

B.P.E. 2nd year
BPE21 - Paper-I : Physiology of Exercises and Kinesiology

P. Pages : 3

Time : Three Hours



GUG/S/23/2555

Max. Marks : 80

- Notes :
1. Attempt **five** questions.
 2. Two questions from each section are compulsory.
 3. Draw well labelled diagram.

SECTION – A

1. Define Health & physical fitness. Explain its importance. **16**
2. Define physiology & explain the importance of its knowledge for physical education teachers. **16**
3. Define warmup. Conditioning & training explain different types of warmup exercises with suitable examples. **16**
4. Write in detail the effects of training on the following systems. **2x8**
 - a) Cardio – Respiratory
 - b) Muscular system.
5. Write short notes:- **2x8**
 - a) Write the difference between physical & mental fatigue & explain how will you remove then by training
 - b) Define Relaxation & rest & write their benefits.

SECTION – B

6. Define kinesiology & explain importance of kinesiology in physical education. **16**
7. Write the scope & limitations of kinesiology in the field of coaching. **16**
8. Explain the classification of muscle based on structure. **16**
9. Write the location & action of the muscles acting on following joints:- **2x8**
 - a) Hip Joint
 - b) Shoulder Joint
10. Explain the following **4x4**
 - a) Principle of moving one's own Body in water
 - b) Law of Inertia.
 - c) Principle of pulling
 - d) Principle of giving impetus to external objects.

B.P.E. 2nd year
BPE21 - Paper-I : Physiology of Exercises and Kinesiology

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

- सुचना :- 1. एकंदर पाच प्रश्नांची उत्तरे लिहा.
2. प्रत्येक विभागातून दोन प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहे.
3. आवश्यकतेनुसार सुबक आकृत्या काढा.

विभाग अ

1. स्वास्थ्य आणि शारीरिक क्षमतेची व्याख्या सांगून त्याचे महत्त्व विशद करा. 16
2. शरीर क्रिया विज्ञानाला परिभाषित करा. आणि शारीरिक शिक्षण शिक्षकाकरिता त्याच्या ज्ञानाचे महत्त्व स्पष्ट करा. 16
3. उत्तेजक व्यायाम अनुकूलन आणि प्रशिक्षणाच्या व्याख्या द्या योग्य उदाहरणासह उत्तेजक व्यायामाच्या विविध प्रकारांना स्पष्ट करा. 16
4. खालील प्रणालीवर प्रशिक्षणाचा प्रभाव सविस्तर लिहा. 2x8
अ) हृदय - श्वसन संस्था ब) स्नायु संस्था
5. थोडक्यात लिहा 2x8
अ) शारीरिक व मानसिक थकवा यातील फरक सांगून प्रशिक्षणाने ती कसे दूर कराल? स्पष्ट करा.
ब) आराम आणि शिथिलीकरणाला परिभाषित करून त्याचे फायदे लिहा.

विभाग - ब

6. मानवक्रिया विज्ञानाची व्याख्या द्या आणि त्याचे शारीरिक शिक्षणात महत्त्व स्पष्ट करा. 16
7. अधिशिक्षणाच्या क्षेत्रात शरीर गती विज्ञानाची व्याप्ती आणि त्याच्या मर्यादा लिहा. 16
8. मासपेशीच्या रचनेवर आधारीत वर्गीकरण स्पष्ट करा. 16
9. खालील सांध्यावर कार्यरत स्नायूचे स्थान व कार्य लिहा 2x8
अ) मांडीचा सांधा ब) खांद्याचा सांधा
10. संक्षिप्त उत्तरे लिहा. 4x4
अ) शरीराला पाण्यात गतीमान ठेवण्याचे सिध्दांत
ब) जडत्वाचे नियम
क) जड वस्तु ओढण्याचे सिध्दांत
ड) बाह्य वस्तुला गती प्रदान करण्याचे सिध्दांत.

B.P.E. 2nd year
BPE21 - Paper-I : Physiology of Exercises and Kinesiology

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

- सुचनाएँ :- 1. कुल पाँच प्रश्न हल किजिए।
2. प्रत्येक विभाग से दो प्रश्न हल करना अनिवार्य है।
3. आवश्यकतानुसार आकृतियाँ बनाइए।

‘विभाग - अ’

1. स्वास्थ्य और शारीरिक क्षमता की परिभाषा बताकर उसका महत्व विहित करे। 16
2. शारीरिक क्रिया विज्ञान की परिभाषा देकर शारीरिक शिक्षक के लिये इसके ज्ञान के महत्व को स्पष्ट किजिए। 16
3. उत्तेजक व्यायाम अनुकूलन और प्रशिक्षण को परिभाषित किजिए। उत्तेजक व्यायाम के विभिन्न प्रकारों को उदाहरण सहित स्पष्ट किजिए। 16
4. निम्न लिखित प्रणालियों पर प्रशिक्षण के प्रभावों को सविस्तर लिखिए। 2x8
अ) हृदय - श्वसन प्रणाली ब) मांस-पेशी प्रणाली
5. संक्षिप्त में लिखिए। 2x8
अ) शारीरिक और मानसिक में भेद स्पष्ट करके प्रशिक्षण से उसे कैसे दूर करेंगे? स्पष्ट किजिए।
ब) आराम और शिथिलीकरण का परिभाषित करके उसके फायदे लिखे।

‘विभाग - ब’

6. मानवक्रिया विज्ञान को परिभाषित किजिए एवं उसका शारीरिक शिक्षा में महत्व स्पष्ट किजिए। 16
7. अधिशिक्षा क क्षेत्र में शरीर गती विज्ञान का विस्तार एवं उसकी परिसीमाएँ लिखिए। 16
8. मासपेशी की रचना पर आधारित वर्गीकरण स्पष्ट किजिए। 16
9. निम्नलिखित संधियों पर कार्य करने वाली माँस पेशियों की स्थिती एवं कार्यो को लिखिए। 2x8
अ) कूल्हे की सांधि ब) कंधे की सांधि
10. संक्षिप्त में उत्तर लिखिए।
अ) शरीर को पाणी में गतिमान रखने का सिध्दांत
ब) जडत्व का नियम
क) भारी वस्तु खिचने का सिध्दांत
ड) बाह्य वस्तु को गति प्रदान करने का सिध्दांत
