

## B.A./B.Sc. (PART-II) EXAMINATION, 2021

### PHYSICAL EDUCATION

Paper ID		
1	0	3
2	7	9

[ PAPER : SINGLE (I+II+III) ]

- For B.A.

- For B.Sc.

Question Booklet  
Series

**A**

Time : 1 : 30 Hours

Max. Marks : [B.A. : 75/B.Sc. : 150]

#### Instructions to the Examinee :

1. Do not open this Booklet until you are told to do so.
2. Candidates should fill their roll number, subject and series of question booklet details correctly, otherwise, in case of any discrepancy in the evaluation, it will be the responsibility of the examinee himself.
3. There are 100 questions in this question booklet, which are divided into three sections. Any 25-25 questions from the each section are to be answered by the examinee. Thus the examinees have to answer only 75 questions. Four alternative answer to each question are given below the question, out of these four only one answer is correct. The answer which you think is correct or most appropriate, completely fill in the circle containing its letter in your answer sheet (O.M.R. Answer Sheet) with black or blue ball point pen.

(Remaining instructions on last page)

#### परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

1. जब तक कहा न जाये, इस प्रश्नपुस्तिका को न खोलें।
2. परीक्षार्थी अपने अनुक्रमांक, विषय एवं प्रश्नपुस्तिका की सिरीज का विवरण यथास्थान सही-सही भरें, अन्यथा मूल्यांकन में किसी भी प्रकार की विसंगति की दशा में उसकी जिम्मेदारी स्वयं परीक्षार्थी की होगी।
3. इस प्रश्नपुस्तिका में 100 प्रश्न हैं, जो तीन खण्डों में विभाजित हैं। प्रत्येक खण्ड से किन्हीं 25-25 प्रश्नों के उत्तर परीक्षार्थी द्वारा दिये जाने हैं। इस प्रकार परीक्षार्थियों को केवल 75 प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर प्रश्न के नीचे दिये गये हैं। इन चारों में से केवल एक ही उत्तर सही है। जिस उत्तर को आप सही या सबसे उचित समझते हैं, अपने उत्तर-पत्रक (O.M.R. Answer Sheet) में उसके अक्षर वाले वृत्त को काले या नीले बॉल प्वाइंट पेन से पूरा भर दें।

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

**PAPER-I / प्रथम प्रश्नपत्र**

1. What are the dimensions of HEALTH ?
  - (A) Physical dimension
  - (B) Mental dimension
  - (C) Social dimension
  - (D) All of the above
2. What is the full form of W.H.O ?
  - (A) World Hospital Organisation
  - (B) Wild Health Organisation
  - (C) World Health Organisation
  - (D) Wild Hospital Organisation
3. What are the objectives of Health Education ?
  - (A) Informing people
  - (B) Motivating people
  - (C) Guiding into action
  - (D) All of the above
4. Choose correct option for " Scope of Health Education" :
  - (A) Healthful Living
  - (B) Health Services
  - (C) Health Instructions
  - (D) All of the above
5. What is Balanced Diet ?
  - (A) Full of protein
  - (B) Proper amount of each nutrient
  - (C) Full of calcium
  - (D) None of the above
1. स्वास्थ्य के आयाम क्या हैं ?
  - (A) शारीरिक आयाम
  - (B) मानसिक आयाम
  - (C) सामाजिक आयाम
  - (D) उपरोक्त सभी
2. W.H.O. का पूर्ण रूप क्या है ?
  - (A) विश्व चिकित्सालय संगठन
  - (B) वन्य स्वास्थ्य संगठन
  - (C) विश्व स्वास्थ्य संगठन
  - (D) वन्य चिकित्सालय संगठन
3. स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य क्या है ?
  - (A) लोगों को सूचित करना
  - (B) लोगों को प्रेरित करना
  - (C) कार्रवाई में मार्गदर्शन करना
  - (D) उपरोक्त सभी
4. "स्वास्थ्य शिक्षा का दायरा" के लिए सही विकल्प चुनिये :
  - (A) स्वस्थ जीवन
  - (B) स्वास्थ्य सेवाएं
  - (C) स्वास्थ्य निर्देश
  - (D) उपरोक्त सभी
5. "संतुलित आहार" क्या है ?
  - (A) प्रोटीन से परिपूर्ण
  - (B) प्रत्येक पोषक तत्व की उचित मात्रा
  - (C) कैल्शियम से भरपूर
  - (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

