

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ  
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2023

ԱԶԱՏ ՈՃԻ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ

ԹԵՍՏ 4

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) Մկանային ուժը
- 2) Հարմարողականությունը
- 3) Շարժունակությունը հողերում
- 4) Մարմնի հասակը, մարմնի առանձին մասերի երկայնական չափերը

**2** Նախնական պատրաստության փուլի տևողությունը կազմում է՝

- 1) Մինչև 6 ամիս
- 2) 6 ամսից – 1 տարի
- 3) 3-5 տարի
- 4) 1-3 տարի

**3** Նշվածներից ո՞րն է տակտիկայի մշակման հիմնական մեթոդը

- 1) Կրկնողական
- 2) Հավասարաչափ
- 3) Ինտերվալային
- 4) Փոփոխական

**4** Մարզման ո՞ր օրինաչափությունն է թելադրվում մրցության բուն էությունով

- 1) Մարզական պահանջների աստիճանական աճը
- 2) Բարձր սպորտային նվաճումների ուղղվածություն
- 3) Մարզման գործընթացի ցիկլայնությունը
- 4) Ընդհանուր և հատուկ պատրաստության միասնությունը

**5** Նշվածներից ո՞րը չի հանդիսանում մրցումների համակարգի իրագործման սկզբունքը

- 1) Մրցումների օրացույցի փուլային կառուցումը
- 2) Մարզիկներից առավելագույն ֆիզիկական, հոգեբանական ու ֆունկցիոնալ հատկությունների դրսևորման պահանջը:
- 3) Մրցակցական բեռնվածությունների տարիքային հաջորդականության պլանավորման խիստ պահպանումը
- 4) Մրցումների օրացույցի կայունությունը

**6** Նշվածներից ո՞րն է արտացոլում ներքին բեռնվածության բացարձակ լարվածությունը

- 1) Ծախսված էներգիայի ընդհանուր մեծությունը
- 2) Ժամանակի միավորի ընթացքում ծախսված էներգիայի քանակը
- 3) Մարմնի քաշի կորուստը
- 4) Սրտի կծկումների գումարային քանակը

**7** Նշվածներից ո՞րը չի արտացոլում բեռնվածության և հարմարողականության միջև օրինաչափ կապերը

- 1) Բեռնվածության ու հանգստի ճիշտ փոխհաջորդումը
- 2) Կարճատև բեռնվածությունը
- 3) Բեռնվածության ուղղվածության ճիշտ որոշումը
- 4) Մարզիկների անհատական առանձնահատկությունների հաշվառումը

**8** Նշված մեթոդներից ո՞րն է բնութագրվում առանձին գործողությունների կամ ամբողջ վարժությունների անընդհատ կատարումով՝ փոփոխվող արագությամբ ու լարվածությամբ

- 1) Փոփոխական
- 2) Կրկնողական
- 3) Խաղային
- 4) Ինտերվալային

**9** Նշվածներից ո՞րը մարզավիճակի ձեռքբերմանը նպաստող մանկավարժական գործոններից չէ

- 1) Միջոցների և մեթոդների ճիշտ օգտագործումը
- 2) Աշխատանքի մեջ արագ ներգրավվելը
- 3) ԸՖՊ և ՀՖՊ պահանջվող փոխհարաբերությունը
- 4) Բեռնվածության բաղադրամասերի համապատասխան զուգակցումը

**10** Նշված միկրոցիկլերի տարբերակներից ո՞րն է բնութագրվում ոչ մեծ ծավալով, բայց առավելագույն և առավելագույնին մոտ լարվածությամբ

- 1) Հարվածիչ միկրոցիկլ
- 2) Մրցակցական միկրոցիկլ
- 3) Կրկնապատկված միկրոցիկլ
- 4) Կուտակային միկրոցիկլ

**11** Ո՞ր մեթոդի հիմնական խնդիրն է հանդիսանում արագ շարժման պայմաններում առավելագույն ուժ դրսևորելու կարողության մշակումը

