

BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION EXAMINATION, 2017

(1st Year, 2nd Semester)

CONTEMPORARY ISSUES IN PHYSICAL EDUCATION

FITNESS AND WELLNESS

PAPER - EC - 201

Time : Three hours

Full Marks : 70

GROUP - A

Answer *any three* question.

1. According to you what are the contemporary issues of Physical Education in modern century. Discuss in brief. 15
2. What are the dimensions of wellness ? Discuss in brief. 15
3. What do you mean by lifestyle disease ? What is your suggestion to prevent and manage life style disease ? 5+10
4. Discuss the role of aerobic and anaerobic exercises to develop physical fitness. 15
5. What are the important factors you should keep in mind before designing a fitness programme for aged people both men and women. 15

[2]

GROUP - B

6. Write notes on **any two** of the following : $2 \times 7.5 = 15$
- Principle of obesity control.
 - Meaning and need of safety education
 - Cyber Culture
 - Management of injury at shoulder and ankle joints.

GROUP - C

6. Select the right answer and write on the answer script : (**any ten**) $1 \times 10 = 10$
- The source of maximum force for muscle contraction is
 - Glycogen
 - Fat
 - Protein
 - Minerals
 - Lordosis is often known as
 - Hollow back
 - Hollowin
 - Round back
 - Full back
 - The alternate name of muscle tone is
 - Trip
 - Tender
 - Cramp
 - Tonee

[7]

- সবাত ব্যায়াম পেশীতে অতিরিক্ত ভাবে যা যোগান দেয় তা হ
 - ক্যালোরী
 - অক্সিজেন
 - নমনীয়তা
 - জল
- বল ও সকেট অস্থিসন্ধিতে যে সঞ্চালন হয় তা হ
 - প্রোনেশন
 - এভারসন
 - রোটেশন ও সারকামডাকসন
 - প্লাস্টার ফ্লেক্সন
- স্টেইন আঘাত যার সঙ্গে সম্পর্কিত তা হ
 - লিগামেন্ট
 - পেশী
 - অস্থি
 - টেনডন
- গতি-সহনশীলতা বন্ধির উত্তম পদ্ধতি হল
 - ধারাবাহিক পদ্ধতি
 - বিরামযুক্ত পদ্ধতি
 - পনরাবর্তি পদ্ধতি
 - ফার্টলেক
- আঘাত প্রাপ্তির অব্যবহিত পরে যে উপাদানটি ব্যবহার করা উচিত তা হল
 - বিশ্রাম
 - বরফ
 - ব্যাণ্ডেজ
 - তাপ
- ন্যাসনাল ফিটনেস কর্পস শুরু হয়
 - ১৯৬০ সাল
 - ১৯৬৫ সাল
 - ১৯৭০ সাল
 - ১৯৭১ সাল

[4]

ix) Sprain injury is related to :

- A) Ligament B) Muscle
C) Bone D) Tendon

x) The best method of developing speed endurance is :

- A) Continuous method B) Interval method
C) Repetition method D) Fert lake

xi) The factor that should not be used just after injury is –

- A) Rest B) Ice
C) Bandage D) Heat

xii) National Fitness corpse started in :

- A) 1960 B) 1965
C) 1970 D) 1971

[5]

বঙ্গানবাদ

বিভাগ - ক

(যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও

- ১) বর্তমান শতাব্দিতে তোমার মতে শারীর শিক্কার সমসাময়িক বিচার বিষয়গুণা কি? সংক্ষেপে আলোচনা কর ১৫
- ২) সম্ভতার বিভিন্ন দিকগুলি কি? সংক্ষেপে আলোচনা কর ১৫
- ৩) জীবনশৈলী সংক্রান্ত রোগ বলতে কি বোঝ? জীবন শৈলী সংক্রান্ত প্রতিরোধ ও প্রতিকার সম্পর্কে তোমার পরামর্শ ৫+১০
- ৪) শারীরিক সক্ষমতা বন্ধির জন্য সবাত ওঅবাত ব্যায়ামের ভূমিকাআলে কর। ১৫
- ৫) বয়স্ক পুরুষ ও মহিলাদের জন্য সক্ষমতা কর্মসচী প্রণয়ণের পর্বে কি কি বিষয় তমি মনে রাখবে ১৫

বিভাগ - খ

- ৬) নীচের যে কোন দটির উপর টিকা লেখ – ২×৭.৫
- ক) স্থলতা নিয়ন্ত্রণের নীতি
- খ) নিরাপত্তা শিক্কার অর্থ ও প্রয়োজনীয়তা
- গ) স্বাস্থ্যের জন্য ও ত্রীডার জন্য পানীয়ের গুর
- ঘ) স্কন্ধ ও গোডালির আঘাতের পরিচ:

[6]

বিভাগ - ৭

৭। নীচের মন্তব্যগুলির সঠিক উত্তর নির্বাচন করে টিক দাও যে কোন ১০টি

১×১০

- i) পেশী সংকোচনের সববহৎ শক্তির আধার হত
- ক) গ্লাইকোজেন খ) ফ্লাট
গ) প্রোটিন ঘ) মিনারেলস
- ii) লর্ডোসিসকে অনেক সময় বলা হয়
- ক) হলোব্যাক খ) হলোইন
গ) রাউন্ড ব্যাক ঘ) ফল ব্যাক
- iii) মাসলটোনের অপর নাম হল
- ক) টিপ খ) টেন্ডার
গ) ক্র্যাম্প ঘ) টোন
- iv) গোডালি সংকোচনের জন্য একজন খেলোয়াড়ের তৎক্ষণাৎ যা দরকার সেটা হল
- ক) হিট কম্প্রেস খ) কোল্ড কম্প্রেস
গ) আলটা সাউন্ড ঘ) ম্যাসেজ
- v) মানুষের অঙ্গসঞ্চালনের সাথে সরাসরি যে গুণাবলী সম্পর্কিত হল :
- ক) পেশীর গঠন খ) পেশীর আকার
গ) দেহভঙ্গিমা ঘ) দৈহিক গঠন
- vi) সবাত ব্যায়ামের যাকে শক্তিশালী করে তা হল
- ক) দেহ খ) আত্মা
গ) হৃদপিণ্ড ঘ) মন

[3]

- iv) In case of ankle spran the player must immidiately do :
- A) Heat compress B) Cold compress
C) Ultra sound D) Massage
- v) Human organic movement is directly related with qualities of :
- A) Muscle formation B) Muscle volume
C) Body posture D) Body type
- vi) Aerobic exercises strengthen :
- A) Body B) Soul
C) Heart D) Mind
- vii) The thing which aerobic exercises supply additionally to muscle is
- A) Calloric B) Oxygen
C) Flexibility D) Water
- viii) The movement around Ball and Socket joint is :
- A) Pronetion
B) Eversion
C) Rotation and circumduction
D) Planter Flexion

[Turn over