

About the Book

यह किताब UP LT ग्रेड 2025 की शारीरिक शिक्षा विषय की तैयारी के लिए विशेष रूप से तैयार की गई है, जो विषय-विशेष अभ्यासों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

पुस्तक की मुख्य विशेषताएं -

- यह किताब नवीनतम सिलेबस और परीक्षा पैटर्न के अनुसार तैयार की गई है।
 - इसमें शामिल प्रश्न असली परीक्षा स्तर पर आधारित हैं, जिससे आपकी तैयारी सही दिशा में आगे बढ़ती है।
 - इसमें पूर्व वर्षों के प्रश्न और महत्वपूर्ण प्रश्न शामिल हैं, जिनके आगामी परीक्षा में आने की संभावना काफी अधिक है।
 - हर प्रैक्टिस सेट में सभी महत्वपूर्ण टॉपिक्स को कवर किया गया है, जिससे आपकी तैयारी पूरी और संतुलित हो जाती है।
- इस किताब में 2018 का हल प्रश्नपत्र (Solved Paper) भी दिया गया है, जिससे आप परीक्षा के पैटर्न और पूछे गए प्रश्नों को बेहतर तरीके से समझ सकते हैं।
- हर सवाल के साथ सही उत्तर और संक्षिप्त व्याख्या दी गई है, जिससे आप अपनी गलतियों को सुधार सकें और तेजी से सीख सकें। यह किताब आपकी तेज रीवीजन, स्मार्ट प्रैक्टिस और आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद करेगी। अगर आप ईमानदारी से इस किताब से तैयारी करते हैं, तो आप इस परीक्षा में 80% तक अंक आसानी से प्राप्त कर सकते हैं। यह सिर्फ एक प्रैक्टिस बुक नहीं है, बल्कि UP LT ग्रेड शारीरिक शिक्षा परीक्षा की आपकी पूरी तैयारी का भरोसेमंद साथी है।

आज ही तैयारी शुरू करें और खुद पर भरोसा रखें - यह किताब सफलता की राह में हर कदम पर आपका मार्गदर्शन करेगी।

अन्य महत्वपूर्ण पुस्तकें



Buy books at great discounts on: www.examcart.in | www.amazon.in/examcart |

AGRAWAL
EXAMCART
Paper Patka Pasega!

CB2108

LT GRADE महिला/पुरुष भर्ती परीक्षा
(शारीरिक शिक्षा) प्रैक्टिस सेट्स एवं
सॉल्व्ड पेपर
ISBN - 978-93-6890-392-5



₹ 149



AGRAWAL
EXAMCART
Paper Patka Pasega!

उत्तर प्रदेश लोक सेवा आयोग द्वारा आयोजित

LT GRADE

महिला/पुरुष भर्ती परीक्षा

शारीरिक शिक्षा

नवीनतम पेपर पैटर्न के अनुसार
10 प्रैक्टिस सेट्स
एवं **01** सॉल्व्ड पेपर
(2018)

Code
CB2108

Price
₹ 149

Pages
142

ISBN
978-93-6890-392-5

विषय सूची

परीक्षा से सम्बन्धित जानकारी (Exam Information)

- | | |
|---|-----|
| → परीक्षा से सम्बन्धित महत्वपूर्ण सूचना (Important Information) (UP LT Grade परीक्षा की सम्पूर्ण जानकारी एवं पुस्तक या किसी भी समस्या के लिए हमारा Helpline No.) | v |
| → Syllabus and Exam Pattern | vii |

सॉल्व्ड पेपर

- | | |
|--|-----|
| → उ.प्र. लोक सेवा आयोग, एल.टी. ग्रेड, 2018 शारीरिक शिक्षा, हल प्रश्न-पत्र (परीक्षा तिथि : 29-7-2018) | 1-8 |
|--|-----|

प्रेक्टिस सेट्स

- | | |
|----------------------|---------|
| → प्रैक्टिस सेट - 1 | 1-13 |
| → प्रैक्टिस सेट - 2 | 14-26 |
| → प्रैक्टिस सेट - 3 | 27-39 |
| → प्रैक्टिस सेट - 4 | 40-52 |
| → प्रैक्टिस सेट - 5 | 53-65 |
| → प्रैक्टिस सेट - 6 | 66-78 |
| → प्रैक्टिस सेट - 7 | 79-90 |
| → प्रैक्टिस सेट - 8 | 91-102 |
| → प्रैक्टिस सेट - 9 | 103-114 |
| → प्रैक्टिस सेट - 10 | 115-126 |

अतिरिक्त अध्ययन सामग्री ई-बुक (Extra Study Material E-Book)

Extra Study Material ई-बुक का Content

- UP TGT शारीरिक शिक्षा के 4 पेपर्स की ई-बुक
- डिस्काउंट कूपन दिया गया है। उसका उपयोग करें और 'www.examcart.in' से हमारी किताबें सबसे अच्छे डिस्काउंट पर खरीदें।



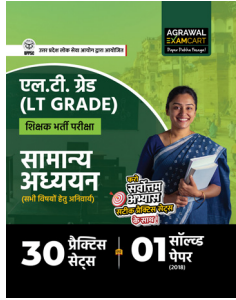
नोट : Link Expire होने से पहले दिए गए QR Code को स्कैन करके आप यह Extra Study Material E-Book को Download कर लें।

ऐसी पुस्तकें जो कोई आपको बताना नहीं चाहता!

इन अनोखी पुस्तकों ने कई छात्रों को उनके पहले प्रयास में ही परीक्षा पास करने में मदद की है और हम जो कहते हैं, उसे साबित भी करते हैं—इसीलिए हर पुस्तक के कुछ सैंपल चैप्टर दिए गए हैं। हम गारंटी देते हैं कि इन्हें पढ़ने के बाद आपको समझ आएगा कि ये पुस्तकें क्यों सबसे बेहतरीन हैं और क्यों इतने सारे छात्र इनसे सफल हुए हैं।

नोट

पढ़ने के लिए, किसी भी पुस्तक के पास दिए गए QR Code को स्कैन करें, उसके वेबसाइट पेज पर “View PDF” पर क्लिक करें। अगर पुस्तक पसंद आए, तो Extra Study Material ई-बुक में दिया गया डिस्काउंट कूपन इस्तेमाल करें और बेहतरीन डिस्काउंट भी पाएँ!



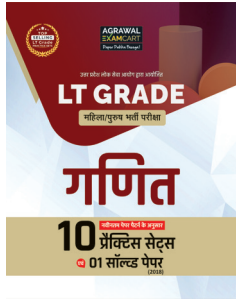
LT Grade
सामान्य अध्ययन
(Practice Sets
& Solved Papers)



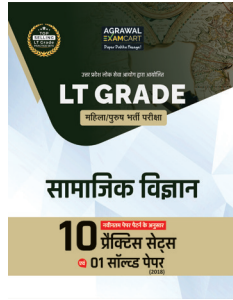
LT Grade
गृह विज्ञान
(Practice Sets
& Solved Papers)



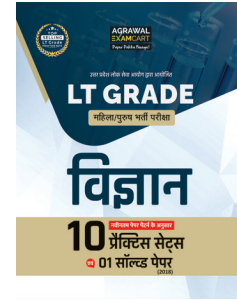
LT Grade
जीव विज्ञान
(Practice Sets
& Solved Papers)



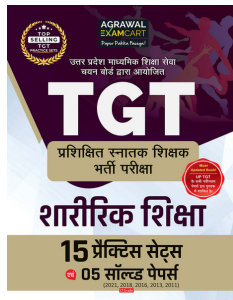
LT Grade
गणित
(Practice Sets
& Solved Papers)



LT Grade
सामाजिक विज्ञान
(Practice Sets
& Solved Papers)



LT Grade
विज्ञान
(Practice Sets
& Solved Papers)



TGT
शारीरिक शिक्षा
(Practice Sets
& Solved Papers)





प्रैक्टिस सेट-1

- इनमें से कौन सी परिकल्पना सीखने के सामाजिक पहलू को बताती है?
 - प्रयास और त्रुटि
 - अवलोकन
 - अंतर्दृष्टि
 - सूचना प्रक्रम
- किसी व्यक्ति के शरीर की संरचना में निम्नलिखित घटक शामिल होते हैं।
 - दुबला-पतला शारीरिक आकार
 - शरीर का घनत्व
 - मोटा शारीरिक आकार
 - प्रतिशत शरीर वसा (चर्बी)
 इन घटकों में से जो घटक शरीर की संरचना में सीधे शामिल होते हैं, वे हैं।
 - I और II
 - I और III
 - II और IV
 - III और IV
- उम्र के किस पड़ाव पर लड़कियाँ लड़कों की अपेक्षा तेजी से परिपक्व होती हैं?
 - 25 साल के बाद
 - 19-25 साल
 - 6-10 साल
 - 13-19 साल
- एक कुशल प्रशिक्षण का संबंध है—
 - त्रुटि निकालना
 - अवलोकन
 - त्रुटि ढूँढ़ना तथा सुधार करना
 - दिए कार्य को बार-बार करना
- सूची-I और सूची-II मालाएँ तथा कोड का प्रयोग करते हुए सही उत्तर का चयन करें।

| | |
|-----------------------|----------------------|
| सूची-I | सूची-II |
| (a) राज्यवर्धन सिंह | (i) एथलेटिक्स |
| (b) सानिया मिर्जा | (ii) टेनिस |
| (c) नारायण कार्तिकेयन | (iii) निशानेबाजी |
| (d) अंजुबॉबी जार्ज | (iv) फॉर्मूला नं. एक |

 कोड :

| | | | |
|-----------|-------|-------|------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (A) (ii) | (iii) | (i) | (iv) |
| (B) (iii) | (iv) | (ii) | (i) |
| (C) (iv) | (ii) | (iii) | (i) |
| (D) (iii) | (ii) | (iv) | (i) |
- खेलों में न्यूनतम अवधि की ट्रेनिंग साइकिल कहलाती है।
 - माइक्रोसाइकिल
 - मेक्रोसाइकिल
 - मीजोसाइकिल
 - उपरोक्त में से कोई नहीं
- ओलम्पिया शहर विश्व के किस देश में स्थित है?
 - ग्रीस
 - जर्मनी
 - इटली
 - चीन
- निम्नलिखित में से कौन-सी हमारी सांस्कृतिक धरोहर है?
 - शिक्षा
 - खेल
 - प्यार तथा स्नेह
 - बड़ों का आदर
- विटामिन A का प्रचुर स्रोत है।
 - नीबू वंश के फल
 - केला
 - अंगूर
 - खुबानी
- मोच, खिंचाव और कंडरा (नस) की चोटों की तुरन्त देखभाल कैसे की जाती है?
 - बर्फ की गठरी (पैक) का प्रयोग करके
 - तप्त (गर्म) पानी का प्रयोग करके
 - अवरक्त लैम्प द्वारा
 - इनमें से कोई नहीं
- निम्नलिखित कॉमनवेलथ खेलों को आरोही क्रम में व्यवस्थित कीजिए—
 - ब्रिस्बेन (ऑस्ट्रेलिया)
 - मानचेस्टर (इंग्लैण्ड)
 - क्वालालुम्पुर (मलेशिया)
 - ग्लासगो (स्कॉटलैण्ड)
 - एडमंटन (कनाडा)
 कूट :
 - (a), (b), (c), (d), (e)
 - (a), (b), (c), (e), (d)
 - (e), (a), (c), (b), (d)
 - (e), (a), (b), (c), (d)
- खेल को माना जाता है—
 - काम
 - समय व्यतीत करने की क्रिया
 - व्यापार
 - उद्देश्य रहित क्रिया
- एक मनोवैज्ञानिक किस पर काम करता है?
 - मानव क्षमता
 - मानव व्यवहार
 - मानव शारीरिक व्यवहार
 - प्रकृति की मानव समझ
- स्वास्थ्य के लिए अच्छा पोषण क्यों जरूरी है—
 - भंगिमा
 - विकास
 - हाजिर जवाबी
 - अच्छी आदत
- ग्रीस का मुख्य उद्देश्य था—
 - अच्छे-खिलाड़ी तैयार करना
 - अच्छे योद्धा तैयार करना
 - अच्छे नागरिक तैयार करना
 - अच्छे विद्वान तैयार करना
- जैन दर्शन के ग्रन्थ तत्त्वार्थसूत्र के अनुसार, ध्यान के प्रकार हैं—
 - सूक्ष्मध्यान
 - आर्तध्यान
 - ज्योतिध्यान
 - रौद्रध्यान
 नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए—
 कूट :
 - (i) और (ii) सही हैं
 - (ii) और (iii) सही हैं
 - (ii) और (iv) सही हैं
 - (iii) और (iv) सही हैं
- हृदय के विषय में निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सही नहीं है?
 - यह फेफड़ों के बीच सीने में और मध्यपट के केन्द्रीय अवनमन के ऊपर स्थित होता है।
 - इसका वजन लगभग 1,300 ग्राम होता है।
 - यह एक पट द्वारा बाएं और दाएं दो भागों में विभाजित किया जाता है।
 - हृदय का प्रत्येक भाग आगे दो प्रकोष्ठों अर्थात् ऑट्रिकुलम और निलयों में उप-विभाजित होता है।
 कोड :
 - क और ख
 - केवल ख
 - केवल घ
 - क और ग

