

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-111

M. Ed. (Phy. Edu.) (Semester - I) Examination - 2009

RESEARCH AND STATISTICS

(Compulsory Paper - I)

(June 2008 Pattern)

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 80

Instructions :

- (1) *All questions are compulsory.*
 - (2) *Black figures to the right indicate full marks.*
 - (3) *Use of logarithmic tables, slide rule, Mollier charts, electronic pocket calculator and steam tables is allowed.*
-

Q.1) Write in brief : (Any Five)

[25]

- (a) Selection of Research Topic
- (b) Types of Research
- (c) Types of Sampling
- (d) Steps of Research
- (e) What is Statistics and its types ?
- (f) Characteristics of Good Hypothesis
- (g) Objectives of Research in Physical Education

Q.2) Write definitions of the following : (Any Three)

[15]

- (a) Experimental Research
- (b) Research
- (c) Population
- (d) Null Hypothesis
- (e) Probability Method

Q.3) Describe the following : (Any Two) [20]

- (a) Write Concept of Research. What is the Need to do Research in Physical Education and Sports ?
- (b) Give and explain Steps of Scientific Research in Sports Field.
- (c) Write different types of Research Methods and explain any one of them with suitable examples.
- (d) What are the Sources of Research Reviews and their importance ?

Q.4) Write any one of the following : [20]

- (a) Prepare a proposal for presentation of your Research Topic.
 - (b) What are different Areas of Research in Sports Field ?
 - (c) Give and explain in detail Format of Research Report.
 - (d) Explain in detail types of sources used for collecting data in Survey Research.
-

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-111

मराठी रूपांतर

वेळ : 3 तास]

[एकूण गुण : 80

प्र.1) थोडक्यात उत्तरे लिहा : (कोणतीही पाच)

[25]

- (अ) संशोधन विषयाची निवड
- (ब) संशोधनाचे प्रकार
- (क) न्यादर्शाचे प्रकार
- (ड) संशोधन पायऱ्या
- (इ) संख्याशास्त्र म्हणजे काय ? त्याचे प्रकार लिहा.
- (फ) चांगल्या परिकल्पनेची वैशिष्ट्ये
- (ग) शारीरिक शिक्षणातील संशोधनाची उद्दिष्टे

प्र.2) व्याख्या द्या : (कोणत्याही तीन)

[15]

- (अ) प्रायोगिक संशोधन
- (ब) संशोधन
- (क) जनसंख्या
- (ड) शून्य परिकल्पना
- (इ) संभाव्यता पद्धती

प्र.3) विशद करा : (कोणतेही दोन)

[20]

- (अ) संशोधनाची संकल्पना लिहा. शारीरिक शिक्षण व खेळात संशोधन करण्याची गरज काय आहे ?
- (ब) शास्त्रीय संशोधनाच्या पायऱ्या देऊन स्पष्ट करा.
- (क) संशोधन पद्धतीचे विविध प्रकार देऊन त्यापैकी कोणत्याही एकाचे सोदाहरण स्पष्टीकरण करा.
- (ड) संशोधन साहित्याचे आधार कोणते ? त्याचे महत्त्व स्पष्ट करा.

प्र.4) खालीलपैकी कोणत्याही एकावर सविस्तर लिहा :

[20]

- (अ) तुमच्या संशोधन समस्येचे सादरीकरणाकरिता संशोधन आराखडा तयार करा.
- (ब) क्रीडा क्षेत्रात संशोधनाची विविध क्षेत्रे कोणती ? योग्य उदाहरणासह चर्चा करा.
- (क) संशोधन अहवालाची रचना देऊन स्पष्ट करा.
- (ड) सर्वेक्षण संशोधनामधील माहिती संकलनाचे विविध स्रोत सविस्तर स्पष्ट करा.

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-112

M. Ed. (Phy. Edu) (Semester - I) Examination - 2009
EVALUATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
(Compulsory Paper - II)
(June 2008 Pattern)

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 80

Q.1) Explain the following terms in brief : (Any Five) (Max. 30 words each) [25]

- (a) Evaluation Process
- (b) Psychomotor Test
- (c) Criterion Validity
- (d) Item Analysis
- (e) Importance of Evaluation
- (f) Characteristics of a Mesomorph Individual
- (g) W.H.R.

Q.2) Write in brief : (Any Three) (Max. 30 words each) [15]

- (a) Differentiate between Standard Test and Teacher Made Test
- (b) Test-Retest Reliability
- (c) Johnson Basketball Dribble Test
- (d) One Test to Measure Muscular Strength
- (e) Explain any 5 sites of Skinfold Measurement.

Q.3) Answer any two : (Max. 180 words each) [20]

- (a) Explain steps in Construction of Physical Fitness Test.
- (b) Explain factors affecting Measurement of Psychomotor Test.
- (c) Explain Russell and Lange Skill Test Battery.
- (d) Select Test and justify it for the following Research Problem :
“Development of Physical Fitness Norms for College Students.”

