



MOHANLAL SUKHADIA UNIVERSITY UDAIPUR-313039

SYLLABUS FOR SCREENING TEST FOR THE POST OF UNIVERSITY

ASSISTANT DIRECTOR OF PHYSICAL EDUCATION

Note: There shall be 100 questions with multiple Choices carrying 100 marks to be completed in 3 hrs duration.

Unit-I

Introduction to and definition, aim and objectives of Physical Education and other terms-health education and recreation.

Philosophies of Education as applied to Physical Education-Idealism, Naturalism, Realism, Pragmatism, Existentialism, Humanism.

Biological basis of physical activity- benefits of exercise, growth and exercise, exercise and well-being sex and age characteristics of adolescent, body types.

Psychological basis of Physical Education-Play and Play theories, general principles of growth and development, Principles of motor-skill acquisition, transfer of training effects.

Sociological basis of Physical Education- socialization process, social nature of men and physical activity, sports as cultural heritage of mankind, customs, traditions and sport, competition and cooperation.

Physical Education in ancient Greece, Rome and Contemporary Germany, Sweden, Denmark and Russia.

Olympic Movement-Historical development of Ancient and Modern Olympic Games.

Physical Education in India.

Unit-II

Physiology of Muscular activity, Neurotransmission and Movement mechanism.

Physiology of respiration.

Physiology of blood circulation.

Factors influencing performance in sports.

Bioenergetics and recovery process.

Athletics injuries- their management and rehabilitation.

Therapeutic modalities.

Erogenic aids and doping.

Unit-III

- Joints and their movements-planes and axes.
- Kinetics, Kinematics-linear and angular, levers.
- Laws of motion, principles of equilibrium and force, spin and elasticity.
- Posture, Postural deformities and their correction.
- Muscular analysis of Motor movement.
- Mechanical analysis of various sports activities.
- Mechanical analysis of fundamental movements-(running, jumping, throwing, pulling and pushing).
- Massage manipulation and therapeutic exercises.

Unit-IV

- Learning process-theories and laws of learning.
- Motivation, theories and dynamics of motivation in sports.
- Psychological factors affecting sports performance-viz., stress, anxiety, tension and aggression.
- Personality, its dimensions, theories, personality and performance.
- Individual differences and their impact on skill learning and performance.
- Group dynamics, team cohesion and leadership in sports.
- Sociometrics, economics and politics in sports.
- Media and sports.

Unit-V

- Development of teacher education in Physical Education.
- Professional courses in Sports and Physical Education in India.
- Professional Ethics.
- Qualities and Qualifications of Physical Educational Personnel.
- Principles of curriculum planning.
- Course content for academic and professional courses.
- Age characteristics of pupils and selection of activities.
- Construction of class and school Physical Education time table.

Unit-VI

- Health-Guiding principles of health and health education.
- Nutrition and dietary manipulations.
- Health-related fitness, obesity and its management.
- Environmental and occupational hazards and first aid.
- Communicable diseases- their preventive and therapeutic aspect.
- School health programme and personal hygiene.
- Theories and principles of recreation.
- Recreation programme for various categories of people.

Unit-VII

- Characteristics and principles of sports training.
- Training load and periodization.
- Training methods and specific training programme for development of various motor qualities.
- Technical and Tactical preparation for sports.
- Short-term and long-term training plans.
- Sports talent identification-process and procedures.
- Preparing for competition-(build up competitions, main competition, competition frequency, psychological preparation).
- Rules of Games and Sports and their interpretations.

Unit-VIII

- Nature, scope and type of research.
- Formulation and selection of research problem.
- Sampling-process and techniques.
- Methods of research.
- Data collection-tools and techniques.
- Statistical techniques of data analysis-measures of central tendency and variability, correlation, normal probability curve, *t*-test and *f*-tests, chi-square, *z*-test.
- Hypothesis- formulation, types and testing.
- Writing research report.

Unit-IX

- Concept of test, measurement and evaluation.
- Principles of measurement and evaluation
- Construction and classification of tests.
- Criteria of test evaluation.
- Concepts and assessment of physical fitness, motor fitness, motor ability and motor educability.
- Skills test for Badminton, Basket ball, Hockey, Lawn-tennis, Soccer, Volley ball.
- Testing psychological variables-competitive anxiety, aggression, team cohesion, motivation, self-concept.
- Anthropometric measurements and body composition.

