

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Похищение	Движение от средней линии тела.
Аддукция	Движение к средней линии тела.
Упражнение аэробики	Использование кислорода во время упражнения. Обычно при умеренной интенсивности на непрерывный темп, например, бег на длинные дистанции.
Ловкость	Возможность менять направление на скорости; ловкость.
Агонист	Мышца, которая создает движение.
Антагонист	Мышца, которая работает противоположно агонисту .
Антагонистическое действие мышц	Пара мышц, которые работают вместе, чтобы производить движение одной мышцей. сокращается, в то время как другая мышца расслабляется. Например, плечо, как рука сгибает бицепс сокращается, а трицепс расслабляется.
Анаэробные упражнения	Упражнения, исключающие преимущественное использование кислорода. Обычно высокая или очень высокая интенсивность в течение короткого периода времени. Например, бег в гору.
Суставные кости	Кости, которые перемещаются относительно друг друга в суставе.
Оси вращения	Линия, вокруг которой может разворачиваться тело.
Баланс	Способность оставаться в вертикальном положении или контролировать движения тела.
Сбалансированное питание	Диета, которая содержит правильные пропорции углеводов, жиров, белков, витамины, минералы и вода, необходимые для поддержания хорошего здоровья.
Бета-блокаторы	Препарат, используемый для контроля сердечного ритма и снижения артериального давления.
Кровеносный сосуд	Трубчатые структуры, несущие кровь по нашему телу.
Частота дыхания	Количество вдохов в минуту.
Капилляризация	Развитие кровеносных капилляров в организме увеличивается с течением времени. срочные эффекты упражнений.

Хрящ	Плотная, эластичная волокнистая соединительная ткань.
Сердечный выброс	Объем крови, перекачиваемой каждым желудочком сердца за минуту. Сердечный выброс = ударный объем x частота сердечных сокращений.
Сердечно-сосудистая выносливость	Способность продолжать нагрузку, получая энергию от аэробной системы. используется для снабжения организма энергией. Также называется выносливостью.
Круговые тренировки	Серии альтернативных упражнений, выполняемых на станциях с упором на разные группы мышц.
Циркумдукция	Круговое движение сустава. Это модель движения, которая сочетает в себе сгибание, разгибание, приведение, отведение и вращение.
Закрытый навык	Навыки, которые выполняются в предсказуемой среде. Например, игрок берет линейка в регби.
Маркетинг	Связывает бизнес и коммерцию со спортом с основной целью получения прибыли, которая может привести к эксплуатации.
Сложный навык	Навык, требующий большой концентрации и принятия решений.
Уверенность	Степень, в которой исполнитель считает, что он способен выступать и успешно выполнять задачи.
Непрерывное обучение	Тренировка, предполагающая активность без интервалов отдыха. Его можно выполнить в любом интенсивность.
Координация	Способность перемещать две или более части тела под контролем, плавно и эффективно.
Остывать	Постепенное возвращение физиологической активности к норме после интенсивные упражнения за счет менее напряженных упражнений. Направлен на медленное снижение дыхания, частоты сердечных сокращений и температуры мышц.
Ишемическая болезнь сердца (CHD)	Там, где кровеносные сосуды сужены и приток крови и кислорода к сердцу снижено.
Дискриминация	Недобросовестное обращение с людьми, при котором возможности для все из разных социальных групп.
Отклонение	Поведение, которое является аморальным или серьезно нарушает правила и нормы спорт.
Двойная кровеносная система	В человеческом теле есть две петли кровообращения, по которым циркулирует кровь. Один оксигенированный, а другой деоксигенированный. Системный - циркуляционная петля, которая контролирует кровоток от сердца к остальные работающие мышцы и органы. Легочная - циркуляционная петля, которая контролирует кровоток от сердца к легкие.

