

**Yunon-rum kurashi sport turi bo'yicha test savollari  
trener-o'qituvchi yo'nalishi uchun**

<b>Kurash turlari to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni yig'ishda qaysi uslub eng ishonchli hisoblanadi?</b>
<b>Arxiv ma'lumotlaridan foydalanish</b>
Kurash turlari bo'yicha federatsiyalarning ma'lumotlaridan foydalanish
Tarixiy manbalarni tahlil etish
Kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish

<b>Qadimgi Yunoniston va Rum imperiyasi davridagi kurash turlaridan qaysi biri zamonaviy Olimpiada o'yinlari dasturiga 1896 yilda kiritilgan?</b>
<b>Yunon-rum kurashi</b>
Belbog'li kurash
Sambo kurashi
Kurash

<b>Zamonaviy Olimpiada o'yinlari dasturiga qaysi kurash turlari kiritilgan?</b>
<b>1896 yilda – yunon-rum kurashi, 1904 yilda – erkin kurash, 1964 yilda – dzyudo kurashi</b>
1900 yilda – yunon-rum kurashi, 1924 yilda – erkin kurash, 1964 yilda – dzyudo kurashi
1900 yilda – kurash, 1904 yilda – erkin kurash, 1964 yilda – dzyudo kurashi
1988 yilda – yunon-rum kurashi, 1904 yilda – erkin kurash, 1964 yilda – dzyudo kurash

<b>Yunon-rum kurashi bo'yicha yurtdoshlarimizdan kim birinchi bo'lib Olimpiada o'yinlarining oltin medalini qo'lga kiritgan?</b>
<b>1972 yilda R.Kazakov</b>
1972 yilda R.Ablaev
1984 yilda K.Fatkullin
1976 yilda Yu.Zelenin

<b>Yunon – rum kurashi bo'yicha birinchi jahon chempionati nechanchi yilda bo'lib o'tgan?</b>
<b>1905 yilda</b>
1902 yilda
1900 yilda
1907 yilda

<b>Yunon-rum kurashi bo'yicha 2016 yilda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida yurtdoshimizdan kim 3 o'rinni egalladi?</b>
<b>Elmurod Tasmuratov</b>
Mo'min Abdullaev
Dilshod Turdiev
Rustem Assakalov

<b>Kurash turlari bo'yicha texnik usullar qaysi tamoyil asosida sinflarga ajratiladi?</b>
<b>Oddiydan murakkabga tamoyili asosida</b>
Oddiydan oddiyga tamoyili asosida
Murakkabdan oddiyga tamoyili asosida
Murakkabdan murakkabga tamoyili asosida

<b>Kurash turlari bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning</b>
--

<b>terminologiyasini tuzish qaysi talablarga javob berishi lozim?</b>
<b>Didaktik va metodologik talablarga</b>
Ilmiy asoslanganlik talablariga
Xalqaro talablariga
Kreativ va modern talablariga

  

<b>Kurash turlari bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va terminologiyasini o'zbek tilida birinchi bo'lib kim tomonidan taqdim etilgan?</b>
<b>F.A.Kerumov, 2001 yil</b>
Z.A.Bakiev, 2010 yil
N.A.Tastanov, 2014 yil
Sh.A.Mirzaqulov, 2013 yil

  

<b>Himoya va qarshi usul texnik harakatlarining farqi nimada?</b>
<b>himoya baholanmaydi, qarshi usul baholanadi</b>
himoya va qarshi usul ikkalasi xam baholanmaydi
himoya va qarshi usul ikkalasi xam baholanadi
himoya baholanadi, qarshi usul baholanmaydi

  

<b>Musobaqa Nizomida nimalar ko'rsatiladi?</b>
<b>Musobaqani o'tkazish shartlari</b>
Musobaqa bayonnomasi
Torozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasi
Bellashuv bayonnomasi

  

<b>Yunon-rum kurashida qanday oyoq kiyim bilan bellashuv olib boriladi?</b>
<b>Borsovkada</b>
Oyoq yalang
Krossovkada
Sambovkada

