**АНКЕТА**

**«Оцінка знань студентів ЗВО щодо здоров’язберігаючої діяльності»**

Вам пропонується 34 завдання, які відповідають мінімуму знань і вмінь студентів вузу до формування готовності збереження здоров’я.

До кожного завдання запропоновано 4 варіанти відповіді. Серед них включено як правильні, так і неправильні відповіді, а також такі, які частково відповідають змісту питань. Правильною може бути тільки одна – та, яка найбільш відповідає змісту питання.

**1. Відповідно до законодавства України кожен громадянин має право?**

а) знати про стан свого здоров’я;

б) на якісне медичне обслуговування;

в) на вибір закладу охорони здоров’я;

г) все перераховане.

**2. Під здоров’ям розуміють такий комфортний стан людини, при якому ...**

а) вона має високу працездатність, швидко відновлюється після фізичних і психічних навантажень;

б) спостерігається все перелічене;

в) вона бадьора і життєрадісна;

г) відновлюється нормальна амплітуда рухів у суглобах.

**3. Виберіть фактори, що впливають на здоров’я людини?**

а) генетичні;

б) стан навколишнього середовища та спосіб життя людини;

в) медичне забезпечення;

г) все перераховане.

**4. Який фактор найбільшою мірою впливає на здоров’я людини?**

а) спадковість;

б) екологія (стан навколишнього середовища);

в) спосіб життя;

г) медичне забезпечення.

**5. Перерахуйте компоненти здоров’я**

а) соматичне здоров’я, фізичне здоров’я;

і) психічне здоров’я, моральне здоров’я;

в) відповіді а) і б);

г) соматичне, фізичне, психічне здоров’я.

**6. Здоровий спосіб життя – це:**

а) культурний спосіб життя, цивілізований, гуманістичний. Турбота про здоров’я як найвищу цінність - основні категорії, що визначають зміст даного феномена;

б) спосіб життєдіяльності окремого індивіда;

в) сукупність істотних рис, що характеризують спосіб життєдіяльності людей в конкретному суспільстві;

г) вираз відношення культурних символів і цінностей зі структурою особистості, засадничими життєвими орієнтаціями, установками, потребами.

**7. До здорового способу життя належить?**

а) повноцінний відпочинок;

б) соціальна пасивність;

в) низька медична активність;

г) гіподинамія.

**8. Що розуміється під загартовуванням ...**

а) купання в холодній воді і ходіння босоніж;

б) поєднання повітряних і сонячних ванн з гімнастикою і рухливими іграми;

в) пристосування організму до впливів зовнішнього середовища;

г) зміцнення здоров’я.

**9. Під час індивідуальних занять із загартування слід дотримуватися ряду правил. Вкажіть, яких з перерахованих нижче рекомендацій дотримуватися не варто:**

а) чим нижче температура повітря, тим інтенсивніше треба виконувати вправи, оскільки не можна допускати переохолодження;

б) після занять треба прийняти холодний душ;

в) чим вище температура повітря, тим коротше повинні бути заняття, оскільки не можна допускати перегрівання організму;

г) не рекомендується тренуватися при інтенсивному сонячному випромінюванні.

**10. Дотримання режиму дня сприяє зміцненню здоров’я, тому, що**

а) дозволяє правильно планувати справи протягом дня;

б) забезпечує ритмічність роботи організму;

в) розподіл основних справ здійснюється більш-менш стандартно протягом кожного дня;

г) дозволяє уникати невиправданого фізичного навантаження.

**11. Заміна одних видів діяльності іншими, регульована режимом дня, дозволяє підтримувати працездатність протягом дня тому, що ...**

а) ритмічне чергування роботи з відпочинком попереджає виникнення перенапруги;

б) знімається стомлення нервових клітин головного мозку;

в) позитивно позначається на фізичному і психічному стані людини;

г) притупляється відчуття загальної втоми і підвищується тонус організму.

**12. Вкажіть послідовність вправ, яким надають перевагу для фізкультурної хвилинки або паузи**

1. вправи на точність і координацію рухів;

2. вправи в розслабленні м’язів тулуба, рук, ніг;

3. вправи в розтягуванні м’язів тулуба, рук, ніг;

4. вправи в потягуванні, профілактика порушень постави;

5. присідання, біг, стрибки, ходьба;

6. вправи махового характеру для різних м’язових груп;

7. дихальні вправи.

а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;

б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7;

в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;

г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

**13. Лікарський контроль це:**

а) регулярні спостереження за тими, хто займається за допомогою простих доступних прийомів за станом свого здоров’я, фізичним розвитком, впливом на організм занять фізичними вправами;

б) розділ медицини, який є невід’ємною частиною системи фізичного виховання, спрямований на вивчення стану здоров’я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості;

в) визначення відповідності приміщення, спортивного одягу, взуття, інвентарю і снарядів санітарно-гігієнічним вимогам і умовам занять даним видом фізичних вправ;

г) спостереження лікаря спільно з викладачем за тими, хто займається безпосередньо в процесі занять фізичною культурою.

**14. Систематичні і грамотно організовані заняття фізичними вправами зміцнюють здоров’я, оскільки**

а) сприяють підвищенню резервних можливостей організму;

б) підвищуються можливості дихальної системи, завдяки чому в організм надходить велика кількість кисню, необхідного для утворення енергії;

в) хороша циркуляція крові під час вправ забезпечує надходження поживних речовин органам і систем організму;

г) при достатньому енергозабезпеченні організм легше протистоїть простудним і інфекційним захворюванням.

**15. Яка ознака характеризує оптимальний обсяг рухової активності?**

а) найкращий функціональний стан і високий рівень виконання навчально-трудової діяльності;

б) різке зниження працездатності;

в) збереження нормального рівня функціонування організму;

г) чергування нормального рівня функціонування організму з високим рівнем.

