снаряды спортивные – ряд специальных промышленных изделий, предназначенных для выполнения определенных упражнений и имеющих характеристики, регламентированные правилами соревнований.

Снаряжение – наличие мяча, колец с сеткой и щиты для его крепления.

Снаряжение игроков – разрешаются компрессионные рукава «либо чёрные, белые или доминирующего цвета как майки команды, но одинакового цвета для всех игроков команды». Компрессионные чулки «либо чёрные, белые или доминирующего цвета как майки команды, но одинакового цвета для всех игроков команды»; головные повязки шириной не более 7 см «чёрные, белые или доминирующего цвета как майки команды, но одинакового цвета для

всех игроков команды»; тейпы для рук, плеча, ног и т.п. «либо чёрные, белые, но одинакового цвета для всех игроков команды»; обувь может быть любой комбинации цветов, но цвет обуви на левую и правую ноги должен совпадать, не допускается обувь с бликами, из отражающего материала или с другими украшениями.

Собрание команды – общий сбор коллектива, где подводятся итоги выступления каждого игрока в отдельности и всей команды в целом. Тренер анализирует тактические, технические и физические аспекты игры; оценивает вклад каждого баскетболиста в успех команды; подводит итог выполнения индивидуального плана, сообщает о тактических просчетах и технических ошибках. Затем слово предоставляется баскетболистам. Игроки оценивают свою игру и высказывают мнение о действиях партнера, а также тренера во время матчей и при подготовке к соревнованиям; вносят предложения об изменениях в командных тактических действиях. Обязательное выступление каждого из игроков на собрании – хорошее средство их теоретической подготовки. На собрании также ставится и главная цель сезона – например, занять определенное место в чемпионате.

Собственная корзина – корзина, которую защищает команда.

Совершенство физическое – результат полноценного использования физической культуры; оптимальная мера общей физической подготовленности и гармоничного физического развития, которая соответствует требованиям трудовой и других сфер деятельности человека.

Совет Ассоциации Студенческого Баскетбола (АСБ) – коллегиальный орган управления АСБ, в состав которого входят Председатель Наблюдательного совета АСБ, исполнительный директор, представители дирекции АСБ, полномочные представители, менеджеры дивизионов. К компетенции Совета АСБ относятся составление проекта Регламента, подготовка предложений по спорным вопросам, обсуждение лучших практик, используемых в дивизионах и Клубах. Возглавляет Совет АСБ Председатель Наблюдательного совета АСБ.

Совет дивизиона – коллегиальный орган, в состав которого входят представители всех студенческих команд дивизиона. К компетенции Совета дивизиона относятся составление проекта

Положения, подготовка предложений по спорным вопросам и формирование стратегии развития дивизиона. Совет дивизиона возглавляет Полномочный представитель.

Совет Лиги – коллегиальный орган управления Суперлиги России.

Совет Лиги ВТБ – коллегиальный высший орган управления, формируемый сроком на 1 (один) год из представителей баскетбольных клубов (по одному от каждого клуба), участвующих в Чемпионате Единой Лиги ВТБ, представителей федераций баскетбола стран (по одному представителю от каждой федерации), команды которых принимают участие в Чемпионате Единой Лиги ВТБ. В состав Совета Лиги входят Почетный Президент Лиги, Президент Лиги, учредители Лиги, один представитель титульного спонсора Чемпионата Единой Лиги ВТБ.

Сооружение спортивное – различного рода строения, оборудованные площадки, предназначенные для проведения тренировочных занятий и соревнований (стадион, зал, бассейн, каток, стрельбище, трамплин, дворец спорта, спортивная площадка и т.д.); могут быть крытыми и открытыми.

Соперник – игрок команды противника.

Сопровождающие лица – лица, включенные в заявку команды и имеющие право находиться во время игры в зоне скамейки команды. К сопровождающим лицам относятся: врач, массажист, статистик, менеджер, переводчик и игрок или игроки, совершившие пять фолов.

Соппротивление организма – способность организма противостоять неблагоприятным условиям внешней среды и заболеваниям; повышается путем закаливания.

Соревнования – различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в каком-либо виде спорта, спортивной дисциплине.

1. Соревнования квалификационные – соревнования, цель которых – выполнение соответствующих спортивных нормативов для

присвоения званий и разрядов или для допуска к состязаниям более крупного масштаба.

2. *Соревнования командные* – соревнования между командами, когда результаты отдельных участников засчитываются только команде.

3. *Соревнования контрольные* – соревнования для определения готовности к главным стартам.

4. *Соревнования лично-командные* – соревнования, в которых подводятся итоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников.

5. *Соревнования личные* – соревнования, в которых разыгрывается только личное первенство.

6. *Соревнования массовые* – соревнования с большим количеством участников.

7. *Соревнования отборочные* – соревнования, которые проводятся с целью отбора спортсменов.

8. *Соревнования открытые* – соревнования со свободным доступом к участию в них всех желающих.

9. *Соревнования подводящие* – соревнования, задача которых – подготовка к другим, более ответственным соревнованиям.

10. *Соревнования показательные* – соревнования, основной целью которых является не выявление победителя, а демонстрация возможностей спортсменов, достоинств вида спорта с целью расширения круга почитателей, привлечения к занятиям и т.п.

11. *Соревнования тренировочные* – соревнования, проводимые в ходе тренировочного процесса и направленные на повышение

12. *Соревнования учебные* – соревнования, проводимые в процессе уроков физической культуры в учебных заведениях.

Соревновательная деятельность – организованное по определенным правилам соперничество с целью выявления и объективного сравнения уровня спортивного мастерства в различных видах деятельности. Спортивные соревнования можно рассматривать как своеобразную модель человеческих отношений, реально существующих в обществе: борьбы, побед, поражений, взаимовыручки, направленности к совершенствованию и самоутверждению. Соревнования опираются в своей основе на нравственные правила общества.

Соревновательная тренировка – метод тренировки, характеризующийся выполнением основного упражнения или другого двигательного действия в условиях специально организованных состязаний в виде контрольных тренировок за уровнем подготовленности спортсменов.

Соревновательный метод – выполнение физического упражнения (или его части) в рамках соревновательной деятельности. Характерные признаки: подчинение деятельности задаче победить; максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство; ограниченные возможности в регулировании нагрузки и управлении учениками.

Состояние спортсмена – интегральная характеристика функций и качеств человека, его реакций на внешние и внутренние стимулы, которые прямо или косвенно направлены на достижение полезного результата спортивной деятельности. Выделяют состояние двигательных функций, психические и психофизиологические состояния физиологических систем и организма в целом.

Социальная ценность игрока – ценность личности, реально существующей автономно и объективно друг по отношению к другу в команде и обществе.

Социализация – процесс усвоения человеческим индивидом образцов поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, знаний. Навыков, позволяющих ему успешно функционировать в обществе.

Спарринг (англ. *sparring* – «учебный») – в баскетболе тренировочная игра (в отличие от спортивного соревнования).

Спарринг-партнёр – соперник в различных тренировочных состязаниях. Когда баскетболист достигает определённого уровня, все элементы и технику на площадке он выполняет на автомате, что позволяет полностью сосредоточиться на тактике противника (желательно, хорошо подготовленного спортсмена). Это позволяет лучше понять свои слабые стороны в дриблинге, финтах и атаках с бросками по корзине и закрепляют навыки грамотного использования выявленных изъянов и слабостей противника. Для этих целей идеальной является площадка питербаскета (радиального баскетбола) со стойкой и

три щитами с кольцами, что активно воспринято баскетболистами и баскетистами Литвы (Каунас, Ёнишкис) и Польши (Гданьск).

Спартакиада – комплексные соревнования, включающие несколько видов спорта, традиционно проводящиеся в нашей стране с 20-х гг. XX в. (спартакиады народов СССР, РСФСР, профсоюзов, школьников, работников отдельных отраслей народного хозяйства, учебных заведений гражданской авиации России).

Спастичность мышечная – повышение тонуса мышц, характеризующееся неравномерностью их сопротивления в различные фазы пассивного движения; наблюдается при поражении пирамидных путей; выражено больше в сгибателях руки и разгибателях ноги.

Специализация ранняя спортивная – акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины и узкоспециальная тренировка в ней без предварительной подготовки, направленная на разностороннее физическое развитие ребенка.

Специализация узкая спортивная – специализация спортсмена в одной спортивной дисциплине.

Специализированный класс по виду спорта (спорткласс) – форма работы организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, создающаяся в общеобразовательных организациях с целью обеспечения условий для рационального сочетания учёбы в общеобразовательной школе с углублённым тренировочным процессом в спортивной школе. Создание спортивных классов осуществляется совместным решением администрации общеобразовательной школы и спортивной школы на основе заключённого между ними договора и по согласованию с соответствующими органами образования, физической культуры и спорта.

Специальная выносливость – способность длительно продолжать работу, которая определяется зависимостью характера утомления от содержания и специфичности двигательной деятельности.

Специальная подготовленность – развитие комплекса способностей, специфических для избранного вида деятельности.

Спица Киршнера – тонкий металлический стержень, проводимый через кость для скелетного вытяжения или фиксации.

Спондилодез – костно-пластическая операция на позвоночнике с целью исключения его подвижности в каком-либо отделе; применяется, например, при сколиозе.

Спондилолистез – смещение вышележащего позвонка по отношению к нижележащему. Возникновение спондилолистеза связывают с патологическими изменениями межпозвоночного диска, которые часто развиваются при наличии дефекта в межсуставном участке дуги позвоночника. Спондилолистез встречается чаще в нижнем поясничном отделе позвоночника на уровне I_{III-V} позвонков, в редких случаях – на уровне C_{VI-VII} позвонков.

Спонсор – юридическое или физическое лицо, предоставляющее денежные средства, продукцию или услуги взамен рекламных, информативных, маркетинговых и иных услуг для достижения своих деловых задач и содействия развитию баскетбола.

Спонтанное движение – непреднамеренный двигательный акт, являющийся адекватной реакцией на непредвиденное раздражение. Спонтанное движение имеет преимущественно инстинктивный характер, где в основе – автоматизированное действие нервных центров.

Спорный бросок – разыгрывается в центральном круге между двумя игроками соперничающих команд, в начале игры. Команда, которая не устанавливает контроля над мячом на игровой площадке после розыгрыша спорного броска, имеет право на первое поочередное владение.

Спорный мяч – когда один или несколько игроков соперничающих команд держат мяч одной или обеими руками и ни один из игроков не может завладеть им без грубых действий.

Спорт – соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью; составная часть физической культуры.

Вместе с тем, суть спорта не сводится только к достижению высоких результатов, в нем как общественно–культурном явлении сочетаются функции: разностороннего развития; воспитания и подготовки к жизненной практике; эстетические; экономические; зрелищные и т.д.

1. *Спорт массовый* – спорт, направленный на повышение уровня физической подготовленности населения, сохранение здоровья и работоспособности, а также служащий средством активного отдыха.

2. *Спорт профессиональный* – спорт, характеризующийся тем, что для участвующих в нем спортсменов является основным занятием, профессией; может быть разделен на спорт высоких достижений и показательный, зрительный спорт.

3. *Спорт студенческий* – система отечественного и международного спортивного движения, направленная на развитие спорта в студенческих коллективах, проведение соревнований среди студентов, в т. ч. всемирных студенческих игр (универсиад), пропаганду достижений в видах спорта, культивируемых в студенческой среде.

Спорт высших достижений – часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях. Критерий эффективности – победы на крупнейших соревнованиях, спортивные рекорды, призовые места; задачи и пути их решения созвучны тем, которые возникают перед бизнесменами и политиками.

Спортивная делегация Российской Федерации – это члены спортивных сборных команд Российской Федерации, представители физкультурно-спортивных организаций, спортивных федераций, Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России, Российского студенческого спортивного союза, должностные лица органов государственной власти Российской Федерации, Представляет на международных спортивных мероприятиях, Российскую Федерацию и обеспечивает права и законные интересы российских спортсменов в период проведения международных спортивных мероприятий.

Спортивная дисквалификация спортсмена – спортивная санкция в виде отстранения спортсмена от участия в спортивных соревнованиях, за нарушение правил вида спорта, положений (регламентов) спортивных соревнований, антидопинговых правил, норм и требований, утвержденных международными спортивными организациями, общероссийскими спортивными федерациями и профессиональными спортивными лигами.

Спортивная дисциплина – часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований.

Спортивная культура – составная часть общей культуры, объединяющая категории, закономерности, учреждения и материальные блага, созданные для интенсивного использования физического упражнения в рамках соревновательной деятельности, которая преследует цель первенства и рекорда, вследствие биологического и духовного совершенства человека.

Спортивная медицина – раздел клинической медицины и медицинской науки, изучающий положительное и отрицательное влияние различных по характеру физических нагрузок на организм здорового и больного человека с целью определения оптимальных физических и психоэмоциональных нагрузок для укрепления и восстановления здоровья, повышения уровня функционального состояния, роста спортивных достижений, а также профилактики и лечения различных заболеваний.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Спортивная санкция – мера ответственности за нарушение субъектом физической культуры и спорта правил вида спорта, положений (регламентов) спортивных соревнований, антидопинговых правил, норм и требований, утвержденных международными спортивными организациями, общероссийскими спортивными федерациями, профессиональными спортивными лигами, иными организаторами спортивных соревнований

Спортивная тренировка – педагогический процесс, систематически осуществляемый и постоянно дозируемый для адаптации организма человека к интенсивным физическим и психическим нагрузкам для достижения высоких соревновательных результатов в видах спорта.

Спортивная федерация – общественная организация, которая создана на основе членства и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов – членов спортивных сборных команд.

Спортивная форма – 1) результат обеспечения физической, технико-тактической и психологической подготовленности в соответствии с требованиями определенного вида спорта. Спортивная форма – это состояние тренированности, в котором спортсмен способен достигнуть наиболее высоких результатов. 2) спортивная одежда (см. *экипировка*).

Спортивная школа – образовательное учреждение, осуществляющее учебно-тренировочный процесс, в том числе подготовку спортивного резерва, в соответствии с требованиями Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ».

Спортивно-педагогическая диагностика – комплексный процесс определения (распознавания) подготовленности и готовности спортсмена, выявления причинно-следственных отношений в категориях «цель – средства – результат» и, в случае необходимости, определение необходимых корректирующих воздействий для реализации прогноза спортивных достижений.

Спортивное воспитание – специфическая деятельность, которая систематически использует совокупность форм занятий физическими упражнениями с целью биологического и духовного совершенствования человека и его социальной интеграции, реализуемых в специальной соревновательной деятельности.

Спортивное движение – специфическая форма социального движения, исторически обусловленный процесс создания, развития, сохранения, обмена и потребления ценностей спорта, один из способов формирования личности.

Спортивное достижение – показатель, отражающий возможности человека в данном виде спорта. Высшее достижение – как проявление максимальных возможностей человека, как правило, характеризует уровень развития спорта и отношение к нему общества, эффективность школы спорта. Уровень успешности соревнователь-

ной деятельности в каком-либо виде спорта, в ходе которой спортсмен (или команда) превосходят прежние результаты, и получают преимущество перед соперниками в ранговом ряду участников соревнований.

Спортивное питание – современный баскетбол характеризуется высокими нервно-психическими и эмоциональными нагрузками, что требует возмещения потерь энергии организацией адекватного и сбалансированного питания.

Спортивное сооружение – инженерно-строительный объект, созданный для проведения физкультурных и спортивных мероприятий и имеющий пространственно-территориальные границы.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Спортивные мероприятия – спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Спортивные рекорды – это высшие (абсолютные) спортивные достижения, установленные спортсменами или командами в каком-либо виде спорта на официальных соревнованиях. Показанный результат может быть засчитан как рекордный при условии, если в состязании были соблюдены действующие в данный момент официальные правила соревнований по соответствующему виду спорта.

Спортивные сборные команды Российской Федерации – формируются общероссийскими спортивными федерациями (за исключением олимпийской команды России, паралимпийской команды России) коллективы спортсменов, относящихся к различным возрастным группам, тренеров, ученых, специалистов в области физической культуры и спорта для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации.

Спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации – формируемые региональными спортивными федерациями коллективы спортсменов, относящихся к различным возрастным группам, тренеров, ученых, специалистов в области физической

культуры и спорта для подготовки к спортивным соревнованиям и участия в них от имени субъекта Российской Федерации.

Спортивный агент – физическое или юридическое лицо, осуществляющее посредством совершения юридических и иных действий деятельность по содействию в трудоустройстве спортсменов и тренеров в профессиональный спортивный клуб.

Спортивный арбитражный суд г. Лозанна (англ. Court of Arbitration for Sport, CAS, фр. Tribunal Arbitral du Sport, TAS) – международный арбитражный орган, разрешающий споры, имеющие отношение к спорту.

Спортивный Арбитражный Суд при «Спортивной Арбитражной Палате» – независимый постоянно действующий спортивный третейский суд, рассматривающий посредством третейского разбирательства споры, возникающие в сфере физической культуры и спорта.

Спортивный департамент – структурное подразделение Ассоциации Студенческого Баскетбола (АСБ), осуществляющее организацию, проведение Чемпионата и контроль за соблюдением Регламента.

Спортивный инвентарь – оборудование, которое используется для игры в баскетбол – баскетбольная площадка, щиты с кольцами и сетками, мячи, форма игроков (обувь, шорты, майки с номерами, носки, спортивные костюмы), форма арбитров с судейским свистком, судейский протокол для ведения счета и фолов, игровые часы, секундомер, баскетбольное табло, счетчики 24 сек.

Спортивный отбор – комплекс организационно-методических мероприятий, медико-биологического, психологического и социального характера, направленный на поиск наиболее одаренных людей, способных показать высокие результаты в определенных видах спорта. Отбор рассматривается не как разовое мероприятие, а является компонентом целостной системы многолетней подготовки спортсменов, т.к. способности человека в наиболее полной мере могут быть выявлены только в процессе воспитания и тренировки, поскольку способности есть суть сложного диалектического единства врожденного и приобретенного, социального и биологического.

Спортивный потенциал – это способность спортсмена изменять ход состязания так, как это необходимо для получения запланированного результата. Величина спортивного потенциала определяется как минимум тремя факторами:

- предрасположенностью спортсмена в избранном виде спорта;
- специальностью, подготовленностью спортсмена (физической, технической, психологической и др.);
- материальной обеспеченностью соревновательной деятельности
- (качеством спортивного инвентаря, экипировки, амуниции и т.п.).

Спортивный резерв – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Спортивный результат – это определенный исход выступления отдельного спортсмена (или команды) в соревнованиях, непосредственно отражающий степень реализации наличного уровня подготовленности спортсменов на данный момент времени. Он выражается с помощью количественных или качественных показателей, предусмотренных правилами и положением о соревнованиях в соответствующем виде спорта и считается официальным, если он зафиксирован в судейских протоколах проведенного состязания.

Спортивный сезон – совокупность всех матчей Соревнований.

Спортивный судья – физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования обеспечить соблюдение правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.

Спортивный тест – специальное измерение или испытание, проводимое для определения уровня и состояния подготовленности и готовности спортсмена. См. Тест.

Спортивный успех – это нужный или желательный исход деятельности спортсменов в соревнованиях в каком-либо виде спорта на данный момент времени. Об успехе или не успехе выступления в соревнованиях судят на основе сравнения показанных и планируемых (ожидаемых) результатов. Когда реальные результаты соревнований совпадают или превосходят ожидаемые, т.е. цель достигнута, –

у спортсменов возникают эмоции успеха, радости и удовлетворенности своим выступлением. Эмоции неуспеха, неудовлетворенности своей деятельностью возникают у спортсмена вследствие неудачи.

На 50% состоит из профессионализма спортсмена, его технических навыков и тактических наработок, а 50% – спортивной психологии и физического здоровья, позволяющие подвести себя к главному старту в наилучшем состоянии и уверенно чувствовать под давлением ожидания старта.

Спортсмен – человек, систематически занимающийся выбранным видом спорта и выступающий на спортивных соревнованиях, представляющий сильного, мужественного человека, стремящегося к честной спортивной борьбе, победе, достижению высоких спортивных результатов – показателей высокого развития физических и духовных качеств.

Спортсмен высокого класса – спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов

Способ тренировки – специализированная двигательная деятельность, специально организованная для достижения определенного эффекта в тренировке. Осуществляется соответственно специфике каждого вида спорта.

Способности – совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности, обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности, так и специальные способности, необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта.

1. *Способности двигательно-координационные* – совокупность двигательных способностей, объединяемых понятием «ловкость». Способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно); выражаются в умениях овладевать новыми движениями, дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности.

2. *Способности силовые* – совокупность качеств человека, объединяемых понятием «сила»; включает общую и максимальную силу, скоростно-силовые качества (стартовая и взрывная сила), силовую выносливость.

3. *Способности скоростные* – совокупность качеств человека, объединяемых понятием «быстрота»; включает скорость реакции, скорость переработки информации, скорость одиночного мышечного сокращения, частоту движений.

Спринт – вид циклической спортивной деятельности в диапазоне от нескольких секунд до 30–40 секунд при максимуме затраты сил.

Спурт – резкий рывок с мячом или без него.

Средняя линия – линия, параллельная лицевым, идущая через середину площадки от одной боковой к другой и разделяющая при этом площадку на две зоны – тыловую и передовую.

Средства массовой информации (СМИ) – журналисты, видеооператоры, фотографы, блогеры и иные лица, участвующие в информационном освещении Чемпионатов по баскетболу и аккредитованные на матч (при наличии данной процедуры).

Средства обучения и воспитания – приборы, оборудование, включая спортивное оборудование и инвентарь, инструменты (в том числе музыкальные), учебно-наглядные пособия, компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аппаратно-программные и аудиовизуальные средства, печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы и иные материальные объекты, необходимые для организации образовательной деятельности.

Средства поддержки – предметы, которые содержат информационные или графические данные, материалы для визуального оформления трибуны, а также духовые приспособления для извлечения звуков, которые используются или могут быть использованы зрителями.

Средства физического воспитания – физические упражнения, естественные факторы природы (солнце, воздух и вода), гигиенический режим.

Ссадина – поверхностное механическое повреждение участка кожи.

Стабильность теста – разновидность надежности теста, которая проявляется в степени совладения результатов тестирования, когда первое и последующее измерения разделены определенным временным интервалом. Высокая стабильность теста свидетельствует о сохранении приобретенного в ходе тренировок технико-тактического мастерства, двигательных и психических качеств.

Стаджер скрин (англ. *Stagger Screen*) – заслон, который ставят несколько игроков атакующей команды.

Стадион – комплексное спортивное сооружение, включающее спортивное ядро (футбольное поле, баскетбольные и волейбольные площадки, беговые дорожки, места для прыжков и метаний), окруженное трибунами для зрителей, площадки для спортивных игр и другие сооружения (в т.ч. крытые).

Стартовая апатия – негативное состояние спортсмена, которое может возникнуть перед ответственными соревнованиями. В этом состоянии в ЦНС процессы торможения преобладают над процессами возбуждения. Спортсмен при этом теряет интерес к соревнованиям, становится безынициативным, вялым, сонливым. У него ухудшается координация движения, особенно при сложных технических действиях, снижаются точность, показатели силовой и скоростной подготовки. Технически сложные движения выполняются нестабильно, спортсмены допускают ошибки, которые ранее не делали; недовозбуждение, вялость, нежелание бороться.

