

राजस्थान PTI भर्ती (ग्रेड-I,II,III) KVS, NVS, EMRS
व हरियाणा, उत्तर प्रदेश, दिल्ली सहित सभी राज्यों की
TGT & PGT भर्तियों के लिए रामबाण



शारीरिक शिक्षा अध्यापक सीधी भर्ती परीक्षा

PTI

(द्वितीय प्रश्न पत्र)

10 मॉडल प्रश्न-पत्र

10 OMR
SHEETS
सहित

- माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्तर की शारीरिक शिक्षा का सामान्य ज्ञान
- खेल, शारीरिक शिक्षा और समसामयिक मामलों और इतिहास का सामान्य ज्ञान
- शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत, परिभाषाएँ और इतिहास
- शिक्षा एवं खेल मनोविज्ञान
- शारीरिक शिक्षा की विधियाँ, पर्यवेक्षक और संगठन
- प्रशिक्षण और निर्णयन के सिद्धांत
- बुनियादी शारीरिक रचना का विज्ञान, इसके कार्य और स्वास्थ्य शिक्षा
- मनोरंजन, शिविर और योग

विशेषताएँ:

- नवीनतम पाठ्यक्रम पर आधारित अध्ययन सामग्री
- NCERT पर आधारित पाठ्यसामग्री का समावेश
- सरल, स्पष्ट एवं प्रभावी भाषा शैली
- नवीनतम प्रश्न-पत्रों पर आधारित

अक्षांश पब्लिकेशन

M. 9079798005, 6376491126

Plot No 1104, Shiksha Mandir, Sec 4, Circle, Main Road, Udaipur



व्याख्यात्मक हल

लक्ष्य क्लासेज़, उदयपुर

के यूट्यूब चैनल पर उपलब्ध

राजस्थान PTI भर्ती (ग्रेड-I,II,III) KVS, NVS, EMRS
व हरियाणा, उत्तर प्रदेश, दिल्ली सहित सभी राज्यों की
TGT & PGT भर्तियों के लिए रामबाण



शारीरिक शिक्षा अध्यापक सीधी भर्ती परीक्षा

PTI

10 मॉडल प्रश्न-पत्र

(द्वितीय प्रश्न पत्र)

10 OMR
SHEETS
सहित

विशेषताएँ:

- नवीनतम पाठ्यक्रम पर आधारित अध्ययन सामग्री
- NCERT पर आधारित पाठ्यसामग्री का समावेश
- सरल, स्पष्ट एवं प्रभावी भाषा शैली
- नवीनतम प्रश्न-पत्रों पर आधारित

“अक्षांश प्रकाशन की समस्त पुस्तकें लक्ष्य क्लासेज़, उदयपुर के अनुभवी शिक्षकों के मार्गदर्शन एवं अक्षांश प्रकाशन की समर्पित टीम के सहयोग से तैयार की गई हैं।”

संपादक
गंगासिंह भाटी, अनोपचंद मंडा
नरेन्द्र सिंह, अमृत

प्रकाशन
अक्षांश प्रकाशन, उदयपुर (राज.)

नोट :- अब लक्ष्य क्लासेज़ की सभी आगामी पुस्तकें केवल 'अक्षांश प्रकाशन' के माध्यम से ही प्रकाशित की जाएंगी। ये सभी पुस्तकें बाजार में 'अक्षांश' नाम से ही उपलब्ध होंगी। विद्यार्थियों को सूचित किया जाता है कि आगामी समय में 'लक्ष्य' नाम से कोई भी पुस्तक प्रकाशित नहीं की जाएगी। इसलिए कृपया पुस्तक खरीदते समय केवल 'अक्षांश प्रकाशन' के नाम से प्रकाशित और अधिकृत पुस्तकें ही बुक स्टोर्स से प्राप्त करें, ताकि आपको प्रमाणिक, अद्यतन एवं परीक्षा-उपयुक्त सामग्री प्राप्त हो। भविष्य में 'लक्ष्य' नाम से प्रकाशित किसी भी पुस्तक की सामग्री या गुणवत्ता की जिम्मेदारी 'अक्षांश प्रकाशन' या 'लक्ष्य क्लासेज़, उदयपुर' की नहीं होगी।

प्रकाशन

अक्षांश प्रकाशन

Plot No 1104, Shiksha Mandir, Sec 4, Circle,
Main Road, Udaipur

लक्ष्य क्लासेज़, उदयपुर से जुड़ने के लिए QR CODE स्कैन करें



TELEGRAM



INSTAGRAM



YOUTUBE



FACEBOOK



WHATSAPP

बुक कोड - AP0103

©सर्वाधिकार - अक्षांश प्रकाशन
lakshyaclasesudr@gmail.com

मुख्य वितरक - लक्ष्य क्लासेज़, उदयपुर
M. 9079798005, 6376491126

अक्षांश प्रकाशन ने इस पुस्तक के तथ्यों तथा विवरणों को उचित स्रोतों से प्राप्त किया है। इस पुस्तक में प्रकाशित सभी प्रकार की सामग्री पूर्णतः तथ्यात्मक विश्लेषण पर आधारित है। इस पुस्तक के किसी भी भाग और सामग्री को अक्षांश प्रकाशन की अनुमति और जानकारी के बिना अन्यत्र प्रकाशित या प्रिन्ट करना अनुचित है, यदि ऐसा पाया जाता है तो व्यक्ति या संस्थान स्वयं जिम्मेदार है।

अनुक्रमणिका

क्रम संख्या	मॉडल पेपर	पेज संख्या
1.	मॉडल पेपर - 01	1 - 14
2.	मॉडल पेपर - 02	15 - 30
3.	मॉडल पेपर - 03	31 - 46
4.	मॉडल पेपर - 04	47 - 62
5.	मॉडल पेपर - 05	63 - 77
6.	मॉडल पेपर - 06	78 - 93
7.	मॉडल पेपर - 07	94 - 109
8.	मॉडल पेपर - 08	110 - 124
9.	मॉडल पेपर - 09	125 - 139
10.	मॉडल पेपर - 10	140 - 157

1. **भारत की शारीरिक शिक्षा का पितामह माना जाता है:**
 - (a) हैरी क्रो बक को
 - (b) सी.सी. कोवेल को
 - (c) डी. ओब्रट्यूकर को
 - (d) जे.एफ. विलियम्स को
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
2. **कुंजरू समिति की स्थापना की गई:**
 - (a) वर्ष 1961 ई. में
 - (b) वर्ष 1959 ई. में
 - (c) वर्ष 1971 ई. में
 - (d) वर्ष 1955 ई. में
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
3. **वैदिक काल की अवधि थी**
 - (a) 2500 बी.सी. से 600 बी.सी.
 - (b) 600 बी.सी. से 320 बी.सी.
 - (c) 320 बी.सी. से 1000 बी.सी.
 - (d) 1000 वी.सी. से 1757 श्री.सी.
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
4. **शारीरिक शिक्षा का क्या उद्देश्य है?**
 - (a) शारीरिक विकास
 - (b) व्यक्ति का संपूर्ण विकास
 - (c) वृद्धि और विकास
 - (d) उपरोक्त सभी
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
5. **शारीरिक शिक्षा का मूलतत्त्व क्या है?**
 - (a) जिम्नास्टिक
 - (b) स्वास्थ्य
 - (c) शारीरिक गतिविधि
 - (d) खेल और क्रीड़ा
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
6. **इनमें से किसने कहा था कि 'शारीरिक शिक्षा' शिक्षा का एक अभिन्न अंग है?**
 - (a) जे बी नैश
 - (b) चार्ल्स ए बुचर
 - (c) डेल्बर्ट ओबर्टयूफर
 - (d) जेसी फेयरिंग विलियम
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
7. **'कीचड़ स्नान' प्रचलित था:**
 - (a) स्पार्टा में
 - (b) एथेन्स में
 - (c) फ्रान्स में
 - (d) लंदन में
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
8. **भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास कब से प्रारंभ हुआ?**
 - (a) सिन्धु घाटी की सभ्यता से
 - (b) हजारों वर्ष पहले से
 - (c) महाकाव्य काल से
 - (d) अंग्रेजी शासन काल से
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
9. **भारत में स्कूल स्वास्थ्य सेवा का प्रारंभ कब हुआ?**
 - (a) 1909
 - (b) 1949
 - (c) 1962
 - (d) 1968
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
10. **कौन से प्राचीन देश में शारीरिक शिक्षा के साथ-साथ खेल ने 'सुनहरा युग' महसूस किया?**
 - (a) ग्रीस
 - (b) इटली
 - (c) रोम
 - (d) जर्मनी
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
11. **पेलेस्ट्रा प्राचीन यूनान में प्रसिद्ध था?**
 - (a) एक संगीत विद्यालय के रूप में
 - (b) एक स्टेडियम के रूप में
 - (c) एक कुश्ती के स्कूल के रूप में
 - (d) एक तैरीकी तालाब के रूप में
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
12. **भारतीय शिक्षा आयोग की शुरुआत हुई**
 - (a) 1890
 - (b) 1882
 - (c) 1990
 - (d) 2000
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
13. **शारीरिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है क्योंकि :**
 - (a) यह सकारात्मक सोच के लिए सहायक है
 - (b) यह भाईचारा बढ़ाने में सहायक है
 - (c) यह आत्मा का विकास में सहायक है
 - (d) यह गुणात्मक जीवन बिताने के लिए सहायक है
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
14. **चीजों को करना, बनाना, प्राप्त करना और सीखना शामिल है**
 - (a) खेल
 - (b) मनोरंजन
 - (c) शिविर
 - (d) नेतृत्व
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
15. **कैम्प खेल आवश्यक अनुकूल होनी चाहिये :**
 - (a) आयु के अनुसार
 - (b) कैम्प प्रतिभागियों के अनुसार
 - (c) लिंग के अनुसार
 - (d) कैम्प के वातावरण के अनुसार
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
16. **वह कौन-सा दर्शन है जो सत्य तक पहुँचने के लिए वैज्ञानिक पद्धति के उपयोग पर जोर देता है?**
 - (a) यथार्थवाद
 - (b) आदर्शवाद
 - (c) व्यवहारवाद
 - (d) प्रकृतिवाद
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
17. **निम्न में से किस प्राचीन यूनानी दार्शनिक ने शारीरिक शिक्षा को युवाओं में नैतिक निपुणता लाने का साधन माना?**
 - (a) अरिस्टाटल
 - (b) सुक्रेट्स
 - (c) प्लेटो
 - (d) एरिस्टोफनीज
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
18. **मनोविज्ञान को कहते हैं-**
 - (a) वैज्ञानिक अध्ययन
 - (b) आत्मा का विज्ञान
 - (c) प्राकृतिक विज्ञान
 - (d) मानव का विज्ञान
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
19. **खेल ही जीवन है यह सिद्धांत दिया गया?**
 - (a) जॉन ड्यूवी
 - (b) लेजारस
 - (c) एफ. गत्समुथ
 - (d) टी.पी. नन
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
20. **'सीखना आदतों, ज्ञान व अभिवृत्तियों का अर्जन है।'**
 - (a) स्किनर
 - (b) क्रॉनबैक
 - (c) क्रो एण्ड क्रो
 - (d) जे.पी. गिलफोर्ड
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
21. **हड्डी टूटना, अव्यवस्था और मोच का शुरू में किससे इलाज किया जा सकता है?**
 - (a) गर्म पानी की थैली
 - (b) ठंडे और गर्म पानी की थैली के संयोजन से
 - (c) नमक पानी के घोल से
 - (d) बर्फ की थैली से
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न
22. **प्राथमिक उपचार का आकस्मिक स्थिति में सबसे महत्वपूर्ण कार्य होता है-**
 - (a) दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को डॉक्टर के पास ले जाना
 - (b) दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति का उपचार करना
 - (c) जो भी उपलब्ध हो उसकी मदद से जीवन बचाना
 - (d) दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को अस्पताल ले जाने के लिये परिवहन की व्यवस्था करना
 - (e) अनुत्तरित प्रश्न

