**ГЛОССАРИЙ**

**Автоматизация действий –** изменение регуляции действий в заключительной стадии упражнения, благодаря чему они начинают выполняться без текущего контроля сознания.

**Активность двигательная** – общее количество мышечных движений, регулярно выполняемых данным организмом.

**Алактатный кислородный долг –** количество кислорода, которое необходимо затратить для ресинтеза АТФ, КФ и пополнения тканевого резервуара кислорода (связанного с миоглобином кислорода).

**Анализатор проприоцептивный** – сенсорная система, обеспечивающая кодиро­вание информации об относительном положении частей тела.

**Анаэробная производительность –** количество энергии, освобождаемой в мыш­цах за счёт гликолиза, без участия кислорода.

**Афферентация** – поток нервных импульсов, поступающих от экстеро- и интеро­рецепторов в ЦНС.

**Аэробика –** система упражнений, включающая ходьбу, плавание, езду на велоси­педе, спортивные игры и бег в разных сочетаниях, направленная на укрепление здоровья человека.

 **«Большое спортивное сердце» -** разновидность физиологической гипертрофии миокарда, обладающей специфичностью и возникающей у спортсменов в про­цессе тренировок.

**Брадикардия рабочая –** снижение ЧСС при выполнении любой не максимальной аэробной работы.

**Брадикардия спортсменов –** синусовая брадикардия, развивающаяся у практи­чески здоровых людей как механизм адаптации к длительному и (или) резкому физическому напряжению.

**Вентиляция лёгких максимальная –** физиологический показатель, отражающий максимально возможное количество воздуха, которое может быть провентилиро­вано через лёгкое за 1 минуту.

**Вестибулярная тренировка –** система специальных упражнений, направленная на повышение устойчивости вестибулярного анализатора к воздействию раздра­жителей, связанных с активными и пассивными перемещениями в пространстве.

**Вестибулярные рефлексы –** возникают как при раздражении отолитового аппа­рата, так и полукружных каналов.

**Внутримышечные периферические “сердца” -** скелетные мышцы, которые яв­ляются не только потребителями крови, но и благодаря содержащимся в них мик­ронасосам обладают присасывающе-нагнетательным свойством.

**Восстановление –** процесс, происходящий в организме человека после прекра­щения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

**Восходящая вазодилатация –** последовательно идущее в центростремительном направлении расширение артериальных сосудов при мышечной работе.

**Врабатывание –** постепенный переход физиологических функций в начале работы на новый функциональный уровень, необходимый для успешного выполнения за­данных действий.

 **«Второе дыхание» -** состояние, наступающее после «мёртвой точки» и характе­ризующееся улучшением самочувствия и нередко повышением работоспособно­сти.

**Выносливость –** способность длительно выполнять глобальную мышечную ра­боту преимущественно или исключительно аэробного характера.

**Выносливость мышечная динамическая –** определяется временем осуществле­ния динамической мышечной работы с заданной мощностью.

**Выносливость мышечная статическая -** определяется временем, в течение ко­торого поддерживается статическое напряжение или удерживается некоторый груз.

**Высотная тренировка –** совокупность упражнений, направленных на выработку защитно-приспособительных реакций организма, повышающих выносливость че­ловека к условиям разреженной атмосферы.

**Гемоглобинурия маршевая (миглобинурия маршевая) –** пароксизмальная ге­моглобинурия, наблюдающаяся после интенсивной длительной физической ра­боты, например, ходьбы.

**Гетерохрония восстановления функций -** неодновременное восстановление различных функций и разных параметров одной и той же функции.

**Гипервентиляция –** избыточная вентиляция респираторных отделов лёгкого, не соответствующая кислородному запросу.

**Гипергликемия миогенная –** превышение нормального уровня глюкозы в крови во время интенсивной и кратковременной работы.

**Гипергликемия эмоциональная -** превышение нормального уровня глюкозы в крови при эмоциональном возбуждении.

**Гипердинамия –** чрезмерное повышение силы мышечных сокращений под влия­нием максимальных ФН.

**Гиперкапния физиологическая –** повышение парциального давления углеки­слого газа в крови и тканях при ФН.

**Гиперкинезия –** повышенная двигательная, мышечная активность.

**Гипертрофия мышц миофибриллярная –** утолщение мышц под влиянием сило­вой тренировки за счёт увеличения числа и объёма миофибрилл.

