

Signature and Name of Invigilator

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--

(In figures as per admission card)

1. (Signature) \_\_\_\_\_

(Name) \_\_\_\_\_

2. (Signature) \_\_\_\_\_

(Name) \_\_\_\_\_

Roll No. \_\_\_\_\_

(In words)

Test Booklet No.

**D-4707**

**PAPER – III**

**Time : 2½ hours]**

**PHYSICAL EDUCATION**

**[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.
10. There is NO negative marking.

**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 अर्थात् किसी भी प्रकार की त्रुटिपूर्ण पुस्तिका स्वीकार न करें तथा उसी समय उसे लौटाकर उसके स्थान पर दूसरी सही प्रश्न-पुस्तिका ले लें। 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 प्वाइंट पेन का ही इस्तेमाल करें।
9. किसी भी प्रकार का संगणक (कैलकुलेटर) या लाग टेबल आदि का प्रयोग वर्जित है।
10. गलत उत्तर के लिए अंक नहीं काटे जायेंगे।

## **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)

One of the most compelling relationship that sport and exercise psychologists study is how arousal and anxiety affect performance positively and negatively. How exactly do physiological and psychological arousal function to the advantage of one person and the detriment of another? Psychologists first saw the relationship between arousal and performance as a direct, linear one. In their view, called drive theory, as an individual's arousal or state anxiety increases, so too does his or her performance. Zajonc (1965) used drive theory to show that the presence of others increases arousal in the performer and this increased arousal (drive) increases the performer's dominant response. When people perform well-learned or simple skill, the dominant response is correct (positive performance) and the increased arousal facilitates performance. When they perform complex skills, others being present increase and cause the dominant response more often to be incorrect (poorer performance). Dissatisfied with drive theory, psychologist turned to inverted-U hypothesis to explain that at low arousal level performance will be below par. As arousal increases, so too does performance upto an optimal point. Further increase in arousal, causes performance to decline. Yuri Hanin found that top athletes each have a zone of optimal state anxiety in which best performance occurs. Outside this zone poor performance occurs. His view differs from the inverted-U hypothesis in two ways. First, the optimal level of state anxiety does not always occur at mid-point of the continuum but varies from individual to individual. Some have a zone of optimal functioning at the lower end of the continuum, some in the middle range and others at the upper end. Second, the optimal level of state anxiety is not a single point but a bandwidth.

क्रीड़ा एवं शारीरिक अभ्यास के मनोविज्ञानी जिन अत्यंत बाध्यकारी संबंधों का अध्ययन करते हैं उनमें से एक है कि कैसे उत्तेजन और दुश्चिंता निष्पादन को सकारात्मक एवं नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। किस प्रकार शरीर क्रियात्मक और मनोवैज्ञानिक उत्तेजन एक के अनुकूल और दूसरे के प्रतिकूल कार्य करते हैं? मनोवैज्ञानिकों ने पहले उत्तेजन और निष्पादन में सीधा संबंध रेखीय क्रम में देखा। उनके दृष्टिकोण से जिसे ड्राईव सिद्धान्त कहते हैं। ज्यों ज्यों वैयक्तिक उत्तेजन या दुश्चिंता स्थिति बढ़ती जाती है त्यों-त्यों उसका निष्पादन भी

1. How arousal and anxiety affect performance positively ?

D-4707

2. How arousal and anxiety affect performance negatively ?

उत्तेजन और दुश्चिन्ता किस प्रकार निष्पादन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं?

[illegible]

3. What is the correct and incorrect concept of dominant responses ?

‘प्रबल अनुक्रिया’ की सही और गलत अवधारणा क्या है?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

4. Differentiate Inverted-U hypothesis and Linear one.

विलोम-U प्राक्कल्पना और रेखीय प्राक्कल्पना में भेद कीजिए।

5. Explain the concept of Zone of Optimal Functioning (ZOF).

अधिकतम प्रकार्य का क्षेत्र (जेड.ओ.एफ.) की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।

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. Define and explain the term 'Physical Education' as given by C.A. Bucher.

सी.ए. बूचर द्वारा दिये गये शब्द "शारीरिक शिक्षा" को परिभाषित व व्याख्यित कीजिए।

7. What do you mean by ergogenic aids ?

प्रेषी-प्रभावी सहायक का क्या अर्थ है?

8. Classify the postural deformities.

शारीरिक विकृतियों का वर्गीकरण करो।

9. Name the Psychological factors that affect sports performance.

खेल निष्पादनता को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक घटक लिखो।



10. Explain the concept of professional ethics.

व्यवसायिक नैतिकता के विचार की व्याख्या करो।

11. Differentiate between communicable diseases and infectious diseases.

संक्रामक रोगों व छूत रोगों के बीच अन्तर लिखो।

**12.** Explain the Interval Training method.

मध्यावधि परीक्षण विधि की व्याख्या करो।

**13.** Discuss the design of Experimental Research.

प्रयोगात्मक अनुसंधान अभिकल्प का वर्णन करो।

14. Define Test, Measurement and Evaluation.

परीक्षण, मापन व मूल्यांकन को परिभाषित करो।

15. Describe athletic heart.

एथलेटिक हार्ट का वर्णन करो।

16. Write about 'strain' and 'sprain'.

खिंचाव व मोच के बारे में लिखो।

17. Write down methods of teaching.

अध्यापन ( शिक्षण ) विधियाँ लिखो।

18. Discuss the concept of Supervision.

पर्यवेक्षण की धारणा का वर्णन करो।

19. Define hypothesis and classify it.

परिकल्पना को परिभाषित करो व इसे वर्गीकृत करो।

एअरोबिक व एनएअरोबिक कसरतों की व्याख्या करो।

एअरोबिक व एनएअरोबिक कसरतों की व्याख्या करो।

### खण्ड-III

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

शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का अभिन्न अंग है- चर्चा करो।

स्वतंत्रता के बाद शारीरिक शिक्षा के विकास का प्रमुख तत्वों पर चर्चा करो।

खेलों व राजनीति के सम्बन्धों का आलोचनात्मक विश्लेषण कीजिए।

क्रीडा प्रशिक्षण के सिद्धान्तों की चर्चा करो।

केन्द्रीय प्रवृत्ति के माप, माध्य, माध्यिका व बहुलक के उपयोग का आलोचनात्मक विश्लेषण लिखो।

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 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 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. Write on the scope of employment opportunities in the light of application of science, technology and infrastructural industry in the field of physical education and sports.  
शारीरिक शिक्षा और खेलों के क्षेत्र में विज्ञान, तकनीकी और इंफ्रास्ट्रक्चरल उद्योग पर प्रकाश डालते हुए रोजगार के अवसरों के कार्य क्षेत्रों के बारे में लिखें।

**OR / अथवा**

Do you think that the professional approach will improve the standard of sports performance in India ? Give your judicious opinion.

क्या आप सोचते हैं कि भारत में खेलों के स्तर को सुधारने हेतु व्यावसायिक दृष्टिकोण ठीक है। अपने विचार औचित्य सहित लिखें।

**OR / अथवा**

Give your argument in favour of introducing physical education as a compulsory examination subject at all levels of education.

शिक्षा के सभी स्तरों पर शारीरिक शिक्षा विषय परीक्षा के लिए अनिवार्य किया जाय। इसके पक्ष में अपने विचार प्रस्तुत करें।



[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

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 .....