23. निम्न में से किसे "स्पीड प्ले" भी कहा जाता है:
 (a) भार ट्रेनिंग (b) दाब ट्रेनिंग
 (c) फार्टलेक ट्रेनिंग (d) अंतराल ट्रेनिंग
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
24. एक सामान्य नियम के मुताबिक, बच्चों को इससे ज्यादा प्रशिक्षण नहीं देना चाहिए।
 (a) 10-16 घंटे हफ्ते में (b) 12-18 घंटे हफ्ते में
 (c) 16-22 घंटे हफ्ते में (d) 18-24 घंटे हफ्ते में
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
25. वह प्रशिक्षण जिसमें 6 से 10 शक्ति व्यायाम शामिल होते हैं जिन्हें एक के बाद एक व्यायाम के रूप में पूरा किया जाता है, उन्हें क्या कहा जाता है?
 (a) अंतराल प्रशिक्षण (b) सर्किट प्रशिक्षण
 (c) फार्टलेक प्रशिक्षण (d) निरंतर प्रशिक्षण
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
26. प्रशिक्षण अवधि में, हमारे शरीर में कौन सा अम्ल बढ़ जाता है?
 (a) ATP (b) लैक्टिक अम्ल
 (c) ADP (d) न्यूक्लि अम्ल
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
27. शारीरिक शिक्षा के कौशल सिखने की सर्वोत्तम विधि है।
 (a) प्रदर्शन विधि (b) अनुकरण विधि
 (c) ट्रायल एवं त्रुटि विधि (d) प्रतिबिम्ब विधि
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
28. प्रशिक्षण में माइक्रोसाइकिल की अवधि होती है।
 (a) चार सप्ताह (b) 15 दिन
 (c) 2 से 3 दिन (d) 5 से 10 दिन
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
29. दीवार को धकेलना उदाहरण है?
 (a) आइसोमेट्रिक व्यायाम (b) आइसोटोनिक व्यायाम
 (c) आइसोकाइनेटिक (d) सभी
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
30. पेस दौड़ का सम्बन्ध है?
 (a) शक्ति (b) सहनशीलता
 (c) लचीलापन (d) गति
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
31. द्वितीयक वायु के लक्षण कौन-से हैं?
 (a) सिर में दर्द होना (b) त्वचा पीली होना
 (c) छाती और माँसपेशियों में दर्द
 (d) उपरोक्त सभी (e) अनुत्तरित प्रश्न
32. खेलों में शिखर प्रदर्शन पर आधारित है
 (a) प्रशिक्षण (b) मनोवैज्ञानिक सीमायें
 (c) आहार (d) उपकरण
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
33. खेलों में मनोभावनाओं के प्रशिक्षण की सर्वोत्तम विधि है
 (a) उदात्तीकरण (b) अवरोधन
 (c) पुनःनिदेश (d) दमन
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
34. प्रदर्शन संबंधी सामर्थ्य में शामिल हैं
 I. शक्ति II. मूल सहनशक्ति
 III. लोच IV. फुर्ती
 सही संयोजन ज्ञात कीजिए
 (a) I तथा II (b) III तथा IV
 (c) II तथा III (d) I तथा IV
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
35. संज्ञानात्मक योग्यता को विकसित करने के लिए किन संज्ञानात्मक कौशलों की आवश्यकता होती है?
 I. अनुभूति तथा क्रिया के बीच अंतर को जानना।
 II. सामाजिक मनोभाव को पढ़ना तथा व्याख्या करना
 III. जीवन-स्थितियों के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति
 IV. संज्ञानात्मक दबाव को व्यवस्थित करने के लिए संवेगों को नियंत्रण
 सही संयोजन बताइए:
 (a) I तथा IV (b) II तथा III
 (c) II तथा IV (d) III तथा I
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
36. कक्षा प्रबंधन निर्भर करता है
 (a) वित्त की उपलब्धता पर
 (b) पढ़ाने वाली विषयवस्तु के प्रकार पर
 (c) कक्षा में छात्रों की संख्या पर
 (d) संसाधनों की उपलब्धता पर
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
37. सही चीज सही समय पर सही व्यक्ति को सही तरीके से प्रस्तुत करना-कहलाता है-
 (a) खेलों के लिए प्रेरणा (b) खेलों में नेतृत्व
 (c) खेल प्रबंधन (d) खेलों में जनसंपर्क
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
38. कक्षा प्रबंध निर्भर करता है :
 (a) वित्त की उपलब्धता (b) सामग्री की उपलब्धता
 (c) कक्षा में छात्रों की संख्या (d) पढ़ाने वाली क्रिया के प्रकार
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
39. निम्नलिखित में से कौन-सा पाठ योजना का सिद्धान्त नहीं है?
 (a) उम्र एवं लिंग (b) प्रगति
 (c) वार्मिंग-अप (d) अध्यापक अनुभव
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
40. कैम्पिंग के क्या उद्देश्य हैं?
 (a) प्रक्टिकल कौशल सिखना।
 (b) सकारात्मक सोच विकसित करना।
 (c) व्यक्तिगत सम्बन्ध विकसित करना
 (d) ऊपर लिखित सभी
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
41. शारीरिक शिक्षा का विकास किससे सम्बन्धित नहीं है?
 (a) खेलकूद से (b) शिक्षा से
 (c) जीवन से (d) अनुशासनहीनता से
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
42. शारीरिक शिक्षा में जनसम्पर्क आवश्यक है
 (a) शारीरिक योग्यता (b) स्वास्थ्य
 (c) शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य (d) उपरोक्त सभी के लिए
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
43. निम्नलिखित में से कौन-सा परीक्षण 'कार्डियोवैस्कुलर क्षमता' के लिये है?
 (a) हारवर्ड स्टेप परीक्षण
 (b) क्राउस-वेबर परीक्षण
 (c) ए.ए.पी.एच.ई.आर. परीक्षण
 (d) जे.सी.आर. परीक्षण
 (e) अनुत्तरित प्रश्न

44. निम्नलिखित में से कौन-सा उपकरण 'ऊँचाई' को मापता है?
 (a) स्पायरोमीटर (b) डायनामोमीटर
 (c) स्टैडियोमीटर (d) स्कोलियोमीटर
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
45. निम्न में से कौन-सा आसन बैठने की अवस्था में किया जाता है?
 (a) चक्रासन (b) अर्द्धमत्स्येन्द्र आसन
 (c) मयूरासन (d) त्रिकोनासन
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
46. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है?
 (a) 21 मई (b) 22 जून
 (c) 21 जून (d) 22 मई
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
47. महर्षि पतंजलि ने कितने प्रकार के प्राणायाम का वर्णन किया है?
 (a) दो (b) तीन
 (c) चार (d) पांच
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
48. प्राणायाम का सम्बन्ध है
 (a) केवल चित्त से (b) केवल शरीर से
 (c) केवल मन से (d) शरीर और मन दोनों से
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
49. योग का पितामह किसे माना जाता है?
 (a) स्वामी शिवानन्द (b) ऋषि महेश योगी
 (c) स्वामी स्वात्म राम (d) महर्षि पतंजलि
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
50. महर्षि पतंजलि के अनुसार, योग का छठा अंग कौन सा है?
 (a) यम (b) नियम
 (c) धारणा (d) ध्यान
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
51. प्राणायाम के अभ्यास की सलाह दी जाती है:
 (a) षट्कर्म के पूर्व
 (b) आसन सिद्धि के पूर्व
 (c) आसन सिद्धि के पश्चात्
 (d) प्रत्याहार सिद्धि के पश्चात्
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
52. गोल्डन गर्ल' किस खिलाड़ी की आत्मकथा है?
 (a) अंजू बॉबी जार्ज (b) ज्योतिर्मयी सिकदर
 (c) पी.टी. ऊषा (d) रीना दास
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
53. किस प्रकार का भोजन सबसे अच्छा योगा करने वालों के लिए?
 (a) तामसिक (b) राजसिक
 (c) सात्विक (d) इनमें कोई नहीं
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
54. कौन सा खनिज शरीर के तापमान को नियंत्रित रखता है?
 (a) सोडियम (b) कॉपर
 (c) उपरोक्त दोनों (d) कोई नहीं
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
55. स्नायु, किस ऊतक के बने होते हैं?
 (a) म्यूकायड ऊतक (b) तन्तु ऊतक
 (c) लसीकाभ ऊतक (d) उपरोक्त में से कोई नहीं
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
56. 1 ग्राम प्रोटीन में कितनी कैलोरी ऊर्जा होती है?
 (a) 9.1 कैलोरी (b) 5.0 कैलोरी
 (c) 4.0 कैलोरी (d) 6.0 कैलोरी
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
57. द्रोणाचार्य और अर्जुन पुरस्कारों के लिए नाम.....द्वारा मंगाए जाते हैं।
 (a) गैर-सरकारी संगठनों (NGO)
 (b) नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान (NSNIS)
 (c) भारतीय ओलम्पिक संघ
 (d) राष्ट्रीय खेल परिसंघों से युवा कार्य और खेल मंत्रालय
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
58. 'द्रोणाचार्य पुरस्कार' किसको दिया गया है
 (a) डा. अजमेर सिंह (b) डा. लाभ सिंह
 (c) प्रो. कर्ण सिंह (d) अभिनव बिंद्रा
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
59. 1983 में "ओलंपिक गोल्ड ऑर्डर" किसने प्राप्त किया?
 (a) इंदिरा गाँधी (b) अश्वनी कुमार
 (c) वी.सी. शुक्ला (d) विजय कुमार मल्होत्रा
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
60. भारत में दूसरी बार एशियाई खेलों को किस वर्ष आयोजित किया?
 (a) 1951 (b) 2010
 (c) 1984 (d) 1982
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
61. अंग्रेजों को कौन से गेम और स्पोर्ट का आरंभक माना जाता है?
 (a) फुटबॉल और क्रिकेट (b) जिम्नास्टिक और खो-खो
 (c) हैंडबॉल और टेनिस (d) शतरंज और कबड्डी
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
62. किस प्रकार के शिक्षा के लिए कमांड प्रणाली का प्रयोग किया जाता है?
 (a) ट्रैक एवं फ़िल्ड के दौरान (b) हॉकी
 (c) तैराकी (d) मार्च पास्ट
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
63. निम्न में से कौन-सी ऊँची कूद की तकनीक नहीं है?
 (a) सीजर जम्प (b) बेस्टर्न जम्प
 (c) फोस्बरी फ्लाप (d) होप स्टेप जम्प
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
64. हेप्टाथलॉन की तीसरी इवेंट है?
 (a) 200 मी. (b) 100 मी.
 (c) लम्बी कूद (d) गोला फेंक
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
65. 'राउन्ड रॉबिन' सम्बन्धित है
 (a) नाक आऊट प्रतियोगिता से (b) लैडर प्रतियोगिता से
 (c) कम्बीनेशन प्रतियोगिता से (d) लीग प्रतियोगिता से
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
66. किस वर्ष में भारतीय वॉलीबाल फेडरेशन की स्थापना हुई?
 (a) 1948 (b) 1949
 (c) 1950 (d) 1951
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
67. किसी नॉक आउट पद्धति में पराजित टीम को दोबारा खेलने का अवसर मिलता है।
 (a) सिंगल नॉक आउट पद्धति (b) डबल नॉक आउट पद्धति
 (c) बैगनाल वाईल्ड पद्धति (d) नॉक आउट कम लीग पद्धति
 (e) अनुत्तरित प्रश्न

