उ0प्र0 माध्यमिक शिक्षा सेवा चयन बोर्ड
23, एलनगंज, प्रयागराज–211002

पाठ्यक्रम–प्रवक्ता

शारीरिक शिक्षा (20)

इकाई–I

शारीरिक–शिक्षा का इतिहास एवं सिद्धान्त :–

शारीरिक शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा, शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य, शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व।

शारीरिक शिक्षा का शिक्षा से सम्बन्ध, स्वास्थ्य शिक्षा और मनोरंजन, यूनान व रोम में शारीरिक शिक्षा।

प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा (वैदिक, महाकाव्य एवं बौद्धकाल)

भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास (स्वतन्त्रता पूर्व एवं पश्चात्)

शारीरिक शिक्षा का दर्शन (आदर्शवाद, प्रकृतिवाद, व्यवहारवाद)

ओलम्पिक आन्दोलन, आधुनिक ओलम्पिक खेल।

शारीरिक–संस्कृति, शारीरिक–प्रशिक्षण, कदमताल, अभ्यास, खेल व मनोरंजन।

शारीरिक–शिक्षा में वाई0एम0सी0ए0 का योगदान।

एल0एन0यू0पी0ई0, एन0आई0एस0, साई, आई0ओ0ए0, एन0पी0एफ0पी0,

अर्जुन पुरस्कार, दोणाचार्य पुरस्कार, राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार।

इकाई–II

शारीरिक–शिक्षा के वैज्ञानिक आधार :–

जीवन का जैव वैज्ञानिक आधार, शरीर के प्रकार, पर्यावरण एवं आनुवंशिकता, वृद्धि व विकास, वैयक्तिक विभिन्नता और शारीरिक शिक्षा में इसके निहितार्थ।

व्यक्ति की कालक्रम आयु, शारीरिक आयु, शरीर क्रियात्मक आयु एवं मानसिक आयु।

शारीरिक–शिक्षा एवं खेल का मनोवैज्ञानिक आधार, खेल–मनोविज्ञान का अर्थ, महत्व एवं उपयोगिता, मानव अंगों का मनो–दैहिक एकता।

सीखना, प्रेरणा, व्यक्तित्व, अभिरूचि, अभिवृत्ति संवेग, चिंता, तनाव, याददाश्त, उपलब्धि सीखने के सिद्धान्त (त्रुटि एवं प्रयास, प्रतिक्रिया अनुकूलन, नकल, अर्न्तदृष्टि का सिद्धान्त शारीरिक शिक्षा एवं खेल एक सामाजिक संस्था के रूप में एवं समाज पर इनका प्रभाव, शारीरिक शिक्षा एवं खेल में समाजशास्त्र का प्रभाव।

घर, संस्था एवं समुदाय का खेल द्वारा सामाजीकरण।

राष्ट्रीय एकता में शारीरिक–शिक्षा एवं खेल का योगदान।

मानव गति का यान्त्रिक आधार एवं प्रदर्शन पर इनका प्रभाव।

मानव शरीर का सामान्य संगठन (शरीर की दिशायें व प्लेन)

खेल व शारीरिक–शिक्षा में मूलभूत यान्त्रिक सिद्धान्तों का अनुप्रयोग।

खेल व शारीरिक–शिक्षा में जैव–अभियान्त्रिकी की भूमिका।

इकाई–III

शारीरिक–शिक्षा में परीक्षण, मापन एवं मूल्यांकन :–

परीक्षण और मापन का अर्थ एवं शारीरिक शिक्षा में क्षेत्र।
मापन एवं मूल्यांकन के सिद्धान्त।
परीक्षण चयन की विधि, परीक्षण का वर्गीकरण एवं निर्माण।
शारीरिक क्षमता परीक्षण–ताकत, गामक क्षमता, रक्त–संवाहक, सामान्य गामक योग्यता, क्रीड़ा–ज्ञान।
कौशल परीक्षणः– बैडमिन्टन, बास्केटबाल, हॉकी, लान–टेनिस, फुटबाल एवं बालीबाल मानव शास्त्रीय मापन एवं शारीरिक गठन।

