

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2023

ՀՈՒՆԱՀՌՈՄԵԱԿԱՆ ԸՍԲՇԱՄԱՐՏ

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 հասկությունների 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

Ընթացմարտում ի՞նչն է հանդիսանում տեխնիկական տակտիկային միացնող օղակը

- 1) Հնարքների արագ կատարումը
- 2) Ուժի ներդրման պահը
- 3) Հնարքների տիրապետման աստիճանը
- 4) Ուսումնասիրված հնարքների քանակը

30

Ընթացակարգում ո՞րն է հանդիսանում ինտեգրալային պատրաստության միջոց

- 1) Կրոսավազք
- 2) Ստուգողական մարտեր (սպարինգ)
- 3) Ծանրաձողի բարձրացում
- 4) Խրտվիլակի գցում

31

Ինչո՞վ պայմանավորված չէ ըմբիշի արագությունը

- 1) Ռեակցիայի արագությամբ
- 2) Մկանների ուժով և զանգվածով
- 3) Անձնային առանձնահատկություններով
- 4) Շարժողական հմտության կատարելության աստիճանով

32

Նշվածներից ո՞րն է որոշում ճարպկության հոգեբանական հիմքը

- 1) Նախընթաց շարժողական փորձը
- 2) Վերլուծիչների գործողությունները
- 3) Արձագանքելու արագությունը և հստակությունը
- 4) Կենտրոնական նյարդային համակարգի ճկունությունը

33

Ծնկադիր դրությունում հունահռոմեական ըմբշամարտի ո՞ր հնարքները չեն դասվում շրջումներին

- 1) Ուղորումով
- 2) Շրջավազքով
- 3) Պտտումով
- 4) Անցումով

34

Մեջքի վրայից գցումներից ո՞րը անմիջական պաշտպանվելու հնարք չէ

- 1) Հակառակ կողմի վրա կոնքի կտրուկ պտույտները
- 2) Կիրառել մրցակցի ձեռքերի կաշկանդման բռնվածք
- 3) Գցման պահին կոնքի արգելվող շարժումներ
- 4) Գորգի վրա ընկնելու պահին կատարել կամուրջ դրություն

35

Նշված մեթոդական ցուցումներից ո՞րն է վերաբերվում «Շրջում՝ բռնած մրցակցի ուսը և պարանոցը կողքից» հնարքի կատարմանը

- 1) Պաշտպանվող ըմբիշի արմունկը պետք է մինչև վերջ մնա հարձակվողի թևատակում
- 2) Գրոհող ըմբիշը իր ձախ ուսը պետք է մտցնի մրցակցի թևատակը և ամուր հպված պահի նրա թևատակում
- 3) Միաժամանակ նախաբազկով վերևից մրցակցի պարանոցին հենվելով և ձեռքերը միացնելով իրար
- 4) Հարձակվող ըմբիշը պետք է կրծքով ամուր հպվի մրցակցին և ծանրությունն ամբողջովին գցի նրա վրա

36

Նշվածներից ո՞րը չի դասվում արտակորված գցումների խմբերին

- 1) Բռնած մրցակցի իրանը ձեռքի հետ
- 2) Բռնած մրցակցի իրանը
- 3) Բռնած մրցակցի ձեռքը կողքից
- 4) Բռնած մրցակցի ձեռքը վերևից

37-44 ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐԸ ԿԱՐՃ ՊԱՏԱՍԽԱՆՈՎ 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 ինքնակամ 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 (գրագետ) 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

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

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