

რა არის პასიური ვარჯიში?

- ა. ვარჯიში, რომელიც სრულდება სხვისი ან თვითდახმარებით
- ბ. ვარჯიში, რომელიც სრულდება დამხმარე მოწყობილობების გამოყენებით
- გ. ვარჯიში, რომელიც სრულდება მსუბუქი წონებით
- დ. ვარჯიში, რომელიც სრულდება ნელი ტემპით

მიოციტის შეკუმშვისთვის ენერჯის ყველაზე სწრაფად ხელმისაწვდომ წყაროს წარმოადგენს:

- ა. ადენილატ კინაზა
- ბ. კრეატინ კინაზა
- გ. ფოსფოკრეატინი
- დ. გლიკოგენი

ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან ყველაზე მეტად რომელ პაციენტს აქვს ოსტეოართრიტის გაზრდილი რისკი?

- ა. 65 წლის მამაკაცი, სხეულის მასის ინდექსი = 35
- ბ. 59 წლის ქალი, კორტიკოსტეროიდების მიღების ხანგრძლივი ანამნეზი
- გ. 55 წლის ქალი, შარდმჟავას მომატებული დონე
- დ. 30 წლის მამაკაცი, გულის სარქველოვანი მანკი

რომელი მეთოდია წინააღმდეგნაჩვენები ოსტეოქონდროზის გამწვავების დროს, რომელსაც თან ახლავს წელის ტკივილი და კუნთების დაჭიმულობა?

- ა. ელექტროთერაპია
- ბ. აკუპუნქტურა
- გ. მასაჟის ხელსმის ილეთი
- დ. მასაჟის თელვის ილეთი

არასპორტსმენებში ფიზიკური დატვირთვის ტესტის ჩატარებისას, გულისცემის სამიზნე სიხშირე უნდა იყოს:

- ა. გულისცემის მაქსიმალური სიხშირის 50-60%
- ბ. გულისცემის მაქსიმალური სიხშირის 70-80%
- გ. გულისცემის მაქსიმალური სიხშირის 85-90%
- დ. არასპორტსმენებში ფიზიკური დატვირთვის ტესტის ჩატარებისას გულისცემის სამიზნე სიხშირე არ არის ანგარიშგასაწევი ფაქტორი

ქვემოთ ჩამოთვლილი ტესტებიდან, რომელი გამოიყენება სპორტსმენის ზოგადი მუშაობის უნარის განსაზღვრისთვის?

- ა. PWC₁₇₀ ტესტი
- ბ. ჰარვარდის სტეპ ტესტი
- გ. შტანგეს ტესტი
- დ. გენჩეს ტესტი

სპორტსმენთა სამედიცინო სკრინინგის რეკომენდებული სიხშირეა:

- ა. ყოველთვიურად
- ბ. ორ თვეში ერთხელ
- გ. 3-4 თვეში ერთხელ
- დ. წელიწადში ერთხელ ან ორჯერ

რომელი ჰემოდინამიკური პარამეტრი რჩება შედარებით უცვლელი სპორტსმენთა გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციური გამოკვლევის დროს?

- ა. გულისცემის სიხშირე
- ბ. სისტოლური წნევა
- გ. დიასტოლური წნევა
- დ. პულსური წნევა

ახალგაზრდა სპორტსმენებში არატრავმული უეცარი სიკვდილის ყველაზე ხშირი მიზეზია:

- ა. ჰიპერტროფიული კარდიომიოპათია
- ბ. ჰემორაგია თავის ტვინში
- გ. ჰიპერტერმია
- დ. ასთმური სტატუსი

სპორტული შედეგის გასაუმჯობესებელი ნივთიერების მაგალითს წამოადგენს:

- ა. ალკოჰოლი
- ბ. პრედნიზოლონი
- გ. იბუპროფენი
- დ. პარაცეტამოლი