

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2023

ՁՅՈՒԴՈՒ

ԹԵՍՏ 3

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

2 Նախնական պատրաստության փուլի տևողությունը կազմում է՝

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

3 Նշվածներից ո՞րն է տակտիկայի մշակման հիմնական մեթոդը

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

4 Մարզման ո՞ր օրինաչափությունն է թելադրվում մրցության բուն էությունով

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

5 Նշվածներից ո՞րը չի հանդիսանում մրցումների համակարգի իրագործման սկզբունքը

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

6 Նշվածներից ո՞րն է արտացոլում ներքին բեռնվածության բացարձակ լարվածությունը

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

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

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

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

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

9 Նշվածներից ո՞րը մարզավիճակի ձեռքբերմանը նպաստող մանկավարժական գործունեության չէ

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

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

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

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

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

12 Փոփոխական մեթոդի կիրառումը նպաստում է՝

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

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

19

Մարզիկի առաջնային սոցիալականացում իրականացնողներից մեկն է՝

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

20

Մարզիկի հետ կոնֆլիկտում մարզչի վարքի հիմնական կանոններից մեկն է՝

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

21

Մարզվածության հիմնական ցուցանիշներից է՝

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

22

Վերականգնման համակարգը կազմված է

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

23

Թթվածնի պաշարների վերականգնումը տևում է

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

24

Քնի ընթացքում՝

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

25

Վերականգնման գործընթացում սպիտակուցները՝

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

26

Մարզիկների մոտ նյարդահոգեկան լարվածությունը դրսևորվում է

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

27

Նախամեկնարկային ապատիայի ժամանակ՝

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

28

Մրցման հոգեբանական պատրաստության գործընթացը բաժանվում է հետևյալ փուլերի՝

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

29

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

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

30

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

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

31

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

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

32

Նշել ՔՅՈՒ որակավորման աշակերտական աստիճանների շնորհման ճիշտ դասավորվածությունը

1)

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

2)

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

3)

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

4)

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

33

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

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

34

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

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

35

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

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

36

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

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

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

37

Նշվածներից որո՞նք ճկունությունը պայմանավորող գործոնները չեն

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

38

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

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

39

Ի՞նչն է հանդիսանում մրցակցական գործունեության հսկողության առարկան մենամարտային մարզաձևերում

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

40

Նշվածներից որո՞նք չեն հանդիսանում տեխնիկական վարպետության չափանիշներ

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

41

Որո՞նք չեն հանդիսանում մարմնի քաշի իջեցման եղանակները

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

42

Մարզիկի արդյունավետ (գրագետ) խրախուսման պայմաններն են՝

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

43

Ընտրեք երեք ճիշտ պնդումները

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

44

Աշխատունակությունը սահմանափակող գործոնների շարքին են դասվում՝

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