

Roll No.

S-7609

M.P.Ed. Ist Semester, Examination-2017

Paper - Ist

[Physiology of Exercise]

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

नोट : प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न करना अनिवार्य है। प्रत्येक प्रश्न 14 अंकों का है।

Attempt one question from each unit. Each question carries 14 marks.

Unit-I (इकाई-1)

1. मांसपेशीय संकुचन के स्लाइडिंग फिलामेंट सिद्धान्त को समझाइए।

Explain the sliding filament theory of muscular contraction.

अथवा (Or)

पेशीय तंत्र पर व्यायाम एवं प्रशिक्षण के प्रभाव को संक्षेप में समझाइए।

Briefly explain the effect of exercises and training on the muscular system.

Unit-II (इकाई-2)

2. हृदय तंत्र पर व्यायाम एवं प्रशिक्षण के प्रभाव को समझाइए।

Explain the effect of exercise and training on the cardio-muscular system.

अथवा (Or)

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—

(अ) हृदय गति को प्रभावित करने वाले कारक

(ब) हृदय के संचार तंत्र

Write short notes on the following :

(a) Factors affecting heart rate

(b) Conduction system of heart

Unit-III (इकाई-3)

3. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—

(अ) श्वास का तंत्र

(ब) ऊतकों में गैसों का आदान-प्रदान

Write short notes on the following :

(a) Mechanism of Breathing

(b) Exchange of gases in the tissue

अथवा (Or)

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—

- (अ) आराम एवं व्यायाम के दौरान वेंटिलेशन
- (ब) आक्सीजन डेब

Write short notes on the following :

- (a) Ventilation at rest and during exercise
- (b) Oxygen debt

Unit-IV (इकाई-4)

4. आराम एवं व्यायाम के दौरान ऐरोबिक एवं ऐनाइरोबिक तंत्र को संक्षेप में समझाइए।

Briefly explain aerobic and anaerobic system during rest and exercise.

अथवा (Or)

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

- (अ) एरोबिक और एनरोबिक चयापचय।
- (ब) छोटी अवधि उच्च तीव्रता व्यायाम।

Write short notes on the following :

- (a) Aerobic and Anaerobic metabolism
- (b) Short duration high Intensity exercise

Unit-V (इकाई-5)

5. खेल प्रशिक्षण पर गर्म, ठण्डा जलवायु, उच्च ऊँचाई के प्रभाव को समझाइए।

Briefly explain the effect of hot climate, cool climate and high altitude on sports performance.

अथवा (Or)

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—

- (अ) खेल के प्रदर्शन पर मानव वृद्धि हार्मोन
- (ब) उत्तेजक एवं खेल प्रदर्शन

Write short notes on the following :

- (a) Human growth hormone on sports performance
- (b) Stimulants and sports performance

Roll No.

S-7610

M.P.Ed. Ist Semester, Examination-2017

Paper - IInd

[Athletic Care and Rehabilitation]

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

1. संक्षिप्त टिप्पणी करे (कोई दो)– 10

- (अ) निष्क्रिय पुनर्वासन व्यायाम
- (ब) सक्रिय पुनर्वासन व्यायाम
- (स) प्रतिरोधक पुनर्वासन व्यायाम

Short notes on (Any Two) :

- (a) Passive Rehabilitation Exercise
- (b) Active Rehabilitation Exercise
- (c) Resisted Rehabilitation Exercise

अथवा (Or)

संक्षिप्त टिप्पणी करे (कोई दो)–

- (अ) सहयोगात्मक पुनर्वासन व्यायाम
- (ब) खिंचाव
- (स) पी०एन०एफ० तकनीक व सिद्धान्त

Short notes on (Any Two) :

- (a) Assisted Exercise for Rehabilitation
- (b) Stretching
- (c) PNF techniques and principles

2. उपचारात्मक शारीरिक शिक्षा को परिभाषित करें तथा इसके उद्देश्यों का विस्तारपूर्वक वर्णन करें। 15

Define corrective physical education and elaborate its objectives.

अथवा (Or)

आसन को परिभाषित करें। अच्छे आसन का महत्त्व तथा गलत आसन के कारणों की विवेचना करें।

Define posture. Explain value of good posture and causes of bad posture.

