

Department of Physical Education

(B.P.Ed. & M.P.Ed. COURSE)



MAHATMA GANDHI KASHI VIDYAPITH

VARANASI

SYLLABUS

1. B.P.Ed. (One Year)

2. M.P.Ed. (Two Years)

B.P.Ed. SYLLABUS

शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त एवं शिक्षा मनोविज्ञान (Principles of Physical Education And Educational Psychology)

यूनिट – 1

प्रथम प्रश्न पत्र

1. परिचय : सिद्धान्त का अर्थ – फिजीकल एजुकेशन सिद्धान्तों के स्रोत तथा सम्बन्धित विषय ।
2. शिक्षा तथा शारीरिक शिक्षा की परिभाषा ।
3. शिक्षा तथा शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य एवं उद्देश्य-शारीरिक संस्कृति,शारीरिक प्रशिक्षण ।

यूनिट- 2

1. क्रीड़ा एवं क्रीड़ा की थ्योरी ।
2. शारीरिक शिक्षा के बायोलाजिकल आधार,वंशानुगत लक्षण,मसल टोन; एथलेटिक हृदय,अनसिक्रानाइज्ड डेवलपमेंट,रेसिप्रोकल इनवर्शन,वाइटल कैपेसिटी,किशोरावस्था में युवकों एवं युवतियों के अन्तर,शैल्डन व क्रेशर के अनुसार सोमैटो टाइप वर्गीकरण,व्यायाम एक बायोलाजिकल अनिवार्यता, विकास, संरचना, कार्य ।
3. समाजशास्त्रीय आधार – व्यक्ति एवं समाज, मान्यता एवं सराहना की इच्छा, सामाजिक समूह का महत्व – परिवार, समुदाय, स्कूल,राज्य,राष्ट्र,लोकतंत्रीय चिन्तन,नेता व अनुयायी,व्यक्ति –व्यक्ति के प्रति आदर,समानता,राष्ट्रीय एकता ।

यूनिट –3

शिक्षा मनोविज्ञान (Educational Psychology)

1. परिचय –मनोविज्ञान क्या है?इसका क्षेत्र एवं अन्य विज्ञानों से सम्बन्ध ।
2. मूल लक्षण – अनुवांशिक तथा पर्यावरणीय-मनोविज्ञान व्यक्तित्व के प्रकार ।
3. व्यक्ति और उसकी उत्पत्ति ।
4. न्यूरो – सेंसरी सिस्टम-सेसरी मोटर आदि ।
5. वृद्धि सामर्थ्य-आई.क्यू.एवं पी.क्यू-व्यक्तिगत अन्तर –वृद्धि लघुता,मोरोन्स-इम्बेसाइलस एवं इडियट्स ।
6. मूल प्रवृत्ति एवं संवेग ।

यूनिट –4

1. अधिगम – अधिगम के सिद्धान्त ।
 - (i) अनुकरण
 - (ii) कण्डीशण्ड रैस्पोंस ।
 - (iii) ट्रायल व एरर ।
 - (iv) इनसाइट
2. अधिगम की विधि
 - (i) रेडीनेस
 - (ii) अभ्यास
 - (iii) प्रभाव
 - (iv) क्रमिकता
 - (v) आत्मीयता
3. अधिगम का स्थानान्तरण – शारीरिक कुशलताओं के संदर्भ में ।
4. विकास की अवस्थायें ।
5. अभिप्रेरणा- अर्थ,आवश्यकता एवं प्रकार ।
6. मनोविज्ञान के व्यावहारिक सुझाव ।

शारीरिक शिक्षा में संगठन, प्रशासन, पर्यवेक्षण एवं पद्धतियाँ
(Organisation, Administration, Supervision & Method in Physical Education)

यूनिट-1

द्वितीय प्रश्न पत्र

1. भूमिका – सामान्य शिक्षा से शारीरिक शिक्षा का सम्बन्ध, संगठन तथा प्रशासन का तात्पर्य-संगठन का महत्व। संगठन के निदेशक सिद्धान्त।
2. स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा की योजनायें – विद्यालय, महाविद्यालय, विश्वविद्यालय, जनपद राज्य।
3. शारीरिक शिक्षा की सुविधायें तथा मापदण्ड।
खेल के मैदान – वाह्य एवं आन्तरिक शिक्षण संस्थाओं के लिए माकन खेल के मैदानों का विन्यास (Lay out) एथलेटिक पथ की देखभाल तथा अनुरक्षण भीड़भाड़ युक्त शहरों के विद्यालयों में खेल के मैदान का अभाव की समस्या उसका समाधान- सार्वजनिक क्रीड़ा स्थल।
जिम्मेजियम- शिक्षण संस्थाओं के लिए मानक निर्धारण एवं देखभाल।
तरणताल- शिक्षण संस्थाओं के लिए मानक तरणताल के प्रकार (भरना खाली करने वाले निरन्तर तथा अनवरत वितरण प्रकार ताल का निर्माण देखभाल एवं अनुरक्षण, ताल के नियम।)
साजसज्जा- शिक्षण संस्थाओं के लिए न्यूनतम आवश्यकता, साजसज्जा की खरीद (नीति एवं प्रक्रिया) सामानों की देखभाल (सामान्य एवं विशेष।)
कार्यकर्ता के नेतृत्व – प्रशिक्षित नेता की आवश्यकता शारीरिक शिक्षण प्रशिक्षण की योग्यतायें, अध्यापन कार्यभार तथा शिक्षण – छात्र अनुपात की शारीरिक शिक्षण से सम्बन्ध – शिक्षण, प्रधानाचार्य, निरीक्षक, कक्षाध्यापक, अभिभावक तथा समुदाय छात्र, नेतृत्व।
4. **कार्यक्रम निरूपण** – पाठ्यक्रम की आवश्यकता एवं महत्व पाठ्यक्रमों की तैयारी तथा विकास। कार्यक्रमों के प्रकार, कार्यक्रम निर्धारण को प्रभावित करने वाले तत्व, सुदृढ़ योजनाओं की विशेषता।
समस – सारणी निर्धारण – विद्यालय की समय – सारणी में शारीरिक शिक्षा का समोवश करना।
पूर्व विद्यालयी तथा परा विद्यालयी क्रियाकलाप – शारीरिक शिक्षा के घंटों के प्रकार – दैनिक समय – समय पर तथा वार्षिक कार्यक्रम।
अभ्यन्तरिक कार्य लक्ष्य – पुरस्कार, संगठन एवं क्रिया।
वाह्य कार्य – लाभ और कमियां – अन्तर्संस्था प्रतिक्रियाओं का आयोजन एवं संचालन, खेल तथा भ्रमण।
5. वित्त एवं बजट – आय के स्थिति, व्यय के स्वीकृत अंग, खेलकूद अथाव शारीरिक शिक्षा मदों के प्रयोग में बजट निर्धारण एवं संचालन लेखा तैयार करना।
6. कार्यालय प्रबन्ध – विभिन्न प्रकार के रिपोर्ट, अभिलेख एवं रजिस्ट्रों का अनुरण, उनकी जांच एवं परवर्ती कार्य।
7. शारीरिक शिक्षा का संवर्धन – जनसम्पर्क कान्फ्रेंस क्लिनिक एवं संस्थान, शारीरिक शिक्षा संगठन।