  

<b>Yunon-rum kurashida qanday bosh kiyim bilan bellashuv olib boriladi?</b>
<b>Bosh kiyimsiz</b>
Maxsus ro'molda
Do'ppida
Furashkada

  

<b>Yunon-rum kurashida kiyimlari qanday rangda bellashuv olib boriladi?</b>
<b>Qizil va ko'k</b>
Oq va qora
Ko'k va yashil
Oq va ko'k

  

<b>Yunon-rum kurashida sportchiga beriladigan qanday ijobiy baholar mavjud?</b>
<b>1ball, 2 ball, 4 ball va 5 ball</b>
1ball, 2 ball, 3ball, 4 ball, toza tashlash
1ball, 2 ball, 3 ball, 4 ball, 5 ball, 6 ball toza tashlash
1ball, 2 ball, 3 ball, 4 ball, 5 ball toza tashlash

  

<b>Yunon-rum kurashida sportchiga beriladigan qanday salbiy baholar mavjud?</b>
<b>Ogohlantirish, Ogohlantirish bilan birga raqibga ball</b>

Chala, dakki va g'irrom
Ogohlantirishlar va dakkilar
Ogohlantirishlar, chala va raqibga ball bilan dakkilar

<b>Yunon-rum kurashi bo'yicha qaysi harakat uchun 2 ball beriladi?</b>
<b>Parter holatiga o'tkazilganiga</b>
Xavfli holatiga tashlaganiga
Zarb bilan yiqitganiga
Qayirib yiqitganiga

<b>Yunon-rum kurashi bo'yicha qaysi harakat uchun 3 ball beriladi?</b>
<b>Bunday baho yo'q</b>
Xavfli holatiga tashlaganiga
Parter holatiga o'tkazilganiga
Qayirib yiqitganiga

<b>Yunon-rum kurashi bo'yicha qaysi harakat uchun 4 ball beriladi?</b>
<b>To'liq bajarilgan tashlash va yiqitish texnik usullari uchun</b>
Parter holatiga o'tkazilganiga
Bunday baho yo'q
Xavfli holatiga tashlaganiga

<b>Yunon-rum kurashi bo'yicha qaysi harakat uchun 5 ball bahosi beriladi?</b>
<b>To'liq va yuqori amplituda bilan bajarilgan tashlash texnik usulini bajargani uchun</b>
Qayirib yiqitganiga
Bunday baho yo'q
Zarb bilan yiqitganiga

<b>Yunon-rum kurashi bo'yicha qaysi harakat uchun 1 ball bahosi beriladi?</b>
<b>Raqibning passiv harakatlari, parter holatidan yuqoriga chiqqanligi uchun</b>
To'liq va yuqori amplituda bilan bajarilgan tashlash texnik usulini bajargani uchun
Bunday baho yo'q
To'liq bajarilgan tashlash va yiqitish texnik usullari uchun

<b>Yunon-rum kurashida qo'l bilan raqib oyog'ini ushlasa qanday jazo beriladi?</b>
<b>Ogohlantirish va raqibga 2 ball</b>
Bellashuv to'xtatiladi va g'olib e'lon qilinadi
Hech qanday jazo yo'q
Ogohlantirish

<b>Yunon-rum kurashida oyoq bilan raqib oyog'iga chil usulini qo'llasa qanday jazo beriladi?</b>
<b>Ogohlantirish va raqibga 2 ball</b>
Ogohlantirish
Hech qanday jazo yo'q
Bellashuv to'xtatiladi va g'olib e'lon qilinadi

<b>Yunon-rum kurashida raqib kiyimidan ushlansa qanday jazo beriladi?</b>
<b>Ogohlantirish</b>
Bellashuv to'xtatiladi va g'olib e'lon qilinadi

Ogohlantirish va raqibiga 2 ball
Hech qanday jazo yo‘q

<b>Olimpiada o‘yinlarida yunon-rum kurashi bo‘yicha musobaqalar qaysi vazn toifasidan boshlanadi?</b>
59 kg
69 kg
87 kg
77 kg

