

शारीरिक शिक्षा अभ्यास सेट-4

1. शारीरिक शिक्षा के किस दार्शनिक संप्रदाय के अनुसार 'सत्य वही है जो व्यावहारिक रूप से उपयोगी और परिणाम देने वाला हो'?

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

उत्तर: (C) प्रयोजनवाद

2. प्राचीन स्पार्टा में कठोर शारीरिक अनुशासन और शिक्षा ग्रहण करने वाले बालकों की देखरेख करने वाले अधिकारी को क्या कहा जाता था?

- (A) इफेबस
- (B) पेडोनोमस
- (C) हेलॉट
- (D) जिग्नेशियार्क

उत्तर: (B) पेडोनोमस

3. मानव शरीर में घुटने की कटोरी के रूप में जानी जाने वाली तिल के आकार की सीसामॉइड हड्डी कौन-सी है?

- (A) अक्षकास्थि
- (B) बहिर्जघिका
- (C) प्रगंडिका
- (D) जानुफलक

उत्तर: (D) जानुफलक

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

सूची I (शारीरिक शिक्षा परिभाषा) सूची II (विद्वान)

a. शारीरिक शिक्षा संपूर्ण शिक्षा का वह भाग है जो वृहद पेशीय क्रियाओं से संबंधित है	i. जे.एफ. विलियम्स
b. शारीरिक शिक्षा अनुभवों का वह पुंज है जो व्यक्ति को गति से प्राप्त होता है	ii. चार्ल्स ए. बुचर
c. शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व के विकास का साधन है	iii. डेल्वर्ट ओबरट्यूफर

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

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

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

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

उत्तर: (B) a-ii, b-iii, c-i

5. पीठ के निचले भाग और रीढ़ को सहारा देने वाली पंखाकार चौड़ी मांसपेशी को क्या कहा जाता है?

- (A) वृहद पृष्ठीय पेशी
- (B) अंसपेशी
- (C) मध्यपट पेशी
- (D) द्विशिरस्क पेशी

उत्तर: (A) वृहद पृष्ठीय पेशी

6. किसी वस्तु पर कार्यरत वह बिंदु जहाँ उसका संपूर्ण भार केंद्रित माना जाता है, क्या कहलाता है?

- (A) दबाव केंद्र
- (B) संतुलन रेखा
- (C) गुरुत्व केंद्र
- (D) आधार बिंदु

उत्तर: (C) गुरुत्व केंद्र

7. प्रशिक्षण में अनुकूलन क्षमता के संदर्भ में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए :

I. प्रशिक्षण भार के हटने पर अर्जित अनुकूलन धीरे-धीरे क्षीण होने लगता है।

II. इसे प्रतिवर्तीता का नियम कहा जाता है।

III. अल्पविराम से प्रदर्शन में सदैव वृद्धि होती है। उपर्युक्त में से कौन-से कथन सही हैं?

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

उत्तर: (D) केवल I और II

8. भारतीय खेल प्राधिकरण (साई) का गठन किस वर्ष एशियाई खेलों के सफल आयोजन के उपरांत खेल सुविधाओं के प्रबंधन हेतु किया गया था?

- (A) 1982
- (B) 1984
- (C) 1986
- (D) 1990

उत्तर: (B) 1984

9. प्रतियोगिता समाप्त होने के पश्चात थकान दूर करने और पुनर्प्राप्ति हेतु निर्धारित काल क्या कहलाता है?

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

उत्तर: (A) संक्रमण काल

10. द्रोणाचार्य पुरस्कार की नियमित श्रेणी के अंतर्गत वर्तमान में कितनी सम्मान राशि प्रदान की जाती है?

- (A) पंद्रह लाख रुपये
- (B) पाँच लाख रुपये
- (C) दस लाख रुपये
- (D) पच्चीस लाख रुपये

उत्तर: (C) दस लाख रुपये

11. मानव शरीर में ऊपरी बाहु की एकमात्र लंबी अस्थि कौन-सी है?

