

# ગુજરાત સ્ટેટ એલિજબીલિટી ટેસ્ટ



વિષય: શારીરિક શિક્ષણ

GSET અભ્યાસક્રમ

કોડ નંબર: ૨૧

## એકમ-૦૧:

- શારીરિક શિક્ષણ અને અનુકૂળિત શારીરિક શિક્ષણ, તેમના ઉદ્દેશો શારીરિક શિક્ષણને લાગુ થતાં શિક્ષણના તત્વજ્ઞાન.
- ગ્રીસ, રોમ, સ્વીડન, રશિયા ઇંગ્લેન્ડ, ડેનમાર્ક, જર્મની, યુએસએ, ઓસ્ટ્રેલિયા અને ચીનમાં શારીરિક શિક્ષણનો વિકાસ.
- ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણનો વૃદ્ધિ અને વિકાસ
- મનોરંજન- તેના સિદ્ધાંતો, લાક્ષણિકતાઓ અને મહત્વ. મનોરંજનમાં આધુનિક વલણો. ઇન્ડોર અને આઉટડોર મનોરંજન કાર્યક્રમો. વિવિધ કેટેગરીના લોકો માટે મનોરંજનના કાર્યક્રમો.
- સુખાકારી- તેનું મહત્વ, લાભ અને પડકારો. સુખાકારીનો વિકાસ અને જાળવણી.
- શિક્ષણની યોગ્યતા - પ્રકૃતિ, ઉદ્દેશો, શિક્ષણની લાક્ષણિકતાઓ, શીખનારની લાક્ષણિકતાઓ અને શિક્ષણની પદ્ધતિઓ.
- રમતગમતનાં સામાજિક પાસાં- એક સામાજિક સંસ્થા તર કે રમતો, સામાજિક મૂલ્યો, રમતનું નેતૃત્વ, સાંસ્કૃતિક વારસો તર કે રમતો અને સ્પર્ધાના સામાજિક પાસાં.
- પ્રાચીન અને આધુનિક ઓલિમ્પિક્સ રમતો, એશિયન અને કોમનવેલ્થ રમતો.
- વિવિધ રમતો અને રમતોને નિયંત્રિત કરતી આંતરરાષ્ટ્રીય અને રાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓની રચના અને કાર્યો. રમતો અને રમતોમાં પ્રખ્યાત સન્માન અને એવોર્ડ.

## એકમ-૦૨:

- શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતના ક્ષેત્રમાં કસરતીય શરીર વિજ્ઞાનની આવશ્યકતા અને મહત્વ.
- લાંબા અને ટૂંકા ગાળાની શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં શ્વાસોશ્વાસનું રક્ત વાહિની માં રૂપાંતર.
- સ્નાયુ - તેના પ્રકારો, લાક્ષણિકતાઓ અને કાર્યો. સ્નાયુ તંતુની સૂક્ષ્મ રચના. સ્નાયુબદ્ધ સંકોચનનો સિદ્ધાંત. સ્નાયુ તંતુ અને રમત પ્રદર્શનના પ્રકાર. વ્યાયામ માટે સ્નાયુબદ્ધ અનુકૂળન.
- ચેતા સ્નાયુબદ્ધ જંકશન અને ચેતા આવેગ, ગતિશીલ ઇન્દ્રિયો અને ચાલાક યંત્રનું ચેતા નિયંત્રણનું પ્રસારણ.

- કસરતના જીવરાસાયણિક પાસા - ખોરાકના ઉત્પાદનોનું ચયાપચય. આરામ અને કસરત દરમિયાન એરોબિક અને એનારોબિક રચના. વ્યાયામનો ઉર્જા વપરાશ માપવા માટેની પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ પદ્ધતિઓ.
- પુનપ્રાપ્તિ પ્રક્રિયા - થાકના શારીરિક પાસાં. શક્તિ સંગ્રહની પુનસ્થાપના. ઓક્સિજનની પુનપ્રાપ્તિ . કામગીરી વિષયક પાસાંઓ.
- કસરત દરમિયાન શરીર વિજ્ઞાન પર વાતાવરણની અસર.
- રમત-ગમતમાં તાલીમ દરમિયાન મહિલા ખિલાડીઓના શારીરિક લિંગ તફાવતોની વિશેષ સમસ્યાઓ.
- વૃદ્ધત્વ - શારીરિક પરિણામો, જીવનશૈલીનું સંચાલન અને આરોગ્યપ્રદ વૃદ્ધત્વ.
- વિવિધ રોગનિવારક પદ્ધતિઓ અને પુનર્વસનના શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ.
- વિવિધ એર્ગોજેનિક એઇડ્સના શારીરિક પાસાં. મસાજ મેનિપ્યુલેશન્સ અને તેની શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ.