Стартовая лихорадка – состояние организма спортсмена, которое может возникнуть перед участием в соревнованиях с преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения, у спортсменов учащается сердцебиение, возникает ненужное мышечное напряжение и т.д.; степень лёгкого возбуждения или психического перевозбуждения, которое сковывает спортсменов. Такое состояние проявляется обычно за несколько до ответственных соревнований, сопровождается большим напрасным расходом физической и психической энергии и истощает силы спортсмена еще до начала соревнований.

Стартовая пятерка игроков – не позднее, чем за десять минут до начала игры, оба тренера должны отметить пятерых игроков

своих команд, которые начнут игру. Тренер команды «А» первым сообщает эту информацию.

Стартовый состав – определяемые тренером пять игроков для выхода на площадку в начале игры.

Старший судья – обязан: проверить и одобрить все оборудование, используемое во время игры; определить официальные игровые часы, устройство отчета 24 сек.; не разрешать игрокам носить предметы, которые могут нанести травму; разыгрывать спорный бросок в центральном круге перед началом каждого периода. Старший судья имеет право: остановить игру, если этого требуют обстоятельства; определить, какой команде засчитывается поражение лишением права игры; проверить протокол в конце второго и четвертого периодов или в любое другое время, когда он сочтет необходимым и утвердить счет; принять окончательное решение, когда это необходимо. При решении спорных вопросов мнение старшего арбитра решающее.

Статика – учит произвольно напрягать и чувствовать свои мышцы, что исключительно важно для спортивного прогресса в дальнейшем.

Статус игрока в РФБ – нормативный акт РФБ, определяющий совокупность прав и обязанностей баскетболистов при регистрации их в РФБ, при подписании контрактов, а также правила перехода баскетболистов из команды в команду и лицензирование их для участия во всех официальных соревнованиях, проводимых под эгидой РФБ. Является неотъемлемой частью регламента проведения соревнований Чемпионата России.

«Стекло» (сленг) – баскетбольный щит.

Стеноз – сужение трубчатого органа или его наружного отверстия.

Стенокардия – приступы резких болей за грудиной (грудная жаба), наиболее часто встречается у лиц среднего возраста, не занимающихся физической культурой.

Степ-тест – испытание для определения уровня физической работоспособности, заключающееся в подъёме на ступеньку и спуске за определённое время, с определением пульса и его последующего анализа.

Стереотип двигательный – навыки, выработанные под влиянием стереотипно повторяющихся движений, мало подверженные изменениям.

Стереотип динамический – сформированная в процессе тренировки относительно устойчивая последовательность рефлекторных действий, физиологических процессов.

Стилоидит – общее название дистрофических и воспалительных процессов в сухожилиях в месте их прикрепления к шиловидному отростку лучевой (лучевой стилоидит) или локтевой (локтевой стилоидит) кости.

Стимуляторы – средства активизации отдельных жизненных процессов и работоспособности. К ним относятся лекарственные препараты и естественные биологически активные вещества, а также отдельные физиотерапевтические процедуры (массаж и т.д.).

Стойка баскетболиста – рациональная поза, обеспечивающая наилучшую готовность к игровым действиям.

Стойкость – волевое качество, проявляющееся в умении успешно преодолевать, в процессе тренировки и спортивной борьбы, трудности и препятствия, вызывающие негативные ощущения и переживания.

Столкновение – персональный контакт игроков с мячом или без мяча толчком или движением в корпус остановившегося или прекратившего движение соперника.

Сторона с мячом – та половина площадки, на которой находится мяч.

Стратегия (греч. *s t r a t e g i a* – управление) – управление действиями участников спортивного конфликта на протяжении всего периода подготовки, участия и завершения соревнований. Управление осуществляется на основе концепции, специально разработанной с учетом конкретных условий предстоящего состязания. В математической теории игр под стратегией понимают разрешенные информационной гипотезой способы действий, обеспечивающие наибольшее значение критерия эффективности.

Стратегия игры – это наиболее выгодный (с учетом всех обстоятельств объективного и субъективного характера) путь к достижению конечного превосходства в соревновании с соперником.

Страх – эмоциональное состояние, проявляющееся в пассивно-оборонительном или защитном рефлексе, являясь приспособительной реакцией на опасность, угрожающую жизни организма, страх имеет ощущения и переживания.

Страховка – обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое тренером или товарищем по команде. Применяется в основном на тренировочных занятиях, а в отдельных видах спорта и на соревнованиях.

«Стрелок» (сленг) – игрок, который делает броски по кольцу каждый раз, когда мяч попадает ему в руки, игнорирующий партнеров по команде, открытых для выполнения более удобного броска.

Стресс (от англ. stress – напряжение) – состояние общего напряжения организма, возникающее под действием чрезвычайного раздражителя.

Стретчинг – система специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах; выполняются при сочетании динамического и статического режимов, улучшают гибкость, а также функциональное состояние мышц и применяются, как восстановительное и разминочное средство.

Стритбол (блектоп) (англ. *Streetball*) – уличный баскетбол, игра «трое на трое». Спортивная игра между двумя командами, состоящими из трех человек каждая, на уличной площадке с одним кольцом. Появился в 1950-х гг. в бедных кварталах США. Для игры достаточно одного мяча и одной корзины. От обычного баскетбола отличается количеством игроков – их трое в одной команде, и зоной игры – половиной баскетбольного игрового поля. Соревнования по стритболу проводятся на баскетбольных площадках и с использованием стандартного оборудования и инвентаря. Полезная роль этого варианта баскетбола заключается в том, что он позволяет более интенсивно совершенствовать индивидуальные действия и взаимодействия двух-трех игроков в нападении против организованной защиты соперника.

Стрия – своеобразная атрофия кожи в виде узких волнистых полос разной ширины, имеющих окрас от белого до красно-фиолетового, локализующихся преимущественно в местах наибольшего растяжения кожи. У спортсменов, которые быстро наращивают мышечную массу, могут появиться на внутренней стороне руки и плечах.

Структура движения – характерная упорядоченная группировка двигательных актов, за счет координации и взаимообусловленности которых движению придается целостность.

Структура тренировки – порядок взаимосвязи элементов содержания тренировки, необходимые соотношения параметров тренировочной нагрузки, последовательность звеньев тренировочного процесса, определяющие целостность подготовки.

Студенческая Баскетбольная Лига (СБЛ) – образована в 1996 г. с целью развития студенческого баскетбола, массового привлечения молодежи к физической культуре, повышения качества учебно-тренировочного процесса в спортивных отделениях и секциях вузов. В соревнованиях, проводимых СБЛ, участвуют мужские и женские сборные команды вузов, которые распределены на три дивизиона – второй, первый и высший. Все области и субъекты Российской Федерации разделены по территориальному принципу на 7 зон, в которых и начинаются соревнования. Лига создавалась под патронажем Министерства образования РФ, Госкомспорта РФ, Российской федерации баскетбола и Российского студенческого спортивного союза. СБЛ сыграла существенную роль в возрождении и популяризации баскетбола в нашей стране среди студенческой молодежи. В чемпионате СБЛ, только на региональном и федеральном уровнях в трех дивизионах (высший, первый, второй), соревновалось свыше 130 студенческих команд. В 2007 г. преобразована в Ассоциацию Студенческого Баскетбола (АСБ).

Студенческая лига ВТБ – высший дивизион, составленный из мужских команд, не имеющий территориального принципа формирования состава участников, к которому применяются наиболее высокие требования организации и проведения матчей.

Студенческая спортивная лига – созданная на основе членства некоммерческая организация, учредителями которой являются в том числе Российский студенческий спортивный союз и общероссийская спортивная федерация и целями которой являются содействие в популяризации студенческого спорта и развитии одного или нескольких видов спорта, подготовка спортивного резерва, организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий среди студентов. По одному виду спорта может быть создана только

одна студенческая спортивная лига. Членами студенческой спортивной лиги могут быть физические лица, юридические лица, осуществляющие деятельность в области студенческого спорта

Студенческая Суперлига среди женских команд – высший дивизион, составленный из женских команд, не имеющий территориального принципа формирования состава участников, к которому применяются наиболее высокие требования организации и проведения матчей.

Студенческий спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных спортивных мероприятиях.

Субъективные критерии – отличаются большой зависимостью оценки результата от впечатлений, складывающихся у спортивных судей по ходу выполнения спортивного упражнения. Предметом измерения в этом случае является качество исполнения упражнения.

Субъект Российской Федерации (СРФ) – государственно-правовое образование РФ, которое в совокупности с другими субъектами РФ, образует Российскую Федерацию.

Судейский столик – во время любого матча специальный столик, за которым сидят: комиссар; судья, который ведет протокол матча; судья-секундометрист, который включает и выключает время; оператор счетчика 24 секунд, которые даются каждой команде на одну атаку (именно этот арбитр в момент, когда наступает владение мячом той или иной команды, счетчик обнуляет); судья-информатор, который оповещает зрителей о решении арбитров. На судейском столике расположены счетчик 24 секунд и счетчик общего времени матча. На главных официальных соревнованиях ФИБА судьи за столиком должны быть в единой униформе.

Судейство – процесс выполнения судьями на спортивных соревнованиях разнообразных функций по организации и проведению соревнований, фиксации спортивных результатов, определению победителя, контролю за выполнением правил соревнований и др.

Судейство тремя судьями – дополнительно, соответствующие структуры ФИБА, такие, как зональная комиссия или национальные федерации имеют право использовать систему судейства тремя судьями. Обычно используется система судейства двумя судьями (старший судья и судья).

Судороги мышц – внезапные резкие непроизвольные сокращения мышц, часто сопровождающиеся болью и временной утратой способности к расслаблению; связаны с перенапряжением.

Судьи – 1. Права – права судей начинают действовать, когда они появляются на площадке за 20 мин. до времени начала игры и заканчиваются с окончанием игрового времени. Утверждение протокола по окончании времени игры означает конец игровой юрисдикции судей и связь их с игрой.

2. Травмы – если судья травмирован и не может выполнять свои обязанности в течение 10 мин. после произошедшего, игра должна быть возобновлена и оставшийся судья будет осуществлять судейство один до конца игры, если нет возможности замены травмированного судьи.

3. Форма – форма судей должна состоять из рубашки серого цвета, длинных брюк черного цвета, черных носков и черной баскетбольной обуви.

Судья – официальное лицо, отвечающее за проведение матча. Последние 10 лет баскетбольные матчи обслуживают трое арбитров, один из которых считается старшим, или главным. Его обязанности: проведение встречи, судейство, подбрасывание спорного мяча. При решении спорных вопросов мнение старшего судьи является решающим. Главный арбитр имеет двух помощников, или ассистентов.

Судья (местонахождение) – местонахождение судьи определяется по тому месту, где он касается пола. Когда мяч касается судьи, это означает то же, что и касание пола в месте, где находится судья.

Судья, комиссар, судья-секретарь, статистик – лица, имеющие соответствующие паспорта РФБ и исполняющие свои обязанности в соответствии с «Официальными Правилами баскетбола ФИБА 2014» и настоящим регламентом.

Суперкубок Европы ФИБА (женщины) – официальный баскетбольный турнир, открывающий европейский сезон и состоящий из

одного матча, в котором встречаются победители Евролиги и Кубка Европы предыдущего сезона. В 2012 г. розыгрыш не состоялся ввиду того, что победитель Евролиги 2011/12 испанский «Рос Касарес» обанкротился и снялся со всех соревнований сезона 2012/13.

Суперлига – вторая по значимости лига в структуре российского мужского и женского баскетбола, контролируется РФБ, была образована в 2000 году под названием «Суперлига Б», после того как Суперлигу (в 1995–2000 г. так назывался высший дивизион российского баскетбола), состоящий тогда из 19 клубов, разделили на дивизион «А» и дивизион «Б».

Супинация – вращательное движение конечности или ее части кнаружи. Например, супинация кисти – это ее движение кнаружи до положения, при котором она обращена ладонью вверх.

Существование – аспект всякого сущего, в отличие от другого его аспекта – сущности. Это способность быть, а быть – значит жить подлинными ценностями и святынями, а не игрой видимостей, изменчивых и несостоятельных.

Т

Таблица рекордов – перечень наивысших на данное время достижений (рекордов) по какому-либо виду спорта, допускающему объективную регистрацию результатов при стандартных условиях проведения соревнований. В таблицах роста рекордов приводится динамика роста результатов с момента фиксации первых рекордов в каком-либо виде спорта до определенного времени.

Табло – в виде куба, располагается над центром игровой площадки и должно быть отчетливо видно из-за секретарского столика, с игровой площадки, со скамеек команд и всем, кто связан с игрой, включая зрителей. На табло находятся хорошо видимые цифровые часы с обратным отсчетом, с громким сигналом, автоматически звучащим в конце каждого периода. Табло также демонстрирует: очки, набранные каждой командой; число командных фолов от одного до пяти; номер периода от одного до четырех; число затребованных перерывов от нуля до двух; количество фолов, совершенных каждым игроком; номер и желательно фамилию каждого игрока.

Тайм-аут (от англ. time aut) – см. *затребованный перерыв*. Тайм-аут – один из способов для тренера повлиять на ход матча, внести необходимые коррективы, дать игрокам оперативные указания.

Тактика (от греч. *t a k t i k e* – приводить в порядок или располагать в определенном порядке) – совокупность индивидуальных и коллективных средств, форм, способов ведения игры, которые, в соответствии с правилами игры, приспособляются к методу борьбы противника и разнообразным условиям игры; преднамеренное поведение, изменение движений, действий спортсмена или спортивной команды в зависимости от условий и складывающейся ситуации с целью достижения успеха в спортивных соревнованиях, конкретно поставленной цели. Тактика представляет собой оперативную стратегию, с помощью которой реализуется стратегическая концепция ведения спортивной борьбы в конкретном соревновании; тактика основывается на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников. Различают индивидуальную, групповую, командную тактику. Тактические варианты по своему числу превосходят возможные варианты спортивной техники.

Тактика игры – рациональный для данной игровой ситуации выбор средств, форм и методов ведения спортивной борьбы.

Тактико-техническая подготовка – специально организованный педагогический процесс, направленный на овладение тактико-техническими игровыми приемами индивидуального и коллективного решения игровых ситуаций в постоянно меняющихся соревновательных условиях. Содержание тактико-технической подготовки отражает динамическое единство тактической и технической стороны игровой деятельности и комплексное влияние на личность игрока, которое требует специальной подготовки и адаптации к игровым соревновательным ситуациям, имеющим характер физиологического и психологического барьера. Цель тактико-технической подготовки состоит в достижении автоматизации операций мысленного решения игровых ситуаций в единстве с двигательным осуществлением принятого решения.

Тактическая подготовка – состоит в развитии способностей быстро и правильно оценивать сложившуюся ситуацию, сознательно и самостоятельно принимать решения и реализовывать их в условиях спортивной борьбы.

1. *Тактическая подготовка общая* – процесс, направленный на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях.

2. *Тактическая подготовка специальная* – процесс, направленный на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и с конкретным противником.

Тактическая тренировка – вид тренировки, имеющий цель – изучение и выборочное применение отдельным спортсменом или командой наиболее подходящих технических приемов с целью успешного решения соревновательной задачи. Между тактической и технической тренировками существует тесная взаимосвязь и это объясняет частое использование понятия «техничко-тактическая тренировка».

Тактический фол – когда игрок совершает контакт, не принимая реальную попытку сыграть в мяч, при этом достаточно достоверно изображают «игру в мяч».

Тактическое мышление – процесс решения тактической задачи, в результате которой формируется субъективная модель совокупности действий, обеспечивающий оптимальное для данных условий решение в возникшей ситуации; один из видов мышления наглядно-действенного характера, направленного на решение возникающих в ходе соревнования тактических задач в соответствии с планами выступления и возникающими внезапными ситуациями.

Тахикардия – увеличение частоты сердечных сокращений до 100 и более в 1 мин.

Тахипноэ – учащенное поверхностное (не глубокое) дыхание.

Тейп-пластырь – тканевой сегмент, не содержащий латекс, аналогичный по эластичности коже.

Тейпирование – современный способ, применяемый в спортивной медицине для разгрузки мышц, связок, сухожилий и суставов при полном или частичном сохранении подвижности тайпированного сегмента.

Текстовая онлайн-трансляция – трансляция статистических данных игровых событий в глобальной сети Интернет, передаваемых в режиме реального времени с помощью программного обеспечения, утвержденного РФБ.

Текущий контроль – получение систематической информации об уровне и состоянии подготовленности и реакциях спортсменов на работу различной направленности для принятия управленческих решений тренером в процессе подготовки. Текущий контроль может иметь три уровня: 1-ый контроль за высоко вариативными показателями оперативного состояния (через два–три дня); 2-ой контроль за изменением вариативных показателей (через два-четыре микроцикла); 3-ий контроль за изменением мало-вариативных показателей (с интервалом один-три месяца).

Телосложение – целостность морфологических и функциональных признаков организма, унаследованных и приобретенных под влиянием окружающей среды.

Темп движения (работы) – количество одинаково повторяющихся движений в единицу времени; слишком медленный чрезмерно высокий темп физического труда являются причиной более быстрого развития утомления.

Темперамент – индивидуальные особенности спортсмена, характеризующие динамику его психической деятельности.

Теноцит – соединительно-тканая клетка, являющаяся структурной единицей сухожилия.

Теория движения (кинесиология) – обобщенная и упорядоченная система научных знаний, относящаяся к происхождению, сути, биомеханическими закономерностям выполнения движений человека.

Теория спорта – система знаний о сущности и структуре спорта, о наиболее общих его закономерностях, об особенностях функционирования в обществе, о содержании и формах оптимального построения, подготовки спортсмена для достижения высоких спортивных результатов.

Теория спортивной тренировки – обобщение практики спортивной тренировки в виде научных знаний, систематически организованных, отражающих и выявляющих суть, принципы и законы предмета. Теория спортивной тренировки принадлежит к педагогическим наукам. Она изучает спортивную тренировку как феномен

социальной жизни, его задачи и цели на этапах развития общества, его взаимосвязь с другими науками, способы, методы и формы организации практики. Теория спортивной тренировки объясняет, обобщает, информирует и предвидит тенденции развития предмета.

Теория физической культуры – педагогическая дисциплина, изучающая общие закономерности функционирования и развития в обществе физической культуры как целостного многогранного явления; включает теорию физического воспитания, теорию спорта, другие профилирующие отрасли физической культуры и частно-предметных спортивно-педагогических дисциплин.

Телосложение – целостность морфологических и функциональных признаков организма, унаследованных и приобретенных по влиянию окружающей среды.

Темп движений – мера повторяемости двигательных действий во времени. Измеряется количеством движений, повторяющихся в единицу времени.

Темперамент – индивидуальные особенности спортсмена, характеризующие динамику его психической деятельности.

Терапевтический альянс – взаимоотношение между пациентом и психотерапевтом, при котором пациент воспринимает психолога как симпатизирующего ему единомышленника в преодолении проблем.

Терморегуляция – поддержание температуры тела в пределах ограниченного диапазона при изменении уровня внутреннего теплообразования и температуры окружающей среды.

Терренкур – дозированные пешеходные прогулки по специальному маршруту с лечебными целями.

Тест – специально организованное испытание или измерение для получения объективной информации об изучаемом явлении или объекте. Тест должен отвечать требованиям: целевой направленности, стандартизации методик и процедур измерения, стабильности, надежности и информативности.

1. *Тест Купера* – двенадцатиминутный бег. Пройденное за это время расстояние характеризует физическую подготовленность спортсмена.

2. *Тест на физическую подготовленность* – тест для определения уровня развития скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости (как по отдельному качеству, так и в комплексе физических качеств).

3. *Тест на функциональное состояние* – для определения функционального состояния организма или уровня развития его определенных функциональных систем (мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, ЦНС и др.).

4. *Тест психологический* – стандартизированное психологическое испытание, с помощью которого делается попытка оценить тот или иной психический процесс или личность спортсмена целом.

5. *Тест PWC₁₇₀* – назван по первым буквам английского термина «физическая работоспособность». Определение физической работоспособности человека, в основе которой лежит определение мощности мышечной работы при частоте сердечных сокращений, равной 170 ударам в минуту. Основан на линейной зависимости между ЧСС и мощностью работы в диапазоне 120–170 (180) ударов в минуту. Работа проводится на велоэргометре, гребном эргометре, тредбане, в процессе которой задаются две нагрузки – легкая и более тяжелая, вызывающие повышение ЧСС в вышеуказанных пределах; на основе полученных показателей мощности и ЧСС строится график и определяется PWC₁₇₀.

Тестирование – определенная система использования тестов, включающая: подбор в соответствии с поставленной задачей; организацию условий для их использования; процесс выполнения тестовых заданий; оценивание и анализ полученных результатов.

Техника – совокупность двигательных действий, которая в соответствии с правилами игры обеспечивает владение предметом игры и достижение целей нападения и защиты; система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями. Для того, чтобы добиться наилучших результатов в мгновение складывающихся игровых ситуациях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразных технических приемов

и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно выполнять их.

Техника баскетбола – это комплекс приемов, необходимых баскетболисту для успешного участия в игре. Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией – разделением однородных приемов и способов действия по классам на основе сходных признаков. Технику баскетбола разделяют на два больших раздела: приемы защиты и приемы нападения. В каждом из разделов выделяют две группы: в нападении – технику передвижений и технику владения мячом, а в защите – технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия.

Техника движения – структура движения, способствующая решению преследуемой цели. Техника рассматривается как специализированная система одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внешних и внутренних сил, действующих на тело спортсмена с целью эффективного и полного их использования.

Техника игры – это обусловленный правилами и физическими свойствами предмета игры способ двигательной реализации принятого решения посредством оптимального для данных условий двигательного действия.

Техническая видеосъемка игры – клуб-хозяин обязан проводить на всех этапах соревнований техническую видеосъемку своих домашних матчей, а при проведении соревнований по туровой системе – всех матчей тура. Право на проведение видеосъемки игр имеют оба клуба-участника матча. Клуб-хозяин обязан предоставить клубу-визитеру место и технические условия для проведения видеосъемки. Видеосъемка матчей должна осуществляться на аппаратуре высокого качества в соответствии с требованиями регламента.

Техническая заявка на игру – список игроков с указанием фамилий и имени, игрового номера и паспорта РФБ, выданного игроку, а также тренеров и сопровождающих лиц, с указанием фамилии, имени и функциональных обязанностей, выполняемых на матче.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы. Ос-

новой задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Техническая подготовленность – определенный уровень владения умениями и навыками при выполнении техники баскетбольного упражнения, достигнутый в процессе целенаправленной подготовки игрока. Под технической подготовленностью понимают степень освоения спортсменом системы движений (техники баскетбола), соответствующий особенностям вида спорта и направленной на достижение высоких результатов. Техническая подготовленность является частью единого целого, в котором успешность решения задачи тесно взаимосвязана с двигательными, психическими, тактическими и функциональными возможностями спортсмена.

Техническая тренировка – вид тренировки, имеющий цель формирования и совершенствования знаний, умений и навыков по технике баскетбольных упражнений.

Технический фол – проступок, совершенный либо тренером, либо игроком, находящимся на скамейке запасных, либо игроком на площадке. К техническому фолу судьи прибегают в тех случаях, когда налицо неспортивное поведение (спор с судьей, попытка затеять драку, оскорбительные реплики, неуважительное касание судьи, комиссара, судей за столиком либо тех, кто на скамейке, неуважительное обращение, травля и насмешки над соперником, попытки мешать обзору соперника, размахиванием руками перед его глазами, либо держа руки близко у глаз, а также обманывать с целью фиксации фола сопернику и т.п.). Технические фолы наказываются штрафными бросками.

