

# ગુજરાત સ્ટેટ લેવલ એલીજબીલીટી ટેસ્ટ

કોડ નં : ૨૧

વિષય : શારીરિક શિક્ષણ

અભ્યાસક્રમ અને નમૂનારૂપ પ્રશ્નો

**Note:** There will be two question papers, Paper—II and Paper—III. Paper-II shall consist of 50 objective type compulsory questions based on the subject selected by the candidate. Each question will carry 2 marks. Paper-III will consist of 75 objective type compulsory questions from the subject selected by the candidate. Each question will carry 2 marks. All questions of Paper-II and Paper-III will be compulsory, covering entire syllabus (including all electives, without options).

**યુનિટ - ૧ :**

૧. શારીરિક શિક્ષણ, સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને રંજનની વ્યાખ્યાઓ, અર્થ, ધ્યેય અને હેતુઓ.
૨. શારીરિક શિક્ષણને લગતું શૈક્ષણિક તત્ત્વજ્ઞાન તથા વિવિધ વાદો જેવા કે આદર્શવાદ, પ્રાકૃતવાદ, વાસ્તવવાદ, પ્રેગમેટિઝમ (Pragmatism), અસ્તિત્વવાદ (Existentialism) અને માનવતાવાદ.
૩. શારીરિક પ્રવૃત્તિના જીવવૈજ્ઞાનિક પાયાઓ-કસરતના ફાયદાઓ, વૃદ્ધિ અને કસરત, કસરત અને સુખાકારી (well-being), યુવાવસ્થા (adolescent) નાં જાતીય અને ઉંમર વિષયક લક્ષણો, શરીરબંધના પ્રકાર.
૪. શારીરિક શિક્ષણના મનોવૈજ્ઞાનિક પાયાઓ - રમત અને રમતના સિદ્ધાંતો (Theories); વૃદ્ધિ અને વિકાસના સામાન્ય સિદ્ધાંતો, કૌશલ્યો અને ગત્યાત્મકતા પ્રાપ્તિના સિદ્ધાંતો, તાલીમ સંક્રમણની અસરો.
૫. શારીરિક શિક્ષણના સામાજિક પાયાઓ-સામાજીકરણ પ્રક્રિયા, માનવની સામાજિક પ્રકૃતિ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ, માનવજાતનો રમતગમત એક સાંસ્કૃતિક વારસો, રીવાજો, પ્રણાલિકાઓ અને રમતગમત સ્પર્ધાઓ અને સહકાર.
૬. પ્રાચીન ગ્રીસ, રોમ, સમકાલીન જર્મની (Contemporary Germany), સ્વીડન, ડેનમાર્ક અને રશિયામાં શારીરિક શિક્ષણ.
૭. ઓલિમ્પિક ચળવળ (Movement) - પ્રાચીન અને આધુનિક ઓલિમ્પિક રમતોનો ઐતિહાસિક વિકાસ.
૮. ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણ.

**યુનિટ - ૨.**

૧. સ્નાયુ ક્રિયાનું શરીરવિજ્ઞાન (Physiology), ચેતાવહન (Neurotransmission) અને હલનચલન યાંત્રિકતા.
૨. શ્વાસોર્છવાસનું શરીરવિજ્ઞાન.
૩. રૂધિરાભિસરણનું શરીરવિજ્ઞાન.
૪. રમતગમતમાં દેખાવ (Performance) ને અસર કરતાં પરિબળો.
૫. જીવશક્તિ ઉત્પાદકો (Bioenergetics) અને પુનઃસ્થિતિ પ્રાપ્તિ (Recovery) પ્રક્રિયા.
૬. ખેલકૂદ ઈજાઓ-તેની વ્યવસ્થા અને પુનઃકાર્યક્ષમતા (rehabilitation).

This Gujarati translation of syllabus is based upon the English version available at [www.msubaroda.ac.in](http://www.msubaroda.ac.in) which should be referred in case of any doubt.

૭. ઉપચાર પદ્ધતિઓ (Therapeutic modalities)
૮. શક્તિવર્ધક દવાઓ અને બિન અધિકૃત દવાઓનું સેવન.

