



'সমানো মন্ত্র: সমিতি: সমানী'

**UNIVERSITY OF NORTH BENGAL**

B.A. General Part-III Examination, 2022

**PHYSICAL EDUCATION**

**PAPER-VII**

**SPORTS TRAINING AND THERAPEUTIC ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION**

Time Allotted: 2 Hours

Full Marks: 50

*The figures in the margin indicate full marks.  
Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.*

**GROUP-A / বিভাগ-ক**

**Answer any three questions from the following**

10×3 = 30

নিম্নলিখিত যে-কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও

1. (a) What do you mean by warming-up? 3+7 =10  
উষ্ণায়ন বলতে কি বোঝ ?
- (b) Discuss about the difference between warming-up and cooling down.  
উষ্ণায়ন এবং শীতলীকরণের মধ্যে পার্থক্য আলোচনা কর।
2. (a) Define Strength 2+4+4 =10  
শক্তির সংজ্ঞা দাও।
- (b) Explain the means and method for developing strength.  
শক্তি বর্ধনকারী উপকরণ ও পদ্ধতির বর্ণনা কর।
3. (a) What do you understand by normal load, crest load and over load? 6+4 =10  
স্বাভাবিক ভার, সর্বোচ্চ সহনশীল ভার এবং অতিরিক্ত ভার বলতে কি বোঝ ?
- (b) Discuss in detail about the principles of load.  
ভারের নীতিগুলি সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা কর।
4. Write short notes on any two of the following: 5+5 =10  
নিম্নলিখিত যে-কোন দুটি বিষয়ের উপর সংক্ষিপ্ত টীকা লেখঃ
- (a) Motion  
গতি
- (b) Physical Fitness  
শারীরিক সক্ষমতা

(c) Centre of Gravity

ভারকেন্দ্র

(d) Fartlek Training.

ফার্টলেক ট্রেনিং।

**GROUP-B / বিভাগ-খ**

**Answer any two questions from the following**

10×2 = 20

নিম্নলিখিত যে-কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও

5. (a) What do you mean by obesity and diabetes?

2+2+6 =10

“মেদাধিক্য” এবং “মধুমেহ” বলতে কি বোঝ ?

(b) Discuss in your own words-“Yoga as a therapy”.

“রোগ চিকিৎসা রূপে যোগাসন” - নিজের ভাষায় ব্যাখ্যা কর।

6. Discuss the basic principles of electrotherapy and thermotherapy.

5+5 =10

ইলেক্ট্রোথেরাপি এবং থার্মোথেরাপির মৌলিক নীতিগুলি আলোচনা কর।

7. Write short notes on any two of the following:

5+5 =10

নিম্নলিখিত যে-কোন দুটি বিষয়ের উপর সংক্ষিপ্ত টীকা লেখঃ

(a) Osteoporosis

অস্থিভঙ্গুরতা

(b) Massage

মর্দন

(c) Principles of rehabilitation

পুনর্বাসনের নীতি

(d) Hypertension.

হাইপারটেনশন।

—×—