

ტესტი ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში

ინსტრუქცია

თქვენ წინაშეა საგამოცდო ტესტის ელექტრონული ბუკლეტი.

ყურადღებით გაეცანით დავალებათა ინსტრუქციებს.

ტესტის მაქსიმალური ქულაა 70.

ტესტის შესასრულებლად გეძლევათ 2 საათი და 30 წუთი.

გისურვებთ წარმატებას!



ინსტრუქცია დავალებებისათვის № 1-27

თითოეულ კითხვას ახლავს ოთხი სავარაუდო პასუხი. მათგან მხოლოდ ერთია სწორი. თითოეული სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით. არჩეული პასუხი გადაიტანეთ პასუხების ფურცელში ამგვარად: პასუხების შესაბამის უჯრაში გააკეთეთ აღნიშვნა - X. არც ერთი სხვა აღნიშვნა, ჰორიზონტალური თუ ვერტიკალური ხაზები, შემოხაზვა და ა. შ. ელექტრონული პროგრამის მიერ არ აღიქმება. თუ გსურთ პასუხების ფურცელზე მონიშნული პასუხის გადასწორება, მთლიანად გააფერადეთ უჯრა, რომელშიც დასვით X ნიშანი და შემდეგ მონიშნეთ პასუხის ახალი ვარიანტი (დასვით X ნიშანი ახალ უჯრაში). შეუძლებელია, ხელმეორედ აირჩიოთ ის პასუხი, რომელიც გადაასწორეთ.

(1) 1. ჩამოთვლილთაგან, რომელი ქმედებაა ყველაზე მნიშვნელოვანი სხვადასხვა სახეობის სპორტული თამაშების ორგანიზებისა და ჩატარების დროს?

- ა) უსაფრთხოების წესების დაცვა;
- ბ) მაყურებლის ინტერესებზე რეაგირება;
- გ) საზოგადო ჰიგიენის წესების დაცვა;
- დ) საკუთარი წარმატებების აღნიშვნა.

(1) 2. უპირატესად რომელ ასაკში იწყებს მოსწავლე სხვადასხვა სახისა და სისწრაფის რიტმული მოძრაობების ერთმანეთთან შეხამებას და რიტმის ცვლას მუსიკის თანხლებით?

ა) 6 - 7 წლის ასაკში;

ბ) 9 - 10 წლის ასაკში;

გ) 13 - 14 წლის ასაკში;

დ) 14 - 15 წლის ასაკში.

(1) 3. ჩამოთვლილთაგან, რომელი აქტივობა შეიძლება გახდეს მოსწავლის ხერხემლის გამრუდების მიზეზი?

- ა) დილის გამამხნეველი ვარჯიშის შესრულება მხოლოდ ორჯერ კვირაში;
- ბ) ყოველდღიური ვარჯიში მხოლოდ დაბალი ინტენსივობით;
- გ) გაწელვითი ვარჯიშების შესრულება მხოლოდ ორჯერ კვირაში;
- დ) ყოველდღიურად გაჯეტის გამოყენება მხოლოდ ერთ პოზიციაში.

(1) 4. უპირატესად რომელი უნარების განვითარებას უწყობენ ხელს სპორტის გუნდური სახეობები?

- ა) ინდივიდუალური და არავერბალური კომუნიკაციის უნარების განვითარებას;
- ბ) პრობლემის გადაჭრის და სოციალური უნარების განვითარებას;
- გ) ავტონომიური და ძალისმიერი უნარების განვითარებას;
- დ) იზოლირებული ინდივიდუალიზმის და პერსონალური უნარების განვითარებას.

(1) 5. მოსწავლე დგას და ხელის მონაცვლეობით ვარჯიშობს სხვადასხვა ფერისა და ზომის მჩატე საგნებით. უპირატესად რას უწყობს ხელს აღნიშნული ვარჯიში?

- ა) ხელის კუნთის ძალის განვითარებას;
- ბ) საყრდენ-მამოძრავებელი უნარების განვითარებას;
- გ) კოორდინაციის უნარის განვითარებას;
- დ) ფიზიკური აქტივობისადმი მოტივაციის განვითარებას.

(1) 6. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება სწორი კვების პრინციპების დარღვევას?

