

Unit IV

इकाई IV

7. How does the anatomy of the respiratory system support efficient gas exchange ? **10**

श्वसन प्रणाली की शारीरिक रचना कुशल गैस विनिमय का समर्थन कैसे करती है ?

8. How does the respiratory system regulate blood pH during exercise ? **10**

व्यायाम के दौरान श्वसन तंत्र रक्त pH को कैसे नियंत्रित करता है ?

Unit V

इकाई V

9. (i) What is the meaning of warming up in sports ?

खेलों में वार्मअप का क्या आशय है ?

- (ii) Write down the two types of warming up methods.

दो प्रकार की वार्मअप विधियाँ लिखिए ।

No. of Printed Pages : 06

Roll No.

32222

B.A. & Hons. (Subsidiary)

EXAMINATION, 2025

(Fourth Semester)

(Re-appear Only)

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 60

Before answering the question-paper, candidates must ensure that they have been supplied with correct and complete question-paper. No complaint, in this regard will be entertained after the examination.

Note : Attempt *Five* questions in all, selecting *one* question from each Unit. Q. No. 9 (Unit V) is compulsory.

प्रत्येक इकाई से **एक** प्रश्न चुनते हुए, कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रश्न क्र. 9 (इकाई V) अनिवार्य है ।

Unit I

इकाई I

1. Describe the types of cooling down methods and explain their significance after exercise.

10

व्यायाम के बाद शरीर को ठंडा करने के तरीकों के प्रकारों का वर्णन कीजिए और उनका महत्व समझाइए।

2. Discuss the methods used for cooling down and their impact on the body.

10

ठंडक पहुँचाने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली विधियों और शरीर पर उनके प्रभाव पर चर्चा कीजिए।

Unit II

इकाई II

3. What is the meaning of sports psychology ? Why is sports psychology important for athletes ?

10

खेल मनोविज्ञान का क्या अर्थ है ? खेल मनोविज्ञान एथलीटों के लिए क्यों महत्वपूर्ण है ?

4. What is a learning curve and how does it relate to athlete performance improvement ?

10

सीखने की अवस्था क्या है और यह एथलीट के प्रदर्शन में सुधार से कैसे संबंधित है ?

Unit III

इकाई III

5. Explain the development and significance of the modern Olympic Games since their inception.

10

आधुनिक ओलंपिक खेलों की शुरुआत से लेकर अब तक उनके विकास और महत्व की व्याख्या कीजिए।

6. Write about the history, objectives and significance of the Commonwealth Games.

10

राष्ट्रमंडल खेलों के इतिहास, उद्देश्यों और महत्व के बारे में लिखिए।

(ix) Write down about the tidal volume.

ज्वारीय आयतन के बारे में लिखिए ।

(x) What is the effect of regular exercise on respiratory efficiency ? **10×2=20**

नियमित व्यायाम का श्वसन क्षमता पर क्या प्रभाव पड़ता है ?



(iii) What is Psychology ?

मनोविज्ञान क्या है ?

(iv) What is the meaning of learning in sports ?

खेल-खेल में सीखने का क्या आशय है ?

(v) What is the need of sports psychology in training ?

प्रशिक्षण में खेल मनोविज्ञान की क्या आवश्यकता है ?

(vi) Where and when did the ancient Olympic Games originate ?

प्राचीन ओलंपिक खेलों की शुरुआत कहाँ और कब हुई ?

(vii) Where and when were the first Asian Games held ?

प्रथम एशियाई खेल कहाँ और कब आयोजित हुए थे ?

(viii) What is the Residual volume ?

अवशिष्ट आयतन क्या है ?