Signature and Name of Invigilator

1. (Signature) ______________________

   (Name) ______________________

2. (Signature) ______________________

   (Name) ______________________

Roll No. | | | | | | | |

(In figures as per admission card)

Roll No. ______________________

(In words)

Test Booklet No.

J – 4709

PAPER – III

PHYSICAL EDUCATION

Time : 2½ hours] **[Maximum Marks : 200**

Number of Pages in this Booklet : **32** Number of Questions in this Booklet : **26**

Instructions for the Candidates

1. Write your roll number in the space provided on the top of this page.
2. Answers to short answer/essay type questions are to be given in the space provided below each question or after the questions in the Test Booklet itself.

   No Additional Sheets are to be used.
3. At the commencement of examination, the question booklet will be given to you. In the first 5 minutes, you are requested to open the booklet and compulsorily examine it as below :
   (i) To have access to the Test Booklet, tear off the paper seal on the edge of this cover page. Do not accept a booklet without sticker-seal and do not accept an open booklet.
   (ii) **Tally the number of pages and number of questions in the booklet with the information printed on the cover page. Faulty booklets due to pages/questions missing or duplicate or not in serial order or any other discrepancy should be got replaced immediately by a correct booklet from the invigilator within the period of 5 minutes. Afterwards, neither the question booklet will be replaced nor any extra time will be given.**
4. Read instructions given inside carefully.
5. One page is attached for Rough Work at the end of the booklet before the Evaluation Sheet.
6. If you write your name or put any mark on any part of the Answer Sheet, except for the space allotted for the relevant entries, which may disclose your identity, you will render yourself liable to disqualification.
7. You have to return the Test booklet to the invigilators at the end of the examination compulsorily and must not carry it with you outside the Examination Hall.
8. **Use only Blue/Black Ball point pen.**
9. **Use of any calculator or log table etc. is prohibited.**

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

1. पहले पृष्ठ के ऊपर नियत स्थान पर अपना रोल नम्बर लिखिए।
2. लघु प्रश्न तथा निबंध प्रकार के प्रश्नों के उत्तर, प्रत्येक प्रश्न के नीचे या प्रश्नों के बाद में दिये हुये रिक्त स्थान पर ही लिखिये।

   इसके लिए कोई अतिरिक्त कागज का उपयोग नहीं करना है।
3. परीक्षा प्रारम्भ होने पर, प्रश्न-पुस्तिका आपको दे दी जायेगी। पहले पाँच मिनट आपको प्रश्न-पुस्तिका खोलने तथा उसकी निम्नलिखित जाँच के लिए दिये जायेंगे जिसकी जाँच आपको अवश्य करनी है :
   (i) प्रश्न-पुस्तिका खोलने के लिए उसके कवर पेज पर लगी सील को फाड़ लें। खुली हुई या बिना स्टीकर-सील की पुस्तिका स्वीकार न करें।
   (ii) **कवर पृष्ठ पर छपे निर्देशानुसार प्रश्न-पुस्तिका के पृष्ठ तथा प्रश्नों की संख्या को अच्छी तरह चैक कर लें कि ये पूरे हैं। दोषपूर्ण पुस्तिका जिनमें पृष्ठ/प्रश्न कम हों या दुबारा आ गये हों या सीरियल में न हों अर्थात किसी भी प्रकार की त्रुटिपूर्ण पुस्तिका स्वीकार न करें तथा उसी समय उसे लौटाकर उसके स्थान पर दूसरी सही प्रश्न-पुस्तिका ले ले। इसके लिए आपको पाँच मिनट दिये जायेंगे। उसके बाद न तो आपकी प्रश्न-पुस्तिका वापस ली जायेगी और न ही आपको अतिरिक्त समय दिया जायेगा।**
4. अन्दर दिये गये निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
5. उत्तर-पुस्तिका के अन्त में कच्चा काम (Rough Work) करने के लिए मूल्यांकन शीट से पहले एक पृष्ठ दिया हुआ है।
6. यदि आप उत्तर-पुस्तिका पर अपना नाम या ऐसा कोई भी निशान जिससे आपकी पहचान हो सके, किसी भी भाग पर दर्शाते या अंकित करते हैं तो परीक्षा के लिये अयोग्य घोषित कर दिये जायेंगे।
7. आपको परीक्षा समाप्त होने पर उत्तर-पुस्तिका निरीक्षक महोदय को लौटाना आवश्यक है और इसे परीक्षा समाप्ति के बाद अपने साथ परीक्षा भवन से बाहर न लेकर जायें।
8. **केवल नीले/काले बाल प्वाईंट पैन का ही इस्तेमाल करें।**
9. **किसी भी प्रकार का संगणक (कैलकुलेटर) या लाग टेबल आदि का प्रयोग वर्जित है।**

PHYSICAL EDUCATION

शारीरिक शिक्षा

PAPER – III

प्रश्न-पत्र – III

NOTE : **This paper is of two hundred (200) marks containing four (4) sections. Candidates are required to attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.**

नोट : **यह प्रश्न पत्र दो सौ (200) अंकों का है एवं इसमें चार (4) खंड है। अभ्यर्थियों को इन में समाहित प्रश्नों का उत्तर अलग दिये गये विस्तृत निर्देशों के अनुसार देना है।**

SECTION - I

खण्ड – I

Note : This section contains **five (5)** questions based on the following paragraph. Each question should be answered in about **thirty (30)** words and each carries **five (5)** marks.

