

**20/1151****बी.पी.एड. (तृतीय सेमेस्टर) परीक्षा, 2020****B.P. Ed. (Third Semester)****Examination, 2020****प्रथम प्रश्न-पत्र****First Paper****(Sports Psychology)****समय : 3 घण्टे****पूर्णांक : 100****Time : Three Hours****Maximum Marks : 100**

**नोट :** कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। 40 अंकों का लघुउत्तरीय प्रथम प्रश्न अनिवार्य है। प्रत्येक इकाई से 15 अंकों का एक-एक प्रश्न किया जाना है।

**Note:** Answer **five** questions in all. Short answer type question **No.1** carrying **40** marks is **compulsory**. Answer **one** question carrying **15** marks from each unit.

**नोट :** लघु-उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर की अधिकतम सीमा 200 शब्द तथा दीर्घ-उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर की अधिकतम सीमा 500 शब्द है।

**Note:** The answers to short answer type questions should not exceed 200 words and the an-

**P.T.O.**

swers to long answer type questions should not exceed 500 words.

1. लघु-उत्तरीय प्रश्न -

4 × 10 = 40

short answer type question-

- (i) खेल मनोविज्ञान का अर्थ।  
Meaning of Sports Psychology.
- (ii) वृद्धि और विकास क्या है?  
What is Growth and Development?
- (iii) खेलों में सीखने की उपयोगिता।  
What are the benefits of learning in Sports.
- (iv) अभिप्रेरणा का अर्थ।  
Meaning of Motivation.
- (v) खेलों में बुद्धि की उपयोगिता क्या है?  
What are the benefits of intelligence in Sports?
- (vi) प्रशिक्षण स्थानान्तरण को प्रभावित करने वाले क्या कारक हैं?  
What are the factors affecting transfer of training?
- (vii) व्यक्तित्व की क्या विशेषता है?  
What are the characteristics of personality?
- (viii) खेलों में सम्वेग।  
Emotion in sports.

(ix) व्यक्तिगत भिन्नता क्या है?

What is individual differences?

(x) प्रशिक्षण का धनात्मक स्थानान्तरण क्या है?

What is positive transfer of training?

### इकाई-प्रथम / Unit-I

2. सीखने का क्या अर्थ है? सीखने के नियम पर प्रकाश डालिए। 15

What is the meaning of Learning? Explain Rules of Learning.

अथवा / OR

3. शारीरिक प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारक क्या हैं? इस पर प्रकाश डालिए।

What are the Psychological factors affecting Physical performance? Describe in detail.

### इकाई-द्वितीय / Unit-II

4. वृद्धि और विकास को परिभाषित कीजिए। इसके विभिन्न चरणों की व्याख्या कीजिए। 15

Explain Growth and Development. Describe its various stages.

अथवा/ OR

5. व्यक्तित्व को परिभाषित कीजिए। व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाले कारकों पर प्रकाश डालिए।

Define "Personality"? Describe its factor affecting to the personality.

20/1151

**इकाई-तृतीय / Unit-III**

6. प्रशिक्षण स्थानान्तरण का क्या अर्थ है? इसके प्रकार की व्याख्या कीजिए। 15

What is the meaning of transfer of training?  
Explain its types.

**अथवा / OR**

7. मनोविज्ञान की परिभाषा लिखिए। खेलों में इसकी आवश्यकता पर प्रकाश डालिए।

Define Psychology? Describe its need in sports.

**इकाई-चतुर्थ / Unit-IV**

8. व्यक्तिगत भिन्नता क्या है? व्यक्तिगत भिन्नता का वर्गीकरण कीजिए। 15

What is individual differences? Classify them.

**अथवा / OR**

9. मनोविज्ञान खेल प्रदर्शन को किस प्रकार प्रभावित करता है? व्याख्या कीजिए।

How Psychology affects Physical performance? Explain it.



20/1152

**Note:** The answers to short answer type questions should not exceed 200 words and the answers to long answer type questions should not exceed 500 words.

1. निम्नलिखित के लघु उत्तर दीजिए :  $4 \times 10 = 40$

Write short answer of the following :

(i) शरीर क्रिया विज्ञान से आप क्या समझते हैं?

What do you understand by physiology?

(ii) व्यायाम क्रिया विज्ञान को परिभाषित कीजिए।

Define exercise physiology.

(iii) रक्त के कार्यों को लिखिए।

Write about functions of blood.

(iv) संतुलित आहार के अवयव के बारे में लिखिए।

Write about components of balance diet.

