

शारीरिक शिक्षा अभ्यास सेट-3

1. शारीरिक शिक्षा के किस दार्शनिक संप्रदाय के अनुसार 'प्रकृति ही वास्तविक शिक्षक' है और मनुष्य को प्राकृतिक नियमों के अनुसार ही विकसित होना चाहिए?

- (A) आदर्शवाद
- (B) प्रकृतिवाद
- (C) यथार्थवाद
- (D) प्रयोजनवाद

उत्तर: (B) प्रकृतिवाद

2. प्राचीन यूनान में शारीरिक अभ्यास और व्यायाम करने के विशाल खुले प्रांगण को किस नाम से जाना जाता था?

- (A) जिम्नेजियम
- (B) डिडैस्कलियम
- (C) इस्थमिया
- (D) एगोग

उत्तर: (A) जिम्नेजियम

3. मानव शरीर में एड़ी की मुख्य भार वहन करने वाली हड्डी को क्या कहा जाता है?

- (A) कूर्चास्थि
- (B) पार्श्वि
- (C) प्रपदिका
- (D) गुल्फास्थि

उत्तर: (B) पार्श्वि

4. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए तथा नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची I (संस्थान / समिति)	सूची II (स्थापना वर्ष)
--------------------------	------------------------

- | | |
|------------------------------------|--------------|
| a. राजकुमारी अमृत कौर कोचिंग योजना | i. 1959 |
| b. राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता अभियान | ii. 1953 |
| c. पंडित हृदयनाथ कुंजरू समिति | iii. 1959-60 |

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

उत्तर: (A) a-ii, b-iii, c-i

5. जाँघ के सामने स्थित चार पेशियों के मुख्य समूह को क्या कहा जाता है जो घुटने के सीधे प्रसार में सहायक है?

- (A) चतुर्शिरस्क पेशी
- (B) द्विशिरस्क पेशी
- (C) दर्जी पेशी
- (D) वृहद नितंब पेशी

उत्तर: (A) चतुर्शिरस्क पेशी

6. किसी गतिशील पिंड में उसकी गति की मात्रा को भौतिक विज्ञान में क्या कहा जाता है?

- (A) जड़त्व
- (B) संवेग
- (C) त्वरण
- (D) बल आघूर्ण

उत्तर: (B) संवेग

7. खेल प्रशिक्षण में भार वृद्धि के संदर्भ में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए :

I. भार में वृद्धि एकरेखीय न होकर सोपानवत (सीढ़ीनुमा) होनी चाहिए।

II. उच्च भार के पश्चात अनुकूलन हेतु सामान्य भार का चरण आवश्यक है।

III. अत्यधिक भार के बिना ही शरीर में स्थायी अनुकूलन संभव है।

उपर्युक्त में से कौन-से कथन सही हैं?

- (A) केवल I और II
- (B) केवल II और III
- (C) I, II और III
- (D) केवल I और III

उत्तर: (A) केवल I और II

8. भारत में शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन की केंद्रीय परामर्श समिति की स्थापना किस वर्ष की गई थी?

- (A) 1950
- (B) 1954
- (C) 1957
- (D) 1965

उत्तर: (A) 1950

9. प्रतियोगिता से पूर्व मुख्य तैयारी काल को खेल प्रशिक्षण में किस नाम से जाना जाता है?

- (A) संक्रमण काल
- (B) तैयारी काल
- (C) प्रतियोगिता काल

(D) विश्राम काल

उत्तर: (B) तैयारी काल

10. राष्ट्रीय खेल प्रोत्साहन पुरस्कार किस वर्ष प्रारंभ किया गया था?

(A) 2005

(B) 2009

(C) 2014

(D) 2018

उत्तर: (B) 2009

11. मानव शरीर में छाती की पसलियों को आगे मध्य में सहारा देने वाली समतल हड्डी को क्या कहा जाता है?

(A) उरोस्थि

(B) अक्षकास्थि

(C) अंसफलक

(D) कशेरुका

उत्तर: (A) उरोस्थि

12. मानव शरीर की सबसे लंबी पेशी कौन-सी है जिसे 'दर्जी पेशी' भी कहा जाता है?

