
UGC : NTA NET-JRF/SET विश्वविद्यालय अनुदान आयोग

राष्ट्रीय पात्रता परीक्षा
जूनियर रिसर्च फेलोशिप एवं लेक्चररशिप
पात्रता हेतु

शारीरिक शिक्षा

हल प्रश्न-पत्र

प्रधान सम्पादक

आनन्द कुमार महाजन

संपादन एवं संकलन

यू.जी.सी. शारीरिक शिक्षा परीक्षा विशेषज्ञ समिति

कम्प्यूटर ग्राफिक्स

बालकृष्ण, चरन सिंह

संपादकीय कार्यालय

12, चर्च लेन, प्रयागराज-211002

मो. : 9415650134

Email : yctap12@gmail.com

website : www.yctbooks.com/www.yctfastbook.com/www.yctbooksprime.com

© All Rights Reserved with Publisher

प्रकाशन घोषणा

सम्पादक एवं प्रकाशक आनन्द कुमार महाजन ने E:Book by APP YCT BOOKS, से मुद्रित करवाकर,
वाई.सी.टी. पब्लिकेशन्स प्रा. लि., 12, चर्च लेन, प्रयागराज-211002 के लिए प्रकाशित किया।

इस पुस्तक को प्रकाशित करने में सम्पादक एवं प्रकाशक द्वारा पूर्ण सावधानी बरती गई है
फिर भी किसी त्रुटि के लिए आपका सहयोग और सुझाव सादर अपेक्षित है

किसी भी विवाद की स्थिति में न्यायिक क्षेत्र प्रयागराज होगा।

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग NTA नेट-ब्यूरो (UGC NTA Net Buro Physical Education)

विषय : शारीरिक शिक्षा

Code NO. : 47

नवीनतम परीक्षा पाठ्यक्रम

इकाई - I

- शारीरिक शिक्षा तथा अनुकूलित शारीरिक शिक्षा-इनके उद्देश्य। शारीरिक शिक्षा में अनुप्रयुक्त शिक्षा के दर्शन।
- ग्रीस, रोम, स्वीडन, रूस, इंग्लैंड, डेनमार्क, जर्मनी, यूएसए, आस्ट्रेलिया और चीन में शारीरिक शिक्षा का विकास।
- भारत में शारीरिक शिक्षा की प्रगति और विकास।
- मनोविनोद-** इस के सिद्धान्त, अभिलक्षण और महत्व। मनोविनोद के क्षेत्र में आधुनिक प्रवृत्तियाँ। अन्तःशाल और बाह्यशाल मनोविनोद परक कार्यक्रम। विभिन्न कोटि के लोगों के लिए मनोविनोद परक कार्यक्रम।
- स्वस्थता-** इस का महत्व, लाभ एवं चुनौतियाँ, स्वस्थता वर्धन और इसकी देखभाल।
- शिक्षण अभिवृत्ति-** शिक्षण की प्रकृति, उद्देश्य और अभिलक्षण, अध्येता अभिलक्षण तथा शिक्षण विधियाँ।
- खेलकूद के सामाजिक पक्ष-** समाजीकरण की एजेंसी के रूप में खेल। सामाजिक मूल्य, खेलकूद-नेतृत्व, सांस्कृतिक धरोहर के रूप में खेलकूद और प्रतिस्पर्धा का सामाजिक पक्ष।
- प्राचीन और आधुनिक ओलम्पिक खेल। एशियाई और राष्ट्रमण्डल खेल।
- विभिन्न खेलों और खेलकूद को नियंत्रित करने वाले अन्तर्राष्ट्रीय और राष्ट्रीय निकायों की संरचना और कार्य। खेल और खेलकूद के क्षेत्र में प्रमुख सम्मान तथा पुरस्कार।

इकाई - II

- व्यायाम परक शरीरक्रिया-** शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद के क्षेत्र में इसका विषय विस्तार और महत्व।
- दीर्घ तथा अल्पकालिक शारीरिक क्रियाओं का हृदय श्वसन अनुकूलन।
- पेशी-** इसके प्रकार, अभिलक्षण और कार्य। पेशीय तंतु की अणुवीक्षणीय संरचना। पेशीय संकुचन का सर्पण तंतु सिद्धान्त। पेशी तंतु के प्रकार और खेल प्रदर्शन। व्यायाम का प्रशीय अनुकूलन।
- तंत्रिका पेशीय संधि और तंत्रिका आवेग संचरण, गति संवेदी ज्ञानेन्द्रिय और मोटर-स्किल्स का तंत्रिय नियंत्रण।
- व्यायाम के जैव-रासायनिक पक्ष-** खाद्य-उत्पादों का उपापचय। विश्राम और व्यायाम के दौरान एरोबिक तथा एनारोबिक पद्धतियाँ। व्यायाम की ऊर्जा लागत के मापन की प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष विधियाँ।
- पुनःप्राप्ति प्रक्रिया-** थकान के शरीर क्रियात्मक पक्ष, ऊर्जा भण्डार का पुनर्स्थापन, पुनःप्राप्ति आक्सीजन, प्रदर्शन का पौषणिक पक्ष।
- व्यायाम करते समय मनुष्य की शरीर क्रिया पर पर्यावरणीय प्रभाव।
- खेलकूद में महिलाएं-प्रशिक्षणीयता। महिला एथलीटों का शरीर क्रियात्मक लैंगिक विभेद और उनकी विशेष समस्याएं।
- जरण-** शरीरक्रियात्मक परिणाम। जीवनशैली प्रबन्धन और स्वास्थ्यपूर्ण जरण।
- विभिन्न चिकित्सीय विधियों तथा पुनर्वास के प्रति शरीरक्रियात्मक अनुक्रिया
- विभिन्न प्रभावी सहाय्य (एर्गोजेनिक एड्स) के शरीर क्रियात्मक पक्ष।
- अंग-मर्दन (मलिश) के व्यवहार कौशल और उनकी शरीरक्रियात्मक अनुक्रिया।

इकाई - III

- पेशी गति विज्ञान तथा जैव यांत्रिकी। जैव यांत्रिकी में आधुनिक प्रवृत्तियाँ। मानव शरीर के सतह और अक्ष। जोड़ और उनका संचलन।

- पेशियों का संयोजन-** खेलकूद में प्रयुक्त प्रमुख पेशियों का उद्गम, अन्तर्वेशन, क्रिया और उत्तोलन।
- गति-** इसके नियम और खेलकूद में इनका अनुप्रयोग। प्रक्षेप्य और प्रक्षेपण के सिद्धान्त।
- रैखिक और कोणीय शुद्धगति विज्ञान तथा बलगत विज्ञान।
- घर्षण, घूर्णन, प्रभाव तथा लोच।
- वायु तथा जल गतिकी।
- खेलों में उत्तोलकों के यांत्रिकी लाभ और अनुप्रयोग।
- कायिक मुद्रा एवं इसकी विकृतियाँ और इनके लिए सुधारत्मक व्यायाम।
- मूलभूत अंग-संचालन का पेशीगति, पेशीय तथा यांत्रिक विश्लेषण।
- प्रमुख खेलकूद कौशलों का यांत्रिक विश्लेषण।

इकाई - IV

- खेल मनोविज्ञान-** शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र तथा खेलकूद में इसका महत्व।
- खेलकूद में अभिप्रेरण-** प्रकार, सिद्धान्त तथा गतिकी।
- खेलकूद में प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारक, संवेग, व्यग्रता, आक्रामकता, तनाव, आत्मविश्वास, एकाग्रता, मानसिक अभ्यास और लक्ष्य-निर्धारण।
- व्यक्तित्व-व्यक्तित्व के सिद्धान्त, व्यक्तित्व का मापन।
- खेलकूद में समूह गतिकी, समूह संशक्ति तथा नेतृत्व।
- संज्ञानात्मक प्रक्रिया-स्मृति और चिन्तन। गतिक कौशल सीखने के सिद्धान्त।
- प्रशिक्षण का अन्तरण और इसके प्रकार तथा खेलकूद में इस का निहितार्थ।
- प्रदर्शन/प्रतिस्पर्धा के लिए दीर्घकालिक एवं अल्पकालिक मनोवैज्ञानिक तैयारी।
- सक्रियण एवं विश्रान्ति के लिए मनोवैज्ञानिक दक्षता प्रशिक्षण।
- खेल प्रदर्शन और दर्शकगण।

इकाई - V

- भारत में शारीरिक शिक्षा के लिए अध्यापक-शिक्षा का विकास। यूएसए, रूस, जर्मनी, आस्ट्रेलिया और यू.के. के परिप्रेक्ष्य में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में भारत की व्यावसायिक तैयारी का तुलनात्मक अध्ययन।
- भारत में शारीरिक शिक्षा के व्यावसायिक एवं अन्य पाठ्यक्रम। शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक पाठ्यक्रमों पर निगरानी में सरकारी एजेंसियों की भूमिका
- प्राथमिक, माध्यमिक तथा उच्च शिक्षा स्तरों पर शारीरिक शिक्षा कार्मिकों के गुण, अहर्ताएं एवं उत्तरदायित्व। स्वास्थ्य, फिटनेस और स्वास्थ्य लाभ के संवर्धन के क्षेत्र में शारीरिक शिक्षा के कार्मिकों का भविष्य।
- भारत में शारीरिक शिक्षा और खेलकूद को बढ़ावा देने सम्बन्धी नवीन सरकारी नीतियाँ।
- विद्यालय, महाविद्यालय और विश्वविद्यालय के स्तर पर शारीरिक शिक्षा में संगठनात्मक ढांचे का पदानुक्रम।
- भारत में शारीरिक शिक्षा और खेलकूद को बढ़ावा देने में सार्वजनिक एवं निजी क्षेत्र की भूमिका।
- पाठ्यचर्या विकास-** पाठ्यचर्या-नियोजन की संकल्पनाएं एवं सिद्धान्त, शिक्षा के विभिन्न स्तरों- प्राथमिक, माध्यमिक एवं उच्च शिक्षा के लिए विषय-वस्तु
- पाठ्यचर्या अभिकल्प और अन्तर्वस्तु-आयु, लिंग तथा अन्यथा समर्थित शिक्षार्थियों के संदर्भ में विषय-वस्तु का महत्व, चयन, और वर्गीकरण। लड़के और लड़कियों के लिये एकीकृत कार्यक्रम।

शिक्षण सहाय्य सामग्री— विभिन्न विषय पाठ्यक्रमों के सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक शिक्षण के लिए— समय सारिणी, संकल्पनाएं तथा क्रेडिट सिस्टम, शारीरिक शिक्षा और खेलकूद पर प्रौद्योगिकी का प्रभाव।

पाठ्यचर्या मूल्यांकन— संकल्पनाएं और उद्देश्य; क्रियाविधि तथा मूल्यांकन।

इकाई - VI

स्वास्थ्य— इस का उद्देश्य और स्पेक्ट्रम।

स्वास्थ्य शिक्षा— इसका महत्व और इसके सिद्धान्त। स्वास्थ्य प्राप्ति में आनुवंशिकता और पर्यावरण की भूमिका। स्वास्थ्य से संबंधित शारीरिक फिटनेस।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रम— स्वास्थ्य मूल्यांकन तथा स्वास्थ्य अनुदेश। अन्तर्राष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय स्तर पर स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली सरकारी एवं निजी एजेंसियां।

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम और व्यक्तिगत स्वच्छता।

संक्रामक रोग— कारण, लक्षण, और अन्य साधनों द्वारा निवारण और टीकाकरण।

☞ मनोवैहिक विकार/अनुद्योगशील जीवनशैली सम्बन्धित रोग-कारण, लक्षण और निवारण

☞ मोटापा से सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याएं। शरीर के वजन का नियंत्रण और स्वास्थ्य में इसका महत्व। वजन नियंत्रण में व्यायाम, डाइटिंग के संयोजन की भूमिका।

प्राथमिक उपचार— उद्देश्य और सिद्धान्त। सदमा, विषाणु, छाले, डूबना, रक्तस्राव, बिजली का झटका और खेल-कूद में होने वाली सामान्य चोटों के लिए प्राथमिक उपचार।

प्रदूषण— वायु, जल, ध्वनि, विकिरण। स्वास्थ्य पर प्रदूषण का प्रभाव। प्रदूषण हेतु निवारक तथा सुरक्षा परक उपाय।

पोषण— सुन्तलित आहार और इसके घटक, पौषणिक अपूर्णता। कुपोषण और पौषणिक अनुपूरकों की समझ।

☞ स्वास्थ्य पर धूम्रपान, मद्यपान और नशीले पदार्थों के सेवन का प्रभाव; निवारण और पुनर्वास।

इकाई - VII

खेलकूद प्रशिक्षण— इसके अभिलक्षण और सिद्धान्त।

प्रशिक्षण कार्यभार— इसके लक्षण, सिद्धान्त और अनुकूलन प्रक्रिया। प्रशिक्षण कार्यभार का निष्पादित करने के साधन और विधियां।

अतिभार— इसके कारण, लक्षण और उपचारात्मक उपाय।

ताकत— इसके अभिलक्षण, ताकत के प्रकार, ताकत के निर्धारक तत्व तथा ताकत विकास।

सहन क्षमता— इसके अभिलक्षण, सहन क्षमता के प्रकार, सहन क्षमता के निर्धारक तत्व और सहन क्षमता का विकास।

गति (स्पीड)— इसके अभिलक्षण, गति के प्रकार, गति के निर्धारक तत्व और गति का विकास।

लोच— इसके अभिलक्षण, लोच के प्रकार, लोच के निर्धारक तत्व तथा लोच विकास।

समन्वयात्मक योग्यताएं— इसके अभिलक्षण, समन्वयात्मक योग्यताओं के प्रकार, समन्वयात्मक योग्यताओं के निर्धारक तत्व, समन्वयात्मक योग्यताओं का विकास।

तकनीक और कौशल— इसका अभिलक्षण और महत्व, तकनीक विकास और तकनीक प्रशिक्षण की विभिन्न अवस्थाएं। युक्तियां और कार्यनीतियां।

नियोजन— इसका महत्व और सिद्धान्त। नियोजन के प्रकार।

अवधिकरण— इसका महत्व, इसके उद्देश्य और प्रकार।

विभिन्न अवधियों की अवधारणाएं— प्रारंभिक, प्रतिस्पर्धा तथा संक्रान्तिकाल। प्रतिस्पर्धा के प्रकार :

प्रतिभा की पहचान— प्रक्रिया और क्रियाविधि।

इकाई - VIII

शारीरिक शिक्षा में शोध— इस का महत्व तथा वर्गीकरण। शोध में आचार सम्बन्धी मुद्दे।

शोध की विधियां— विवरणात्मक, ऐतिहासिक और प्रयोगात्मक। प्रयोगात्मक शोध अभिकल्प।

शोध समस्या की पहचान और निरूपण। शोध प्राक्कल्पनों के प्रकार और इनका निरूपण। प्राक्कल्पना की जांच।

शोध के उपकरण— प्रश्नावली, रायशुमारी, साक्षात्कार और प्रेक्षण

साहित्य खोज के स्रोत और इस में निहित चरण— पुस्तकालय, शोध के डाटा— बेस, इंटरनेट, सर्च-इंजन, ऑन-लाइन पत्रिकाएं।

नोट लेना और समीक्षात्मक पठन।

नमूनाचयन की तकनीकें— प्रायिकता और गैर-प्रायिकता।

आंकड़ा— इसके प्रकार और संग्रहण के उपाय।

☞ सामान्य प्रायिकता वक्र एवं श्रेणीकरण के पैमाने।

सांख्यिकीय प्रक्रियाएं— इनका महत्व और शोध में उपयोग।

☞ शोध में प्राचलिक और गैर प्राचलिक सांख्यिकीय तकनीकों का अनुप्रयोग।

कम्प्यूटर अनुप्रयोग— डाटा विश्लेषण हेतु सांख्यिकीय पैकेज, एस पी एस एस, ई-मेल, सर्च-इंजन और माइक्रो-साफ्ट ऑफिस।

☞ शोध प्रस्ताव, प्रतिवेदन, सार, प्रकाशनार्थ आलेख और प्रस्तुतिकरण के लिए आलेख को तैयार करना।

इकाई - IX

परीक्षण, मापन और मूल्यांकन— शारीरिक शिक्षा और खेलकूद में इनके प्रकार और महत्व। शारीरिक शिक्षा में मूल्यांकन के सिद्धान्त और प्रक्रियाएं।

☞ उपर्युक्त परीक्षण के चयन के मापदण्ड और परीक्षण कार्यक्रम को प्रभाव में लाना।

☞ परीक्षणों के प्रकार और मानक ज्ञान एवं कौशल परीक्षणों को संरचित करना।

फिटनेस परीक्षण— शारीरिक फिटनेस, मोटर फिटनेस, मोटर क्षमता, मोटर शिक्षणीयता, स्वास्थ्य सम्बन्धी फिटनेस परीक्षण।

☞ फिटनेस घटकों के लिए परीक्षण— ताकत, बासकेटबॉल, फुटबाल, हॉकी, टेनिस और वॉलीबाल।

नृमितिक मापन— सीमा चिह्न और शरीर के विभिन्न हिस्सों का मापन, लम्बाई, बैठने पर लम्बाई, वजन, व्यास, परिधि, चर्मावली, बॉडी-मास इंडेक्स, पांडेरल-इंडेक्स।

अंग— विन्यास तथा कार्यात्मक मूल्यांकन की तकनीकें।

शरीर क्रियात्मक घटनाओं का परीक्षण— रक्तचाप, श्वसन आवृत्ति, प्राणाधार क्षमता, हृदय गति, स्पंद दर, शरीर का तापमान और शारीरिक संरचना।

मनोवैज्ञानिक चरों का परीक्षण— व्यग्रता, आक्रामकता, टीम-संशक्ति, उपलब्धि अभिप्रेरण, मानसिक दृढ़ता और स्व-सक्षमता।

इकाई - X

प्रबन्धन— इसके प्रिंसिपल्स और थियरीज, शारीरिक शिक्षा और खेलकूद में प्रबन्धन की संभावनाएं। संस्थाओं में शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद कार्यक्रमों के आयोजन हेतु मार्गदर्शन सिद्धान्त।

कार्मिक प्रबन्धन— उद्देश्य और सिद्धान्त, स्वयं-मूल्यांकन, संचार कौशल तथा समय-प्रबंधन। प्रशासन के अनिवार्य कौशल।

वित्तीय प्रबंधन— उद्देश्य, प्रयोजन, सिद्धान्त और विषय-क्षेत्र। बजट की योजना और तैयारी। क्रय तथा लेखापरीक्षण की क्रियाविधि।

पर्यवेक्षण— पर्यवेक्षण के उद्देश्य, सिद्धान्त और महत्व। पर्यवेक्षण की तकनीकें। पर्यवेक्षक के कर्तव्य और दायित्व।

सुविधा प्रबन्धन— अन्तःशाल तथा बहिर्शाल सुविधाओं का नियोजन, अधिप्राप्ति और अनुरक्षण। खेलकूद संबंधी आधारभूत संरचना का नियोजन। अभिलेख प्रबंधन।

खेलकूद— प्रबन्धक की भूमिका-अन्तर्वैयक्तिक, सूचनापरक और निर्णयन।

प्रबन्धकीय कौशल— तकनीकी, मानवपरक और वैचारिक। खेल-प्रबन्धक की योग्यताएं तथा अहर्ताएं।

कार्यक्रम-प्रबन्धन— सिद्धान्त, नियोजन, जाँच-सूची, रिहर्सल, कार्यक्रम विवरण सूची, क्रियान्वयन, रिपोर्टिंग और कार्यक्रम-विशेष संबंधी अनुवर्ती कार्यवाही।

जनसंपर्क— शारीरिक शिक्षा और खेलकूद में जनसंपर्क के सिद्धान्त।

जन संचार माध्यम— संचार और प्रचार, जनसंपर्क अधिकारी की योग्यताएं।

यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, दिसम्बर-2004

शारीरिक शिक्षा

व्याख्या सहित द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल

नोट : इस प्रश्नपत्र में पचास (50) बहु-विकल्पीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के दो (2) अंक हैं। सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. टाइगर वुड्स संबंधित है :

- (a) विलियर्ड्स (b) पोलो
(c) गोल्फ (d) शतरन्ज

Ans. (c) : टाइगर वुड्स गोल्फ से सम्बन्धित है, इन्हें **एल्ट्रिंग टॉट** "टाइगर वुड्स" (जन्म 30 दिसम्बर 1975) अमेरिकी पेशेवर गोल्फ खिलाड़ी है जिनकी आज तक की उपलब्धियाँ उन्हें अब तक का सर्वाधिक सफल गोल्फ खिलाड़ी बनाती हैं। वे पूर्व विश्व नंबर 1 तथा दुनिया के सर्वोच्च भुगतान शुदा पेशेवर खिलाड़ी हैं जिन्होंने एक अनुमान के अनुसार विज्ञापनों से \$ 9.05 करोड़ अर्जित किये हैं।

2. द्रोणाचार्य पुरस्कार दिया जाता है :

- (a) श्रेष्ठ खिलाड़ी
(b) सफल प्रशिक्षक
(c) ख्यातिप्राप्त आयोजक
(d) ख्यातिप्राप्त शारीरिक शिक्षक को

Ans. (c) : द्रोणाचार्य पुरस्कार खेलकूद के क्षेत्र में सफल प्रशिक्षक को दिया जाता है। भारत सरकार यह आशा करती है कि यदि कोचों को भी पुरस्कार प्रदान किए जाएँ तो खेलों में खिलाड़ियों का प्रदर्शन और भी अच्छा हो सकता है। इसलिए भारत सरकार ने प्रशिक्षकों को सन् 1985 से द्रोणाचार्य पुरस्कार से सम्मानित करना शुरू किया।

3. मूत्रपिण्ड घटक (नेफ्रोन) अतिसूक्ष्म संरचना है :

- (a) फेफड़े का (b) हृदय का
(c) गुर्दा का (d) यकृत का

Ans. (c) : वृक्काणु (नेफ्रॉन) मूत्रपिण्ड घटक गुर्दे का अति सूक्ष्म संरचना है, जिसका कार्य वृक्क धमनी रक्त को बोमन संपुट के कोशिकागुच्छ में लेकर जाती है और रक्त को छाना जाता है। प्रारम्भिक निस्यंद में कुछ पदार्थ जैसे-ग्लूकोज, अमीनों अम्ल लवण आयन, प्रचुर मात्रा में जल रह जाता है। उसमें कुछ सुक्रोज/ग्लूकोज तथा कुछ यूरिया भी होता है तथा अधिक पानी यूरिया और दूसरे व्यर्थ, पदार्थ मूत्राशय में सूत्र के रुओं में एकत्रित कर लिये जाते हैं।

4. मोटापे का कारण :

- (a) विटामिन की कमी
(b) मिनरल की कमी
(c) अधिक कैलोरी का सेवन
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

Ans. (c) : मोटापे का प्रमुख कारण अत्यधिक कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों का सेवन शारीरिक गतिविधियों का अभाव, अनुवंशिकी का मिश्रण हो सकता है। हालांकि मात्र अनुवंशिक चिकित्सकीय या मानसिक रोग या तनाव के कारण बहुत ही कम संख्या में पाये जाते हैं।

5. दीवार के विपरीत धक्का देना उदाहरण है:

- (a) आईसोमेट्रिक व्यायाम (b) आईसोटोनिक व्यायाम
(c) एसेंट्रिक व्यायाम (d) बेलेस्टिक व्यायाम

Ans. (a) : आईसोमेट्रिक व्यायामों से मांसपेशियों की अवस्था में परिवर्तन नहीं होता तथा मांसपेशियों में गति नहीं होती। इन व्यायामों को गतिहीन व्यायाम कहते हैं।

आईसोमेट्रिक व्यायामों का उदाहरण-

- (i) दीवार के विपरीत धक्का देना।
(ii) पेड़ को ढकेलना।
(iii) रस्सी को खीचना।
(iv) भार उठाकर खड़े रहना।

6. रक्त के थक्का जमने में जिम्मेदार विटामिन है:

- (a) विटामिन-C (b) विटामिन-B
(c) विटामिन-K (d) विटामिन-A

Ans. (c) : रक्त के थक्का जमने में जिम्मेदार विटामिन K है, विटामिन- K वसा में घुलनशील होते हैं जो मानव द्वारा कुछ प्रकार को प्रोटीनों का संश्लेषण करने के लिए जरूरी होता है। विभिन्न K की कमी से रक्त का थक्का नहीं जमता है।

7. फ्राइड ने प्रतिपादित किया :

- (a) साइको-फिसियसोलोजिकल सिद्धान्त
(b) साइको-एनालेटिक सिद्धान्त
(c) सोमोमेट्रिक सिद्धान्त
(d) साइको-सोमेटिक सिद्धान्त

Ans. (b) : सिगमण्ड फ्रायड (1856-1939) ने करीब-करीब 40 साल के अपने नैदानिक अनुभवों (Clinical experiences) के बाद व्यक्तित्व के जिस सिद्धान्त का प्रतिपादन किया है, उसे व्यक्तित्व का मनोविश्लेषणात्मक सिद्धान्त (Psychoanalytic theory) कहा जाता है। मनोविश्लेषणात्मक सिद्धान्त मानव प्रकृति या स्वभाव (Human Nature) के बारे में कुछ मूल परिकल्पनाओं पर आधारित है।

8. समय-सारणी को प्रभावित करने वाले कारक:

- (a) विद्यार्थियों की संख्या (b) उपकरण की उपलब्धता
(c) वातावरण (d) उपरोक्त सभी

Ans. (d) : समय सारणी को प्रभावित करने वाले कारक, विद्यार्थियों की संख्या, उपकरण की उपलब्धता, वातावरण, सामाजिक वातावरण बौद्धिक वातावरण नियम और नीतियाँ आदि।

9. पुनरावस्था की प्राप्ति को प्रभावित करने वाले घटक :

- (a) अधिभार की प्रकृति पर
(b) स्वास्थ्य एवं शारीरिक दक्षता पर
(c) निद्रा
(d) उपरोक्त सभी

Ans. (d) : पुनरावस्था की प्राप्ति को प्रभावित करने वाले घटक, अधिभार की प्रकृति पर, स्वास्थ्य एवं शारीरिक दक्षता पर और निद्रा आदि।

10. मीसो-साइकल की अवधि :

- (a) 5 से 10 दिन (b) 4 से 6 सप्ताह
(c) 4 से 6 महीने (d) 1 से 2 वर्ष

Ans. (b) : मीसो-साइकल (Meso-Cycle Plan) ट्रेनिंग की अवधि 4 से 6 सप्ताह की होती है। इसे औसतन/मासिक चक्र भी कहते हैं। यह योजना परिस्थिति पर निर्भर करती है। इसके विभिन्न लक्ष्य एवं उद्देश्य हो सकते हैं। मीजो-चक्र योजना हमेशा विशिष्ट कारकों के विकास, शिखर प्रदर्शन स्वरूप (उच्च प्रदर्शन) और महत्वपूर्ण प्रतियोगिता के लिए प्रत्यक्ष तैयारी के उद्देश्य से निर्मित किये जाते हैं।

11. प्री-स्कूल बच्चों को भोजन में अधिक आवश्यक है :

- (a) प्रोटीन (b) कार्बोहाइड्रेट्स
(c) वसा (d) विटामिन

Ans. (a) : प्री-स्कूल के बच्चों को भोजन में अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है। प्रोटीन की आवश्यकता शरीर प्रति किलो भार के लिए लगभग 1 ग्राम की होती है, अर्थात् जितने किलो वजन उतने ग्राम प्रोटीन।

- 2 वर्ष के बच्चे का आदर्श वजन ग्राम 11-12 किलो होता है।
- 5 वर्ष के लिए 18 किग्रा.
- 10 वर्ष के लिए 28 किग्रा.

12. पायरिया रोग प्रभावित करता है :

- (a) अस्थियों को (b) मसूड़ों को
(c) जननागों को (d) मस्तिष्क को

Ans. (b) : पायरिया रोग मसूड़ों का एक गम्भीर संक्रमण है जो मसूड़ों को नुकसान पहुँचाता है और जबड़े की हड्डी को नष्ट कर देता है मुँह से गन्ध आने लगती है।

13. 16 पी. एफ. टेस्ट है:

- (a) मनोविज्ञान टेस्ट (b) सामाजिक टेस्ट
(c) शरीर क्रिया टेस्ट (d) शरीर गति की टेस्ट

Ans. (a) : कैट्टेल सोलह व्यक्तित्व-कारक प्रश्नावली (Cattell's 16 P.F. Questionnaire) का निर्माण कैट्टेल ने कारक विश्लेषण (Factor Analysis) के आधार पर किया है। इस प्रश्नावली के कई फार्म (Forms) हैं जिनके द्वारा 17 वर्ष से अधिक आयु वाले व्यक्तियों के 16 शीलगुणों (Traits) को मापा जाता है। कैट्टेल ने इन शीलगुणों (Traits) में तीन तरह के प्रमुख शीलगुणों यानी चित्त प्रकृति शीलगुण (Temperament Traits), क्षमता शीलगुणों (ability trait) तथा गत्यात्मक शीलगुण (dynamic trait) का समावेश किया है। इस प्रश्नावली में सम्मिलित किये गये सभी 16 शीलगुण द्विध्रुवीय (bipolar) है।

14. शोध प्रतिवेदन में परिसीमन संबंधित होता है :

- (a) अनुसंधान की समस्या के लिये सीमाओं को निर्धारण से
(b) समस्या के अध्ययन में अनुसंधानकर्ता की सीमाओं से
(c) समस्या के परिभाषिकरण से
(d) उपरोक्त सभी

Ans. (d) : शोध प्रतिवेदन में परिसीमन अनुसंधान की समस्या के लिए सीमाओं का निर्धारण से, समस्या के अध्ययन में अनुसंधानकर्ता की सीमाओं से, समस्या के परिभाषिकरण से सम्बंधित होता है।

15. कार्डियोवेस्कुलर क्षमता को जानने के लिए परीक्षण :

- (a) हार्डवर्ड स्टेप टेस्ट (b) कॉपर टेस्ट
(c) मारजरिया स्टेप टेस्ट (d) बेन्च टेस्ट

Ans. (a) : हार्डवर्ड स्टेप परीक्षण (Harvard Step Test) एक हृदय वाहिका पुष्टि परीक्षण है। इसे एरोबिक पुष्टि परीक्षण भी कहा जाता है। इसे सन् 1943 में ब्रोहा (Bruha) द्वारा विकसित किया गया था। इसे पुनः शक्ति प्राप्ति दर की जाँच करके हृदयवाहिका पुष्टि अथवा एरोबिक पुष्टि मापने हेतु प्रयोग किया जाता है।

16. भारतीय ओलम्पिक संघ की खेल विकास कमीशन के मुखिया हैं :

- (a) प्रो. विजय कुमार मलहौत्रा
(b) प्रो. कर्ण सिंह
(c) श्री शिवान्ती आदित्येन
(d) ब्रिगेडियर के.पी. सिंह देव

Ans. (*) : भारतीय ओलम्पिक संघ भारत की राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति (N.O.C.) है। संघ का कार्य ओलम्पिक, खेलों, एशियाई खेलों व अन्य अन्तर्राष्ट्रीय बहुखेल प्रतियोगिताओं में भारत का प्रतिनिधित्व करने वाले एथलीटों का चयन करना और भारतीय दल का प्रबन्धन करना है। तथा इसके वर्तमान अध्यक्ष नारायण रामचंद्रन है तथा प्रधान सचिव राजीव मेहता है।

17. भारतीय ओलम्पिक संघ को चुनते हैं :

- (a) भारतीय संघ (b) राज्य ओलम्पिक संघ
(c) उपरोक्त दोनों (d) उपरोक्त में कोई नहीं

Ans. (c) : भारतीय ओलम्पिक संघ को भारतीय संघ तथा राज्य ओलम्पिक संघ चुनाव करते हैं।

18. कथन (a) तथा कारण (R) के आधार पर नीचे दिये कूट के अनुसार सही जवाब का चयन कीजिये :

कथन (a) : सर्किट ट्रेनिंग से सामान्य और कारक क्षमता का विकास होता है

कारण (R) : इंटरवल ट्रेनिंग मैथड गति को सुधारती है।

कूट :

- (a) (a) और (R) दोनों सही हैं, और (R), (a) का सही स्पष्टीकरण है।
(b) (a) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (a) का स्पष्टीकरण नहीं है।
(c) (a) सही है परन्तु (R) गलत है।
(d) (a) गलत है परन्तु (R) सही है।

Ans. (b) : कथन (a) और कारण (R) दोनों सही हैं परन्तु कारण (R), कथन (a) का स्पष्टीकरण नहीं है।

19. कथन (a) तथा कारण (R) के आधार पर नीचे दिये कूट के अनुसार सही जवाब का चयन कीजिये :

कथन (a) : बारों कारक क्षमता कसौटी में आता है :

- (i) खड़ी लंबी कूद
(ii) जिंक-जाग दौड़
(iii) छह पौंड का मेडीसीन बॉल फेंक

कारण (R) : बारों कारक क्षमता कसौटी का हेतु होता है।
मूलभूत कौशल्य का नापना

कूट :

- (a) (a) और (R) दोनों सही हैं, और (R), (a) का सही स्पष्टीकरण है।
(b) (a) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (a) की सही स्पष्टीकरण नहीं है।
(c) (a) सही है परन्तु (R) गलत है।
(d) (a) गलत है परन्तु (R) सही है।

Ans. (b) : कथन (a) और कारण (R) दोनों सही हैं, और कारण (R), कथन (a) का सही स्पष्टीकरण है

20. कथन (a) तथा कारण (R) के आधार पर नीचे दिये कूट के अनुसार सही जवाब का चयन कीजिये :

कथन (a) : परिकल्पना समस्या का पर्यायी हल की ओर ले चलती है।

कारण (R) : प्रत्येक शोध में परिकल्पना होना अनिवार्य नहीं है

कूट :

- (a) (a) और (R) दोनों सही हैं, और (R), (a) का सही स्पष्टीकरण है।
(b) (a) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (a) की सही स्पष्टीकरण नहीं है।
(c) (a) सही है परन्तु (R) गलत है।
(d) (a) गलत है परन्तु (R) सही है।

Ans. (c) : कथन (a) सही है परन्तु कारण (R) गलत है।

21. कथन (a) तथा कारण (R) के आधार पर नीचे दिये कूट के अनुसार सही जवाब का चयन कीजिये :

कथन (a) : वही कसौटी प्रामाणिक होती है जो आपेक्षित बात को नापती है।

कारण (R) : भार तोलन काँटा वस्तु का भार तोलता है।

कूट :

