

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ  
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2023

ՁՅՈՒԴՈՒ

ԹԵՍՏ 1

ԽՄԲԻ ՀԱՄԱՐԸ

ՆՍՏԱՐԱՆԻ ՀԱՄԱՐԸ

**Հարգելի՛ մարդիկ**

Խորհուրդ ենք տալիս առաջադրանքները կատարել ըստ հերթականության:  
Ուշադիր կարդացե՛ք յուրաքանչյուր առաջադրանք: Եթե չի հաջողվում որևէ առաջադրանքի  
անմիջապես պատասխանել, ժամանակը խնայելու նպատակով կարող եք դրան անդրադառնալ  
ավելի ուշ:

**Թեստ-գրքույկի էջերի դատարկ մասերը կարող եք օգտագործել սևագրության համար:**

**1** Սպորտային ընտրության համար որո՞նք են ժառանգական հաստատուն ցուցանիշները

- 1) Մարմնի հասակը, մարմնի առանձին մասերի երկայնական չափերը
- 2) Մկանային ուժը
- 3) Հարմարողականությունը
- 4) Շարժունակությունը հողերում

**2** Նախնական պատրաստության փուլի տևողությունը կազմում է՝

- 1) 1-3 տարի
- 2) Մինչև 6 ամիս
- 3) 6 ամսից – 1 տարի
- 4) 3-5 տարի

**3** Նշվածներից ո՞րն է տակտիկայի մշակման հիմնական մեթոդը

- 1) Փոփոխական
- 2) Կրկնողական
- 3) Հավասարաչափ
- 4) Ինտերվալային

**4** Մարզման ո՞ր օրինաչափությունն է թելադրվում մրցության բուն էությունով

- 1) Ընդհանուր և հատուկ պատրաստության միասնությունը
- 2) Մարզական պահանջների աստիճանական աճը
- 3) Բարձր սպորտային նվաճումների ուղղվածություն
- 4) Մարզման գործընթացի ցիկլայնությունը

**5** Նշվածներից ո՞րը չի հանդիսանում մրցումների համակարգի իրագործման սկզբունքը

- 1) Մրցումների օրացույցի կայունությունը
- 2) Մրցումների օրացույցի փուլային կառուցումը
- 3) Մարզիկներից առավելագույն ֆիզիկական, հոգեբանական ու ֆունկցիոնալ հատկությունների դրսևորման պահանջը:
- 4) Մրցակցական բեռնվածությունների տարիքային հաջորդականության պլանավորման խիստ պահպանումը

**6** Նշվածներից ո՞րն է արտացոլում ներքին բեռնվածության բացարձակ լարվածությունը

- 1) Սրտի կծկումների գումարային քանակը
- 2) Ծախսված էներգիայի ընդհանուր մեծությունը
- 3) Ժամանակի միավորի ընթացքում ծախսված էներգիայի քանակը
- 4) Մարմնի քաշի կորուստը

**7** Նշվածներից ո՞րը չի արտացոլում բեռնվածության և հարմարողականության միջև օրինաչափ կապերը

- 1) Մարզիկների անհատական առանձնահատկությունների հաշվառումը
- 2) Բեռնվածության ու հանգստի ճիշտ փոխհաջորդումը
- 3) Կարճատև բեռնվածությունը
- 4) Բեռնվածության ուղղվածության ճիշտ որոշումը

**8** Նշված մեթոդներից ո՞րն է բնութագրվում առանձին գործողությունների կամ ամբողջ վարժությունների անընդհատ կատարումով՝ փոփոխվող արագությամբ ու լարվածությամբ

- 1) Ինտերվալային
- 2) Փոփոխական
- 3) Կրկնողական
- 4) Խաղային

**9** Նշվածներից ո՞րը մարզավիճակի ձեռքբերմանը նպաստող մանկավարժական գործոններից չէ

- 1) Բեռնվածության բաղադրամասերի համապատասխան զուգակցումը
- 2) Միջոցների և մեթոդների ճիշտ օգտագործումը
- 3) Աշխատանքի մեջ արագ ներգրավվելը
- 4) ԸՖՊ և ՀՖՊ պահանջվող փոխհարաբերությունը