68. न्यौली का सम्बन्ध है
 (a) षटकर्म (b) आसन
 (c) प्राणायाम (d) प्रत्याहार
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
69. निम्न में से कौन-सा लक्षण हठयोग से सम्बन्धित नहीं है?
 (a) मानसिक सन्तुलन (b) प्राणायाम्
 (c) आसन (d) सुधि क्रिया
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
70. शिक्षण का उद्देश्य मुख्यतः लाना है।
 (a) वातावरण में बदलाव (b) विषय में बदलाव
 (c) विद्यार्थी में बदलाव (d) शिक्षक में बदलाव
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
71. घेरण्ड संहिता के अनुसार सूची-I को सूची II से सुमेलित कीजिए और नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :
 सूची-I सूची-II
 (a) षटकर्म (i) दृढ़ता
 (b) प्राणायाम (ii) स्थिरता
 (c) आसन (iii) लाघव
 (d) मुद्रा (iv) शोधन
 कूट :
 (a) (ii) (iii) (iv) (i) (b) (iii) (iv) (i) (ii)
 (c) (iv) (iii) (i) (ii) (d) (i) (ii) (iii) (iv)
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
72. पतंजलि योग सूत्र का तीसरा पाद है
 (a) साधन पाद (b) समाधि पाद
 (c) कैवल्य पाद (d) विभूति पाद
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
73. एक योग शिक्षक की क्या विशेषताएँ हैं?
 (a) सात्त्विक व्यक्तित्व
 (b) योगाभ्यासों के लिए एक स्वस्थ शरीर
 (c) शिक्षण में संवाद-कुशलता
 (d) योगाभ्यास का स्वानुभव, अच्छी तैयारी और अनुदेशात्मक क्षमता
 सही विकल्प चुनें :
 (a) (b) और (d) (b) (b) और (c)
 (c) (a) और (d) (d) (a) और (c)
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
74. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित कीजिए और नीचे दिए गए कोड से सही विकल्प चुनिए :
 सूची-I सूची-II
 A. क्रौंस-वैबर टेस्ट 1. सहनशक्ति
 B. हार्वर्ड स्टेप टेस्ट 2. लोच
 C. कूपर टेस्ट 3. न्यूनतम मांसपेशीय शक्ति
 D. स्कॉट एन्ड फ्रेन्च टेस्ट 4. हृद्-श्वसन कार्यकुशलता
 कोड :
 (a) A-3 B-4 C-1 D-2 (b) A-3 B-2 C-4 D-1
 (c) A-2 B-3 C-1 D-4 (d) A-1 B-4 C-2 D-3
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
75. निम्नलिखित में से कौन सा मांसपेशियों की ताकत का परीक्षण नहीं है?
 (a) क्रास वेबर परीक्षण
 (b) रोजर परीक्षण
 (c) फिलिप्स जेसीआर परीक्षण
 (d) ट्यूटल पल्स रेशियों परीक्षण
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
76. हेमस्ट्रिंग और पीठ की लोच के द्वारा मापी जाती है:
 (a) बैठना व पहुँचना परीक्षण
 (b) बास स्टिक स्टिक परीक्षण
 (c) बूमरेंग परीक्षण
 (d) उपरोक्त में से कोई भी नहीं
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
77. बंद प्रश्नावली में प्रश्नों का सम्बन्ध होता है:
 (a) स्वतन्त्र उत्तर (b) सीमित उत्तर
 (c) वर्णनात्मक उत्तर (d) छोटे उत्तर
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
78. 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।
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
79. मैकडॉनाल्ड टेस्ट का प्रयोग होता है?
 (a) लॉन टेनिस (b) बॉलीबाल
 (c) साकर (d) बास्केटबाल
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
80. हाइड्रोडोन्सिटोमेट्री इस नाम से भी जानी जाती है
 (a) बायोइलेक्ट्रिकल इम्पेडेंस (b) स्पेसिफिक ग्रेविटी विधि
 (c) डेक्सा (d) नियर
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
81. डायनेमोमीटर का प्रयोग इसके मापन के लिए किया जाता है:
 (a) चपलता (b) गति
 (c) शक्ति (d) लचीलापन
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
82. अगर महिलाएं स्वस्थ वजन सीमा (BMI 18.5 24.9) में हैं तो गर्भावस्था के दौरान कितना वजन बढ़ना चाहिए, उसकी सुझाई गई मात्रा क्या है?
 (a) 5 से 9 किलोग्राम (b) 11 से 16 किलोग्राम
 (c) 7 से 10 किलोग्राम (d) 18 किलोग्राम से ऊपर
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
83. निम्नलिखित में से कौन सा सही सुमेलित है?
 (a) नामिक मापन पैमाना -धर्म
 (b) क्रमिक मापन पैमाना -समय
 (c) अंतराल मापन पैमाना -क्लास रैंक
 (d) अनुपात मापन पैमाना -तापमान
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
84. किस यंत्र द्वारा शक्ति का मापन किया जाता है?
 (a) मैनोमीटर (b) गोनियोमीटर
 (c) डायनेमोमीटर (d) भार प्रशिक्षण
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
85. 'डायनेमोमीटर' यन्त्र किसी व्यक्ति की शक्ति-मापन का कार्य करता है। इस यन्त्र का प्रयोग सर्वप्रथम किस देश में हुआ था?
 (a) रूस में (b) इंग्लैण्ड में
 (c) अमेरिका में (d) जर्मनी में
 (e) अनुत्तरित प्रश्न

86. **हॉरवर्ड पाद परीक्षण का निर्मित वर्ष है**
 (a) 1941 (b) 1943
 (c) 1976 (d) 1963
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
87. **डायर टेस्ट सम्बन्धित है -**
 (a) टेनिस से (b) बैडमिन्टन से
 (c) ऐथलेटिक्स से (d) फुटबाल से
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
88. **शारीरिक शिक्षा की पाठ योजना में किस पर बल देना अत्यावश्यक है?**
 (a) अध्येता का शारीरिक गठन (b) शिक्षक की दक्षता
 (c) अध्यापन का समय (d) अध्येता की आयु
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
89. **शिक्षण तथा प्रशिक्षण दोनों क्षेत्रों में संताप उत्पन्न करने वाला सर्वाधिक प्रबल कारक कौन-सा है?**
 (a) राजनीतिक समस्याएँ (b) सामाजिक समस्याएँ
 (c) व्यक्तिगत समस्याएँ (d) प्रशासनिक समस्याएँ
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
90. **प्रारम्भिक विद्यालयी पाठ्यचर्या को निम्नलिखित पर जोर देना चाहिए**
 (a) कौशल शिक्षा (b) जागरूकता शिक्षा
 (c) गतिविधि शिक्षा (अथवा संचलन शिक्षा)
 (d) आमोद-प्रमोद की शिक्षा (e) अनुत्तरित प्रश्न
91. **खेल प्रबन्धन का कार्यक्षेत्र निम्नलिखित पर निर्भर करता है:**
 (a) कार्मिक (b) सुविधाएँ
 (c) वित्त (d) उपर्युक्त सभी
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
92. **विद्यालयी पाठ्यचर्या तैयार करने में सबसे कम महत्त्वपूर्ण कारक है**
 (a) विद्यालय की स्थानस्थिति (b) विद्यार्थियों की आवश्यकता
 (c) सामाजिक मूल्य (d) विद्यालय का आदर्श वाक्य
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
93. **शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम की पूर्ति के लिए कौन सी सुविधा अधिक आवश्यक है?**
 (a) सिंथेटिक हॉकी मैदान (b) इन-डोर पिस्टल शूटिंग रेंज
 (c) इन-डोर बैडमिन्टन हॉल (d) इन-डोर बहुदेशीय हॉल
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
94. **कक्षा का प्रबन्ध निर्भर करता है :**
 (a) धन की उपलब्धता (b) सामान की उपलब्धता
 (c) कक्षा में छात्रों की संख्या (d) सिखाने वाली क्रिया का प्रकार
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
95. **शारीरिक शिक्षा का विकास किससे सम्बन्धित नहीं है?**
 (a) खेलकूद से (b) शिक्षा से
 (c) जीवन से (d) अनुशासनहीनता से
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
96. **खेल सामग्री के चयन में सबसे अधिक ध्यान में रखने वाला कारक है। उसका**
 (a) मूल्य (b) स्रोत
 (c) उपयोगिता (d) गुणवत्ता
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
97. **निम्नलिखित प्रक्रिया कार्यक्रमों में से कौन-सा कार्यक्रम बालक/बालिकाओं के शिविर का अत्यन्त आवश्यक अंग है।**
 (a) कैम्प फायर (b) आखेट
 (c) आरोहण (d) तैराकी
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
98. **कैम्पिंग के क्या उद्देश्य हैं?**
 (a) प्रकृतिक कौशल सिखाना।
 (b) सकारात्मक सोच विकसित करना।
 (c) व्यक्तिगत सम्बन्ध विकसित करना
 (d) ऊपर लिखित सभी
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
99. **निम्नलिखित में से कौन-सा कारक इनडोर जिमनेशियम बनाते समय सबसे महत्त्वपूर्ण है?**
 (a) प्रकाश (b) हवादारी
 (c) दरवाजे (d) दिशा
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
100. **सही चीज सही समय पर सही व्यक्ति को सही तरीके से प्रस्तुत करना-कहलाता है-**
 (a) खेलों के लिए प्रेरणा (b) खेलों में नेतृत्व
 (c) खेल प्रबंधन (d) खेलों में जनसंपर्क
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
101. **निम्न में से कौन-सा घटक टाइम टेबल पर प्रभाव डालता है?**
 (a) विद्यार्थी की संख्या (b) उपकरण उपलब्धता
 (c) मौसम की स्थिति (d) ऊपरी सभी
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
102. **विषय पाठ के अन्त में शिक्षक को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि छात्र कार्य स्थली को इसमें से किस स्थिति में छोड़े?**
 (a) राहत के चयन (b) पाठ पर स्पष्ट समझ
 (c) सकारात्मक सोच (d) शिक्षक के प्रति आदर
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
103. **शारीरिक शिक्षा शिक्षण में पाठ-योजना कितने प्रकार की होती है?**
 (a) 2 (b) 3
 (c) 4 (d) 5
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
104. **गठन का आवश्यक सिद्धान्त है-**
 (a) धन कमाना (b) संगठन का नाम व ढाँचा
 (c) विभागीय (d) रोजगार अवसर
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
105. **शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक नैतिकता शामिल करती है।**
 (a) शारीरिक कुशलता (b) निष्पक्षता
 (c) नैतिक मूल्य (d) भावनात्मक स्थिरता
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
106. **समाज की जरूरतों के हिसाब से पाठ्यचर्या में लचीलापन इसकी:**
 (a) समावेशिता है (b) प्रतिक्रियात्मकता है
 (c) खुलापन है (d) अनुकूलन है
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
107. **अंतिम पुनर्भरण शिक्षार्थी को किस दौरान दी जाने वाली जानकारी है?**
 (a) कार्यकलाप के पूर्व तथा पश्चात् दोनों
 (b) कार्यकलाप के पूर्व (c) कार्यकलाप के पश्चात्
 (d) कार्यकलाप के दौरान (e) अनुत्तरित प्रश्न
108. **इनमें से कौन-सा मनोरंजन का प्रकार नहीं है?**
 (a) सामुदायिक मनोरंजन (b) व्यवसायिक मनोरंजन
 (c) संस्थागत मनोरंजन (d) नियोजन मनोरंजन
 (e) अनुत्तरित प्रश्न

109. निम्नलिखित में से कौन पेशीगति विज्ञान के पिता माने जाते हैं?
 (a) आर्कमिडीज (b) क्लेडियस गेलोन
 (c) सुश्रुत (d) अरस्तु
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
110. किनसियोलॉजी का मूल अर्थ है -
 (a) किनसियोलॉजी गति विज्ञान है
 (b) किनसियोलॉजी मनुष्य की गति विज्ञान है
 (c) किनसियोलॉजी जीवित प्राणियों का गति विज्ञान है
 (d) किनसियोलॉजी खेलों में भागीदारी के दौरान मनुष्यों का गति विज्ञान है
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
111. कौन-सा उत्तोलक खेल प्रक्रिया में ज्यादा प्रभावशाली है?
 (a) द्वितीय प्रकार का (b) प्रथम और द्वितीयक प्रकार का
 (c) प्रथम प्रकार का (d) तृतीयक प्रकार का
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
112. कोणीय चाल है:
 (a) रेखीय दूरी की दर को कोणीय चाल कहते हैं।
 (b) रेखीय व कोणीय दूरी की दर को कोणीय चाल कहते हैं।
 (c) कोणीय दूरी की दर को कोणीय चाल कहते हैं।
 (d) उपर्युक्त सभी
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
113. न्यूटन के गति का तीसरा नियम जाना जाता है
 (a) परिणामिक बल (b) त्वरण
 (c) जड़त्व (d) पारस्परिक कार्यवाही
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
114. निम्नलिखित में से कौन-सा स्वास्थ्य से सम्बन्धित फिटनेस घटक है?
 (a) प्रतिक्रिया क्षमता (b) चपलता
 (c) गति (d) पेशीय सहनशक्ति
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
115. शरीर रचना एक महत्वपूर्ण घटक है-
 (a) स्वास्थ्य सम्बन्धित क्षमता का (b) गामक क्षमता
 (c) आदर्श शरीर सघनता का (d) सर्वोच्च शरीर प्रतिबिम्ब का
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
116. निम्नलिखित में कौन समन्वय का प्रकार नहीं है?
 (a) युग्मन की योग्यता (b) प्रतिक्रिया योग्यता
 (c) तालमेल योग्यता (d) कम अवधि विधि
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
117. घटक कौशल अर्जन के लिए निम्नलिखित में से कौन - सी योग्यता मुख्यता उत्तरदायी है?
 (a) बल (b) लचीलापन
 (c) समन्वयकारी योग्यताएं (d) गति
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
118. रस्सी कूटना, दौड़ना, सीढ़ियाँ चढ़ना, तेराकी, साइकिल चलाना और क्रॉस कंट्री किस व्यायाम के प्रकार हैं?
 (a) विकासविद्या (b) वायवीय
 (c) लयबद्ध (d) अवायवीय
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
119. अच्छे के लिए व्यायाम आवश्यक है-
 (a) शारीरिक मजबूती (b) सामाजिक कौशल
 (c) शारीरिक कौशल (d) स्वास्थ्य
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
120. निम्नलिखित में से कौन-सा कारक शारीरिक स्वस्थता पर प्रभाव नहीं डालता?
 (a) संतुलित भोजन (b) प्रतिदिन व्यायाम
 (c) लिखाई और पढ़ाई (d) गहरी निद्रा और आराम
 (e) अनुत्तरित प्रश्न

