

(This paper contains 2 printed pages)

Roll No.:

Sr. No. of Question Paper: 780 C

Unique Paper Code: 255451

Name of Course: B.A. (Prog.)

Name of Paper: Foundation of Physical Education-II: Posture, Sports Medicine and First Aid

Semester: IV

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 50

Note: Attempt any five questions, all questions carry equal marks.

- Q1. What is Posture? Write down the effects of Bad Posture?
- Q2. Enlist various Postural deformities. Explain the causes & corrective measures for any one postural deformity.
- Q3. What are the reasons for back pain? Explain the corrective exercise for a person suffering from back pain.
- Q4. What are the factors responsible for occurrence of injury? How will you prevent these injuries?
- Q5. How will you treat an individual who has suffered with ankle sprain? Explain the procedure in details.
- Q6. Enlist different types of injuries that may occur while playing a sport. Explain any one in detail.
- Q7. Enlist various therapeutic modalities. Explain any one modality in detail.
- Q8. How will you strengthen the muscle through Active & Passive exercises? Explain.
- Q9. Write short note on any two of the following:-
  - a) Neck pain & its corrective exercises.
  - b) Short Wave Diathermy
  - c) Frozen shoulder
  - d) Lordosis

सेट 'ए'

- (1) आसन (पोसचर) क्या है ? गलत आसन के क्या प्रभाव है?
- (2) आसन सम्बन्धी अंगविकलता की सूचि बनाइये तथा इनके कारण बताते हुए किसी एक आसन सम्बन्धी अंगविकलता को ठीक करने के तरीके लिखिए।
- (3) कमर दर्द के क्या कारण है? इस बीमारी से ग्रसित व्यक्ति के लिए कौन से व्यायाम करवाने चाहिए।
- (4) चोट लगने के कौन कौन से कारण है? इन चोटों को लगने से कैसे बचाव कर सकते हैं।
- (5) एक व्यक्ति की टकने की सप्रेन चोट को कैसे ठीक करेंगे? विस्तार से तरीका समझायें।
- (6) खेलते समय लगने वाली चोटों की सूचि बनाइये तथा उनमें से किसी एक का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए।
- (7) चिकित्सात्मक तरीकों की एक सूचि बनाइये तथा उनमें से किसी एक का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए।
- (8) एक्टिव व पसीव व्यायामों से आप मॉसपेशी को किस प्रकार ताकतवर बनाएँगे? वर्णन कीजिए।
- (9) निम्न से किन्ही दो पर नोट लिखें?
  - क) गर्दन दर्द तथा इसके ठीक करने के व्यायाम ।
  - ख) शोर्टवेव डायथर्मी
  - ग) फोजन सोलडर (जाम कन्धा)
  - घ) लार्डोसिस