



বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয়
VIDYASAGAR UNIVERSITY
Question Paper

B.A. General Examinations 2022
(Under CBCS Pattern)
Semester - VI
Subject : PHYSICAL EDUCATION
Paper : GE 2 - T

Full Marks : 40

Time : 2 Hours

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

**[HEALTH EDUCATION AND TEST &
MEASUREMENT OF PHYSICAL EDUCATION]**

(Theory)

Group - A

1. Answer any **four** questions of the following : 5×4=20
- (a) Write down the golden rules of first aid. 5
 - (b) Prepare a chart of balance diet for Sprinters. 5
 - (c) Describe the principles of Health Education. 5
 - (d) Give the causes of Scoliosis and Knock knee. 5

- (e) Explain the measurement procedures of Body Fat Percentage. 5
- (f) How do you manage sports injuries through exercise therapy ? 5

Group - B

2. Answer any *two* questions of the following : 10×2=20
- (a) What do you mean by strain ? Explain the causes and corrective exercises of Kyphosis. 3+7=10
- (b) What do you mean by Sports injuries ? Write down the use of Cryo-therapy in sports injuries. 3+7=10
- (c) Define Health. What do you mean by Health Education ? Explain the health disorder due to deficiencies of vitamin and minerals. 2+2+6=10
- (d) What do you mean by Obesity ? What is Somatotype ? Write down the 'Cross Weber Muscular Strength Test'. 2+2+6=10

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ - ক

১. যে কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৫×৪=২০
- (ক) প্রাথমিক চিকিৎসার গোল্ডেন রুলগুলো লেখো। ৫
- (খ) একজন স্বল্পপাল্লার দৌড়বীরের একটি সুসমখাদ্যের তালিকা প্রস্তুত করো। ৫
- (গ) স্বাস্থ্য শিক্ষার নীতিগুলির বর্ণনা করো। ৫
- (ঘ) স্কলিওসিস ও নক-নি-এর কারণগুলি লেখো। ৫
- (ঙ) শরীরের মেদের শতাংশের পরিমাপ পদ্ধতিটি লেখো। ৫
- (চ) স্পোর্টস ইঞ্জুরি ক্ষেত্রে ব্যায়াম (Exercise) থেরাপির ব্যবহার লেখো। ৫

বিভাগ - খ

২. যে কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১০×২=২০
- (ক) মচকে যাওয়া বলতে কি বোঝো ? কাইফোসিস-এর কারণ ও সংশোধনমূলক ব্যায়ামগুলি লেখো। ৩+৭=১০

(খ) স্পোর্টস ইঞ্জুরি বলতে কি বোঝো ? স্পোর্টস ইঞ্জুরির ক্ষেত্রে ক্রায়ো-থেরাপির ব্যবহার লেখো।

৩+৭=১০

(গ) স্বাস্থ্য-এর সংজ্ঞা দাও। স্বাস্থ্য শিক্ষা বলতে কি বোঝো ? ভিটামিন এবং মিনারেলের অভাবজনিত কারণে স্বাস্থ্যের সমস্যাগুলোর আলোচনা করো।

২+২+৬=১০

(ঘ) ওবেসিটি বলতে কি বোঝো ? সোম্যাটোটাইপ কি ? ক্রস ওয়েবার মাস্কুলার স্ট্রেস টেস্টটি লেখো।

২+২+৬=১০

Vidyasagar University

Or

[ANATOMY, PHYSIOLOGY AND EXERCISE PHYSIOLOGY]

(Theory)

Group - A

Answer any *four* questions of the following : 5×4=20

1. Classify synovial joint with suitable examples. 5
2. Define athletic heart. Write the characteristics of athletic heart. 2+3
3. Write the different organs of respiratory system. Which muscles are involved in human respiration ? 2+3
4. Explain the microscopic structure of an animal nucleus with a labelled diagram. 5
5. What is bradycardia ? Write about different functions of blood. 2+3
6. Enlist the bones of appendicular skeleton. 5

Group - B

Answer any *two* questions of the following : 10×2=20

7. Classify tissue. Explain the importance of human anatomy, physiology and exercise physiology in the field of physical education and sports. 2+8
8. Discuss various types of muscular contraction. Explain the microscopic structure of a voluntary muscle with a labelled diagram. 4+6
9. Describe the structure of human heart and mention the process of circulation of blood through heart. 4+6
10. What is second wind ? Explain the long term exercise and training effects on respiratory system. 2+8