3. संक्षिप्त टिप्पणी करें (कोई तीन)– 15

- (अ) कूबड़ – कारण व उपचार
- (ब) फ्लेट बैक – कारण व उपचार

(स) राउण्डेड शोल्डर – कारण व उपचार

(द) टेढ़ी टांग – कारण व उपचार

Short notes on (Any Three) :

(a) Kyphosis - Causes & Treatment

(b) Flat Back - Causes & Treatment

(c) Rounded Shoulders - Causes & Treatment

(d) Bow Leg - Causes & Treatment

अथवा (Or)

संक्षिप्त टिप्पणी करें (कोई तीन)–

(अ) अग्रकुब्जता – कारण व उपचार

(ब) पार्श्वकुब्जता – कारण व उपचार

(स) घुटना टकराना – कारण व उपचार

(द) फ्लैट फुट – कारण व उपचार

Short notes on (Any Three) :

(a) Lordosis - Causes & Treatment

(b) Scoliosis - Causes & Treatment

(c) Knock Knee - Causes & Treatment

(d) Flat Foot - Causes & Treatment

4. मालिश के इतिहास का संक्षिप्त वर्णन करते हुए मानव शरीर में इसके विभिन्न प्रभावों की व्याख्या करें। 15

Briefly explain history of massage with its various effects in human body.

अथवा (Or)

कुशलतापूर्वक प्रयुक्त मालिश का वर्गीकरण करें तथा मानव शरीर में इसके विशेष उपयोगों की व्याख्या करें।

Classify the manipulation used massage and their specific uses in human body.

5. स्पोर्ट्स इंज्युरी को परिभाषित कीजिए। इसके प्रकारों व सुरक्षात्मक उपायों का विस्तृत विवरण दे। 15

Define sports Injury. Describe its types and preventive measures in detail.

अथवा (Or)

उपचार के विभिन्न प्रकारों का उल्लेख करें। स्ट्रेपिंग व पट्टी बाँधने के सिद्धान्तों व तकनीकों का विस्तारपूर्वक विवरण करें।

Mention different types of therapy. Elaborate principles and techniques of strapping and bandages.

Roll No.

S-7612

M.P.Ed. Ist Semester, Examination-2017

Paper - IVth (a)

[Yogic Science]

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70 .

नोट : प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न अनिवार्य है। प्रत्येक प्रश्न 14 अंकों का है।
Attempt one question from each unit. Each question carries 14 marks.

Unit-I (इकाई-1)

1. अष्टांग योग से आप क्या समझते हैं? इसके विभिन्न चरणों को सविस्तार समझाइये।
What do you mean by Astanga Yoga? Discuss about its various stages in detail.
2. खड़े होकर किये जाने वाले योगासनों के प्रमुख लाभ क्या हैं? इन आसनों का अभ्यास करते समय किन बातों का ध्यान रखा जाना चाहिए तथा किन से बचना आवश्यक है?
What are main benefits of Standing Poses in Yogasanas? Discuss about its indications and contraindications.

Unit-II (इकाई-2)

3. शिथलीकरण व्यायाम से आप क्या समझते हैं? शिथलीकरण व्यायामों की तकनीक एवं इनके लाभ बतलाइये।
What do you mean by Loosening Exercise? Discuss about its technique and benefits.
4. निम्नलिखित में संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—
(अ) उज्जयी प्राणायाम — तकनीक एवं लाभ
(ब) सूर्य नमस्कार — विधि एवं लाभ
Write short notes on the followings :
(a) Ujjani Pranayam - Technique and benefits
(b) Surya Namaskar - Method and benefits

Unit-III (इकाई-3)

5. 'कपालभाति' क्रिया की विधि एवं मानव शरीर पर इसके लाभों को सविस्तार लिखिए।
Write about the procedure and benefits of kapalbhati kriya on human body in detail.

6. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—

(अ) त्राटक

(ब) मूलबन्ध

Write short notes on the followings :

(a) Trataka

(b) Mulabandha

Unit-IV (इकाई-4)

7. 'ध्यान' से आप क्या समझते हैं? मानव तंत्रिका तन्त्र पर ध्यान के प्रभाव को समझाइये।
What do you mean by Meditation? Discuss about its impact on Human Nervous system.

