

SYLLABUS

LECTURER (SCHOOL EDUCATION)

PAPER – I

PHYSICAL EDUCATION

I. राजस्थान का भौगोलिक, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक एवं सामान्य ज्ञान :

भौतिक विशेषताएं, जलवायु, जल निकासी, वनस्पति, कृषि, पशुधन, डेयरी विकास, जनसंख्या वितरण, वृद्धि, साक्षरता, लिंगानुपात, जनजातियाँ, उद्योग एवं प्रमुख पर्यटन केंद्र।

राजस्थान की प्राचीन संस्कृति एवं सभ्यता, कालीबंगा, आहड़, गणेश्वर, बैराठ।

8वीं से 18वीं शताब्दी तक राजस्थान का इतिहास

- गुर्जर प्रतिहार
- अजमेर के चौहान
- दिल्ली सल्तनत से संबंध-मेवाड़, रणथंभौर और जालौर।
- राजस्थान और मुगल- सांगा, प्रताप, आमेर के मानसिंह, चंद्रसेन, बीकानेर के राय सिंह, मेवाड़ के राज सिंह।

राजस्थान में स्वतंत्रता संग्राम का इतिहास

- 1857 की क्रांति।
- राजनीतिक जागृति।
- प्रजामंडल आंदोलन।
- किसान एवं आदिवासी आंदोलन।

राजस्थान का एकीकरण

समाज और धर्म

- लोक देवता और देवियाँ।
- राजस्थान के संत।
- वास्तुकला - मंदिर, किले और महल।
- चित्रकला - विभिन्न स्कूल।
- मेले और त्यौहार।
- रीति-रिवाज, पोशाक और आभूषण।
- लोक संगीत और नृत्य।
- भाषा और साहित्य।

राजस्थान की राजनीतिक एवं प्रशासनिक व्यवस्था :

- राज्यपाल का कार्यालय; भूमिका एवं कार्य।
- मुख्यमंत्री एवं मंत्रिमंडल (राज्य मंत्रिपरिषद)।
- राज्य सचिवालय एवं मुख्य सचिव।
- राजस्थान लोक सेवा आयोग का संगठन एवं भूमिका।

- राज्य मानवाधिकार आयोग।
- पंचायती राज (स्थानीय स्वशासन प्रशासन)।
- राजस्थान में राज्य विधानसभा।

II. राजस्थान के समसामयिक मामले:

- सामाजिक-आर्थिक, राजनीतिक, खेल एवं खेलकूद पहलुओं से संबंधित राज्य स्तर पर प्रमुख समसामयिक मुद्दे एवं घटनाएं।

III. विश्व एवं भारत का सामान्य ज्ञान :

- महाद्वीप, महासागर एवं उनकी विशेषताएं, वैश्विक पवन प्रणाली, पर्यावरणीय मुद्दे एवं रणनीतियां, वैश्वीकरण एवं इसके प्रभाव, जनसंख्या वितरण एवं प्रवास।
- भारत : - भौतिक विशेषताएं, मानसून प्रणाली, जल निकासी, वनस्पति एवं ऊर्जा संसाधन।

भारतीय अर्थव्यवस्था :

- भारत में कृषि, उद्योग एवं सेवा क्षेत्र में वृद्धि एवं विकास। भारत का विदेशी व्यापार: रुझान, संरचना और दिशा।

भारतीय संविधान, राजनीतिक व्यवस्था और विदेश नीति:

- भारत का संवैधानिक इतिहास, 1919 और 1935 के भारत सरकार अधिनियमों के विशेष संदर्भ में।
- भारतीय संविधान- अंबेडकर की भूमिका, संविधान निर्माण, मुख्य विशेषताएं, मौलिक अधिकार, मौलिक कर्तव्य, राज्य नीति के निर्देशक सिद्धांत।
- भारतीय राष्ट्रपति और प्रधान मंत्री के कार्यालय।
- राजनीतिक दल और दबाव समूह।
- भारत की विदेश नीति के सिद्धांत और इसके निर्माण में नेहरू का योगदान।
- भारत और यू.एन.ओ., वैश्वीकरण के विशेष संदर्भ के साथ अंतर्राष्ट्रीय राजनीति में उभरते रुझान।

