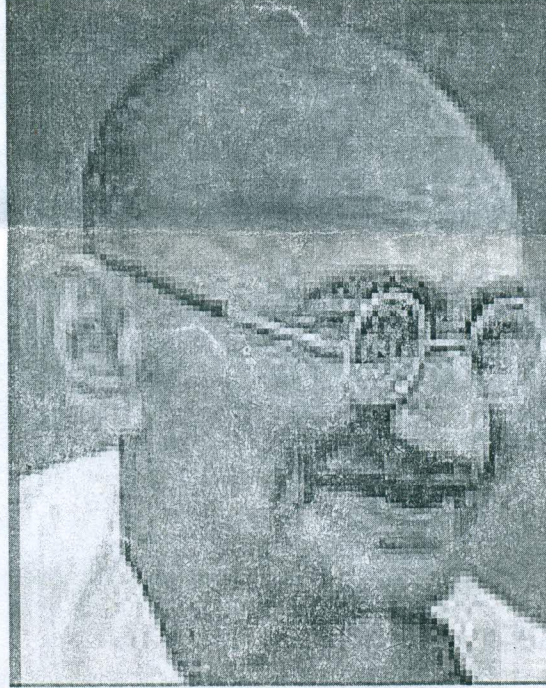




ગુજરાત વિદ્યાપીઠ

શારીરિક શિક્ષણ અને રમત વિજ્ઞાન વિદ્યાશાખા  
સાદરા, તા. જિ. ગાંધીનગર.



એમ.ફિલ અને પીએચ.ડી.ની પ્રવેશ પરીક્ષા માટેના અભ્યાસક્રમ  
(શારીરિક શિક્ષણ)

### એકમ-01

- ✓ શારીરિક શિક્ષણ અને અનુકૂલિત શારીરિક શિક્ષણ, તેમના ઉદ્દેશો શારીરિક શિક્ષણને લાગુ થતાં શિક્ષણના તત્વજ્ઞાન.
- ✓ ગ્રીસ, રોમન, સ્વીડન, રશિયા, ઈંગ્લેન્ડ, ડેનમાર્ક, જર્મની, યુએસએ, ઓસ્ટ્રેલિયા અને ચીનમાં શારીરિક શિક્ષણનો વિકાસ.
- ✓ ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણનો વૃદ્ધિ અને વિકાસ
- ✓ મનોરંજન - તેના સિદ્ધાંતો, લાક્ષણિકતાઓ અને મહત્વ. મનોરંજનમાં આધુનિક વલણો, ઈન્ડોર 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.
- ✓ રમત ગમતનાં 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-02

- ✓ શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતના ક્ષેત્રમાં કસરતીય શરીર વિજ્ઞાનની આવશ્યકતા અને મહત્વ.
- ✓ લાંબા અને ટૂંકા ગાળાની શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં શ્વાસોચ્ચાસનું રક્ત વાહિનીમાં રૂપાંતર.
- ✓ સ્નાયુ - તેના પ્રકારો, લાક્ષણિકતાઓ અને કાર્યો, સ્નાયુ તંતુની સૂક્ષ્મ રચના, સ્નાયુબદ્ધ સંકોચનનો સિદ્ધાંત, સ્નાયુ તંતુ અને રમત પ્રદર્શનના પ્રકાર, વ્યાયામ માટે સ્નાયુબદ્ધ અનુકૂલન.
- ✓ ચેતા સ્નાયુબદ્ધ જંકશન અને ચેતા આવેગ, ગતિશીલ ઈન્દ્રિયો અને ચાલાક યંત્રનું ચેતા નિયંત્રણનું પ્રસારણ.
- ✓ કસરતના જીવરાસાયણિક પાસા - ખોરાકના ઉત્પાદનોનું યથાપચય, આરામ અને કસરત દરમિયાન એરોબિક અને એનારોબિક રચના, વ્યાયામનો ઉર્જા વપરાશ માપવા માટેની પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ પદ્ધતિઓ.