**Гипертрофия мышц саркоплазматическая –** утолщение мышечных волокон за счёт преимущественного увеличения объёма саркоплазмы.

**Гиподинамия –** состояние пониженной двигательной активности, обусловленной общей мышечной слабостью, когда нагрузка на мышцы резко уменьшена.

**Гипокинезия –** ограничение количества и объёма движений, обусловленное об­разом жизни и состоянием здоровья.

**Готовность к труду –** способность человека в кратчайшее время перейти от по­коя к работе, достичь оптимальной работоспособности, перейти от одного вида или уровня интенсивности работы к другим, обеспечивая требуемое качество.

**Двигательная память –** вфизиологическом аспекте представляет собой функ­цию ЦНС, обеспечивающую хранение и переработку вновь поступающей инфор­мации, интегрирование её с ранее приобретённой информацией и извлечение её из хранилищ для удовлетворения той или иной возникающей потребности.

**Двигательные реакции –** движения, вызванные раздражением чувствительных нервных окончаний или возбуждением, распространяющимся по центрифугаль­ным нервным волокнам к мышцам.

**Двигательный анализатор –** понятие, введённое Павловым И.П., когда он при­шёл к заключению, что двигательная область коры также является корковым кон­цом анализатора – местом проекции путей, опосредующих проведение мышечной и суставной чувствительности, и обеспечивает, таким образом, восприятия.

**Двигательный навык –** двигательный акт или совокупность двигательных актов, возникающие на базе врождённых движений в результате специального обучения на протяжении индивидуальной жизни.

**Движения активные** – обусловленные деятельностью мышц, термин применя­ется для противопоставления пассивным движениям.

**Движения пассивные** – тела или его частей, осуществляемые за счёт приложения внешних сил

#### Движение поддерживающие – движения, способствующие оптимальному вы­полнению основного двигательного акта.

**Движения произвольные** – целенаправленные движения, осуществляемые под контролем сознания и воли.

**Динамический стереотип** – зафиксированная система из условных и безуслов­ных рефлексов, объединенных в единый функциональный комплекс, образую­щийся под влиянием стереотипно повторяющихся изменений и воздействий внешней и внутренней среды организма.

**Интенсивность работы** – характеристика деятельности, отражающая количество выполненных операций в единицу времени.

**Кинестезия** – совокупность процессов, обеспечивающих возникновение ощуще­ний о положении различных частей тела и его перемещениях.

**Кислородный долг** – избыточное потребление кислорода после выполнения ин­тенсивной работы, во время которой в тканях образовались недоокисленные про­дукты метаболизма.

**Кислородный запрос** – общий запрос всех тканей тела в кислороде за опреде­лённый отрезок времени, он характеризует общую интенсивность жизнедеятель­ности в организме.

**Кислородный пульс** – количество потребления кислорода, приходящееся на ка­ждое сокращение сердца.

**Координация движений** – согласование деятельности различных мышечных групп при осуществлении двигательного акта.

**Критическая дыхательная нагрузка** – мощность работы, начиная с которой лё­гочная вентиляция возрастает быстрее, чем потребление кислорода.

**Лактацидная система** – энергетическая система организма, в которой за счёт гликолиза и гликогенолиза освобождается энергия, идущая на ресинтез АТФ.

**Лёгочный резерв** – разность между максимальной произвольной вентиляцией (гипервентиляцией) и максимально достижимой непроизвольной рабочей венти­ляцией.

**Локомоции** – совокупность согласованных движений, посредством которых че­ловек активно перемещается в пространстве.

**Максимальное потребление кислорода** – предел поглощения организмом ки­слорода в течение определённого отрезка времени при выполнении напряжённой мышечной работы.

**«Мёртвая точка»** - есть следствие нарушений в согласованной деятельности всех систем, участвующих в данном двигательном акте, и представляет собой состоя­ние временного нарушения динамического стереотипа, ведущее к преобладанию тормозных процессов.

**Миоглобин** – пигмент красного цвета, содержащийся в клетках поперечно-поло­сатой мускулатуры и в кардиомиоцитах.

 **Монотония** – особый вид функционального состояния человека, возникающего в процессе монотонной работы.

**Мотивация –** это субъективно переживаемое состояние, возникающее под влия­нием внутренних потребностей организма и побуждающее к совершению дейст­вий, направленных на удовлетворение этих потребностей.