Техническое оборудование – команда-хозяин должна предоставить в распоряжение судей и их помощников следующее техническое оборудование: игровые часы и секундомер; устройство отсчета 24 сек.; звуковые сигналы; табло счета; протокол; указатели фолов игроков; указатели командных фолов.

Техническое поражение – засчитывается, когда в команде остается меньше трех игроков.

Товарищеский матч – происходящий вне официальных состязаний.

Токсемия – наличие в крови токсина (токсинов – отравляющих веществ).

Токсикоз – патологическое состояние, вызванное более или менее длительным отравлением.

Толерантность – свойство спортсмена, проявляющееся в терпимости к различным мнениям, внешним воздействиям, в выносливости по отношению к неблагоприятным эмоциональным факторам.

Толчок – элемент техники бега, прыжка и некоторых других упражнений; быстрое движение спортсмена конечностью, контактирующей с опорой, с целью создания или поддержания скорости своего движения.

1. *Толчок задний* – элемент техники бега, прыжка, начинающийся в момент прохождения вертикали общего центра массы тела и заканчивающийся отрывом спортсменом ноги от земли; в процессе заднего толчка создаются необходимые горизонтальная и вертикальная составляющие скорости движения.

2. *Толчок передний* – момент постановки ноги на землю в беге, прыжке впереди проекции общего центра массы тела; в процессе переднего толчка возникают силы, тормозящие движение.

3. *Толчок стопорящий* – в процессе стопорящего толчка возникают силы, тормозящие движение.

Тонус – длительно поддерживаемый уровень активности организма в целом, его отдельных систем и органов.

Точка – место на площадке, с которого нападающий имеет наибольший процент результативных бросков.

Точность движений – интегральная качественная характеристика, отражающая степень соответствия координации усилий в пространстве и во времени особенностям. Двигательной задачи и условиям ее реализации.

Травма – нарушение целостности и функционального состояния тканей и органов в ходе спортивных мероприятий.

Травма игрока – в случае травмы игрока судьи могут остановить игру. Судьи должны воздержаться от свистка, пока не завершится игровая ситуация, т.е. команда контролирующая мяч, не сделает броска по кольцу, не потеряет контроль над мячом, не выведет мяч из игры. Однако, когда необходимо защитить травмированного

игрока, судьи могут остановить игру немедленно. Если, приблизительно в течение 15 сек. травмированный игрок не может продолжать игру или ему оказывают медицинскую помощь, он должен быть заменен в течение одной минуты или как можно быстрее; при кровотечении или открытой ране судья должен приказать игроку покинуть площадку и заставить произвести замену, пострадавшему игроку можно разрешить вернуться на площадку после того, как кровотечение будет остановлено, а обработанное повреждение или рана надёжно закрыта.

Травма спортивная – составляет 3,5–10% от всех травм, причиной которых могут быть неправильные методы тренировки, анатомические дефекты, а также слабость мышц, сухожилий и связок.

Травма судьи – при степени тяжести не позволяющей продолжить выполнение своих обязанностей в течение десяти минут после случившегося игра должна быть продолжена, а судейство должен осуществлять второй арбитр до окончания игры, если не будет возможности заменить пострадавшего запасным судьёй, что осуществляю после консультации с Комиссаром, если тот присутствует на игре.

Траектория броска – воображаемая линия между игроком и баскетбольным кольцом. Различают броски по низкой, средней и высокой траекториям. По низкой траектории лучше бросать с близкого расстояния, и мяч отскакивает от щита. Бросок по средней траектории считается самым надежным; даже если мяч не попадает в корзину, а отскакивает от кольца, его удобно добить или подобрать. При броске по высокой траектории полет мяча продлевается, возможна большая погрешность. В случае непопадания в корзину мяч от кольца отскакивает далеко. В зависимости от игровой ситуации спортсмен должен выбрать самую эффективную траекторию броска.

Траектория передачи – воображаемая линия между игроком и потенциальным получателем мяча.

Тракция (вытяжение) – в ортопедической медицине набор методов для длительного растяжения конечностей либо мускулов. Применяют как метод лечения при переломах, а также при лечении позвоночника (тракция позвоночника).

Трансляция – 1. Формирование аудио, и/или видеосигнала с матча соревнований, его запись или передача в эфир в целях его распространения для всеобщего сведения за плату или без таковой,

наземными передатчиками, со спутника или по кабелю в форме теле- и радиопрограмм, принимаемых населением, а также через всемирную сеть Интернет или по каналам мобильной связи, осуществляемые в режиме реального времени (в прямом эфире), или с задержкой, или в записи.

2. Трансляция статистических данных игровых событий в глобальной сети Интернет, передаваемых в режиме реального времени, с помощью программного обеспечения, утверждённого РФБ.

Трансфер – переход игроков из одной команды или спортивного клуба в другой. При этом выплачивается вознаграждение игроку или клубу за трансфер.

«Трейлер» (сленг) – игрок, неожиданно подключившийся к атаке, после того как его партнеры уже «разобраны» обороняющимися.

Тремор – гиперкинез, проявляющийся непроизвольными, стереотипными, ритмичными колебательными движениями всего тела или его частей.

Тренажер – аппарат (прибор, снаряд), предназначенный для повышения эффективности тренировочного процесса и создания благоприятных условий для воспитания физических качеств или овладения необходимыми навыками.

Тренер – физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов. Руководитель команды, несущий ответственность за поведение игроков, их корректность по отношению к соперникам, арбитрам, зрителям, отвечающий за исход матча, за подготовку команды к соревнованиям. Тренер – главная фигура в баскетбольной команде.

Тренированность – приспособительные изменения (преимущественно биологические и психические), которые происходят в организме спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок и выражаются в повышении работоспособности.

Тренировка – 1. Составная часть подготовки спортсмена. Специализированный педагогический процесс, построенный на основе

системы упражнений, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов. 2. Учебное занятие с целью совершенствования двигательных навыков и умений. Структурное образование тренировочного процесса.

Тренировка двигательной (физической) подготовленности – вид тренировки, главной целью которой является повышение двигательного (физического) потенциала спортсмена, необходимого для достижения планируемых результатов.

Тренировка для развития выносливости – вид тренировки, имеющий главную цель-развитие в основном выносливости и ее разновидностей. Применяется с целью развития способностей эффективно осуществлять продолжительную общую и специальную нагрузку.

Тренировка по общей физической подготовке – вид тренировки, имеющий цель общего повышения функциональных и физических возможностей для обогащения двигательного потенциала спортсмена.

Тренировка специальной двигательной (физической) подготовки – вид тренировки, преследующий цель развития необходимых двигательных (физических) возможностей, которые специфичны для вида соревновательной деятельности.

Тренировочная игра – форма проверки уровня подготовленности и готовности спортсменов и команды в целом в рамках тренировочного процесса.

Тренировочное занятие – основная форма организации и проведения подготовительного процесса спортсменов. Тренировочное занятие следует считать как дидактическое, методическое и воспитательное единство. Содержание, методика и длительность тренировочного занятия зависят от: уровня подготовленности спортсменов, этапов подготовки и решаемых задач.

Тренировочное соревнование – форма проверки уровня подготовленности и готовности спортсменов в рамках тренировочного процесса. Может полностью соответствовать рамкам соревнований. Синонимы: тренировочный матч, спарринг и т. д.

Тренировочные нагрузки – выражение, указывающее комплексную величину воздействия тренировочных средств (объема, интенсивности и средств восстановления), которому подвержен организм спортсмена в процессе тренировки. Нагрузка может характеризоваться: количеством повторений, длиной отрезков, длительностью выполнения упражнений, длительностью пауз отдыха и множеством других воздействий на спортсмена. Регулировать нагрузку можно проверкой пульса и кровяного давления. За всем этим следят тренер и врач команды. Если нагрузка превышает норму, то ее необходимо снизить. Максимальная нагрузка в игре не должна превышать 260–280 ударов сердца в минуту для тренированных баскетболистов и не более 120–130 ударов в минуту для любителей.

Тренировочный метод – специфический способ применения средств и приемов для решения конкретных задач подготовки спортсменов. Методы дифференцируются в зависимости от направленности тренировки, подобранных тренировочных средств и характера их применения.

Тренировочный микроцикл – это плановое построение тренировки на период от 3 до 10 дней (чаще на одну неделю), в котором определяются последовательность решения главных в этом периоде задач. Средства и методы их решения.

Тренировочный период – промежуток времени в годичном цикле тренировки, конкретизируемый задачами подготовки и специфическим содержанием. В годичном цикле наиболее часто выделяют периоды: подготовительный, соревновательный, переходный.

Тренировочный план – документ, в котором предусмотрены и распределены во времени задачи, средства, формы и методы подготовки спортсменов. Выделяют планирование: перспективное (многолетнее); текущее (годовое, этапное); действующее (недельный цикл, занятие). Тренировочный план включает перечень средств тренировки, время, отводимое на решение тренировочных задач, последовательность их решения.

Тренировочный процесс – совокупность связанных между собой принципов и методов, составляющих организованное целое, на чем основывается тренировочный процесс. Система тренировки базируется на научных знаниях и передовом практическом опыте

тренеров. Это совокупность знаний по управлению спортивным совершенствованием, его построению и организации, а так же практической деятельности в данной области.

Тренировочный режим – совокупность правил, определяющих и регулирующих процесс подготовки спортсмена. Правила определяют режим жизнедеятельности, соотношение нагрузок и отдыха, питание и др.

Тренировочный ритм – систематическое упорядоченное чередование периодов работы и отдыха, осуществляемые в отдельных тренировочных занятиях или циклах тренировки.

Тренировочный сбор – временная организационная форма проведения подготовки спортсменов. Специально организованная в условиях и местности, в наиболее полной мере отвечающих целенаправленной подготовке спортсменов.

Тренировочный цикл – периодически повторяющаяся на различных отрезках времени (неделя, этап, год, олимпийский интервал и т.п.) группировка средств и методов, при помощи которых решаются задачи подготовки спортсменов.

Третий номер – см. легкий форвард.

«Треугольник» (сленг) – взаимодействие, в котором игроки располагаются, образуя треугольник, обращённый основанием в сторону атаки. Оно может проводиться со сменой и без смены мест по принципу «передай и выходи»; возможность передавать мяч в нескольких направлениях создаёт трудности в защите, на что и рассчитано это взаимодействие.

Трехочковая атака (результативный бросок с фолом) – игра, при которой атакующий игрок забрасывает мяч в корзину в то время, как на нём фолят, после чего он выполняет штрафной бросок.

Трехочковый бросок – бросок в баскетболе, совершаемый из-за трёхочковой линии (трёхочковой дуги). Успешный бросок, выполненный из-за пределов зоны, описанной этой дугой, приносит команде три очка, в то время как успешный бросок, выполненный из пределов этой зоны (внутри зоны) – только два.

Трехсекундная зона – область площадки, в которой игрок нападающей команды не может находиться дольше трех секунд под-

ряд, неважно – с мячом он или без него. Судьи начинают отсчет времени, как только игрок ставит одну или две ноги в эту зону. Если игрок пробыл в зоне более 3 секунд, раздается свисток и мяч переходит к сопернику. Трехсекундная зона выкрашена в контрастный цвет, чтобы выделяться на основном фоне паркета. Разметка входит в размеры трехсекундной зоны.

Трипл-дабл (англ. *triple-double*, дословно *тройной дубль*) – баскетбольный термин, означающий набор игроком в одном матче в трёх статистических показателях не менее 10 пунктов (то есть двузначного числа). В качестве показателей могут выступать очки, перехваты, блок-шоты, результативные передачи и подборы. Пример – 16 очков, 11 передач, 12 подборов.

Три секунды – игрок не должен находиться более трех секунд в ограниченной зоне под кольцом соперника, когда его команда контролирует мяч и игровые часы включены.

«Тройка» (сленг) – взаимодействие, основанное на использовании заслона для выхода; применяется только в тех случаях, когда имеется равное количество противодействующих защитников, которые плотно играют в защите.

Тромбоз – прижизненное свертывание крови в просвете сосудов или полостях сердца. Тромб – уплотненная масса свернувшейся крови. Ведущими факторами тромбоза являются повреждение стенок сосудов, замедление или нарушение тока крови, а также изменения ее физико-химических свойств, приводящие к повышению свертываемости. Наиболее частым последствием тромбоза является инсульт, инфаркт легких (в зависимости от локализации тромба).

Тромбофлебит – острое воспаление стенок вены с образованием тромба в ее просвете. В развитии тромбофлебита имеет значение ряд факторов: замедление тока крови, изменение ее состава, нарушения в свертывающей системе крови, повреждение или заболевание сосудистой стенки, нейротрофические и эндокринные расстройства, инфекция, аллергические реакции.

Тромбоэмболия – острая закупорка кровеносного сосуда тромбом, оторвавшимся от места своего образования (на стенке сердца, сосуда) и попавшим в циркулирующую кровь. В результате тромбоэмболии кровотока в сосуде прекращается, возникает ишемия

ткани в бассейне окклюзированного сосуда, часто завершающаяся ишемическим инфарктом.

Трофические функции организма – функция, обеспечивающая полноценное течение процессов обмена веществ, питания тканей, постоянное приспособление тканевых структур к требованиям функции и физиологическую регенерацию тканей.

Трудовой договор – соглашение между работодателем (клубом) и работником (спортсменом, тренером и т.д.), регулирующие их взаимные права и обязанности в соответствии с трудовым законодательством и иными актами, содержащими нормы трудового права.

Трусы игровые (шорты) – должны быть одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади, но не обязательно того же цвета, что и майки.

Трэп (англ. *Trap*) или ловушка – тактический элемент, при котором несколько игроков защищающейся команды пытаются вынудить игрока с мячом сделать потерю. При этом игроки, которые не атакуют игрока с мячом, так же участвуют в построении ловушки, так как пытаются перекрыть возможные направления передачи.

Турмалин – единственный минерал, имеющий постоянный заряд ионов, их положительное воздействие на человека изучил А.Л. Чижевский. Используют при изготовлении наколенников, налокотников, голеностопников и т.п.

Турнир – спортивное соревнование, состоящее из серии встреч. В турнире применяются основные системы: круговая (каждая команда встречается один или несколько раз со всеми командами) и олимпийская, или кубковая (с выбыванием проигравшей команды после одного тура).

Тыловая зона – половина площадки, на которой находится обороняемая командой корзина. Игрок, контролирующий мяч, в своей передовой зоне, не может переводить мяч в свою тыловую зону. Это ограничение не относится к вбрасыванию от середины боковой линии после штрафных бросков, за которыми следует владение мячом.

Тяжёлый форвард (англ. *Power Forward*) или **четвёртый номер** – позиция игрока в баскетболе. Главной задачей является подбор

мяча в нападении и защите. Поэтому мощные форварды должны обладать незаурядной физической силой и выносливостью. Средний рост составляет около 200–210 см. С течением времени стиль игры на позиции тяжёлого форварда менялся, и можно встретить игроков, которые набирают по 20–25 очков за матч, и успевают играть в защите.

У

Уверенность – волевое качество, проявляющееся в спокойном состоянии своих возможностей в процессе овладении мастерством и преимущества над соперником в ход выступления в соревнованиях.

Углублённая диагностика – назначает спортивный врач команды при обнаружении даже неясной тенденции, говорящей о том, что с организмом спортсмена замечены некоторые изменения, на углублённую диагностику к соответствующему врачу-специалисту.

Удаление за нарушение правил – этот термин используют при описании дисквалификации игрока, получившего определённое количество персональных фолов, обычно пять.

Удалённый игрок – игрок, совершивший пять фолов и потерявший право играть дальше.

Ударный форвард – один из двух нападающих. Его миссия – борьба под щитом за подбор мяча.

Удар по мячу кулаком – в баскетболе мячом играют только руками, бить по нему кулаком является нарушением.

Удар по мячу ногой – преднамеренно бить по мячу ногой, блокировать любой частью ноги является нарушением правил. Случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Указатели командных фолов – должны быть два указателя командных фолов в распоряжении секретаря. Указатели должны быть красного цвета и минимум 20 см в ширину и 35 см в высоту, и изготовлены таким образом, чтобы с секретарского столика были отчетливо видны каждому участнику игры, включая зрителей.

Указатели фолов игрока – должен быть белого цвета с цифрами от одного до пяти (цифры от одного до четырех – черного цвета, цифра пять – красного цвета), размером минимум 20 см в высоту и 10 см в ширину.

Умение – усвоенный субъектом способ выполнения действий, обеспечиваемый совокупностью приобретённых знаний и навыков.

Умение двигательное – умение, характеризующееся такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельной составной операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Умение «терпеть» – специфическое свойство нервных систем, позволяющее противостоять наступающему утомлению за счёт концентрации волевых усилий; характерно для бега на средние и длинные дистанции, плавания и других циклических видов спорта.

Умышленный фол – грубое нарушение, например, удар соперника намеренно или сильный толчок в безобидной ситуации, но в обстановке, чреватой взятием корзины, фол по степени жёсткости находящийся между фолами персональным и дисквалифицирующим (толчок в спину для предотвращения забрасывания мяча).

Универсальность – категория, фиксирующая ступень духовного и физического развития человека; представляется в полном осознании смысла своей жизни. В знании своей причастности миру, в ощущении духовного единства с Универсумом.

Универсальный игрок – это игрок, который умеет действовать на всех позициях. Наиболее ярким примером является Майкл Джордан, а в российском баскетболе – Александр Белов.

Универсиада – комплексные студенческие спортивные соревнования. Один раз в два года проводятся зимние и летние универсиады под эгидой Международной Федерации университетского спорта. Во время церемонии награждения победителей исполняется студенческий гимн.

Упор – положения тела, в которых плечи выше точек опоры. Различают упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа на предплечьях, упор лежа сзади и др.

Управление подготовкой спортсмена – оптимизация поведения спортсмена, целесообразное развитие его подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов, включает следующие операции: прогнозирование результатов; моделирование параметров соревновательной деятельности, уровня подготовленности; программирование тренировочного процесса;

комплексный контроль за уровнем подготовленности; внесение коррекций в систему подготовки.

Упражнение – действие, выполняемое для приобретения и усовершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков.

1. *Упражнение ациклическое* – упражнение, состоящее из неповторяющихся движений.

2. *Упражнение динамическое* – упражнение, выполняемое с перемещением или изменением положения тела в пространстве.

3. *Упражнение дополнительное* – упражнение, с помощью которого решаются дополнительные задачи в тренировке.

4. *Упражнение имитационное* – упражнение, воспроизводящее только по форме какие-либо соревновательные движения или отдельные элементы техники разучиваемого упражнения, но без необходимых динамических усилий.

5. *Упражнение контрольное* – упражнение, которое служит средством контроля за воспитанием физических качеств и двигательных навыков.

6. *Упражнение корригирующее* – упражнение, с помощью которого исправляют какие-либо недостатки или ошибки (в движениях, осанке, походке и т.д.).

7. *Упражнение общеподготовительное* – упражнение, являющееся средством общей подготовки спортсмена, как приближенное к специально-подготовительным по форме и характеру проявляемых способностей, так и существенно отличающееся от них.

8. *Упражнение подводящее* – упражнение, помогающее постепенно овладеть элементами сложного двигательного навыка.

9. *Упражнение с отягощением* – упражнение с использованием дополнительного веса (гири, штанги, гантели, тренажера, партнера и т.д.).

10. *Упражнение силовое* – упражнение, направленное на развитие силы отдельных групп мышц. См. также Упражнение с отягощением.

11. *Упражнение специально-подготовительное* – упражнение, выполняемое в тренировочной деятельности и имеющее отдельные биомеханические и физиологические характеристики, сходные с соревновательным упражнением (по форме или по содержанию).

12. Упражнение статическое – упражнение, выполняемое без изменения положения тела в пространстве.

13. Упражнение тренировочное – все виды упражнений, выполняемых в процессе тренировки.

14. Упражнение циклическое – упражнение, состоящее из движений, непрерывно повторяющихся в течение известного промежутка времени (бег, ходьба на лыжах, плавание и т.п.).

Упражнения баскетболиста – ежедневно повторяемые в избранной командой защитные построения, являющиеся необходимыми и обязательными с отработкой элементов дриблинга и паса с обеспечением возможности использовать навыки нападения против любого вида защиты.

Упражнения с мячом – как средство комплексного, разностороннего развития двигательных способностей спортсмена, прыгучести, скорости и ловкости, побуждая организм функционировать с максимальным напряжением

Упреждающее переключение – защитники обмениваются подопечными до момента постановки заслона, дела его осуществление практически невозможным.

Упругость – свойство тел изменять форму и размеры под действием нагрузок и самопроизвольно восстанавливать свою конфигурацию при прекращении внешних воздействий.

Упругость шага – качество техники бега, выраженное в снижении колебаний общего центра массы тела путем уменьшения подседа на опорной ноге в момент прохождения вертикали и правильной постановки стопы на землю в фазе приземления.

Уровень образования – завершенный цикл образования, характеризующийся определенной единой совокупностью требований.

Уравновешенность нервной системы – свойство нервной системы, которое характеризуется оптимальным соотношением абсолютных величин возбуждательного и тормозного нервных процессов при экстремальных воздействиях на человека.

Урок – основная форма занятий в процессе физического воспитания и тренировки спортсменов; состоит из вводно-подготовительной (разминка), основной и заключительной частей.

Урок физической культуры – основная форма занятий физическими упражнениями в учебных заведениях. См. также Урок.

Усилие – напряжение сил (физических, психических), направленных на достижение определенного результата. Спортивная деятельность связана с большими, а иногда чрезмерными усилиями, вызывающими изменение психофизиологических процессов.

1. *Усилие волевое* – психическое напряжение, способствующее преодолению препятствий, которые возникают в процессе тренировки и соревнований.

2. *Усилие физическое* – приложение физических сил для выполнения определенных движений.

Успех – положительный результат, удачное завершение игры, чемпионата.

Уставший соперник – это слабое звено в оборонительных порядках обороняющихся, его можно будет с успехом использовать для организации прорывов к щиту.

Усталость – субъективное восприятие специфического ощущения утомления, выражающееся в желании прекратить или уменьшить физическую нагрузку.

Усталостный перелом – это микротрещины в кости, вызванные субмаксимальной нагрузкой от постоянной физической активности, приводящей к микротравматизации костной ткани. Процессы регенерации не успевают покрывать постоянную травматизацию и повреждения накапливаются, ослабляя кость. В конечном счете, при игнорировании и без должного лечения усталостный перелом может привести к полному перелому кости.

Установка – готовность, предрасположенность спортсмена, возникающая при предвосхищении им определенной ситуации или объекта и обеспечивающая устойчивый целенаправленный характер протекания игровой (спортивной) деятельности по отношению к фактическому объекту (завоевать первое место, установить рекорд и т.д.).

Устойчивое состояние – организма, возникающее при полном соответствии интенсивности тренировочной нагрузки его функциональным возможностям и характеризуемое постоянным уровнем физиологических параметров.

Устойчивость внимания – 1) способность спортсмена длительное время сосредотачивать и удерживать внимание на определённых объектах и определённой деятельности; 2) психическая

устойчивость – способность спортсмена не снижать уровня физической и психической работоспособности под воздействием эмоциональных факторов.

