

સૂચના :- (1) બધાજ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

(2) બધાજ પ્રશ્નોના ગુણ સરખા છે.

પ્રશ્ન- 1. રમત મનોવિજ્ઞાનનો ખ્યાલ સ્પષ્ટ કરી, શારીરિક શિક્ષણ અને રમત-ગમત ક્ષેત્રે રમત મનોવિજ્ઞાનની ઉપયોગીતા સમજાવો. 14

અથવા

શારીરિક શિક્ષણ અને રમત-ગમત દ્વારા વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કઈ રીતે થાય છે તેની વિગતે ચર્ચા કરો.

પ્રશ્ન- 2. પ્રેરણાનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી, પ્રેરણાના પ્રકારો જણાવો. અને શારીરિક શિક્ષણ અને રમત-ગમતમાં તેની અગત્યતા વિશે સવિસ્તાર માહિતી આપો. 14

અથવા

રમત-ગમતમાં નિયમ પાલન અંગેનું મનોવિજ્ઞાન વર્ગીકરણ વિસ્તૃત સમજાવો.

પ્રશ્ન- 3 શારીરિક શિક્ષણ અને રમત-ગમતમાં તણાવની થતી અસરોની વિગતે ચર્ચા કરો. 14

અથવા

રમત આક્રમકતા એટલે શું? રમત આક્રમકતાની રમત દેખાવ પર થતી અસરો સવિસ્તારથી સમજાવો.

પ્રશ્ન- 4 નેતૃત્વ એટલે શું ? નેતૃત્વને અસર કરતા વિવિધ પરિબલોની વિસ્તારથી ચર્ચા કરો. 14

અથવા

નેતૃત્વના વિવિધ સિદ્ધાંતની શારીરિક શિક્ષણ અને રમત-ગમતના સંદર્ભમાં ચર્ચા કરો.

પ્રશ્ન- 5 ટૂંકનોંધ લખો.(ગમે તે બે)

- (1) ખેલાડીના વ્યક્તિત્વનું માપન
- (2) અભિપ્રેરણા સિધ્ધાંતો
- (3) રમત તણાવ
- (4) રમત-ગમતમાં નેતૃત્વ.

M.P.E. (Sem.-2) Examination

Core-508

Sports Medicine

March 2019

Time : 2-30 Hours]

[Max. Marks : 70

સૂચના : (૧) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

(૨) જમણી બાજુના અંક ગુણ દર્શાવે છે.

- ૧ સ્પોર્ટ્સ મેડીસીનનો અર્થ વ્યાખ્યાઓ દ્વારા સમજાવી. રમત-ગમતમાં તેની ઉપયોગિતા સવિસ્તાર સમજાવો. ૧૪
અથવા
સ્પોર્ટ્સ મેડીસીનનો ખ્યાલ સ્પષ્ટ કરી, આધુનિક યુગનાં સંદર્ભમાં તેનો ઇતિહાસ વર્ણવો.
- ૨ શારીરિક યોગ્યતાની સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરી તેની જાળવણીના પગથિયા સવિસ્તાર વર્ણવો. ૧૪
અથવા
શારીરિક યોગ્યતાના પાસાઓ જણાવી, તે પૈકીના કોઈપણ ત્રણ પાસાની માપનની પદ્ધતિ વર્ણવો.
- ૩ ખેલકૂદમાં થતી ઈજાઓ જણાવો. ઘુંટણની ઈજાઓની પ્રાથમિક સારવાર સમજાવો. ૧૪
અથવા
ઈજાઓના ઉપચારમાં કાયોથેરાપી એટલે શું? તેની વિવિધ પદ્ધતિઓ વર્ણવો.
- ૪ ડોપીંગની વ્યાખ્યા અને વર્ગીકરણ આપો. કોઈપણ એક વર્ગની સમજૂતી ઉદાહરણ સાથે આપો. ૧૪
અથવા
મસાજનો અર્થ વ્યાખ્યાઓ દ્વારા આપી, રમત-ગમતમાં ખેલાડી માટે તેની અગત્યતા વર્ણવો.
- ૫ નીચેના સમજાવો. ૧૪
(a) ડોપીંગના ફાયદા-ગેરફાયદા (b) બ્લડ ડોપીંગ
અથવા
(a) હાઇડ્રોથેરાપી (b) ઇલેક્ટ્રોથેરાપી

ENGLISH VERSION

Instruction : (1) Figures to right indicates full marks.

(2) All questions are compulsory.