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ - ক

যে কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৫×৪=২০

১. উদাহরণ সহযোগে সাইনোভিয়াল অস্থিসন্ধির প্রকারভেদ লেখো। ৫
২. খেলোয়াড়ের হৃদপিণ্ডের সংজ্ঞা দাও। খেলোয়াড়ের হৃদপিণ্ডের বৈশিষ্ট্যগুলি লেখো। ২+৩

৩. শ্বাসতন্ত্রের বিভিন্ন অঙ্গগুলির নাম লেখো। মানব শ্বসনে সংযুক্ত পেশিগুলির নাম লেখো। ২+৩
৪. চিহ্নিত চিত্রসহযোগে একটি প্রাণী নিউক্লিয়াসের গঠন ব্যাখ্যা করো। ৫
৫. ব্রাডিকার্ডিয়া কি ? রক্তের বিভিন্ন কাজগুলি সম্পর্কে লেখো। ২+৩
৬. উপাদায় কঙ্কালতন্ত্রের অস্থিগুলির তালিকা দাও। ৫

বিভাগ - খ

যে কোনো দু'টি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১০×২=২০

৭. কলার শ্রেণীবিভাগ করো। শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়াক্ষেত্রে শারীরস্থান, শারীরবিদ্যা ও ব্যায়াম শারীরবিদ্যার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করো। ২+৮
৮. বিভিন্ন ধরনের পেশী সংকোচন সম্পর্কে আলোচনা করো। চিহ্নিত চিত্রসহযোগে একটি ঐচ্ছিক মাংসপেশীর আণুবীক্ষণিক গঠন বর্ণনা করো। ৪+৬
৯. মানুষের হৃদপিণ্ডের গঠন বর্ণনা করো এবং ইহার মধ্য দিয়ে রক্তসংবহন পদ্ধতির উল্লেখ করো। ৪+৬
১০. দ্বিতীয় বায়ু কি ? শ্বাসতন্ত্রের উপর দীর্ঘমেয়াদী ব্যায়াম ও প্রশিক্ষণের প্রভাব ব্যাখ্যা করো। ২+৮

Or

[YOGA EDUCATION]

(Theory)

Group - A

Answer any *four* questions of the following : 5×4=20

1. What is Yoga ? Write the name of the 'Eight-fold path' of Raj Yoga. 2+3=5
2. Explain five types of Yama (Moral Abstinences) 5
3. Explain five types of Niyamas (Ethical Observances). 5
4. What is Asana ? Write types of Asana with suitable examples. 2+3=5
5. Write name of different chakra with position in our body. 5
6. What is Kumvak ? Write types of Kumvak. 2+3=5

Group - B

Answer any *two* questions of the following : 10×2=20

7. Write importance of yoga education in Physical Education. 10
8. What is Pranayama ? Explain eight types of pranayama. 10
9. What is Mudra ? Explain Ashini Mudra, Mahabandha Mudra, Saktichalini Mudra and Jalandharbandha Mudra. 2+8=10
10. What is Shatkarma ? Explain different shatkarma. 'Yoga helps in Relaxation' — Explain the statement. 2+4+4=10

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ - ক

যে কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৫×৪=২০

১. যোগ কি ? রাজযোগের আটটি ভাঁজ পথের নাম লেখো ২+৩
২. পাঁচ প্রকার যম (নৈতিক পরিহার) ব্যাখ্যা করো। ৫
৩. পাঁচ প্রকার নিয়ম (নৈতিক পালন) ব্যাখ্যা করো। ৫
৪. আসন কি ? উপযুক্ত উদাহরণসহ আসনের প্রকারভেদ লেখো। ২+৩=৫

৫. আমাদের শরীরের অবস্থান সহ বিভিন্ন চক্রের নাম লেখো।

৫

৬. কুস্তক কি ? কুস্তকের প্রকারভেদ লেখো।

২+৩=৫

বিভাগ - খ

যে কোনো দু'টি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১০×২=২০

৭. শারীরশিক্ষায় যোগ শিক্ষার গুরুত্ব লেখো।

১০

৮. প্রাণায়াম কি ? আট প্রকার প্রাণায়াম ব্যাখ্যা করো।

১০

৯. মুদ্রা কি ? অশিনী মুদ্রা, মহাবন্ধ মুদ্রা, শক্তিকালিনী মুদ্রা এবং জলধরবন্ধ মুদ্রা ব্যাখ্যা করো।

২+৮=১০

১০. শতকর্ম কি ? বিভিন্ন শতকর্ম বিস্তারিতভাবে ব্যাখ্যা করো।

২+৮=১০

Vidyasagar University