- ✓ પુનઃપ્રાપ્તિ પ્રક્રિયા - થાકના શારીરિક પાસાં, શક્તિ સંગ્રહની પુનઃસ્થાપના ઓક્સિજનની પુનઃપ્રાપ્તિ કામગીરી વિષયક પાસાઓ.
- ✓ કસરત દરમિયાન શરીર વિજ્ઞાન પર વાતાવરણની અસર.
- ✓ રમત-ગમતમાં તાલીમ દરમિયાન મહિલા ખેલાડીઓના શારીરિક લિંગ તફાવતોની વિશેષ સમસ્યાઓ.
- ✓ વૃદ્ધત્વ - શારીરિક પરિણામો, જીવનશૈલીનું સંચાલન અને આરોગ્યપ્રદ વૃદ્ધત્વ.
- ✓ વિવિધ રોગનિવારક પદ્ધતિઓ અને પુનર્વસનના શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ.
- ✓ વિવિધ એર્ગોજેનિક એઈસના શારીરિક પાસાં, મસાજ મેનિપ્યુલેશન્સ અને તેની શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ.

### એકમ-03

- ✓ હલનચલન શાસ્ત્ર, જૈવચંત્ર શાસ્ત્ર, જૈવચંત્ર શાસ્ત્રમાં આધુનિક વલણો માનવ શરીરના ધારી અને સપાટી સાંધા અને તેમનું હલનચલન.
- ✓ સ્નાયુના જોડાણો - મૂળ, નિવેશ, ક્રિયા અને રમતમાં વપરાતા મુખ્ય સ્નાયુઓનો ઉપયોગ.
- ✓ ગતિ: અને 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.
- ✓ અંગ વિન્યાસ અને તેની ખાણીઓની સુધારણાત્મક કસરતો.
- ✓ મૂળભૂત ગતિક્રિયાનું હલનચલન શાસ્ત્ર સ્નાયુબદ્ધ અને યાંત્રિક વિશ્લેષણ.
- ✓ રમતગમતની મુખ્ય કુશળતાનું યાંત્રિક વિશ્લેષણ.

### એકમ-04

- ✓ રમત મનોવિજ્ઞાન - શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમત ક્ષેત્રે તેનું મહત્વ.
- ✓ રમત-ગમતના પ્રકારો, સિદ્ધાંતો અને ગતિશીલતામાં પ્રેરણા.
- ✓ મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબળો રમતના પ્રભાવને અસર કરે છે. લાગણીઓ, ચિંતા, આક્રમણ, તાણ, આત્મવિશ્વાસ, એકાગ્રતા, માનસિક પ્રેક્ટિસ અને ધ્યેય નિર્ધારણ.

- ✓ વ્યક્તિત્વ - વ્યક્તિત્વના સિદ્ધાંતો, વ્યક્તિત્વનું માપન, રમતમાં જૂથની ગતિશીલતા, જૂથ સંવાદિતા અને નેતૃત્વ
- ✓ જ્ઞાનાત્મક પ્રક્રિયાને યાદશક્તિ અને વિચારસરણી, મોટર કુશળતા શીખવાના સિદ્ધાંતો.
- ✓ રમતમાં તાલીમ સંક્રમણનો પ્રભાવ અને તેના પ્રકારનું સ્થાનાંતર.
- ✓ પ્રભાવ / સ્પર્ધા માટે લાંબા અને ટૂંકાગાળાની માનસિક તૈયારી.
- ✓ સક્રિયકરણ અને છૂટછાટ માટે માનસિક કુશળતા તાલીમ.
- ✓ દર્શકો અને રમતગમતનું પ્રદર્શન.

#### એકમ-05

- ✓ 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, પંસદગી 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-06

- ✓ 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, ઈલેક્ટ્રિક આઘાત અને સામાન્ય રમતોની ઈજાઓ માટે પ્રાથમિક સારવાર.
- ✓ પ્રદૂષણ - હવા, પાણી, ધ્વનિ અને વિકિરણ, આરોગ્ય ઉપર પ્રદૂષણનો 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-07

