

PRODUCT INDEX

INDEX

1. MARGDARSHIKA
2. THEORY NOTES
3. UNIT WISE MCQ
4. AMRIUT BOOKLET
5. PYQ
6. TREND ANALYSIS
7. TOPPERS TOOL KIT (TTK)
8. MODEL PAPER

CLICK HERE TO GET



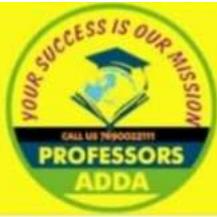
sample Notes/
Expert Guidance/Courier Facility Available



Download PROFESSORS ADDA APP



+91 7690022111 +91 9216228788



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers



**GET BEST
SELLER
HARD COPY
NOTES**



**PROFESSORS
ADDA**

**CLICK HERE
TO GET**



+91 7690022111 +91 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

PROFESSORS ADDA मार्गदर्शिका बुकलेट UPDATED 2025 संस्करण

मार्गदर्शिका बुकलेट यह क्या है,

क्यो पढे इसे ?

- यह UGC NET के विशाल और जटिल पाठ्यक्रम को सरल बनाने वाला एक सुनियोजित रोडमैप है। यह एक गुरु के द्वारा SUBJECT में success मार्ग को दिखाने की तरह है। आपको किसी पर निर्भर होने की जरूरत नहीं है।
- इसका मुख्य लक्ष्य "क्या पढ़ें, कहाँ से शुरू करें, और कितना गहरा पढ़ें" जैसे सवालों का स्पष्ट समाधान देना है। Focus पॉइंट्स को समझाया गया है
- यह आपकी तैयारी को छोटे (manageable) हिस्सों में बाँटकर एक व्यवस्थित दिशा देती है। आजकल परीक्षा का क्या नया ट्रेंड है, वह बताती है

यह किसके लिए है?

- UGC NET, PGT, Asst Professor) की तैयारी कर रहे छात्रों के लिए उपयोगी है
- जो घर पर तैयारी कर रहे हैं, जो वर्किंग हैं, जिन्हें उचित Guidance नहीं मिल रहा है, जो वीडियो नहीं देखना चाहते हैं, उनके लिए बेहद उपयोगी है। उनके लिए One stop solution है

मुख्य विशेषताएँ और लाभ

- **लाभ :** विषय की महत्वपूर्ण अवधारणाओं, सिद्धांतों और उदाहरणों को स्पष्ट करती है।
- **समय की बचत:** आपको अनावश्यक जानकारी से बचाकर सही दिशा दिखाती है। 100% exam oriented है
- **संपूर्ण कवरेज:** सुनिश्चित करती है कि पाठ्यक्रम का कोई भी महत्वपूर्ण हिस्सा न छूटे।
- **आत्मविश्वास में वृद्धि:** एक स्पष्ट योजना होने से तैयारी को लेकर घबराहट कम होती है।

इसका सर्वोत्तम उपयोग कैसे करें?

- Most important को जरूर याद करे
- गाइड में दिए गए क्रम का पालन करें।
- प्रत्येक टॉपिक की बुनियादी बातों पर मज़बूत पकड़ बनाएं।
- पढ़ते समय ProfessorsAdda Booklets में उन टॉपिक पर अवश्य फोकस करे
- विभिन्न अवधारणाओं के बीच संबंध स्थापित करने का प्रयास करें।
- गाइड को आधार बनाकर MCQ अभ्यास पत्र और पुराने प्रश्नपत्र हल करें। ProfessorsAdda MCQ + PYQ booklet में यह सब दिया गया है जो की सम्पूर्ण, गुणवत्ता सहित updated है
- यह आपके व्यक्तिगत मार्गदर्शक (personal guide) की तरह काम करती है।

मार्गदर्शिका बुकलेट

शारीरिक शिक्षा इकाई-1 का अध्ययन कैसे करें

शारीरिक शिक्षा में यूजीसी नेट परीक्षा के लिए इस इकाई को प्रभावी ढंग से पढ़ने के लिए, आपको एक संरचित दृष्टिकोण की आवश्यकता होगी जो प्रमुख अवधारणाओं को समझने, महत्वपूर्ण तथ्यों को याद रखने और विभिन्न विषयों के बीच संबंध स्थापित करने पर केंद्रित हो।

यहां बताया गया है कि परीक्षा की तैयारी के लिए दस्तावेज़ के प्रत्येक अनुभाग को कैसे अपनाया जाए:

