

(Printed Pages 4)

Roll No. _____

18/3126

एम.पी.एड. चतुर्थ सेमेस्टर परीक्षा, 2018

**M.P.Ed Fourth Semester Examination,
2018**

(वैकल्पिक-VIB)

(Optional-VIB)

(Athlete's Care & Rehabilitation)

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 70

Time : Three Hours

Maximum Marks : 70

नोट : कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। 30 अंकों का लघुउत्तरीय प्रथम प्रश्न अनिवार्य है। प्रत्येक इकाई से 10 अंकों का एक-एक प्रश्न किया जाना है।

Note: Answer **five** questions in all. Short answer type **Question No. 1** carrying **30** marks is **compulsory**. Answer **one** question carrying **10** marks from each unit.

P.T.O.

18/3126

नोट : लघु-उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर की अधिकतम सीमा 200 शब्द
तथा दीर्घ-उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर की अधिकतम सीमा 500
शब्द है।

Note: The answer to short questions should not
exceed 200 words and the answers to long
questions should not exceed 500 words.

1. निम्नलिखित के लघु उत्तर दीजिए: $3 \times 10 = 30$

Write short answer of the following:

- (a) स्वास्थ्य क्लब
Health Club
- (b) कुपोषण
Malnutrition
- (c) तनाव
Stress
- (d) कबड्डी में लगने वाली चोटों की सूची
List of injuries in Kabaddi
- (e) कुश्ती में लगने वाली चोटों की सूची
List of injuries in Wrestling
- (f) खेल चिकित्सा का कार्यक्षेत्र
Scope of sports medicine
- (g) पुनर्वास
Rehabilitation

- (h) नशीली दवाइओं की लत
Drug abuse
- (i) अन्तर्राष्ट्रीय डोप विरोधी एजेंसी
International Anti Doping Agency
- (j) खेल चिकित्सा की अवधारणा
Concept of Sports Medicine

इकाई-प्रथम / Unit-I

2. एक कोच के लिए खेल चिकित्सा का क्या महत्व है? 10
What is the importance of sport medicine for a coach?

अथवा/ OR

3. भारत में खेल चिकित्सा के ऐतिहासिक पृष्ठभूमि क्या है?
What is the historical background of sports medicine in India?

इकाई-द्वितीय / Unit-II

4. गठिया रोग तथा शारीरिक शिक्षा में इसके रोकथाम के उपायों पर प्रकाश डालिए। 10
Explain arthritis and its preventive measures in physical education.

अथवा/ OR

5. पीठ के निचले हिस्से की समस्याओं से आप क्या समझते हैं?
व्याख्या कीजिए।
What do you understand by low back problem? Describe.

इकाई-तृतीय / Unit-III

6. मालिश को परिभाषित करते हुए इसके उपयोग एवं दुरुपयोग पर प्रकाश डालिए। 10

Define massage and explain its use and mis-use.

अथवा / OR

7. गर्भावस्था के दौरान अभ्यास के प्रकारों पर प्रकाश डालिए।
Explain the types of exercises during pregnancy.

इकाई-चतुर्थ / Unit-IV

8. डोप क्या है? राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर किए जाने वाले नमूनों के तरीकों को बताइये। 10

What is dope? Explain its procedure of sampling at national and international level.

अथवा / OR

9. पोषण क्या है? खिलाड़ियों के भोजन की आवश्यकता को प्रभावित करने वाले कारकों पर प्रकाश डालिए।

What is nutrition? Elaborate the factors affecting the athletic diet requirement.