- ა) პირველი კვების გამოტოვება ყოველდღიურად;
- ბ) საკვებთან ერთად ვიტამინების მიღება პერიოდულად;
- გ) „C“ ვიტამინით მდიდარი საკვების გამოყენება ყოველდღიურად;
- დ) დღეში რვა ჭიქა სითხის მიღება სისტემატურად.

(1) 7. ჩამოთვლილთაგან რომელი არ შეესაბამება იმ შედეგს, რასაც მასწავლებელმა უნდა მიაღწიოს სსსმ მოსწავლესთან მუშაობით?

- ა) სსსმ მოსწავლის თვითშეფასების და თავდაჯერებულობის ამაღლება;
- ბ) სსსმ მოსწავლის ფიზიკური თვისებების განვითარების ხელშეწყობა;
- გ) სსსმ მოსწავლისა და თანაკლასელების თანაბარი ტემპით განვითარების ხელშეწყობა;
- დ) საგაკვეთილო პროცესში სსსმ მოსწავლის თანატოლებთან ერთად ჩართულობის უზრუნველყოფა.

(1) 8. რომელი მეთოდი გამოიყენება პირველადი დახმარების გაწევის მიზნით გულის წასვლის დროს?

ა) სხეულის ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში მოთავსება, თავქვეშ ბალიშის ამოდება;

ბ) სხეულის ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში მოთავსება და შუბლზე ცივის საფენის დადება;

გ) სკამზე დასმა, ფეხების ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში მოთავსება, თავის ქვემოთ დაწევა და ჰაერის მიწოდების უზრუნველყოფა;

დ) სხეულის ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში მოთავსება, ფეხების ზევით აწევა და ჰაერის მიწოდების უზრუნველყოფა.

(1) 9. რა არის აერობული ვარჯიშების ძირითადი სარგებელი?

- ა) კუნთებისა და ძვლების მასის გაუმჯობესება;
- ბ) გულისა და ფილტვების მუშაობის გაუმჯობესება;
- გ) წონის რეგულირების პროცესის გაუმჯობესება;
- დ) ფიზიკური თვისება მოქნილობის გაუმჯობესება.

(1) 10. რა არ მიეკუთვნება რეგულარული ფიზიკური აქტივობის დადებით შედეგებს?

- ა) გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარების რისკის ზრდა;
- ბ) ძილის ხარისხის გაუმჯობესება;
- გ) მეტაბოლური პროცესების გაძლიერება;
- დ) არაგადამდები დაავადებების განვითარების რისკის შემცირება.

(1) 11. მასწავლებელი სთხოვს მოსწავლეებს დაწყვილდნენ, დაიწყონ სიარული სპორტულ მოედანზე, ერთმანეთს ელაპარაკონ და თანდათან გაზარდონ სიარულის სიჩქარე მანამ, სანამ თითოეულს არ გაუჭირდება მეწყვილესთან საუბარი. ჩამოთვლილთაგან ფიტნესის რომელი პრინციპის გააზრებაში დაეხმარება მოსწავლეს აღნიშნული აქტივობა?

- ა) დატვირთვის ამპლიტუდის;
- ბ) მოძრაობის ტრაექტორიის;
- გ) ვარჯიშის სახეობის;
- დ) დატვირთვის ინტენსივობის.

(1) 12. ჩამოთვლილთაგან, რომელი პასუხი აღწერს 12–14 წლის მოსწავლისათვის რეკომენდებულ ფიზიკურ აქტივობას დროისა და დატვირთვის ინტენსივობის გათვალისწინებით?

- ა) 20 წუთი ზომიერი და ინტენსიური აქტივობა ყოველდღიურად;
- ბ) 60 წუთი მსუბუქი და საშუალო ინტენსივობის ვარჯიში დღეგამოშვებით;
- გ) 60 წუთი საშუალო ან ინტენსიური აქტივობა ყოველდღიურად;
- დ) 90 წუთი მსუბუქი და საშუალო ინტენსივობის ვარჯიში დღეგამოშვებით.

(1) 13. რა ერქვა ანტიკური ოლიმპიური თამაშების სპორტულ სახეობას, რომელიც აერთიანებდა ჭიდაობასა და მუშტებით ბრძოლას?

- ა) დოლიხოდრომი;
- ბ) პანკრატიონი;
- გ) პენტატლონი;
- დ) დიაულოსი.