- (a) (a) और (R) दोनों सही हैं, और (R), (a) का सही स्पष्टीकरण है।
(b) (a) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (a) की सही स्पष्टीकरण नहीं है।
(c) (a) सही है परन्तु (R) गलत है।
(d) (a) गलत है परन्तु (R) सही है।

Ans. (b) : कथन (a) और कारण (R) दोनों सही हैं, परन्तु कारण (R) कथन (a) का स्पष्टीकरण नहीं है।

22. कथन (a) तथा कारण (R) के आधार पर नीचे दिये कूट के अनुसार सही जवाब का चयन कीजिये :

कथन (a) : व्यवस्थापन में काम का आयोजन, नियोजन, प्रशासन और पर्यवेक्षण अंतरभूत होता है।

कारण (R) : अच्छी शुरुआत आधा कार्यपूर्ति के बराबर होती है।

कूट :

- (a) (a) और (R) दोनों सही हैं, और (R), (a) का सही स्पष्टीकरण है।
(b) (a) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (a) की सही स्पष्टीकरण नहीं है।
(c) (a) सही है परन्तु (R) गलत है।
(d) (a) गलत है परन्तु (R) सही है।

Ans. (c) : कथन (a) सही है परन्तु कारण (R) गलत है।

23. कथन (a) तथा कारण (R) के आधार पर नीचे दिये कूट के अनुसार सही जवाब का चयन कीजिये :

कथन (a) : खेल और राजनीति का एक दूसरे से कोई संबंध नहीं है।

कारण (R) : खेल राजनीति को बिगाड़ती है।

कूट :

- (a) (a) और (R) दोनों सही हैं, और (R), (a) का सही स्पष्टीकरण है।
(b) (a) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (a) की सही स्पष्टीकरण नहीं है।
(c) (a) सही है परन्तु (R) गलत है।
(d) (a) गलत है परन्तु (R) सही है।

Ans. (c) : कथन (a) सही है परन्तु कारण (R) गलत है

24. कथन (a) तथा कारण (R) के आधार पर नीचे दिये कूट के अनुसार सही जवाब का चयन कीजिये :

कथन (a) : शारीरिक शिक्षा एक ग्रहणशील शास्त्र है।

कारण (R) : शारीरिक शिक्षा स्वयं का तत्व दूसरे शास्त्रों से उधार लेता है।

कूट :

- (a) (a) और (R) दोनों सही हैं, और (R), (a) का सही स्पष्टीकरण है।
(b) (a) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (a) की सही स्पष्टीकरण नहीं है।
(c) (a) सही है परन्तु (R) गलत है।
(d) (a) गलत है परन्तु (R) सही है।

Ans. (b) : कथन (a) और कारण (R) दोनों सही हैं, परन्तु कारण (R), कथन (a) का सही स्पष्टीकरण नहीं है

25. कथन (a) तथा कारण (R) के आधार पर नीचे दिये कूट के अनुसार सही जवाब का चयन कीजिये :

कथन (a) : खेल-कूद में सांस्कृतिक मूल्य होते हैं।

कारण (R) : प्राचीन ओलंपिक खेलों का आयोजन ग्रीस के ओलंपिया क्षेत्र में उनकी देवता 'जिअस' के समानार्थ किया जाता था।

कूट :

- (a) (a) और (R) दोनों सही हैं, और (R), (a) का सही स्पष्टीकरण है।
(b) (a) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (a) की सही स्पष्टीकरण नहीं है।
(c) (a) सही है परन्तु (R) गलत है।
(d) (a) गलत है परन्तु (R) सही है।

Ans. (a) : कथन (a) और कारण (R) दोनों सही हैं, और कारण (R), कथन (a) का सही स्पष्टीकरण है।

26. कथन (a) तथा कारण (R) के आधार पर नीचे दिये कूट के अनुसार सही जवाब का चयन कीजिये :

कथन (a) : मांस पेशी रासायनिक शक्ति का यांत्रिक कार्य में बदलने वाले यंत्र हैं।

कारण (R) : अस्थि (कंकाली) मांस पेशी को एच्छक मांस पेशी कहते हैं।

कूट :

- (a) (a) और (R) दोनों सही हैं, और (R), (a) का सही स्पष्टीकरण है।
(b) (a) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (a) की सही स्पष्टीकरण नहीं है।
(c) (a) सही है परन्तु (R) गलत है।
(d) (a) गलत है परन्तु (R) सही है।

Ans. (b) : कथन (a) और कारण (R) दोनों सही हैं, परन्तु कारण (R), कथन (a) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।

27. कथन (a) तथा कारण (R) के आधार पर नीचे दिये कूट के अनुसार सही जवाब का चयन कीजिये :

कथन (a) : आंतरिक श्वसन का मतलब होता है, ऑक्सीजन और कार्बनडाई ऑक्साईड वायु का कैपिलरी नली और कोशिका आवरण के आर पार आदान प्रदान।

कारण (R) : ऑक्सीजन मिश्रित रक्त हृदय के बायें नीचे वाले खाने से महाधमनी में जाता है और पूरे शरीर में संचार कर के महाशिरा के द्वारा हृदय के दायें उपर वाले खाने में प्रवेश करता है। इस संचरण को 'पल्मोनी' संचरण कहते हैं।

कूट :

- (a) (a) और (R) दोनों सही हैं, और (R), (a) का सही स्पष्टीकरण है।
(b) (a) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (a) की सही स्पष्टीकरण नहीं है।
(c) (a) सही है परन्तु (R) गलत है।
(d) (a) गलत है परन्तु (R) सही है।

Ans. (b) : कथन (a) और कारण (R) दोनों सही हैं, परन्तु कारण (R), कथन (a) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।

28. मनुष्य के विकास की विभिन्न अवस्थाओं के सही क्रम को चुनिये:

- (a) शैशवास्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, वयस्क
(b) बाल्यावस्था, शैशवास्था, वयस्क, किशोरावस्था
(c) किशोरावस्था, वयस्क, शैशवास्था, बाल्यावस्था
(d) वयस्क, किशोरावस्था, बाल्यावस्था, शैशवास्था

Ans. (a) : सही क्रम है-

- I. शैशवास्था
II. बाल्यावस्था,
III. किशोरावस्था,
IV. वयस्क

29. निम्नलिखित में से पाठयोजना के प्रारम्भ से अन्त की ओर के सही पदों को बताइये :

- शिक्षण, उष्मीकरण, पूरक-क्रियाएँ, अभ्यास
- उष्मीकरण, शिक्षण, अभ्यास, पूरक-क्रियाएँ
- पूरक-क्रियाएँ, अभ्यास, उष्मीकरण, शिक्षण
- अभ्यास, उष्मीकरण, शिक्षण, पूरक-क्रियाएँ।

Ans. (b) : सही क्रम है-

- उष्मीकरण।
- शिक्षण।
- अभ्यास।
- पूरक-क्रियाएँ

30. पूर्व के बाद बने भारतीय ओलम्पिक संघ के अध्यक्षों को सही क्रम में पहचानें :

- श्री वी. सी. शुक्ला, श्री शिवान्ती आदित्यन, श्री राजा भालेन्द्र सिंह, श्री सुरेश कलमाडी
- श्री राजा भालेन्द्र सिंह, श्री वी. सी. शुक्ला, श्री शिवान्ती आदित्यन, श्री सुरेश कलमाडी
- श्री राजा भालेन्द्र सिंह, श्री शिवान्ती आदित्य, श्री वी. सी. शुक्ला, श्री सुरेश कलमाडी
- श्री राजा भालेन्द्र सिंह, श्री शिवान्ती आदित्यन, श्री वी. सी. शुक्ला, श्री सुरेश कलमाडी

Ans. (b) :

- श्री राजा भालेन्द्र सिंह
- श्री वी. सी. शुक्ला
- श्री शिवान्ती आदित्यन
- श्री सुरेश कलमाडी

31. हृदय के ऊपर की परतों को बाहर से अन्दर के सही क्रम को पहचानिये:

- पराइटल पेरिकार्डियम, पेरिकार्डियम, माइयोकार्डियम, एंडोकार्डियम
- पेरिकार्डियम, एंडोकार्डियम, पराइटल पेरिकार्डियम, माइयोकार्डियम
- माइयोकार्डियम, पराइटल पेरिकार्डियम, एंडोकार्डियम, पेरिकार्डियम
- एंडोकार्डियम, माइयोकार्डियम, पेरिकार्डियम, पराइटल, पेरिकार्डियम

Ans. (d) : सही क्रम है-

- एंडोकार्डियम
- माइयोकार्डियम
- पेरिकार्डियम
- पराइटल पेरिकार्डियम

32. बाद से पहले के कामनवेल्थ आयोजक शहरों के सही क्रम को चुनिये:

- यू.के., मलेशिया, कैनडा, न्यूजीलैण्ड
- कैनडा, यू.के. न्यूजीलैण्ड, मलेशिया
- मलेशिया, कैनडा, यू.के., न्यूजीलैण्ड
- न्यूजीलैण्ड, मलेशिया, कैनडा, यू.के.

Ans. (c) :

- मलेशिया
- कैनडा
- यू.के.
- न्यूजीलैण्ड

33. निम्नलिखित में से ओलम्पिक आयोजक शहरों को पहले से बाद के सही क्रम बताइये :

- अटलान्टा, बार्सिलोना, सिओल, सिडनी
- सिओल, बार्सिलोना, अटलान्टा, सिडनी
- बार्सिलोना, सिओल, अटलान्टा, सिडनी
- अटलान्टा, सिओल, बार्सिलोना, सिडनी

Ans. (b) :

- सिओल
- बार्सिलोना
- अटलान्टा
- सिडनी

34. शरीर में ऑक्सीजन परिवहन के रास्तों का पहले से बाद का सही क्रम बताइये :

- एल्विओल, ट्रेकिया, ब्लड, हार्ट, आर्टेरी
- ब्लड, ट्रेकिया, एल्विओल, आर्टेरी, हार्ट
- ट्रेकिया, एल्विओल, आर्टेरी, हार्ट, ब्लड
- ट्रेकिया, एल्विओल, ब्लड, हार्ट, आर्टेरी

Ans. (a) : सही क्रम है :-

- ट्रेकिया
- एल्विओल
- ब्लड हार्ट
- आर्टेरी

35. निम्नलिखित खेल मैदानों में से छोटे से बड़े आयत के सही क्रम को बताइये :

- कबड्डी, खो-खो, बैडमिंटन, बॉस्केट बॉल
- बैडमिंटन, कबड्डी, बॉस्केट बॉल, खो-खो
- खो-खो, बॉस्केट बॉल, कबड्डी, बैडमिंटन
- बॉस्केट बॉल, बैडमिंटन, खो-खो, कबड्डी

Ans. (b) :

- I. बैडमिंटन
- II. कबड्डी
- III. बास्केट बॉल
- IV. खो-खो

36. सूची-I को सूची-II से मिलाइये:

सूची-I	सूची-II
(a) डेविस कप	(i) टेनिस
(b) बी. सी. गुप्ता ट्रॉफी	(ii) बेडमिंटन
(c) सी. के. नायडू ट्रॉफी	(iii) बास्केट बॉल
(d) उबेर कप	(iv) क्रिकेट

कूट :

(a)	(b)	(c)	(d)
(a) (i)	(ii)	(iii)	(iv)
(b) (ii)	(iv)	(iii)	(i)
(c) (i)	(iii)	(iv)	(ii)
(d) (iii)	(i)	(ii)	(iv)

Ans. (c) : सही सुमेलित है-

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| (i) डेविस कप | (a) टेनिस |
| (ii) बी. सी. गुप्ता ट्रॉफी | (b) बास्केट बॉल |
| (iii) सी. के. नायडू | (c) क्रिकेट |
| (iv) उबेर कप | (d) बैडमिंटन |

37. सूची-I को सूची-II से मिलाइये:

सूची-I	सूची-II
(a) $\sum \frac{Fd^2}{N}$	(i) स्टैन्डर्ड एरर
(b) $\frac{N+1}{2}$	(ii) क्वार्टाइल डेवियेशन
(c) $\frac{Q_3 - Q_1}{2}$	(iii) मीडियन
(d) $\sqrt{\frac{\text{dist}}{N}}$	(iv) स्टैन्डर्ड डेवियेशन

कूट:

(a)	(b)	(c)	(d)
(a) (iv)	(iii)	(ii)	(i)
(b) (i)	(iv)	(iii)	(ii)
(c) (iii)	(ii)	(i)	(iv)
(d) (ii)	(i)	(iv)	(iii)

Ans. (a) सही सुमेलित है-

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| (i) $\sum \frac{Fd^2}{N}$ | (a) स्टैन्डर्ड एरर |
| (ii) $\frac{N+1}{2}$ | (b) मीडियम |
| (iii) $\frac{Q_3 - Q_1}{2}$ | (c) क्वार्टाइल डेवियेशन |
| (iv) $\sqrt{\frac{\text{dist}}{N}}$ | (d) स्टैन्डर्ड डेवियेशन |

38. सूची-I को सूची-II से मिलाइये:

सूची-I	सूची-II
(a) बास्केटबॉल	(i) रूक
(b) बेडमिंटन	(ii) अशैस
(c) क्रिकेट	(iii) लेट
(d) चेस (शतरंज)	(iv) पिन्होट

कूट :

(a)	(b)	(c)	(d)
(a) (iv)	(iii)	(ii)	(i)
(b) (iii)	(ii)	(i)	(iv)
(c) (ii)	(iv)	(iii)	(i)
(d) (i)	(ii)	(iv)	(iii)

Ans. (a) सही सुमेलित है-

- | | |
|------------------|-------------|
| (i) बास्केटबॉल | (a) पिन्होट |
| (ii) बेडमिंटन | (b) लेट |
| (iii) क्रिकेट | (c) अशैस |
| (iv) चेस (शतरंज) | (d) रूक |

39. सूची-I को सूची-II से मिलाइये:

सूची-I	सूची-II
(a) इरानी ट्रॉफी	(i) बैडमिंटन
(b) ग्राण्ड प्रिक्स	(ii) फुटबॉल
(c) बी.सी. रॉय ट्रॉफी	(iii) क्रिकेट
(d) योनेक्स कप	(iv) टेनिस

कूट:

(a)	(b)	(c)	(d)
(a) (ii)	(iii)	(i)	(iv)
(b) (iii)	(iv)	(ii)	(i)
(c) (i)	(ii)	(iii)	(iv)
(d) (iii)	(i)	(iv)	(ii)

Ans. (b) सही सुमेलित है-

- | | |
|-------------------------|--------------|
| (i) इरानी ट्रॉफी | (a) क्रिकेट |
| (ii) ग्राण्ड प्रिंस | (b) टेनिस |
| (iii) बी.सी. रॉय ट्रॉफी | (c) फुटबॉल |
| (iv) योनेक्स कप | (d) बैडमिंटन |

40. सूची-I को सूची-II से मिलाइये:

सूची-I	सूची-II
(a) ऑलिम्पिक्स	(i) झाड़ पेड़
(b) ऑलम्पिया	(ii) दो ऑलिम्पिक्स खेलों के बीच का समय
(c) ऑलम्पियाड	(iii) प्रतियोगिता
(d) ऑलिव	(iv) शहर

कूट:

- | | | | |
|-----------|-------|-------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (iii) | (iv) | (ii) | (i) |
| (b) (iv) | (ii) | (i) | (iii) |
| (c) (i) | (iii) | (iv) | (ii) |
| (d) (ii) | (i) | (iii) | (iv) |

Ans. (b) सही सुमेलित है-

- | | |
|-----------------|---------------------------------------|
| (i) ऑलिम्पिक्स | (a) शहर |
| (ii) ऑलम्पिया | (b) दो ऑलिम्पिक्स खेलों के बीच का समय |
| (iii) ऑलम्पियाड | (c) झाड़ पेड़ |
| (iv) ऑलिव | (d) प्रतियोगिता |

41. सूची-I को सूची-II से मिलाइये:

- | सूची-I | सूची-II |
|----------|-----------------|
| (a) FILA | (i) हॉकी |
| (b) IAAF | (ii) फुटबॉल |
| (c) IHF | (iii) एथलेटिक्स |
| (d) FIFA | (iv) कुश्ती |

कूट:

- | | | | |
|-----------|-------|------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (iv) | (iii) | (i) | (ii) |
| (b) (iv) | (i) | (ii) | (iii) |
| (c) (iii) | (iv) | (ii) | (i) |
| (d) (ii) | (i) | (iv) | (iii) |

Ans. (a) सही सुमेलित है-

- | | |
|-----------|---------------|
| (i) FILA | (a) कुश्ती |
| (ii) IAAF | (b) एथलेटिक्स |
| (iii) IHF | (c) हॉकी |
| (iv) FIFA | (d) फुटबॉल |

42. सूची-I को सूची-II से मिलाइये:

- | सूची-I | सूची-II |
|-------------|---------------|
| (a) Altius | (i) मांस पेशी |
| (b) Fortius | (ii) उच्चतर |
| (c) Glutins | (iii) जल्द |
| (d) Citius | (iv) बलवान |

कूट:

- | | | | |
|-----------|------|-------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (iii) | (iv) | (i) | (ii) |
| (b) (iv) | (i) | (ii) | (iii) |
| (c) (i) | (ii) | (iii) | (iv) |
| (d) (ii) | (iv) | (i) | (iii) |

Ans. (a) सही सुमेलित है-

- | | |
|---------------|---------------|
| (i) Altius | (a) जल्द |
| (ii) Fortius | (b) बलवान |
| (iii) Glutins | (c) मांस पेशी |
| (iv) Citius | (d) उच्चतर |

43. सूची-I को सूची-II से मिलाइये:

- | सूची-I | सूची-II |
|-----------|---------------|
| (a) NSNIS | (i) चेन्नई |
| (b) SAI | (ii) पटियाला |
| (c) YMCA | (iii) दिल्ली |
| (d) LNIPE | (iv) ग्वालियर |

कूट:

- | | | | |
|-----------|-------|-------|------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (i) | (iii) | (ii) | (iv) |
| (b) (iv) | (i) | (iii) | (ii) |
| (c) (ii) | (iii) | (i) | (iv) |
| (d) (iii) | (ii) | (iv) | (i) |

Ans. (c) सही सुमेलित है-

- | | |
|------------|--------------|
| (i) NSNIS | (a) दिल्ली |
| (ii) SAI | (b) पटियाला |
| (iii) YMCA | (c) चेन्नई |
| (iv) LNIPE | (d) ग्वालियर |

44. सूची-I को सूची-II से मिलाइये:

- | सूची-I | सूची-II |
|---------------------|----------------------|
| (a) थॉर्नडाईक | (i) पर्सनालिटी टेस्ट |
| (b) पावलॉव | (ii) इन्साइट लर्निंग |
| (c) कोहलर | (iii) ट्रायल एण्ड एर |
| (d) सिग्मण्ड फ्रायड | (iv) कंडीशन रेसपॉन्स |

कूट:

- | | | | |
|-----------|-------|-------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (iii) | (iv) | (ii) | (i) |
| (b) (i) | (ii) | (iii) | (iv) |
| (c) (ii) | (iii) | (iv) | (i) |
| (d) (iv) | (i) | (ii) | (iii) |

Ans. (a) सही सुमेलित है-

- | | |
|----------------------|----------------------|
| (i) थॉर्नडाईक | (a) ट्रायल एण्ड एर |
| (ii) पावलॉव | (b) कंडीशन रेसपॉन्स |
| (iii) कोहलर | (c) इन्साइट लर्निंग |
| (iv) सिग्मण्ड फ्रायड | (d) पर्सनालिटी टेस्ट |

45. सूची-I को सूची-II से मिलाइये:

- | सूची-I | सूची-II |
|------------|------------------------|
| (a) गति | (i) शटल रन |
| (b) ताकत | (ii) 12मी. वाक एण्ड रन |
| (c) क्षमता | (iii) डायनमोमीटर |
| (d) फूर्ती | (iv) 50 मी. रन |

कूट:

- | | | | |
|-----------|-------|-------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (iv) | (iii) | (ii) | (i) |
| (b) (i) | (ii) | (iii) | (iv) |
| (c) (ii) | (i) | (iv) | (iii) |
| (d) (iii) | (iv) | (i) | (ii) |

Ans. (a) सही सुमेलित है-

- | | |
|--------------|-----------------------|
| (i) गति | (a) 50 मी. रन |
| (ii) ताकत | (b) डायनमोमीटर |
| (iii) क्षमता | (c) 12मी. वाक एण्ड रन |
| (iv) फूर्ती | (d) शटल रन |

नीचे दिये गये परिच्छेद को पढ़िये और परिच्छेद के नीचे पूछे सवालों के सही जवाब दीजिये

परिच्छेद- 1

पिअरी डी-कुबर्टिन का जन्म 1963 में पेरिस में हुआ और मृत्यु 1937 में जेनेवा में हुआ। उनकी आत्मा का दफन ग्रीस देश के ऑलिंपिया शहर में किया है जहाँ उनका एक छोटा स्मारक बनाया है। वह स्मारक उन्होंने जो ओलंपिक खेलों के आदर्श और भावना के प्रति समर्पण किया था। वह स्मारक उन्होंने जो ऑलिंपिक खेलों के आदर्श और भावना के प्रति समर्पण किया था उसके स्मरणार्थ बनवाया है।

1996 में आधुनिक ऑलिंपिक खेलों का पुनर्जीवन किया था। 1994 में पिअरी डी कुबर्तीन ने 15 देशों के 79 सभासदों की एक सभा बुलाई थी जहाँ उन्होंने ऑलिंपिक खेलों का कार्यक्रम बनवाया था। उसमें उन्होंने संचलन, कविता, संगीत और गीतों का समावेश किया था सभी सभासदों ने कार्यक्रम का स्वीकार किया और सर्वसम्मति से ऑलिंपिक खेलों का अयोजन करने का निर्णय लिया। पहले आधुनिक ऑलिंपिक खेल 1996 में अथेन्स में शुरू हुए।

डी कुबर्तीन शुरू से ही खेलों के प्रधान मार्गदर्शक बने। उन्होंने ऑलिंपिक खेलों के शासनपत्र, उद्घाटन और समारोप समारंभ की विज्ञापनी, खिलाड़ियों की शपथ, पांच कड़ियों के चिन्ह का निर्माण किया। सन् 1924 तक वे अंतर्राष्ट्रीय ऑलिंपिक समिति के अध्यक्ष थे।

46. डी-कुबार्टिन के हृदय का दफन कहां किया था ?

- (a) पेरिस में
- (b) ग्रीस में
- (c) ऑलिंपिया में
- (d) जेनेवा में

Ans. (c) : डी-कुबर्टिन के हृदय या आत्मा का दफन ग्रीस देश के ओलंपिया शहर में हुआ, जहाँ उनका छोटा स्मारक बनाया गया है। वह स्मारक उन्होंने जो ओलंपिक खेलों के आदर्श और भावना के प्रति समर्पण किया था उसके स्मरणार्थ बनवाया है।

47. डी-कुबार्टिन का स्मारक बनवाया था :

- (a) ऑलिंपिक आदर्शों के प्रति उन्होंने अपना जीवन समर्पित किया उसके सन्मानार्थ।
- (b) क्योंकि वे ग्रीस में जन्में व मरे।
- (c) क्योंकि उन्होंने आधुनिक ऑलिंपिक खेलों का पुनर्जीवन किया।
- (d) क्योंकि उन्होंने ऑलिंपिक खेलों का कार्यक्रम बनवाया।

Ans. (a) : ओलंपिक आदर्शों के प्रति उन्होंने अपना जीवन समर्पित किया उसके सम्मान में वह स्मारक उन्होंने जो ओलंपिक खेलों के आदर्श और भावना के प्रति समर्पण किया था उसके स्मरण में बनवाया है।

48. कहाँ और कब आधुनिक ऑलिंपिक खेलों की शुरुआत हुई।

- (a) एथेन्स 1896
- (b) ग्रीस 776
- (c) पेरिस 1863
- (d) जेनेवा 1837

Ans. (a) : आधुनिक ओलंपिक खेलों की शुरुआत 1896 में किया गया। प्राचीन ओलंपिक खेलों का आयोजन ग्रीस में 776 ई. पू. में किया गया था।

49. 1924 तक IOC के अध्यक्ष कौन थे?

- (a) सुरेश कलमाडी
- (b) सिवंती आदित्यन
- (c) डी कुबर्टिन
- (d) सांक्रेटीस

Ans. (c) : आधुनिक ओलंपिक की शुरुआत 1896 में हुई। इसके प्रथम अध्यक्ष डी-कुबर्टिन 1996 से 1924 तक लगातार रहे।

50. पाँच कड़ियों का चिन्ह इन्होंने बनवाया:

- (a) प्लेटो
- (b) ऑरिस्टॉटल
- (c) ऑलिंपिक समिति
- (d) पियरे डी कुबर्टिन

Ans. (d) : डी कुबर्टिन शुरू से ही खेलों के प्रधान मार्गदर्शक बने। तथा उन्होंने ओलंपिक खेलों के शासनपत्र, उद्घाटन और समारोह शुभारम्भ की विज्ञापित, खिलाड़ियों की शपथ, पाँच कड़ियों के चिन्ह का निर्माण किया।

यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, जून-2005

शारीरिक शिक्षा

व्याख्या सहित द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल

1. ओलम्पिक खेल किस स्वर्णिम प्राचीन सभ्यता की धरोहर है?

- (a) ग्रीक (b) रोम
(c) फ्रांस (d) जर्मनी

Ans. (a) : पहले आधुनिक ओलम्पिक खेल यूनान की राजधानी एथेंस में 1896 में आयोजित किए गए, लेकिन उसके बाद भी सालों तक ओलम्पिक आंदोलन का स्वरूप नहीं ले पाया। ओलम्पिक खेल ग्रीक सभ्यता की धरोहर है। ओलम्पिक खेल वर्तमान की प्रतियोगिताओं में अग्रणी खेल प्रतियोगिता है जिसमें हजारों एथलीट कई प्रकार के खेलों में भाग लेते हैं।

2. एथलीट शब्द की उत्पत्ति कहाँ हुई थी?

- (a) फ्रांस (b) स्पार्टा
(c) रोम (d) एथेन्स

Ans. (d) : दौड़, कूद एवं फेंक जैसे खेलों की रोमांचकता एवं लोकप्रियता के कारण ही विश्व स्पोर्ट्स मंच पर एथलेटिक्स को खेलों की रानी (Queen of the sports) कहा जाता है, इसे यूनानी भाषा के “एथलोस” (Athlos) शब्द से लिया गया है। जिसका अर्थ है “प्रतियोगिता” इसमें दौड़, कूद एवं फेंक आदि जैसी स्पर्धाएँ सम्मिलित हैं। भारत में एथलीट का तात्पर्य ऐसे खिलाड़ियों से है जो दौड़, कूद एवं फेंक जैसी स्पर्धाओं में भाग लेते हैं। जबकि यूरोप एवं अमेरिका में किसी भी खेल में भाग लेने वाले खिलाड़ी को एथलीट कहा जाता है।

3. तीव्रतम शारीरिक वृद्धि किसका परिणाम है?

- (a) जीव-रासायनिक परिवर्तन
(b) अंतः स्रावी परिवर्तन
(c) चयापचयी परिवर्तन
(d) उपरोक्त सभी

Ans. (c) : मनुष्य में अन्य प्रजातियों की अपेक्षा शारीरिक परिपक्वता देर से आती है अर्थात् सम्पूर्ण जीवनकाल का $\frac{1}{5}$ भाग उसके लिए प्रत्याशित होता है। शिशु के शारीरिक विकास का प्रभाव प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से व्यवहार तथा अन्य प्रकार के विकास पर पड़ता है। शारीरिक विकास निरंतर न होकर चरणों में होता है। चयापचय अर्थात् मेटाबॉलिज्म शरीर में होने वाली एक रासायनिक प्रक्रिया है जो खाए गये भोजन को शरीर चलाने वाले ईंधन में परिवर्तित करता है।

4. ओलम्पिक खेल 2008 का आयोजन होगा:

- (a) एथेन्स (b) बर्सेलोन
(c) बीजिंग (d) नई दिल्ली

Ans. (c) : 2008 ग्रीष्मकालीन ओलम्पिक या बीजिंग ओलम्पिक 2008 में बीजिंग चीन में आयोजित हुए इसका नारा था एक विश्व, एक स्वप्न और इसका आयोजन 8 अगस्त से 24 अगस्त 2008 तक हुआ जिसमें 11028 खिलाड़ियों द्वारा 28 खेलों 302 प्रतिस्पर्धाओं में भाग लिया गया।

5. आयु एवं लिंग भेद का ज्ञान आवश्यक है:

- (a) शारीरिक क्रिया कार्यक्रम निर्माण हेतु
(b) शारीरिक क्रिया कार्यक्रम के आयोजन हेतु
(c) सामाजिक कारकों को ध्यान में रखने हेतु
(d) उपरोक्त सभी

Ans. (d) : शारीरिक क्रिया में कार्यक्रमों के संचालन हेतु आयु एवं लिंग भेद का ज्ञान बहुत आवश्यक है इससे समाजिक कारकों का भी ध्यान दिया जाता है। और शारीरिक क्रिया कार्यक्रम के निर्माण में भी इसका उपयोग किया जाता है।

6. शारीरिक शिक्षा का चरित्र बहुआयामी है। इसकी विषय-वस्तु किस से ली गई है?

- (a) जीव-विज्ञान (b) चिकित्स विज्ञान
(c) व्यवहार विज्ञान (d) उपरोक्त सभी

Ans. (c) : शारीरिक शिक्षा प्राथमिक एवं माध्यमिक शिक्षा के समय में पढ़ाया जाने वाला एक पाठ्यक्रम है। इस शिक्षा से तात्पर्य उन प्रक्रियाओं से है जो मनुष्य के शारीरिक विकास तथा कार्यों के समुचित संपादन में सहायक होती है। मनोविज्ञान के युग का प्रारंभ होते ही शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम तथा संगठन में वैज्ञानिक दृष्टिकोण का समावेश हुआ। फलतः बच्चों की अभिरूचि, प्रवृत्ति उम्र तथा क्षमता को ध्यान में रखकर शारीरिक शिक्षा के पाठों का निर्माण हुआ।

7. मांसपेशीय संकुचन का प्रत्यक्ष श्रोत है:

- (a) शर्करा (b) विटामिन
(c) प्रोटीन (d) वसा

Ans. (a) : स्नायु संकुचन मांसपेशी फाइबर के भीतर तनाव पैदा करने वाली साइटो की सक्रियता है। मांसपेशी संकुचन की समाप्ति मांसपेशियों की छूट के बाद होती है, जो मांसपेशियों के तंतुओं की कम तनाव-पैदा करने वाली स्थिति में वापसी होती है।

8. मांसपेशीय दुग्धाम्ल को व्यायाम के पश्चात् इतने समय में समाप्त करती है:

- (a) 20 मिनट (b) 2 दिन
(c) 3 घंटे (d) 60 मिनट

Ans. (b) : उर्जा छोड़ने की प्रक्रिया का उत्पादन लैक्टिक एसिड है। लैक्टिक एसिड का इकट्ठा होना थकान का कारण नहीं है किन्तु यह हाइड्रोजन आयन (H^+) है जो कि लैक्टिक एसिड के कारण इकट्ठा हो जाता है और थकान पैदा कर देता है। हाइड्रोजन आयनों की सान्द्रता बढ़ जाने से रक्त अम्लीय हो जाता है। जिसके परिणाम स्वरूप इन्जाइम काम करना बंद कर देते हैं। इन्जाइम के ठीक ढंग से काम न करने के कारण इन्जाइम पैदा नहीं हो पाते जिनकी पेशीय कार्य के लिए आवश्यकता होती है।

9. बृहत् अभिघात है

- चोटिल ऊतक पर पुनः आघात
- स्वस्थ ऊतक पर आघात
- पुनरावृत्तीय मध्यम आघात
- कोई भी नहीं

Ans. (a) : बृहत् अभिघात चोटिल ऊतक पर पुनः आघात का होना होता है। यदि किसी ऊतक पर एक बार चोट लगी है और उस पर दुबारा चोट लगती है तो वह बृहत् अभिघात के अन्तर्गत आता है।

10. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें।

सूची- I

- ग्रास नली
- श्वासनली
- अनुमस्तिष्क
- कोशिका नली

सूची- II

- रक्त संचरण तंत्र
- स्नायु तंत्र
- पाचन तंत्र
- श्वसन तंत्र

कूट:

- | | | | |
|-------|-------|------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (iii) | (iv) | (ii) | (i) |
| (ii) | (iii) | (i) | (iv) |
| (iii) | (ii) | (iv) | (i) |
| (iv) | (i) | (ii) | (iii) |

Ans. (a) : सही सुमेलित है-

- ग्रास नली - पाचन तंत्र
- श्वासनली - श्वसन तंत्र
- अनुमस्तिष्क - स्नायु तंत्र
- कोशिका नली - रक्त संचरण तंत्र

11. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें।

सूची- I

- उत्तानन
- अधोवर्तन
- अपावर्तन
- अभिपरिवर्तन

सूची- II

- हथेली को ऊपर की ओर मोड़ना
- शरीर के मध्यभाग की ओर क्रिया
- शरीर के मध्यभाग से दूर की गई क्रिया
- हथेली को नीचे की ओर मोड़ना

कूट :

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (i) | (iv) | (iii) | (ii) |
| (ii) | (iii) | (i) | (iv) |
| (i) | (iv) | (ii) | (iii) |
| (iii) | (i) | (iv) | (ii) |

Ans. (a) : सही सुमेलित है:-

- उत्तानन - हथेली को ऊपर की ओर मोड़ना
- अधोवर्तन - हथेली को नीचे की ओर मोड़ना
- अपावर्तन - शरीर के मध्यभाग से दूर की गई क्रिया
- अभिपरिवर्तन - शरीर के मध्यभाग से दूर की गई क्रिया

12. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें।

सूची- I

- डबल फाल्ट
- स्कूप
- लेट
- चेक मैट्स

सूची- II

- हॉकी
- टेनिस
- बेडमिन्टन
- शतरंज

कूट:

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (iv) | (iii) | (i) | (ii) |
| (i) | (ii) | (iv) | (iii) |
| (iii) | (ii) | (i) | (iv) |
| (ii) | (i) | (iii) | (iv) |

Ans. (d) : सही सुमेलित है-

- डबल फाल्ट - टेनिस
- स्कूप - हॉकी
- लेट - बेडमिन्टन
- चेक मैट्स - शतरंज

13. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें।

सूची- I

- स्टेडियोमीटर
- कैलिपर
- इलेक्ट्रो कार्डियोग्राम
- बायोप्सी

सूची- II

- मांसपेशीय तंतु परीक्षण
- हृदय चक्र
- ऊँचाई मापन
- त्वचीय पर्त मापन

कूट:

- | | | | |
|-------|-------|-------|------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (iv) | (ii) | (iii) | (i) |
| (iii) | (i) | (iv) | (ii) |
| (iii) | (iv) | (ii) | (i) |
| (ii) | (iii) | (iv) | (i) |

Ans. (c) : सही सुमेलित है:-

- स्टेडियोमीटर - ऊँचाई मापन
- कैलिपर - त्वचीय पर्त मापन
- इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम - हृदय चक्र
- बाइयोप्सी - मांसपेशीय तंतु परीक्षण

14. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें।

सूची- I

- प्राणाधार क्षमता
- सूक्ष्म संवातन

सूची- II

- प्रत्येक साँस में अन्दर या बाहर जाने वाली हवा का आयतन
- फेफड़े की कुल क्षमता का एक प्रमुख भाग

- (c) अवशिष्ट परिमाण (iii) एक मिनट में श्वास लेने या श्वास छोड़ने में हवा की मात्रा
- (d) ज्वारीय परिमाण (iv) पूर्ण श्वास छोड़ने के उपरान्त फेफड़ों में बची हुई वायु की मात्रा

कूट:

- | | | | |
|-----------|-------|------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (ii) | (iii) | (iv) | (i) |
| (b) (iv) | (ii) | (i) | (iii) |
| (c) (iii) | (i) | (iv) | (ii) |
| (d) (iv) | (i) | (ii) | (iii) |

Ans. (c) : सही सुमेलित है:-

1. प्राणाधार क्षमता - एक मिनट में श्वास लेने या श्वास छोड़ने में हवा की मात्रा
2. सूक्ष्म संवातन - प्रत्येक साँस में अन्दर बाहर जाने वाली हवा का आयतन
3. अवशिष्ट परिमाण - पूर्ण श्वास छोड़ने के उपरान्त फेफड़ों में बची हुई वायु की मात्रा
4. ज्वारीय परिमाण - फेफड़ों की कुल क्षमता का एक प्रमुख भाग

15. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें।

सूची- I सूची- II

- | | |
|-----------------|-------------------|
| (a) बॉलीबाल | (i) ब्रोअर मिलर |
| (b) बास्केटबॉल | (ii) मैकडोनाल्ड |
| (c) टेनिस टेस्ट | (iii) नॉक्स टेस्ट |
| (d) फुटबाल | (iv) रसेल-लॉज |

कूट:

- | | | | |
|-----------|-------|------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (i) | (iv) | (ii) | (iii) |
| (b) (iv) | (iii) | (i) | (ii) |
| (c) (iii) | (ii) | (iv) | (i) |
| (d) (ii) | (iv) | (i) | (iii) |

Ans. (b) : सही सुमेलित है:-

1. बॉलीबाल - रसेल लॉज
2. बास्केटबाल - नॉक्स टेस्ट
3. टेनिस टेस्ट - ब्रोअर मिलर
4. फुटबाल - मैकडोनाल्ड

16. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें।

सूची- I सूची- II

- | | |
|----------------------|--|
| (a) किण्टाइन फास्फेट | (i) कार्बोहाइड्रेट चयापचय |
| (b) हेक्सोज फास्फेट | (ii) माँसपेशीय शर्करा में पाया जाता है। |
| (c) प्रोटीन | (iii) माँस पेशीय संकुचन के समय प्रयुक्त एनएरोबिक उर्जा स्रोत |
| (d) वसा | (iv) लेसीथिन के रूप में माँसपेशी में उपस्थित |

कूट:

- | | | | |
|-----------|------|-------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (iv) | (ii) | (i) | (iii) |
| (b) (ii) | (i) | (iii) | (iv) |
| (c) (i) | (iv) | (iii) | (ii) |
| (d) (iii) | (i) | (iv) | (ii) |

Ans. (d) : सही सुमेलित है:-

1. किण्टाइन फास्फेट - माँसपेशीय संकुचन के समय प्रयुक्त एनएरोबिक उर्जा स्रोत
2. हेक्सोज फास्फेट - कार्बोहाइड्रेट चयापचय
3. प्रोटीन - लेसीथिन के रूप में माँसपेशी में उपस्थित
4. वसा - माँसपेशीय शर्करा में पाया जाता है।

17. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें।

सूची- I

सूची- II

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| (a) चिकित्सीय मनोरंजन | (i) व्यवसाय |
| (b) वाणिज्यीय मनोरंजन | (ii) स्कूल एवं कालेज |
| (c) औद्योगिक मनोरंजन | (iii) अस्पताल |
| (d) संस्थागत मनोरंजन | (iv) मनोविनोद |

कूट:

- | | | | |
|-----------|-------|-------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (ii) | (iv) | (i) | (iii) |
| (b) (iv) | (iii) | (ii) | (i) |
| (c) (iii) | (iv) | (i) | (ii) |
| (d) (i) | (ii) | (iii) | (iv) |

Ans. (c) : सही सुमेलित है:-

1. चिकित्सीय मनोरंजन - अस्पताल
2. वाणिज्यीय मनोरंजन - मनोविनोद
3. औद्योगिक मनोरंजन - व्यवसाय
4. संस्थागत मनोरंजन - स्कूल एवं कालेज

18. दृढ़कथन (A) : दुर्बल व्यक्ति को ठंड की वजह से मोटे व्यक्ति की अपेक्षा अधिक कंपकपाहट महसूस होती है।
तर्क (R) : अवत्वचीय वसा में उष्मीय चालकता अपेक्षाकृत अधिक होती है क्योंकि इसका ठीक तरह से संवहन नहीं होता है।

(a) दोनों (A) और (R) सही है।

(b) (A) सही एवं (R) गलत है।

(c) (A) गलत है एवं (R) सही है।

(d) दोनों (A) एवं (R) सही हैं, लेकिन (R) की सही व्याख्या नहीं है।

Ans. (a) : दृढ़कथन दोनों (A) और तर्क (R) सही है।

19. दृढ़कथन (A) : द्वितीय श्रेणी उत्तोलक व्यवस्था में बल लाभ प्रायः प्रेरक बल हेतु उपस्थित होता है।

तर्क (R) : भारी बाधा को हिलाने में कम प्रेरक बल के इस्तेमाल की आवश्यकता होती है।

(a) दोनों (A) एवं (R) सही है।

(b) दोनों (A) एवं (R) सही है लेकिन (R) सही व्याख्या नहीं है।

(c) (A) सही हैं किन्तु (R) गलत है।

(d) (A) गलत है किन्तु (R) सही है।

Ans. (a) : दृढ़कथन दोनों (A) एवं तर्क (R) सही है।

20. दृढ़कथन (A) : लीग प्रतियोगिता में दी जाने वाली 'बाई' अनुक्रमिक होती है।

तर्क (R): एलिमिनेशन प्रतियोगिता जिसमें चार भाग होते हैं। बाई का कम होता है।

कोड:

- (a) दोनों (A) एवं (R) सही हैं। लेकिन (R) सही व्यख्या नहीं है।
(b) (A) सही है किन्तु (R) गलत है।
(c) (A) गलत है एवं (R) सही है।
(d) दोनों (A) एवं (R) सही हैं।

Ans. (a) : दृढ़कथन (A) एवं तर्क (R) सही हैं। लेकिन तर्क (R) सही व्यख्या नहीं है।

21. निम्नलिखित में कौन सा जोड़ा सही मैच नहीं है?

- (a) संरचनात्मक आयु - अस्थि विच्छेदन
(b) वैहिक क्रियात्मक आयु - बुद्धि परीक्षण
(c) मानसिक आयु - द्वितीय यौन लक्षण
(d) कालानुक्रमिक आयु - पंचांग आयु

Ans. (c) : मानसिक आयु - द्वितीय यौन लक्षण सही मैच नहीं है।

22. निम्नलिखित में कौन सा जोड़ा सही मैच नहीं है?

- (a) अधोवर्तन तथा उत्तानन
(b) एगोनिस्ट तथा एन्टागोनिस्ट
(c) समीपस्थ तथा दूरस्थ
(d) माँसपेशी तथा ऊतक

Ans. (d) : माँसपेशी तथा ऊतक सही मैच नहीं है।

23. निम्नलिखित में कौन सा जोड़ा सही मैच नहीं है?

- (a) आवयव तथा तंत्र (b) दिल तथा फेफड़े
(c) अस्थि तथा ऊतक (d) यकृत तथा कोशिकाएं

Ans. (d) : यकृत तथा कोशिकाएं जोड़ा सही मैच नहीं है।

24. किस में हवाई कलाबाजी प्रक्षेप्य सिद्धान्त का सर्वोत्तम उदाहरण है:

- (a) परिशुद्धता (b) बारम्बारता
(c) दूरी (d) ऊँचाई

Ans. (d) : ऊँचाई में हवाई कलाबाजी प्रक्षेप्य सिद्धान्त सर्वोत्तम उदाहरण है। सामान्यतः ऊँचाई में किसी वस्तु प्रक्षेप्य कलाबाज आसन होता है।

25. निम्नलिखित में कौन सा सही है?

- (a) पाई-चार्ट, हिस्टोग्राम, बार डाइग्राम, ग्राफिकल रिप्रेजेंटेशन
(b) रेंज, क्वार्टाइल डीविजन, एवरेज डीविजन, मीन
(c) टाइप I त्रुटि, टाइप II त्रुटि, नगण्य परिकल्पना, लाइनर रिग्रेशन
(d) सामान्य मापक्रम, क्रमवाचक मापक्रम, अनुपातिक मापक्रम 'टी' टेस्ट

Ans. (b) : 1. रेंज क्वार्टाइल डीविजन
2. एवरेज डीविजन
3. मीन।

26. ओलम्पिक के आयोजन स्थान नीचे दिए गए हैं, इनके शुभंकर को क्रमबद्ध रूप में लिखें।

- (i) मॉन्ट्रियल (ii) मास्को
(iii) लास एन्जिल्स (iv) अटलान्टा

कोड:

- (a) मिशा, अमिक, सैम, जी
(b) सैम, मिशा, जी, अमिक
(c) अमिक, मिशा, सैम, जी
(d) मिशा, जी, सैम, अमिक

Ans. (c) : सही सुमेलित है-

1. अमिक
2. मिशा
3. सैम
4. जी

27. सांख्यिकीय मापन के सूक्ष्म विवरण जैसे 'टी' टेस्ट, लाइनर रिग्रेशन, स्टैन्डर्ड डीविजन तथा मीन नीचे दिए गए इनका सही क्रम कूट का प्रयोग करते हुए दर्शाए:

- (i) दो वैरिएबिल के मध्य परस्पर सम्बन्ध
(ii) अपवर्तक विभिन्नता
(iii) सेन्ट्रल टेन्डेन्सी का अपवर्तक
(iv) सार्थकता परीक्षण

कोड:

- (a) (iv) (ii) (i) (iii)
(b) (i) (ii) (iii) (iv)
(c) (iv) (i) (ii) (iii)
(d) (i) (iii) (ii) (iv)

Ans. (a) : 1. सार्थकता परीक्षण

2. अपवर्तक विभिन्नता
3. दो वैरिएबिल के मध्य परस्पर सम्बन्ध
4. सेन्ट्रल टेन्डेन्सी का अपवर्तक

28. विभिन्न प्रशिक्षण विधियों में प्रयुक्त माँसपेशीय संकुचन नीचे दिए गए हैं तथा माँसपेशीय संकुचन के नाम कूट दिए गए हैं। सही क्रम पता करें:

- (i) लगातार सर्वाधिक दबाव के चलते माँसपेशी छोटी होते हुए समस्त जोड़ों के कोणों पर सम्पूर्ण गतीय फैलाव पैदा करती है।
(ii) लगातार दबाव के चलते संकुचन के समय माँस पेशी सिकुड़ जाती है।
(iii) बिना बाह्य लम्बाई बदले माँसपेशीय संकुचन होता है।
(iv) संकुचन के समय माँसपेशी लम्बी हो जाती है।

कोड:

- (a) आइसोकाइनेटिक, आइसोमेट्रिक, एक्सेन्ट्रिक, आइसोटानिक
(b) आइसोटानिक, आइसोकाइनेटिक, आइसोमेट्रिक, एक्सेन्ट्रिक
(c) आइसोमेट्रिक, आइसोकाइनेटिक, एक्सेन्ट्रिक, आइसोटानिक
(d) आइसोकाइनेटिक, आइसोटानिक, आइसोमेट्रिक, एक्सेन्ट्रिक

Ans. (d) : लगातार सर्वाधिक दाब के चलते मांसपेशी छोटी होते हुए समस्त जोड़ों के कोणों पर सम्पूर्ण गतीय फैलाव पैदा करती है। आइसोकाइनेटिक

1. लगातार दाब के चलते संकुचन के समय मांस पेशी सिकुड़ जाती है। (आइसोटानिक)
2. बिना बाह्य लम्बाई बदले मांसपेशीय संकुचन होती है। (आइसोमेटिक)
3. संकुचन के समय मांसपेशी लम्बी हो जाती है। (एक्सेन्ट्रिक)

29. भारतवर्ष में व्यवसायिक तैयारी हेतु चलाए जाने वाले कोर्स नीचे दिए गए हैं। कोड का प्रयोग करते हुए इनकी नियन्त्रक संस्था बताएं।

- | | |
|-----------------------|----------------|
| (i) सी.पी.एड. | (ii) बी.पी.ई. |
| (iii) कोचिंग डिप्लोमा | (iv) एम.पी.एड. |

कोड:

- (a) राज्य शिक्षा बोर्ड, एन.सी.टी.ई., एस.ए.आई, विश्वविद्यालय
- (b) विश्वविद्यालय, एन.सी.टी.ई., राज्य शिक्षा बोर्ड, एस.ए.आई.
- (c) एस.ए.आई., विश्वविद्यालय, राज्य शिक्षा बोर्ड, एन.सी.टी.ई.
- (d) राज्य शिक्षा बोर्ड, विश्वविद्यालय, एस.ए.आई., एन.सी.टी.ई.

Ans. (a) :

1. सी.पी.एड - राज्य शिक्षा बोर्ड (State education Board)
2. बी. पी. ई. - एन.सी.ई.आर.टी. (N.C.T.E)
3. कोचिंग डिप्लोपा - साई (S.A.I.)
4. एम.पी.एड - विश्वविद्यालय (University)

30. इंट्रामूरल समिति में सम्मिलित होते हैं:

- (i) अतः संकाय प्रबन्धक
- (ii) अतः संकाय निर्देशक
- (iii) अतः संकाय सचिव
- (iv) अतः संकाय सह-प्रबन्धक

कोड:

- (a) (i) और (iii) सही हैं
- (b) (ii) और (iii) सही हैं
- (c) (ii), (iii) और (iv) सही हैं
- (d) (i) और (iv) सही हैं

Ans. (a) : (i) और (iii) सही हैं।

निम्नलिखित गद्यांश को पढ़िये और प्रश्न संख्या 31 से 35 का उत्तर दीजिए। आपके उत्तर इसी गद्यांश पर आधारित हों।

“आत्मा का आदेश मानने के लिए शरीर को अनिवार्यतः गहन मांसल गतिविधियों से सम्पन्न और शक्तिशाली होना चाहिए। जितना अधिक वह आदेश देता है उतना अधिक शरीर शक्तिशाली होता है। सोचने के लिए, हमें अपने अगों का संचालन करना पड़ता है, जो हमारे प्रतिमा के उपादान हैं। इन सारे उत्पादानों से संभावित लाभ

प्राप्त करने के लिए यह अनिवार्य है कि शरीर जो उन सबको सुगठित करता है, उनके सभी उपादान अत्याधिक शक्तिशाली और स्वस्थ हों।”

ये सभी खोखले शब्द नहीं हैं न ही ये उन आदर्शवादी दार्शनिकों के दिमाग की काल्पनिक कहानियाँ हैं। ये सभी जीवन्त यथार्थ से भरे हैं, जिस यथार्थ का व्यक्ति और राष्ट्र को बोध होना चाहिए, जिससे यह पता चलता है कि एक स्वस्थ और सक्षम नागरिक, एक निधि होता है जब कि एक कमजोर व्यक्ति एक बोझ बन जाता है- यह सच है। पहला आदेश देता है दूसरा याचना करता है। यह मानना चाहिए कि मनुष्य की क्षमता और उत्पादकता पूरी तरह निर्भर करते हैं, किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य और उसकी क्षमता पर प्रायः सभी राष्ट्री उनके राष्ट्रीय जीवन के इस विषय और महत्वपूर्ण पहलू पर यथोचित ध्यान देने के लिए बाध्य है।

स्वास्थ्य और क्षमता का महत्व, जो वस्तुतः शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से ही उपलब्ध किया जाता है इसे आधुनिक युग में कम करके आँकना मुश्किल हो सकता है, अब जब कि भौतिकता के दर्शन के लिए जीवन शैली मुख्य रूप से तीव्रता के साथ समय के अनुसार बदलती जा रही है प्रायः हर कहीं भीषण शहनीय और दैनिक कार्यक्रमों का यांत्रिकीकरण का परिणाम केवल ‘भागदौड़’ में होता है लेकिन इसके साथ ही मनुष्य प्राकृतिक सामर्थ्य, शक्ति, शारीरिक शक्ति तथा निपुणता/दक्षता से हम दूर होते चले जा रहे हैं। जो वस्तुतः जीवन के लिए अनिवार्य हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) ने एक लक्ष्य निर्धारित किया है कि विश्व का प्रत्येक 2010 ए.डी. एक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बन जाय तथा सबके अच्छे स्वास्थ्य की उपलब्धि के लिए यह उठाया गया सही कदम है।

अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति ने डब्ल्यू.एच.ओ. के साथ एक समझौते पर हस्ताक्षर किया है जिसमें 2014 ए.डी. तक सबके स्वास्थ्य तथा सबके लिए क्रीडा की बात है। इस उद्देश्य को पूर्ण करने के लिए नागरिकों को स्वास्थ्य और क्षमता के प्रति जागरूक बनाना होगा तथा इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए कई योजनाये तथा क्षमता के मूल्यांकन के लिए मानदण्ड बनाने पड़ेंगे जो लिंगभेद किये बिना, सभी उम्र के मनुष्य समाहित करते हों।

शारीरिक क्षमता और स्वास्थ्य किसी भी मनुष्य की अमूल्य सम्पत्ति/उपलब्धियाँ हैं इन्हे खरीदा नहीं जा सकता, इन्हें नियमित और क्रमबद्ध शारीरिक क्षमता के कार्यक्रमों के माध्यम से तथा जीवन शैली की आदतों के माध्यम से उपार्जित किया जा सकती है। शारीरिक क्षमता वस्तुतः शारीरिक गतिविधियों द्वारा थकावट के क्रियान्वित करने की क्षमता है।

31. गद्यांश का मुख्य विषय:

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| I. शारीरिक क्षमता | II. स्वच्छता |
| III. विश्व स्वास्थ्य संघटन | IV. अंतर्राष्ट्रीय खेल संघ |

कूट:

- (a) II और III दोनों सही है
- (b) I और II सही है
- (c) I, II और IV सही है
- (d) I और IV सही है

Ans. (b) : शारीरिक क्षमता एवं स्वच्छता।

32. अनुच्छेद के प्रारम्भ में दिये गये उद्धारण के रचयिता है:

- (a) चार्ल्स ए, बुचर (b) अरस्तू
(c) प्लेटो (d) जॉन डीवी

Ans. (b) : “आत्मा का आदेश मानने के लिए शरीर को अनिवार्यतः गहन मांसल गतिविधियों से सम्पन्न और शक्तिशाली होना चाहिए जितना अधिक वह आदेश देता है उतना अधिक शरीर शक्तिशाली होता है। स्वास्थ्य के लिए हमें अपने अंगों का संचालन करना पड़ता है, जो हमारे प्रतिमा के उपादान है। इन सारे उपादानों से संभवित लाभ प्राप्त करने के लिए यह अनिवार्य है कि शरीर जो उन सबको सुगठित करता है उनके सभी उपादान अत्यधिक शक्तिशाली और स्वस्थ हो” - अरस्तू

33. मानव क्षमता तथा उत्पादकता की प्राप्ति निर्भर करती है :

- (a) व्यायाम तथा शरीर
(b) स्वास्थ्य तथा मस्तिष्क
(c) दिनचर्या तथा जीवन पद्धति
(d) स्वास्थ्य तथा क्षमता

Ans. (c) : स्वास्थ्य और क्षमता का महत्व, जो वस्तुतः शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से ही उपलब्ध किया जाता है। इसे आधुनिक युग में कम करके आँकना मुश्किल हो सकता है।

34. विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) का लक्ष्य है:

- (a) सब के लिए स्वास्थ्य
(b) सबके लिए खेल
(c) सबके लिए शारीरिक क्षमता
(d) दोनों (a) तथा (b)

Ans. (a) : विश्व स्वास्थ्य संगठन ने एक लक्ष्य निर्धारित किया है कि विश्व का प्रत्येक व्यक्ति स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बन जाय तथा सबके अच्छे स्वास्थ्य की उपलब्धि के लिए किया गया यह सही कदम है।

35. मानव की सर्वश्रेष्ठ उपलब्धियाँ जिन्हें खरीदा नहीं जा सकता:

- (a) शारीरिक क्षमता
(b) शारीरिक स्वास्थ्यता
(c) शारीरिक क्षमता एवं शारीरिक स्वास्थ्यता
(d) जीवन पद्धति

Ans. (b) : शारीरिक क्षमता और स्वास्थ्य किसी भी मनुष्य की अमूल्य सम्पत्ति है, इन्हे खरीदा नहीं जा सकता है इन्हे नियमित और क्रमबद्ध शारीरिक क्षमता के कार्यक्रमों के माध्यम से तथा जीवन शैली की सकारात्मक आदतों के माध्यम से उपार्जित किया जा सकता है।

36. निम्नलिखित का पंचांगीय दर्शन कोड़ में दिया गया है। सही उत्तर को चुनें:

- I. राष्ट्रमंडलीय खेल
II. एशियन खेल
III. अर्जुन पुरस्कार
IV. राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार

कूट:

- (a) 1991 1951 1961 1930

- (b) 1950 1961 1930 1991
(c) 1930 1951 1961 1991
(d) 1930 1991 1961 1950

Ans. (c) : सही क्रम है:-

1. राष्ट्रमंडलीय खेल - 1930
2. एशियन खेल - 1951
3. अर्जुन पुरस्कार - 1961
4. राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार - 1991

37. एड्स किस माध्यम से संचारित होता है:

- I. कीड़ा के काटने से II. रक्त आधान द्वारा
III. शारीरिक सम्बन्ध से IV. उपरोक्त सभी से

कूट :

- (a) I और II दोनों सही है
(b) I और III सही है
(c) II और III सही है
(d) I, II और III सही है

Ans. (c) : रक्त आधान द्वारा/शारीरिक सम्बन्ध से

38. 'मूवरे' शब्द का किस के साथ सम्बन्ध है?

- I. उत्तेजक क्रिया II. आक्रमण
III. प्रेरणा IV. उपरोक्त सभी

कूट:

- (a) I, II तथा III दोनों सही है
(b) I तथा II सही है
(c) II तथा III सही है
(d) I तथा III सही है

Ans. (c) : आक्रमण, प्रेरणा

39. प्रदर्शित बढ़ाने हेतु संज्ञानात्मक हस्तक्षेप योजना में क्या सम्मिलित नहीं है?

- (a) आटोजनिक प्रशिक्षण (b) मानसिक अभ्यास
(c) स्वयंवार्ता (d) प्रतिबिम्बित अभ्यास

Ans. (b) : प्रदर्शित बढ़ाने हेतु संज्ञानात्मक हस्तक्षेप योजना के अन्तर्गत संज्ञानात्मक व्यवहारपरक उपचार विषयों का उद्देश्य होता है सम्बन्ध होने अथवा अभिव्यक्ति करने, पूर्वाग्रहयुक्त व्यवहारिक तरीकों से मानसिक अभ्यास द्वारा सम्भव हो सकता है।

40. प्रशिक्षण हस्तांतरण क्या है?

- (a) उद्योग में नवीन अवस्थाएं सीखना
(b) वातावरण से सीखना
(c) मौखिक सीख विभिन्न अवस्थाओं में
(d) पुरानी सीख को नवीन अवस्था में प्रयोग करना

Ans. (d) : प्रशिक्षण का स्थानान्तरण वह प्रभाव है जो एक काम के अभ्यास का दूसरे कार्यों को सीखते या करते समय उस पर होता है। शिक्षा के क्षेत्र में प्रशिक्षण स्थानान्तरण की संरचना नई नहीं है। सीखने में स्थानान्तरण आवश्यक है क्योंकि पूर्व सिखलाई के संदर्भ में स्थानान्तरण हमेशा होता है। जब हम एक तकनीक सीखते हैं तो प्रथम चरण में जो कुछ सीखा जाता है। अगले चरण में सीखने में मदद करता है। कई बार जब हम एक नया कार्य सीखने की कोशिश करते हैं, हम पाते हैं कि यह पहले सीखे गये या प्रशिक्षण पाए गए कार्य से प्रभावित है।

41. पैवलोव के अनुकूलन का दूसरा नाम है:

- (a) सक्रिय अनुकूलन
- (b) संस्थापित अनुकूलन
- (c) सहायक अनुकूलन
- (d) अनुक्रिया - अनुक्रिया द्वारा सीखना

Ans. (d) : अनुक्रिया - अनुक्रिया द्वारा सीखना

42. भार का किसके प्रदर्शन पर मिश्रित प्रभाव पड़ता है?

- (a) छोटे बच्चों पर
- (b) नवयुवकों पर
- (c) उच्च स्तरीय खिलाड़ियों पर
- (d) वयस्कों पर

Ans. (a) : भार का मिश्रित प्रभाव सबसे ज्यादा बच्चों पर पड़ता है। भार प्ररीक्षण कंकालीय मांसपेशियों की शक्ति और आकार को विकसित करने के लिए एक आम तरह का शक्ति पशिक्षण है। संकेन्द्रक या उत्केन्द्रक संकुचन के माध्यम से पेशी द्वारा उत्पन्न बल का विरोध करने के लिए यह गुरुत्वाकर्षण बल का उपयोग करता है।

43. सर्वोत्कृष्ट खिलाड़ियों के संदर्भ में कालविभाजन चक्र की विशेषताओं में क्या सम्मिलित है?

- (a) लघु तैयारी काल
- (b) लम्बा प्रतिस्पर्धा काल
- (c) बहु खण्डीय काल विभाजक चक्र
- (d) बहुत ही थोड़ी प्रतिस्पर्धाएं

Ans. (c) : सर्वोत्कृष्ट खिलाड़ियों के संदर्भ में कालविभाजन चक्र की विशेषताओं में लम्बा प्रतिस्पर्धा काल होता है। क्योंकि प्रत्येक चोटी के खिलाड़ी को महत्वपूर्ण स्पर्धाओं में विजय पाने के लिए तालमेल बैठाना होता है। तैयारी सम्बन्धी अवस्था लक्ष्य प्राप्ति से जुड़ी होती है तथा स्पर्धा अवस्था प्रदर्शन से जुड़ी चरम सीमा की प्राप्ति से जुड़ी होती है। बीच की अवस्था का सम्बन्ध भरपाई तथा शारीरिक आराम से जुड़ा होता है।

44. खेल की चोटों की चिकित्सा में सर्वप्रथम पद है:

- (a) क्रायोथेरापी
- (b) हाईड्रोथेरापी
- (c) एलेक्ट्रो थेरापी
- (d) थर्मो थेरापी

Ans. (a) : सही सुमेलित है:-

1. क्रायोथेरापी - बर्फ चिकित्स (ICE, ठंडा जल)
2. हाईड्रोथेरापी - जल चिकित्सा (गर्म या ठंडा)
3. एलेक्ट्रो थेरापी - विद्युत तरंग
4. थर्मो थेरापी - अल्ट्रासाउंड

45. निम्नलिखित में कौन सी मनुष्य रचित स्वास्थ्य आपदा है?

- (a) विघटनाभिक रेडिएशन
- (b) वन अग्नि
- (c) धरती खिसकना
- (d) चक्रवात

Ans. (a) : परमाणु ऊर्जा वह ऊर्जा है जिसे नियंत्रित परमाणु अभिक्रिया से उत्पन्न किया जाता है। वाणिज्यिक संयंत्र वर्तमान में बिजली उत्पन्न करने के लिए परमाणु विखंडन अभिक्रिया का उपयोग करते हैं। नाभिकीय रिएक्टर से प्राप्त उष्मा पानी गर्म करके भाप बनाने के काम आती है। जिसे फिर बिजली उत्पन्न करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

46. मैकडॉनाल्ड टेस्ट का प्रयोग होता है?

- (a) लॉन टेनिस
- (b) बॉलीबाल
- (c) साकर
- (d) बास्केटबाल

Ans. (c) : इस Test का निर्माण 1551 में हुआ था। जो कालेज के स्तर के बालकों जूनियर वेरीसिटी (Varsity) एवं वेरीसिटी स्तर के बालकों पर शोध कार्य करने के पश्चात इस परीक्षण का इस उद्देश्य से निर्माण किया गया है, जिससे खेल के सन्दर्भ में भविष्य कथन किया जा सके। इसके अन्दर बाल को पैर से मारने की क्रिया पर विशेष ध्यान दिया गया है।

47. प्रारम्भिक शैशवकाल में एनारोबिक व्यायाम से विकसित होने वाली मांसपेशी:

- (a) मजबूत
- (b) छोटी
- (c) गोल
- (d) उपरोक्त सभी

Ans. (d) : प्रारम्भिक शैशवकाल में एनारोबिक व्यायाम से उपरोक्त मांसपेशीयों का विकास होता है।

48. फ्रेन्च शार्ट सर्विस टेस्ट का प्रयोग किसमें होता है?

- (a) टेबिल टेनिस
- (b) बैडमिन्टन
- (c) वालीबाल
- (d) टेनिस

Ans. (b) : फ्रेन्च शार्ट सर्विस टेस्ट का प्रयोग बैडमिन्टन में होता है।

49. शारीरिक शिक्षा के कौशल सीखने की सर्वोत्तम विधि है :

- (a) अनुकरण विधि
- (b) ट्रायल एवं त्रुटि विधि
- (c) प्रदर्शन विधि
- (d) प्रतिबिम्ब विधि

Ans. (b) : थार्नडाइक ने ट्रायल एवं त्रुटि विधि सीखने की सर्वोत्तम विधि है, थार्नडाइक ने इसका प्रयोग बिल्ली पर किया था।

50. यदि विद्यार्थी गलती करता है तो शिक्षक को क्या करना चाहिए?

- (a) डाँटना चाहिए
- (b) दंडित करना चाहिए
- (c) माता-पिता से शिकायत करनी चाहिए
- (d) मार्गदर्शन एवं परामर्श देना चाहिए

Ans. (d) : विद्यार्थी को मार्गदर्शन एवं परामर्श देना चाहिए।

यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, दिसम्बर-2005

शारीरिक शिक्षा

व्याख्या सहित द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल

1. शारीरिक शिक्षा का आधार किससे मजबूत होता है:

- (a) वैज्ञानिक कारक (b) दार्शनिक धारणा
(c) सांस्कृतिक धरोहर (d) शारीरिक संस्कृति

Ans. (c) : शारीरिक क्रिया कलाप खुले मैदान पर किये जाते थे क्योंकि भारतीय शारीरिक शिक्षा व्यवस्था में उपकरण की या तो जरूरत ही नहीं होती या फिर नाममात्र की ही जरूरत होती है। इसके अलावा धार्मिक कार्यस्थल भी शारीरिक संस्कृति के संस्थान रहे हैं जहाँ ऋषि व मनीषी उस्ताद बनकर शिक्षा देते थे। वे स्थान जहाँ पर भारतीय शारीरिक क्रियाकलापों को प्रोत्साहन दिया जाता था और आमतौर पर अभ्यास कराया जाता था को व्यायामशाला /व्यायाम मंदिरों के रूप में जाना जाता था।

भारतीय व्यवस्था में शारीरिक संस्कृति सामान्य तौर पर और सैनिक प्रशिक्षण विशेष तौर पर अंग्रेजों के शासन काल के दौरान तेजी से खत्म होता गया। शारीरिक संस्कृति और सैनिक प्रशिक्षण की भारतीय व्यवस्था में तब एक ठहराव आ गया जब अंग्रेज शासकों ने आर्म्स एक्ट (Arms Act) पास कर दिया और स्वदेशी शास्त्रों के प्रयोग की मनाही कर दी एवं अखाड़ों व व्यायाम शालाओं पर पाबंदी लगा दी।

2. व्यक्ति के सम्पूर्ण विकास में सम्मिलित हैं:

- (a) शारीरिक एवं मानसिक विकास
(b) सामाजिक एवं भावनात्मक विकास
(c) नैतिक एवं आत्मिक विकास
(d) उपरोक्त सभी

Ans. (b) : हर मनुष्य का अपना-अपना व्यक्तित्व है। वही मनुष्य की पहचान है। कोटि-कोटि मनुष्यों की भीड़ में भी वह अपने निराले व्यक्तित्व के कारण पहचान लिया जाएगा यही उसकी विशेषता है। यही उसका व्यक्तित्व है। प्रकृति का यह नियम है कि एक मनुष्य की आकृति दूसरे से भिन्न है। आकृति का यह जन्मजात भेद आकृति तक ही सीमित नहीं उसके स्वभाव, संस्कार और उसकी प्रवृत्तियों में भी वही असमानता रहती है। इस असमानता में ही सृष्टि का सौन्दर्य है। मनुष्य-चरित्र को परखना भी बड़ा कठिन कार्य है, किन्तु असम्भव नहीं है। कठिन वह केवल इसलिए नहीं है कि उसमें विविध तत्वों का मिश्रण है बल्कि इसलिए भी है कि नित्य नई परिस्थितियों के आघात-प्रतिघात से वह बदलता रहता है।

3. भारत में ओलम्पिन खेलों को किस के द्वारा शुरू किया था :

- (a) प्रो. जी.डी. सोंधी
(b) श्री दोराब जी टाटा
(c) पं. जवाहरलाल नेहरू
(d) महाराजा यादवेन्द्र सिंह

Ans. (b) : भारतीय ओलम्पिक संघ 1927 में बनाया गया था श्री दोराबजी जमशेद डी टाटा इसके पहले अध्यक्ष थे, डॉ. डी. जी नोहरम, सचिव और जी.डी. सोधी सहायक सचिव थे तब से अब तक भारतीय ओलम्पिक संघ कार्य कर रहा है और अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति से सम्बद्ध है। अतः भारत में ओलम्पिक खेल शुरू करने का श्रेय श्री दोराबजी टाटा को ही जाता है।

4. एथलीट शब्द का अर्थ है?