Q.4) Answer any one of the following : (Max. 500 word) [20]

- (a) Explain Administration Procedure for Measuring Health Related Physical Fitness Components of 200 College Students.
 - (b) What is Evaluation ? What measures you will take for Authentic Evaluation ?
 - (c) Explain Process of Constructing Rating Scale and prepare a Rating Scale for 2 skills of any sports.
 - (d) List down the Skill Tests of any one game and explain their limitations and prepare a Teacher Made Skill Test of any one.
-

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-112

मराठी रूपांतर

वेळ : 3 तास]

[एकूण गुण : 80

प्र.1) खालील संज्ञा थोडक्यात स्पष्ट करा : (कोणत्याही पाच) (शब्दसंख्या : प्रत्येकी ३० शब्द) [25]

- (अ) मूल्यमापन प्रक्रिया
- (ब) कारक कसोट्या
- (क) निकषात्मक वैधता
- (ड) प्रश्नांचे विश्लेषण
- (इ) मूल्यमापनाचे महत्त्व
- (फ) मेसोमॉर्फ व्यक्तिशी वैशिष्ट्ये
- (ग) कंबर नितंब गुणोत्तर

प्र.2) थोडक्यात लिहा : (कोणतेही तीन) (शब्दसंख्या : प्रत्येकी ३० शब्द) [15]

- (अ) प्रमाणित कसोटी व शिक्षकनिर्मित कसोटीमधील फरक
- (ब) पुनर्कसोटी विश्वसनियता
- (क) जॉन्सन बास्केटबॉल ड्रिबलिंग कसोटी
- (ड) स्नायूंच्या ताकद मापनाची एक कसोटी
- (इ) स्किनफोल्ड मापनाचे पाच शरीरभाग स्पष्ट करा.

प्र.3) खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तर लिहा : (शब्दसंख्या : प्रत्येकी १८० शब्द) [20]

- (अ) सुदृढता कसोटी बांधणीच्या पायऱ्या स्पष्ट करा.
- (ब) कारक कसोट्या मापनावर परिणाम करणारे घटक स्पष्ट करा.
- (क) रसेल आणि लँज यांचा कौशल्य संच स्पष्ट करा.
- (ड) खालील संशोधन समस्येसाठी कसोट्यांची निवड करून त्याचे समर्थन करा :
“महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक सुदृढतेच्या मानकांची निर्मिती.”

प्र.4) खालीलपैकी एका प्रश्नाचे उत्तर सविस्तर लिहा : (शब्दसंख्या : ५०० शब्द) [20]

- (अ) महाविद्यालयीन २०० विद्यार्थ्यांच्या आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता घटकांच्या कसोट्यांची व्यवस्थापन पद्धती स्पष्ट करा.
- (ब) मूल्यमापन म्हणजे काय ? मूल्यमापन अचूक होण्यासाठी तुम्ही काय काळजी घ्याल ?
- (क) पद्निश्चयन श्रेणी बांधणीची प्रक्रिया स्पष्ट करून कोणत्याही एका खेळातील दोन कौशल्यांसाठी पद्निश्चयन श्रेणी तयार करा.
- (ड) कुठल्याही एका खेळातील विविध कौशल्य कसोट्यांची यादी करून त्यांच्या मर्यादा स्पष्ट करून एका कौशल्यासाठी शिक्षकनिर्मित कसोटी तयार करा.

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-113

M. Ed. (Phy. Edu.) (Semester - I) Examination - 2009

A-3 : SCIENTIFIC PRINCIPLES OF TRAINING AND COACHING

(SPECIAL GROUP-A : SPORTS COACHING)

(Optional Paper)

(June 2008 Pattern)

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 80

Q.1) Explain the following in brief : (Any Five) [25]

- (a) Factors Affecting Load
- (b) Importance of different Physical Fitness Factors required for playing Kho-Kho
- (c) Talent Identification Schemes in India
- (d) Different Periodic Cycles in Sports Training
- (e) Principle of Overload and Performance in Athletics
- (f) Load and Adaptation Process
- (g) Strength is a base for Speed and Agility.

Q.2) Define the following : (Any Three) [15]

- (a) Sports Training
- (b) Physical Fitness concern to Sports
- (c) Periodization
- (d) Skill, Technique and Style
- (e) Major and Main Sports Competitions

Q.3) Answer any two in 180 words each : **[20]**

- (a) Write importance of Sports Training with its aim and objectives.
- (b) Explain different factors affecting Strength.
- (c) Give examples of critical situation in Sports Competitions and explain Role of Coach in it.
- (d) Explain importance of Evaluation in Coaching Process.