121. निम्नलिखित में से किस रोग के लिए वायरस मुख्य रूप से उत्तरदायी होता है?
 (a) हैजा (b) मलेरिया
 (c) टायफाइड (d) इन्फ्लुएंजा
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
122. इबोला नाम बीमारी किसके कारण होती है?
 (a) कीटाणु (b) विषाणु
 (c) कवक (d) शैवाल
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
123. 'स्वेत ग्रन्थियाँ' पाई जाती हैं -
 (a) नैक में (b) क्रेनियल कैविटी में
 (c) स्किन में (d) पैल्विक कैविटी में
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
124. निम्नलिखित हॉर्मोनों में से किसका प्रभाव सबसे अधिक तंत्रिका परिवर्तन पर पड़ेगा?
 (a) वृद्धि हॉर्मोन (b) टेस्टोस्टेरॉन
 (c) कॉर्टिसॉल (d) आई. जी. एफ. (इन्सुलिन-लाइक ग्रोथ फैक्टर)
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
125. मानव का सामान्य रक्तचाप है
 (a) 120 mm Hg - 80 mm Hg
 (b) 75 mm Hg - 50 mm Hg
 (c) 100 mm Hg - 80 mm Hg
 (d) 140 mm Hg - 120 mm Hg
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
126. तनाव के समय में मानव शरीर में निम्नलिखित में से कौन-सा हार्मोन स्रावित होता है?
 (a) एड्रिनलिन (b) प्रोजेस्ट्रॉन
 (c) एस्ट्रोजिन (d) टेस्टोस्ट्रॉन
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
127. एक शारीरिक रूप से शिक्षित व्यक्ति:
 (a) प्रतिस्पर्धी खेलकूद में अच्छा होता है।
 (b) अनेक संचलन प्रकारों में दक्षता और कुछ संचलन प्रकारों में निपुणता दर्शाता है।
 (c) शारीरिक सक्षमता में बहुत अच्छा होता है।
 (d) बेहतर शारीरिक निपुणता, नेतृत्व गुण और नैतिक मूल्य होता है।
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
128. विटामिन D के अभाव के कारण होता है
 (a) बेरीबेरी (b) स्कर्वी
 (c) रिकेट्स (d) रतौंधी
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
129. निम्नलिखित में से किस पोषकों के समूह की कमी से त्वचा प्रभावित होती है?
 (a) लोहा, आयोडीन, जस्ता, पोटेशियम
 (b) राइबोफ्लेक्सिन, नियासीन, पाइरिडॉक्सिन, पेंथोथेनिक अम्ल
 (c) विटामिन के, कैल्शियम, फ्लोरीन, ताँबा
 (d) उपर्युक्त सभी
 (e) अनुत्तरित प्रश्न
130. शरीर के लिए अपेक्षित सन्तुलित आहार में कार्बोहाइड्रेट प्रोटीन तथा वसा का क्या अनुपात होना अपेक्षित है?
 (a) 1:1:1 (b) 3:1:2
 (c) 4:2:1 (d) 4:1:1
 (e) अनुत्तरित प्रश्न

◆◆◆◆

1. [a]

व्याख्या:-

◆ भारत की शारीरिक शिक्षा का पितामह माना जाता है-हैरी को बक को। एच.सी.वक ने वर्ष 1920 में मद्रास में वाई.एम.वसी.ए. (Y.M.C.A.) कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन की स्थापना की थी। वे इसके प्रथम आचार्य बने तथा भारत में शारीरिक शिक्षा को शुरु किया। इसलिए इनको भारत के शारीरिक शिक्षा का पितामह कहा जाता है।

2. [b]

व्याख्या:-

◆ कुंजरू समिति की स्थापना वर्ष 1959 ई. में की गई। 1959 ई. में पंडित 'हृदयनाथ कुंजरू' की अध्यक्षता में 'नेशनल फिटनेस कोर' की स्थापना की गई। इस समिति का कार्य देशभर की शारीरिक शिक्षा संस्थानों में चल रहे शारीरिक शिक्षा, मनोरंजन एवं अनुशासन सम्बन्धित मूल्यवान योजनाओं का मूल्यांकन करना था।

3. [a]

व्याख्या:-

◆ वैदिक काल 2500 बी.सी. से 600 बी.सी. की अवधि तक होती है। इस काल में आर्य सभ्यता का वर्णन मिलता है जो मध्य एशिया से आकर भारत के गंगा और सिन्धु के मैदानों में बस गये।

4. [b]

व्याख्या:-

◆ शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है व्यक्ति का सम्पूर्ण विकास। चार्ल्स ए. बुचर ने शारीरिक शिक्षा के निम्न उद्देश्य बताये हैं-

(a) शारीरिक विकास (b) गामक विकास
(c) मानसिक विकास (d) सामाजिक विकास

5. [c]

व्याख्या:-

◆ शारीरिक शिक्षा का मूलतत्त्व शारीरिक गतिविधि है। शारीरिक शिक्षा "शरीर के माध्यम से शिक्षा" है। इसका उद्देश्य छात्रों की शारीरिक क्षमता और गति और सुरक्षा के ज्ञान को विकसित करना है, एक सक्रिय और स्वस्थ जीवन शैली के विकास से जुड़ी गतिविधियों की एक विस्तृत श्रृंखला में इनका उपयोग करने की उनकी क्षमता है।

6. [b]

व्याख्या:-

◆ चार्ल्स ए बुचर ने कहा था कि 'शारीरिक शिक्षा' शिक्षा का एक अभिन्न अंग है। चार्ल्स ए बुचर जिन्होंने अपनी पुस्तक (Foundation of Physical Education) में शारीरिक शिक्षा के निम्न उद्देश्य बताये हैं:-

1. शारीरिक विकास
2. गामक विकास
3. मानसिक विकास
4. सामाजिक विकास

7. [b]

व्याख्या:-

◆ कीचड़ स्नान एथेन्स में प्रचलित था। एथेन्स में पैलेस्ट्रा तैराकी और स्नान के लिए प्रसिद्ध था।

8. [d]

व्याख्या:-

◆ आधुनिक काल की शारीरिक शिक्षा की परिकल्पना अंग्रेजी शासन की देन है। शिक्षा के साथ शारीरिक शिक्षा में डील को आवश्यक विषय के रूप में शामिल किया एवं जिम्नास्टिक, मुक्केबाजी, भारोत्तोलन आदि क्रियाएं भी शामिल की गयी।

9. [a]

व्याख्या:-

◆ भारत में स्कूल स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम के तहत स्कूली बच्चों का पहला चिकित्सकीय परीक्षण बड़ौदा सिटी में 1909 ई. में किया गया, जिसमें 5 से 17 वर्ष के स्कूली बच्चों को शामिल किया गया। वर्तमान में स्कूल स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत आता है।

10. [a]

व्याख्या:-

◆ एथेन्स में नागरिकों को ज्यादा लोकतान्त्रिक अधिकार मिले थे, सेना के लोग भी खेलों में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेते थे, परन्तु वे नैतिक, सामाजिक, भौतिक व सौंदर्य विकास पर अधिक ध्यान देते थे। यूनान में खेल सबसे अधिक विकसित हुआ, इन्हीं कारणों से इस काल को 'स्वर्ण युग' कहा जाता है।

11. [c]

व्याख्या:-

◆ ग्रीस में व्यायामशाला को पेलेस्ट्रा कहा जाता था जिसमें कुश्ती, मुक्केबाजी व जिम्नास्टिक सिखाया जाता था। पेलेस्ट्रा में शारीरिक शिक्षक को पेडोट्राइव कहा जाता था।

12. [b]

व्याख्या:-

◆ लार्ड रिपन ने सन् 1882 ई. में भारतीय शिक्षा आयोग (हण्टर शिक्षा आयोग) को बनाया था। विलियम विलसन हण्टर इसके अध्यक्ष थे। 1882 ई. में भारतीय शिक्षा आयोग ने शारीरिक शिक्षा को मान्यता दी।

13. [d]

व्याख्या:-

◆ स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक तौर पर भला होने या ऐसी स्थिति करने को कहते हैं। स्वास्थ्य जिंदगी की बहुत गुणवत्ता को बढ़ाता है। जिंदगी का एक भाग और बहतरी बनाए रखने के तरीके बनाता है। अंततः यह गुणात्मक जीवन बिताने में सहायक है।

14. [c]

व्याख्या:-

◆ शिविर के द्वारा व्यक्ति खाली समय का सदुपयोग करना सीखता है। शिविर में चीजों को करना, बनाना, प्राप्त करना आदि शामिल रहता है।

15. [b]

व्याख्या:-

◆ कैम्प खेल कैम्प में रहने वाले कैम्प प्रतियोगियों के अनुसार होना चाहिए।

16. [a]

व्याख्या:-

◆ वह दर्शन जो सत्य तक पहुँचने के लिए वैज्ञानिक पद्धति के उपयोग पर जोर देता है यथार्थवाद * यथार्थवाद से तात्पर्य उस विचारधारा से है जो कि उस वस्तु एवं भौतिक जगत को सत्य मानती है। जिसका हम ज्ञानेन्द्रियों द्वारा प्रत्यक्ष अनुभव करते हैं पशु, पक्षी, मानव जल थल, आकाश इत्यादि सभी वस्तुओं का हम प्रत्यक्षीकरण कर सकते हैं इसलिए ये सभी सत्य है। वास्तविक है। यथार्थवाद सत्य तक पहुँचने के लिए वैज्ञानिक पद्धति के उपयोग पर जोर देता है।

17. [c]
व्याख्या:-

- ♦ प्राचीन ग्रीस में सुकराती दार्शनिक सुकरात, प्लेटों और अरस्तू थे। ये सभी ग्रीक दार्शनिकों में से सबसे प्रसिद्ध हैं। 'प्लेटो' प्राचीन यूनानी दार्शनिक ने शारीरिक शिक्षा को युवाओं में नैतिक निपुणता लाने का साधन माना है।

18. [b]
व्याख्या:-

- ♦ मनोविज्ञान को अंग्रेजी में साइकोलॉजी (Psychology) कहते हैं। साइकोलॉजी शब्द की उत्पत्ति ग्रीक भाषा के दो शब्दों 'साइके' (Psyche) तथा लोगस (logos) से मिलकर हुई है। साइकी शब्द का अर्थ आत्मा तथा लोगस शब्द का अर्थ अध्ययन होता है। इस प्रकार साइकोलॉजी का शाब्दिक अर्थ 'आत्मा का अध्ययन' हुआ। इसलिए मनोविज्ञान को 'आत्मा का विज्ञान' कहा जाता है।

19. [a]
व्याख्या:-

- ♦ क्रियाशीलता जीवन की सर्वोत्तम अनिवार्यता है। प्रत्येक गतिविधि का उद्देश्य विकास, वृद्धि, हिफाजत तथा व्यक्ति विशेष का मनोरंजन है। जॉन ड्यूवी का सिद्धान्त खेल ही जीवन है शैक्षणिक दर्शनशास्त्र के सिद्धान्त से सम्बन्धित है।

20. [c]
व्याख्या:-

- ♦ सीखना आदतों, ज्ञान व अभिवृत्तियों का अर्जन है। 'क्रो एण्ड क्रो ने कहा "सीखना व्यवहार में उत्तरोत्तर सामंजस्य की प्रक्रिया है" स्कीनर ने कहा। "सीखना व्यवहार के कारण व्यवहार में परिवर्तन है गिलफोर्ड ने कहा।

21. [b]
व्याख्या:-

- ♦ हड्डी टूटना, पैर में मोच लग जाने के बाद शुरू में बर्फ की थैली बनाकर इसका इलाज करना चाहिए।