IV. शैक्षिक मनोविज्ञान:

- **शैक्षिक मनोविज्ञान** - कक्षा स्थितियों में शिक्षक के लिए इसका अर्थ, दायरा और निहितार्थ।
- **शिक्षार्थी का विकास** - वृद्धि और विकास की अवधारणा, शारीरिक, भावनात्मक, संज्ञानात्मक, नैतिक और सामाजिक विकास।
- **सीखना** - इसका अर्थ और प्रकार, सीखने के विभिन्न सिद्धांत और शिक्षक के लिए निहितार्थ, सीखने का हस्तांतरण, सीखने को प्रभावित करने वाले कारक, रचनात्मक सीखना।
- **व्यक्तित्व** - अर्थ, सिद्धांत और माप, समायोजन और इसका तंत्र, कुसमायोजन।
- **बुद्धिमत्ता और रचनात्मकता** - अर्थ, सिद्धांत और माप, सीखने में भूमिका, भावनात्मक बुद्धिमत्ता- अवधारणा और अभ्यास।
- **प्रेरणा** - सीखने की प्रक्रिया में अर्थ और भूमिका, उपलब्धि प्रेरणा।
- **व्यक्तिगत अंतर** - अर्थ और स्रोत, विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की शिक्षा - प्रतिभाशाली, धीमी गति से सीखने वाले और अपराधी।
- **शिक्षा में अवधारणा और निहितार्थ** - आत्म अवधारणा, दृष्टिकोण, रुचि और आदतें, योग्यता और सामाजिक कौशल।

SYLLABUS

LECTURER (SCHOOL EDUCATION)

PAPER – II

PHYSICAL EDUCATION

1. माध्यमिक और वरिष्ठ माध्यमिक स्तर की शारीरिक शिक्षा का सामान्य ज्ञान :

● **शारीरिक शिक्षा** : अर्थ, लक्ष्य, उद्देश्य, दायरा, आवश्यकता और महत्व। शारीरिक शिक्षा के बारे में गलत धारणाएँ और शारीरिक शिक्षा की आधुनिक अवधारणा।

जैविक आधार : आनुवंशिकता और पर्यावरण, कालानुक्रमिक, शारीरिक, शारीरिक और मानसिक आयु। शरीर के प्रकार/वर्गीकरण, दूसरी हवा, ऑक्सीजन ऋण और गतिज भावना और VO2 अधिकतम।

मनोवैज्ञानिक आधार : सीखना, व्यक्तित्व, वृत्ति, भावनाएँ, उद्देश्य और प्रेरणा।

समाजशास्त्रीय आधार : परंपराएँ, नेतृत्व, समूह गतिशीलता, समाजीकरण और सामाजिक संपर्क।

दार्शनिक आधार : आदर्शवाद, व्यावहारिकता, प्रकृतिवाद, यथार्थवाद, अस्तित्ववाद और मानवतावाद।

● **शारीरिक फिटनेस, स्वास्थ्य और जीवनशैली**: वार्मिंग अप, लिम्बरिंग डाउन, एरोबिक और एनारोबिक गतिविधियाँ, कैलिस्थेनिक्स और लयबद्ध व्यायाम।

शारीरिक शिक्षा में बदलते रुझान और करियर विकल्प।

पूरे शरीर के विकास के लिए व्यायाम कार्यक्रम।

शारीरिक और स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस परीक्षण।

खेल बायोमैकेनिक्स, काइनेसियोलॉजी, परीक्षण और मापन और खेलों में मूल्यांकन।

खेलों में महिलाओं की भागीदारी।

सांस्कृतिक विरासत के रूप में खेल और खेल।

आसन और सामान्य आसन संबंधी विकृतियाँ।

पुनर्वास में चिकित्सीय तौर-तरीके।

खेलों में एर्गोजेनिक सहायता और डोपिंग।

खेल मालिश : इतिहास, दृष्टिकोण, प्रभाव और मालिश जोड़तोड़ के प्रकार।

सामान्य खेल चोटों के लिए रोकथाम और प्राथमिक उपचार।

2. खेल, शारीरिक शिक्षा और इसके समसामयिक मामलों का सामान्य ज्ञान:

खेल/खेल : एथलेटिक्स, बास्केटबॉल, बैडमिंटन, शतरंज, क्रिकेट, फुटबॉल, जिमनास्टिक, हैंडबॉल, हॉकी, जूडो, कबड्डी, खो-खो, टेनिस, तैराकी, टेबल टेनिस, वॉलीबॉल और कुश्ती, भारोत्तोलन, सॉफ्टबॉल, मुक्केबाजी, वुशु।

अंतर्राष्ट्रीय और राष्ट्रीय स्तर पर संबंधित खेल/खेल का इतिहास।

उपर्युक्त खेलों और खेलों के नवीनतम सामान्य नियम और कौशल परीक्षण।

उपर्युक्त खेल/खेल के खेल मैदानों का मापन और खेल उपकरणों की विशिष्टताएँ।

उपर्युक्त खेलों/खेलों के मूलभूत कौशल और उनकी रणनीतियाँ और रणनीतियाँ।

उपर्युक्त खेलों/खेलों की संबंधित खेल शब्दावली।

उपरोक्त खेलों/खेलों, प्रतियोगिता/टूर्नामेंट, विशिष्ट खेल कार्यक्रम के लिए उचित खेल उपकरण: खेल दिवस।

खेल व्यक्तित्व और पुरस्कार।

एडवेंचर स्पोर्ट्स - रॉक क्लाइम्बिंग, ट्रेकिंग, पर्वतारोहण, रिवर राफ्टिंग।

खेल संघ और महासंघ।

प्राचीन और आधुनिक ओलंपिक खेल और पैरा-ओलंपिक।

• अनुसंधान पद्धति और सूचना संचार प्रौद्योगिकी:

अनुसंधान - अर्थ, परिभाषा, समस्या का चयन, सांख्यिकीय तकनीक (एफ टेस्ट, टी टेस्ट, जेड टेस्ट, एनोवा, एसपीएसएस)।

सूचना संचार प्रौद्योगिकी - संचार और कक्षा परिचय, शिक्षण अधिगम प्रक्रिया (एमएस ऑफिस/एक्सेल)।

3. शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत, परिभाषाएँ और इतिहास :

• भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास : स्वतंत्रता से पूर्व और पश्चात काल। ग्रीस और अन्य देशों के शहर/राज्यों में शारीरिक शिक्षा।

• नेताओं और निम्नलिखित नेताओं के आंदोलनों द्वारा शारीरिक शिक्षा के विकास में योगदान : बैरन पी. कुबर्टिन, जॉन बेसेडो, गुट्स मुत्स, एच. सी. बक, जी. डी. सौधी, डॉ. पी. एम. जोसेफ, प्रो. डी. जी. वाखरकर, प्रो. करण सिंह और प्रो. अजमेर सिंह।

• साई, एसएनआईपीईएस, एनएसएनआईएस और भारत के अन्य प्रतिष्ठित संस्थान। राजस्थान राज्य खेल परिषद।

4. शिक्षा और खेल मनोविज्ञान :

• खेल मनोविज्ञान: अर्थ, परिभाषाएँ, प्रकृति और दायरा। विकास और विकास तनाव, चिंता, आक्रामकता और उनका प्रबंधन।

• मनो-शारीरिक एकता, प्रेरणा, व्यक्तित्व। मुकाबला करने की रणनीतियाँ, आत्म-सम्मान और शारीरिक छवियाँ। व्यायाम के मनोवैज्ञानिक लाभ। खेल नैतिकता, नैतिकता और नैतिक मूल्य।

5. शारीरिक शिक्षा के तरीके, पर्यवेक्षण और संगठन:

- शिक्षण विधियों के प्रकार, शिक्षण के सिद्धांत, प्रस्तुति तकनीक, शारीरिक शिक्षा का कक्षा प्रबंधन, निरीक्षण, बजट, समय सारिणी, राष्ट्रीय स्वास्थ्य कोर, बुनियादी ढाँचा।