Q.4) Write any one in detail : **[20]**

- (a) Explain how would you apply different Principles of Sports Training for achieving performance in Kabaddi ?
 - (b) What different important Physical Fitness Factors are required for playing 'forward' in Football ? Give different conditioning methods to develop the same.
 - (c) Critisize Talent Identification in Sports, specially refer to Indian Sports Performance at Olympic Level.
 - (d) Prepare a Six Weeks Training Programme for University Level Sprinters.
-

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-113

मराठी रूपांतर

वेळ : 3 तास]

[एकूण गुण : 80

प्र.1) थोडक्यात स्पष्ट करा : (कोणतेही पाच)

[25]

- (अ) भारावर (Load) परिणाम करणारे घटक
- (ब) खो-खो खेळण्यासाठी आवश्यक शारीरिक सुदृढतेचे महत्त्वाचे घटक
- (क) भारतातील प्रज्ञावंत खेळाडू शोधण्याच्या विविध योजना
- (ड) क्रीडा प्रशिक्षणातील विविध काल चक्रे (Periodic Cycles)
- (इ) अतीभाराचे तत्त्व व मैदानी बाबीतील कार्यमान
- (फ) भार व स्वीकृती प्रक्रिया (Load and Adaptation Process)
- (ग) ताकद हा वेग व दिशाभिमुखतेचा पाया आहे.

प्र.2) व्याख्या द्या : (कोणत्याही तीन)

[15]

- (अ) क्रीडा प्रशिक्षण
- (ब) खेळाशी संबंधित शारीरिक सुदृढता
- (क) कौशल्य, तंत्र व शैली
- (ड) मोठी व मुख्य क्रीडा स्पर्धा

प्र.3) कोणत्याही दोनांची उत्तरे १८० शब्दांत लिहा :

[20]

- (अ) क्रीडा प्रशिक्षणाचे महत्त्व त्याच्या ध्येय व उद्दिष्टांसह लिहा.
- (ब) ताकदीवर परिणाम करणारे विविध घटक स्पष्ट करा.
- (क) क्रीडा स्पर्धेतील आणीबाणीची उदाहरणे देऊन त्यातील मार्गदर्शकाची भूमिका स्पष्ट करा.
- (ड) मार्गदर्शन प्रक्रियेतील मूल्यमापनाचे महत्त्व स्पष्ट करा.

[3699]-113

3

P.T.O.

प्र.4) कोणत्याही एकाचे उत्तर सविस्तर लिहा :

[20]

- (अ) कबड्डी खेळामध्ये कार्यमान मिळविण्यासाठी तुम्ही क्रीडा प्रशिक्षणाच्या विविध तत्वांचे उपयोजन कसे कराल ते स्पष्ट करा.
 - (ब) फूटबॉलमध्ये फॉरवर्ड या जागी खेळण्यासाठी शारीरिक सुदृढतेचे कोणते महत्त्वाचे घटक आवश्यक आहेत ? ते विकसित करण्याच्या विविध कंडिशनिंगच्या पद्धती लिहा.
 - (क) ऑलिंपिक मधील भारताच्या क्रीडा कार्यमानासंदर्भात खेळातील प्रज्ञाशोधाची चिकित्सा करा.
 - (ड) विद्यापीठ स्तरीय वेगवान धावकांसाठी सहा आठवड्यांचा प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करा.
-

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-114

M. Ed. (Phy. Edu.) (Semester - I) Examination - 2009

B-3 : ANATOMY AND PHYSIOLOGY

(SPECIAL GROUP-B : FITNESS SCIENCE)

(Optional Paper)

(June 2008 Pattern)

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 80

Instructions :

- (1) All questions are compulsory.*
 - (2) Black figures to the right indicate full marks.*
 - (3) Neat diagrams must be drawn wherever necessary.*
-

Q.1) Write short answers to any five :

[25]

- (a) Respiratory Quotient
- (b) Effect of Cold Atmosphere on Exercise
- (c) Pulmonary Responses to Training
- (d) Adaptation of Muscles to Training
- (e) Measurement of Energy Expenditure at Rest
- (f) Pitutary Gland

Q.2) Answer any three :

[15]

- (a) Planes and Axis
- (b) Joint
- (c) Skeletal difference in men and women
- (d) Cerebellum
- (e) Athlet Heart

Q.3) Write answers to **any two** : **[20]**

- (a) Describe role of Autonomic Nervous System in Exercise and Training.
- (b) Effect of Exercise and Training on Circulatory System.
- (c) Types of Muscles and Structure of Muscles (Skeletal Muscle)

Q.4) Describe Lobes of Cerebral Cortex and their functions. **[20]**

OR

Q.4) Exercise at medium, high altitude, during hot, humid and cold conditions. **[20]**

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-114

मराठी रूपांतर

वेळ : 3 तास]

[एकूण गुण : 80

प्र.1) थोडक्यात उत्तरे लिहा : (कोणतीही पाच)

[25]

- (अ) रेस्पिरेटरी कोशंट
- (ब) थंड हवामानाचा (खेळावर) व्यायामावर होणारा परिणाम
- (क) प्रशिक्षणाला पल्मोनरीचा प्रतिसाद
- (ड) सरावांमुळे होणारे स्नायूंचे संयोजन
- (इ) उर्जेच्या खर्चाचे मापन (विश्रांती काळांतील)
- (फ) पियुषिका ग्रंथी

