

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2023

ԱԶԱՏ ՈՃԻ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ

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 բեռնվաճության և հարմարողականության միջև օրինաչափ կապերը

- 1) Կարճատև բեռնվաճությունը
- 2) Բեռնվաճության ուղղվածության ճիշտ որոշումը
- 3) Մարզիկների անհատական առանձնահատկությունների հաշվառումը
- 4) Բեռնվաճության 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) Բեռնվաճության 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 բույրական ծավալը
- 2) Նյարդային գործընթացների լաբիլությունը
- 3) Վերականգնման արագացումը
- 4) Սրտի բույրական ծավալը

22

Վերականգնման համակարգը կազմված է

- 1) Մանկավարժական, հոգեբանական, սոցիալական միջոցներից
- 2) Հոգեբանական, սոցիալական, բժշկական միջոցներից
- 3) Մանկավարժական, հոգեբանական, բժշկական միջոցներից
- 4) Հոգեբանական, մանկավարժական, 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 կանոնավորյալմբ, 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

Ընթացմարտում ի՞նչն է հանդիսանում տեխնիկական տակտիկային միացնող օղակը

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

30

Ընթացակարգում ո՞րն է հանդիսանում ինտեգրալային պատրաստության միջոց

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

31

Ինչո՞վ պայմանավորված չէ ըմբիշի արագությունը

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

32

Նշվածներից ո՞րն է որոշում ճարակության հոգեբանական հիմքը

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

33

Զույգ ուժերից մեկի չեզոքացման համար անհրաժեշտ է

- 1) Ուժերի ազդեցության շրջանակից դուրս գալ
- 2) Խոչընդոտել իրանի շրջանում հենման դաշտի ստեղծմանը
- 3) Մրցակցի գործողությունները կաշկանդել
- 4) Հաղթահարել սեփական հենման դաշտի սահմանափակումները

34

«Ծնկադիր դրությունից զցում մեջքի դարձումով» հնարքի կատարման ժամանակ ո՞րն է բնորոշ սխալը

- 1) Գրոհող ըմբիշը հետ ընկնելուց չի շրջվում կրծքի վրա
- 2) Գցումից հետո բռնաձեռքը բաց չի թողնում
- 3) Շուտ է սկսում զցումը
- 4) Գցման ժամանակ իրանով միայն առաջ է թեքվում

35

Նշվածներից որը ըմբիշների մարտավարական պատրաստության միջոցներից չէ

- 1) Պաշտպանություն
- 2) Քողարկում
- 3) Ճնշում
- 4) Մանևրում

36

«Շրջում թավազորումով՝ ազդրի հակադարձ բռնվածքով» հնարքի կատարման ժամանակ ո՞րն է բնորոշ սխալը

- 1) Մրցակցին ձգում է իր վրա
- 2) Մրցակցին շրջելուց հետո իրար միացրած ձեռքերը բաց է թողնում
- 3) Ազդրը բռնում է ոչ թե ծնկի, այլ կոնքազդրային հողի մոտից
- 4) Մրցակցին շրջում է իր վրայով

37-44 ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔԵՐԸ ԿԱՐՃ ՊԱՏԱՄԽԱՆՈՎ ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔԵՐ 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

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

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