

نام درس: بهداشت ورزشی - بهداشت ورزش

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۵۵-۱۲۱۵۰۰۷

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی:

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام علی^(ع): شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و نژاد.

۱. تعریف سازمان بهداشت جهانی، از بهداشت چیست؟

الف. عدم ابتلا به بیماری است.

ب. سلامت کامل روانی و عدم ناتوانی و نقص عضو.

ج. عدم ابتلا به بیماری جسمی و روانی است.

د. سلامت کامل جسمی - روانی و اجتماعی است.

۲. از شاخص‌های بسیار مهم بهداشتی به شمار می‌آید.

الف. امید به زندگی

ب. میزان مرگ و میر کودکان کمتر از یکسال

ج. میزان مرگ و میر خام در جامعه

د. میزان رشد طبیعی جمعیت

۳. وضعیت حاکم بر شهرها و اجتماعات کنونی ضرورت توجه به کدام یک از حیطه‌های بهداشت را مطرح می‌نماید؟

الف. بهداشت فردی

ب. بهداشت همگانی

ج. بهداشت روانی

د. بهداشت عمومی

۴. افراد در روشهای درمانی و بهداشتی علاقه‌مند به کدام دسته از دستورالعمل‌ها می‌باشند؟

الف. کمترین درد و رنج را به دنبال داشته باشد.

ب. کمترین زمان و هزینه را در برداشته باشد.

ج. کوتاه و مختصر و همگانی باشد.

د. فراگیر بوده و باعث دغدغه خاطر نگردد.

۵. از موضوعات بهداشتی عمده‌ای که در فرمایشات پیامبر اکرم و سایر پیشوایان عظام مورد تاکید فراوان قرار گرفته است، کدام است؟

الف. خواب زیاد

ب. خوردن و آشامیدن کم

ج. نظافت و پاکیزگی

د. خواب و استراحت

۶. باکتریها از لحاظ بیماریزایی به چند دسته تقسیم می‌شوند؟

الف. بیماریزها - غیربیماریزها

ب. ساپروفیتها - کومانسالها - بیماریزها

ج. استافیلوکک - استرپتوکک = باسیلها

د. مهاجم - خفیف - شدید

۷. جانداري که برای ادامه زندگی به انسان یا جاندار دیگر وابسته است، چه نام دارد؟

الف. باکتری

ب. ویروس

ج. انگل

د. تمام عوامل بیماریزا

۸. بثورات آبله ابتدا در کدام قسمت از بدن ظاهر می‌شوند؟

الف. مخاط چشم

ب. صورت

ج. کل بدن

د. اندامهای فوقانی

۹. کدام عبارت تعریف کاملی از تریسُموس می‌باشد؟

الف. انقباض عضلات جویدنی

ب. اشکال در بلع

ج. انقباض عضلات سر و گردن

د. انقباض عضلات صورت

۱۰. ویروس بیماری گریپ از چه راهی سرایت می‌کند؟

الف. گوارش

ب. ترشحات بینی و دهان

ج. خراش و زخم

د. خوردن شیر آلوده

نام درس: بهداشت ورزشی - بهداشت و ورزش

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۵۵-۱۲۱۵۰۰۷

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی:

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۱. کدام عبارت زیر نادرست است؟

الف. در حال حاضر واکسن مشخصی برای بیماری ایدز وجود ندارد

ب. قبل از شروع هرگونه فعالیت بدنی معاینه دقیق از یک ورزشکار سالمند ضروری است

ج. افرادی که بیش از ۲۰ سال سن دارند و زندگی کم تحرکی نیز داشته‌اند نیز باید قبل از هر گونه فعالیت بدنی معاینه دقیق پزشکی شوند.

د. پیاده‌روی یکی از بهترین روشهای تمرینی برای رسیدن به آمادگی عمومی است.