1. परिचय: शिक्षा और मानव जीवन एवं शारीरिक शिक्षा की अवधारणा

- **फोकस:** शिक्षा की व्यापक परिभाषा और उसके उद्देश्य को समझना।
- **प्रमुख बिंदु:**
 - किसी व्यक्ति का समग्र विकास (सामाजिक, बौद्धिक, शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक)।
 - प्राचीन आश्रम व्यवस्था से आधुनिक स्कूली शिक्षा में बदलाव।
 - शारीरिक और मानसिक पहलुओं में संतुलन के लिए "मशीन युग" में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता।
 - **महत्वपूर्ण:** शारीरिक शिक्षा के बारे में आम गलत धारणाओं (जैसे, यह सिर्फ खेल, पीटी, ट्रिल, शारीरिक संस्कृति, जिमनास्टिक) और *वास्तविक* व्यापक अर्थ ("शारीरिक के माध्यम से शिक्षा") को स्पष्ट करने में सक्षम होना।

2. शारीरिक शिक्षा की परिभाषाएँ, लक्ष्य एवं उद्देश्य

- **फोकस:** प्रमुख विद्वानों की परिभाषाएं याद करें और लक्ष्यों के पदानुक्रम को समझें।
- **प्रमुख बिंदु:**
 - **परिभाषाएँ:** जे.एफ. विलियम्स, आर. कैसिडी और हैरी क्रो बक द्वारा दी गई परिभाषाओं पर ध्यान से ध्यान दें। प्रत्येक के अद्वितीय महत्व पर ध्यान दें। आपको परिभाषा के आधार पर विद्वान की पहचान करने या इसके विपरीत प्रश्न पूछे जा सकते हैं।
 - **लक्ष्य:** समझें कि अंतिम लक्ष्य स्वस्थ, कुशल और सामाजिक रूप से समायोजित जीवन के लिए समग्र

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

विकास है।

- **उद्देश्य (उद्देश्य):** ये लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए विशिष्ट कदम हैं। विश्लेषण से प्राप्त मुख्य उद्देश्यों (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक, तंत्रिका-पेशी, स्वास्थ्य विकास) को याद रखें। जे.एफ. विलियम्स, एच. क्लार्क, बुकवाल्टर और लेस्ली द्वारा प्रस्तावित उद्देश्यों से अवगत रहें।

3. शारीरिक शिक्षा का महत्व और आवश्यकता

- **फोकस:** शारीरिक शिक्षा के विभिन्न लाभों और आवश्यक कारणों को समझें।
- **मुख्य बिंदु:** लाभों की सूची बनाएँ और उन्हें आत्मसात करें: शारीरिक विकास, तंत्रिका-पेशी समन्वय, भावनात्मक संतुलन, सकारात्मक गुण (नेतृत्व, अनुशासन), स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती, ज्ञान, सकारात्मक जीवनशैली, समाजीकरण, सांस्कृतिक विकास, राष्ट्रीय एकता, समय का सदुपयोग। ये अक्सर अनुप्रयोग-आधारित प्रश्नों में पूछे जाते हैं।

4. अनुकूलित शारीरिक शिक्षा

- **फोकस:** अवधारणा और उसके उद्देश्य को समझें।
- **प्रमुख बिंदु:**
 - यह किसके लिए है (विशेष आवश्यकताओं/विकलांगता वाले बच्चे)।
 - इसके विशिष्ट उद्देश्य (अनुकूलित गतिविधियाँ, मोटर कौशल विकास, आत्म-सम्मान, फिटनेस, सामाजिक समायोजन)।

5. शारीरिक शिक्षा में दर्शन का अनुप्रयोग

- **फोकस:** यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण खंड है। प्रत्येक दार्शनिक स्कूल और शारीरिक शिक्षा के लिए इसके विशिष्ट निहितार्थों को समझें।
- **प्रत्येक दर्शन के लिए मुख्य बिंदु:**
 - **आदर्शवाद:** प्लेटो, अरस्तू। मन/आत्मा पर ध्यान, शारीरिक गतिविधि के माध्यम से नैतिक/आध्यात्मिक परिशोधन। वातावरण निर्माण में शिक्षक की भूमिका।
 - **यथार्थवाद/व्यावहारवाद (वास्तविकतावाद/योजनावाद/व्यवहारवाद):** व्यावहारिकता का ध्यान अनुभव, व्यावहारिकता और परिणामों पर है। लचीला पाठ्यक्रम, अनुशासन, आत्मविश्वास। कोई स्थायी उद्देश्य नहीं।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- **प्रकृतिवाद:** रूसो। प्रकृति सत्य है, खेल सहज प्रवृत्ति है, बाल-केन्द्रित शिक्षा है, जन्मजात गुणों का विकास है।
- **यथार्थवाद:** वैज्ञानिक तथ्यों, वस्तुनिष्ठ वास्तविकता पर ध्यान केंद्रित करें। शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों (स्वास्थ्य, समायोजन) के लिए वैज्ञानिक आधार।
- **मानवतावाद:** मानव कल्याण, स्वस्थ मन, मानवीय मूल्य, बच्चे की प्रकृति के प्रति सम्मान।
- **अस्तित्ववाद:** व्यक्तिगत स्वतंत्रता, आत्म-अभिव्यक्ति, विकल्पों के लिए जिम्मेदारी। शारीरिक शिक्षा के माध्यम से क्षमताओं को पहचानना।
- **अध्ययन सुझाव:** इन दर्शनों की उनके मूल विचार, प्रमुख समर्थकों और शारीरिक शिक्षा में अनुप्रयोग के आधार पर तुलना करते हुए एक तालिका बनाएं।

