

**NEW**

**Part-III 3-Tier**

**2016**

**PHYSICAL EDUCATION**

**PAPER—IVA**

**(General)**

*Full Marks : 45*

*Time : 2 Hours*

*The figures in the right-hand margin indicate full 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 followings : 4×2

(a) What do you mean by hydrotherapy?

*(Turn Over)*

- (b) What are the modalities of rehabilitation.
- (c) What is resistance exercise ?
- (d) What is wax bath ?
- (e) What are the cardiovascular diseases ?
- (f) What do you mean by 'Yoga' ?
- (g) What is corrective exercise ?

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

- (a) Discuss the relaxation techniques in the process of rehabilitation.
- (b) How corrective exercises should be adopted for rehabilitation of Low Back Pain ?
- (c) What are the principles of cryotherapy.
- (d) What is hypertension ? Mention the preventive measures of this disease.

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

(a) What do you mean by Osteoporosis ? Explain positive effects of exercises for Osteoporosis.

2+7

(b) What is obesity ? What are the redial measure to be taken to tackle obesity ?

2+7

**Group—B**

4. Answer any three questions of the following : 3×2

(a) Define physical fitness.

(b) What is meant by active life style ?

(c) Mention the need of exercise for aged people.

(d) What do you mean by growth and development ?

(e) What is the modern concept of health ?

5. Answer any *one* question of the following : 1×4

(a) Briefly discuss the modern concept of health and fitness.

(b) Explain the limitations of female in participating atheletic activities.

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

(a) What are the types of disability ? What factors should specially be considered for selecting physical activities for disabled persons ? Example the exercise programme for mentally retarded persons and persons with hearing impairment.

3+3+(2+2)

(b) Discuss the need of physical exercise for pre pubertal and post adolescent girls.

5+5

## বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

### বিভাগ—ক

১। নীচের যে-কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

৪×২

- (ক) জল চিকিৎসা বলতে কি বোঝ ?
- (খ) পুনর্বাসনের সহযোগী উপকরণগুলি কি কি ?
- (গ) প্রতিবন্ধ ব্যায়াম বলতে কি বোঝ ?
- (ঘ) 'ওয়াক্স বাথ' (মোমস্নান) কি ?
- (ঙ) হৃদসংবহন (কার্ডিওভাসকিউলার) সংক্রান্ত রোগগুলি কি কি ?
- (চ) 'যোগ' বলতে কি বোঝ ?
- (ছ) সংশোধনমূলক ব্যায়াম বলতে কি বোঝ ?

২। নীচের যে-কোনো দুইটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

২×৪

(ক) পুনর্বাসনের ক্ষেত্রে শিথীলকরণের ভূমিকা আলোচনা কর।

(খ) লো ব্যাক পেন্-এর পুনর্বাসনের জন্য সংশোধনমূলক ব্যায়াম কিস্তাবে ব্যবহার করবে ?

(গ) শৈত্য চিকিৎসার মৌলিক নীতিগুলি কি কি ?

(ঘ) উচ্চ রক্তচাপ বলিতে কি বোঝায়। এই রোগে কি কি প্রতিরোধক ব্যবস্থা নেওয়া উচিত— তা উল্লেখ কর।

৩। নীচের যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১×৯

(ক) অস্থিক্ষয় কি ? এই রোগ উপশমে ব্যায়ামের ধণাঙ্ক প্রভাব উল্লেখ কর।

২+৭

(খ) অতিমূলকায়ত্ব কি ? এর বিরুদ্ধে কি কি প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায় ?

২+৭

## বিভাগ—খ

৪। নীচের যে-কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

৩×২

(ক) শারীরিক সক্ষমতার সংজ্ঞা দাও।

(খ) সক্রিয় জীবন শৈলী বলতে কি বোঝ ?

(গ) বয়স্ক ব্যক্তিদের ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা উল্লেখ কর।

(ঘ) বৃদ্ধি ও বিকাশ বলতে কি বোঝ ?

(ঙ) স্বাস্থ্যের আধুনিক ধারণা কি ?

৫। নীচের যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১×৪

(ক) খেলাধুলায় অংশগ্রহণে মহিলাদের সীমাবদ্ধতার দিকগুলি আলোচনা কর।

(খ) স্বাস্থ্য ও সক্ষমতার আধুনিক ধারণা সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা কর।

৬। নীচের যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১×১০

(ক) প্রতিবন্ধকতার প্রকারভেদগুলি কি কি ? প্রতিবন্ধীদের ক্ষেত্রে খেলা নির্বাচনের সময় কোন বিষয়গুলি বিশেষ গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করা হয় ? মানসিক প্রতিবন্ধীদের এবং শ্রবণ প্রতিবন্ধকতা যুক্ত ব্যক্তির জন্য ব্যায়াম কর্মসূচী আলোচনা কর।

৩+৩+(২+২)

(খ) প্রাক বয়ঃসন্ধিকালে এবং বয়ঃসন্ধি পরবর্তীকালে বালিকাদের ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা আলোচনা কর।

৫+৫