- (A) बहिःप्रकोष्ठिका
- (B) प्रगंडिका
- (C) अंतःप्रकोष्ठिका
- (D) उरोस्थि

उत्तर: (B) प्रगंडिका

12. पिंडली के पीछे स्थित प्रमुख उभरी हुई पेशी जो एड़ी को ऊपर उठाने में सहायक है, क्या कहलाती है?

- (A) सार्टोरियस
- (B) चतुर्शिरस्क
- (C) हंसली पेशी
- (D) पिंडली पेशी

उत्तर: (D) पिंडली पेशी

13. हॉर्ने के अनुसार व्यक्ति का सामाजिक परिस्थितियों में दूसरों के विरुद्ध जाने वाला आक्रामक व्यवहार किस प्रकार का माना जाता है?

- (A) शत्रुतापूर्ण व्यक्तित्व
- (B) सहानुभूतिपूर्ण व्यक्तित्व
- (C) एकांतप्रिय व्यक्तित्व
- (D) उदासीन व्यक्तित्व

उत्तर: (A) शत्रुतापूर्ण व्यक्तित्व

14. रक्त वाहिकाओं में थक्का बनने से रोकने वाला प्राकृतिक थक्कारोधी पदार्थ कौन-सा है जो यकृत द्वारा स्रावित होता है?

- (A) फाइब्रिनोजेन
- (B) प्रोथ्रोम्बिन
- (C) हेपरिन
- (D) ग्लोब्युलिन

उत्तर: (C) हेपरिन

15. मांसपेशियों में संकुचनशील मुख्य प्रोटीन तंतु कौन-से होते हैं?

- (A) एल्बुमिन और ग्लोब्युलिन
- (B) एक्टिन और मायोसिन
- (C) केराटिन और कोलेजन
- (D) पेप्सिन और रेनिन

उत्तर: (B) एक्टिन और मायोसिन

16. एथलेटिक्स में पुरुषों की 110 मीटर बाधा दौड़ में बाधा की आधिकारिक मानक ऊँचाई कितनी निर्धारित है?

- (A) 0.914 मीटर
- (B) 0.838 मीटर
- (C) 1.000 मीटर
- (D) 1.067 मीटर

उत्तर: (D) 1.067 मीटर

17. बैडमिंटन खेल में एकल स्पर्धा हेतु प्रांगण की आधिकारिक लंबाई और चौड़ाई कितनी होती है?

- (A) 13.40 मीटर × 5.18 मीटर
- (B) 13.40 मीटर × 6.10 मीटर
- (C) 14.00 मीटर × 5.50 मीटर
- (D) 12.50 मीटर × 5.00 मीटर

उत्तर: (A) 13.40 मीटर × 5.18 मीटर

18. सीढ़ीनुमा विधि और संयोजन विधि किस प्रकार की प्रतियोगिता आयोजित करने की प्रणालियाँ हैं?

- (A) नॉक-आउट प्रतियोगिता
- (B) लीग प्रतियोगिता
- (C) चुनौती प्रतियोगिता
- (D) सांत्वना प्रतियोगिता

उत्तर: (C) चुनौती प्रतियोगिता

19. समकों के विश्लेषण में वितरण की विषमता और झुकाव का अध्ययन क्या कहलाता है?

- (A) ककुदता
- (B) वैषम्य
- (C) अपकिरण
- (D) प्रसरण

उत्तर: (B) वैषम्य

20. शारीरिक शिक्षा पाठ-योजना में छात्रों को मुख्य गतिविधि के लिए मानसिक व शारीरिक रूप से तैयार करने का प्रारंभिक चरण क्या कहलाता है?

- (A) मुख्य भाग
- (B) समापन भाग
- (C) पुनरावलोकन

(D) प्रारंभिक भाग

उत्तर: (D) प्रारंभिक भाग

21. चोट के पश्चात प्रभावित अंग में रक्तवाहिकाओं के प्रसार और तरल जमाव से उत्पन्न सूजन को क्या कहा जाता है?

- (A) शोथ
- (B) विदारण
- (C) अस्थिभंग
- (D) संधिभ्रंश

उत्तर: (A) शोथ

22. आंतरिक कर्ण में स्थित कौन-सी संरचना शरीर के गतिशील संतुलन और घूर्णन गति को नियंत्रित करती है?