इकाई–IV

शरीर आकारिकी एवं शरीर क्रिया–विज्ञान :–

शरीर आकारिकी एवं शरीर क्रिया विज्ञान का परिचय, शारीरिक शिक्षा में इनका महत्व अंग, ऊतक व कोशिका की परिभाषा, कोशिका की सूक्ष्मदर्शीय संरचना, संगठन व कार्य ऊतकों की संरचना, वर्गीकरण एवं कार्य। जीवित जन्तुओं के आवश्यक गुण।
मॉंसपेशीय तन्त्रः– पेशियों का वर्गीकरण प्रकार व कार्य। कंकाल तन्त्रः– हड्डियों का वर्गीकरण एवं कार्य। जोड़ः– सन्धियों के प्रकार, वर्गीकरण एवं कार्य, श्लेष–दृव्य सन्धि की संरचना।
श्वसन तन्त्रः– श्वसन तन्त्र के अंग, श्वसन की अभियान्त्रिकी।
पाचन तन्त्रः– पाचन तन्त्र के अंग एवं पाचन की अभियान्त्रिकी।
रक्त परिसंचरण तन्त्रः– हृदय की संरचना एवं कार्य, हृदय–चक्र, रक्त–संचरण की अभियान्त्रिकी, अन्तः स्त्रावी ग्रन्थि, उत्सर्जन तन्त्रः– वृक्क के कार्य एवं संरचना, त्वचा के कार्य।

इकाई–V

गतिवल–विज्ञान एवं प्रशिक्षण विधियाँ :–

गतिवल विज्ञान का परिचय, परिभाषा, लक्ष्य, उद्देश्य, संक्षिप्त इतिहास, महत्व।
संतुलित आकृति की आधुनिक अवधारणा। सामान्य आकृति दोषः– कारण एवं निवारण।

अक्ष एवं समतल की मूल अवधारणा, गुरूत्व–केन्द्र, गुरूत्व–रेखा, मानव शरीर का संरचनात्मक वर्गीकरण।

माँसपेशियों की संरचनात्मक/गतिवल वैज्ञानिक वर्गीकरण। पेशियों की भूमिका। पेशीय सम्बद्धता। पेशियों के प्रमुख कार्य (गैस्ट्रोसिनेमियस, जाँघ–समूह, वक्ष–पेशी, उदर–पेशी, कन्धे की पेशी, डेल्टायड, ट्राइसेप्स एवं बाईसेप्स।

पेशीय संकुचन के प्रकारः– आइसोटोनिक, आइसोमेट्रिक एवं आईसोकाइनेटिक।

शरीर के प्रमुख भागों के आधार–भूत संचालन। बल, घर्षण, द्रव्यमान, भार, खींचना, धकेलना इत्यादि की अवधारणा।

गति के प्रकारः– न्यूटन के गति के नियम, त्वरण, वेग एवं गति।

सन्तुलन के प्रकार, सिद्धान्त और इनकी उपयोगिता।

लीवर के प्रकार और इनके अभियान्त्रिकी फायदे। प्रेक्षप्य की अवधारणा।

प्रशिक्षण की अवधारणा, अर्थ, उश्मीकरण, शीतलन एवं इसका महत्व।

भार, अधिभार एवं भार का सिद्धान्त।

प्रशिक्षण की विधियाँः– शक्ति–विकास की विधिः– आइसोमेट्रिक, आइसोटॉनिक व्यायाम।

सहनशील विकसित करने की विधियाँः– निरन्तर विधि, अन्तराल–विधि एवं फर्टलेक विधि।

गति विकसित करने की विधिः– त्वरण दौड़ एवं कदम दौड़।

इकाई–VI

शारीरिक–शिक्षा में संगठन एवं प्रशासन :–

प्रबन्धन एवं प्रशासन की परिभाषा एवं अर्थ। प्रबन्धन के स्तर।

कार्यक्रम नियोजनः अर्थ, नियोजन के चरण, नियोजन के सिद्धान्त, कार्यक्रम नियोजन को प्रभावित करने वाले तत्व।