18. ध्यानचंद स्टेडियम स्थित है—
 (A) लखनऊ में (B) नई दिल्ली में
 (C) जयपुर में (D) हैदराबाद में
19. न्यूटन का गति का द्वितीय नियम इस रूप में भी जाना जाता है—
 (A) जड़त्व का नियम
 (B) क्रिया-प्रतिक्रिया का नियम
 (C) संवेग का नियम
 (D) इनमें से कोई नहीं
20. निम्न में से कौन-सा स्कूल स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम का भाग नहीं माना जाता है?
 (A) स्वास्थ्य प्रशिक्षण (B) स्वास्थ्य निर्देश
 (C) स्वास्थ्य सेवाएँ (D) स्वास्थ्य निरीक्षण
21. भारत में सबसे प्रथम किस संस्था ने मनोरंजन में एम. ए. डिग्री आरम्भ की थी?
 (A) एल.एन.सी.पी.ई. ग्वालियर
 (B) एन. एस. एन. आई. एस. पटियाला
 (C) वाई. एम. सी. ए. मद्रास
 (D) क्रिश्चियन कॉलेज लखनऊ
22. निम्नलिखित का सही मेल करें।

| | |
|-------------------|-----------------|
| खेल का नाम | शब्दावली |
| i. तैराकी | a. पिवोट |
| ii. टेनिस | b. अपर कट |
| iii. मुक्केबाजी | c. ड्यूस |
| iv. बास्केटबॉल | d. बटरफ्लाइ |

 (A) i-c, ii-a, iii-b, iv-d
 (B) i-d, ii-c, iii-b, iv-a
 (C) i-a, ii-b, iii-c, iv-d
 (D) i-b, ii-c, iii-d, iv-a
23. मानक धावन-पथ में 200 मीटर स्पिन्ट के लिए 5वाँ स्टेजर शुरुआती लाइन से कितनी दूरी पर लगाया जाता है?
 (A) 11.19 मीटर (B) 15.02 मीटर
 (C) 18.86 मीटर (D) 22.65 मीटर
24. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करके हुए सही उत्तर लिखें—

| | |
|---------------|--------------------|
| सूची-I | सूची-II |
| (a) हॉकी | (i) रोवर्स कप |
| (b) बैडमिन्टन | (ii) डेविस कप |
| (c) फुटबॉल | (iii) उबेर कप |
| (d) टेनिस | (iv) रंगास्वामी कप |

कूट :
 (a) (b) (c) (d)
 (A) (i) (ii) (iii) (iv)
- (B) (iii) (i) (iv) (ii)
 (C) (iii) (ii) (iv) (v)
 (D) (iii) (i) (v) (ii)
- (B) (iii) (i) (iv) (ii)
 (C) (iv) (ii) (i) (iii)
 (D) (iv) (i) (ii) (iii)
25. निम्नलिखित में से किसने ओलंपिक 'आदर्श वाक्य' दिया था?
 (A) हिटर (B) काउबेर्टोन
 (C) हेनरी डीडियन (D) सुकरात
26. आचरण विज्ञान एवं मानसिक प्रक्रिया जानी जाती है—
 (A) मनोविज्ञान
 (B) किनिसिआलोजी
 (C) शरीर क्रिया विज्ञान
 (D) समाजशास्त्र
27. शारीरिक विकलांगता होती है—
 (A) सन्तुलित आहार के कारण
 (B) कुपोषण के कारण
 (C) अत्यधिक आहार के कारण
 (D) रोग के कारण
28. निस्तर-गति उत्पादक परीक्षण द्वारा मापन किया जाता है—
 (A) अबाध वेग में जोड़ों की गति
 (B) बिना बल के जोड़ों की गति
 (C) जोड़ों में ऊष्मा उत्पादन
 (D) माँसपेशीय संकुचन
29. शरीर के द्वारा शरीर के लिए की गई क्रिया शारीरिक शिक्षा होती है। यह परिभाषा दी—
 (A) चार्ल्स ए. ब्युचर ने
 (B) कैसेडी ने
 (C) एच. सी. वक ने
 (D) जे. पी. थॉमस ने
30. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए और नीचे दिए गये (A), (B), (C), (D) में से उपर्युक्त जोड़े को सूचित कीजिए।

| | |
|-----------------|-----------------------------|
| सूची-I | सूची-II |
| (कॉमनवेल्थ खेल) | (भारत द्वारा विजित कुल पदक) |
| (a) 2002 | (i) 50 |
| (b) 2006 | (ii) 64 |
| (c) 2010 | (iii) 69 |
| (d) 2014 | (iv) 111 |
| (e) 2018 | (v) 101 |

कूट :
 I II III IV
 (A) (ii) (iii) (iv) (i)
 (B) (i) (iii) (iv) (ii)
 (C) (iii) (ii) (iv) (v)
 (D) (iii) (i) (v) (ii)
31. चीजों को करना, बनाना, प्राप्त करना और सीखना शामिल है—
 (A) खेल (B) मनोरंजन
 (C) शिविर (D) नेतृत्व
32. कोई भी मापन (measurement) तब प्रभावी माना जाता है जब यह कार्यान्वित किया जाता है—
 (A) उच्च श्रेणी के विशेषज्ञों द्वारा
 (B) उच्च श्रेणी के योग्य और प्रशिक्षित कर्मचारी द्वारा
 (C) अनुभवी शिक्षक और शोध-छात्र द्वारा
 (D) खेल-कूद एवं शारीरिक शिक्षा के विशेषज्ञों द्वारा
33. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें।

| | |
|----------------------|---|
| सूची-I | सूची-II |
| (a) प्राणाधार क्षमता | (i) प्रत्येक साँस में अन्दर या बाहर जाने वाली हवा का आयतन |
| (b) सूक्ष्म संवातन | (ii) फेफड़े की कुल क्षमता का एक प्रमुख भाग |
| (c) अवशिष्ट परिमाण | (iii) एक मिनट में श्वास लेने या श्वास छोड़ने में हवा की मात्रा |
| (d) ज्वारीय परिमाण | (iv) पूर्ण श्वास छोड़ने के उपरान्त फेफड़ों में बची हुई वायु की मात्रा |

कूट :
 (a) (b) (c) (d)
 (A) (ii) (iii) (iv) (i)
 (B) (iv) (ii) (i) (iii)
 (C) (iii) (i) (iv) (ii)
 (D) (iv) (i) (ii) (iii)
34. शिविर की अवधि है—
 (A) एक दिवसीय शिविर
 (B) साप्ताहिक शिविर
 (C) मासिक शिविर
 (D) उपरोक्त सभी
35. प्रोटीन का पाचन कौन सा एंजाइम करता है?
 (A) लाइपेज (B) एमाइलेज
 (C) ट्रिप्सिन (D) इनमें से कोई नहीं

36. पेशीय मरोड़ (रेंटन) का क्या कारण होता है?
 (A) लवण (नमक) की कमी
 (B) पेशी में कोई भी चोट
 (C) अति संवातन
 (D) ये सभी
37. कोमल ऊतक चोटें मुख्यतः कहाँ लगती हैं?
 (A) उपकला ऊतक (B) तंत्रिका ऊतक
 (C) संयोजक ऊतक (D) अपरिपक्व ऊतक
38. स्वर तंत्र का सम्बन्ध है?
 (A) पाचन तंत्र से (B) उत्सर्जन तंत्र से
 (C) श्वसन तंत्र से (D) परिसंचरण तंत्र से
39. टायलिन पाया जाता है—
 (A) जठर में
 (B) लार में
 (C) अग्न्याशयी रस में
 (D) आंत्रिय में
40. निम्नलिखित में से कौन-सा विटामिन घाव भरने में सहायक होता है?
 (A) विटामिन 'A' (B) विटामिन 'B'
 (C) विटामिन 'C' (D) विटामिन 'D'
41. टेबल टेनिस के जाल की मध्य से ऊँचाई कितनी होनी चाहिए?
 (A) 10 इंच (B) 6 इंच
 (C) 3.8 इंच (D) 4.4 इंच
42. हृद-वाहिका सहनशक्ति क्षमता होती है—
 (A) सम्पूर्ण शरीर सहनशक्ति
 (B) सामर्थ्य
 (C) वायवीय शक्ति
 (D) इनमें से कोई नहीं
43. निम्नलिखित में से किस ओलंपिक का सर्वप्रथम अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर टेलीविजन पर प्रसारण हुआ था?
 (A) 1964-ग्रीष्म ओलंपिक
 (B) 1964-शीत ओलंपिक
 (C) 1956-शीत ओलंपिक
 (D) 1960-ग्रीष्म ओलंपिक
44. कौन-सा रक्त समूह यूनियर्सल डोनर है?
 (A) B (B) A
 (C) O (D) AB
45. मानव शरीर में 'ग्लाइडिंग जोड़' में पाया जाता है।
 (A) गर्दन (B) कोहनी
 (C) कलाई (D) कूल्हा
46. निम्नलिखित में से कौन-सा विटामिन सूर्य की किरणों से भी प्राप्त किया जा सकता है?
 (A) B कॉम्प्लेक्स (B) D
 (C) K (D) A
47. लॉन टेनिस कोर्ट (एकल) की कुल लम्बाई तथा चौड़ाई होती है—
 (A) 76 × 25 फीट (B) 78 × 27 फीट
 (C) 77 × 26 फीट (D) 79 × 28 फीट
48. निम्नलिखित में से कौन सकारात्मक खेलकूद माहौल के लिए सही अनिवार्य तत्व हैं?
 क. प्राकृतिक जलवायु दशाएँ
 ख. समाज की संस्कृति और परम्परा
 ग. अधिकारियों और दर्शकों का रवैया और व्यवहार
 घ. माता-पिता और खिलाड़ियों का रवैया और व्यवहार
 (A) क और घ (B) क, ख और ग
 (C) ख, ग और घ (D) ये सभी
49. एथलेटिक मीट का फिल्ड इवेंट' क्या है?
 (A) 100 मी. दौड़ (B) लम्बी कूद
 (C) बाधा दौड़ (D) रिले रेस
50. राजस्थान हैडबॉल संघ का सचिव कौन है?
 (A) यश प्रताप सिंह (B) अभिजीत सिंह
 (C) विश्वनाथ सिंह (D) विक्रम सिंह
51. बिना घाव के हड्डी टूटना कहलाता है—
 (A) कम्प्युनेटेड फ्रैक्चर
 (B) कंपाउंड फ्रैक्चर
 (C) सिंपल फ्रैक्चर
 (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
52. सबसे अच्छा अध्यापन का ढंग है—
 (A) श्यामपट अध्यापन
 (B) भाषण विधि
 (C) दो तरफ सक्रियता
 (D) अध्यापन केन्द्रित अध्यापन
53. निम्नलिखित आहार-तत्व शरीर में ताप तथा ऊर्जा नहीं उत्पन्न करते हैं—
 I. प्रोटीन II. विटामिन
 III. वसा IV. खनिज पदार्थ
 नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए—
 (A) II तथा III (B) II तथा III
 (C) III तथा IV (D) II तथा IV
54. निम्नलिखित में से किन कारणों से भारतीय ओलंपिक संघ (आई. ओ. ए.) अन्तर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (आई. ओ. सी.) द्वारा निलम्बित किए जाने की प्रक्रिया से गुजर रहा है?
 I. आपराधिक आरोप लगाये गये व्यक्ति आई ओ ए में कार्यालयीन पद पर आसीन नहीं हो सकते
- II. पदाधिकारियों की आयु सीमा 70 वर्ष
 III. पदाधिकारियों के लिए दो बार कार्यकाल के मानदण्ड से कतराना
 IV. पदाधिकारी के रूप में 12 वर्ष तथा 70 वर्ष से अधिक आयु नहीं
- सही संयोजन बताइए—
 (A) I तथा II (B) III तथा IV
 (C) I तथा IV (D) II तथा III
55. किस नॉक आउट पद्धति में पराजित टीम को दोबारा खेलने का अवसर मिलता है—
 (A) सिंगल नॉक आउट पद्धति
 (B) डबल नॉक आउट पद्धति
 (C) बैगनाल वाईल्ड पद्धति
 (D) नॉक आउट कम लीग पद्धति
56. विटामिन 'D' का रासायनिक नाम है?
 (A) रेटिनॉल (B) थाइमीन
 (C) टोकोफेरॉल (D) कैल्सिफेरॉल
57. माँसपेशी संकुचन में शामिल प्रोटीन है—
 (A) एकटिन
 (B) मयोसिन
 (C) एकटिन व मायोसिन दोनों
 (D) इनमें से कोई नहीं
58. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए तथा सूचियों के नीचे दिये कूट का प्रयोग कर सही उत्तर चुनिए—
- | सूची-I | सूची-II |
|-----------------|---------------------|
| (a) लिबरो | 1. बैडमिन्टन |
| (b) स्टॉप बोर्ड | 2. बास्केटबॉल |
| (c) लेट् | 3. वॉलीबॉल |
| (d) फास्ट ब्रेक | 4. ट्रैक एण्ड फील्ड |
- कूट :
 (a) (b) (c) (d)
 (A) 3 1 4 2
 (B) 3 4 1 2
 (C) 2 1 4 3
 (D) 4 3 2 1
59. पुरुष डिक्थलॉन के दूसरे दिन होने वाली स्पर्धाओं का सही क्रम चुनिए—
 (i) डिस्कस थ्रो
 (ii) पोल वॉल्ट
 (iii) 110 मी. बाधा दौड़
 (iv) 1,500 मी. दौड़
 (v) जैवेलिन थ्रो