<b>Yunon-rum kurashida yuklamaning ixisoslashganligi deganda nima tushuniladi?</b>
Ko‘lami musobaqa mashqlariga o‘xshash mazkur mashg‘ulot vositalari
Ish hajmining jamlangan ko‘rsatgichi va mashqlarni bajarish
Aylanma usul, chetlatish bilan, aralash usullar
Standard-qaytarish uslubi va mashqlarni almashtirish uslubi

<b>Yunon-rum kurashida texnik harakatlarni egallashda zarur bo‘lgan asosiy qoidalarni ko‘rsating?</b>
Texnik harakatlarni egallash, usullar, qarshi usullar va himoyalanihlarning variantlarini egallash, raqib mahorati xususiyatlarini hisobga olish, texnik harakatlar qo‘llash imkoniyatini kengaytirish, kombinatsiyalar hamda bog‘lanishlarda qo‘llash, harakat vazifasini eng oqilona hal etish, ortiqcha mushak zo‘riqishini bartaraf etish, yangi koordinatsiyalarni yaratish, texnik holatlarni oldini olish, dinamik tavsiflariga mos keladigan maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.
Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri - bu tanlangan holatni saqlab turishdir
Har bir usul o‘zgartirilishi va dinamik vaziyat
Har bir usul o‘zining marom - sur‘at tavsiflariga ega

<b>Yunon-rum kurashida harakatlarga o‘rgatishda xatolar yuzaga kelishining asosiy sabablarini aytib bering?</b>
Harakatlanish yetishmasligi sababli hatolar, o‘qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar, sharoitlarning g‘ayritabiiyligi sababli xatolar va kutilmagan xatolar
Harakatlarning yetishmasligi sababi ustozni mashg‘ulotga yetarli tayyorlanmaganligi
Harakatlarning yetishmasligi, sharoit va ob-havo
Harakatlarning yetishmasligi kurashchining mashg‘ulotga qiziqmasligi

<b>Yunon-rum kurashida qanday holatlarda tehnik usullarni bajarish mumkin?</b>
Parter va tik turgan holatlarda
Parter holati yo‘q
Tik turish holati
Parter holati

<b>Yunon-rum kurashida “ Portlovchi kuch” deganda nima tushuniladi?</b>
Qisqa vaqt ichida katta kuchlanishni ko‘rsatish qobiliyati bilan tavsiflanadi
Harakatlarni katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati
Musobaqa qoidasi bo‘yicha ruhsat etilgan, mazkur harakatlar yordamida kurashchi yutuq ballariga erishish harakatlari bilan ta‘riflanadi
Taktikaga tayyorgarlik harakatlarini shakllantirish

<b>Yunon-rum kurashida tezlikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?</b>
---

Engillashtirilgan sharoitlarda mashqlarni bajarish usuli. Murakkablashtirilgan sharoitlarda mashqlarni bajarish usuli. Yengillashtirilgan sharoitlarda mashqlarni chegaradagi tezlikda alohida harakatlarni bajarish va harakatlarni ko'p marta qaytarish usuli
Musobaqa qoidasi bo'yicha ruhsat etilgan, mazkur harakatlar yordamida kurashchi yutuq ballariga erishish harakatlari bilan ta'riflanadi
Taktikaga tayyorgarlik harakatlarini shakillantirish.
Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

<b>Yunon-rum kurashida chidamlilikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?</b>
Bajarilayotgan mashqlar shiddat hajmini oshirish usuli. O'zgaruvchan, oraliq, o'zgaruvchan-oraliq, takroriy usul
Har xil murakkab musobaqa mashqlarini qo'shib, ularni kurashchi organizmiga ta'sirini kuchaytirish
Harakatlarni katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati
Musobaqa qoidasi bo'yicha ruhsat etilgan, mazkur harakatlar yordamida kurashchi yutuq ballariga erishish harakatlari bilan ta'riflanadi

