Paper Code – 8203

B.P.Ed Semester-IV
July-September-2021
CC 403 રમતોમાં ઈજાઓ, ફીઝીયોથેરાથી અને પુનઃસ્થિતિ સ્થાપન

કુલ સમય :– ૬૦ મીનીટ **કુલ પ્રશ્નો :** ૫૦ **વિદ્યાર્થીએ ટીક કરવાના પ્રશ્નો :** ૩૫

નોંધ : વિદ્યાર્થીએ માત્ર ૩૫ પ્રશ્નો જ ટીક કરવાના રહેશે. જો વધારે ટીક કરેલ હશે તો પ્રથમ ૩૫ પ્રશ્નો જ ગણતરીમાં લેવામાં આવશે.

1. કોન્ટ્રાસ બાથની ભલામણ શામાં કરવામાં આવે છે?
   A. સાંધો ખસી જવાથી દુઃખાવો દુર કરવા B. સોજો ઓછો કરવા C. ધાની સારવાર કરવા D. એક પણ નહી
2. સ્નાયુઓનો અભ્યાસ શાનાથી ઓળખાય છે?
   A. માયોલોજી B. ઓસ્ટ્રીયોલોજી C. ન્યુરોલોજી D. એન્ટ્રોલોજી
3. પધ્ધતિસરનું રૂધિર પરિભ્રમણ શરીરના તમામ ભાગોને લોહી પહોંચાડે છે, સિવાય કે....
   A. મગજ B. પેટ C. ફેફસાં D. કિડની
4. ધાને રૂઝવવા માટે ખોરાકનું કયું ઘટક જરૂરી છે?
   A. પ્રોટીન B. કાર્બોહાઈડ્રેટસ C. ખનીજદ્રવ્ય D. ચરબી
5. શરીરમાં ગ્લાયકોજનનો ભરાવો કયાં થાય છે?
   A. પેટમાં B. યકૃતમાં C. મૂત્રપિંડમાં D. સ્વાદુપિંડમાં
6. માનવ શરીરમાં નાના મોટા થઈને કુલ કેટલા સ્નાયુઓ છે?
   A. 639 B. 510 C. 204 D. 517
7. કાયોથેરાથી શાનો પ્રાથમિક ઉપચાર છે?
   A. હાડકાંનું ખરી જવુ B. મચકોડ C. છોલાવું D. એક પણ નહી
8. રકતસ્ત્રાવ રોકવાનો સૌથી પ્રભાવી અને તત્કાલ ઉપાય શું છે?
   A. ઘા પર સીદુ દબાણ B. કાર્યોથેરાપી C. જળચિકિત્સા D. ઉપરના ત્રણેય
9. ડાયયુરેટિક નો ઉપયોગ કેમ કરવામાં આવે છે?
   A. મૂત્રના ઉત્પાદનને વધારવા B. મૂત્રના ઉત્પાદનને ઘટાડવા C. પેશીઓના આકારને વધારવા D. વજન વૃધ્ધિ માટે
10. મેટાબોલીઝમ કોની સાથે જોડાયેલ છે?
    A. સરકયુલેટરી સિસ્ટમ B. ડાયજેસ્ટીવ સિસ્ટમ C. રેસ્પીરેટરી સિસ્ટમ D. નર્વસ સિસ્ટમ
11. વ્યાયામને લીધે સ્નાયુઓમાં કયો એસિડ પેદા થાય છે?
    A. નાઈટ્રીક એસિડ B. લેકટીક એસિડ C. માર્ફિક એસિડ D. ફેટીએસિડ
12. માનવ શરીરમાં સ્વૈચ્છિક સ્નાયુઓનું નિયંત્રણ કોણ કરે છે?
    A. મોસ્લેષ્ક B. સ્નાયુઓ C. રૂધિર D. એક પણ નહી