पाठ योजना: पाठ के प्रकार, उद्देश्य और पाठ के भाग, शिक्षण सहायक सामग्री।

- योजना, रिकॉर्ड और रजिस्टर।

प्रतियोगिताओं और टूर्नामेंटों का संगठन और संचालन: नॉक-आउट, लीग, संयोजन और चुनौती या बारहमासी प्रकार के टूर्नामेंट।

जनसंपर्क: शारीरिक शिक्षा और खेल में अर्थ, महत्व।

6. प्रशिक्षण और निर्णय के सिद्धांत:

- **खेल:** सिद्धांत, विशेषताएँ और विधियाँ।

प्रशिक्षण भार अनुकूलन और अवधिकरण; महत्व, उद्देश्य, प्रकार, विभिन्न अवधियों की अवधारणाएँ।

मोटर फिटनेस घटक

- प्रशिक्षण योजनाएँ
- **प्रशिक्षण :** अर्थ, तकनीक, रणनीति और लीड-अप गेम गतिविधियाँ।
- **अधिकारी :** अर्थ, महत्व और सिद्धांत। अधिकारी/अधिकारी।
- प्रशासकों/अधिकारियों के गुण, योग्यताएँ और जिम्मेदारियाँ।

7. बुनियादी शारीरिक शारीरिक रचना, कार्य और स्वास्थ्य शिक्षा का विज्ञान:

- **शरीर रचना विज्ञान :** अर्थ, अवधारणा, शारीरिक शिक्षा और खेल में आवश्यकता और महत्त्व।

कोशिका, ऊतक और अंग प्रणाली, खेल का शरीर विज्ञान।

हड्डियाँ और जोड़ : जोड़ों के आस-पास की गतिविधि की परिभाषा, वर्गीकरण और शब्दावली।

मांसपेशियाँ : प्रकार, संरचना और कार्यात्मक वर्गीकरण, सामान्य विशेषताएँ (गुण)। कंकाल की मांसपेशियों की मैक्रो और माइक्रो संरचना, स्लाइडिंग फिलामेंट सिद्धांत, रक्त का शरीर विज्ञान।

व्यायाम शरीर विज्ञान : शारीरिक शिक्षा और खेल में अर्थ, आवश्यकता और महत्व। शारीरिक प्रणालियों पर व्यायाम के प्रभाव, जैव-ऊर्जा विज्ञान।

- **स्वास्थ्य :** आयाम, पारिस्थितिकी, स्पेक्ट्रम, निर्धारक और सकारात्मक स्वास्थ्य, स्वच्छता, सामुदायिक स्वास्थ्य और स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं के पहलू।

स्वास्थ्य शिक्षा : अवधारणा, उद्देश्य, महत्व और सिद्धांत।

खेल, पोषण, संतुलित आहार और खेल गतिविधियों के अनुसार आहार, वजन प्रबंधन।

भारत में स्वास्थ्य समस्याएँ।

रोग : संक्रामक, गैर-संक्रामक और वंशानुगत। खिलाड़ियों पर शराब, तंबाकू और नशीली दवाओं के प्रभाव।

ड्रग्स और डोपिंग, एथलेटिक्स देखभाल, पुनर्वास।

8. मनोरंजन, शिविर और योग:

- **मनोरंजन** : परिभाषा, प्रकार, दायरा, महत्व, दर्शन और उद्देश्य। खेल के सिद्धांत।
- मनोरंजन प्रदान करने वाली एजेंसियाँ, सुविधाएँ, उपकरण और उनका रखरखाव, मनोरंजक गतिविधियों के प्रकार।
- **कैम्पिंग** : कैम्प का दायरा, महत्व और प्रकार, कैम्प स्थलों का चयन और लेआउट, कैम्पों का संगठन और प्रशासन।
- **योग** : अर्थ, प्रकार, चरण, दायरा, उद्देश्य, महत्व।
- पतंजलि का दर्शन- चित्त, व्रती, अभ्यास, पंचकोश, क्रिया योग, अष्टांग योग।
- हठ योग के बाद हठ प्रदीपिका और घेरंड संहिता और षट्कर्म,
- आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा, इसकी विधियाँ, सीमाएँ और उनका प्रबंधन।