

SPORT GIMNASTIKASI SPORT TURI BO‘YICHA TEST SAVOLLARI

Gimnastika mashqlari avval qanday maqsadda qo‘llanilgan?
davolash
ish unumdorligini oshirish
ta’lim, tarbiya
Vatan mudofaasiga tayyorlash

“Gimnastika” so‘zining ma’nosi to‘g‘ri ko‘rsatilgan qatorni belgilang?
yalang‘och, mashq qildiraman
ko‘rkam yuraman
sog‘lomlashtiraman
muvozanat saqlayman

Gimnastika atamalariga qanday talablar qo‘yilgan?
tushunarlilik, aniqlik, qisqalik
uzun ko‘p so‘zli tushuntirish
uzoq tushuntirish
qiyin tushunarli

Nimalar gimnastikaning tipik vositalari hisoblanadi?
maxsus ishlab chiqilgan harakat formalari
bir vaqtning o‘zida bajariladigan mashqlar
tayanib o‘tirgan holda bajarish
navbatma-navbat qo‘lni qo‘yib bajarish

Saf mashqlariga nimalar kiradi?
saf va bir joydan ikkinchi joyga ko‘chish usullari, saflanish va qayta saflanish, orani ochish va yaqinlashtirishlar
xikoya uslubi, saf va qayta saflanish
ko‘rsatish uslubi, yurish va saflanish
ko‘rsatish va tushuntirish uslubi, saflanish va qayta saflanish

Saf mashqlari qanday ahamiyatga ega?
kishi qaddi-qomatini roslashga
harakatlarni to‘g‘ri bajarishga
tartib-intizomli bo‘lishga
kishi ish qobiliyatini oshirishga

Saf deb nimaga aytiladi?
bolalarning ma’lum bir safda birgalikda yoki yakka harakatlaridan iborat

bitta kollonadan chap yelka oldinga qadam bosib joylanish
safda yarim o'tirgan holatdan qo'llarni oldinga qo'yib joylanish
saf va bir joydan ikkinchi joyga ko'chib joylanish

Saflanish deb nimaga aytiladi?
shug'ullanuvchilarning trener buyrug'igidan u yoki safni qabul qilish uchun harakatdir
shug'ullanuvchining birgalikda harakatlanish uchun belgilangan qoidaga ko'ra joylanish
safda yarim o'tirgan holatdan qo'llarni oldinga qo'yib joylanish
saf va bir joydan ikkinchi joyga ko'chib joylanish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb nimaga aytiladi
ayrim bo'g'in, qismlarida bajariladigan, ya'ni har yoqlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va qaddi qomatni tarbiyalash uchun
safda birgalikda bajariladigan, bolalarda uyushqoqlik va intizomni, jamoa bo'lib harakat qilish malakalarini, qomatni (safdagidek, qomat tutishni) tarbiyalashga tana ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, shuningdek, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir
yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlardan oshib o'tishga

Oddiy qadam saf qadamidan qanday farqlanadi?
erkin harakat qilish bilan
yurishda qo'llarni oldinga qo'yish bilan
oyoqlarni yelka kengligida kengroq ochib bajarish bilan
qadamlar kengligini oshishi bilan

Gimnastikada buyruqlar qanday farqlanadi?
ogohlantiruvchi, ijro
jazo, intizomli
yuqori templi
sergakli, itoatkorlik

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazishdan maqsad nima tayyorlov qismida?
organizmni mashg'ulotning asosiy qismiga tayyorlash
kuchni rivojlantirish
maxsus harakat ko'nikmalarini hosil qilish
harakat ko'nikmalarini mustaxkamlash

Umumrivojlantiruvchi mashqlar qanday bajarilishi mumkin?

predmetsiz va predmetli, gimnastika asboblarida, sherik bilan
safda va bir qator
faqat predmetsiz
ko'rgazmali qurollar bilan

Muvozanat saqlash holati degan nimani tushunasiz?
shug'ullanuvchining bir oyoqda turgan, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi yotiq holati
gavdani bukishni anglatadigan atama
qo'l, oyoq, boshni aylana bo'ylab harakatlantirish
elkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar

Gimnastika devoridan qanday maqsadda foydalaniladi?
umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish va tirmashib chiqish uchun
yangi elementlarni o'rgatish uchun
mashg'ulotning asosiy qismidagi vazifalarni bajarishga tayyorlash uchun
texnika elementlarini takomillashtirish uchun

Uloqtirib va ilib olish mashqlarining ahamiyati nimalardan iborat?
chaqqonlik, tezkorlik, chamalashni va oyoq, gavda, ayniqsa, qo'l va yelka kamari mushaklarini rivojlantiradi
mashg'ulotning asosiy qismidagi vazifalarni bajarishga tayyorlashdan
tirmashib chiqish va tirmashib o'tishdan
muvozanat saqlash, tayanish, tirmashib chiqishdan

Gimnastika mashg'uloti o'tkaziladigan zaldagi doimiy harorat necha gradusni tashkil etish kerak?
18 ⁰ -20 ⁰ S
15 ⁰ -18 ⁰ S
25 ⁰ -30 ⁰ S
30 ⁰ -36 ⁰ S

Gimnastika mashqining texnikasi deganda nimani tushunasiz?
harakatlar tuzilishining mazmun va shakl jihatidan ob'ektiv modeli
mashg'ulotning asosiy qismidagi vazifalarni bajarishga tayyorlashdan
tirmashib chiqish va tirmashib o'tishdan
muvozanat saqlash, tayanish, tirmashib chiqishdan

Gimnastika narvonidan qanday maqsadda foydalaniladi?
tirmashib chiqish va tirmashib o'tish mashqlarini bajarish uchun
yangi elementlarni o'rgatish uchun
texnika elementlarini takomillashtirish uchun
mashg'ulotning asosiy qismidagi vazifalarni bajarishga tayyorlash uchun

Oldinga umbaloq oshishni cheklash sabablari to'g'ri ko'rsatilgan qatorni belgilang?
umurtqa pog'onasining bo'yin bo'limini nostabilligi, bo'yin mushaklarining yomon shakllanganligi
kuchanish fazasi bo'yin va bosh tomirlariga ta'sir o'tkazadi
oyoq kafti suyaklarini shakllanmaganligi
tizza paylari va bo'g'imining ortiqcha cho'zilishi mumkin

Gimnastika o'rindig'idan qanday maqsadda foydalaniladi?
umumrivojlantiruvchi mashqlarni, muvozanat saqlash, tayanish, tirmashib chiqish va shu kabi mashqlarni guruh bo'lib bajarish, dam olishi uchun
mashg'ulotning asosiy qismidagi vazifalarni bajarishga tayyorlash uchun
umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish va tirmashib chiqish uchun
tirmashib chiqish va tirmashib o'tish mashqlarini bajarish uchun

Gimnastika maydonchasi o'lchamlari to'g'ri ko'rsatilgan qatorni belgilang?
40×26 m
20×40 m
30×26 m
10×20 m

«Koleso» ni yonlamachasiga bajarish texnikasi?
gimnastika to'shagiga yon tomonlama turgan holda va navbatma-navbat qo'lni qo'yib
to'shakka qaragan holda tik turib
birvaqtning o'zida qo'llarni qo'yib
tayanib o'tirgan holda

Gimnastika brusiyasida bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi?
tushuntirish, ko'rsatish, aloxida elementlarini bajarish, mashqni to'liq bajarish
ko'rsatish, tushuntirish, mashqni to'liq bajarish
ko'rsatish, mashqni to'liq bajarish
mashqlarni to'liq bajarish

Harakatda qayta saflanish bo'yrug'ini berish to'g'riligini aniqlang?
«chap-ga» bitta kollonadan chap yelka oldinga qadam bos
«o'ng-ga» bir kollonadan chapga yelka oldinga qadam bos
«o'ng-ga» qadam bos
«o'ng-ga» bir kolonna bo'lib o'ng yelka oldinga qadam bos

Oldinga va orqaga umbaloq oshish (кувырок) akrobatika elementini bajarish texnikasi?
dastlabki xolatdan asosiy stoykaga
tayanib o'tirgan holatda umbaloq oshishni bajarish
umbaloq oshish dastlabki xolatdan oyoqlarni yelka kengligida kengroq ochib bajariladi
mashq yarim o'tirgan xolatdan qo'llarni oldinga qo'yib bajariladi

Egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashqlar?
egilishlar, ko'prik holatda turish
boshni aylanma harakatlantirish
sakrashlar
o'tirib turish

Saf va tartiblanish mashqlariga nimalar kiradi?
akrobatik mashqlar
sport anjomlaridagi mashqlar
umumiy rivojlantiruvchi mashqlar
saflanish, qayta sarflanishlar

Tayanib sakrashni bajarishda yerga qo'nishdagi xatoliklarni ko'rsating?
oyoqlarni yarim bukulgan holatda qo'yish
to'liq o'tirgan holatda qo'yish
oyoq uchlarida turib tovonlarni erga tekkazish
oyoqlarni to'g'ri holatda quyish

Tayanib sakrash mashqlari qanday bajariladi?
balandilikka sakrash orqali
gimnastik skameykadan sakrash
gimnastik otdan sakrash orqali
eshakdan sakrash orqali

Nechanchi yili Toshkentda birinchi marta sport gimnastikasi bo'yicha jamoaviy musobaqalar o'tkazilgan?
1929 yil
1932 yil
1925 yil
1930 yil

Tayanib sakrash turiga qanday sakrash mashqlari kiradi?
gimnastika otidan sakrash
gimnastika arg'amchisida sakrash

uzunlikka sakrash
gimnastika skameykasidan sakrash

Gimnastika jismoniy tarbiya metodikasi vositasi sifatida qaerda paydo bo'lgan?
qadimgi Gresiyada
qadimgi sharq mamlakatlarida
Fransiyada
qadimgi Rimda

Gimnastika bo'yicha ayollar ko'p kurashiga qaysi turi kirmaydi?
Gimnastika turnigi
erkin mashqlar
Gimnastika brusiyasi
akrobatika

Gimnastika ko'prikcha nima maqsadda qo'llaniladi?
tayanib sakrash uchun, gimnastika yakka cho'pi va gimnastika brusiyasida mashqlarni bajarish uchun
umboloq oshish, gimnastika devorida mashqlarni bajarish uchun
akrobatik mashqlar, osilish mashqlarni bajarish uchun
umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish uchun

Gimnastika ko'prikcha o'lchamlari to'g'ri qo'rsatilgan qatorni belgilang?
balandligi 12 sm, eni 60-120 sm
balandligi 20 sm, eni 80-160 sm
balandligi 30 sm, eni 160-200 sm
balandligi 18 sm, eni 90-180 sm
Gimnastika yakka cho'pida qanday mashqlar bajariladi?
muvozanat mashqlari
egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlari
tayanib sakrash mashqlari
kuchni rivojlantiruvchi mashqlari

Gimnastika yakka cho'pi o'lchamlari to'g'ri qo'rsatilgan qatorni belgilang?
uzunligi 5 metr, qalinligi (pastdan yuqoriga) 16 sm, eni 10 sm
uzunligi 6 metr, qalinligi (pastdan yuqoriga) 12 sm, eni 20 sm
uzunligi 4 metr, qalinligi (pastdan yuqoriga) 10 sm, eni 10 sm
uzunligi 10 metr, qalinligi (pastdan yuqoriga) 20 sm, eni 16 sm

Gimnastika arqonchasi o'lchamlari to'g'ri qo'rsatilgan qatorni belgilang?
--

uzunligi 300 sm, diametri 0,9 mm
uzunligi 600 sm, diametri 0,9 mm
uzunligi 400 sm, diametri 25 sm
uzunligi 200 sm, diametri 0,2 mm

Gimnastika ko‘prikcha nima maqsadda qo‘llaniladi?
tayanib sakrash uchun, gimnastika yakka cho‘pi va gimnastika brusiyasida mashqlarni bajarish uchun
akrobatik mashqlar, osilish mashqlarni bajarish uchun
umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish uchun
umboloq oshish, gimnastika devorida mashqlarni bajarish uchun

_____ **B.Ne‘matov**