

## विषय-सूची

- गत वर्षों के प्रश्न-पत्र हल सहित

<b>1. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य .....</b>	<b>3-70</b>
❖ शारीरिक शिक्षा की परिभाषाएँ .....	3
❖ शारीरिक शिक्षा का महत्व .....	6
❖ स्वास्थ्य शिक्षा .....	6
❖ शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन .....	11
❖ शारीरिक प्रक्रिया के जैविक आधार .....	17
❖ वृद्धि एवं विकास .....	18
❖ व्यायाम और इसके वर्गीकरण .....	20
❖ शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक आधार .....	23
❖ खेल तथा खेल सिद्धान्त .....	24
❖ सीखना .....	25
❖ गामक-कौशल-अर्जन .....	30
❖ शारीरिक शिक्षा के सामाजिक आधार .....	33
❖ पुरातन काल में शारीरिक शिक्षा .....	35
❖ ओलम्पिक खेल .....	39
❖ ओलम्पिक संगठन .....	41
❖ शिक्षा आयोग की सिफारिशें .....	49
❖ राष्ट्रीय शिक्षा नीति-1986 .....	51
❖ वस्तुनिष्ठ प्रश्न .....	52
<b>2. शरीर-क्रिया विज्ञान .....</b>	<b>71-117</b>
❖ पेशी क्रिया की कार्यकी .....	71
❖ माँसपेशियों के प्रकार .....	72
❖ न्यूरॉन की संरचना .....	74
❖ तंत्रिका आवेगों का संचरण .....	76
❖ तंत्रिका माँसपेशीय युग्मन .....	78
❖ श्वसन प्रक्रिया .....	79
❖ रक्त संचार तंत्र .....	81

❖ रक्त की संरचना .....	82
❖ क्रीड़ा अनुष्ठान को प्रभावित करने वाले कारक .....	84
❖ ऊर्जा निर्माण एवं पुनःस्थापन .....	86
❖ एटीपी पुनः निर्माण .....	87
❖ खेल में चोटों और बचाव .....	87
❖ चोट पुनर्वास .....	91
❖ पुनर्वास कार्यक्रम .....	92
❖ गति के प्रकार .....	94
❖ पेशी-प्रभावी सहाय्य .....	95
❖ वस्तुनिष्ठ प्रश्न .....	99
<b>3. शिक्षा सन्धियाँ तथा उनकी गतियाँ .....</b>	<b>118-160</b>
❖ जोड़ों के प्रकार .....	118
❖ काइनेमेटिक्स .....	119
❖ काइनेटिक्स .....	120
❖ लिवर .....	120
❖ न्यूटन के गति के सिद्धान्त .....	120
❖ सन्तुलन ( स्थायित्व ) .....	121
❖ डायनामिक स्थायित्व/सन्तुलन .....	122
❖ बल .....	122
❖ बल लगाने के सिद्धान्त .....	122
❖ अंगविन्यास .....	123
❖ शारीरिक विकृतियाँ .....	127
❖ गामक गतियों का पेशीय विश्लेषण .....	129
❖ विभिन्न क्रीड़ा-प्रक्रियाओं का यांत्रिक विश्लेषण .....	132
❖ खेल का वर्गीकरण .....	133
❖ खेल : मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त .....	134
❖ मौलिक गतियों का यांत्रिक विश्लेषण .....	137
❖ मसाज हस्तकौशल तथा उपचारी व्यायाम .....	138
❖ उपचारी व्यायाम .....	140
❖ वस्तुनिष्ठ प्रश्न .....	142
<b>4. सिखलाई के सिद्धान्त तथा नियम .....</b>	<b>161-216</b>
❖ सीखना का अर्थ एवं प्रकृति .....	161
❖ अधिगम की प्रभावशाली विधियाँ .....	162

❖ सीखने के सिद्धान्त .....	162
❖ शिक्षण अधिगम मनोविज्ञान का खेलों में योगदान .....	163
❖ अभिप्रेरण .....	164
❖ अन्तः बनाम बाह्य प्रेरणा .....	166
❖ प्रेरणा की गतिशीलता .....	167
❖ शारीरिक शिक्षा व खेलों में प्रेरणा का महत्व .....	170
❖ व्यक्तित्व .....	175
❖ व्यक्तित्व के आयाम .....	176
❖ नेतृत्व .....	182
❖ शारीरिक शिक्षा एवं क्रीड़ा में नेतृत्व प्रशिक्षण .....	184
❖ खेल में सामाजिक नीति .....	187
❖ खेल में अर्थनीति .....	188
❖ शारीरिक शिक्षा का राजनैतिक आधार .....	190
❖ क्रीड़ा तथा संचार माध्यम .....	191
❖ वस्तुनिष्ठ प्रश्न .....	196
<b>5. शारीरिक शिक्षा में शिक्षक शिक्षा का विकास .....</b>	<b>217-260</b>
❖ शारीरिक शिक्षा एवं क्रीड़ा .....	221
❖ शारीरिक शिक्षाकर्म के रूप में प्रशासक .....	223
❖ पाठ्यक्रम आयोजन के सिद्धान्त .....	225
❖ शारीरिक शिक्षा की विभिन्न स्तरों पर प्रतिष्ठा .....	227
❖ पाठ्य विषयों की विषय-वस्तु .....	232
❖ कक्षा प्रबन्ध के सिद्धान्त .....	233
❖ वस्तुनिष्ठ प्रश्न .....	238
<b>6. स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य शिक्षा .....</b>	<b>261-315</b>
❖ स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व .....	261
❖ स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धान्त .....	262
❖ पोषण तथा आहारिय व्यवस्था .....	263
❖ पोषण के छः संघटक .....	263
❖ सन्तुलित आहार .....	267
❖ पोषण .....	267
❖ कुपोषण .....	268
❖ स्वास्थ्य रक्षा के नियम .....	268
❖ शारीरिक गतिविधियों का स्थूलता पर प्रभाव .....	269

