

 R3

SUBJECT : PHYSICAL EDUCATION

विषय : शारीरिक शिक्षा

Candidate's Roll No.

परीक्षार्थी का अनुक्रमांक



30472

Time Allowed : 3 Hours

निर्धारित समय : 3 घण्टे

Maximum Marks : 150

अधिकतम अंक : 150

QUESTION PAPER SPECIFIC INSTRUCTIONS

प्रश्न-पत्र सम्बन्धी विशेष अनुदेश

(Please read each of the following instructions carefully before attempting questions)

(उत्तर देने के पूर्व निम्नलिखित निर्देशों को कृपया सावधानीपूर्वक पढ़िए)

- 1 There are eighteen (18) questions in all.
इसमें कुल अठारह (18) प्रश्न हैं।
- 2 Candidate has to attempt any fifteen (15) questions in all.
परीक्षार्थी को कुल पंद्रह (15) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।
- 3 Marks assigned to each question/part are given against it.
प्रत्येक प्रश्न/भाग के लिए नियत अंक उसके सामने दिए गए हैं।
- 4 Word limit in questions, wherever specified should be adhered to.
प्रश्नों की शब्द-सीमा, जहाँ-विनिर्दिष्ट है, का अनुसरण किया जाना चाहिए।
- 5 Attempts of questions shall be counted sequential order. Unless struck off, attempt of a question shall be counted even if attempted partly. Any page or portion of the page left blank in the question-cum-answer booklet must be clearly struck off.
प्रश्नों के प्रयासों की गणना क्रमानुसार की जायेगी। आंशिक रूप से दिए गए प्रश्नों के उत्तर को भी मान्यता दी जायेगी यदि उसे काटा न गया हो। प्रश्न-सह-उत्तर पुस्तिका में खाली छोड़े गए कोई पृष्ठ अथवा पृष्ठ के भाग को काट दीजिए।
- 6 No extra/additional sheet will be provided.
कोई अतिरिक्त शीट उपलब्ध नहीं कराई जायेगी।
- 7 Answer must be written in the authorized medium. No marks will be given for answers written in a medium other than the authorized one.
प्रश्नों के उत्तर केवल प्राधिकृत माध्यम में लिखे जाने चाहिए। प्राधिकृत माध्यम के अतिरिक्त अन्य किसी माध्यम में लिखे गये उत्तर पर कोई अंक नहीं मिलेंगे।

- 1 Define pragmatism. Write down the salient characteristics of physical education programs for school children based on the pragmatic philosophical approach. **2+8=10**
व्यावहारिकता को परिभाषित करें। व्यावहारिक दार्शनिक दृष्टिकोण के आधार पर स्कूली बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों की मुख्य विशेषताएं लिखिए।
- 2 Discuss the sliding filament theory of muscular contraction. Elaborate the structural changes that occur during muscular contraction. **5+5=10**
पेशीय संकुचन के स्लाइडिंग फिलामेंट सिद्धांत पर चर्चा करें। पेशीय संकुचन के दौरान होने वाले संरचनात्मक परिवर्तनों का विस्तार से वर्णन करें।
- 3 Discuss the relationship between sports performance and anxiety. Explore the effective anxiety management strategies that athletes can employ to optimize their sports performance. **4+6=10**
खेल प्रदर्शन और चिंता के बीच संबंध पर चर्चा करें। उन प्रभावी चिंता प्रबंधन रणनीतियों का अन्वेषण करें जिनका उपयोग एथलीट अपने खेल प्रदर्शन को अनुकूलित करने के लिए कर सकते हैं।
- 4 What are the dietary modifications that should be adopted by the athletes before, during and after the sports competitions? **10**
खेल प्रतियोगिताओं से पहले, उसके दौरान और बाद में एथलीटों को आहार में कौन से संशोधन अपनाने चाहिए?
- 5 Describe obesity. Write down different strategies that can be utilized for the prevention and management of obesity. **4+6=10**
मोटापे का वर्णन करें। विभिन्न रणनीतियों को लिखिए जिनका उपयोग मोटापे की रोकथाम और प्रबंधन के लिए किया जा सकता है।
- 6 Explain the significance of periodization in achieving top form. Describe the characteristics and objectives of the different phases of a macro cycle. **4+6=10**
शीर्ष रूप प्राप्त करने में आवधिकरण के महत्त्व को स्पष्ट करें। बृहत चक्र के विभिन्न चरणों की विशेषताओं और उद्देश्यों का वर्णन करें।
- 7 What is experiment design? Describe different experimental designs used for research in the field of physical education. **3+7=10**
प्रयोग डिजाइन क्या है? शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में अनुसंधान के लिए उपयोग किए जाने वाले विभिन्न प्रयोगात्मक डिजाइनों का वर्णन करें।