(A) साटोरियस

(B) ग्लूटियस मैक्सिमस

(C) रेक्टस फेमोरिस

(D) गैस्ट्रोक्रैमियस

उत्तर: (A) साटोरियस

13. शेल्डन के अनुसार दुबले, पतले, नाजुक शरीर और अंतर्मुखी स्वभाव वाले व्यक्ति को किस श्रेणी में रखा गया है?

(A) कृशकाय

(B) स्थूलकाय

(C) मांसलकाय

(D) पुष्टकाय

उत्तर: (A) कृशकाय

14. शरीर में रोगों से लड़ने वाले प्रतिरक्षी तंत्र के निर्माण में कौन-सी रुधिर कणिकाएं प्राथमिक भूमिका निभाती हैं?

(A) श्वेत रुधिर कणिकाएं

(B) लाल रुधिर कणिकाएं

(C) रुधिर पट्टिकाएं

(D) रक्त प्लाज्मा

उत्तर: (A) श्वेत रुधिर कणिकाएं

15. कोशिका के किस अंग को 'ऊर्जा गृह' कहा जाता है जहाँ वायवीय श्वसन द्वारा ऊर्जा का उत्पादन होता है?

(A) माइटोकॉन्ड्रिया

(B) राइबोसोम

(C) लाइसोसोम

(D) गॉल्जीकाय

उत्तर: (A) माइटोकॉन्ड्रिया

16. एथलेटिक्स में सौ मीटर बाधा दौड़ किस वर्ग हेतु आयोजित की जाती है और इसमें कुल कितनी बाधाएं होती हैं?

(A) महिला वर्ग, 10 बाधाएं

(B) पुरुष वर्ग, 10 बाधाएं

(C) महिला वर्ग, 8 बाधाएं

(D) पुरुष वर्ग, 8 बाधाएं

उत्तर: (A) महिला वर्ग, 10 बाधाएं

17. खो-खो खेल में दोनों पोलों (खंभों) के पीछे स्थित स्वतंत्र क्षेत्र को क्या कहा जाता है?

(A) मुक्त क्षेत्र

(B) प्रवेश क्षेत्र

(C) लॉबी

(D) मध्य लेन

उत्तर: (A) मुक्त क्षेत्र

18. लीग टूर्नामेंट में फिक्सचर तैयार करने की चक्रीय विधि में यदि टीमों की संख्या विषम हो, तो प्रत्येक चक्र में क्या दिया जाता है?

(A) एक टीम को ऋणांक छूट (बाई)

(B) दो टीमों को छूट

(C) अतिरिक्त मैच

(D) विशेष वरीयता

उत्तर: (A) एक टीम को ऋणांक छूट (बाई)

19. समकों के विश्लेषण में प्रत्येक प्राप्तांक के माध्य से विचलनों के वर्गों के योग का औसत क्या कहलाता है?

(A) प्रसरण

(B) मानक विचलन

(C) विस्तार

(D) चतुर्थक विचलन

उत्तर: (A) प्रसरण

20. शारीरिक शिक्षा में विद्यार्थियों के समूहों को शारीरिक ऊँचाई अथवा योग्यता के आधार पर व्यवस्थित करना क्या कहलाता है?

(A) वर्गीकरण

(B) क्रमबद्धता

(C) निर्देशन

(D) निरीक्षण

उत्तर: (A) वर्गीकरण

21. गंभीर आघात के कारण त्वचा के फटने और उसके किनारे अनियमित रूप से बिखर जाने वाले घाव को क्या कहा जाता है?

- (A) विदारण
- (B) चीरा घाव
- (C) अपघर्षण
- (D) वेधन घाव

उत्तर: (A) विदारण

22. नेत्र में प्रकाश की मात्रा के अनुसार पुतली के संकुचन और फैलाव का नियंत्रण कौन-सी तंत्रिका करती है?

- (A) ट्रक तंत्रिका
- (B) नेत्र प्रेरक तंत्रिका
- (C) घ्राण तंत्रिका
- (D) त्रिपृष्ठी तंत्रिका

उत्तर: (B) नेत्र प्रेरक तंत्रिका

23. भारत में राष्ट्रीय खेल नीति की सर्वप्रथम आधिकारिक घोषणा किस वर्ष की गई थी?