(5x5=25 marks)

नोट : इस खंड में निम्नलिखित अनुच्छेद पर आधारित **पाँच** (5) प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग **तीस** (30) शब्दों में अपेक्षित है। प्रत्येक प्रश्न **पाँच** (5) अंकों का है।

(5x5=25 अंक)

Every individual is influenced by the social patterns of different levels and is moulded by social interaction. Sociology is the science of social groups and a social group is a system of social interactions. An individual is influenced by his family, friends, playmates, institutions and acts according to the environment, and the groups to which he belongs.

Sports is a dynamic social force in our culture. Sports have become an important part of the nations culture throughout the world. It captures newspaper headlines, television screens, earns lot of money, is a consideration in international affairs and has social, political, legal and educational overtones.

Physical education as a part of the school curriculum can play a significant role in the socialisation of individuals. Physical education is based on the accepted social and democratic principles. A sound physical education programme produces desirable qualities of integrity, unselfishness, forgiveness, sense of fairness, co–operation, control of emotions etc. Play ground is the laboratory for developing these social characteristics.

In a play field or in a recreation programme all are equal, whether they are rich or poor. Regardless of education or the social status, the victor is given prominence and due recognition. Every one enjoys equal opportunity of exhibiting his skill and worth. Physical education offers practical education to the masses for living a happy, healthy and rational life.

Physical education and sports play very prominent role in the modern society. They are important to an individual, group, a nation, indeed the world. Sports are very closely related to development of societies. Physical education and sports have enabled people to utilize their leisure time worthy. Participants have to follow strict discipline and obey the decisions as per norms. Towards development of leadership qualities sports and game provide good opportunity. Sportsmanship, fairplay, sacrificing self interest and such ethics are developing through sports and games. Similarly in tackling social problems, adjustment, changing out – look and many other societal phenomena can be managed in a better way through sports and games.

प्रत्येक व्यक्ति विभिन्न स्तरों पर सामाजिक आदर्शों से प्रभावित व पारस्परिक सामाजिक प्रक्रिया द्वारा परिवर्तित होता है। समाज शास्त्र सामाजिक समुदाय का विज्ञान है तथा सामाजिक समुदाय पारस्परिक सामाजिक प्रक्रिया की एक रीति है। व्यक्ति परिवार मित्रों, साथी खिलाड़ियों तथा संस्था द्वारा प्रभावित होता है। तथा उससे संबन्धित समुदाय और वातावरण के अनुसार कार्य करता है।

खेल हमारी संस्कृति की एक प्रगतिशील सामाजिक शक्ति है। समस्त संसार में खेल प्रत्येक देश की संस्कृति का एक मुख्य बन गया है। यह समाचार पत्र की सूर्खियों में, टेलीविजन पर, अपार धन अर्जित करने में, अन्तर्राष्ट्रीय मामलों में तथा सामाजिक, राजनैतिक, न्यायिक और शैक्षणिक रूप से अत्यधिक महत्वपूर्ण है। विद्यालयों के पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के सामाजीकरण में सार्थक भूमिका निभा सकती है। शारीरिक शिक्षा मान्य सामाजिक व प्रजातांत्रिक स्वीकार्य सिद्धान्तों पर आधारित है। एक युक्ति युक्त शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम वांछित गुणों जैसे सत्यनिष्ठा, निस्वार्थ भावना, क्षमाशीलता, न्यायबोध, सहयोग तथा भावनाओं पर नियंत्रण आदि में सहायक सिद्ध होता है। खेल मैदान इन सभी गुणों के विकास की प्रयोगशाला है। खेल के मैदान में हों अथवा एक मनोरंजन कार्यक्रम में, सभी समान हैं चाहे वे धनी हो अथवा दरिद्र । शिक्षा या सामाजिक स्तर को ध्यान दिये बिना विजयी को उचित महत्व एवं मान्यता दी जाती है। सभी को अपना कौशल तथा योग्यता दिखाने के समान अवसर होते है। शारीरिक शिक्षा सभी को प्रसन्नचित स्वस्थ एवं मौलिक जीवन के लिये प्रयोगिक शिक्षा अर्पित करती है। शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद आधुनिक समाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह व्यक्ति, समुदाय, राष्ट्र एवं संसार के लिये परम आवश्यक है। खेल समाज के विकास के लिये बहुत समीप से संबन्धित है। शारीरिक शिक्षा एवं खेल लोगों को अपने खाली समय का उचित उपयोग करने में समर्थ बनाती है। सहभागियों को कड़े अनुशासन तथा निर्णयों के अनुरूप ढालना होता है। नेतृत्व के गुणों, के विकास के लिये खेलकूद उत्तम अवसर, खेल भावना, न्यायपूर्ण व्यवहार, स्वार्थ त्यागना इत्यादि ऐसे नीति संबन्धी व्यवहार विकसित करता है। इसी प्रकार सामाजिक समस्याओं के निराकरण, समाधान, दृष्टिकोण में बदलाव तथा अन्य सामाजिक घटनाओं को खेलों के माध्यम से सुव्यवस्थित किया जा सकता है।