6. Choose correct option "Factors affecting diet":  
(A) Age  
(B) Sex  
(C) Climatic Factor  
(D) All of the above
7. Which is fat soluble Vitamin ?  
(A) Vitamin K  
(B) Vitamin C  
(C) Vitamin B1  
(D) Vitamin B12
8. Which is water soluble Vitamin ?  
(A) Vitamin A  
(B) Vitamin D  
(C) Vitamin B1  
(D) Vitamin E
9. Which Vitamin help in recovery of muscle cramps ?  
(A) Vitamin E  
(B) Vitamin B  
(C) Vitamin C  
(D) Vitamin D
10. What is the full form of HIV ?  
(A) Human Infection Virus  
(B) Human Immunodeficiency Virus  
(C) Heredity Immunodeficiency Virus  
(D) Heredity Infection Virus
6. सही विकल्प चुनें "आहार को प्रभावित करने वाले कारक" :  
(A) आयु  
(B) लिंग  
(C) जलवायु कारक  
(D) उपरोक्त सभी
7. वसा में घुलनशील विटामिन कौन-सा है ?  
(A) विटामिन K  
(B) विटामिन C  
(C) विटामिन B1  
(D) विटामिन B12
8. जल में घुलनशील विटामिन कौन-सा है ?  
(A) विटामिन A  
(B) विटामिन D  
(C) विटामिन B1  
(D) विटामिन E
9. मांसपेशियों में ऐंठन ठीक करने में कौन-सा विटामिन मदद करता है ?  
(A) विटामिन E  
(B) विटामिन B  
(C) विटामिन C  
(D) विटामिन D
10. एच.आई.वी. का पूर्ण रूप क्या है ?  
(A) मानव संक्रमण विषाणु  
(B) मानव प्रतिरक्षण अल्पता विषाणु  
(C) आनुवंशिक प्रतिरक्षण अल्पता विषाणु  
(D) आनुवंशिक संक्रमण विषाणु

11. Chemical substance that excite a person-mentally and physically are called ----- .
- (A) Drugs  
(B) Medicine  
(C) Tablet  
(D) Injection
12. An excess of alcohol reduces the amount of ----- in the liver.
- (A) Vitamin A  
(B) Vitamin B  
(C) Vitamin C  
(D) Vitamin D
13. What are the harmful effects of smoking ?
- (A) Foul breath  
(B) Damage teeth  
(C) Dulls his sense of discrimination  
(D) All of the above
14. Which drugs are used by an Individual/ Sportsman ?
- (A) Amphetamines  
(B) Anabolic Steroids  
(C) Caffeine  
(D) All of the above
15. Smoking habit decreases :
- (A) Thinking Power  
(B) Pulmonary diffusing capacity  
(C) Strength in hands, fingers and legs  
(D) All of the above

11. रासायनिक पदार्थ जो किसी व्यक्ति को मानसिक और शारीरिक रूप से उत्तेजित करते हैं, ..... कहलाते हैं।
- (A) ड्रग्स  
(B) दवा  
(C) टैबलेट  
(D) इंजेक्शन
12. अल्कोहल की अधिकता से लिवर में ..... की मात्रा कम हो जाती है।
- (A) विटामिन A  
(B) विटामिन B  
(C) विटामिन C  
(D) विटामिन D
13. धूम्रपान के हानिकारक प्रभाव क्या हैं ?
- (A) साँस खराब कर देना  
(B) दाँतों को नुकसान पहुँचाना  
(C) भेदभाव की भावना को सुस्त करना  
(D) उपरोक्त सभी
14. एक व्यक्ति खिलाड़ी द्वारा कौन-सी ड्रग्स का उपयोग किया जाता है ?
- (A) एम्फेटामाइनस  
(B) एनाबोलिक स्टेरायड्स  
(C) कैफीन  
(D) उपरोक्त सभी
15. धूम्रपान की आदत कम कर देती है :
- (A) सोचने की शक्ति  
(B) फुफ्फुसीय प्रसार क्षमता  
(C) हाथ, उँगलियों और पैरों में ताकत  
(D) उपरोक्त सभी

