

10. Explain the Skinfold Technique and Hydrostatic Weighing Method for the assessment of Body Composition.

शरीर रचना के आकलन के लिए स्किनफोल्ड तकनीक और हाइड्रोस्टैटिक वेइंग मेथड की व्याख्या करें।

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 3754 H

Unique Paper Code : 2552051202

Name of the Paper : EXERCISE PHYSIOLOGY
DSC-5 (NEP)

Name of the Course : **Bachelor of Science in
Physical Education, Health
Education & Sports (Hons
Course) UGCF**

Semester : II (July-2023)

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 60

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question Paper consists of Two Parts, **A** and **B**. Attempt any 3 Questions from **Part-A** & any 3 Questions from **Part-B**. The Questions of **Part-A** shall carry 05 marks each and Questions for **Part-B** shall carry 15 marks each.

Part A: 03 Questions×05 Marks= 15 Marks

Part B : 03 Questions×15 Marks= 45 Marks

PART - A

1. Write a brief note on Sarcomere.

सारकोमेरे पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

2. Write briefly on Hormonal Regulations in Exercise and Training.

व्यायाम और प्रशिक्षण में हॉर्मोनल विनियमों पर संक्षेप में लिखें।

3. Write a note on Vital Capacity.

वाइटल कैपेसिटी पर एक नोट लिखिए।

4. Write a short note on Body Mass Index (BMI).

बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) पर एक संक्षिप्त नोट लिखें।

5. Write down the Properties of Muscles.

मांसपेशियों के गुण लिखिए।

PART - B

6. Describe the Concept and Significance of 'Exercise Physiology' in the field of Physical Education and Sports Sciences.

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान के क्षेत्र में 'व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान' की अवधारणा और महत्व का वर्णन करें।

7. Explain the Anaerobic System and Aerobic System of energy production for muscular work.

मांसपेशियों के काम के लिए ऊर्जा उत्पादन के अवायवीय प्रणाली और वायवीय प्रणाली की व्याख्या करें।

8. Discuss the Cardiovascular Adaptations as a result of Exercise and Training.

व्यायाम और प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप हृदयवाही अनुकूलन पर चर्चा करें।

9. What is Obesity? Explain the Causes of Obesity.

मोटापा क्या है? मोटापे के कारणों की व्याख्या कीजिए।