(1) 14. ჩამოთვლილთაგან რომელია უსაფრთხოების მთავარი კრიტერიუმი ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე?

- ა) დარბაზი აღჭურვილია მხოლოდ თანამედროვე ინვენტარით;
- ბ) მასწავლებელი იყენებს დაზღვევა-დახმარების მეთოდებს;
- გ) მოსწავლეები ვარჯიშობენ მხოლოდ მსუბუქი დატვირთვით;
- დ) მასწავლებელი იყენებს დისციპლინის მკაცრ მეთოდებს.

(1) 15. რომელია ფიზიკური აღზრდის საგნის პრიორიტეტული მიმართულება დაწყებით საფეხურზე?

- ა) პროფესიული სპორტის პოპულარიზაცია;
- ბ) მოსწავლეთა ფიზიკური პარამეტრების შეფასება ყოველთვიურად;
- გ) ფიზიკური აქტივობისადმი ინტერესის გაღვივება;
- დ) სპორტული შეჯიბრებების ორგანიზება რეგულარულად.

(1) 16. რომელია ყველაზე ობიექტური და ფართოდ გამოყენებადი ინდიკატორი, რომლითაც ფასდება ორგანიზმის რეაქცია ფიზიკურ აქტივობაზე?

- ა) გულისცემის სიხშირის მაჩვენებელი;
- ბ) მოტორული აქტივობის შესრულების დრო;
- გ) გამძლეობის კოეფიციენტის მაჩვენებელი;
- დ) სიმაღლის ცვლილების მაჩვენებელი.

(1) 17. ჩამოთვლილთაგან რომელი ასაკობრივი პერიოდისთვის არის დამახასიათებელი ფიზიკური თვისება სიმარჯვის საშუალო ინტენსივობით გამოვლენა?

ა) 6 - 7 - წლიდან;

ბ) 7 - 8 - წლიდან;

გ) 9 - 10 - წლიდან;

დ) 12 - 13 - წლიდან.

(1) 18. რა განაპირობებს კუნთოვანი აქტივობის დროს დაღლილობისადმი წინააღმდეგობის გაწევის შესაძლებლობას?

- ა) ორგანიზმის ფუნქციური სტაბილურობა;
- ბ) გამძლეობის თვისება;
- გ) კანჭის კუნთის მოცულობა;
- დ) სხეულის მასა.

(1) 19. რამდენი მოთამაშის შეცვლა შეუძლია ფრენბურთის თითოეულ გუნდს ერთ პარტიაში მსაჯის ნებართვის მიღების შემდეგ?

- ა) მაქსიმუმ სამის;
- ბ) მაქსიმუმ ოთხის;
- გ) მაქსიმუმ ხუთის;
- დ) მაქსიმუმ ექვსის.

(1) 20. კლასში არის დიაბეტიანი მოსწავლე, რომელსაც ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე აღენიშნა გლუკოზის მკვეთრი დაქვეითება სისხლში. ჩამოთვლილთაგან რომელი სიმპტომები მიაწიშნებას აღნიშნული პრობლემის არსებობაზე?

- ა) კანკალი, ცივი ოფლის გამოყოფა, გულისცემის აჩქარება;
- ბ) ცივი ოფლის გამოყოფა და გულმკერდის შებოჭილობა;
- გ) სისუსტე, სუნთქვის გაძნელება და სპაზმური ხველა;
- დ) სისუსტე, კანკალი, ხმაურიანი და მსტვინავი სუნთქვა.

(1) 21. რა თანმიმდევრობით ვითარდება ფიზიკური თვისებები ასაკთან შესაბამისობაში?

- ა) ძალა, გამძლეობა, სიმარჯვე, სისწრაფე და მოქნილობა;
- ბ) მოქნილობა, სისწრაფე, სიმარჯვე, გამძლეობა და ძალა;
- გ) გამძლეობა, ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა და სიმარჯვე;
- დ) მოქნილობა, სიმარჯვე, ძალა, გამძლეობა და სისწრაფე.

(1) 22. ჩამოთვლილთაგან რა არის მოზარდებში სპორტული წარმატების მიღწევის მთავარი სტიმული?