यूनिट- 2

1. भूमिका (पर्यवेक्षण) :-
(अ) पर्यवेक्षण का अर्थ एवं उपयोगिता – पर्यवेक्षण के निदेशक सिद्धान्त।
(ब) पर्यवेक्षण के मूल तत्व।
2. पर्यवेक्षण के गुण – योग्यता – प्रशासक एवं शारीरिक शिक्षाध्यापक से उनका सम्बन्ध।
3. पर्यवेक्षण के कर्तव्य – प्रशासनिक कर्तव्य, सुविधाओं, प्रशिक्षण तथा व्यावसायिक विकास से सम्बद्ध फार्म।
4. अध्यावधि निरीक्षण की तकनीक – व्यक्तिगत एवं समूह कान्फ्रेंस सूचना प्रकाशन एवं प्रदर्शन।

यूनिट -3

1. पाठयोजना – सामान्य, विशेष।
2. प्रतिस्पर्धायें एवं टूर्नामेंट्स – टूर्नामेंट एवं लीग समूह प्रतियोगिता, अभ्यन्तरिक वाह्य खेल प्रतियोगिता जिम्नास्टिक्स प्रतियोगिता, खेल दिवस।
3. प्रोस्याहन एवं पुरस्कार।
4. परीक्षण एवं मापन – आवश्यकता एवं महत्व, शारीरिक शिक्षा में विभिन्न प्रकार के परीक्षण।
5. प्रशिक्षुओं का वर्गीकरण – आवश्यकता एवं महत्व, वर्गीकरण की विधियाँ।

यूनिट –4

1. भूमिका (प्रविधियाँ) – प्रविधियों का अर्थ एवं महत्व, प्रविधियों को प्रभावित करने वाले कारक।
2. प्रस्तुत करने की तकनीक–
 - (अ) व्यक्तिगत तैयारी – तकनीकी तैयारी
वस्तु विन्यास (Organising Subject Matter)
शिक्षण सहायक वस्तुएं (Teaching Aids)

कक्षा प्रबन्ध (Class Management)

- (ब) प्रस्तुत करने के सोपान–
 - अभिरूचि जागरण (Orientation), अन्वेषण, सुधार एवं पुनरावृत्ति, चर्चा एवं मूल्यांकन।
 - (स) क्रियाकलापों के शिक्षण की विभिन्न प्रविधियाँ, आदेशात्मक विधि, प्रदर्शन विधि, इच्छानुसार विधि, निश्चित व्यायाम विधि, अंश एवं पूर्णविधि।
 - (द) आदेशन (Commanding)
3. कार्यक्रमों का चुनाव एक शिक्षण –
 - (क) स्थानीय व्यायाम में सहित औपचारिक क्रियाकलाप।
 - (ख) जिमनैस्टिक्स।
 - (ग) तालबद्ध कार्य।
 - (घ) मुख्य खेल।
 - (ङ) छोटे खेल।
 - (च) ट्रैक एवं मैदान।
 - (छ) रक्षात्मक कलायें।
 - (ज) एक्वैटिक्स।

कार्यवहन एवं प्रशिक्षण के सिद्धान्त
(Principles of officiating & Coaching)

यूनिट –1
तृतीय प्रश्न –पत्र

निम्नलिखित खेलों के कार्यवहन प्रशिक्षण के सिद्धान्त एवं प्रयोग। फुटबाल, हाकी, बालीवाल, बास्केटबाल, क्रिकेट, कबड्डी, खो-खो, कुश्ती, तैराकी, एथलेटिक्स, टेबुल-टेनिस, जिम्नैस्टिक, बैडमिंटन, हैण्डबाल एवं योग।

निम्नलिखित शीर्षकों के अन्तर्गत प्रत्येक खेल का अध्ययन होगा—

- (क) सम्बन्धित खेल का इतिहास एवं विकास,
- (ख) खेल के मैदान का मापन एवं चिन्हांकन,
- (ग) मानक खेल उपकरण,
- (घ) नियम एवं उनकी व्याख्या,

यूनिट –2

1. विभिन्न खेलों के अधिकारियों के कर्तव्य – कार्यवहन प्रणाली, स्थान संकेत आदि।
2. प्रशिक्षण का दर्शन – प्रशिक्षक के व्यक्तिगत गुण एवं अर्हतायें।
3. गामक क्षमता के घटक –गति, शक्ति, सहनशीलता, लोच, तालमेल क्षमता।
4. प्रशिक्षित भार एवं रिकवरी।