Unit-X

- Concept and principles of management.
- Organization and functions of sports bodies.
- Intramurals and Extramurals.
- Management of infrastructure, equipments, finance and personnel.
- Methods and Techniques of teaching.
- Principles of planning Physical Education lessons.
- Pupil- teacher interaction and relationship.
- Concept of techniques of supervision.

इकाई-I

शारीरिक शिक्षा तथा उससे सम्बन्ध संस्थाओं-स्वास्थ्य शिक्षा, मनोरंजन का परिचय, परिभाषा, ध्येय तथा उद्देश्य।

शारिरिक शिक्षा में प्रयुक्त शिक्षा के तत्वज्ञान- आदर्शवाद, प्रकृतिवाद, यथार्थवाद, वास्तविकतावाद, क्षणगुरतावाद, नानदवाद।

शारीरिक प्रक्रिया के जैविक आधार-व्यायान से लाभ, वृद्धि तथा व्यायान, व्यायाम तथा कल्याण, विश्रान्तस्था की आयु तथा लैंगिक विशेषताएँ, शरीर के प्रकार।

शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक आधार-खेल तथा खेल-सिद्धान्त, वृद्धि तथा विकास के सामान्य सिद्धान्त, गन्क-कौशल अर्जन के सिद्धान्त, प्रशिक्षण-हस्तान्तरण प्रभाव।

शारीरिक शिक्षा के सामाजिक आधार-समाजीकरण विद्या, मनुष्य की सामाजिक प्रकृति तथा शारीरिक प्रक्रिया, मानव की सांस्कृतिक परम्परा के रूप में खेल, खेल तथा परम्परा एवं प्रथा (सिति), प्रतिस्पर्धा तथा सहकारिता।

पुरातन यूनान, रोम तथा समकालीन जर्मनी, स्वीडन, डैनमार्क तथा रूस में शारीरिक शिक्षा।

ओलम्पिक आन्दोलन-प्राचीन तथा आधुनिक ओलम्पिक खेलों का ऐतिहासिक विकास।

भारत में शारीरिक शिक्षा।

इकाई-II

पेशी-प्रक्रिया की कार्य की, घेता पारेषण तथा प्रक्रिया यात्रिकी।

रपसन कार्य की।

रक्त संचार कार्य की।

क्रीडा-अनुष्ठान को प्रभावित करने वाले घटक।

जैव-और्जिकी तथा पुनःस्थापन।

खेल-घोटें-उनका प्रबन्धन तथा पुनःस्थापन।

विकिर्तीय रीतियों।

पेशी-प्रभावी सहाय्य (Ergogenic aids) तथा मादक द्रव्य सेवन।

इकाई-III

शरीर सन्धियों तथा उनकी गतियों-तल तथा पुरी।

बल-गति विज्ञान, शुद्धगति विज्ञान, रेखीय तथा कोणीय, उच्चोलक।

गति के नियम, सन्तुलन तथा बल के सिद्धान्त, चक्रिया तथा तन्मयता।

शरीर-स्थिति, शरीरिक विकृतियों तथा उनका सुधारीकरण।

गामक गतियों का पेशीय विरलेषण।

विभिन्न क्रीडा-प्रक्रियाओं का यात्रिक विश्लेषण।

मौलिक गतियों का यात्रिक विरलेषण-(धावन, कूदना, फैंकना, खीचना तथा धकलना)

मर्दन हस्त-कौशल तथा उपचारी व्यायाम।

इकाई-IV

सिखलाई विद्या-सिखलाई के सिद्धान्त तथा नियम।
अभिव्यक्ति, अभिव्यक्ति के सिद्धान्त तथा क्रीडा की अभिव्यक्ति गति।
क्रीडा निष्ठादान को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक घटक जैसे प्रत्यावृत्त, दुश्चिन्ता, तनाव तथा
आक्रमण।
व्यक्तित्व, इसका आकार, सिद्धान्त, व्यक्तित्व तथा निष्ठादान।
व्यक्तित्व विभिन्नताएँ तथा उनका कौशल सिखाई तथा निष्ठादान प्रभाव।
समूह-गति, दल संलाग तथा क्रीडा में नायकत्व।
क्रीडा में समाजनीति, आर्थिक व्यवस्था तथा राजनीति।
क्रीडा तथा संचार माध्यम।

इकाई-V

शरीरिक शिक्षा में शिक्षक-शिक्षा का विकास।
भारत में शरीरिक शिक्षा तथा क्रीडा के पाठ्यक्रम।
व्यवसायिक नैतिकता।
शरीरिक शिक्षा कार्मिकों की योग्यताएँ तथा गुण।
पाठ्यक्रम आयोजन के सिद्धान्त।
व्यवसायिक तथा शैक्षणिक पाठ्य विषयों की विषयवस्तु।
विद्यार्थियों की आयु विशेषताएँ तथा प्रक्रियाओं का चयन।
कक्षा तथा पाठशाला के लिए शारीरिक शिक्षा समय-सारणी का निर्माण।