Энергетический баланс	Потребляемая энергия = расход энергии. Это уравнение должно балансировать ваше тело вес оставаться постоянным.
Этническая принадлежность	Состояние принадлежности к определенной социальной группе с общекультурными или общекультурными особенностями. национальные традиции или верования.
Упражнение	Деятельность, требующая физических усилий. Обычно проводится, чтобы поддержать или принести об улучшении здоровья или фитнеса.
Расширение	Выпрямляющее движение вокруг сустава.
Обучение фартлеку	Тренировки различаются по интенсивности и продолжительности и состоят из серий интенсивных усилия чередуется с менее напряженной деятельностью.
Усталость	Мышечная усталость при недостатке энергии в теле.
Обратная связь	Информация, которая предоставляется исполнителю во время или после его производительность с целью улучшения будущих показателей.
Фиксатор	Мышца, которая действует как стабилизатор и помогает агонисту эффективно работать одна часть тела при движении другой части.
FIIT	FIIT выделяет ключевые компоненты эффективной программы упражнений: Частота - количество упражнений Интенсивность - насколько тяжело и интенсивное упражнение - это время - как долго вы тренируетесь для Типа - типа упражнение, которое имеет место.
Фитнес	Ваша способность соответствовать физическим требованиям, предъявляемым к вам окружающей средой.
Гибкость	Диапазон движения вокруг сустава.
Сгибание	Сгибающее движение вокруг сустава конечности.
Фронтальная ось вращения	Выполняется горизонтально от передней части тела к задней. Гимнастка выполняет колесо телеги движется по этой оси.
Фронтальная плоскость	Воображаемая линия, разделяющая тело по вертикали спереди назад.
Игровое мастерство	Если законы игры толкуются не незаконными способами, не в духе игры. Расширяя границы, чтобы получить несправедливое преимущество.
Газообмен	Движение газов происходит по альвеолам и капиллярам.
Пол	Состояние мужчины или женщины.
Золотой треугольник	Связи и отношения между спонсорством, спортивными мероприятиями и средства массовой информации.
Руководство	Дается для помощи в изучении навыков. Визуальный: использование демонстраций, позволяющих исполнитель, чтобы «увидеть» навык Устно: тренер объяснит технику. тренер будет физически управлять спортсменом с помощью навыка Механика: использование аппаратуры или вспомогательных средств, помогающих исполнителю.

Здоровье	Состояние эмоционального, физического и социального благополучия.
Частота сердцебиения	Число ударов сердца в минуту.
HIIT	Упражнения, чередующиеся между высокой интенсивностью и периодами восстановления.
Гидратация	Наличие в организме соответствующего уровня воды для оптимального функционирования. Когда этот уровень воды падает ниже оптимального, это называется обезвоживание.
Гипертрофия	Увеличение размеров скелетной или сердечной мышцы, часто в результате тренировок или упражнения.
Интервальная тренировка	Тренировка, включающая периоды упражнений и отдыха.
Молочная кислота	Отходы, образующиеся в мышечных тканях при физических нагрузках, где используется анаэробная энергетическая система.
Рычаги	1-й класс: рычаг, точка опоры которого расположена между грузом и усилие. 2-й класс: рычаг класса 2 имеет нагрузку и усилие на одной стороне точка опоры, с грузом ближе к точке опоры. 3-й класс: усилие прикладывается между грузом и точкой опоры, а усилие должен проходить меньшее расстояние и быть больше груза.
Связки	Короткая полоса жесткой и гибкой ткани, соединяющая кости вместе и стабилизировать сустав.
Продольная ось вращения	Проходит вертикально сверху вниз по вашему телу. Поворот на 360 градусов вращается по этой оси.
Механическое преимущество	Рычаги 1-го и 2-го класса обеспечивают механическое преимущество, это означает, что больший груз можно перемещать с меньшим усилием.
Средства массовой информации	Различные формы общения, которые могут информировать, обучать и развлекать люди, включая социальные сети, Интернет, телевидение и газеты.
Психическая подготовка	Репетиция физического навыка, происходящая в уме исполнитель без каких-либо реальных физических движений.
Минутная вентиляция	Объем газа, вдыхаемого или выдыхаемого из легких в минуту.
Мышечная выносливость	Возможность многократно двигать телом и мышцами без усталости.
Ожирение	Состояние избыточного веса с большим количеством лишнего жира, обычно классифицирован с использованием расчета ИМТ 30 или выше.

