

2021

PHYSICAL EDUCATION — GENERAL

Fourth Paper

(Group-A)

Full Marks : 50

Candidates are required to give their answers in their own words  
as far as practicable.

প্রাপ্তলিখিত সংখ্যাগুলি পূর্ণমান নির্দেশক।

বিভাগ-ক

৩ নং প্রশ্ন আবশ্যিক এবং অন্য যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

- ১। পুনর্বাসনের মূল নীতিগুলি লেখো। ক্রীড়াক্ষেত্রে ব্যবহৃত বিভিন্ন শিথিলীকরণ পদ্ধতিগুলি লেখো। ৭+৮
- ২। ম্যাসাজের বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা করো। বাধাযুক্ত ব্যায়ামের উপকারিতাগুলি লেখো। ১০+৫
- ৩। টীকা লেখো (যে-কোনো দুটি) ৫×২
- (ক) হৃদরোগ প্রতিরোধের ক্ষেত্রে ব্যায়ামের ভূমিকা
- (খ) তড়িৎ-চিকিৎসা
- (গ) যোগ-চিকিৎসা।

বিভাগ-খ

৬ নং প্রশ্ন আবশ্যিক এবং অন্য যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

- ৪। বয়স্ক ব্যক্তিদের ব্যায়াম অভ্যাসের উপকারিতা এবং ঝুঁকিগুলি আলোচনা করো। এই দুটি বিষয়কে মনে রেখে বয়স্কদের জন্য ব্যায়ামের একটি তালিকা তৈরি করো। ৫+৫+৫
- ৫। বৃদ্ধি ও বিকাশের মধ্যে পার্থক্যগুলি কী কী? শিশুদের বৃদ্ধি ও বিকাশের ক্ষেত্রে শরীরচর্চার ভূমিকা আলোচনা করো। ৫+১০
- ৬। টীকা লেখো (যে-কোনো দুটি) ৫×২
- (ক) প্রতিবন্ধীদের জন্য ব্যায়াম
- (খ) অ্যাথলেটিক্সে মেয়েদের সীমাবদ্ধতা
- (গ) সক্রিয় জীবনযাত্রা ও স্বাস্থ্য।

Please Turn Over

**[English Version]**

*The figures in the margin indicate full marks.*

**Group-A**

Answer question **no. 3** and **any one** from the rest.

1. Write down the basic principles of rehabilitation. Write down the different relaxation techniques used in sports. 7+8
2. Describe different methods of massage. Write down the benefits of resistance exercise. 10+5
3. Write short notes on (**any two**): 5×2
  - (a) Exercise for prevention of cardiovascular diseases
  - (b) Electro-therapy
  - (c) Yoga-therapy.

**Group-B**

Answer question **no. 6** and **any one** from the rest.

4. Discuss the benefits and risks involved with doing exercise for the aged people. Prepare a list of suitable exercises for the aged people keeping these factors in your mind. 5+5+5
  5. What are the differences between Growth & Development? Discuss the role of exercise on growth and development for the children. 5+10
  6. Write short notes on the following (**any two**): 5×2
    - (a) Exercise for the disabled
    - (b) Limitations of female in Athletics
    - (c) Active lifestyle and health.
-