JISMONIY TARBIYA

1.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi qanday fan hisoblanadi?

A) *Texnik fan* B) *Pedagogik fan*
C) *Tabiiy fan* D) *Iqtisodiy fan*

2.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani jismoniy tarbiyaning qaysi jihatlarini ilmiy asoslaydi?

A) *Faqat texnik tomonini*
B) *Faqat nazoratini*
C) *Maqsadi va vazifalarini*
D) *Faqat tashkiliy tomonini*

3.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani jismoniy tarbiya jarayonini qanday asosda tashkil etishni belgilaydi?

A) *Erkin* B) *Tajribaviy* C) *Ilmiy*
D) *Tasodifiy*

4.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani jismoniy tarbiyani qaysi nuqtai nazardan tahlil qiladi?

A) *Texnik* B) *Tasviriy* C) *Statistik*
D) *Ilmiy-nazariy*

5.

Jismoniy tarbiya vositalari deganda nima tushuniladi?

A) *Musobaqa jarayoni*
B) *Faqat sport mashg‘ulotlari*
C) *Jismoniy tarbiya maqsadiga erishishda qo‘llaniladigan omillar majmui*
D) *Faqat gigiyenik talablar*

6.

Harakatlarga o‘rgatish jarayoni necha bosqichdan iborat?

A) *4* B) *2* C) *5* D) *3*

7.

Jismoniy sifatlar deganda nima tushuniladi?

A) *Mashg‘ulot shakllari va turlari*
B) *Harakat texnikasi*
C) *Insonning jismoniy imkoniyatlarini belgilovchi xususiyatlar*
D) *Sport natijalarini egallash*

8.

Quyidagilardan qaysi biri asosiy jismoniy sifatlarga kiradi?

A) *Chaqqonlik* B) *Tezlik* C) *Koordinatsiya*
D) *Epchillik*

9.

Kuchni tarbiyalashda asosiy omil qaysi?

A) *Mashg‘ulot vaqti* B) *Qarshilik darajasi*
C) *Tana holati* D) *Harakat tezligi*

10.

Tezkorlikni rivojlantirishda mashqlar qanday bo‘lishi kerak?

A) *Murakkab texnikali*
B) *Uzoq davom etuvchi*
C) *O‘rtacha yuklama bilan*
D) *Maksimal tezlikda bajariladigan*

11.

Sport fiziologiyasi fani nimani o‘rganadi?

A) *Sport tarixini*
B) *Sport texnikasini*
C) *Jismoniy mashqlar ta’sirida organizm funksiyalarini*
D) *Musobaqa qoidalarini*

12.

Sport fiziologiyasining asosiy vazifasi qaysi?

A) *Sport inshootlarini loyihalash*
B) *Musobaqa jadvalini tuzish*
C) *Sportchilar organizmining funksional holatini o‘rganish*
D) *Sport kiyimlarini ishlab chiqish*

13.

Jismoniy mashqlar ta’sirida organizmda yuz beradigan moslashuv jarayoni nima deb ataladi?

A) *Charchash* B) *Adaptatsiya*
C) *Regeneratsiya* D) *Stress*

14.

Jismoniy yuklamaga organizmning javob reaksiyasi qaysi tizimlar faoliyati bilan bog‘liq?

A) *Faqat mushak tizimi*

B) *Teri tizimi*

C) *Ovqat hazm qilish tizimi*

D) *Yurak-qon tomir va nafas olish tizimi*

15.

Yurak-qon tomir tizimi funksional zaxirasining asosiy ko‘rsatkichi qaysi?

A) *Yuklama vaqtida yurakning zarba hajmi*

B) *Qon bosimi darajasi*

C) *Qonning gemoglobin miqdori*

D) *Tinch holatdagi yurak urish soni*

16.

Maksimal kislorod iste’moli (VO? max) nimani tavsiflaydi?

A) *Mushak kuchini* B) *Aerob ish qobiliyatini*
C) *Nafas olish tezligini*
D) *Anaerob imkoniyatlarni*

17.