- (A) कर्णावर्त
- (B) कर्णपट्ट
- (C) अर्धचंद्राकार नलिकाएं
- (D) श्रवण तंत्रिका

उत्तर: (C) अर्धचंद्राकार नलिकाएं

23. ताराचंद समिति ने शारीरिक शिक्षा के संवर्धन हेतु सर्वप्रथम किस प्रकार के राष्ट्रीय संस्थान की स्थापना की अनुशंसा की थी?

- (A) खेल अकादमी
- (B) केंद्रीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय
- (C) ग्रामीण खेल केंद्र
- (D) व्यायामशाला

उत्तर: (B) केंद्रीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय

24. गुणसूत्रों पर स्थित आनुवंशिक सूचनाओं के मूल वाहक खंड को क्या कहा जाता है?

- (A) कोशिका द्रव्य
- (B) केंद्रक कला
- (C) राइबोसोम
- (D) जीन

उत्तर: (D) जीन

25. गर्दन को दाएँ-बाएँ घुमाने की अनुमति देने वाली एटलस और एक्सिस कशेरुका के मध्य कौन-सी संधि होती है?

- (A) धुराग्र संधि
- (B) कब्जा संधि
- (C) काठी संधि
- (D) कंदुक-खल्लिका संधि

उत्तर: (A) धुराग्र संधि

26. रतौंधी रोग किस विटामिन की कमी के कारण दृष्टि वर्णक रोडोप्सिन के बाधित होने से होता है?

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

उत्तर: (C) विटामिन ए

27. विकास की किस अवस्था में बालक में समवयस्क समूह के प्रति निष्ठा और सामाजिकता की भावना सर्वाधिक प्रबल होती है?

- (A) शैशवावस्था
- (B) उत्तर बाल्यावस्था
- (C) प्रौढ़ावस्था
- (D) पूर्व बाल्यावस्था

उत्तर: (B) उत्तर बाल्यावस्था

28. चलते समय पैर के तलवे का चाप अत्यधिक ऊँचा होना और मध्य भाग का जमीन से न छूना क्या कहलाता है?

- (A) सपाट पाद
- (B) धनुषाकार पैर
- (C) जानु वलन
- (D) उत्तुंग पाद

उत्तर: (D) उत्तुंग पाद

29. अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति का मुख्यालय किस देश के लुसाने नगर में स्थित है?

- (A) स्विट्जरलैंड
- (B) फ्रांस
- (C) जर्मनी
- (D) ग्रीस

उत्तर: (A) स्विट्जरलैंड

30. प्रशिक्षण में शक्ति सहनशीलता के विकास हेतु उपयोग की जाने वाली व्यायाम विधि के संदर्भ में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए :

- I. इसमें मध्यम भार के साथ उच्च पुनरावृत्तियों का अभ्यास कराया जाता है।
- II. यह अवायवीय और वायवीय दोनों क्षमताओं को विकसित करती है।
- III. इसमें भार सदैव अधिकतम क्षमता का शत-प्रतिशत होता है।

उपर्युक्त में से कौन-से कथन सही हैं?

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

उत्तर: (C) केवल I और II

31. स्किनर के क्रियाप्रसूत अनुबंधन सिद्धांत में किसी वांछित व्यवहार को बार-बार दोहराने हेतु प्रदान की जाने वाली प्रेरणा क्या कहलाती है?

- (A) उद्दीपक
- (B) प्रबलन
- (C) विलोपन
- (D) सामान्यीकरण

उत्तर: (B) प्रबलन

32. कक्षा में सामूहिक ड्रिल अथवा मार्च पास्ट सिखाने के लिए अध्यापन की कौन-सी विधि सर्वाधिक उपयुक्त है?

- (A) प्रोजेक्ट विधि
- (B) समस्या समाधान विधि
- (C) व्याख्यान विधि
- (D) आदेश विधि

उत्तर: (D) आदेश विधि

33. हड्डी के टूटने के साथ-साथ जब आंतरिक अंग जैसे फेफड़ा या आंत भी क्षतिग्रस्त हो जाए, तो यह कौन-सा अस्थिभंग कहलाता है?

