ગુજરાત વિદ્યાપીઠ : અમદાવાદ

પરીક્ષાર્થી ક્રમાંક

શારીરિક શિક્ષણ વિધાશાખા, સાદરા સંકુલ

શારીરિક શિક્ષણ વિભાગ

બૅચલર ઑફ ફિઝિકલ ઍજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ (B.P.E.S.) સત્ર- 4

વસંત પંચમી સત્રાંત પરીક્ષા : મે–2025

BPES402 : કસરતીય શરીર વિજ્ઞાન (Exercise Physiology)

તા. 02-05-2025 **સમય 09-00 થી 11-30**

શુક્રવાર **કુલ ગુણ : 60**

LO. :

- કસરતીય શરીર વિજ્ઞાનનો અર્થ, મહત્વ અને તેના વ્યાપ વિશે માહિતી પ્રાપ્ત કરે.
- કસરત અને તાલીમની જુદા-જુદા તંત્રો પર થતી અસરો વિશે જાણે.
- માદક દવાઓનો ઈતિહાસ અને વર્ગીકરણ વિશે માહિતી પ્રાપ્ત કરે.
- શારીરિક યોગ્યતાનો અર્થ અને પ્રકારો વિશે જાણે.
- આહારનો અર્થ અને ઘટકો વિશે જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.

પ્રશ્ન–1 કસરતીય શરીર વિજ્ઞાનની પરિભાષા આપી શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં તેનો મહત્વ વિશે લખો. 15

Define exercise physiology and write about their importance in physical education and sports.

અથવા

કસરતીય શરીર વિજ્ઞાનની પરિભાષા આપી શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં તેનાં વ્યાપ/ક્ષેત્ર વિશે લખો. 15

give the definitions of exercise physiology and write about their scopes in physical education and sports

પ્રશ્ન–2 માદક દવાઓ અથવા ડોપિંગ વિશે એક નિબંધ લખો (Write an essay on doping.) 15

અથવા

સ્નાયું તંત્ર પર કસરત અને તાલીમની અસર વિશે લખો 15

Write about effects of exercise and training on muscular system

પ્રશ્ન–3 રુધિરાભિશરણ તંત્ર પર કસરત અને તાલીમની તાત્કાલિક અને દૂરગામી અસર વિશે લખો 15

Write about immediate and post effects of exercise and training on cardiovascular system.

અથવા

શારીરિક યોગ્યતાની પરિભાષા આપી સ્વાસ્થ્યને લગતી શારીરિક યોગ્યતાના વિવિધ પાસાઓ વિશે લખો 15

Give the definition of physical fitness and write about various components of health related physical fitness.

પ્રશ્ન–4 **ટૂંક નોંધ લખો (ગમે તે બે) Short Notes (Any two)** 15

1. આહારના વિવિધ ઘટકો (Various Components of Diet)
2. રમત સ્પર્ધા પહેલાં, દરમ્યાન અને પછીનો યોગ્ય આહાર (Pre, During and Post competition Diet)
3. સેકન્ડ વિંડ, પ્રાણવાયુનું દેવું (Second wing and Oxygen Debt)
4. ઉષ્માપ્રેરક વ્યાયામ અને પ્રશમન (Warming up and Cooling Down)

****