6. प्राचीन काल में शारीरिक शिक्षा का विकास (विश्व)

- **फोकस:** विभिन्न सभ्यताओं/देशों के ऐतिहासिक संदर्भ और प्रमुख योगदान को समझना।
- **प्रत्येक देश के लिए मुख्य बिंदु:**
 - **प्रागैतिहासिक:** जीवन रक्षा, शारीरिक श्रम, बुनियादी कौशल (शिकार, कुश्ती, तैराकी)।
 - **रोम:** सैन्य प्रशिक्षण (कैंपस मार्टियस), देशभक्ति, साहस, अनुशासन पर ध्यान केंद्रित। विलासिता के कारण गिरावट, ग्रीक शिक्षा को अपनाना, ग्लैडीएटोरियल प्रतियोगिताएं (सर्कस)। नीरो का व्यायामशाला।
 - **ग्रीस (यूनान):** अवधियों में विभाजित। होमेरिक युग (इलियड, ओडिसी) - खेलों, एथलेटिक्स, प्रतियोगिताओं (पेट्रोप्लस के अंतिम संस्कार खेल, पुरस्कार) का महत्त्व। स्पार्टा (सैन्य फोकस, अनुशासन) बनाम एथेंस (समग्र विकास, व्यायामशालाएँ)। **प्राचीन ओलंपिक खेल:** मूल कहानियाँ, स्थान (ओलंपिया), पहला विजेता (कोरोबस), प्रतिभागियों के लिए नियम (कोई अपराधी/महिला नहीं, नैतिक चरित्र, ग्रीक, 1 महीने का प्रवास), संगठन, अवधि, गिरावट (व्यावसायिकता, बर्बरता)।
 - **जर्मनी:** प्रमुख व्यक्ति: एफएल जॉन (टर्नवेरिन, राष्ट्रवाद, "हसेन हेइडे"), एडोल्फ स्पीस (स्कूलों में शारीरिक शिक्षा, जिमनास्टिक, आयु/लिंग उपयुक्त व्यायाम, समग्र विकास)। नाजी युग का प्रभाव। द्वितीय विश्व युद्ध के बाद का विभाजन।
 - **स्वीडन:** हेनरिक लिंग के अनुसार (स्वीडिश शारीरिक शिक्षा के जनक, उपचारात्मक जिम्नास्टिक, शारीरिक आधार, शरीर-मन समन्वय, रॉयल सेंट्रल इंस्टीट्यूट ऑफ जिम्नास्टिक)। सामाजिक कल्याण पर ध्यान केंद्रित।
 - **डेनमार्क:** फ्रांज नैचटेगल (सैन्य जिम्नास्टिक, लोकप्रिय व्यायामशालाएँ, स्कूलों में अनिवार्य शारीरिक