- (A) जटिल अस्थिभंग
- (B) सरल अस्थिभंग
- (C) पचड़ी अस्थिभंग
- (D) तनाव अस्थिभंग

उत्तर: (A) जटिल अस्थिभंग

34. ओलंपिक शपथ को सर्वप्रथम किस वर्ष के ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेलों में सम्मिलित किया गया था?

- (A) 1924 पेरिस
- (B) 1928 एम्सटर्डम
- (C) 1920 एंटवर्प
- (D) 1912 स्टॉकहोम

उत्तर: (C) 1920 एंटवर्प

35. हैंडबॉल खेल में गोल पोस्ट की चौड़ाई और ऊँचाई कितनी होती है?

- (A) 4 मीटर और 2 मीटर
- (B) 3 मीटर और 2 मीटर
- (C) 3 मीटर और 2.5 मीटर
- (D) 2.5 मीटर और 2 मीटर

उत्तर: (B) 3 मीटर और 2 मीटर

36. खेल प्रतियोगिता के ठीक पश्चात मांसपेशियों से लैक्टिक अम्ल हटाने और सामान्य अवस्था में लौटने हेतु किया जाने वाला हल्का व्यायाम क्या कहलाता है?

- (A) उष्मीकरण

- (B) भारोत्तोलन
- (C) स्प्रिंट
- (D) शिथिलीकरण

उत्तर: (D) शिथिलीकरण

37. हृदय द्वारा एक मिनट में कुल पंप किए गए रक्त की मात्रा को क्या कहा जाता है?

- (A) हृदय निर्गम
- (B) प्रहार आयतन
- (C) नाड़ी दर
- (D) रक्तदाब

उत्तर: (A) हृदय निर्गम

38. स्वतंत्र भारत के लिए व्यक्तिगत स्पर्धा में सर्वप्रथम ओलंपिक पदक जीतने वाले पहलवान कौन थे?

- (A) सुशील कुमार
- (B) योगेश्वर दत्त
- (C) के.डी. जाधव
- (D) बजरंग पुनिया

उत्तर: (C) के.डी. जाधव

39. सांख्यिकी में प्रसामान्य संभाव्यता वक्र का आकार किस रूप में होता है?

- (A) यू-आकार
- (B) घंटाकार
- (C) जे-आकार
- (D) सीधी रेखा

उत्तर: (B) घंटाकार

40. फेफड़ों में गैसों के विनिमय के समय रक्त में ऑक्सीजन का संयोजन मुख्य रूप से किस वर्णक से होता है?

- (A) मायोग्लोबिन
- (B) साइटोक्रोम
- (C) बिलिरुबिन
- (D) हीमोग्लोबिन

उत्तर: (D) हीमोग्लोबिन

41. लंबी कूद में हवा में संतुलन बनाए रखने की 'हिच-किक' शैली किस प्रकार की गति पर आधारित है?

- (A) हवा में दौड़ने की गति
- (B) पालथी मारने की गति
- (C) झुकने की गति
- (D) गोता लगाने की गति

उत्तर: (A) हवा में दौड़ने की गति

42. खिलाड़ी द्वारा तनावपूर्ण स्थिति में चिंता को कम करने हेतु स्वयं से सकारात्मक बातें करना क्या कहलाता है?

- (A) मानसिक अभ्यास
- (B) ध्यान केंद्रीकरण
- (C) आत्म-वार्ता
- (D) भाव-विरेचन

उत्तर: (C) आत्म-वार्ता

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

सूची I (संस्थान)	सूची II (स्थान)
a. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान	i. अमरावती
b. लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान	ii. पटियाला
c. हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडल	iii. ग्वालियर

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

उत्तर: (C) a-ii, b-iii, c-i

44. फुटबॉल में जब गेंद पूरी तरह से टच लाइन के बाहर चली जाती है, तो खेल पुनः किस प्रकार प्रारंभ होता है?