- ა) მწვრთნელის ინსტრუქციის ზედმიწევნით შესრულება;
- ბ) მომავალში მატერიალური დამოუკიდებლობის მიღწევა;
- გ) შინაგანი მოტივაცია და თანატოლებში აღიარების დამსახურება;
- დ) მშობლებისა და მასწავლებლის ამბიციების დაკმაყოფილება.

(1) 23. რომელი მიდგომა უნდა გამოიყენოს მასწავლებელმა კლასში, ვაჟებსა და გოგონებს შორის, თანასწორობის მისაღწევად?

- ა) არჩევანის თავისუფლების შეთავაზება, რათა გაიზარდოს აქტივობების არჩევის შესაძლებლობა;
- ბ) სქესის მიხედვით პასუხისმგებლობების დიფერენცირება;
- გ) გოგონებისა და ვაჟების განსხვავებული შემოქმედებითი პოტენციალის განვითარების ხელშეწყობა;
- დ) სქესის მიხედვით გუნდური თამაშების დიფერენცირება.

(1) 24. უპირატესად რომელი უნარების განვითარებას უნდა დაეთმოს ძირითადი ყურადღება ფიზიკურ აღზრდაში სკოლის საბაზო და საშუალო საფეხურზე?

- ა) აქტიური მოქნილობის განვითარებას;
- ბ) ძალისმიერი და სწრაფ-ძალისმიერი უნარიანობის განვითარებას;
- გ) წვრილი მოტორული უნარების განვითარებას;
- დ) სახსრის მაღალი ამპლიტუდით მოძრაობის უნარიანობის განვითარებას.

(1) 25. ჩამოთვლილთაგან რა არის ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე მოსწავლის დაღლის ძირითადი მიზეზი?

- ა) გაკვეთილის დასრულება საშუალო დატვირთვის ვარჯიშით;
- ბ) მოსწავლის ყურადღების კონცენტრირება საშინაო დავალებაზე;
- გ) მოსწავლის მაღალი მოტივაცია აქტივობაში მონაწილეობაზე;
- დ) ორგანიზმის ნორმალური დამცველობითი რეაქცია ფიზიკურ აქტივობაზე.

(1) 26. რატომ არის მნიშვნელოვანი მოსწავლე მიეჩვიოს დღის რეჟიმის დაცვას?

- ა) დღის რეჟიმის დაცვა ხელს უწყობს თავდაჯერებულობისა და პასუხისმგებლობის გრძნობის ამაღლებას;
- ბ) დღის რეჟიმის დაცვა ხელს უწყობს სივრცეში ორიენტირების გრძნობის განვითარებას;
- გ) დღის რეჟიმის დაცვა ხელს უწყობს მოძრაობითი უნარების სრულფასოვნად ათვისებას;
- დ) დღის რეჟიმის დაცვა ხელს უწყობს ვარჯიშის სწორი ტექნიკის დაუფლებასა და მოტივაციის ამაღლებას.

(1) 27. სიარულის რომელი ფორმა უწყობს ხელს მუხლის ტრავმის განვითარების რისკის შემცირებას?

ა) პირდაღმა ოთხზე სიარული;

ბ) გამართული სიარული სხვადასხვა სიჩქარით;

გ) პირაღმა ოთხზე სიარული;

დ) სიარული ჩაჯდომებით და დიდი ნაბიჯებით.

№ 28-32 ღია დავალება

№ 28-32 დავალებების ინსტრუქცია: ყურადღებით წაიკითხეთ დავალების პირობა და შეკითხვა. გაითვალისწინეთ, რომ დავალება თქვენგან მოითხოვს არგუმენტირებულ მსჯელობას მოცემული საკითხის შესახებ. პასუხი უნდა იყოს კონკრეტული და შეკითხვის ადეკვატური. პასუხები ჩაწერეთ პასუხების ფურცელზე შესაბამისი დავალებისათვის განკუთვნილ ცხრილში ან საგანგებოდ გამოყოფილ არეში.

(4) 28. სურათებზე წარმოდგენილია ქვედა კიდურების განლაგების 2 ვარიანტი სიმალლიდან საყრდენ ზედაპირზე დახტომის შესრულების დროს.



