

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

**Альпинизм** – это восхождение на высокие горы, покорение вершин.

**Амплитуда моды** – это число кардиоинтервалов, соответствующих значению моды, в % к объему выборки.

**Антропометрия** – метод изучения человека, основанный на измерении морфологических и функциональных признаков его тела.

**Архетипика** – это лежащие в подсознании индивида сформировавшиеся историческими и генетическими условиями стереотипы. Мифология – это исторические, идеологические, художественные мифы.

**Бассейн** – открытое или крытое сооружение с основной ванной, размеры которой составляют не менее предусмотренного правилами соревнований.

**Биосферный заповедник** – охраняемая территория с эталонными (типичными) ландшафтами и типичными представителями растительного и животного мира данной природной зоны.

**Болота** – избыточно увлажненные участки, покрытые слоем торфа не менее 20 см в осушенном состоянии и не менее 30 см в неосушенном.

**Вибрация (Вб)** – фактор волновой природы, при превышении норм которого в организме работника может наблюдаться сосудосуживающий эффект (синдром «мертвых пальцев» или «белых пальцев»).

**Внешняя механическая работа (ВМР)** – показатель степени физической нагрузки и ее распределения на различные группы мышц во время работы.

**Вводная гимнастика** – проводится в течение 5–7 минут перед началом работы в мастерских и на производстве.

**Восстановление** – совокупность происходящих физиологических, биохимических и структурных изменений, которые обеспечивают переход организма от рабочего к исходному (дорабочему) состоянию.

**Восстановление организма** – это совокупность изменений по возвращению физических параметров организма в норму, а также повышение адаптационных возможностей после выполнения физической работы.

**Выносливость** – это способность поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в течение длительного периода времени.

**Гипокинезия** – ограничение количества и объема движений, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности, постельным режимом в период заболевания и другими факторами.

**Гимнастика до учебных занятий (вводная)** – важная составная часть ФОР

**Горнолыжный спорт** – вид лыжного спорта, заключающийся в спуске с гор по специальным трассам.

**Двигательная активность (ДА)** – это суммарное количество движений, которые выполняются человеком за определенный период времени в процессе жизнедеятельности.

**Дефицит физической нагрузки (ДФН)** – показатель степени ее снижения (отсутствия) в процессе труда.

**ЖЕЛ** – это объем воздуха, который испытуемый может выдохнуть после максимального глубокого вдоха.

**Загазованность (ЗАГ)** – фактор воздействия на организм работника токсических веществ (свинца, бензола, ртути, марганца и др.).

**Задачи вводной части** – это организация детей, концентрация внимания, подготовка организма к выполнению задач основной части.

**Закаливание** – приспособляемость организма к изменениям окружающей среды посредством химической и физической терморегуляции.

**Заминка** – заключительная часть тренировочного занятия, основная задача которой – снижение активности симпатического отдела вегетативной нервной системы и повышение активности парасимпатического отдела для ускорения восстановительных процессов.

**Заповедники** – природоохранные учреждения, территория которых включает природные комплексы и объекты, представляющие уникальную экологическую ценность, предназначенные для использования в природоохранных, научных и научно-просветительских целях.

**Запрос** – это потребность, подкрепленная покупательной способностью.

**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

**Идеология** – это система, концептуально оформленных представлений и идей, которая выражает интересы, мировоззрение и идеалы различных субъектов политики – классов, наций, общества, политических партий, общественных движений.

**Интерес** – это эмоциональное стремление человека к познанию чего-либо.

**Информационное поле** – это устойчивая совокупность социальных и политических связей и отношений, в которых массовая информация выступает как социальный и политический ресурс, а журналистика и/или СМИ как социальный и политический институт.

**Ионизация** – процесс образования ионов в воздушной среде, оказывающий очищающее действие на организм человека.

**Иппотерапия (от греч. *hippo* – лошадь)** – лечение с помощью лошади, при котором с больными занимается иппотерапевт или специально обученный инструктор по лечебной верховой езде.

**Кибернетика** – наука об управлении в живой и неживой природе – доказала идентичность (похожесть, одинаковость, однотипность) управления в технических, биологических и социальных системах.