22. [c]
व्याख्या:-

- ♦ 'फर्स्ट एड' शब्द को सबसे पहले इंग्लैंड में 1879 में सेंट एम्बुलेंस एसोसिएशन द्वारा अपनाया गया। फर्स्ट एड यानी प्राथमिक उपचार एक साधारण संयोजन है। लेकिन समस्या को पढ़ने से रोकने में बहुत ही प्रभावी और सक्रिय मापदंड है। प्राथमिक उपचार से अभिप्राय उस उपचार से है जो दुर्घटना के बाद समुचित चिकित्सा सहायता उपलब्ध होने से पूर्व किया जाता है। अन्य शब्दों में प्राथमिक उपचार वह प्रक्रिया है। जिसमें दुर्घटना के बाद पीड़ित व्यक्ति को उसकी चोट/रोग में लाभ पहुंचाने के क्रम में आवश्यक आपात, उपचार दिया जाये जब तक कि उसे समुचित चिकित्सा सेवाएं उपलब्ध न हो जायें।

23. [c]
व्याख्या:-

- ♦ 'स्पीड प्ले' भी कहा जाता है- फार्टलेक प्रशिक्षण को। फार्टलेक शब्द एक स्वीडिश शब्द है जिसका अर्थ स्पीड प्ले होता है। इस विधि में बिना रुके लम्बे समय तक अभ्यास को मन्द व तीव्र गति से बिना पूर्व नियोजन तरीके से किया जाता है। यह सहनशीलता को विकसित करता है।

24. [d]
व्याख्या:-

- ♦ एक सामान्य नियम के रूप में बच्चों को सप्ताह में 18-20 घंटे से अधिक नहीं प्रशिक्षित करना चाहिए। यदि कोई बच्चा अभिजात वर्ग की प्रतियोगिता में शामिल है, तो लंबे समय तक प्रशिक्षित करने के लिए दबाव हो सकता है- विशेष रूप से एक प्रमुख घटना के लिए नेतृत्व में। एक सामान्य नियम के मुताबिक, बच्चों को 18-24 घंटे हफ्ते में ज्यादा प्रशिक्षण नहीं देना चाहिए।

25. [b]
व्याख्या:-

- ♦ वह प्रशिक्षण जिसमें 6 से 10 शक्ति व्यायाम शामिल होते हैं, जिन्हें एक के बाद एक व्यायाम के रूप में पूरा किया जाता है, उन्हें 'सर्किट प्रशिक्षण' कहा जाता है। सर्किट प्रशिक्षण का विकास आर.ई. मॉर्गन तथा जी.टी. एडमसन ने 1953 लन्दन में किया।

26. [b]
व्याख्या:-

- ♦ प्रशिक्षण अवधि के दौरान शरीर की मांसपेशीय उत्तकों के लगातार व्यायाम या कार्य करने से दुग्धाम्ल (Lactic Acid) और कार्बन डाई ऑक्साइड पैदा हो जाती है, जिससे उत्तेजना के बिना मांसपेशियां थकावट महसूस करती हैं। थकावट से व्यक्ति की कार्यक्षमता में कमी आती है।

27. [a]
व्याख्या:-

- ♦ विषय वस्तु के प्रस्तुतीकरण के तरीके पर शिक्षण की सफलता निर्भर होती है। शारीरिक शिक्षा के अध्यापन प्रणाली की प्रदर्शन विधि सर्वाधिक महत्वपूर्ण है जिसमें अध्यापक क्रिया का प्रदर्शन करता है और छात्र उसका अनुकरण करते हैं।

28. [d]
व्याख्या:-

- ♦ खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम तीन प्रशिक्षण चक्रों में विभाजित किया गया है-
1. मैक्रो चक्र 3 माह से 12 माह
2. मीजो चक्र 4 सप्ताह से 6 सप्ताह
3. माइक्रो चक्र 5 दिन से 10 दिन

29. [a]
व्याख्या:-

- ♦ आइसोमीट्रिक व्यायाम ऐसे व्यायाम होते हैं जो सामान्यतया स्पष्ट रूप से दिखाई नहीं पड़ते। इस व्यायाम में कार्य तो होता है किन्तु होता हुआ दिखाई नहीं देता। इस व्यायाम में मांसपेशियों का एक समूह दूसरी मांसपेशियों के समूह के विरुद्ध तनाव पैदा करता है।

30. [d]
व्याख्या:-

- ♦ पेस दौड़ों का अर्थ है एक दौड़ की पूरी दूरी को एक निश्चित गति से दौड़ना। इसमें एक एथलीट दौड़ को समरूप या समान रूप से दौड़ता है। 800 मी. व अधिक दूरी की दौड़ पेस दौड़ों में शामिल होती है।

31. [d]
व्याख्या:-

- ♦ लम्बे समय तक किये जाने वाले व्यायाम के दौरान पैदा हुई थकान, शिथिलता के लक्षणों का संवेदना द्वारा प्रकटीकरण सेकेण्ड विण्ड (द्वितीयक वायु) की स्थिति कहलाती है। इसके लक्षण हैं- त्वचा का पीला पड़ना बेचैनी, छाती और मांसपेशियों में दर्द, सिर दर्द, ऊबन आदि।

32. [a]
व्याख्या:-

- ♦ किसी भी खिलाड़ी को अपने खेल को निखारने तथा उसे उच्च स्तर पर ले जाने के लिए उसे प्रशिक्षण लेना पड़ता है ऐसा प्रशिक्षण जो एक प्रशिक्षित खेल प्रशिक्षक के अन्तर्गत तकनीकी विधियों से परिपूर्ण हो और प्रदर्शन के उच्च शिखर प्राप्ति के लिए प्रेरित करता हो यह खेल प्रशिक्षण से ही सम्भव है।

33. [c]
व्याख्या:-

- ◆ खेलों में मनोभावनाओं (Emotions) के प्रशिक्षण की सर्वोत्तम विधि पुनः निदेश (Re-Direction) होता है।

34. [a]
व्याख्या:-

- ◆ प्रदर्शन संबंधी सामर्थ्य (Performance related fitness) शक्ति (Power) और मूल सहनशक्ति (Basic indurance) को शामिल किया है जो गतिशील शक्ति और स्थिर शक्ति के साथ मुख्यतः व्यायाम सहन-शक्ति पर निर्भर करती है। जैसे जॉगिंग, चलना, धीमी गति से दौड़ना तथा 30 मिनट से अवधि तक मध्यम गति से तैराकी करना आदि सभी प्रकार की सहन-शक्ति का आधार बनाती है।

35. [b]
व्याख्या:-

- ◆ संज्ञानात्मक योग्यता को विकसित करने के लिए व्यक्ति को अनुभूति तथा क्रिया के बीच अन्तर को जानना तथा जीवन की स्थितियों के प्रति सकारात्मक अभिवृत्तियों की संज्ञानात्मक कौशलों की आवश्यकता होती है।

36. [b]
व्याख्या:-

- ◆ कक्षा प्रबंधन निर्भर करता है, पढ़ाने वाली विषयवस्तु के प्रकार पर कक्षा प्रबंधन कक्षा के प्रबंधन और छात्रों की व्यक्तिगत और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं पर वर्तमान अनुसंधान और सिद्धांत की समझ पर आधारित होना चाहिए। कक्षा प्रबंधन सकारात्मक शिक्षक-छात्र और सहकर्मी संबंध स्थापित करने पर निर्भर करता है। जो कक्षाओं को समर्थन के समुदायों के रूप में बनाते हैं।

37. [d]
व्याख्या:-

- ◆ खिलाड़ी के सम्बन्ध में कहा जाता है की सही चीज सही समय पर सही व्यक्ति को सही तरीके से प्रस्तुत करना ही जनसम्पर्क कहलाता है, जिसमें खिलाड़ियों को सुविधाओं और खेल प्रभावों से लाभ मिलता है जो खेल जनसम्पर्क के कार्यों को दर्शाता है।

38. [d]
व्याख्या:-

- ◆ कक्षा प्रबंध पढ़ाने वाली क्रिया के प्रकार पर निर्भर करता है। कक्षा प्रबन्ध की प्रक्रिया कक्षा लगने की घंटी बजने से आरम्भहोती है और कक्षा विसर्जन तक चलती रहती है। कक्षा को उद्देश्यपूर्ण क्रिया में व्यस्त रखना ही कक्षा प्रबन्ध का केन्द्र बिन्दु है।

39. [d]
व्याख्या:-

- ◆ पाठ योजना के निम्नलिखित सिद्धान्त है-
(1) वार्मिंग अप (2) मानव शरीर का सन्तुलित विकास (3) आयु और सैक्स (4) उत्तरोत्तर प्रगति (5) क्रियाओं को दोहराना (6) सामान्य स्थिति में लाना (7) पाठ की निरन्तरता

40. [d]
व्याख्या:-

- ◆ शिविर का अपना निश्चित उद्देश्य होता है-
1. मनोरंजन तथा शैक्षणिक लाभों को बढ़ाता है।
2. नेतृत्व क्षमता का विकास
3. नागरिक एवं सामाजिक गुणों का विकास
4. अनुभवों का आदान-प्रदान
5. क्रियात्मक कौशल सीखना

41. [d]
व्याख्या:-

- ◆ शारीरिक शिक्षा सम्पूर्ण शिक्षा प्रबन्ध का एक अभिन्न अंग है तथा जिसका ध्येय शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक दृष्टि से स्वस्थ नागरिकों का निर्माण करने जैसे उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए किया गया है।

42. [d]
व्याख्या:-

- ◆ शारीरिक योग्यता, स्वास्थ्य व शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य व स्वास्थ्य के लिए जनसम्पर्क आवश्यक है।

43. [a]
व्याख्या:-

- ◆ हारवर्ड स्टेप परीक्षण 'कार्डियोवैस्कुलर क्षमता' के लिये हैं। यह टेस्ट Luicin Baruwa ने 1943 ई. में हावर्ड विश्वविद्यालय (अमेरिका) में बनाया। इसे Baruwa द्वारा Physical Efficiency Index की गणना की जाती है। जिसका फार्मूला-
◆ $\text{Druation of Exercises in sec onds} \times 100$
◆ $\text{Sum of Pulses counts During Re cavery} \times 2$

44. [c]
व्याख्या:-

- ◆ ऊँचाई को मापने का उपकरण स्टेडियोमीटर
◆ स्टेडियोमीटर से व्यक्ति लम्बाई या ऊँचाई मापने का यंत्र होता है। - यह यंत्र एक सीधा खड़ा रूलर पैमाना तथा एक फिसलने वाले रॉड या बोर्ड से मिलकर बना है।
◆ डायनमोमीटर शक्ति मापन का कार्य करता है। इस यन्त्र की सर्वप्रथम खोज अमेरिका में हुआ।
◆ स्पायरोमीटर फेफड़ों की श्वसन क्षमता मापने के लिए किया जाता है।
◆ स्कोलिओमीटर रीढ़ की हड्डी का मापन किया जाता है।

45. [b]
व्याख्या:-

- ◆ आसन बैठने की अवस्था में किया जात है- अर्द्रमत्स्येन्द्र आसन बैठने वाले कुछ आसन इस प्रकार है-
◆ पद्मासन, सिंहासन, वज्रासन, गौमुखासन, सुखासन आसन का अर्थ है- शरीर की स्थिति या आसन, इसका अर्थ आरामदायक स्थिति या आसन में बैठना भी है।
◆ आसनों का सीधा प्रभाव शरीर मन मस्तिष्क पर पड़ता है।

46. [c]
व्याख्या:-

- ◆ योग के महत्व और तथ्यों के दृष्टिगत भारत और विदेश में लाखों लोग प्रतिदिन योगाभ्यास करने के साथ-साथ प्रत्येक वर्ष 21 जून को मनाए जाने वाले अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस में भाग लेते हैं। नोट- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का प्रथम आयोजन 21 जून 2015 को मनाया गया। भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 27 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने भाषण में इसकी पहल की थी।

47. [c]
व्याख्या:-

- ◆ महर्षि पतंजलि ने चार प्रकार के प्राणायाम का वर्णन किया है।
◆ नोट- प्राणायाम के प्रकार-
(1) सूर्यभेदन (2) उज्जायी (3) शीतकारी (4) शीतली (5) भ्रामरी (6) भस्त्रिका (7) मूर्च्छा (8) प्लाविनी