प्र.2) उत्तरे लिहा : (कोणतीही तीन)

[15]

- (अ) प्रतल आणि अक्ष
- (ब) सांधे
- (क) स्त्री आणि पुरुषांमधील अस्थि फरक
- (ड) लहान मेंदू
- (इ) खेळाडूचे हृदय

प्र.3) उत्तरे लिहा : (कोणतीही दोन)

[20]

- (अ) प्रशिक्षणामधे आणि व्यायामामध्ये स्वयंचलित मज्जासंस्थेचा कार्यभाग लिहा.
- (ब) रुधिराभिसरण संस्थेवर व्यायामाचा व प्रशिक्षणाचा परिणाम लिहा.
- (क) स्नायूंचे प्रकार आणि अस्थिस्नायूंची रचना लिहा.

प्र.4) मोठ्या मेंदूच्या विभागांचे वर्णन करून त्यांची कार्ये लिहा.

[20]

किंवा

प्र.4) समुद्रसपाटीपासून उंचीवर, समुद्रसपाटीवर, उष्ण हवामानात, दमट हवामानात आणि थंड वातावरणात व्यायाम

[20]

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-117

M. Ed. (Phy. Edu.) (Semester - I) Examination - 2009

A-4 : BIOMECHANICS AND KINSIOLOGY

(SPECIAL GROUP-A : SPORTS COACHING)

(Optional Paper)

(June 2008 Pattern)

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 80

Instructions :

- (1) All questions are compulsory.*
 - (2) Black figures to the right indicate full marks.*
 - (3) Neat diagrams must be drawn, wherever necessary.*
-
-

Q.1) Write short answers : (Any Five)

[25]

- (a) Spin
- (b) Force
- (c) Stability Principles
- (d) Centre of Gravity
- (e) Bones and Muscles of Shoulder Joint
- (f) Kinsiology
- (g) Hip Joint Movement

Q.2) Answer any three :

[15]

- (a) Axes and Planes
- (b) Biomechanics
- (c) Motion
- (d) Joint
- (e) Kinetic Energy and Potential Energy

Q.3) Write elaborate answers : (Any Two) [20]

- (a) What is Lever ? How many types of Levers are applied in Sport ?
- (b) Give characteristic of Joint and explain structure and movement of Hip Joint.
- (c) Narrate Role of Kinsiology in daily life.

Q.4) Write Biomechanical Analysis of **any one of the following : [20]**

- (a) Javelin Throw
 - (b) Long Jump
 - (c) Discus Throw
-

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-117

मराठी रूपांतर

वेळ : 3 तास]

[एकूण गुण : 80

सूचना :

- (1) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
- (2) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पूर्ण गुण दर्शवितात.
- (3) आवश्यक तेथे आकृती काढा.

प्र.1) थोडक्यात उत्तरे लिहा : (कोणतीही पाच)

[25]

- (अ) फिरकी
- (ब) बल
- (क) स्थिरत्वेची तत्त्वे
- (ड) गुरुत्व मध्य
- (इ) खांद्याच्या सांध्याचे स्नायू व हाडे
- (फ) गतिशास्त्र (हालचालीचे शास्त्र)
- (ग) खुब्याच्या सांध्याची हालचाल

प्र.2) उत्तरे लिहा : (कोणतीही तीन)

[15]

- (अ) अक्ष आणि पृतल
- (ब) जीवयांत्रिकी शास्त्र
- (क) गति
- (ड) सांधा
- (इ) गतीज उर्जा आणि स्थितीज उर्जा

[3699]-117

3

P.T.O.

प्र.3) विस्तृत उत्तरे लिहा : (कोणतीही दोन)

[20]

- (अ) तरफ म्हणजे काय ? तरफेचे प्रकार कशा प्रकारे खेळात उपयुक्त ठरतात ?
- (ब) सांध्याचे गुणवैशिष्ट्ये सांगून खुब्याच्या सांध्याची रचना व हालचाल स्पष्ट करा.
- (क) दैनंदिन जीवनात गतिशास्त्र (हालचालीचे शास्त्र)

प्र.4) खालीलपैकी एकाचे जीवयांत्रिकी विश्लेषण करा :

[20]

- (अ) भाला फेक
 - (ब) लांब उडी
 - (क) थाळी फेक
-

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-301

M. Ed. (Phy. Edu.) (Semester - III) Examination - 2009

MODERN TRENDS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

(Compulsory Paper - I)

(June 2008 Pattern)

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 80

Q.1) Write in short : (Any Five)

[25]

- (a) Non-locomotor Skills
- (b) Meaning of Adapted Physical Education
- (c) Intellectual Disabilities
- (d) Physical Activities for an Individual Lacking Strength
- (e) Testing Disabled
- (f) Development of HRPF through rhythmic movements and dance
- (g) List out different movements with their classifications.