- 8 Describe the concept of motor fitness. Write down any test battery used to assess motor fitness among the young children. **5+5=10**

मोटर फिटनेस की अवधारणा का वर्णन करें। छोटे बच्चों में मोटर फिटनेस का आकलन करने के लिए उपयोग की जाने वाली किसी भी परीक्षण बैटरी को लिखें।

- 9 Define sports injuries and enlist soft tissue injuries. Write down the symptoms of Sprain and Strain injuries and explain their management in detail. **2+2+3+3=10**

खेल चोटों को परिभाषित करें और कोमल ऊतक चोटों को सूचीबद्ध करें। मोच और खिंचाव की चोटों के लक्षण लिखिए और उनके प्रबंधन के बारे में विस्तार से बताइए।

- 10 What is Paralympics classification of athletes? Explain the criteria of this classification. Elaborate the IPC code of ethics. **3+4+3=10**

एथलीटों का पैरालंपिक वर्गीकरण क्या है? इस वर्गीकरण के मानदंड स्पष्ट कीजिए। IPC आचार संहिता का विस्तार से वर्णन करें।

- 11 Explain the classification of therapeutic exercises and its effects. Moreover, explain the specific athletic injuries, signs, symptoms and treatment. **5+5=10**

चिकित्सीय व्यायामों के वर्गीकरण और उनके प्रभावों की व्याख्या करें। इसके अलावा, विशिष्ट एथलेटिक चोटों, संकेतों, लक्षणों और उपचार के बारे में बताएं।

- 12 Does cohesion lead to winning or does winning lead to cohesion? Discuss in detail its implications for coaches in light of the research literature. **2+8=10**

क्या एकजुटता से जीत मिलती है या जीतने से एकजुटता आती है? शोध साहित्य के आलोक में प्रशिक्षकों के लिए इसके निहितार्थों पर विस्तार से चर्चा करें।

- 13 What are the basic nutritional guidelines? Moreover, write in detail about the role of nutrition in the field of sports. **4+6=10**

बुनियादी पोषण संबंधी दिशानिर्देश क्या हैं? इसके अलावा, खेल के क्षेत्र में पोषण की भूमिका के बारे में विस्तार से लिखें।

- 14 What do you know about Schmithal's-French Field Hockey Skill Test? Explain in detail with illustrations. **4+6=10**

श्मिटहल-फ्रेंच फील्ड हॉकी कौशल परीक्षण के बारे में आप क्या जानते हैं? चित्र सहित विस्तार से समझाइये।

- 15 Define plyometrics with its physiological basis. What are the points you should keep in mind in applying plyometrics in sports training? **2+8=10**

प्लायोमेट्रिक्स (plyometrics) को इसके शारीरिक आधार सहित परिभाषित करें। खेल प्रशिक्षण में प्लायोमेट्रिक्स (plyometrics) लागू करते समय आपको किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

- 16 Explain in detail about the steps for talent identification, prediction and its promotion in various sports. **4+3+3=10**

विभिन्न खेलों में प्रतिभा की पहचान, पूर्वानुमान और उसके प्रचार-प्रसार के चरणों के बारे में विस्तार से बताएं।

- 17 Compare and contrast the situation, traits and interactional approaches to personality. Which approach is most common among sports psychologists today? Why? **5+5=10**

व्यक्तित्व की स्थिति, लक्षण और अंतःक्रियात्मक दृष्टिकोण की तुलना और विरोधाभास करें। आज खेल मनोवैज्ञानिकों के बीच कौन सा दृष्टिकोण सबसे आम है? क्यों?

- 18 Restate Newton's three laws of motion in angular kinetic terms. Moreover, explain how static equilibrium can be used to calculate the center of gravity of the human body. **3+7=10**

न्यूटन के गति के तीन नियमों को कोणीय गतिज शब्दों में पुनः दोहराएँ। इसके अलावा, बताएं कि मानव शरीर के गुरुत्वाकर्षण के केन्द्र की गणना के लिए स्थैतिक संतुलन का उपयोग कैसे किया जा सकता है?