<b>Yunon-rum kurash treneri faoliyatining asosiy vazifasi nimadan iborat?</b>
Yunon-rum kurashchilarning trenirovka va musobaqa faoliyatini boshqarish
Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi
Har xil murakkab musobaqa mashqlarini qo'shib, ularni kurashchi organizmiga ta'sirini kuchaytirish
Musobaqa qoidasi bo'yicha ruhsat etilgan, mazkur harakatlar yordamida kurashchi yutuq ballariga erishish harakatlari bilan ta'riflanadi

<b>Yunon-rum kurashda himoya tushunchasiga ta'rif bering?</b>
Raqibning texnik usullarini amalga oshirmaslikga qaratilgan harakatlar
Texnik harakatlarni egallash, usullar, qarshi usullar va himoyalashlarning variantlarini egallash, raqib mahorati xususiyatlarini hisobga olish, texnik harakatlar qo'llash imkoniyatini kengaytirish, kombinatsiyalar
Kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash, harakat vazifasini eng oqilona hal etish, ortiqcha mushak zo'riqishini bartaraf etish, yangi koordinatsiyalarni yaratish, texnik holatlarni oldini olish
Dinamik tavsiflariga mos keladigan maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim

<b>Yunon-rum kurashida qarshi usul tushunchasiga ta'rif bering?</b>
Raqibning texnik usullariga qarshi qulay bo'lgan texnik usullar
To'liq va yuqori amplituda bilan bajarilgan tashlashlar uchun
To'liq bajarilgan yiqitishlar va tashlashlar uchun
Parter va tik turgan holatlarda

<b>Yunon-rum kurashida texnik harakatlardagi bog'lam tushunchasiga ta'rif bering?</b>
Tik turgan holatdagi texnik usulga qo'shimcha to'xtamasdan parter holatida texnik usulning bajarilishi
Musobaqa qoidasi bo'yicha ruhsat etilgan, mazkur harakatlar yordamida kurashchi yutuq ballariga erishish harakatlari bilan ta'riflanadi
Raqibning texnik usullarini amalga oshirmaslikga qaratilgan harakatlar
Raqibning texnik usullariga qarshi qulay bo'lgan texnik usullar

<b>Yunon-rum kurashida harakatlarga o'rgatishda xatolar yuzaga kelishining asosiy sabablarini aytib bering?</b>
Harakatlanish yetishmasligi sababli xatolar, o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar, sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar va kutilmagan xatolar
Umumiy va maxsus, absalyut va nisbiy. Dinamik, izometrik, tezkor kuch, portlovchi kuch, start kuchi, jadallashuvchi kuch
Dinamik, izometrik, tezkor kuch
Portlovchi kuch, start kuchi, jadallashuvchi kuch

<b>Yunon-rum kurashida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada bir ball beriladi?</b>
Raqibni parter holatiga o'tkazish, xavfli holatda besh sekund ushlab, gilamdan tashqariga chiqarish, to'liqsiz bajarilgan tashlash va to'ntarishlar uchun
Raqibning texnik usullarini amalga oshirmaslikga qaratilgan harakatlar
Musobaqa qoidasi bo'yicha ruhsat etilgan, mazkur harakatlar yordamida kurashchi yutuq ballariga erishish harakatlari bilan ta'riflanadi
Raqibning texnik usullariga qarshi qulay bo'lgan texnik usullar

<b>Yunon-rum kurashida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada ikki ball beriladi?</b>
To'liq bajarilgan texnik usullar uchun
Raqibning texnik usullarini amalga oshirmaslikga qaratilgan harakatlar
Musobaqa qoidasi bo'yicha ruhsat etilgan, mazkur harakatlar yordamida kurashchi yutuq ballariga erishish harakatlari bilan ta'riflanadi
Raqibning texnik usullariga qarshi qulay bo'lgan texnik usullar

<b>Yunon-rum kurashida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada uch ball beriladi?</b>
To'liq bajarilgan yiqitishlar va tashlashlar uchun
Musobaqa qoidasi bo'yicha ruhsat etilgan, mazkur harakatlar yordamida kurashchi yutuq ballariga erishish harakatlari bilan ta'riflanadi
Raqibning texnik usullariga qarshi qulay bo'lgan texnik usullar
Raqibning texnik usullarini amalga oshirmaslikga qaratilgan harakatlar