### એકમ-૦૩:

- હલનચલન શાસ્ત્ર, જૈવયંત્ર શાસ્ત્ર, જૈવયંત્ર શાસ્ત્રમાં આધુનિક વલણો માનવ શરીર ના ધારી અને સપાટી સાંધા અને તેમનું હલન ચલન.
- સ્નાયુના જોડાણો - મૂળ, નિવેશ, ક્રિયા અને રમતમાં વપરાતા મુખ્ય સ્નાયુઓનો ઉપયોગ.
- ગતિ: તેના નિયમો અને રમતમાં તેમની ઉપયોગીતા. પ્રક્ષેપણ અને પ્રક્ષેપ્યોના સિદ્ધાંતો.
- રેખીય અને કોણીય ગતિવિજ્ઞાન અને ગતિશીલતા.
- ધર્ષણ, સ્પિન, અસર અને સ્થિતિસ્થાપકતા.
- હવા અને પાણીની ગતિશીલતા.
- યાંત્રિક લાભ અને રમતમાં ઉચ્ચાલનનો ઉપયોગ.
- અંગવિન્યાસ અને તેની ખામીઓની સુધારણાત્મક કસરતો.
- મૂળભૂત ગતિક્રિયાનું હલનચલન શાસ્ત્ર સ્નાયુબદ્ધ અને યાંત્રિક વિશ્લેષણ.
- રમતગમતની મુખ્ય કુશળતાનું યાંત્રિક વિશ્લેષણ.

### એકમ-૦૪:

- રમત મનોવિજ્ઞાન- શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમત ક્ષેત્રે તેનું મહત્વ.
- રમત-ગમતના પ્રકારો, સિદ્ધાંતો અને ગતિશીલતામાં પ્રેરણા.

- મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબલો રમતના પ્રભાવને અસર કરે છે- લાગણીઓ, ચિંતા આક્રમણ, તાણ, આત્મવિશ્વાસ, એકાગ્રતા, માનસિક પ્રેક્ષિત અને ધ્યેય નિર્ધારણ.
- વ્યક્તિત્વ- વ્યક્તિત્વના સિદ્ધાંતો, વ્યક્તિત્વનું માપન.
- રમતમાં જૂથની ગતિશીલતા, જૂથ સંવાદિતા અને નેતૃત્વ.
- જ્ઞાનાત્મક પ્રક્રિયા- યાદશક્તિ અને વિચારસરણી. મોટર કુશળતા શીખવાના સિદ્ધાંતો.
- રમતમાં તાલીમ સંક્રમણનો પ્રભાવ અને તેના પ્રકારનું સ્થાનાંતર.
- પ્રભાવ / સ્પર્ધા માટે લાંબા અને ટૂંકા ગાળાની માનસિક તૈયારી.
- સક્રિયકરણ અને છૂટછાટ માટે માનસિક કુશળતા તાલીમ
- દર્શકો અને રમતગમતનું પ્રદર્શન.