1. How the nature of an individual is influenced by social group ?

एक व्यक्ति की प्रकृति को सामाजिक समुदाय किस प्रकार प्रभावित करता है?

2. Indicate place of sport in our society.

समाज में खेलों के स्थान को दर्शाइये.

3. How Physical Education programme can help in the process of socialization ?

सामाजीकरण की प्रक्रिया में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम किस प्रकार सहायता कर सकता है ?

4. How equality and justice is maintained in sports ?

खेलों में समानता व न्याय का निर्वाह किस प्रकार किया जा सकता है ?

5. What are the social qualities that can be developed through sports ?

खेलों द्वारा कौन से सामाजिक गुणों का विकास किया जा सकता है ?

SECTION - II / खण्ड – II

Note : This section contains fifteen (15) questions each to be answered in about thirty (30) words. Each question carries five (5) marks. **(5x15=75 marks)**

नोट : इस खंड में पंद्रह (15) प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग तीस (30) शब्दों में अपेक्षित है। प्रत्येक प्रश्न पाँच (5) अंकों का है। **(5x15=75 अंक)**

6. Enumerate Psycho analytic theory of play.

खेलों की मनोविश्लेषण अध्ययन की रूप रेखा तैयार कीजिये।

7. Briefly explain benefits of exercise for adolescent girls ?

किशोरावस्था लडकियों के लिये व्यायामो के फायदों का संक्षेप में उल्लेख कीजिये।

8. Define doping and enlist classes of banned drugs in sport.

डोपिंग को परिभाषित करते हुये खेलों में प्रतिबन्धित दवाओं वर्गीकरण को सूची बद्ध कीजिये।

9. Briefly explain penetrating thermotherapy.

भेदित ताप उपचार को संक्षेप में समझाइये।

10. Classify body levers with examples.

शरीर के उत्तोलकों का उदाहरणों सहित वर्गीकरण कीजिये।

11. Explain possible movements of shoulder joint.

कन्धो की सन्धि के सम्भावित हरकतों का विवरण दीजिये।

12. Briefly explain various dimensions of personality.

व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों का उल्लेख कीजिये।

13. Give brief description of laws of learning.

सीखने के नियमों का संक्षेप में वर्णन कीजिये।

14. Out line the principles of curriculum planning.

पाठ्य आयोजन के सिद्धान्तों को रेखांकित कीजिये।

15. Briefly summarise the requirement of macro nutrients for sports persons.

खिलाड़ियों के लिये बृहत पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता का सारांश में विवरण दीजिये।

16. Briefly state the various phases of technical training.

तकनीकी प्रशिक्षण की विभिन्न अवस्थाओं की व्याख्या कीजिये।

17. Outline the process of sports talent search.

खेल प्रतिभा खोज की प्रक्रिया को रेखांकित कीजिये।

18. Calculate the number of byes, number of matches in the first round and total number of matches for 11 teams in a knockout tournament.

11 टीमों की नाकआउट प्रतियोगिता के लिये बाई की संख्या, प्रथम चक्र में मैचों की संख्या तथा कुल मैचों की संख्या ज्ञात कीजिये।

19. Narrate application of '*t*' test in data analysis.

आँकड़ो के विश्लेषण में 'टी' ('*t*') परीक्षण की उपयोगिता को बताइये।

20. Name any three skill tests of different games and explain any one of them.

विभिन्न खेलों के किन्ही तीन कौशल परीक्षण के नाम बताइये और इनमें से किसी एक को समझाइये।

SECTION - III
खण्ड – III

Note : This section contains **five (5)** questions of **twelve (12)** marks each. Each question is to be answered in about two **hundred (200)** words.