यूनिट –3

प्रशिक्षण के सिद्धान्त—

1. आध्यापन, प्रशिक्षण एवं कोचिंग के वैज्ञानिक सिद्धान्त, गुरुत्वाकर्षण बल –न्यूटन का नियम, उत्तेलक, समरूपता, गति वेग (सही स्वरूप एवं शेली के सदर्थ में) गति एवं सटीकता।
2. प्रशिक्षण में पीरीऑडीजेशन।

यूनिट –4

- (क) अनूकूलन व्यायाम।
- (ख) भार प्रशिक्षण।
- (ग) आधारभूत कौशल का अध्यापन कौशल का आयाम।
- (घ) लीड-अप गेम।
- (ङ) स्थान मूलक गेम।
- (च) नीति –आक्रमण एवं बचाव।

शरीर रचना शरीर क्रिया एवं व्यायाम में क्रिया विज्ञान
Anatomy, Physiology and Exercise Physiology

यूनिट – 1

चतुर्थ प्रश्न – पत्र

1. जीवों का स्वरूप।
2. कोशिका एवं इसके अंग –कोशिका विभाजन, जीवन का कोशकीय आधार।
3. आनुवांशिकता।
4. विकास मनुष्य का अपने की विकास मूलक ढालना का संक्षिप्त विवरण।
5. मानव शरीर में उत्तक तथा शरीर की सामान्य व्यवस्था।
6. कंकाल की व्यवस्था – कंकाल के कार्य पसलियाँ एवं कशेरुक दण्ड, कंकाल का लिंग,वैभिन्न पैरो का घुमाव शरीर की संधियों का सामान्य वर्णन एवं प्रत्येक उदाहरण।
7. मांसपेशियों के प्रकार एवं उनके भेद।

यूनिट –2

1. रक्त एवं परिसंचरण तंत्र—
रुधिर के तत्व एवं उनके कार्य रुधिर का कार्य रक्त समूह एवं रक्त संचरण, हृदय रक्त की संरचना की गांठे, हृदय रक्त के तत्व, हृदय मांसपेशियों के तत्व रुधिर संरचना हृदयक्रम, रक्तचाप – नाड़ी रक्त कोष, लसिका संरचना।
2. श्वसन तंत्र – श्वास पथ, फेफड़े और उनकी संरचना तथा फुसफुस याचिकता में गैसों का विनिमय।
3. पाचन तंत्र – जिह्वा,दांत,लार ग्रन्थियों,ऊपर बड़ी एवं छोटी आंत, पैक्रियाज एवं लिवर की संरचना एवं कार्य।
4. उत्सर्जन तंत्र— गुर्दा एवं त्वचा की संरचना एवं कार्य।
5. अन्त : स्रावी ग्रन्थियां – केवल कंठ ग्रन्थि उपकंठ ग्रन्थि, पीटयूटरी ग्रन्थि, मूल तंत्र ग्रन्थि एवं योन ग्रन्थि का संक्षिप्त विवरण।
6. तंत्रिका तंत्र –संक्षिप्त विवरण।
7. विशेष ज्ञानेद्रियाँ— नेत्र एवं कान की संरचना एवं कार्य का संक्षिप्त विवरण।

यूनिट –3

1. स्केलेटन पेशियाँ— पेशी का ढांचा, पेशी तुन्त,पेशी तन्तु का संकुचन माध्यम, लाल एवं सफेद पेशियाँ, पेशी में तंत्रिका एवं प्रेरक इकाईयाँ,पेशी स्पिन्डिल्स,पेशियों में रक्त आपूर्ति,पेशियों का रासायानिक बनावट,पेशियों की उपयोगिता, पेशीय संकुचन, हृदय पेशी,व्यायामोपरान्त पेशी तंत्र पर प्रतिरक्षण का प्रभाव।
2. पेशी गतिविधियों पर तंत्रिका नियंत्रण – मस्तिष्क नियंत्रण प्रतिक्रिया काल उत्थाहवर्धन एवं संगीत का भावनाओं जेनिका प्रथाव, उत्तेजना व कार्य क्षमता।
3. पेशीगत कार्यों के लिए ईंधन।
4. शारीरिक शिक्षा में आक्सीजन की भूमिका— आक्सीजन की मांग,आक्सीजन तरण, व्यायाम के बाद शक्ति संचय की प्रक्रिया में क्षमता सीमित करने वाले कारक के रूप में आक्सीजन प्राप्ति एवं आक्सीजन तरण आक्सीजन ग्रहण की दर निर्धारण करने वाले कारक।
5. श्वसन – आन्तरिक एवं वाह्य श्वसन, फुफुसीय निश्वसन, शारीरिक क्रियाविधि में फेफड़े निश्वसन की सूक्ष्मता, जीवनी शक्ति, द्वितीय वायु, श्वसन पर प्रशिक्षण का प्रभाव।

यूनिट –4

1. रक्त संचरण एवं हृदय—कार्डियक आउटपुट का मापन, व्यायाम का मिनेन्ट वाल्यूम एवं स्टोक वाल्यूम पर प्रभाव, व्यायाम के समय संचारी समायोजन, प्रशिक्षण का स्ट्रोक वाल्यूम पर प्रभाव।
2. नाड़ी स्पन्दन दर – नाड़ी स्पन्दन दर को प्रभावितकरने वाले कारक,प्रशिक्षण का नाड़ी स्पन्दन दर पर प्रभाव।
3. रक्त दाब।
4. थकान, उबन, ताजगी का अभाव।
5. थकान के प्रकारी—
थकान के स्थान (थकान की दशा)— उबर, ताजगी का अभाव, तंत्रिकाजन्य विघटन।
शारीरिक सक्षमता का अर्थ – सक्षमता एवं रोग प्रतिरोधी शक्ति, शारीरिक सक्षमता की परीक्षा, शरीर प्रकार एवं शारीरिक सक्षमता से सम्बन्ध।
6. शरीर के विभिन्न तंत्रों पर प्रशिक्षण का प्रभाव – पेशीतंत्र,संचारी,श्वसन एवं तंत्रिका तंत्र।