(v) रक्तचाप के बारे में संक्षिप्त में लिखिए।

Write in brief about blood pressure.

(vi) रक्त समूह के विषय में संक्षिप्त में लिखिए।

Write in brief about blood groups.

(vii) हृदयिक (हृदय की पेशी) के गुणों को लिखिए।

Write about properties of heart muscle.

(viii) प्रतिवर्ती क्रिया (सहज क्रिया) के विषय में लिखिए।

Write about reflex action.

(ix) पाचनतंत्र के अंगों की सूची बनाइए।

Enlist the organs of digestive system.

(x) हृदय चक्र के विषय में लिखिए।

Write about cardiac cycle.

### इकाई-प्रथम / Unit-I

2. शारीरिक शिक्षा एवं खेल के क्षेत्र में व्यायाम क्रिया विज्ञान की आवश्यकता एवं महत्त्व को विस्तृत लिखिए। 15

Write in detail about need and importance of exercise physiology in the field of physical education and sports.

### अथवा / OR

3. एक प्रशिक्षक के लिए खेल-शरीर विज्ञान के उपयोग को बताइये।

Explain the utility of physiology of sports for a coach.

### इकाई-द्वितीय / Unit-II

4. रक्त परिसंचरण तंत्र के विषय में विस्तार से लिखिए।

Explain in detail about blood circulatory system. 15

20/1152

अथवा/ OR

5. श्वसन तन्त्र के बारे में विस्तार से लिखिए।

Explain in detail about respiratory system.

इकाई-तृतीय / Unit-III

6. मांसपेशीय संकुचन के विषय में विस्तार से वर्णन कीजिए।

15

Explain in detail about muscular contraction.

अथवा / OR

7. कंकाल मांसपेशी के गुणों एवं कार्यों के बारे में विस्तार से लिखिए।

Explain in detail about properties and functions of skeletal muscles.

इकाई-चतुर्थ / Unit-IV

8. प्रतियोगिता से पूर्व, दौरान एवं पश्चात् में आहार के बारे में विस्तृत वर्णन कीजिए।

15

Explain in detail about diet before, during and after the competition.

अथवा / OR

9. शारीरिक दक्षता और अनुकूलन की शारीरिक अवधारणा के विषय में विस्तार से वर्णन कीजिए।

Explain in detail about physiological concept of physical fitness and conditioning.



C

(Printed Pages 4)

Roll No. \_\_\_\_\_

**20/1153**

**बी.पी.एड. (तृतीय सेमेस्टर) परीक्षा, 2020**

**B.P.Ed. (Third Semester)**

**Examination, 2020**

**तृतीय प्रश्न-पत्र**

**Third Paper**

**Health Education**

**समय : 3 घण्टे**

**पूर्णांक : 100**

**Time : Three Hours**

**Maximum Marks : 100**

**नोट :** कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। 40 अंकों का लघुउत्तरीय प्रथम प्रश्न अनिवार्य है। प्रत्येक इकाई से 15 अंकों का एक-एक प्रश्न किया जाना है।

**Note:** Answer **five** questions in all. Short answer type question No.1 carrying 40 marks is **compulsory**. Answer **one** question carrying 15 marks from each unit.

**नोट :** लघु-उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर की अधिकतम सीमा 200 शब्द तथा दीर्घ-उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर की अधिकतम सीमा 500 शब्द है।

**P.T.O.**

20/1153

**Note:** The answers to short answer type questions should not exceed 200 words and the answers to long answer type questions should not exceed 500 words.

1. निम्नलिखित प्रश्नों के लघु उत्तर दीजिए :  $4 \times 10 = 40$

Write short notes of the following :

(i) स्वच्छता को परिभाषित करें।

Define hygiene.

(ii) संतुलित आहार।

Balance Diet.

(iii) संक्रामक रोग क्या है?

What are communicable disease?

(iv) डब्ल्यू.एच.ओ. की भूमिका के बारे में चर्चा करें।

Discuss about the role of W.H.O.

(v) लोक स्वास्थ्य प्रशासन के बारे में बताएँ।

Write about public health administration.

(vi) पोषक तत्वों के बारे में लिखें।

Write about the nutrients.

(vii) आनुवांशिकी एवं वातावरण।

Heredity and environment.

- (viii) फालेरिया रोकथाम कार्यक्रम पर प्रकाश डालिए।  
Throw light on Falaria control programme.
- (ix) लोक स्वास्थ्य सेवाएँ के बारे में लिखिए।  
Write about public health services.
- (x) विद्यालय स्वास्थ्य समस्या के बारे में लिखिए।  
Write about the school health problem.