<b>Yunon-rum kurashida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada besh ball beriladi?</b>
To'liq va yuqori amplituda bilan bajarilgan tashlashlar uchun
To'liq va yuqori kuch bilan bajarilgan tashlashlar uchun
To'liq bajarilgan yiqitishlar va tashlashlar uchun
Parter va tik turgan holatlarda

<b>Yunon-rum kurashida qanday holatlarda texnik usullarni bajarish mumkin?</b>
Parter va tik turgan holatlarda
Raqibning texnik usullarini amalga oshirmaslikga qaratilgan harakatlar
Musobaqa qoidasi bo'yicha ruhsat etilgan, mazkur harakatlar yordamida kurashchi yutuq ballariga erishish harakatlari bilan ta'riflanadi
Raqibning texnik usullariga qarshi qulay bo'lgan texnik usullar

<b>Yunon-rum kurashchining jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?</b>
Kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezlik – jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan jarayon
Musobaqa qoidasi bo'yicha ruhsat etilgan, mazkur harakatlar yordamida kurashchi yutuq ballariga erishish harakatlari bilan ta'riflanadi
Raqibning texnik usullarini amalga oshirmaslikga qaratilgan harakatlar

Raqibning texnik usullariga qarshi qulay bo'lgan texnik usullar
<b>Yunon-rum kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi nimaga yo'naltirilgan?</b>
<b>Kurashchining musobaqa faoliyatida ko'rinadigan xususiyatlariga qat'iy ravishda javob beruvchi harakat sifatlarini rivojlantirishga</b>
Har xil murakkab musobaqa mashqlarini qo'shib, ularni kurashchi organizmiga ta'sirini kuchaytirish
Kurash xususiyatiga ancha yaqin bo'lgan, ko'proq mushak sifatlarini rivojlantirish. Kurashchi harakatida qatnashuvchi, mushak guruhlarini tanlab olingan rivojlantirish
Maxsus harakat sifatlarini rivojlantirish, katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga yo'naltirilgan tayyorgarlik
<b>Yunon-rum kurashida kurashchi tayyorgarligida kuchning turlari qanday farqlanadi?</b>
<b>Umumiy va maxsus, absalyut va nisbiy. Dinamik, izometrik, tezkor kuch, portlovchi kuch, start kuchi, jadallashuvchi kuch</b>
Umumiy va maxsus, absalyut va nisbiy
Dinamik, izometrik, tezkor kuch , portlovchi kuch, start kuchi
Dinamik, izometrik, tezkor kuch
<b>Yunon-rum kurashida "Nisbiy kuch" deganda nima tushuniladi?</b>
<b>Sportchining 1kg vazniga to'g'ri keladigan kuch birligi</b>
Dinamik, izometrik, tezkor kuch
Umumiy va maxsus, absalyut va nisbiy. Dinamik, izometrik, tezkor kuch, portlovchi kuch, start kuchi, jadallashuvchi kuch
Umumiy va maxsus, absalyut va nisbiy
<b>Yunon-rum kurashida "Tezkor kuch" deganda nima tushuniladi?</b>
<b>Tezkor kuch mushaklarning tashqi nisbatan katta bo'lmagan qarshilik aniqlanishi bilan harakatni tez bajarishda ko'rinadi</b>
Hujum darhol asosiy texnik usuldan boshlansa
Oddiy va murakkab, ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi
Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi, bellashuvni tuzish taktikasi, musobaqalarda qatnashish taktikasi
<b>Yunon-rum kurashida tezlik deganda nima tushuniladi?</b>
<b>Iloji boricha qisqa vaqt ichida alohida harakatlar va texnik usullarni bajara olish qobiliyati</b>
Umumiy va maxsus, absalyut va nisbiy
Dinamik, izometrik, tezkor kuch
Umumiy va maxsus, absalyut va nisbiy. Dinamik, izometrik, tezkor kuch, portlovchi kuch, start kuchi, jadallashuvchi kuch
<b>Yunon-rum kurashida "Egiluvchanlik" deganda nima tushuniladi?</b>
<b>Harakatlarni katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati</b>
Hujum darhol asosiy texnik usuldan boshlansa
Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi, bellashuvni tuzish taktikasi, musobaqalarda qatnashish taktikasi
Oddiy va murakkab, ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi
<b>Yunon-rum kurashida egiluvchanlikning qanday turlarini bilasiz?</b>
<b>Faol, sust</b>