Q.2) Define the following : (Any Three)

[15]

- (a) Learning Disability
- (b) Physical Fitness
- (c) Strength
- (d) Adapted Physical Education and Sports
- (e) Body Awarenesss

Q.3) Give answers of any two :

[20]

- (a) Importance of Fundamental Movements for Disabled
- (b) Test and Measurement and Adapted Physical Education
- (c) What are the causes Behind Behavioural Disability ? Explain its relation with Physical Education.
- (d) How would you modify physical activities for developing HRPF of an individual with unique need ?

Q.4) Write in detail : (Any One)

[20]

- (a) What is Adapted Physical Education ? Explain its concept, meaning and objectives in detail.
 - (b) How would you teach Physical Education and Sport to an individual, who is disabled ?
 - (c) Prepare a Physical Education Programme for 10 years old slow learner child to improve his speed as well as co-ordination.
 - (d) What are Fundamental Motor Skills ? Elaborate progression and movement themes for any one.
-

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-301

मराठी रूपांतर

वेळ : 3 तास]

[एकूण गुण : 80

प्र.1) थोडक्यात लिहा : (कोणतेही पाच)

[25]

- (अ) एका जागेवर करावयाची कौशल्ये
- (ब) अनुरूप शारीरिक शिक्षणाचा अर्थ
- (क) बौद्धिक अक्षमता
- (ड) ताकदीचा अभाव असलेल्या व्यक्तीसाठी शारीरिक उपक्रम
- (इ) विशिष्ट जनसंख्येची शारीरिक सुदृढता तपासणी
- (फ) तालबद्ध हालचाली व नृत्याच्या माध्यमातून आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता विकास
- (ग) विविध हालचालींची त्यांच्या वर्गीकरणासह यादी करा.

प्र.2) व्याख्या द्या : (कोणत्याही तीन)

[15]

- (अ) अध्यापन अक्षमता
- (ब) शारीरिक सुदृढता
- (क) ताकद
- (ड) अनुरूप शारीरिक शिक्षण व खेळ
- (इ) शरीर स्थितीची जाणीव

प्र.3) कोणत्याही दोनांची उत्तरे लिहा :

[20]

- (अ) क्षमता कमी असलेल्या व्यक्तीसाठी मूलभूत हालचालींचे महत्त्व
- (ब) कसोटी, मापन व अनुरूप शारीरिक शिक्षण
- (क) वर्तणूक अक्षमतेची कारणे कोणती ? त्याचा शारीरिक शिक्षणाशी संबंध स्पष्ट करा.
- (ड) विशेष गरज असलेल्या विशिष्ट व्यक्तींची आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता विकसित करण्याकरिता शारीरिक उपक्रमामध्ये कसे बदल घडवून आणाल ?

प्र.4) सविस्तर लिहा : (कोणतेही एक)

[20]

- (अ) अनुरूप शारीरिक शिक्षण म्हणजे काय ? त्याची संकल्पना, अर्थ व उद्दिष्टे स्पष्ट करा.
- (ब) कमी क्षमता असलेल्या व्यक्तींना तुम्ही शारीरिक शिक्षण अध्यापन कसे कराल ?
- (क) दहा वर्षांच्या मंद गतीने अध्यायन करणाऱ्या मुलाचा वेग तसेच मज्जास्नायू समन्वय विकसित करणारा शारीरिक शिक्षण कार्यक्रम तयार करा.
- (ड) मूलभूत कारक कौशल्ये म्हणजे काय ? कोणत्याही एकाची प्रगती व हालचालींची संकल्पना (Theme) तपशीलवार स्पष्ट करा.

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-303

M. Ed. (Phy. Edu.) (Semester - III) Examination - 2009

A-11 : EXERCISE PHYSIOLOGY

(Optional Paper - I)

(June 2008 Pattern)

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 80

Instructions :

- (1) All questions are compulsory.*
 - (2) Black figures to the right indicate full marks.*
 - (3) Neat diagrams must be drawn wherever necessary.*
-

Q.1) Write short answers : (Any Five)

[25]

- (a) Benefits of Exercise
- (b) Force
- (c) Exercise and Sports
- (d) Oxygen Debt
- (e) Obesity
- (f) Balanced Diet
- (g) Co-ordination of Muscular Activity

Q.2) Answer any three :

[15]

- (a) Neuro-muscular Junction
- (b) Immediate Responses to Altitude
- (c) Effect of Exercise on Cardiovascular System
- (d) Effect of Exercise on Respiratory System
- (e) Effect of Hot Atmosphere on Exercise

[3699]-303

1

P.T.O.