कूट :

- (A) (iii), (v), (i), (ii), (iv)
(B) (iii), (i), (ii), (v), (iv)
(C) (iii), (v), (ii), (i), (iv)
(D) (iii), (ii), (v), (i), (iv)

60. शिक्षा मनोविज्ञान सहायक है?

- (A) स्वयं को समझने में
(B) बालक को समझने में
(C) शिक्षण विधियों के चयन में
(D) सम्पूर्ण शैक्षिक प्रक्रिया में

61. ओलम्पिक ध्वज के पाँच अलग-अलग रंगों के एक-दूसरे से जुड़े हुए 'रिंग' दर्शाते हैं—

- (A) विश्व की एकता
(B) मानवता का भाईचारा
(C) अन्तर्राष्ट्रीय सम्बन्ध
(D) भूमण्डलीकरण

62. लाल रक्त कणिकाओं का निर्माण होता है—

- (A) अस्थि (B) सघन स्तर
(C) हृदय पेशी (D) अस्थि मज्जा

63. हॉकी के खेल में अंतिम (आधार) रेखा से 'डी' की दूरी कितनी होती है?

- (A) 16 गज (B) 20 गज
(C) 24 गज (D) 18 गज

64. बी. एम. आई. (शरीर आकार सूचकांक) मोटापा जानने की विधि है। बी. एम. आई. की गणना करने का सूत्र है।

(A) $\frac{(\text{मीटर में कद (लम्बाई)})^2}{\text{किग्रा में वजन}}$

(B) $\frac{\text{कद (लम्बाई)} \times \text{कद (लम्बाई)}}{(\text{किग्रा में वजन})}$

(C) $\frac{\text{किग्रा. में वजन}}{\text{मीटर में कद (लम्बाई)}^2}$

(D) इनमें से कोई नहीं

65. मूत्रल दवा किस चीज के लिए इस्तेमाल की जाती है?

- (A) रक्तचाप कम करने
(B) ध्यान बढ़ाने
(C) थकान टालने
(D) दर्द दहलीज क्षमता में वृद्धि

66. टूटी-फूटी माँसपेशियों को ठीक करने के लिये निम्न में क्या आवश्यक है?

- (A) विटामिन (B) प्रोटीन
(C) कार्बोहाइड्रेट्स (D) मिनरल्स (लवण)

67. व्यक्ति द्वारा किए गए कार्यों की इकाइयों को मापने के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरण को कहा जाता है।

- (A) गेल्वेनोमीटर (B) एमीटर
(C) एर्गोमीटर (D) मैनोमीटर

68. अभ्यास को अक्सर प्रशिक्षण के रूप में वर्णित किया जाता है और इसमें शामिल होना चाहिए।

- (A) फेफड़ों का परिश्रम
(B) माँसपेशियों का परिश्रम
(C) हृदय का परिश्रम
(D) उक्त सभी

69. एक आघात है जो माँसपेशियों के तन्तुओं के अतिवृद्धि और फाड़ के कारण एक माँसपेशी के कारण होता है?

- (A) तनाव (खिंचाव) (B) मोच
(C) घाव (D) ऐंठन

70. यह प्रत्येक राष्ट्रीय मान्यता प्राप्त खेल संगठन का बाध्यकारी कर्तव्य है—

- (A) एथलीट के प्रशिक्षण के लिए कोच को नियुक्त करें
(B) खेल के स्तर को बढ़ाने का प्रयत्न करना
(C) खिलाड़ियों को प्रोत्साहित तथा पुरस्कृत करें
(D) ओलम्पिक आंदोलन के आदर्श एवं दर्शन का प्रचार करना

71. बॉक्सिंग (पुरुष) में भार वर्ग का मिलान उनके शरीर के वजन से सम्बन्धित सीमा के भीतर किया जाता है। नीचे दी गई सूची में से गलत मिलान को चुनें—

- (A) वेल्टर वेट -64-69 किग्रा.
(B) मिडल वेट -70-75 किग्रा.
(C) हेवी वेट -81-91 किग्रा.
(D) लाइट वेट -52-56 किग्रा.

72. माइटोकॉन्ड्रिया कोशिका श्वसन और में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

- (A) चयापचयी कार्य
(B) ऊर्जा का उत्पादन
(C) कार्बन डाइऑक्साइड का उन्मूलन
(D) न्यूरो संचारण

73. निम्नलिखित को निष्पादन को सुधारने वाली इर्गोजेनिक से सुमेलित करें—

- (a) मसल सोरनेस (i) माँसपेशियों के रेशों का लगातार दर्दमय संकुचन
(b) ओवर ट्रेनिंग (ii) अत्यधिक कठिन कार्य के बाद दर्द और असुविधा

- (c) मसल पुल (iii) माँसपेशी, हड्डी और जोड़ों में लगातार दर्द
(d) मसल क्रैम्प (iv) कंकालीय माँसपेशियों के रेशों में अचानक, स्थानीय और लगातार दर्द

कूट :

- (a) (b) (c) (d)
(A) (iii) (iv) (i) (ii)
(B) (iv) (i) (ii) (iii)
(C) (ii) (iii) (iv) (i)
(D) (i) (ii) (iii) (iv)

74. WHO की स्थापना कब हुई?

- (A) 7 अप्रैल 1948 (B) 7 अप्रैल 1958
(C) 17 अप्रैल 1945 (D) 7 अप्रैल 1940

75. एक पहली कक्षा का शिक्षक, छात्रों को ढोल की आवाज पर मार्च करवा रहा है। निम्न में से कौन-सा निर्देश स्थानिक जागरूकता और संबंध जागरूकता की गति अवधारणाओं को पढ़ाने के लिए सबसे उपयुक्त है?

- (A) अपने सामने के व्यक्ति के पीछे-पीछे चलना लेकिन अपने बीच एक आराम दायक दूरी रखना
(B) प्रत्येक माप के चौथे बीट पर रुकना और अपने दाएँ घूमना
(C) जैसे ही ढोल की आवाज तेज होती है मार्च धीमी करना लेकिन ढोल की आवाज बंद होने पर फ्रीज हो जाना
(D) अपने कदम का समय नापना ताकि आपका पैर ढोल की आवाज के बाद जमीन को छूए

76. खेलकूद प्रशिक्षण में अतिभार का संबंध उस स्थिति से है जब :

- (A) शरीर की आवश्यकतानुसार आपूर्ति के लिए पर्याप्त ऑक्सीजन है।
(B) ऑक्सीजन की आपूर्ति करने वाली क्रियाविधि इसे बढ़ाने में सक्षम नहीं है।
(C) ऑक्सीजन का अंतर्ग्रहण, शरीर की माँग को पूरा करने के लिए अपर्याप्त है।
(D) ऑक्सीजन की आपूर्ति, अपेक्षित मात्रा से अधिक है।

77. हाई जम्प के लिए लैण्डिंग एरिया होती है :

- (A) 6 × 5 मीटर (B) 5 × 5 मीटर
(C) 5 × 3 मीटर (D) 5 × 2 मीटर

78. निम्न में से कौन-सी 'खेलने की सतह' नहीं है?