8. विभिन्न प्रकार की हस्त मुद्राओं की विधि एवं उनके मानव शरीर के अंगों पर होने वाले लाभों को सविस्तार समझाइये।
Discuss about the various Hastha Mudras and their benefits to different organs to human body.

Unit-V (इकाई-5)

9. योगाभ्यास का मानव शरीर के रक्तपरिसंचरण एवं पाचन तन्त्र पर कौन-से प्रमुख प्रभाव पड़ते हैं? इन दोनों तन्त्रों के लिए लाभदायक आसनों की चर्चा कीजिए।
What are major effects of Yoga on circulatory and Digestive systems of human body?
Discuss about the asanas beneficial in it.

10. एक खिलाड़ी को प्रतियोगिता की तैयारी में योग द्वारा किस प्रकार मदद मिलती है? उचित उदाहरण की सहायता से समझाइये।
How does Yoga can help an athlete in his preparation for competitions? Describe it with suitable example.

Roll No.

S-7613

M.P.Ed. Ist Semester, Examination-2017

Paper - IVth (a)

[Sports Technology (b)]

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

Unit-I (इकाई-1)

1. खेल प्रौद्योगिकी से आप क्या समझते हैं। खेल प्रौद्योगिकी के फायदे एवं अनुप्रयोगों की चर्चा कीजिए।
What do you mean by sports technology. Discuss the advantages and applications of sports technology.

अथवा (Or)

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए—

(अ) खेल पर तकनीकी प्रभाव।

(ब) खेल में उपकरणों का उद्देश्य।

Write short notes on the following :

(a) Technological impact on sports

(b) Purpose of instrumentation in sports.

Unit-II (इकाई-2)

2. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—
(अ) चिपकाने वाला नैनो गोंद एवं नैनो मोल्डिंग तकनीकी
(ब) पैर पहनने के उत्पादन

Write short notes on the following :

(a) Adhesives-Nano glue and Nano moulding technology

(b) Foot wear production

अथवा (Or)

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—

(अ) बंद सेल एवं खुले सेल फोम

(ब) पॉलीयूरेथेन एवं पॉलीस्टीरेन

Write short notes on the following :

(a) Closed-cell and Open cell foams

(b) Polyurethane and Polystyrene

Unit-III (इकाई-3)

3. खेल के मैदानों के लिए आधुनिक सतह कौन-कौन से हैं। खेल सतहों के निर्माण एवं स्थापना को समझाइए।

What are modern surfaces for play fields. Explain the construction and installation of sports surfaces.

अथवा (Or)

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—

(अ) आंतरिक सुविधाओं के निर्माण के लिए आधुनिक तकनीकी।

(ब) सामग्री की प्रकार—कृत्रिम मैदान लकड़ी एवं सिन्थेटिक।

Write short notes on the following :

(a) Modern technology in construction of indoor facilities.

(b) Types of material—Synthetic, wood and Artificial turf.

Unit-IV (इकाई-4)

4. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—

(अ) बॉल के प्रकार, उसकी सामग्री एवं फायदे।

(ब) रैकेट के प्रकार, उसकी सामग्री एवं फायदे।

Write short notes on the following :

(a) Types of Ball, its materials and advantages.

(b) Types of Racquets, its materials and advantages.

अथवा (Or)

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—

(अ) जूते के प्रकार, उसकी सामग्री एवं फायदे।

(ब) नैनो तकनीकी के खेल उपकरण।

Write short notes on the following :

(a) Types of shoes, Its material and advantages

(b) Sports equipment with nano technology.

Unit-V (इकाई-5)

5. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—

(अ) बॉस्केटबॉल में बॉल फीडर की तंत्र एवं फायदे।

(ब) क्रिकेट में बोलिंग मशीन के तंत्र एवं फायदे।

Write short notes on the following :

(a) Mechanism and advantages of Ball feeder in Basketball.

(b) Mechanism and advantages of Bowling machine in Cricket.

अथवा (Or)

वीडियो कवरेज क्या है? किसी खेल प्रतियोगिता/कार्यक्रम में प्रयोग किये जाने वाले कैमरा के स्थान एवं जगह को समझाते हुए वीडियो कवरेज के प्रकार समझाइए।

What is Video coverage? Explain in brief about types of video coverage, place and position of camera in live coverage of sporting events.