

EASTERN UNIVERSITY, SRI LANKA
FIRST YEAR / 1ST SEMESTER EXAMINATION IN BUSINESS
ADMINISTRATION / COMMERCE - 2002 / 2003
REPEAT (March 2004)
COC 1021 - மைதான முகாமைத்துவம்



நேரம் : 02 மணித்தியாலங்கள்

பகுதி I இலும் II இலும் எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

பகுதி III இல் எவையேனும் நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.

பகுதி I, பகுதி II இற்கு வினாத்தாளிலே விடை எழுதவும்.

பகுதி I

சரியான அல்லது மிகத்திருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்து அதன் கீழ் கோடிடுக.

01. "சிறந்த தேகாரோக்கியத்தை" பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக் கூறுவது
- இரவொன்றுக்கு 6 மணித்தியாலங்களுக்கு குறைவான நித்திரையைப் பெறல்
 - கட்டுப்பாடான உணவுப் பழக்கம்
 - தசைத் திணிவு அதிகரிப்பு
 - தினமொன்றுக்கு குறைந்தபட்சம் 3 மணித்தியாலங்கள் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்
02. ஓர் உடற்பயிற்சி பயிற்றுவிப்பாளர் பாய்தல் பாரம் தூக்குதல் அல்லது எறிதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகளைக் கொடுக்கும் போது சில முற்காப்பு நடவடிக்கைகளை எடுப்பதன் நோக்கம்
- இவ்வகைத் தொழிற்பாடுகளின் போது உடலானது மேலதிகச் சமையைத் தாங்குவதாகும்.
 - சம்பந்தப்பட்ட தசைகள், தசை வலுவடைவதற்காக காற்றுள்ள உடற்பயிற்சியில் தங்கியிருத்தல்
 - உடலின் பிற்பகுதியிலும் தோளிலும் உள்ள தசைகள் பலவீனமானவையாதலால் தொடர்ந்தும் உடற்பயிற்சி அளிக்கப்படக்கூடாது என்பதற்காக
 - மேலுயர்த்தப்படும்போது உடற்பயிற்சி அளிக்கப்படுமிடத்து உடல் தடை விசை காரணமாக தசைகள் சீரழிதல் என்பதற்காக

03. எமது உடலானது அநேகமாக எத்தனையாம் வகுப்பு நெம்புகோலை உள்ளடக்கியதாகும்?
- அ) 1ம் வகை
ஆ) 2ம் வகை
இ) 3ம் வகை
ஈ) 4ம் வகை
04. "உடற்பயிற்சி நெறி" யொன்றில் முக்கிய காரணியாகக் கருதப்படுவது
- அ) உள்ளக உடற்பயிற்சிக் கூடத்தில் பயிற்சிபெறல்
ஆ) தசைவிரிவுக்குரிய உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்
இ) ஒழுங்காகவும் திட்டமிட்ட முறைப்படியும் பயிற்சியில் ஈடுபடல்
ஈ) உடற்பயிற்சி நெறியில் கண்ணாடிகளைப் பாவித்தல்
05. இதயக்கலன் தொழிற்பாட்டின் போது (Cardio - Vascular) எந்த இரு அமைப்புக்கள் வலுவடைகின்றன
- அ) இதயம், மூளை
ஆ) ஈரல், சுவாசப்பை
இ) மூளை, ஈரல்
ஈ) இதயம், சுவாசப்பை
06. ஆண்களுக்கான ஈட்டியொன்றினதும், பெண்களுக்கான பரிதிவட்டம் ஒன்றினதும் எடைகள் முறையே
- அ) 800 கிராம், 2 கிலோகிராம்
ஆ) 600 கிராம், 1 கிலோகிராம்
இ) 800 கிராம், 1 கிலோகிராம்
ஈ) 600 கிராம், 2 கிலோகிராம்
07. தரப்பட்ட கூற்றுக்களுல் குருதிச் சுற்றோட்டத்தை சரியாகக் குறிப்பிடுவது எது?
- அ) வழமையாகக் குருதிச் சுற்றோட்டமானது மீண்டும் மீண்டும் ஆரம்பிப்பதும் நிறுத்தப்படுவதுமான ஒரு சந்தமுள்ள அசைவாகும்
ஆ) குருதிச் சுற்றோட்டமானது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் உயிர்வாழ்வதற்கும் தொடர்ச்சியாகவும் தடைகளற்றும் செலுத்தப்படுவது அவசியமாகும்.
இ) குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதியில் அதிக ஒட்சிசன் எடுக்கப்படும் பட்சத்தில் தொகுதியின் வினைத்திறன் குறைவடையும்
ஈ) இதயத்தை வந்தடையும் குருதியானது அங்கு ஒட்சிசன் அகற்றப்படுகிறது அல்லது ஒட்சிசன் இறக்கப்படுகிறது.

08. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டில் ஓட்டச்சுவடொன்றின் அகலமானது
- அ) 0.9 மீற்றர்
ஆ) 0.83 மீற்றர்
இ) 1.22 மீற்றர்
ஈ) 2.12 மீற்றர்
09. கரப்பந்தாட்ட வலையின் உயரம் நிலமட்டத்திலிருந்து ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் முறையே
- அ) 2.36 மீற்றர் \times 2.32 மீற்றர்
ஆ) 2.43 மீற்றர் \times 2.24 மீற்றர்
இ) 2.24 மீற்றர் \times 2.43 மீற்றர்
ஈ) 2.80 மீற்றர் \times 2.64 மீற்றர்
10. ஓர் வலைப்பந்தாட்ட திடலின் உகப்பான பரப்பளவானது
- அ) 100 மீற்றர் \times 50 மீற்றர்
ஆ) 50.48 மீற்றர் \times 25.24 மீற்றர்
இ) 30.48 மீற்றர் \times 15.24 மீற்றர்
ஈ) 30.48 மீற்றர் \times 30.48 மீற்றர்

பகுதி - II

எல்லா வினாக்களுக்கும் சுருக்கமாக விடையளிக்கவும்

01. Aerobics (ஏராபிக்ஸ்) எனும் பதத்திலிருந்து நீர் விளங்குவது யாது?

02. தசைப்பிடிப்புப்பற்றி சுருக்கமாக குறிப்பிடவும்?

03. பின்வரும் விளையாட்டு வீரர்கள் எவ்விளையாட்டுக்களுடன் தொடர்புடையவர்கள்?

அ) மைக்கல் ஜோடன் (Michael Jordan) _____

ஆ) மத்தியு ஹேடன் (Mathew Hayden) _____

04. ஒரு மரதன் எனப்படுவது எத்தனை கிலோமீற்றர்களைக் குறிக்கும்?

05. உடற்கல்வி தொடர்பான மருத்துவத்தில் R, I, C, E என்ற எழுத்துக்கள் குறிப்பன எவை?

R _____
I _____
C _____
E _____

06. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுத்துறையில் பின்வரும் நுட்பங்கள் எந்நிகழ்ச்சிகளுடன் தொடர்புடையனவாகும்?

அ) Hang _____
ஆ) Fosbury Flop _____

07. பின்வருவனற்றின் நிறைகளைக் குறிப்பிடுக.

அ) கிரிக்கற் பந்து _____
ஆ) பூப்பந்து விளையாட்டில் பயன்படும் பூ (Shuttle cock) _____

08. நவீன ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் தந்தை என அழைக்கப்படுபவர் யார்?

09. துடுப்பாட்டத்தில் (Cricket)

அ) Sledging _____
ஆ) Ball Tampering in cricket _____
என்பவற்றிலிருந்து நீர் விளங்குவது யாது?

10. 2004ம் ஆண்டிற்கான ஒலிம்பிக்ஸ் விளையாட்டுப் போட்டிகள் எங்கு நடைபெற உள்ளது?

பகுதி - III

கட்டுரை வினாக்கள்



யாதாயினும் நான்கு (04) வினாக்களுக்கு விடை தருக

01. உடற்கல்வி மதிப்பீட்டு பரீட்சைகளை விபரிக்க?
02. யாதாயினும் மூன்றைப் பற்றி சிறுகுறிப்பு எழுதுக?
- அ) விளையாட்டின் போது ஏற்படும் உபாதைகள்
 - ஆ) Fartlek பயிற்சிமுறை
 - இ) விளையாட்டுத்துறையில் போதைவஸ்துப்பாவனை
 - ஈ) உயரமான இடத்தில் உடற்பயிற்சி முறை (Altitude Training)
 - உ) பல்கலைக்கழகங்களுக்கிடையான விளையாட்டுப் போட்டிகள்

03. தரப்பட்ட தரவுகளைப் பயன்படுத்தி
- அ) உடல் அடர்த்தி
 - ஆ) உடற்கொழுப்பு சதவீதம் என்பவற்றைக் கணிக்கவும்

உயரம் = 178.16 சதம மீற்றர்

வளியில் அவனது நிறை = 90,910 கிராம்

32°C யில் நீரின் அடர்த்தி = 0.9951 கிராம் / சதம மீற்றர்³

உடற்கொள்ளளவு (Vital Capacity) = 6000 சதம மீற்றர்³

அ) உடல் அடர்த்தியை கிராம் / சதம மீற்றர்³ இல் கணிக்கவும்

ஆ) கொழுப்பின் சதவீதத்தை கணிப்பதற்கான சமன்பாடு கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

உடற்கொழுப்பு சதவீதம் = $\left(\frac{4.570}{(Db)} - 4.142 \right) \times 100$ இங்கு Db என்பது உடல் அடர்த்தி.

உடற்கொழுப்பு சதவீதத்தைக் கணிக்க?

இ) கொழுப்பு சதவீதம் தொடர்பான உமது கருத்து யாது?

04. உடலில் காணப்படும் மூன்று முக்கிய தசைத் தொகுதிகளைப் பற்றி சுருக்கமாக விபரிக்க?

05. பின்வருவன தொடர்பாக சுருக்கமாக குறிப்பிடுக?

- அ) விளையாட்டுத்துறையில் இடைவிட்ட பயிற்சி (Interval Training)
- ஆ) விளையாட்டுத்துறையில் ஊக்கல்

06. தரப்பட்ட விளையாட்டு மைதானங்கள் / ஆடுகளங்கள் என்பவற்றின் அளவீடுகளைத் தருக?

- அ) உதைபந்தாட்டத்திடல்
- ஆ) வலைப்பந்தாட்டத்திடல்
- இ) கூடைப்பந்தாட்டத்திடல்
- ஈ) கரப்பந்தாட்டத்திடல்
- உ) பூப்பந்தாட்டத்திடல்