**Мощность аэробная** – предел увеличения затрат энергии, доступный для инди­видуума за счёт увеличения газообмена во время мышечной работы.

**Мощность мышечной работы** – отношение величины мышечной работы ко времени её выполнения.

**Мощность мышечной работы критическая** – мощность, поддерживаемая на одинаковом уровне достаточно длительное время.

**Мощность мышечной работы пиковая** – максимальная мощность, достигаемая в какой-то момент динамической работы.

**Мощность энергетическая** – количество энергии, расходуемое в среднем за еди­ницу времени при выполнении данного упражнения.

**Мышечное сокращение ауксотоническое** – режим, в котором мышца развивает напряжение и укорачивается.

**Мышечное сокращение изокинетическое** – тип мышечного сокращения, при котором движения происходят с постоянной скоростью и переменной внешней нагрузкой.

**Мышечное сокращение изометрическое** – тип активации мышцы, при котором она развивает напряжение без изменения своей длины.

**Мышечное сокращение изотоническое** – сокращение, при котором мышечные волокна укорачиваются при постоянной внешней нагрузке.

**Мышечное сокращение концентрическое** – разновидность динамической ра­боты, когда внешняя нагрузка меньше, чем развиваемое мышцей напряжение.

**Мышечное сокращение эксцентрическое** – тип сокращения, когда внешняя на­грузка больше, чем напряжение мышцы, происходящее с замедлением.

**Мышечное чувство** («тёмное чувство» по И.М.Сеченову) – сумма ощущений, сопровождающих всякое движение членов нашего тела и всякое изменение в их положении друг относительно друга.

**Мышечный тонус** – длительное напряжение мышц, обеспечивающее поддержа­ние определённого положения тела и противодействие гравитации.

**Натуживание** – сильное входное действие, являющееся составным элементом в тяжёлой атлетике, толкании ядра, метании молота, гребле, борьбе, гимнастике и целом ряде других видов спорта.

**Обратная связь** – воздействие результатов функционирования какой-либо сис­темы на характер её дальнейшего функционирования.

**Окислительная энергетическая система** – система, обеспечивающая энерго­продукцию для ресинтеза АТФ за счёт окисления углеводов, жиров и белков.

**Оптимальная величина нагрузки** – нагрузка, величина, интенсивность, экстен­сивность, длительность или логическая сложность которой обусловливают мак­симальную эффективность деятельности на заданный период.

**Оптимальный режим деятельности** – режим деятельности, при котором чело­век поддерживает требуемую производительность, сохраняя максимально долго устойчивое функциональное состояние компенсации.

**Оптимальный режим отдыха** – режим отдыха, который обеспечивает полное восстановление физиологических резервов и функциональных возможностей ор­ганизма к началу следующего цикла деятельности.

**Перенапряжение** – чрезмерное напряжение, приводящее к длительным или не­обратимым неблагоприятным изменениям в состоянии человека.

**Перераспределительный лейкоцитоз** – рабочий лейкоцитоз, происходящий в результате выброса лейкоцитов из костного мозга, селезёнки, лёгких и печени, обусловленного усилением кровотока при мышечной работе.

**Переутомление** – совокупность стойких функциональных нарушений в орга­низме человека, возникающих в результате многократно повторяющегося чрез­мерного утомления, не исчезающих за время отдыха между суточными и недель­ными периодами работы.

**Порыв конечный** – повышение работоспособности, наступающее иногда перед концом работы.

**Потенциал готовности** – нейрофизиологическое отражение замысла движения. Он отражает процессы, предшествующие посылке программы движения двига­тельной корой.

**Потенциал ожидания** – медленная негативная биоэлектрическая волна в коре го­ловного мозга, предшествующая самому движению и возникающая в ответ на второй из двух последовательных сигналов.

#### Потребление кислорода – количество кислорода, поглощённое организмом или отдельным органом в течение определённого отрезка времени.

**Правило размера Хеннемана** – механизм включения мотонейронов двигатель­ных единиц в соответствии с их размерами.

**Правило «средних нагрузок»** - функциональная возможность мышцы совершать наибольшую внешнюю работу при средних для неё нагрузках.