- (A) कॉर्नर किक द्वारा
- (B) थ्रो-इन द्वारा
- (C) फ्री किक द्वारा
- (D) पेनल्टी द्वारा

उत्तर: (B) थ्रो-इन द्वारा

45. ऑलपोर्ट के अनुसार व्यक्ति के वे प्राथमिक लक्षण जो उसके संपूर्ण व्यवहार को पूरी तरह नियंत्रित करते हैं, क्या कहलाते हैं?

- (A) केंद्रीय शीलगुण
- (B) गौण शीलगुण
- (C) मूल शीलगुण
- (D) प्रधान शीलगुण

उत्तर: (D) प्रधान शीलगुण

46. बास्केटबॉल में यदि कोई खिलाड़ी तीन-अंक रेखा के बाहर से सफल बास्केट करता है, तो कितने अंक मिलते हैं?

- (A) तीन अंक
- (B) दो अंक
- (C) एक अंक
- (D) चार अंक

उत्तर: (A) तीन अंक

47. कबड्डी में एक लोना होने पर कितने अतिरिक्त अंक दिए जाते हैं?

- (A) एक अंक
- (B) तीन अंक
- (C) दो अंक
- (D) चार अंक

उत्तर: (C) दो अंक

48. पेट की मांसपेशियों की दुर्बलता और कटि कशेरुकाओं के अत्यधिक आगे झुकने से उत्पन्न विकृति क्या कहलाती है?

- (A) पश्व कुब्जता
- (B) अग्र कुब्जता
- (C) पार्श्व कुब्जता
- (D) सपाट पीठ

उत्तर: (B) अग्र कुब्जता

49. चोट लगने के तुरंत बाद तीव्र दर्द और सूजन कम करने हेतु बर्फ लगाने की अवधि सामान्यतः कितनी होनी चाहिए?

- (A) 45 से 60 मिनट
- (B) 2 से 3 मिनट
- (C) दो घंटे लगातार
- (D) 15 से 20 मिनट

उत्तर: (D) 15 से 20 मिनट

50. प्रतियोगिता आयोजन में खेल मैदान, उपकरण और उपकरणों के मानकीकरण की जिम्मेदारी किस समिति की होती है?

- (A) मैदान एवं उपकरण समिति
- (B) स्वागत समिति
- (C) परिवहन समिति
- (D) भोजन समिति

उत्तर: (A) मैदान एवं उपकरण समिति

51. मस्तिष्क का कौन-सा भाग श्वसन, हृदय गति और रक्तचाप जैसी अनैच्छिक क्रियाओं का केंद्र होता है?

- (A) प्रमस्तिष्क
- (B) अनुमस्तिष्क
- (C) सुषुम्ना शीर्ष
- (D) चेतक

उत्तर: (C) सुषुम्ना शीर्ष

52. हृदय के विश्राम अथवा शिथिलन चरण को शरीर क्रिया विज्ञान में क्या कहा जाता है?

- (A) प्रकुंचन
- (B) अनुशिथिलन

(C) स्पंदन

(D) संकुचन

उत्तर: (B) अनुशिथिलन

53. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है :

अभिकथन (A) : तैराकी में पानी को पीछे धकेलने पर तैराक आगे की ओर गति करता है।

कारण (R) : न्यूटन के तृतीय गति नियम के अनुसार प्रत्येक क्रिया के बराबर और विपरीत दिशा में प्रतिक्रिया होती 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।

54. विश्राम की स्थिति में सामान्य वयस्क मनुष्य की प्रति मिनट श्वसन दर लगभग कितनी होती है?

(A) 20 से 25 बार

(B) 8 से 10 बार

(C) 30 से 35 बार

(D) 12 से 16 बार

उत्तर: (D) 12 से 16 बार

55. अत्यधिक तीव्र व्यायाम के पश्चात मांसपेशियों की थकान दूर करने हेतु लैक्टिक अम्ल का पुनः ग्लाइकोजन में परिवर्तन कहाँ होता है?

(A) वृक्क में

(B) यकृत में

(C) प्लीहा में

(D) हृदय में

उत्तर: (B) यकृत में

56. वॉलीबॉल में एक टीम अधिकतम कितने स्पर्शों में गेंद को विपक्षी पाले में भेजने के लिए बाध्य होती है?