- ✓ રમત તાલીમ - તેની લાક્ષણિકતાઓ અને સિદ્ધાંતો ભાર, તેની સુવિધાઓ, સિદ્ધાંતો અને અનુકૂળન પ્રક્રિયા. તાલીમ ભાર ચાલાકનું સ્વરૂપ અને પદ્ધતિઓ, અતિભાર, તેના કારણો, લક્ષણો અને ઉપચારોના પગલાં.
- ✓ શક્તિ - તેની લાક્ષણિકતાઓ, શક્તિના પ્રકારો, શક્તિના વિકાસના નિર્ધારિત પરિબલો.
- ✓ સહનશક્તિને તેની લાક્ષણિકતાઓ, સહનશીલતાના પ્રકારો, સહનશીલતા અને સહન શક્તિ 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 વ્યુહરચના.
- ✓ આયોજન - તેનું મહત્વ અને સિદ્ધાંતો, આયોજનના પ્રકારો.
- ✓ સમયગાળો - તેનું મહત્વ, ઉદ્દેશો અને સમયગાળાના પ્રકારો, વિવિધ સમયગાળાની વિભાવના - તૈયારી, સ્પર્ધા અને સંક્રમણ, સ્પર્ધાના પ્રકાર.

#### એકમ-08

વિવિધ રમતોના નિયમો, પંચકાર્ય અને મેદાન આયોજન

- ✓ ખેલફૂદ, કબડ્ડી, ખો-ખો, વોલીબોલ, બાસ્કેટબોલ.
- ✓ હેન્ડબોલ, ક્રિકેટ, હોકી, ફૂટબોલ, સોફ્ટબોલ.
- ✓ નેટબોલ, ટેબલ ટેનિસ, લોન ટેનિસ, બેડમિન્ટન.
- ✓ મલખમ, જુડો, કુસ્તી, જિમ્નાસ્ટિક, યોગ.

#### એકમ-09

- ✓ કસોટી, માપન અને મૂલ્યાંકનનો ઇતિહાસ, કસોટીના પ્રકારો, મહત્વ, સિદ્ધાંતો, મૂલ્યાંકન પ્રક્રિયા
- ✓ કસોટી પસંદગીનાં ધોરણો, કસોટી કાર્યક્રમનો વહીવટ, કસોટીની રચના, શારીરિક યોગ્યતાની કસોટીઓ, ગત્યાત્મક યોગ્યતા અને સામાન્ય ગત્યાત્મક શક્તિ કસોટીઓ. ગત્યાત્મક શિક્ષણ
- ✓ આરોગ્ય સંબંધિત પરીક્ષણો, જ્ઞાનાત્મક કસોટીઓ, સ્નાયુબળ માપન કસોટીઓ, રૂધિરવાહિની સહનશક્તિ માપન કસોટીઓ, રમત કૌશલ્ય કસોટીઓ, મનોવૈજ્ઞાનિક અને સામાજિક કસોટીઓ, શરીરમિતિ માપન અને કસોટીઓ, ઝડપ, પ્રતિક્રિયા સમય અને ગતિસુમેળ માપન કસોટીઓ
- ✓ શારીરિક ઘટનાઓનું પરીક્ષણ, બ્લડપ્રેશર, ગ્રાસ આવર્તન ક્ષમતા, હૃદયના ધબકારા, શરીરનું તાપમાન, શરીરની રચના

## એકમ-10

- ✓ 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 અ તૈયારી, ખરીદી અને તેના હિસાબોની પ્રક્રિયા.
- ✓ નિરીક્ષણ - ઉદ્દેશો, સિદ્ધાંતો અને દેખરેખનું મહત્વ. દેખરેખની તકનીકીઓ સુપરવાઈઝરની ફરજો અને જવાબદારીઓ.
- ✓ સુવિધા વ્યવસ્થાપન - સુવિધાઓનું આયોજન, ખરીદી અને જાળવણી - ઈનડોર અને આઉટડોર સુવિધાઓ, રમતગમતના માળખાકીય સુવિધાઓનું આયોજન અને સંચાલન, રેકોર્ડ મેનેજમેન્ટ.
- ✓ સ્પોર્ટ્સ મેનેજરની ભૂમિકા - આંતર વ્યક્તિત્વપૂર્ણ માહિતીપ્રદ અને નિર્ણય લેવાની, વ્યવસ્થાપક કુશળતા - માનવ તકનીકી અને વિભાવના. રમત વ્યવસ્થાપકની આવડત અને લાયકાત.
- ✓ ઈવેન્ટ મેનેજમેન્ટ - તેના સિદ્ધાંતો, આયોજન, ચેક સૂચિ, રિહર્સલ, પ્રવાસના કાર્યક્રમ, અમલ, અહેવાલ અને ઈવેન્ટની અનુવર્તી કાર્યવાહી.
- ✓ જાહેર સંબંધો - શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં જાહેર સંબંધોના સિદ્ધાંતો, સમૂહ માધ્યમો - સંદેશાવ્યવહાર અને પ્રચાર, જાહેર સંબંધ અધિકારીની લાયકાતો.