Q.3) Write elaborate answers : (Any Two) [20]

- (a) Factors that Effect a rate of Bioenergetic
- (b) Effect of Alcohol and Smoking on Athletic Performance
- (c) Thermoregulation in Cold Stress and Heat Stress

Q.4) Explain types of Muscles. Elaborate Structure of Skeletal Muscle and write down Sliding Filament Theory. [20]

OR

Q.4) Narrate factors of Diet and Appropriate Diet before, during and after Athletic Performance. [20]

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-303

मराठी रूपांतर

वेळ : 3 तास]

[एकूण गुण : 80

सूचना :

- (1) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
- (2) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पूर्ण गुण दर्शवितात.
- (3) आवश्यक तेथे आकृती काढा.

प्र.1) थोडक्यात उत्तरे लिहा : (कोणतीही पाच)

[25]

- (अ) व्यायामाचे महत्त्व
- (ब) बल
- (क) व्यायाम आणि खेळ
- (ड) प्राणवायूचे कर्ज
- (इ) स्थूलता
- (फ) संतुलित आहार
- (ग) स्नायूंचे समन्वय (कृती करताना)

प्र.2) उत्तरे लिहा : (कोणतीही तीन)

[15]

- (अ) स्नायू-मज्जातंतू जोड
- (ब) समुद्रसपाटीपासून उंचीवरचा त्वरीत प्रतिसाद
- (क) रुधिराभिसरण संस्थेवर व्यायामाचा परिणाम
- (ड) श्वसनसंस्थेवर व्यायामाचा परिणाम
- (इ) उष्ण वातावरणाचा व्यायामावर होणारा परिणाम

[3699]-303

3

P.T.O.

प्र.3) विस्तृत उत्तरे लिहा : (कोणतेही दोन) [20]

- (अ) जीव-उर्जा (Bioenergetic) वर परिणाम करणारे घटक
- (ब) खेळाडूंच्या नैपूण्यावर अल्कोहोल व धूम्रपानाचा होणारा परिणाम
- (क) तापमान नियंत्रणावर थंड वातावरणाचा व उष्णतेचा होणारा परिणाम

प्र.4) स्नायूंचे प्रकार स्पष्ट करा. अस्थिस्नायूची रचना विस्तृत करून स्नायू आकुंचनाची (Sliding Filament Theory) क्रिया स्पष्ट करा. [20]

किंवा

प्र.4) अन्न घटक आणि खेळाडूंच्या नैपूण्यासाठी स्पर्धेपूर्वी, स्पर्धेदरम्यान आणि स्पर्धेनंतरचा आहार स्पष्ट करा. [20]

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-304

M. Ed. (Phy. Edu.) (Semester - III) Examination - 2009

B-11 : FITNESS NUTRITION

(Optional Paper - I)

(June 2008 Pattern)

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 80

Instructions :

- (1) All questions are compulsory.*
 - (2) Black figures to the right indicate full marks.*
 - (3) Draw neat diagrams wherever necessary.*
-

Q.1) Answer any five of the following in brief :

[5x5=25]

- (a) Explain Food Labels.
- (b) Dehydration – Causes and Prevention
- (c) Explain role of Protein in Diet.
- (d) Describe Fat as a body fuel.
- (e) Write role of Water in Body.
- (f) Impact of Science and Technology on Fitness Nutrition.

Q.2) Answer any three of the following in 30 words each :

[5x3=15]

- (a) Explain Body Mass Index (B.M.I.).
- (b) Describe Areas of Skinfold Thickness Measurements.
- (c) Describe Glucose Utilization for Energy.
- (d) Anorexia Nervosa.

Q.3) Answer **any two** of the following in 180 words each : **[10x2=20]**

- (a) Illustrate Food Pyramid.
- (b) Describe functions of Large Intestine in Digestion.
- (c) Explain functions of Small Intestine in Digestion.

Q.4) Answer **any one** of the following in 500 words : **[20x1=20]**

- (a) Describe Macro and Micro Nutrients. Write about their availability and functions.
- (b) Explain Utilization of Energy in the fit person during exercise.

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-304

मराठी रूपांतर

वेळ : 3 तास]

[एकूण गुण : 80

प्र.1) थोडक्यात उत्तरे लिहा : (कोणतीही पांच)

[5x5=25]

- (अ) फूड लेबल्सचे वर्णन करा.
- (ब) शुष्कतेची कारणे व होऊ नये म्हणून करण्याचे उपाय सांगा.
- (क) प्रथिनांचे आहारांतील योगदान सांगा.
- (ड) स्निग्ध पदार्थांचा शरीरांतील उर्जेसाठी कसा उपयोग होतो ते लिहा.
- (इ) पाण्याचे शरीरांतील योगदान लिहा.
- (फ) शास्त्र आणि तंत्रज्ञानाचा तंदुरुस्ती आहारावरील परिणाम

प्र.2) ३० शब्दांत उत्तरे लिहा : (कोणतीही तीन)

[5x3=15]

- (अ) B.M.I. (बॉडी मास इंडेक्स)चे वर्णन करा.
- (ब) कातडीची जाडी (स्कीनफोल्ड थिकनेस) मोजण्याच्या जागा लिहा.
- (क) उर्जेसाठी शर्करेचा उपयोग
- (ड) ॲनोरेक्सिया नर्वोझा

प्र.3) १८० शब्दांत उत्तरे लिहा : (कोणतीही दोन)

[10x2=20]

- (अ) फूड पिरॅमिडचे वर्णन करा. (उदाहरणासहित)
- (ब) पचनासाठी मोठ्या आंतड्याची कार्ये लिहा.
- (क) पचनासाठी लहान आंतड्याची कार्ये लिहा.