गतिबल विज्ञान, स्वास्थ्य शिक्षा एवं खेलकूद चोट की देखभाल
Kinesiology, Health Education and Care of Athletic Injuries

यूनिट –1

पंचम प्रश्न – पत्र

1. गतिबल विज्ञान परिभाषा, अर्थ एवं क्षेत्र।
2. शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद में गतिबल विज्ञान का कार्य।
3. शरीर में संधियों की संरचना एवं उनके कार्य।
4. मांसपेशियों का उद्भव अन्तर्भेदन एवं कार्य।
5. शरीर उत्तोलक – उत्तोलक कार्य, प्रथम श्रेणी उत्तोलक, द्वितीय श्रेणी उत्तोलक, तृतीय श्रेणी उत्तोलक, खिंचाव के कोण का प्रभाव, प्रतिरोध के कोण का प्रभाव।
6. निम्नलिखित मांसपेशियों के विशेष संदर्भ में शरीर के विभिन्न अवयवों के विकास हेतु व्यायाम कार्यक्रम—
 - (i) सीने की मांसपेशियाँ।
 - (ii) पेट की मांसपेशियाँ।
 - (iii) पीठ की मांसपेशियाँ।
 - (iv) गर्दन की मांसपेशियाँ।
 - (v) उद्धर्ववाहु की मांसपेशियाँ।
 - (vi) अधीबाहु की मांसपेशियाँ।
 - (vii) जघे की मांसपेशियाँ।
 - (viii) पिंडलियों की मांसपेशियाँ।

यूनिट– 2

1. स्वास्थ्य क्या है? स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक आनुवांशिकता एवं पर्यावरण स्वास्थ्य की आवश्यकतायें।
2. व्यक्ति स्वास्थ्य, सफाई, शरीर के प्रत्येक अंग की वांछित सफाई की आदतें।
3. सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रशासन।
4. विद्यालय की स्वास्थ्य एवं समस्यायें।
5. विद्यालय स्वास्थ्य संगठन – शिक्षण सेवा एवं पर्यवेक्षण, सामुदायिक स्वास्थ्य माध्यम।

यूनिट –3

1. रोग के कारण – संक्रमणता, संक्रमणता का प्रसार, संक्रामक रोगों के निवारणार्थ सार्वजनिक स्वास्थ्य उपाय, सफाई की सामान्य प्रणालियाँ, पेयजल आपूर्ति, कूड़े की सफाई, सीवर्स, मल एवं मृत शरीरों का निस्तारण।
2. सामान्य रोग – जैसे मलेरिया, फालइलेरिया, टायफायड, हैजा, पेचिस, चेचक, कुक्कुर खांसी, डिप्थेरिया, टिटनेस, हाइड्रोफोबिया, एड्स, डेंगू, सार्स एवं कुष्ठ, उनका अध्ययन उनके रोकथाम के उपायों के संदर्भ में भी होगा।
3. प्रतिरोध क्षमता।

यूनिट – 4

1. सभी खिलाड़ियों के शारीरिक एवं चिकित्सकीय परीक्षा की आवश्यकता, भोजन, शरीर क्रिया सम्बन्धी विश्राम, क्रमिक पेशीगत व्यायाम
2. चोट रोकने में प्रशिक्षक की भूमिका।
3. एथलेटिक चोटों के सामान्य प्रकार – विकृति विज्ञान, निदान एवं चिकित्सा।
 - (क) मोच, तनाव कन्ट्र्यूजन, लेशीरेशन तथा अत्रेजन।
 - (ख) अस्थिभंग एवं सीनच्युति।
 - (ग) आन्तरिक चोटें।
4. स्थानिय चोट और उनकी प्राथमिक चिकित्सा—
 - (क) टखने
 - (ख) घुटने
 - (ग) कुहनी
 - (घ) कन्धा
 - (ङ) कलाई
 - (च) उंगलियाँ
5. फिजियोथेरेपी –
 - (क) फिजियोथेरेपी के निदेशक सिद्धान्त।
 - (ख) पद्धतियाँ, प्रयोग तथा उनका प्रभाव।

जल चिकित्सा

1. शीत दबाव – बर्फ, ठडा पानी।
2. उष्ण जल बोतल – उष्ण जल बैग।
3. उष्ण जल में डुबाना।
4. परस्पर विरोधी स्नान (शीत – उष्ण)।
5. भँवर स्नान।
6. वाष्प स्नान।

विद्युत चिकित्सा

1. डन्फ्रारेड
2. डायथर्मी
3. अल्ट्रासाउणिक

मर्दर (मसाज) स्वीडिश पद्धति

- इतिहास – शरीर क्रिया पर प्रभाव – सिद्धान्त, क्रिया प्रयोग स्ट्रैपिंग एवं सपोर्ट।
1. स्ट्रैपिंग एवं सपोर्ट।

मनोरंजन, शिविर तथा शारीरिक शिक्षा का इतिहास
(Recreation, Camping and History of Physical Education)