Organizmning funksional zaxiralari qaysi holatda to‘liq namoyon bo‘ladi?

A) *Uyqu vaqtida*

B) *Maksimal jismoniy yuklama vaqtida*

C) *Minimal jismoniy faollikda*

D) *Tinch holatda*

18.

Jismoniy mashqlar energiya ta’minoti mexanizmiga ko‘ra qaysi guruhlarga bo‘linadi?

A) *Umumrivojlantiruvchi va maxsus*

B) *Dinamik va statik*

C) *Kuch va tezlik mashqlari*

D) *Aerob, anaerob-alaktat va anaerob-laktat*

19.

Marafon yugurishi fiziologik jihatdan qaysi turdagi mashqlarga kiradi?

A) *Aerob* B) *Anaerob-laktat* C) *Statik*
D) *Anaerob-alaktat*

20.

Qaysi ko‘rsatkich anaerob-laktat mashqlar uchun xarakterli?

A) *Kislorod yetarli bo‘lishi*

B) *Sut kislotasi to‘planmasligi*

C) *Sut kislotasining ko‘p to‘planishi*

D) *Yurak urishining sekinlashuvi*

21.

Asosiy gimnastikaning asosiy vazifasi nima?

A) *Sport natijalarini oshirish*

B) *Umumiy jismoniy rivojlanishni ta’minlash*

C) *Ish unumdorligini oshirish*

D) *Kasalliklarni davolash*

22.

1968-yilgi tasnifga ko‘ra amaliy gimnastika turlarining vazifasi nimaga qaratilgan?

A) *Musobaqaga*

B) *Estetik tarbiyaga*

C) *Rekordga*

D) *Mehnat, harbiy va davolash faoliyatiga*

23.

Kuch va epchillikni talab qiluvchi gimnastika nimani rivojlantiradi?

A) *Dam olishni* B) *Statik holatni*
C) *Nafas olishni* D) *Kuch va chaqqonlikni*

24.

Gimnastika vositalarining asosini nima tashkil etadi?

A) *Jismoniy o‘yinlar* B) *Nazariy bilimlar*
C) *Sport musobaqalari*
D) *Gimnastika mashqlari*

25.

Saf mashqlarining asosiy vazifasi nimadan iborat?

A) *Moslashuvchanlikni oshirish*

B) *Kuchni oshirish*

C) *Tezlikni rivojlantirish*

D) *Tashkiliy va intizomiy ko‘nikmalarni shakllantirish*

26.

G‘ovlar osha yugurishda sportchilar qanday yuguradi?

A) *Har biri alohida yo‘lkadan*

B) *Umumiy yo‘lkada*

C) *Juft bo‘lib*

D) *Navbat bilan*

27.

Estafetali yugurishning asosiy maqsadi nimadan iborat?

A) *Masofani teng bo‘lib yugurish*

B) *Eng tez yuguruvchini aniqlash*

C) *Estafeta tayoqchasini imkon qadar tez marraga yetkazish*

D) *Jamoa chidamliligini oshirish*

28.

400 metr va undan qisqa masofalarga yugurishda qanday qoida amal qiladi?

A) *Yugurish vaqtbay tarzda baholanadi*

B) *Faqat burilishgacha alohida yo‘lka bo‘ladi*

C) *Yuguruvchilar umumiy yo‘lkada yuguradi*

D) *Har bir yuguruvchi uchun alohida yo‘lka ajratiladi*

29.

Yengil atletikada yugurishning nechta asosiy xili mavjud?

A) *6 ta* B) *4 ta* C) *3 ta* D) *5 ta*

30.

Uzunlikka va uch hatlab sakrash qaysi turga kiradi?

A) *Gorizontal sakrashlar*
B) *Aralash sakrashlar* C) *Vertikal sakrashlar*
D) *Tabiiy sakrashlar*

31.

Balandlikka sakrash va langarcho‘pga tayanib sakrash qaysi guruhga kiradi?