**10** Նշված միկրոցիկլերի տարբերակներից ո՞րն է բնութագրվում ոչ մեծ ծավալով, բայց առավելագույն և առավելագույնին մոտ լարվածությամբ

- 1) Կուտակային միկրոցիկլ
- 2) Հարվածիչ միկրոցիկլ
- 3) Մրցակցական միկրոցիկլ
- 4) Կրկնապատկված միկրոցիկլ

**11** Ո՞ր մեթոդի հիմնական խնդիրն է հանդիսանում արագ շարժման պայմաններում առավելագույն ուժ դրսևորելու կարողության մշակումը

- 1) Կրկնողական ճիգերի մեթոդի
- 2) Առավելագույն ճիգերի մեթոդի
- 3) Դինամիկ ճիգերի մեթոդի
- 4) Փոփոխական ճիգերի մեթոդի

**12** Փոփոխական մեթոդի կիրառումը նպաստում է՝

- 1) Վարժությունների տեխնիկայի տիրապետմանը
- 2) Ֆունկցիոնալ հնարավորությունների զարգացմանը
- 3) Շարժումների կոորդինացիայի մշակմանը
- 4) Տակտիկական գործողությունների կատարելագործմանը

- 13) Նշվածներից ո՞րը շրջանաձև մարզման տարատեսակներից չէ
- 1) Անընդհատ վարժման մեթոդը
  - 2) Կրկնողական-փոփոխական մեթոդը
  - 3) Ինտերվալային մեթոդը հանգստի խիստ ընդմիջումներով
  - 4) Ինտերվալային մեթոդը հանգստի լրիվ ընդմիջումներով
- 14) Նշվածներից ինչո՞վ պայմանավորված չէ ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության փոխհարաբերությունը
- 1) Մարզիկների որակավորման աստիճանով
  - 2) Մարզիկների անձնային հատկություններով
  - 3) Մարզական ստաժով
  - 4) Մարզաշրջանի բնույթով
- 15) Նշված շարժողական ընդունակություններից ո՞րն է առավել զգայուն 13-17 տարիքային շրջանում մշակման համար
- 1) Արագաշարժություն
  - 2) Հավասարակշռություն
  - 3) Դիմացկունություն
  - 4) Ճարպկություն
- 16) 17-18 տարեկան ըմբիշների համար ո՞րն է համարվում տարվա ընթացքում մրցումների մասնակցության թույլատրելի քանակը
- 1) 3
  - 2) 6
  - 3) 10
  - 4) 15
- 17) Մարզիկի անձի գիտակցության ձևավորման մեթոդներից մեկն է՝
- 1) Խթանումը
  - 2) Մանկավարժական պահանջը
  - 3) Զրույցը
  - 4) Հասարակական կարծիքը
- 18) Մարզիկի սոցիալականացման 2-րդ փուլում առաջացող խնդիրներից մեկն է՝
- 1) Առաջին պարտության բացասական հետևանքների վերացում
  - 2) Կենսակերպի ենթարկում խմբի (թիմի) նպատակներին
  - 3) Մրցակիցների վարքի ձևերի ու նորմերի յուրացում
  - 4) Սոցիալական դիրքորոշումների ձևավորում

19

**Մարզիկի առաջնային սոցիալականացում իրականացնողներից մեկն է՝**

- 1) Մարզադպրոցի տնօրենը
- 2) Մարզիչը
- 3) Մրցավարը
- 4) Մարզաձևի առաջատար մարզիկը

20

**Մարզիկի հետ կոնֆլիկտում մարզչի վարքի հիմնական կանոններից մեկն է՝**

- 1) Հեռացում կոնֆլիկտից
- 2) Արդարացի վերաբերմունք կոնֆլիկտը սկսողի հանդեպ
- 3) Խստության դրսևորում
- 4) Հուզականության բազմազանության դրսևորում