Dinamik, izometrik, tezkor kuch
Umumiy va maxsus, absalyut va nisbiy. Dinamik, izometrik, tezkor kuch, portlovchi kuch, start kuchi, jadallashuvchi kuch
Umumiy va maxsus, absalyut va nisbiy

<b>Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini belgilang?</b>
Taktik bilimlarga ega bo'lish, taktik ko'nikmalarni egallash, taktik malakalarga ega bo'lish
Umumiy va maxsus, absalyut va nisbiy
Dinamik, izometrik, tezkor kuch
Umumiy va maxsus, absalyut va nisbiy. Dinamik, izometrik, tezkor kuch, portlovchi kuch, start kuchi, jadallashuvchi kuch

<b>Tezkorlikni rivojlantirish uchun qanday uslublar qo'llaniladi?</b>
Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Takroriy kuchlanishlar uslubi, o'yin va musobaqa usullari
Takroriy kuchlanishlar uslubi, o'yin va musobaqa usullari
Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi
Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Takroriy kuchlanishlar uslubi, o'yin va musobaqa usullari

<b>Taktika vositalariga nimalar kiradi?</b>
Qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan kurashchi harakatlari
Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi, bellashuvni tuzish taktikasi, musobaqalarda qatnashish taktikasi
Hujum darhol asosiy texnik usuldan boshlansa
Oddiy va murakkab, ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi

<b>Yunon-rum kurashda taktika nechta asosiy bo'limlardan tashkil topgan?</b>
Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi, bellashuvni tuzish taktikasi, musobaqalarda qatnashish taktikasi
Qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan kurashchi harakatlari
Oddiy va murakkab, ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi
Hujum darhol asosiy texnik usuldan boshlansa

<b>Yunon-rum kurashida texnika va taktika qanday birlikni tashkil etadi?</b>
Dialektik birlikni
Musobaqa situatsiyasini anglash va tahlil qilish
Taktik vazifani amaliy hal qilish
Maxsus taktik vazifani xayolan hal qilish

<b>Sh.X. Xankeldiev fikricha taktik harakatning nechta fazasi mavjud?</b>
Uchta. Musobaqa holatini anglash va tahlil qilish, maxsus taktik vazifani hayolan hal qilish, taktik vazifani amaliy hal qilish
Musobaqa situatsiyasini anglash va tahlil qilish
Maxsus taktik vazifani xayolan hal qilish
Taktik vazifani amaliy hal qilish

<b>Tezkorlikni rivojlantirishning nechta uslubi bor?</b>
--

4 ta
8 ta
5 ta
6 ta

<b>O'rgatishda qaysi usullardan foydalaniladi?</b>
<b>So'z, ko'rsatish va amaliy usullardan foydalaniladi</b>
Musobaqa faoliyatidagi materiallarni eslab qolish uchun yo'riqlar va bo'yruqlarni shakllantirish
Shug'ullanuvchilarning ota-onalari bilan trenerning yaqin muloqotda bo'lish bosqichi
Axborotlarni eslab qolish sonini barqarorlashtirish va uni qabul qilish. Esda qoladigan harakatlar bilan o'quvchilarning vazifalarini har xil shaklda berish

<b>Yunon-rum kurashida harakatni bajarishga o'rgatish jarayoni qanday bosqichlarga bo'linadi?</b>
<b>Boshlang'ich o'rgatish va qismlarga bo'lib o'rgatish. Keyingi takomillashtirishni mustahkamlash. Shug'ullanuvchilarning ota-onalari bilan trenerning yaqin muloqotda bo'lish bosqichi</b>
O'rgatilayotgan texnik usulning qismlarini aniqlashga va o'rganishga, o'rgatilayotgan harakatning qonuniylik tushunchalarini chuqurlashtirilishiga erishish
Esda qoladigan harakatlar bilan o'quvchilarning vazifalarini har xil shaklda berish
Shug'ullanuvchilarning ota-onalari bilan trenerning yaqin muloqotda bo'lish bosqichi.