**Предстартовое состояние** – изменение функций организма за несколько минут, часов и даже дней (в зависимости от значимости для спортсмена предстоящего соревнования) до начала мышечной работы.

**Пульсовое давление** – разность между систолическим и диастолическим артери­альным давлением.

**Работоспособность** – способность человека на протяжении заданного времени и с определённой эффективностью выполнять максимально возможный объём ра­боты, которая может быть умственной и физической.

**Рабочая вазоконстрикция** – увеличение тонуса артериальных сосудов брюшной полости и кожи, способствующее перераспределению кровотока в пользу рабо­тающих мышц, сердца, мозга.

**Рабочая гемоконцентрация** – быстрое перемещение плазмы крови из сосудов в межклеточное пространство во время работы, что приводит к уменьшению ОЦК и повышению гематокрита.

**Рабочая гипертермия** – увеличение теплопродукции в работающих мышцах, приводящее к повышению температуры ядра тела (до 39 – 40ºС).

**Рабочая гипотермия** – снижение температуры тела ниже нормальной при недос­таточной интенсивной мышечной деятельности в условиях низкой температуры окружающей среды.

**Рабочая дегидратация** – быстрая потеря воды телом во время продолжительной (более 30 мин) и интенсивной работы (субмаксимальной аэробной мощности).

**Рабочая мышечная гиперемия** – расширение кровеносных сосудов мышцы при её сокращениях, обусловленное снижением их базального тонуса в результате влияний пониженного парциального давления кислорода, повышения концентра­ции водородных ионов, молочной, пировиноградной кислот и др.

**Рабочая тахикардия** - увеличение ЧСС при мышечной работе, сопровождаю­щееся сокращением длительности сердечного цикла.

**Рабочая эритропения** – во время очень продолжительной работы, наряду с рас­падом эритроцитов, может происходить увеличение объёма плазмы за счёт обрат­ного движения жидкости из межтканевых пространств в сосудистое русло.

**Рабочий гемолиз** – в наибольшей степени зависит от усиленной травматизации эритроцитов из-за механических сотрясений тела (особенно при беге по твёрдому грунту) и в связи с большой скоростью кровотока во время мышечной работы.

**Рабочий лейкоцитоз** – увеличение концентрации лейкоцитов в циркулирующей крови на протяжении работы, зависящее от её мощности.

**Рабочий обмен** – затрата энергии на выполнение внешней работы.

**Рабочий тромбоцитоз** – увеличение концентрации тромбоцитов в циркулирую­щей крови при мышечной работе.

**Рабочий эритроцитоз** – ложный эритроцитоз – при мышечной работе происхо­дит быстрое перемещение плазмы крови из сосудов в межклеточные простран­ства, что приводит к повышению гематокрита.

**Равновесие тела** – состояние устойчивого положения тела в пространстве.

**Разминка** – выполнение упражнений, которое предшествует выступлению на со­ревновании или основной части тренировочного занятия.

**Реакции выпрямления** – перераспределения тонуса мышц, приводящее к вос­становлению позы.

**Реакции идеомоторные** – бессознательные автоматизированные цепные двига­тельные реакции, возникающие в ответ на представление о движении.

**Рефлекс вестибулоспинальный** – отклонение туловища и конечностей в сторону при раздражении рецепторов вестибулярного анализатора.

**Рефлекс вестибулотонический** – изменение тонуса мышц на стороне раздраже­ния лабиринтов.

**Рефлекс висцеромоторный** – сокращение определённых скелетных мышц при раздражении рецепторов внутренних органов.

**Рефлекс клиностатический** – соматовегетативный рефлекс, проявляется сниже­нием пульса на 6-8 ударов в минуту при переходе из вертикального положения в горизонтальное.

**Рефлекс кожно-мышечный** – изменение тонуса мышц или их сокращение при раздражении рецепторов кожи.

**Рефлекс лабиринтный** – общее название тонических рефлексов, обусловленных раздражением рецепторов вестибулярного аппарата.

Рефлекс Магнгуса-Клейна – обеспечивает сохранение положения тела в про­странстве, равновесие и согласование положения туловища, конечностей и глаз с положением головы.

Рефлекс моторно-васкулярный – соматовегетативный рефлекс, проявляющийся изменением просвета сосудов при раздражении или сокращении скелетной мус­кулатуры.

