

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ : અમદાવાદ
શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, સાદરા સંકુલ
શારીરિક શિક્ષણ વિભાગ

પરીક્ષાર્થી ક્રમાંક

બેચલર ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન (B.P.Ed.) : સત્ર- 4

વસંત પંચમી સત્રાંત પરીક્ષા : મે-2025

BPED403 : રમતમાં ઈજાઓ અને પુનઃ સ્થિતિ સ્થાપન (Sports Injuries and Rehabilitation)

તારીખ : 03-05-2025

સમય 09-00 થી 11-30

વાર : શનિવાર

કુલ ગુણ : 60

LO. :

- રમતગમતમાં થતી વિવિધ ઈજાઓની અટકાયત અને સારવાર વિશેની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.
- રમતમાં થતી ઈજાઓનો પરિચય અને તેના પ્રકારોથી માહિતગાર થાય.
- રમતમાં થતી વિશિષ્ટ ઈજાઓનો પરિચય અને તેના પ્રકારોથી માહિતગાર થાય.
- હાડકાંની ઈજાઓ અને તેના પ્રકારથી માહિતગાર થાય.
- રમત ઈજાઓના ઉપચારની વિવિધ પદ્ધતિઓની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.
- પ્રાથમિક સારવારની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.
- પુનઃસ્થિતિ સ્થાપનની પ્રક્રિયાથી વાકેફ થાય.

પ્રશ્ન - 1

રમતમાં ઈજાઓનો પરિચય આપી ઈજાઓનાં વિવિધ કારણો, લક્ષણો અને સારવાર વિશે જણાવો 15

Give the introduction about injuries in sports and explain their causes, symptoms and treatment.

અથવા

મચક અને સ્નાયુ ખેચાણ વિશે જણાવી તેના કારણો, લક્ષણો અને સારવાર વિશે લખો 15

Explain the sprain & Strain and also write their causes, symptoms and treatment.

પ્રશ્ન - 2

હાડકાંની ઈજાઓ વિશે સમજાવી હાડકાં ભાંગી જવું પ્રકારો, લક્ષણો અને સારવાર વિશે લખો. 15

Describe bone injuries explain Fracture and write their types, symptoms and treatment.

અથવા

વિશિષ્ટ ઈજાઓ વિશે સમજાવી કમર દર્દની ઈજા / લો - બેક પ્રોબ્લેમ ઈજાના લક્ષણો, કારણો અને સારવાર વિશે જણાવો. 15

Describe specific injuries and explain the low back injury and also write their symptoms, causes and treatment

P.T.O.

પ્રશ્ન - 3 થર્મોથેરાપી અને હાઇડ્રોથેરાપી એટલે શું. શોર્ટવેવ ડાયથેર્મી, લોંગવેવ ડાયથેર્મી 15
પદ્ધતિઓ વિશે સચિત્ર વિસ્તૃતમાં જણાવો.

What is thermo therapy and hydro therapy and explain methods of short wave and long wave diathermy with figure.

અથવા

કોન્ટ્રાસ્ટ બાથ અને વ્હર્પૂલ બાથ પદ્ધતિઓ વિશે સચિત્ર વિસ્તૃતમાં જણાવો. 15
Explain methods of contrast bath and whirl pool bath with figure.

પ્રશ્ન - 4 ટૂંક નોંધ લખો (ગમે તે બે) Short Notes (Any two) 15

1. પ્રાથમિક સારવાર (First Aid)
2. ઈજા પુનઃસ્થિતિ સ્થાપન માટેની કસરતો અને ધ્યેયો (Exercises for rehabilitation and their aims)
3. માલીશના પ્રકારો (Types of Massage)
4. ઈજાઓની અટકાયત (Prevention of Injuries)
