

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI FANIDAN SAVOLLAR.

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani qanday fan va uni nimani o'rgatadi?
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining amaliy fan sifatida mohiyati nimadan iborat?
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatini rivojlanishi necha davrdan iborat?
4. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatini rivojlanishi birinchi davri xarakteristikasi?
5. Jismoniy tarbiya jarayonida ko'llanila boshlangan birinchi usuliyatlarning yaratilishi fan rivojlanishining qaysi davrida yuzaga kelgan?
6. Usmonxo'jaev T.N. ning quyidagi fikrlari fan rivojlanishining qaysi davriga aloqador? O'rta asrning o'rtalarida jismoniy tarbiya usuliyatlarining xillari ortdi. Gimnastika, suzish, o'yinlar, kamon otish, otda chopish, qilichbozlik bo'yicha dastlabki qo'llanmalar paydo bo'ldi. Ajdodlarimiz Abu Nasr Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Abu Rayhon Beruniylarning tan tarbiyasiga oid ilmiy dunyoqarashlari vujudga keldi.
7. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati qaysi fanlar bilan bog'liq?
8. Fanning Biologiya fani bilan bog'liqligi mohiyati nimadan iborat?
9. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatida qo'llaniladigan yegakchi tushunchalar qaysilar?
10. Jismoniy rivojlanish tushunchasining ta'rifi, uning rivojlanish fazalari va qonuniyatlarini tushuntirib bering?
11. Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri qaysi yosh davrlarini o'z ichiga oladi?
12. Jismoniy tarbiya tushunchasining ta'rifi?
13. Umumiy jismoniy tayyorgarlik nimaga yo'naltirilgan?
14. Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi qanday jarayon va u o'z ichiga nimalarni oladi?
15. Sport tayyorgarligining asosiy vazifalari?
16. Jismoniy madaniyat tushunchasining ta'rifi?
17. Jismoniy madaniyatning moddiy va ma'naviy boyliklariga nimalar kiradi?
18. Sport atamasining ta'rifi?
19. Jismoniy tarbiya tushunchasi mohiyati?
20. Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillariga qaysi tamoyillar kiradi?

21. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy ilmiy tadqiqot uslubiyatlari qaysilar?
22. Jismoniy tarbiyaning vositalari qaysilar?
23. Jismoniy mashq tushunchasining ta'rihi?
24. Jismoniy mashqlarning mazmuni deganda nimani tushunasiz?
25. Jismoniy mashqlar texnikasi deb nimaga aytiladi?
26. Mamlakat sportchisining axloqi deganda nimani tutshunasiz?
27. Muomila estetikasini tarbiyalash deganda nimani tutshunasiz?.
28. Fransuzlarning Eber sistemasida nimalar aks etgan?
29. Jismoniy mashqlarning original klassifikatsiyasi kim tomonidan ishlab chikilgan.
30. Harkatli o'yinlar deganda nimani tutshunasiz?
31. Sport o'yinlari deganda nimani tutshunasiz?
32. Gimnastika deganda nimani tutshunasiz?
33. Saflanish va qayta saflanish mashqlari haqida ma'lumot bering.
34. Asosiy jismoniy mashklar deganda nimani tutshunasiz?
35. Erkin mashklar deganda nimani tutshunasiz?
36. Akrobatika mashqlari deganda nimani tutshunasiz?
37. Badiiy gimnastika deganda nimani tutshunasiz?
38. Turizm so'ziga ta'rif bering.
39. Ilmiy omillar deganda nimani tutshunasiz?
40. Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi
41. Charchoq o'zi nima?
42. Harakat reaksiyasining tezligi nima?.
43. Egiluvchanlik o'zi nima?
44. Egiluvchanlikni rivojlantirish haqida gapirib bering.
45. Maksimal zo'riqish metodi nima?.,
46. Kuchni rivojlantirishning tipik vositalari qaysilar?