13. રમત ગમતમાં થયેલી લાંબા ગાળાની ઈજાઓનો ઉપચાર શેનાથી થાય છે?
    A. ડાયથર્મિ B. અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો C. કોન્ટ્રાસબાથ D. સનબાથ
14. સોનાબાથનો સમય શરૂઆતમાં શું હોવો જોઈએ?
    A. 1 થી 2 કલાક B. 6 થી 8 મિનિટ C. 15 થી 30 મિનિટ D. 5 થી 10 મિનિટ
15. રમત ઈજાના પુનઃસ્થિત સ્વાપન માટે કઈ તાલીમ પધ્ધતિનો ઉપયોય થાય છે?
    A. કનેકટીવ અક્ષર સાઈઝ B. હાઈડ્રોથેરાપી C. સનબાથ D. એક પણ નહી
16. સ્નાયુઓનો અભ્યાસ શાનાથી ઓળખાય છે?
    A. ઓકટીયોલોજી B. એન્થ્રોલોજી C. માયોલોજી D. ન્યુરોલોજી
17. સ્પ્રેઈનની ઈજા શાનાથી ઓળખાય છે?
    A. સ્નાયુની ઈજા B. હાડકાની ઈજા C. લિગામેન્ટની ઈજા D. ચામડીની ઈજા
18. સ્પ્રેઈનની ઈજા શાનાથી ઓળખાય છે?
    A. સ્નાયુની ઈજા B. હાડકાની ઈજા C. લિગામેન્ટની ઈજા D. ચામડીની ઈજા
19. એનાબોલિક સ્ટીરોઈડની સીધી અસર શાના પર થાય છે?
    A. સ્નાયુઓ B. મગજ C. હાડકાં D. લિવર
20. રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર શાનો અભ્યાસ કરે છે?
    A. ખેલાડીઓની શારીરિક સમસ્યાનો B. ખેલાડીઓની સામાજિક પરિસ્થિતિ
    C. ખેલાડીઓની આર્થિક પરિસ્થિતિ D. ખેલાડીની માનસિક સમસ્યાઓ
21. શરીરમાં કાર્બોહાઈડ્રેટસ નું મુખ્ય કાર્ય શું છે?
    A. શરીર બંધારણ B. પેશીઓનો વિકાસ C. લોહીનું બંધારણ D. ઉર્જા
22. હાડકાંના બંધારણમાં મુખ્યત્વે કયા ઘટક જરૂરી છે?
    A. ચરબી B. કાર્બોહાઈડ્રેટસ C. ખનીજદ્રવ્યો D. પાણી
23. નવીન કોષો કે તંતુઓ ઉત્પન્ન કરવામાં કયું ઘટક અગત્યનું છે?
    A. પ્રોટીન B. વિટામીન C. ખનીજદ્રવ્યો D. પાણી
24. સ્પ્રેઈન વખતે તાત્કાલિક કઈ સારવાર કરવામાં આવે છે?
    A. હાઈડ્રોથેરાથી B. આઈસ થેરાપી C. હીટ થેરાપી D. એક પણ નહી
25. એક જ જગ્યા પર રહી જોગીંગ કરવાથી શું થાય છે?
    A. માંસપેશી કસાય છે B. કેટલીક માંસપેશી અશકત બને છે.
    C. ઘુંટણની પાછળના ભાગની નસને છોડી બીજી બધી પેસીઓ સશકત બને છે. D. પેશીઓ દુર્બળ બને છે.