प्र.4) ५०० शब्दांत उत्तर लिहा : (कोणतेही एक)

[20x1=20]

- (अ) अन्नाच्या स्थूल आणि सूक्ष्म घटकांचे वर्णन करा. ती कोठून मिळतात ते लिहून त्यांची कार्ये लिहा.
- (ब) तंदुरुस्त माणसामध्ये व्यायामाचे वेळी उर्जेचा उपयोग कसा केला जातो ते लिहा.
-

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-307

M. Ed. (Phy. Edu.) (Semester - III) Examination - 2009

A-12 : SPORTS NUTRITION

(Optional Paper - II)

(June 2008 Pattern)

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 80

Instructions :

- (1) *All questions are compulsory.*
 - (2) *Black figures to the right indicate full marks.*
 - (3) *Draw neat diagrams wherever necessary.*
-

Q.1) Answer any five of the following in brief :

[5x5=25]

- (a) Name Fat-soluble Vitamins and their role in the body.
- (b) Describe an appropriate diet before, during and after the competition, for an Athlete.
- (c) Explain Anorexia Nervosa.
- (d) What is the impact of Science on Sports Nutrition ?
- (e) Describe Recommended Dietary Allowances (RDAs).
- (f) Write about Energy Balance.

Q.2) Answer any three of the following in 30 words each :

[5x3=15]

- (a) Describe role of Water-soluble Vitamins in body.
- (b) Explain Bulimia.
- (c) Define and give causes of Dehydration in Athletes. Explain preventive and curative measures for Dehydration.
- (d) Describe techniques for Nutritional Assessment.

Q.3) Answer **any two** of the following in 180 words each : **[10x2=20]**

- (a) Describe role of Water in the body.
- (b) Name and explain roles of Salts and Minerals in our body.
- (c) Define Body Composition. Explain any one method to evaluate Body Composition.

Q.4) Answer **any one** of the following in 500 words : **[20x1=20]**

- (a) Describe how food is digested in the Gastro-intestinal Tract.
 - (b) Describe Utilization of Energy in the Body during Exercise.
-

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-307

मराठी रूपांतर

वेळ : 3 तास]

[एकूण गुण : 80

प्र.1) थोडक्यात उत्तरे लिहा : (कोणतीही पांच)

[5x5=25]

- (अ) स्निग्ध पदार्थात विरघळणाऱ्या जीवनसत्त्वांची नावे लिहून त्यांचे शरीरांतील कार्य लिहा.
- (ब) स्पर्धेपूर्वी, स्पर्धाकालांत व स्पर्धेनंतरच्या आहाराचे वर्णन करा.
- (क) ॲनोरेक्सिया नर्वोझाचे वर्णन करा.
- (ड) शास्त्राचा खेळाच्या पोषणावरील प्रभावाचे वर्णन करा.
- (इ) रेकमेडेड डायेटरी अलावन्सेसचे वर्णन करा.
- (फ) उर्जा संतुलनाबद्दल लिहा.

प्र.2) ३० शब्दांत उत्तरे लिहा : (कोणतीही तीन)

[5x3=15]

- (अ) पाण्यात विरघळणाऱ्या जीवनसत्त्वांचे शरीरांतील कार्य काय असते ते लिहा.
- (ब) बुलिमियाचे स्पष्टीकरण करा.
- (क) शुष्कतेची व्याख्या देऊन खेळाडूंमधील त्याची कारणे लिहा. शुष्कता होऊ नये व झाल्यास काय काळजी घ्यावी ते लिहा.
- (ड) पोषणाच्या तपासणीसाठीच्या तंत्रांची माहिती द्या.

प्र.3) १८० शब्दांत उत्तरे लिहा : (कोणतीही दोन)

[10x2=20]

- (अ) पाण्याचे शरीरातील कार्य लिहा.
- (ब) शरीरांतील क्षार व खनिजे यांची नावे सांगून त्यांचे कार्य लिहा.
- (क) शरीर संघटनाची व्याख्या लिहून ते काढण्यासाठी कोणत्याही एका पद्धतीचे वर्णन करा.

[3699]-307

3

P.T.O.

प्र.4) ५०० शब्दांत उत्तर लिहा : (कोणतेही एक)

[20x1=20]

(अ) पचनसंस्थेमध्ये अन्नाचे पचन कसे होते ते लिहा.