21

**Մարզվածության հիմնական ցուցանիշներից է՝**

- 1) Վերականգնման արագացումը
- 2) Սրտի թոպեական ծավալը
- 3) Շնչառության թոպեական ծավալը
- 4) Նյարդային գործընթացների լաբիլությունը

22

**Վերականգնման համակարգը կազմված է**

- 1) Մանկավարժական, հոգեբանական, բժշկական միջոցներից
- 2) Հոգեբանական, մանկավարժական, ինտելեկտուալ միջոցներից
- 3) Մանկավարժական, հոգեբանական, սոցիալական միջոցներից
- 4) Հոգեբանական, սոցիալական, բժշկական միջոցներից

23

**Թթվածնի պաշարների վերականգնումը տևում է**

- 1) 10-15 վրկ
- 2) 3-5 թոպե
- 3) 1-2 թոպե
- 4) 30-48 վրկ

24

**Քնի ընթացքում՝**

- 1) Մկանները վերականգնվում են, մարմնի ջերմաստիճանը իջնում է, նյութափոխանակությունը դանդաղում է
- 2) Մարմնի ջերմաստիճանը բարձրանում է, նյութափոխանակությունը չի փոխվում, երիկամների աշխատանքը կարգավորվում է
- 3) Նյութափոխանակությունը արագանում է, սրտի կծկումների հաճախականությունը նվազում է, ջերմաստիճանը իջնում է
- 4) Սրտի կծկումների հաճախականությունը դանդաղում է, շնչառությունը արագանում է, մարմնի ջերմաստիճանը բարձրանում է

25

**Վերականգնման գործընթացում սպիտակուցները՝**

- 1) Մասնակցում են հյուսվածքների և օրգանների կառուցվածքի պահպանմանը և վերականգնմանը, ապահովում են անհրաժեշտ էներգիայի 5-10 %
- 2) Մասնակցում են ածխաջրերի պահուստի վերականգնմանը, ապահովում են անհրաժեշտ էներգիայի 50-60 %
- 3) Առաջանում են պարզ ածխաջրերից
- 4) Ապահովում են գլիկոգենի պաշարները լյարդում

26

**Մարզիկների մոտ նյարդահոգեկան լարվածությունը դրսևորվում է**

- 1) Շարժողական ակտիվության բարձրացումով, անկանոնությամբ, ժեստիկուլյացիայի ավելացումով
- 2) Շարժողական ակտիվության նվազումով, ժեստիկուլյացիայի ավելացումով
- 3) Շարժումների կանոնավորությամբ, ժեստիկուլյացիայի ավելացումով
- 4) Շարժումները լինում են կանոնավոր, ստաբիլ, ժեստիկուլյացիան մնում է անփոփոխ

27

**Նախամեկնարկային ապատիայի ժամանակ՝**

- 1) Անհրաժեշտ է նախավարժանքում ներառել կտրուկ շարժումներ, արագացումներ
- 2) Մեկնարկից առաջ օրական 3-4 անգամ կիրառել հանգստացնող շնչառական վարժությունների համալիր
- 3) Մեկնարկից առաջ օրական 3-4 անգամ կատարել մկանային ռելաքսացիայի վարժություններ
- 4) Նախավարժանքը կատարել՝ կիրառելով դանդաղ շարժումներ

28

**Մրցման հոգեբանական պատրաստության գործընթացը բաժանվում է հետևյալ փուլերի՝**

- 1) Նախամրցումային, մրցումային, հետմրցումային
- 2) Նախամեկնարկային, ներգրավման, մրցումային
- 3) Նախամեկնարկային, մեկնարկային, կայուն վիճակի
- 4) Նախամրցումային, մեկնարկային, երկրորդ շնչառության

