

Roll No. ....

S-1810

**M. P. Ed. (First Semester) Examination, 2018-19**

Paper First

**[Physiology of Exercise]**

**[Maximum marks : 70]**

**Time : Two Hours]**

**Note : Attempt any five questions.**

1. What are the effects of exercise and training on the muscular system ? 14  
मांसपेशीय संस्थान पर व्यायाम एवं प्रशिक्षण के क्या प्रभाव पड़ते हैं ?  
Or अथवा

Explain the types of muscle fibre.

मांसपेशी तन्तु के प्रकारों की व्याख्या करो।

2. How does blood flows in our body ? Explain with the help of a diagram. 14  
हमारे शरीर में रक्त किस प्रकार बहता है ? चित्र की सहायता से वर्णन करो।  
Or अथवा

(a) Cardiac cycle and Cardiac output. 7

(b) Factors affecting heart rate. 7

(अ) हृदयी चक्र एवं हृदयी निर्गम

(ब) हृदय दर को प्रभावित करने वाले तत्व

3. (a) Minute ventilation. 7

(b) Oxygen debt. 7

(अ) मिनट वेन्टिलेशन

(ब) आक्सीजन ऋण

Or अथवा

Describe the diffusion of gases. 14

गैसों के विसरण की व्याख्या कीजिये।

S-1810/2018/2

(1)

(P.T.O.)



4. Describe the metabolism process in detail. 14  
'चयापचम' की प्रक्रिया की विस्तृत व्याख्या करो।  
Or अथवा  
How does 'Aerobic' and 'Anaerobic' system works during rest and exercise? 14  
आराम एवं व्यायाम के दौरान 'एरोबिक' एवं 'एनारोबिक' तन्त्र किस प्रकार कार्य करता है ?
5. What are the effects of hot climate on sports performance? 14  
गर्म मौसम का खेल की निपुणता पर क्या प्रभाव पड़ते हैं ?  
Or अथवा  
What is 'Anabolic Steroids' and 'Beta-Blokers'. 14  
'एनाबोलिक स्टीरायड' एवं 'बीटा-ब्लोकर्स' क्या हैं ?



Roll No. ....

S-1812

**M. P. Ed. (First Semester) Examination, 2018-19**

Paper Third

**[Sports Biomechanics and Kinesiology]**

**Time : Three Hours]**

**[Maximum marks : 70**

**Note : Attempt any five questions.**

14×5

1. Explain the nature, role and scope of applied kinesiology and sports biomechanics.

किनेसियोलॉजी और स्पोर्ट्स बायोमेकॅनिक्स की प्रकृति, भूमिका और दायरे की व्याख्या करें।

OR

Explain in brief the static center of gravity and its importance in sports ?

संक्षेप में गुरुत्वाकर्षण के केन्द्र और खेल में इसके महत्व की व्याख्या करें।

2. Explain the origin insertion and action of any three of the following muscles in human

body :- Gastrocnemius, trapezium. Sartorius. Pectoralis minor and Rectus femoris

मानव शरीर में निम्नलिखित में से किन्हीं तीन मांसपेशियों के मूल, प्रविष्टि और क्रिया की व्याख्या करें—

गैस्ट्रोनेमियस, ट्रेपेजियस, सार्टोरियस, पेक्टोरलिस माइनर और रेक्टस फेमोरिस

3. What do you understand by motion and force in sports and brief explain its importance

with sources and components of force.

खेल में गति और बल से आप क्या समझते हैं ? और बल के स्रोतों और घटकों के साथ संक्षेप में इसके महत्व की व्याख्या करें।

OR

Give the definition of motion and explain the different kind of force applied in various sports.

गति की परिभाषा दें और विभिन्न खेलों में लगने वाले विभिन्न प्रकार के बलों की व्याख्या करें।

4. Explain the role of projectile and lever in sports biomechanics.

स्पोर्ट्स बायोमेकॅनिक्स में प्रोजेक्टाइल और लीवर की भूमिका की व्याख्या करें।

S-1812/2018/2

(1)

(P.T.O.)



Give the guiding principles of stability and define the kinetic and potential energy in sports biomechanics.