A) *Tabiiy sakrashlar* B) *Estafetali sakrashlar*
C) *Vertikal sakrashlar*
D) *Gorizontal sakrashlar*

32.

Yengil atletikada uloqtirish sport turlari qaysilar?

A) *Yugurish, uloqtirish*

B) *Disk uloqtirish, estafeta, marafon*

C) *Yadro itqitish, disk uloqtirish, nayza uloqtirish, bosqon uloqtirish*

D) *Nayza uloqtirish, sakrash*

33.

Yengil atletikada uloqtirish sport turlari qaysilar?

A) *Yugurish, uloqtirish*

B) *Disk uloqtirish, estafeta, marafon*

C) *Yadro itqitish, disk uloqtirish, nayza uloqtirish, bosqon uloqtirish*

D) *Nayza uloqtirish, sakrash*

34.

Disk va bosqon uloqtirishda sportchi qanday harakatdan foydalanadi?

A) *Aylanma harakat* B) *Sakrab uloqtirish*
C) *Joyidan uloqtirish*
D) *To‘g‘ri yugurib kelish*

35.

Milliy kurash qaysi xalqning an’anaviy sport turi hisoblanadi?

A) *Qozoq* B) *O‘zbek* C) *Qirg‘iz* D) *Turk*

36.

Xalqaro kurash qaysi tashkilot tomonidan boshqariladi?

A) *IOC* B) *FIFA* C) *IKA* D) *UWW*

37.

Futbol o‘yinida to‘psiz harakatlanish texnikasiga qaysi harakatlar kiradi?

A) *Yugurish yo‘nalishini o‘zgartirib yugurish, sakrash, fintlar*

B) *To‘pni olib yurish va zarba berish*

C) *To‘pni qabul qilish*

D) *Faqat oldinga yugurish*

38.

Futbolchilarga beriladigan yugurish usullari qaysi javobda to‘liq ko‘rsatilgan?

A) *Oldinga, orqaga, chalishtirma va yonlama qadamlar*

B) *Oldinga va orqaga yugurish*

C) *Sakrab yugurish*

D) *Faqat yonlama yugurish*

39.

Darvozabonning asosiy joylashuvi qayerda bo‘lishi lozim?

A) *Jarima maydonining markazida*

B) *Maydon o‘rtasida*

C) *Darvoza chizig‘idan 1 metr oldinda*

D) *Darvoza chizig‘idan 20–30 sm oldinda*

40.

Voleybol o‘yinining kelib chiqish davrida o‘yin qanday nom bilan atalgan?

A) *Net ball* B) *Uchuvchi to‘p*
C) *Flying ball* D) *Basket volley*

41.

Voleybol nechanchi yildan Olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritilgan?

A) *1968-yil* B) *1956-yil* C) *1964-yil*
D) *1960-yil*

42.

To‘pni qabul qilish va uzatish uchun ko‘pincha qaysi holat qo‘llaniladi?

A) *Yuqori holat* B) *Sakrash holati*
C) *O‘rta (asosiy) holat* D) *Past holat*

43.

Basketbol o‘yini qaysi yilda yaratilgan?

A) *1895-yil* B) *1901-yil* C) *1889-yil*
D) *1891-yil*

44.

Basketbol o‘yinini kim ixtiro qilgan?

A) *Jon Lok* B) *Pyer de Kuberten*
C) *Uilyam Morgan* D) *Jeyms Neysmit*

45.

Gandbol jamoasida maydonda bir vaqtning o‘zida nechta o‘yinchi ishtirok etadi?

A) *5 ta* B) *7 ta* C) *6 ta* D) *8 ta*

46.

Gandbol o‘yinining asosiy maqsadi nima?

A) *To‘pni raqib darvozasiga kiritish*

B) *Raqibdan to‘pni tortib olish*

C) *To‘pni uzoqqa uloqtirish*

D) *Maydon bo‘ylab tez harakatlanish*

47.

Stol tennisi o‘yinining asosiy maqsadi nima?

A) *To‘pni uzoqqa urish*

B) *To‘pni raqib maydoniga qoidaga muvofiq tushirish*

C) *To‘pni tez urish*

D) *To‘pni stol ustida ushlab turish*

48.