छठवां प्रश्न पत्र

यूनिट – 1

1. मनोरंजन परिचय – परिभाषा, क्षेत्र महत्व, दर्शन एवं उद्देश्य, क्रीड़ा, कार्य विश्राम एवं मनोरंजन में सम्बन्ध।
2. मनोरंजन का ऐतिहासिक विकास – आदिकाल संस्कृति के मनोरंजन – ग्रीककाल,रोमनकाल एवं मध्ययुग-अमेरिका में मनोरंजन का विकास, भारत में स्वतंत्रता के बाद मनोरंजन।
3. संगठन एवं प्रशासन मनोरंजन प्रदान करने वाले माध्यम – गृह शासन,ऐच्छिक, निजी एवं व्यापारिक माध्यम, ग्रामीण, नगरीय,सामुदायिक एवं औद्योगिक मनोरंजन क्षेत्र, सुविधायें, सज्जा तथा उनका रख – रखाव।
4. मनोरंजन में कार्यक्रम निर्धारण –
कार्यक्रम संरचना के सामान्य सिद्धान्त – मनोरंजन गतिविधियों के प्रकार –अभ्यन्तरिक एवं वाह्य खेल कला एवं कौशल, नाट्य, संगीत,अभिरूचियां, नृत्य, प्रकृति निरीक्षण, इतिहास, कार्यक्रमों का मूल्यांकन।

यूनिट – 2

1. शिविर स्थापन के क्षेत्र एवं महत्व, शिविर के प्रकार, शिविर स्थलों का चुनाव एवं विन्यास, शिविर का संगठन एवं प्रशासन – नेतृत्व एवं पर्यवेक्षण –शिविर कार्यक्रम एवं गतिविधियाँ शिविर कार्यो का मूल्यांकन।
2. नेतृत्व एवं नेतृत्व की तकनीक – व्यावसायिक नेता और उनकी योग्यता।

यूनिट – 3

1. प्राचीन ग्रीस में शारीरिक शिक्षा – स्पार्टा, एथेन्स, प्राचीन ओलम्पिक खेलों का उद्भव एवं विकास।
2. यूरोपीय देशों में शारीरिक शिक्षा –
बेसडीन,आल्जमन, गट्समथन, जान, स्पीस् नीटेगल, लिंग,टर्नवेरीन, आदोलन, ओलम्पिक का पुनरुद्धार।

यूनिट –4

1. प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा – आर्यों का आगमन, महाकाव्ययुग, दार्शनिक युग, बौद्ध काल, मुस्लिम काल, ग्रेट – ब्रिटेन एवं अमेरिका का प्रभाव, वाई.एम.सी.ए. और उसका योगदान।
2. शारीरिक शिक्षा में शिक्षक – प्रशिक्षण अखिल भारती खेलकूद परिषद्, कोचिंग योजनायें, राष्ट्रीय शारीरिक सक्षमता अभियान, राष्ट्रीय अनुशासन योजन नेशनल फिटनेस कोर, राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट्स एवं प्रतिस्पर्धायें।
3. राष्ट्रीय विद्यालयी खेल संगठन, अन्तर विश्वविद्यालय खेलकूद परिषदों का संगठन, एशियाई खेल डेविस कप एवं विम्बलडन,टूर्नामेंट्स विश्व चैम्पियनशिप।
4. आधुनिक भारतीय खेलों के श्रेष्ठ व्यक्ति।

M.P.Ed (PREVIOUS) -SYLLABUS

M.P.Ed. (PREVIOUS)

Paper –1

RESEARCH METHOD AND STATISTICS

UNIT-1

- 1- Meaning of Research, Need Importance and its Scope in Physical Education. Types of Research:- Basic, Applied and Action. Survey of Related Literature: - Need for Library Search, Preparation of Bibliography and Abstracts. Formulation and Development of Research Problem, Criteria in Selecting the Research Problem, Formulation of Hypothesis.

UNIT-2

- 2- Historical Research : Definition and Scope of Historical Research in Physical Education, Historical Evidence, Validity of Historical Data.
- 3- Survey and Case Studies: Place of Survey Research in Physical Education, Tools of Survey Research, Questionnaire and Interviews, Definition of Case Studies. Importance and Characteristics of Case Studies, Data Collection in Case Studies.
- 4- Experimental Research: Meaning, Scope and Nature, Control of Experimental Factor, Experimental Designs, Philosophical Research: Brief Introduction.

UNIT-3

- 1- What is Statistics? Its definition and use in Physical Education and Sports, Measure of Central Tendency –Mean, Median, Mode, Definition, Meaning and Computation from Ungrouped and Grouped Data.
- 2- Percentiles and quartiles –Meaning, Importance, Computing Percentile from Grouped Data.
- 3- Measures of Variability- Meaning of Range, Quartile deviation, Standard deviation, Computation from Grouped and ungrouped data. Use and Characteristics of Measures of Variability.
- 4- Normal Curve: Definition and Principles of normal curve, relationship of binomial and Normal curve, Skewness, Kurtosis, Standard Scales –Z- Scale, T- Scale, 6 Sigma Scale, 7 Sigma Scale.

UNIT-4

- 1- Statistical Inference: Reliability and Validity Limits, Factors Affecting Reliability. T.F. and Z Statistics, Null Hypothesis, Type I and Type II. Errors, Two and one tailed tests, significance level.
- 2- Sampling:- Sample and Stratified, random error, Sampling errors.
- 3- Correlation: Meaning, Magnitude, Computing Product Moment Method (Ungrouped and Grouped Data), Rank difference, level of significance for Correlation Coefficients. One Way and two way analysis of Variance (Introduction) LSD and Scheffes Test. Research proposal and preparation of research reports.

MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Paper - 2

M.P.Ed. (PREVIOUS)

UNIT-1

1. Concept of Management, Philosophical and Historical Background and Status.
2. Terminology in modern management Competency based approaches and implementation in sports and Physical Education.
3. Management of Sports in Schools, Colleges and Universities: inter-University, District State and National Level, Indian and International, Olympic Associations, Sports Authority of India.