**Коллектив физической культуры** – добровольное объединение граждан без образования юридического лица, создаваемое в организациях для подготовки к спортивным соревнованиям и участия в них.

**Компетентность** – выраженная способность применять свои знания и умения.

**Компетенция** – знания, умения и опыт, необходимый для решения теоретических и практических задач.

**Комплекс маркетинговых коммуникаций** – это система мероприятий, направленных на установление и поддержание определенных взаимоотношений организации с адресатами коммуникаций.

**Комплекс спортивный** – группа однотипных и различных по типам объемных и плоскостных сооружений для учебно-тренировочной работы и соревнований, размещенных на одной территории и связанных единством управления.

**Конькобежная дорожка с естественным льдом** – сезонное плоскостное сооружение с круговой дорожкой длиной не менее 250 м.

**Координационные способности** – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

**Крытая конькобежная дорожка** – крытое отапливаемое сооружение с искусственным льдом длиной дорожки не менее 250 м.

**Лечебные грязи** – природные образования, содержащие вещества, подобные гормонам и витаминам, благодаря чему они являются биогенными стимуляторами (с одной стороны, имеют биологическое происхождение, с другой - стимулируют биологические процессы в организме человека).

**Луга** – это пространства, занятые многолетней травянистой растительностью.

**Маркетинг** – это человеческая деятельность, так или иначе имеющая отношение к рынку.

**Материальные стимулы** – это формы поощрения работника, ведущие к заинтересованности в присвоении части общественного продукта.

**Местожительства** (также местожителство, лат. *domicilium*) — место, где человек (гражданин) постоянно или преимущественно проживает.

**Методика** - это совокупность приемов, способов проведения какой-либо работы, достижения той или иной цели, а «методология» (греч. – учение о методах) обозначает совокупность приемов и принципов какого-либо производства или научного исследования

**Минеральные воды** – это сложные растворы, в которых компоненты находятся в виде ионов, недиссоциированных (несвязанных) молекул, коллоидных частиц (мелко раздробленных, смешанных в растворе) и растворенных газов.

**Мифология** – это исторические, идеологические, художественные мифы.

**Мода** – это наиболее часто встречающиеся в данном динамическом ряде значения кардиоинтервала.

**Моральные стимулы** – это формы поощрения работника, связанные с удовлетворением его духовной потребности в признании коллективом его участия в труде на общую пользу.

**Мотив** – побудительная причина, повод к какому-либо действию.

**Научная организация труда (НОТ)** – процесс совершенствования организации труда на основе достижений науки и передового опыта.

**Научная организация труда (НОТ)** – это оптимальное соединение людей и техники в едином производственном процессе с целью повышения производительности труда на базе укрепления здоровья.

**Национальные парки** – это природоохранные учреждения, территории (акватории) которых включают природные комплексы и объекты, имеющие особую экологическую, историческую и эстетическую ценность, предназначенные для использования в природоохранных, научных, просветительских, рекреационных, культурных целях.

**Нормативный правовой акт** (неправильно – нормативно-правовой акт) – официальный документ установленной формы, принятый в пределах компетенции уполномоченного государственного органа (должностного лица), иных социальных

структур (муниципальных органов, профсоюзов, акционерных обществ, товариществ и т. д.) или путём референдума с соблюдением установленной законодательством процедуры, содержащий общеобязательные правила поведения, рассчитанные на неопределённый круг лиц и неоднократное применение.

**Обмен** – акт получения от кого-либо желаемого объекта с предложением чего-либо взамен.

**Общий фитнес** – это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты. Используют также термин «положительное здоровье».

**Оздоровительная физическая культура** – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию двигательного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды (А.А.Гужаловский).

**Оздоровительная физическая культура (ОФК)**– это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды (А.Г.Фурманов).

**Оздоровительно-реабилитационная физическая культура** - это специфический раздел физической культуры выделился на основе специально направленного использования физических упражнений, в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных впоследствии заболеваний, травм, переутомления и других причин.