<b>Yunon-rum kurashida boshlang'ich o'rgatish bosqichida qanday vazifalar hal qilinadi?</b>
<b>Shug'ullanuvchilarda harakat bajarilishini to'g'ri o'rgatish tasavvurini yaratish</b>
Musobaqa faoliyatidagi materiallarni eslab qolish uchun yo'riqlar va bo'yruqlarni shakllantirish
Shug'ullanuvchilarning ota-onalari bilan trenerning yaqin muloqotda bo'lish bosqichi
Axborotlarni eslab qolish sonini barqarorlashtirish va uni qabul qilish. Esda qoladigan harakatlar bilan o'quvchilarning vazifalarini har xil shaklda berish

<b>Yunon-rum kurashida jismoniy mashqlar yuklamasi deganda nima tushuniladi?</b>
<b>Jismoniy mashqlar yuklamasining shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir hajmi va organizmning yuklamaga reaksiyasi</b>
Ish xajmining jamlangan ko'rsatgichi va mashqlarni bajarish shiddati
Standard-qaytarish uslubi va mashqlarni almashtirish uslubi
Aylanma usul, chetlatish bilan, aralash usullar

<b>Yunon-rum kurashida mashg'ulot mashqlarining qanday yuklama tavsiflari mavjud?</b>
<b>Ixtisoslashtirilgan va hajm. Mashqning ta'sir yo'nalishi va koordinatsion murakkablik</b>
Axborotlarni eslab qolish sonini barqarorlashtirish va uni qabul qilish. Esda qoladigan harakatlar bilan o'quvchilarning vazifalarini har xil shaklda berish
O'quv mashg'ulot bellashuvlarida o'rgatilayotgan texnik usulning erkin kurash va kerak bo'lgan harakatlarni o'z vaqtida birgalikda aniq bajarish, sifatini nazorat
Shug'ullanuvchining qiziqishini oshirish. Boyitilgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish yo'li bilan emas, balki usul bilan harakat vazifalarini hal qilish

<b>Yunon-rum kurashida mashg'ulot yuklamalarining "hajmi" tushunchasini ko'rsating?</b>
<b>Yunon-rum kurashda sportchi organizmiga mashqlar ta'sirining o'lcham birligi</b>

Ish xajmining jamlangan ko'rsatgichi va mashqlarni bajarish shiddati
Standard-qaytarish uslubi va mashqlarni almashtirish uslubi
Aylanma usul, chetlatish bilan, aralash usullar

<b>Yunon-rum kurashida kurash musobaqalarini o'tkazish turiga ko'ra qanday tartibda o'tkaziladi?</b>
<b>Shaxsiy, jamoaviy va toifalash.</b>
Toifalash
Jamoaviy
Jamoaviy va toifalash

<b>Yunon-rum kurashida kurash musobaqalarini o'tkazish usuliga ko'ra qanday bo'linadi?</b>
<b>Aylanma usul, chetlatish bilan, aralash usullar</b>
Aylanma usul, aralash usul
Chetlashtirish, aralash usul, ketma – ket usul
Chetlatish bilan, aralash usullar

<b>Yunon-rum kurashida musobaqalarni tashkil etishda qanday asosiy hujjat muhim?</b>
<b>Musobaqa Nizomi</b>
Musobaqa bosqich xujjatlari
Musobaqa bayonnomasi
Musobaqa kitobi

<b>Yunon-rum kurashida musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigiena holatiga kim ma'sul?</b>
Musobaqa vrachi
Musobaqa vrachi va hakam
<b>Yordamchi hakam</b>
Sportchilar