16. Full form of WADA is ----- :
- (A) World Anti-Drugs Agency  
(B) World Anti-Doping Agency  
(C) World Anti-Deworming Agency  
(D) World Anti-Disclosure Agency
17. "-----" is the immediate and temporary care given to the victim of an accident or sudden illness.
- (A) First Aid  
(B) Third Aid  
(C) Second Aid  
(D) Fourth Aid
18. What are the types of First Aid ?
- (A) Self Aid  
(B) Medical Aid given by others  
(C) Both (A) and (B)  
(D) None of the above
19. What is Faint ?
- (A) A response to fear  
(B) An unexpected collapse  
(C) A brief loss of Consciousness  
(D) A sign of flu
20. What is the full form of CPR ?
- (A) Care of Patient and Respect  
(B) Cardio-Pulmonary Resuscitation  
(C) Cardio-Pulse Resuscitation  
(D) Cardio-Pre Rest
16. WADA का फुल फार्म क्या है ?
- (A) विश्व ड्रग प्रतिरोधी संस्था  
(B) विश्व मादक द्रव्यरोधी संस्था  
(C) विश्व प्रति क्रीटरोधी संस्था  
(D) विश्व रहस्यरोधी संस्था
17. "....." दुर्घटना या अचानक बीमारी से शिकार व्यक्ति को दी जाने वाली तत्काल और अस्थायी देखभाल है।
- (A) प्राथमिक चिकित्सा  
(B) तीसरी चिकित्सा  
(C) दूसरी चिकित्सा  
(D) चौथी चिकित्सा
18. प्राथमिक चिकित्सा कितने प्रकार की होती है ?
- (A) स्वयं सहायता  
(B) दूसरे के द्वारा दी गयी चिकित्सा सहायता  
(C) दोनों (A) और (B)  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
19. बेहोशी क्या है ?
- (A) डर की प्रतिक्रिया  
(B) एक अप्रत्याशित पतन  
(C) चेतना का अल्पकालिक अभाव  
(D) फ्लू का संकेत
20. CPR का फुल फार्म क्या है ?
- (A) केयर आफ पेसेन्ट एण्ड रिसपेक्ट  
(B) कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन  
(C) कार्डियो पल्स रिससिटेशन  
(D) कार्डियो प्री रेस्ट

21. Which of the following is a communicable disease ?
- (A) Cardiovascular disease  
(B) Cancer  
(C) Tuberculosis  
(D) Chronic respiratory disease
22. What is the full form of AIDS ?
- (A) Acquired Immune Deficiency Syndrome  
(B) Acquired Immune Direct Syndrome  
(C) Acquired Immune Disease Syndrome  
(D) Acquired Immune Diffused Syndrome
23. How do you get or transmit HIV ?
- (A) Blood  
(B) Semen  
(C) Breast Milk  
(D) All of the above
24. Is TB (Tuberculosis) spread through skin contact ?
- (A) Yes  
(B) No  
(C) Not sure  
(D) None of the above
25. TB, Hepatitis and HIV are :
- (A) Communicable diseases  
(B) Non-communicable diseases  
(C) Regular diseases  
(D) None of the above

21. निम्नलिखित में कौन एक संचारी रोग है ?
- (A) हृदय रोग  
(B) कैंसर  
(C) क्षय रोग  
(D) पुराना श्वसन रोग
22. AIDS का फुल फार्म क्या है ?
- (A) एक्वायर्ड इम्यून डिफिसियेन्सी सिन्ड्रोम  
(B) एक्वायर्ड इम्यून डायरेक्ट सिन्ड्रोम  
(C) एक्वायर्ड इम्यून डिजीज सिन्ड्रोम  
(D) एक्वायर्ड इम्यून डिफ्यूज सिन्ड्रोम
23. आप एच.आई.वी. कैसे प्राप्त करते हैं या प्रसारित करते हैं ?
- (A) रक्त  
(B) वीर्य  
(C) स्तन दूध  
(D) उपरोक्त सभी
24. क्या टी.बी. (तपेदिक) त्वचा के संपर्क से फैलती है ?
- (A) हाँ  
(B) नहीं  
(C) निश्चित नहीं  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
25. टी.बी., हेपेटाइटिस और एच.आई.वी हैं :
- (A) संचारी रोग  
(B) गैर-संचारी रोग  
(C) नियमित रोग  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