### इकाई-प्रथम/Unit-I

2. स्वास्थ्य को परिभाषित करें। व्यक्तिगत स्वास्थ्य प्रबन्धन के बारे में विस्तार से चर्चा करें। 15  
Define Health. Discuss in detail about the Personal Health Management.

### अथवा/OR

3. व्यक्तिगत एवं पर्यावरण स्वच्छता के बारे में विस्तार से बताएँ।  
Discuss in detail about the personal and Environmental hygiene.

### इकाई-द्वितीय/Unit-II

4. मलेरिया उन्मूलन कार्यक्रम के बारे में विस्तार से बताएँ। 15  
Discuss in detail about Malaria eradication programme.

### अथवा/OR

5. संक्रमणीय बीमारियों की सूची बनायें। टॉयफाइड के संकेत और लक्षणों सहित लिखें।  
List down the communicable disease? Write down about the sign and symptoms of Typhoid.

C

(Printed Pages 4)

Roll No. \_\_\_\_\_

**20/1154**

**बी.पी.एड. (तृतीय सेमेस्टर) परीक्षा, 2020**

**B.P.Ed. (Third Semester)**

**Examination, 2020**

**चतुर्थ प्रश्न-पत्र**

**Fourth Paper**

**Yoga Education**

**समय : 3 घण्टे**

**पूर्णांक : 100**

**Time : Three Hours**

**Maximum Marks : 100**

**नोट :** कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। 40 अंकों का लघुउत्तरीय प्रथम प्रश्न अनिवार्य है। प्रत्येक इकाई से 15 अंकों का एक-एक प्रश्न किया जाना है।

**Note:** Answer **five** questions in all. Short answer type Question **No.1** carrying **40** marks is **compulsory**. Answer **one** question carrying 15 marks from each unit.

**P.T.O.**

20/1154

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर की अधिकतम सीमा 200 शब्द तथा दीर्घ-उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर की अधिकतम सीमा 500 शब्द है।

**Note:** The answers to short answer type answer type questions should not exceed 200 words and the answer to long answer type questions should not exceed 500 words.

1. निम्नलिखित के लघु उत्तर दीजिए :  $4 \times 10 = 40$

Write short answer of the below given questions:

(i) विभिन्न प्रकार के योग के बारे में लिखें।

Write about different types of Yoga.

(ii) योग-चिकित्सा क्या है?

What is Yoga-therapy?

(iii) कुम्भक क्या है?

What is Kumbhak?

(iv) श्वसन के बारे में लिखें।

Write about Shavasana.

(v) पर्वतासन के बारे में लिखें।

Write about Parvatasana.

(vi) अर्द्ध-श्लभासन के बारे में लिखें।

Write about Ardha-Shalabhasana.

(vii) योग को परिभाषित करें।

Define Yoga.

(viii) योग का महत्व बतायें।

Tell about the importance of Yoga.

(ix) महर्षि पातञ्जलि के बारे में लिखें।

Write about Maharshi Patanjali.

(x) षट्कर्म क्या है?

What is Kshatkarma?

### इकाई - प्रथम / Unit - I

2. अष्टांग योग के बारे में सविस्तार लिखें। 15

Write in detail about Astanga Yoga.

अथवा / OR

3. योग के विकास के बारे में सविस्तार लिखें।

Write in detail about the development of Yoga.

### इकाई - द्वितीय / Unit - II

4. योग चिकित्सा से रोग कैसे ठीक होता है? 15

How diseases are cured by Yogic therapy.

अथवा / OR

5. ध्यान का अर्थ व महत्व क्या है?

What is the meaning and importance of Meditation?

20/1154

**इकाई - तृतीय / Unit - III**

6. कपाल-भांति के बारे में सविस्तार लिखें। 15  
Write in detail about Kapalbhanti.

**अथवा / OR**

7. विपरितकरणी मुद्रा के बारे में लिखें।  
Write about Viparutakarani Mudra.

**इकाई - चतुर्थ / Unit - IV**

8. अनुलोम विलोम और उज्जायी प्राणायाम के बारे में लिखें।  
Write about Anuloma-Viloma and Ujjai  
Pranayam. 15

**अथवा / OR**

9. प्राणायाम और आसन करने से क्या लाभ होता है?  
What is the benefit of doing Pranayama and  
Asana?