**Оздоровительно-рекреативная физическая культура (ОРФК)** – включает в себя физкультурно-спортивные занятия и развлечения, туристские походы с неформированными физическими нагрузками, массовые физкультурно-спортивные мероприятия и др.

**Организация труда** – это конкретные рациональные формы и методы соединения работников и средств производства в процессе труда в целях достижения полезного эффекта трудовой деятельности.

**Охотничий туризм** – это процесс охоты и добычи разрешенных к промыслу зверей и птиц.

**Памятники природы** – это уникальные природные объекты (водопады, пещеры, живописные скалы и т. д.) или мемориальные природные объекты (например, лиственница в усадьбе Ярополец, под которой отдыхал А.С. Пушкин).

**Послетрудовая реабилитация** – восстановление работоспособности с учетом характера и степени производственного утомления трудящихся путем использования физических упражнений, а также сочетания их с гигиеническими и психорегулирующими воздействиями.

**Потребности** – это нужды или недостаток в чем-либо организма, личности, социальной или возрастной группы, общества в целом, т.е. внутренний побудитель активности.

**Потребность** – это нужда, принявшая специфическую форму в соответствии с культурным уровнем и личностью индивидуума.

**Принцип** – это основная идея, следование которой помогает наилучшим образом достигать поставленной цели.

**Проверка** – это способ, при помощи которого осуществляется контроль как снизу – общественный, так и сверху – центральными органами (Министерствами, ведомствами, комитетами).

**Продолжительность занятия** – это время (в минутах) основной части тренировочного занятия.

**Производственная физическая культура (ПФК)** – система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

**Производственная физическая культура (ПФК)** - научно-методические основы производственной физической культуры формы, средства, методы применения физических упражнений в режиме труда.

**Пропаганда** – форма политической коммуникации, задача которой состоит в том, чтобы распространять среди аудитории СМИ определенную идеологию. Иными словами, можно рассматривать пропаганду как активизированную идеологию. Но при этом следует помнить, что пропаганда в отличие от идеологии условно разделяется на три основных типа.

**Противопожарное оборудование и инвентарь** – это пожарные краны со шлангами, доски с наборами багров, лопат, топоров, ведер, ящики с песком, огнетушители.

**Раннее детство** – начальный период развития двигательных функций человека и закладка основ его здоровья.

**Рафт** – это большая надувная лодка, баллоны которой накачиваются до 0,5 атмосферы.

**Рафтинг** – сплав по порожистым рекам на больших надувных судах – рафтах.

**Реклама** – это оплаченная форма неличностного представления туристского продукта и формирования спроса на него, а также создания имиджа туристского предприятия.

**Реклама возможностей** – вид рекламы, информирующий целевые аудитории о возможностях предприятия в области предоставления услуг.

**Реклама потребностей** – это чисто информационный вид рекламы, предназначенный для информирования деловых партнеров о существовании фирмы и ее потребностях в чем-либо.

**Рекреационная деятельность** – деятельность человека в свободное время, осуществляемая с целью восстановления физических и психических сил, а также всестороннего развития личности, не связанная с выполнением трудовых обязанностей и удовлетворением повседневных бытовых потребностей.

**Рекреационные ресурсы (РР)** – природно-климатические, социально-культурные и историко-культурные объекты и явления, благоприятные для организации отдыха и туризма.

**Рекреация** (польск. Rekreacja– отдых, лат.Recreatio– восстановление) – отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда.

**Рельеф местности** – это совокупность неровностей земной поверхности разного масштаба.

**Рыболовный спорт и туризм** – это ловля рыбы с использованием высокоспортивных приемов: поплавковое ужение, нахлыст, кастинг, подводная охота.

**Рынок** – это совокупность существующих и потенциальных покупателей товара.

**Самостоятельные занятия** – это такой вид ДА – когда дети по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий (велосипед, санки, детскую площадку, игры с друзьями).

**Сделка** – это коммерческий обмен ценностями между двумя сторонами.

**Семиотика** – это жест, мимика, вербальное или визуальное проявление речи, статичная и динамичная иконография и знаковость.