48. [d]
व्याख्या:-

- ♦ प्राणायाम शरीर और मन दोनों से सम्बन्धित है प्राण का अर्थ होता है जीवन शक्ति और आयाम का तात्पर्य है नियमन। इस प्रकार प्राणायाम का अर्थ हुआ जीवन शक्ति का नियमन। प्रत्येक प्राणी श्वास लेता है और श्वास के माध्यम से ही उसके शरीर में प्राण तथा जीवन का संचार होता है।

49. [d]
व्याख्या:-

- ♦ योग का पितामह महर्षि पतंजलि को माना जाता है।
- ♦ योगसूत्र के रचनाकार पतंजलि हैं, योगसूत्र हिन्दुओं के छः दर्शनों में से एक है। भारतीय साहित्य में पतंजलि के लिखे हुए 3 मुख्य ग्रंथ मिलते हैं। योगसूत्र, अष्टाध्यायी पर भाष्य और आयुर्वेद पर ग्रन्थ कुछ विद्वानों का मत है कि ये तीनों ग्रन्थ एक ही व्यक्ति ने लिखे अन्य की धारणा है कि ये विभिन्न व्यक्तियों की कृतियाँ हैं।

50. [c]
व्याख्या:-

- ♦ महर्षि पतंजलि के अनुसार योग के आठ अंग होते हैं। (1) यम (सार्वभौमिक नैतिक निर्देशक) (2) नियम (अनुशासन द्वारा आत्मशुद्धि) (3) आसन (4) प्रणायाम (प्राण का लयात्मक नियंत्रण) (5) प्रत्याहार (इन्द्रियों का निग्रह और समग्र वशीकरण) (6) धारणा (7) समाधि (परम चेतना की स्थिति)

51. [c]
व्याख्या:-

- ♦ प्राणायाम के अभ्यास की सलाह 'आसन सिद्धि के पश्चात् दी जाती है। प्राणायाम अष्टांग योग का चतुर्थ चरण है। अष्टांग योग के 8 चरण इस प्रकार हैं-
(1) यम (2) नियम (3) आसन (4) प्राणायाम (5) प्रत्याहार (6) ध्यान (7) धारणा (8) समाधि।
प्राणायाम शब्द के दो घटक हैं-
(1) प्राण (2) आयाम।

52. [c]
व्याख्या:-

- ♦ पिलाबुल्लकण्टि तेक्केपरम्पिल उषा या पी.टी. ऊषा को गोल्डेन गर्ल या उड़न परी के नाम से जाना जाता है। इन्हें 'पय्योली एक्सप्रेस' उपनाम से भी जाना जाता है। इन्हें 1983 में अर्जुन पुरस्कार तथा पद्म श्री 1985 में दिया गया है।

53. [c]
व्याख्या:-

- ♦ योग करने वालों को सात्विक और सुपाच्य भोजन ग्रहण करना चाहिए।

54. [a]
व्याख्या:-

- ♦ खनिज जो हमारे शरीर के तापमान को नियंत्रित रखने में मदद करते हैं। सोडियम (Sodium) शरीर में जल सन्तुलन के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण तत्व है। एक स्वस्थ व्यक्ति में इसकी मात्रा लगभग 120 ग्राम तक होती है। सोडियम शरीर के तापमान को नियंत्रित रखता है और पेशियों को समुचित प्रकार से कार्य करने के लिए सन्तुलित रखता है।
- ♦ सोडियम (Sodium) खनिज शरीर के तापमान को नियंत्रित रखता है।

55. [b]
व्याख्या:-

- ♦ स्नायु (लिगामेन्ट) तन्तु ऊतक के बने होते हैं। 'लिगामेंट' सबसे आम तौर पर कोलेजनस फाइबर से बने घने नियमित संयोजी ऊतक बंडलों के एक बैंड को संदर्भित करता है, घने अनियमित संयोजी ऊतक शीथ द्वारा संरक्षित बंडलों के साथ। स्नायुबंध जोड़ों को बनाने के लिए हड्डियों से जोड़ते हैं।

56. [c]
व्याख्या:-

- ♦ 1 ग्राम प्रोटीन में 4.0 कैलोरी ऊर्जा होती है। प्रोटीन-पेशियों व अन्य शारीरिक टिशुओं के विकास एवं मरम्मत के लिए बहुत आवश्यक है। प्रोटीन सारी जीवित कोशिकाओं का बुनियादी ढांचा है। प्रोटीनों की बुनियादी रचना अमीनों एसिडस से होती है। अमीनों एसिडस की संख्या 9 है।

57. [d]
व्याख्या:-

- ♦ द्रोणाचार्य एवं अर्जुन पुरस्कारों के नामांकन के लिए मान्यता प्राप्त राष्ट्रीय खेल संघों/संगठनों एवं मिनिस्ट्री ऑफ यूथ अफेयर्स एण्ड स्पोर्ट्स के द्वारा आमंत्रित किये जाते हैं।

58. [c]
व्याख्या:-

- ♦ वर्ष 1995 में कर्ण सिंह (एथलेटिक्स) को द्रोणाचार्य पुरस्कार दिया गया।

59. [a]
व्याख्या:-

- ♦ ओलम्पिक ऑर्डर या ओलम्पिक सम्मान, ओलम्पिक आन्दोलन द्वारा दिया जाने वाला सर्वोच्च पुरस्कार है जो इस आन्दोलन में अति उल्लेखनीय योगदान के लिए दिया जाता है। इसकी स्थापना अन्तरराष्ट्रीय ओलम्पिक समिति द्वारा 1975 में की गयी तथा 1983 में 'ओलम्पिक गोल्ड आर्डर' श्रीमती इन्दिरा गाँधी ने प्राप्त किया। यह दो बार नादिया कोमनेसी (रोमनिया 1948, 2004) तथा प्रोस. आर. नुज (ब्राजील) (1992, 2016) में प्राप्त किया।

60. [d]
व्याख्या:-

- ♦ भारत में दूसरी बार नौवें एशियाई खेलों का आयोजन 1982 ई० नई दिल्ली में किया गया, जिसमें 33 देशों ने भाग लिया। भारत का स्थान - चौथा रहा (13 स्वर्ण, 19 रजत, 25 कांस्य पदक)

61. [a]
व्याख्या:-

- ♦ फुटबॉल और क्रिकेट दोनों गेमों का आरम्भ इंग्लैण्ड को माना जाता है इंग्लैण्ड में इन दोनों गेमों के नियम के साथ खेलने का प्रावधान प्रस्तुत किया और इन्हें विश्व में फैलाने का श्रेय दिया जाता है। जो आज विश्व के करीब सभी देशों में खेले जाते हैं।

62. [d]
व्याख्या:-

- ♦ आदेश विधि (Command Method) इसका प्रयोग पी.टी., लेजियम, डम्बल तथा मार्चिंग में किया जाता है। आदेश द्वारा विद्यार्थियों को बताया जाता है कि कब, कैसे और क्या करना है, औपचारिक क्रियाओं के शिक्षण में यह पद्धति बहुत ही उपयोगी है।

63. [d]
व्याख्या:-

- ♦ ऊँची कूद दौड़ पथ तथा मैदानी खेलों की एक आकर्षक प्रतियोगिता होती है। यह क्रिया भी मनुष्य की जन्मजात गतिविधि रही है। ऊँची कूद की चार विधियाँ प्रचलित हैं-
1. सीजर शैली। 2. वेस्टर्न रोल।
3. स्ट्रैडल रोल। 4. फॉसबरी फ्लाप।

64. [d]
व्याख्या:-

- ♦ हेप्टाथलॉन महिलाओं की मिश्रित ट्रैक एण्ड फिल्ड प्रतियोगिता होती है जिसमें कुल 7 इवेंट दो दिन में सम्पन्न होते हैं-प्रथम दिन 100 मी. बाधा दौड़, ऊँची कूद, शॉट पुट और 200 मीटर दौड़।
♦ दूसरे दिन लम्बी कूद, जेवलिन थ्रो तथा 800 मीटर दौड़।

65. [d]
व्याख्या:-

- ◆ 'राउन्ड रॉबिन' सम्बन्धित है लीग प्रतियोगिता से। राउन्ड-रॉबिन शब्द फ्रेंच शब्द रूबन से लिया गया है। जिसका अर्थ है "रिबन" यूनाइटेड किंगडम में, एक राउन्ड-रॉबिन टूर्नामेंट को अक्सर टेनिस या बिलियर्ड्स जैसे खेलों में एक अमेरिकी टूर्नामेंट कहा जाता है।

66. [d]
व्याख्या:-

- ◆ वॉलीबाल खेल को राष्ट्रीय स्तर पर बढ़ावा देने के लिए 7 फरवरी सन् 1951 में लुधियाना में आयोजित एक सम्मेलन में राष्ट्रीय वॉलीबाल संघ (Volley Ball Federation of India) नामक संस्था का गठन किया गया।

67. [b]
व्याख्या:-

- ◆ डबल नॉक आउट अथवा डबल एलीमिनेशन टूर्नामेंट, कान्सोलेशन टाइप-II का विस्तार है, जिसके अन्दर पराजित दल या खिलाड़ी को खेलने का अतिरिक्त अवसर प्राप्त होता है जिससे वह पुनः विजेता बन सके।

68. [a]
व्याख्या:-

- ◆ नौली (Nauli) का सम्बन्ध षट्कर्म से है। नौली उदर के अंगों की मालिश कर मजबूत बनाता है। नौली पेट की उष्मा जलाती है व अपच हटाती है।

69. [a]
व्याख्या:-

- ◆ मानसिक पवित्रता व भौतिक संतुलन प्राप्त करने के लिए हठ योग एक साधन है। हठ योग में आसन ध्यान और मानस की पवित्रता के विविध आयाम माने जाते हैं। हठ योग में ध्यानात्मक आसन, प्राणायाम, बंध, सूर्य नमस्कार आदि किये जाते हैं।

70. [c]
व्याख्या:-

- ◆ शिक्षण का उद्देश्य मुख्यतः विद्यार्थी में बदलाव लाना है। शिक्षण पद्धति जितनी सही और प्रभावी होगी उतना ही विद्यार्थियों में बदलाव आयेगा।

71. [c]
व्याख्या:-

- ◆ सही सुमेलित है -

(i) षट्कर्म शोधन	(ii) प्राणायाम -लाघव
(iii) आसन -दृढ़ता	(iv) मुद्रा स्थिरता

72. [d]
व्याख्या:-

- ◆ महर्षि पतंजलि ने विभूति पाद में अंतरंग योग के चरणों अर्थात् धारणा ध्यान और समाधि का वर्णन किया है।
- ◆ नोट- पांचजल योग सूत्र के पाद के प्रकार हैं-
 - (1) समाधि पाद
 - (2) साधन पाद
 - (3) विभूति पाद
 - (4) कैवल्य पाद

73. [c]
व्याख्या:-

- ◆ योग के बढ़ते महत्व को देखते हुए योग शिक्षकों की आवश्यकता बढ़ने लगी है। सामान्यतः वर्तमान समय में अधिकांश लोगों द्वारा योग एक कुशल एवं योग्य शिक्षक की देखरेख में किया जा रहा है।
- ◆ एक कुशल एवं योग्य योग शिक्षक में निम्नलिखित विशेषताएं होती हैं -

I. सात्विक व्यक्तित्व।

II. योगाभ्यास का स्वानुभव, अच्छी तैयारी और अनुदेशनात्मक क्षमता।

III. स्वयं पर आत्मविश्वास एवं दृढ़ एकाग्रचित होना

IV. व्यवसनों से निवृत्त

74. [a]
व्याख्या:-

1. क्रौस-वैबर टेस्ट-न्यूनतम मांसपेशीय शक्ति
2. हार्वर्ड स्टेप टेस्ट-हृद-श्वसन कार्यकुशलता
3. कूपर टेस्ट-सहन शक्ति
4. स्कॉट एण्ड फ्रेंच टेस्ट-लोच

75. [c]
व्याख्या:-

- ◆ किसी परीक्षण के लिये निर्धारित प्रक्रिया परीक्षण विधि कहलाती हैं सही परीक्षण के लिये सुविचारित परीक्षण विधि का उपयोग करना बहुत आवश्यक है।
- ◆ फिलिप्स जेसीआर परीक्षण फिलिप्स जेसीआर परीक्षण 1947 में Bernath E. Phillips द्वारा विकसित किया गया। इसमें तीन आइटम हैं।

76. [a]
व्याख्या:-

- ◆ हेमस्ट्रिंग ग्रुप की मांसपेशी तथा पीठ की मांसपेशी की लोच (FLEXIBILITY) के लिए दण्ड बैठक डेड लिफ्टस, क्रान्चेस, हाइपर इक्सटेन्शन आदि व्यायाम करने से लोच को विकसित किया जा सकता है।