- 1 Explain the meaning of Sports Medicine by definitions, explain it's utility in games and sports. 14
OR
Clarify the concept of sports medicine, describe it's history in referance to Modern times.
- 2 Clarify the concept of physical fitness and describe steps for it's maintance. 14
OR
State the components of phisical fitnes and describe methods of measurment any three components.
- 3 Staye the injuries taking plase in Athletics, Explain primary treatment for knee injury. 14
OR
What is cryotheraphy in treatment of Injuries? describe it's various methods.
- 4 Give definitions and classification of dopping, expalin any one class with example. 14
OR
Give meaning of massahe by definitions, describe it's importance for player in games and sports.
- 5 Explain followling : 14
(a) Advantage-disvantage of dopping
(b) Blood dopping
OR
(a) Hydrotherapy
(b) Electrotherapy

Time : 2-30 Hours]

- પ્રશ્ન:-૧ યોગનો અર્થ , વ્યાખ્યા આપી યોગનો ઇતિહાસ સવિસ્તાર સમજાવો. ૧૪
અથવા
- પ્રશ્ન:-૧ “ યોગ ખુબ પ્રાચીન વિદ્યા છે “ આ વિધાનને ધ્યાનમાં રાખી ભારતમાં યોગના વિકાસની ચર્ચા કરો. ૧૪
- પ્રશ્ન:-૨ વ્યક્તિગત વિકાસમાં યોગની ભૂમિકા સવિસ્તાર સમજાવો. ૧૪
અથવા
- પ્રશ્ન :-૨ યોગ અને શારીરિક શિક્ષણ નો ઉદ્દેશ જણાવી તેના હેતુઓ વિશે વિગતે ચર્ચા કરો. ૧૪
- પ્રશ્ન:-૩ અષ્ટાંગ યોગના અંગોને સામાજિક અને નૈતિક વ્યવસ્થા માટેની કેળવણી કહેવામાં આવે છે તેની ચર્ચા કરો. ૧૪
અથવા
- પ્રશ્ન:- ૩ (અ) “યોગને આત્મ સુધ્ધીનું સાધન કહેવામાં આવે છે “. આ વિધાનની ચર્ચા કરો . ૭
(બ) યોગ અંગેના ભ્રામક ખ્યાલો જણાવો. ૭
- પ્રશ્ન:-૪ માનસિક સ્વાસ્થ્ય નો અર્થ આપી તેની જાણવણી માં યોગની ઉપયોગીતા સમજાવો. ૧૪
અથવા
- પ્રશ્ન:- ૪ ચિકિત્સા શાસ્ત્રની દ્રષ્ટીએ યોગનું મહત્વ સમજાવો. ૧૪
- પ્રશ્ન :-૫ “શારીરિક શિક્ષણ ના શિક્ષક ને યોગનું જ્ઞાન જરૂરી છે” આ વિધાનની ચર્ચા કરો. ૧૪
અથવા
- પ્રશ્ન:-૫ વિવિધ આસનો કરવા પાછળનો વૈજ્ઞાનિક અભિગમ સમજાવો. ૧૪

X ————— X

M.P.E. (Sem.-2) Examination

510 EA

Health Education & Nutrition Care

Time : 2-30 Hours]

April 2019

[Max. Marks : 70

સૂચના : (૧) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

(૨) જમણી બાજુના અંક ગુણ દર્શાવે છે.

- ૧ સ્વસ્થ શિક્ષણનો અર્થ આપી સ્વસ્થ શિક્ષણનો શા. શિક્ષણ સાથેનો સંબંધ સવિસ્તાર ચર્ચો. ૧૪
અથવા
- ૧ આરોગ્યને અસર કરતાં પાસાઓની ચર્ચા કરો. ૧૪
- ૨ ચેપી રોગોનાં કારણો અને ચિન્હો જણાવી? માવજત માટે શું પગલાં લેશો, જણાવો. ૧૪
અથવા
- ૨ જાતિય સંસર્ગ થી થતા રોગોનાં ચિન્હો જણાવી તેની માવજત કેવી રીતે કરશો? સમજાવો. ૧૪
- ૩ ઘરની સલામતી માટે શું પગલાં લેશો તેની ચર્ચા કરો. ૧૪
અથવા
- ૩ પ્રદુષણનાં નિયમન માટે શું પગલાં લેશો તેની ચર્ચા કરો. ૧૪
- ૪ સમતોલ આહારનાં મુખ્ય તત્વોની યાદી આપી વિગતે સમજાવો. ૧૪
અથવા
- ૪ સારા આરોગ્ય માટે ખોરાકની જરૂરિયાતનું મહત્ત્વ સમજાવો. ૧૪
- ૫ ખેલાડીનાં ખોરાક ઉપરથી ખેલાડીનાં દેખાવ (રમતનાં) ઉપર શું અસરો થાય છે? વિગતવાર સમજાવો. ૧૪
અથવા
- ૫ સારા રમતવીરનાં આહારની યોજના તૈયાર કરવામાં શું ધ્યાનમાં રાખશો, જણાવો? ૧૪

