**Гнучкість і особливості методики її удосконалення**

1. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою називається:

А) еластичністю;

Б) стретчінгом;

В) гнучкістю;

Г) розтяжкою.

2. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власної активності відповідних м’язів називається:

А) активною гнучкістю;

Б) спеціальною гнучкістю;

В) рухливістю в суглобах;

Г) динамічною гнучкістю.

3. Під пасивною гнучкістю розуміють:

А) гнучкість, що виявляється в статичних позах;

Б) здатність виконувати рухи за рахунок зовнішньої допомоги (зусиль партнера, зовнішнього обтяження, спеціальних пристосувань тощо);

В) здатність людини досягати великої амплітуди рухів за рахунок особливостей будови опорно-рухового апарату;

Г) гнучкість, що виявляється в стані втоми.

4. Заповніть таблицю «Контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку гнучкості».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольні вправи для оцінки рухливості | | | | |
| у плечових суглобах | хребетного стовпа | у тазостегнових  суглобах | у колінних суглобах | у гомілковостопних суглобах |
| 1) ... | 1) ... | 1) ... | 1) ... | 1) ... |
| 2) ... | 2) ... | 2) ... | 2) ... | 2) ... |
| 3) ... | 3) ... | 3) ... | 3) ... | 3) ... |

5. Гнучкість залежить від:

А) форми і побудови суглобів, еластичності м’язових зв’язок;

Б) тільки від будови суглобів;

В) тільки від еластичності м’язів;

Г) форми і будови суглобів.

6. Укажіть найефективніший засіб виховання гнучкості:

А) вправи із самозахистом;

Б) вправи із зовнішньою допомогою;

В) махові, пружинні вправи, що виконуються за рахунок власних м’язів;

Г) вправи з підтриманням частин тіла.

7. Укажіть шлях розвитку гнучкості, який дає максимальний ефект?

А) виконання вправ серіями через день;

Б) виконання вправ серіями двічі на день;

В) виконання вправ періодично;

Г) виконання вправ серіями щоденно.

8. Запишіть методичні рекомендації щодо виховання гнучкості у дітей на уроках фізичної культури:

А)

Б)

В)

Г)

9. Назвати види гнучкості:

А) еластична;

Б) пасивна;

В) активна;

Г) динамічна.

10. Під гнучкістю розуміють:

А) здібність людини досягати великої амплітуди руху;

Б) здібність людини досягати максимальної амплітуди за рахунок зовнішніх сил;

В) розтягуючі властивості м’язів;

Г) морфофункціональні властивості опірно-рухового апарату, що визначають ступінь рухомості його ланок.

11. Гнучкість, що характеризується амплітудою рухів, відповідній техніці конкретної рухової дії, називається:

А) спеціальною гнучкістю;

Б) загальною гнучкістю;

В) активною гнучкістю;

Г) динамічною гнучкістю.

12. Для розвитку активної гнучкості найсприятливішим (сенситивним) періодом є вік:

А) 5-7 років;

Б) 8-9 років;

В) 10-14 років;

Г) 15-17 років.

13. Для розвитку пасивної гнучкості найсприятливішим (сенситивним) періодом вважається вік:

А) 5-6 років;

Б) 7-8 років;

В) 9-10 років;

Г) 11-15 років.

14. Яка з фізичних якостей при надмірному її розвитку негативно впливає на гнучкість?

А) витривалість;

Б) сила;

В) швидкість;

Г) координаційні здібності.

15. Що таке «стретчінг»?

А) морфофункціональні властивості опірно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості його ланок;

Б) система статичних вправ, що розвивають гнучкість і сприяють підвищенню еластичності м’язів та розслабленню м’язів;

В) вправи, що дають можливість одночасно розвивати гнучкість і силові здібності;

Г) система динамічних вправ, які виконуються поточним способом та зміною амплітуди рухів.

16. Основним методом розвитку гнучкості є:

А) повторний метод;

Б) метод максимальних зусиль;

В) метод статичних зусиль;

Г) метод змінно-безперервної вправи.

17. Які засоби розвитку гнучкості використовують:

А) швидкісно-силові вправи;

Б) вправи на розтягування;

В) вправи «ударно-реактивної» дії;

Г) динамічні вправи з граничною швидкістю руху.

18. При вихованні гнучкості чим менше вік, тим більше в об’ємі повинна бути частка...

А) статичних вправ;

Б) активних вправ;

В) пасивних вправ;

Г) статодинамічних вправ.

19. Гнучкість (амплітуда рухів) вимірюється:

А) часом і параметрами утримання певної пози в розтягнутому стані;

Б) у кутових градусах або в лінійних мірах (в см) з використанням апаратури або педагогічних тестів;

В) показником різниці між величиною активної і пасивної гнучкості;

Г) показником суми загальної і спеціальної гнучкості («запас гнучкості»).

20. Різниця між величинами активної і пасивної гнучкості називається:

А) амплітудою рухів;

Б) рухливістю в суглобах;

В) дефіцитом активної гнучкості;

Г) резервом гнучкості.

21. Перерахуйте чинники, від яких залежить прояв гнучкості:

А) ...

Б) ...

В) ...

Г) ...

Д) ...

22. При вихованні гнучкості необхідно прагнути...

А) підвищувати рухливість хребта та ліктьовому суглобі;

Б) досягнення максимальної амплітуди рухів в основних суглобах;

В) гармонійний розвиток рухливості у всіх основних суглобах;

Г) відновлення нормальної амплітуди гнучкості суглобів.