<b>Yunon-rum kurashida musobaqalar o'tkazish tartibini belgilang?</b>
<b>Tuman, shahar, viloyat, Respublika, Qit'a va dunyo birinchiliklari</b>
Tuman, shahar, viloyat, Respublika, Qit'a va dunyo birinchiliklari, o'rtoqlik uchrashuvlari
Tuman, viloyat, Respublika, Qit'a va dunyo birinchiliklari, o'rtoqlik uchrashuvlari
Tuman, shahar, Respublika, Qit'a va dunyo birinchiliklari, o'rtoqlik uchrashuvlari

<b>Yunon-rum kurashida kurash gilamining minimal o'lchami nechaga teng?</b>
<b>5x5 m</b>
4x 5 m
10x 12 m
5x 10 m

<b>Yunon-rum kurashda kurash gilamining maksimal o'lchami necha metr bo'ladi?</b>
<b>14x15 m</b>
11x 11 m
11x 14 m
10x 5 m

<b>Yunon-rum kurashda harakatlarga o'rgatish maqsadi va vazifalari nimalardan iborat?</b>
---

<b>Bilim va malaka</b>
Tarbiya va malaka
Ko'nikma va malaka, tarbiya
ko'nikma va tarbiya

<b>O'qitishning nechta tamoyili bor?</b>
<b>15 ta</b>
18 ta
8ta
11 ta

<b>Yunon – rum kurashining vatanini aniqlang?</b>
<b>Rim</b>
Parij
Yaponiya
Ispaniya

<b>Yunon – rum kurashi bo'yicha birinchi Yevropa chempionati nechanchi yilda bo'lib o'tgan?</b>
<b>1890 yilda</b>
1895 yilda
1870 yilda
1900 yilda

<b>Yunon rum kurashi bo'yicha O'zbekistonlik birinchi olimpiyada g'olibini aniqlang?</b>
<b>Elmurod Tasmurodov 1995 yilda</b>
Rustam Assakulov 1996 yilda
Dilshod Oripov 1992 yilda
Arslan Taymazov 1994 yilda

<b>Ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda nimalarni hisobga olish zarur?</b>
<b>Malaka, tarbiya</b>
Sport yo'nalishi va yosh
Malaka va yosh
Tarbiya va yosh, malaka

<b>Dastlabki o'rganish bosqichda nechta xususiy vazifalar hal etilishi lozim?</b>
4 ta
<b>7 ta</b>
5 ta
8 ta

<b>Yunon – rum kurashi bo'yicha O'zbekistonlik birinchi jahon chempionini aniqlang?</b>
<b>Dilshod Oripov, 1992 yil</b>
Elmurod Tasmurodov, 1995 yil
Rustam Assakulov, 1996 yil
Artur Taymazov, 1997 yil

<b>Sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig'indisi deganda nimani tushunasiz?</b>
---

<b>Kuch</b>
Tezkorlik
Egiluvchanglik
Chaggonlik

<b>Yunon – rum kurashini Olimpiyada dasturidagi vazn toifasini aniqlang?</b>
<b>59, 66, 77, 86, 90, 120</b>
48, 65, 73, 85, 98, 110
59, 65, 78, 89, 98, 130
55, 65, 73, 85, 98, 120

<b>Yunon – rum kurashini Jahon chempionatidagi vazn toifalarini aniqlang?</b>
<b>58, 63, 73, 88, 90, 100</b>
59, 66, 77, 86, 90, 120
55, 65, 73, 88, 90, 110, 130
48, 55, 66, 85, 98, 120, 150

<b>Zamonaviy yunon – rum kurashi nechanchi asrdan boshlab va qaerda rivojlana boshlagan?</b>
<b>17- 19 asrda Osiyoda</b>
19- 20 asrda Yevropada
20 – asrda Yevropada
19-20 asrda Osiyoda

<b>Yunon – rum kurash maktabi ilk bor qachon va qaerda ochilgan?</b>
<b>17 asr, Rimda</b>
20 asr, Xitoyda
19 asr, Amerikada
18 asr, Afrikada