**Витривалість і особливості методики її виховання**

1. Здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності називається:

А) функціональною стійкістю;

Б) біохімічною економізацією;

В) тренованістю;

Г) витривалістю.

2. Здатність тривало виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи називається:

А) фізичною працездатністю;

Б) фізичною підготовленістю;

В) загальною витривалістю;

Г) тренованістю.

3. Витривалість по відношенню до певної рухової діяльності називається:

А) аеробною витривалістю;

Б) анаеробною витривалістю;

В) витривалістю анаеробно-аеробною;

Г) спеціальною витривалістю.

4. Перерахуйте методи виховання загальної витривалості.

|  |  |
| --- | --- |
| Методи виховання загальної витривалості | Характеристика методу |
| 1) ... | 1) ... |
| 2) ... | 2) ... |
| 3) ... | 3) ... |

5. Укажіть тривалість роботи (в секундах, хвилинах) та її інтенсивність (в %) при виконанні вправ, спрямованих на підвищення анаеробних можливостей організму.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спрямованість вправи | Тривалість виконання вправи (с, хв) | Інтенсивність виконання вправи (%) |
| Вправи, що здебільшого сприяють підвищенню алактатних анаеробних здібностей |  |  |
| Вправи, що дозволяють паралельно вдосконалювати алактатні і лактатні анаеробні здібності |  |  |
| Вправи, що сприяють підвищенню лактатних анаеробних здібностей |  |  |
| Вправи, що дозволяють паралельно вдосконалювати алактатні, анаеробні та аеробні можливості |  |  |

6. Мірилом витривалості є:

А) час, протягом якого здійснюється м'язова діяльність певного характеру та інтенсивності;

Б) коефіцієнт витривалості;

В) поріг анаеробного обміну (ПАНО);

Г) максимальне споживання кисню і частота серцевих скорочень.

7. Найінтенсивніший приріст витривалості спостерігається у віці:

А) від 7 до 9 років;

Б) від 10 до 14 років;

В) від 14 до 20 років;

Г) від 20 до 25 років.

8. Інтенсивність виконання вправ, коли організм досягає стану, при якому потреба в енергії (кисневий запит) дорівнює максимальним аеробним можливостям, називається:

А) субкритичною;

Б) критичною;

В) надкритичною;

9. Для розвитку загальної витривалості найбільш широко застосовуються циклічні вправи тривалістю не менше:

А) 3-5 хв, виконувані в анаеробному режимі;

Б) 7-12 хв, виконувані в аеробно-анаеробному режимі;

В)15-20 хв, виконувані в аеробному режимі;

Г) 45-60 хв.

10. Якщо інтенсивність роботи при вихованні витривалості вище критичної (75-85 % від максимуму), а частота пульсу до кінця навантаження 180 уд/хв, то повторна робота поновлюється тоді, коли ЧСС знижується до:

А) 140-150 уд/хв;

Б) 120-130 уд/хв;

В) 90-110 уд/хв;

Г) 75-80 уд/хв.

11. Інтервал відпочинку, що гарантує до моменту чергового повторення вправи відновлення працездатності до початкового рівня, називають:

А) повним (ординарним);

Б) суперкомпенсаторним;

В) активним;

Г) суворо-регламентованим.

12. У практиці фізичного виховання застосовуються прямий і непрямий способи вимірювання витривалості. Виберіть з перерахованих нижче прямий спосіб вимірювання витривалості:

А) час бігу на достатньо довгу дистанцію (наприклад, 2000-3000 м);

Б) час бігу із заданою швидкістю (наприклад, 60, 70, 80 або 90 % від максимальної) до початку її зниження;

В) граничний час педалювання на велоергометрі із заданою потужністю;

Г) час відновлення частоти серцевих скорочень до початкового рівня після стандартного навантаження.

13. Перерахуйте чинники, від яких залежить прояв витривалості.

А) ...

Б) ...

В) ...

Г) ...

Д) ...

14. Скільки основних чинників визначають навантаження при вихованні витривалості ?

А) три;

Б) п’ять;

В) більше шести;

Г) чотири.

15. Укажіть завдання при вихованні витривалості в анаеробних умовах?

А) підвищення максимального споживання кисню (МСК);

Б) підвищення функціональних можливостей фосфокреатинового механізму та удосконалення гліколітичного;

В) збільшення швидкості розгортання дихальних процесів до максимальних величин;

Г) розвиток здібності підтримувати максимальний рівень споживання кисню тривалий час.

16. Загальна витривалість – це ...

А) здібність протистояти втомі в будь-якій діяльності;

Б) здібність протистояти втомі в роботі субмаксимальної інтенсивності;

В) здібність протистояти втомі в тривалій роботі, яка включає функціонування всього м’язового апарату;

Г) здібність протистояти втомі в роботі максимальної інтенсивності, включаючи функціонування великих м’язових груп.

17. Перерахуйте специфічні типи витривалості і вправи, спрямовані на їх розвиток.

|  |  |
| --- | --- |
| Специфічні типи витривалості | Вправи, спрямовані на розвиток специфічних типів витривалості |
| 1) ... | 1) ... |
| 2) ... | 2) ... |
| 3) ... | 3) ... |

18. Укажіть завдання, які вирішуються в процесі виховання аеробних можливостей:

А) підвищення максимального споживання кисню;

Б) підвищення креатинфосфатного механізму;

В) збільшення швидкості розгортання дихального процесу;

Г) удосконалення гліколітичного механізму;

Д) розвиток здібностей довгий час підтримувати максимальний рівень споживання кисню.

19. Яка повинна бути тривалість фаз роботи в інтервальному тренуванні при вихованні аеробної витривалості?

А) не менше 20 хв;

Б) 1,5-2 хв;

В) від 20 с до 2 хв;

Г) 5-6 хв.

20. Для виховання спеціальної витривалості найтиповіші такі методи:

А) повторний, інтервальний;

Б) повторно-перемінний, інтервальний;

В) рівномірний, перемінний;

Г) інтервальний.

21. Найбільш інформативним показником аеробної витривалості є:

А) частота серцевих скорочень;

Б) поріг анаеробного обміну (ПАНО);

В) хвилинний об’єм дихання;

Г) максимальне споживання кисню (МСК).

22. Фізичні вправи, які спрямовані на розвиток витривалості необхідно виконувати в:

А) кінці підготовчої частини уроку;

Б) на початку основної частини уроку;

В) в середині основної частини уроку;

Г) в кінці основної частини уроку.

23. При розвитку загальної витривалості інтенсивність виконання вправ повинна бути:

А) 40-50%;

Б) 51-74%;

В) 75-85%;

Г) 86-95%.

24. При вихованні загальної витривалості найбільш ефективно використовувати:

А) «колове тренування» в інтервальному режимі;

Б) метод повторної вправи з великою інтенсивністю;

В) метод неперервної вправи з помірною інтенсивності;

Г) метод інтенсивної вправи в гліколітичному режимі.

25. Який віковий період є найбільш сприятливим для розвитку загальної витривалості до роботи помірної інтенсивності?

А) 9-12 років;

Б) 14-16 років;

В) 17-18 років;

Г) 19-21 років.