1

2

(1) 1. ქვედა კიდურების განლაგების რომელი ვარიანტია სწორი? (თქვენ მიერ შერჩეული სურათის ნომერი ჩაწერეთ ციფრი 1.- ით აღნიშნული ხაზის გასწვრივ გამოყოფილ არეში)

(3) 2. ჩაწერეთ ქვედა კიდურის იმ სამი ანატომიური ნაწილის დასახელება, რომლებიც უზრუნველყოფენ კიდურების სწორ პოზიციაში განლაგებას და დაზიანებათა პრევენციას დახტომის დროს.
(პასუხები ჩაწერეთ ციფრი 2.- ით აღნიშნული ხაზის გასწვრივ გამოყოფილ არეში)

(3) 29. ჩაწერეთ სამწყობრო ვარჯიშების 3 ჯგუფის დასახელება.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი)

(3) 30. ბავშვი თამაშობს ღია სპორტულ მოედანზე. ჩაწერეთ სამი მიზეზი, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს მზის დაკვრა.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი)

(5) 31. ჩაწერეთ ჯანმრთელობისთვის საშიში 5 მავნე ჩვევის დასახელება.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 5 პასუხი)

(4) 32. ჩაწერეთ ჯანმრთელობისთვის მაღალი რისკის შემცველი 4 ვარჯიშის დასახელება, რომელთა შესრულებაც არ არის რეკომენდებული ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე 10 წლამდე ასაკში.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 4 პასუხი)

№ 33-36 დავალება - „ჭეშმარიტია - მცდარია“

№ 33-36 დავალების ინსტრუქცია: ყურადღებით გაეცანით მოცემულ დებულებებს. თუ მიიჩნევთ, რომ დებულება ჭეშმარიტია, მონიშნეთ შესაბამისი უჯრა. ასეთ შემთხვევაში კომენტარის გაკეთება არ მოგეთხოვებათ. თუ მიიჩნევთ, რომ დებულება მცდარია, მონიშნეთ შესაბამისი უჯრა და პასუხების ფურცელში, საგანგებოდ გამოყოფილ არეში, ჩაწერეთ სწორი ფორმულირება (მაქსიმალური შეფასება 2 ქულა).

(2) 33. „სიმარჯვე” ფიზიკური თვისებაა, რომელიც სპორტული სიარულის სტარტიდან რამდენიმე წუთში სიჩქარის სწრაფად მომატების შესაძლებლობას იძლევა.

(2) 34. ძვლის ინტენსიური ზრდა და სხეულის ცალკეულ ნაწილებს შორის პროპორციების ცვლილება მოზარდების 25-40% - ში იწვევს კიდურებში ტკივილის შეგრძნებას გარკვეული პერიოდის განმავლობაში. თუ ტკივილი გახანგრძლივდა, ეს არ წარმოადგენს საშიშროებას და შესაძლებელია მოსწავლის ჩართვა ნებისმიერი დატვირთვის ფიზიკურ აქტივობაში და ვარჯიშებში.

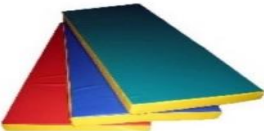
(2) 35. მოქნილობის გარჯიშების სისტემატური შესრულება აღარ არის მნიშვნელოვანი სკოლის საშუალო საფეხურზე, ვინაიდან მოქნილობის თვისება დაწყებით საფეხურზე უკვე სრულყოფილად არის ჩამოყალიბებული.

(2) 36. ვარჯიშები, რომლებიც მიმართულია კუნთების გაძლიერებისა და განვითარებისკენ, ამავედროულად ხელს უწყობს ძვლების სიმტკიცის გაზრდას მოზარდებში.

დავალება № 37-40 - შესაბამისობის დადგენა

№ 37-40 დავალებების ინსტრუქცია: შეუსაბამეთ A სვეტში მოცემული პირობები B სვეტში მოცემულ სავარაუდო პასუხებს. გაითვალისწინეთ, რომ ერთ პირობას მხოლოდ ერთი პასუხი შეესაბამება. სწორი პასუხი მონიშნეთ პასუხების ფურცლის შესაბამის უჯრაში (მაქსიმალური შეფასება 4 ქულა).

(4) 37. დაადგინეთ შესაბამისობა - (B) სვეტში მოცემული რომელი უნარის განვითარებას უწყობს ხელს (A) სვეტში წარმოდგენილი სპორტული ინვენტარის გამოყენებით შესრულებული ფიზიკური აქტივობა.