UNIT-2

1. Management of Physical Education Programmes :-
 1. Progressive concepts of management, Administration, general administration theories, personnel management, programming of instructions and activities.
 2. Hierarchy of education administration in Central, State and Local authorities and individual Institute in India.
 3. Responsibilities of General Administrator, Technical Educational Administrator, Professional Educator and Specialist.
 4. Training of Administrator, Liberal Education, Group Dynamics, subject specialization.

UNIT-3

1. Supervision & Leadership:-
 - A. Responsibilities and characteristics of leaders in physical education
Training of supervisors in Physical Education.
 - (i). Personal traits of Supervisors.
 - (ii). Relationship of the Supervisors to – Administrative Officer and teachers.
2. Function of Supervisor :-
3. Duties pertaining to-Administration, Facilities, equipment, instruction and special growth.
4. Evaluation of Supervision:-
Methods, Meaning and need for evaluation, criteria of evaluation, follow up.

UNIT-4

- (i). Future processing in sport, Management: -
Theory and technique , system approach, marketing and sponsorship approach for competitive sports, successful management in future.
- (ii). Selected problem in:-
Management/Administration, professional preparation, professional ethics
class discipline and student teaching.
- (iii). Mass movement for health consciousness in the society.

SCIENTIFIC PRINCIPLES OF TRAINING

Paper - 3

M.P.Ed. (PREVIOUS)

UNIT-1

1. Sports Training
 - A. Definition of terms - conditioning, Training and Coaching.
 - B. Aim, Tasks and characteristics of sports Training.
 - C. Principles of Sports Training.
2. Training Load
 - A. Important Features of Training Load-Intensity, Density, Duration and Frequency.
 - B. Principles of Training Load.
 - C. Adaptation Process and condition of adaptation.
 - D. Overload-causes and symptoms-Tackling of overload.

UNIT-2

1. Training for Motor Components:-
 - A. Strength: Forms of strength, characteristics of strength, principles of strength, training for children and women.
 - B. Endurance: Forms of endurance, characteristics of endurance, training methods.
 - C. Speed: Forms of speed, characteristics of speed, training means and methods.
 - D. Flexibility: Forms of flexibility, characteristics of flexibility, basis of flexibility, methods of development of flexibility,
 - E. Coordinative Abilities: Characteristics of coordinative abilities, training methods.
2. Training for Motor Components for children and women.

UNIT-3

- A. Technique :-
 - Definition of skill,
 - Technique and Technical Training.
 - Characteristics of Technique.
 - Phases of skill acquisition.
 - Methods of Technique training.
 - Causes and correction of faults.
- B. Tactics :-
 1. Definition of tactics and strategy.
 2. Basic Tactical concepts- Offensive, Defensive and high performance.
 3. Methods of Tactical Training.
 4. Control of Tactical Knowledge.

UNIT-4

A. Planning and Organisation of Training

- 1) Importance of Planning.
- 2) Principles of Planning.
- 3) Systems of Planning.
- 4) Periodisation and its types.
- 5) Contents for Various Periods of training.

B. Competitions, Planning and Preparation.

- 1) Importance of Competitions.
- 2) Competition Frequency.
- 3) Main and build –up competitions
- 4) Direct preparation for an important competition.

C. Evaluation of Training.

- 1) Items to be in evaluation programme
- 2) Uses of Graphs and Principles of graphical representation.
- 3) Forms of diagrams used for evaluation checking progress.

TEST, MEASUREMENT AND EVALUATION IN PHYSICAL EDUCATION

Paper –4

UNIT –1

Introduction :

Meaning of the term's test, measurement and evaluation. Scope of evaluation programme. Principles of measurement and evaluation in the field of physical Education.

UNIT –2

Selection and Construction of Tests:

- (a) Criteria of Test selection – scientific Authenticity(Reliability, Validity, Objectivity Norms, Administrative Feasibility and Educational application) Classification of Tests-Standardised and teacher made Test (Objective and subjective Tests)
- (b) Construction of Tests-Knowledge tests and skill Tests.
- (c) Suggestion for administration of tests:
 - Medical Examination.
 - Testing Personnel
 - Time of Testing
 - Economy of Testing
 - Test Records
 - Preparation of Reports
 - Construction of Table Groups
 - Purpose of Reporting
 - Justification of particular phases of the programme
 - Worth of a change in methodology.

UNIT-3

Measurements of:

(a) Cardiovascular respiratory function:

- (i) Cooper's 12 minutes continuous Run/walk test.
- (ii) Harvard steps test and its modifications.

(b) Motor Fitness:

- (i) Oregon Motor fitness test.
- (ii) JCR test
- (iii) AAHPER youth fitness test.
- (iv) CAHPER fitness test.
- (v) Indiana motor fitness test.

(c) General Motor Ability.

- (i) Mc.Cloy's general motor Ability test.
- (ii) Methane Johnson test.
- (iii) Barrow motor ability test.

(d) Strength:

- (i) Roger's physical fitness index
- (ii) Kraus-Weber muscular strength test.

UNIT-4

- (i) **Measurement of sports skill tests:**
 - (ii) Football:- McDonald test and Johnson's test
 - (iii) Volleyball:- Brady's test, Russel and Lange test
 - (iv) Basketball:- Johnson's test, Knox test
 - (v) Badminton:- Miller, Lockhart and McPherson's test
 - (vi) Tennis:- Broer Miller test, Dyers test.
- (a) **Anthropometric measurements.**
- (i) Girth measurements-Upper arm, fore arm, calf, chest.
 - (ii) Width measurements - Femur and Humerus
 - (iii) Height measurements-standing and sitting height.
 - (iv) Skinfold measurements
- (b) **Somatotype**

M.P.Ed. (FINAL) SYLLABUS

(OPTIONAL PAPER (CHOOSE ANY FOUR))

Paper-I

PHYSIOLOGY OF EXERCISE

UNIT-1

A. Introduction:-

Definition of Physiology and Exercise Physiology. Importance and Role of Exercise Physiology in the field of Physical Education and Sports.