- (A) पोलोग्रांस (B) ऐस्ट्रोर्टफ
(C) साइबैक्स (D) टेराफ्लैक्स

79. रक्त में सर्वाधिक ऑक्सीजन वहन किया जाता है :
- (A) प्लाज्मा के घोल में
(B) प्लाज्मा प्रोटीन के साथ संयुक्त
(C) हीमोग्लोबिन के साथ रासायनिक रूप से संयुक्त
(D) आर.बी.सी. के घोल में
80. विटामिन K की कमी से क्या होता है?
- (A) पाचन में समस्या
(B) रक्त संचरण में समस्या
(C) कैल्शियम उपापचय
(D) उपर्युक्त तीनों
81. स्टार्टिंग ब्लॉक के फुट-रेस्ट की चौड़ाई बढ़ाई गई है—
- (A) 120 से 150 मिमी.
(B) 120 से 140 मिमी.
(C) 120 से 160 मिमी.
(D) 120 से 130 मिमी.
82. भारतीय खो-खो संघ (KKFI) का गठन कब हुआ था?
- (A) 1960 (B) 1961
(C) 1965 (D) 1955
83. औसत व्यस्क का आघात परिणाम है—
- (A) 70 मिली. (B) 80 मिली.
(C) 85 मिली. (D) 90 मिली.
84. जे.सी.आर. परीक्षण मापता है—
- (A) सामान्य गामक योग्यता
(B) मौलिक कौशल योग्यता
(C) खेलने की योग्यता
(D) मानसिक योग्यता
85. बन्ध है—
- (A) जालंधर बंध (B) उड्डियान बंध
(C) मूल बंध (D) उपर्युक्त सभी
86. वायु में टॉक्सिक सब्सटानसीज को छोड़ने के लिए विभिन्न उपाय अपनाए जाते हैं, जैसे—एनक्लाऊजर प्रदान करना, रोशनदान लगाना तथा हवा को शुद्ध करना आदि किस रूप में जाने जाते हैं?
- (A) संरोधन (B) बदलना
(C) घुलना (D) लेजिसलेशन
87. फेफड़ों के वायुकोश किस ऊतक के बने होते हैं?
- (A) पेशी ऊतक (B) उपकला ऊतक
(C) तंत्रिका ऊतक (D) संयोजी ऊतक
88. गोला फेंकने के सेक्टर का कोण है—
- (A) 40.92° (B) 34.92°
(C) 45.92° (D) 42.92°
89. भारत सरकार द्वारा 'अर्जुन पुरस्कार' आरम्भ किया गया था—
- (A) 1951 में (B) 1961 में
(C) 1971 में (D) 1941 में
90. खो-खो खेल में मैदान की लम्बाई होती है—
- (A) 30 मी. (B) 40 मी.
(C) 45 मी. (D) 34 मी.
91. आहपर यूथ फिजिकल परीक्षण मर्दों का सही क्रम का चयन करें—
- (a) पुलअप या फ्लैक्स आर्म हैंग
(b) शटल रन (दौड़)
(c) बैण्ड-नी सेटअप
(d) 50 गज डैश
(e) स्टैन्डिंग ब्राड जम्प
(f) 600 गज रन वाक कूट :
- (A) (a) (b) (c) (d) (e) (f)
(B) (a) (c) (b) (e) (d) (f)
(C) (b) (a) (c) (e) (d) (f)
(D) (c) (b) (a) (f) (e) (d)
92. जब डीजल, कोयला, तेल और लकड़ी जैसे ईंधनों को जलाया जाता है, तो उससे एक घातक रंगहीन, गंधहीन गैस पैदा होती है, जिसे कहा जाता है—
- (A) अमोनिया
(B) हीलियम
(C) कार्बन मोनोऑक्साइड
(D) कार्बन डाइऑक्साइड
93. खेलों में हम कैसे घायल (Injured) हो जाते हैं?
- (A) सावधानी की आदतें
(B) बिना आराम के दीर्घावधि प्रशिक्षण से
(C) खेलों के नियम का पालन ना करने से
(D) अति आत्मविश्वास से
94. निम्नलिखित में से कौन ओलम्पिक खेल समाप्ति की घोषणा करता है?
- (A) चीफ एक्जिक्यूटिव आई.ओ.सी.
(B) प्रेसीडेंट, आई.ओ.सी.
(C) सेक्रेटरी, आई.ओ.सी.
(D) देश का प्रधानमंत्री
95. शक्ति-ग्रहण तीव्रतम होती है—
- (A) आइसोटॉनिक व्यायाम से
(B) पॉलिमेट्रिक व्यायाम से
(C) आइसोकाइनेटिक व्यायाम से
(D) कॉन्सेन्ट्रिक व्यायाम से
96. हैकिंग, रिगिंग, नीडिंग इत्यादि प्रकार हैं—
- (A) मसाज के (B) आसन के
(C) अभ्यास के (D) ध्यान के
97. एचीलिस टेन्डोनाइट्स के प्रभाव को कम करने से क्या मजबूत होता है?
- (A) पैर की आर्च लम्बी होती है
(B) टखने का जोड़ मजबूत होता है
(C) पिंडली की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं
(D) क्वार्टिस्पस मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं
98. सर्किट ट्रेनिंग की संकल्पना द्वारा विकसित की गई थी।
- (A) मॉर्गन और एंडरसन
(B) रीन्डाल
(C) वान आकेन
(D) मालाव
99. निम्न में से किसने अपने कथन में खेल के शब्द को मनोरंजन का यथेष्ट रूप कहा है।
- (A) टी.पी. नन (B) जॉन. एच. फिनले
(C) पी. एम. जोसेफ (D) जॉन दबे
100. आपदा प्रबंध योजना के चार चरण क्या हैं?
- (A) शमन, तत्परता, प्रतिक्रिया और पुनःप्राप्ति
(B) प्रबंधन, तैयारी, योजना और ग्रहणबोध
(C) तत्परता, खाली करना, संसाधन और पुनः प्राप्ति
(D) खाली कराना, पुनर्निर्माण, शमन और पुनः ब्रांडिंग
101. "बाइल" स्रावित होता है—
- (A) यकृत से (B) गुर्दे से
(C) अग्नाशय से (D) फेफड़ों से
102. निम्नलिखित में से किससे ऊर्जा प्राप्त नहीं होती है?
- (A) कार्बोहाइड्रेट (B) प्रोटीन
(C) विटामिन (D) वसा
103. हेप्टाथलान की तीसरी इवेंट है?
- (A) 200 मी. दौड़ (B) 100 मी. दौड़
(C) लम्बी कूद (D) गोला फेंक
104. मानव शरीर की सबसे छोटी हड्डी को कहते हैं—
- (A) टीबिया (B) मेटाटार्सल
(C) फेलेन्ज (D) स्टेपीज
105. 2018 व 2022 में होने वाले कॉमनवेल्थ खेलों के शहरों को पहचानिये—
- (a) गोल्ड कोस्ट क्वींसलैण्ड
(b) क्वालालुमुपुर
(c) रेडमन्टन
(d) डर्बन

कूट :

- (A) (a), (b) (B) (b), (c)
(C) (a), (c) (D) (a), (d)

106. सूची-I और सूची-II की मदों का सही मेल करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प चुनें।

सूची-I

सूची-II

- क. ग्लूकोज I. श्वास की पेशी
ख. हीमोग्लोबिन II. हृदय
ग. मध्यपट III. रूधिर शर्करा
(डायफ्राम)
घ. हृदय IV. लाल रक्त
(रूधिर) कणिका
(RBC)

कूट :

- (A) क-III, ख-IV, ग-I, घ-II
(B) क-IV, ख-III, ग-II, घ-I
(C) क-I, ख-II, ग-III, घ-IV
(D) क-II, ख-I, ग-IV, घ-III

107. अर्जुन पुरस्कार हेतु पात्र होने के लिए किसी खिलाड़ी को अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर पिछले वर्षों में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जाना चाहिए।

- (A) दो (B) तीन
(C) चार (D) पाँच

108. पेनाल्टी स्ट्रोक लेते समय किस कौशल का खिलाड़ी प्रयोग नहीं कर सकता है?

- (A) पुश (B) हिट
(C) फ्लिक (D) स्कूप

109. दिल के दौरों के संभावित कारणों के रूप में निम्नलिखित चार पहलुओं पर विचार किया जाता है। इन चारों में से उस कारण को बताएँ जो कैंसर के लिए भी उत्तरदायी है—

- (A) उच्च रक्त शर्करा
(B) मोटापा
(C) तम्बाकू का सेवन
(D) उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल

110. सूची-I का सूची-II से मिलान कीजिए तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें—

सूची-I

सूची-II

- (a) ऑक्सीजन (i) लगभग 16.5%
(b) कार्बनडाइऑक्साइड (ii) लगभग 4.04%
(c) नाइट्रोजन (iii) लगभग 79.00%
(d) मिट्टी के कण (iv) शून्य

कूट :

- (a) (b) (c) (d)
(A) (i) (ii) (iii) (iv)
(B) (ii) (i) (iii) (iv)
(C) (i) (iii) (ii) (iv)
(D) (i) (ii) (iv) (iii)

111. 2017 में, वाराणसी में सनबीम अकादमी के वॉलीबॉल और बॉस्केटबॉल के खिलाड़ियों के बीच खेल प्राप्ति प्रेरणा की तुलना करने के लिए एक अध्ययन किया गया था। इनमें से किसने खेल प्राप्ति प्रेरणा पर प्रश्नावली तैयार की थी?

- (A) प्रोफेसर मैकडॉगल
(B) प्रोफेसर एम एल कमलेश
(C) प्रोफेसर एन एस मान
(D) प्रोफेसर हर्बर्ट स्पेंसर

112. हाई एलटीट्यूड पर प्रशिक्षण भार को सहन (स्वीकार) करने को क्या कहते हैं?

- (A) सुपर कम्पनशेसन (B) थर्मोरेगुलेशन
(C) एकलीमैटाइजेसन (D) थकान

113. "लॉ एण्ड स्पोर्ट्स इन इण्डिया डेवलपमेंट, इश्यूज एण्ड चैलेंजेज" पुस्तक के लेखक कौन हैं?

- (A) फ्रेडरिक जॉन (B) एडम स्मिथ
(C) मुकल मुदगल (D) इनमें से कोई नहीं

114. निम्नलिखित को सुमेलित कीजिए—

सूची-I

सूची-II

- (पारिभाषिक शब्द) (अस्थि का भाग)
(a) ट्राँचेन्टर (i) अस्थि का एक छोटा गुमटेदार प्रक्षेप
(b) ट्यूबरकल (ii) अस्थि का प्रक्षेपित भाग

- (c) प्रौसस (iii) अस्थि का एक नुकीला प्रक्षेप
(d) स्पाईन (iv) अस्थि का एक बड़ा गुमटेदार प्रक्षेप

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर चुनें—

- (A) (a)-(i), (b)-(iv), (c)-(ii), (d)-(iii)
(B) (a)-(iv), (b)-(i), (c)-(ii), (d)-(iii)
(C) (a)-(i), (b)-(iv), (c)-(iii), (d)-(ii)
(D) (a)-(iv), (b)-(i), (c)-(iii), (d)-(ii)

115. कोशिका में ऊर्जा उत्पन्न करने वाला तत्व है—

- (A) माइटोकॉन्ड्रिया (B) क्रोमोसोम्स
(C) न्यूक्लियस (D) गोल्गी एपरेट्स

116. प्राणायाम का चतुर्थ प्रकार क्या कहलाता है?

- (A) निर्बीज (B) सबीज
(C) बाह्यवृत्ति (D) आभ्यांतरवृत्ति

117. निम्नलिखित में से किसको आत्महत्या की शैली भी कहते हैं?

- (A) माइटोकॉन्ड्रिया (B) लेब्रियेन्थ
(C) लाइसोसोम (D) हाइड्रा

118. वह कौन सा विश्वविद्यालय है जिसने सबसे अधिक बार माका ट्राफी जीती है?