- (A) 1984
- (B) 1992
- (C) 2001
- (D) 2011

उत्तर: (A) 1984

24. मानव शरीर में युग्मक कोशिकाओं (शुक्राणु व अंडाणु) के निर्माण हेतु कौन-सा विभाजन होता है?

- (A) अर्धसूत्री विभाजन
- (B) समसूत्री विभाजन
- (C) असूत्री विभाजन
- (D) द्वि-विखंडन

उत्तर: (A) अर्धसूत्री विभाजन

25. कपाल की अस्थियों के मध्य पाई जाने वाली सीवन संधि किस प्रकार की संधि का उदाहरण है?

- (A) अचल संधि
- (B) अर्ध-चल संधि
- (C) पूर्ण चल संधि
- (D) श्लेषक संधि

उत्तर: (A) अचल संधि

26. अस्थियों और दांतों के सामान्य विकास के लिए कैल्शियम के अवशोषण में कौन-सा विटामिन सहायक होता है?

- (A) विटामिन डी
- (B) विटामिन ए
- (C) विटामिन सी

(D) विटामिन ई

उत्तर: (A) विटामिन डी

27. विकास की किस दिशा में शारीरिक नियंत्रण पहले धड़ पर और बाद में उंगलियों पर स्थापित होता है?

- (A) समीप-दूराभिमुख दिशा
- (B) शीर्षाभिमुख दिशा
- (C) क्षैतिज दिशा
- (D) उर्ध्वगामी दिशा

उत्तर: (A) समीप-दूराभिमुख दिशा

28. रीढ़ की हड्डी के सामान्य वक्रों का सपाट हो जाना और पीठ का सीधा हो जाना कौन-सा विकार कहलाता है?

- (A) सपाट पीठ
- (B) गोल कंधे
- (C) अग्र कुब्जता
- (D) पश्च कुब्जता

उत्तर: (A) सपाट पीठ

29. प्राचीन ओलंपिक खेलों में विजय के उपरांत खिलाड़ी को किस वृक्ष की टहनियों से बना मुकुट पहनाया जाता था?

- (A) जैतून
- (B) देवदार
- (C) ओक
- (D) खजूर

उत्तर: (A) जैतून

30. प्रशिक्षण में गति के विकास हेतु उपयोग की जाने वाली त्वरण दौड़ के संदर्भ में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए :

I. धावक स्थिर अवस्था से धीरे-धीरे अधिकतम गति प्राप्त करता है।

II. यह अवायवीय ऊर्जा तंत्र को सुदृढ़ करती है।

III. इसमें प्रत्येक दौड़ के मध्य पूर्ण पुनर्प्राप्ति दी जानी चाहिए।

उपर्युक्त में से कौन-से कथन सही हैं?

- (A) I, II और III
- (B) केवल I और II
- (C) केवल II और III
- (D) केवल I और III

उत्तर: (A) I, II और III

31. कोहलर द्वारा प्रतिपादित अंतर्दृष्टि अधिगम सिद्धांत का प्रयोग मुख्यतः किस प्राणी पर किया गया था?

- (A) चिम्पांजी
- (B) कुत्ता

(C) बिल्ली

(D) कबूतर

उत्तर: (A) चिम्पांजी

32. शिक्षण में जटिल गतियों को सिखाने के लिए शिक्षक द्वारा स्वयं करके दिखाने की प्रक्रिया क्या कहलाती है?

(A) प्रदर्शन विधि

(B) भाषण विधि

(C) प्रश्नोत्तरी विधि

(D) स्व-अध्ययन विधि

उत्तर: (A) प्रदर्शन विधि

33. जोड़ पर स्थित अस्थि के अपने स्थान से विस्थापित होने के साथ-साथ त्वचा के कट जाने को क्या कहा जाता है?

(A) जटिल संधिभ्रंश

(B) सरल संधिभ्रंश

(C) गुम संधिभ्रंश

(D) अस्थि विस्थापन

उत्तर: (A) जटिल संधिभ्रंश

34. अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति की कार्यकारी परिषद में अध्यक्ष के अतिरिक्त कितने उपाध्यक्ष होते हैं?

