

Set-B

Sr. No. of Question Paper : 2668 Roll No.....  
Unique Paper Code : 62434413\_OC  
Name of the Paper : Posture, Athletic Care and First Aid  
Name of the Course : B.A. (Prog.) Physical Education (DSE)  
Semester : IV (2022)  
Duration : 3 Hours 30 Minutes Maximum Marks : 50

**Instructions for Examinee**

1. Write your Roll No. on the top immediately on the receipt of this question paper.
2. Attempt any five questions. All questions carry equal marks.
3. Answer may be written either in English or in Hindi but the same medium should be used throughout the paper.

**परीक्षार्थी के लिए निर्देश**

1. इस प्रश्न पत्र की प्राप्ति पर तुरंत अपना रोल नंबर शीर्ष पर लिखें।
  2. किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
  3. उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखा जा सकता है लेकिन पूरे पेपर में एक ही माध्यम का उपयोग किया जाना चाहिए।
1. Define Posture and explain the importance of good posture in daily life.  
अंग-विन्यास को परिभाषित करें और दैनिक जीवन में अच्छे अंग-विन्यास के महत्व की व्याख्या करें।
  2. Give the types and causes of postural deformities related to spine.  
मेरूदंड से संबंधित पोस्टुरल विकृति के प्रकार और कारण बताइए।
  3. Enlist the corrective exercises for neck pain and back pain. Explain any two exercises in detail.  
गर्दन के दर्द और पीठ दर्द के लिए सुधारात्मक व्यायामों को सूचीबद्ध करें। किन्हीं दो अभ्यासों को विस्तार से समझाइए।
  4. Enlist and describe various factors causing injuries.  
चोटों का कारण बनने वाले विभिन्न कारकों को सूचीबद्ध करें और उनका वर्णन करें।
  5. Explain various methods for prevention of injuries.  
चोटों की रोकथाम के लिए विभिन्न विधियों की व्याख्या कीजिए।
  6. Write a detailed note on causes and management of frozen shoulder.  
फ्रोजन शोल्डर के कारणों और प्रबंधन पर विस्तृत टिप्पणी लिखिए।
  7. Conceptualize the term sports injuries and first aid.  
खेल की चोटों और प्राथमिक चिकित्सा शब्द की व्याख्या करें।
  8. What are the aim and objectives of rehabilitation?  
पुनर्वास के उद्देश्य और उद्देश्य क्या हैं?
  9. Explain the term therapeutic modalities. Explain any two in detail.  
चिकित्सीय तौर-तरीकों की व्याख्या कीजिए। किन्हीं दो को विस्तार से समझाइए।
  10. How active and passive exercises helps in muscle strengthening? Explain.  
सक्रिय और निष्क्रिय व्यायाम मांसपेशियों को मजबूत बनाने में कैसे मदद करते हैं? व्याख्या कीजिए।