- (A) पंजाब विश्वविद्यालय
(B) दिल्ली विश्वविद्यालय
(C) गुरु नानक देव विश्वविद्यालय
(D) कैलिकट विश्वविद्यालय

119. एक सुपरवाइजर में गुण नहीं होना चाहिए—

- (A) समर्पण का गुण
(B) उद्देश्य पूरा करने का जोश
(C) अनुसरण योग्यता
(D) स्वार्थी

120. व्यक्तित्व का स्वरूप होते हुए भी एथलीट में अन्य सम्बद्ध कारक होते हैं, सर्वोत्तम कार्य निष्पादन तब होगा जब चिंता का स्तर होता है—

- (A) बहुत कम (B) मध्यम
(C) न्यूनतम (D) बहुत अधिक

व्याख्यात्मक हल

1. (B) अवलोकन परिकल्पना सीखने के सामाजिक पहलू को बताती है। सामाजिक शिक्षण सिद्धांत, सीखने की प्रक्रिया और सामाजिक व्यवहार का एक सिद्धांत है। यह बताती है कि सीखना एक संज्ञानात्मक प्रक्रिया है जो सामाजिक संदर्भ में होती है और विशुद्ध

रूप से अवलोकन या प्रत्यक्ष निर्देश के माध्यम से हो सकती है।

2. (C) शरीर संरचना में शामिल घटक लीन बॉडी मास तथा फैट बॉडी मास हैं, जिससे व्यक्ति के मोटा और पतले होने का मापन किया जाता है।

3. (D) उम्र के 13-19 साल के पड़ाव पर लड़कियाँ लड़कों की अपेक्षा तेजी से परिपक्व होती हैं। बचपन से लेकर बुढ़ापे तक जीवन में कई पड़ाव आते हैं, जिनमें से सबसे अहम पड़ाव 'किशोरावस्था' है। बचपन से किशोरावस्था की ओर बढ़ते लड़के और

- लड़कियों में हार्मोन्स की वजह से मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और शारीरिक बदलाव होते हैं।
4. (C) एक कुशल प्रशिक्षण का संबंध त्रुटि ढूँढ़ने एवं उपयुक्त सुधार करने से है। प्रशिक्षण तकनीक, कौशल, ज्ञान और व्यवहार सिखाने की ऐसी प्रक्रिया है, जिसका लक्ष्य, किसी व्यक्ति की योग्यता और आकांक्षा के अनुरूप तरीके अपनाकर उस व्यक्ति के प्रदर्शन क्षमता में सुधार करना है।
5. (D) (a) राज्यवर्धन सिंह (i) निशानेबाजी राठौर
(b) सानिया मिर्जा (ii) टेनिस
(c) नारायण (iii) फार्मूला नं. एक कार्तिकेयन
(d) अंजुबॉबी जार्ज (iv) एथलेटिक्स
6. (A) माइक्रोसाइकिल ट्रेनिंग (Micro cycle) में न्यूनतम अवधि 3-10 दिन की ट्रेनिंग होती है जो यह सबसे कम अवधि की होती है। मध्यम तथा उच्च प्रदर्शन से जुड़े खिलाड़ियों के लिए 5-10 दिन की होती है। अन्तिम दिन भरपाई (Recovery) के लिए होता है।
7. (A) ओलम्पिया प्राचीन ग्रीस (यूनान) में स्थित है। यह कोई शहर या कस्बा नहीं था बल्कि यह ग्रीक के पीसा क्षेत्र (Pisa) के अन्तर्गत दक्षिण येलोपन्नयोस का एक अभयारण्य था। सर्वमान्य मत के अनुसार 776 ई. पूर्व यूनान के इसी स्थान पर ओलम्पिक खेलों का प्रथम आयोजन माना जाता है।
8. (B) खेल मनुष्य की सांस्कृतिक धरोहर है। यद्यपि खेलों के उद्गम के बारे में इतिहास मौन है, परंतु यह पक्के तौर पर कहा जा सकता है कि आदिमानव के जीवन का मुख्य हिस्सा भी खेलकूद ही था। उसके लिए यह जीवन की आधारभूत जरूरत थी, क्योंकि उसका अस्तित्व इसी पर टिका हुआ था। आज खेल व स्पोर्ट्स विश्व संस्कृति बन गया है।
9. (D) दिए गए विकल्पों में विटामिन-A का प्रचुर स्रोत खुबानी (Apricot) है। विटामिन 'A' मुख्य रूप से घी, मक्खन, दूध, दही, अंडे की जर्दी, मछली, टमाटर, पपीता, हरी सब्जियाँ, पालक, गाजर, सीताफल आदि में पाया जाता है। नींबू वंश के फल विटामिन C के प्रमुख स्रोत हैं।
10. (A) मोच (स्प्रेन), खिंचाव (स्ट्रेन) तथा कंडरा (नस) आदि के चोटों के शीघ्र उपचार के लिए चार चरण वाले प्रोग्राम की अनुपालन किया जाता है, जिसे RICE कहते हैं—जो Rest, Ice, Compression व Elevation का संक्षिप्त रूप है। इसके अनुसार चोट के बाद संभव हो तो जख्मी हिस्से पर बर्फ लगाएँ विशेषकर जब सूजन या जलन कम करनी हो। यह आइस बैग, केमिकल पैक आदि के रूप में हो सकता है।
11. (C) कामनवेल्थ खेलों का आरोही क्रम है—
(a) 11वाँ कामनवेल्थ खेल-1978, एडमंटन (कनाडा)
(b) 12वाँ कामनवेल्थ खेल-1982, ब्रिस्बेन (ऑस्ट्रेलिया)
(c) 16वाँ कामनवेल्थ खेल-1998, क्वालालुम्पुर (मलेशिया)
(d) 17वाँ कामनवेल्थ खेल-2002, मानचेस्टर (इंग्लैण्ड)
(e) 20वाँ कामनवेल्थ खेल-2014, ग्लासगो (स्कॉटलैण्ड)
12. (D) प्रकृति में खेल सार्वभौम है सभी बालक खेलते हैं उनका खेलना जाति, नस्ल, रंग रूप तथा राष्ट्रीयता आदि से परे है। यह रचनात्मक, आत्म-प्रेरित, आनन्ददायक, जन्मजात, स्वतन्त्र, स्फूर्तिदायक तथा निरुद्देश्य होता है।
13. (B) एक मनोवैज्ञानिक मानव व्यवहार पर काम करता है। मानव व्यवहार किसी व्यक्ति के विभिन्न दशाओं में भौतिक क्रियाकलाप और प्रेक्षणीय भावनात्मक दशाओं के समूह को कहते हैं अथवा यह मानव जाति के विविध व्यवहारों के लिए सामूहिक रूप से प्रयुक्त शब्दावली भी है।
14. (B) किसी व्यक्ति का सामाजिक या आर्थिक स्तर जैसा भी हो, उसके स्वास्थ्य का मुख्य आधार भोजन ही होता है। भोजन या आहार विभिन्न पदार्थों का मिश्रण होता है, जो जीवन के लिए आवश्यक होता है जबकि पोषण एक गतिशील प्रक्रिया है जिसमें आहार या भोजन के उपभोग से शरीर को स्वस्थ बनाया जाता है। पोषण उस प्रक्रिया को कहा जाता है जिसके द्वारा एक जीवित प्राणी भोजन को पचा लेता है तथा उसका प्रयोग ऊतकों की वृद्धि एवं प्रतिस्थापन के लिए करता है।
15. (B) यूनानी खेल प्रिय थे तथा दूसरे देशों से युद्ध करते रहते थे, जिसके लिए उन्हें तंदुरुस्ती की जरूरत थी तथा इसके साथ ही खेल उनके जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया। दो राज्य स्पार्टा तथा एथेंस का नाम खेलों से जुड़ा हुआ है। स्पार्टा में खेलों का मुख्य उद्देश्य ऐसे ताकतवर इंसान बनाना होता था, जो देश की रक्षा कर सकें। छः साल का होने पर बच्चे को कड़ा शारीरिक प्रशिक्षण दिया जाता था।
16. (C) सही सुमेलित है—
(ii) आर्तध्यान (iv) रौद्रध्यान।
17. (B) हृदय एक तन्तुमय को हृदयावरण में बन्द मध्यस्थानिका (Mediastinum) के बीच में स्थित शकवांकार, खोखला, चार पेशीय, चार कोष्ठों वाला, संकुचनशील एक अंग होता है जो रक्त को पम्प करके वाहिकामय संस्थान द्वारा शरीर के विभिन्न भागों के पोषण के लिए उनमें पहुँचाता है। वयस्क पुरुष में इसका भार 300 ग्राम होता है। हृदय के चार भाग होते हैं ऊपर के दो भागों को दाएँ व बाएँ आलिन्द (Aurical) कहते हैं और नीचे के दोनों भागों को दाएँ व बाएँ निलय (Ventricle) कहते हैं। 'सेप्टम' हृदय को दो भागों में लम्बवत् बाँटती है।
18. (B) ध्यानचन्द्र स्टेडियम या ध्यानचन्द्र स्पोर्ट्स कालेज हॉकी का स्टेडियम है। यह स्टेडियम मेजर ध्यानचंद के स्मृति में निर्मित है। मेजर ध्यानचन्द्र राष्ट्रीय स्टेडियम दिल्ली में स्थित है। ध्यानचन्द्र राष्ट्रीय स्टेडियम 1933 ई. में बनाया गया एवं इसका नाम इरविन एम्फीथियेटर रखा गया। इसके वास्तुकार एंथोनी एस डेमिलो थे। 1951 के एशियाई खेल इसी स्टेडियम में खेले गये थे। 1951 से इसका नाम ध्यानचन्द्र राष्ट्रीय स्टेडियम रखा गया।
19. (C) न्यूटन के गति का द्वितीय नियम, संवेग के नियम के रूप में भी जाना जाता है। जब संतुलित संवेग बल किसी वस्तु पर लगाया जाता है, तो उसमें संवेग उत्पन्न होता है जो संतुलित बल के समानुपाती होता है तथा बल की दिशा में होता है तथा वस्तु के वजन के व्युत्क्रमानुपाती होता है। हम जानते हैं कि बल = द्रव्यमान × त्वरण
या $F = ma$
20. (A) दिए गए विकल्पों में स्वास्थ्य प्रशिक्षण 'स्कूल स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम' का भाग नहीं माना जाता है।