(A) दो स्पर्श

(B) चार स्पर्श

(C) तीन स्पर्श

(D) पाँच स्पर्श

उत्तर: (C) तीन स्पर्श

57. टेबल टेनिस में खेल किस स्कोर पर समाप्त होता है यदि 10-10 की बराबरी हो?

(A) लगातार दो अंकों की बढ़त पर

(B) 11 अंक पर

(C) 12 अंक पर

(D) 15 अंक पर

उत्तर: (A) लगातार दो अंकों की बढ़त पर

58. गोला फेंक में फेंकने वाले वृत्त का आधिकारिक आंतरिक व्यास कितना होता है?

(A) 2.500 मीटर

(B) 1.800 मीटर

(C) 2.250 मीटर

(D) 2.135 मीटर

उत्तर: (D) 2.135 मीटर

59. हृदय के दाएँ अलिंद में ऑक्सीजन-रहित अशुद्ध रक्त को शरीर के निचले अंगों से कौन-सी प्रमुख शिरा लाती है?

(A) ऊर्ध्व महाशिरा

(B) अधो महाशिरा

(C) फुफ्फुस शिरा

(D) हृद् शिरा

उत्तर: (B) अधो महाशिरा

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

सूची I (विटामिन)	सूची II (रासायनिक नाम)
a. विटामिन सी	i. टोकोफेरॉल
b. विटामिन बी1	ii. एस्कॉर्बिक अम्ल
c. विटामिन ई	iii. थायमिन

(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. भारत में खेलों का सर्वोच्च नागरिक पुरस्कार 'मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार' किस वर्ष स्थापित किया गया था?

(A) 1985-86

(B) 2000-01

(C) 1991-92

(D) 1995-96

उत्तर: (C) 1991-92

62. चोट लगने पर रक्तस्राव रोकने के लिए सीधे घाव पर दबाकर बांधी जाने वाली पट्टी क्या कहलाती है?

- (A) झोली पट्टी
- (B) दबाव पट्टी
- (C) रोलर पट्टी
- (D) प्लास्टर पट्टी

उत्तर: (B) दबाव पट्टी

63. पावलॉव के अनुबंधन प्रयोग में कुत्ते के सामने घंटी की ध्वनि किस प्रकार का उद्दीपक थी?

- (A) स्वाभाविक उद्दीपक
- (B) अस्वाभाविक अनुक्रिया
- (C) प्रबलन
- (D) अनुबंधित उद्दीपक

उत्तर: (D) अनुबंधित उद्दीपक

64. क्रिकेट में गेंदबाज द्वारा फेंकी गई गेंद यदि पिच से बाहर या अत्यधिक ऊँची निकल जाए, तो अंपायर क्या संकेत देता है?

- (A) नो बॉल अथवा वाइड बॉल
- (B) डेड बॉल
- (C) बाई
- (D) लेग बाई

उत्तर: (A) नो बॉल अथवा वाइड बॉल

65. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में भारत का प्रथम शोध जर्नल प्रकाशित करने का श्रेय किस संस्थान को है?

- (A) वाईएमसीए, मद्रास
- (B) पंजाब विश्वविद्यालय
- (C) लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान, ग्वालियर
- (D) साई पटियाला

उत्तर: (C) लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान, ग्वालियर

66. व्यायाम के दौरान शरीर में जल और लवणों के संतुलन को बनाए रखने के लिए कौन-सा पेय सर्वाधिक उपयोगी है?

- (A) सादा शर्करा शरबत
- (B) विद्युत अपघट्य युक्त घोल
- (C) चाय अथवा कॉफी
- (D) शीतल पेय

उत्तर: (B) विद्युत अपघट्य युक्त घोल

67. प्राचीन ओलंपिक खेलों का आयोजन ग्रीस के किस पवित्र नगर में होता था?

