

**MASTER OF PHYSICAL EDUCATION EXAMINATION, 2018**

( 2nd Year, 3rd Semester )

**PHYSICAL FITNESS AND WELLNESS**

**PAPER - PG/MPEC - 302**

Time : Three hours

Full Marks : 70

**A. Answer any three questions:**

1. What do you mean by physical fitness and wellness? Write down the principles of physical fitness. Explain the health related physical fitness components in details.  
4+6+5=15
2. What is food and nutrition? What is healthy diet? “ Nutritional values of food and weight management”-Explain  
4+ 2+9=15
3. Define cardiorespiratory fitness. What are the various considerations for enhancing the effectiveness of cardio respiratory endurance training? Explain the various activities for improving cardio respiratory fitness.  
2+5+8=15
4. Explain the scientific advancement of concept and techniques of weight training. Write down the principles of weight training.  
10+5=15
5. What is flexibility? Write down the importance of flexibility. Explain the stretching exercises for neck, arm, shoulder, hamstring and quadriceps.  
2+3+10=15

**B. Write short notes on any two:**

7.5 X 2 =15

- a) Lifestyle and lifelong wellness
- b) Relaxation techniques
- c) Eating disorders
- d) Safety techniques in weight training.

**C. Answer any ten Questions (put a tick against your answer):**

1 X 10 =10

- i) Chemicals that creates a sense of wellbeing and reduce feelings of stress  
(A) Creatinine      (B) Endorphin      (C) Butane      (D) None of these

[ Turn over

- ii) The fitnessgram pacer test assesses what aspect of fitness?
- (A) Cardio Vascular Endurance                      (B) Muscular Endurance  
(C) Muscular strength                                      (D) Flexibility
- iii) In regard to flexibility, it is true that:
- (A) Flexibility is partially determined by muscle-tendon unit (MTU) stiffness  
(B) Flexibility is partially determined by stretch tolerance.  
(C) At the limit of stretch, more flexible subjects have greater MTU stiffness  
(D) **All of the above are true**
- iv) The type of stretch training most likely to increase isometric strength would be \_\_\_\_\_ stretching.
- (A) Static                      (B) Dynamic                      (C) PNF                      (D) Ballistic
- v) Which of the following is not a characteristic of a balanced, healthy lifestyle?
- (A) Exercising regularly                                      (B) Drinking water regularly  
(C) Only drinking 5 units of alcohol per day (D) Eating plenty of fruit and vegetables
- vi) Why is warming up before exercise important?
- (A) It improves flexibility                                      (B) It improves heart rate  
(C) It decreases the removal of lactic acid (D) It slows adrenaline release
- vii) Minerals do not include
- (A) Iodine                      (B) Calcium                      (C) Sodium                      (D) Iron
- viii) Increase in muscle mass due to heavy weight training is called—
- (A) Muscular Hypotrophy                                      (B) Muscular Hypertrophy  
(C) Muscular Atrophy    (D) Haematoma
- ix) Which one of the following best indicates a balanced diet
- (A) A balance between what is eaten and energy expended  
(B) A balance of different types of protein  
(C) A balance between what is eaten and what is drunk  
(D) A balance between fruit and vegetables

x) Which one of the following is the most appropriate method of training to improve your flexibility?

(A) Circuit training (B) Weight training (C) Yoga (D) Aerobics

xi) Which one of the following might be included in a good exercise programme to significantly improve flexibility?

- a) Plyometrics
- b) Interval training
- c) Body pump
- d) Yoga

xii) Weight training method was started by German gymnastic coach in the year

(A) 1820 (B) 1812 (C) 1810 (D) 1816

### বঙ্গানবাদ

ক) যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১) শারীরিক সক্ষমতা এবং ভালোথাকা বলতে তুমি কি বোঝ? শারীরিক সক্ষমতার নীতিগুলি লেখ। স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলির সবিস্তারে বর্ণনা দাও।  $8+6+5=19$

২) খাদ্য ও পষ্টি কি? স্বাস্থ্যকর খাদ্য কি? “খাদ্যের পষ্টিমান ও ওজন ব্যবস্থাপনা”—ব্যাখ্যা কর।

$8+2+9=19$

৩) হৃৎস্পন্দনতাত্ত্বিক সক্ষমতার সংজ্ঞা দাও। হৃৎস্পন্দনতাত্ত্বিক প্রশিক্ষণের কার্যকারিতা বৃদ্ধিকরণের বিভিন্ন দিকগুলি কি কি? হৃৎস্পন্দনতাত্ত্বিক সক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপ ব্যাখ্যা কর।

$2+5+8=15$

৪) ভাবপ্রশিক্ষণের ধারণা ও কৌশলের বৈজ্ঞানিক অগ্রগতি ব্যাখ্যা কর। ভার প্রশিক্ষণের নীতিগুলি লেখ।

$10+5=15$

৫) নমনীয়তা কি? নমনীয়তার গুরুত্বগুলি লেখ। ঘাড়, বাহু, কাঁধ, হামস্টিং, কোয়াড্রিস্পেস এর স্ট্রেচিং ব্যায়াম ব্যাখ্যা কর।

$2+3+10=15$

খ) যে কোন দটির উপর সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ :

$9 \frac{2}{3} \times 2=15$

অ) জীবনশৈলী এবং সারাজীবন ভালোথাকা।

আ) শিথিলকরণ কৌশল।

ই) খাদ্যব্যাপ্তি।

ঈ) ভারপ্রশিক্ষণের নিরাপত্তা কৌশল।

গ) যে কোন দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও (তোমার উত্তরের পাশে টিক চিহ্ন দাও)

$1 \times 10=10$

(ইংরাজী অনবাদ গুলি অনসরণ কর।)