वित्त एवं बजटः अर्थ, बजट निर्माण का महत्व, एक अच्छे बजट का निर्माण, आय का स्त्रोत एवं व्यय।

कार्यालय प्रबन्धनः अभिलेखों का रखरखाव, स्टाक रजिस्टर, मीटिंग्स, उपस्थिति।

समय–सारिणी प्रबन्धनः आवश्यकता एवं महत्व, समय–सारिणी को प्रभावित करने वाले कारक।

आदेश के प्रकार एवं कक्षा प्रबन्धन। छात्रों का वर्गीकरणः– वर्गीकरण की विधियाँ।

पाठ–योजना के प्रकार व महत्व। प्रस्तुतिकरण की प्रविधियाँः– व्यक्तिगत व तकनीकी तैयारी।

प्रतियोगिता के प्रकारः– अन्तः विद्यालीय एवं वाह्‌य विद्यालयीय।

प्रतियोगिता का आयोजनः– आयोजन समितियाँ, प्रतियोगिता के पूर्व, दौरान एवं पश्चात् उत्तरदायित्व।

सुविधायें एवं उपकरणः– वाह्‌ एवं आन्तरिक सुविधाओं की देख–भाल एवं रख–रखाव।

खेल मैदानों का चिंह्नांकन :– (फुटबाल, बालीबाल, बास्केटबाल, हॉकी, बैडमिन्टन, कबड्डी, खो–खो, क्रिकेट एवं हैण्डबाल)। 400 मीटर धावन पथ एवं 200 मीटर धावन पथ के चिंह्नांकन की प्रक्रिया, धावन गतिविधियों के लिये स्टैगर, रिले के लिये परिवर्तन क्षेत्र, फेंकने की क्रियाओं हेतु गोला एवं सेक्टर्स, कूद की क्रियाओं हेतु कूद क्षेत्र एवं धावन पथ।

इकाई–VII

स्वास्थ्य–शिक्षा, सुधार एवं पुर्नस्थापन :–

स्वास्थ्य–शिक्षा का अर्थ एवं महत्व। स्वास्थ्य के विभिन्न क्षेत्र, आयाम एवं निर्धारण।
सकारात्मक स्वास्थ्य एवं कल्याण। स्वास्थ्य–शिक्षा के सिद्धान्त।
व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं स्वच्छता। धूम्रपान एवं मद्यपान का स्वास्थ्य पर प्रभाव।
विद्यालयीय स्वास्थ्य कार्यक्रम। संचारी रोगः– संचार के माध्यम, रोकथाम के उपाय।
पर्यावरणीय समस्यायें और उनका स्वास्थ्य पर प्रभाव। सन्तुलित आहारः– सन्तुलित आहार के तत्व व कार्य, आहार को प्रभावित करने वाले कारक। ऊर्जा की दैनिक आवश्यकता, भोजन एवं प्रतियोगिता। शरीर की ऊँचाई एवं वनज के मानचित्र को समझना।
सामान्य खेल चोटें:– वर्गीकरण और रोकथाम। चिकित्सकीय व्यायाम (सक्रिय, अक्रिय, प्रतिरोधात्मक और तन्यता)। प्राथमिक चिकित्सा का अर्थ, प्रकार एवं सिद्धान्त। प्राथमिक चिकित्सक की वैयक्तिक योग्यता और कार्य।

इकाई–VIII

शारीरिक शिक्षा में शोध–प्रविधियाँ :–

शारीरिक शिक्षा में शोध–प्रविधियाँ, शोध की प्रकृति, क्षेत्र एवं प्रकार, समस्या का चयन।
न्यादर्शन की प्रक्रिया एवं तकनीक, शोध की विधियाँ, आकड़ों के एकत्रीकरण की विधियाँ एवं उपकरण, आँकड़ों के विश्लेषण की सांख्यकीय तकनीक।
परिकल्पनायें, शोध–प्रतिवेदन–लेखन।