

2015

**PHYSICAL EDUCATION**

[General]

PAPER – IVA

Full Marks : 45

Time : 2 hours

*The figures in the right hand margin indicate marks  
Candidates are required to give their answers in their  
own words as far as practicable*

*Illustrate the answers wherever necessary*

GROUP – A

1. Answer any *four* questions of the following : 2 × 4
  - (a) What is obesity ?
  - (b) What is short wave diathermy ?
  - (c) Define Relaxation Technique.
  - (d) What is Hypertension ?

- (e) What is Electro-therapy ?
- (f) What do you mean by 'Steam bath' ?
- (g) What is Isotonic exercise ?

2. Answer any *two* questions of the following : 4 × 2

- (a) State the differences between Isotonic and Isometric exercise.
- (b) Discuss various method of exercise therapy.
- (c) What is Diabetes mellitus ? Mention the symptoms of this disease.
- (d) Write down the process and importance of Relaxation technique.
- (e) Briefly discuss any one method of Thermo-therapy.

3. Answer any *one* question of the following : 9 × 1

- (a) What do you mean by Massage therapy ?  
Discuss different types of Massage with their effects. 2 + 7

- (b) What is Rehabilitation ? Briefly describe the basic principle and modalities of rehabilitation. 2 + 7

GROUP-B

4. Answer any *three* questions of the following :  $2 \times 3$
- (a) What is wellness ?
  - (b) What do you mean by Development ?
  - (c) Mention two major limitations of females in athletics.
  - (d) Define pre-adolescence.
  - (e) What are the components of Physical fitness ?
5. Answer any *one* question of the following :  $4 \times 1$
- (a) "Exercise is the only way of maintaining active life style"—Explain.
  - (b) Describe the exercises suitable for the pregnant women.

6. Answer any *one* question of the following : 10 × 1

(a) What type of physical activities do you suggest for different types of disabled person ? 10

(b) Discuss about physiological changes of men and women due to aging. Make a brief exercise list for them. 6 + 4

### বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ-প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্রমান নির্দেশক

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন

### বিভাগ—ক

১। নীচের যে কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২ × ৪

(ক) মেদ বৃদ্ধি কাকে বলে ?

(খ) স্ট্রট ওয়েভ (ক্ষুদ্রতরঙ্গ) ডায়াথার্মি কি ?

(গ) শিথিলতার কৌশলের সংজ্ঞা দাও ।

(ঘ) হাইপারটেনশান বলতে কি বোঝায় ?

(ঙ) ইলেকট্রো-থেরাপি কাকে বলে ?

(চ) 'স্টীম বাথ' বলতে কি বোঝ ?

(ছ) সমটান ব্যায়াম কাকে বলে ?

২। নীচের যে কোনো দুইটি প্রশ্নের উত্তর দাও : 8 × ২

(ক) সমটান এবং সমদৈর্ঘ্য ব্যায়ামের পার্থক্য নির্ণয় কর ।

(খ) ব্যায়াম চিকিৎসার বিভিন্ন পদ্ধতি সম্বন্ধে আলোচনা কর ।

(গ) মধুমেহ কি ? এই রোগের লক্ষণগুলি কি কি ?

(ঘ) শিথিলতার কৌশল পদ্ধতি ও তার গুরুত্ব লেখ ।

(ঙ) থার্মোথেরাপি প্রয়োগের যে কোনো একটি পদ্ধতি সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা কর ।

৩। নীচের যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৯ × ১

(ক) মর্দন চিকিৎসা বলতে কি বোঝ ? মর্দনের বিবিধ প্রক্রিয়াগুলি আলোচনা কর এবং তাদের ফলাফল সম্পর্কে লেখ । ২ + ৭

- (খ) পুনর্বাসন পদ্ধতি কি ? পুনর্বাসনের মৌলিক নীতি  
এবং প্রণালীগুলির সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও । ২ + ৭

বিভাগ—খ

- ৪। নিচের যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২ × ৬

(ক) সুস্থতা বলতে কি বোঝ ?

(খ) বিকাশ বলতে কি বোঝ ?

(গ) খেলাধুলায় অংশগ্রহণে মহিলাদের দুটি সীমাবদ্ধতা  
উল্লেখ কর ।

(ঘ) প্রাক-বয়ঃসন্ধির সংজ্ঞা লেখ ।

(ঙ) শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলি কি কি ?

- ৫। নিচের যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৪ × ১

(ক) “ব্যায়ামই হল সক্রিয় জীবন অতিবাহিত করার একমাত্র  
পথ” — ব্যাখ্যা কর ।

(খ) গর্ভবতী মহিলাদের উপযুক্ত ব্যায়ামগুলির বর্ণনা দাও ।

৬। নীচের যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১০ × ১

(ক) বিভিন্ন ধরনের প্রতিবন্ধীদের কিরূপ শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করার প্রয়োজন ? ১০

(খ) পুরুষ ও মহিলাদের বার্ষিক্যজনিত শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন সম্পর্কে আলোচনা কর। উহাদের জন্য সংক্ষিপ্ত ব্যায়াম তালিকা প্রস্তুত কর। ৬ + ৪