- (A) एथेंस
- (B) स्पार्टा

- (C) कोरिंथ
- (D) ओलंपिया

उत्तर: (D) ओलंपिया

68. अचेत व्यक्ति के वायुमार्ग को खोलने के लिए सिर और ठुड़ी की कौन-सी स्थिति बनाई जाती है?

- (A) सिर पीछे झुकाना और ठुड़ी उठाना
- (B) सिर आगे झुकाना
- (C) सिर को एक तरफ मोड़ना
- (D) ठुड़ी नीचे दबाना

उत्तर: (A) सिर पीछे झुकाना और ठुड़ी उठाना

69. कंकाल तंत्र में अस्थियों को परस्पर जोड़ने वाले मजबूत रेशेदार संयोजी ऊतक को क्या कहा जाता है?

- (A) कंडरा
- (B) उपास्थि
- (C) स्नायु
- (D) पेशी

उत्तर: (C) स्नायु

70. रक्त में ग्लूकोज का स्तर सामान्य से अधिक बढ़ जाना किस रोग का प्रमुख लक्षण है?

- (A) रक्तचाप
- (B) मधुमेह
- (C) पीलिया
- (D) अतिथायरॉइडता

उत्तर: (B) मधुमेह

71. खेल प्रशिक्षण में किसी दिए गए कार्य को कम से कम समय में पूरा करने की शारीरिक क्षमता क्या कहलाती है?

- (A) शक्ति
- (B) सहनशीलता
- (C) लचीलापन
- (D) गति

उत्तर: (D) गति

72. प्रतियोगिता से पूर्व खिलाड़ी के हृदय की धड़कन का अत्यधिक तेज हो जाना और घबराहट होना किस मानसिक स्थिति का सूचक है?

- (A) प्रतियोगिता पूर्व चिंता
- (B) आक्रामकता
- (C) आत्मविश्वास
- (D) अभिप्रेरणा

उत्तर: (A) प्रतियोगिता पूर्व चिंता

73. जोड़ों के पूर्ण गति-विस्तार के साथ शरीर के अंगों को मोड़ने और घुमाने की क्षमता क्या कहलाती है?

- (A) ताकत

- (B) चपलता
- (C) लचीलापन
- (D) संतुलन

उत्तर: (C) लचीलापन

74. मानव शरीर में भोजन का सर्वाधिक पाचन और पोषक तत्वों का अवशोषण कहाँ संपन्न होता है?

- (A) आमाशय में
- (B) क्षुद्रांत्र में
- (C) वृहदांत्र में
- (D) यकृत में

उत्तर: (B) क्षुद्रांत्र में

75. फ्लेमिंगो संतुलन परीक्षण में शारीरिक संतुलन का मापन किस स्थिति में किया जाता है?

- (A) दोनों पैरों पर कूदकर
- (B) आंखें बंद कर दौड़कर
- (C) बैठकर
- (D) एक पैर पर संकीर्ण बीम पर खड़े होकर

उत्तर: (D) एक पैर पर संकीर्ण बीम पर खड़े होकर

76. फ्रायड के अनुसार व्यक्तित्व के किस घटक को 'वास्तविकता के सिद्धांत' पर आधारित माना जाता है?

- (A) अहम्
- (B) इद्
- (C) पराहम्
- (D) चेतन

उत्तर: (A) अहम्

77. महिलाओं में द्वितीयक लैंगिक लक्षणों के विकास हेतु उत्तरदायी मुख्य हार्मोन कौन-सा है?

- (A) टेस्टोस्टेरोन
- (B) प्रोजेस्टेरोन
- (C) एस्ट्रोजन
- (D) ऑक्सीटोसिन

उत्तर: (C) एस्ट्रोजन

78. खो-खो में चेज़र द्वारा धावक को छूते समय 'खो' शब्द का उच्चारण कैसे किया जाना चाहिए?

- (A) धीरे से फुसफुसाकर
- (B) स्पष्ट और जोर से
- (C) संकेत द्वारा
- (D) केवल हाथ दिखाकर

उत्तर: (B) स्पष्ट और जोर से

79. आधुनिक ओलंपिक खेलों के उद्घाटन समारोह में मार्च पास्ट में सबसे आगे कौन-सा देश रहता है?