(12x5=60marks)

नोट : इस खंड में **बारह (12)** अंकों के **पाँच (5)** प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग **दो सौ (200)** शब्दों में अपेक्षित है। **(12x5=60 अंक)**

21. Narrate briefly historical development of Ancient Olympic Games.

प्राचीन ओलम्पिक खेलों के ऐतिहासिक विकास के बारे में संक्षेप विवरण दीजिये।

22. Critically analyse transmisson of nerve impulse accross neuromuscular junction.

स्नायुपेशी के संगम में स्नायु स्पन्दन प्रेषण का आलोचनात्मक विश्लेषण कीजिये।

23. Discuss mechanical analysis of any one skill from Running/Jumping/Throwing.

दौडना! कूदना! फेंकना में से किसी एक कौशल का यांत्रिक विश्लेषण कीजिये।

24. Describe the process of Psychological preparation before the main competition.

मुख्य स्पर्धा से पहले मनोवैज्ञानिक तैयारी की प्रक्रिया का वर्णन कीजिये।

25. Discuss the application of *'t'–test* in Physical Education research and find *'t'*– ratio from the following :

शारीरिक शिक्षा शोध में '*t*' परीक्षण के महत्व की विवेचना कीजिये तथा निम्नलिखित से '*t*' अनुपात ज्ञात कीजिये।

$M_1 = 50.58$ $\sigma_1 = 2.36$ $N_1 = 10$

$M_2 = 46.47$ $\sigma_2 = 1.97$ $N_2 = 10$

SECTION - IV

खण्ड – IV

Note : This section consists of one essay type question of **forty (40)** marks to be answered in about one **thousand (1000)** words on any one of the following topics.

(40x1=40 marks)

नोट : इस खंड में एक **चालीस (40)** अंकों का निबन्धात्मक प्रश्न है जिसका उत्तर निम्नलिखित विषयों में से केवल एक पर, लगभग **एक हजार (1000)** शब्दों में अपेक्षित है।

(40x1=40 अंक)

26. Sports Performance of India in Beijing Olympics is best up till now. It has been said that India is full of talent but there is no systematic planning to prepare sports persons for International Standards. In light of above find, out the reasons and suggest possible ways to make India as Super power in Sports.

बीजिंग ओलम्पिक्स में प्रदर्शन अब तक श्रेष्ठ रहा है। यह कहा गया है कि भारत प्रतिभाओं से परिपूर्ण है। परन्तु अर्न्तराष्ट्रीय मानक के लिये खिलाड़ी तैयार करने का कोई सुव्यवस्थित नियोजन नही है। उपर्युक्त को देखते हुए कारण बताइये और भारत को खेलकूदों में सर्वोच्च शक्ति बनाने के लिए सम्भावित सुझाव दीजिये।

OR / अथवा

Psycho-sociological aspect plays very important role in women's participation. Physiological and Biomechanical differences also create differences, in sports performance between men and women. In spite of these odds women are fast narrowing down the gaps. Discuss the issue in detail.

महिलाओं की सहभागिता में मनो सामाजिकीय पहलु बहुत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते है। शारीरिक और जीव-यन्त्रवत भिन्नता महिलाओं और पुरूषों की खेलकूद निष्पन्नता में अन्तर उत्पन्न करती है। इन विषमताओं के बावजूद महिलायें इन अंतरालो को तेजी से कम कर रही है। मुद्दों की विस्तार से विवेचना कीजिये।

OR / अथवा

'Prevention is better than cure', but injuries are indispensible part of sports participation. Discuss in detail the common sports injuries, their management and rehabilitation.

'उपचार से रोकथाम बेहतर है' परन्तु क्षति खेलकूद सहभागिता का अनिवार्य हिस्सा है। आम खेल क्षतियां और उनका प्रबन्धन एवं पुर्नस्थापन का सविस्तार वर्णन कीजिये।

FOR OFFICE USE ONLY							
Marks Obtained							
Question Number	**Marks Obtained**	**Question Number**	**Marks Obtained**	**Question Number**	**Marks Obtained**	**Question Number**	**Marks Obtained**
1		26		51		76	
2		27		52		77	
3		28		53		78	
4		29		54		79	
5		30		55		80	
6		31		56		81	
7		32		57		82	
8		33		58		83	
9		34		59		84	
10		35		60		85	
11		36		61		86	
12		37		62		87	
13		38		63		88	
14		39		64		89	
15		40		65		90	
16		41		66		91	
17		42		67		92	
18		43		68		93	
19		44		69		94	
20		45		70		95	
21		46		71		96	
22		47		72		97	
23		48		73		98	
24		49		74		99	
25		50		75		100	

Total Marks Obtained (in words) ....

(in figures) ....

Signature & Name of the Coordinator ....

(Evaluation) Date ....