- 1) Առավելագույն ճիգերի մեթոդի
- 2) Դինամիկ ճիգերի մեթոդի
- 3) Փոփոխական ճիգերի մեթոդի
- 4) Կրկնողական ճիգերի մեթոդի

**12** Փոփոխական մեթոդի կիրառումը նպաստում է՝

- 1) Ֆունկցիոնալ հնարավորությունների զարգացմանը
- 2) Շարժումների կոորդինացիայի մշակմանը
- 3) Տակտիկական գործողությունների կատարելագործմանը
- 4) Վարժությունների տեխնիկայի տիրապետմանը

13

**Նշվածներից ո՞րը շրջանաձև մարզման տարատեսակներից չէ**

- 1) Կրկնողական-փոփոխական մեթոդը
- 2) Ինտերվալային մեթոդը հանգստի խիստ ընդմիջումներով
- 3) Ինտերվալային մեթոդը հանգստի լրիվ ընդմիջումներով
- 4) Անընդհատ վարժման մեթոդը

14

**Նշվածներից ինչո՞վ պայմանավորված չէ ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության փոխհարաբերությունը**

- 1) Մարզիկների անձնային հատկություններով
- 2) Մարզական ստաժով
- 3) Մարզաշրջանի բնույթով
- 4) Մարզիկների որակավորման աստիճանով

15

**Նշված շարժողական ընդունակություններից ո՞րն է առավել զգայուն 13-17 տարիքային շրջանում մշակման համար**

- 1) Հավասարակշռություն
- 2) Դիմացկունություն
- 3) Ճարպկություն
- 4) Արագաշարժություն

16

**17-18 տարեկան ըմբիշների համար ո՞րն է համարվում տարվա ընթացքում մրցումների մասնակցության թույլատրելի քանակը**

- 1) 6
- 2) 10
- 3) 15
- 4) 3

17

**Մարզիկի անձի գիտակցության ձևավորման մեթոդներից մեկն է՝**

- 1) Մանկավարժական պահանջը
- 2) Զրույցը
- 3) Հասարակական կարծիքը
- 4) Խթանումը

18

**Մարզիկի սոցիալականացման 2-րդ փուլում առաջացող խնդիրներից մեկն է՝**

- 1) Կենսակերպի ենթարկում խմբի (թիմի) նպատակներին
- 2) Մրցակիցների վարքի ձևերի ու նորմերի յուրացում
- 3) Սոցիալական դիրքորոշումների ձևավորում
- 4) Առաջին պարտության բացասական հետևանքների վերացում

19

**Մարզիկի առաջնային սոցիալականացում իրականացնողներից մեկն է՝**

- 1) Մարզիչը
- 2) Մրցավարը
- 3) Մարզաձևի առաջատար մարզիկը
- 4) Մարզադպրոցի տնօրենը

20

**Մարզիկի հետ կոնֆլիկտում մարզչի վարքի հիմնական կանոններից մեկն է՝**

- 1) Արդարացի վերաբերմունք կոնֆլիկտը սկսողի հանդեպ
- 2) Խստության դրսևորում
- 3) Հուզականության բազմազանության դրսևորում
- 4) Հեռացում կոնֆլիկտից

21

**Մարզվածության հիմնական ցուցանիշներից է՝**

- 1) Սրտի րոպեական ծավալը
- 2) Շնչառության րոպեական ծավալը
- 3) Նյարդային գործընթացների լաբիլությունը
- 4) Վերականգնման արագացումը

22

**Վերականգնման համակարգը կազմված է**

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

23

**Թթվածնի պաշարների վերականգնումը տևում է**

- 1) 3-5 րոպե
- 2) 1-2 րոպե
- 3) 30-48 վրկ
- 4) 10-15 վրկ

24

**Քնի ընթացքում՝**

- 1) Մարմնի ջերմաստիճանը բարձրանում է, նյութափոխանակությունը չի փոխվում, երիկամների աշխատանքը կարգավորվում է
- 2) Նյութափոխանակությունը արագանում է, սրտի կծկումների հաճախականությունը նվազում է, ջերմաստիճանը իջնում է
- 3) Սրտի կծկումների հաճախականությունը դանդաղում է, շնչառությունը արագանում է, մարմնի ջերմաստիճանը բարձրանում է
- 4) Մկանները վերականգնվում են, մարմնի ջերմաստիճանը իջնում է, նյութափոխանակությունը դանդաղում է