**Рефлекс моторно-висцеральный** – общее название соматовисцеральных реф­лексов, проявляющихся в виде изменения деятельности каких-либо внутренних органов при раздражении или сокращении скелетной мускулатуры.

**Рефлекс моторно-дермальный** – изменение функции кожи при раздражении или сокращении скелетной мускулатуры.

**Рефлекс моторно-желудочный** – изменение секреторной и моторной функции желудка при раздражении или сокращении скелетной мускулатуры.

**Рефлекторное кольцо** – совокупность образований для осуществления рефлекса и передачи информации о характере и силе рефлекторного действия в ЦНС.

**Ритм работы** – определённая последовательность чередований рабочих операций и их отдельных элементов в процессе деятельности.

**Сила** – основное двигательное качество, определяющее успех выполнения сило­вых упражнений.

**«Сила – длительность» зависимость** – чем больше сила сокращения мышцы, тем короче его предельная продолжительность и наоборот.

 **«Сила – скорость» зависимость** – соотношение между нагрузкой и скоростью укорочения мышцы. Чем меньше нагрузка, тем больше скорость сокращения.

**Силовой дефицит** – разница между максимальной силой и МПС.

**Синкинезия** – непроизвольные мышечные сокращения и движения, сопутствую­щие активному двигательному акту.

**Состояние готовности** – проявление умеренного эмоционального возбуждения, которое способствует повышению спортивного результата.

**Сохранение позы** – частный случай «позной» активности мышц.

**Спортивная форма** – наивысший уровень тренированности.

**Старт-рефлекс условный** – коротко-латентная двигательная реакция, близкая по временным параметрам к старт-рефлексу и возникающая в результате обусловли­вания на подпороговые для вызова старт-рефлекса внешние раздражители.

**Стартовая апатия** – одна из форм предстартового состояния, характеризующееся угнетением и депрессией функций, что приводит к снижению спортивного ре­зультата.

**Стартовая лихорадка** – резко выраженное возбуждение, под влиянием которого возможно как повышение, так и понижение спортивной работоспособности.

**Статические рефлексы** – установочные рефлексы, возникающие при изменениях положения тела, не связанные с его перемещением в пространстве.

**Статическое усилие** – вид мышечной работы, характеризующейся непрерывным сокращением скелетных мышц с целью удержания положения тела или отдель­ных его частей.

**Статокинетические рефлексы** – установочные рефлексы, представляющие со­бой тонические реакции на ускорение при перемещении тела в пространстве.

**Темп работы** – число последовательно выполняемых движений в единицу вре­мени.

**Тремор физиологический** – колебания напряжения мышцы, обусловленные син­хронностью и асинхронностью одиночных сокращений двигательных единиц.

**Тренировка спортивная** – процесс систематического воздействия на организм физических упражнений, целью которых являются укрепление здоровья, форми­рование и совершенствование двигательных навыков, развитие определённых фи­зических и психических качеств, расширение функциональных возможностей ор­ганизма, необходимых для достижения спортивного результата в конкретном виде спорта.

**Тренированность** – состояние организма, развивающееся в результате регуляр­ной тренировки.

**Упражнения ациклические** – упражнения, при выполнении которых резко меня­ется характер двигательной активности.

**Упражнения взрывные** – разновидность ациклических упражнений, характери­зующиеся наличием одного или нескольких акцентированных кратковременных усилий большой мощности, сообщающих большую скорость всему телу и (или) верхним конечностям со спортивным снарядом.

**Упражнения динамические** – все виды локомоций: ходьба, бег, плавание.

**Упражнения интервально-повторные** – соревновательные, а также комплекс­ные тренировочные упражнения, которые составлены из стандартной комбинации различных или одинаковых элементов, разделённых периодами полного или час­тичного отдыха.

**Упражнения силовые** – упражнения с максимальным или почти максимальным напряжением основных мышц, которое они проявляют в статическом или дина­мическом режиме при малой скорости движения.

**Упражнения скоростно-силовые** – являются такие динамические упражнения, в которых ведущие мышцы одновременно проявляют относительно большие силу и скорость сокращения, то есть большую мощность.

**Упражнения скоростные** – являются такие динамические упражнения, когда в движениях с перемещением малой массы (менее 40 % от максимальной изомет­рической силы) достигается высокая скорость.