## એકમ-૦૫:

- ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણ માટે શિક્ષક શિક્ષણનો વિકાસ. યુ.એસ.એ., રશિયા, જર્મની, ઓસ્ટ્રેલિયા અને યુ.કે. સાથે ભારતના શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યાવસાયિક તૈયારીનો તુલનાત્મક અભ્યાસ.
- ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણના વ્યવસાયિક અને અન્ય અભ્યાસક્રમો. શારીરિક શિક્ષણના વ્યવસાયિક અભ્યાસક્રમોનું નિરીક્ષણ કરતી સરકારી એજન્સીઓની ભૂમિકા.
- પ્રાથમિક, માધ્યમિક અને ઉચ્ચ શિક્ષણ સ્તર પર શારીરિક શિક્ષણના કર્મચારીઓની લાયકાતો, લાયકાતો અને જવાબદારીઓ. આરોગ્ય, તંદુરસ્તી અને સુખાકારીના પ્રમોશનમાં શારીરિક શિક્ષણ કર્મચારીઓનો અવકાશ.
- ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતને પ્રોત્સાહન આપવા માટેની તાજેતરની સરકારની નીતિઓ.
- શાળાઓ, કોલેજો અને યુનિવર્સિટી કક્ષાએ શારીરિક શિક્ષણમાં સંગઠનાત્મક સ્થાપનાનો વારસો.
- દેશમાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતની વૃદ્ધિમાં જાહેર અને ખાનગી ક્ષેત્રની ભૂમિકા.
- અભ્યાસક્રમ વિકાસ - અભ્યાસક્રમોના આયોજનના સિદ્ધાંતો - પ્રાથમિક, માધ્યમિક અને ઉચ્ચ શિક્ષણ વિષયક શિક્ષણના વિવિધ સ્તરો માટેના સિદ્ધાંતો.
- અભ્યાસક્રમની રચના અને સામગ્રી- મહત્વ, પસંદગી અને વય, લિંગ અને જુદા જુદા સક્ષમ વિદ્યાર્થીઓના સંદર્ભમાં વિષયનું વર્ગીકરણ. છોકરાઓ અને છોકરીઓ માટે સંકલિત કાર્યક્રમ.
- અધ્યાપન સહાયક સાધનો - સમય- પત્રક, વિવિધ વિષયોના સૈદ્ધાંતિક અને ક્રિયાત્મક અભ્યાસક્રમોની વિભાવનાઓ, શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં તકનીકીનો પ્રભાવ.
- અભ્યાસક્રમ મૂલ્યાંકન: ખ્યાલો અને હેતુ; પ્રક્રિયા અને મૂલ્યાંકન.

## એકમ-૦૬:

- આરોગ્ય- તેના ઉદ્દેશો અને ગુણો. આરોગ્ય શિક્ષણ, તેનું મહત્વ અને સિદ્ધાંતો. આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં આનુવંશિકતા અને પર્યાવરણની ભૂમિકા. આરોગ્ય સંબંધિત શારીરિક તંદુરસ્તી.
- સમૂહ આરોગ્ય કાર્યક્રમ - આરોગ્ય મૂલ્યાંકન અને આરોગ્ય સૂચનો. આંતરરાષ્ટ્રીય અને રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય સરકારી અને ખાનગી એજન્સીઓને પ્રોત્સાહન આપે છે.
- શાળા આરોગ્ય કાર્યક્રમ અને વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા.
- ચેપી રોગો: કારણો, લક્ષણો, અન્ય માધ્યમ દ્વારા નિવારણ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ.
- માનસિક વિકાર / બેઠાડું જીવનશૈલીના રોગો: કારણો, લક્ષણો અને નિવારણ.
- સ્થૂળતા સંબંધિત આરોગ્ય સમસ્યાઓ. શરીરનું વજન નિયંત્રણ અને આરોગ્ય પર તેનું મહત્વ. કસરતની ભૂમિકા, આહાર અને આહારથી વજન નિયંત્રણ.
- પ્રાથમિક સારવાર-હેતુઓ અને સિદ્ધાંતો. આઘાત, ઝેર, ધાંજવું, ડૂબવું, લોહી નીકળવું, ઇલેક્ટ્રિક આઘાત અને સામાન્ય રમતોની ઇજાઓ માટે પ્રાથમિક સારવાર.
- પ્રદૂષણ- હવા, પાણી, ધ્વનિ અને વિકિરણ. આરોગ્ય ઉપર પ્રદૂષણ નો પ્રભાવ, પ્રદૂષણથી બચાવ અને સલામતીનાં પગલાં.
- પોષણ - સંતુલિત આહાર અને તેના ઘટકો. પોષક ઉણપ. કુપોષણ અને પોષણયુક્ત આહારની સમજ.
- આરોગ્ય પર ધૂમ્રપાન, આલ્કોહોલ અને દવાઓનો પ્રભાવ; નિવારણ અને પુનર્વસન.