26. What are the types of Hepatitis ?
- (A) Hepatitis A  
(B) Hepatitis B  
(C) Hepatitis C  
(D) All of the above
27. An abnormal increase in the thoracic curvature of the vertebral column is called :
- (A) Kyphosis  
(B) Lordosis  
(C) Scoliosis  
(D) None of the above
28. How is lordosis caused ?
- (A) Poor posture  
(B) Discitis  
(C) Obesity  
(D) All of the above
29. Which of the following ways best describes the spine curves in scoliosis ?
- (A) Outward  
(B) Inward  
(C) Laterally  
(D) No curve
26. हेपेटाइटिस के प्रकार क्या हैं ?
- (A) हेपेटाइटिस A  
(B) हेपेटाइटिस B  
(C) हेपेटाइटिस C  
(D) उपरोक्त सभी
27. कशेरुक स्तंभ की वक्ष वक्रता में असामान्य वृद्धि को कहा जाता है :
- (A) किफोसिस  
(B) लॉर्डोसिस  
(C) स्कोलियोसिस  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
28. लॉर्डोसिस कैसे होता है ?
- (A) खराब मुद्रा के कारण  
(B) डिस्काइटिस के कारण  
(C) मोटापा के कारण  
(D) उपरोक्त सभी
29. निम्न में से कौन स्कोलियोसिस में रीढ़ की वक्रता को अच्छी तरह दर्शाता है ?
- (A) बाहर  
(B) आंतरिक  
(C) पार्श्व  
(D) कोई वक्र नहीं

30. Knock knees is a condition in which knees tilt\_\_\_\_\_while the ankles remain spaced apart.

- (A) Inwards
- (B) Outwards
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

31. In which stage the physical growth is rapid ?

- (A) Early childhood
- (B) Infancy
- (C) Adolescence
- (D) School Age

32. The stage of "Self Initiative Skill" of a child, when it is let free in :

- (A) 2-3 years
- (B) First year
- (C) 6<sup>th</sup> year onwards
- (D) 4-6 years

33. Long term memory is through :

- (A) Learning by reading
- (B) Learning by listening
- (C) Learning by multi sensory organs
- (D) Learning by visualizations

30. नॉक नी एक ऐसी स्थिति है जिसमें घुटने ---- झुक जाते हैं जबकि ढखनों को अलग रखा जाता है।

- (A) अन्दर की ओर
- (B) बाहर की ओर
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

31. किस अवस्था में शारीरिक वृद्धि तीव्र होती है ?

- (A) प्रारम्भिक बचपन
- (B) शैशवावस्था
- (C) किशोरावस्था
- (D) स्कूल उम्र

32. वह अवस्था जिसमें एक बच्चे का "स्व-पहल कौशल" मुक्त होने पर होता है :

- (A) 2-3 साल
- (B) प्रथम वर्ष
- (C) तीसरे वर्ष के बाद
- (D) 4-6 साल

33. दीर्घकालिक स्मृति के माध्यम है :

- (A) पढ़कर सीखना
- (B) सुनकर सीखना
- (C) बहुसंवेदी अंगों द्वारा सीखना
- (D) विजुअलाइजेशन द्वारा सीखना



**PAPER-II / द्वितीय प्रश्नपत्र**

34. Which one of the following is visible ?
- (A) Growth  
(B) Development  
(C) Both (A) & (B)  
(D) None of the above
35. Which factors are affecting growth of development?
- (A) Genetic factors  
(B) Environmental factors  
(C) Nutritional factors  
(D) All of the above
36. Which age refers to the growth and development of the skeletal system ?
- (A) Physiological Age  
(B) Mental Age  
(C) Chronical Age  
(D) Anatomical Age
37. Which is the important Psychological Factor?
- (A) Personality  
(B) Intelligence  
(C) Attitude  
(D) All of the above
38. What are the laws of learning?
- (A) Law of readiness  
(B) Law of exercise  
(C) Law of effect  
(D) All of the above
34. इनमें से कौन एक दिखायी देता है ?
- (A) वृद्धि  
(B) विकास  
(C) दोनों (A) और (B)  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
35. इनमें से कौन से कारक वृद्धि और विकास को प्रभावित कर रहे हैं ?
- (A) आनुवंशिक कारक  
(B) पर्यावरणीय कारक  
(C) पोषण संबंधी कारक  
(D) उपरोक्त सभी
36. कंकाल प्रणाली के वृद्धि और विकास को किस आयु में सन्दर्भित किया जाता है ?
- (A) शारीरिक आयु  
(B) मानसिक आयु  
(C) कालानुक्रमिक आयु  
(D) शारीरिक (संरचनात्मक आयु)
37. महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक कारक कौन से हैं ?
- (A) व्यक्तित्व  
(B) समझ  
(C) रवैया  
(D) उपरोक्त सभी
38. सीखने के नियम क्या हैं ?
- (A) तैयारी का नियम  
(B) व्यायाम का नियम  
(C) प्रभाव का नियम  
(D) उपरोक्त सभी