47. Murakkab reaksiya nima degani?
48. Harakat reaksiyasining tezligi deganda nimani tushinasiz?
49. Kuchni rivojlantirish deganda nimani tushunasiz?.
50. Avtomatlashgan va avtomatlashmagan xatolar nima?
51. Xususiy va kompleksli xatolar bularga nimalar kiradi?
52. O‘z-o‘ziii tahlil kila olishni deganda nimani tushinasiz?
53. Ta’limning usuliyatlariga qo‘yilgan umumiy talablari?
54. Suhbat deganda nimani tushinasiz?
55. Muhokama deganda nimani tushinasiz?
56. Topshiriq deganda nimani tushinasiz?
57. Ko‘rsatma deganda nimani tushinasiz?
58. Jismoniy tarbiya jarayonida komanda deganda nimani tushinasiz?
59. Jismoniy tarbiya jarayonida sanoqdan nima uchun foydalaniladi?
60. Plakatlardan nima maqsadlarda foydalaniladi?
61. Namoyish qilish deganda nimalar tushiniladi?
62. Mashq uslubiyati deganda nimalar tushiniladi?
63. Jismoniy tarbiya vositalarini aytib bering?
64. Onglilik va faollilik deganda nimalarni tushinasiz?
65. Chidamlilik maktab o‘quvchilarida qanday tarbiyalanadi?
66. O‘smirlarda chidamlilik qanday tarbiyalanadi?
67. Egiluvchanlik maktab o‘quvchilarida qanday tarbiyalanadi?
68. Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismi deganda nimani tushinasiz?
69. O‘quvchilar faoliyatini boshqarish uslubiyati deganda nimani tushunasiz?
70. Yakunlash darslari deganda nimani tushinasiz?
71. Jismoniy yuklama deganda nimani tushinasiz?
72. Aralash darslar deganda nimani tushinasiz?

73. Yuklamaning hajmi deganda nimani tushinasiz?
74. Biologiya fanining boshqa fanlar bilan bog'liqligini aytib o'ting?
75. Jismoniy tarbiya deganda nimani tushinasiz?
76. Jamiyatda jismoniy tarbiyaning rivojlanish darajasi quyidagi ko'rsatkichlar bilan baholanadi:
77. Sport deganda nimani tushinasiz?
78. Jismoniy tarbiya tarkibiga davolovchi jismoniy tarbiya ham kiradi.
79. Tarbiyaning turli tomonlari yagonaligiga qaty rioya qilish.
80. Jamoat rahbarlik organlariga nimalar kiradi?
81. Texnika-so'z qaysi so'zdan olingan bo'lib, nima degan ma'noni bildiradi.
82. Texnikaning asosi deganda nima tushuniladi.
83. Texnikaning asosiy zvenosi haqida ma'lumot bering.
84. Texnikaning detali deganda nimani tushinasiz?
85. Harakat amplitudasi deganda nimani tushinasiz?
86. Fazoviy-vaqt xarakteristikasi deganda nimani tushinasiz?
87. Vaqt xarakteristikasi deganda nimani tushinasiz?
88. Harakat sur'ati deganda nimani tushinasiz?
89. Ritmiklik xarakteristikasi deganda nimani tushinasiz?
90. Dinamik xarakteristikalar deganda nimani tushinasiz?
91. Jismoniy mashqlarni bajarishda quyidagilar tashqi kuchlar hisoblanadi:
92. Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashturuvchi kuchlaridan foydalanish ikki yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi:
93. Gigienik omillar shartli tarzda ikki guruhga bo'lingan bular qaysilar:
94. Ta'lim va tarbiya tizimida tamoyil deganda nima tushuniladi.
95. Umumiy metodologik tamoyillarni ko'rsating?
96. Onglilik deganda nimani tushinasiz?
97. Faollik deganda nimani tushinasiz?