B. Muscle: Structure and Function:-

Gross Structure of Skeletal Muscle, Microscopic Structure of Skeletal Muscle. Contractile mechanism: - Sliding Filament theory of muscular contraction, chemical composition of skeletal muscle, Muscle fiber type (Red and White Muscle).

Unit-II

Bioenergetics:-

Aerobic and Anaerobic Metabolism. Energy for muscular contraction and biochemical changes during muscular contraction. Heat Production and thermodynamics of muscle contraction. Aerobic and Anaerobic muscular activity.

Energy Cost of Various Sports Activities:-

Definition of energy cost, Energy cost of various sports activity and various direct/indirect methods of assessing them.

Neural control of Human movement

Neuron and motor unit, transmission of nerve impulse, Bio-electric potentials, Action Potential and resting membrane potential

Neuro-Muscular junction and transmission of nerve impulse across it.

Proprioception and Kinesthesia. Tone, Posture and Equilibrium.

Unit-III

A. Effects of Exercise on various Systems-

- (i) Circulatory system.
- (ii) Respiratory System
- (iii) A brief discussion on other systems.

Oxygen debt, Recovery rate, second wind. Blood supply to skeletal muscle and regulation of blood flow during exercise

B. Other Physiological aspects of exercise and sports:-

Concept of Physical Fitness and Physical training, Warming up, Conditioning and fatigue, physiological aspects of development of strength, Endurance, Skill, Speed, Agility and coordination.

Unit-IV

Nutrition

Basic concept of a balanced diet. Appropriate diet before, during and after Activity.

Effects of alcohol, Drugs and smoking on sports performance.

Exercise and Environment:-

Work capacity under different environment condition:

Hot, Humid, Cold and High Altitude.

Obesity, Weight control and Aging

M.P.Ed. (FINAL)
Paper-II
SPORTS PSYCHOLOGY

UNTY-1

- A. Meaning, Nature and scope of sports Psychology, Development of sports psychology. Relationship of sports psychology with other sport sciences. Importance of Sports psychology in Physical education and coaches.

UNTY-2

Cognitive process in physical activities:-

Meaning of cognition, Characteristics of cognitive process in sports, Role of sensation and perception, Thinking, Imagination and Memory in physical activities .

Mental activity of athletics, mental activity and sports related goals. Meanings of attention, Dimensions of attention, strategies to develop attention.

Motor Learning:-

Meaning of motor learning, Factors affecting motor development in various periods of childhood and adolescence.

Action regulation:-

Meaning of action regulation, Important Psychological characteristics of physical activities, structure of action programme, action programme in different games and sports.

UNTY-3

Personality:-

Meaning of personality, Traits of sportsperson, Relationship of personality to sports performance, personality differences among various sports.

Motivation:-

Meaning of motive, Need, Drive, Role of motives, Attitudes and interest in physical activities.

Meaning of motivation, Techniques of motivation, Types of motivation, Relationship between extrinsic and intrinsic motivation.

Emotion:-

Meaning and types of emotion, Influence of Emotion (success and failure) On Level of aspiration, achievement, Anxiety, Fear, Frustration, Conflict and its effect on sports performance.

UNTY-4

Psychology aspect of competition:- Definition of competitions, Determinants of competitive behaviour, psychological characteristics of pre-competition, competition and post competition, selected psycho regulative techniques for relaxation and activation.

Psychological aspects of long term and short term preparation for competition psychological care of injuries prevention and coping techniques.

Social Facilitation:- Presence of others, coaction effect and audience effect in sports Factors mediating social facilitation's. Methods of investigation in sports psychology:

Various methods used in sports psychology, Different tests in sports psychology.

M.P.Ed. (FINAL)
Paper –III
CURRICULUM DESIGNS IN PHYSICAL EDUCATION

UNIT-1

Meaning and Modern concept of the curriculum, need and importance of curriculum development, the role of the teacher in curriculum development Factors affecting curriculum: - Social factors, Personnel qualification, climatic consideration, Equipment and facilities, Time suitability.

National and Professional policies, Research finding.

Basic Guide lines for curriculum construction, contest (selection and expansion). Focalization, Socialization, individualization, sequence and operation. Steps in curriculum construction.

Unit – 2

Principles of planning: Determining objective, Understanding the learner, selecting material for instruction, selecting methods of teaching, Evaluation and Follow-up.

Objectives: Meaning of Aims, Goals and objectives, Direct, concomitant and associated learning, Facility for realization of objectives.

Understanding the Learner : Growth, Development, Need characteristics, Interest of different age group and sexes, motivation effective at these levels; Physical, Psychological and social development : long term need to the learner for developing appropriate skills.

Selecting material for instruction:

Classification of activities in physical education, the outcomes of each class of activity, suitability of activities for different age groups and gender, progress in curriculum, cultural influence in the choice of activities, Flexibility of programmed material.

Selecting Methods of Teaching: Grouping of Students for instructions, Lecture, Projects, seminars, activities, Demonstration, Block of period Total Time allotment for a given activity, teaching aids, Conditioning, special gadgets of bringing up pre-requisites for learning a given skill, Provision for individual differences.

Unit – 3

Curriculum of physical Education at various levels:

Kindergarten, Elementary School, Middle School, High and Higher secondary schools, College and university, special institution (Technical School, Orphanage hostels), Special programmes for clubs, special days (National day), NPPP etc.

Relationship of Physical Education of Allied Areas:

Health education, School recreation, community recreation, Inter- School tournaments, other curricular areas in the School.