39. Which law emphasizes that practice makes a man perfect ?
- (A) Law of readiness  
(B) Law of exercise  
(C) Law of effect  
(D) None of the above
40. What are the types of "Transfer of Training"?
- (A) Positive transfer  
(B) Negative transfer  
(C) Zero transfer  
(D) All of the above
41. What are the types of Motivation ?
- (A) Intrinsic motivation  
(B) Extrinsic motivation  
(C) Both (A) & (B)  
(D) None of the above
42. What are the dimensions of personality ?
- (A) Physical dimension  
(B) Mental and intellectual dimension  
(C) Social dimension  
(D) All of the above
43. Does two individual have same personality ?
- (A) No  
(B) Yes  
(C) May be  
(D) None of the above
39. कौन-सा नियम इस बात पर जोर देता है कि "अभ्यास मनुष्य को पूर्ण बनाता है" ?
- (A) तैयारी का नियम  
(B) व्यायाम का नियम  
(C) प्रभाव का नियम  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
40. प्रशिक्षण के हस्तांतरण के प्रकार क्या हैं ?
- (A) सकारात्मक हस्तांतरण  
(B) नकारात्मक हस्तांतरण  
(C) जीरो ट्रांसफर  
(D) उपरोक्त सभी
41. प्रेरणा के प्रकार क्या हैं ?
- (A) आंतरिक प्रेरणा  
(B) बाह्य प्रेरणा  
(C) दोनों (A) और (B)  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
42. व्यक्तित्व के आयाम क्या हैं ?
- (A) शारीरिक आयाम  
(B) मानसिक एवं बौद्धिक आयाम  
(C) सामाजिक आयाम  
(D) उपरोक्त सभी
43. क्या दो व्यक्तियों का व्यक्तित्व समान होता है ?
- (A) नहीं  
(B) हाँ  
(C) हो सकता है  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

44. Which factors are affecting development of personality?  
(A) Heredity  
(B) Environment  
(C) Both (A) and (B)  
(D) None of the above
45. What are the factors that influence a person's development ?  
(A) Learning environment  
(B) Heredity and biological characteristics  
(C) Nutrition and healthy lifestyle  
(D) All of the above
46. When observing a typical infant's growth & development what would you expect?  
(A) A progression from simple to complex activities.  
(B) Tendency to skip steps  
(C) Little motivation to learn  
(D) To give up after trying a new skill
47. "Trial and error, conditioned reflex insight theory, learning by limitation" these are :  
(A) Theories of learning  
(B) Types of learning  
(C) Types of sport  
(D) Types of education
48. Two factor theory of intelligence was proposed by :  
(A) Spearman  
(B) Wechsler  
(C) Piaget  
(D) Binet
49. The term that does not coincide with the styles of learning:  
(A) Oral learning  
(B) Continuous learning  
(C) Comparative learning  
(D) Rote learning
44. व्यक्तित्व के विकास को कौन-से कारक प्रभावित कर रहे हैं ?  
(A) आनुवंशिकता  
(B) पर्यावरण  
(C) दोनों (A) और (B)  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
45. किसी व्यक्ति के विकास को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं ?  
(A) सीखने का माहौल  
(B) आनुवंशिकता और जैविक विशेषताएँ  
(C) पोषण एवं स्वस्थ जीवन शैली  
(D) उपरोक्त सभी
46. एक सामान्य शिशु की वृद्धि एवं विकास को देखते समय आप क्या उम्मीद करेंगे ?  
(A) सरल से जटिल गतिविधियों की प्रगति  
(B) कदम छोड़ने की प्रवृत्ति  
(C) सीखने के लिए अल्प प्रेरणा  
(D) एक नये कौशल की कोशिश करने के बाद छोड़ देना
47. "ट्रायल और एरर, वातानुकूलित प्रतिवर्त अन्तर्दृष्टि सिद्धान्त, अनुकरण द्वारा सीखना" ये हैं :  
(A) सीखने के सिद्धान्त  
(B) सीखने के प्रकार  
(C) खेल के प्रकार  
(D) शिक्षा के प्रकार
48. बुद्धि के दो कारक सिद्धान्त \_\_\_\_\_ द्वारा प्रस्तावित किया गया था :  
(A) स्पीयरमेन  
(B) वेक्सलर  
(C) पियाजे  
(D) बिने
49. वह शब्द जो सीखने की शैलियों से मेल नहीं खाता:  
(A) मौखिक शिक्षा  
(B) निरंतर शिक्षा  
(C) तुलनात्मक शिक्षा  
(D) रटकर सीखना

