

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ  
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2023

ՀՈՒՆԱՀՌՈՄԵԱԿԱՆ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ

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 գլիկոզենի 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

**Ընթացմարտում ի՞նչն է հանդիսանում տեխնիկական տակտիկային միացնող օղակը**

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

30

**Ըմբռամարտում ո՞րն է հանդիսանում ինտեգրալային պատրաստության միջոց**

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

31

**Ինչո՞վ պայմանավորված չէ ըմբիշի արագությունը**

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

32

**Նշվածներից ո՞րն է որոշում ճարակության հոգեբանական հիմքը**

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

33

**Ծնկադիր դրությունում հունահռոմեական ըմբռամարտի ո՞ր հնարքները չեն դասվում շրջումներին**

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

34

**Մեջքի վրայից գցումներից ո՞րը անմիջական պաշտպանվելու հնարք չէ**

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

35

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

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

36

**Նշվածներից ո՞րը չի դասվում արտակորված գցումների խմբերին**

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

**37-44 ԱՌԱՋԱԴԴԱՆՔՆԵՐԸ ԿԱՐՃ ՊՍՏԱՍԽԱՆՈՎ ԱՌԱՋԱԴԴԱՆՔՆԵՐ 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) Հողերի 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 մենամարտային մարզաձևերում**

- 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 (գրագետ) 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

**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

**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