## એકમ-૦૭:

- રમત તાલીમ - તેની લાક્ષણિકતાઓ અને સિદ્ધાંતો. તાલીમ ભાર, તેની સુવિધાઓ, સિદ્ધાંતો અને અનુકૂળન પ્રક્રિયા. તાલીમ ભાર ચાલાકનું સ્વરૂપ અને પદ્ધતિઓ. અતીભાર, તેના કારણો, લક્ષણો અને ઉપચારો ના પગલાં.
- શક્તિ - તેની લાક્ષણિકતાઓ, શક્તિના પ્રકારો, શક્તિના વિકાસના નિર્ધારિત પરિબલો.
- સહનશક્તિ- તેની લાક્ષણિકતાઓ, સહનશીલતાના પ્રકારો, સહનશીલતા અને સહનશક્તિ વિકાસના નિર્ધારિત પરિબલો.
- ગતિ - તેની લાક્ષણિકતાઓ, ગતિના પ્રકારો, ગતિ નિર્ધારિત પરિબલો અને ગતિ વિકાસ.
- સુગમતા-તેની લાક્ષણિકતાઓ, સુગમતાના પ્રકારો, સુગમતા અને સુગમતા વિકાસના નિર્ધારિત પરિબલો.
- સંકલન ક્ષમતાઓ - તેની લાક્ષણિકતાઓ, સંકલન ક્ષમતાઓના પ્રકારો, સંકલન ક્ષમતાઓ નક્કી કરવાના પરિબલો અને સંકલન ક્ષમતાઓનો વિકાસ.
- તકનીક અને કુશળતા - તેની લાક્ષણિકતાઓ અને મહત્વ. તકનીકી વિકાસ અને તકનીકી તાલીમના વિવિધ તબક્કાઓ. યુક્તિઓ અને વ્યૂહરચના.
- આયોજન - તેનું મહત્વ અને સિદ્ધાંતો. આયોજનના પ્રકારો.
- સમયગાળો - તેનું મહત્વ, ઉદ્દેશો અને સમયગાળાના પ્રકારો. વિવિધ સમયગાળાની વિભાવના - તૈયારી, સ્પર્ધા અને સંક્રમણ. સ્પર્ધાના પ્રકાર:
- પ્રતિભા ઓળખ - પ્રક્રિયા અને કાર્યવાહી.

## એકમ-૦૮:

- શારીરિક શિક્ષણમાં સંશોધન - તેનું મહત્વ અને વર્ગીકરણ. સંશોધનમાં નૈતિક મુદ્દાઓ.

- સંશોધનની પદ્ધતિઓ- વર્ણનાત્મક, ઐતિહાસિક અને પ્રાયોગિક. પ્રાયોગિક સંશોધનની રચના.
- સંશોધન સમસ્યાની ઓળખ અને રચના. સંશોધનની પૂર્વધારણાઓ અને તેની રચના પ્રકાર. પૂર્વધારણા પરીક્ષણ.
- સંશોધનનાં સાધનો- પ્રશ્નાવલિ, અભિપ્રાય, ઇન્ટરવ્યુ અને નિરીક્ષણ.
- સ્ત્રોત અને સાહિત્ય શોધનાં પગલાં- પુસ્તકાલય, સંશોધન સામગ્રીના આધારો, સોધયંત્ર, ઓનલાઇન સામયિકો. નોંધ લેવી અને ટીકાત્મક વાંચન.
- નમૂના તકનીકીઓ - સંભાવના અને બિન સંભાવના.
- ડેટા (સામગ્રી), તેના પ્રકારો અને એકત્રિત કરવાનાં પગલાં.
- સામાન્ય સંભાવના વળાંક અને વર્ગીકરણનો દર.
- આંકડાકીય પ્રક્રિયાઓ, તેમનું મહત્વ અને સંશોધનનો ઉપયોગ.
- સંશોધનમાં પેરામેટ્રિક અને ન નોન પેરામેટ્રિક આંકડાકીય તકનીકોનો ઉપયોગ.
- કમ્પ્યુટર એપ્લિકેશનો- ડેટા વિશ્લેષણ માટે આંકડાકીય પેકેજો- એસપીએસએસ, ઇ-મેલ, સર્ચ એન્જિનો અને માઈક્રોસોફ્ટ ઓફિસ.
- સંશોધન દરખાસ્ત, અહેવાલ, તેનો સાર, પ્રકાશન માટેના કાગળ અને રજૂઆત માટેના કાગળની તૈયારી.