Устройство для игры в радильный баскетбол (питербаскет) – предназначено в период дошкольного возраста и начальных классов школы, патент на полезную модель № 83932 от 10.08.09. (А.А. Несмеянов, Н.А. Несмеянова, В.П. Овчинников с соавт.).

Устройство для подъёма и крепления баскетбольных щитов – предназначено для фиксации трёх щитов питербаскета с корзинами к опоре на различной высоте, содержит корпус, внутри размещён ходовой винт, связанный с хоровой гайкой и привод в виде электродвигателя, Патент на полезную модель № 46489 от 02.03.2005 г. (А.А. Несмеянов и В.П. Бреусов.).

Устройство отсчета 24 секунд – табло для отсчета 24 секунд; должно иметь пульт управления и табло, отвечающее следующим требованиям: цифровой отсчет по убыванию и показывающее время в секундах; когда ни одна команда не контролирует мяч, на нем не должно быть показаний; способность останавливаться и продолжать отсчет с момента остановки. Табло устройства устанавливаются либо на баскетбольных щитах, либо на углах баскетбольного поля и должны быть отчетливо видны каждому участнику игры.

Утомление – функциональное состояние органа или целого организма, характеризующееся временным снижением работоспособности (в ряде случаев нарушением гомеостаза) под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки.

1. *Утомление мышечное* – утомление, развивающееся в результате большой и продолжительной мышечной работы.

2. *Утомление общее* – утомление, возникающее в организме после выполнения упражнений, в которых принимало участие более 2/3 всех мышц человека.

3. *Утомление умственное* – утомление, развивающееся в результате большого умственного напряжения.

Утомляемость – свойство организма в целом или отдельных его частей быть подверженным утомлению.

Уход за ногами – для быстрого снятия усталости после тренировки, игры или другой физической нагрузки следует протереть

ноги кусочками льда, замороженного ранее отвара мяты или сделав контрастные ванны: 5 минут – в горячей воде, 10 сек – в холодной, насухо вытереть ноги и смазать питательным кремом для ног.

Участники образовательных отношений – обучающиеся, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся, педагогические работники и их представители, организации, осуществляющие образовательную деятельность.

Участники соревнований – совокупность всех лиц, принимающих участие в игре/матче: игрок (спортсмен), тренер, помощник тренера, врачебно-медицинский персонал, судья, комиссар, инспектор, судья-секретарь, статистик и прочие лица, участие которых является обязательным в соответствии с «Официальными правилами баскетбола ФИБА 2018».

Участники Чемпионата 3х3 – совокупность всех лиц, принимающих участие в Чемпионате 3х3: игрок (спортсмен), официальные представитель клуба на этапе, главный судья, главный секретарь, судья, инспектор, судья-секретарь, статистик и прочие лица, участие которых в Чемпионате 3х3 предусмотрено Правилами игры ФИБА 3х3.

Учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено Федеральным законом, формы промежуточной аттестации обучающихся.

Учет тренировки – регистрация деятельности и результатов, реализуемых спортсменом в процессе подготовки. Регистрация осуществляется тренерами, врачами в специальных документах (тренировочный журнал, медицинская карта) и самим спортсменом (дневник тренировки).

Учись играя – при обучении детей баскетболу игре отведена главная роль, которую реализуют включением в тренировочный процесс подготовительных игр с возможностью решения таких задач, как развитие физических качеств и овладения отдельными техническими приёмами с элементарными технико-тактического действия. Игра и детство неотделимы, поэтому при обучении детей баскетболу игре отведена главная роль.

Ушиб – закрытое механическое повреждение мягких тканей или органов без видимого нарушения анатомической целостности.

Ф

Фаза – момент (стадия) системы движений или состояния организма, процесса, имеющий определенные границы.

1. *Фаза безопорная* – положение тела в пространстве, когда оно не имеет контакта (опоры) с поверхностью, партнером, соперником.

2. *Фаза вылета* – момент отрыва спортсмена от земли в беге, прыжках, а также момент выпуска мяча баскетболистом.

3. *Фаза конечная* – элемент системы движений, которым заканчивается упражнение.

4. *Фаза начальная* – элемент системы движений, с которого начинается упражнение.

5. *Фаза одноопорная* – положение спортсмена в беге, прыжках, характеризующееся касанием спортивной площадки одной ногой.

6. *Фаза отталкивания* – см. толчок.

7. *Фаза полета* – элемент техники бега, прыжков, характеризующийся отсутствием контакта спортсмена с опорой (спортивной площадкой).

8. *Фаза финального усилия* – элемент техники броска мяча (метания), в процессе выполнения которого спортсмен выпускает мяч на необходимой высоте и под оптимальным углом, сообщая ему максимально возможную скорость вылета.

Фаза движения – структурный отличительный компонент двигательного акта, состоящий из нескольких моментов.

Фазовая структура движений – основные закономерности взаимодействия фаз движений по их кинематическим и динамическим характеристикам.

Файв-бай-файв (англ. *Five-by-five*, дословно *пять по пять*) – баскетбольный термин, означающий набор игроком в течение одного матча пяти и более пунктов по всем основным статистическим показателям. В качестве показателей выступают очки, подборы, результативные передачи, перехваты и блокшоты.

Факторная компенсация – количество пунктов, на которое изменяется рейтинг участника под воздействием данного фактора.

Факторы тренировки – основные составные части (компоненты), при помощи которых осуществляется подготовка спортсмена. В качестве составных частей тренировки (компонентов) обычно рассматриваются: физическая, техническая, тактическая, психологическая и другие виды подготовки.

Фанаты (фаны) баскетбольные – как субкультура, представляют собой объединение, не связанное социальными стандартами, безопасное для правящего класса, люди разного возраста и социальной принадлежности, чаще молодые, выплескивающие избыток энергии на баскетбольных аренах, сопереживая своей команде криком, свистом, барабанным боем.

Фарм-команда – это команда, образованная внутри клуба, для участия в соревнованиях более низших лиг с целью подготовки резерва и имеющая с этим клубом юридическую, организационно-правовую и финансовую общность.

Фартлек – метод тренировки в беге (дословно «игра скоростей»), заключающийся в смене скоростей передвижения в процессе продолжительного непрерывного бега по самочувствию спортсмена, команде тренера или по ускорению партнера.

Фастбрэйк (англ. *Fastbreak*) – нападение команды, которое характеризуется попыткой максимально быстро доставить мяч в бросковую позицию. Обычно совершается после успешной защиты, часто после перехвата.

Фасция – оболочка из плотной волокнистой соединительной ткани, покрывающая мышцы, многие внутренние органы, кровеносные сосуды и нервы; образует их фасциальные ложа и влагалища и выстилает клетчаточные пространства.

Федеральные государственные требования – обязательные требования к минимуму содержания, структуре дополнительных предпрофессиональных программ, условиям их реализации и срокам обучения по этим программам, утверждаемые в соответствии с Федеральным законом уполномоченными федеральными органами исполнительной власти.

Федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных

видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), разработанных и утвержденных в соответствии Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Федеральный государственный образовательный стандарт – совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных в зависимости от уровня образования федеральным органом исполнительной власти.

Федеральный округ Российской Федерации – административное образование, включающее в себя несколько субъектов РФ.

1. Центральный федеральный округ: Белгородская область, Брянская область, Владимирская область, Воронежская область, Ивановская область, Калужская область, Костромская область, Курская область, Липецкая область, Московская область, Орловская область, Рязанская область, Смоленская область, Тамбовская область, Тверская область, Тульская область, Ярославская область, г. Москва.

Центр федерального округа – г. Москва.

2. Северо-Западный федеральный округ: Республика Карелия, Республика Коми, Архангельская область, Вологодская область, Калининградская область, Ленинградская область, Мурманская область, Новгородская область, Псковская область, г. Санкт-Петербург, Ненецкий автономный округ.

Центр федерального округа – г. Санкт-Петербург.

3. Южный федеральный округ: Республика Адыгея (Адыгея), Республика Калмыкия, Республика Крым, Краснодарский край, Астраханская область, Волгоградская область, Ростовская область, г. Севастополь.

Центр федерального округа – г. Ростов-на-Дону.

4. Северо-Кавказский федеральный округ: Республика Дагестан, Республика Ингушетия, Кабардино-Балкарская Республика, Карачаево-Черкесская Республика, Республика Северная Осетия – Алания, Чеченская Республика, Ставропольский край.

Центр федерального округа – г. Пятигорск.

5. *Приволжский федеральный округ*: Республика Башкортостан. Республика Марий Эл, Республика Мордовия, Республика Татарстан (Татарстан), Удмуртская Республика, Чувашская Республика – Чувашия, Пермский край, Кировская область, Нижегородская область, Оренбургская область, Пензенская область, Самарская область. Саратовская область, Ульяновская область.

Центр федерального округа – г. Нижний Новгород.

6. *Уральский федеральный округ*: Курганская область, Свердловская область, Тюменская область, Челябинская область, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Ямало-Ненецкий автономный округ.

Центр федерального округа – г. Екатеринбург.

7. *Сибирский федеральный округ*: Республика Алтай, Республика Бурятия, Республика Тыва, Республика Хакасия, Алтайский край, Забайкальский край, Красноярский край. Иркутская область, Кемеровская область, Новосибирская область. Омская область. Томская область.

Центр федерального округа – г. Новосибирск.

8. *Дальневосточный федеральный округ*: Республика Саха (Якутия), Камчатский край, Приморский край. Хабаровский край. Амурская область, Магаданская область, Сахалинская область, Еврейская автономная область, Чукотский автономный округ.

Центр федерального округа – г. Хабаровск.

Федерация – общественная организация, занимающаяся вопросами развития какого-либо вида спорта, его пропагандой, обеспечением спортивной деятельности и т.д. в масштабе страны, республики, области, города.

Федерация питербаскета Санкт-Петербурга – «Спортивное некоммерческое партнёрство по развитию физической культуры и спорта», созданная 18.05.2005 г. в Санкт-Петербурге с целью укрепления здоровья и организации досуга людей, привлечения детей к физической культуре с полутора лет и поддержания интереса к здоровому, физически активному образу жизни в любом возрасте, посредством привлечения к новой российской спортивной игре – питербаскету (радиального баскетбола) и его производных; президент федерации – проф. А.А. Несмеянов.

Фейк пик (англ. *Fake pick*) – ситуация, когда большой игрок имитирует постановку заслона, после чего быстро смещается по направлению к кольцу. Кроме того, существует великое множество систем защиты против пик-энд-ролла, которые определяются положением пары «большой» и «маленький» защитник относительно заслона.

Феномен статических усилий – снижение кровотока и уменьшение потребления кислорода спортсменами во время статических поз вследствие компрессии сосудов в сильно напряженных мышцах, прекращение функции мышечного насоса, а в ряде случаев – частичного и полного прекращения внешнего дыхания.

Ферменты – вещества белковой природы. Присутствующие во всех живых клетках, катализирующие биохимические реакции и тем самым направляющие. Регулирующие и многократно ускоряющие обменные процессы в них, играют важную роль в обмене веществ.

ФИБА – см. *международная федерация любительского баскетбола*.

ФИБА Европа – одно из пяти подразделений ФИБА, отвечающее за развитие баскетбола в Европе.

Фибрилляция желудочков (мерцание желудочков) – грозное расстройство сердечного ритма, характеризующееся хаотичным, быстрым, асинхронным возбуждением и сокращением многочисленных мышечных волокон миокарда, что ведёт к отсутствию полноценной систолы желудочков.

Фибрилляция предсердий (мерцание предсердий) – полная аритмия. Из-за различной величины эклектического потенциала атриовентрикулярный узел пропускает абсолютно неритмично только часть импульсов, в связи с этим частота сокращений желудочков может быть нормальной (от 60 до 80 в мин.), повышенной (тахиформа) и пониженной (брадиформа).

Фиброз – разрастание, волокнистой соединительной ткани, происходящее, например, в исходе воспаления.

Физиология спорта – раздел общей физиологии, рассматривающий особенности деятельности организма спортсмена во время выполнения физической нагрузки и в восстановительных системах, происходящие вследствие длительных занятий физической культурой и спортом.

Физиотерапия – область медицины, изучающая физиологическое действие естественных (солнце, воздух, вода и др.) и искусственных (электрический ток, магнитное поле и др.), физических факторов, а также разрабатывающая методы их лечебного и профилактического применения.

Физические качества – двигательные способности спортсмена: силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость.

Физическая культура – органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

1. *Физическая культура адаптивная* – различные формы физической культуры, адаптированные к функциональному состоянию органов, систем и опорно-двигательного аппарата инвалидов, используемые с целью повышения дееспособности, подготовки к труду.

2. *Физическая культура базовая* – фундаментальная часть физической культуры, включенная в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора обеспечения базового уровня физической подготовленности. Основная форма базовой физической культуры – школьная физическая культура.

3. *Физическая культура гигиеническая* – различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

4. *Физическая культура лечебно-реабилитационная* – использование физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомления и других причин.

5. *Физическая культура профессионально-прикладная* – направленное использование физической культуры с целью формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии, и развития профессионально важных способностей (в т. ч. для военной службы); включает также производственную физическую культуру.

6. *Физическая культура рекреативная* – отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, развлечения).

7. *Физическая культура предметная* – это результат материальной и духовной деятельности, материализованной в спортивных сооружениях, оборудовании, инвентаря, монографиях, учебниках и т.п.

Физическая культура личностная – результат реализации социальной программы физического развития, воплощённой в специальных знаниях и убеждениях, навыках и привычках, качествах и потребностях.

Физическая нагрузка – степень интенсивности и продолжительности мышечной работы; определяется величиной энергетических затрат организма, развиваемой мощности или произведённой работы.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Физическая подготовленность – уровень развития физических качеств, навыков и умений, необходимых для успешного выполнения данного вида деятельности, отражающий результат физической подготовки.

Физическая работоспособность – способность к выполнению физической работы, направленной на достижение конкретного результата. Уровень физической работоспособности определяется степенью эффективности выполнения работы для достижения конкретного результата. Спортивное достижение – критерий физической работоспособности в спорте.

Физическая реабилитация – восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

Физическая форма – способность выполнять заданную физическую нагрузку.

Физические признаки вырождения – врождённые отклонения от нормального анатомического строения, преимущественно наружных частей тела или от нормального течения физиологических функций.

Физические упражнения – это произвольные движения, в основе которых лежат рефлекторные механизмы, заученные, сознательные и подготовленные по воле человека, возникающие под влиянием условий жизни. Упражнения делятся на базовые и изолирующие. Базовые – упражнения, при которых задействованы большие мышечные группы. Изолирующие – действуют преимущественно на одну мышцу и являются вспомогательными по отношению к базовым упражнениям, обеспечивая хорошую проработку конкретной мышцы.

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности и развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Физическое образование – системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Физическое перенапряжение – нарушение здоровья, чаще по типу острой или сосудистой недостаточности, вызванное выполнением чрезмерной физической нагрузки, не соответствующей функциональным возможностям организма.

Физическое развитие – изменение форм и функций организма человека в течение его индивидуальной жизни. На физическое развитие оказывают влияние три группы факторов: биологические, климато-географические и социальные. Основными показателями физического развития являются: рост, вес, окружность груди, развитие костно-мышечной системы, пропорциональность тела и его частей.

Физическое упражнение – двигательный акт (или двигательное действие), систематически повторяемое, составляющее главный способ решения задач в физическом воспитании и спорте. Физическое упражнение может рассматриваться как метод воздействия и как средство воздействия (в зависимости от цели рассмотрения).

Физкультура лечебная – способ лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанный на использовании физических упражнений и других средств физической культуры, например, игры питейбаскет-валид для лиц с пода; раздел клинической медицины. Изучающий механизмы терапевтического действия физических упражнений, а также других средств физической культуры и разрабатывающий способы их применения с лечебно-профилактической и реабилитационной целью.

Физкультурник – человек, занимающийся физической культурой, спортом.

Физкультурно-спортивная организация – юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности. Положения Федерального закона, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, применяются соответственно к индивидуальным предпринимателям, осуществляющим деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности.

Физкультурное движение – совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Физкультурное образование – развитие физических способностей, морфофункциональных возможностей организма и двигательных навыков, а также формирование мировоззрения, системы ценностей, мотивационной сферы личности, широты и глубины знаний в области физической культуры, а главное – деятельностный аспект реализации физкультурных ценностей.

Физкультурные мероприятия – организованные занятия граждан физической культурой.

Философия спорта – комплексная, философски междисциплинарная область знания, включающая проблемы сущности и происхождения физической культуры и спорта, спортивную этику и эстетику.

Финал – заключительная часть многоступенчатых соревнований с выбыванием, в которых участвует определенное число спортсменов или команд – победителей полуфинала и в которых выявляется победитель.

Финансирование спорта и физической культуры – из средств государственного и муниципальных бюджетов с возможным привлечением средств государственных компаний, банков, крупных коммерческих проектов.

Финиширование – прохождение заключительного отрезка дистанции, часто сопровождающееся финишным ускорением.

Финт (от англ. feint), **или обманное движение**, – ложное или отвлекающее движение, действие с целью ввести противника в заблуждение относительно своих истинных намерений, освободить себе пространство. Финт облегчает атакующему игроку бросок по кольцу, либо помогает пройти с ведением мяча к щиту. Финт может применить и защитник. Обманные движения могут быть мячом и без мяча, движением ног, головой и плечами, движением глаз, руками и кистями; комбинированные финты.

Финт головой – когда игрок быстро поворачивает голову, допустим, вправо, защитник наклоняется в ту сторону, а игрок устремляется в противоположном направлении и обходит опекуна.

Финт с мячом – обманное движение (мячом, взглядом, поворотом головы, туловищем, руками, ногами) игрока с мячом, либо без мяча, направленное на то, чтобы вывести соперника из равновесия, заставить отреагировать на отвлекающее действие и самому провести игровой прием. Финт, как правило, облегчает атакующему бросок по кольцу, либо освободиться от опеки соперника.

Фланги – боковые зоны площадки.

Флегматик – один из четырёх типов темперамента; спортсмен-флегматик характеризуется инертной нервной системой, низким уровнем психической активности, спокойствием, медлительностью и приспособляемостью, настойчивостью и упорством.

Фобия – навязчивый страх.

Фол – нарушение правил, приводящее к наказанию. Несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником или неспортивного поведения; запрещается бить противника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (прямой и согнутой в колене). При запрещенной игре фол может присуждаться как индивидуальным игрокам, так и команде в целом. При получении игроком в течение матча пяти фолов (в НБА- шесть) его удаляют с поля до конца встречи, заменив запасным, а при получении игроками

команды четырёх фолов, последующие фолы пробиваются, при этом – с началом новой четверти командные фолы обнуляются. Виды фолов: персональный, обоюдный, технический, неспортивный, дисквалифицирующий. Каждый фол идет в счет командных фолов, за исключением технического фола, полученного тренером, официальным лицом команды или игроком на скамейке запасных.

1. *Фол без мяча* – фол, допущенный в момент, когда ни та, ни другая команда не владеет мячом.

2. *Фол во время броска* – фол против игрока, выполняющего бросок (удар по рукам); «пострадавший» получает право на два штрафных броска.

3. *Фол дисквалифицирующий* – см. дисквалифицирующий фол.

4. *Фол до начала игры* – технические фолы могут быть зафиксированы до начала игры (20 мин) и в перерывах между любыми периодами. После выполнения штрафных бросков игра или период начинаются спорным броском в центральном круге.

5. *Фол обоюдный* – см. обоюдный фол.

6. *Фол персональный* – см. персональный фол.

7. *Фол последней надежды* – умышленное нарушение, направленное на срыв явно результативной атаки. В баскетболе фол последней надежды определяется как нарушение правил игроком, останавливающим быстрый прорыв. Он нарушает правила на владеющем мячом сопернике, между которым и корзиной больше нет баскетболистов защищающейся команды – этот фол должен быть расценен как умышленный (или неспортивный – таково официальное название). То есть пострадавший выполняет два штрафных, после чего право на владение мячом вновь получает его команда.

8. *Фол после окончания игрового времени* – если он совершён одновременно или непосредственно перед тем, как прозвучал сигнал игровых часов об окончании игрового времени, любые возможные штрафные броски должны быть проведены после окончания игрового времени. Если в результате этих штрафных бросков необходимо провести дополнительный период. Тогда все фолы, совершенные после окончания игрового времени должны рассматриваться, как произошедшие во время перерыва в игре и штрафные броски должны быть проведены перед началом дополнительного периода.

Командные фолы овертаймов приплюсовываются (то есть считаются как бы совершёнными) к четвёртой четверти.

9. *Фол тактический* – см. тактический фол.

10. *Фол технический* – см. технический фол.

Форвард – одна из трёх функций в баскетболе, игроки среднего роста (по баскетбольным меркам), обладающие одновременно качествами и центрального (могу побороться за подбор) и защитника, техничны и умеют бросать с дальних дистанций.

Форма движения – внешний аспект выполненного двигательного акта или действия.

Форма спортивная – состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов, которое приобретается при определенных условиях в каждом макроцикле тренировки; выражает гармоническое единство всех сторон подготовленности: физической, психической, технической и тактической.

Форма судей – состоит из судейской рубашки, длинных брюк чёрного цвета, чёрных носков и чёрной баскетбольной обуви. Судьи-секретари должны быть в единой униформе.

Формы тренировки – способы организации и проведения тренировки, обусловленные целями, длительностью занятий, местом и материальными условиями. Понятие устанавливает внешнюю организационную обстановку тренировки.

Фрустрация – переживание грядущего напряжения, тревожности, безысходности, отчаяния, возникающие в ситуации, когда достижение спортсменом жизненно значимой для него цели находится под угрозой.

Фул корт пресс (англ. *Full court press*) – вариант защиты, при котором давление на мяч (игрока с мячом) оказывается уже на половине площадки соперника. Так же существует вариант личного прессинга и зонного прессинга. Часто используется после пробития штрафных бросков либо в концовке встречи уступающей командой.

Фундаментальная идея баскетбола – соперники должны стараться играть мячом добросовестно и занимая желаемое положение на площадке, проявлять должную предусмотрительность для того, чтобы избегать возможных контактов.

Функции игроков – чёткая организация действий обеспечивается распределением функций в команде; определение функций позволяет более чётко представить задачи роль, которую должен выполнять игрок. В настоящее время целесообразно распределять функции следующим образом: игроки передней линии (центральной и крайние нападающие), игроки задней линии; количество выполняющих функций зависит от избранной системы ведения игры и конкретных комбинаций.

Функциональный орган – прижизненно формирующееся объединение психологических и нейрофизиологических структур на основе и с целью достижения жизненных целей человека.

Фуросемид – быстродействующий диуретик. Блокирует реабсорбцию ионов натрия и хлора восходящей части петли Генле. Препарат воздействует и на извитые каналы, причем этот эффект не связан с ингибированием карбоангидразы. Фуросемид оказывает выраженное диуретическое, натрийуретическое и хлоруретическое действие. Кроме того, увеличивает выведение ионов калия, магния, кальция. Препарат не влияет на pH мочи. Диуретическое действие Фуросемида развивается через 20–30 мин после перорального приема и продолжается около 4 ч.

Футболки – в баскетболе независимо от фасона, не разрешается носить под майками.

