

M.P.Ed. Semester-III (New Programme) Examination
SPORTS MEDICINE
Paper-MPCC-302

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

N.B. :- (1) Solve all questions.

(2) All questions carry equal marks.

1. Write the definition and principles of therapeutic exercises with examples. 14

OR

Short notes on :

(a) Balance training exercises. 7

(b) Gait training exercises. 7

2. Write the types of stretching exercises and their importance in rehabilitation. 14

OR

Short notes on :

(a) Repeated contraction Exercise. 7

(b) Strapping. 7

3. Explain in short :

(a) Neck Injuries. 7

(b) Causes of neck injuries. 7

OR

Write down the supporting techniques and equipments for neck injuries. 14

4. Explain the Wrist Joint dislocation and its relaxation techniques. 14

OR

Short notes on :

(a) Breathing exercises. 7

(b) Relaxation techniques. 7

5. Write the Knee dislocation and knee strengthening techniques. 14

OR

Short notes on :

(a) Hip Injuries 7

(b) Abdomen Injuries. 7

M.P.Ed. Semester-III (New Programme) Examination
SPORTS MEDICINE
Paper-MPCC-302

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

(मराठी माध्यम)

सूचना :- (1) एकूण पाच प्रश्न सोडवा.

(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. उपचारात्मक व्यायामाची व्याख्या आणि सिद्धांताचे वर्णन उदाहरणासहित लिहा. 14
 किंवा
 संक्षिप्त टिपणे लिहा :
 (अ) तोलात्मक व्यायामाचे परिक्षण (Balance training exercises) 7
 (ब) योग्य चालण्याचा डौल करिता व्यायाम का परिक्षण (Gait training exercises) 7
2. तानाच्या व्यायामाचे प्रकार आणि त्यांचे पुनर्वसनातील महत्व लिहा. 14
 किंवा
 संक्षिप्त टिपणे लिहा :
 (अ) पुनरावृत्ति आकुंचन (Repeated contraction) 7
 (ब) पट्टीबांधणे (Strapping). 7
3. संक्षिप्त स्पष्ट करा :
 (अ) मानेची दुखापत (Neck Injuries) 7
 (ब) मानेच्या दुखापतीचे कारणे (Causes of neck injuries). 7
 किंवा
 मानेच्या दुखापतीतील उपकरणे व सहायक तंत्र लिहा. 14
4. मनगटाचे (Wrist) निखळणे आणि विश्रांती तंत्राला थोडक्यात स्पष्ट करा. 14
 किंवा
 संक्षिप्त टिपणे लिहा :
 (अ) श्वसनाचे व्यायाम (Breathing exercises) 7
 (ब) शिथलीकरणाचे तंत्र (Relaxation techniques). 7
5. गुडघ्याचा सांधा (Knee Joint) निखळणे आणि त्याच्या बळकट करण्याचे संग लिहा. 14
 किंवा
 टिपणे लिहा :
 (अ) कमरेचा दुखापत (Hip Injuries) 7
 (ब) पोटाचा दुखापत (Abdomen Injuries). 7

M.P.Ed. Semester-III (New Programme) Examination
SPORTS MEDICINE
Paper-MPCC-302

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :- (1) सभी पांच प्रश्न हल कीजिये ।

(2) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

1. उपचारात्मक व्यायाम की परिभाषा और सिद्धांत का वर्णन उदाहरण के साथ लिखिये । 14
 अथवा

संक्षेप में टिप्पणियाँ लिखिये :

(अ) तौलात्मक व्यायाम परीक्षण (Balance training exercises) 7

(ब) सही चाल के व्यायाम का परीक्षण (Gait training exercises) 7

2. तनाव के व्यायाम के प्रकार और उनका पुनर्वसन में महत्व लिखिए । 14
 अथवा

टिप्पणियाँ लिखिये :

(अ) पुनरुक्ती संकोच (Repeated contraction) 7

(ब) पट्टी बंधन (Strapping). 7

3. संक्षेप में स्पष्ट कीजिये :
 (अ) गर्दन की चोटें (Neck Injuries) 7
 (ब) गर्दन चोटों के कारण (Causes of neck injuries). 7

अथवा

गर्दन की चोटों में उपकरण और सहायक तंत्र लिखिए । 14

4. कलाई (Wrist) की हड्डी उतरना (Dislocation) और उसके विश्राम तंत्र को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए । 14

अथवा

संक्षेप में टिप्पणियाँ लिखिये :

(अ) श्वसन के व्यायाम (Breathing exercises) 7

(ब) शिथलीकरण का तंत्र (Relaxation techniques) 7

5. घुटने (Knee) की हड्डी उतरना (dislocation) और घुटने को मजबूत (strengthening) करने के लिए व्यायाम का वर्णन कीजिये । 14

अथवा

टिप्पणियाँ लिखिए :

(अ) कूल्हे की चोटें (Hip Injuries) 7

(ब) पेट की चोटें (Abdominal Injuries). 7