Badminton o‘yini haqida qanday ta’rif berilgan?

A) *Qadimiy o‘yin bo‘lib, kelib chiqishi haqida ko‘plab ma’nolar mavjud*

B) *Faqat zamonaviy sport turi*

C) *Olimpiya o‘yini sifatida yaratilgan*

D) *Faqat Angliyada paydo bo‘lgan o‘yin*

49.

Harakatli o‘yinlar qanday jarayon hisoblanadi?

A) *Faqat jismoniy mashqlar majmui*

B) *Murakkab faoliyat bo‘lib, belgilangan qoidalar asosida amalga oshiriladi*

C) *Erkin va qoidalarsiz harakatlar*

D) *Faqat musobaqa shakliga ega mashg‘ulot*

50.

Harakatli o‘yinlarda qaysi jismoniy fazilatlar namoyon bo‘ladi?

A) *Tezkorlik, shiddatlik va vaziyatga mos harakat qilish*

B) *Faqat egiluvchanlik*

C) *Statik muvozanat*

D) *Faqat kuch va chidamlilik*

51.

O‘zbek xotin-qizlariga bag‘ishlab o‘tkazilgan xalq o‘yinlari festivali qanday nomlanadi?

A) *To‘maris o‘yinlari* B) *Quvlashmachoq*
C) *Bahor bayrami* D) *To‘maris qizlari*

52.

Harakatli o‘yinlarning hozirgi davrdagi foydali jihatlari nimada?

A) *Quvnoqligi* B) *Ommaviyligi*
C) *Yoshga xosligida* D) *Zerikishni yo‘qotishi*

53.

Sport inshootlari vazifasiga ko‘ra qanday turlarga bo‘linadi?

A) *Asosiy va yordamchi*
B) *Vaqtinchalik va doimiy*
C) *Kichik va katta* D) *Ochiq va yopiq*

54.

Qaysi inshootlar ochiq sport inshootlariga kiradi?

A) *Stadionlar va sport maydonlari*
B) *Suzish havzalari*
C) *Sport zallari*
D) *Gimnastika zallari*

55.

Sport inshootlari joylashuviga ko‘ra qanday bo‘linadi?

A) *Davlat va xususiy* B) *Ochiq va yopiq*
C) *Alohida va majmuaviy*
D) *Katta va kichik*

56.

Ta’lim muassasalari sport zallarida qaysi mashg‘ulotlar o‘tkaziladi?

A) *Jismoniy tarbiya darslari*
B) *Faqat professional sport mashg‘ulotlari*
C) *Faqat musobaqalar*
D) *Dam olish mashg‘ulotlari*

57.

Sport inshootlarida qoplamalar nima uchun qo‘llaniladi?

A) *Inshoot qiymatini oshirish uchun*
B) *Sportchilarning harakatini qulay va xavfsiz ta’minlash uchun*
C) *Faqat estetik ko‘rinish uchun*
D) *Tomoshabinglar uchun*

58.

Qadimiy Olimpiya o‘yinlari qaysi xudoga bag‘ishlangan?

A) *Apollon* B) *Zevs* C) *Ares* D) *Afina*

59.

Qadimiy Olimpiya o‘yinlarida ayollar:

A) *Faqat tomoshabin bo‘lgan*
B) *Faqat yugurishda qatnashgan*
C) *Musobaqalarda qatnashgan*
D) *Umuman ishtirok etmagan va tomosha qilmagan*

60.

Zamonaviy Olimpiya o‘yinlarida ayollar ilk bor qaysi sport turi bo‘yicha ishtirok etgan?

A) *Suzish* B) *Gimnastika*
C) *Yengil atletika* D) *Tennis*

61.

Paralimpiya o‘yinlarining rasmiy tashkil topishiga asos bo‘lgan musobaqalar kimlar uchun o‘tkazilgan?