इकाई-VI

स्वास्थ्य-स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य शिक्षा के दिशा निर्देश।
पीठिकता तथा आहारीय प्रहत्सन।
स्वास्थ्य-सम्बद्ध स्वस्थता, स्थूलता तथा इसका प्रवन्ध।
व्यवसायिक तथा पर्यावरिक संकट तथा प्राथमिक चिकित्सा।
संक्रमक रोग-उनके बचाव तथा उपचार पक्ष।
पाठशाला-स्वास्थ्य कार्यक्रम तथा निजी स्वास्थ्यकी।
मनोरजन के सिद्धान्त तथा आधार।
विभिन्न व्यक्ति-वर्गों के लिए मनोरजन कार्यक्रम।

इकाई-VII

क्रीडा प्रशिक्षण के सिद्धान्त तथा विशेषताएँ।
प्रशिक्षण भार तथा अर्धधिकरण।
प्रशिक्षण विधियाँ तथा विभिन्न गामक-गुणों को विकसित करने हेतु विशिष्ट प्रशिक्षण कार्यक्रम।
क्रीडा की तकनीकी तथा सामरिक तत्परता।
लघुकालिक तथा दीर्घकालिक प्रशिक्षण योजनाएँ।
क्रीडा-प्रतिभा-अभिनिर्धारण-प्रक्रम तथा प्रक्रिया।
प्रतियोगिता के लिए तत्परता-(निर्माण-प्रतियोगिता, मुख्य प्रतियोगता, प्रतियोगिता बारम्बारिता, मनोवैज्ञानिक तत्परता)।
खेल-क्रीडा के नियम तथा उनकी व्याख्या।

इकाई-VIII

शोध-प्रकृति, क्षेत्र तथा प्रकार।
शोध समस्या (शोध-प्रश्न) का निर्माण तथा चयन।
न्यादर्श-प्रक्रिया तथा प्रविधियाँ।
शोध विधियाँ।
ऑकड़ों का एकत्रीकरण-उपकरण तथा प्रविधियाँ।
ऑकड़ों के विश्लेषण की सांख्यिक प्रविधियाँ-केंद्रीय प्रवृत्ति तथा विचलनशीलता के प्रमाण, सहसम्बन्ध, सामान्य सम्भाविकता वक्र, 'टी' तथा 'एफ' अनुपात, काई-स्व्वायर तथा 'जेड' परीक्षण।
परिकल्पना, निर्माण, प्रकार तथा परीक्षण
शोध प्रतिवेदन लेखन।

इकाई-IX

परीक्षण, मापन तथा मूल्यांकन की अवधारणाएँ।
मापन तथा मूल्यांकन के मूल-तत्त्व।
परीक्षणों का निर्माण तथा दर्गीकरण।
परीक्षण मूल्यांकन की कसौटियाँ।
शारीरिक स्वास्थ्यता, गामक स्वास्थ्यता तथा धोन्धता तथा गामक शिक्शीयता की अवधारणाएँ तथा निर्धारण।
डैडभिन्टन, वास्फेटवाल, लॉकी, लॉनटेनित, फुटबाल तथा बॉलीबाल के कौशल की जाँच।
मनोवैज्ञानिक प्राचलों जैसे प्रतिस्पर्धा-दुश्चिन्ता, अभ्यासक्रम, दल-संलग, आभिप्रेरण,

आत्म-सन्बोध का परिवचय।
मनोमीतिक माप तथा शरीर संरचना।

इकाई-X

प्रबन्धन के प्रत्यय तथा मूल-तत्व
खेल-क्रीडा संस्थाओं का संगठन तथा प्रकार्य।
अन्तर्विद्यालयीन तथा अन्तर-संस्था क्रीडा प्रतिजोगिताएँ।
अधो संरचना, उपकरण, वित्त तथा कार्मिक प्रबन्धन।
शिक्षण की विधियाँ तथा प्रविधियाँ।
शारीरिक शिक्षा पाठयोजना आयोजन के मूल-तत्व।
विद्यार्थी-शिक्षक अन्तरक्रिया तथा सम्बन्ध।
पर्ववैक्षण के सम्बोध तथा प्राविधियाँ।