Открытый навык	На них влияет окружающая среда, и они в основном являются перцептивными. поскольку они должны быть адаптированы к окружающей среде. Эти навыки обычно внешне шагающий. Например, передача в игровой ситуации в футболе.
Перегрузка	Сильнейшее, чем обычно, напряжение, которое прикладывается к телу во время тренировки. адаптации должны иметь место.
Физическая активность	Движение тела скелетными мышцами, требующее затрат энергии.
Плиометрия	Включает в себя прыжки, прыжки, прыжки.
Мощность	Способность приложить максимальную силу в кратчайшие сроки.
Прогресс	Постепенно увеличивайте количество упражнений, чтобы тело могло адаптироваться к перегрузкам.
Скорость выздоровления	Скорость, с которой тело возвращается в нормальное состояние после тренировки.
Время реакции	Способность быстро реагировать на раздражитель.
красные кровяные тельца	Кислород-переносящие клетки, содержащие гемоглобин.
Перераспределение кровотока	Когда вы тренируетесь, кровь отводится от неактивных участков к мышцам, которые используются. Это действие завершается расширением сосудов и сужение сосудов Также известен как механизм сосудистого шунтирования.
Обратимость	Любая адаптация, которая происходит в результате тренировки, будет потеряна, если вы прекратите тренироваться.
Образцы для подражания	Кто-то, на кого будут равняться (хороший образец для подражания), пример для подражания.
Вращение	Поворот части тела вокруг своей длинной оси, как будто на шкворне.
Сагиттальная плоскость	Воображаемая линия, разделяющая тело по вертикали на левую и правую стороны.
Самооценка	Описание и оценка самооценки человека, насколько вы цените и верь в себя.
Простой навык	Состоит из базовых двигательных действий, которые несложно выполнить несколькими решения принимать. Например, прыжок от груди, прыжок вверх и вниз.
Умелое движение	Плавное и скоординированное движение, эффективное и технически точное и эстетично.
Навыки продолжают	Метод категоризации навыков по континууму, который признал, что в то время как все они разные, их всех можно классифицировать по уровню сложности.
Специфика	Тренировки должны соответствовать индивидуальным и спортивным потребностям.
УМНАЯ	Конкретный - цель для достиженияИзмеримый - что-то количественное, которое вы можете использоватьДостижимое - то, что может сделать исполнительЗаписано - запись программы тренировкиПриурочено - должно быть достигнуто за определенное время.

Скорость	Способность быстро передвигаться по земле или быстро перемещать конечности движения.
Спонсорство	Раздача денег или товаров исполнителям для получения хорошей рекламы. и / или увеличить прибыль.
Спортивное мастерство	Этическое, уместное, вежливое и справедливое поведение во время участия в игре или спортивное мероприятие; справедливо.
Выносливость	См. Сердечно-сосудистая выносливость.
Стероиды	Анаболические стероиды - это синтетические гормоны, улучшающие физическую работоспособность.
Стимуляторы	Лекарства, используемые для повышения физиологического возбуждения в организме.
Сила	Максимальное усилие, которое мышца / группа мышц может приложить к сопротивлению.
Ударный объем	Количество крови, откачанной из сердца (левого желудочка - в тело) во время каждой схватки.
Синовиальный сустав	Область, где встречаются две или более костей в суставной капсуле, что позволяет возможен широкий диапазон движений.
Синовиальный сустав	Область, где встречаются две или более костей в суставной капсуле, что позволяет возможен широкий диапазон движений.
Сухожилие	Сухожилие - это жесткая, но гибкая полоса фиброзной ткани, которая соединяет мышцы кость. Податливость?
Дыхательный объем	Количество воздуха, которое попадает в легкие при нормальном вдыхании в состоянии покоя.
Поперечная ось вращения	Проходит по горизонтали слева направо. Через этот самолет проходит сальто.
Поперечная плоскость	Делит корпус на верх и низ.
Сахарный диабет 2 типа	Нарушение обмена веществ, которое влияет на то, как ваш организм обрабатывает глюкозу. Часто связаны с ожирением, и их можно контролировать, изменив свой рацион.
Насилие	Физические действия, совершенные в спорте, выходящие за рамки принятых правил игры или ожидаемые уровни контакта в контактном виде спорта.
Разогрев	Подготовительные упражнения для подготовки тела и разума к физическим нагрузкам. Цели для увеличения частоты пульса дыхания и температуры мышц.
Силовые тренировки	Метод тренировки с использованием свободных весов или тренажеров, используемых для развивать силу.