- (a) शक्तिशाली व्यक्ति (b) प्रतिस्पर्धी
(c) विजयेता (d) गुलाम

Ans. (b) : भारत में एथलीट का तात्पर्य ऐसे खिलाड़ियों से है जो दौड़कूद एवं फेंक जैसी स्पर्धाओं में भाग लेते हैं। जब कि यूरोप एवं अमेरिका में किसी भी खेल में भाग लेने वाले खिलाड़ी को एथलीट कहा जाता है। इन प्रतियोगिताओं को एक अन्तर्राष्ट्रीय स्वस्थ प्रदान करने का श्रेय फ्रांस के पियरे बैरन डी कुबर्टिन को जाता है। उनके अथक प्रयासों ने ही प्राचीन ओलम्पिक भावना को पुर्नजीवित करते हुए सन् 1896 ई. में यूनान के एथेन्स में प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेलों को आयोजित करने में सफलता दिलायी। दौड़, कूद एवं फेंक जैसे खेलों की सोमांचकता एवं लोकप्रियता के कारण ही विश्व स्पोर्ट्स मंच पर एथलेटिक्स को खेलों की रानी (Queen the Sports) कहा जाता है।

5. व्यायाम तथा वृद्धि का घनिष्ठ सम्बन्ध है:

- (a) मात्रात्मक वृद्धि (b) गुणात्मक विकास
(c) दोनों (A) तथा (B) (d) इनमें से कोई नहीं

Ans. (c) : व्यायाम वह गतिविधि है जो शरीर को स्वस्थ रखने के साथ व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को भी बढ़ाती है। यह कई अलग अलग कारणों के लिए किया जाता है, जिनमें मांसपेशियों को मजबूत बनाना, हृदय प्रणाली को सुदृढ़ बनाना, एथलेटिक कौशल बढ़ाना, वजन घटाना या फिर सिर्फ आनंद के लिए। लगातार और नियमित शारीरिक व्यायाम प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ा देता है और यह हमारी नींद कम करता है इससे हमें सुबह उठने पर तकलीफ नहीं होती हृदय रोग, रक्त वाहिका रोग, टाइप 2 मधुमेह और मोटापा जैसे समृद्धि के रोगों को रोकने में मदद करता है। बचपन का मोटापा एवं बढ़ती हुई वैश्वक चिंता का विषय है और शारीरिक व्यायाम से बचपन के मोटापे के प्रभाव को कम करने में मदद मिल सकती है।

6. "समाजीकरण एक दूसरे के साथ आने तथा परस्पर सामन्जस्य के साथ काम करने तथा समाज के प्रति अपने दायित्वों को निर्वाह करने की प्रक्रिया है"। यह उद्धरण किसका है:

- (a) बोगार्डस (b) अरस्तू
(c) प्लेटो (d) न्यूमेयर

Ans. (a) : “सामाजीकरण एक दूसरे के साथ आने तथा परस्पर सामन्जस्य के साथ काम करने तथा समाज के प्रति अपने दायित्वों का निर्वाह करने की प्रक्रिया है।”- **बोगार्डस**

7. **ए.टी.पी. तथा पी.सी. के बिखराव से उर्जा उत्पादन को कहते हैं:**

- (a) लैक्टिक एसिड (b) कार्बोहाइड्रेट
(c) अलैक्टिक एसिड (d) वसा

Ans. (a) : A.T.P.+P.C प्रणाली की क्षमता बढ़ जाने से अधिक उर्जा निकलती है (ATP) का अर्थ है एडीनों ट्राय फोस्फेट तथा PC का मतलब है, फास्फोक्रीयेटिन। A.T.P.-P.C प्रणाली एक एनारोबिक उर्जा प्रणाली है जिसमें P.C. के विखण्डित हो जाने पर A.T.P. का उत्पादन होता है। A.T.P तथा P.C के बिखराव से उर्जा उत्पादन को लैक्टिक एसिड कहते हैं।

8. ‘**फ़्रोस्टबाइट**’ चिकित्सीय समस्या कहाँ होती है:

- (a) ठंडे मौसम में
(b) गर्म मौसम में
(c) ऊँचे स्थान पर
(d) अधिक वायु दबाव वाले क्षेत्र में

Ans. (b) : फ़्रोस्टबाइट चिकित्सीय समस्या गर्म मौसम में होती है ब्लिस्टर यानी त्वचा पर पड़ने वाले फफोले या त्वचा की ऊपरी परत पर कई वजहों से फफोले पड़ जाते हैं। त्वचा के जलने, जमने उस पर रगड़ लग जाने या फिर किसी इन्फेक्शन की वजह से होने वाले इन फफोलों में पानी जैसा कोई द्रव भी भरा होता है और आमतौर पर ये फूले हुए लगते हैं। इसमें भरा द्रव सीरम या प्लाज्मा कहलाता है। इसके अलावा कुछ अन्य मामलों में इन फफोलों में खून या पस भी भर जाती है। बँडेज से आपके ब्लिस्टर यानी फफोले को सुरक्षित रखा जा सकता है।

9. **सूची-I और सूची-II मलाएं तथा कोड का प्रयोग करते हुए सही उत्तर का चयन करें।**

सूची-I **सूची -II**

- (a) हड्डोथेरोपी (i) गर्म सिंकाई
(b) क्रायोथेरापी (ii) अल्ट्रासाउंड
(c) इलेक्ट्रोथेरापी (iii) व्हलपूल बाथ
(d) थर्मोथेरापी (iv) ठंडा दबाव

कोड:

- (a) (iii) (b) (iv) (c) (ii) (d) (i)
(b) (ii) (i) (iv) (iii)
(c) (iv) (ii) (i) (iii)
(d) (i) (ii) (iv) (iii)

Ans. (a) :

1. हड्डोथेरापी - व्हलपूल बाथ
2. क्रायोथेरापी - ठंडा दबाव
3. इलेक्ट्रोथेरापी - गर्म सिंकाई
4. थर्मो थेरापी - अल्ट्रासाउंड

10. **सूची-I और सूची-II मलाएं तथा कोड का प्रयोग करते हुए सही उत्तर का चयन करें।**

सूची-I **सूची-II**

- (a) राज्यवर्धन सिंह (i) एथलेटिक्स
(b) सानिया मिर्जा (ii) टेनिस
(c) नारायण कार्तिकेयन (iii) निशानेबाजी
(d) अंजुबाबी जार्ज (iv) फार्मुला नं. एक

कोड:

- (a) (ii) (b) (iii) (c) (i) (d) (iv)
(b) (iii) (iv) (ii) (i)
(c) (iv) (ii) (iii) (i)
(d) (iii) (ii) (iv) (i)

Ans. (d) :

1. राज्यवर्धन सिंह - निशानेबाजी
2. सानिया मिर्जा - टेनिस
3. नारायण कार्तिकेयन - फार्मुला नं.एक
4. अंजुबाबी जार्ज - एथलेटिक्स

11. **सूची-I को सूची-II मलाएं तथा कोड का प्रयोग करते हुए सही उत्तर का चयन करें।**

सूची-I **सूची -II**

- (a) बर्पी स्कवायट थर्सट (i) वृद्धि माप
(b) हारवर्ड सीढ़ी टेस्ट (ii) चपलता
(c) वेटजेल ग्रिड टेस्ट (iii) सहनशीलता माप
(d) बास स्टिंक टेस्ट (iv) संतुलन माप

कोड:

- (a) (iii) (b) (ii) (c) (iv) (d) (i)
(b) (ii) (iii) (i) (iv)
(c) (iv) (i) (ii) (iii)
(d) (i) (iv) (iii) (ii)

Ans. (b) :

1. बर्पी स्कवायट थर्सट - चपलता
2. हारवर्ड सीढ़ी टेस्ट - सहनशीलता माप
3. वेटजेल ग्रिड टेस्ट - वृद्धि माप
4. बांस स्टिंक टेस्ट - संतुलन माप

12. **सूची-I को सूची-II मलाएं तथा कोड का प्रयोग करते हुए सही उत्तर का चयन करें।**

सूची-I **सूची-II**

- (a) ऐरोबिक (i) उर्जा श्रोत
(b) अनऐरोबिक (ii) हीमोग्लोबिन
(c) ए.टी.पी. (iii) ऑक्सीजन की उपस्थिति
(d) अनीमिया (iv) ऑक्सीजनकी अनुपस्थिति

कोड:

- (a) (i) (b) (ii) (c) (iv) (d) (iii)
(b) (ii) (i) (iii) (iv)
(c) (iii) (iv) (i) (ii)
(d) (iv) (i) (ii) (iii)

Ans. (c) :

- | | | |
|-------------|---|-----------------------|
| 1. ऐरोबिक | - | ऑक्सीजन की उपस्थिति |
| 2. अनैरोबिक | - | ऑक्सीजन की अनुपस्थिति |
| 3. ए.टी.पी. | - | उर्जा श्रोत |
| 4. अनीमिया | - | हीमोग्लोबिन |

13. सूची-I को सूची-II मलाएं तथा कोड का प्रयोग करते हुए सही उत्तर का चयन करें।

सूची-I	सूची-II
(a) खेल की अतिरिक्त ऊर्जा का सिद्धांत	(i) गुल्सुमुथ (Gutsumuths)
(b) खेल का मनोरंजन का (सिद्धांत)	(ii) कार्ल ग्रूस (Karl Gross)
(c) खेल का प्रवृत्ति का सिद्धांत	(iii) स्पेन्सर (Spencer L. Schiller)
(d) खेल का सामाजिक सम्बन्ध का सिद्धांत	(iv) लुम्ले Lumley)

कोड :

(a)	(b)	(c)	(d)
(a) (iii)	(i)	(ii)	(iv)
(b) (i)	(iii)	(iv)	(ii)
(c) (ii)	(iii)	(i)	(iv)
(d) (iv)	(ii)	(iii)	(i)

Ans. (a) :

- | | | |
|---------------------------------------|---|-------------|
| 1. खेल की अतिरिक्त ऊर्जा का सिद्धांत | - | स्पेन्सर |
| 2. खेल के मनोरंजन का सिद्धांत | - | गुल्सुमुथ |
| 3. खेल का प्रवृत्ति का सिद्धांत | - | कार्ल ग्रूस |
| 4. खेल का सामाजिक सम्बन्ध का सिद्धांत | - | लुम्ले |

14. सूची-I को सूची-II मलाएं तथा कोड का प्रयोग करते हुए सही उत्तर का चयन करें।

सूची-I	सूची-II
(a) कंधा	(i) ग्लाइडिंग जोड़
(b) कोहनी	(ii) धुरीनुमा जोड़
(c) गर्दन	(iii) कब्जा जोड़
(d) कलाई	(iv) बॉल तथा सॉकेट जोड़

कोड:

(a)	(b)	(c)	(d)
(a) (ii)	(i)	(iv)	(iii)
(b) (iv)	(iii)	(i)	(ii)
(c) (iii)	(iv)	(ii)	(i)
(d) (iv)	(iii)	(ii)	(i)

Ans. (d) :

- | | | |
|----------|---|--------------------|
| 1. कंधा | - | बॉल तथा सॉकेट जोड़ |
| 2. कोहनी | - | कब्जा जोड़ |
| 3. गर्दन | - | धुरीनुमा जोड़ |
| 4. कलाई | - | ग्लाइडिंग जोड़ |

15. सूची-I को सूची-II मलाएं तथा कोड का प्रयोग करते हुए सही उत्तर का चयन करें।

सूची-I	सूची-II
(a) द्वन्द्वयुद्ध	(i) डर
(b) नफ़रत	(ii) प्रेम
(c) बच निकलना	(iii) घृणित
(d) जोड़ा खाना	(iv) गुस्सा

कोड:

(a)	(b)	(c)	(d)
(a) (i)	(iii)	(ii)	(iv)
(b) (iv)	(iii)	(i)	(ii)
(c) (iii)	(i)	(iv)	(ii)
(d) (iii)	(iv)	(i)	(ii)

Ans. (b) :

- | | | |
|------------------|---|--------|
| 1. द्वन्द्वयुद्ध | - | गुस्सा |
| 2. नफ़रत | - | घृणित |
| 3. बच निकलना | - | डर |
| 4. जोड़ा खाना | - | प्रेम |

16. सूची-I को सूची-II मलाएं तथा कोड का प्रयोग करते हुए सही उत्तर का चयन करें।

सूची-I	सूची-II
(a) सामुदायिक मनोरंजन	(i) अस्पताल
(b) वाणिज्यिक मनोरंजन	(ii) मनोरंजन पार्क
(c) संस्थागत मनोरंजन	(iii) स्कूल तथा कालेज
(d) चिकित्सीय मनोरंजन	(iv) ग्रामीण तथा शहरी

कोड:

(a)	(b)	(c)	(d)
(a) (i)	(iv)	(ii)	(iii)
(b) (ii)	(iii)	(iv)	(i)
(c) (iv)	(ii)	(iii)	(i)
(d) (iii)	(i)	(ii)	(iv)

Ans. (c) :

- | | | |
|----------------------|---|------------------|
| 1. सामुदायिक मनोरंजन | - | ग्रामीण तथा शहरी |
| 2. वाणिज्यिक मनोरंजन | - | मनोरंजन पार्क |
| 3. संस्थागत मनोरंजन | - | स्कूल तथा कालेज |
| 4. चिकित्सीय मनोरंजन | - | अस्पताल |

17. सूची-I को सूची-II मलाएं तथा कोड का प्रयोग करते हुए सही उत्तर का चयन करें।

सूची-I	सूची-II
(a) ट्रापोनिन - I	(i) ट्रापोमायोसिन से सम्बन्धित
(b) ट्रापोनिन - T	(ii) कैल्शियम से सम्बन्धित
(c) ट्रापोनिन - C	(iii) क्रास पुल
(d) मायोसिन	(iv) ऐक्टिन से सम्बन्धित

कोड:

(a)	(b)	(c)	(d)
(a) (iv)	(i)	(ii)	(iii)
(b) (i)	(ii)	(iii)	(iv)
(c) (ii)	(iii)	(iv)	(ii)
(d) (iii)	(iv)	(i)	(ii)

Ans. (a) :

1. ट्रापोनिन - I - ऐक्टिन से सम्बन्धित
2. ट्रापोनिन - T - ट्रायोमायोसिन से सम्बन्धित
3. ट्रापोनिन - C - कैल्शियम से सम्बन्धित
4. मायोसिन - क्रास पुल

18. कथन (A) : पाचन क्रिया पेट के पश्चात छोटी तथा बड़ी आंतों में होती है।

तर्क (B) : यह आंतों की क्रमाकुंचक क्रिया के कारण होता है।

- (a) (A) एवं (R) सही हैं।
- (b) (A) सही हैं।
- (c) (A) गलत है।
- (d) दोनों (A) तथा (R) सही हैं।

Ans. (a) : कथन (A) एवं तर्क (R) सही हैं।

19. कथन (A) : एक सक्षम खिलाड़ी अच्छा प्रदर्शन करता है।

तर्क (B) : अच्छा प्रदर्शन शारीरिक क्षमता पर निर्भर करता है।

- (a) दोनों (A) तथा (R) सही हैं। किन्तु (R) सही व्याख्या नहीं है।
- (b) (A) सही है किन्तु (R) गलत हैं।
- (c) (A) गलत है किन्तु (R) सही है।
- (d) दोनों (A) तथा (R) सही हैं।

Ans. (c) : कथन (A) गलत है किन्तु तर्क (R) सही है।

20. कथन (A) : सोडा बाईकार्बोनेट का प्रयोग थकान को दूर रखने में सहायक होता है।

तर्क (B) : एक खुराक 300 मि.ग्रा./कि.ग्राम शारीरिक वजन के हिसाब से व्यायाम से 2-3 घंटे पहले लेना कारगर तथा चिकित्सा की दृष्टि से सुरक्षित है।

- (a) दोनों (A) तथा (R) गलत हैं।
- (b) दोनों (A) तथा (R) सही हैं।
- (c) (A) सही है किन्तु (R) गलत है।
- (d) (A) गलत है किन्तु (R) सही हैं।

Ans. (b) : कथन (A) तथा तर्क (R) दोनों सही हैं।

21. निम्नलिखित में से कौन सा जोड़ा सही मैच नहीं है:

- (a) फ्लेक्शन एवं एक्टेन्शन
- (b) ऐबडक्शन एवं अडक्शन
- (c) हड्डी एवं कार्टिलेज
- (d) अगोनिस्ट एवं एंटगोनिस्ट

Ans. (c) : हड्डी एवं कार्टिलेज

22. निम्नलिखित में से कौन सा जोड़ा सही मैच है:

- (a) मॉसपेशी एवं ऊतक
- (b) आरम्भ एवं अंत
- (c) सकेंद्रित एवं अकेंद्रित
- (d) संकुचन एवं शिथिलन

Ans. (d) : संकुचन एवं शिथिलन

23. शोधकार्य में वैज्ञानिक विधि किसे कहते हैं:

- (a) जाँच
- (b) पर्यवेक्षण
- (c) निरीक्षण
- (d) समस्या का समाधान

Ans. (d) : समस्या का समाधान - वैज्ञानिक अनुसंधान में वैज्ञानिक विधि का सहारा लेते हुए जिज्ञासा का समाधान करने की कोशिश की जाती है। नवीन वस्तुओं की खोज और पुराने वस्तुओं एवं सिद्धान्तों का पुनः परीक्षण करना जिससे की नए तथ्य प्राप्त हो सके, उसे शोध कहते हैं। आज शैक्षिक शोध का क्षेत्र विस्तृत और सघन हुआ है। व्यापक अर्थ में अनुसंधान किसी भी क्षेत्र में ज्ञान की खोज करना या विधिवत गवेषण करना होता है। वैज्ञानिक अनुसंधान में वैज्ञानिक विधि का सहारा लेते हुए वस्तुओं की खोज और पुराने वस्तुओं एवं सिद्धान्तों का पुनः परीक्षण करना जिससे की नए तथ्य प्राप्त हो सके, उसे शोध कहते हैं।

24. शारीरिक परिशुद्धि दिखाने हेतु जीव-यान्त्रिकीय सिद्धान्त कौन सा है:

- (a) हवाई कलाबाज़ी
- (b) लम्बी कूद
- (c) तेहरी कूद
- (d) दौड़ना

Ans. (c) : जैवयांत्रिकी एक प्रकार का विज्ञान है जिसके माध्यम से किसी जीवित प्राणी पर लगने वाले आंतरिक एवं बाह्य बलों के प्रभाव की जानकारी मिलती है। खेल जैवयांत्रिकी खेल विज्ञान की एक शाखा है जिसके अर्न्तगत एथलीट या एथलीट उपकरण पर लगने वाले विभिन्न बलों का अध्ययन करते हैं एवं इन क्रियाशील बलों द्वारा उत्पन्न प्रभावों का भी पता लगाते हैं उसे खेल जैवयांत्रिकी कहते हैं।

25. निम्नलिखित में कौन सा सही नहीं है:

- (a) पाई चार्ट, हिस्टोग्राम, बार-चित्र, आलेखी चित्रण
- (b) रेंज, क्वार्टाइल डीविज़न, औसत डीविज़न, स्टेडर्ड डीविज़न
- (c) टाइप I त्रुटि, टाइप II त्रुटि, शून्य परिकल्पना, लाइनर रिग्रेसन
- (d) साधारण मापक, आरडिनल मापक, अनुपात मापक, डाटा का परिमाणन

Ans. (c) : सही नहीं है-

1. टाइप I त्रुटि,
2. टाइप II त्रुटि,
3. शून्य परिकल्पना,
4. लाइनर रिग्रेसन

26. किसी भी टेस्ट का निर्धारण निम्नलिखित कसौटी से हो सकता है। इस कसौटी को कोड में उर्ध्वमुखी क्रम में दिया गया है, सही उत्तर चिन्हित करें।

- (i) मान्यता
- (ii) वस्तुनिष्ठता
- (iii) विश्वसनीयता
- (iv) मानदण्ड

कोड:

- (a) (iv), (i), (iii), (ii) (b) (ii), (iii), (i), (iv)
(c) (iii), (i), (ii), (iv) (d) (i), (ii), (iii), (iv)

Ans. (d) : सही क्रम है -

1. मान्यता
2. वस्तुनिष्ठता
3. विश्वसनीयता
4. मानदण्ड

27. खिलाड़ी को प्रशिक्षित करने में एक बहुकालिक चक्र में विभिन्न कालों का निर्माण किस क्रम में होता है:

- (i) बिल्डअप प्रतिस्पर्धा काल
- (ii) अल्पकालिक विश्राम काल
- (iii) तैयारीकाल चरण I एवं II
- (iv) मुख्य प्रतियोगिता काल

कोड:

- (a) (ii), (iv), (i), (iii)
- (b) (i), (iii), (iv), (ii)
- (c) (iv), (i), (iii), (ii)
- (d) (iii), (i), (iv), (ii)

Ans. (d) : सही क्रम है-

1. तैयारीकाल चरण I एवं II
2. बिल्डअप प्रतिस्पर्धा काल
3. मुख्य प्रतियोगिता काल
4. अल्पकालिक विश्राम काल

28. शोध कार्य में निहित प्रमुख धारणाएं नीचे दे गई हैं।

कोड का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चिन्हित करें।

- (i) पॉयलिओग्राफी तथा प्राथमिक स्रोत
- (ii) बाह्य (एक्सट्रीनीयस) वैरिएबिल तथा उपचार समूह
- (iii) सांस्कृतिक तथा प्राकृतिक
- (iv) व्यक्ति एवं साक्षात्कार

कोड:

- (a) ऐतिहासिक, परीक्षणात्मक, पुरातत्व, अध्ययन, केस स्टडी
- (b) पुरातत्व, अध्ययन, परीक्षणात्मक, ऐतिहासिक, केस स्टडी
- (c) परीक्षणात्मक, ऐतिहासिक, केस स्टडी, पुरातत्व अध्ययन
- (d) केस स्टडी, परीक्षणात्मक, पुरातत्व अध्ययन, ऐतिहासिक

Ans. (a) :

1. ऐतिहासिक
2. परीक्षणात्मक
3. पुरातत्व अध्ययन
4. केस स्टडी

29. शारीरिक शिक्षा तथा खेल प्रबन्धन क्या है:

- (i) एक विज्ञान
- (ii) एक कला
- (iii) प्रबन्धन
- (iv) मानविकी

कोड:

- (a) (i) तथा (ii) सही हैं
- (b) (i) तथा (iii) सही हैं
- (c) (iii) तथा (iv) सही हैं
- (d) (i), (ii) तथा (iii) सही हैं

Ans. (a) : मैनेजमेंट से सीधा पर्याय है बेहतर प्रबंधन फिर वह चाहे स्पोर्ट्स मैनेजमेंट ही क्यों ना हो। स्पोर्ट्स मैनेजमेंट का सीधा अर्थ है खिलाड़ियों के खेल से परे एक मैच के आयोजन से जुड़ी हर छोटी-बड़ी चीज का बेहतर प्रबंधन। चूंकि आज खेल का सीधा सम्बन्ध मुनाफे से जुड़ गया है, स्पोर्ट्स का अर्थ है एक आयोजन का इस तरह से मैनेजमेंट करना, जिससे कि बेहतर आयोजन के साथ-साथ अधिकतम मुनाफा कमाया जा सके।

30. रक्त डोपिंग के विपरीत प्रभाव हैं:

- (i) हृदयगति बन्द होना
- (ii) हृदयगति अतिवृद्धि
- (iii) बैक्टीरियल संक्रमण
- (iv) मोटापा

कोड:

- (a) (i) एवं (ii) सही हैं
- (b) (i) एवं (iii) सही हैं
- (c) (i), (ii) एवं (iii) सही हैं
- (d) (i) सही है (iii) गलत हैं

Ans. (*) : खिलाड़ियों में डोपिंग ये विवाद आम तौर पर देखा जाता है रियो में खेले जा रहे ओलंपिक खेलों की अशुरूआत से ही दुनियाभर में डोपिंग चर्चा का विषय बना हुआ है। इस बीच सबसे ज्यादा चर्चा रूस के खिलाड़ियों की डोपिंग में संलिप्तता को लेकर हुई और गहन बहस के बाद रूस के खिलाड़ियों को ओलंपिक में खेलने की इजाजत तो दे दी गई लेकिन उन पर सवाल अभी भी तलख है। साथ ही भारत के पहलवान नरसिंह यादव भी पिछले दिनों डोपिंग के कारण चर्चा में रहे थे खेलों की दुनिया में अपनी क्षमता को बढ़ाने के लिए शक्ति वर्धक पदार्थों के सेवन की परम्परा बहुत पुरानी रही है। रक्त डोपिंग की जाँच हेतु रक्त नमूने की आवश्यकता होती है। विश्व भर में 27 प्रयोगशालाएँ डोपिंग टेस्ट हेतु अनुमोदित हैं। भारत में दिल्ली के जवाहर लाला नेहरू स्टेडियम में 1990 में डोप नियन्त्रण प्रयोगशाला की स्थापना हुई जिसे 22 सितम्बर 2008 को I.O.C. तथा वाडा द्वारा मान्यता प्रदान कर दिया गया।

रोग दो तरह के होते हैं- संक्रामक और असंक्रामक। अत्यधिक संक्रामक रोग वस्तुतः छूत की बीमारी होती है, जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति या समूह में फैल जाता है। यही कारण है कि एक समय वह भी था, जब टायफायड, पेचिश, कॉलरा, गैस्ट्रोएन्टराइटिस, मलेरिया इत्यादि जो पथोजेनिक बैक्टीरिया के कारण होते थे, इनके लिए यदि यथोचित रोकथाम के उपाय नहीं अपनाये जाने के कारण महामारी का रूप ले लेते थे। एक रोग को हम तभी महामारी कह सकते हैं जब यह रोग सामान्य रूप से जितना फैलना चाहिए उससे कहीं अधिक और स्पष्ट रूप से किसी क्षेत्र या समुदाय में फैलता है; यह रोग उसी सामान्य स्रोत से या फिर किसी उकसानेवाले स्रोत से फैल सकता है। इसे स्थानीय महामारी तभी कहा जा सकता है, जब यह सम्पूर्ण परिवेश तथा समुदाय में, एक ही समय में हावी होकर फैल जाय। इसे प्रसारक विश्वमारी कहा जाता है, जब यह बड़ी परिधि में पूरे विस्तार से फैलता है और इससे एक देश से दूसरे देश या महादेश प्रभावित हो जाते हैं। असंक्रामक रोग जैसे- कैंसर सिजोरेनिया, उच्चरक्तचाप से सम्बन्धित रोग इत्यादि- ये सभी सामान्य स्रोत के माध्यम से अन्य लोगों में नहीं फैलते।

सामान्यतः पौथोजेनिक माइक्रोब्स इन सबके माध्यम से फैलते हैं- (a) मानव के माध्यम से (शारीरिक सम्पर्क अथवा लैंगिक सम्पर्क से तथा दो व्यक्तियों या अनेक व्यक्तियों के द्वारा व्यक्तिगत काम में आनेवाली वस्तुओं की हिस्सेदारी से), (b) जानवरों के माध्यम से, विशेष रूप से कीड़ों के - माध्यम से (मच्छरों, मक्खियों, कुतरनेवाले जीव की प्रजातियों तथा जूँ इत्यादि) तथा (c) अप्राणीय माध्यमों से (मिट्टी, पानी, हवा, वातावरणीय तत्व)। संक्रामक रोग को फैलाने के लिए एक माध्यम का होना अनिवार्य है। यह माध्यम एक मनुष्य हो सकता है या एक जीवित जानवर (इसके अन्तर्गत पक्षीगण और वन मानुष इत्यादि)- ये सभी वे हैं, जो इनके फैलाने के लिए, प्राकृतिक दशा प्रदान करते हैं या संक्रामक तत्व को, आश्रम प्रदान करते हैं। कुछ प्रोटोजोआ या हेल्मिन्थ्स (कोड़े) विभिन्न प्राणियों के वैकल्पिक माध्यमों में विभिन्न स्तरों में आगे फैलते हैं। जैसे माध्यमों में जहाँ परजीवी लार्वा के या लैंगिक स्तर पर होते हैं- उन्हें गौण या आन्तरिक माध्यम कहते हैं। जब कोई मनुष्य संक्रमित होता है तब उसके शरीर में कीटाणु निहित हो जाते हैं यद्यपि व्यक्ति में रोग के कोई चिन्ह या लक्षण न दिखलाई पड़ें। इसे उष्मायन (इनक्यूबेशन) की अवधि (या संक्रमण ग्रहण करने या विष ग्रहण करने की अवधि से लक्षण व्यक्त होने की अवधि तक)। हरेक बीमारी में यह अवधि अलग अलग होती है, और संक्रमित व्यक्ति के पूर्णरूपेण स्वस्थ हो जाने की भी।

मनुष्य के शरीर में संक्रमण का मुख्यतः तीन माध्यमों से प्रवेश होता है- (a) चर्म (अन्तःक्रमण के द्वारा)। एन्थ्रेक्स, वेक्सीनिया, टेटनस, रेबिज तथा ग्रन्थि से सम्बन्धित, सभी छूत चर्म के माध्यम से आते हैं। खरोच से सिफलिस, गोनोरिया इत्यादि का फैलना आसान हो जाता है। काटनेवाले कीड़े चर्म पर काटने के द्वारा ही छूत फैलाते हैं जैसे -मेलेरिया, पीतज्वर, डेंगू, फाइलेरिया, प्लेग, सोने की बीमारी, इत्यादि (b) श्वसन नली के द्वारा सांस ग्रहण करने से वायुप्रदूषण के माध्यमों द्वारा। परस्पर संक्रमण, बूंदों के संक्रमण से होता है। जब संक्रमित व्यक्ति खांसता है जोर से बोलता है, छींकता है, जँभाई लेता है, थूकता है- तब इन सब से संक्रमण के कीटाणु

चारों ओर फैली हवा में शामिल हो जाते हैं। स्वस्थ व्यक्ति सामान्यतः अचानक इस प्रदूषित हवा के सम्पर्क में आकर संक्रमित हो जाता है। दोषपूर्ण जैसे घरों जिनमें वायु और प्रकाश का सही संचरण नहीं होता है, विद्यालय के भीड़वाले कक्ष, तथा सिनेमागृहों इत्यादि - ये सभी इन बीमारियों को छूत फैलाने के सभाव्य माध्यम हैं- डिप्थेरिया, काली खांसी, मिजल्स (खसरा), इन्फ्लुएन्जा, साधारण जुकाम फेफड़े की यक्ष्मा इत्यादि जिसमें एक ही माध्यम से अत्यधिक संख्यक व्यक्ति संक्रमित होते हैं क्योंकि हवा में पथोजेनिक बैक्टीरिया की बहुत अधिक मात्रा होती है (c) पाचन तंत्र के द्वारा ग्रहण किये जाने से। कोलेरा, आंत से सम्बन्धित बुखार, पेचिश, तथा दस्त की बीमारियाँ संक्रमित भोजन और पेय पदार्थों के उपयोग से हो जाते हैं।

संक्रमण बिना किसी माध्यम के सीधे भी हो सकता है। इसे स्पर्शित संक्रमण कहते हैं इसमें संक्रमित व्यक्ति जब स्वस्थ व्यक्तियों के सम्पर्क में आता है तब संक्रमण होता है। यक्ष्मा, मिजल्स (खसरा) इन्फ्लुएन्जा सामान्य जुकाम, काली खांसी इत्यादि में कीटाणुओं के द्वारा संक्रमण होता है। जब संक्रमित व्यक्ति तथा स्वस्थ व्यक्ति के बीच की औसत दूरी कम होती है (दो से तीन फीट या कुछ ऐसा ही), जब मुँह और नाक द्वारा छोड़े गये कारक प्रदूषित कीटाणु वस्तुतः महीन छिड़काव के रूप में रहते हों, तब संक्रमण का क्षेत्र 20 से 30 फीट तक प्रसारित होता है। प्रदूषित हाथ और अंगुलियाँ भी कोलेरा, पेचिश, टायफायड और विशेष रूप से लैंगिक सम्पर्क से होनेवाली शरीरिक सम्पर्क की बीमारियाँ जैसे सिफलिस, चानक्रोयड तथा ग्रेनोलुमा वेनरम फैलाने में सहायक हैं। संक्रमण अप्रत्यक्ष रूप से तीसरे पक्ष के माध्यम से भी फैलता है - जैसे वाहन आदि (उनके अप्राणीय या जड़ वस्तुओं जैसे थाली, बर्तन, खिलौने, किताबें, स्लेट, पेन्सिल, इत्यादि) इसके साथ ही प्रदूषित खाद्य पदार्थों के द्वारा भी, तथा अन्य प्राणियों से जैसे कीड़ो (मच्छर और मक्खी) के द्वारा भी फैलता है।

31. सूची-I को सूची-II मिलाएं तथा कोड का प्रयोग करते हुए सही उत्तर का चयन करें।

सूची-I

सूची-II

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (a) छींकना | (i) सिफलिस |
| (b) सर्ोंच | (ii) कालरा |
| (c) अन्तर्ग्रहण | (iii) एड्स |
| (d) चीरा | (iv) डिप्थेरिया |

कोड:

- | | | | |
|-----------|------|-------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (iii) | (i) | (ii) | (iv) |
| (b) (ii) | (i) | (iii) | (iv) |
| (c) (iv) | (i) | (ii) | (iii) |
| (d) (iii) | (ii) | (i) | (iv) |

Ans. (b) :

- | | |
|-------------|--------------|
| छींकना | - कालरा |
| खरोच | - सिफलिस |
| अन्तर्ग्रहण | - एड्स |
| चीरा | - डिप्थेरिया |

32. खराब वायु एवं प्रकाश वाला घर किस रोग के संक्रमण का मजबूत कारण हो सकता है:

- (a) काली खाँसी
- (b) इन्फ्लूएन्जा
- (c) (A) एवं (B) सही हैं
- (d) (A) सही है एवं (B) गलत है

Ans. (c) : अस्थमा (दमा) से आप सब परिचित ही होंगे, आजकल बदलते वातावरणीय प्रदूषण, खान-पान में मिलावट व शुद्धता में कमी के चलते अस्थमा जिसे आम भाषा में दमा भी कहते हैं, के मरीजों की संख्या में वृद्धि के मामले निरंतर प्रकाश में आ रहे हैं। जब किसी व्यक्ति की सूक्ष्म श्वास नलियों में कोई रोग उत्पन्न हो जाता है तो उस व्यक्ति को सांस लेने में परेशानी होने लगती है जिसका कारण उसे खाँसी होने लगती है।