77. [d]
व्याख्या:-

- ◆ बन्द प्रश्नावली में प्रश्नों का आकार छोटे उत्तर (Short Answer) से सम्बन्ध होता है। यह प्रश्नावली विद्यार्थी के उत्तर कम शब्दों में देने की गुणवत्ता पर आश्रित होता है।

78. [d]
व्याख्या:-

- ◆ रिलायबिलिटी (Reliability)- यह एक उपकरण की माप की विश्वसनीयता या स्थिरता को संदर्भित करता है, जबकि स्पिलट-हॉफ मेथड विश्वसनीयता विधि द्वारा स्थापित है।
- ◆ कथन (A) और कारण (R) दोनों गलत हैं।

79. [c]
व्याख्या:-

- ◆ इस Test का निर्माण 1951 में हुआ था। जो कालेज के स्तर के बालकों जूनियर वेरीसिटी 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।

80. [a]
व्याख्या:-

- ◆ हाइड्रोडोन्सिटोमेट्री (Hydro densitometry) को बायोइलेक्ट्रिकल इम्पेडेंस नाम से भी जानी जाती है। हाइड्रोडोन्सिटोमेट्री में शरीर का पानी के अन्दर वजन किया जाता है।

81. [c]
व्याख्या:-

- ◆ डायनमोमीटर का प्रयोग शक्ति मापने के लिए किया जाता है। जो मनुष्य, पशु और यंत्र द्वारा प्रयोग बल या शक्ति मापने के काम आती है। डायनमोमीटर सामान्य रूप से दो प्रकार के होते हैं।
 - (1) अवशोषण डायनमोमीटर (Absorption Dynamometer)
 - (2) पारेषण डायनमोमीटर (Transmission Dynamometer)

82. [b]
व्याख्या:-

- ◆ अगर महिलाएँ स्वस्थ वजन सीमा (BMI 18.5 24.9) में हैं, तो गर्भावस्था के दौरान 11 से 16 किलोग्राम वजन बढ़ना चाहिए। बॉडी मास इंडेक्स वह सूत्र है जिसके द्वारा शरीर के बॉडी कम्पोजिशन सम्बन्धित भार को मानक के आधार पर निर्धारित किया जाता है।

83. [a]
व्याख्या:-

- ◆ विकल्प (A) सही सुमेलित है नामिक मापन पैमाना धर्म से सम्बन्धित है।

84. [c]
व्याख्या:-

- ◆ डायनेमोमीटर द्वारा शक्ति का मापन किया जाता है। मैनोमीटर ग्रीप स्ट्रैन्थ (हार्थों की पकड़) की ताकत मापता है। गोनियोमीटर मांसपेशीय की कार्य क्षमता व लचीलापन मापता है।

85. [c]
व्याख्या:-

- ◆ डायनेमोमीटर एक युक्ति (Device) है जो मनुष्य, पशु और यंत्र द्वारा प्रयुक्त बल या शक्ति मापने के काम आती है। इसे संक्षेप में 'डाइनो' भी कहते हैं। इस यन्त्र का प्रयोग सर्वप्रथम अमेरिका में हुआ था।

86. [b]
व्याख्या:-

- ◆ हॉरवर्ड पाद परीक्षण का निर्मित वर्ष 1943 है। यह परीक्षण सन् 1943 में लुसिएन ब्रोहा और उनके सहयोगियों द्वारा विकसित किया गया था। हॉरवर्ड पाद परीक्षण हृदय रोग का पता लगाने और उसका निदान करने के लिए हृदय तनाव परीक्षण का एक प्रकार है।

87. [a]
व्याख्या:-

- ◆ डायर टेस्ट टेनिस से सम्बन्धित है। यह परीक्षण Joanna T Dyer ने 1935 में सामान्य Tennis playing Ability मापने के लिए बनाया।

88. [d]
व्याख्या:-

- ◆ शारीरिक शिक्षा की पाठ योजना में अध्येता की आयु (Age of Learner) अध्येता के शरीर एवं सन्धियों में लोच पैदा करना, अध्येता को बलिष्ठ एवं अच्छा खिलाड़ी बनाना, अध्येता की व्यायामों के प्रति रूचि उत्पन्न करना, अध्येता के शरीर में स्टैमिना एवं स्ट्रैन्थ (शक्ति) उत्पन्न करना तथा अध्येता को हस्तमुक्त व्यायाम सिखाना आदि पर बल देना अत्यावश्यक है।

89. [c]
व्याख्या:-

- ◆ शिक्षण तथा प्रशिक्षण दोनों क्षेत्रों में संताप उत्पन्न करने -वाला सर्वाधिक प्रबल कारक व्यक्तिगत समस्याओं तथा व्यवसायिक समस्याओं की पारस्परिक क्रिया, शिक्षण तथा प्रशिक्षण दोनों क्षेत्रों में संताप को तीव्र बनाती है। व्यवसायिक समस्याओं के साथ जुड़ कर ये तनाव संताप के आक्रमण को विकट बन देते हैं।

90. [d]
व्याख्या:-

- ◆ प्रारम्भिक विद्यालयी पाठ्यचर्या को गतिविधि शिक्षा (अथवा संचलन शिक्षा) (Fun Education) पर जोर देना चाहिए।

91. [d]
व्याख्या:-

- ◆ खेल प्रबन्धन का कार्यक्षेत्र कार्मिक (Personnel), सुविधाएँ (Facilities), वित्त (Finance) पर निर्भर करता है। खेल प्रबन्धन इन सभी तत्वों पर निर्भर होता है क्योंकि, कार्मिक सुविधाएँ वित्त मूल रूप से आवश्यक होते हैं। इनके खेल का आयोजन सम्भव नहीं है।

92. [a]
व्याख्या:-

- ◆ किसी भी विद्यालय या महाविद्यालय और शैक्षणिक संस्थान में पाठ्यचर्या (Curriculum) विद्यालय की स्थान स्थिति सबसे कम महत्वपूर्ण होता है क्योंकि, विद्यालय, महाविद्यालय या कोई भी शैक्षणिक संस्थान कहीं भी स्थिति हो उसका पाठ्यचर्या पढ़ाई के लिए आवश्यक अंग है। बिना पाठ्यचर्या के पढ़ाई सम्भव नहीं है।

93. [d]
व्याख्या:-

- ◆ शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम के किसी शैक्षणिक संस्थान को बहुउद्देशीय हॉल बनवाना चाहिए। जिसमें खिलाड़ी को शिक्षित करने के लिए विशेष रूप से आर्थिक व्यय तथा समय की बचत की जा सके और शारीरिक शिक्षा के लिए यह महत्वपूर्ण होता है।

94. [d]
व्याख्या:-

- ◆ किसी भी विद्यालय प्रबन्धन का प्रथम उद्देश्य विद्यालय में शिक्षा के लिए अनुकूल वातावरण उपलब्ध कराया जाय। जैसे प्रशिक्षित शिक्षक, सुविधा जनक कक्षा, पुस्तकालय, खेल मैदान तथा प्रयोगशालाएँ आदि। कक्षा का प्रबन्ध सीखने वाली क्रिया के प्रकार पर निर्भर करता है।

95. [d]
व्याख्या:-

- ◆ शारीरिक शिक्षा सम्पूर्ण शिक्षा प्रबन्ध का एक अभिन्न अंग है तथा जिसका ध्येय शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक दृष्टि से स्वस्थ नागरिकों का निर्माण करने जैसे उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए किया गया है।

96. [d]
व्याख्या:-

- ◆ उपकरण खरीदने के सिद्धान्त-
 1. उपकरण नियम के अनुसार ही खरीदने चाहिए।
 2. बजट के अनुसार उपकरण खरीदना चाहिए।
 3. प्रधानाचार्य का अनुमोदन आवश्यक।
 4. उपकरण प्रमाणित और अच्छे स्तर का होना चाहिए।

97. [a]
व्याख्या:-

- ◆ आयोजन समिति के अधीन बहुत सी उप समितियों का गठन किया जाता है जिनमें से स्वअल्पाहार तथा मनोरंजन समिति का कार्य स्पोर्ट्स मीट के अन्त में कैम्प फायर के अन्तर्गत मनोरंजन आदि का आयोजन करना है।

98. [d]
व्याख्या:-

- ◆ शिविर का अपना निश्चित उद्देश्य होता है-
 1. मनोरंजन तथा शैक्षणिक लाभों को बढ़ाता है।
 2. नेतृत्व क्षमता का विकास
 3. नागरिक एवं सामाजिक गुणों का विकास
 4. अनुभवों का आदान-प्रदान
 5. क्रियात्मक कौशल सीखना

99. [b]
व्याख्या:-

- ◆ इण्डोर जिमनेजियम (Gymnasium) का निर्माण करते समय सबसे महत्वपूर्ण कारक हवादारी (Ventilation) होता है। हवा का सही तरीके से आदान-प्रदान होना इसके लिए पर्याप्त खिड़कियाँ तथा बड़े दरवाजे और रोशनदान होने चाहिए।

100. [d]
व्याख्या:-

- ◆ खिलाड़ी के सम्बन्ध में कहा जाता है की सही चीज सही समय पर सही व्यक्ति को सही तरीके से प्रस्तुत करना ही जनसम्पर्क कहलाता है, जिसमें खिलाड़ियों को सुविधाओं और खेल प्रभावों से लाभ मिलता है जो खेल जनसम्पर्क के कार्यों को दर्शाता है।

101. [d]
व्याख्या:-

- ◆ पाठ योजना का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को आनन्द और संतोष प्रदान करना होता है जिसमें अगर विद्यार्थियों की संख्या अधिक है या उपकरण की अनुपलब्धता या फिर मौसम अनुकूल न हो तो टाइम-टेबल अत्यन्त प्रभावित होता है और विद्यार्थियों को यथेष्ट आनन्द प्राप्त नहीं होता।
- ◆ पाठ के लक्ष्य एवं उद्देश्य विद्यार्थियों के लिए सार्थक होने चाहिए।
- ◆ लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए आवश्यक उपकरणों का प्रबन्ध होना चाहिए।
- ◆ मौसम की अनुकूलता अत्यन्त आवश्यक है।

102. [c]
व्याख्या:-

- ◆ विषय पाठ की समाप्ति प्रभावशाली ढंग से होनी चाहिए। कार्य स्थली छोड़ने से पहले शिक्षक को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सारे छात्र एक सकारात्मक सोच के साथ विसर्जित हों।

103. [a]
व्याख्या:-

- ◆ पाठ-योजना दो प्रकार की होती है-1. सामान्य पाठ-योजना 2. विशिष्ट पाठ-योजना

104. [b]
व्याख्या:-

- ◆ संगठन का नाम व ढाँचा किसी व्यवस्थित संरचना का निर्माण करना, आकार निश्चित करना तथा इसे क्रियाशील बनाना। शारीरिक शिक्षा उद्देश्यों की प्राप्ति करने के लिए शारीरिक शिक्षा नीतियों व कार्यक्रमों को कार्य रूप में क्रियान्वित करना अनिवार्य होता है। संगठन के माध्यम से ही इन पूर्व निर्धारित उद्देश्यों की प्राप्ति संभव हो पाती है।

105. [c]
व्याख्या:-

- ◆ शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक नैतिकता नैतिक मूल्य शामिल करती है। शिक्षा के वातावरण के भीतर नैतिक संबंधों का अनुभव होने की उम्मीद है। इस कारण से, शिक्षा के लिए निर्धारित नैतिकता संहिता का शिक्षकों द्वारा अनुपालन होना चाहिए।

106. [d]
व्याख्या:-

- ◆ समाज की जरूरतों के हिसाब से पाठ्यचर्या में लचीलापन अनुकूलन कहलाता है। सभी मनुष्य बदलाव, अनिश्चितता और नए अनुभव से गुजरते हैं, जो कि बहुत ही साधारण बात है। ऐसी परिस्थितियों की अनुकूल प्रतिक्रिया देने के लिए विचारों, कार्यों और भावनाओं को साथ लाना ही अनुकूलनीयता कहलाता है। इसमें विभिन्न विकल्पों पर विचार करके और भावनाओं पर नियंत्रण रखकर परिस्थिति के बारे में सोचने के तरीके को समायोजित करना शामिल है।