Co-education in Physical Education :

Integrating the Programmes for boys and girls, Activities suitable for co-education needs. Levels at which Co-education is desirable, special provision for development of girls Programme.

Unit – 4

Evaluation and Follow- up process in Physical Education:

Procedures for evaluation of students in physical education, Grading knowledge, skill, officiating and attitude, component for the evaluation of curriculum, Long range follow-up questionnaire studies, surveys of the needs met by the physical education programmed annual follow-up in continuous revision of curriculum. Review of committee recommendation. NCERT, CBSE, UGC, recommendation on curriculum for schools and colleges curriculum followed by professional college of physical education.

M.P.Ed. (FINAL)
Paper – IV
SPORTS BIOMECHANICS

UNIT-1

Introduction

Meaning of biomechanics, Biomechanics in physical education, sports and research. Fundamental movements and Fundamental sports skills. Concept of Movement analysis: - Kinesiological Analysis, mechanical analysis and biomechanical analysis. Understanding and principles of application derived from the following.

Unit-2

Linear, Angular and General motion

Distance and displacement (Linear and Angular), Speed and Velocity (Linear and Angular), Acceleration (Linear, Angular and Uniform Motion), Units of these. Relationship of linear and angular motion. Centrifugal and centripetal forces, Newton's laws of motions (linear and angular motion).

Unit-3

Force

Meaning, units of force, Effects of force, Components and resultant of Force. Friction force.

Work Power and Energy.

Moment of force, Moment of Inertia, Levers.

Spin, Impact and Elasticity

Fluid Mechanics

Air resistance and water resistance.

Unit-4

Analysis of fundamental Movements

Walking, Running, throwing, Lifting, Pulling, Catching and Climbing. **Analysis of fundamental sports skills**

Track and Field, Gymnastics, Swimming, Football, Hockey, Basketball, Cricket, Volleyball, Badminton and Tennis.

M.P.Ed. (FINAL)
Paper –V
SPORTS SOCIOLOGY
UNIT-1

Introduction

Meaning, Nature, and Scope of Sports Sociology.

Sports as a special phenomenon.

Sociological analysis of sports and sports Sociology as an academic discipline

Social factor (appearance, socialite, aspiration level and audience inference on participation and performance in sports.

Unit-II

Sports and Micro Social System

- (i) Study of sports groups
- (ii) Group interaction, competition and cooperation.
- (iii) Behavior characteristics, qualities role of sports leaders.
- (iv) Sports and cultures.

Sports and Macro Social Systems

- (i) Relationship between sports and socializing institutions (family, school and educational systems).
- (ii) Inter-relationship and regulation institutions (Political and Economy).
- (iii) Sports and cultural institutions (Religion and art).
- (iv) Socialization via games and sports.

Unit-III

Sports and Culture

- (i) Sports as a social institution.
- (ii) Sports an element of culture and a cultural product.
- (iii) Manipulative socialization and concerned conformity.
- (iv) Relationship between sports and culture.

Unit-IV

Social Games concerning sports in Society.

- (i) Social stratification in Sport, Sports as a stratification system.
- (ii) Discrimination and democratization in sport with special reference to Socio- economic classes and Women.
- (iii) Sports and aggression, violence in sports.
- (iv) Problem regarding Professionalisation and children in sport.

M.P.Ed. (FINAL)
Paper –VI
SPORTS MEDICINE

UNIT-1

Introduction

Concept of sports medicine. Aim, objectives, need and scope of sports medicine in Physical Education. Role of physical educators, coaches and the player in sports medicine. Team medical care. History of sports medicine in Indian and abroad.

UNIT-2

Sports problems

Low back problems and management stretching and strengthening exercise for back problems, concept of health club, sauna-bath and massage, their use and misuse.

General and Regional injuries and the Immediate Management (Brief Description)

Visceral, Soft tissue and musculo-skeletal injuries: - Tissues response to injuries, inflammation, micro and macro-trauma and stress related injuries of head, face, shoulder, arm and elbow joints. Specific injuries to the neck, Trunk, Abdominal region, thigh, knee, Lower leg, Ankle and feet, Important over-use problems and their management.

Specific Game Injuries: - Brief Account of Injuries.

Football, Hockey, Track and field, Swimming, Wrestling, Judo, Weight Lifting and Training, Tennis, Boxing, Gymnastics, Volleyball and Basketball.

UNIT-3

Therapeutic Modalities

Hydrocolateral packs (Hot and Cold) Hydrotherapy (Whirl-Pool) Diathermy, Ultrasound, Electrical Muscle Stimulation, Combination of Ultrasound and electrical muscle stimulation, Cryotherapy and compression of Cryokinetics, Cold Spray, Contrast bath, paraffin bath, infrared and ultra violet rays, Wax and laser therapy, Disputes. Sports medical probates of athletes and rehabilitation.

UNIT-4

Dope

History, Definition, Classification, Signs and symptoms, Procedure and Sampling at National and International levels. Use of drugs.

Nutrition

Planning and justification, of athletic diets for different categories of sports as per recommendations of National sports medical advisory body.

Role of water for Indian athletics. Mal nutrition and management

Gender and age problems

Sex problems in athletics. Differences between the two sexes. Advantage and disadvantage of exercises before and after pregnancy. Common old age problems and evaluation of male and female athletes.

**DISSERTATION
(IN LIEU OF PAPER)**

1. A candidate shall have the option to obtain Dissertation in lieu of a paper for M.P.Ed. final examination provided he/she has obtained at least 60% of the aggregate marks in M.P.Ed. Previous examination.
2. The student must submit his Synopsis, which will be approved by the Head. Department of physical Education, Mahatma Gandhi Kashi, Vidyapith, Varanasi on the recommendation of D.R.C.(Department Research Committee)
3. A candidate selecting this option must submit his/her thesis not less than one week before the final examination.