Спритність (координаційні здібності) і методика її вдосконалення

1. Для розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні і спорті використовується низка методів. Основним методом при розучуванні нових, достатньо складних рухових дій є:

А) стандартно-повторний метод;

Б) метод змінно-безперервної вправи;

В) метод колового тренування;

Г) метод наочної дії.

2. Перерахуйте чинники, від яких залежить прояв спритності:

А) ...

Б) ...

В) ...

Г) ...

3. Запишіть п’ять вправ, що спрямовані на розвиток спритності:

А) ...

Б) ...

В) ...

Г) ...

4. Перерахуйте основні методичні прийоми, які застосовуються при вихованні спритності:

А) ...

Б) ...

В) ...

Г) ...

5. Перерахуйте контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку координаційних здібностей:

А) ...

Б) ...

В) ...

Г) ...

6. Укажіть критерії вибору рухових завдань для виховання координаційних здібностей:

1) новизна рухової дії;

Б) координаційна складність рухової дії;

В) координаційна складність і новизна рухової дії;

Г) новизна, точність і координаційна складність.

7. Перерахуйте основні завдання щодо розвитку спритності:

А) ...

Б) ...

В) ...

8. Можливо чи ні вдосконалення координації рухів на фоні втоми?

А) неможливо, тому що втома негативно впливає на координацію рухів;

Б) можливо за певних умов завдяки тому, що при втомі об’єктивно виникає необхідність економного виконання рухів;

В) неможливо, тому що втома не дозволяє знайти найбільш удосконаленні форми координації рухів та узгоджувати функцію організму;

Г) можливо, тому що втома є допоміжним чинником при формуванні нових рухових умінь.

9. Під рухово-координаційними здібностями варто розуміти:

А) здібності виконувати рухові дії без зайвої м’язової напруги (скутості);

Б) здібності володіти технікою різних рухових дій при мінімальному контролі з боку свідомості;

В) здібності швидко, точно, доцільно, економно і винахідливо, тобто найбільш досконало, вирішувати рухові завдання (особливо складні і виникаючі несподівано);

Г) здібності протистояти фізичному стомленню у складнокоординаційних видах діяльності, пов’язаних із виконанням точності рухів.

10. Найсприятливішим (сенситивним) періодом для розвитку рухово-координаційних здібностей вважається вік:

А) 5-6 років;

Б) 7-9 років;

В) 11-12 років;

Г) 13-15 років.

11. Вправи із спрямованістю на виховання і вдосконалення координаційних здібностей рекомендується виконувати:

А) у підготовчій частині уроку (тренувального заняття);

Б) у першій половині основної частини уроку;

В) у другій половині основної частини уроку;

Г) у завершальній частині уроку.

12. У фізичному вихованні координація рухів проявляється:

А) в умінні поєднувати рухи, переключатися з одних рухів на інші;

Б) в умінні до швидкого початку рухів і до швидкого закінчення;

В) в умінні точного виконання вправи у просторі, за часом і за ступенем м’язових зусиль;

Г) в умінні перестроювати рухи залежно від умов середовища.

13. В якому віці оцінка диференціювання часових характеристик руху досягає високого рівня?

А) 5-6 років;

Б) 7-9 років;

В) 9-11 років;

Г) 12-13 років.

14. Які м’язові зусилля оцінюються учнями найкраще:

А) 25%;

Б) 50%;

В) 75%;

Г) 95%.

15. Яка з перерахованих здібностей не відносяться д групи координаційних:

А) здатність до точного дозування величини м’язових зусиль;

Б) здібність до збереження рівноваги;

В) здібність до швидкого реагування на стартовий сигнал;

Г) здібність до точного відтворення рухів в просторі.

16. Який віковий період є найбільш сприятливим для розвитку координації рухів різними частинами тіла?

А)7-13 років;

Б) 14-16 років;

В) 17-18 років;

Г) 19-20 років.

17. Що відображає поняття "точність руху"?

А) просторові характеристики руху;

Б) часові характеристики руху;

В) силові характеристики руху;

Г) просторові, часові і силові характеристики руху.