107. [c]
व्याख्या:-

- ◆ अंतिम पुनर्भरण (Terminal Feedback) किसी कौशल या प्रदर्शन को पूरा होने के बाद प्राप्त फीडबैक को अंतिम पुनर्भरण (Terminal Feedback) कहा जाता है। जिसके द्वारा शिक्षार्थी (Learner) को कार्य कलाप के पश्चात् (After the activity) दी जाने वाली जानकारी है।

108. [d]
व्याख्या:-

- ◆ नियोजन मनोरंजन का प्रकार नहीं है। मनोरंजनात्मक गतिविधियाँ अक्सर शारीरिक मानसिक, भावनात्मक सामाजिक तथा रचनात्मक प्रकार के व्यक्तित्वों की अभिव्यक्ति हेतु समूहबद्ध की जाती है। मनोरंजन के प्रकार सामुदायिक मनोरंजन, व्यवसायिक मनोरंजन तथा संस्थागत मनोरंजन आदि।

109. [d]
व्याख्या:-

- ◆ अरस्तु पेशीगति विज्ञान के पिता माने जाते हैं। इस विज्ञान में प्राणी के शरीर की गति के विषय में अध्ययन करते हैं।

110. [a]
व्याख्या:-

- ◆ प्राणी गति विज्ञान को अंग्रेजी में Kinesiology कहते हैं इस शब्द की उत्पत्ति ग्रीक भाषा से हुयी है जिसका अर्थ गति का अध्ययन करना है। Kinesiology दो शब्दों से मिलकर बना है Kinesis जिसका अर्थ गति तथा Logys का अर्थ अध्ययन से है।

111. [d]
व्याख्या:-

- ◆ तृतीय प्रकार का उत्तोलक खेल प्रक्रिया में ज्यादा प्रभावशाली है। इस उत्तोलक में बल, Axis और Resistance के मध्य में होता है। इस उत्तोलक की गति को उत्तोलक कहते हैं।

112. [c]
व्याख्या:-

- ◆ कोणीय दूरी की दर को कोणीय चाल कहते हैं। खिलाड़ी या व्यक्ति जब चलता है तो चलते समय हाथों एवं पैरों में होने वाली क्रिया में कोणीय गति होती है।

113. [d]
व्याख्या:-

- ◆ न्यूटन के गति का तीसरा नियम को पारस्परिक कार्यवाही के रूप में जाना जाता है। न्यूटन का तीसरा नियम है प्रत्येक क्रिया के लिए एक समान और विपरीत प्रतिक्रिया होती है।

114. [d]
व्याख्या:-

- ◆ शारीरिक स्वास्थ्य के स्वास्थ्य संबंधी घटक निम्न है-
1. शरीर रचना 2. लचीलापन 3. मांसपेशियों की ताकत
4. पेशीय सहनशक्ति 5. कार्डियोरेस्पिरेटरी सहनशक्ति

115. [b]
व्याख्या:-

- ◆ स्वास्थ्य सम्बन्धित क्षमता का, शरीर रचना एक महत्वपूर्ण घटक है। शारीरिक संरचना कई कारकों में से एक है जो शारीरिक फिटनेस के प्रयोगशाला और क्षेत्र आधारित परीक्षणों पर प्रदर्शन को प्रभावित करती है। वसा मुक्त द्रव्यमान और इसके प्रमुख ऊतक घटक कंकाल की मांस पेशी द्रव्यमान, स्पष्ट रूप से परीक्षणों पर प्रदर्शन के लिए महत्वपूर्ण हैं।

116. [d]
व्याख्या:-

- ◆ कम अवधि विधि समन्वय का प्रकार नहीं है।
- ◆ समन्वय के प्रकार-
- ◆ निर्धारण योग्यता, युग्मन की योग्यता
- ◆ प्रतिक्रिया योग्यता, तालमेल योग्यता, अनुकूलन योग्यता

117. [c]
व्याख्या:-

- ◆ घटक कौशल अर्जन के लिए समन्वयकारी योजनाएँ मुख्यतया उत्तरदायी हैं। अर्जन घटक या संघटकों का तात्पर्य उन कौशलों से है, जिनकी सहायता से व्यक्ति अर्जन से सम्बन्धित क्रियाओं का संचालन करता है। खेल प्रशिक्षण का महत्वपूर्ण उद्देश्य खिलाड़ी के शारीरिक स्वास्थ्यता के स्तर पर विकास है, शारीरिक स्वास्थ्यता मुख्यतः शक्ति गति, सहनशक्ति, लचक और अन्य समन्वयकारी योग्यताओं से होती है। यह योग्यताएँ उच्च स्तर के खेल प्रदर्शन के लिए पूर्वपेक्षित होती हैं।

118. [b]
व्याख्या:-

- ◆ रस्सी कूदना, दौड़ना, सीढ़ियाँ चढ़ना, तैराकी, साइकिल चलाना और क्रॉस कंट्री वायवीय व्यायाम के प्रकार हैं। व्यायाम अच्छे स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह वजन घटाने में मदद कर सकता है।

119. [d]
व्याख्या:-

- ◆ 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 शामिल है, माँसपेशियों को मजबूत बनाना, हृदय प्रणाली को सुदृढ़ बनाना, एथलेटिक कौशल बढ़ाना,

125. [a]
व्याख्या:-

- ◆ मानव का सामान्य रक्तचाप 120 mm Hg-80 mm Hg होता है। प्रकुंचनीय रक्त चाप या सिस्टोलिक ब्लडप्रेसर औसतन 120 मिमी पारा रहता है। अनुशिथिलनीय रक्त चाप या डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर औसतन 80 मिमी पारा रहता है।

126. [a]
व्याख्या:-

- ◆ तनाव के समय में मानव शरीर में निम्नलिखित में से हार्मोन श्रावित होता है- एड्रिनलिन एड्रिनल ग्रंथि या अधिवृक्क ग्रंथि किडनी के ऊपर स्थित होती है। थाइमस ग्रंथि छाती या वृक्ष क्षेत्र में स्टर्नम अस्थि के पास स्थित होती है।

127. [b]
व्याख्या:-

- ◆ अनेक संचलन प्रकारों में दक्षता और कुछ संचलन प्रकारों में निपुणता दर्शाता है कि व्यक्ति शारीरिक रूप में शिक्षित है।

वजन घटना या सिर्फ अनंद के लिए। लगातार और नियमित शारीरिक व्यायाम, प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ा देना आदि।

120. [c]
व्याख्या:-

- ◆ लिखाई और पढ़ाई यह ऐसे कारक हैं जो शारीरिक स्वस्थ पर प्रभाव नहीं डालता।

121. [d]
व्याख्या:-

- ◆ इन्फ्लुएंजा (Influenza) एक विषाणु (Virus) -जनित रोग है। यह छींकने, खासने तथा थूकने अर्थात्, मुंह नाक के उच्छिष्ट पदार्थ से फैलता है। जबकि मलेरिया प्लाजमोडियम नामक प्रोटोजोआ से है, जो बिब्रियो कालेरी नामक जीवाणु से तथा टाइफाइड सालमोनेला टाइफीसा नामक जीवाणु द्वारा फैलता है।

122. [b]
व्याख्या:-

- ◆ इबोला नामक बीमारी विषाणु के कारण होती है। यह रोग संक्रमित व्यक्ति के पसीने, लार संक्रमित खून और मल के सीधे सम्पर्क में आने से फैलता है इसके अतिरिक्त, यौन सम्बन्ध और इबोला से संक्रमित शव को ठीक तरह से व्यवस्थित न करने से भी हो सकता है।

123. [c]
व्याख्या:-

- ◆ 'स्वेत ग्रन्थियाँ' स्किन में पाई जाती है। पसीने की ग्रन्थियाँ पूरे शरीर में त्वचा के नीचे पाई जाती है। लेकिन इनमें बड़ी संख्या में हाथ की हथेली में, पैरों की तली तथा माथे पर पाई जाती है।

124. [b]
व्याख्या:-

- ◆ टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन्स का प्रभाव सबसे अधिक तंत्रिका परिवर्तन पर पड़ता है। यह एक सेक्स हॉर्मोन्स है जो पुरुषों में बनता है।

128. [c]
व्याख्या:-

- ◆ विटामिन डी (कैल्सीफेरॉल) की कमी से रिकेट्स नामक रोग हो जाता है। यह बच्चों में होता है, बच्चों में हड्डियों की नरमायी या कमजोरी को ही सूखा रोग कहते हैं। इसकी कमी से बड़ों में ओरिन्टयोमलेसिया, ओरिन्टयो, पोरोसिस, टिटैनी तथा दाँतों की गुहिकाएँ होती है। स्रोत सूर्य की किरणों, दूध, मक्खन, मछली का तेल, टमाटर, पीली गाजर, अण्डे की जर्दी। इसे धूप का विटामिन भी कहते है।

129. [b]
व्याख्या:-

- ◆ राइबोफ्लेसिन, नियासीन, पाइरिडॉक्सिन, पेंटोथेनिक अम्ल आदि पोषकों के समूह की कमी से त्वचा प्रभावित होती है।

130. [d]
व्याख्या:-

- ◆ शरीर के लिए अपेक्षित सन्तुलित आहार में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन तथा वसा का 4:1:1 अनुपात होना अपेक्षित है। वह आहार जो शरीर के लिए ऊर्जादायक, वृद्धिकारक तथा क्षतिपूरक होता है तथा उस आहार में पोषक तत्व उचित मात्रा में उपलब्ध हो उसे संतुलित आहार कहते हैं।



विज्ञापन

मुश्किल परीक्षाएँ भी आसान लगेगी
जब तैयारी होगी लक्ष्य के साथ



OFFLINE & LIVE FROM CLASSROOM

सटीक मार्गदर्शन, मजबूत तैयारी

PTI भर्ती
परीक्षा

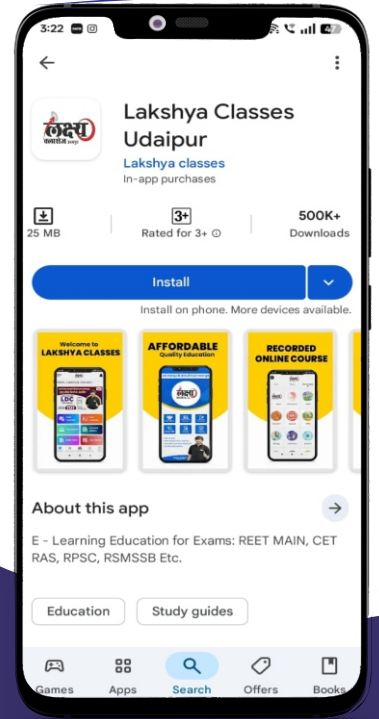
NEW LIVE FROM
CLASSROOM BATCH

LIVE कोर्स के साथ में पाएँ
FREE RECORDED COURSES

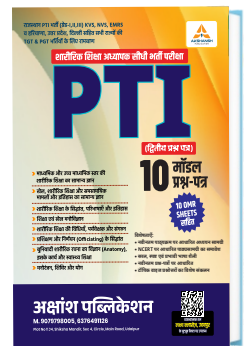
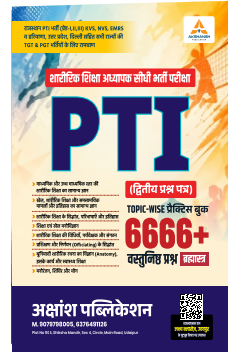
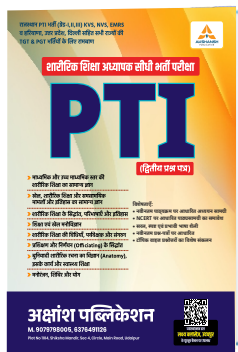
FREE
E-Book (Notes)
TEST SERIES + RECORD COURSE

TASK BASED 15 TEST

New Course
Launch



PTI BOOKS



MRP : ₹180



अक्षांश प्रकाशन की सभी नवीनतम एवं मानक पुस्तकें आपके नजदीकी बुक स्टोर पर उपलब्ध।



YOUTUBE



TELEGRAM



Scan to Download
Lakshya App Now



लक्ष्य क्लासेज की प्रतियोगी
परीक्षाओं की पुस्तकों को खरीदने
के लिए QR कोड स्कैन करें।

CODE : APDO(35) NRT

S.No. AP0103

सफलता के पथ पर सबसे तेज उभरता हुआ संस्थान

लक्ष्य क्लासेज™

M. 9079798005, 6376491126
Plot No 1104, Shiksha Mandir, Sec 5, Circle,
Main Road, Udaipur