21. (A) भारत में सर्वप्रथम लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन (एल. एन.सी.पी.ई.) ग्वालियर ने मनोरंजन में एम. ए. डिग्री आरंभ की थी।
22. (B) सही सुमेलन है—
- | खेल का नाम | शब्दावली |
|------------|----------|
| तैराकी | बटरफ्लाई |
| टेनिस | ड्यूस |
| मुक्केबाजी | अपर कट |
| बास्केटबॉल | पिवोट |
23. (B) मानक धावन पथ में 200 मीटर स्पिन्ट के लिए 5वाँ स्ट्रेजर शुरुआत लाइन से 15.02 मीटर की दूरी पर लगाया जाता है।
24. (C) सही सुमेलित है—
- | | | |
|----------|---|---------------|
| हॉकी | — | रंगास्वामी कप |
| बैडमिंटन | — | उबेर कप |
| फुटबॉल | — | रोवर्स कप |
| टेनिस | — | डेविस कप |
25. (C) ओलंपिक 'आदर्श वाक्य' हेनरी डीडियन ने दिया था। ओलंपिक आदर्श वाक्य हैडिएट्रिस साइटिस, अल्टियस, फोर्टियस, जो "तेज, उच्चतर, मजबूत" लैटिन है।
26. (A) मानसिक प्रक्रिया (Mental processes) एवं व्यवहार या आचरण (Behaviour) का वैज्ञानिक अध्ययन मनोविज्ञान कहलाता है। 'मनोविज्ञान' शब्द अंग्रेजी भाषा के साइकोलॉजी (Psychology) शब्द का हिंदी रूपांतरण है। साइकोलॉजी शब्द यूनानी भाषा के साइक (Psyche) और लोगस (Logos) शब्दों से मिलकर बना है।
27. (B) शरीर के आसन की कोई भी असामान्य अवस्था चाहे वह जन्मजात हो या किसी रोग अथवा दुर्घटना के कारण हो विकृति कहलाती है।
Causes of Bad Posture कुपोषण के कारण, अशुद्ध वायु, नींद की कमी, गलत आदतों के कारण, कार्य की प्रकृति के कारण, थकान आदि।
28. (A) निस्तर-गति उत्पादक परीक्षण द्वारा अबाध वेग में जोड़ों की गति का मापन किया जाता है। लगातार-वेग वाले जोड़ों (होमोकिनेटिक या सीवी जोड़ों के रूप में भी जाना जाता है) एक ड्राइव शाफ्ट को घर्षण या खेलने में एक प्रशंसनीय वृद्धि के बिना, लगातार घूर्णी गति से एक चर कोण के माध्यम से बिजली संचारित करने की अनुमति देता है। वे मुख्य रूप से फ्रंट व्हील ड्राइव वाहनों में उपयोग किए जाते हैं।
29. (D) "शारीरिक शिक्षा शारीरिक क्रियाकलापों के माध्यम से बच्चे के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास है और उसके मन, शरीर और आत्मा में परितोष व सम्पूर्णता लाती है।"
—जे.पी. थामस
"शारीरिक शिक्षा समस्त शिक्षा प्रक्रिया का एक अभिन्न अंग, उद्यमशीलता का एक क्षेत्र है जो चुनी हुई शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से मनुष्य के निष्पादन क्षमता का परिणाम है।"
—चार्ल्स ए. बूचर
"शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के उन परिवर्तनों का संकलन है जो अपकेन्द्रित प्रेरक क्रियाशीलता के अनुभव से आते हैं।"
—आर. कैसिडी
"शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के सामान्य कार्यक्रम का एक भाग है जिसका सम्बन्ध शारीरिक क्रिया-कलापों द्वारा बच्चे की वृद्धि, विकास तथा शिक्षा से है। यह शारीरिक क्रियाकलापों द्वारा बच्चे की सम्पूर्ण शिक्षा है। शारीरिक क्रियाएँ साधन हैं तथा उनका चुनाव एवं प्रयोग इस प्रकार किया जाता है कि उनका प्रभाव बच्चे के जीवन के प्रत्येक पहलू—शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक एवं नैतिक पक्ष पर पड़े।"
—एच.सी. बक
30. (D) सही क्रम सुमेलित है—
- | | | | |
|------|------|---|-----|
| I. | 2002 | — | 69 |
| II. | 2006 | — | 50 |
| III. | 2010 | — | 101 |
| IV. | 2014 | — | 64 |
31. (C) शिविर के द्वारा व्यक्ति खाली समय का सदुपयोग करना सीखता है। शिविर में चीजों को करना, बनाना, प्राप्त करना आदि शामिल रहता है।
32. (B) सारे आँकड़ों को एकत्रित कर जिससे हम निर्णय लेते हैं, उसे मापन कहते हैं। मापन एक विशिष्ट स्कोर है, जोकि विशेषज्ञ के मूल्यांकन द्वारा किया जाता है। प्रत्येक स्कोर एक बार परीक्षण के उपयोग के बारे में बताता है। मापन के लिए तकनीकी विशेषज्ञ की आवश्यकता होती है। यदि मापनों के लिए उचित विशेषज्ञ और उचित दिशा-निर्देश न हो तो मापन करने की पूरी प्रक्रिया बेकार हो जाती है। अतः मापन को प्रभावी बनाने के लिए उच्च श्रेणी के योग्य व प्रशिक्षित कर्मचारी होने चाहिए।
33. (C) सही सुमेलित है—
- | | |
|-----|---|
| (a) | प्राणाधार क्षमता (iii) एक मिनट में श्वास लेने या श्वास छोड़ने में हवा की मात्रा |
|-----|---|
- (b) सूक्ष्म संवातन (i) प्रत्येक साँस में अन्दर या बाहर जाने वाली हवा का आयतन
- (c) अवशिष्ट परिमाण (iv) पूर्ण श्वास छोड़ने के उपरान्त फेफड़ों में बची हुई वायु की मात्रा
- (d) ज्वारीय परिमाण (ii) फेफड़े की कुल क्षमता का एक प्रमुख भाग
34. (D) शिविर एक ऐसा अस्थाई निवास है जो शिक्षात्मक दृष्टिकोण से विद्यार्थी, अध्यापक व अधिकारियों के सहयोग से कुछ दिनों के लिए तैयार किया जाता है। अवधि के आधार पर शिविर के निम्नलिखित प्रकार हैं—
- (1) एक दिवसीय शिविर
 - (2) त्रि-दिवसीय शिविर
 - (3) साप्ताहिक शिविर
 - (4) पाक्षिक शिविर
 - (5) मासिक शिविर
 - (6) अर्द्ध वार्षिक शिविर
 - (7) वार्षिक शिविर।
35. (C) अग्नाशयी रस द्वारा प्रोटीन का पाचन ट्रिप्सिन नामक एंजाइम करता है। ट्रिप्सिन प्रोटीन व पेप्टोन्स को पॉलिपेप्टाइड्स तथा अमीनो अम्ल में परिवर्तित करता है।
36. (D) पेशीय मरोड़ (रेंटन) का कारण पेशी में चोट, अतिसंवातन (Hyperventilation) आदि के साथ-साथ लवण (Electrolytes or salts) आदि की कमी होना है।
37. (C) कोमल ऊतक चोटें मुख्यतः संयोजक ऊतक में लगती हैं। घायल होने वाले सबसे आम नरम ऊतक माँसपेशियों, टेन्डन और स्नायुबंधन हैं। ये चोटें अक्सर खेल और व्यायाम गतिविधियों के दौरान होती हैं, लेकिन कभी-कभी साधारण रोजमर्रा की गतिविधियों में चोट लग सकती है।
38. (C) श्वसन तंत्र के विभिन्न अंग—
1. नाक (Nose)
 2. ग्रसनिका (Pharynx)
 3. लैरिग्स (Larynx)
 4. श्वास नली (Trachea)
 5. वायु नलियाँ (Bronchi)
39. (B) लार (Saliva) में टायलिन नामक एंजाइम पाया जाता है। लार में 98% जल और 2% अन्य यौगिक जैसे—इलेक्ट्रोलाइट,

बलगम, जीवाणुरोधी यौगिक तथा एंजाइम होता है। टायलिन भोजन के मण्ड को शर्करा में परिवर्तित करता है।

40. (C) विटामिन-सी का प्रमुख कार्य ऊतकों में कोशाओं को परस्पर बाँधे रखने वाले अन्तराकोशीय पदार्थ को मैट्रिक्स और दाँतों के डेन्टीन के निर्माण को सामान्य अवस्था में बनाये रखना है।
41. (B) टेबल टेनिस के जाल की मध्य से ऊँचाई 6 इंच (15.25 cm) होनी चाहिए। नेट की लम्बाई 6 फीट होती है। नेट दोनों तरफ की साईड लाइन से 6-6 इंच बाहर निकला रहता है।
42. (C) हृद-वाहिका सहनशक्ति क्षमता वायवीय शक्ति होती है। यह हृदय एवं फेफड़ों द्वारा शरीर की कार्यरत माँसपेशीय ऊतकों को ऑक्सीजनयुक्त रक्त की आपूर्ति करने की योग्यता तथा माँसपेशियों द्वारा विभिन्न गतिविधियों हेतु ऊर्जा उत्पन्न करने के लिए ऑक्सीजन का प्रयोग करने की योग्यता से संबंधित है।
43. (C) उपर्युक्त विकल्पों में 1956 शीत-ओलंपिक का सर्वप्रथम अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर टेलीविजन पर प्रसारण हुआ था। वर्ष 1956 का ग्रीष्म ओलंपिक मेलबर्न, ऑस्ट्रेलिया में, जबकि शीत ओलंपिक इटली में संपन्न हुआ था।
44. (C) मानव रुधिर में चार वर्ण A, B, AB तथा O होता है। जिसकी खोज लैण्डस्टीनर ने 1902 में की थी। 1930 में इन्हें नोबल पुरस्कार दिया गया। मानव में R.B.C. की कोशाकला और रुधिर के प्लाज्मा में रुधिराणुओं के अभिश्लेषण से सम्बन्धित प्रोटीन पदार्थ होते हैं ऐसे पदार्थों को प्रतिजन कहते हैं जो R.B.C. में पाये जाते हैं जबकि प्लाज्मा में प्रतिरक्षी 'a' तथा 'b' भी दो प्रकार का होता है। एन्टीजन (प्रतिजन) A तथा एन्टीबॉडी 'a' आपस में मिलकर चिपचिपे हो जाते हैं, जिससे रक्त नष्ट हो जाते हैं। इसी प्रकार, एन्टीजन B तथा एन्टीबॉडी (प्रतिरक्षी) 'b' एक साथ नहीं रह सकते। रुधिर आदान-प्रदान में एन्टीजन तथा एन्टीबाडी का ऐसा तालमेल हो जिससे रक्त का अभिश्लेषण न हो सके।

| रुधिर वर्ग | एन्टीबॉडी | एन्टीजन | भारत में % |
|------------|---------------|-----------|------------|
| A | b | A | 23.5% |
| B | a | B | 34.5% |
| AB | अनुपस्थित | A तथा B | 7.5% |
| O | दोनों a तथा b | अनुपस्थित | 34.5% |

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि रुधिर वर्ग AB में कोई एन्टीबाडी नहीं है अतः यह सभी वर्गों से रक्त ले सकता है, इसलिए इसे सर्वप्रापक या सर्वग्राही कहते हैं जबकि रुधिर वर्ग O में कोई एन्टीजन नहीं होता। अतः यह सभी वर्गों को रक्त दे सकता है, इसलिए इसे सर्वदाता कहा जाता है।

45. (C) 'ग्लाइडिंग जोड़' कलाई व टखने में होते हैं। इस प्रकार के जोड़ों में फिसलने वाली गति होती है। इनकी गति इनका निर्माण करने वाले तंतुओं के ऊपर निर्भर करती है।
46. (B) विटामिन D सूर्य किरणों से भी प्राप्त किया जा सकता है। सूर्य आपके विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत है। जब आपकी त्वचा धूप के संपर्क में आती है, तो यह कोलेस्ट्रॉल से विटामिन डी बनाती है। सूर्य की पराबैंगनी बी (यूवीबी) किरणें त्वचा की कोशिकाओं में कोलेस्ट्रॉल को हिट करती हैं। जिससे विटामिन डी संश्लेषण के लिए ऊर्जा प्राप्त होती है।
47. (B) टेनिस कोर्ट की लम्बाई युगल व एकल स्पर्धा के लिए लम्बाई - 78 फीट (23.77 मी.) कोर्ट की चौड़ाई - 27 फीट (8.23) कोर्ट की चौड़ाई - युगल के लिए - 36 फीट (10.97 मी.) इण्डोर छत की ऊँचाई 30 फीट (9.14 मी.)
48. (D) सकारात्मक खेलकूद वातावरण (Positive Sports Environment) के लिए निम्नलिखित अनिवार्य तत्व हैं—
- (1) स्पोर्ट्स स्टेडियम
 - (2) खेल उपकरण, प्रशिक्षण उपकरण व सुरक्षात्मक उपकरण खेलों के अनुसार उपलब्ध होने चाहिए।
 - (3) खेल मैदान के लिए खुला स्थान होना चाहिए।
 - (4) प्राकृतिक जलवायु दशाएँ
 - (5) खेल अधिकारियों व दर्शकों की अभिवृत्ति व व्यवहार
 - (6) खिलाड़ियों व उसके माता-पिता की अभिवृत्ति तथा व्यवहार
 - (7) समाज की संस्कृति एवं परम्परा।
49. (B) एथलेटिक मीट में ट्रैक इवेंट में सभी दौड़ की प्रतियोगिता होती है इनकी संख्या 14 होती है जबकि फील्ड इवेंट के अन्तर्गत कूदने वाली (d) तथा फेंकने वाली (d) प्रतियोगिता होती है।
- कूदने वाली-लम्बी कूद, ऊँची कूद, त्रिकूद, बांस कूद
 - फेंकने वाली-गोला फेंक, भाला फेंक, चक्का फेंक, तारगोला फेंक।