25

**Վերականգնման գործընթացում սպիտակուցները՝**

- 1) Մասնակցում են ածխաջրերի պահուստի վերականգնմանը, ապահովում են անհրաժեշտ էներգիայի 50-60 %
- 2) Առաջանում են պարզ ածխաջրերից
- 3) Ապահովում են գլիկոգենի պաշարները լյարդում
- 4) Մասնակցում են հյուսվածքների և օրգանների կառուցվածքի պահպանմանը և վերականգնմանը, ապահովում են անհրաժեշտ էներգիայի 5-10 %

26

**Մարզիկների մոտ նյարդահոգեկան լարվածությունը դրսևորվում է**

- 1) Շարժողական ակտիվության նվազումով, ժեստիկուլյացիայի ավելացումով
- 2) Շարժումների կանոնավորամբ, ժեստիկուլյացիայի ավելացումով
- 3) Շարժումները լինում են կանոնավոր, ստաբիլ, ժեստիկուլյացիան մնում է անփոփոխ
- 4) Շարժողական ակտիվության բարձրացումով, անկանոնությամբ, ժեստիկուլյացիայի ավելացումով

27

**Նախամեկնարկային ապատիայի ժամանակ՝**

- 1) Մեկնարկից առաջ օրական 3-4 անգամ կիրառել հանգստացնող շնչառական վարժությունների համալիր
- 2) Մեկնարկից առաջ օրական 3-4 անգամ կատարել մկանային ռելաքսացիայի վարժություններ
- 3) Նախավարժանքը կատարել՝ կիրառելով դանդաղ շարժումներ
- 4) Անհրաժեշտ է նախավարժանքում ներառել կտրուկ շարժումներ, արագացումներ

28

**Մրցման հոգեբանական պատրաստության գործընթացը բաժանվում է հետևյալ փուլերի՝**

- 1) Նախամեկնարկային, ներգրավման, մրցումային
- 2) Նախամեկնարկային, մեկնարկային, կայուն վիճակի
- 3) Նախամրցումային, մեկնարկային, երկրորդ շնչառության
- 4) Նախամրցումային, մրցումային, հետմրցումային

29

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

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

30

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

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

31

**Ինչո՞վ պայմանավորված չէ ըմբիշի արագությունը**

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

32

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

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

33

**Զույգ ուժերից մեկի չեզոքացման համար անհրաժեշտ է**

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

34

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

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

35

**Նշվածներից որը ըմբիշների մարտավարական պատրաստության միջոցներից չէ**

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

36

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

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

**37-44 ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐԸ ԿԱՐՃ ՊԱՏԱՄԽԱՆՈՎ ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ ԵՆ, անհրաժեշտ է նշել առավելագույնը երեք ճիշտ պատասխան**

37

**Նշվածներից որո՞նք ճկունությունը պայմանավորող գործոնները չեն**

- 1) Մկանների տոնուսը
- 2) Մկանների զանգվածը
- 3) Մարմնի քաշը
- 4) Տարիքը, սեռը
- 5) Միջավայրի ջերմաստիճանը
- 6) Մկանների կծկման արագությունը
- 7) Օրվա ժամը
- 8) Հոդերի ձևը
- 9) Ազդրերի շրջագիծը

38

**Շարժումների ճշգրտության մշակման գործընթացում ո՞ր մեթոդական հնարքների կիրառումն է պարտադիր**

- 1) Վարժության կատարում մեծ ամպլիտուդայով
- 2) Կատարվող վարժությունների աստիճանաբար բարդեցում
- 3) Վարժությունների հայելաձև կատարում
- 4) Վարժության արագ կատարում
- 5) Ամուր կենսամեխանիկական հենակետի ստեղծում
- 6) Ճիգերի առավել դրսևորում
- 7) Շնչման փուլում շնչառության ինքնակամ պահում
- 8) Ազատ շնչառության ապահովում

