

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2023

ՍԱՄԲՈ

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 հողերում
- 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

Կանգնած դրությունում կատարվող հնարքները քանի խմբի են դասակարգվում՝

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

30

Ծնկաչոք դրությունում կատարվող հնարքները քանի խմբի են դասակարգվում

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

31

Կանգնած դրությունում կատարվող հնարքների շարքին են դասվում՝

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

32

Ծնկաչոք դրությունում կատարվող հնարքների շարքին են դասվում՝

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

33

Ուսումնական խմբերում պարապմունքի ներգրավիչ նախապատրաստական մասը տևում է՝

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

34

Սամբո ըմբշամարտում պարապմունքը բաղկացած է

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

35

Սամբո ըմբշամարտում ուսումնամարզական գործընթացի ընդհանուր դիդակտիկական սկզբունքներն են՝

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

36

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

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

37-44 ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐԸ ԿԱՐՃ ՊՍՏԱՍԽԱՆՈՎ 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 (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