

**M. P. Ed. Sem - II (CBCS - 2016 COURSE) : WINTER - 2018**

**SUBJECT: ATHLETIC CARE & REHABILITATION**

Day: Friday  
Date: 19/10/2018

Time: 10.00 A.M. TO 01.00 P.M.  
Max Marks: 60

**W-2018-0634**

---

N.B:

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
  - 2) Figures to the right indicate **FILL** marks
- 

**Q.1** What do you mean by corrective physical education? Write its objectives. **(12)**

**OR**

What do you mean by posture? Write the values of good posture.

**Q.2** Name the deviations of spine & Explain any one with its specifications. **(12)**

**OR**

Write the causes & drawbacks of bad posture.

**Q.3** Write the meaning of passive, active, Assisted & Resisted exercises for rehabilitation. **(12)**

**OR**

Explain PNF techniques of rehabilitation. Write its principles.

**Q.4** Write a brief history of massage manipulation .Explain the points to be considered while giving massage. **(12)**

**OR**

Name few classification of massages & explain any one with its techniques.

**Q.5** Write short notes **ANY THREE** of the following: **(12)**

- a) Posture
- b) Indications & contra indications of massage
- c) Types of sports injuries
- d) Effects of massage

\* \* \* \* \*

---

मराठी रूपांतर

सूचना:

- १) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
- २) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे गुण दर्शवितात.

- प्र.१ शारीरिक शिक्षणातील सुधारणा शास्त्र म्हणजे काय? त्याचे उद्दिष्ट्ये लिहा. (१२)  
किंवा  
शरीर धारणा म्हणजे काय? चांगल्या शरीरधारणेचे फायदे लिहा.
- प्र.२ पाठीचा कणा बाजूला सरकलेल्या विकृतींची नावे लिहा. त्यापैकी एकाची लक्षणे (१२)  
लिहा.  
किंवा  
वाईट शरीर धारणेची कारणे व तोटे लिहा.
- प्र.३ पुनर्वसनासाठी केलेल्या निष्क्रिय, चपळ, मदतीने व प्रतिकारक हालचाली (१२)  
(व्यायामा)विषयी लिहा.  
किंवा  
पुनर्स्थापनेच्या पी.एन.एफ. तंत्राचे वर्णन करा. तसेच त्याची तत्वे लिहा.
- प्र.४ मसाज तंत्राची थोडक्यात ऐतिहासिक पार्श्वभूमी लिहा. मसाज करताना कोणते मुद्दे (१२)  
लक्षात ठेवावेत ते लिहा.  
किंवा  
मसाजच्या काही वर्गीकरणाची नावे लिहा व एका तंत्राचे वर्गीकरण करा.
- प्र.५ टीपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)
- अ) शरीरधारणा  
ब) मसाज साठी योग्य व अयोग्य खुणा  
क) क्रीडा दुःखापतीचे प्रकार  
ड) मसाजचे परिणाम

\* \* \* \* \*