39

**Ի՞նչն է հանդիսանում մրցակցական գործունեության հսկողության առարկան մենամարտային մարզաձևերում**

- 1) Պաշտպանողական հնարքների արդյունավետությունը
- 2) Ժամանակի ընկալման ցուցանիշները
- 3) Ուժային դիմացկունության ցուցանիշները
- 4) Տեխնիկական գործողությունների ծավալը
- 5) Սրտի կծկումների հաճախականությունը
- 6) Առաջատար մկանախմբերի ուժային ցուցանիշները
- 7) Հարձակվողական հնարքների արդյունավետությունը
- 8) Ճիգերի տարբերակման ցուցանիշները



40

**Նշվածներից որո՞նք չեն հանդիսանում տեխնիկական վարպետության չափանիշներ**

- 1) Տեխնիկայի փոփոխականությունը
- 2) Տեխնիկայի ավտոմատացումը
- 3) Տեխնիկայի անհատականացումը
- 4) Տեխնիկայի ծավալը
- 5) Տեխնիկայի բազմակողմանիությունը
- 6) Տեխնիկայի բարդությունը
- 7) Տեխնիկայի արդյունավետությունը
- 8) Տեխնիկայի կայունությունը

41

**Որո՞նք չեն հանդիսանում մարմնի քաշի իջեցման եղանակները**

- 1) Աստիճանական
- 2) Անհատական
- 3) Հարվածային
- 4) Հավասարաչափ
- 5) Փուլային
- 6) Արագացված
- 7) Տարահամախմբված
- 8) Փոփոխական

42

**Մարզիկի արդյունավետ (գրագետ) խրախուսման պայմաններն են՝**

- 1) Հաճախակի օգտագործել խրախուսման նույն միջոցը
- 2) Հաշվի առնել սանի ուսումնական հաջողությունները
- 3) Հաճախակի օգտագործել խրախուսանքը
- 4) Հաշվի առնել սանի նախկին սպորտային հաջողությունները
- 5) Հաշվի առնել սանի անհատական առանձնահատկությունները
- 6) Հաշվի առնել, երբ է կատարվել արարքը
- 7) Խրախուսել առանձին
- 8) Կարևոր է պահպանել չափի զգացումը
- 9) Նպատակահարմար է խրախուսել բոլորի ներկայությամբ

**Ընտրեք երեք ճիշտ պնդումները**

- 1) Նախամեկնարկային վիճակը կախված չէ մարզիկի ֆիզիկական պատրաստության աստիճանից
- 2) Նախամեկնարկային վիճակը կախված չէ մարզիկի հոգեբանական պատրաստության աստիճանից
- 3) Նախամեկնարկային վիճակը կախված չէ մարզիկի նյարդային տիպից, անձնային առանձնահատկություններից
- 4) Նախամեկնարկային վիճակը առաջանում է մրցումներից մի քանի օրից մինչև մի քանի ժամ առաջ
- 5) Նախամեկնարկային վիճակը կախված է մրցումների կարևորությունից և նշանակալիությունից մարզիկի համար
- 6) Նախամեկնարկային վիճակում ակտիվանում են սրտանոթային, շնչառական, շարժողական համակարգերը
- 7) Նախամեկնարկային վիճակը առաջանում է մրցումներից անմիջապես մի քանի վայրկյան առաջ

**Աշխատունակությունը սահմանափակող գործոնների շարքին են դասվում՝**

- 1) Արյան մածուցիկության նվազումը
- 2) Թթվահիմնային հավասարակշռության թեքումը դեպի հիմնային միջավայր
- 3) Միկրոէլեմենտների ֆունկցիոնալ անբավարարությունը
- 4) Շնչառական ֆունկցիայի ակտիվացումը
- 5) Թթվահիմնային հավասարակշռության թեքումը դեպի թթվային միջավայր
- 6) Լյարդի ֆունկցիայի նվազումը գերլարվածության հետևանքով
- 7) Աշխատող մկանների բջջային շնչառության ակտիվացումը