33. लैंगिक सम्पर्क फैला सकता है:

- (i) गनोरिया (ग्रेनुलुमा वेनरियम)
- (ii) सिफलिस
- (iii) खसरा
- (iv) नजला-जुखाम

कोड:

- (a) (i) और (ii) सही हैं
- (b) (ii) और (iii) सही हैं
- (c) (iii) और (iv) सही हैं
- (d) उपरोक्त में कोई भी सही नहीं हैं

Ans. (a) :

- (i) गनोरिया (ग्रेनुलुमा वेनरियम)
- (ii) सिफलिस

सिफलिस - सिफलिस यौन संचारित बीमारी (एस. टी. डी.) है जो ट्रेपोनेमा पल्लिडम नामक जीवाणु से होता है।

गानोरिया सुजाक - सुजाक एवं यौन संचारित बीमारी (S.T.D) है। सुजाक नीसेरिया गानोरिया नामक जीवाणु से होता है जो महिला तथा पुरुषों में प्रजनन मार्ग के गर्म तथा गीले क्षेत्र में आसानी और बड़ी तेजी से बढ़ती है। इसके जीवाणु मुँह, गला, आंख तथा गुदा में भी बढ़ते हैं।

34. संक्रमण फैलाने का कारक है:

- (a) रोडेन्ट्स
- (b) बर्तन
- (c) भोजन
- (d) उपरोक्त सभी

Ans. (d) : संक्रामक रोग जो किसी न किसी रोगजनित कारकों जैसे प्रोटोजोआ, कवक, जीवाणु, वाइरस इत्यादि के कारण फैलता है। रोगों में कुछ रोग तो ऐसे हैं जो पीड़ित व्यक्तियों के प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष संपर्क या उनके रोगोत्पादक, विशिष्ट तत्वों से दूषित पदार्थों के सेवन एवं निकट संपर्क से एक से दूसरे व्यक्तियों पर संक्रमित हो जाते हैं।

35. गद्यांश का प्रमुख विषय है:

- (a) संक्रमण
- (b) स्वास्थ्य एवं बीमारियाँ
- (c) छुआछूत की बीमारियाँ
- (d) छुआछूत एवं संक्रामक रोगों का फैलना

Ans. (c) : छुआछूत एवं संक्रामक रोगों का फैलना

36. बीमारियाँ जो कीड़े-मकोड़ों, कुतरने वाला जीव-जन्तुओं तथा जानवरों से फैलती हैं:

- (i) मलेरिया
- (ii) प्लेग
- (iii) त्वचीयरोग
- (iv) उपरोक्त सभी

कोड:

- (a) (i) तथा (ii) सही हैं
- (b) (ii) तथा (iii) सही हैं
- (c) (i), (ii) तथा (iii) सही हैं
- (d) (i) तथा (iii) सही हैं

Ans. (b) : (i) प्लेग (ii) त्वचीय रोग

37. 'ऐथलेटिक व्यक्तित्व' में सभी विशेषताएं सम्मिलित हैं, सिवाय:

- (a) आत्मविश्वास
- (b) बहिर्मुखता
- (c) अन्तर्मुखता
- (d) आत्मसमर्पण

Ans. (d) : आत्मसमर्पण - आधुनिक व्यक्तित्व सिद्धान्तों में जिन मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्तित्व के जैविक पक्ष पर पर्याप्त प्रकाश डाला है। उनमें विलियम एच.शेल्डन (William H Sheldon) का विशेष स्थान है। उन्हें शरीर की बनावट के आधार पर व्यक्तित्व के प्रकारों का जो निरूपण किया है वह महत्वपूर्ण देन है ऐथलेटिक प्रकार के व्यक्तियों का शारीरिक गठन बहुत अच्छा होता है। इनके कंधे चौड़े, पीठ सीधी तथा टाँगों और बाहों की मांसपेशियाँ अधिक अच्छी तरह विकसित होती हैं। ऐसे व्यक्ति साहसी, निर्भय तथा प्रभुत्व की इच्छा रखने वाले होते हैं।

38. भूख तथा प्यास जैविक आवश्यकताएं हैं। इन्हें यह भी कहते हैं:

- (a) अवयवीय आवश्यकता
- (b) सामाजिक आवश्यकता
- (c) गौरव सम्बन्धी आवश्यकता
- (d) उच्च कोटीय आवश्यकता

Ans. (a) : जब व्यक्ति को किसी चीज की आवश्यकता महसूस होती है, तो ऐसी अवस्था में उसकी क्रियाशीलता बढ़ जाती है वह पहले से तनावपूर्ण दिखायी देता है जैसे भूख की आवश्यकता से भूख प्रणोद काम की अवस्था से काम प्रणोद उत्पन्न होता है।

39. गामक सिखलाई में प्लेटो का संज्ञानिक कारण है:

- (a) ध्यानकेन्द्र में कमी
- (b) शिक्षण विधि में बदलाव
- (c) अधिभार
- (d) चोट की पुनरावृत्ति

Ans. (a) : ग्रीक दार्शनिक एवं विचारक प्लेटो ने अपनी पुस्तक रिपब्लिक में काव्य को मूल प्रत्यय का अनुकरण कहा है।

40. स्पर्धा पूर्व चिन्ता के कारकों में शामिल नहीं हैं:

- (a) अत्यधिक दैहिक सक्रियण
- (b) प्रदर्शन प्रवाह
- (c) अपराधबोध
- (d) नियन्त्रण खोना

Ans. (c) : पिता संज्ञानात्मक शारीरिक भावात्मक और व्यवहारिक विशेषता वाले घटकों की मनोवैज्ञानिक और शारीरिक दशा है। यह घटक एक अप्रिय भाव बनाने के लिए जुड़ते हैं जो की आम तौर पर बेचैनी, आशंका, डर और क्लेश से सम्बंधित हैं।

41. सेंटजॉन एम्बुलेंस परिषद का कार्यक्षेत्र है:

- (a) स्वास्थ्य शिक्षा
- (b) शारीरिक शिक्षा
- (c) चिकित्सा शिक्षा
- (d) प्राथमिक चिकित्सा

Ans. (d) : प्राथमिक उपचार का उद्देश्य जीवन बचाना, स्वास्थ्य लाभ में सहायता करना, और हालात को गंभीर होने से रोकना है, जब तक कि चिकित्सक की सेवाएं उपलब्ध न हो जाये या वाहन से अस्पताल लाने, घर पहुंचाने या दुर्घटना स्थल पर मदद देने से है।

42. 'राइस' प्रथम चरण है:

- (a) पुनर्स्थापन
- (b) शल्यचिकित्सा
- (c) प्राथमिक चिकित्सा
- (d) खेल सम्बन्धि दोनों का उत्तरावर्ती प्रबन्धन

Ans. (c) : 'फर्स्ट एड' शब्द को पहले -पहले इंग्लैंड में 1879 में सेंट जॉन एम्बुलेंस एसोसिएशन द्वारा अपनाया गया।

R = Rest

I = Ice

C = Compression

E = Elevation

43. निम्नलिखित में कौन सी पर्यावरणीय स्वास्थ्य आपदा नहीं हैं:

- (a) भूकम्प
- (b) सुनामी
- (c) सूखा
- (d) जैविक हथियार

Ans. (d) : एक प्राकृतिक आपदा एक प्राकृतिक जोखिम का परिणाम है भूकंप या भूस्खलन जो कि मानव गतिविधियों को प्रभावित करता है। मानव दुर्बलताओं को उचित योजना और आपातकालीन प्रबंधन का आभाव और बढ़ा देता है। जिसकी वजह से आर्थिक, मानवीय और पर्यावरण को नुकसान पहुंचता है।

44. व्यवसायिक स्वास्थ्य आपदा को प्रभावित करने वाले कारकों में सम्मिलित है :

- (a) पारिस्थितिकी
- (b) मनोवैज्ञानिक
- (c) समाजशास्त्रीय
- (d) उपरोक्त सभी

Ans. (d) : व्यवसायिक स्वास्थ्य और सुरक्षा आपदाओं की पहचान के लिए संरचनागत तरीके का अंगीकरण उनका मूल्यांकन और संगठन में जोखिम के नियंत्रण की मांग करते हैं इसलिए भारतीय मानक ब्युरों ने व्यावसायिक स्वास्थ्य और सुरक्षा प्रबंधन प्रणाली संबंधी भारतीय मानक बनाया है।

45. मानव शरीर को आकार एवं समानुपातता के मापन को कहते हैं:

- (a) शुद्ध गतिकी
- (b) माव गति विज्ञान
- (c) मानव मापन विज्ञान
- (d) शरीर क्रिया विज्ञान

Ans. (c) : मानव मापन विज्ञान

46. गीनियोमीटर मापता है:

- (a) लचीलापन
- (b) फुर्ती
- (c) शक्ति
- (d) गतितीव्रता

Ans. (a) : लचीलापन

47. पूर्व बाल्यावस्था में एरोबिक अभ्यास से मांसपेशीय विकास होता है:

- (a) लम्बी-पतली
- (b) पतली
- (c) लम्बी
- (d) उपरोक्त सभी

Ans. (d) : उपरोक्त सभी आयु वृद्धि के साथ की मांसपेशी तथा चर्खी की बनावट में भी परिवर्तन होती है। यह बाल्यावस्था के मध्य तक चलता रहता है।

48. खेल के कैथार्टिक सिद्धान्त के जन्मदाता हैं:

- (a) अरस्तु
- (b) सिगमंड फ्राइड
- (c) वुन्ट
- (d) मैक डॉगल

Ans. (a) : खेल के कैथार्टिक सिद्धान्त के जन्मदाता- अरस्तु

49. शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के प्रबन्धन की सर्वोत्तम विधि है:

- (a) निरंकुश
- (b) प्रजातांत्रिक
- (c) नौकरशाही
- (d) हस्तक्षेप रहित

Ans. (d) : शारीरिक शिक्षा प्राथमिक एवं माध्यमिक शिक्षा के स्तर पर प्रबंधन की आवश्यकता होती है। मैनेजमेंट से सीधा पर्याय बेहतर प्रबंधन फिर वह चाहे स्पोर्ट्स मैनेजमेंट ही क्यों न हो। स्टोर्ट्स मैनेजमेंट का सीधा अर्थ है खिलाड़ियों के खेल से परे एक मैच के आयोजन से जुड़ी हर छोटी-छोटी चीज का बेहतर प्रबंधन से।

50. शिक्षण की प्रभावात्मकता की माप की जा सकती है

- (a) अच्छी विषय-वस्तु
- (b) कड़ा अनुशासन
- (c) विद्यार्थियों पर प्रभाव
- (d) विद्यार्थियों को छूट

Ans. (a) : शिक्षण की प्रभावात्मकता की माप अच्छी विषय-वस्तु से की जा सकती है। अच्छी विषय-वस्तु शिक्षण कार्य को विद्यार्थियों को समझने में सहायता मिलती है।

यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, जून-2006

शारीरिक शिक्षा

व्याख्या सहित द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल

1. "स्वास्थ्य शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है" यह कथन निम्न में से किस के द्वारा कहा गया है:
- (a) प्लेटो (b) अरस्तू
(c) जान डुई (d) पावलव

Ans. (b) : "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है"- अरस्तू

2. सच्चाई सुन्दरता एवं अच्छाई को पाना निम्न में से किसका लक्ष्य है:
- (a) क्षाण भंगुरतावाद (b) प्रकृतिवाद
(c) वास्तविकतावाद (d) आदर्शवाद

Ans. (d) : प्लेटो आदर्शवाद का प्रवर्तक कहे जाते हैं। आदर्शवादी शारीरिक शिक्षा के शिक्षक का मुख्य उद्देश्य है विद्यार्थी के व्यक्तित्व का विकास करना। शारीरिक शिक्षा, द्वारा सच्चाई, सुन्दरता एवं अच्छाई तथा स्वास्थ्य, सुन्दर, आकर्षक व्यक्तित्व का विकास किया जाता है। प्लेटों का जन्म 428/427 ई.पू. एथेन्स में हुआ और मृत्यु 348/347 ई.पू. ग्रीस ये हुआ।

3. सन् 2008 के ओलम्पिक खेल आयोजित किये जाएंगे:
- (a) आस्ट्रेलिया (b) चीन
(c) ग्रीस (d) भारत

Ans. (b) : सन् 2008 का ओलम्पिक खेल बीजिंग (चीन) में हुआ था।

4. एक बालक का सम्पूर्ण विकास करना:
- (a) शारीरिक शिक्षा का ध्येय है
(b) शारीरिक शिक्षा उद्देश्य है
(c) शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य है
(d) उपरोक्त सभी

Ans. (d) : एक बालक का सम्पूर्ण विकास करना शारीरिक शिक्षा का ध्येय, लक्ष्य तथा उद्देश्य है।

5. शरीर को सबसे बड़ी रासायनिक उत्पाद इकाई है:
- (a) यकृत (b) अग्नाशय
(c) लारग्रन्थि (d) पीयूषग्रन्थि

Ans. (a) : यकृत उदर गुहा में उपरी तथा दाहिनी ओर स्थित रहता है इसका भार $1\frac{1}{2}$ kg होता है। पित्त रस का निर्माण यकृत में होता है।

6. निम्न में से कौन सा सीखने का नियम नहीं है?
- (a) तैयारी का नियम (b) अभ्यास का नियम
(c) प्रभाव का नियम (d) प्रतिक्रिया का नियम

Ans. (d) : थार्नडाइक ने सिखने के तीन नियम दिए हैं-
तैयारी का नियम - तैयारी से व्यक्ति ज्यादा तेजी एवं प्रभावी तरीके से सीखता है, इस तैयारी के दृष्टिकोण को माइंड सेट भी कहा जाता है गर्मियों का सिद्धान्त इसी नियम पर आधारित है।
अभ्यास का नियम - बार-बार दुहराने से प्रक्रिया स्वतः होती रहती है। यह नियम बहुत कुछ उपयोग एवं अनुपयोग की तरह है।
प्रभाव का नियम - थार्नडाइक के अनुसार खीझ की बजाय संतोष सीखने में वृद्धि करता है। इस नियम को संतुष्टि का नियम भी कहते हैं। पुरस्कार एवं दंड भी इसी नियम पर आधारित हैं।
अतः उत्तर (d) सही है।

7. हड्डी की चोट की पहचान कीजिये:
- (a) मोच (b) खिंचाव
(c) ग्रीन स्टिक खिंचाव (d) विदारण

Ans. (c) : (Green stick fracture) कच्ची अस्थि भंग- इस प्रकार के अस्थि भंग सामान्यतया बच्चों में देखे जाते हैं क्योंकि उनकी अस्थियाँ बहुत मुलायम व कोमल होती हैं। जब भी इन अस्थियों पर कोई दबाव पड़ता है तो ये अस्थियाँ मुड़ जाती हैं।

8. कंधे का आगे की ओर झुकाव कहलाता है:
- (a) फारवर्ड वैन्डिंग (b) स्कोलियोसिस
(c) राउण्डशोल्डर (d) लारडोसिस

Ans. (c) : राउण्डशोल्डर-इस विकृति में कन्धे straight न रहकर आगे की तरफ निकल आते हैं। इस विकृति में निम्न मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं-
1. Trapezius
2. Rhomboid
3. Levator scapula
wall Bars पर Exercise करना
धनुरासन व सवासन करना।

9. निम्न में से किस के द्वारा शरीर की आगे एवं पीछे भाग के रूप में दर्शाया जाता है:
- (a) सजाइटल (b) प्रन्टल
(c) ट्रान्सवर्स (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

Ans. (b) : Frontal Plane को Anterior or Posterior भी कहते हैं। यह भी एक vertical Plane होता है जो शरीर को आगे व पीछे दो हिस्सों में बाँटता है।

10. IAAF का अर्थ है:

- (a) इंटरनेशनल एसोशियेशन ऑफ एथलेटिक फ़ेडरेशन
(b) इन्डियन अमेच्योर एथलेटिक फ़ेडरेशन
(c) इंटरनेशनल अमेच्योर एथलेटिक फ़ेडरेशन
(d) इन्डियन एथलेटिक अमेच्योर एथलेटिक फ़ेडरेशन

Ans. (a) : (IAAF) International Amateurs Athletics Federation की स्थापना 1912 हुआ।

- वर्तमान में इसका नाम (IAAF) International Association of Athletics Federation हो गया है।

- IAAF का मुख्यालय 1912 में स्टाक होम स्विडन में था मगर 1993 में इसको Monaco देश में स्थानांतरित किया गया। सिटी का नाम monte-carlo है।

(AAFI) भारतीय एथलेटिक्स संघ की स्थापना - 1946 में बंगलौर में है। वर्तमान में इसका नाम (AFI) Athletic Federation of India हो गया है। मुख्यालय - नई दिल्ली में है।

11. "स्प्लिट हाफ मैथड" स्थापित करता है:

- (a) प्रमाणिकता (b) विश्वसनीयता
(c) सञ्जेक्टिविटी (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

Ans. (b) : स्प्लिट हाफ मैथड व्यक्ति के विश्वसनीयता के परीक्षण का एक मापक है जिसमें व्यक्ति की आन्तरिक अभिव्यक्ति की पुष्टि की जाती है।

12. निम्न में से कौन सा संक्रामक रोग नहीं है:

- (a) मलेरिया (b) एड्स
(c) स्माल पाक्स (d) मिजल्स

Ans. (b) : मलेरिया प्लाज्मोडियम नामक Protozoa के कारण होता है। मादा एनाफीलिज मच्छर इसका वाहक है। स्माल पाक्स और मिजल्स संक्रामक रोग है। एड्स ⇒ विषाणु जनित है।

AIDS- Acquired Immuno -Deficiency syndrome
Virus- HIV Human Immuno - Deficiency virus
प्रभावित तन्त्र - प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune system)

लक्षण - रोग प्रतिरोधक क्षमता नष्ट

कारक - डोपिंग, Sex, Injection etc.

13. निम्न में से किस में गति की चाल पर नियंत्रण होता है:

- (a) आइसो कार्डिनेटिक व्यायाम
(b) आइसो मेट्रिक व्यायाम
(c) आइसो टानिक व्यायाम
(d) एसैन्ट्रिक व्यायाम

Ans. (a) : आइसोकार्डिनेटिक व्यायाम विशेष रूप से निर्मित मशीनों की सहायता से किए जाते हैं। सन् 1968 में पेरीन (Perrine) ने इस प्रकार के व्यायामों को विकसित किया आइसोकार्डिनेटिक व्यायाम में मांसपेशियों के संकुचन के द्वारा गति की पूरी सीमा तक शक्ति लगाई जाती है। इसमें व्यक्तिगत क्षमता के लिए संकुचन की गति में आवश्यक परिवर्तन अथवा नियंत्रण कर लिया जाता है।

14. खेलों में टॉप फार्म किस पर आधारित है:

- (a) ट्रेनिंग (b) डाईट
(c) साइको बायोलॉजिक लिमिट्स (d) इक्युपमेन्ट

Ans. (b) : खेलों में किसी भी खिलाड़ी को टॉप फार्म की परफॉर्मन्स देने के लिए प्रशिक्षण सुव्यवस्थित कार्यक्रम को प्रशिक्षकों द्वारा खिलाड़ी पर लागू करके उसे प्रशिक्षण एवं रेस्ट देकर टॉप फार्म तक पहुँचाने का प्रयास करते हैं।

15. कुर्टोसिस शब्द परिचित करता है:

- (a) कर्व की ऊँचाई (b) कर्व का आकार
(c) कर्व की लम्बाई (d) कर्व का स्तर

Ans. (b) : कुर्टोसिस (वक्रता) शब्द कर्व का आकार प्रदर्शित करता है। इसे कुकुदता भी कहते हैं। यह तीन प्रकार का होता है-

1. **Platy kurtic Curve- अल्पवक्रिय वक्र-** जब प्राप्तांकों का प्रसार अनाधिक हो तथा प्राप्तांक बीच के वर्गों पर अधिक केन्द्रित न होकर लगभग समान रूप से समस्त वर्गों में फैले हो तब वक्र का शीर्ष चपटा होता है इसे अल्पवक्रिय वक्र या Platykurtic curve कहते हैं।

2. इसके विपरीत जब प्राप्तांकों का प्रसार कम होता है, तथा प्राप्तांक बीच के कुछ वर्गों में अधिक केन्द्रित रहते हैं शीर्ष नुकीला होता है तो उसे Lepto kurtic Curve कहते हैं।

3. सामान्य वक्रिय वक्र (Meso kurtic Curve) - जब वक्र न बहुत चपटा हो और न नुकीला हो तो सामान्य वक्रिय वक्र कहते हैं।

$$\text{वक्रता : } ku = \frac{Q}{P_{90} - P_{10}}$$

16. बंद प्रश्नावली में समाहित प्रश्नों का उत्तर आपेक्षित है:

- (a) स्वतंत्र अनुक्रिया का (b) नियंत्रित अनुक्रिया का
(c) वर्णात्मक अनुक्रिया का (d) लघु अनुक्रिया का

Ans. (b) : जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है इस ढंग की प्रश्नावली के एंकाशों का स्वरूप ऐसा होता है जिनका उत्तर सीमाबद्ध या नियंत्रित होता है। इस तरह के प्रश्नावली में प्रत्येक एंकाश या प्रश्न के कुछ निश्चित उत्तर दे दिये जाते हैं और उन उत्तरों में से सही उत्तर को चुनकर विद्यार्थी अपनी अनुक्रिया व्यक्त करता है। इसे (Fixed or closed items questionnaire) बन्द प्रश्नावली कहते हैं।

17. कूपर का परीक्षण मापता है:

- (a) वातापेक्षी क्षमता (b) शक्ति
(c) वर्णात्मक अनुक्रिया का (d) लघु अनुक्रिया का

Ans. (b) : कूपर का परीक्षण शक्ति परीक्षण है इसमें कूपर (1968) के अनुसार 12 मिनट रन टेस्ट के मूल्य को VO_2 मैक्स में परिवर्तित किया जाता है।

$$VO_2 \text{ Max} = (22.351 \times \text{दूरी (km)}) - 11.288$$

इस परीक्षण में हाईस्कूल के बालक एवं बालिका द्वारा 400 मी. ट्रैक में 1.5 मील या 12 मिनट का रन करते हैं 12 मिनट में तय की गयी दूरी को मापते हैं। 9, 11, 11:30 मिनट पर गन शॉट द्वारा सूचना दी जाती है।

18. संस्था की चारदीवारी के अन्दर आयोजित प्रतियोगिता को कहते हैं:

- (a) इन्ट्राम्यूरल
(b) एक्सट्राम्यूरल
(c) हॉल में आयोजित प्रतियोगिता
(d) मैदान में आयोजित प्रतियोगिता

Ans. (a) : संस्था के चारदीवारी के अन्दर आयोजित प्रतियोगिता को इन्ट्राम्यूरल टूर्नामेंट कहते हैं।

19. खेल प्रतियोगिता आयोजित करने हेतु प्रबंधन का मुख्य सिद्धान्त है:

- (a) योजना (b) व्यवस्थापन
(c) आय व्यय लेखा (d) उपरोक्त सभी

Ans. (d) : खेल प्रतियोगिता आयोजित करने हेतु प्रबंधन का मुख्य सिद्धान्त-

1. योजना,
2. व्यवस्थापन
3. आय-व्यय लेखा

20. शब्द "डबल फाल्ट" प्रयोग में आता है:

- (a) बैडमिन्टन में (b) टेबिल टेनिस में
(c) टेनिस में (d) बालीबाल में

Ans. (c) : टेनिस में डबल फाल्ट शब्द का प्रयोग होता है।

नोट : प्रश्न संख्या 21 से 25 तक कथन (A) तथा कारण (R) के आधार पर नीचे दिये कूट के अनुसार सही जवाब का चयन कीजिए:

21. कथन (A) : शोध आँकड़ों के एकत्रीकरण करने की प्रक्रिया के उपकरण अब्जरवेशन हेतु वैज्ञानिक दृष्टिकोण से छानबीन करना अपेक्षित है।

तर्क (R) : अब्जरवेशन इस प्रकार एकत्र किये जाने चाहिये जिससे यह निश्चित किया जा सके कि वे विश्वसनीय एवं प्रामाणिक हैं।

- (a) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
(b) (R) सही है, लेकिन (A) गलत है।
(c) (A) और (R) दोनों सही हैं।
(d) (A) और (R) दोनों गलत हैं।

Ans. (c) : कथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं।

22. कथन (A) : ऐल्कोहल केंद्रीय स्नायुतंत्र के लिए अवसाद कारक है जिससे मस्तिष्क तथा शरीर की क्रियाएं मंद पड़ जाती हैं।

तर्क (R) : ऐल्कोहल का सेवन स्नायुतंत्र तथा मांसपेशियों के तालमेल को भंग करता है।

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं।
(b) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।

- (c) (R) सही है लेकिन (A) गलत है।
(d) (A) और (R) दोनों गलत हैं।

Ans. (a) : कथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं।

23. कथन (A) : बीटा ब्लाकर्स ऐसे तत्व हैं जो ब्लडप्रेसर को कम करते हैं।

तर्क (R) : बीटा ब्लाकर्स का प्रयोग सहनशीलता बढ़ाता है।

- (a) (A) और (R) दोनों गलत हैं।
(b) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
(c) (A) गलत है लेकिन (R) सही है।
(d) (A) और (R) दोनों गलत हैं।

Ans. (b) : कथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।

24. कथन (A) : शारीरिक क्षमता के अन्य घटकों की अपेक्षा घटक गति की वृद्धि करना कठिन है:

तर्क (R) : किसी व्यक्ति की गति उसकी पेशीय तंतुओं के प्रकार पर निर्भर करती है, जो वंशानुक्रम एवं अनुवंशिकता पर अधारित है।

- (a) (A) और (R) दोनों गलत हैं।
(b) (R) सही है, लेकिन (A) गलत है।
(c) (A) गलत है लेकिन (R) सही है।
(d) (A) और (R) दोनों गलत हैं।

Ans. (c) : कथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है।

25. निम्न में से कौन सा युग्म सही जोड़ा नहीं है

- (a) अंकुचन एवं विस्तारण
(b) अपावर्तन एवं अभिवर्तन
(c) उत्तानन एवं अवतानन
(d) पेशी एवं तन्तु

Ans. (d) : मानव शरीर में जो मांस रहता है वह पेशी-तन्तु के समूह के रूप में होता है जिनको पेशियाँ (Muscles) कहते हैं। यह पेशियाँ (Muscles) अति शूक्ष्म तन्तु रूप से लेकर काफी बड़े आकार तक की होती हैं और अनुमानतः शरीर में छोटी बड़ी पाच सौ मांसपेशियाँ पायी जाती हैं।

26. निम्न में से कौन सा युग्म जोड़ा है

- (a) केन्द्रीय प्रवृत्ति को मापे - सहसम्बन्ध
(c) विक्षेपण की सरलतम माप - विस्तार
(a) नल हाइपोथिसिज - द्वितीय प्रकार की त्रुटि
(c) हिस्टोरिकल रिसर्च - प्रयोग

Ans. (a) : सही सुमेलित है-

1. केन्द्रीय प्रवृत्ति को मापे - सहसम्बन्ध
2. विक्षेपण की सरलतम माप - विस्तार
3. नल हाइपोथिसिज - द्वितीय प्रकार की त्रुटि
4. हिस्टोरिकल रिसर्च - प्रयोग

27. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए प्रश्न संख्या 27 से 31 तक सही उत्तर का चयन करें:

सूची- I

- (a) गलसुआ
(b) छोटी माता
(c) शीत ज्वर
(d) असंक्राम्यता

सूची- II

- (i) विषाणु
(ii) तारमय
(iii) शारीरिक प्रतिरोध
(iv) मच्छर

कूट:

(a) (b) (c) (d)

- (a) (ii) (i) (iv) (iii)
(b) (iii) (ii) (i) (iv)
(c) (iv) (iii) (ii) (i)
(d) (ii) (iii) (iv) (i)

Ans. (a) : सही सुमेलित है-

1. गलसुआ - तारमय
2. छोटी माता - विषाणु
3. शीत ज्वर - मच्छर
4. असंक्राम्यता - शारीरिक प्रतिरोध

28. सूची- I सूची- II

- (a) स्विमिंग (i) क्रिकेट
(b) ब्लकिंग (ii) वॉलीबॉल
(c) पिवट (iii) बॉस्केटबॉल
(d) गुगली (iv) बटरफ्लाई

कूट:

(a) (b) (c) (d)

- (a) (iv) (ii) (iii) (i)
(b) (ii) (iv) (i) (iii)
(c) (iii) (i) (iv) (ii)
(d) (ii) (iv) (iii) (i)

Ans. (a) : सही सुमेलित है-

1. स्विमिंग - बटरफ्लाई
2. ब्लकिंग - वॉलीबाल
3. पिवट - बास्केटबाल
4. गुगली - क्रिकेट

29. सूची- I सूची- II

- (a) सानियाँ मिर्जा (i) शूटिंग
(b) महेन्द्र सिंह धोनी (ii) वेट लिफ्टिंग
(c) राजवर्धन सिंह राठौर (iii) क्रिकेट
(d) कुन्जु रानी (iv) टेनिस

कूट:

(a) (b) (c) (d)

- (a) (i) (ii) (iii) (iv)
(b) (iii) (iv) (ii) (i)
(c) (iv) (iii) (i) (ii)
(d) (iii) (ii) (iv) (i)

Ans. (a) : सही सुमेलित है-

1. सानियाँ मिर्जा - टेनिस
2. महेन्द्र सिंह धोनी - क्रिकेट
3. राजवर्धन सिंह राठौर - शूटिंग
4. कुन्जु रानी - वेट लिफ्टिंग

30. सूची- I सूची- II

- (a) एशोज (i) बैडमिन्टन
(b) मौलाना आजाद ट्राफी (ii) स्पोर्ट्स ट्राफी
(c) सन्तोष ट्राफी (iii) क्रिकेट
(d) थामस कप (iv) फुटबाल

कूट:

(a) (b) (c) (d)

- (a) (iii) (ii) (iv) (i)
(b) (ii) (iii) (i) (iv)
(c) (iii) (ii) (iv) (i)
(d) (ii) (iv) (iii) (i)

Ans. (a) : सही सुमेलित है-

1. एशोज - क्रिकेट
2. मौलाना आजाद ट्राफी - स्पोर्ट्स ट्राफी
3. सन्तोष ट्राफी - फुटबाल
4. थामस कप - बैडमिन्टन

31. सूची- I सूची- II

- (a) शिवाजी स्टेडियम (i) मुम्बई
(b) वानखेडे स्टेडियम (ii) कोलकता
(c) के.डी.सिंह (बाबू) स्टेडियम (iii) दिल्ली
(d) साल्टलेक स्टेडियम (iv) लखनऊ

कूट:

(a) (b) (c) (d)

- (a) (ii) (iii) (iv) (i)
(b) (iv) (ii) (iii) (i)
(c) (i) (iii) (ii) (iv)
(d) (iii) (i) (iv) (ii)

Ans. (a) : सही सुमेलित है-

1. शिवाजी स्टेडियम - दिल्ली
2. वानखेडे स्टेडियम - मुम्बई
3. के. डी. सिंह (बाबू) स्टेडियम - लखनऊ
4. साल्टलेक स्टेडियम - कोलकता

32. खेलों में प्रयोग की जाने वाली विभिन्न अरगोजेनिक एड्स जो सूची- (I) एवं सूची (II) में दी गई है, का मिलान करें तथा नीचे दिए कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर का चयन करें:

सूची- I

- (a) यांत्रिक
(b) मनोवैज्ञानिक
(c) औषधि
(d) पौष्टिकता

सूची- II

- (i) कार्बोहाइड्रेट लोडिंग
(ii) कैफीन
(iii) हिप्नोसिस
(iv) इक्युपमेंट्स

कूट:

- | (a) | (b) | (c) | (d) |
|-----------|-------|------|-------|
| (a) (iv) | (i) | (ii) | (iii) |
| (b) (iii) | (ii) | (i) | (iv) |
| (c) (iv) | (iii) | (ii) | (i) |
| (d) (iii) | (i) | (iv) | (ii) |

Ans. (a) : सही सुमेलित है

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1. यांत्रिक | - इक्युपमेंट्स |
| 2. मनोवैज्ञानिक | - हिप्नोसिस |
| 3. औषधि | - कैफीन |
| 4. पौष्टिकता | - कार्बोहाइड्रेट लोडिंग |

33. भारत का खेल दिवस किस दिन मनाया जाता है:

- (a) 29 अगस्त (b) 26 जनवरी
(c) 15 अगस्त (d) 22 अगस्त

Ans. (a) : राष्ट्रीय खेल दिवस 29 अगस्त को हॉकी के महान खिलाड़ी मेजर ध्यान चन्द्र की जयन्ती के दिन मनाया जाता है। दुनिया भर में 'हॉकी के जादूगर' के नाम से प्रसिद्ध भारत के महान व कालजयी हॉकी खिलाड़ी 'मेजर ध्यानचन्द्र सिंह' जिन्होंने भारत को ओलम्पिक खेलों में स्वर्ण पदक दिलवाया उनके प्रति सम्मान प्रकट करने के लिए उनके जन्मदिन 29 अगस्त को हर वर्ष भारत में राष्ट्रीय खेल दिवस के रूप में मनाया जाता है।

34. ए.टी.पी.-पी.सी.तंत्र, लैक्टिक एसिड, मसल ग्लाइकोजन का प्रतिप्रति समय है:

- (a) 10 मिनट, 60 मिनट, 2 घंटे, 2 दिन
(b) 8 मिनट, 30 मिनट, 1 घंटा, 1 दिन
(c) 5 मिनट, 20 मिनट, 2¹/₂ घंटे, 2 दिन
(d) 10 मिनट, 60 मिनट, 2 घंटे, ¹/₂ दिन

Ans. (b) : सामान्य व्यक्ति, खिलाड़ी तथा अप्रशिक्षित खिलाड़ी के अनुसार ए.टी.पी. लैक्टिक एसिड, मसल ग्लाइकोजन एवं लिवर ग्लाइकोजन आदि का लगभग में प्राप्ति समय है जो इस प्रकार है:-

1. ए.टी.पी.- पी.सी. तंत्र समय = 8 मिनट
2. लैक्टिक एसिड = 30 मिनट
3. मसल ग्लाइकोजन = 1 घंटा
4. लिवर ग्लाइकोजन = 1 दिन

35. परिसंचरण तन्त्र में आक्सीजेनेटिड रक्त संचरण का क्रम है:

- (a) आर्टीज, वेन्स, कॅपिलॉरीज, हार्ट
(b) राईट, वेन्ट्रीकल, एओर्टा, कॅपिलॉरीज, सुपीरियर वेना, केवा
(c) लैफ्ट आरीकल, लैफ्टवेन्ट्रीकल, अर्टीज, कॅपिलॉरिज
(d) हार्ट, आरीकल, सुपीरियर वीना, केवा, आर्टीज

Ans. (c) : सही क्रम है-

लेफ्ट अट्रिकल, लेफ्ट वेंट्रिकल, आर्टीज, कैपलरीज

36. निम्न में से स्टैण्डर्ड स्कोर की पहचान कीजिये:

- (a) 't' स्कोर, सिगमा स्कोर, परसेन्टाईल, F- स्कोर
(b) T - स्कोर, सिगमा स्कोर, हल स्केल, परसेन्टाईल
(c) सिगमा स्कोर, हल स्केल, F - स्कोर, Z स्केल
(d) 't' स्कोर, परसेन्टाईल, सिगमा स्कोर, हल स्केल

Ans. (c) : स्टैण्डर्ड स्कोर की पहचान के अन्तर्गत एक सामान्य वितरण में विभिन्न ग्रेडिंग विधियों की तुलना करता है। जिसमें शामिल है:- मानक विचलन, संचयी प्रतिशत, प्रतिशतक समकक्ष, Z- स्कोर, F- स्कोर, हल स्केल, तथा सिगमा स्केल आदि।

37. मोटर एबिलिटी के परीक्षण है।

- (a) रोजर्स टेस्ट, बैरोस टेस्ट, मैक्लायस टेस्ट, स्काट्स
(b) क्रास वैबर, टेस्ट हारवर्ड स्टेपटेस्ट सार्जेन्ट टेस्ट, जे.सी.आर. टेस्ट
(c) कूपर्स टेस्ट, ए.ए.एच.पी.ई.आर. टेस्ट, केनेडियन टेस्ट हारवर्ड टेस्ट
(d) औरिगन्स टेस्ट, जॉनसनस टेस्ट, एडम्स टेस्ट, फ्लेसमेन्स टेस्ट बॉटरी

Ans. (a) : मोटर एबिलिटी के परीक्षण के अन्तर्गत- बैरो टेस्ट, मैक्लायस टेस्ट तथा स्काट्स आते हैं परन्तु रोजर्स टेस्ट शक्ति परीक्षण के अन्तर्गत आता है।

नोट - आयोग ने उत्तर (a) को माना है।

38. एक शारीरिक शिक्षक के लिए प्राथमिक उपचार की जानकारी होना क्यों आवश्यक है?