98. Jismoniy tarbiyada bajara olish va individuallashtirish tamoyillari?
99. Bajara olish va individuallashtirish tamoyilining vazifalari?
100. Yengil yuklamalar va topshiriqlarni aniqlash uchun qanday mezonlar bor
101. Kallanetika deganda nimani tushinasiz?
102. Gigienik gimnastika deganda nimani tushinasiz?
103. Kirish gimnastikasi deganda nimani tushinasiz?
104. Jismoniy madaniyat daqiqasi deganda nimani tushinasiz?
105. Davolash gimnastikasi deganda nimani tushinasiz?
106. Stretching bu nima degani?
107. Sheyping deganda nimani tushinasiz?
108. Asosiy gimnastika deganda nimani tushinasiz?
109. Ayollar gimnastikasi deganda nimani tushinasiz?
110. Kasbiy sohaga yo'naltirilgan gimnastika quyidagilar?
111. Atletik gimnastika deganda nimani tushinasiz?
112. Sport gimnastikasi deganda nimani tushinasiz?
113. Badiiy gimnastika deganda nimani tushinasiz?
114. Sport akrobatikasi deganda nimani tushinasiz?
115. Sport acrobikasi deganda nimani tushinasiz?
116. Gimnastika nazariyasi deganda nimani tushinasiz?
117. Gimnastikaning tarixi qanaqa bosqichlarini ochib beradi?
118. Gimnastikani o'qitish metodikasi deganda nimani tushinasiz?
119. Gimnastikaning nemis tizimi deganda nimani tushinasiz?
120. Gimnastikaning shvetsiya tizimi deganda nimani tushinasiz?
121. Sokol gimnastikasining asoschisi kim va u qaysi universitet professori?
122. Pyotr Fransyevich Lesgaft kim bo'lgan?
123. Abu Aii ibn Sino (to'liq ismi: Abu Ali llusayn ibn Abdullah ibn al-Hasan ibn Ali ibn Sino) kim, qachon va qayerda yashab o'tgan?

124. Abu Aii ibn Sino Birinchi kitobi nimaga bag'ishlangan?
125. Abu Aii ibn Sino ikkinchi kitobi nimaga bag'ishlangan?
126. Abu Aii ibn Sino uchinchi kitobi nimaga bag'ishlangan?
127. Abu Aii ibn Sino to'rtinchi kitobi nimaga bag'ishlangan?
128. Oksana Aleksandrovna Chusovitina kim va qanday yutuqlarga erishgan?
129. Anton Viktorovich Fokin kim va qanday yutuqlarga erishgan?
130. Yekaterina Xilko kim va qanday yutuqlarga erishgan?
131. O'zbekistonda Sport gimnastikasi federatsiyasi qachon tashkil topgan.
132. Nechanchi yilda Xirosimada o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida O. Chusovitina tayanib sakrash va brusslarda nechta va qaysi medalni qo'lga kiritdi?
133. 1896-yil - Afina (Gretsiya). I Olimpiada o'yinlarida nechta mamlakat ishtirok etgan bo'lsa, shulardan nechtasi gimnastika musobaqasiga qatnashgan?
134. 1908-yil- London (Angliya). IV Olimpiada o'yinlarida nechta mamlakatdan qancha ishtirokchi qatnashgan?
135. 1912-yil- Stokgolm (Shvetsiya). V Olimpiada o'yinlarida nechta mamlakatdan qancha ishtirokchi qatnashgan?
136. 1920-yil- Antverpen (Belgiya). VI Olimpiada o'yinlarida nechta mamlakatdan qancha ishtirokchi qatnashgan.
137. 1924-yil- Parij (Fransiya). VII Olimpiada o'yinlarida nechta mamlakat qancha ishtirokchi qatnashgan.
138. 1928 yil- Amsterdam (Niderlandiya). VIII Olimpiada o'yinlarida II mamlakatdan nechta sportchi ishtirok etgan. Xalqaro gimnastika federatsiyasining qaroriga ko'ra, Olimpiada o'yinlari musobaqasi dasturiga qanaqa o'zgartirish kiritildi.
139. Aniq yoyma matn yozuvi har qanday gimnastik mashqni to'liq tavsiflash imkonini beradi. Bunday yozuvning qaysi sxemasi qabul qilingan:
140. Barcha gimnastik atamalar nechta asosiy guruhga bo'linadi?
141. Gimnastika atamasi deganda nimani tushinasiz?
142. Gimnastika atamalari deganda nimani tushinasiz?
143. Gimnastik atamalarga qanday talablar qo'yiladi?
144. Gimnastika o'rindig'I (gimnastik skameyka) nima uchun mo'ljallangan?