29

**«ՈՒԿԵՄԻ»-ները (հնքնաապահովում), որ որակավորման աշակերտական աստիճանում են ուսուցանվում**

- 1) շագանակագույն գոտի
- 2) դեղին գոտի
- 3) կանաչ գոտի
- 4) սպիտակ գոտի

30

V ՔՅՈՒ դեղին գոտի որակավորման աշակերտական աստիճանների նորմատիվային պահանջներում քանի հատ «NAGE WAZA» (զցումների տեխնիկա) պետք է ցուցադրել

- 1) 8
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 6

31

«TAI OTOSHI» (առջևից ոտնադնումով զցում) հնարքը, որ որակավորման աստիճանի նորմատիվային պահանջներից է

- 1) IV ՔՅՈՒ նարնջագույն գոտի
- 2) V ՔՅՈՒ դեղին գոտի
- 3) III ՔՅՈՒ կանաչ գոտի
- 4) II ՔՅՈՒ կապույտ գոտի

32

Նշել ՔՅՈՒ որակավորման աշակերտական աստիճանների շնորհման ճիշտ դասավորվածությունը

1)

1. սպիտակ գոտի
2. նարնջագույն գոտի
3. կապույտ գոտի
4. դեղին գոտի
5. կանաչ գոտի
6. շագանակագույն գոտի

2)

1. դեղին գոտի
2. սպիտակ գոտի
3. կապույտ գոտի
4. կանաչ գոտի
5. շագանակագույն գոտի
6. նարնջագույն գոտի

3)

1. սպիտակ գոտի
2. դեղին գոտի
3. նարնջագույն գոտի
4. կանաչ գոտի
5. կապույտ գոտի
6. շագանակագույն գոտի

4)

1. դեղին գոտի
2. կապույտ գոտի
3. կանաչ գոտի
4. նարնջագույն գոտի
5. շագանակագույն գոտի
6. սպիտակ գոտի

33

«SUTEMI WAZA» (ընկնելով հնարքներ)–ը քանի խմբի են դասակարգվում

- 1) 2
- 2) 3
- 3) 4
- 4) 5

34

«TACHI WAZA» (կանգնած դիրքից հնարքներ)–ը քանի խմբի են դասակարգվում

- 1) 2
- 2) 4
- 3) 5
- 4) 3

35

«KATAME WAZA» (ծնկաչոք դիրքից հնարքների տեխնիկա)–ն քանի խմբի են դասակարգվում

- 1) 4
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 5

36

«URA NAGE» (զցում կրծքի վրայից արտակորումով) հնարքը, որ որակավորման աստիճանի նորմատիվային պահանջներից է

- 1) I ԲՅՈՒ նարնջագույն գոտի
- 2) II ԲՅՈՒ դեղին գոտի
- 3) III ԲՅՈՒ կանաչ գոտի
- 4) IV ԲՅՈՒ կապույտ գոտի

37-44 ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐԸ ԿԱՐՃ ՊԱՏԱՄԽԱՆՈՎ ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ ԵՆ, անհրաժեշտ է նշել առավելագույնը երեք ճիշտ պատասխան

37

Նշվածներից որո՞նք ճկունությունը պայմանավորող գործոնները չեն

- 1) Տարիքը, սեռը
- 2) Միջավայրի ջերմաստիճանը
- 3) Մկանների կծկման արագությունը
- 4) Օրվա ժամը
- 5) Հոդերի ձևը
- 6) Ազդրերի շրջագիծը
- 7) Մկանների տոնուսը
- 8) Մկանների զանգվածը
- 9) Մարմնի քաշը



38

**Շարժումների ճշգրտության մշակման գործընթացում ո՞ր մեթոդական հնարքների կիրառումն է պարտադիր**

- 1) Վարժության արագ կատարում
- 2) Ամուր կենսամեխանիկական հենակետի ստեղծում
- 3) Ճիգերի առավել դրսևորում
- 4) Շնչման փուլում շնչառության ինքնական պահում
- 5) Ազատ շնչառության ապահովում
- 6) Վարժության կատարում մեծ ամպլիտուդայով
- 7) Կատարվող վարժությունների աստիճանաբար բարդեցում
- 8) Վարժությունների հայելաձև կատարում