- (a) खेलते समय छात्र चोटग्रस्त नहीं होते हैं।
(b) छात्रों को तुरन्त उपचार मिल जाता है।
(c) (a) और (b) दोनों सही हैं।
(d) उपरोक्त में से कोई भी सही नहीं है।

Ans. (c) : एक शारीरिक शिक्षक के लिए प्राथमिक उपचार की जानकारी होने पर छात्रों के खेलते समय चोट ग्रस्त होने की सम्भावना नहीं होती तथा छात्रों को तुरन्त उपचार मिल जाता है।

39. निम्न में से किस क्रम से आधारभूत कौशल सीखने पर खेलों में विजय प्राप्त की जा सकती है।

- (a) स्किल, टेकनिक, टैक्टिस, स्ट्रेटजी
(b) टेकनिक, स्किल, स्ट्रेटजी, टैक्टिस

- (c) स्किक, टेकनिक, स्ट्रेटजी, टैक्टिस
(d) स्ट्रेटजी, टैकनिक, टैक्टिस, स्किल

Ans. (c) : सही क्रम है:-

1. स्किल,
2. टेक्निक,
3. स्ट्रेटजी,
4. टैक्टिस

40. पैदल चलने में यांत्रिक गति, दौड़ने से निम्न प्रकार भिन्न होती है।

- (a) गति
(b) स्थिरता
(c) (a) और (b) दोनों सही है
(d) उपरोक्त में से कोई भी नहीं

Ans. (c) : पैदल चलने में यांत्रिक गति तथा स्थिरता (सपोर्टिंग फेज) होता है। दौड़ने की क्रिया में स्थिरता (सपोर्टिंग फेज) तथा गति (नॉन सपोर्टिंग फेज) होता है।

41. व्यक्ति से सम्बन्धित मनोवैज्ञानिक पहलुओं का चयन कीजिये।

- (a) एंगजाइटी, सुपरईगो सोमेटोटाइपिंग, कोहिजन
(b) एग्रेसन, कोहिजन, सोशलाइजेशन, सुपरईगो
(c) सुपरईगो, एग्रेसन, एंगजाइटी, सेल्फकान्सेप्ट
(d) मेन्टल टफनैस, सेल्फकान्सेप्ट, मोटीवेशन, टीमवर्क

Ans. (d) : सही क्रम है-

1. मेन्टल टफनैस,
2. सेल्फ कान्सेप्ट,
3. मोटीवेशन,
4. टीमवर्क

42. नीचे दिये कूट की सहायता से सूची-I एवं सूची-II का मिलान कीजिये:

सूची- I

सूची- II

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| (a) फेफड़ों की सामर्थ | (i) अरगोमीटर |
| (b) सहनशीलता | (ii) गोनियोमीटर |
| (c) शक्ति | (iii) स्पायरोमीटर |
| (d) लचीलापन | (iv) डायनमो मीटर |

कूट:

- | | | | |
|-----------|-------|------|------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (iii) | (i) | (ii) | (iv) |
| (b) (iv) | (iii) | (i) | (ii) |
| (c) (iii) | (i) | (iv) | (ii) |
| (d) (iv) | (iii) | (ii) | (i) |

Ans. (a) : सही सुमेलित है:-

- | | | |
|----------------------|---|-------------|
| 1. फेफड़ों की सामर्थ | - | स्पायरोमीटर |
| 2. सहनशीलता | - | अरगोमीटर |
| 3. शक्ति | - | डायनमो मीटर |
| 4. लचीलापन | - | गोनियोमीटर |

43. नीचे दिये कूट की सहायता से सूची-I एवं सूची-II का मिलान कीजिये:

सूची- I

सूची- II

- | | |
|--|-------------------|
| (a) टेनिस के नेट की मध्य में ऊँचाई | (i) 2.44 मीटर |
| (b) बॉलीबॉल की अटैक लाइन की चौड़ाई | (ii) 3 फीट |
| (c) फुटबॉल में समानन्तर, क्रास बार की ऊँचाई | (iii) 7 गज |
| (d) हाकी में पेनल्टी स्पॉट की गोल लाइन से दूरी | (iv) 5 सेन्टीमीटर |

कूट:

- | | | | |
|----------|-------|-------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (iv) | (ii) | (iii) | (i) |
| (b) (i) | (ii) | (iii) | (iv) |
| (c) (iv) | (iii) | (ii) | (i) |
| (d) (ii) | (iv) | (i) | (iii) |

Ans. (d) : सही सुमेलित है-

- | | | |
|---|---|--------------|
| 1. टेनिस के नेट की मध्य में ऊँचाई | - | 3 फीट |
| 2. बॉलीबॉल की अटैक लाइन की चौड़ाई | - | 5 सेन्टीमीटर |
| 3. फुटबॉल में समानन्तर, क्रास बार की ऊँचाई | - | 2.44 मी. |
| 4. हाकी में पेनल्टी स्पॉट की गोल लाइन से दूरी | - | 7 गज |

44. महिलाओं की जिम्नास्टिक में फ्लोर ऐक्सरसाइज, सिंक्रोनाइज्ड स्विमिंग एवं फिगर स्केटिंग में क्या समान है:

- (a) संगीत
(b) समय
(c) (a) और (b) दोनों
(d) (a) सही है, लेकिन (b) गलत है।

Ans. (b) : महिलाओं की जिम्नास्टिक में फ्लोर ऐक्सरसाइज के अन्तर्गत 12 × 12 मी. के फ्लोर पर कलात्मक जिम्नास्टिक का आयोजन होता है जिसमें समय का विशेष ध्यान दिया जाता है। इसके बाद सिंक्रोनाइज्ड स्विमिंग यानी लयबद्ध तैराकी। यहाँ पर तैराक हैरतअंगेज करतब दिखाता है जिसमें समय का निर्धारण पहले से फिक्स रहता है।

45. योगिक व्यायाम है:

- (a) डायनामिक व्यायाम स्ट्रैच
(b) स्टैटिक स्ट्रैच
(c) (a) और (b) दोनों सही है
(d) (b) सही है, लेकिन (a) गलत है।

Ans. (c) : योग एक ऐसी प्रमाणित व्यायाम पद्धति है, जिसके लिए न तो ज्यादा साधनों की जरूरत होती है और न ही अधिक खर्च होता है। योगिक व्यायाम डायनमिक (गतिशील) व्यायाम स्ट्रेच और स्टैटिक (स्थित) स्ट्रेच दोनों होता है।

नीचे दिए गए गद्यांश को ध्यान से पढ़े तथा गद्यांश की अपनी समझ के आधार पर प्रश्न संख्या 46-50 के उत्तर दें।

जनसंचार माध्यमों के जरिये अमेरिकी समाज के साथ खेलकूदों का एक प्रतीकात्मक संबंध बना है। एक ओर, खेलकूदों की अचंभित कर देने वाली लोकप्रियता इन पर समाचार पत्रों, टेलीविजन तथा रेडियो, द्वारा अत्याधिक ध्यान दिए जाने के कारण है। दूसरी ओर उससे इनके सर्कुलेशन में अधिक वृद्धि हुई है तथा खेलकूद को अधिक स्थान देकर उन्होंने खेलकूद से जुड़े, अधिसंख्यक विज्ञापन भी हासिल किए हैं। इन एजेंसियों ने खेलकूद के प्रति अभिरूचि को बहुत अधिक बढ़ाया है। खेलकूद पर इतना ध्यान देने का कार्य उनसे खेलकूद, पर और अधिक ध्यान देने की मांग करता है। साहचर्य का यह विचार खेलकूद के इतिहास तथा जनसंचार माध्यमों के संबंध तक पहुँचाने की एक फलदायी नीति है। 1830 के दशक में अमेरिकी पूंजीवाद की दहलीज से संचार माध्यमों के खेलकूदों के संबंध के इस रूप को स्पष्ट आकार मिला। खेलकूदों तथा जनसंचार माध्यमों के संबंधित की दिशा में अनेक विशेष विकास हुए तथा इस संबंधित बात से और मजबूती मिलती है कि ये दोनों संस्थाएँ प्रथमतः व्यक्तिगत इकाइयों से गठित हैं तथा मुख्यतया, एक-दूसरे से किसी न किसी स्तर की प्रतिस्पर्धा रखते हुए आर्थिक मुनाफे की प्रबल इच्छा रखती हैं। भारत में खेलकूद एक संस्था के रूप में उभर रहा है, तथा विशेष रूप से-प्रथमतः देश के उभरते हुए औद्योगिक विकास तथा द्वितीयतः एवं महत्वपूर्ण रूप से, बीसवीं सदी के परिपक्व पूंजीवादी समाज के लिए संस्कृतिक एवं सिद्धांतिक रूप से उपयुक्त है।

46. गद्यांश का मुख्य विषय:

- खेल एवं आधुनिक भारत
- खेल एवं जनसंचार माध्यम द्वारा प्रदर्शन
- खेलों का इतिहास एवं जनसंचार माध्यम सम्बन्ध
- खेल एवं जनसंचार माध्यम

कोड:

- (iii) और (iv) सही हैं
- (ii) और (iii) सही हैं
- (i), और (iv) सही हैं

(d) (iv) सही हैं

Ans. (d) : खेल एवं जनसंचार माध्यमों के जरिये सहचर्य का यह विचार खेलकूद के इतिहास तथा जनसंचार माध्यमों के सम्बन्ध तक पहुँचाने की एक फलदायी नीति है।

47. जनसंचार माध्यम में सम्मिलित है

- लाउडस्पीकर, न्यूजपेपर्स, टेलीविजन
- न्यूजपेपर्स, रेडियो, माईक्रोफोन
- टेलीविजन, न्यूजपेपर्स, रेडियो
- टेलीविजन, लाउडस्पीकर, माईक्रोफोन

Ans. (c) : एक ओर खेलकूदों की अचंभित कर देने वाली लोकप्रियता इन पर समाचार पत्रों, टेलीविजन तथा रेडियो द्वारा अत्यधिक ध्यान दिए जाने के कारण है।

48. निम्न में से किस के शामिल होने से खेल एवं जनसंचार माध्यम के सम्बन्ध सुदृढ़ हो सकते हैं।

- सेन्ट्रल गवर्नमेन्ट
- कोरपोरेट सेक्टर
- यु.जी.सी.
- स्टेट गवर्नमेंट

Ans. (b) : कारपोरेट सेक्टर खेलकूदों तथा जनसंचार माध्यमों के सम्बन्ध की दिशा के खेल कूदों के सम्बन्ध के इस रूप को स्पष्ट आकार मिला।

49. भारत में खेलों का संस्थानीकरण उपयुक्त है

- कल्चरली एवं आइडियोलोजिकली
- उभरती हुई औद्योगिक इकाइयाँ
- समिष्ट पूंजीपति समाज
- उपरोक्त सभी

Ans. (c) : भारत में खेलकूद एक संस्था के रूप में उभर रहा है। तथा विशेष रूप से - प्रथमतः देश के उभरते हुए औद्योगिक विकास तथा द्वितीय एवं महत्वपूर्ण रूप से बीसवीं सदी के परिपक्व पूंजीवादी समाज के लिए संस्कृति एवं सिद्धांतिक रूप से उपयुक्त है।

50. ऊपर दिये गए पैराग्राफ में यू.एस.ए. से सम्बन्धित नमुना भारत में उपयुक्त नहीं है।

- सहमत
- असहमत
- जनसंचार माध्यम के सम्बन्ध में सहमत
- अर्थव्यवस्था के सन्दर्भ में सहमत

Ans. (c) : जनसम्पर्क माध्यमों के जरिये अमेरिकी समाज के साथ खेलकूदों का एक प्रतीकात्मक जनसंचार माध्यम के सम्बन्ध में सहमति बनी है। जो 1830 के दशक में अमेरिका पूंजीवाद की दहलीज से संचार माध्यमों के खेलकूदों के सम्बन्ध के इस रूप को स्पष्ट आकार मिला।

यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, दिसम्बर-2006

शारीरिक शिक्षा

व्याख्या सहित द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल

1. भारत में ओलम्पिक आन्दोलन के जन्मदाता थे :

- (a) सर दोराबजी टाटा
- (b) प्रो. जी. डी. सोंधी
- (c) महाराजा यदुवेन्द्र सिंह
- (d) पं. जवाहर लाल नेहरू

Ans. (a) : भारत में ओलम्पिक आन्दोलन के जन्मदाता सर दोराबजी जमशेदजी टाटा थे। इन्होंने पहली बार डॉ. ए.जी. नोहेरन के सहयोग से YMCA के निदेशक ने 1927 में मिलकर भारतीय ओलम्पिक संघ की स्थापना की। सर दोराबजी टाटा ने 1920 में एंटवर्ष ओलम्पिक खेलों में 6 सदस्यों यानी दो एथलीटों और दो पहलवानों के एक दल को मैदान में उतारा। इन खेलों के दौरान सर दोराबजी टाटा को अंतराष्ट्रीय ओलम्पिक समिति और इस प्रकार भारत पहली बार IOC का सदस्य बना।

2. सन् 2010 में कॉमनवैल्थ खेलों का आयोजन कहाँ किया जायेगा?

- (a) चीन
- (b) पाकिस्तान
- (c) भारत
- (d) ग्रीस

Ans. (b) : उन्नीसवें राष्ट्रमण्डल खेल का आयोजन 2010 में भारत की राजधानी नई दिल्ली में 3 से 14 अक्टूबर 2010 में किया गया। जिसका उद्घाटन समारोह जवाहर लाल नेहरू स्टेडियम में किया गया। इसका शुभंकर 'शेरा' था, जो भारत का राष्ट्रीय पशु बाघ है। इसी के नाम पर 'शेरा' रखा गया।

3. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों का नया दृष्टिकोण है:

- (a) कौग्नेटिव डोमेन
- (b) साइको मोटर डोमेन
- (c) एफैक्टिव डोमेन
- (d) उपरोक्त सभी

Ans. (d) : शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों का नया दृष्टिकोण कौग्नेटिव डोमेन, साइकोडोमेन तथा एफैक्टिव डोमेन है।

4. पिकनिक एक शरीर का प्रकार है जो निम्न में किसके द्वारा वर्गीकृत किया गया है?

- (a) शैल्डन
- (b) क्रेश्मर
- (c) बूचर
- (d) थोर्नडायक

Ans. (b) : शैल्डन के पूर्व क्रेश्मर (kretshmer) ने भी शरीर संरचना और व्यक्ति के आधार पर व्यक्तित्व के प्रकार निर्धारित किए थे- 1. पिकनीक 2. एस्थेटिक 3. एथलेटिक 4. डिस्प्लास्टिक

1. पिकनीक- प्रकार के व्यक्ति का शरीर मोटा, चेहरा गोल तथा चिकना, टाँगें और बाँहें छोटी तथा मोटी होती है। ऐसे व्यक्ति स्वभाव से आराम पसन्द, वार्तालाप पसन्द, मिलनसार, मित्रता के इच्छुक तथा सुखा-दुःख से जल्दी प्रभावित होने वाले होते हैं। इन व्यक्तियों में उल्लास-विषाद का उतार-चढ़ाव अधिक पाया जाता है।

5. महान ग्रन्थ "इलियाड एवं ओडिसी" के रचयिता थे:

- (a) प्लूटो
- (b) अरस्तू
- (c) होमर
- (d) डिस्क्रेट्स

Ans. (c) : होमर यूनान के ऐसे प्राचीनतम कवियों में से हैं जिनकी रचनाएँ आज भी उपलब्ध हैं और जो बहुमत से यूरोप के सबसे महान कवि स्वीकार किए जाते हैं। वे अपने समय की सभ्यता तथा संस्कृति की अभिव्यक्ति का प्रबल माध्यम माने जाते हैं। अन्धे होने के बावजूद उन्होंने दो महाकाव्यों की रचना की- इलियाड और ओडिसी।

6. कोशिका में ऊर्जा उत्पन्न करने वाला तत्व है:

- (a) माइटोकॉण्ड्रिया
- (b) क्रोमोसोम
- (c) न्यूक्लियस
- (d) गोल्जी एपरेट्स

Ans. (a) : माइटोकॉण्ड्रिया की खोज अल्टमैन ने 1886 ई. में की थी। ये दंडाकार, पुटिकामप कोशिकांग है। माइटोकॉण्ड्रियाँ दोहरी झिल्ली से घिरा होता है। बाह्य झिल्ली चिकनी होती है। और भीतरी अंगुलीनुमा क्रिस्टी (cristae) बनाती है। इनके एंजाइम द्वारा कोशकीय श्वसन होता है। जिससे ऊर्जा पैदा होती है। अतः कोशिका के ऊर्जा-गृह (Power House of cell) भी कहते हैं। यहाँ पर आहार अणुओं की ऊर्जा प्रयोग में आने वाली ऊर्जा में बदली जाती है। और ATP (Adenosine Triphosphate) अणुओं में संग्रहित कर दी जाती है।

7. निम्न में से कौन सी जल चिकित्सा नहीं है?

- (a) वर्ल पूल बाँथ
- (b) कन्ट्रास्ट बाँथ
- (c) वैक्स बाँथ
- (d) क्रायोथैरेपी

Ans. (c) : वैक्स स्नान चिकित्सा का उद्देश्य त्वचा को नरम करना, रक्त परिसंचरण में सुधार करना और जोड़ों के दर्द को कम करना है। मोम स्थाना पैराफिन मोम का उपयोग करता है जो नरम है और सामान्य से कम तापमान पर पिघला देता है, इसलिए यह किसी भी जल या फफोले का कारण नहीं है। यह रूमेटीयड आर्थराइटिस, स्क्लेरो डेर्मा, रेनाद या किसी संधिशोथ के दर्द वाले के लिए काफी फायदेमंद है।

8. अधिक मात्रा में सफेद पेशीय तंतु पाये जाते हैं:

- (a) मैराथन धावक में
- (b) क्रास कन्ट्री धावक में
- (c) फर्रटा दौड़ धावक में
- (d) मध्यम दूरी के धावक में

Ans. (c) : इन मांसपेशी रेशों का रंग सफेद होता है ये ऑक्सी प्रकार की क्रियाओं में भाग लेते हैं। इससे मांसपेशी रेशों में संकुचन तेजी से होता है और अधिक बल का उत्पन्न होना तथा संकुचन तेजी से होता है और अधिक बल संकुचन के परिणाम स्वरूप उत्पन्न होता है। इन मांसपेशी रेशों की आकृति को स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग द्वारा बढ़ाया जा सकता है।

9. न्यूटन द्वारा प्रतिपादित गति के प्रथम नियम को कहा जाता है:

- (a) प्रतिक्रिया का नियम (b) स्थिरता का नियम
(c) प्रभाव का नियम (d) संवेग का नियम

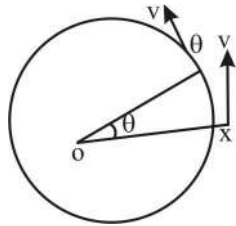
Ans. (b) : गति के नियमों को सबसे पहले सर आइजक न्यूटन ने सन् 1687 ई. में अपनी पुस्तक प्रिंसीपिया (Principia) में प्रतिपादित किया है।

प्रथम नियम - कोई वस्तु विराम की अवस्था में है तो वह विराम की अवस्था में ही रहेगी और एक समान गति से किसी सीधी रेखा में चल रही हो, तो वैसे ही चलती रहेगी, जब तक कि उस पर कोई बाहरी बल लगाकर उसकी अवस्था में परिवर्तन न किया जाए।

10. कौणीय गति उत्पन्न होती हैं

- (a) वृत्त के केन्द्र से (b) वृत्त की परिधि से
(c) अभिकेन्द्रीय बल से (d) रेडियल लाइन से

Ans. (a) : वृत्ताकार मार्ग पर गतिशील कण को वृत्त केन्द्र से मिलाने वाली रेखा एक सेकेण्ड में जितने कोण घूम जाती है, उसे उस कण का कोणीय वेग कहते हैं इसे प्रायः ग्रीक वर्णमाला के अक्षर ω (ओमेगा) से सूचित किया जाता है।



चित्र में रेखा Oy, t सेकेण्ड में θ रेडियन से घूम जाता है, तो कोणीय वेग $\omega = \theta/t = \text{rad/sec}$

11. दो सतहों के स्पर्श से उत्पन्न होने वाला बल कहलाता है:

- (a) घर्षण (b) आकर्षण
(c) एसीलरेशन (d) अपकेन्द्रीय बल

Ans. (a) : घर्षण बल सम्पर्क में रखी दो वस्तुओं के मध्य एक प्रकार का बल कार्य करता है, जो गति करने में वस्तु का विरोध करता है, यह बल ही घर्षण बल कहलाता है।

1. दो सतहों के मध्य लगने वाला घर्षण बल उनके सम्पर्क क्षेत्रफल पर निर्भर नहीं करता है। यह केवल सतहों की प्रकृति पर निर्भर करता है।

12. मेडियोलेट्रल एक्सिस एवं सजटल प्लेन गति के उदाहरण है:

- (a) कलाई का रेडियल डेवियेशन
(b) मेरूदंड का ट्रान्सवर्स रोटेशन
(c) हिप का ग्लेंसन (Hip Glension)
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

Ans. (a) : मेडियोलेट्रल एक्सिस एवं सेजीटल तल गति के कलाई का रेडियल डेवियेशन होता है। इस तल को एन्टीरियर पोस्टीरियर तल अर्थात् अग्र तथा पीछे तल भी कहते हैं। इस तल में सेजीटल तल अक्ष होता है।

13. आईजनिक की पर्सनेटिली इन्वेन्ट्री मापती है:

- (a) इन्ट्रोवर्जन
(b) एक्सट्रोवर्जन
(c) पर्सनेटिली स्ट्रेक्चर
(d) इन्ट्रोवर्जन एवं एक्सट्रो वर्जन

Ans. (d) : आइजेक (Eysenck 1953) की पर्सनालिटी

1. अंतर्मुखता- बहिर्मुखता (Intraversion-extraversion)
2. स्नायुविकृति-स्थिरता (neuroticism-stability) को मापती है। आइजेक के ये दो विभाएँ अर्थात् अंतर्मुखता-बहिर्मुखता तथा स्नायुविकृति स्थिरता आपस में मिलकर चार वृत्तपाद (guadarant) उत्पन्न करते हैं जो हिपोक्रेट्स (Hippocrates) के चार प्रकार से मिलते जुलते हैं।

14. व्यक्तित्व का विकास परणति है:

- (a) वंशानुक्रम (b) भोजन
(c) वातावरण (d) वंशानुक्रम एवं वातावरण

Ans. (d) : वंशानुगत एवं वातावरण दोनों समान रूप से व्यक्ति के व्यक्तित्व को प्रभावित करते हैं। कुछ ऐसे व्यक्ति के व्यक्तित्व जो अपने माता-पिता द्वारा पूर्वजों के वंश से जो कुछ भी अर्जित करता है वंशानुक्रम के अंतर्गत में नजर आने लगती है जो बड़े होने पर व्यवहार में बदल जाती है यही व्यक्तित्व का वंशानुक्रम है। वातावरण वह बाहरी शक्ति है, जो हमें प्रभावित करती है। इसी प्रकार व्यक्ति के चारों ओर जो कुछ है वह उसका वातावरण है। इसमें वे सब सत्व सम्मिलित किए जा सकते हैं जो व्यक्ति के जीवन दिनचर्या तथा व्यवहार में व्यक्तित्व को प्रभावित करता है।

15. मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया के द्वारा क्रियात्मक सुधार लाये जाने को कहते हैं:

- (a) हिप्नोसिस (b) बायोमेकेनिकल चेंजेस
(c) प्लासेबो ईफेक्ट (d) मेडीटेशन

Ans. (a) : मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया के द्वारा क्रियात्मक सुधार लाये जाने को सम्मोहन (Hypnosis) कहते हैं। हिप्नोसिस या सम्मोहन वह कला है जिसके द्वारा मनुष्य उस अर्धचेतनवस्था में लाया जाता है, जो समाधि या स्वप्नावस्था से मिलती जुलती होती है, किंतु सम्मोहित अवस्था में मनुष्य की कुछ या सब इंद्रियाँ उसके वश में रहती हैं। कभी-कभी यह सम्मोहन बिना किसी सुझाव के भी काम करता है और केवल लिखाई और पढ़ाई में भी काम करता है जैसे कि फलाने मर्ज की दवा यहाँ मिलती है इस प्रकार के हिप्नोसिस का प्रयोग भारत में बहुत होता है।

16. किसी भी विद्यालय के निम्न कार्यक्रमों में से किसे 'स्पार्क प्लग' कहा जा सकता है?

- (a) करीकुलम (b) टाइम टेबल
(c) सिलेबस (d) स्टूडेन्ट्स

Ans. (a) : किसी भी विद्यालय में पाठ्यक्रम (करिकुलम) 'स्पार्क प्लग' का कार्य करता है। क्योंकि शिक्षा के क्षेत्र में पाठ्यक्रम विद्यालय में प्रदान किये जाने वाले पाठ्यक्रमों और उनकी सामग्री को कहते हैं। पाठ्यक्रम निर्देशात्मक होता है।

17. शारीरिक शिक्षा की व्यवसायिक तैयारी की देखरेख करने वाली संस्था है:

- (a) यू.जी.सी. (b) ए.आई.सी.टी.ई.
(c) एन.सी.टी.ई. (d) एन.ए.ए.सी.

Ans. (c) : "राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद्" (एन.सी.टी.ई.) राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद् दिनांक 17 अगस्त 1995 को राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद् अधिनियम 1993 (1993 की संख्या 73) के अनुसरण में एक स्वायत्त निकाय के रूप में स्थापित किया गया जो यह शारीरिक शिक्षा की व्यवसायिक तैयारी की देखरेख करने वाली संस्था है।

18. खेलों में न्यूनतम अवधि की ट्रेनिंग साइकिल कहलाती है:

- (a) माइक्रोसाइकिल (b) मेक्रोसाइकिल
(c) मीजोसाइकिल (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

Ans. (a) : माइक्रोसाइकिल ट्रेनिंग (Micro cycle) में न्यूनतम अवधि 3-10 दिन की ट्रेनिंग होती है जो यह सबसे कम अवधि की होती है। मध्यम तथा उच्च प्रदर्शन से जुड़े खिलाड़ियों के लिए 5-10 दिन का होता है। अन्तिम दिन भारपाई (Recovery) के लिए होती है।

19. शरीर के बिल्डिंग घटक है:

- (a) विटामिन (b) मिनरल्स
(c) कार्बोहाइड्रेट्स (d) प्रोटीन

Ans. (d) : प्रोटीन शरीर की त्वचा, रक्त, मांसपेशियों तथा हड्डियों की कोशिकाओं के विकास के लिए आवश्यक होते हैं। जन्तुओं के शरीर के लिए कुछ आवश्यक प्रोटीन एन्जाइम, हार्मोन, ढोने वाला प्रोटीन, सिकुड़ने वाला प्रोटीन, संरचनात्मक प्रोटीन एवं सुरक्षात्मक प्रोटीन हैं।

20. कैलीपर मापता है:

- (a) ऊँचाई (b) वजन
(c) चौड़ाई (d) परिधि

Ans. (d) : कैलीपर परिधि मापता है तथा यह उनके रूप एवं आकार में मिलते हैं। अपने सरलतम रूप में यह 'परकार' की शकल का होता है जिसकी दोनों टांगें अन्दर की तरफ या बाहर की तरफ मुड़ी होती हैं। आजकल अधिक जटिल एवं शुद्ध मापन के लिए 'वर्नियर कैलिपर' और डिजिटल वर्नियर कैलीपर का प्रयोग किये जाते हैं।

नोट: प्रश्न संख्या 21 से 25 तक कथन (A) तथा कारण (R) के आधार पर नीचे दिये कूट के अनुसार सही जवाब का चयन कीजिए।

21. कथन (A) : 'सब-मैक्सिमल वेट' लेकर व्यायाम करने से शक्ति को बढ़ाया जा सकता है।

कारण (R) : 'सब-मैक्सिमल वेट' द्वारा व्यायाम 'पेशी की मोटाई' बढ़ाती है।

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं।
(b) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
(c) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

(d) (A) और (R) दोनों गलत हैं।

Ans. (a) : कथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं।

22. कथन (A) : वाहिय आलोचना आँकड़ों की सत्यता स्थापित करती है।

कारण (R) : शोधार्थी को सत्य आँकड़े मिलने चाहिये।

- (a) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
(b) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
(c) (A) और (R) दोनों सही हैं।
(d) (A) और (R) दोनों गलत हैं।

Ans. (b) : कथन (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।

23. कथन (A) : एक परीक्षा की 'रिलायबिलिटी' को उसकी एकरूपता के मापक के रूप में परिभाषित कर सकते हैं।

कारण (R) : रिलायबिलिटी का मापक 'स्प्लिट-हाफ मैथड' नहीं हो सकता।

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं।
(b) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
(c) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।
(d) (A) और (R) दोनों गलत हैं।

Ans. (d) : कथन (A) और कारण (R) दोनों गलत हैं।

24. कथन (A) : शिथलीकरण विधि का महत्वपूर्ण भाग मानसिक उपकरण की ओर ध्यान केन्द्रित करना है।

कारण (R) : 'कूल डाउन' क्रियाकलाप एक मानसिक शिथलीकरण प्रक्रिया है।

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं।
(b) (A) और (R) दोनों गलत हैं।
(c) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।
(d) (A) सही हैं, लेकिन (R) गलत हैं।

Ans. (a) : कथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं।

25. कथन (A) : कुशती की प्रतियोगिताएँ 'वजन वर्गीकरण' के आधार पर आयोजित की जाती हैं।

कारण (R) : अधिक वजन वाले पहलवान की गति प्रतियोगिता के समय धीरे होती है।

- (a) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं।
(c) (A) और (R) दोनों गलत हैं।
(d) (A) गलत हैं, लेकिन (R) सही हैं।

Ans. (a) : कथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।

26. कथन (A) : कंकाली पेशियों एवं हड्डियों का सामन्जस्यपूर्ण कार्य शारीरिक उत्तोलकों का जटिल तंत्र बनाता है।

कारण (R) : कुहनी का अंकुचन द्वितीय प्रकार का उत्तोलक है।

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं।
(b) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।

- (c) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।
 (d) (A) और (R) दोनों गलत हैं।

Ans. (b) : कथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।

27. कथन (A) : अकुंचित कुहनी को किसी के द्वारा आपकी कलाई को नीचे की ओर, खींचकर अग्रवाह, को फैलाना एक उत्केन्द्रीय संकुचन का उदाहरण है।
 कारण (R): पहाड़ पर चढ़ना उत्केन्द्रीय हेतु प्रशिक्षण है।
 (a) (A) और (R) दोनों सही है।
 (b) (A) और (R) दोनों गलत है।
 (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
 (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही हैं।

Ans. (a) : कथन (A) और कारण (R) दोनों सही है।

28. कथन (A) : कुछ समय के उपरान्त सक्जेक्ट की परिपक्वता प्रयोगात्मक विश्वासनियता हेतु आन्तरिक आशंका है।
 कारण (R): प्रायोगिक एवं नियंत्रित दलों में 'सक्जेक्ट्स' को यादृच्छिक विधि से बाँटने पर परिपक्वता की समस्या को नियंत्रित किया जा सकता है।
 (a) (A) और (R) दोनों सही है। परन्तु (R) सही स्पष्टीकरण नहीं है।
 (b) (A) और (R) दोनों सही है।
 (c) (A) और (R) दोनों गलत है।
 (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही हैं।

Ans. (a) : कथन (A) और कारण (R) दोनों सही है। परन्तु (R) सही स्पष्टीकरण नहीं है।

29. श्वसन संस्थान के विभिन्न अवयवों की सही क्रमबद्धता का चयन कीजिये।
 (a) नोज, फेरिंग्स, लेरिंग्स, एल्वोलाई
 (b) नोज, लेरिंग्स, फेरिंग्स, एल्वोलाई
 (c) फेरिंग्स, लेरिंग्स, एल्वोलाई, नोज
 (d) नोज, एल्वोलाई, फेरिंग्स, लेरिंग्स

Ans. (a) : सही सुमेलित है।
 नोज, फेरिंग्स, लेरिंग्स, एल्वोलाई

30. ओलम्पिक खेलों के आयोजन स्थल नीचे दर्शाये गए है, उनकी घटित होने के हिसाब से क्रमबद्ध कीजिये।
 (i) मैक्सिको (ii) मास्को
 (iii) मन्ट्रियाल (iv) ज्युनिक

कूट:

- (a) 1968, 1976, 1996, 1980
 (b) 1976, 1996, 1968, 1980
 (c) 1968, 1980, 1976, 1996
 (d) 1980, 1976, 1968, 1996

Ans. (c) : सही क्रम है।

1. मैक्सिको - 1968,
 2. मास्को- 1980,
 3. मन्ट्रियाल- 1976,
 4. ज्युनिक - 1996

31. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें:

सूची- I

सूची- II

- | | |
|---------------|--------------------|
| (a) हाकी | (i) रोवर्स कप |
| (c) बैडमिन्टन | (ii) डेविस कप |
| (a) फुटबॉल | (iii) उबेर कप |
| (c) टेनिस | (iv) रंगास्वामी कप |

कूट:

- | | | | |
|-----------|-------|-------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (i) | (ii) | (iii) | (iv) |
| (b) (iii) | (i) | (iv) | (ii) |
| (c) (iv) | (iii) | (i) | (ii) |
| (d) (iv) | (ii) | (i) | (iii) |

Ans. (c) : सही सुमेलित है।

- | | | |
|-----------|---|---------------|
| हाँकी | - | रंगास्वामी कप |
| बैडमिन्टन | - | उबेर कप |
| फुटबॉल | - | रोवर्स कप |
| टेनिस | - | डेविस कप |

32. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें:

सूची- I

सूची- II

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| (a) पी.एन.एफ.ट्रेनिंग | (i) बल |
| (c) प्लायमैट्रिक | (ii) शक्ति |
| (a) फार्टलैक | (iii) लचीलापन |
| (c) वेट ट्रेनिंग | (iv) स्पीड प्ले |

कूट:

- | | | | |
|-----------|-------|-------|------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (iii) | (i) | (iv) | (ii) |
| (b) (ii) | (i) | (iii) | (iv) |
| (c) (i) | (iii) | (iv) | (ii) |
| (d) (iv) | (ii) | (iii) | (i) |

Ans. (c) : सही सुमेलित है।

- | | | |
|-------------------|---|------------|
| पी.एन.एफ.ट्रेनिंग | - | बल |
| प्लायमैट्रिक | - | लचीलापन |
| फार्टलैक | - | स्लीड प्ले |
| वेट ट्रेनिंग | - | शक्ति |

33. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें:

सूची- I

सूची- II

- | | |
|---------------|---------------|
| (a) लॉग बोन | (i) फैलेन्जीस |
| (c) फ्लेट बोन | (ii) ह्यूमरस |

- (a) शार्ट बोन (iii) फ्रन्टल
(c) इरेगुलर बोन (iv) वर्टीब्रिट्स

कूट:

- | | | | |
|----------|-------|-------|------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (i) | (iii) | (ii) | (iv) |
| (b) (ii) | (i) | (iii) | (iv) |
| (c) (ii) | (iii) | (iv) | (i) |
| (d) (ii) | (iii) | (i) | (iv) |

Ans. (d) : सही सुमेलित है।

लॉन बोन	-	ह्यूमरस
फ्लेट बोन	-	फ्रन्टल
शार्ट बोन	-	फैलेन्जीस
इरेगुलर बोन	-	वर्टीब्रिट्स

34. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें:

सूची- I सूची- II

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (a) प्लेटलैट्स | (i) इन्सुलिन |
| (c) लो-हीमोग्लोबिन | (ii) एच.डी.एल. |
| (a) डायबिटीज | (iii) अनेमिया |
| (c) कैलस्ट्रोल | (iv) श्रम्बोसाइट्स |

कूट:

- | | | | |
|----------|-------|-------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (iv) | (iii) | (i) | (ii) |
| (b) (iv) | (ii) | (i) | (iii) |
| (c) (ii) | (iii) | (iv) | (i) |
| (d) (i) | (ii) | (iii) | (iv) |

Ans. (a) : सही सुमेलित है।

प्लेटलैट्स	-	श्रम्बोसाइट्स
लो-हीमोग्लोबिन	-	अनेमिया
डायबिटीज	-	इन्सुलिन
कैलस्ट्रोल	-	एच.डी.एल.

35. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें:

सूची- I सूची- II

- | | |
|------------------|-------------------------------|
| (a) राउन्ड रोबिन | (i) नाक आऊट कप लीग टूर्नामेंट |
| (c) इलिमिनेशन | (ii) नाक आऊट टूर्नामेंट |
| (a) विदिन | (iii) लीग टूर्नामेंट |
| इन्स्टीट्यूशन | |
| (c) कम्बीनेशन | (iv) इन्ट्राम्यूरल |

कूट:

- | | | | |
|-----------|-------|------|------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (iii) | (i) | (ii) | (iv) |
| (b) (iii) | (i) | (iv) | (ii) |
| (c) (i) | (iii) | (ii) | (iv) |
| (d) (iii) | (ii) | (iv) | (i) |

Ans. (d) : सही सुमेलित है।

- | | | |
|-----------------|---|---------------------------|
| 1. राउन्ड रोबिन | - | लीग टूर्नामेंट |
| 2. इलिमिनेशन | - | नाक आऊट टूर्नामेंट |
| 3. विदिन | - | इन्ट्राम्यूरल |
| 4. कम्बीनेशन | - | नाक आऊट कम लीग टूर्नामेंट |

36. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें:

सूची- I सूची- II

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| (a) मीन | (i) $\frac{\sum X}{N}$ |
| (c) स्टेन्डर्ड डेवियेशन | (ii) $\frac{\sum X^2}{N}$ |
| (a) रेन्ज | (iii) $\sqrt{\frac{\sum x^2}{N}}$ |
| (c) वेरियेन्स | (iv) $\frac{Q_3 - Q_1}{2}$ |

कूट:

- | | | | |
|-----------|-------|------|------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (ii) | (iii) | (i) | (iv) |
| (b) (i) | (iii) | (ii) | (iv) |
| (c) (ii) | (iii) | (iv) | (i) |
| (d) (iii) | (ii) | (iv) | (i) |

Ans. (d) : सही सुमेलित है।

मीन	-	$\frac{\sum X}{N}$
स्टेन्डर्ड डेवियेशन	-	$\sqrt{\frac{\sum x^2}{N}}$
रेन्ज	-	$\frac{Q_3 - Q_1}{2}$
वेरियेन्स	-	$\frac{\sum X^2}{N}$

37. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें:

सूची- I सूची- II

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| (a) मिलर वाल वौली टेस्ट | (i) बास्केट बाल |
| (c) नोक्स टेस्ट | (ii) फुटबाल |
| (a) मैक डोलनाल्ड टेस्ट | (iii) टैनिंस |
| (c) डायर्स टेस्ट | (iv) बैडमिन्टन |

कूट:

- | | | | |
|----------|-------|-------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (a) (iv) | (i) | (ii) | (iii) |
| (b) (ii) | (iii) | (iv) | (i) |
| (c) (ii) | (iv) | (iii) | (i) |
| (d) (iv) | (ii) | (iii) | (i) |

Ans. (a) : सही सुमेलित है।

मिलर वाल वाली टेस्ट - बैडमिन्टन
नोज्स टेस्ट - बास्केटबॉल
मैक डोनाल्ड टेस्ट - फुटबॉल
डापर्स टेस्ट - टेनिस

38. निम्न में से कौन सा युग्म सही जोड़ा है।

- (a) पसीने की क्रियाविधि रूकने का परिणाम होता है - हीट केम्प
(b) ठन्ड के दशा में उष्मा का क्षरण अधिक होता है - हाइपोथैरमिक इफेक्ट
(c) पेशीय कार्य के लिये पुनर्निवेशन व्यवस्था - न्यूरोमस्कूलर जक्शन
(d) शारीरिक द्रव्यमान निर्देशिका मापक है - लीन बाडी फैट

Ans. (d) : सही सुमेलित है।

शारीरिक द्रव्यमान निर्देशिका मापक है- लीन बाडी फैट

39. निम्न में से कौन सा युग्म सही जोड़ा नहीं है?

- (a) इन्टेन्सिटी एवं डेन्सिटी
(b) लोड एवं एडेप्टेशन
(c) कंडीशनिंग एवं परिडाइजेशन
(d) लोड एवं रिकवरी

Ans. (a) : सही सुमेलित नहीं है-

इन्टेन्सिटी एवं डेन्सिटी

40. राजनीति किसका अध्ययन है:

- (i) कॉन्सिलिट
(ii) रिलिजन
(iii) पालिसी
(iv) उपरोक्त में से कोई नहीं

कूट:

- (a) (i), (ii) और (iii) सही है।
(b) (i) और (ii) सही हैं।
(c) (i) और (iii) सही है।
(d) केवल (iv) सही है।

Ans. (b) : राजनीति कॉन्सिलिट एवं रिलिजन का अध्ययन है।

41. निम्न में से कौन सा युग्म सही जोड़ा है?

- (a) जिमी जार्ज - फुटबाल
(b) बाइचिंग भूटिया - वाली बाल
(c) अनजू बार्बी जार्ज - हाई जम्प
(d) अपर्णा पोपट - बैडमिन्टन

Ans. (*) : सही सुमेलित है।

जिमी जार्ज - बॉली बॉल
बाइचिंग भूटिया - फुटबाल
अनजू बार्बी जार्ज - हाई जम्प
अपर्णा पोपट - बैडमिन्टन

42. कठिनता का स्तर सम्बन्धित है:

- (i) तीरंदाजी (ii) गोताखोरी
(iii) तैराकी (iv) कुश्ती

कूट:

- (a) (i) और (ii) दोनों सही है।
(b) (i) और (ii) दोनों सही हैं।
(c) केवल (ii) सही है।
(d) केवल (iv) सही है।

Ans. (d) : केवल (iv) सही है।

43. निम्न में से कौन सा क्रिकेट से सम्बन्धित नहीं है?

- (i) डक (ii) स्क्वायर लेग
(iii) शार्ट लेग (iv) लाँग लेग

कूट:

- (a) केवल (iv) सही है।
(b) (i), (ii) और (iii) सही हैं।
(c) (ii) और (iii) सही है।
(d) (iii) और (iv) सही है।

Ans. (a) : डक, स्क्वायर लेग, शार्ट लेग क्रिकेट से सम्बन्धित है परन्तु लाँग लेग क्रिकेट से सम्बन्धित नहीं है

44. स्टीपल चेस में 'वाटर जम्प' की संख्या होती है:

- (a) 28 (b) 7
(c) 8 (d) 10

Ans. (b) : स्टीपल चेस में वाटर जम्प की संख्या (7) तथा 28 बाधा तथा 7 चक्का होती है।

हम सब यह जानते हैं कि केवल अकेले संयुक्त राष्ट्रों में ही खेल-कूद उद्योग में विपुल धन लगा हुआ है जिसकी मात्रा एक वर्ष में 100 बिलियन डालर से अधिक है, लेकिन हम इस बात पर सदैव विचार नहीं करते कि गेट-रिसिप्ट्स, खिलाड़ियों के वेतन तथा संचार माध्यमों से अनुबंधों में इस लागत की मात्रा का आर्थिक संबंध ज्यादा है। हम जब इसमें कुछ अन्य बातों को भी सम्मिलित करते हैं- जैसे खेल-कूद की सामग्रियों का निर्माण करने वाला विशाल निगमों, खेलकूद में पहने जाने वाले वस्त्रों के निर्माताओं, वास्तु विदों, ठेकेदारों, क्रिडांगन स्थल पर विहार का निर्माण-पुनर्निर्माण तथा अभिकल्प करनेवाले डिजाइनकर्ताओं - तभी हम खेलकूद उद्योग की विशालता की कद्र कर सकेंगे। इन बातों को ध्यान में रखने के बावजूद भी, क्रीडा-व्यवसाय के विस्तृत तथा जटिल आर्थिक जाल को पूरी तरह स्पष्ट कर -पाना संभव नहीं है। इस आर्थिक जाल में हम एजेंटों, वकीलों, संचार माध्यमों के प्रतिनिधियों, प्रशिक्षणार्थियों, प्रबंधकों, एथलीटों, स्काउटों तथा रखरखाव-कर्मचारियों को आसानी से सम्मिलित कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त हम खेलकूद से जुड़े जूओं की भी अनदेखी नहीं कर सकते जो कानूनी भी हो सकते हैं और

गैरकानूनी भी। जैसे रेस में शर्त लगाना, क्रीडा क्षेत्र के दलाल, खेल के मैदान के बाहर बाजी लगाना से लेकर ऐसे दलालों, जुआ-सिंडिकेटों तथा अंशकालिक लघु उद्यमियों पर विचार करना जो खेलकूद से गैरकानूनी मुनाफा कमाते हैं। इन कारणों से यह स्पष्ट है कि, खेलकूद के आर्थिक पक्ष को कानूनी, सामाजिक या राजनीतिक नतीजों से अलग नहीं किया जा सकता। आर्थिक पक्ष के कुछ जाने-पहचाने पहलू भी व्यावसायिक खेलकूदों से संबंधित हैं। खिलाड़ी संघों के प्रादुर्भाव, सामूहिक सौदेबाजियों तथा हड़तालों के अनेक उदाहरण मिलते हैं। मनोरंजक तथ्य यह है कि आर्थिक पक्ष व्यावसायिक खेलकूद तक ही सीमित नहीं है। शौकिया खेलकूद भी अत्यधिक मुनाफेदार साबित हुआ है तथा यद्यपि इस बात की व्यापक चर्चा प्रेस, विश्वविद्यालय या समुदाय में नहीं होती, तथापि शौकिया खेल कूद भी व्यावसायिक खेलकूद को ग्रसित करने वाले विवादास्पद मुद्दों से नहीं बच पाया है। उदाहरणस्वरूप, यह अनुमान लगाया गया है कि 1984 में आयोजित ओलंपिक गेम्स से कैलिफोर्निया को 3 बिलियन डालर की आय हुई तथा लॉस एंजेलिस क्षेत्र में 70,000 नौकरियों के अवसर उपलब्ध हुए। इसके अतिरिक्त 1984 के 'समर ओलंपिक' में इतना मुनाफा हुआ कि लॉस एंजेलिस क्षेत्र तथा यूनाइटेड स्टेट्स ओलंपिक कमिटी को अच्छी खासी रकम लौटाई गई। भविष्य में इस रकम का उपयोग युनाइटेड स्टेट्स में ओलंपिक टीम को बेहतर तथा मजबूत बनाने हेतु किया गया। भारतीय खेलकूद के क्षेत्र में युनाइटेड स्टेट्स के मोडेल को अपनाना इतना कठिन कार्य नहीं है। इसके लिए प्रबंधन तथा संसाधनों के उचित उपयोग की आवश्यकता है। बी.सी.सी.आई. भी एक उदाहरण है जिसे करोड़ों रूपयों का मुनाफा हुआ है। भारतीय क्रिकेट संगठन से अन्य खेलकूद संगठन भी खीस ले सकते हैं।

45. लेखांश का मुख्य विषय है:

- खेल और जुआ
- खेल इतिहास - आर्थिक विकास
- खेल और आधुनिक भारत
- खेल अर्थशास्त्र

कूट:

- (i) और (iv) दोनों सही हैं।
- (i) और (ii) सही हैं।
- (ii) और (iii) गलत है, मगर (iv) सही है।
- (ii) और (iv) सही है।

Ans. (a) : सब यह जानते हैं कि केवल अकेले संयुक्त राष्ट्रों में ही खेल-कूद उद्योग में बहुत अधिक धन लगा हुआ है। जिसकी मात्रा एक वर्ष में 100 मिलियन डालर से अधिक है इसी कारण खेलकूद से जुड़े जुओं की भी अनदेखी नहीं कर सकते जो कानूनी भी हो सकते हैं और गैर कानूनी भी।

46. खेल के आर्थिक जाल में आते हैं:

- वकील
- वास्तुकार
- खेल पोशाक
- ऊपर लिखे सब

Ans. (a) : आर्थिक जाल में हम वकीलों, एजेंटों, संचार माध्यमों के प्रतिनिधियों, प्रशिक्षणार्थियों, प्रबंधकों, एथलीटों, स्काडटों तथा रखरखाव- कर्मचारियों को आसानी से सम्मिलित कर सकते हैं।

47. ऊपरलिखित लेखांश दर्शाता है कि खेल को इनसे जुदा नहीं किया यजा सकता:

- कानूनी पहलू
- धार्मिक पहलू
- (A) और (B) दोनों सही हैं
- (A) सही है परन्तु (B) गलत है

Ans. (d) : खेलकूद के आर्थिक पक्ष को कानूनी सामाजिक या राजनीतिक नतीजों से अलग नहीं किया जा सकता। आर्थिक पक्ष के कुछ जाने-पहचाने पहलू भी व्यवसायिक खेलकूदों से संबंधित है।

48. ओलंपिक के आयोजन से आता है:

- मुनाफा
- नौकरियां
- सज्मान
- ऊपर लिखे सभी

Ans. (d) : ओलम्पिक के आयोजन से अनुमान लगाया गया है कि 1984 में आयोजित ओलम्पिक गेम्स से कैलिफोर्निया को 3 बिलियन डॉलर की आय हुई तथा लॉस एंजेलिस क्षेत्र में 70,000 नौकरियों के अवसर उपलब्ध हुए इसके साथ सम्मान भी मिला।

49. क्या अमेरिका के मोडेल को भारत में खेलों की मेजवानी हेतू लागू किया जा सकता है?

- हां
- नहीं
- बिलकुल नहीं
- ऊपर लिखित कोई भी नहीं

Ans. (a) : भारतीय खेलकूद के क्षेत्र में युनाइटेड स्टेट्स के मोडेल को अपनाना इतना कठिन कार्य नहीं है। इसके लिए प्रबंधन तथा संसाधनों के उचित उपयोग की आवश्यकता है।

50. दृढ़कथन (A) : शौकिया खेल को मुनाफेवाला बनाया जा सकता है।

तर्क (R) : शौकिया खेल की परंपरा से ही भारत में बी.सी.सी.आई. विकसित हुआ।

- दोनों (A) और (R) सही हैं।
- (A) सही है मगर (R) गलत है।
- (A) गलत है मगर (R) सही है।
- दोनों (A) और (R) गलत है।

Ans. (a) : कथन (A) और तर्क (B) दोनों सही है।

यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, जून-2007

शारीरिक शिक्षा

व्याख्या सहित द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल

1. कसरतों की अपर्याप्त मात्रा इनकी ओर इंगित करती है:
- (a) अर्गनोमिक्स (b) एनएरोबिक्स
(c) कार्डिनेटिक्स (d) हाईपोकार्डिनेटिक्स

Ans. (b) : एनएरोबिक से अभिप्रायः ऑक्सीजन के अनुपस्थिति से है। एनएरोबिक कार्य के दौरान शरीर इतना कड़ा परिश्रम करता है कि ऑक्सीजन और ईंधन की माँग आपूर्ति के मुकाबले बढ़ जाती है। और तब पेशियाँ ईंधन के सुरक्षित भंडार पर ही निर्भर करती हैं। ऐसे मामले में बेकार पदार्थ एकत्र हो जाते हैं, जिनमें से एक मुख्य होता है लैक्टिक एसिड, पेशियाँ, ऑक्सीजन की अपनी भूख के कारण शरीर के ऑक्सीजन ऋण की स्थिति में ले जाती है। शरीर का भंडारित ईंधन शीघ्रता से बाहर आता है। और क्रियाकलाप पीड़ा के साथ बंद हो जाता है।

2. प्लेटो को जनक के रूप में जाना जाता है:

- (a) प्रकृतिवाद (b) यथार्थवाद
(c) आदर्शवाद (d) वास्तविकतावाद

Ans. (c) : प्लेटो यूनान का प्रसिद्ध दार्शनिक था वह सुकुरात का शिष्य तथा अरस्तू का गुरु था। प्राचीन पश्चिमी दर्शन में प्लेटो का स्थान शिखर पर है।

3. अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति की प्रथम सभा हुई थी:

- (a) एथेन्स (b) फ्रांस
(c) स्वीडन (d) ग्रीस

Ans. (a) : अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति एक अंतर्राष्ट्रीय समिति है जिसका मुख्यालय स्विट्जरलैण्ड में स्थित है। इसकी प्रथम सभा एथेन्स में हुआ था, इसकी स्थापना पियरे डे कुबर्टिन ने 23 जून 1894 को की थी तथा यूनानी व्यापारी देमित्रिस विकेलस इसके प्रथम अध्यक्ष बने थे वर्तमान समय में विश्व की कुल 205 राष्ट्रीय ओलम्पिक समितियाँ इसकी सदस्य हैं।

4. स्किनर ने प्रस्तुत किया:

- (a) सिखने का पुनर्निवेशन सिद्धान्त
(b) सिखने का गेस्टाल्ट सिद्धान्त
(c) सिखने का प्रेरक प्रतिक्रिया सिद्धान्त
(d) सिखने का आपरेन्ट अनुकूलन सिद्धान्त

Ans. (d) : सक्रिय अनुकूलन का सिद्धान्त स्किनर ने चूहों पर प्रयोग किया था। इस सिद्धान्त का प्रतिपादन अमेरिका के हार्वर्ड विश्वविद्यालय के प्रोफेसर बी.एफ.स्किनर ने किया। इस सिद्धान्त का प्रमुख आधार थार्नडाइक द्वारा प्रतिपादित प्रभाव का नियम था। इस नियम के अनुसार यदि किसी अनुक्रिया या व्यवहार के बाद सन्तोष या आनन्द की अनुभूति होती है तो प्राणी उस व्यवहार को दोहराना चाहता है इसके विपरीत यदि किसी अनुक्रिया के पश्चात असन्तोष या दुःख का अनुभव होता है तो प्राणी उस व्यवहार को पुनः दोहराना नहीं चाहता। इस प्रकार ऐसे व्यवहार में उत्तेजना एवं अनुक्रिया का बन्धन कमजोर हो जाता है। यही नियम स्किनर के क्रिया प्रसूत अनुबन्धन का आधार है।

5. समूह गतिशीलता शब्द से तात्पर्य है:

- (a) समूह की संघटना
(b) सर्वोच्चता के लिए प्रतिस्पर्धा
(c) अतःसमूल मुकाबला
(d) समूह की ऊर्जा एवं शक्ति

Ans. (a) : व्यक्तियों, परिवारों या अन्य श्रेणी के लोगों का समाज के एक वर्ग से दूसरे वर्ग में गति समाजिक गतिशीलता कहलाती है। इस गति के परिणामस्वरूप उस समाज में उस व्यक्ति या परिवार की दूसरे के सापेक्ष सामाजिक स्थिति बदल जाता है।

6. पारस्परिक तंत्रिकाभरण को कहा जाता है:

- (a) अगोनिस्ट माँसपेशियों का संकुचन और एन्टागोनिस्ट माँसपेशियाँ आराम करती हैं।
(b) दोनों अगोनिस्ट और एन्टागोनिस्ट माँसपेशियाँ आराम करती हैं।
(c) दोनों अगोनिस्ट और एन्टागोनिस्ट माँसपेशियों का संकुचन।
(d) इनमें से कोई नहीं।

Ans. (a) : पेशियों का पारस्परिक तंत्रिका भरण यह कहा जा चुका है कि समान्य दशाओं में प्रधान प्रेरक पेशी समूह के संकोच के साथ ही विरोधी पेशी समूह का शिथलन हो जाता है। इसी को पारस्परिक तंत्रिका भरण कहा जाता है क्योंकि यह क्रिया तंत्रिका संबंधों द्वारा होती है। न केवल मेरुरज्जु में, किन्तु मस्तिष्क के प्रान्तस्था तक में ऐसे अनेक मार्ग हैं जिनके द्वारा संवेग एक कोशिका समूह से दूसरे में जा सकता है।

7. माँसपेशियों की बयोप्सी तकनीक इनमें से क्या निश्चित करने के लिए प्रयोग में लाई जाती है:

- (a) माँसपेशियों के प्रकार
(b) माँसपेशियों की हष्टपुष्टता
(c) माँसपेशियों की गति
(d) माँसपेशियों की सहनशीलता

Ans. (a) : इससे माँसपेशियों का प्रकार नापा जाता है। बायोप्सी एक प्रक्रिया है जो आपके शरीर से कोशिकाएँ या ऊतक निकालती है। क्षति या रोग की जांच करने के लिए पैथोलॉजिस्ट नामक एक चिकित्सक सूक्ष्मदर्शी से कोशिकाएँ या उत्तक देखता है।

8. ए.टी.पी. माँसपेशियों के संकुचन में उपयोग होती है:

- (a) प्राथमिक स्रोत (b) गौण स्रोत
(c) तात्कालिक स्रोत (d) मध्यकालिक स्रोत

Ans. (a) : ATP + PC प्रणाली की क्षमता बढ़ जाने से अधिक ऊर्जा निकलती है। (ATP) का अर्थ है, एडीनो ट्राय फास्फेट तथा PC का मतलब है, फास्फोक्रियोटिन। ATP - PC प्रणाली एक एनारोबिक ऊर्जा प्रणाली है, जिसमें P.C के विखण्डित हो जाने पर A.T.P का उत्पादन होता है।

9. दुरुस्तता के अभाव इनमें से कौन सा कारण है:

- (a) तरलता का अभाव (b) वजन का अभाव
(c) मांसपेशियों में ऐंठन (d) तंद्रा

Ans. (c) : शरीर में पानी की कमी न होने दे। शरीर में पानी की कमी से भी पैर की उंगलियां सहित कई अंगों की मांसपेशियों में ऐंठन हो सकती है। खासतौर पर व्यायाम के समय जब पसीना बहुत ज्यादा बहता है तब खूब पानी पिएं और शरीर को हाइड्रेट रखे। जब शरीर में पानी की कमी होती है तो अत्यधिक इलेक्ट्रोलाइट्स के कारण मांसपेशियों में ऐंठन होती है।

10. मेडिएल - मैनिस्कस की चोटें इनमें सामान्य होती है:

- (a) वॉलीबाल के खिलाड़ी (b) बॉस्केटबॉल के खिलाड़ी
(c) टेनिस के खिलाड़ी (d) फुटबॉल के खिलाड़ी

Ans. (d) : ऐसी चोटें अक्सर फुटबॉल के खिलाड़ियों में पायी जाती है। दुनिया भर में फुटबॉल बेहद लोकप्रिय खेल है लेकिन यह भी सच है कि खेल के दौरान सिर में गंभीर चोटें लगने के मामले भी बढ़ते जा रहे हैं। ऐसे में विशेषज्ञ ऐसी तकनीक से हेलमेट तैयार करने का प्रयास कर रहे हैं। जो खिलाड़ियों को मैदान पर चोट लगने की संभावनाओं से बचाएगा।

11. कुहनी-संधि इन हड्डियों से बनी होती है:

- (a) अलना, रेडियस और फ्यूमर
(b) अलना, फिमर और फिबुला
(c) अलना, रेडियस और ह्यूमर
(d) रेडियस, अलना और मैक्सिला

Ans. (c) : कंधा तीन हड्डियों का बना होता है। हंसली कंधे की हड्डी और प्रगंडिका (ऊपरी बांह की हड्डी) और उसके साथ ही मांसपेशियों, कंडरा के शोथ और बंध भी सम्मिलित है। कंधे की हड्डियों के बीच के जोड़ों से कंधे का जोड़ बनता है।

12. रेखीय गति एक उदाहरण है:

- (a) वक्रीय दौड़ (b) सीधी दौड़
(c) ऊँची कूद के लिए दौड़ (d) लम्बी कूद के लिए दौड़

Ans. (b) : जब कोई वस्तु सरल रेखीय पथ पर गतिमान होती है, तो इसे सरल रेखीय गति कहते हैं। उदाहरण- यदि एक साइकल सवार एक सीधी सड़क पर जा रहा है, तो साइकल सवार की गति, सरल रेखा में गति या सरल रेखीय गति कही जायेगी। यदि एक लड़का एक फुटबॉल के मैदान के एक तरफ की रेखा के साथ-साथ चल रहा है या दौड़ रहा है तो यह सरल रेखीय गति कहलाती है।

13. प्राथमिक स्कूल में प्रवेश की देरी से इन पर बल दिया जाना चाहिए।

- (a) व्यक्तिगत विकास
(b) एक समूह के सदस्य के रूप में व्यक्ति का विकास
(c) दोनों (A) और (B)
(d) न (A) और न (B)

Ans. (c) : 1. व्यक्तिगत विकास
2. एक समूह के सदस्य के रूप में व्यक्ति का विकास।

14. विद्यालय के स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम में इनमें से कौन सा संबंधित नहीं है:

- (a) स्वास्थ्य शिक्षा
(b) स्वास्थ्य विज्ञान
(c) स्वास्थ्य रिकार्ड का रख-रखाव
(d) बीमारियों का इलाज

Ans. (d) : स्वास्थ्य शिक्षा के अंतर्गत विद्यालयों में स्वास्थ्य सेवाएँ संबंधी कार्यक्रमों को चलाया जाता है। इन कार्यक्रमों का उद्देश्य प्रत्येक छात्र का शारीरिक मानसिक और भावात्मक रूप से अधिक से अधिक स्वास्थ्य का विकास करना होता है। विद्यालय प्रशासन के द्वारा इस ओर अधिक ध्यान दिया जाना चाहिए जिससे छात्र स्वस्थ जीवन जीते हुए नीरोगी रहे। एक विद्यालय के लिए स्वास्थ्य सेवाओं के जिन आवश्यक तत्वों की आवश्यकता होती है। उनका क्रमबद्ध रूप से वर्णन इस प्रकार है।

1. स्वास्थ्य संबंधी सूचना एवं ज्ञान।
2. संक्रामक रोगों पर नियंत्रण।
3. आपातकालीन देखभाल संबंधी क्रियाएँ।
4. विद्यालय के सभी छात्रों का समय-समय पर स्वास्थ्य परिक्षण।

15. माइक्रो-साइकिल की अवधि इनमें से क्या है:

- (a) 3 से 12 महीने (b) 3 से 6 सप्ताह
(c) 3 से 10 दिन (d) 1 से 2 सप्ताह

Ans. (c) : माइक्रो-साइकिल प्रशिक्षण 3 से 10 दिन का होता है। सबसे कम अवधि का होता है। मध्यम तथा उच्च प्रदर्शन से जुड़े खिलाड़ियों के लिए 5 से 10 दिन का होता है। अन्तिम दिन भरपाई के लिए होता है ताकि अगले माइक्रो-साइकिल के अभ्यास में खिलाड़ी प्रवेश कर सके।

16. तेज अनुकूलन प्रक्रिया इनमें से किस में होती है।

- (a) नौसिखिया (b) उच्च निष्पादक
(c) मन्द निष्पादक (d) अनुभवी निष्पादक

Ans. (a) : एक अच्छा विद्यार्थी सीखने के हर मौके को एक अच्छा अवसर मानकर उसका उपयोग करता है। सीखने के पूर्व उल्लिखित विभिन्न विधियाँ या प्रकार सीखने के बारे में कुछ मूल विचार प्रकट करते हैं। नौसिखिया में अनुकूलन प्रक्रिया कम पाया जाता है।

17. परीक्षण एवं पुनः परीक्षण की विधि इनमें से क्या निर्धारित करने के लिए हाती है:

- (a) वैधता (b) विश्वसनीयता
(c) वस्तुनिष्ठता (d) व्यक्तिनिष्ठता

Ans. (b) : विश्वसनीयता एवं पुनः परीक्षण की विधि से यदि एक ही परीक्षण (test) का प्रयोग व्यक्ति पर बार-बार किया जाय और परिणाम में काफी विभिन्नता दिखाई दे तो ऐसा मानना चाहिए कि परीक्षण (test) में अवश्य कोई दोष उपलब्ध है।

18. वितरण के मानक विचलन करने के लिए संक्षिप्त विधि का प्रयोग करते हुए इस प्रकार आकलन किया जा सकता है:

- (a) $\frac{\sqrt{\sum fx^2}}{N}$ (b) $\frac{\sum fx}{N}$

$$(c) \sqrt{\sum fx^2}$$

$$(d) S \frac{\sqrt{\sum fx^2}}{N}$$

Ans. (d) : मानक विचलन करने के लिए लघु विधि का सूत्र

$$SD = i \frac{\sqrt{\sum fx^2}}{N} \text{ है।}$$

i = वर्गांतर के आकार या लम्बाई

fx^2 = कल्पित माध्य से मध्यबिन्दु के विचलन के वर्ग तथा उसकी बारंबारता (f) के गुणन फल

Σ = योगफल

19. रोजर्स बल परीक्षण इनमें से किस में निहित है:

- (i) हैंड ग्रिप टेस्ट (ii) लैंग स्ट्रेंथ टेस्ट
(iii) बैक स्ट्रेंथ टेस्ट (iv) आर्म स्ट्रेंथ टेस्ट

कोड:

- (a) (i) और (ii) सही है।
(b) (i) और (iii) सही है।
(c) (iii) और (iv) सही है।
(d) (i), (ii) और (iii) सही है।

Ans. (d) :

- (i) हैंड ग्रिप टेस्ट
(ii) लैंग स्ट्रेंथ टेस्ट
(iii) बैक स्ट्रेंथ टेस्ट

20. हैविट टैनिश टेस्ट में शामिल है:

- (i) फोर हैंड ड्राइव प्लेसमेंट
(ii) ड्राइव फोर डिस्टेंस प्लेसमेंट
(iii) बैक हैंड ड्राइव प्लेसमेंट
(iv) सर्विस प्लेसमेंट

कोड:

- (a) (i), (ii) और (iv) सही है।
(b) (i), (ii) और (iii) सही है।
(c) (ii), (iii) और (iv) सही है।
(d) (i), (iii) और (iv) सही है।

Ans. (d) :

- (i) फोर हैंड ड्राइव प्लेसमेंट
(ii) बैक हैंड ड्राइव प्लेसमेंट
(iii) सर्विस प्लेसमेंट

21. सूची-I सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से मिलाएँ :

सूची- I

- (a) क्रॉस -वैबर टेस्ट
(b) जे.सी.आर. टेस्ट
(c) शटल प्लस रेशों टेस्ट
(d) मिलर-वॉल वॉली टेस्ट

सूची- II

- (i) बैडमिंटन
(ii) कार्डिओवस्कुलर
(iii) गामक क्षमता
(iv) माँसपेशियों की थाकत

कूट:

