

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2023

ՁՅՈՒԴՈՒ

ԹԵՍՏ 2

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

2 Նախնական պատրաստության փուլի տևողությունը կազմում է՝

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

3 Նշվածներից ո՞րն է տակտիկայի մշակման հիմնական մեթոդը

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

4 Մարզման ո՞ր օրինաչափությունն է թելադրվում մրցության բուն էությունով

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

5 Նշվածներից ո՞րը չի հանդիսանում մրցումների համակարգի իրագործման սկզբունքը

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

6 Նշվածներից ո՞րն է արտացոլում ներքին բեռնվածության բացարձակ լարվածությունը

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

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

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

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

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

9 Նշվածներից ո՞րը մարզավիճակի ձեռքբերմանը նպաստող մանկավարժական գործոններից չէ

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

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

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

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

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

12 Փոփոխական մեթոդի կիրառումը նպաստում է՝

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

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

19

Մարզիկի առաջնային սոցիալականացում իրականացնողներից մեկն է՝

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

20

Մարզիկի հետ կոնֆլիկտում մարզչի վարքի հիմնական կանոններից մեկն է՝

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

21

Մարզվածության հիմնական ցուցանիշներից է՝

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

22

Վերականգնման համակարգը կազմված է

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

23

Թթվածնի պաշարների վերականգնումը տևում է

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

24

Քնի ընթացքում՝

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

25

Վերականգնման գործընթացում սպիտակուցները՝

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

26

Մարզիկների մոտ նյարդահոգեկան լարվածությունը դրսևորվում է

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

27

Նախամեկնարկային ապատիայի ժամանակ՝

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

28

Մրցման հոգեբանական պատրաստության գործընթացը բաժանվում է հետևյալ փուլերի՝

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

29

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

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

30

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

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

31

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

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

32

Նշել ՔՅՈՒ որակավորման աշակերտական աստիճանների շնորհման ճիշտ դասավորվածությունը

1)

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

2)

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

3)

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

4)

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

33

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

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

34

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

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

35

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

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

36

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

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

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

37

Նշվածներից որո՞նք ճկունությունը պայմանավորող գործոնները չեն

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

38

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

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

39

Ի՞նչն է հանդիսանում մրցակցական գործունեության հսկողության առարկան մենամարտայի նմարգաձևերում

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

40

Նշվածներից որո՞նք չեն հանդիսանում տեխնիկական վարպետության չափանիշներ

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

41

Որո՞նք չեն հանդիսանում մարմնի քաշի իջեցման եղանակները

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

42

Մարզիկի արդյունավետ (զրագետ) խրախուսման պայմաններն են՝

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

43

Ընտրեք երեք ճիշտ պնդումները

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

44

Աշխատունակությունը սահմանափակող գործոնների շարքին են դասվում՝

- 1) Միկրոէլեմենտների ֆունկցիոնալ անբավարարությունը
- 2) Շնչառական ֆունկցիայի ակտիվացումը
- 3) Թթվահիմնային հավասարակշռության թեքումը դեպի թթվային միջավայր
- 4) Լյարդի ֆունկցիայի նվազումը գերլարվածության հետևանքով
- 5) Աշխատող մկանների բջջային շնչառության ակտիվացումը
- 6) Արյան մածուցիկության նվազումը
- 7) Թթվահիմնային հավասարակշռության թեքումը դեպի հիմնային միջավայր