




# Тест на тему "Саморегуляция и двигательная активность"

Всего **20/20** 

Введите свой текст здесь.

Адрес электронной почты \*

belousov.ea98@gmail.com

Фамилия \*

Белузов

Имя \*

Евгений

Учебная группа \*

ИУ5-61

Отчество \*

Александрович



## Вопросы

Если Вы заметили ошибку, просьба написать в личные сообщения [https://vk.com/r\\_ktrn](https://vk.com/r_ktrn)

На что ходьба оказывает стимулирующее воздействие? \*

1 из 1

- ☐ На функцию пищеварительных желез
- ☐ На функцию печени
- ☐ На функцию ЖКТ
- ☒ Всё вышеперечисленное

Назовите вид ходьбы, при котором можно развить выносливость. \*

1 из 1

- ☐ Обычная ходьба
- ☐ Дозированная ходьба
- ☐ Скандинавская ходьба
- ☒ Ускоренная ходьба

К чему не может привести аэробная тренировка? \*

1 из 1

- ☐ Снижение АД (артериального давление)
- ☒ Увеличение пульса в покое
- ☐ Снижение общего холестерина
- ☐ Увеличение объема сердца



Естественным приёмом регуляции организма является... \*

1 из 1

- ☒ "Вдыхание воздуха"
- ☐ "Питье воды"
- ☐ "Употребление каши"
- ☐ "Бег"

Назовите способ, не относящийся к словесному воздействию. \*

1 из 1

- ☐ Самоприказы
- ☐ Самобечевание
- ☒ Подарок
- ☐ Самопрограммирование

Что относится к естественным способам саморегуляции? \*

1 из 1

- ☐ Длительный сон
- ☐ Танцы
- ☐ Питание
- ☒ Всё вышеперечисленное



Возможно ли избавиться от неприятных переживаний, депрессии путём рисования? \*

1 из 1

- ☒ Да
- ☐ Нет
- ☐ Если рисование осуществляется в компьютерных программах
- ☐ Только в случае, если человек умеет рисовать

Какой эффект не возникает при саморегуляции? \*

1 из 1

- ☐ Успокоения
- ☐ Восстановления
- ☐ Активизации
- ☒ Мышления

Сколько времени рекомендуется уделять оздоровительной ходьбе в день? \*

1 из 1

- ☐ По 15 минут с интервалами в 4 часа
- ☒ 30-45 минут
- ☐ От 1 до 3 часов
- ☐ по 20 минут с интервалами в 5 часов



Чему должна отводиться первостепенная роль по профилактике нервно-психической напряженности? \*

1 из 1

1

- ☐ Развитию и укреплению жизнерадостности
- ☐ Вере в людей
- ☐ Неизменной уверенности в успехе дела, за которое Вы взялись
- ☒ Всё вышеперечисленное

Что является основным топливом для мышечного сокращения? \*

1 из 1

- ☒ Аденозинтрифосфорная кислота
- ☐ Молочная кислота
- ☐ Янтарная кислота
- ☐ Азотно-гелиевая кислота

Выберете синоним к слову саморегуляция. \*

1 из 1

- ☒ Самовоздействие
- ☐ Самоподготовка
- ☐ Самостановление
- ☐ Самовнушение



Гипоксия - это... \*

1 из 1

- ☐ недостаток витаминов.
- ☒ недостаток кислорода.
- ☐ избыток кислорода.
- ☐ проблемы с пищеварением.

На что влияет средство "Управление дыханием"? \*

1 из 1

- ☐ На кровообращение
- ☐ На аппетит
- ☒ На тонус мышц
- ☐ На настроение

Что является основным субъективным показателем аэробных нагрузок? \*

1 из 1

- ☐ Увеличение способности к выполнению аэробной нагрузки
- ☐ Улучшение мозговой деятельности
- ☒ Отсутствие заметной отдышки при их выполнении
- ☐ Всё вышеперечисленное



Релаксация - это... \*

1 из 1

- ☒ мышечное расслабление.
- ☐ свойство человека приходить в состояние расслабления при помощи точечного массажа мышц.
- ☐ Максимальный успех, которого рассчитывает добиться человека в том или ином виде деятельности.
- ☐ Характеристика нервных процессов, происходящих на высших уровнях центральной нервной системы.

Лицам каких возрастов рекомендуется ходьба? \*

1 из 1

- ☐ Только пожилым людям
- ☒ Всех возрастов
- ☐ Только подросткам
- ☐ Всем, кто не имеет инвалидности

Какой механизм задействует способ словесного воздействия? \*

1 из 1

- ☐ Подражание
- ☒ Самовнушение
- ☐ Успокоение
- ☐ Кумулятивность



## Аэробные нагрузки - это... \*

1 из 1

- ☐ Двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма
- ☒ Физические упражнения небольшой или средней степени интенсивности, выполняемые в течение довольно длительного временного отрезка
- ☐ Интенсивные воздействия, оказываемые на психику человека и вызывающие у него повышенную напряжённость

## Управление своим психоэмоциональным состоянием - это... \*

1 из 1

- ☒ Саморегуляция
- ☐ Самообразование
- ☐ Синестезия
- ☐ Самообладание

Компания Google не имеет никакого отношения к этому контенту. - [Условия использования](#) - [Политика конфиденциальности](#)

Google Формы