39

**Ի՞նչն է հանդիսանում մրցակցական գործունեության հսկողության առարկան մենամարտային մարզաձևերում**

- 1) Տեխնիկական գործողությունների ծավալը
- 2) Սրտի կծկումների հաճախականությունը
- 3) Առաջատար մկանախմբերի ուժային ցուցանիշները
- 4) Հարձակվողական հնարքների արդյունավետությունը
- 5) Ճիգերի տարբերակման ցուցանիշները
- 6) Պաշտպանողական հնարքների արդյունավետությունը
- 7) Ժամանակի ընկալման ցուցանիշները
- 8) Ուժային դիմացկունության ցուցանիշները

40

**Նշվածներից որո՞նք չեն հանդիսանում տեխնիկական վարպետության չափանիշներ**

- 1) Տեխնիկայի ծավալը
- 2) Տեխնիկայի բազմակողմանիությունը
- 3) Տեխնիկայի բարդությունը
- 4) Տեխնիկայի արդյունավետությունը
- 5) Տեխնիկայի կայունությունը
- 6) Տեխնիկայի փոփոխականությունը
- 7) Տեխնիկայի ավտոմատացումը
- 8) Տեխնիկայի անհատականացումը

41

**Որո՞նք չեն հանդիսանում մարմնի քաշի իջեցման եղանակները**

- 1) Հավասարաչափ
- 2) Փուլային
- 3) Արագացված
- 4) Տարահամախմբված
- 5) Փոփոխական
- 6) Աստիճանական
- 7) Անհատական
- 8) Հարվածային

42

**Մարզիկի արդյունավետ (զրագետ) խրախուսման պայմաններն են՝**

- 1) Հաշվի առնել սանի նախկին սպորտային հաջողությունները
- 2) Հաշվի առնել սանի անհատական առանձնահատկությունները
- 3) Հաշվի առնել, երբ է կատարվել արարքը
- 4) Խրախուսել առանձին
- 5) Կարևոր է պահպանել չափի զգացումը
- 6) Նպատակահարմար է խրախուսել բոլորի ներկայությամբ
- 7) Հաճախակի օգտագործել խրախուսման նույն միջոցը
- 8) Հաշվի առնել սանի ուսումնական հաջողությունները
- 9) Հաճախակի օգտագործել խրախուսանքը

43

**Ընտրեք երեք ճիշտ պնդումները**

- 1) Նախամեկնարկային վիճակը առաջանում է մրցումներից մի քանի օրից մինչև մի քանի ժամ առաջ
- 2) Նախամեկնարկային վիճակը կախված է մրցումների կարևորությունից և նշանակալիությունից մարզիկի համար
- 3) Նախամեկնարկային վիճակում ակտիվանում են սրտանոթային, շնչառական, շարժողական համակարգերը
- 4) Նախամեկնարկային վիճակը առաջանում է մրցումներից անմիջապես մի քանի վայրկյան առաջ
- 5) Նախամեկնարկային վիճակը կախված չէ մարզիկի ֆիզիկական պատրաստության աստիճանից
- 6) Նախամեկնարկային վիճակը կախված չէ մարզիկի հոգեբանական պատրաստության աստիճանից
- 7) Նախամեկնարկային վիճակը կախված չէ մարզիկի նյարդային տիպից, անձնային առանձնահատկություններից

44

**Աշխատունակությունը սահմանափակող գործոնների շարքին են դասվում՝**

- 1) Շնչառական ֆունկցիայի ակտիվացումը
- 2) թթվահիմնային հավասարակշռության թեքումը դեպի թթվային միջավայր
- 3) Լյարդի ֆունկցիայի նվազումը գերլարվածության հետևանքով
- 4) աշխատող մկանների բջջային շնչառության ակտիվացումը
- 5) արյան մածուցիկության նվազումը
- 6) թթվահիմնային հավասարակշռության թեքումը դեպի հիմնային միջավայր
- 7) միկրոէլեմենտների ֆունկցիոնալ անբավարարությունը