**16. Чим характеризується навантаження фізичних вправ?**

а) величиною їх впливу на організм;

б) підготовленістю тих, хто займається, їх віком, станом здоров’я, самопочуттям під час занять;

в) часом і кількістю повторень рухових дій;

г) напруженням певних м’язових груп.

**17. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню працездатності, тому що ...**

а) під час занять виконуються рухові дії, що сприяють розвитку сили і витривалості;

б) стомлення, що розвивається при цьому, активізує процеси відновлення та адаптації;

в) в результаті підвищується ефективність і економічність дихання і кровообігу;

г) людина, що займається фізичними вправами, здатна виконати великі обсяги фізичної роботи за відведений відрізок часу.

**18. Зниження рухової активності викликає стан:**

а) гіпоксії;

б) гіподинамії;

в) гіпокінезії;

г) всі перераховані варіанти.

**19. Виберіть основні правила оздоровчого тренування:**

а) поступовість нарощування інтенсивності і тривалості навантажень;

б) різноманітність застосовуваних засобів;

в) систематичність занять;

г) все перераховане.

**20. Найбільш зручною формою самоконтролю є?**

а) медична карта;

б) щоденник самоконтролю;

в) індивідуальна карта;

г) лікарсько-педагогічні спостереження.

**21. Структура будь-якого фізкультурного заняття складається з:**

а) двох частин;

б) трьох частин;

в) п’яти частин;

г) однієї частини.

**22. Чому самостійні заняття повинні містити підготовчу, основну і заключну частини?**

а) перед заняттям, як правило, ставляться завдання, і кожна частина призначена для вирішення одного з них;

б) так зручніше розподіляти різні за характером вправи;

в) виділення частин заняття рекомендує викладач;

г) виділення частин самостійних занять пов’язано з необхідністю

управляти динамікою працездатності.

**23. Які з перерахованих показників відносяться до суб’єктивних даних стану організму?**

а) маса тіла, довжина тіла, статура;

б) самопочуття, сон, апетит;

в) тренувальні навантаження, спортивні результати, больові відчуття;

г) перенесене захворювання, швидка стомлюваність, порушення режиму дня.

**24. Головним завданням самостійних занять для студентів спеціальної медичної групи є:**

а) ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань і усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку;

б) збереження доброго здоров’я, підтримання високого рівня фізичної і розумової підготовленості протягом усього періоду навчання;

в) складання індивідуального плану під керівництвом викладача і лікаря;

г) дотримання режиму дня, здоровий спосіб життя, загартовування.

**25.Вкажіть, яка повинна використовуватись послідовність вправ в комплексі ранкової гігієнічної гімнастики (використовуючи перераховані нижче вправи):**

1. дихальні вправи;

2. вправи на зміцнення м’язів і підвищення гнучкості;

3. потягування;

4. біг з переходом на ходьбу;

5. ходьба з підвищенням частоти кроків;

6. стрибки;

7. почергове напруження і розслаблення м’язів;

8. біг в спокійному темпі;

а) 3,1,2,4,7,6,8,4;

б) 7,5,8,6,2,3,2,1,4;

в) 1,2,3,4,5,6,7,8;

г) 3,7,5,8,1,2,4,6.

**26. Інтенсивність виконання вправ можна визначити за частотою серцевих скорочень. Вкажіть, яку частоту пульсу викликає велика інтенсивність вправ:**

а) 130 - 140 уд. / хв .;

б) 120 - 130 уд. / хв .;

в) понад 150 уд. / хв .;

г) 140 - 150 уд. / хв.

**27. Основним джерелом енергії для клітин служить**

а) білки;

б) жири;

в) вуглеводи;

г) відповіді а) і б).

**28. Будівельним матеріалом для клітин є:**

а) вуглеводи;

б) жири;

в) білки;

в) вітаміни.

**29. У якому з наведених фруктів і овочів найбільше міститься вітаміну С?**

а) свіжій капусті;

б) редисці;

в) банані;

г) чорній смородині.

**30. Як називається діяльність, котра є основою фізичної культури?**

а) фізична підготовка;

б) фізичне вдосконалення;

в) фізичний розвиток;

г) виконання фізичних вправ.

**31. Що з представленого не є відмінною ознакою фізичної культури?**

а) забезпечення безпеки життєдіяльності;

б) види гімнастики, спорту, ігор, різновиди комплексів вправ;

в) знання, принципи, правила і методика використання вправ;

г) активна рухова діяльність людини.

**32. Що розуміється під фізичним розвитком?**

а) розміри мускулатури, форма тіла, функціональні можливості дихання і кровообігу, фізична працездатність;

б) процес зміни морфо-функціональних властивостей організму протягом життя;

в) процес вдосконалення фізичних якостей при виконанні фізичних вправ;

г) рівень, обумовлений спадковістю і регулярністю занять фізичною культурою і спортом.

**33. Вкажіть, вирішення яких завдань сприяє реалізації спільної мети фізичного виховання?**

1) адаптаційні завдання;

2) виховні завдання;

3) гігієнічні завдання;

4) рухові завдання;

5) методичні завдання;

6) освітні завдання;

7) оздоровчі завдання;

8) змагальні завдання.

а) 1, 5, 7;

б) 2, 5, 8;

в) 2, 6, 7;

г) 3, 4, 6.

**34. У чому полягає сенс фізичного виховання?**

а) у створенні умов для протікання процесів фізичного розвитку людини;

б) у формуванні рухових навичок і вихованні фізичних якостей;

в) у підвищенні фізичної працездатності і підготовленості людини;

г) у зміцненні здоров’я і профілактики захворювань.