- (A) मेजबान देश
- (B) अमेरिका

- (C) अल्फाबेटिकल क्रम में पहला
- (D) ग्रीस

उत्तर: (D) ग्रीस

80. मानव शरीर में पसलियों के प्रथम सात जोड़े सीधे उरोस्थि से जुड़े होते हैं, इन्हें क्या कहा जाता है?

- (A) सत्य पसलियां
- (B) मिथ्या पसलियां
- (C) प्लावी पसलियां
- (D) कशेरुक पसलियां

उत्तर: (A) सत्य पसलियां

81. कोहनी और घुटने की संधियां किस प्रकार की संधि का उदाहरण हैं जो केवल एक ही दिशा में गति की अनुमति देती हैं?

- (A) कंडुक-खल्लिका संधि
- (B) धुराग्र संधि
- (C) कब्जा संधि
- (D) काठी संधि

उत्तर: (C) कब्जा संधि

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

सूची I (क्रीड़ा कप / ट्रॉफी)	सूची II (संबंधित खेल)
a. संतोष ट्रॉफी	i. क्रिकेट
b. रणजी ट्रॉफी	ii. फुटबॉल
c. थॉमस कप	iii. बैडमिंटन

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

उत्तर: (D) a-ii, b-i, c-iii

83. शरीर के किसी अंग को मध्य रेखा से बाहर दूर ले जाने की गति को शरीर रचना विज्ञान में क्या कहा जाता है?

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

उत्तर: (B) अपवर्तन

84. भोजन में विटामिन सी की कमी से मसूड़ों से रक्त आना और घाव देर से भरने का कौन-सा विकार उत्पन्न होता है?

- (A) स्कर्वी

- (B) रिकेट्स
- (C) बेरीबेरी
- (D) पेलाग्रा

उत्तर: (A) स्कर्वी

85. शारीरिक शिक्षा में विद्यार्थियों की प्रगति की तुलना पूर्व-निर्धारित राष्ट्रीय मानकों से करना किस प्रकार का मूल्यांकन है?

- (A) निकष-संदर्भित मूल्यांकन
- (B) निदानात्मक मूल्यांकन
- (C) मानक-संदर्भित मूल्यांकन
- (D) रचनात्मक मूल्यांकन

उत्तर: (C) मानक-संदर्भित मूल्यांकन

86. प्रथम राष्ट्रमंडल खेलों का आयोजन 1930 में किस देश के हैमिल्टन शहर में हुआ था?

- (A) इंग्लैंड
- (B) कनाडा
- (C) ऑस्ट्रेलिया
- (D) न्यूजीलैंड

उत्तर: (B) कनाडा

87. पुरुष वर्ग हेतु गोला फेंक स्पर्धा के गोले का व्यास कितना निर्धारित है?

- (A) 95 से 110 मिमी
- (B) 130 से 150 मिमी
- (C) 100 से 120 मिमी
- (D) 110 से 130 मिमी

उत्तर: (D) 110 से 130 मिमी

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

- (A) अंतर्वलन

- (B) बहिर्वलन
- (C) उत्तानन
- (D) अधोमुखन

उत्तर: (A) अंतर्वलन

89. जोड़ों के गति कोण को मापने हेतु किस चिकित्सा उपकरण का उपयोग किया जाता है?

- (A) स्पाइरोमीटर
- (B) डायनेमोमीटर
- (C) गोनियोमीटर
- (D) स्प्रिंगमोमैटोमीटर

उत्तर: (C) गोनियोमीटर

90. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है :

अभिकथन (A) : नियमित एरोबिक व्यायाम से विश्रामकालीन हृदय गति में कमी आती है।

कारण (R) : एरोबिक अनुकूलन से हृदय का प्रहार आयतन बढ़ जाता है, जिससे कम धड़कनों में ही आवश्यक रक्त संचारित हो जाता है।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

- (A) (A) और (R) दोनों सही हैं, परंतु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है।
- (B) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है।
- (C) (A) सही है, परंतु (R) गलत है।
- (D) (A) गलत है, परंतु (R) सही है।

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