«Фэйр плэй» (англ. Fair play) – честная (или справедливая) игра. Понятие «фэйр плэй» появилось в 1593 году (его использовал J. Balmfort) в связи с состязаниями городского простонародья. Принципы «фэйр плэй»: а) отказ от победы любой ценой; б) создание равных условий для всех участников соревнований. Эти принципы предполагают внутреннее убеждение в том, что победить путем обмана, за счет ошибки судьи, за счет несправедливо сложившихся условий значит не победить вообще. Честная игра – уважение к партнеру, к сопернику, к самому себе, к судьям и зрителям, умение оставаться скромным после победы и достойно принимать поражение. Современное понимание этого понятия двоякое: с одной стороны, оно означает признание правил игры, состязания и следование им, а с другой – нечто большее, в частности, доброжелательное отношение к противнику. Принципы честной игры заложены в системе идей олимпизма.

Х

Характеристика – содержит комплекс показателей спортсмена (свойств личности, психических, физических качеств, технической, тактической и др. видов подготовленности и т.п.) необходимых для эффективной и стабильной соревновательной деятельности.

Характер спортивный – совокупность черт личности спортсмена, определяющих его целенаправленное волевое поведение, надежную деятельность в спорте и повседневной жизни.

Хейлеры – люди такого же психического склада, что и фанаты спортивной команды, только со знаком минус своей активной публичной критикой спортсмена (команды) уже имеющего известность, популярность.

Ходьба – один из естественных способов передвижения человека в пространстве; используется в бытовых, производственных, спортивных, лечебных, рекреационных и других целях.

Хозяин соревнований – организация, отвечающая за проведение матчей на своей площадке.

Холерик – индивидуум, обладающий, согласно классификации Гиппократ, холерическим темпераментом; в силу относительной слабости процессов внутреннего торможения этот тип может давать срывы высшей нервной деятельности в ситуациях, требующих сильного и длительного напряжения тормозных процессов.

Хорнс (англ. *Horns*) – классическое баскетбольное нападение, которое используется чаще всего в мире после пик-н-ролл. При этом существует великое множество разновидностей этого нападения.

Хондромалиция – изменение хрящевой ткани, характеризующееся ее размягчением и утратой упругости, что приводит к развитию деформаций суставов.

Хронометраж – фиксирование точного времени продолжительности каких-то процессов.

1. *Хронометраж ручной* – установление времени прохождения дистанции, продолжительности выступления, матча, с помощью ручного секундомера.

2. *Хронометраж электронный* – установление времени прохождения дистанции, продолжительности выступления, матча, с помощью электронного секундомера.

Хэнд-оф (англ. *Hand-off*) – один из разновидностей пик-н-ролл, при котором изначально мячом владеет «большой» игрок. Мяч передается маленькому игроку и одновременно за этим ставится заслон.

Ц

Цвета маек – команда должна иметь как минимум два комплекта маек. Команда хозяин должна быть одета в светлые (желательно белые) майки, команда, стоящая в программе второй (гости) – в темные майки. Если обе команды согласны, они могут меняться цветами маек.

Целевая комплексная программа подготовки спортсменов – программа, которая разрабатывается общероссийской спортивной федерацией, является составной частью программы развития вида спорта и устанавливает цели, задачи, мероприятия и целевые показатели деятельности общероссийской спортивной федерации по подготовке и выступлению спортивной сборной команды Российской Федерации по соответствующему виду спорта на Олимпийских играх, Паралимпийских играх, Сурдолимпийских играх.

Целеустремленность – волевое качество, проявляющееся в умении ставить ясные цели и задачи, планомерно и сосредоточенно действовать, непреклонно стремясь к достижению поставленной цели.

Центральная европейская женская баскетбольная лига (ЦЕЖБЛ) (англ. *Central Europe Women League*) – баскетбольная лига, объединяющая клубы Центральной Европы. 26.07.2007 г. в Братиславе по инициативе представителей Словакии и Чехии была создана Лига при участии Австрии, Венгрии и Польши, которая стала дополнением к национальным чемпионатам. В первом сезоне выступало двенадцать команд из 5 стран. В дальнейших розыгрышах команд становилось меньше, в сезоне 2013/14 участвуют 5 команд из 4 стран. Штаб-квартира в Праге.

Центральная линия – линия, разделяющая площадку на две равные половины. Наносится параллельно лицевым линиям от середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию. Команда защищается на своей половине, а атакует на чужой.

Центральный круг – размечается в центре площадки, в середине центральной линии, и имеет радиус 1,80 м. Центральный круг должен быть того же цвета, что и ограниченные (трехсекундные) зоны. Игра начинается в этом круге.

«Центрить» (сленг) – играть на позиции центрального, имея при этом другое амплуа.

Центровой, или **пятый номер** – позиция игрока в баскетбольной команде. Обычно ее доверяют самому высокому игроку, основная задача которого – игра под кольцом. Некоторые игроки этого амплуа могут сочетать с высоким ростом, атлетическими данными высокую подвижность и играть дальше от кольца, занимая позицию тяжёлого форварда, за что получили название центрфорвард. Иногда центрального еще называют «волчком», потому что он разворачивается на месте в разные стороны.

Цикл – периодически повторяющаяся на различных отрезках времени (неделя, этап, год и т. п.) группировка средств и методов, при помощи которых решаются задачи подготовки спортсменов.

1. *Цикл многолетний* – большой соревновательно-тренировочный цикл, продолжающийся от начала занятий определенным видом спорта и до его окончания. Одним из частных видов многолетнего цикла является четырехгодичный олимпийский цикл.

2. *Цикл олимпийский* – промежуток времени между двумя Олимпийскими играми продолжительностью четыре года.

3. *Цикл тренировочный* – ряд тренировочных занятий, составляющих относительно законченный, повторяющийся фрагмент тренировочного процесса.

Цикл годичный см. Макроцикл. *Цикл недельный* см. Микроцикл. *Цикл околomeсячный* см. Мезоцикл.

Циклические упражнения – упражнения, при которых одинаковые движения повторяются на протяжении тренировочной деятельности или работы.

Цилиндр – см. *вертикальность*.

Цифровая платформа ФИБА 3х3 – электронная система, созданная ФИБА, в основе которой лежит база данных об игроках 3х3, их рейтинге, командах, турнирах и т.п., с веб-интерфейсом, размещенным по адресу <https://play.fiba3x3.com>.

Ч

Частота (темп) движений – максимальное количество движений, выполненное за определенный промежуток времени. Одна из характеристик скоростных способностей, измеряется числом движений в единицу времени.

«Чек» – в баскетболе 3х3 любой игрок команды, получивший право на владение мячом в ситуации мёртвого мяча, должен вывести его в зону дальних бросков и предоставить ближайшему игроку команды-соперницы для «чека» («проверки»). При этом все игроки защищающейся команды должны находиться вне пределов зоны дальних бросков (внутри линии дальних бросков). Получив мяч обратно в зоне дальних бросков, и установив над ним контроль (включаются игровые часы, а игроки обороняющейся команды получают право выходить в зону дальних бросков), игрок нападения может совершать любые игровые действия, включая атаку корзины. В случае немедленного выбивания защитником мяча при «чеке» до установления нападающим контроля над мячом: время не запускается, «чек» выполняется заново.

Чемпион абсолютный – победитель соревнований среди всех участников.

Чемпионат Азии по баскетболу (ранее назывался **Кубок Азиатских баскетбольных ассоциаций** – международный турнир по баскетболу, проводимый с 1960 г. 1 раз в 2 года под эгидой ФИБА (Азия). Является квалификационным турниром для азиатских команд на Чемпионат мира и Олимпийский турнир. Является самым престижным турниром для мужских национальных сборных по данному виду спорта в Азии.

Чемпионат Ассоциации Студенческого Баскетбола (АСБ) – совокупность и каждый отдельный матч Чемпионата среди студенческих команд, проводимого на территории Российской Федерации под эгидой АСБ.

Чемпионат Европы, мира – чемпионаты Европы проводятся раз в два года, чемпионаты мира – раз в четыре года как среди мужских команд, так среди и женских. Также проводятся и чемпионаты юниоров.

Чемпионат Европы, мира по баскетболу среди ветеранов – международный турнир по максибаскетболу, проводимый с 1991 г. 1 раз в 2 года под эгидой ФИМБА. Является самым престижным ветеранским турниром по баскетболу.

Чемпионат Единой Лиги ВТБ – международное профессиональное спортивное соревнование с участием российских и иностранных профессиональных спортивных баскетбольных клубов, организуемое и проводимое Лигой в соответствии с Регламентом. Совокупность и каждый отдельный Матч Чемпионата Единой Лиги ВТБ сезона 2019–2020 гг., состоящее из 2 (двух) этапов:

– 1-й этап – Регулярный Чемпионат, в котором участвуют все допущенные к Чемпионату команды;

– 2-й этап – плей-офф, в котором участвуют 8 (восемь) сильнейших команд по итогам Регулярного Чемпионата. По результатам плей-офф определяется победитель Единой Лиги ВТБ.

Чемпионат России – совокупность и каждый отдельный матч регулярного Чемпионата среди мужских и женских команд, а также детских и юношеских. Проводится с 1992 г, сразу после распада СССР. Чемпион России с сезона 2013–2014 определяется в турнире Единая лига ВТБ, после закрытия другой лиги ПБЛ. Чемпионом становится клуб, который покажет лучший результат в плей-офф Единой Лиги ВТБ. Клубы из других стран принимающих участие в турнире, чемпионом России быть не могут.

Чемпионат СССР по баскетболу – среди мужских команд проводился с 1934 по 1991 г, не считая трех турниров в 1923, 1924 и 1928 г. В 1941–1943 годах чемпионат не разыгрывался в связи с Великой Отечественной войной. В 1992 г был проведён чемпионат Содружества Независимых Государств. Первый чемпионат проводился в 1923 г. В финальном матче встретились команды Москвы и Петрограда. Начало встречи задержали на 30 минут, из-за того, что один из игроков сборной Москвы участвовал в соревнованиях по пятиборью. Когда терпение арбитров иссякло, то встречу начали 9 игроков, 5 петроградцев и 4 москвича. Сборная Москвы победила, однако петроградцы опротестовали результат, причем ссылались они

на неправильный отвод ранее назначенного арбитра, протест удовлетворили, матч-переигровка не состоялся и чемпионат 1923 г считается не разыгранным.

Чемпионат Школьной Баскетбольной Лиги «КЭС-БАСКЕТ» – совокупность соревнований по баскетболу, которые проводят ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ» и «Межрегиональная школьная баскетбольная лига» на протяжении всего учебного года. Каждый отдельный баскетбольный матч, входящий в чемпионат в муниципальных образованиях, дивизионах, финалах регионального чемпионата, финалах чемпионата федеральных округов, Суперфинале среди женских и мужских команд общеобразовательных организаций.

Чемпионат 3х3 – Чемпионат России по баскетболу 3х3 среди мужских и женских клубов/команд – совокупность матчей Чемпионата России по баскетболу 3х3 среди мужских и женских клубов/команд.

Четвертый номер – см. тяжелый форвард.

Четыре командных фола – когда команда набрала четыре командных фола за период, то все последующие фолы этой команды, наказываются двумя штрафными бросками, вместо предоставления мяча для вбрасывания.

Четырёхочковая атака или четырёхочковая игра (англ. *Four-point play*) – ситуация в баскетболе, когда игрок атаки успешно реализует трёхочковый бросок, становится жертвой нарушения правил противником и реализует один штрафной бросок, зарабатывая за один раз четыре очка. В случае успешной четырёхочковой атаки команде присуждаются сразу 4 очка в рамках одного периода владения мячом.

«Чистильщик» (с англ. *glass cleaner*, сленг) – игрок в борьбе за мяч при отскоке от кольца или щита.

Член команды – каждая команда должна состоять не более чем из 10 членов команды, имеющих право играть и не более 12 членов команды для турниров, в которых команда должна сыграть более чем три игры. Член команды является запасным, когда он не играет на площадке или находится на ней, но не имеет права играть вследствие того, что был дисквалифицирован или получил пять фолов.

Чувство мяча, или чувство броска – умение бросающего мягко послать мяч в корзину. Про игрока, который обладает точным броском, хорошей передачей, говорят, что он чувствует мяч. Самые

чувствительные места на руке бросающего – это кончики пальцев у самых ногтей.

Чувство равновесия – способность поддерживать состояние равновесия тела как при выполнении статических положений (статическое равновесие), так и при выполнении упражнений, в которых одни элементы непрерывно сменяются другими (динамическое равновесие).

Чужая половина площадки – та половина площадки, которую команда атакует.

Ш

Шаг – законченный цикл движений, повторяющийся многократно в беге, ходьбе и других видах спорта, спортивных дисциплин и деятельности человека; перемещение путем выставления ноги и перенесения веса на нее.

1. *Шаг мягкий* – шаг с носка с коротким перекатом на пятку с легким сгибанием ног без колебаний в вертикальной плоскости.

2. *Шаг перекатный* – шаг с носка, при выносе другой ноги вперед опорная слегка сгибается и разгибается.

3. *Шаг пружинный* – шаг как перекатный, но с более выраженным сгибанием и разгибанием ног.

4. *Шаг острый* – шаг с выставлением на носок согнутой ноги, голень которой параллельна опорной голени; выполняется резко, отрывисто.

5. *Шаг высокий* – шаг с высоким подниманием бедра и разгибанием маховой ноги.

6. *Шаг приставной* – шаг с носка одной ногой и приставлением другой.

7. *Шаг переменный* – шаг сочетание приставного шага и обычного.

8. *Шаг скользящий* – шаг, осуществляемый скользящим движением выставляемой ноги.

«Шаги» (сленг) – термин, служащий для описания нарушения передвижения, которое возникает, когда игрок делает слишком много шагов без ведения мяча, когда игрок передвигает опорную ногу, держа мяч, или когда игрок делает более двух шагов после получения передачи.

Шагомер – прибор в виде карманных часов для отсчета числа шагов, пройденных человеком.

Шварта – фиброзный тяж, образовавшийся между смежными поверхностями органов в исходе травмы или воспалительного процесса.

Шестой номер – главный резерв команды; первый игрок, отправляющийся со скамейки запасных на площадку. Введение шестого номера в игру способно изменить ее характер. Связано это с его отличительными способностями; например: стабильный трехочковый бросок, умение уйти в быстрый отрыв и др.

Шинирование – обездвижение (иммобилизация) поврежденных участков тела с помощью специальных устройств и приспособлений – шин. Шинирование показано при переломах костей, повреждении суставов, ранении крупных сосудов и нервов, обширных повреждениях мягких тканей, ожогах, острых воспалительных процессах на конечностях.

Школа детско-юношеская спортивная (ДЮСШ) – одна из форм организации детско-юношеского спорта в стране; обеспечивает начальную и базовую подготовку юных спортсменов для специализации в определенном виде спорта. Как правило, имеет несколько отделений по видам спорта.

Школа-интернат – образовательная организация с круглосуточным пребыванием обучающихся. Создаются в целях социальной защиты, оказания помощи семье в воспитании детей, формирования у них навыков самостоятельной жизни и всестороннего раскрытия творческих способностей детей. На территории Российской Федерации широкое распространение получили школы-интернаты спортивного профиля (ШИСП).

Школа (спортивная) – специализированное детско-юношеское спортивное учреждение, осуществляющее подготовку спортсменов баскетболистов. Школы подразделяются на: детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ); специализированные детско-юношеские спортивные школы (СДЮСШ); специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮСШОР); училища олимпийского резерва (УОР), школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и др.

Школа тренировки – единая система подготовки в баскетболе, предлагающая существование определенного взгляда или творческого направления, которые применяются тренерами. Школа тренировки формируется за счет накопления опыта, творческой работы специалистов (тренеров), ученики которых добиваются высоких спортивных результатов.

Школьная баскетбольная лига «КЭС-БАСКЕТ» – проект «Чемпионат Школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ» был запущен в Пермском крае, как краевой. Спонсором лиги выступила российская компания ЗАО «Комплексные энергетические системы», 30.06.2008 г в Саратове на Совете глав субъектов Приволжского федерального округа при Полномочном представителе Президента Российской Федерации в Приволжском федеральном округе Г.А. Рапоте была проведена презентация проекта ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ». В соревнованиях сезона 2017–18 года приняли участие 17 794 сборных школьных команд из 68 регионов Российской Федерации Республики Монголия и Киргизии.

Школьный баскетбольный клуб – коллектив игроков и тренеров одной общеобразовательной организации, имеющий название и логотип.

Школьный спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в общеобразовательных организациях, их подготовку к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях

Шорты игровые – см. трусы игровые.

Штрафной бросок – свободный бросок в корзину от штрафной линии, назначаемый в качестве наказания за техническую или персональную ошибку. С момента определения фола часы, отсчитывающие игровое время, останавливаются до завершения процедуры выполнения штрафных бросков. Если второй бросок реализован, противник вводит мяч в игру из-за лицевой линии и секундомер включается по касанию мяча игроком на площадке. В случае неудачи секундомер включается сразу же, как только секундометрист убедится в том, что мяч не попал в корзину.

Игрок, по отношению к которому был совершен фол, становится к линии броска. За каждый успешно выполненный бросок команда получает одно очко. Во время пробития штрафных бросков игроки располагаются по обе стороны коридора, защитники занимают ближайшие места к щиту, нападающие – места рядом с ними. Игроки защищающейся команды не имеют права мешать выполняющему бросок различными движениями руками, ногами, корпусом, головой. Нарушения при выполнении штрафных бросков: а) игрок просрочил время пяти секунд, отведенных на бросок; б) игрок наступил или переступил линию штрафного броска; в) касание игроками кольца или щита до того момента, когда мяч от бросающего не задел щит или кольцо.

Шутер (сленг) – игрок команды, специализирующийся на трехочковых бросках. Чаще всего это качество приписывают разыгрывающему или атакующему защитнику. Они играют дальше всех от корзины, обладают великолепным ведением и техникой броска. Эти качества помогают не только отдавать хорошие передачи, но и иногда выполнять броски с дальней дистанции.

Щ

Щит – прямоугольник позади корзины, изготовленный из закаленного безопасного стекла. Размер щита: 1,8 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Все линии на щите наносятся шириной пять сантиметров. Лицевая сторона щита должна быть гладкой. Щиты жестко монтируются на опоры, на обоих концах площадки под прямым углом к полу, параллельно лицевым линиям.

Э

Эго – согласно психоаналитической теории, та часть человеческой личности, которая осознается как Я и находится в контакте с окружающим миром посредством восприятия. Это способность видеть свое отличие от других, отличать себя от других людей и осознавать себя, как личность.

Эквипараметрический режим – распределение нагрузки официального матча среди базовых компонентов игроков, при кото-

ром более высокие частные рейтинги под воздействием возрастающей нагрузки снижаются до повысившихся от сокращения нагрузки меньших частных рейтингов.

Экипировка – специально сконструированная форма одежды баскетболиста всем необходимым для тренировочной и соревновательной деятельности. Любая экипировка, которая предназначена для увеличения роста игроков, или любыми другими способами дающая незаслуженное преимущество, должна быть запрещена. Любая другая экипировка, специально не оговоренная в официальных правилах баскетбола, должна быть предварительно одобрена Всемирной технической комиссией ФИБА.

Экономизация – рациональность движений, выработанная в результате тренировки способность выполнять стандартную физическую нагрузку с меньшей затратой энергии и большим КПД (коэффициентом полезного действия), что позволяет избавиться от излишних движений, усилий при выполнении спортивных упражнений благодаря умению правильно использовать нужные, заранее приобретённые технические навыки.

Экран – см. *заслон*.

Экспрессия генов – это процесс, в ходе которого наследственная информация от гена (последовательности нуклеотидов ДНК) преобразуется в функциональный продукт – РНК или белок.

Экстенсивная тренировка – вид тренировки, преимущественно используемый в подготовительном периоде, характеризующийся повышенным объемом работы, большой длительностью и относительно сниженной интенсивностью выполнения упражнений. Тренировка предполагает большое число повторений упражнений, относительно длительные паузы отдыха и однообразие тренировочной нагрузки.

Экстериоризация (лат. *e x t e r i o r* – внешний, наружный) – вынесенные во вне результаты умственной деятельности, сосуществующие в умственном плане.

Экстра пас (англ. *Extra pass*), или **лишний пас** – достаточно расплывчатое понятие. Обычно описывает передачу из бросковой позиции в более хорошую бросковую позицию.

Экстрасистола – аритмия сердца, характеризующаяся преждевременным его сокращением, за которым следует пауза, что создаёт ощущение «перебоя».

Экс-чемпион – бывший победитель какого-либо первенства, а также чемпионата прошлых лет.

Экссудат – жидкость, богатая белком и содержащая форменные элементы крови; образуется при воспалении.

Эластичность мышц – способность мышцы испытывать значительные упругие деформации без повреждения анатомической целостности.

Электрический световой сигнал – располагается на табло над каждым щитом и должен быть синхронизирован с основными игровыми часами (загораться красным светом одновременно с сигналом об окончании игрового времени) и с устройством 24 сек (загораться красным светом одновременно с сигналом об окончании 24 сек).

Электролазерная стимуляция – применяется при восстановлении спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности с использованием лазерофореза биологически активных веществ (БАВ), локализующей болевой синдром при мышечных растяжениях, микротравмах и даёт оздоровительный эффект при травмах крупных и мелких суставов, внутрисуставных повреждениях сухожилий и сухожильных сочленений.

Элемент – отдельное законченное движение или действие, имеющее определенную структуру: начало, основу и окончание; составная часть упражнения (комбинация).

Элементы движения – структурные единицы двигательного акта, расположенные в определенной последовательности. В качестве элементов движения рассматриваются: момент; фаза; период.

Эмблема – условное или символичное изображение какого-либо понятия или идеи, которые указывают на принадлежность команды к какому-либо клубу или обществу каждая команда имеет право носить на своей форме эмблему – логотип своего клуба, соответствующих размеров.

Эмоция – реакция в виде субъективно окрашенного переживания индивида, отражающая значимость для него воздействующего

раздражителя или результата собственного действия (удовлетворение или неудовлетворение).

Эмпатическая коммуникация – межкультурная коммуникация на индивидуальном уровне, представляющая собой столкновение мировоззрений, при котором партнёры (по команде) не осознают различия во взглядах, считая своё видение «нормальным», причём создаётся ситуация (в игре), когда нечто само собой разумеющееся для одной стороны встречается с нечто само собой другим разумеющимся; основывается на взаимном желании понять друг друга (тренер – игрок - партнёр), при чём следует: внимательно слушать, что говорят, стремясь понять, как чувствуют себя другие; быть искренне заинтересованным в том, что говорят и делают другие, проявляя сочувствие к проблемам и интересам других; обладать способностью понимать и принимать точку зрения другого.

Эмпатия – умение не столько понять скрытый смысл сказанного, сколько почувствовать его состояние; способность тренера представлять себя на месте спортсмена, интуитивно понимать и принимать его замыслы, действия, чувства и сопереживать сходные эмоциональные состояния.

Энтезит – воспалительный процесс в месте прикрепления сухожилий, связок и капсул к кости.

Эпикондилит – дистрофический процесс в местах прикрепления мышц к надмыщелкам плечевой кости, сопровождающийся реактивным воспалением соседних тканей.

Эпифиз – шишковидная железа, пинеальная железа, орган позвоночных животных и человека, расположенный между передними буграми четверохолмия головного мозга и связанный посредством ножки с 3-м желудочком.

Эритропоэз – процесс образования эритроцитов в организме.

Этап – отдельный турнир в рамках Чемпионата 3х3, включающий в себя однокруговой групповой раунд и раунд плей-офф; составная часть туровой серии, каковой является Чемпионат 3х3.