A) *Eshitish qobiliyati cheklangan sportchilar*
B) *Ko‘rish qobiliyati cheklangan sportchilar*
C) *Tug‘ma nogironligi bo‘lgan sportchilar*
D) *Urushda jarohat olgan nogiron harbiylar*

62.

Osiyo o‘yinlari qaysi tashkilot tomonidan boshqariladi?

A) *AFC*
B) *OCA (Osiyo Olimpiya Kengashi)*
C) *IOC (Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi)*
D) *UNESCO*

63-65-test topshiriqlariga (A-F) javob variantlarini o‘zaro to‘g‘ri moslashtiring.

63. Harakat faoliyati orqali jismoniy rivojlanishni ta’minlovchi asosiy vosita nima? **64. Quyosh, havo va suv ta’siri orqali organizmni chiniqtirish nima deb ataladi?** **65. Tozalik, ovqatlanish va kun tartibiga rioya qilish bilan bog‘liq omillar nima deb yuritiladi?**	A) *Tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari* B) *Jismoniy mashqlar* C) *Tozalik, ovqatlanish va kun tartibiga rioya qilish bilan bog‘liq omillar* D) *Dam olish va uyqu rejimi* E) *Massaj va chiniqtirish mashqlari* F) *Sport jihozlari va anjomlari*

66-68-test topshiriqlariga (A-F) javob variantlarini o‘zaro to‘g‘ri moslashtiring.

66. Mashqlar qanday tartibda bajariladi? **67. Mashg‘ulot maqsadi nima uchun anglanadi?** **68. Mashg‘ulot qanday asosda o‘tkaziladi?**	A) *Guruhda* B) *Avval chidamlilik* C) *Funktsional holat* D) *Aralash tartibda* E) *Onglilik* F) *Jismoniy mashqlar vositalari*

69.

Nima sababdan jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi mustaqil fan sifatida shakllangan?

Javob: _____

Diqqat! Javobingizni javoblar varaqasiga ko‘chirib yozing.

70.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani mazmunining “tizimli” bo‘lishi nimani bildiradi?

Javob: _____

Diqqat! Javobingizni javoblar varaqasiga ko‘chirib yozing.

71.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani jismoniy tarbiya jarayonini boshqarishda qaysi omillarga tayanadi?

Javob: _____

Diqqat! Javobingizni javoblar varaqasiga ko‘chirib yozing.

72.

Jismoniy tarbiya vositalari deganda nima tushuniladi?

Javob: _____

Diqqat! Javobingizni javoblar varaqasiga ko‘chirib yozing.

73.

Jismoniy sifatlar deganda nima tushuniladi?

Javob: _____

Diqqat! Javobingizni javoblar varaqasiga ko‘chirib yozing.

74.

Funksional zaxiralar tushunchasi qaysi fiziologik imkoniyatlarni ifodalaydi?

Javob: _____

Diqqat! Javobingizni javoblar varaqasiga ko‘chirib yozing.

75.

Nafas olish tizimi funksional zaxirasining oshishi qaysi jarayonga xizmat qiladi?

Javob: _____

Diqqat! Javobingizni javoblar varaqasiga ko‘chirib yozing.

76.

Uzoq muddatli adaptatsiya qaysi sharoitda shakllanadi?

Javob: _____

Diqqat! Javobingizni javoblar varaqasiga ko‘chirib yozing.

77.

Adaptatsiya nima?

Javob: _____

Diqqat! Javobingizni javoblar varaqasiga ko‘chirib yozing.

78.

Bajarilgan ish kuchiga ko‘ra mashqlar qanday turlarga bo‘linadi?

Javob: _____

Diqqat! Javobingizni javoblar varaqasiga ko‘chirib yozing.

79.

Anaerob-alaktat mashqlarning asosiy fiziologik belgisi nima?

Javob: _____

Diqqat! Javobingizni javoblar varaqasiga ko‘chirib yozing.

80.

Kuchni tarbiyalashda asosiy ta’sir etuvchi omil nima?

Javob: _____

Diqqat! Javobingizni javoblar varaqasiga ko‘chirib yozing.