❖ जीविका सम्बन्धी स्वास्थ्य का अर्थ .....	270
❖ प्राथमिक उपचार या प्रथमोपचार .....	273
❖ अस्थिभंग के प्रकार .....	274
❖ संक्रामक रोग .....	275
❖ स्वास्थ्य रक्षा विज्ञान .....	284
❖ मनोरंजन एवं स्वास्थ्य .....	292
❖ मनोरंजन उपलब्ध कराने वाले अभिकरण .....	294
❖ वस्तुनिष्ठ प्रश्न .....	297
<b>7. क्रीड़ा प्रशिक्षण के सिद्धान्त .....</b>	<b>316-368</b>
❖ खेल प्रशिक्षण की परिभाषा .....	317
❖ खेल प्रशिक्षण और अनुकूलन के सिद्धान्त .....	319
❖ सर्कट प्रशिक्षण .....	323
❖ फाटलेक प्रशिक्षण ढंग .....	324
❖ खेल के आधारभूत कौशलों का प्रशिक्षण एवं उनमें निपुणता .....	330
❖ उत्कृष्ट दूरगामी योजनाएँ .....	332
❖ शारीरिक शिक्षा में प्रतियोगिताएँ एवं पुरस्कार .....	338
❖ खेल के नियम .....	345
❖ वस्तुनिष्ठ प्रश्न .....	349
<b>8. शोध प्रकृति एवं प्रकार .....</b>	<b>369-426</b>
❖ शोध की प्रकृति .....	369
❖ अनुसन्धान के प्रकार .....	370
❖ शैक्षिक अनुसन्धान के क्षेत्र एवं प्राथमिकताएँ .....	372
❖ सामाजिक अनुसन्धान .....	372
❖ न्यादर्श .....	374
❖ न्यादर्श की प्रविधियाँ .....	377
❖ न्यादर्श का आकार .....	382
❖ प्रदत्तों का संकलन .....	384
❖ प्रदत्तों ( आँकड़ों ) का संकलन .....	388
❖ आँकड़ों का विश्लेषण .....	389
❖ सहसम्बन्ध .....	391
❖ सांख्यिकी की विश्वसनीयता .....	392
❖ परिकल्पना-प्रकार तथा परीक्षण .....	393
❖ समस्या तथा परिकल्पना में सम्बन्ध .....	393
❖ परिकल्पना के स्रोत .....	394

❖ परिकल्पना के कार्य .....	395
❖ शोध प्रतिवेदन लेखन .....	398
❖ शोध प्रबन्ध लेखन शैली .....	403
❖ वस्तुनिष्ठ प्रश्न .....	405
<b>9. मापन तथा मूल्यांकन की अवधारणाएँ .....</b>	<b>427-478</b>
❖ मूल्यांकन की धारणा और अर्थ .....	427
❖ मूल्यांकन की प्रकृति .....	427
❖ कार्यक्रम मूल्यांकन .....	428
❖ पाठ्यक्रम मूल्यांकन .....	429
❖ वार्षिक विश्वसनीय मूल्यांकन रिपोर्ट .....	431
❖ मूल्यांकन की आवश्यकता एवं महत्व .....	434
❖ मूल्यांकन का महत्व .....	435
❖ मूल्यांकन का मापदण्ड ( मूल्याँ की कसौटी ) .....	436
❖ मूल्यांकन में महत्वपूर्ण बिन्दु .....	436
❖ मूल्यांकन के कदम .....	437
❖ शारीरिक स्वस्थता .....	439
❖ मोटर फिटनेस .....	442
❖ खेल कौशल .....	445
❖ खेल मनोविज्ञान का विकास .....	453
❖ शरीर की संरचना .....	455
❖ वस्तुनिष्ठ प्रश्न .....	458
<b>10. प्रबन्धन के प्रत्यय तथा मूल तत्व .....</b>	<b>479-528</b>
❖ प्रबन्धन की आवश्यकता .....	479
❖ प्रबन्धन का कार्यक्षेत्र .....	480
❖ खेल प्रबन्धन .....	481
❖ वित्तीय प्रबन्धन .....	484
❖ वित्तीय प्रबन्धन के सिद्धान्त .....	486
❖ इन्ट्राम्यूरलस और एक्स्ट्राम्यूरलस .....	487
❖ खेल उपकरण और सामग्री का प्रबन्धन .....	488
❖ शिक्षण पद्धति .....	491
❖ शारीरिक शिक्षा की प्रमुख शिक्षण पद्धतियाँ .....	493
❖ कक्षा प्रबन्ध .....	497
❖ निरीक्षण की विधियाँ .....	504
❖ निरीक्षण की प्रकृति एवं क्षेत्र .....	505
❖ निरीक्षण के सिद्धान्त .....	507
❖ वस्तुनिष्ठ प्रश्न .....	511