50. What are the motor skill learning ?  
(A) Knowledge of nervous system  
(B) Maturity  
(C) Individual differences  
(D) All of the above
51. Massage helps in :  
(A) To supply oxygen to muscles  
(B) To maintain fluid balance  
(C) To remove waste products  
(D) All of the above
52. Stroke, percussion, friction are the types of :  
(A) Sports  
(B) Events  
(C) Massage  
(D) None of the above
53. Which blood cells count increases after massage ?  
(A) Red  
(B) White  
(C) Yellow  
(D) None of the above
54. Massage \_\_\_\_\_ the temperature of skin.  
(A) Decreases  
(B) Increases  
(C) Remains constant  
(D) None of the above
55. What are the effects of massage ?  
(A) To achieve better cosmetic results  
(B) Opens the pores of skin  
(C) Direct effect on the superficial layers of epidermis  
(D) All of the above
56. What are the benefits of Stroking ?  
(A) It soothes, warms and relaxes the muscles  
(B) Relieves excessive muscular tension  
(C) Aids in breaking down the adipose tissue  
(D) All of the above
50. मोटर स्किल लर्निंग क्या है ?  
(A) तन्त्रिका तन्त्र का ज्ञान  
(B) परिपक्वता  
(C) व्यक्तिगत मतभेद  
(D) उपरोक्त सभी
51. मालिश मदद करती है :  
(A) माँसपेशियों को ऑक्सीजन आपूर्ति करने में  
(B) द्रव संतुलन बनाये रखने में  
(C) अपशिष्ट उत्पादों को हटाने में  
(D) उपरोक्त सभी
52. स्ट्रोक, पक्यूशन, घर्षण किसके प्रकार होते हैं ?  
(A) खेल  
(B) आयोजन  
(C) मालिश  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
53. मालिश के बाद कौन-सी रक्त कोशिकाओं की संख्या बढ़ जाती है ?  
(A) लाल  
(B) सफेद  
(C) पीली  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
54. मालिश में त्वचा का तापमान ----- होता है।  
(A) कम  
(B) ज्यादा  
(C) स्थिर  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
55. मालिश के प्रभाव क्या हैं ?  
(A) बेहतर कास्मेटिक परिणाम प्राप्त करने के लिये  
(B) त्वचा के छिद्र खोलता है  
(C) बाह्य त्वचा की सतही परतों पर सीधा प्रभाव  
(D) उपरोक्त सभी
56. स्ट्रोक करने के क्या फायदे हैं ?  
(A) यह माँसपेशियों को शांत, गर्म और आराम देता है  
(B) अत्यधिक माँसपेशियों के तनाव से राहत देता है  
(C) वसा ऊतक को तोड़ने में सहायता देता है  
(D) उपरोक्त सभी

57. What are the benefits of Friction ?
- (A) It is good for tired hands, especially for writers
- (B) It stretch muscles tissue
- (C) It maintains joint mobility and muscle power
- (D) All of the above
58. Which system is responsible for carrying oxygen to the cells of the body and assisting in the removal of waste from the cells of the body ?
- (A) Circulatory
- (B) Lymphatic
- (C) Respiratory
- (D) Digestive
59. Polarity therapy is associated with which of the following categories ?
- (A) Medical massage
- (B) Relaxation massage
- (C) Sports massage
- (D) Energy massage
60. Which sport causes the most head injuries ?
- (A) Football
- (B) Cycling
- (C) Baseball
- (D) Soccer
61. Which is subacromial impingement syndrome ?
- (A) Head Injury
- (B) Shoulder joint injury
- (C) Foot injury
- (D) Knee joint injury

57. घर्षण से क्या लाभ है ?
- (A) यह थके हुये हाथों के लिये अच्छा है, खासकर लेखकों के लिये
- (B) यह मांसपेशियों के ऊतकों को फैलाता है
- (C) यह जोड़ों की गतिशीलता व मांसपेशियों की शक्ति को बनाये रखता है
- (D) उपरोक्त सभी
58. शरीर की कोशिकाओं में आक्सीजन ले जाने और शरीर की कोशिकाओं से अपशिष्ट को हटाने में सहायता करने के लिये कौन-सी प्रणाली जिम्मेदार है ?
- (A) परिसंचरण
- (B) लसिका
- (C) श्वसन
- (D) पाचन
59. पोलारिटी थैरपी निम्नलिखित में से किस श्रेणी से सम्बन्धित है ?
- (A) चिकित्सा मालिश
- (B) विश्राम मालिश
- (C) खेल मालिश
- (D) ऊर्जा मालिश
60. इनमें से किस खेल में सबसे ज्यादा सिर में चोट लगती है ?
- (A) फुटबाल
- (B) साइकिल चलाना
- (C) बेसबाल
- (D) सॉकर
61. सबक्रोमियल इम्पिंजमेंट सिंड्रोम क्या है ?
- (A) सिर की चोट
- (B) कंधे के जोड़ों की चोट
- (C) पैर की चोट
- (D) घुटने के जोड़ की चोट