**Упражнения статические** – например, сохранение фиксированной позы при удержании стойки на кистях (у гимнастов), в момент выстрела (у стрелка). **Изо­метрические силовые упражнения** в наибольшей степени увеличивают статиче­скую силу мышц и мало или вообще не изменяют их динамическую силу.

**Упражнения циклические** – упражнения с многократно повторяющимися сте­реотипными циклами движений.

**Установка** – готовность, предрасположенность субъекта, возникающая на основе прошлого опыта, обеспечивающая устойчивый, целенаправленный характер про­текания деятельности человека.

**Устойчивое состояние истинное** – состояние работающего организма при вы­полнении упражнений небольшой мощности, когда имеется количественное соот­ветствие между потребностью организма в кислороде и её удовлетворением.

**Устойчивое состояние ложное** – состояние работающего организма, возникаю­щее при выполнении упражнений максимальной аэробной мощности, когда от­сутствует стабильность физиологических параметров.

**Утомление** – функциональное состояние человека или участвующих в работе систем, временно возникающее под влиянием продолжительной или интенсивной работы и приводящее к снижению её эффективности.

**Физиологическая стоимость работы** - понятие, определяющее величину затра­ченных физиологических резервов организма в процессе деятельности.

**Физиологические затраты при работе** – величина использованных в процессе деятельности энергетических, пластических и регулирующих веществ и степень напряжения той или иной функции.

**Физическая нагрузка** – разновидность нагрузки, основная тяжесть при которой приходится на опорно-двигательный аппарат.

**Физическая тренировка** – систематическое выполнение специальных комплек­сов физических упражнений.

**Фосфагенная система** – энергетическая система в организме, представленная АТФ и креатинфосфатом, действующая как наиболее быстрый источник энергии для восстановления АТФ и как источник энергии для мышечного сокращения.

**Функциональная нагрузка** – предъявляемая человеку нагрузка, вызывающая существенные изменения физиологических функций и предназначенная для оценки функционального состояния организма, его функциональных резервов, состояния здоровья, скрытых патологических нарушений.

**Функциональное состояние** – интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют дея­тельность человека.

**Функциональные резервы** – диапазон возможного уровня изменений функцио­нальной активности физиологических систем, который может быть обеспечен ак­тивационными механизмами организма.

**Холинергическая вазодилатация** – расширение сосудов, обусловленное рас­слаблением их гладких мышц в результате действия медиатора ацетилхолина на сосудистые холинорецепторы при активации парасимпатических нервов.

**Частота сердечных сокращений относительная рабочая** – это выраженное в процентах отношение ЧСС во время нагрузки к максимальной для данного чело­века ЧСС.

**Частота сердечных сокращений пиковая** – это наибольшая ЧСС, которая может быть достигнута, но не должна быть превышена в процессе тренировки.

**Частота сердечных сокращений пороговая** – это наименьшая ЧСС, ниже кото­рой не возникает тренирующего эффекта.

**Частота сердечных сокращений средняя** – это ЧСС, которая соответствует средней интенсивности нагрузки данного тренировочного занятия.

**Шейные тонические рефлексы** – рефлекторные реакции, возникающие при пас­сивных или активных движениях шеи в связи с изменением положения головы по отношению к туловищу.

**Экстракардиальные насосы** – к ним относятся грудной, брюшной и диафраг­мальный насосы, венозные помпы, внутримышечные «периферические сердца», активные сокращения стенок кровеносных сосудов.

**Экстраполяция двигательных навыков** – способность нервной системы на ос­новании имеющегося опытно адекватно решать вновь возникающие двигательные задачи.

**Энергетическое обеспечение функций** – снабжение любых функциональных проявлений клеточных структур энергией, освобождаемой при расщеплении мак­роэргических связей АТФ, и перенос химической энергии в фосфатные связи АТФ функционирующих клеток.

**Эффект Баркрофта** – снижение вариабельности параметров, характеризующих состояние физиологических функций, с увеличением нагрузки на организм.

**Эффект Линдгарта** – возрастание газообмена после статической работы.

**Эффект Сеченова** – ускорение восстановления работоспособности утомлённых мышц в условиях активного отдыха.

**Эфферентный синтез** - стадия функциональной системы, возникающая после стадии принятия решения, представляющая комплекс возбуждений в ЦНС и пе­риферическом аппаратах, заканчивающаяся действием.