## (શારીરિક શિક્ષણ - સંશોધન, આંકડાશાસ્ત્ર અને કોમ્પ્યુટર)

એકમ-01 - શારીરિક શિક્ષણમાં સંશોધનનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રકૃતિ

- ✓ શારીરિક શિક્ષણમાં સંશોધનનું મહત્વ
- ✓ શારીરિક શિક્ષણમાં સંશોધન ક્ષેત્રો
- ✓ શારીરિક શિક્ષણમાં સંશોધનના પ્રકારો

એકમ-02 - સમસ્યાનો અર્થ, વ્યાખ્યા, સમસ્યા પ્રાપ્તિના સ્ત્રોત

- ✓ સમસ્યા પસંદગીના ધોરણો
- ✓ સંબંધિત સાહિત્યનું અધ્યયન અને તેના પ્રકાર

એકમ-03 - નમૂનાનો અર્થ, વ્યાખ્યા, સમસ્યા પ્રાપ્તિના સ્ત્રોત

- ✓ નમૂનાનું મહત્વ
- ✓ સંશોધન ઉપકરણનો અર્થ, ઉપકરણની વિશેષતાઓ, અવલોકન, પ્રશ્નાવલિ મુલાકાત અને વ્યક્તિ અભ્યાસ
- ✓ ઉપકલ્પનાની રચના અને પ્રકારો

એકમ-04 - સંશોધન પદ્ધતિ અને પ્રક્રિયા

- ✓ ઐતિહાસિક સંશોધનનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રાથમિક સંદર્ભસ્થાનો અને ગૌણસંદર્ભ સ્થાનો આંતરિક વિવેચન અને બાહ્ય વિવેચન
- ✓ વર્ણનાત્મક સંશોધન, સર્વેક્ષણ અભ્યાસનો અર્થ, વ્યાખ્યા, અગત્યતા
- ✓ પ્રાયોગિક સંશોધનની વ્યાખ્યા, જરૂરીયાત, યોજના અને પ્રાયોગિક રચનાઓ

સંશોધન અહેવાલ

- ✓ સંશોધન પ્રસ્તાવના અથવા દરખાસ્ત
- ✓ સંશોધન અહેવાલ
- ✓ ટૂંકસાર

એકમ-05 - આંકડાશાસ્ત્રનો અર્થ, વ્યાખ્યા, સ્વરૂપ અને અગત્યતા

એકમ-06 - આવૃત્તિ વિતરણ - પ્રાપ્તાંક, શ્રેણીના પ્રકાર, આવૃત્તિ વિતરણ રચના



- ✓ આલેખનો અર્થ, વ્યાખ્યા, ઉપયોગિતા અને પ્રકારો
- ✓ મધ્યવર્તી સ્થિતિના માપો: મધ્યક, મધ્યસ્થ, બહુલક, ચતુર્થકો, દશાંશકો અને શતાંશકો

એકમ-07 - પ્રસારમાનનાં માપો, વિસ્તાર, સરેરાશ વિચલન, ચતુર્થક વિચલન, પ્રમાણિત વિચલન

એકમ-08 - સહસંબંધાંક (1) સ્પીયરમેન (ગુણનપ્રધાન)ની રીત (2) ક્રમાંક સહ સંબંધની રીત

- ✓ પ્રમાણ વક્ર અર્થ, ગુણધર્મો, વિરૂપતા, કકુદતા
- ✓ આંકડાશાસ્ત્રમાં કોમ્પ્યુટરની ઉપયોગિતા

એકમ-09 - ટી-ગુણોત્તર, વિચરણ પૃથક્કરણ અને  $X^2$  (કાઈ સ્કવેર)

એકમ-10 - કોમ્પ્યુટર એપ્લિકેશન

- ✓ વિવિધ સર્ચ એન્જિન
- ✓ ઓપન ઓફિસ
- ✓ ડેટા વિશ્લેષણ અને પૃથક્કરણ માટે આંકડાકીય પ્રક્રિયાના પેકેજ (SPSS)
- ✓ ઈ-મેઈલ