

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ  
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2023

ՍԱՄԲՈ

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

**Կանգնած դրությունում կատարվող հնարքները քանի խմբի են դասակարգվում՝**

- 1) 3
- 2) 5
- 3) 4
- 4) 6

30

**Ծնկաչոք դրությունում կատարվող հնարքները քանի խմբի են դասակարգվում**

- 1) 3
- 2) 5
- 3) 4
- 4) 6

31

**Կանգնած դրությունում կատարվող հնարքների շարքին են դասվում՝**

- 1) Իրանի օգնությամբ կատարվող հնարքները
- 2) Գցումները
- 3) Պահումները
- 4) Ցավեցնող հնարքները

32

**Ծնկաչոք դրությունում կատարվող հնարքների շարքին են դասվում՝**

- 1) Ոտքերի օգնությամբ կատարվող հնարքները
- 2) Իրանի օգնությամբ կատարվող հնարքները
- 3) Ոտքերի օգնությամբ կատարվող հնարքները
- 4) Ցավեցնող հնարքները

33

**Ուսումնական խմբերում պարապմունքի ներգրավիչ նախապատրաստական մասը տևում է՝**

- 1) 30-40 րոպե
- 2) 25-30 րոպե
- 3) 20-25 րոպե
- 4) 15-20 րոպե

34

**Սամբո ըմբշամարտում պարապմունքը բաղկացած է**

- 1) Ներգրավիչ, հիմնական, եզրափակիչ մասերից
- 2) Նախամենարկային, հիմնական, վերականգնման մասերից
- 3) Ներգրավիչ, կայուն, եզրափակիչ մասերից
- 4) Նախամեկնարկային, հիմնական, եզրափակիչ մասերից

35

**Սամբո ըմբշամարտում ուսումնամարզական գործընթացի ընդհանուր դիդակտիկական սկզբունքներն են՝**

- 1) Զննողականությունը
- 2) Ամբողջականությունը
- 3) Դետերմինիզմը
- 4) Էութենական վերլուծությունը

36

**«Տակահատումով կողմ՝ կրունկից» հնարքի կատարման բարենպաստ են պայմաններն են**

- 1) Պաշտպանվող ըմբիշը գտնվում է բարձր կանգնվածքում և աջ ոտքը առաջ դրված
- 2) Պաշտպանվող ըմբիշը գտնվում է ցածր կանգնվածքում և աջ ոտքը առաջ դրված
- 3) Երկու ըմբիշները գտնվում են նույն կանգնվածքում
- 4) Պաշտպանվող ըմբիշը իր մարմնի ծանրությունը հասցնում է տեղափոխել հիմնական հետապնդվող ոտքին և տակահատումը ստացվում է հենման ոտքի խփումով

**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 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 (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

**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