

B.P.E. 2nd year (Part-II)
BPE21 - Physiology of Exercises and Kinesiology

P. Pages : 3

Time : Three Hours



GUG/S/24/2555

Max. Marks : 80

-
- Notes : 1. Solve **any five** questions, attempt at least two questions from each section.
2. Sketch diagram whenever necessary.

SECTION – A

1. Write in detail the difference between sedentary and active individual. 16
2. a) What do you mean by physical fitness. 16
b) Prepare a list of the components of physical fitness and explain any one of them in detail.
3. Explain the effect of high altitude on training. 16
4. a) Write the importance of warming up. 16
b) Explain the physiology of warm-up.
5. Write a note on **any two**. 16
 - a) Muscle pull.
 - b) Glycogen cycle.
 - c) Fatigue-its type and causes.
 - d) Second wind

SECTION – B

6. What is Lever? Write its types and explain its practical application in sports. 16
7. a) Write about the types of Joint. 16
b) Prepare a list of muscles acting on Shoulder joint and write origin and insertion of any two muscles of shoulder joint.
8. Explain in detail the body position in running and walking. 16
9. a) What do you mean by efficient movement. 16
b) Write in detail the factors causing efficient movement.
10. Write note on **any two**. 16
 - a) Air Resistance.
 - b) Newton's Law of Motion.
 - c) Types of movement of various joint.
 - d) Principle of pushing and pulling.

B.P.E. 2nd year (Part-II)
BPE21 - Physiology of Exercises and Kinesiology

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

- सुचना :- 1. कोणतेही पाच प्रश्न सोडवा, प्रत्येक विभागातून किमान दोन प्रश्न सोडवण्याचा प्रयत्न करा.
2. जेव्हा आवश्यक असेल तेव्हा रेखाचित्र रेखाटणे.

विभाग - अ

1. बैठी आणि सक्रिय व्यक्तीमधला फरक तपशीलवार लिहा. 16
2. अ) शारीरिक तंदुरुस्ती म्हणजे काय? 16
ब) शारीरिक तंदुरुस्तीच्या घटकांची यादी तयार करा आणि त्यातील कोणत्याही एकाचे तपशीलवार वर्णन करा.
3. प्रशिक्षणावर उच्च उंचीचा प्रभाव स्पष्ट करा. 16
4. अ) वार्मिंग अपचे महत्त्व लिहा. 16
ब) वॉर्म-अपचे शरीरशास्त्र स्पष्ट करा.
5. कोणत्याही दोन वर एक टिप लिहा. 16
अ) स्नायू खेचणे
ब) ग्लायकोजेन चक्र
क) थकवा-त्याचे प्रकार आणि कारणे
ड) दुसरा वारा

विभाग - ब

6. लीव्हर म्हणजे काय? त्याचे प्रकार लिहा आणि खेळातील त्याचा व्यावहारिक उपयोग स्पष्ट करा. 16
7. अ) सांधेच्या प्रकारांबद्दल लिहा. 16
ब) खांद्याच्या सांध्यावर काम करणाऱ्या स्नायूंची यादी तयार करा आणि मूळ आणि खांद्याच्या सांध्याच्या कोणत्याही दोन स्नायूंचे मुळ आणि अंतर्भूत लिहा.
8. धावणे आणि चालणे यामध्ये शरीराची स्थिती तपशीलवार सांगा. 16
9. अ) कार्यक्षम हालचाली म्हणजे काय? 16
ब) कार्यक्षम हालचाली कारणीभूत घटक तपशीलवार लिहा.
10. कोणत्याही दोन वर टिपा लिहा. 16
अ) हवेचा प्रतिकार.
ब) न्यूटनचा गतीचा नियम
क) विविध सांध्यांच्या हालचालीचे प्रकार
ड) ढकलणे आणि खेचण्याचे तत्त्व

B.P.E. 2nd year (Part-II)
BPE21 - Physiology of Exercises and Kinesiology

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

- सुचनाएँ :- 1. **किन्ही पाँच** प्रश्नों को हल किजिए, प्रत्येक खण्ड से कम से कम **दो** प्रश्नों के उत्तर दिजिए।
2. जब भी आवश्यक हो स्केच आरेख निकाले।

विभाग - अ

1. गतिहीन और सक्रीय व्यक्ति में अंतर को विस्तार से लिखिए। 16
2. अ) शारीरिक स्वस्थता से आप क्या समझते हैं? 16
ब) शारीरिक फिटनेस के घटकों की एक सूची तैयार करें और उनमें से किसी एक का विस्तार से वर्णन करें।
3. प्रशिक्षण पर उच्च तुंगता के प्रभाव की व्याख्या किजिए। 16
4. अ) तापन का महत्व लिखिए। 16
ब) वार्म-अप की फिजियोलॉजी की व्याख्या करें।
5. **किन्ही दो** पर टिप्पणी लिखिए। 16
अ) मांसपेशियों में खिंचाव
ब) ग्लाइकोजन चक्र
क) थकान-इसके प्रकार और कारण।
ड) दूसरी हवा

विभाग - ब

6. लीवर क्या है? इसके प्रकार लिखिए तथा खेलों में इसके व्यावहारिक अनुप्रयोग की व्याख्या कीजिए। 16
7. अ) संधि के प्रकारों के बारे में लिखिए। 16
ब) कंधे के जोड़ पर कार्य करने वाली मांसपेशियों की एक सूची तैयार करें और कंधे के जोड़ की किन्ही दो मांसपेशियों की उत्पत्ति और सम्मिलन लिखे।
8. दौड़ने और चलने में शरीर की स्थिती को विस्तार से समझाइए। 16
9. अ) कुशल संचलन से आपका क्या तात्पर्य है? 16
ब) कुशल संचलन के कारकों को विस्तार से लिखिए।
10. **किन्हीं दो** पर टिप्पणी लिखिए। 16
अ) वायु प्रतिरोध
ब) न्यूटन का गति का नियम
क) विभिन्न जोड़ों की गति के प्रकार
ड) धकेलने और खींचने का सिध्दांत