स्थिरता के मार्गदर्शक सिद्धांत दें और खेल बायोमेकॅनिक्स में गतिज और स्थितिज ऊर्जा को परिभाषित करें।

5. Explain the type and methods of movements analysis and its uses in sports.

स्पोर्ट्स में movements analysis के प्रकार व विधियों और इसके प्रयोग की व्याख्या करें।

OR

Briefly explain the axis and planes and how it helps in sports biomechanics.

संक्षिप्त में axis और planes को समझाएं और यह खेल बायोमेकॅनिक्स में कैसे मदद करता है, व्याख्या करें।

OR



**M. P. Ed. (First Semester) Examination, 2018-19****Paper Fourth  
[Yogic Sciences]****Time : Two Hours]****[Maximum marks : 70****Note :** Attempt any *five* questions.

1. What is the definition of Yoga ? Explain 'Pranayam' in detail. 14  
योग की परिभाषा क्या है ? 'प्राणायाम' की विस्तृत व्याख्या करें।  
Or अथवा  
Write down the process of 'Dhyana' and 'Samadhi'. 14  
'ध्यान' एवं 'समाधि' की प्रक्रिया के बारे में लिखें।
2. Describe the 'Chakra Asana' and 'Halasana'. 14  
'चक्रासन' एवं 'हलासन' की व्याख्या करो।  
Or अथवा  
Write down the methods and benefits of 'Surya Namaskar'. 14  
'सूर्य नमस्कार' की विधि एवं लाभ के बारे में लिखो।
3. Explain the technique and benefits of 'Neti'. 14  
'नेती' की तकनीक एवं लाभों का वर्णन करो।  
Or अथवा  
Describe the process of 'Mula Bandha'. 14  
'मूलबन्ध' की प्रक्रिया की व्याख्या करो।
4. Explain 'Meditation' with its type. 14  
ध्यान की इसके प्रकार सहित व्याख्या कीजिए।



Or अथवा

Write down the technique and benefits of 'Hasta Mudras'.

14

'हस्तमुद्रा' की तकनीक एवं लाभ के बारे में लिखो।

5. What are the effects of Yoga on respiratory system ? Explain it.

14

योगा के श्वसन संस्थान पर क्या प्रभाव पड़ते हैं ? वर्णन करो।

Or अथवा

Discuss the role of Yoga in Psychological preparation of an athlete.

14

एक खिलाड़ी की मानसिक तैयारी में योग के प्रतिभाग की व्याख्या करो।



Roll No. ....

S-1814

**M. P. Ed. (First Semester) Examination, 2018-19**

Paper Fifth  
[Sports Technology]

**Time : Two Hours]**

**Maximum marks : 70**

**Note :** Attempt any *five* questions.

1. Define sports technology. Explain the purpose and advantages of sports technology. 14  
खेल प्रौद्योगिकी को परिभाषित करें। खेल प्रौद्योगिकी के उद्देश्य एवं लाभों का वर्णन करें।

Or अथवा

Write down the general principles of instrumentation in sports. 14  
खेलों में उपकरणों के सामान्य सिद्धान्तों के बारे में लिखो।

2. How does the modern technology used in construction of indoor facilities? 14  
आधुनिक प्रौद्योगिकी को अन्दरूनी सुविधाओं का निर्माण करने में किस प्रकार प्रयोग किया जाता है ?

Or अथवा

What is the use of computer and software in match analysis? 14  
मैच के विश्लेषण में कम्प्यूटर एवं सॉफ्टवेयर का क्या प्रयोग है ?

3. How many types of foams used in sports materials? Discuss. 14  
खेल सामग्री में कितनी प्रकार का फॉम प्रयोग किया जाता है ? व्याख्या करो।

Or अथवा

Discuss about the smart materials. 14  
स्मार्ट सामग्री के बारे में विस्तृत व्याख्या कीजिए।

4. Describe the advantages of protective equipments. 14  
सुरक्षात्मक उपकरणों के लाभों की व्याख्या कीजिए।

Or अथवा



Discuss the use of modern equipments in sports.

14

खेलों में आधुनिक उपकरणों के प्रयोग की व्याख्या कीजिए।

5. Write down about lighting facilities.

14

प्रकाश की सुविधाओं के बारे में लिखें।

Or अथवा

Discuss the modern training gadgets in cricket and tennis.

14

क्रिकेट एवं टेनिस में आधुनिक प्रशिक्षण गैजेट्स के बारे में वर्णन कीजिए।