145. Gimnastika o'rindig'i(gimnastik skameyka) ning o'lchamini ayting.
146. Tirmashib chiqadigan arqon (kanat) qaerga va qay tartibda o'rnatiladi hamda uzunligi qancha?
147. Gimnastika halqalarining o'lchamini ayting
148. Oyoq siltash uchun dastakli ot (kon) haqida ma'lumot bering?
149. Bruss (qo'shpoya) haqida ma'lumot bering?
150. Bruss (ayollar) haqida ma'lumot bering?
151. Gimnastika yakkacho'pi (brevno) haqida ma'lumot bering?
152. Halqalar (obruch) haqida ma'lumot bering?
153. Koptokcha (badiiy gimnastika) haqida ma'lumot bering?
154. Gimnastika lenta haqida ma'lumot bering?
155. Straxovka(himoya) haqida ma'lumot bering?
156. Individual straxovka (himoya) haqida ma'lumot bering?
157. Gurux straxovka (himoya) haqida ma'lumot bering?
158. Saf mashqlari deganda nimani tushinasiz?
159. Saf mashqlari necha guruhga bo'linadi?
160. Safga ta'rif bering?
161. Zich safga ta'rif bering?
162. Orasi ochiq safga ta'rif bering?
163. Oraliq masofaga ta'rif bering?
164. Ketma-ket qatorga ta'rif bering?
165. Boshlovchiga ta'rif bering?
166. Frontga ta'rif bering?
167. Qanotga ta'rif bering?
168. Saf chuqurligi deganda nimani tushinasiz?
169. Saf kengligi deganda nimani tushinasiz?
170. Saf usullari deganda nimani tushinasiz?

171. Qayta saflanish deganda nimani tushinasiz?
172. Bir qatordan ikki qatorga saflanishga ta'rif bering?
173. Bir qatordan uch qatorga saflanish deganda nimani tushinasiz?
174. Qatordan qirra bo'lib qayta saflanish deganda nimani tushinasiz?
175. Orani ochishga ta'rif bering?
176. Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb nimaga aytiladi?
177. Chiniqish deganda nimani tushunasiz?
178. Chidamlilik nima?
179. Egiluvchanlik nima?
180. Egiluvchanlikning turlarini sanab bering.
181. Jismoniy mashq deb nimaga aytiladi?
182. Gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan yugurish mashqlari qaysilar?
183. Yurish va yugurishni o'rgatishning asosiy o'rgatish metodikasi qaysi?
184. Muvozanat saqlashning zarur sharti nima?
185. Muvozanat saqlash mashqlarning o'rgatish metodi qanday?
186. Gimnastika devoriga tirmashib chiqish mashqlarini sanang.
187. Vertikal arqonda aralash osilib tirmashib chiqishning necha usuli mavjud va ular qaysilar?
188. Oddiy osilib chiqish mashqi qanday bajariladi?
189. To'xtab-to'xtab tirmashib chiqish usuli qanday amalga oshiriladi?
190. Gimnastik mashqlar texnikasini o'rganishda mexanika asosiy qonunlarini bil mavjud.
Bular qaysilar?
191. Statistik mashqlar deb nimaga aytiladi?
192. Osilish turlarini ayting?
193. Halqada bajariladigan mashqlarni sanang.
194. Akrobatika so'zining ma'nosi?
195. Erkin mashqlar deganda nimani tushinasiz?.

196. Erkin mashqlar o'quv kombinatsiyalari deganda nimani tushinasiz?
197. Gigiyenik gimnastika qay tarzda olib boriladi?
198. Gimnastika bo'yicha o'quv darsining asosiy vositalari qaysilar?
199. Gimnastika darsi asosiy qismining umumiy vazifalari.
200. Gimnastika atamasi haqida ma'lumot bering.
201. Gimnastika atamalari deganda nimani tushinasiz?
202. Parterdagi texnik usullar: To'ntarishlar qaysi?
203. Parterdagi texnik usullar: Tashlashlar qaysi?
204. Tik turgan holatdagi texnik usullar: Parter o'tkazishlar qaysilar?
205. Tik turgan holatdagi texnik usullar: yiqitishlar qaysilar?
206. Kurash sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada chala bahosi beriladi?
207. Kurash sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada yonbosh bahosi beriladi?
208. Kurash sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada halol bahosi beriladi?
209. Dzyudo sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada yuko bahosi beriladi?
210. Dzyudo sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada vazari bahosi beriladi?
211. Dzyudo sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada ippon bahosi beriladi?
212. Belbog'li kurash sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada yonbosh bahosi beriladi?
213. Kurash va belbog'li kurash turlarining oldingi nomlari qanday nomlangan?
214. Belbog'li kurash sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada halol bahosi beriladi?
215. Sambo kurashi sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada to'rt ball beriladi?
216. Sport kurashi texnikasiga o'rgatishda akademik A.I. Pavlovning qaysi nazariyasiga asoslanish mumkin?
217. Ko'p marotaba takrorlash oqibatida kurashchi tomonidan texnik usullarni qanday o'rganganlik stadiyalarda ko'rinishi mumkin?
218. Kurash sport turida qanday holatlarda texnik usullarni bajarish mumkin?

