

5. पेशी अतिवृद्धि क्या है ? पेशीय तंत्र पर व्यायाम का क्या प्रभाव पड़ता है ? विस्तार में व्याख्या करें।
6. व्यायाम शरीरक्रिया विज्ञान से आप क्या समझते हैं ? शारीरिक शिक्षा में इसके उद्देश्य एवं महत्व का वर्णन कीजिए।
7. हृदय प्रणाली पर व्यायाम के प्रभावों की व्याख्या करें।
8. शारीरिक फिटनेस से क्या तात्पर्य है ? फिटनेस के विभिन्न स्रोतों पर चर्चा करें। फिटनेस के किन्हीं दो सामान्य परीक्षणों की व्याख्या कीजिए।

Exam. Code : 112502
Subject Code : 1011

Bachelor of Physical Education and Sports (B.P.E.S.)
Part—II
KINESIOLOGY & PHYSIOLOGY OF EXERCISE
Paper—I

Time Allowed—2 Hours] [Maximum Marks—100

Note :— There are *eight* questions of equal marks.
Candidates are required to attempt any *four* questions.

1. Describe in detail the scope and importance of kinesiology in physical education.
2. (A) Enlist various types of muscle contraction.
(B) Describe All-or-none law of muscle contraction.
3. What do you mean by Muscular System ? Explain the structural classification of muscle in detail.
4. Origin, insertion action of the following muscles :
 - Trapezius
 - Triceps
 - Bicep
 - Quadriceps.
5. What is muscle hypertrophy ? What are the effects of exercise on muscular system ? Explain in detail.

6. What do you mean by exercise physiology ? Describe its scope and importance in physical education.
7. Explain the effects of exercise on cardiovascular system.
8. What is meant by physical fitness ? Discuss various sources of fitness. Explain any two common tests of fitness.

(Punjabi Version)

ਨੋਟ :- ਕੁੱਲ ਅੱਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅੰਕ ਹਨ। ਪਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ।

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕੀਨਸਿਓਲੋਜੀ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ।
2. (ੳ) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ।
(ਅ) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
3. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਸੰਰਚਨਾਤਮਕ ਵਰਗੀਕਰਣ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ।
4. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਉੱਤਪਤੀ, ਕਿਰਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ :
 - ਟ੍ਰੈਪਿਜੀਅਸ
 - ਟ੍ਰਾਈਸੇਪਸ
 - ਬਾਈਸੇਪ
 - ਕਵਾਡ੍ਰੀਸੇਪਸ।

5. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤਿਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ ? ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ।
6. ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ-ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
7. ਦਿਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
8. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਆਮ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

(Hindi Version)

ਨੋਟ :- ਆਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅੰਕ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਆਵਸ਼ਯਕ ਹੈ।

1. ਭਾਰਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮੈਂ ਕਾਊਂਸਿਲਿੰਗ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਸੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
2. (ਕ) ਸਾਂਸਪੇਸ਼ੀ ਸੰਕੁਚਨ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ।
(ਖ) ਸਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੰਕੁਚਨ ਦੇ ਸਭੀ-ਯਾ ਕੋਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਨਿਯਮ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
3. ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੰਰਚਨਾਤਮਕ ਵਰਗੀਕਰਣ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਸੇ ਸਮਝਾਓ।
4. ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਉੱਤਪਤਿ, ਸਮਿਲਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ :-
 - ਟ੍ਰੈਪਿਜੀਅਸ
 - ਟ੍ਰਾਈਸੇਪਸ
 - ਬਾਈਸੇਪ
 - ਕਵਾਡ੍ਰੀਸੇਪਸ।