(A) चार

(B) दो

(C) तीन

(D) पाँच

उत्तर: (A) चार

35. वॉलीबॉल में कोर्ट की परिसीमा रेखाओं की चौड़ाई कितनी होती है?

(A) 5 सेमी

(B) 8 सेमी

(C) 10 सेमी

(D) 12 सेमी

उत्तर: (A) 5 सेमी

36. प्रतियोगिता से ठीक पूर्व शरीर को मानसिक व शारीरिक रूप से तैयार करने की क्रिया क्या कहलाती है?

(A) उष्मीकरण

(B) शिथिलीकरण

(C) विश्राम

(D) पुनर्प्राप्ति

उत्तर: (A) उष्मीकरण

37. सामान्य वयस्क मनुष्य के एक हृदय चक्र की कुल कालावधि कितनी होती है?

(A) 0.8 सेकंड

(B) 0.5 सेकंड

(C) 1.0 सेकंड

(D) 1.2 सेकंड

उत्तर: (A) 0.8 सेकंड

38. भारत में खेल दिवस 29 अगस्त को किस महान खिलाड़ी के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में मनाया जाता है?

(A) मेजर ध्यानचंद

(B) के.डी. सिंह बाबू

(C) मिल्खा सिंह

(D) बलबीर सिंह सीनियर

उत्तर: (A) मेजर ध्यानचंद

39. जब एक चर के बढ़ने पर दूसरा चर भी उसी अनुपात में बढ़ता है, तो सहसंबंध गुणांक का मान क्या होगा?

(A) +1.0

(B) -1.0

(C) 0.0

(D) +0.5

उत्तर: (A) +1.0

40. रक्त में कार्बन डाइऑक्साइड का परिवहन मुख्य रूप से किस रासायनिक रूप में होता है?

(A) बाइकार्बोनेट आयन

(B) कार्बामिनो हीमोग्लोबिन

(C) घुलित गैस

(D) कार्बोनिक अम्ल

उत्तर: (A) बाइकार्बोनेट आयन

41. एथलेटिक्स में 400 मीटर मानक ट्रैक पर पहली लेन के वक्र की परिधि नापने हेतु किस रेखा का उपयोग किया जाता है?

(A) धावन रेखा

(B) सीमा रेखा

(C) प्रारंभिक रेखा

(D) अंतिम रेखा

उत्तर: (A) धावन रेखा

42. खिलाड़ी के मन में बिना किसी बाह्य पुरस्कार के केवल खेल के आनंद हेतु भाग लेने की भावना क्या कहलाती है?

(A) आंतरिक अभिप्रेरणा

(B) बाह्य अभिप्रेरणा

(C) सकारात्मक प्रबलन

(D) सामाजिक अभिप्रेरणा

उत्तर: (A) आंतरिक अभिप्रेरणा

43. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए तथा नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची I (रोग / विकार)	सूची II (कमी वाला पोषक तत्व)
a. रक्तहीनता	i. विटामिन डी
b. गलगंड	ii. लौह तत्व
c. अस्थिमृदुता	iii. आयोडीन

(A) a-ii, b-iii, c-i

(B) a-i, b-ii, c-iii

(C) a-iii, b-i, c-ii

(D) a-ii, b-i, c-iii

उत्तर: (A) a-ii, b-iii, c-i

44. हॉकी में गोल रक्षक द्वारा गेंद को रोकने हेतु शरीर के किस भाग का उपयोग करने की अनुमति नहीं है?

(A) हाथ से गेंद को पकड़कर आगे फेंकना

(B) पैड से रोकना

(C) स्टिक से रोकना

(D) किक मारना

उत्तर: (A) हाथ से गेंद को पकड़कर आगे फेंकना

45. कैटल द्वारा प्रतिपादित व्यक्तित्व संरचना सिद्धांत में कितने प्राथमिक स्रोत शीलगुण बताए गए हैं?