Нужно войти в контакт?

Если у вас возникнут вопросы об оптическом распознавании текста квалификации или услуг (включая администрирование, логистика и обучение), пожалуйста, свяжитесь с нами в нашем центре поддержки клиентов.

Общая квалификация

01223 553998

general.qualifications@ocr.org.uk

Профессиональная квалификация

02476 851509

professional.qualifications@ocr.org.uk

Для получения дополнительной информации посетите

ocr.org.uk/i-want-to/find-resources/ocr.org.uk/

[ocrxams/ocrxams/компания/ocr/ocrxams](#)



Нам очень важны ваши отзывы

Нажмите, чтобы отправить нам автоматически созданное электронное письмо о этот ресурс. Добавляйте комментарии, если хотите.

Сообщите нам, как мы можем улучшить этот ресурс или что еще вам нужно. Ваш адрес электронной почты не будет использоваться или использоваться для любых маркетинговых целей.



Мне это нравится



Мне это не нравится

Мне это не нравится



**Cambridge
Assessment**

OCR
Оксфорд Кембридж и ЮАП

OCR является частью Cambridge Assessment, отдела Кембриджского университета.

В целях обучения персонала и в рамках нашей программы обеспечения качества ваш звонок может быть записан или отслеживаться. © OCR 2020 Оксфорд Кембридж и RSA Examinations - это компания с ограниченной ответственностью. Зарегистрировано в Англии. Зарегистрированный офис The Triangle Building, Shaftesbury Road, Cambridge, CB2 8EA. Регистрационный номер компании 3484466. OCR - благотворительная организация, освобожденная от уплаты налогов.

OCR предоставляет ресурсы, которые помогут вам получить нашу квалификацию. Эти ресурсы не представляют собой какой-либо конкретный метод обучения, который мы ожидаем от вас. Мы обновляем наши ресурсы регулярно и стремимся обеспечить точность содержания, но, пожалуйста, проверяйте веб-сайт OCR, чтобы у вас была самая последняя версия. OCR не несет ответственность за любые ошибки или упущения в этих ресурсах.

Хотя мы прилагаем все усилия, чтобы проверить наши ресурсы, между опубликованной поддержкой и спецификацией могут быть противоречия, поэтому важно, чтобы вы всегда использовали информацию в последней спецификации. Мы указываем любые изменения спецификации в самом документе, меняем номер версии и предоставляем сводку изменений. Если вы заметили расхождение между спецификацией и ресурсом, свяжитесь [с нами](#).

Вы можете свободно копировать и распространять этот ресурс, если вы сохраните логотип OCR и этот мелкий шрифт и признаете OCR как создателя ресурса.

OCR подтверждает использование следующего содержания: N / A

Если вы уже предлагаете квалификацию OCR, новичок в OCR или думаете о переходе, вы можете запросить дополнительную информацию, используя нашу [форму выражения заинтересованности](#).

Пожалуйста, [свяжитесь с нами](#), если вы хотите обсудить доступность ресурсов, которые мы предлагаем, чтобы поддержать вас в предоставлении нашей квалификации.