62. Anterior cruciate ligament injury is :
- (A) A person with this injury experience difficulty squatting and walking instigates pain.
- (B) Immediately after injury the subject will fall to the ground, acute swelling sets, knee is destabilized, and bearing weight becomes a difficulty.
- (C) Injury causes mechanical inflammation in the subacromial space
- (D) None of the above
63. A sprain is an injury to :
- (A) A muscle
- (B) A tendon
- (C) A ligament
- (D) A bursa
64. What is R.I.C.E. treatment ?
- (A) Rest, Ice, Crutches, Elevation
- (B) Rest, Ice, Compression, Elevation
- (C) Rest, Ibuprofen, Crutches, Exercise
- (D) Reinforcement, Immobilization, Cryotherapy, Electrostimulation
65. What is the most common Runner's injury ?
- (A) Shin splints
- (B) Runner's Knee
- (C) Achilles tendinitis
- (D) Plantar fasciitis
66. Where do Golfers and Weightlifters injure most often ?
- (A) Shoulder joint
- (B) Lower back
- (C) Knee joint
- (D) None of the above
62. अग्रवर्ती क्रूसियेट लिगामेंट चोट है :
- (A) इस चोट वाले व्यक्ति को बैठने में कठिनाई का अनुभव होता है और चलने में दर्द होता है
- (B) चोट के तुरन्त बाद व्यक्ति जमीन पर गिर जायेगा, तीव्र सूजन हो जाती है। घुटने अस्थिर हो जाते हैं। और वजन सहन करने में कठिनाई होती है
- (C) चोट सबक्रोमियल स्पेस में यान्त्रिक सूजन का कारण बनती है
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
63. मोच एक चोट है :
- (A) एक मांसपेशी
- (B) नस या शिरा
- (C) अस्थिबंधन
- (D) एक बर्सा
64. R.I.C.E. उपचार क्या है ?
- (A) रेस्ट, आईस, क्रेचेज, एलीवेशन
- (B) रेस्ट, आईस, कम्प्रेसन, एलीवेशन
- (C) रेस्ट, आइबुप्रोफेन क्रेचेज, एक्सरसाइज
- (D) रीइन्फोर्समेन्ट, इम्मोबलाइजेशन क्रायोथेरेपी, इलेक्ट्रोस्टीमुलेशन
65. सबसे आम धावक की चोट क्या है ?
- (A) शिन स्पलिट्स
- (B) धावक के घुटने
- (C) एचिलीस टेंडिनइटिस
- (D) प्लांटर फासिसाइटिस
66. गोल्फर और भारोत्तोलक सबसे अधिक बार कहां चोट पहुँचाते हैं ?
- (A) कंधे का जोड़
- (B) पीठ के निचले हिस्से
- (C) घुटने का जोड़
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