(ब) व्यायामाचे वेळी शरीरांत उर्जेचा वापर कसा केला जातो ते लिहा.

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-308

M. Ed. (Phy. Edu.) (Semester - III) Examination - 2009

B-12 : PERSONAL TRAINING AND SPORTS CONDITIONING

(Optional Paper - II)

(June 2008 Pattern)

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 80

Q.1) Answer any five of the following :

[25]

- (a) What are the roles of an HFI ?
- (b) Write factors influencing exercise adoption.
- (c) Explain proper steps in Handling Emergency Situation.
- (d) Describe Marketing and Motivation Strategies for a Personal Trainer.
- (e) Write precautionary measures to avoid exercise induced Hypoglycemia.
- (f) What is the typical protocol in exercise prescription in Cardiac Rehabilitation Program ?
- (g) Write Coping Strategies to prevent exercise relapse.

Q.2) Attempt any three of the following :

[15]

- (a) What are the factors contributing to Injury Risk ?
- (b) Write different types of HFI and Certifications.
- (c) Explain procedure of PRICE.
- (d) Write principles of Sports Training.
- (e) Which questions will you ask yourself while deciding a course of action in emergency ?

Q.3) Attempt **any two** of the following : **[20]**

- (a) Name Common Orthopedic Problems and explain treatment of Sprain/Strain.
- (b) Write in detail the procedure (10 steps) of rescuing unconscious victim.
- (c) Explain factors on which the ability of speed is determined.

Q.4) Attempt **any one** of the following : **[20]**

- (a) Define Diabetes Mellitus. Explain its types and write role of exercise in prevention and treatment of Diabetes.
 - (b) Discuss process of evolving as a Role Model HFI.
 - (c) List methods of training for power. Compare and contrast any two.
 - (d) Differentiate between Low Back Problems typically seen in adults and those seen in youth. Describe exercises that will improve strength and endurance of Core Muscles.
-

Total No. of Questions : 4]

[Total No. of Printed Pages : 2

[3699]-308

मराठी रूपांतर

वेळ : 3 तास]

[एकूण गुण : 80

प्र.1) कोणतेही पाच प्रश्न सोडवा :

[25]

- (अ) एचएफआयच्या विविध भूमिका कोणत्या ?
- (ब) व्यायाम स्वीकार्हेतेवर प्रभाव टाकणारे घटक लिहा.
- (क) आकस्मिक अपघात स्थिती हाताळण्याच्या योग्य पायऱ्या स्पष्ट करा.
- (ड) पर्सनल ट्रेनरसाठी मार्केटिंग आणि उत्तेजनात्मक पद्धती स्पष्ट करा.
- (इ) व्यायामामुळे होणाऱ्या हायपोग्लायसेमियासाठी प्रतिबंधात्मक उपाय स्पष्ट करा.
- (फ) हृदयविकार पुनर्वसनामध्ये व्यायाम देण्यासाठीचा विशिष्ट शिष्टाचार काय ?
- (ग) व्यायाम रिलॅप्स प्रतिबंधासाठी युक्त्या लिहा.

प्र.2) कोणतेही तीन सोडवा :

[15]

- (अ) दुखापतीचा धोका वाढविणारे घटक कोणते ?
- (ब) विविध एचएफआयचे प्रकार व प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम लिहा.
- (क) पीआरआयसीईची प्रक्रिया स्पष्ट करा.
- (ड) क्रीडा प्रशिक्षणाची तत्वे लिहा.
- (इ) आपत्कालीन स्थितीमध्ये कृती ठरवण्यासाठी आपण कोणते प्रश्न विचाराल ?

प्र.3) कोणतेही दोन सोडवा :

[20]

- (अ) हाडे व सांध्यांच्या सामान्य समस्यांची नावे लिहा व स्प्रेन/स्ट्रेनसाठी उपाययोजना स्पष्ट करा.
- (ब) बेशुद्ध व्यक्तीला हाताळतानाची प्रक्रिया (१० पायऱ्या) स्पष्ट करा.
- (क) वेग ही क्षमता ठरविणारे घटक स्पष्ट करा.

[3699]-308

3

P.T.O.

प्र.4) कोणताही एक प्रश्न सोडवा :

[20]

- (अ) मधुमेह - व्याख्या लिहा. मधुमेहाचे प्रकार स्पष्ट करून त्याच्या प्रतिबंध व उपायातील व्यायामाची भूमिका स्पष्ट करा.
 - (ब) आदर्श एचएफआय घडविणारी प्रक्रिया स्पष्ट करा.
 - (क) शक्तीसाठी प्रशिक्षण पद्धतींची यादी करा व कोणत्याही दोनमध्ये फरक व तुलना करा.
 - (ड) प्रौढ आणि युवकांमध्ये आढळणारी कंबरदुखी यातील फरक स्पष्ट करा आणि कोअर स्नायूंची ताकद व लवचिकता सुधारणाच्या व्यायामांचे वर्णन करा.
-