### એકમ-૦૯:

- પરીક્ષણ, માપન અને મૂલ્યાંકન - તેમના પ્રકારો અને શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતનું મહત્વ. શારીરિક શિક્ષણના સિદ્ધાંતો અને મૂલ્યાંકન ની પ્રક્રિયા.
- યોગ્ય પરીક્ષણની પસંદગીના માપદંડ અને પરીક્ષણ કાર્યક્રમનો વહીવટ.
- પરીક્ષણોના પ્રકારો રચના, પ્રમાણભૂત જ્ઞાન અને કૌશલ્ય પરીક્ષણોનું નિર્માણ.
- તંદુરસ્તી માટેનાં પરીક્ષણો- શારીરિક તંદુરસ્તી, મોટર તંદુરસ્તી, મોટર ક્ષમતા અને મોટર શિક્ષણ. આરોગ્ય સંબંધિત માવજત પરીક્ષણો.
- ક્ષમતાના ઘટકો માટેની કસોટી- તાકાત, સહનશક્તિ, ગતિ, રાહત અને સંકલનશીલ ક્ષમતાઓ.
- રમતગમત કૌશલ્ય પરીક્ષણો- બેડમિંટન, બાસ્કેટબ , ફૂટબોલ, હોકી, ટેનિસ અને વોલીબોલ.
- એન્થ્રોપોમેટ્રિક સીમાચિહ્ન માપન - ગુણ અને શરીરના વિવિધ ભાગો, ઉંચાઈ, બેઠેલી ઉંચાઈ, વજન, વ્યાસ, પરિઘ, ત્વચાની ગળીઓ, બોડી માસ ઇન્ડેક્સ, પોન્ડેરલ ઇન્ડેક્સનું માપન.
- મૂલ્યાંકન તકનીકો અને મુદ્દામાં મૂલ્યાંકન તકનીકીઓ.
- શારીરિક ઘટનાઓનું પરીક્ષણ - બ્લડ પ્રેશર, શ્વાસની આવર્તન આવશ્યક ક્ષમતા, હૃદયના ધબકારા, પલ્સ રેટ, શરીરનું તાપમાન અને શરીરની રચના.
- મનોવૈજ્ઞાનિક ચલો માટેનાં પરીક્ષણો- ચિંતા, આક્રમકતા, ટીમના જોડાણ, સિદ્ધિની પ્રેરણા, માનસિક-કઠિનતા અને સ્વ-અસરકારકતા.

### એકમ-૧૦:

- વ્યવસ્થાપન- તેની થીયેરી અને સિદ્ધાંતો. શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતના સંચાલનનો અવકાશ. સંસ્થાઓમાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતના કાર્યક્રમોના આયોજનના સિદ્ધાંતો માર્ગદર્શન.
- કર્મચારી સંચાલન- ઉદ્દેશો અને સિદ્ધાંતો. સ્વ-મૂલ્યાંકન, સંદેશાવ્યવહાર કુશળતા અને સમયનું સંચાલન. વહીવટની આવશ્યક કુશળતા.

- નાણાકીય વ્યવસ્થાપન- ઉદ્દેશો, હેતુઓ, સિદ્ધાંતો અને અવકાશ. બજેટનું આયોજન અને તૈયારી. ખરીદી અને તેના હિસાબોની પ્રક્રિયા.
- નિરીક્ષણ - ઉદ્દેશો, સિદ્ધાંતો અને દેખરેખનું મહત્વ. દેખરેખની તકનીકીઓ. સુપરવાઇઝરની ફરજો અને જવાબદારીઓ.
- સુવિધા વ્યવસ્થાપન - સુવિધાઓનું આયોજન, ખરીદી અને જાળવણી- ઇનડોર અને આઉટડોર સુવિધાઓ. રમતગમતના માળખાકીય સુવિધાઓનું આયોજન અને સંચાલન. રેકોર્ડ મેનેજમેન્ટ.
- સ્પોર્ટ્સ મેનેજરની ભૂમિકા - આંતરવ્યક્તિત્વપૂર્ણ, માહિતીપ્રદ અને નિર્ણય લેવાની. વ્યવસ્થાપક કુશળતા - માનવતકનિકી અને વિભાવના. રમત વ્યવસ્થાપકની આવડત અને લાયકાત.
- ઇવેન્ટ મેનેજમેન્ટ- તેના સિદ્ધાંતો, આયોજન, ચેક સૂચિ, રિહર્સલ, પ્રવાસના કાર્યક્રમ, અમલ, અહેવાલ અને ઇવેન્ટની અનુવર્તી કાર્યવાહી.
- જાહેર સંબંધો- શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં જાહેર સંબંધોના સિદ્ધાંતો. સમૂહ માધ્યમો- સંદેશાવ્યવહાર અને પ્રચાર, જાહેર સંબંધ અધિકારીની લાયકાતો.

\*\*\*\*\*