**PAPER-III / तृतीय प्रश्नपत्र**

67. What are the causes of sports injuries ?
- (A) Training related causes  
(B) Equipment selection factor  
(C) Poor techniques  
(D) All of the above
68. Experience sudden, severe pain and difficulty walking is :
- (A) Sprains  
(B) Strains  
(C) Rotator cuff injury  
(D) Achilles tendon rupture
69. One of the most common areas where an athlete may experience an acute dislocation is in the :
- (A) Shoulder  
(B) Knee  
(C) Ankle  
(D) Lower back
70. How many types of fracture are there ?
- (A) Spiral Fracture  
(B) Linear Fracture  
(C) Transverse Fracture  
(D) All of the above
71. Principal treatment for any injury such as sprain is :
- (A) CPR  
(B) PRINCE  
(C) PRICE  
(D) NSAIDS
67. खेल चोटों के क्या कारण हैं ?
- (A) प्रशिक्षण सम्बन्धी कारण  
(B) उपकरण चयन कारक  
(C) खराब तकनीक  
(D) उपरोक्त सभी
68. अचानक तेज दर्द और चलने में कठिनाई का अनुभव है :
- (A) मोच  
(B) उपभेदों  
(C) रोटेटर कफ की चोट  
(D) एक्लीस टेंडन का टूटना
69. सबसे आम क्षेत्रों में से जहाँ एक एथलीट को तीव्र अस्थि विस्थापन का अनुभव हो सकता है :
- (A) कन्घा  
(B) घुटने  
(C) टखने  
(D) पीठ के निचले हिस्से
70. फ्रैक्चर कितने प्रकार के होते हैं ?
- (A) सर्पिल फ्रैक्चर  
(B) रेखिक फ्रैक्चर  
(C) अनुप्रस्थ फ्रैक्चर  
(D) उपरोक्त सभी
71. मोच जैसी किसी भी चोट का प्रमुख इलाज क्या है?
- (A) CPR  
(B) PRINCE  
(C) PRICE  
(D) NSAIDS

72. Superficial injury in which the skin is not broken but often produces bruise :
- (A) Laceration  
(B) Contusion  
(C) Sprain  
(D) Strain
73. Management of injury such as sprain and strain includes :
- (A) Elevation  
(B) Cryotherapy  
(C) Crape Bandage  
(D) All of the above
74. Site of dislocation is :
- (A) Head  
(B) Nose  
(C) Leg  
(D) Hip
75. Most common fracture in children is :
- (A) Stress  
(B) Green stick  
(C) Oblique  
(D) Impacted
76. Fracture in which broken bone does not pierce the skin is called :
- (A) Open fracture  
(B) Stress fracture  
(C) Closed fracture  
(D) Transverse fracture
72. सतही चोट जिसमें त्वचा टूटती न अक्सर खरोंच पैदा करती है :
- (A) पंगु बनाना  
(B) गुम चोट  
(C) मोच  
(D) तनाव
73. मोच और खिंचाव जैसी चोट : निम्नलिखित शामिल है :
- (A) ऊँचाई  
(B) क्रयोथेरी  
(C) पट्टी  
(D) उपरोक्त सभी
74. विस्थापन का स्थान है :
- (A) सिर  
(B) नाक  
(C) टाँग  
(D) कमर
75. बच्चों में सबसे आम फ्रैक्चर है
- (A) तनाव  
(B) ग्रीन स्टिक  
(C) परोक्ष  
(D) इम्पैक्टेड
76. फ्रैक्चर जिसमें टूटी हुयी हड्डी करती है :
- (A) खुला फ्रैक्चर  
(B) स्ट्रेस फ्रैक्चर  
(C) बन्द फ्रैक्चर  
(D) ट्रान्सवर्स फ्रैक्चर



77. .... is used for supporting the fractured limb.
- (A) Splint  
(B) Spring  
(C) Tape  
(D) Bandage
78. Restoration of ability to function is :
- (A) First-aid  
(B) Massage  
(C) Diagnosing  
(D) Rehabilitation
79. Which wax is preferred in waz bath therapy :
- (A) Candle  
(B) Cold wax  
(C) Paraffin  
(D) Hot wax
80. Contrast bath includes use of :
- (A) Hot water  
(B) Both hot and cold  
(C) Cold water  
(D) None of the above
81. Which type of waves are infrared rays ?
- (A) Electromagnetic  
(B) Surface  
(C) Mechanical  
(D) Longitudinal

77. .... का उपयोग फ्रैक्चर लिम्ब को सभारा देने के लिये किया जाता है ।
- (A) पट्टी  
(B) स्प्रिंग  
(C) टेप  
(D) बैंडेज
78. कार्य करने की क्षमता की बहाली है :
- (A) प्राथमिक चिकित्सा  
(B) मालिश  
(C) निदान  
(D) पुनर्वास
79. वैक्स बाथ में कौन-सा मोम पसन्द किया जाता है?
- (A) मोमबत्ती  
(B) ठंडा मोम  
(C) पैराफिन  
(D) गरम मोम
80. कन्ट्रास्ट बाँथ में ----- का उपयोग शामिल है।
- (A) गरम पानी  
(B) गर्म और ठंडा दोनों  
(C) ठंडा पानी  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
81. इन्फ्रारेड किरणें किस प्रकार की तरंग है ?
- (A) विद्युतचुम्बकीय  
(B) सतह  
(C) यान्त्रिक  
(D) अनुदैर्घ्य