۱۲. تکامل و نمو استخوان‌ها در چه سالی به پایان می‌رسد؟

الف. پایان بلوغ ب. ۱۸ سالگی ج. ۲۱ سالگی د. تا میانسالی

۱۳. ۷۵ درصد از مرگهای ناشی از بیماریهای قلبی حاصل از کدام عارضه زیر می‌باشد؟

الف. ازدیاد فشار خون ب. بیماریهای مادرزادی قلبی

ج. سالخوردگی د. انفارکتوس قلبی

۱۴. از دلایل عمده دردهای استخوانی در اشخاص مسن کدام است؟

الف. بی‌تحرکی و اسپاسم ب. پوکی استخوان

ج. آرتروز د. آرتريت روماتوئید

۱۵. اسپاسم عضلانی چیست؟

الف. انقباض دائم عضلانی

ب. انقباض ناگهانی عضلانی

ج. انقباض ناگهانی ثابت

د. انقباض و انقباض متناوب عضلات

۱۶. عوامل عمده و غیرقابل کنترل در بروز بیماریهای قلبی کدامند؟

الف. وراثت و کهولت سن ب. فشار خون و فشارهای روحی

ج. چاقی و بیماری دیابت د. فقدان فعالیتهای ورزشی و تغذیه نامناسب

۱۷. بهترین روش درمانی بیماریهای قلبی با منشأ کارکردی کدام است؟

الف. درمان دارویی ب. روان درمانی

ج. جراحی د. کلیه درمان‌های فوق با توجه به شدت بیماری

۱۸. کدامیک از موارد زیر در خصوص آرتريت نادرست است؟

الف. التهاب مفصل است.

ب. تظاهرات آرتريت روماتوئید اختلالات خونی است.

ج. عارضه غیرالتهابی مفصل است.

د. تظاهرات آرتريت روماتوئید به صورت اختلالات عصبی و قلبی - عروقی است

۱۹. عواملی که باعث تنظیم اعمال بدن می‌شوند، کدامند؟

الف. کربوهیدرات - چربی - پروتئین

ب. پروتئین - چربی - عناصر معدنی و آب

ج. چربی - عناصر معدنی - ویتامین و آب

د. پروتئین - عناصر معدنی - ویتامین و آب

نام درس: بهداشت ورزشی - بهداشت و ورزش

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۵۵-۱۲۱۵۰۰۷

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی:

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۰. چه ماده‌ای سوخت و ساز چربیها را در بدن تسهیل می‌کند؟

الف. کربوهیدرات

ب. پروتئین‌ها

ج. مصرف هم زمان چربیهای اشباع شده و اشباع نشده

د. ویتامین‌ها

۲۱. میزان کالری مورد نیاز خانم‌ها در طول روز چه قدر است؟

الف. ۲۰۰۰ تا ۲۴۰۰ کالری

ب. ۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری

ج. ۱۸۰۰ تا ۲۲۰۰ کالری

د. ۲۰۰۰ تا ۲۲۰۰ کالری

۲۲. اثر تمرینات ورزش مداوم در بدن چیست؟

الف. نسبت بافت چربی را به بافت غیرچربی کاهش می‌دهد.

ب. نسبت بافت چربی را به بافت غیرچربی در کل بدن افزایش می‌دهد.

ج. نسبت بافت چربی را به بافت عضلانی کاهش می‌دهد.

د. نسبت بافت چربی را کاهش داده و باعث کاهش وزن می‌شود.

۲۳. ابتدائی‌ترین عارضه الکلی در کدام قسمت بدن ظاهر می‌شود؟

الف. دستگاه گوارش

ب. دهان و دندان

ج. قلب و عروق

د. کبد و خون

۲۴. کدام عامل زیر در چاقی مؤثر است؟

الف. پرکاری غده تیروئید

ب. مصرف کم پروتئین‌ها - کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها

ج. عوامل ارزی، روانی و عوامل اجتماعی

د. افزایش سوخت و ساز بدن

۲۵. خطرناکترین اعتیاد بشری چیست؟

الف. الکلی

ب. سیگار

ج. موادمخدر

د. محرکهای دارویی

۲۶. مهمترین اثر ماساژ در بدن کدام است؟

الف. کاهش زمان جبران اکسیژن

ب. تنظیم تونیسیته عضله

ج. افزایش انعطاف پذیری عضله

د. افزایش جریان خون موضعی

۲۷. ویژگی‌های شیمیائی آنابولیک استروئیدها شبیه به کدام هورمون بدن می‌باشد؟

الف. آدرنالین

ب. اپی نفرین

ج. تستوسترون

د. استروژن

۲۸. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. شرکت در فعالیتهای ورزشی باعث ایجاد شکل و شمایل مردانه در زنان می‌شود.

ب. زنان در موقعیتهای فشار روانی ناشی از شرکت در مسابقات دارای ثبات کافی روحی نمی‌باشند.

ج. در طول عادت ماهانه زنان، شرکت در فعالیت‌های ورزشی ممنوع می‌باشد.

د. زنان توانائی بیشتری برای کسب استقامت و حرکات تعادلی دارند.

۲۹. سارکوپت نوعی است که وسط انگشتان دست زندگی و بیماری گال را تولید می‌کند.

الف. باکتری

ب. ویروس

ج. انگل

د. میکروب

۳۰. شکل شایع بیماری کچلی در محیط‌های ورزشی در کدام قسمت است؟

الف. لای انگشتان

ب. کشاله ران

ج. زیر بغل

د. موی سر