(A) 16

(B) 12

(C) 8

(D) 5

उत्तर: (A) 16

46. फुटबॉल खेल में मैच की सामान्य कालावधि कितनी होती है?

(A) 90 मिनट (45-15-45)

(B) 80 मिनट (40-10-40)

(C) 70 मिनट (35-10-35)

(D) 100 मिनट

उत्तर: (A) 90 मिनट (45-15-45)

47. कबड्डी में बोनस अंक प्राप्त करने हेतु आक्रामक खिलाड़ी के कितने पैर बोनस रेखा के पार होने चाहिए?

(A) एक पैर बोनस रेखा के पार हवा में तथा दूसरा जमीन पर

(B) दोनों पैर बोनस रेखा के पार जमीन पर

(C) केवल रेखा को छूना

(D) एक पैर हवा में और दूसरा लॉबी में

उत्तर: (A) एक पैर बोनस रेखा के पार हवा में तथा दूसरा जमीन पर

48. रीढ़ की हड्डी के सामान्य अक्ष से एक ओर तिरछा झुक जाने का विकार क्या कहलाता है?

(A) पार्श्व कुब्जता

(B) अग्र कुब्जता

(C) पश्च कुब्जता

(D) सपाट पीठ

उत्तर: (A) पार्श्व कुब्जता

49. जल चिकित्सा में विपरीत जल स्नान में किन दो प्रकार के जल का क्रमिक उपयोग किया जाता है?

(A) गर्म और ठंडा जल

(B) केवल अत्यधिक गर्म जल

(C) केवल बर्फ युक्त जल

(D) गुनगुना और सामान्य जल

उत्तर: (A) गर्म और ठंडा जल

50. प्रतियोगिता आयोजन में बजट तैयार करने, आय-व्यय का हिसाब रखने वाली समिति कौन-सी है?

(A) वित्त समिति

(B) तकनीकी समिति

(C) प्रचार समिति

(D) आवास समिति

उत्तर: (A) वित्त समिति

51. मानव शरीर में प्रतिवर्ती क्रियाओं का मुख्य नियंत्रण केंद्र कौन-सा अंग है?

(A) मेरुरज्जु

(B) प्रमस्तिष्क

(C) अनुमस्तिष्क

(D) थैलेमस

उत्तर: (A) मेरुरज्जु

52. हृदय के संकुचन चरण को शरीर क्रिया विज्ञान में क्या कहा जाता है?

(A) प्रकुंचन

(B) अनुशिथिलन

(C) विश्राम

(D) स्पंदन

उत्तर: (A) प्रकुंचन

53. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है अभिकथन (A) : खेल में गतिशीलता और संतुलन गुरुत्व केंद्र की स्थिति पर निर्भर करते हैं। कारण (R) : आधार का क्षेत्रफल बढ़ाने और गुरुत्व केंद्र को नीचे लाने से शारीरिक स्थिरता बढ़ती है। निचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

(A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है।

(B) (A) और (R) दोनों सही हैं, परंतु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है।

(C) (A) सही है, परंतु (R) गलत है।

(D) (A) गलत है, परंतु (R) सही है।

उत्तर: (A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है।

54. बलपूर्वक अधिकतम सांस बाहर निकालने के उपरांत फेफड़ों में शेष बची वायु क्या कहलाती है?

(A) अवशिष्ट आयतन

(B) ज्वारीय आयतन

(C) जैव क्षमता

(D) श्वास क्षमता

उत्तर: (A) अवशिष्ट आयतन

55. शारीरिक व्यायाम के समय मांसपेशियों में लैक्टिक अम्ल के संचयन का मुख्य कारण क्या होता है?

(A) अपर्याप्त ऑक्सीजन आपूर्ति

(B) अत्यधिक ग्लूकोज का जमाव

(C) विटामिन की कमी

(D) जल की कमी

उत्तर: (A) अपर्याप्त ऑक्सीजन आपूर्ति

56. क्रिकेट में यदि बल्लेबाज गेंद को सीमा रेखा के बाहर बिना टप्पा खाए मारता है, तो कितने रन दिए जाते हैं?

(A) छह रन

(B) चार रन

(C) पाँच रन

(D) आठ रन

उत्तर: (A) छह रन

57. बास्केटबॉल कोर्ट में केंद्र वृत्त का व्यास कितना होता है?