50. (A) राजस्थान हैण्डबॉल संघ के सचिव यश प्रताप सिंह हैं।
51. (C) बोन फ्रैक्चर मुख्य रूप से चार प्रकार के होते हैं—
1. कंपलीट फ्रैक्चर—इसमें हड्डी दो या दो से भी अधिक भागों में पूर्ण रूप से टूट जाती है।
 2. इनकंपलीट फ्रैक्चर—इसमें हड्डी टूट कर पूर्ण रूप से अलग नहीं होती।
 3. कंपाउंड फ्रैक्चर—जिसमें हड्डी टूट कर त्वचा से बाहर निकल आती है तथा घाव दिखाई देने लगता है।
 4. सिंपल फ्रैक्चर—इसमें त्वचा खंडित नहीं होती है अर्थात् बिना घाव का हड्डी टूटना।
52. (C) सबसे अच्छा अध्यापन का ढंग दो तरफा सक्रियता है। इसमें सीखने एवं सिखाने वाला दोनों सक्रिय होते हैं एवं उद्देश्य पूर्ति हेतु तत्पर होते हैं।
53. (D) विटामिन तथा खनिज पदार्थ शरीर में ताप या ऊष्मा नहीं उत्पन्न करते हैं। विटामिन शारीरिक वृद्धि के लिए आवश्यक है और खनिज लवण शरीर को स्वस्थ रखने, दाँतों के निर्माण में, अम्ल व क्षार के संतुलन को ठीक रखने में विशेष योगदान देते हैं।
54. (C) अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ द्वारा भारतीय ओलम्पिक संघ के नियमों का संशोधन करते हुए आपराधिक आरोप लगे व्यक्ति को IOA में कार्यालयीन पद पर आसीन नहीं किया जा सकता तथा कोई व्यक्ति पदाधिकारी के रूप में उम्र सीमा 12 वर्ष से 70 वर्ष तक ही होना अनिवार्य है यह संशोधन अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक संघ ने भारतीय ओलम्पिक संघ के लिए किया।
55. (B) सिंगल नॉक आउट में कभी-कभी अच्छे खिलाड़ी या टीम पहले ही राउंड में हार जाती हैं, जिससे प्रतियोगिता फीकी व आकर्षण रहित हो जाती है, लेकिन इस पद्धति में कोई टीम दो बार हार जाने पर ही प्रतियोगिता से बाहर की जाती है, नॉक आउट के फिक्चर में हारी हुई टीमों का एक कांसोलेशन फिक्चर बनाया जाता है और इस कांसोलेशन फिक्चर का अंतिम विजेता टीम का मैच रेग्युलर फिक्चर विजेता टीम से कराया जाता है और दोनों में से विजयी को चैंपियन घोषित किया जाता है।
56. (D) विटामिन D का रासायनिक नाम कैल्सिफेरॉल है। विटामिन D वसा में

घुलनशील प्रो-हार्मोन का एक समूह होता है। इसके दो प्रमुख रूप हैं विटामिन D₂ (अर्गोकैलसीफेरॉल) एवं विटामिन D₃ (कोलेकैलसीफेरॉल)। इसके स्रोतों में अंडे का पीला भाग, यकृत, मछली के तेल, दूध और मक्खन होते हैं। इसका मुख्य स्रोत घूप संकना है।

57. (C) पेशी के सिकुड़ने की क्रिया को स्लाइडिंग फिलामेंट सिद्धान्त (Sliding Filament Theory) कहा जाता है। हेनसन तथा हक्सले (Hanson and Huxely) ने यह सुझाव दिया था कि इस सिद्धान्त के अनुसार एक्टिन तथा मायोसिन फिलामेंट के मध्य पुलों का लगातार बनना तथा टूटना Z पंक्तियों के निकट जाता है। स्केलेटल पेशियों के सिकुड़ने अथवा ढीले पड़ने की क्रिया के लिए A.T.P. की जल विश्लेषण प्रक्रिया (Hydrolysis) की लगातार जरूरत पड़ती रहती है व्यक्ति की मृत्यु होने से A.T.P. उसके शरीर से गायब हो जाता है। इसके गायब होने से पेशियों में सिकुड़ने तथा ढीले होने की क्षमता समाप्त हो जाती है तथा वे सख्त हो जाती हैं। जिस अवस्था को रिगर मैरिटिस (rigar martis) कहा जाता है।

58. (B) लिबरो — वॉलीबॉल
स्टॉप बोर्ड — ट्रैक एण्ड फील्ड
लेट् — बैडमिन्टन
फास्ट ब्रेक — बास्केटबॉल

59. (B) पुरुष डिक्थलॉन दूसरे दिन की स्पर्धाओं का सही क्रम—

1. 110 मी. बाधा दौड़
2. डिस्कस थ्रो
3. पोलवॉल्ट
4. जैवेलिन थ्रो
5. 1500 मी. दौड़

60. (D) शिक्षा मनोविज्ञान शिक्षा का वह विज्ञान है जो शिक्षण-अधिगम समस्याओं का अध्ययन करके सीखने वाले के व्यवहार में वांछित परिवर्तन करता है तथा व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करने के लिए शिक्षक के कार्य में सहायता देता है।

61. (A) ओलम्पिक ध्वज के पाँच अलग-अलग रंगों के एक-दूसरे से जुड़े हुए रिंग विश्व की एकता को और एथलीटों के संगम को दर्शाते हैं और खिलाड़ियों के आपस में मिलने के कारण एक-दूसरे की संस्कृतियों का आदान-प्रदान होता है।

62. (D) मनुष्य में लाल रुधिर कणिकाएँ (इरिथ्रोसाइट्स) छोटी, चपटी, गोल तथा दोनों ओर से बीच में दबी हुई अर्थात् उभयावतल होती है, लाल रक्त कणिकाओं (R.B.C) का निर्माण अस्थि मज्जा (Bone Marrow) में होता है किन्तु भ्रूणीय अवस्था में R.B.C. का निर्माण प्लीहा तथा यकृत में होता है।

63. (A) हॉकी खेल के मैदान की लम्बाई 100 गज या 91.40 मी. तथा चौड़ाई 60 गज या 54.84 मी. (लगभग 55 मी.) होती है।

अन्य महत्वपूर्ण तथ्य

- टीम के खिलाड़ियों की संख्या 11 होती है तथा 5 अतिरिक्त खिलाड़ी होते हैं।
- नए नियम (1 जनवरी, 2017) के अनुसार, 35 मिनट के दो हॉफ होते हैं तथा 5 मिनट का मध्यांतर होता है जबकि इसके पूर्व 1 सितम्बर, 2014 से लागू नियम के अनुसार, खेल की अवधि 60 मिनट (15-2-15-10-15-2-15) थी। हालांकि वर्ष 2014 के पूर्व खेल की अवधि 70 मिनट अर्थात् नए नियम की तरह थी।
- गेंद का वजन 156-163 ग्राम के मध्य (लगभग $5\frac{1}{2}$ औंस से $5\frac{3}{4}$ औंस) होता है।
- गेंद की परिधि 8 इंच से 9 इंच होती है।
- महिलाओं की हॉकी स्टिक का वजन 23 औंस होता है।
- पुरुषों की हॉकी स्टिक का वजन 28 औंस होता है।
- गोल पोस्ट की लम्बाई 4 गज (3.66 मीटर) होती है।
- गोल बोर्ड की ऊँचाई 18 इंच होती है।
- D (डी) का दायरा 16 गज होता है।
- पेनाल्टी स्ट्रोक की दूरी 7 गज होती है।
- हॉकी खेल में 1 रेफरी, 1 अम्पायर तथा 2 गोल जज होते हैं।

64. (C) वॉडी माँस इण्डेक्स मोटापा मापने की एक विधि है, इसका सूत्र है—

वॉडी माँस इण्डेक्स

$$= \frac{\text{शरीर का भार (किग्रा में)}}{\text{शरीर की ऊँचाई (मीटर)}^2} \text{ या}$$

$$= \frac{\text{भार}}{\text{ऊँचाई} \times \text{ऊँचाई}}$$

65. (A) मूत्रल दवा रक्तचाप कम करने के लिए इस्तेमाल की जाती है। मूत्रवर्धक, जिसे पानी की गोलियाँ भी कहा जाता है, शरीर से मूत्र के रूप में निष्कासित पानी और नमक की मात्रा को बढ़ाने के लिए डिजाइन की गई दवाएँ हैं। तीन प्रकार के पर्चे मूत्रवर्धक हैं।

66. (B) प्रोटीन कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन, गंधक तथा नाइट्रोजन से बनी जटिल कार्बनिक नाइट्रोजन युक्त यौगिक होती है प्रोटीन कोशाओं के विभिन्न अंगकों तथा संयोजी ऊतकों की रचना में प्रमुख भाग लेती है। प्रोटीन वृद्धि एवं मरम्मत के लिए आवश्यक होती है इन्हें संरचना प्रोटीन्स भी कहते हैं।

67. (C) व्यक्ति द्वारा किए गए कार्यों की इकाइयों को मापने के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरण को एर्गोमीटर कहा जाता है एर्गोमीटर ग्रीक शब्द एर्गन से आया है, जिसका अर्थ है काम और मेट्रोन, जिसका अर्थ है—माप। 'एर्गोमीटर' का शाब्दिक अर्थ है 'कार्य मापक'।

68. (D) अभ्यास के दौरान अक्सर प्रशिक्षण के रूप में प्रदर्शित किया जाता है, और इसमें फेफड़ों का परिश्रम, माँसपेशियों का परिश्रम, तथा हृदय शामिल होना चाहिए।

69. (A) एक तनाव (खिंचाव) आघात है जो माँसपेशियों के तन्तुओं के अतिवृद्धि और फाड़ के कारण एक माँसपेशी के कारण होता है। माँसपेशियों में खिंचाव या खींची गई माँसपेशी तब होती है, जब आपकी माँसपेशियों में खिंचाव होता है या फट जाती है। यह आमतौर पर थकान, अति प्रयोग या माँसपेशियों के अनुचित उपयोग के परिणामस्वरूप होता है।

70. (D) ओलम्पिक आन्दोलन के आदर्श एवं दर्शन का प्रचार करना। प्रत्येक राष्ट्रीय मान्यता प्राप्त खेल संगठन का बाध्यकारी कर्तव्य है। ओलम्पिक मूवमेंट का लक्ष्य किसी भी प्रकार के भेदभाव के बिना और ओलम्पिक भावनाएँ में खेल के माध्यम से युवाओं को शिक्षित करके एक शांतिपूर्ण और बेहतर दुनिया बनाने में योगदान देना है।

71. (D) बॉक्सिंग (पुरुष) में लाइट वेट भार वर्ग के अन्तर्गत खिलाड़ियों के शरीर का वजन 57-60 किग्रा. तक होता है। उपर्युक्त अन्य विकल्प सही सुमेहित हैं।