26. યોગિક વ્યાયામ..... છે?
A. ડાયનેમિક ગતીશીલ વ્યાયામ B. સ્થિર ખેંચાણ C. A અને B બંન્ને D. એક પણ નહી
27. નીચેનામાંથી પેશીઓનો આધારભૂત એકમ કયો છે?
A. ચરબી B. કોશિકાઓ C. માયોફાઈબ્રિલ્સ D. A અને B બંન્ને
28. ગ્રીન સ્ટીક ફેક્ચરનું કારણ શું છે?
A. શકિતની ઉણપ B. સ્નાયુનુ જોરદાર સંકોચન C. હાડકાંના વિકાસમાં ઉપણ D. વૃધ્ધાવસ્થા
29. જીવનમાં જીવવિજ્ઞાનનો પાયો કોણ છે?
A. સ્નાયુ B. હાડકાં C. કોષ D. પેશીજાળ
30. એનાબોલિકસ શા માટે વપરાય છે?
A. વજન વધારવા B. ખેલાડીના મિજાજને ખીલવવા C. ખેલાડીઓના મગજને શાંત કરવા D. ઉપરના ત્રણેય
31. ખેલાડીના મગજને શાન્ત કરવા કઈ દવાોનો ઉપયોગ થાય છે?
A. એનાબોલિકસ B. એનાલેકટીકસ C. ટ્રાન્કવીલાઈઝર્સ D. એક પણ નહી
32. કાલ્ફ મસલ્સનું વૈજ્ઞાનિક નામ શું છે?
A. હેમસ્ટ્રીંગ B. કોડ્રિસેપ્સ C. સારટોરીમસ D. ગ્રેસ્ટ્રોનેમિયસ
33. વધારે પડતા વ્યાયામને લીધે જો કોઈ પેશીઓ ઈજાગ્રસ્ત થાય તો ફરી કેટલા સમય પછી વ્યાયામ કરવો જોઈએ?
A. 12 કલાક B. 48 કલાક C. 24 કલાક D. 36 કલાક
34. નીચેનામાંથી કયું તત્વ લોહીમાં રહેલુ નથી?
A. પ્લાઝમા B. રકતકણિકાઓ C. શ્વેતકણો D. ગ્લાયકોઝન
35. સ્ટ્રોકીંગ મસાજ પધ્ધતિનો પ્રકાર કયો છે?
A. પરકયુશન B. નાઈબ્રેશન C. ઘર્ષણ D. સ્ટ્રોકિંગ
36. પગના પંજાને બહારની તરફ ફેરવવાને શું કહેવાય?
A. પ્રતિલોમ B. ઉન્નત મુખ C. તલ આકુંચન D. એક પણ નહી
37. નીચેનામાંથી કયો પ્રેસર મસાજનો પ્રકાર નથી?
A. પરકયુશન B. નીડીંગ C. પ્રેટ્રીસેજ D. ફ્રિકશન
38. જયારે હાથ કે પગ પર ખૂબ સોજો આવી ગયેલ હોય તો કેવો મસાજ ન આપી શકાય?
A. વાઈજોશન B. સ્ટ્રોડીંગ C. પરકયુશન D. એક પણ નહી
39. મેસોસાયકલની અવધિ કેટલી હોય છે?
A. 4 થી 6 મહિના B. 5 થી 10 દિવસ C. 4 થી 6 અઠવાડીયા D. 1 થી 2 વર્ષ
40. વોર્મિંગ અપ લોહીના તાપમાનને વધારે છે. જેના પરિણામે સ્વરૂપ માંસપેશીઓન પ્રદર્શન ને વધારે છે આ કોનુ કથન છે?
A. હિલ B. ડેવરીસ C. બ્લુમ D. વોટસન
41. રમતોમાં ઓછામાં ઓછા સમયની ટ્રેનિંગ સાઈકલ કઈ કહેવાય છે?
A. માઈક્રો સાયકલ B. મેક્રો સાયકલ C. મેજો સાયકલ D. એક પણ નહી
42. રમત ગમતમાં થયેલી ઈજામાંથી પુનઃસ્થાપના કરવા માટે શું લાભદાયી છે?
A. સુધારાત્મક વ્યાયામ B. જળચિકિત્સા C. કાયોથેરાથી D. દોડકૂદ
43. નીચેની ઈજાઓમાંથી કઈ વધારે ગંભીર છે?
A. મચકોડ B. દબાણ C. ઘર્ષણ D. A અને B બંન્ને
44. લોહીમાં ઓકસીજનની આપ લે કયાં થાય છે?
A. ફેફસાં B. સ્નાયુઓ C. હદય D. યકૃત
45. ડાયથર્મી અને અલ્ટ્રાસાઉન્ડનો ઉપયોગ શામાં થાય છે?
A. કાયોથેરાથી B. થર્મોથેરાપી C. ઈલેકટ્રોથેરાપી D. એક પણ નહી
46. માલિશ શબ્દ કઈ ભાષાનો છે?
A. ગ્રીક B. લેટિન C. ફેન્ચ D. એક પણ નહી
47. કોઈપણ શારીરિક – ક્રિયા કે રમતથી પહેલાં માંસ પેશીઓના અનુકૂલન માટે શું કરવામાં આવે છે?
A. વોર્મિંગ અપ B. માનસિક અનુકૂલન C. લિમ્બરીંગ ડાઉન D. એક પણ નહી
48. કોણીનું સંકોચન કોના દ્વારા થાય છે?
A. દ્રિમસ્તિષ્કસ્નાયુ B. ત્રિમસ્તિષ્ક સ્નાયુ C. A અને B બંન્ને D. એક પણ નહી
49. મચકોડ પછી તરત જ બરફના ઉપયોગની ભલામણ કરવામાં આવે છે?
A. સાચું B. ખોટું C. આંશિક સાચું D. આંશિક ખોટુ
50. લાંબા સમયની ઈજાઓની ચિકિત્સા (સારવાર) શાનાથી થાય છે?
A. એકસરે B. પાર જોંબલી કિરણો C. ઈન્ફારેડ કિરણો D. અલ્ટ્રાસાઉન્ડ