(A) 3.60 मीटर

(B) 3.00 मीटर

(C) 4.00 मीटर

(D) 2.80 मीटर

उत्तर: (A) 3.60 मीटर

58. ऊँची कूद प्रतियोगिता में क्रॉसबार की कुल लंबाई कितनी होती है?

(A) 3.98 से 4.02 मीटर

(B) 3.50 से 3.80 मीटर

(C) 4.20 से 4.50 मीटर

(D) 3.00 से 3.20 मीटर

उत्तर: (A) 3.98 से 4.02 मीटर

59. फेफड़ों से शुद्ध ऑक्सीजन युक्त रक्त हृदय के किस कक्ष में प्रवेश करता है?

(A) बायाँ अलिंद

(B) दायाँ अलिंद

(C) बायाँ निलय

(D) दायाँ निलय

उत्तर: (A) बायाँ अलिंद

60. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए तथा नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची I (क्रीड़ा शब्दावली)	सूची II (खेल विधा)
a. स्मैश	i. तैराकी
b. गुगली	ii. बैडमिंटन
c. तितली स्ट्रोक	iii. क्रिकेट

(A) a-ii, b-iii, c-i

(B) a-i, b-ii, c-iii

(C) a-iii, b-i, c-ii

(D) a-ii, b-i, c-iii

उत्तर: (A) a-ii, b-iii, c-i

61. प्रथम भारतीय जिन्होंने ओलंपिक में व्यक्तिगत रजत पदक जीता था, वे कौन थे?

(A) नॉर्मन प्रिचर्ड

(B) के.डी. जाधव

(C) राज्यवर्धन सिंह राठौड़

(D) अभिनव बिंद्रा

उत्तर: (A) नॉर्मन प्रिचर्ड

62. घाव में संक्रमण रोकने हेतु मृत ऊतकों को हटाने की प्रक्रिया क्या कहलाती है?

(A) क्षत-शोधन

(B) सीवन

(C) लेपन

(D) पट्टी बंधन

उत्तर: (A) क्षत-शोधन

63. प्रयास एवं त्रुटि अधिगम सिद्धांत के अनुसार व्यक्ति गलतियों से सीखकर सही अनुक्रिया स्थापित करता है, यह सिद्धांत किसने दिया?

(A) एडवर्ड थॉर्नडाइक

(B) इवान पावलोव

(C) बी.एफ. स्किनर

(D) वोल्फगैंग कोहलर

उत्तर: (A) एडवर्ड थॉर्नडाइक

64. लॉन टेनिस में जब स्कोर 40-40 की बराबरी पर होता है, तो इस स्थिति को क्या कहा जाता है?

- (A) ड्यूस
- (B) एडवांटेज
- (C) लव
- (D) टाई-ब्रेकर

उत्तर: (A) ड्यूस

65. शारीरिक शिक्षा शिक्षक प्रशिक्षण हेतु भारत में पहली बार डिग्री पाठ्यक्रम प्रारंभ करने वाला संस्थान कौन-सा था?

- (A) लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा कॉलेज, ग्वालियर
- (B) वाईएमसीए कॉलेज, मद्रास
- (C) गवर्नमेंट कॉलेज, पटियाला
- (D) अमरावती मंडल

उत्तर: (A) लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा कॉलेज, ग्वालियर

66. कठिन अभ्यास के उपरांत मांसपेशियों में ऊर्जा संचय पुनर्प्राप्ति हेतु कौन-सा पोषक तत्व अनिवार्य है?

- (A) कार्बोहाइड्रेट
- (B) बसा
- (C) विटामिन
- (D) खनिज

उत्तर: (A) कार्बोहाइड्रेट

67. प्राचीन ओलंपिक खेलों में किस खेल स्पर्धा को सर्वाधिक प्रतिष्ठित माना जाता था?

- (A) स्टेडियम दौड़
- (B) रथ दौड़
- (C) पेंटाथलॉन
- (D) मुक्केबाजी

उत्तर: (A) स्टेडियम दौड़

68. कृत्रिम श्वसन देने की सिल्वेस्टर विधि में घायल व्यक्ति को किस स्थिति में लिटाया जाता है?