Этапный контроль – получение информации об успешности решения частных задач (которые определяют содержание этапов) в целостном процессе подготовки спортсменов.

Эспандер – универсальный спортивный аппарат, применяемый для получения дополнительной нагрузки в ходе выполнения силовых упражнений. В зависимости от применения, эспандеры могут быть различной конструкции (резиновые, пружинные), переносные или стационарные.

Эстафета – вид соревнований, где спортсмен выступает только на своем этапе и передает эстафету в зоне передачи представителю своей команды.

Этика – правила нравственного поведения людей (спортсменов).

Этиология – причина возникновения болезни или патологического состояния.

Эффект тренировки – совокупности изменений, получаемых в процессе тренировки, выражающихся соответствующей адаптацией функций организма к тренировочной и соревновательной нагрузкам, которые могут быть оценены объективными тестами или спортивным результатом. Эффекты тренировки могут быть срочными или кумулятивными (отставленными во времени), что оценивается соответствующими методами контроля.

Эффективность – комплексный статистический показатель, который выводится по формуле: очки + подборы + результативные передачи + перехваты + блокшоты – неточные броски с игры – неточные штрафные броски – потери. Используется для оценивания общей полезности действий игрока. В НБА чаще используется рейтинг эффективности игрока.

Эффективность соревновательной деятельности – совокупность положительных адаптивных эффектов, достигнутых в процессе подготовки спортсмена, оцениваемых уровнем спортивного достижения в процессе официальной соревновательной деятельности.

Эшелонированный прорыв – характеризуется мощным, быстрым перемещением всех игроков в атаку. В результате того, что игроки к моменту атаки находятся в разных частях площадки, нападение идёт как бы двумя или тремя волнами; в случае неудачи атаки первой линией её поддерживает вторая, третья.

Ю

Ювенальный – детский, юношеский возраст; не достигший полового созревания.

Юниор – участник спортивных соревнований в одной из юношеских возрастных групп.

Юниоры – возрастная группа участников соревнований. Границы группы различны в зависимости от вида спорта. В баскетболе юниорами считаются спортсмены от 17 до 20 лет.

Все названия и определения, предусмотренные текстом, могут использоваться как в единственном, так и во множественном числе, без ущерба для их значения.

Литература

1. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учеб. пособие для преподавателей и студентов фак-тов физич. культуры высш. пед. учеб. заведений. СПб: изд-во ЛГОУ, 1999. – 353 с.
2. Баскетбол: Научно-методический вестник. Вып.19. Высшая школа тренеров по баскетболу. Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов. Редакт. : С.Н. Елевич и др., СПб.: Изд-во Олимп – СПб, 2015 – 94 с.
3. Баскетбол: Справ. болельщика / Отв. ред.: Фролова Ж., Беляев Г. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 348 с.
4. Баскетбол: Учебное пособие / Е.В. Конеева, В.П. Овчинников, Т.Я. Кукаева, О.В. Румянцева; Под ред. Е.В. Конеевой. – Калининград: Изд-во КГУ, 2002. – 103 с.
5. Большая медицинская энциклопедия (в 30-тилетие АМН СССР) Гл. ред. В.В. Петровский. – Изд. 3-е – Е. 1–30, М. : Сов.энциклопедия, 1974, Т. 30, 1990. с ил.
6. Борилкевич В.Е. Физическая работоспособность как критерий оценки состояния в экстремальных условиях мышечной деятельности // Методы и средства оценки состояний человека в процессе деятельности: Межвузовский сб.науч.тр. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1984 – С. 3–18.
7. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Дис. д-ра пед.наук. – М., 1988 – 347 с.
8. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учеб. пособие – СПб: изд-во: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996 – 47 с.
9. Вуден Д. Современный баскетбол: пер.с англ. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с. ил.
10. Гинецинская В.И. Основы теоретической педагогики: Уч. пособие – СПб : Изд-во СПб ун-та, 1992 – 154 с.
11. Годик М.А. Спортивная метрология // Учеб. для ин-тов физич. культуры – М. : Физкультура и спорт, 1988 - 192 с.
12. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М. : ФАИР – ПРЕСС, 2002. – 352 с.
13. Дальский Д.Д., Зверев В.Д., Науменко Э.В., Несмеянов А.А., Орлов В.А., Таймазов В.А., Фудин Н.А., Хадарцев А.А. Физиологический пауэрлифтинг: Монография / под редакцией В.А. Таймазова. А.А. Хадарцева. Тула, 2–13. – 120 с.

14. Диверсификация результатов научных открытий в медицине и биологии. Том 3 / Под ред. Хадарцева А.А., Несмеянова А.А., Гонтарева С.Н. – Тула : Из-во Тул. ГУ – Белгород : Белгородская областная типография, 2012. – 186 с.

15. Донской Д.Д. Биомеханика: учеб. пособие для студентов факультетов физич. воспитания пед. ин-тов – М. : Просвещение, 1975. – 239 с.

16. Дрюэт Д. Спорт для начинающих: баскетбол : пер с англ. / Д. Дрюэт, П. Мэйсон. – М. : ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.

17. Дубенюк В.В. Особенности контроля за состоянием легкоатлетов-десятиборцев в процессе предсоревновательной подготовки // Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой: Сб. науч. тр. – Л. : ЛНИИФК. 1984 – с. 92–95.

18. Евсеев Ю.И. Физическая культура : Учеб. пособие. Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.

19. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояние): Учеб. пособие для студентов факультетов физич. воспитания пед. ин-тов – М. : Просвещение, 1980 – 199 с.

20. Клиническая нутрициология: Учебное пособие / И.Е. Хорошилов, П.Б. Панов : Под ред. А.В. Шаброва. – СПб. : ЭЛБИ – СПб, 2009 – 284 с.

21. Костикова Л.В., Баскетбол. – М. : Физкультура и спорт, 2002 – 176 с.

22. Крючек С.С. Половников П.В. Словарь – справочник. Основные термины и понятия, используемые в физическом воспитании студентов. СПб : Изд. Центр СПбГМТУ, 1996. – 175 с.

23. Крысин Л.П. толковый словарь иностранных слов. 4-е изд., стереотип. – М. : Рус.яз., 2002 – 856 с.

24. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 136 с.

25. Леонов А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека – М. : Изд-во МГУ, 1984, – 200 с.

26. Лопатин В.В., Лопатина Л.Е. Малый толковый словарь русского языка: Ок. 35 000 слов, – М. : Рус.яз., 1990. – 700 с.

27. Макарова Г.А. Спортивная медицина, учебник. Из-во «Советский спорт». – 2003. – 270 с.

28. Малахов С.В. Словарь медицинских терминов Н. Новгород : Изд-во Нижегородской государственной медицинской академии, 2000. 364 с.

29. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физич. культуры – М. : физкультура и спорт, 1991 – 542 с.

30. Механизмы саногенеза и возможности их коррекции: монография. Борисова О.Н., Несмеянов А.А., Беляева Е.А., Атлас У.У., Хадарцева К.А., Грантович Н.Н., Наумова Э.М., Хромушин В.А., Кожемов А.А. Тула, Издательство ООО «ТППО». – 2016. – с. 232.

31. Мини-питербаскет: правила соревнований / Пособие для тренеров. Под общей редакцией проф. А.А. Несмеянова – СПб., Галлея принт, 2012. – 28 с., ил.

32. Мини–питербаскет. Правила соревнований / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова, Н.А. Несмеянова, А.А. Несмеянов, В.П. Овчинников, Ю.Н. Алексеев – СПб. – Изд-во «Олимп–СПб.». – 2012. – 24 с.

33. Меди-питебаскет. Правила соревнований / под общей редакцией доц. В.П. Овчинникова – СПб. : Изд-во «Олимп–СПб». – 2012. – 24 с.

34. Несмеянов А.А., Несмеянов Д.А., Несмеянов П.А. Питербаскет. Правила игры СПб. : Издательство Федерации питербаскета Санкт-Петербурга. – 2002 – 36.

35. Несмеянов А.А. Несмеянов Д.А., Несмеянов П.А. Питербаскет. Правила игры – СПб : Нордмед Плюс. – 2002. – 36 с.

36. Несмеянов А.А., Кораблёв С.В. Питербаскет-валид. Правила соревнований / Пособие для тренеров и спортсменов // Под общей редакцией проф. А.А. Несмеянова – СПб. : Гелея–принт, 2012. – 46 с., ил.

37. Несмеянов А.А., Хадарцев А.А., Кожемов А.А. Питербаскет и здоровье человека: Монография. – Тула : ООО Тульский полиграфист, 2014 – 214 с.

38. Несмеянова Н.А., Несмеянов И.А., Несмеянов А.А. Природа всегда правдива. СПб. : Нордмед Плюс, 2003. – 88 с.

39. Овчинников В.П., Портных Ю.И., Несмеянов А.А., Фетисова С.Л., Несмеянова Н.А. Питербаскет для начинающих. Электронный учебно-методический комплекс. РГПУ им. А.И. Герцена. Федерация питербаскета Санкт–Петербурга. СПб, 2012.

40. Овчинников В.П. Словарь основных понятий и терминов, используемых в баскетболе. Санкт-Петербург: Изд-во «Олимп», 2003 – 77 с.

41. Овчинников В.П., Василевский Д.К. Словарь баскетбольных терминов. Санкт-Петербург: Изд-во «Олимп-СПб», 2016 – 100 с.
42. Овчинников В.П., Павлова Т.Б., Фетисова С.Л., Несмеянов А.А., Василевский Д.К. Основы баскетбола: электронное учебное пособие (2-е издание, исправленное и дополненное); Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена, Фонд развития баскетбола им. В. Кондрашина и А. Белова. – СПб., 2016. – 2,82 ГБ., (DVD-ROM).
43. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 2000 г. – М. : СпортАкадем Пресс, 2000. – 112 с.
44. Петров В.И., Чупятова В.С., Кори С.И. Русско-медицинский словарь-разговорник – 3-е изд., стереотип. – М. : Рус.язык, 1993 – 596 с.
45. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки – Киев : Вища школа: Головное изд-во, 1984 – 352 с.
46. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов – М. : Физкультура и спорт, 1986, – 286 с.
47. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие / 5-е изд.стер. – НГУ имени П.Ф.Лесгафта. Санкт-Петербург, 2013 – 64 с.
48. Портных Ю.И., Фетисова С.Л. Дидактика игр в школе: Учебно-методическое пособие. переизд., испр. и доп. – СПб. : Из-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 317 с.
49. Профилактика и выявление варикозной болезни вен нижних конечностей у спортсменов: Монография / Под ред. Э.В. Науменко. А.А. Хадарцева – Тула : ООО «Тульский полиграфист», 2013. – 158 с.
50. Словарь физиологических терминов. Изд-во «Наука», 1987. – 448 с.
51. Современная медицинская энциклопедия. Американское издание / Под общей редакцией чл. корр. РАМН Г.Б. Федосеева. Санкт-Петербург «НОРИНТ», 2002. – 1235 с.
52. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Е.В. Конеева, В.П. Овчинников, П.Я. Кукаева и др. / Под общ. ред. Е.В. Конеевой – Ростов н/Дону : Изд-во «Феникс», 2004. – 448 с.
53. Степанидин Г.А. Справочник олимпийского телеболельщика. – М. : Физульта и спорт, 1980. – 192 с.
54. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студентов факультетов физич. Культуры пед. Ин-тов по спец. 03.03. «Физическая культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов и др. / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

55. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта – Киев : Здоровья, 1986 – 208 с.

56. Технология спортивной тренировки: анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по баскетболу: учебное пособие для студ. Учреждений высш. Профобразования / (Е.Р. Яхонтов, Б.Е. Лосин и др.); под ред. Е.Р. Яхонтова. – СПб. : Издательство НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2014. – 112 с.

57. Философия спорта: Хрестоматия / Сост. А.И. Пешков; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : Издательство «Олимп-СПб», 2005. – 234 с.

58. Фудин Н.А., Хадарцев А.А., Орлов В.А. Медико-биологические технологии в спорте. Монография (под руководством академика РАН и РАМН С.П. Миронова. – М. : Издательство «Известия», 2011. – 460 с.

59. Харре Д. Учение о тренировке / пер. с нем. – М. : Физкультура и спорт, 1971 – 328 с.

60. Щербаков И.А., Уваров М.А. Баскетбол на колясках. – М. : Terra-Спорт, 2001 – 80 с., ил.

61. Энциклопедический словарь медицинских терминов. Издание второе в 1-ом томе. 50374 термина. / Гл. редактор В.И. Покровский. – М. : «Медицина», 2001. – 960 с.

62. Яхонтов Е.Р. Англо-русский словарь американского баскетбола. – СПб. : «Изд-во Олимп СПб», 2014. – 384.

63. Яхонтов Е.Р. История возникновения и развития баскетбола. – СПб: изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 39 с.

64. Яхонтов Е.Р. Руководство баскетбольной командой при подготовке к игре и входе матча. – СПб: изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 25 с.

65. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. Лениздат, 1984. – 61 с.

66. A.A. Nesmeyanov, D.A. Nesmeyanov, P.A. Nesmeyanov. Piterbasket. Rules of game. – Saint-Petersburg. – Federation of Piterbasket of Saint-Petersburg. – 2004– 32 p.

67. A.A. Nessmeianov, D.A. Nessmeianov, P.A. Nessmeianov. Piterbasquet – S. Petersburgo: A Casa Editora da Federacao do piterbasquet de Sao-Peterburgo. – 2004 – 32 p.

68. Karalevicius Skirmantas Leonas XX a. Lietuvos krepšinio legenda, 1920–1960 / Skirmantas Lronas Karalevicius / 2-oji patalysyta ir papilduta – Kaunas: Naujasis lankas, 2011. – 642 p., iliustr – Santr. angl., rus.: p. 514–608. – Fswenvardziu r.kle: p. 609–623.

69. Leonas Karaliunas. Krepsinio legendu muziejus. UAD «ARX Reklama», Kaunas, 2014, c. 319.

70. Mini-piterbasket. Cjmpitition Rules / Manual for coache. Under the general editorship of professor Nesmeyanov A.A. – Saint-Petersburg, Geleya Print – 28 p. with illustrations.

71. Nesmeyanov A.A. Korablyov S.V. Piterbasket-valid. Competi-tion rules. Manual for coaches and players // under the general editorship of professor Nrsmeyanov A.A. – Saint-Petersburg. Galeya Print – 44 p. 2012 with illustratios.

72. Tokeris S., Zeliukas V. To – 32. Salies ir Europos aikstelese: Kauno «Zalgirio» krepšininku 1985–1986 m. sezonas. – K.: Sviesa, 1987, – 95 p., illustr.

Алфавитный указатель основных понятий, терминов и определений

А

Абазия.....	24	Акт насилия в баскетболе .	28
Абдукция.....	24	Альтернатива.....	28
Абсолютная сила.....	24	Амбиции.....	28
Абсолютно здоровый		Американская баскетбольная	
баскетболист	24	ассоциация	28
«Авианосец»	24	Американская баскетбольная	
Автоматизированный		лига.	28
контроль	24	Американский	
Автоматизм	24	любительский союз.....	28
Агент.....	24	Амортизация движений.....	28
Агрессивность	24	Амортизация приземления	28
Адаптационная медицина .	25	Аморфность	29
Адаптация	25	Амплитуда	29
Адаптивная физическая		Амплитуда движений	29
культура.....	25	Амплуа игрока.....	29
Адаптивность.....	25	Анаболики.....	29
Аддикция.....	25	Анаболическая тренировка	29
Аддукция.....	26	Аналгезия	29
Адекватность	26	Аналгетик.....	30
Адинамия	26	Анализ	30
Адреналин	26	Анализовать.....	30
Айс-питербаскет.....	26	Анализ и синтез.....	30
Акинезия	26	Анамнез.....	30
Акклиматизация	26	Анатомо-физиологические	
Аккомодация.....	27	особенности	30
Акселерация.....	27	Анафилактический шок	31
Активность.....	27	Анаэробная	
Активность двигательная ..	27	производительность.....	31
Активность спортсмена.....	27	Анаэробная тренировка.....	31
Активный игрок	27	Анаэробное упражнение ...	31
		Анемия	31
		Анестезия	31

Ангедония	31
Анкетирование	32
Анкилоз	32
Аномалия.....	32
Антидопинговый контроль	32
Антидопинговое обеспечение	32
Антиципация.....	32
Антропометрия.....	32
Апатия	32
Апатия предстартовая.....	32
Апелляционное жюри.....	32
Апелляция	33
Апноэ	33
Аппетит	33
Апраксия	33
Арбитр	33
Арена баскетбольная	33
Арена для игры с мячом аэропитербаскет	33
Аренда игрока.....	33
Арены Национальной баскетбольной ассоциации (АБА)	33
Аритмия.....	34
Артериальное давление	34
Артериальный пульс.....	34
Артрит	34
Артроскопия	34
Асимметрия	34
Асистолия.....	34
Ассист	34
Ассоциация	35
Ассоциация студенческого баскетбола (АСБ)	35

Астения	35
Астенический синдром.....	35
Астенический тип	35
Атака.....	35
Атаксия.....	35
Атакующий защитник	35
Атеросклероз	36
Атлетизм	36
Атлетика.....	36
Атлетическая подготовка..	36
Атония	36
Атрофия	36
Аут	36
Аутогенная тренировка	36
Аутопластика.....	37
Аффект	37
Аэробная тренировка.....	37
Аэробное упражнение	37
Аэродинамика.....	37
Аэропитербаскет	37

Б

База.....	37
База спортивная.....	37
Баззер	37
Базовая физическая культура	38
Базовые виды спорта.....	38
Базовые (частные) рейтинги	38
Баллотирование.....	38
Балтийская женская баскетбольная лига, БЖБЛ.....	38
Бандаж	39
Баня парная.....	39
Баротравма.....	39

Барьер скоростной..... 39
 Баскетбол..... 39
 «Баскетбол» 39
 Баскетбол 1×1 39
 Баскетбол 2×2 40
 Баскетбол 3×3 40
 Баскетбол в бассейне 40
 Баскетбол «воздушный»... 40
 Баскетбол двумя мячами ... 40
 Баскетболисты летающие.. 40
 Баскетбол на колясках 40
 Баскетбол настольный 41
 Баскетбол радиальный..... 41
 Баскетбол с одним
 кольцом 41
 Баскетбольная ассоциация
 Америки (БАА)..... 41
 Баскетбольная команда 41
 Баскетбольная лига (TBL). 41
 Баскетбольная
 национальность 41
 Баскетбольный мяч 42
 Баскетбольная обувь 42
 Баскетбольная площадка ... 42
 «Баскетбольная
 Суперлига»..... 42
 Баскетбольный фристайл .. 42
 Баскетисты (баскетистки) . 43
 Бассейн 43
 Бдительность 43
 Бег 43
 Бейсбольная передача..... 46
 Белки..... 46
 Белковая недостаточность. 46

Берлиновское
 помутнение сетчатки 46
 Беспредельный 46
 Бета-адреномиметик 46
 «Бетонка» 46
 Бинокулярное зрение..... 46
 Биологически активные
 точки 46
 Биологические
 динамические системы..... 47
 Биологические часы..... 47
 Биометрия 47
 Биомеханика 47
 Биоритм 47
 Биохимия спорта 47
 Бицепс 47
 «Благотворительная
 полоса» 47
 Блокада сердца 47
 Блокировка..... 47
 Блокшот..... 48
 Боевая готовность
 баскетболиста 48
 Бодрствование 48
 Боковая линия..... 48
 Бокс аут 48
 Болезнь 48
 Болезнь Гоффы..... 48
 Болезнь Кенига..... 48
 Болельщик..... 48
 Большой перерыв 48
 Боль в суставах..... 49
 Борьба под щитом 49
 Борьба с заслонами 49
 Брадикардия..... 49

Брадикардия.....	49
Бровка	49
Бромантан	49
Бронзовая медаль	49
Бронхиальное дыхание	50
Бронхоспазм.....	50
«Бросок в никуда».....	50
Бросок мяча.....	50
Бросок по корзине (кольцу)	51
Брюшной пресс.....	51
Бурный.....	51
Бурсит	51
Быстрота.....	51
Быстрота (скорость) одиночного движения.....	52
Быстрота отталкивания	52
Быстрый прорыв.....	52
Быстрота (время) простой двигательной реакции.....	52
Быть допущенным к игре ..	52
Бэкдор	52
Бэк скрин	52

В

Вагальный	52
Вазодилатация	53
Вазоконстрикция.....	53
Вальгус	53
Вальгусная травма колена.	53
Вариативность	53
Варикозное расширение вен	53
Варьированное нападение (защита)	53
Васкулит	53

Ватер-питейбаскет	53
Вбрасывание мяча.....	54
Вдох	54
Вдохновение баскетболиста	54
Ведение мяча	54
Ведение заканчивается	54
Ведение начинается	54
Величина нагрузки.....	54
Вера в победу.....	54
Вертикальность	54
Верхние дыхательные пути.....	55
Верхний пост	55
Верхняя передача	55
Весоростовое соотношение	55
Вестибулярная тренировка	55
Взаимодействие.....	55
Взаимоотношения	55
Взаимопонимание	55
Взмах	55
«Взять время»	56
«Взять в клещи»	56
Вид программы	56
Вид соревнования	56
Вид спорта	56
Видеозапись матча.....	56
Видеорегистрация игры	56
Визитер.....	56
Витаминизация.....	56
Витамины.....	56
Владение мячом	57
Влияние тренировки.....	57
Внимание	57

Вода	57
Водный баланс.....	57
Возбуждение.....	57
Воздух атмосферный	57
Возможность замены	57
Возможность минутного перерыва.....	57
Возобновление игры	58
Возраст человека	58
«Война»	58
Волевое движение	58
Воля	58
Воля к победе.....	58
Восемь секунд.....	58
Воспитание.....	59
Восстановление	59
Врач	59
Врачебный контроль.....	59
Вращение мяча	60
Время на атаку.....	60
Время штрафного броска ..	60
Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) ...	60
Вспомогательная сторона..	60
Вторая половина игры	60
Вторая религия	60
Второе дыхание	60
Второй номер.....	61
Выбивание.....	61
Выбор корзины и скамейки.....	61
Выбор места на площадке .	61
Выбор позиции в защите ...	61
Выбывание	61

Вывихи	61
Выдох	62
Выйти в финал.....	62
«Выкрасть мяч».....	62
Выносливость	62
Выносливость в зоне больших нагрузок	62
Выносливость в зоне максимальных нагрузок (анаэробная выносливость) 62	
Выносливость в зоне субмаксимальных нагрузок 62	
Выносливость в зоне умеренных нагрузок (аэробная выносливость).....	62
Выпад.....	63
Выпрыгивание вверх	63
Выпрямление	63
Вырывание мяча	63
Высокий пост	63
Высотная тренировка	63
Высшая лига	63
Высшая школа тренеров (ВШТ) по баскетболу	63

Г

Газлайтинг	63
Гандикап	63
Гантель	63
Гемартроз.....	64
Гематома	64
Гемолиз	64
Гемопневмоторакс	64
Геморраргии	64
Генез	64
Гепатит	64