72. (D) माइटोकॉण्ड्रिया कोशिका के ऊर्जा संस्थान हैं। ये कोशिका द्वारा लिए हुए आहार को ऊर्जा में बदलने के लिए जिम्मेदार रहते हैं। माइटोकॉण्ड्रिया या सूत्रकणिका कोशिका के कोशिकाद्रव्य में उपस्थित दोहरी झिल्ली से घिरा रहता है। यह कोशिका श्वसन और न्यूरो संचारण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
73. (C) सही सुमेलित है—
 (A) मसल (ii) अत्यधिक कठिन सोरनैस कार्य के बाद दर्द और असुविधा
 (B) ओवर ट्रेनिंग (iii) माँसपेशी, हड्डी और जोड़ों में लगातार दर्द
 (C) मसल पुल (iv) कंकालीय माँस-पेशियों के रेशों में अचानक, स्थानीय और लगातार दर्द
 (D) मसल क्रेम्प (i) माँसपेशियों के रेशों का लगातार दर्दमय संकुचन
74. (A) यह संयुक्त राष्ट्र संघ की एक अनुषांगिक इकाई है। इस संस्था की स्थापना 7 अप्रैल 1948 को की गई थी। इसका उद्देश्य संसार के लोगों के स्वास्थ्य का स्तर ऊँचा करना है। WHO का मुख्यालय स्विट्जरलैण्ड के जेनेवा शहर में स्थित है।
75. (A) पहली कक्षा का शिक्षक, छात्रों को ढोल की आवाज पर मार्च करवा रहा है और आपके सामने के व्यक्ति के पीछे-पीछे चलना लेकिन आपके बीच एक आरामदायक दूरी रखना शिक्षक का निर्देश स्थानिक जागरूकता और सम्बन्ध जागरूकता की गति अवधारणाओं को पढ़ाने के लिए सबसे उपयुक्त है।
76. (B) अतिभार प्रशिक्षण का वह स्तर है जिसके पश्चात् खिलाड़ी की प्रदर्शन क्षमता में गिरावट आने लगती है, इस दौरान खिलाड़ी में ऑक्सीजन की अपर्याप्तता होती है जो माँसपेशियों को निस्तेज बनाती है।
77. (C) ऊँची कूद में अवतरण क्षेत्र 5×3 मी. से अधिक नहीं होना चाहिए। दोनों पोलों के बीच की दूरी 4 मी. से कम तथा 4.04 मी. से अधिक नहीं होना चाहिए। फ्रांस बार की लम्बाई 3.98 मी. से 4.02 मी. के बीच होनी चाहिए तथा बार का अधिकतम भार 2.0 किग्रा होना चाहिए।
78. (C) दिए गए विकल्पों में साइबैक्स (Cybax) खेलने की सतह नहीं है।
79. (C) रुधिरवर्णिका या हीमोग्लोबिन (वर्तनी में हीमोग्लोबिन और संक्षिप्त में H.B या H.G.B.) की लाल रक्त कोशिकाओं और कुछ अपृष्ठवंशियों के ऊतकों में पाया जाने वाला लौह-युक्त ऑक्सीजन का परिवहन करने वाला धातु प्रोटीन है रक्त में मौजूद हीमोग्लोबिन फेफड़ों के शेष भाग (अर्थात् ऊतक) को ऑक्सीजन का परिवहन करता है जहाँ वह कोशिकाओं के प्रयोग के लिये ऑक्सीजन को मुक्त कर देते हैं। स्तनपायियों में लाल रक्त कोशिकाओं के शुष्क भाग करीब 97% और कुल भाग (पानी सहित) का लगभग 35% प्रोटीन से बना होता है। हीमोग्लोबिन की ऑक्सीजन को बाँधने की क्षमता हीमोग्लोबिन के प्रति ग्राम के लिये 1.36 और 1.37 मिली O₂ के बीच होती है, जो कुल रक्त ऑक्सीजन क्षमता को 70 गुना बढ़ा देती है।
80. (B) विटामिन K की कमी से रक्त संरक्षण में समस्या होती है और रक्त में प्रोथ्रोम्बिन की मात्रा कम होने के कारण रक्त का थक्का देर से जमता है।
81. (C) स्टार्टिंग ब्लॉक के फुट रेस्ट की चौड़ाई 120 से 160 मिमी. बढ़ाई गई है। खिलाड़ी से पैरों को पकड़ने के लिए स्प्रिंट्स एथलीट्स द्वारा ट्रैक और फील्ड के खेल में इस्तेमाल किया गया एक उपकरण है, प्रारम्भिक ब्लाकों का आविष्कार 1929 में आस्ट्रेलियाई चार्ली बूथ और उनके पिता को श्रेय जाता है।
82. (D) भारतीय खो-खो संघ (KKFI) का गठन 1955 में हुआ था। खो-खो फेडरेशन ऑफ इण्डिया की स्थापना वर्ष 1956 में खेल के आधुनिक नियमों के साथ महाराष्ट्र के ग्रेट लेफ्टिनेंट भाई नेहरकर, लेफ्टिनेंट भूपति मजुमदार, लेफ्टिनेंट संभुनाथ मल्लिक और पश्चिम बंगाल के लेफ्टिनेंट डेबिन बोस के नेतृत्व में की गई थी।
83. (A) विश्रामावस्था में हृदय एक मिनट में लगभग 72 बार धड़कता है और प्रति धड़कन लगभग 70 मिली रक्त को रुधिर धमनियों में पम्प करता है। रक्त के इस आयतन को स्पन्द रक्तायतन कहते हैं।
84. (A) J-Vertical Jump
C-Chin-up
R-Shuttle Run
JCR परीक्षण सामान्य गामक योग्यता (General Motor Ability) को मापता है। इस परीक्षण के प्रयोग से बल शक्ति, गति चपलता और दमखम का मापन होता है। इस परीक्षण का गुणांक लगभग .59 से .90 के मध्य माना जाता है।
85. (D) बंध का अर्थ रोकना, कसना, बाँधना या ताला लगाना। यदि हम योग में 'बंध' की बात करें, जो यह शरीर के कुछ हिस्सों में ऊर्जा प्रवाह को रोककर, उसे अन्य अंगों में प्रवाहित या संचित करने का कार्य करता है। सही मायनों में यह ऊर्जा के वितरण का कार्य करता है। बंध चार प्रकार के होते हैं—जालंधर बंध, उड्डियान बंध, मूल बंध तथा महाबंध।
86. (A) वायु में टॉक्सिक सब्सटान्स (Toxic substances) को छोड़ने से रोकने के लिए अपनाए जाने वाले विभिन्न उपाय जैसे—एनक्लाऊजर प्रदान करना, रोशनदान लगाना तथा हवा को शुद्ध करना आदि रोकथाम या संरोधन (Containment) के रूप में जाने जाते हैं।
87. (B) फेफड़ों के वायुकोश उपकला ऊतक (Epithelial tissue) के बने होते हैं। श्वसन पथ के अधिकांश, नाक गुहा से ब्रोन्ची के माध्यम से, गलित कोशिकाओं के साथ Ciliated, Pseudostratified स्तंभ उपकला द्वारा पंक्तिबद्ध है। ब्रोंचीओल्स सरल क्यूबॉइडल एपिथेलियम द्वारा पंक्तिबद्ध हैं। फेफड़ों के एल्बियोलो, इसके विपरीत, बहुत पतले सरल स्क्वैमस एपिथियम द्वारा पंक्तिबद्ध है।
88. (B) गोले का भार पुरुषों के लिए 7.260 किग्रा. गोले का भार महिलाओं के लिए 4.00 किग्रा. सेक्टर कोण 34.92°
89. (B) अर्जुन पुरस्कार की स्थापना 1961 ई. में की गई थी। इसकी पात्रता के लिए खिलाड़ी को पिछले तीन वर्षों के दौरान लगातार अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर न केवल अच्छा प्रदर्शन ही आवश्यक है बल्कि जिस वर्ष के लिए पुरस्कार की सिफारिश की जा रही हो उस वर्ष उत्कृष्ट निष्पादन और नेतृत्व के गुण तथा खेल भावना और अनुशासन का प्रदर्शन भी आवश्यक है।
90. (D) लांबियों सहित कुल क्रीड़ा क्षेत्र – 33×21 मीटर
क्रीड़ा क्षेत्र की लम्बाई व चौड़ाई – 29×16

खिलाड़ियों के बीच खेल प्राप्ति प्रेरणा की तुलना करने के लिए एक अध्ययन किया गया था। प्रोफेसर एमएल कमलेश ने खेल प्राप्ति प्रेरणा पर प्रश्नावली तैयार की थी।

112. (C) ऊँचे स्थलों पर ट्रेनिंग या प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए प्रत्येक खिलाड़ी को जलवायु अनुकूल (Acclimatization) के समय की आवश्यकता होती है, यह समय अवधि सभी खिलाड़ियों या व्यक्तियों के लिए एक समान नहीं हो सकती है। इस ऊँचाई पर ट्रेनिंग के पश्चात् समुद्र तल पर शारीरिक क्रियाओं को करने में जलवायु अनुकूलन का लाभदायक प्रभाव पड़ता है।

113. (C) जस्टिस मुकुल मुदगल ने "लॉ एण्ड स्पोर्ट्स इन इण्डिया डेवलपमेंट, इस्यूज एण्ड चैलेंजेज" नामक पुस्तक के लेखक हैं। फीफा ने न्यायमूर्ति मुकुल मुदगल को अपनी संचालन समिति का उपाध्यक्ष नियुक्त किया जो भारतीय फुटबॉल और न्यायपालिका के लिए बड़ी बात है। पंजाब और हरियाणा हाईकोर्ट के पूर्व मुख्य न्यायाधीश भी थे। और IPL फिक्सिंग जाँच की अध्यक्षता की थी।

114. (B) सूची-I (परिभाषित शब्द) का सूची-II (अस्थि का भाग) के साथ सही सुमेल निम्नलिखित है—

सूची-I सूची-II

- a. ट्राँचेन्टर (iv) अस्थि का एक बड़ा गुमटेदार प्रक्षेप
b. ट्यूबरकल (i) अस्थि का एक छोटा गुमटेदार प्रक्षेप

c. प्रोसस (ii) अस्थि का प्रक्षेप भाग

d. स्पाईन (iii) अस्थि का नुकीला प्रक्षेप

115. (A) माइटोकॉण्ड्रिया की खोज अल्टमैन ने 1886 ई. में की थी। ये दंडाकार, पुटिकामप कोशिकांग है। माइटोकॉण्ड्रियाँ दोहरी झिल्ली से घिरा होता है। बाह्य झिल्ली चिकनी होती है और भीतरी अंगुलीनुमा क्रिस्टी (cristae) बनाती है इनके एंजाइम द्वारा कोशकीय श्वसन होता है। जिससे ऊर्जा पैदा होती है। अतः इसे कोशिका का ऊर्जा-गृह (Power House of cell) भी कहते हैं। यहाँ पर आहार अणुओं की ऊर्जा प्रयोग में आने वाली ऊर्जा में बदली जाती है और ATP (Adenosine Triphosphate) अणुओं में संगृहीत कर दी जाती है।

116. (A) प्राणायाम का चतुर्थ प्रकार निर्बीज कहलाता है। प्राणायाम के कुल चार प्रकार होते हैं— (1) आभ्यान्तरवृत्ति (2) बाह्यवृत्ति (3) स्तम्भवृत्ति (4) निर्बीज चौथे प्राणायाम में श्वास-प्रवाह और धारणा के नियमन से परे जाया जाता है। यह श्वास-निश्वास की गति के परे, प्रयत्न रहित और सहज होता है। अतः इसे निर्बीज प्राणायाम कहा जाता है।

117. (C) लाइसोसोम्स झिल्लियों से ढकी हुई छोटी थैलियाँ हैं जिनमें एन्जाइम्स विद्यमान रहता है जो प्रोटीन तथा लिपिडज को तोड़ने में सक्षम हैं। लाइसोसोम्स में पाये जाने वाले एन्जाइम्स विघटनकारी होने के कारण

विभिन्न पदार्थों का पाचन करते हैं, यहाँ तक कि कुछ एन्जाइम्स तो अपनी कोशिका के कोशिकागों का ही पाचन कर देते हैं, जिससे स्वयं कोशिका ही नष्ट हो जाती है। इसी कारण से लाइसोसोम्स या लयनकाय को आत्महत्या का थैला (Suicide Bag) भी कहते हैं।

118. (C) गुरुनानक देव विश्वविद्यालय (GNDU) ने सबसे अधिक बार माका ट्राफी (मौलाना अबुल कलाम आजाद) जीती है।

119. (D) एक सुपरवाइजर को स्वार्थी नहीं होना चाहिए। उसमें समर्पण का गुण, उद्देश्य पूरा करने का जोश, अनुसरण योग्यता आदि गुण होने चाहिए सभी के साथ समन्वय रखना एक अच्छे सुपरवाइजर के प्रमुख गुण हैं।

120. (B) चिंता का अभिप्राय मस्तिष्क की विचलित अवस्था से है, जिसमें भावनात्मक प्रतिक्रिया, नर्वस होना, उत्तेजना तथा मस्तिष्क में अवास्तविक और अप्रसन्नतापूर्ण अवस्था उत्पन्न होना सम्मिलित होता है। चिंता किसी भी प्रतियोगात्मक स्थिति का आवश्यक भाग है, क्योंकि चिंता के एक निश्चित स्तर तक उत्पन्न हुए बिना किसी प्रतियोगात्मक प्रतिस्पर्धा में प्रदर्शन करना संभव नहीं है। चिंता का न तो बहुत अधिक और न ही बहुत कम स्तर प्रतियोगिता के लिए आवश्यक होता है अर्थात् मध्यम स्तर की चिंता किसी भी प्रतियोगिता के लिए उचित मानी जाती है।

□□