### યુનિટ - ૩.

૧. સાંધાઓ અને તેમનું હલનચલન તથા સપાટીઓ (Planes), અને ધરીઓ (axes).
૨. બળયુક્ત ગતિવિજ્ઞાન (Kinetics), બળવિહિન ગતિવિજ્ઞાન (Kinematics) - સુરેખ અને કોણીય અને ઉચ્ચાલનો.
૩. ગતિના નિયમો, સમતોલન અને બળ (Force) ના સિધ્ધાંતો, ભ્રમણ (Spin) અને સ્થિસ્થિપક્તા.
૪. અંગદંડગના પ્રકાર (Postures), વિકૃત અંગો તથા તેમની સુધારણા.
૫. ગત્યાત્મક સ્નાયુ હલનચલનનું પૃથક્કરણ.
૬. વિવિધ રમત પ્રવૃત્તિઓનું યાંત્રિક પૃથક્કરણ.
૭. ઢોડવું, કૂદવું, કકવું, ખચવું અને ધક્કો મારવો જેવી મૂળભૂત હલનચલન ક્રિયાઓનું યાંત્રિક પૃથક્કરણ.
૮. કુશળતાપૂર્વક માલિશ અને ઉપચારક કસરતો.

### યુનિટ - ૪.

૧. શીખવાની પ્રક્રિયા (Learning process) - શીખવાના સિધ્ધાંતો (Theories) અને નિયમો.
૨. પ્રેરણા - રમતગમતમાં પ્રેરણાઓની ગતિશીલતા (dynamics) અને પદ્ધતિઓ.
૩. રમતગમતમાં દેખાવ (Performance) ને અસર કરતાં મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબલો જેવા કે ભારણ (stress), ચિંતા (anxiety), તનાવ (tension) અને પ્રતિકારાત્મકતા (aggression).
૪. વ્યક્તિત્વ, તેના પરિમાણ (dimensions), સિધ્ધાંતો (theories), તથા વ્યક્તિત્વ અને દેખાવ.
૫. વ્યક્તિત્વ તકાવતો અને તેમની કૌશલ્ય શિક્ષણ અને દેખાવ ઉપર પ્રભાવ (impact).
૬. રમતગમતમાં સમૂહ ગતિશીલતા (group dynamics), ટુકડીગત ઐક્ય (team cohesion) અને નેતાગીરી.
૭. રમતગમતમાં સામાજિકતા માપન (Sociometries), અર્થશાસ્ત્ર અને રાજકારણ.
૮. રમતગમત અને પ્રચારમાધ્યમો (media).

### યુનિટ - ૫.

૧. શારીરિક શિક્ષણમાં શિક્ષક શિક્ષણનો વિકાસ.
૨. ભારતમાં રમતગમત અને શારીરિક શિક્ષણના વ્યવસાયી અભ્યાસક્રમો.
૩. વ્યવસાયી નીતિમત્તા અથવા આચારસંહિતા (ethics).
૪. શારીરિક શિક્ષણના કાર્યકર્તાઓની લાક્ષણિકતાઓ અને લાયકાતો (Qualifications).
૫. અભ્યાસક્રમ (curriculum) આયોજનના સિધ્ધાંતો.
૬. શૈક્ષણિક (academic) અને વ્યવસાયી (professional) અભ્યાસક્રમોમાં સમાવિષ્ટબાબતો (contents).
૭. વિદ્યાર્થીઓની ઉંમર પ્રમાણેની લાક્ષણિકતાઓ અને પ્રવૃત્તિઓની પસંદગી.
૮. શારીરિક શિક્ષણના વર્ગખંડના અને શાળાના સમયપત્રકની રચના.

## યુનિટ - ૬.

૧. સ્વાસ્થ્ય-સ્વાસ્થ્ય અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણના માર્ગદર્શક સિધ્ધાંતો.
૨. પોષણ અને આહારના ઘટકોમાં જરૂરિયાત પ્રમાણે ફેરફાર (dietary manipulations).
૩. સ્વાસ્થ્ય વિષયક ક્ષમતા (Fitness), મેદસ્વિતા (obesity) અને તેનું સંચાલન.
૪. વાતાવરણીય (environmental) અને વ્યવસાયિક (professional) અવરોધો (hazards) અને પ્રાથમિક સારવાર.
૫. સંસર્ગજન્ય રોગો-તેમના પ્રતિકારક અને ઉપચારક ઉપાયો.
૬. શાળા આરોગ્ય કાર્યક્રમ અને વ્યક્તિગત આરોગ્ય (hygiene).
૭. રંજનના સિધ્ધાંતો અને પદ્ધતિઓ.
૮. વિવિધ પ્રકારના વર્ગોના વ્યક્તિઓ માટે રંજન કાર્યક્રમ.