N	(A) ინვენტარი	(B) უნარები
1.	 კონუსები	ა) თვალისა და ხელის კოორდინაციისა და მხედველობითი რეაქციის უნარების
2.	 ტანვარჯიშის ლეიბი	ბ) სივრცეში ორიენტაციისა და მოძრაობის კოორდინაციის უნარების
3.	 ჰულა-ჰუპი	გ) მოქნილობისა და ელასტიურობის უნარების დ) ფიზიკური და შემეცნებითი უნარების
4.	 ბადმინტონის ჩოგანი და ბურთი	ე) სპეციალური გამძლეობის უნარის ვ) ტრავმის პრევენციისა და უსაფრთხო მოქმედების უნარების.

(4) 38. შეუსაბამეთ (A) სვეტში წარმოდგენილი ინკლუზიური პრაქტიკის მაგალითები (B) სვეტში მოცემულ დანიშნულებას.

	(A) ინკლუზიური პრაქტიკა	(B) დანიშნულება
1.	აღჭურვილობის ადაპტაცია	ა) ახსნა-განმარტება და კომუნიკაციის დამყარება
2.	გუნდური თამაშების გამოყენება	ბ) თავდაჯერებულობის ხელშეწყობა გ) შეზღუდული მოტორული უნარების განვითარების ხელშეწყობა
3.	წახალისება და პოზიტიური უკუკავშირი	დ) პირველადი სამედიცინო დახმარების გაწევა ე) ვარჯიშის შესრულების პროცესში მოძრაობის ხარისხობრივი
4.	ვიზუალური მითითებების გამოყენება	მაჩვენებლების აღნიშვნა ვ) პრევენციული ზომების მიღება დაავადებების თავიდან ასაცილებლად ზ) სოციალური უნარების განვითარების ხელშეწყობა

(4) 39. დაადგინეთ შესაბამისობა - (A) სვეტში წარმოდგენილ სწავლების მეთოდებსა და (B) სვეტში მოცემულ განმარტებებს შორის.

	(A) სწავლების მეთოდი	(B) განმარტება
1.	თამაშზე დაფუძნებული სწავლება	ა) ფიზიკური ვარჯიშის შესრულების დროს წარმოქმნილი ტაქტიკური კომბინაციებისა და სიტუაციების დემონსტრაცია
2.	ინკლუზიური სწავლება	ბ) სწავლის პროცესში მიღწეული უნარ-ჩვევების და სხვა შესაძლებლობათა გამოვლენა უფრო და უფრო რთულ და ცვალებად პირობებში
3.	დიფერენცირებული სწავლება	გ) სხვადასხვა ტიპის დავალებების შეთავაზება მოსწავლეების უნარებისა და საჭიროებების მიხედვით
4.	შეჯიბრობითობაზე დაფუძნებული სწავლება	დ) სწავლების მორგება ყველა ტიპის სსსმ მოსწავლის უნარებსა და საჭიროებებზე ე) ვარჯიშის შესრულების პროცესში და მას შემდეგ მოძრაობის რაოდენობრივი და ხარისხობრივი მაჩვენებლების აღნუსხვა ვ) ფიზიკური და შემეცნებითი უნარების განვითარება სახალისო - გასართობი აქტივობებით

(4) 40. დაადგინეთ შესაბამისობა - ცხრილის (A) სვეტში მოცემულ უსაფრთხოების პრინციპებსა და (B) სვეტში მოცემულ მათ დანიშნულებას შორის.

	(A) უსაფრთხოების პრინციპები	(B) დანიშნულება
1.	გარემოს მონიტორინგი	ა) სწრაფი რეაგირება ტრავმის ან ცუდად გახდომის შემთხვევაში ბ) ფიზიკური დატვირთვის შედეგად დასუსტებული კუნთების აღდგენა გ) დატვირთვამდე კუნთებისა და სახსრების მომზადება დ) თავისუფალი მოძრაობა და დაზიანებისგან დაცვა ე) ორგანიზმში სითხის ბალანსის შენარჩუნება და გაუწყლოების პრევენცია ვ) დაზიანებული ან საფრთხის შემცველი სივრცის გამოვლენა
2.	შესაფერისი სპორტული ტანსაცმელი	
3.	ჰიდრატაციის რეგულირება	
4.	პირველადი დახმარების პრინციპების ცოდნა	