**Серфинг** – вид водного спорта, заключающийся в передвижении по большим прибойным волнам на пробковой или пенопластовой доске без креплений.

**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

**Система ФОР** – это комплекс эколого-природных, психогигиенических факторов, а также физических упражнений, в виде целостного двигательного режима, направленного на укрепление здоровья детей, их физическое и двигательное развитие.

**Скоростные способности** – это комплекс морфофункциональных свойств человека, определяющих быстроту выполнения двигательных действий.

**Сознательность** – это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность.

**Соматотип** – это широкое биологическое понятие, характеризующееся рядом независимо варьирующих признаков и темпами развития.

**Сообщение для прессы** – это статья информационного характера, главная цель которой заключается в том, чтобы сделать известными новые данные о деятельности фирмы.

**Сооружения для зрителей** – это трибуны (стационарные или трансформируемые), скамьи, стулья, места для стояния, располагаемые у основного сооружения (спортивного ядра, поля, площадки, зала, бассейна и т.п.) и помещения для обслуживания (павильоны, фойе, буфеты, кафе, санузлы и т.п.).

**Спорт** – сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов спорта, сложившаяся в форме спортивных соревнований и подготовки к ним.

**Спортивная арена** – спортивное ядро с трибунами.

**Спортивная площадка** – это плоскостное сооружение, предназначенное для определенного вида игр и занятий.

**Спортивное сооружение** – специально построенное или приспособленное и соответственно оборудованное сооружение крытого или открытого типа, обеспечивающее организацию активного досуга населения, организацию учебно-тренировочного процесса, организацию соревнований по различным видам спорта.

**Спортивное ядро** – футбольное поле, окаймленное беговой дорожкой.

**Спортивный зал** – крытое спортивное сооружение, оборудованное для определенного вида занятий или универсального назначения.

**Спортивный корпус** – отдельно стоящее здание, основным элементом которого является спортивный зал, число которых не ограничено.

**Спортивный манеж (футбольный, легкоатлетический, конный)** – крытое отдельно стоящее или встроенное сооружение, удовлетворяющее по размерам требованиям учебно-тренировочного процесса и правилам соревнований в видах спорта, использующих в качестве основных большегабаритные плоскостные сооружения.

**Стадион** – комплекс однотипных и различных по типам объемных и плоскостных сооружений, включающих в себя спортивную арену, размещенных на одной территории и связанных единством управления.

**Стратегическое маркетинговое планирование** – процесс разработки специфических стратегий, способствующих достижению целей фирмы на основе поддержания стратегического соответствия между ними, ее потенциальными возможностями и шансами в области маркетинга.

**Сценарий** – это литературно-режиссерская проработка содержания мероприятия.

**Теория и методика оздоровительной физической культуры как учебная дисциплина** представляет собой систему научных знаний о сущности, закономерностях и условиях применения средств физической культуры и спорта с целью укрепления и сохранения здоровья различных социальных и половозрастных групп населения.

**Территории регламентированного рекреационного использования (ТРРИ)** – это наземные или водные пространства (акватории), на которых рекреационная деятельность допускается при определенных ограничениях.

**Терренкур** – это маршрут дозированной ходьбы, назначаемый отдыхающим в лечебно-оздоровительных учреждениях для тренировки сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы.

**Товар** – все, что может удовлетворить потребность или нужду и предлагается рынку с целью привлечения внимания, приобретения, использования или потребления.

**Трасса** – расстояние между двумя конечными точками дистанции, регламентированное правилами соревнований и требованиями учебно-тренировочного процесса.

**Туризм** – (от франц. Tour – прогулка, поездка) путешествие в свободное время, один из видов активного отдыха.

**Туризм** – сфера деятельности физических и юридических лиц, связанная с путешествием (организацией путешествия) за пределы места жительства физического лица, а также иных мест, систематически посещаемых данным лицом, в течение периода, не превышающего 12 месяцев подряд, с целью отдыха, деловыми и другими целями, без занятия деятельностью, оплачиваемой из источника в посещаемом месте. (Проект Закона Республики Беларусь «О туризме»).