Гибкость	64	Глюкокортикостероид	
Гигантизм	64	(глюкокортикоиды).....	68
Гигиена спортсмена	64	Голевая передача.....	68
Гигрома	64	Гомеостаз	68
Гидрартроз (водянка		Гонит	69
сустава).....	65	Гормональная регуляция...	69
Гимнастика.....	65	«Горшок»	69
Гинекомастия.....	66	Государственное	
Гиперестезия.....	66	финансирование физической	
Гиперкапния	66	культуры и спорта.....	69
Гиперкинез.....	66	Готовность спортсмена	69
Гипертензия	66	Градиент силы	69
Гипертоническая болезнь..	66	Гранд-питербаскет	69
Гипертрофия	66	Граница трёхочковой зоны	70
Гиперфагия	66	Границы поля	70
Гиперэкстензия.....	66	Грубая игра	70
Гиповентиляция	67	Группа	70
Гиподинамия.....	67	Группа крови	70
Гипоксемия	67	Группа поддержки	
Гипоксия	67	команды.....	70
Гипостезия	67	Группа тренировочная.....	70
Гипотензия.....	67	ГТО	70
Гипотензия спортивная	67	Гуморальная регуляция	
Гипотензия		организма	70
физиологическая.....	67		
Гипотериоз.....	67	Д	
Гиря	67	Дабл-дабл	71
Главная судейская коллегия		Данк	71
(ГСК).....	67	Два шага	71
Главные официальные		Двигательная	
соревнования ФИБА	68	деятельность	71
Главный судья Чемпионата		Двигательная задача	71
Школьной Баскетбольной		Двигательная координация	71
Лиги.....	68	Двигательная одаренность	71
Глазомер.....	68	Двигательная (физическая)	
		подготовленность.....	71

Двигательная структура	71	Депрессия.....	75
Двигательное действие	72	Депривация	75
Двигательное умение	72	«Деревяшка»	75
Двигательные задатки.....	72	Держать соперника	75
Двигательные качества	72	Десинхрон	75
Двигательные способности	72	Детерминизм.....	76
Двигательный акт.....	72	Детско-юношеская	
Двигательный навык.....	72	баскетбольная лига	76
Двигательный опыт	73	Детско-юношеская комиссия	
Двигательный талант	73	РФБ	76
Двигательный тест	73	Детско-юношеский спорт...	76
Движение	73	Деятельность	76
«Движение вверх».....	73	Деятельность	
«Двойка».....	74	баскетболиста.....	76
Двойная защита	74	Диафиз	77
Двойное ведение.....	74	Дивизион	77
Двойной заслон	74	Дидактика.....	77
Двухочковый бросок.....	74	Дидактика спортивных игр	77
Девияция	74	Диета.....	77
Дегенерация	74	Динамическая структура	
Действие	74	движений	77
Декомпенсация	75	Динамические	
Декомпрессия	75	характеристики движения..	77
Денай	75	Динамическое здоровье.....	77
Дентин	75	Директорат Чемпионата	77
Департамент		Дисквалификация	77
Информационных		Дисквалифицирующий фол	78
Технологий.....	75	Дискэктомия	78
Департамент		Диспансер врачебно-	
профессионального		физкультурный	78
баскетбола	75	«Диспетчер».....	78
Департамент		Диссимуляция.....	78
профессионального		Дистальный.....	78
судейства	75	Дистанция	78
Депонирование крови	75	Дисторзия.....	78

Дисторсия.....	78
Дистракция.....	79
Дисциплина игровая	79
Дисциплина спортивная	79
Дисциплинарная комиссия РФБ	79
Дитиотреитол.....	79
Диуретик	79
Длина	79
Дневник тренировок	80
Добивание мяча в корзину	80
Добровольцы (волонтеры)	80
Домашний этап.....	80
Домашняя игра (домашний матч).....	80
Доминировать (под кольцом)	80
Допинг	80
Дополнительная ограничительная линия	80
Дополнительное время	81
Дополнительное образование.....	81
Допуск к соревнованиям ..	81
Дорожка беговая.....	81
Доходы от телетрансляций	81
Драка.....	81
Драфт в НБА	82
Дриблер	82
Дриблинг	82
Другая экипировка	82
Дужка.....	82
Дыхание.....	82
Дыхательные функции кожи	82

Дыхательный цикл.....	82
-----------------------	----

Е

Евролига	83
«Европейский шаг».....	83
Единая всероссийская спортивная классификация.	83
Еди́ная ли́га ВТБ	83
Единая молодёжная лига ВТБ.....	83
Естественное движение	83

Ж

Жажда	83
Женская Евролига ФИБА ...	84
Женская национальная баскетбольная ассоциация	84
Жеребьевка	84
Жесткая игра.....	84
Жесты судей	84
«Живой» мяч	84
Живокост.....	84
Жидкость синовиальная	85
Жизненная ёмкость лёгких	85
Жизнь	85
Жим.....	85
Жонглирование мячом	85

З

Забить с фолом	85
Заболеваемость.....	85
Заброшенный мяч	85
Задачи тренировки	86
Задержка игрока	86
Задняя половина площадки.....	86
Заигранный игрок	86
Закаливание	86

Закрытый игрок	86
Замена игрока	86
Замена травмированного игрока	86
Заминка.....	86
Занятие тренировочное.....	87
Запасной игрок	87
Запястье	87
Зарядка.....	87
Заслон, или экран	87
«Застрясть в краске».....	88
Засчитанный мяч	88
Затребованный перерыв	88
Затяжка времени.....	88
Защита	88
Защита «Амеба»	89
Защита «четыре плюс один».....	89
Защитная стойка.....	89
Защитник	89
Заявка.....	89
Заявочный лист.....	89
Звание спортивное	90
Здоровый образ жизни.....	90
Здоровье	90
Зимняя тренировка.....	90
Знания в физическом воспитании	90
Золотое сечение	90
Зона	90
Зона нагрузки.....	90
Зона трехочковых бросков	91
Зона штрафная (трехсекундная)	91
Зонная защита.....	91

Зоны скамеек команд.....	91
Зрение периферическое.....	91
Зрители	91

И

«Игнор»	92
Игра	92
Игра настольная «питербаскет».....	93
Игра после вбрасывания из- за пределов площадки	93
Игра с поворотом	93
Игра центровых	93
Играющий тренер	93
Игровая деятельность	93
Игровая зона.....	93
Игровая ситуация.....	94
Игровая тренировка	94
Игровое время	94
Игровой блок.....	94
Игровой метод.....	94
Игровые виды спорта (ИВС)	94
Игровые приемы	95
Игровые часы	95
Игрок.....	95
Игрок в ауте.....	95
Игрок категории «Л»	95
Игрок категории «Р».....	95
Игры студенческие (универсиады)	95
Идеомоторный акт	95
Изолированный микротурнир.....	95
Идиомоторная тренировка .	96
Измерение.....	96
Изоляция.....	96

Изотоническая тренировка.	96	Инклюзивное	
Изотонические мышечные		образование.....	101
сокращения.....	96	Иностранный Клуб	101
Изометрические мышечные		Инспектор	102
сокращения.....	96	Интеллект.....	102
Изометрическая		Интенсивная тренировка.	102
тренировка.....	96	Интенсивность.....	102
Имагинация	97	Интенсивность нагрузки .	102
Имитация фолла.....	97	Интенсивность	
Иммунитет.....	97	тренировки.....	102
Импровизация		Интеракция	102
педагогическая	97	Интервал отдыха	102
Импровизация тренера	98	Интервальная тренировка	102
Импульс силы.....	99	Интерес.....	102
Индекс Руфье	99	Интериоризация	103
Индивид	99	Интернет-	
Индивидуализация.....	99	видеотрансляция	103
Индивидуализированная		Интерференция.....	103
тренировка.....	100	Инттоксикация	103
Индивидуальная игра	100	Интуиция игровая	103
Индивидуальность	100	Инфаркт.....	103
Индивидуальность		Информативность теста ..	103
спортсмена.....	100	Информационная модель	104
Индивидуальные		Информационная система	
критерии	100	РФБ	104
Индивидуальные тактические		Информация.....	104
действия в нападении	101	Ипохондрия	104
Индивидуальный индекс		Иррадиация	104
физического состояния.....	101	Исключение из	
Индивидуальный учебный		соревнований	104
план	101	Искусство общения.....	104
Индикатор командных		Исполком РФБ.....	105
фолов.....	101	Исполнительная дирекция	
Инерция	101	Чемпионата	105
Инициатива	101		

Использование	
видеоэкранов	105
Исправляемые ошибки ...	105
Испытания контрольные .	105
Истинное значение	
рейтинга.....	105
Источник доходов	105
Исчерпывающий лимит...	106
Ишемическая	
болезнь сердца.....	106
Ишиас	106

К

Календарь соревнований .	106
Калорический коэффициент	
питательных веществ.....	106
«Камень»	106
Капа спортивная	106
Капилляры.....	106
Капитан команды	106
«Капкан»	107
Кардиомиопатия.....	107
Кардиосклероз	107
Карьера спортивная	107
Касание соперника кистью	
или рукой	107
Качества волевые	107
Качества физические	108
Качество образования.....	108
Квадрапл-дабл	108
Квалификационный	
критерий.....	108
Квалификация.....	108
Кинематические	
характеристики движения	108
«Кирпич».....	108

Кистозный фиброз	109
Кифоз.....	109
Классификация.....	109
Классификация команд ...	109
Клеточная мембрана	109
Клуб	109
Клуб-визитер	109
Клуб-новичок	109
Клуб-хозяин	109
Когнитивная психология.	109
Колено бегуна.....	110
Колено пловца	110
Колено прыгуна.....	110
Коллаген.....	110
Коллапс	110
Кольцо (баскетбольное) ..	110
Команда.....	111
Командные фолы.....	111
Командный контроль	
мяча.....	111
Комбинационная игра	111
Комбинированная	
оборона.....	111
Комиссар игры	111
Комиссия медицинская ...	112
Комиссия по допуску и	
переходам игроков.....	112
Комиссия РФБ по	
назначению судей и	
комиссаров.....	112
Комментатор спортивный	112
Коммуникация.....	112
Компенсирующая	
тренировка	112
Комплексный контроль ...	112

Компонент движения 112
 Компрессионные
 (уплотнённые) рукава 112
 Компрессионные
 (уплотнённые) чулки 113
 Компульсивный 113
 Конгруэнтность 113
 Кондиция 113
 Конкуренция 113
 Консервативный 113
 Контакт 113
 Континентальная
 баскетбольная ассоциация 113
 Контрактура 113
 Контратака 114
 Контролер-распорядитель 114
 Контроль 114
 Контроль в физическом
 воспитании и спорте 114
 Контроль мяча 115
 Контрольная игра 115
 Контрфорс 115
 Конфликт интересов
 педагогического
 работника 115
 Концептуальная модель.... 115
 Координация 115
 Координационная
 комиссия 116
 Координационные
 способности 116
 Координационный совет
 Исполкома РФБ 116
 Координированность 116
 Корзина 116

Корзины
 (соперников/собственная) 116
 Коронарная
 недостаточность 116
 «Корректирующий фол» . 116
 Корреляция 117
 Корфбол 117
 Костяшка боксера 118
 «Краска» 118
 Креативизм 118
 Крепатура 118
 Критерии начального отбора
 детей в секции
 баскетбола 118
 Критерии прогрессирования,
 надежности и стабильности
 результатов 118
 Критерий
 эквивалентности 119
 Кровь 119
 Кровообращение 119
 Кросс 119
 Кроссмен 119
 Кроссовер 119
 Круговая тренировка 119
 «Крюк» 119
 Кубок 119
 Кубок вызова ФИБА 119
 Кубок Европы 120
 Кубок Европы ФИБА среди
 женщин 120
 Кубок России 120
 Кубок чемпионов ФИБА
 Азия 120
 Кувырок 120

Куинтупл-дабл.....	121
Культура.....	121

Л

Латентный период реакции	121
Латеральный (боковой) ...	121
Леворукость	121
Легкая атлетика	121
Лёгкий форвард	121
Лёгочная вентиляция	121
«Летающие баскетболисты»	121
Летняя тренировка	122
Лига АБА.....	122
Лига Белова.....	122
Лига развития НБА	122
Лига ФИБА (Америка) ...	122
Лидер	122
Лидирование	123
Лидировать.....	123
Лимфостаз	123
Линии.....	123
Линии лицевые и боковые.....	123
Линия центральна	123
Линия штрафного броска	123
Лиотон	123
Лист учета штрафных санкций.....	124
Лихорадка предстартовая	124
Лицензия	124
Лицензия судьи, комиссара	126
Личная (персональная) защита.....	126

Личное первенство.....	126
Личность	126
Лишение права	126
Ловкость.....	126
Ловля мяча	126
«Ловушка»	127
Ложное переключение.....	127
Ложный бросок	127
Локоть бейсболиста	127
Локоть теннисиста	127
Лордоз	127
Люмбаго	127

М

Майка.....	128
Майки-полурукав	128
Макро-турнир	128
Макроцикл тренировки ...	128
Макси-баскетбол.....	128
Максимальная вентиляция лёгких	129
Максимальная сила.....	129
Малая восьмёрка	129
«Малоактивный» игрок...	129
«Малорешительный» игрок	129
«Малосообразительный» игрок	129
Мандатная комиссия (МК).....	129
Маскулинизация.....	130
Массаж	130
Массаж сердца.....	130
Масса тела человека	130
Массовый спорт	130

Массовость физической культуры..... 130
 Мастер-геймс 130
 Мастер-класс..... 131
 Мастерс Мирового тура ФИБА 3х3..... 131
 Мат 131
 Медаль 131
 Медиальный 131
 Медиаменеджер 131
 Медиапартнер..... 131
 Медиа-тайм-ауты 131
 Меди-баскетисты (стки 132
 Меди-питербаскет..... 132
 Медицина..... 132
 Медицина спортивная 132
 Медицинское заключение 132
 Международная баскетбольная лига 132
 Международная женская региональная баскетбольная лига..... 132
 Международная федерация баскетбола..... 133
 Международная федерация максибаскетбола 133
 Международный Олимпийский Комитет..... 133
 Межрегиональная школьная баскетбольная лига 133
 Мезоцикл тренировки..... 133
 Меланхолия..... 134
 Мемориал..... 134
 Менеджер баскетбольного клуба/команды 134

Менеджер дивизиона..... 134
 Менеджмент 134
 Менископатия..... 134
 Менискэктомия 134
 «Мертвый мяч» 134
 Место 134
 Место зачетное 135
 Местонахождения игрока . 135
 Место проведения официального спортивного соревнования 135
 Метахолин 135
 Метаэпифиз 135
 Метод принудительно-облегчающего разучивания 135
 Метод разучивания в целом..... 135
 Метод разучивания по частям..... 135
 Метод строго регламентированного упражнения..... 136
 Метод тренировки..... 136
 Метод физического воспитания..... 136
 Метод частично регламентированного упражнения..... 136
 Методика 136
 Методика исследования.... 136
 Методический прием в физическом воспитании и спорт 136
 Методы исследования..... 136

Методы обучения	137
Методы психологической подготовки баскетболиста	137
Механизмы саногенеза и возможности их коррекции.....	137
Меценат	137
«Мёртвый» мяч.....	137
Мигрень.....	138
Микроматч	138
Микро-баскетбол.....	138
Микроцикл тренировки ...	138
Мини-баскетбол	138
Мини-баскетбольные конкурсы	139
Мини-баскетисты (стки) ..	139
Мини-питербаскет.....	139
Министерство спорта Российской Федерации....	139
Министерство просвещения Российской Федерации....	140
«Минус четыре»	140
Миоглобин	140
Миозин	140
Миокард	140
Миозит.....	140
Миоэнтезит	140
Мисмэч	140
Многократный фол	140
Многоскоки.....	141
Мобилизация	141
Моделирование в спорте .	141
Модельные характеристики игрок	141

«Модель» сильнейшего игрока	141
«Модель» состояния спортсмена	141
Молодёжная команда	141
Молодёжный чемпионат .	142
Момент движения	142
Монотония	142
Молочная кислота.....	142
Мотив	142
Мотивация	142
Мотивация творчества.....	142
Моторика.....	142
Моторика человека	142
Мощность аэробная	143
Музей баскетбола Литвы	143
Музей спорта Литвы.....	143
Муниципальное образование.....	143
Мускулатура	143
«Мухобойка»	143
Мышечная координация движений.....	143
Мышечная спастичность .	143
Мышление.....	144
Мышца	144
Мышца дельтовидная	144
Мяч	144
Мяч баскетбольный	144
Мяч в игре.....	144
Мяч вне игры.....	145
Мяч за пределами площадки.....	145
Мяч набивной	145

Н

Наведение.....	145	Национальная баскетбольная	
Навык.....	145	лига Австралии 150	
Навык двигательный.....	145	Национальная женская	
Навык в спорте	145	баскетбольная лига	151
Нагрузка	146	Национальная сборная	
«На грани»	146	команда Российской	
«Над кольцом».....	147	Федерации по баскетболу	151
Надежность спортивных		Национальный турнир по	
результатов	147	приглашению (NIT)	151
Надежность теста	147	Национальный Центр	
Наказание	147	Спортивного Арбитража	
Наклон	147	(НЦСА).....	152
Накрывание мяча.....	147	Начало игры.....	152
Нападающий	147	Начальный бросок	
Нападение	147	арбитра	152
Направленность		Неадекватность	152
образования.....	148	«Неактивный» игрок.....	152
Напряженность		«Небесный крюк»	152
психологическая.....	148	Невралгия.....	152
Наружное		Неврит	153
проскальзывание	148	Неврозы	153
Нарушение	148	Неврастения	153
Нарушение правил трех		Не засчитанный мяч.....	153
секунд	149	Нейродермит.....	153
Насилие	149	Нейсмит Джеймс.....	153
Настольная игра		Неосознаваемое психическое	
питербаскет	149	личное.....	153
Натурализованный игрок	149	Неподвижный заслон.....	153
Наука о физическом		Неправильная опека	
воспитании и спорте	150	сзади	153
Национальная ассоциация		Неправильное ведение	
студенческого спорта.....	150	мяча.....	153
Национальная баскетбольная		Неправильное использование	
ассоциация (НБА)	150	рук.....	154
		Неправильный заслон.....	154

Непредвиденная заминка	154
«Непрерывка»	154
Непрерывная тренировка	154
Непрерывное движение...	154
Нервы	154
Нервная координация	155
«Нерешительный» игрок	155
«Несамостоятельный» игрок	155
«Несообразительный» игрок	155
Несоответствие	155
Неспецифическая тренировка	155
Неспортивный фол	156
Нетбол	156
«Не теряй из виду мяч»	157
Неумышленное нарушение	157
Нефрит	157
Нефроз	157
Неявка	157
Низкий пост	157
Ничейный счет	158
«Новые медицинские технологии»	158
Нога	158
Номера на майках	158
Ноосфера	158
Норматив	159
Носки баскетбольные	159

О

Обводка соперника	159
Обезвоживание организма	159

Обивка	159
Область штрафного броска	159
Обманное движение (финт)	160
Обмен	160
Обморок	160
Оболочка синовияльная	160
Обоюдный (двойной) фол	160
Образ жизни	160
Образование	161
Образование в физической культуре и спорте	161
Образовательная деятельность	161
Образовательная организация	161
Образовательная программа	161
Образовательный стандарт	161
Обтягивающие стрейч-комбинезоны	161
Обувь	161
Обучающийся	162
Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья	162
Обучение	162
Обучение в физическом воспитании и спорте	162
Обучение движениям	162
Обучение игровой соревновательной деятельности	162

Общая выносливость	162
Общая подготовленность .	163
Общее образование	163
Общение	163
Общеобразовательная организация	163
Общероссийская спортивная федерация	163
Общероссийский проект «Баскетбол – в школу»	163
Общественный совет Министерства Спорта Российской Федерации.....	163
Общество спортивное.....	164
Общий адаптационный синдром.....	164
Объективные критерии.....	164
Объективный контроль....	164
Объекты охраны	164
Объекты спорта	165
Объем тренировки.....	165
Овертайм	165
Ограничение зоны.....	165
Один на один (1х1).....	165
Одышка	165
Окончание игры	165
Окончание периода	165
Олимпиада	165
Олимпийская делегация Российской Федерации....	166
Олимпийская команда России	166
Олимпийская хартия.....	166
Олимпийские виды спорта	166

Олимпийские игры	166
Олимпийские игры по баскетболу.....	167
Олимпийское воспитание (образование).....	167
Опасная игра.....	167
Опека игрока.....	167
Опека игрока без мяча.....	168
Опека игрока с мячом.....	168
Оперативное мышление ..	168
Оперативный контроль ...	169
Оператор времени для броска	169
Оператор 24 секунд.....	169
Опорная нога	169
Определение игры.....	169
Оптимальное боевое состояние (ОБС).....	169
Оптимист.....	169
Опыт	169
Организатор спортивного соревнования	170
Организатор физкультурного мероприятия	170
Организация спортивная .	170
Организация, осуществляющая обучение.....	170
Организации, осуществляющие образовательную деятельность	170
Организация тренировки.	170
Органы чувств	170
Освещение	171

Осевая нога	171
Основная команда	171
«Основы баскетбола»	171
Основы тренировки.....	171
Особые ситуации.....	171
Остановка игрока	171
Остановка игры	171
Остеоартрит	172
Остеоартроз.....	172
Остеопороз.....	172
Остеохондроз (позвоночника)	172
Остит.....	172
Острота зрения	172
Отбор	172
Отбор мяча	172
Отдых.....	172
Отёки	173
Открывающийся (свободный) игрок.....	173
Открыться	173
Относительная сила	173
Отскок	173
Отталкивание	173
От щита.....	173
Отягощение	173
Официальные лица клуба (команды).....	173
Официальные правила баскетбола	173
Официальные турниры 3х3 ФИБА.....	174
Официальные физкультурные и спортивные мероприятия	174

Оценка соревновательной деятельности игрока	174
«Очень активный» игрок..	174
«Очень решительный» игрок	175
«Очень самостоятельный» игрок	175
«Очень сообразительный» игрок	175
Очки	175
Очки за матч (ОЗМ).....	176
Очко	176

П

Палец лыжника.....	176
Память двигательная	176
Паравентебральная область	176
Паралимпийская делегация Российской Федерации.....	176
Паралимпийская команда России	176
Параметр.....	176
Партнер.....	177
Пас	177
«Пас на ход».....	177
Паспорт спортивный	177
Паспортизация	178
«Пас с отскоком»	178
Пастозность	178
«Пасуй и беги».....	178
Патогенез	178
Патология	178
Пауза физкультурная.....	178
Педагогика движения	178
Педагогические факты	178

Педагогический работник 179
 Педагогический фактор 179
 Педагогическое
 воздействие 179
 Первая баскетбольная лига
 (PBL) 179
 Первая передача 179
 Первенство 179
 Первенство ДЮБЛ 180
 Первенство России 180
 Первый номер 180
 Перегрузка 180
 Передача мяча 180
 Передвижение с мячом 181
 Передовая зона 181
 Переиграть 181
 Переигровка 182
 Переключение 182
 Перекат 182
 Перелом Беннетта 182
 Перелом боксера 182
 «Перекрыть кислород» 182
 Переменная тренировка 182
 Перемещение мяча 182
 Перенапряжение 182
 Перерыв в игре 183
 Пересечение 183
 Перетренировка 183
 Переутомление 183
 Перехват 183
 Периартрит 183
 Периметр 183
 Период 183
 Период в баскетболе 184
 Период движения 184