- (a) (ii) (i) (iv) (iii)
(b) (iv) (i) (iii) (ii)

- (c) (iv) (iii) (ii) (i)
(d) (i) (ii) (iii) (iv)

Ans. (c) : सही कोड है-

- क्रॉस -वैबर टेस्ट - माँसपेशियों की ताकत
जे.सी.आर. टेस्ट - गामक क्षमता
शटल प्लस रेशों टेस्ट - कार्डिओवस्कुलर
मिलर-वॉल वॉली टेस्ट - बैडमिंटन

22. सूची-I और सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से मिलाएँ :

सूची- I

- (a) ऑक्सीजन
(b) कार्बनडाईऑक्साइड
(c) नाइट्रोजन
(d) धूल के कण

सूची- II

- (i) 21% लगभग
(ii) 00.4% लगभग
(iii) 0.79% लगभग
(iv) कुछ मात्रा

कूट:

- (a) (i) (ii) (iii) (iv)
(b) (i) (ii) (iv) (iii)
(c) (ii) (i) (iv) (iii)
(d) (i) (iii) (ii) (iv)

Ans. (a) :

- ऑक्सीजन - 21% लगभग
कार्बनडाईऑक्साइड - 00.4% लगभग
नाइट्रोजन - 0.79% लगभग
धूल के कण - कुछ मात्रा

23. स्वास्थ्य एवं सुरक्षा कौशलों को विद्यालय में इस प्रकार पढ़ाया जा सकता है:

- (i) प्राथमिक उपचार (ii) दवा नुस्खा
(iii) सुरक्षा शिक्षा (iv) ड्राईवर शिक्षा

कोड:

- (a) (i), (ii) और (iii) सही है।
(b) (ii), (iii) और (iv) सही है।
(c) (i), (iii) और (iv) सही है।
(d) (i), (ii) और (iv) सही है।

Ans. (a) :

- (i) प्राथमिक उपचार
(ii) दवा नुस्खा
(iii) सुरक्षा शिक्षा

24. बाईसैप माँसपेशियाँ जो फोरआर्म से जुड़ी होती हैं कार्य करती हैं:

- (a) प्रथम श्रेणी उत्तोलक (b) द्वितीय श्रेणी उत्तोलक
(c) तृतीय श्रेणी उत्तोलक (d) इनमें से कोई नहीं

Ans. (a) : जब फलक्रम (Fulcrum) बल (Power) और भार (weight) के बीच में रहता है तो उसे प्रथम प्रकार का उत्तोलक (First order of lever) कहते हैं।

25. पी.पी.बी.ई.एस. इनमें से किस के लिए है:

- (a) योजना, कार्यक्रम, बजट, शिक्षा एवं व्यवस्था
(b) तैयारी, कार्यक्रम, बजट, प्रवेश एवं व्यवस्थाएँ

- (c) योजना, तैयारी, संतुलन, शिक्षा एवं व्यवस्था
(d) योजना, कार्यक्रम, बजट, और मूल्यांकन व्यवस्था

Ans. (d) : P = प्रोग्राम (योजना)

P = कार्यक्रम

B = बजट

E = मूल्यांकन

S = सिस्टम

26. प्रथम चार विश्व कप फुटबॉल प्रतियोगिता के आयोजित देशों को क्रम से लिखें:

- (a) ब्राजील, फ्रॉन्स, इटली, उरुग्वे
(b) फ्रॉन्स, ब्राजील, उरुग्वे, इटली
(c) उरुग्वे, फ्रॉन्स, इटली, ब्राजील
(d) उरुग्वे, इटली, फ्रॉन्स, ब्राजील

Ans. (d) : उरुग्वे, इटली, फ्रॉन्स, ब्राजील

27. ऊँची कूद के प्रतियोगियों के क्रमबद्ध स्थानों का सही क्रम निश्चित करें।

प्रतियोगि	निष्पादनता		
	1.75m.	1.80m.	1.85m.
B	XO	XXO	XXX
R	O	XXO	XXX
S	XXO	XO	XXX

O = कूद जाना, X = असफल

प्रथम द्वितीय तृतीय

- (a) B S R
(b) S R B
(c) R S B
(d) B R S

Ans. (c) : प्रथम द्वितीय तृतीय
R S B

28. पेन्टेथलॉन (पंचव्याम प्रतियोगिता) इवेंट निम्नलिखित में से किस क्रम में होते हैं:

- (a) ऊँची कूद, भालाफेक, तश्तरी फेक, 200 मी. दौड़
(b) लंबी कूद, तश्तरी फेक, भाला फेक, 200 मी. दौड़
(c) भाला फेक, तश्तरी फेक, लंबी कूद, 200 मी. दौड़
(d) तश्तरी फेक, लंबी कूद, भाला फेक, 200 मी. दौड़

Ans. (*) : पेन्टाथलॉन में 5 Euent होते हैं-

घुड़सवारी, सूटिंग, तलवारबाजी, फ्रिस्टाईल स्विमिंग, 3 किलो मी. क्रास कन्ट्री

29. प्रथम चार ओलम्पिक खेलों की मेजबानी करने वाले देशों का क्रम बताइए:

- (i) एथेन्स (ii) पेरिस
(iii) सेंट लुईस (iv) अंदन

कोड:

- (a) (i) (ii) (iii) (iv)
(b) (i) (iii) (ii) (iv)
(c) (iv) (ii) (iii) (i)
(d) (i) (ii) (iv) (iii)

Ans. (a) : एथेन्स, पेरिस, सेंट लुईस, लंदन

30. ओलम्पिक आदर्श का सही क्रम बताइए:

- (a) अल्टियस, सीटियस, फोर्टियस
(b) फोर्टियस, सीटियस, अल्टियस
(c) सीटियस, अल्टियस, फोर्टियस
(d) सीटियस, फोर्टियस, अल्टियस

Ans. (c) :

सीटियस, अल्टियस, फोर्टियस

↓ ↓ ↓
अधिकतेज दौड़ना, अधिक ऊँचा कूदना, अधिक मजबूत होना

31. अच्छे पाठ प्रस्तुतीकरण का सही चरणों का क्रमबद्ध लिखें:

- (i) भूमिका (ii) प्रदर्शन
(iii) अभ्यास (iv) व्याख्या
(v) अवलोकन एवं पर्यवेक्षण

कोड:

- (a) (i) (iv) (ii) (iii) (v)
(b) (i) (ii) (iii) (iv) (v)
(c) (i) (iii) (ii) (v) (iv)
(d) (i) (iv) (ii) (v) (iii)

Ans. (a) : सही चरण है।

- (i) भूमिका
(ii) व्याख्या
(iii) प्रदर्शन
(iv) अभ्यास
(v) अवलोकन एवं पर्यवेक्षण

32. शारीरिक शिक्षा के विभिन्न कालों को क्रमानुसार लिखिए:

- (i) वैदिक काल
(ii) सिंधु घाटी सभ्यता काल
(iii) मध्यकाल
(iv) हिंदू काल

कोड:

- (a) (i) (ii) (iv) (iii)
(b) (ii) (i) (iv) (iii)
(c) (iv) (i) (iii) (ii)
(d) (ii) (iii) (iv) (i)

Ans. (d) :

- (i) सिंधु घाटी सभ्यता काल
(ii) वैदिक काल
(iii) हिंदू काल
(iv) मध्यकाल

33. सूची-I के सूची-II से मिलाइए और नीचे दिये गए कोड की सहायता से सही उत्तर दीजिए।

सूची- I

सूची- II

- (a) अजमेर सिंह (i) बास्केट बॉल
(b) दिलीप तिरकी (ii) एथलैटिक्स
(c) महेश भूपति (iii) हॉकी
(d) परमजीत सिंह (iv) टैनिंस

कूट:

(a)	(b)	(c)	(d)
(a) (i)	(iii)	(ii)	(iv)
(b) (iv)	(i)	(iii)	(ii)
(c) (ii)	(iii)	(i)	(iv)
(d) (ii)	(iii)	(iv)	(i)

Ans. (d) :

अजमेर सिंह	-	एथलैटिक्स
दिलीप तिरकी	-	हॉकी
महेश भूपति	-	टैनिस्
परमजीत सिंह	-	बॉस्केट बॉल

34. सूची-I और सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से मिलाइए और सही उत्तर दीजिए।

सूची- I

सूची- II

(a) द्रोणाचार्य	(i) सोलजर
(b) उदयन पंडित	(ii) सिविलियन
(c) वीर चक्र	(iii) हॉकी
(d) भरत रत्न	(iv) कोच

कूट:

(a)	(b)	(c)	(d)
(a) (i)	(ii)	(iii)	(iv)
(b) (iii)	(iv)	(ii)	(i)
(c) (iv)	(iii)	(i)	(ii)
(d) (iv)	(ii)	(iii)	(i)

Ans. (c) :

द्रोणाचार्य	-	कोच
उदयन पंडित	-	एग्रीकलचर
वीर चक्र	-	सोलजर
भारत रत्न	-	सिविलियन

35. सूची-I और सूची-II मिलाइए। नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही उत्तर दीजिए।

सूची- I

सूची- II

(a) वॉलीबाल	(i) जम्प बॉल
(b) बास्केट बॉल	(ii) लिब्रो
(c) गोल्फ	(iii) पार
(d) टैनिस्	(iv) डबल फॉल्ट

कूट:

(a)	(b)	(c)	(d)
(a) (i)	(iii)	(ii)	(iv)
(b) (ii)	(i)	(iii)	(iv)
(c) (ii)	(iv)	(iii)	(i)
(d) (i)	(ii)	(iii)	(iv)

Ans. (b) : सही कोड है-

वॉलीबाल	-	लिब्रो
बास्केट बॉल	-	जम्प बॉल
गोल्फ	-	पार
टैनिस्	-	डबल फॉल्ट

36. सूची-I और सूची-II को मिलाइए। और कोड की सहायता से सही उत्तर दीजिए।

सूची- I

सूची- II

(a) सतर्कता बढ़ाने का मादक द्रव्य	(i) बीटा ब्लॉकर
(b) मनोवैज्ञानिक उत्तेजना	(ii) अनाबॉलिक स्टीरोईड्स
(c) टैस्टोस्ट्रान हार्मोन	(iii) नारकोटिक एनालजेसिक
(d) उत्तेजित अनुक्रिया	(iv) स्टीमुलेशन

कूट:

(a)	(b)	(c)	(d)
(a) (iv)	(iii)	(ii)	(i)
(b) (iii)	(ii)	(iv)	(i)
(c) (i)	(iii)	(ii)	(iv)
(d) (iv)	(i)	(ii)	(iii)

Ans. (c) : सही कोड है।

सतर्कता बढ़ाने का मादक द्रव्य	-	बीटा ब्लॉकर
मनोवैज्ञानिक उत्तेजना	-	नारकोटिक एनालजेसिक
टैस्टोस्ट्रान हार्मोन	-	अनाबॉलिक स्टीरोईड्स
उत्तेजित अनुक्रिया	-	स्टीमुलेशन

37. सूची-I और सूची-II को मिलाइए एवं नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही उत्तर दीजिए।

सूची- I

सूची- II

(a) आसन	(i) आत्म-निरीक्षण
(b) प्राणायाम	(ii) ध्यान
(c) धारणा	(iii) श्वास नियंत्रण
(d) समाधि	(iv) अवस्था (पोस्चर)

कूट:

(a)	(b)	(c)	(d)
(a) (iv)	(iii)	(ii)	(i)
(b) (i)	(iv)	(iii)	(ii)
(c) (iv)	(i)	(iii)	(ii)
(d) (ii)	(i)	(iv)	(iii)

Ans. (a) : सही कोड है-

आसन	-	अवस्था (पोस्चर)
प्राणायाम	-	श्वास नियंत्रण
धारणा	-	ध्यान
समाधि	-	आत्म-निरीक्षण

38. नीचे दिए गए कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिए।

कथन (A) : खेल प्रशिक्षण के सभी सिद्धान्तों में से, प्रशिक्षण भार के सिद्धान्त और प्रशासनिक सम्पादन सबसे महत्वपूर्ण है।

कारण (R) : इन सिद्धान्तों में कोई भी त्रुटि खिलाड़ियों के उच्च निष्पादनता में बाधक हो सकती है।

कोड:

- (a) दोनों (A) और (R) गलत हैं।
(b) दोनों (A) और (R) सही हैं।

- (c) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है।
 (d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही हैं।

Ans. (b) : दोनों कथन (A) और कारण (R) दोनों सही है।

39. नीचे दिए गए कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिए।

कथन (A) : लोग प्रायः खेल और अभ्यास में हिस्सा क्यों लेते हैं इसकी पहचान करना सम्भव है, यह याद रखना है कि हर व्यक्ति के भाग लेने के उद्देश्य भिन्न-भिन्न होते हैं तथा वे विशिष्ट हो सकते हैं।

कारण (R) : किसी विशिष्ट खेल में भाग लेने के पीछे व्यक्तिगत एवं राजनैतिक एवं राजनैतिक अभिरूचियों की भी भागीदारी हो सकती है।

कोड:

- (a) (A) सही है किन्तु (R) गलत है।
 (b) (A) गलत है किन्तु (R) सही है।
 (c) दोनों (A) और (R) गलत है।
 (d) दोनों (A) और (R) सही हैं। परन्तु (R) उसकी सही व्याख्या नहीं है।

Ans. (a) : कथन (A) सही है किन्तु कारण (R) गलत है।

40. नीचे दिए गए कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिए।

कथन (A) : सुपर कंपनशेसन प्रभाव को पैदा करनेवाला प्रशिक्षण भार आगे प्रशिक्षण अवस्था को सुधारने में मदद करता है।

कारण (R) : सुपर कंपनशेसन होने के बाद भार अगली अनुकूलन अवस्था में भार को बढ़ाया जाना चाहिए।

कोड:

- (a) दोनों (A) और (R) गलत है।
 (b) (A) सही है परन्तु (R) गलत है।
 (c) दोनों (A) और (R) सही है।
 (d) (A) गलत है परन्तु (R) सही हैं।

Ans. (c) : कथन (A) और कारण (R) सही है।

41. नीचे दिए गए कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिए।

कथन (A) : यदि मुँह से ली जाय तो इंसुलिन अप्रभावी है।

कारण (R) : वह प्राथमिक नलियों में ही खत्म हो जाती है क्योंकि आँतों द्वारा पचाने के लिए अणु का आकार बहुत बड़ा होता है।

कोड:

- (a) दोनों (A) और (R) गलत है।
 (b) (A) सही है परन्तु (R) गलत है।
 (c) दोनों (A) और (R) सही है।
 (d) (R) गलत है परन्तु (A) गलत हैं।

Ans. (c) : दोनों कथन (A) और कारण (R) सही है।

42. नीचे दिए गए कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिए।

कथन (A) : किसी भी खेल के टिकट का मूल्य मुख्यतः दर्शकों के टिकट की माँग पर निर्भर करता है।

कारण (R) : क्षेत्र से जुड़े दर्शकों की औसत आर्च से जुड़ा है जिस क्षेत्र में खेल हो रहे है।

कोड:

- (a) दोनों (A) और (R) सही है, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या है।
 (b) दोनों (A) और (R) सही है, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
 (c) (A) सही है, परन्तु (R) सही नहीं है।
 (d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही हैं।

Ans. (c) : कथन (A) सही है, परन्तु कारण (R) सही नहीं है।

43. नीचे दिए गए कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिए।

कथन (A) : जनसंचार की सीमाएं और खेलों के बारे में हमारी दृष्टि की व्याख्या करता है। हम इनका उपयोग करते हैं।

कारण (R) : जनसंचार खेलों के व्यावसायीकरण के प्रभाव को व्यर्थ कर देता है या कभी-कभी उल्टा कर देता है।

कोड:

- (a) दोनों (A) और (R) गलत है।
 (b) दोनों (A) और (R) सही है, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
 (c) (A) सही है, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
 (d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही हैं।

Ans. (d) : कथन (A) गलत है, परन्तु कारण (R) सही हैं।

44. नीचे दिए गए कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिए।

कथन (A) : अधिगम स्थिति में किसी भी कौशल के प्रशिक्षण द्वारा सीखना अन्य स्थिति में भी स्थानान्तरित एवं उपयोग में लाया जा सकता है।

कारण (R) : टेनिस के कौशल उनका स्थानान्तरण जिम्नार्स्टिक कौशलों के अधिगम में भी हो सकता है।

कोड:

- (a) दोनों (A) और (R) गलत है।
 (b) (A) सही है परन्तु (R) गलत है।
 (c) दोनों (A) और (R) सही है।
 (d) (R) गलत है परन्तु (A) गलत हैं

Ans. (b) : कथन (A) सही है परन्तु कारण (R) गलत है।

45. नीचे दिए गए कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिए।

कथन (A) : अधिगम व्यवहार मानव संस्कृति की पहचान के लिए संप्रेषित होता है। यह सोचने का, विश्वास करने एवं क्रियाकलाप करने का तरीका है।

कारण (R) : बच्चा जिस संस्कृति में जन्म लेता है। उसके उसी क्रियाकलाप संस्कृति से निर्देशित होंगे।

कोड:

- (a) दोनों (A) और (R) सही हैं, और (R), (A) की सही व्याख्या है।
 (b) दोनों (A) और (R) सही हैं, और (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
 (c) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है।
 (d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही हैं।

Ans. (d) : कथन (A) गलत है, परन्तु कारण (R) सही हैं।

दिए गए अंश को पढ़िए और आगे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

नैतिक एवं शारीरिक शक्ति से निर्बल रोम राज्य को निचोड़ दिया, नैतिक और शारीरिक सबल टैटोनिक बारबेरियन ने उस धरती को रौंद डाला जो कभी लैटिन लोगों के लिए गर्व की बात थी। विसिगॉथ ने स्पेन को, वैंडल ने उत्तरी अफ्रीका को, फ्रैंक ने गॉल को, एंजल्स और सक्सेन ने ब्रिटेन को और आस्ट्रोगॉथ ने इटली को रौंद डाला। जैसा कि इतिहास में वर्णित है कि आक्रमणों ने साहित्य और ज्ञान को हास के निम्नस्तर तक पहुँचा दिया।

पेगोन के बाहर और अनैतिक रोम में ईसाई धर्म और तपश्चर्या विकसित हुई और पनपी। रोम में कुछ व्यक्ति रोमन समाज में व्याप्त लौकिकता और नैतिकता से चिढ़ गए थे। वे न तो रोम के देवताओं की पूजा करते थे, न नहाते थे और न खेलों में भाग लेते थे। वे सोचते थे कि सब प्रकार के शारीरिक क्रियाकलाप जो शरीर को ठीक करने के लिए बनाए गए हैं सब बेवकूफी के धन्धे हैं। उनके अनुसार मनुष्य में मस्तिष्क और शरीर की अलग-अलग सत्ता है तथा एक का दूसरे से कोई सम्बन्ध नहीं है। ईसाई राजा थ्योडीसियस ने पॅगोन की सत्ता से 394 A D में ओलम्पिक खेल समाप्त कर दिया।

ईसाई धर्म की मान्यता है कि शरीर में पाप होता है और इसीलिए उसे अध्यात्म जो पवित्र है, उससे जोड़ना चाहिए। शरीर में शैतान होता है उसको परेशान किया जाना चाहिए। इस प्रकार की क्रियाएँ स्वास्थ्य को कमजोर बनाती हैं और बहुतों को स्नायु व्यवस्था को नष्ट कर देती हैं, ईसाई धर्म के प्रसार से गिरिजा घर बनाए गए जहाँ ईसाई लोग अपने को संसार को उसके पापों से अलग रख सकते थे। बाद में इन

गिरिजाघरों के साथ स्कूल जुड़ गए परन्तु प्रारम्भिक ईसाई धर्म ने शारीरिक शिक्षा को पाठ्यक्रम का अंग नहीं माना। मध्यकाल में विश्वविद्यालय भी शारीरिक शिक्षा से चिढ़े रहे। शारीरिक शिक्षा के इतिहास पर जो अन्य प्रभाव प्रमुख रूप से पड़ा वह था - रूढ़िवादिता का-जिसकी धारणा थी कि तथ्य किसी व्यक्ति की शिक्षा में सबसे महत्वपूर्ण मुद्दा है। जीवन की सफलता की कुंजी है इन तथ्यों को जानना और व्यक्ति की मानसिक एवं बौद्धिक शक्तियों का विकास करना है। रूढ़िवादिता ने शारीरिक शिक्षा की महत्वहीनता और अनावश्यकता पर बल नहीं दिया। मध्य युग में विद्वानों और विश्वविद्यालयों ने इस आंदोलन को विकसित किया।

46. एंजल्स और सक्सेन ब्रिटेन को रौंदा उसी प्रकार रोम किसके द्वारा रौंदा गया:

- (a) ऑस्ट्रोगॉथ (b) फ्रैंक्स
 (c) टैटोनिक (d) विसिगोथ

Ans. (c) : नैतिक और शारीरिक सबल टैटोनिक बारबेरियन ने रोम की धरती को रौंद डाला जो कभी लैटिन लोगों के लिए गर्व की बात थी।

47. रोम के लोगों की आस्था थी:

- (a) ईसाई धर्म (b) तपस्या
 (c) नैतिकता (d) इनमें से कोई नहीं

Ans. (d) : रोम के लोगों की आस्था न तो ईसाई-धर्म और न तपस्या और नैतिकता इनमें से किसी में भी नहीं थी।

48. ओलम्पिक खेल समाप्त किए गए।

- (a) रोम के लोगों द्वारा
 (b) ग्रीक के लोगों द्वारा
 (c) ईसइयों द्वारा
 (d) लैटिन के लोगों द्वारा

Ans. (c) : ईसाई राजा थ्योडीसियस ने पॅगोन की सत्ता से 394 ई. पू. में ओलम्पिक खेल समाप्त कर दिया।

49. आध्यात्मिकता में शरीर अंगसंचालन के सहयोग की धारणा जागृत की गई:

- (a) ईसाई धर्म द्वारा (b) गिरिजा घर (मोनेष्ट्री)
 (c) विश्वविद्यालयों (d) विद्यालयों

Ans. (b) : आध्यात्मिकता में शरीर अंग संचालन के सहयोग की धारणा गिरिजाघर मोनेष्ट्री में जागृत की गई।

50. शारीरिक शिक्षा का इतिहास प्रभावित:

- (a) रूढ़िवादिता
 (b) मानसिक शक्तियों के विकास
 (c) शारीरिक शक्तियों को कमजोर करना
 (d) उपर्युक्त सभी

Ans. (b) : शारीरिक शिक्षा का इतिहास मानसिक एवं बौद्धिक शक्तियों का विकास करना है जिससे प्रभावित होता है।

यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, दिसम्बर-2007

शारीरिक शिक्षा

व्याख्या सहित द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल

1. हापोकानेटिक शारीरिक शिक्षा की उस अवस्था की ओर संकेत देती है। जहाँ मांसपेशियों की गतिविधियों की मात्रा होती है:

- (a) प्राप्त (b) अप्राप्त
(c) अपेक्षा से ज्यादा (d) उपरोक्त कोई नहीं

Ans. (c) : हाइपोकानेटिक शारीरिक शिक्षा की उस अवस्था की ओर संकेत देती है। जहाँ पर मांसपेशियों का अपेक्षा से ज्यादा आकार बढ़ता भी है और स्थिर भी रहता है।

2. ग्रीक दर्शन शास्त्री जिन्हें आदर्शवाद का जन्मदाता कहा जाता है:

- (a) अरस्तु (b) प्लेटो
(c) रूसो (d) डार्विन

Ans. (b) : शिक्षा आदिकाल से ही विभिन्न दार्शनिक विचारधाराओं से प्रभावित होती चली आ रही है, किन्तु इस पर सबसे अधिक प्रभाव आदर्शवाद पर पड़ा है। शिक्षा के क्षेत्र में आदर्शवाद को प्रमुखता देने वालों में सर्वप्रथम ग्रीक दर्शन शास्त्री प्लेटों को माना जाता है। इसके अलावा क्रमशः काँमैनियस-पेस्टालॉजी तथा फ्रोबेल के नाम विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं।

3. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का गठन हुआ था:

- (a) 1894 ई. (b) 1896 ई.
(c) 776 बी.सी. ई. (d) 1952 ई.

Ans. (a) : आधुनिक ओलम्पिक खेलों के लिए 25 जून 1894 को पेरिस में अन्तर्राष्ट्रीय एथलेटिक कांग्रेस के दौरान एक सर्वोच्च नियन्त्रण वाली संस्था का गठन किया गया। बैरन डी कोबर्टिन ने अपनी व्यक्तिगत पसंद के आधार पर पहली समिति के लिए 15 सदस्यों को मनोनीत कर दिया। आई. ओ. सी. का मुख्यालय लुसाने (स्विटजरलैंड) में स्थित है।

4. पाँवलव से सम्बन्धित है:

- (a) सीखने का पुनर्निर्देशन सिद्धान्त
(b) सीखने का क्षेत्र सिद्धान्त
(c) सीखने का अनुबंधन सिद्धान्त
(d) सीखने का क्रियात्मक अनुबंधन सिद्धान्त

Ans. (c) : सीखने के अनुबंधन सिद्धान्त को पाँवलव का भी सिद्धान्त कहा जाता है क्योंकि इसका अविष्कार एक रूसी वैज्ञानिक इवान पी. पाँवलव ने दिया था जो उद्दीपन और अनुक्रिया के बीच सम्बन्धों का अध्ययन करने में रुचि रखते थे। उन्होंने कुत्तों पर अध्ययन किये।

5. प्रतियोगिता सफलता को मापने की प्रक्रिया है:

- (a) किसी के निश्चित दक्षता स्तर पर पहने का निर्धारण
(b) वर्तमान निष्पादनता की भूतकाल निष्पादनता से तुलना
(c) दक्षता स्तर उनके द्वारा निर्धारित कि जाती है जिन्होंने भूतकाल में प्रदर्शित किया हो।
(d) उन सभी की समान क्रियाओं व समान परिस्थितियों में निष्पादनता की तुलना।

Ans. (b) : प्रतियोगिता के सफलता को मापने के लिए वर्तमान में प्रतियोगिता की निष्पादकता को भूतकाल या पहले की प्रतियोगिताओं की निष्पादकता से तुलना प्रतियोगिता की सफलता को मापने की प्रक्रिया है।

6. विवादप्रिय मांसपेशियों का सिकुड़ना व प्रतिरोधी मांसपेशियों का विश्राम करना कहलाता है:

- (a) पारस्परिक तन्त्रिकोन्तेजन (b) उत्केन्द्रक संकुचन
(c) सकेन्द्रित संकुचन (d) उपरोक्त कोई नहीं

Ans. (b) : मांसपेशियों का सिकुड़ना व प्रतिरोधी मांसपेशियों का विश्राम करना उत्केन्द्रक संकुचन कहलाता है। जो मांसपेशियों के संचालन में सहायक होते हैं।

7. मांसपेशियों के प्रकार निश्चित किये जाते हैं:

- (a) केलोरीमीटर द्वारा
(b) मांसपेशियों की बायोप्सी द्वारा
(c) स्पेक्ट्रोफोटोमीटर द्वारा
(d) रेडियो मीटर द्वारा

Ans. (b) : मांसपेशी बायोप्सी एक ऐसी प्रक्रिया है जो एक प्रयोगशाला में परीक्षण के लिए ऊतकों का एक छोटा नमूना निकालती है। यह परीक्षण आपके डॉक्टर को यह देखने के लिए मदद कर सकता है कि आपकी मांसपेशी में संक्रमण या बीमारी है या नहीं।

8. मांसपेशियों के कान्ट्रेक्शन के लिये तुरन्त ऊर्जा का स्रोत है:

- (a) ब्लड ग्लूकोस (b) ग्लाइकोजेन
(c) ए.टी.पी. (d) फ्रास्फोक्रिटाईन

Ans. (c) : मांसपेशियों के संकुचन (contraction) के लिए (A.T.P.) ए.टी.पी. तुरन्त ऊर्जा का स्रोत होता है। ए.टी.पी. अणु मायोसीन एटीपेज द्वारा हाइड्रोलॉलाईज्ड होकर रासायनिक ऊर्जा का उत्पादन करता है।

9. ऐंठन निम्न कारणों से होता है:

- (a) कार्य की क्षमता का अभाव (b) तरल का अभाव
(c) नींद का अभाव (d) आराम का अभाव

Ans. (b) : मांसपेशियों की ऐंठन से पीड़ित व्यक्ति का मांसपेशियों में दर्द होने लगती है। और यह रोग शरीर के किसी भी भाग में हो सकता है, लेकिन यह रोग अधिकतर पैरों में होता है। मांसपेशियों में ऐंठन होने का प्रमुख कारण शरीर में विटामिन 'बी', 'डी', कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम तथा प्रकृतिक लवणों की कमी होना है।

10. फुटबॉल में खिलाड़ियों की सामान्य चोटें:

- (a) घुटने की पार्श्व सहपार्श्व स्नायु चोटे
(b) सिर की चोटें
(c) घुटने की अन्तर पार्श्व स्नायु चोटे
(d) मीडियल मैनसीयान

Ans. (a) : फुटबॉल में खिलाड़ियों की सामान्य चोटे घुटने की पार्श्व सहपार्श्व स्नायु चोटे खेलते समय बाल को किक मारते समय लगती है।

11. घुटने की सन्धि निम्नलिखित हड्डियों से बनती है:

- (a) फिमर, फिबुला, टिबिया
(b) फिमर, रेडियस, अलना
(c) फिमर, फिबुला, अलना
(d) टिबिया, रेडियस, फिबुला

Ans. (a) : घुटना टांग और जंघा को जोड़ने वाला शरीर का अंग है। यह दो संधियों से मिलकर बना होता है। एक संधि फीमर और टिबिया के बीच होता है, जबकि दूसरा फीमर और पेटेला के बीच यह मानव शरीर की सबसे बड़ी संधि होती है और यह बहुत जटिल होती है।

12. ट्रैक पर 100 मीटर के धावक की ऊपर बाजू गति का उदहारण यह हैं:

- (a) वक्र रेखीय (b) रेखीय गति
(c) स्पर्शी गति (d) उपरोक्त कोई नहीं

Ans. (b) : रेखिक गति या ऋजुरेखीय गति वह गति है जिसमें पिण्ड का गतिपथ एक सरल रेखा हो। इस प्रकार की गति गणितीय निरूपण केवल एक अवकाशयी विमा का उपयोग करते हुए किया जा सकता है।

13. बढ़ते हुये बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा पाठ्य क्रम होना चाहिये:

- (a) शोध केन्द्रित (अनुसंधान केन्द्रीय)
(b) प्रतियोगिता केन्द्रित
(c) विषय केन्द्रित
(d) बालक केन्द्रित

Ans. (d) : बढ़ते हुए बच्चों का शिक्षा पाठ्य क्रम बालकेन्द्रित होना चाहिए। बालक के मनोविज्ञान को समझते हुए शिक्षण की व्यवस्था करना तथा उसकी अधिगम सम्बन्धी कठिनाइयों को दूर करना बाल केन्द्रित शिक्षण कहलाता है। अर्थात् बालक की रुचियों, प्रवृत्तियों, तथा क्षमताओं को ध्यान में रखकर शिक्षा प्रदान करना ही बाल केन्द्रित शिक्षा कहलाता है।

14. विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम में मुख्य ध्यान होना चाहिये:

- (a) विद्यालय परिसर को साफ रखना
(b) मध्याह्न (दोपहर) के खाने की व्यवस्था (प्रबन्ध) का
(c) समाज सेवा कार्यक्रम में भाग लेना
(d) बालकों को स्वास्थ्य व स्वास्थ्य विज्ञान विषय में शिक्षित करना

Ans. (d) : प्राथमिक विद्यालयीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों का प्रमुख उद्देश्य स्कूल के छात्रों के स्वस्थ को सुधारना एवं उचित बनाये रखना है।

स्वास्थ्य परिषद् एवं स्वास्थ्य समिति के अनुसार प्रत्येक विद्यालय में एक स्वास्थ्य परिषद् एवं स्वास्थ्य समिति का गठन किया जाना चाहिए। यह समिति विद्यालय में स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में नेतृत्व एवं निर्देशन का कार्य करेगी।

15. मिसो साइकिल की अवधि हो सकती है:

- (a) 12 महीने (b) 3-6 सप्ताह
(c) 3 महीनों से कम (d) 3-9 महीने

Ans. (b) : खेल ट्रेनिंग में समय अवधि एवं व्यक्तियों की संख्या के आधार पर विभिन्न ट्रेनिंग योजनाएं तैयार की जा रही हैं। इस समय अवधि के आधार पर ट्रेनिंग योजना तीन प्रकार की होती है।

1. माइक्रो - चक्र योजना 2. मीजो - चक्र योजना 3. मैक्रो - चक्र योजना।

मीजो- चक्र योजनाएं बहुत महत्वपूर्ण ट्रेनिंग योजनाये हैं। इस योजना की समय अवधि उसे 6 सप्ताह तक होती है। इसे औसतन/मासिक ट्रेनिंग चक्र भी कहते हैं।

16. नौसिखियों में अभिग्रहण प्रक्रिया होती है?

- (a) धीमी (b) तीव्र
(c) लम्बी (d) उपरोक्त कोई नहीं

Ans. (a) : सीखना या अधिगम एक व्यापक सतत् एवं जीवन पर्यन्त चलने वाली प्रक्रिया है। मनुष्य जन्म के उपरान्त ही सीखना प्रारम्भ कर देता है। और जीवन भर कुछ-न-कुछ सीखता रहता है। प्रारम्भ में कोई भी मनुष्य या व्यक्ति उसे किसी भी वस्तु का पता नहीं होता है तो वह उसे जानने का प्रयास करता है। जिसमें उसे समय लगता है। उदा. छोटे बालक के सामने जलता दीपक ले जाने पर वह दीपक की लौ को पकड़ने का प्रयास करता है। इस प्रयास में उसका हाथ जलने लगता है। और हाथ को पीछे कर लेता है। क्योंकि वह उसके लिए नया है। इस प्रकार हम धीरे-धीरे सीखते हैं।

17. विच्छेद भाग (स्प्लीट हाफ) विधी द्वारा स्थापित होती है:

- (a) विश्वनीयता (b) वैधता
(c) व्यक्तिनिष्ठता (d) वस्तुनिष्ठता

Ans. (a) : विच्छेद भाग (स्प्लीट हाफ) विश्वसनीयता (Reliability) विधी द्वारा स्थापित है। जब कोई परीक्षण समान परिस्थिती में समान लोगों पर यदि बार-बार प्रयोग किया जाय तो उसके परिणाम लगभग समान आते हैं।