## યુનિટ - ૭.

૧. રમત તાલીમની લાક્ષણિકતાઓ અને સિધ્ધાંતો.
૨. તાલીમભાર અને સામયિકતા (periodization).
૩. તાલીમી પદ્ધતિઓ અને વિવિધ ગત્યાત્મક લાક્ષણિકતાઓ માટે વિશેષ તાલીમી કાર્યક્રમો.
૪. રમતગમતમાં કૌશલ્યયુક્ત (technical) અને યુક્તિ પ્રયુક્તિયુક્ત (tactical) સુસજ્જતા.
૫. ટૂંકી મુદ્દતની અને લાંબી મુદ્દતની તાલીમી યોજનાઓ.
૬. રમત પ્રતિભા શોધ-પ્રક્રિયા અને પદ્ધતિઓ.
૭. સ્પર્ધાલક્ષી તૈયારીઓ-(પૂર્વ તૈયારી સ્પર્ધાઓ (build up competitions), મુખ્ય સ્પર્ધા, સ્પર્ધા આવર્તનો (Frequency), મનોવૈજ્ઞાનિક તૈયારી).
૮. ખેલકૂદ અને રમતોના નિયમો અને તેમનું અર્થઘટન (interpretations).

## યુનિટ - ૮.

૧. સંશોધનની પ્રકૃતિ (nature), વિસ્તાર અને પ્રકારો.
૨. સંશોધન સમસ્યાની રચના (Formulation) અને પસંગદી.
૩. નમૂના લેવાની (Sampling) પ્રક્રિયા અને કૌશલ્ય (technique).
૪. સંશોધન પદ્ધતિઓ.
૫. માહિતી એકત્રીકરણ-સાધનો અને કૌશલ્યો.
૬. માહિતી પૃથક્કરણની આંકડાકીય ટેકનીકો જેવી કે મધ્યવર્તી સ્થિતિનાં માપ અને વિચલન (Variability), સહસંબંધ, પ્રમાણિય વક્ર (normal probability curve), t-ટેસ્ટ અને f-ટેસ્ટ, કાઈ સ્કેવર (chi square), z-ટેસ્ટ.
૭. ઉત્કલ્પના (Hypothesis) - રચના, પ્રકાર અને કસોટી (testing).
૮. સંશોધન અહેવાલનું લખાણ.

## યુનિટ - ૯.

૧. કસોટી, માપન અને મૂલ્યાંકનનો ખ્યાલ.
૨. માપન અને મૂલ્યાંકનના સિધ્ધાંતો.

૩. કસોટીઓની રચના અને વર્ગીકરણ.
૪. કસોટી મૂલ્યાંકનના ધોરણો (criteria).
૫. શારીરિક ક્ષમતા, ગત્યાત્મક ક્ષમતા, ગત્યાત્મક યોગ્યતા અને ગત્યાત્મક શિક્ષણ (educability) ના ખ્યાલો અને મૂલ્યાંકન (assessment).
૬. બેડમિંટન, બાસ્કેટબોલ, હૉકી, લોન્ટેનિસ, ફૂટબૉલ અને વોલીબૉલની કૌશલ્ય કસોટીઓ.
૭. મનોવૈજ્ઞાનિક વિચલનો (variables) માપવા માટેની કસોટીઓ જેવીકે સ્પર્ધાલક્ષી ચિંતા, પ્રતિકારાત્મકતા, ટુકડીગત ઐક્ય, પ્રેરણા અને સ્વ-ખ્યાલ (self-concept).
૮. પરિમિતીય માપનો (Anthropometric measurements) અને શરીર બંધારણ (body composition).

## યુનિટ - ૧૦.

૧. સંચાલન (management) ના ખ્યાલો અને સિદ્ધાંતો.
૨. રમત મંડળોનું વ્યવસ્થાતંત્ર અને તેમના કાર્યો.
૩. આંતરગૃહ અને બાહ્યગૃહ સ્પર્ધાઓ.
૪. રમતગમત સુવિધાઓ (infrastructure), સાધનો, નાણાં અને કર્મચારીઓનું સંચાલન.
૫. શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓ અને કૌશલ્યો (Techniques).
૬. શારીરિક શિક્ષણના પાઠ આયોજનના સિદ્ધાંતો.
૭. વિદ્યાર્થી-શિક્ષક આંતરપ્રક્રિયા (interaction) અને સંબંધ.
૮. નિરીક્ષણની પદ્ધતિઓ (Techniques) નો ખ્યાલ.