- (A) पीठ के बल सीधा
- (B) पेट के बल उल्टा
- (C) करवट के बल
- (D) बैठने की स्थिति में

उत्तर: (A) पीठ के बल सीधा

69. जोड़ों के बीच श्लेषक द्रव का मुख्य कार्य क्या होता है?

- (A) घर्षण कम करना और पोषण देना
- (B) हड्डियों को जोड़ना
- (C) मांसपेशियों को गति देना

(D) रक्त निर्माण

उत्तर: (A) घर्षण कम करना और पोषण देना

70. मानव शरीर में मूत्र का निर्माण कहाँ होता है?

- (A) वृक्क में
- (B) मूत्राशय में
- (C) यकृत में
- (D) प्लीहा में

उत्तर: (A) वृक्क में

71. खेल प्रशिक्षण में किसी कौशल को बार-बार दोहराकर उसमें निपुणता प्राप्त करने की विधि क्या कहलाती है?

- (A) पुनरावृत्ति विधि
- (B) सतत विधि
- (C) अंतराल विधि
- (D) परिपथ विधि

उत्तर: (A) पुनरावृत्ति विधि

72. खिलाड़ी के मन में किसी लक्ष्य को प्राप्त करने की प्रबल इच्छा क्या कहलाती है?

- (A) उपलब्धि अभिप्रेरणा
- (B) शारीरिक आवश्यकता
- (C) सामाजिक दबाव
- (D) बाह्य पुरस्कार

उत्तर: (A) उपलब्धि अभिप्रेरणा

73. मांसपेशियों की वह क्षमता जिसके द्वारा वे किसी भारी प्रतिरोध के विरुद्ध कार्य करती हैं, क्या कहलाती है?

- (A) पेशीय शक्ति
- (B) सहनशीलता
- (C) चपलता
- (D) लचीलापन

उत्तर: (A) पेशीय शक्ति

74. आहार में प्रोटीन का मुख्य पाचन किस पाचक एंजाइम द्वारा आमाशय में प्रारंभ होता है?

- (A) पेप्सिन
- (B) ट्रिप्सिन
- (C) टायलिन
- (D) लाइपेज

उत्तर: (A) पेप्सिन

75. कूपर परीक्षण में कार्डियोवैस्कुलर दक्षता मापने हेतु कितने समय की दौड़ या चाल कराई जाती है?

- (A) 12 मिनट
- (B) 15 मिनट
- (C) 9 मिनट

(D) 6 मिनट

उत्तर: (A) 12 मिनट

76. व्यक्ति के अंतर्निहित संवेगों, तनाव और दमित इच्छाओं को खेलों के माध्यम से बाहर निकालना क्या कहलाता है?

- (A) भाव-विरेचन
- (B) उदात्तीकरण
- (C) दमन
- (D) प्रक्षेपण

उत्तर: (A) भाव-विरेचन

77. रक्त में कैल्शियम के स्तर को संतुलित रखने वाला पैराथॉर्मोन किस ग्रंथि द्वारा स्रावित होता है?

- (A) परावटु ग्रंथि
- (B) थायरॉयड ग्रंथि
- (C) पीयूष ग्रंथि
- (D) थाइमस ग्रंथि

उत्तर: (A) परावटु ग्रंथि

78. कबड्डी में आक्रामक खिलाड़ी (रेडर) द्वारा विपक्षी पाले में निरंतर बोले जाने वाले शब्द को क्या कहा जाता है?

- (A) कैट
- (B) रेड
- (C) स्ट्राइक
- (D) टैकल

उत्तर: (A) कैट

79. आधुनिक ओलंपिक खेलों में ओलंपिक ज्योति प्रज्वलित करने की परंपरा किस वर्ष के ओलंपिक से प्रारंभ हुई?

- (A) 1928 एम्सटर्डम
- (B) 1936 बर्लिन
- (C) 1924 पेरिस
- (D) 1932 लॉस एंजिल्स

उत्तर: (A) 1928 एम्सटर्डम

80. मानव शरीर में रीढ़ की हड्डी में कुल कितनी कशेरुकाएं वयस्क अवस्था में पाई जाती हैं?