219. Belbogii kurash sport turida qanday holatlarda texnik usullarni bajarish mumkin?
220. Dzyudo kurash turida qanday holatlarda texnik usullarni bajarish mumkin?
221. Sambo kurash turida qanday holatlarda texnik usullarni bajarish mumkin?
222. "Kurash taktikasi" tushunchasini ta'riflab bering.
223. Kurashchi taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi qanday?
224. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini belgilang.
225. Sport taktikasini egallash jarayonidagi vazifalarni belgilang.
226. Taktika vositalariga nimalar kiradi?
227. Kurashda taktika nechta asosiy bo'limlardan tashkil topgan?
228. Kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning nechta turini aniqlab beradi?
229. Qachon hujumning oddiy turi aniqlanadi?
230. Qachon hujumning murakkab turi aniqlanadi?
231. Murakkab hujum harakatlarining nechta turini ajratish mumkin?
232. Usulni amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini nechta guruhga tasniflash mumkin?
233. Sport kurashida texnika va taktika qanday birlikni tashkil etadi?
234. N.M. Galkovskiy tomonidan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarning nechta guruhidan foydalanish tavsiya etiladi?
235. Raqib UOM (umumiy og'irlik markazi) tayanch maydonining chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag'darish yo'nalishiga qarab kamaysa nima bo'ladi?
236. Raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o'tsa (ko'chsa) nima bo'ladi?
237. A.N. Lens tomonidan usulni amalga oshirish taktikasini qanday ketma-ketlikda egallash tavsiya etiladi?
238. Taktik tayyorlov harakatlari deganda nimani tushunasiz?
239. Taktik harakatni takomillashtirishda qaysi fazada asosiy qiyinchilikka duch kelish mumkin?
240. Sh.X. Xankeldiyev fikricha taktik harakatning nechta fazasi mavjud?

241. Taktik uslub turlarini aniqlang.
242. Hujum samaradorligi deganda nimani tushunasiz?
243. Sportchining taktik tayyorgarligi degani nima?
244. Taktika degani nima?
245. Bellashuvni olib borish deganda nima tushuniladi?
246. Taktika elementi nima deb hisoblanadi?
247. Taktik variantlar deganda nima tushiniladi?
248. Taktik fikrlash deganda nima tushiniladi?
249. Sport kurashidagi bellashuv paytida qanday taktik turlar ajratiladi?
250. Sport taktikasining qanday amaliy elementlari mavjud?
251. Hujum taktikasi qanday turlarga ajratiladi?
252. Algoritmik taktika nima asosida quriladi?
253. G.Tumanyan va Ya.K. Koblev fikricha dzyudochilarning ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarligini qanday bosqichlarga ajratish maqsadga muvofiqdir?
254. Taktikaning umumiy hajmi deb nimaga aytiladi?
255. Qarshi hujum taktikasi nimaga asoslangan?
256. Kurashchining taktik tayyorgarligi qaysi asosiy turlari bilan tavsiflanadi?
257. Sport kurashida murakkab hujum harakatini o'tkazish tuzilmasi qanday texnik-taktik elementlardan tashkil topgan?
258. Sport kurashida texnikaning hajmi qanday aniqlanadi?
259. Sport taktikasining amaliy elementlarini egallash samaradorligi awalombor nima bilan aniqlanadi?
260. Kurashchilarning taktik mahorati qanday usul va uslublar bilan aniqlanadi?
261. Nima "tojli usul" (koronny priyom), deb ataladi?
262. Yu.A. Shaxmuradov kurashchi zaxirasidagi harakatlar va ularni amalga oshirishda qanday guruhlariga ajratadi?

