

# शारीरिक शिक्षा (PHYSICAL EDUCATION) UP-TGT & PGT

संपादित एवं संकलित द्वारा

**डॉ. अनिल द्विवेदी**

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष शारीरिक शिक्षा विभाग  
विक्रमजीत सिंह सनातनधर्म कॉलेज, कानपुर (उत्तर प्रदेश)

**प्रो. डी. सी. लाल**

प्रोफेसर और विभागाध्यक्ष शारीरिक शिक्षा विभाग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय  
प्रयागराज (उत्तर प्रदेश)

**डॉ. अर्जुन सिंह पंवार**

सहायक प्रोफेसर  
एच.एल.एम. कॉलेज, दिल्ली-मेरठ रोड़ दुहाई,  
गाजियाबाद (उत्तर प्रदेश)



खेल और शारीरिक शिक्षा की पुस्तकों के भारत  
के प्रथम प्रकाशक और एशिया के सबसे बड़े स्टॉकिस्ट  
7/26, ग्राउण्ड फ्लोर, अंसारी रोड़ दरिया गंज, नई दिल्ली-110002

दूरभाष : +91-9999146721, 9868028838, : 011-23240261

ईमेल: [info@sportspublication.net](mailto:info@sportspublication.net)

वेबसाइट: [www.sportspublication.net](http://www.sportspublication.net)



*Published by:*

खेल और शारीरिक शिक्षा की पुस्तकों के भारत  
के प्रथम प्रकाशक और एशिया के सबसे बड़े स्टॉकिस्ट  
7/26, ग्राउण्ड फ्लोर, अंसारी रोड़ दरिया गंज, नई दिल्ली-110002  
दूरभाष : +91-9999146721, 9868028838  
ईमेल: info@sportspublication.net  
वेबसाइट: www.sportspublication.net

© 2022 प्रकाशक

ISBN : 978-93-93781-15-4

भारत में प्रकाशित 2022

इस पुस्तक के किसी भी अंश का पुनरुत्पादन या किसी प्रणाली के सहारे पुनप्राप्ति के प्रयास अथवा किसी भी तकनीकी तरीके: इलैक्ट्रॉनिक, मैकेनिकल, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या वैब माध्यम से प्रकाशक की अनुमति के बिना वितरित नहीं किया जा सकता है। प्रकाशक तथा लेखक ने अपने प्रयास से इस पुस्तक के तथ्यों तथा विवरणों को उचित स्रोतों से प्राप्त किया है। पुस्तक में प्रकाशित किसी भी सूचना की सत्यता के प्रति तथा इससे होने वाली किसी भी क्षति के लिए प्रकाशक, सम्पादक, लेखक या मुद्रक जिम्मेदार नहीं हैं। सभी विवादों और दावों का निपटारा केवल 1940 के भारतीय मध्यस्थता अधिनियम के अन्तर्गत दिल्ली न्यायालय में किया जाएगा।

मुद्रक:

ओम साई प्रिंटर्स एण्ड बाइंडर्स  
दिल्ली

मूल्य: ₹ 180/-

**पाठ्यक्रम**  
**प्रशिक्षित स्नातक**  
**विषय : शारीरिक शिक्षा-2022**

**शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त एवं शिक्षा मनोविज्ञान**-परिभाषा, उद्देश्य, लक्ष्य, शारीरिक जैविक आधार वंशानुक्रम एवं वातावरण गुण पुरुष एवं महिला में अन्तर सेल्डन और कस्नर द्वारा वर्गीकरण, सामाजिक आधार-परिवार समुदाय, विद्यालय व्यक्तिगत अंतर, प्रेरणा सीखने का सिद्धान्त सीखने एवं सीखना स्थान्तरित करने का नियम, शारीरिक शिक्षा के विशेष संदर्भ में। शारीरिक शिक्षा के संगठन विधि एवं पर्यवेक्षण संगठन का अर्थ और प्रशासन शारीरिक शिक्षा के महत्व एवं निर्देशन सिद्धान्त शारीरिक शिक्षा की सुविधा और उनका स्तर-खेल मैदान व्यायामशाला, यत्र कर्मचारी और नेतृत्व समयसारणी का निर्माण वित्त एवं बजट, विधि के अर्थ एवं महत्व तथा प्रभावित करने वाले तत्व पाठ्य निर्माण प्रतियोगिता और खेल कूल समारोह-लीग नाट, आउट इटयूरल तथा इक्वामूरल दिवस।

**कोचिंग के सिद्धान्त**-खेल कूद के मैदान के इतिहास एवं विकास फुटबाल, हॉकी, बालीबाल, बॉस्केटबॉल, कबड्डी, खो-खो दौड़ कूद के खेल मैदान का आकार एवं चिन्हित करना, अस्तरीय उपकरण नियम एवं नियमों का विवेचन इन खेलों के अधिकारियों का कर्तव्य कोच का व्यक्तिगत गुण योग्यता।

**शरीर संरचना का व्यायाम**-शरीर के रचना की व्यवस्था, शरीर में मांसपेशियों के प्रकार एवं अन्तर, रक्त संचरण एवं शोषण तंत्र पाचन तंत्र और विशेष सम्बेदन अंग, त्वचा, आँख और कान, व्यायाम का रक्त संचार और स्वशन तंत्र पर प्रभाव मांसपेशियों में परिवर्तन एवं सिकुड़ना। खिलाड़ियों के चोट की देख-रेख एवं स्वास्थ्य शिक्षा शारीरिक शिक्षा में कैनसियोलोजी की भूमिका और परिभाषा, शरीर एवं जोड़ा की रचना एवं प्रकार, शरीर की मूल भूत गतियाँ, खिलाड़ियों के सामान्य चोट, जल-निदान, विद्युत-निदान, स्वास्थ्य एवं प्रभावित करने वाले तत्व सामान्य संक्रमण रोग, व्यक्तिगत स्वच्छता, सार्वजनिक स्वास्थ्य, प्रशासन विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम एवं उसकी समस्या संतुलित आहार।

**मनोरंजन के लिए कैंम्प लगाना**- मनोरंजन की परिभाषा, विषय क्षेत्र एवं महत्व, योजना नियोजन, नेतृत्व, कैंम्प के प्रकार कैंम्प की स्थिति कार्यक्रम एवं मूल्यांकन भारत में स्वतंत्रता के पूर्व एवं पश्चात् शारीरिक शिक्षा में शिक्षकों के प्रशिक्षणों हेतु संस्थान, खेलकूल पुरस्कार।