**Туризм** – это сфера активной деятельности людей в свободное время, связанная с путешествиями и направленная на восстановление и развитие жизненных сил.

**Турист** – физическое лицо, пребывающее за пределами своего места жительства, а также иных мест, систематически посещаемых данным лицом в течение периода, не превышающего 12 месяцев подряд, с целью отдыха, деловыми и другими целями, без занятия деятельностью, оплачиваемой из источника в посещаемом ме-

сте, осуществляющее не менее ночевки в местах размещения в стране (месте) временного пребывания. (Проект Закона Республики Беларусь «О туризме»).

**Туристическая деятельность** – предпринимательская деятельность туроператоров, турагентов по организации и реализации туров с указанием (без оказания) сопутствующих услуг. (Проект Закона Республики Беларусь «О туризме»).

**Туристские ресурсы** – природные, исторические, социально-культурные объекты, удовлетворяющие духовные потребности туристов и содействующие восстановлению и укреплению их здоровья. (Закон Республики Беларусь «О туризме», 25 ноября 1999 г.).

**Туристы** – лица, путешествующие с любой целью, кроме поиска заработка и перемены постоянного места жительства, при сроке пребывания вне своего места жительства не менее 24 часов (менее 24 часов – экскурсант). (Определение Римской конференции ООН по туризму и экскурсиям. – «Основы туристической деятельности. М.: Советский спорт. –2002, с.13)

**Убеждающая реклама** – наиболее агрессивный вид рекламы, основными задачами которой являются последовательное убеждение потенциальных клиентов в преимуществах рекламируемого продукта, формирование желания приобрести именно его, а не продукты конкурентов, поощрение факта покупки и т. д.

**Утренняя гимнастика** – направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирования правильной осанки.

**Умственное утомление** – изменение психофизиологических свойств человека вследствие нарушений, возникающий в различных отделах ЦНС.

**Управление физической культурой** – сложный процесс, объединяющий систему различных понятий. **Система управления** – это совокупность предметов, отражающих отдельные стороны управления: цели, функции, принципы, метод, органы, кадры, технику и технологию, т.е. то, что необходимо для выработки и осуществления управленческого воздействия в соответствии с объективными законами общественного развития.

**Уровень промышленной пыли (УПП)** – фактор воздействия на органы дыхания работника.

**Утомление** – временное состояние органа или целого организма, характеризующееся снижением его работоспособности в результате длительной или чрезмерной нагрузки.

**Утренняя гимнастика** – направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирования правильной осанки

**Физическая культура** – составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

**Физический фитнес** – стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более высоких уровней подготовленности по состояниям тестирования, малый риск нарушений здоровья.

**Физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК)** – хозрасчётная организация, создаваемая по месту жительства с целью оказания платных физкультурно-

оздоровительных, лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических услуг населению.

**Физкультурно-оздоровительная работа (ФОР)** – подготовка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**Физкультминутки на общеобразовательных уроках и самоподготовка** – это активный отдых, который приводит к снижению утомления, снятию отрицательных явлений, статической нагрузки, активизирует внимание, повышает работоспособность к восприятию учебного материала.

**Физкультминутки** – это сокращенный вариант физкультпаузы

**Физкультпауза** – проводится в течение 6–8 минут в учебных мастерских и на производстве в середине учебного дня или рабочего дня, а также после утомительной работы, длительных неподвижных или ограниченно подвижных поз, вызывающих чрезмерное напряжение отдельных групп мышц и психических процессов.

**Фитнес** – система физических упражнений оздоровительной направленности, согласованная с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенностью и личной заинтересованностью (Менхин Ю.В., Менхин А.В., 2002).

**Фитонциды** – это летучие вещества, выделяемые древесной растительностью, которые стерилизующе действуют на определенные микроорганизмы.

**Художественно-оформительский инвентарь** – это панно, стенды, доски почета, таблицы, флаги и пр.

**Частота тренировок** – это число тренировочных занятий в неделю.

**Экологический туризм** – это путешествия, совершаемые с целью экологического воспитания и образования туристов (Закон РБ «О туризме», 1999 г).