- (A) 26
- (B) 33
- (C) 28
- (D) 30

उत्तर: (A) 26

81. कंधे और कूल्हे की संधियां किस प्रकार की पूर्ण-चल संधि का उदाहरण हैं?

- (A) कंदुक-खल्लिका संधि

(B) कब्जा संधि

(C) काठी संधि

(D) धुराग्र संधि

उत्तर: (A) कंदुक-खल्लिका संधि

82. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए तथा नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची I (क्रीड़ा स्थल)	सूची II (खेल विधा)
a. रिंग	i. स्केटिंग / आइस हॉकी
b. रिक	ii. मुक्केबाजी
c. वेलोड्रोम	iii. साइकिल चालन

(A) a-ii, b-i, c-iii

(B) a-i, b-ii, c-iii

(C) a-iii, b-i, c-ii

(D) a-ii, b-iii, c-i

उत्तर: (A) a-ii, b-i, c-iii

83. शरीर के किसी अंग को दूर से मध्य रेखा की ओर वापस लाने की गति को क्या कहा जाता है?

- (A) अभिवर्तन
- (B) अपवर्तन
- (C) आकुंचन
- (D) प्रसारण

उत्तर: (A) अभिवर्तन

84. वयस्कों में विटामिन डी और कैल्शियम की कमी से हड्डियों के कमजोर और भुरभुरे होने का रोग क्या कहलाता है?

- (A) अस्थिसुषिरता
- (B) रिकेट्स
- (C) स्कर्वी
- (D) बेरीबेरी

उत्तर: (A) अस्थिसुषिरता

85. शारीरिक शिक्षा में छात्र के सर्वांगीण विकास का मूल्यांकन करने हेतु सतत और व्यापक मूल्यांकन में क्या शामिल है?

- (A) ज्ञानात्मक, भावात्मक और मनोगामक पक्ष
- (B) केवल लिखित परीक्षा
- (C) केवल शारीरिक दक्षता
- (D) केवल अनुशासन

उत्तर: (A) ज्ञानात्मक, भावात्मक और मनोगामक पक्ष

86. एशियन खेल महासंघ का प्रतीक चिन्ह क्या है?

- (A) उगता हुआ लाल सूर्य
- (B) ओलंपिक छल्ले

(C) धधकती मशाल

(D) कमल का फूल

उत्तर: (A) उगता हुआ लाल सूर्य

87. महिला वर्ग हेतु डिस्कस थ्रो (चक्का फेंक) में चक्के का आधिकारिक मानक भार कितना निर्धारित है?

(A) 1.0 किलोग्राम

(B) 1.5 किलोग्राम

(C) 2.0 किलोग्राम

(D) 750 ग्राम

उत्तर: (A) 1.0 किलोग्राम

88. पैर के तलवे को बाहर की दिशा में घुमाने की गति क्या कहलाती है?

(A) बहिर्वलन

(B) अंतर्वलन

(C) उत्तानन

(D) अधोमुखन

उत्तर: (A) बहिर्वलन

89. फेफड़ों की वायु ग्रहण करने की क्षमता मापने हेतु किस उपकरण का उपयोग किया जाता है?

(A) स्पाइरोमीटर

(B) स्फिग्मोमैनोमीटर

(C) डायनेमोमीटर

(D) गोनियोमीटर

उत्तर: (A) स्पाइरोमीटर

90. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है अभिकथन (A) : खेल प्रशिक्षण में 'अति-प्रशिक्षण' की स्थिति से प्रदर्शन में गिरावट और चोटों का जोखिम बढ़ता है।

कारण (R) : लगातार उच्च भार के बाद पर्याप्त पुनर्प्राप्ति और विश्राम न मिलने से शारीरिक थकान संचित हो जाती है। नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

(A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है।

(B) (A) और (R) दोनों सही हैं, परंतु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है।

(C) (A) सही है, परंतु (R) गलत है।

(D) (A) गलत है, परंतु (R) सही है।

उत्तर: (A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है।