Период отдыха 184
 Периодизация тренировки 184
Периостит 184
 Периферический 184
 Периферическое зрение
 (боковое) 184
 Перкуссия 184
 Персональная опека 184
 Персональный фол 185
 Перспектива развития
 баскетбола 185
 Пессимист 185
 Пивот 185
 Пик-н-поп 185
 Пик-н-ролл 185
 Пик спортивной формы 185
 Питание 186
 Питание спортсмена 186
 Питербаскет (радиальный
 баскетбол) 186
 Питербаскет-бич (пляжный
 радиальный баскетбол) 186
 Питербаскет-валид 187
 Питербаскет как система
 оздоровления нации 187
 Питьевой режим 187
 Плавание 188
 Планирование тренировки 188
 Плиометрический 188
 Плотно опекаемый игрок 188
 Плотность спортивных
 результатов 189
 Плотность тренировки 189
 Площадка 189
 Победитель игры 189

Поворо	189
Повторение рекорда.....	189
Повторная тренировка.....	189
Повышение популярности баскетбола	189
Подбор	190
Подвижность.....	190
Подвижность в суставах (гибкость)	190
Подготовительные игры..	190
Подготовка (спортивная).	190
Подготовленность спортсмена	192
«Подставной игрок».....	192
Подстраивающаяся защита	192
Подстраховка	192
Подтвержденный профиль игрока	192
Подтягивание.....	192
Позиции в баскетболе.....	192
Позиционное нападение ..	192
Показатели (спортивные)	193
Покрытие.....	193
Полет спортсмена.....	193
Полипрагмазия	193
Полномочный представитель	193
Половина игры	193
Положение о соревнованиях	193
Положение тройной угрозы	194
Полукруги штрафного броска	194

«Полукрюк»	194
Полуфинал	194
Помеха мячу	194
Помеха попаданию мяча .	194
«Помоги и возвращайся»	195
Помощник секретаря	195
Помощник тренера.....	195
Поочередное владение мячом.....	195
Попадание	195
Популяризация спорта.....	195
Популярность игровых видов спорта	195
Популяционные критерии	195
Посев команд	196
Потенциальные медали (ПМ).....	196
Потеря мяча	196
Потребление кислорода ..	196
Потолок	196
Правила игры ФИБА 3х3	196
Права игрока.....	196
Правила Джордана.....	197
Правила поведения	197
Правила приёма пищи	197
Правила соревнований	198
Правило Билла Рассела ...	198
Правило возвращения мяча.....	198
Правило об амнистии	198
Правило 3 секунд	198
Правило 5 секунд	198
Правило 8 секунд	198
Правило 14 секунд	198

Правило 24 секунд	199	Присмотр и уход за	
Правило пяти фолов.....	199	детьми.....	202
Правильное положение при		Проба функциональная ...	202
опеке	199	Пробежка	202
Правление Лиги.....	199	Пробивающийся фол	202
Праворукость	199	Прогноз спортивный.....	202
Практика.....	199	Прогнозирование	202
Превентология	199	Прогнозирование состояния	
Предварительная онлайн-		спортсмена	203
заявка	199	Прогностические	
Предмет теории физического		критерии.....	203
воспитания и спортивной		Программа развития вида	
тренировки	199	спорта.....	203
Предметы, носимые		Программа соревнований. 203	
игроком.....	200	Программа спортивной	
Преднамеренный фол	200	подготовки.....	203
Представитель клуба на		Программа тренировки.....	203
матче	200	Прогрессирование	
Предстартовый		спортивных результатов... 204	
психологический		Проксимальный	204
синдром	200	Пронация	204
Премьер-лига	200	Пронос мяча	204
Препятствия		Проприорецепция	204
естественные.....	201	Проприоцептор	204
Прессинг.....	201	Прорыв.....	205
Прессинговать	201	Проскальзывание	205
Пресс-центр	201	Просмотровая комиссия	
Приемы игровые.....	201	РФБ	205
Приземление	201	Протест	205
Призер.....	201	Протокол матча.....	205
Прикидка (контроль)	201	Профессиональная	
Принципы тренировки.....	201	баскетбольная лига	
Принципы физического		западного побережья	
воспитания	202	(WCBL)	206
Принятие решения	202		

Профессиональная	
спортивная лига.....	206
Профессиональное	
образование.....	206
Профессиональное	
обучение	206
Профессиональный игрок	207
Профессиональные	
спортивные соревнования	207
Профессиональный спорт	207
Профессиональный	
спортивный клуб	207
Профилактика.....	207
Профилактика спортивных	
травм	208
Процесс броска	208
Процесс тренировочный..	208
Прыгучесть	208
Прыжок.....	208
Прыжок с места	208
Психическая	
подготовленность.....	209
Психическая тренировка .	209
Психогигиена спорта	209
Психодиагностика	
спортивная	209
Психологическая	
тренировка	209
Психологическое	
взаимопонимание в	
команде.....	209
Психология физического	
воспитания и спорта.....	209
Психомоторика.....	210

Психопрофилактика	
спорта	210
Психорегуляция	210
Психоспортограмма.....	210
Психотоническая	
тренировка	210
Психоэмоциональное	
состояние	210
Пульс	210
Пункция.....	210
Пьедестал почета	210
Пять фолов.....	210

Р

Работа мышечная	211
Работоспособность.....	211
Равновесие	211
Равномерная тренировка.	211
Развитие физическое	211
Разметка	211
Разминка.....	211
Разминка предигровая	212
Разновидности	
баскетбола.....	212
Разрыв.....	212
Разочарование в себе	212
Разряд спортивный	212
Разыгрывающий	
защитник	212
Раннее нападение в	
баскетболе.....	213
Рапорт комиссара	213
Распределение внимания	213
Распределение мест	213
Растренировка	213

Растягивание мышцы, связки.....	213
Растяжение.....	213
Расслабление мышц.....	213
Реабилитация.....	213
Реакция.....	214
Реанимация.....	214
Регбол.....	215
Регион.....	215
Региональная общественная организация.....	215
Региональное положение	215
Региональный дивизион..	215
Регистрация результата ...	216
Регистрация рекорда.....	216
Регламент.....	216
Резекция.....	216
Результат.....	216
Результативность.....	216
Результативная передача.	216
Рейтинг (оценка, порядок, классификация).....	216
Рейтинг в системе ФИБА 3х3.....	216
Рейтинговый регламент ФИБА 3х3.....	216
Рейтинг Холлинджера, (PER).....	217
Реклама на майках.....	217
Рекорд.....	217
Рекордсмен.....	217
Релаксация.....	217
Ре-пик.....	217
Репозиция.....	217
Ресоциализация.....	218

Рефлекс.....	218
Рефлекс Ашнера.....	218
Рефлексия.....	218
Решение судьи.....	218
Решительность.....	218
Решительный игрок.....	218
Ригидност.....	219
Рингбол.....	219
Ритм бега.....	219
Ритм движений.....	219
Ритм сердца.....	219
Ритм суточный.....	219
Ритмическая структура движений.....	219
Розыгрыш начального мяча.....	219
Российская Федерация Баскетбола (РФБ).....	219
Российский Клуб.....	219
Ростер.....	220
Рывок.....	220
Рывок за спиной защитника.....	220

С

Сагиттальная плоскость ..	220
Салметерол.....	220
Самоконтроль.....	220
Самомассаж.....	221
Самообладание.....	221
Самооценка.....	221
«Самостоятельный» игрок.....	221
Самопознание.....	222
Саморегуляция.....	222

Самостоятельная	
тренировка	222
Самостраховка.....	222
Самочувствие.....	222
Сангвиник	222
Санкции	222
Сбор учебно-	
тренировочный	223
Сборная	223
Сборная Ассоциации	
Студенческого Баскетбола	
(АСБ)	223
Свободный мяч.....	223
Своя половина площадки	223
Сдвоенный заслон	223
Сдвоенный центр	223
Сегментарная	
иннервация.....	223
Секретарский столик	223
Секретарь (обязанности) .	223
Сектор для активной	
поддержки	224
Секундомер	224
Секундометрист	224
Секция.....	224
Сердечная	
недостаточность	224
Серия штрафных бросков.	224
Сертификат.....	224
Сет	224
Сетка баскетбольная	225
Сила.....	225
Сила воли.....	226
Силовая тренировка.....	226
Силовые способности	226

Символика физкультурного	
или спортивного	
мероприятия	226
Синдесмоз	226
Синдром болевой	
печёночный	226
Синовиальная жидкость ...	226
Синовиальная оболочка ...	226
Синовит	227
Система игры	227
Система немедленного	
видеоповтора	227
Система тренировки	227
Система физического и	
спортивного воспитания .	228
Система физической	
культуры	228
Ситуационная	
аккомодация	228
Ситуационная техника	228
Скамейка гимнастическая	228
Скамейка команды.....	228
«Сквозняк».....	228
Скоростно-силовые виды	
спорта	229
Скоростные способности	229
Скоростная тренировка ...	229
Скрестный проход	229
Скрин.....	229
Скрытый пас	229
Слабая половина	
площадки.....	229
Служба безопасности	229
Случайная потеря мяча ...	230
Слэмбол.....	230

Слэм-данк 230
 Смелость 230
 Смена позиции 230
 Смешанная защита..... 230
 Снаряды спортивные 230
 Снаряжение 230
 Снаряжение игроков 230
 Собрание команды..... 231
 Собственная корзина 231
 Совершенство физическое 231
 Совет Ассоциации
 Студенческого Баскетбола
 (АСБ)..... 231
 Совет дивизиона..... 231
 Совет Лиги..... 232
 Совет Лиги ВТБ 232
 Сооружение спортивное... 232
 Соперник 232
 Сопровождающие лица 232
 Соппротивление организма 232
 Соревнования 232
 Соревновательная
 деятельность 233
 Соревновательная
 тренировка 234
 Соревновательный метод 234
 Состояние спортсмена..... 234
 Социальная ценность
 игрока 234
 Социализация 234
 Спарринг 234
 Спарринг-партнёр 234
 Спартакиада 235
 Спастичность мышечная . 235

Специализация ранняя
 спортивная 235
 Специализация узкая
 спортивная 235
 Специализированный класс
 по виду спорта 235
 Специальная
 выносливость 235
 Специальная
 подготовленность 235
 Спица Киршнера 235
 Спондилодез 236
 Спондилолистез 236
 Спонсор 236
 Спонтанное движение 236
 Спорный бросок 236
 Спорный мяч 236
 Спорт 236
 Спорт высших
 достижений 237
 Спортивная делегация
 Российской Федерации.... 237
 Спортивная
 дисквалификация
 спортсмена 237
 Спортивная дисциплина.. 238
 Спортивная культура 238
 Спортивная медицина 238
 Спортивная подготовка... 238
 Спортивная санкция 238
 Спортивная тренировка... 238
 Спортивная федерация 239
 Спортивная форма 239
 Спортивная школа 239

Спортивно-педагогическая
 диагностика 239
 Спортивное воспитание.... 239
 Спортивное движение 239
 Спортивное достижение... 239
 Спортивное питание 240
 Спортивное сооружение... 240
 Спортивное соревнование 240
 Спортивные мероприятия 240
 Спортивные рекорды 240
 Спортивные сборные
 команды Российской
 Федерации 240
 Спортивные сборные
 команды субъектов
 Российской Федерации..... 240
 Спортивный агент 241
 Спортивный арбитражный
 суд г. Лозанна 241
 Спортивный Арбитражный
 Суд при «Спортивной
 Арбитражной Палате» 241
 Спортивный департамент. 241
 Спортивный инвентарь..... 241
 Спортивный отбор 241
 Спортивный потенциал 242
 Спортивный резерв 242
 Спортивный результат..... 242
 Спортивный сезон 242
 Спортивный судья 242
 Спортивный тест 242
 Спортивный успех 242
 Спортсмен 243
 Спортсмен высокого
 класса 243

Способ тренировки 243
 Способности 243
 Спринт 244
 Спурт 244
 Средняя линия 244
 Средства массовой
 информации (СМИ) 244
 Средства обучения и
 воспитания 244
 Средства поддержки 244
 Средства физического
 воспитания 244
 Ссадина 244
 Стабильность теста 245
 Стаджер скрин 245
 Стадион 245
 Стартовая апатия..... 245
 Стартовая лихорадка 245
 Стартовая пятерка
 игроков 245
 Стартовый состав 246
 Старший судья..... 246
 Статика 246
 Статус игрока в РФБ..... 246
 «Стекло»..... 246
 Стеноз 246
 Стенокардия..... 246
 Степ-тест 246
 Стереотип двигательный. 247
 Стереотип динамический 247
 Стилоидит 247
 Стимуляторы 247
 Стойка баскетболиста..... 247
 Стойкость..... 247
 Столкновение 247

Сторона с мячом.....	247
Стратегия.....	247
Стратегия игры.....	247
Страх.....	248
Страховка.....	248
«Стрелок».....	248
Стретчинг.....	248
Стритбол (блектоп).....	248
Стрия.....	248
Структура движения.....	249
Структура тренировки.....	249
Студенческая Баскетбольная Лига (СБЛ).....	249
Студенческая лига ВТБ.....	249
Студенческая спортивная лига.....	249
Студенческая Суперлига среди женских команд.....	250
Студенческий спорт.....	250
Субъективные критерии ...	250
Субъект Российской Федерации (СРФ).....	250
Судейский столик.....	250
Судейство.....	250
Судейство тремя судьями.	251
Судороги мышц.....	251
Судьи.....	251
Судья (местонахождение).	251
Судья, комиссар, судья- секретарь, статистик.....	251
Суперкубок Европы ФИБА (женщины).....	251
Суперлига.....	252
Супинация.....	252
Существование.....	252

Т

Таблица рекордов.....	252
Табло.....	252
Тайм-аут.....	253
Тактика.....	253
Тактика игры.....	253
Тактико-техническая подготовка.....	253
Тактическая подготовка..	254
Тактическая тренировка..	254
Тактический фол.....	254
Тактическое мышление ...	254
Тахикардия.....	254
Тахипноэ.....	254
Тейп-пластырь.....	254
Тейпирование.....	254
Текстовая онлайн- трансляция.....	255
Текущий контроль.....	255
Телосложение.....	255
Темп движения (работы)...	255
Темперамент.....	255
Теноцит.....	255
Теория движения (кинесиология).....	255
Теория спорта.....	255
Теория спортивной тренировки.....	255
Теория физической культуры.....	256
Телосложение.....	256
Темп движений.....	256
Темперамент.....	256
Терапевтический альянс ...	256
Терморегуляция.....	256

Терренкур	256	Трансфер.....	262
Тест.....	256	«Трейлер»	262
Тестирование	257	Тремор	262
Техника.....	257	Тренажер	262
Техника баскетбола.....	258	Тренер	262
Техника движения.....	258	Тренированность.....	262
Техника игры	258	Тренировка	262
Техническая видеосъемка игры	258	Тренировка двигательной (физической) подготовленности	263
Техническая заявка на игру	258	Тренировка для развития выносливости	263
Техническая подготовка..	258	Тренировка по общей физической подготовке ...	263
Техническая подготовленность	259	Тренировка специальной двигательной (физической) подготовки	263
Техническая тренировка..	259	Тренировочная игра.....	263
Технический фол.....	259	Тренировочное занятие ...	263
Техническое оборудование	259	Тренировочное соревнование	263
Техническое поражение ..	259	Тренировочные нагрузки	264
Товарищеский матч.....	259	Тренировочный метод	264
Токсемия	260	Тренировочный микроцикл.....	264
Токсикоз	260	Тренировочный период ...	264
Толерантность	260	Тренировочный план	264
Толчок.....	260	Тренировочный процесс .	264
Тонус.....	260	Тренировочный режим	265
Точка	260	Тренировочный ритм.....	265
Точность движений.....	260	Тренировочный сбор	265
Травма.....	260	Тренировочный цикл.....	265
Травма игрока.....	260	Третий номер	265
Травма спортивная.....	261	«Треугольник».....	265
Травма судьи	261	Трехочковая атака.....	265
Траектория броска	261		
Траектория передачи	261		
Тракция	261		
Трансляция	261		

Трехочковый бросок	265
Трехсекундная зона.....	265
Трипл-дабл	266
Три секунды	266
«Тройка».....	266
Тромбоз	266
Тромбофлебит	266
Тромбоэмболия	266
Трофические функции организма	267
Трудовой договор.....	267
Трусы игровые.....	267
Трэп.....	267
Турмалин.....	267
Турнир	267
Тыловая зона.....	267
Тяжёлый форвард.....	267

У

Уверенность	268
Углублённая диагностика	268
Удаление за нарушение правил	268
Удалённый игрок	268
Ударный форвард.....	268
Удар по мячу кулаком	268
Удар по мячу ногой.....	268
Указатели командных фолов	268
Указатели фолов игрока ..	268
Умение.....	269
Умение двигательное.....	269
Умение «терпеть»	269
Умышленный фол	269
Универсальность	269
Универсальный игрок.....	269

Универсиада	269
Упор	269
Управление подготовкой спортсмена	269
Упражнение	270
Упражнения баскетболиста	271
Упражнения с мячом	271
Упреждающее переключение	271
Упругость.....	271
Упругость шага	271
Уровень образования.....	271
Уравновешенность нервной системы	271
Урок	271
Урок физической культуры	271
Усилие	272
Успех	272
Уставший соперник	272
Усталость	272
Усталостный перелом.....	272
Установка.....	272
Устойчивое состояние	272
Устойчивость внимания ..	272
Устройство для игры в радиальный баскетбол (питербаскет)	273
Устройство для подъёма и крепления баскетбольных щитов	273
Устройство отсчета 24 секунд	273
Утомление.....	273

Утомляемость	273
Уход за ногами	273
Участники образовательных отношений.....	274
Участники соревнований	274
Участники Чемпионата 3х3	274
Учебный план	274
Учет тренировки.....	274
Учись играя.....	274
Ушиб.....	275

Ф

Фаза.....	275
Фаза движения.....	275
Фазовая структура движений.....	275
Файв-бай-файв.....	275
Факторная компенсация ..	275
Факторы тренировки.....	276
Фанаты (фаны) баскетбольные	276
Фарм-команда.....	276
Фартлек	276
Фастбрэйк.....	276
Фасция	276
Федеральные государственные требования	276
Федеральные стандарты спортивной подготовки ...	276
Федеральный государственный образовательный стандарт	277

Федеральный округ Российской Федерации....	277
Федерация	278
Федерация питербаскета Санкт-Петербурга	278
Фейк пик	279
Феномен статических усилий.....	279
Ферменты	279
ФИБА	279
ФИБА Европа	279
Фибрилляция желудочков	279
Фибрилляция предсердий	279
Фиброз.....	279
Физиология спорта	279
Физиотерапия	280
Физические качества	280
Физическая культура	280
Физическая культура личностная	281
Физическая нагрузка	281
Физическая подготовка ...	281
Физическая подготовленность.....	281
Физическая работоспособность.....	281
Физическая реабилитация	281
Физическая форма	281
Физические признаки вырождения	282
Физические упражнения .	282
Физическое воспитание...	282
Физическое образование .	282

Физическое	
перенапряжение.....	282
Физическое развитие	282
Физическое упражнение..	282
Физкультура лечебная	283
Физкультурник	283
Физкультурно-спортивная	
организация.....	283
Физкультурное движение	283
Физкультурное	
образование.....	283
Физкультурные	
мероприятия.....	283
Философия спорта.....	283
Финал.....	283
Финансирование спорта и	
физической культуры	284
Финиширование	284
Финт.....	284
Финт головой.....	284
Финт с мячом	284
Фланги	284
Флегматик	284
Фобия.....	284
Фол.....	284
Форвард.....	286
Форма движения.....	286
Форма спортивная.....	286
Форма судей.....	286
Формы тренировки.....	286
Фрустрация.....	286
Фул корт пресс	286
Фундаментальная идея	
баскетбола	286
Функции игроков	287

Функциональный орган...	287
Фуросемид	287
Футболки.....	287
«Фэйр плэй».....	287

Х

Характеристика	288
Характер спортивный	288
Хейлеры	288
Ходьба	288
Хозяин соревнований	288
Холерик	288
Хорнс	288
Хондромалация	288
Хронометраж	288
Хэнд-оф	289

Ц

Цвета маек.....	289
Целевая комплексная	
программа подготовки	
спортсменов.....	289
Целеустремленность.....	289
Центральная европейская	
женская баскетбольная лига	
(ЦЕЖБЛ)	289
Центральная линия	289
Центральный круг	290
«Центрить»	290
Центровой	290
Цикл	290
Циклические упражнения.	290
Цилиндр.....	290
Цифровая платформа ФИБА	
3х3	290

Ч

Частота (темп) движений..	291
---------------------------	-----

«Чек»	291
Чемпион абсолютный	291
Чемпионат Азии по баскетболу.....	291
Чемпионат Ассоциации Студенческого Баскетбола (АСБ).....	291
Чемпионат Европы, мира..	291
Чемпионат Европы, мира по баскетболу среди ветеранов.....	292
Чемпионат Единой Лиги ВТБ.....	292
Чемпионат России	292
Чемпионат СССР по баскетболу.....	292
Чемпионат Школьной Баскетбольной Лиги «КЭС- БАСКЕТ»	293
Чемпионат 3х3	293
Четвертый номер	293
Четыре командных фолы .	293
Четырёхочковая атака или четырёхочковая игра.....	293
«Чистильщик»	293
Член команды	293
Чувство мяча, или чувство броска	293
Чувство равновесия.....	294
Чужая половина площадки.....	294

Ш

Шаг.....	294
«Шаги»	294
Шагомер	295

Шварта	295
Шестой номер.....	295
Шинирование	295
Школа детско-юношеская спортивная	295
Школа-интернат	295
Школа (спортивная).....	295
Школа тренировки.....	296
Школьная баскетбольная лига «КЭС-БАСКЕТ»	296
Школьный баскетбольный клуб	296
Школьный спорт	296
Шорты игровые	296
Штрафной бросок	296
Шутер	297

Щ

Щит.....	297
----------	-----

Э

Эго.....	297
Эквипараметрический режим.....	297
Экипировка	298
Экономизация.....	298
Экран	298
Экспрессия генов	298
Экстенсивная тренировка	298
Экстериоризация	298
Экстра пас	298
Экстрасистола	299
Экс-чемпион	299
Экссудат	299
Эластичность мышц	299
Электрический световой сигнал	299

Электролазерная	
стимуляция	299
Элемент.....	299
Элементы движения.....	299
Эмблема	299
Эмоция	299
Эмпатическая	
коммуникация	300
Эмпатия	300
Энтезит	300
Эпикондилит	300
Эпифиз	300
Эритропоэз	300
Этап.....	300
Этапный контроль.....	300
Эспандер	301
Эстафета	301

Этика.....	301
Этиология	301
Эффект тренировки	301
Эффективность	301
Эффективность	
соревновательной	
деятельности	301
Эшелонированный	
прорыв	301

Ю

Ювенальный.....	302
Юниор.....	302
Юниоры	302

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Предисловие	5
Об авторах.....	12
Немного истории.....	17
Список сокращений	23
Основные понятия термины и определения	24
Литература	303
Алфавитный указатель основных понятий, терминов и определений.....	309

А.А. Несмеянов, А.В. Шабров, В.П. Овчинников

**БАСКЕТБОЛ И ПИТЕРБАСКЕТ:
МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ**

Учебное пособие

ISBN 978-5-6043917-5-4



9 785604 391754

Подписано к печати 22.01.2020 г.

Формат 60*84 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать офсетная

Объем 21,5 п.л. Тираж 500 экз. Заказ № 18-103.

Отпечатано в типографии ООО «Р-КОПИ»

190000, Россия, Санкт-Петербург, пер. Гривцова, д. 6 Лит. Б