263. Yuqori malakali kurashchilar musobaqa bellashuviga qarab qanday tipologik xususiyatlarga ajratiladi?

264. Sportchining musobaqa faoliyati deganda nima tushuniladi?

265. Sport tayyorgarligi paytida qanday musobaqa turlariga ajratiladi?

266. Asosiy musobaqada qatnashish maqsadiga tavsif bering.

267. Sport kurashida musobaqa faoliyatini baholaydigan umumiy tasniflovchi ko'rsatkichlarni ko'rsating.

268. Kurashchining texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari deganda nimani tushunasiz?

269. Kurashchining texnik-taktik tayyorgarlik darajasi degani nima?

270. Sport kurashida qaysi yo'l bilan musobaqa faolitetini yozib borish amalga oshiriladi?

271. Texnikaning samaradorligi nima bilan izohlanadi?

272. "Hujum samaradorligi"ni qaysi ko'rsatkichlarning nisbatlari aniqlaydi?

273. Kurashchining musobaqa faoliyatini tahlil qilishda asosiy shart nimadan iborat?

274. Texnik-taktik tayyorgarlikning tizimi qanday tuzilmalardan iborat?

275. Texnik-taktik tayyorgarlikning qaysi ko'rsatkichi yagona ko'rsatkich deyiladi?

276. Texnik-taktik tayyorgarlikning qaysi ko'rsatkichi umumlashtirilgan ko'rsatkich deyiladi?

277. "Hujum darajasi" ko'rsatkichi qaysi tavsif bilan aniqlanadi?

278. "Hujum oralig'i" ko'rsatkichi qaysi uslub bilan aniqlanadi?

279. "Himoya samaradorligi" ahamiyat ko'rsatkichi qaysi uslub bilan aniqlanadi?

280. Texnik-taktik tayyorgarlik darajasi dinamikasini baholash uchun qanday uslublardan foydalaniladi?

281. Texnik-taktik tayyorgarlikni baholashning differensial uslubi qaysi yo'l bilan amalga oshiriladi?

282. Jismoniy mashqlar texnikasi deganda nima tushuniladi?

283. Jismoniy mashqlar nagruzkasi deganda nima tushuniladi?

284. Mashg'ulot mashqlarining qanday nagruzka tavsiflari mavjud?

285. Nagruzkaning ixisoslashganligi deganda nima tushuniladi?

286. Jismoniy mashqlar ta'sirining yo'naltirilganligi deganda nima tushuniladi?
287. Nagruzkaning koordinatsion murakkabligi deganda nima tushuniladi?
288. Mashg'ulot nagruzkalarining "hajmi" tushuntiring.
289. Belgilari bo'yicha standardlashtirish yoki nagruzkaning tashqi ko'rinishlarini almashtirib ta'sir etish qaysi uslublarda joy egallagan?
290. Nagruzka hajmini hisoblashda qaysi shkala qo'llaniladi?
291. Nagruzka "tashqi" tomoni qaysi ko'rsatkichlarda taqdim etilgan?
292. Kurashda nagruzka hajmi qaysi uslub bilan aniqlanadi?
293. Qo'llaniladigan mashqlar nagruzkasining dam olish oraliqlarini asosiy turlarini ko'rsating.
294. Qaysi dam olish oralig'i ordinar oraliq deb ataladi?
295. "Qattiq" dam olish oralig'iga tavsif bering.
296. Qaysi dam olish oralig'i "ekstremal" oraliq deb ataladi?
297. "Maksimal nagruzka" tushunchasiga izoh bering.
298. Mashg'ulot nagruzkalari oqibatida qanday toliqish darajalari paydo bo'ladi?
299. Musobaqa bellashuvlari tahlili yakuniga ko'ra sportchilarni uchta
300. Kurashchilar bellashuvida "spurt" degani nima?
301. Kurashchining Taktik tayorgarlik haqida ma'lumot bering?