



NBQ-004-003403

Seat No. _____

M. P. Ed. (Sem. IV) (CBCS) Examination

April / May – 2017

Health & Fitness Management

(New Course)

Faculty Code : 004

Subject Code : 003403

Time : $2\frac{1}{2}$ Hours]

[Total Marks : 70

- સૂચના : (૧) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.
(૨) પ્રશ્ન એક થી ચારના ગુણ સમાન છે.
(૩) પ્રશ્ન નંબર ૫ ટૂંકનોંધ છે.

૧ Fitness અને Wellness વિશે સમજ આપી હાલની સ્થિતિમાં તેની ઉપયોગીતા વર્ણવો. ૧૫

અથવા

૧ કસરતોના પ્રકારો સ્વરૂપોની ચર્ચા કરી શારીરિક ક્ષમતાઓના વિકાસ માટે અસરકારક કાર્યક્રમ ઘડતરની રૂપરેખા તૈયાર કરો. ૧૫

૨ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ શાળા તથા કોલેજ સ્તરે ઓછી થવાથી ઉત્પન્ન થયેલી આરોગ્ય વિષયક સમસ્યાઓનો ચિતાર આપો. ૧૫

અથવા

૨ આધુનિક જીમ અને પ્રાચીન અખાડાની વ્યાયામ પદ્ધતિ વિશે આપના મંતવ્યો જણાવો. ૧૫

૩ કસરત-આહાર-જીવનશૈલી અને શરીર બંધારણને ધ્યાને રાખી વ્યક્તિના હેતુઓ અનુસાર તાલીમ કાર્યક્રમનું ઘડતર કરો. ૧૫

અથવા

૩ કસરતોના મનોશારીરિક પાસાના સંદર્ભે થતી શરીરશાસ્ત્ર વિષયક અસરો વિશે વિસ્તૃત માહિતી આપો. ૧૫

૪ લઘુના ધબકારા-કસરત સંબંધો, હાર્ટરેટ ઝોન નક્કી કરવા માટેના સુત્રો સમજાવી ચર્ચા કરો. ૧૫

અથવા

૪ હેલ્થ ક્લબ / ફિટનેશ સેન્ટરની રૂપરેખા સમજાવો. ૧૫

૫ ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈ પણ બે) ૧૦

(અ) એરોબીક અને અનોરોબીક એનર્જી

(બ) એરોબીક ડાન્સથી થતા ફાયદા

(ક) તાલીમના સામાન્ય સિદ્ધાંતો

(ડ) ફિટનેશ ટેસ્ટીંગ પ્રોગ્રામની અસરકારકતા