



**M-004-003403**

Seat No. \_\_\_\_\_

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

**April / May - 2018**

**Health & Fitness Management**

**Faculty Code : 004**

**Subject Code : 003403**

Time : 2½ Hours]

[Total Marks : 70

- 1 યોગ્યતા અને સુસ્થિતિની વ્યાખ્યા આપી, આધુનિક યુગમાં તેનું શું મહત્ત્વ છે તે સમજાવો.  
**અથવા**
- 1 ફિટનેશ સેન્ટરનાં સંચાલન માટે સંચાલકે કઈ-કઈ બાબતો ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ તે વિગતે ચર્ચો.
- 2 વજન તાલીમ એટલે શું ? વ્યક્તિનાં વજન નિયંત્રણ માટેનો કાર્યક્રમ તૈયાર કરો.  
**અથવા**
- 2 આજના આધુનિક યુગમાં ફિટનેશનું શું મહત્ત્વ છે તે સમજાવી દરરોજ કસરત કરવાથી થતાં ફાયદાઓ લખો.
- 3 રમત આહાર એટલે શું ? તેનાં ઘટકોની ચર્ચા કરો.  
**અથવા**
- 3 શારીરિક યોગ્યતાનાં ઘટકો જણાવી તેના વિશે ચર્ચા કરો.
- 4 વિવિધ ઉંમરના લોકોની શારીરિક ક્ષમતાઓ વિકસાવવા માટેનો તાલીમી કાર્યક્રમ તૈયાર કરો.  
**અથવા**
- 4 એરોબિક અને અનએરોબિક કસરતો એટલે શું ? તેનાથી સ્નાયુતંત્ર પર થતી અસરની ચર્ચા કરો.
- 5 ટૂંકનોંધ લખો : (ગમે તે બે)
  - (1) ફિટનેશ ટ્રેઈનર
  - (2) તાલીમના સામાન્ય સિદ્ધાંતો
  - (3) મેદસ્વીતા દૂર કરવાના ઉપાયો
  - (4) કસરતથી શ્વસનતંત્ર પર થતી અસર.

## ENGLISH VERSION

- 1 Give the definition of fitness and explain its importance in modern era.

**OR**

- 1 Discuss the considering factors to manage for fitness center.
- 2 What is weight training ? Prepare the program of weight management.

**OR**

- 2 Explain the importance of fitness in modern era and write the benefits of daily exercise.
- 3 What is sports nutrition ? Discuss the elements of sports nutrition.

**OR**

- 3 Write the factors of physical fitness and discuss about its.
- 4 Prepare the training program for developing the physical fitness for various ages.

**OR**

- 4 What is the aerobic and anaerobic exercise ? Discuss the effects of aerobic and anaerobic exercise on muscular system.
- 5 Write short notes : (any two)
  - (1) Fitness Trainer
  - (2) General principles of Training
  - (3) Actions to avoid the Obesity
  - (4) Effects of exercises on Respiratory System.