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

शिक्षा, महिला प्रशिक्षण, नील्स बुख (आदिम जिम्नास्टिक, शारीरिक सौंदर्यशास्त्र)।

- **संयुक्त राज्य अमेरिका:** स्वतंत्रता के बाद का विकास। यूरोपीय उपनिवेशवादियों का प्रभाव (गेंदबाजी, हैंडबॉल, गोल्फ)। 19वीं सदी की औद्योगिक क्रांति का प्रभाव। हार्वर्ड कॉलेज व्यायामशाला, जर्मन विद्वान (चार्ल्स बेक, चार्ल्स फोलेन, फ्रांसिस लिबर)। YMCA की भूमिका।
- **इंग्लैंड:** विशेष खेल महाविद्यालय, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम में अनिवार्य शारीरिक शिक्षा (नृत्य, खेल, तैराकी, एथलेटिक्स, आउटडोर गतिविधियाँ)। स्वस्थ जीवनशैली, नेतृत्व कौशल पर ध्यान दें।
- **चीन:** सरकार का जोर छात्र स्वास्थ्य पर है। शारीरिक शिक्षा विभागों की स्थापना, वित्त पोषण, शिक्षक प्रशिक्षण। राष्ट्रीय और व्यक्तिगत विकास पर ध्यान।
- **ऑस्ट्रेलिया:** शारीरिक शिक्षा को प्रभावित करने वाला जटिल भूगोल। ऐतिहासिक काल (प्रारंभिक, आधुनिक, 20वीं सदी, 2000 के बाद)। खेल संगठनों का विकास, महिलाओं की भागीदारी।
- **अध्ययन सुझाव:** प्रत्येक देश के लिए एक समयरेखा या तुलनात्मक चार्ट बनाएं, जिसमें उनकी शारीरिक शिक्षा प्रणालियों के प्रमुख योगदान, आंकड़े और विशिष्ट विशेषताओं को शामिल करें।

7. ओलंपिक आंदोलन

- **फोकस:** प्राचीन और आधुनिक ओलंपिक के बीच अंतर, उनके विकास और प्रमुख तत्वों को समझना।
- **प्रमुख बिंदु:**
 - **प्राचीन ओलम्पिक:** उत्पत्ति, उद्देश्य (धार्मिक, भाईचारा), नियम, पतन।
 - **आधुनिक ओलंपिक:** पियरे डी कुबर्तिन (पुनरुत्थानवादी, आदर्श, आदर्श वाक्य - सिटियस, अल्टियस, फोर्टियस), आईओसी (अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति) संरचना, ध्वज (रंग, छल्ले, अर्थ), कार्यक्रम (अनिवार्य बनाम वैकल्पिक)।
 - **अध्ययन सुझाव:** तिथियों (जैसे, प्राचीन के लिए 776 ईसा पूर्व, आधुनिक के लिए 1896), नामों और ओलंपिक तत्वों के प्रतीकवाद के बारे में स्पष्ट रहें।

8. भारत में शारीरिक शिक्षा की प्रगति और विकास

- **फोकस:** भारत में ऐतिहासिक विकास का पता लगाना तथा विभिन्न समितियों और नीतियों की भूमिका को समझना।
- **प्रमुख बिंदु:**
 - **ऐतिहासिक पृष्ठभूमि:** सिंधु घाटी (मोहनजोदड़ो, हड़प्पा - जुआ, नृत्य), वैदिक (आर्य - तीरंदाजी,

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

घुड़सवारी, प्राणायाम, योग, सूर्य नमस्कार), महाकाव्य (रामायण, महाभारत - सैन्य शारीरिक शिक्षा, तीरंदाजी, कुश्ती, कंस का अखाड़ा), जैन और बौद्ध (अहिंसा के कारण गिरावट, लेकिन कुछ योग/मार्शल आर्ट), मौर्य (पुनरुत्थान, पतंजलि द्वारा योग सूत्र), गुप्त (स्विमिंग पूल, नाटक, स्वच्छता, नालंदा), मुस्लिम/मुगल (युद्ध, घुड़सवारी, तलवारबाजी, कुश्ती, चौगान, मुक्केबाजी, कबूतर उड़ाना, तैराकी, शिकार, चौपड़, शतरंज, पच्चीसी)।

- **ब्रिटिश काल:** सीमित प्रगति, व्यायाम शिक्षकों की नियुक्ति, पृथक शारीरिक शिक्षा विभाग (1925), हैरी क्रो बक (वाईएमसीए कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, मद्रास - 1920), हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडल (अमरावती - 1914)।

● स्वतंत्रता के बाद:

- केंद्रीय शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन सलाहकार बोर्ड (1950): उद्देश्य, योगदान (लक्ष्मीबाई शारीरिक शिक्षा संस्थान, राष्ट्रीय फिटनेस कोर)।
- अखिल भारतीय खेल सलाहकार परिषद (1954): उद्देश्य, कार्य (वित्तीय सहायता, अर्जुन पुरस्कार), उपलब्धियां (राष्ट्रीय खेल संस्थान, पटियाला - 1961)।
- तदर्थ जांच समिति (1958, यदुविंदर सिंह): गिरावट के कारण, सुझाव (केंद्रीय खेल संस्थान, कोचिंग, एनएसएनआईएस)।
- तदर्थ जांच समिति (1957, डॉ. श्रीमाली): सुझाव (केन्द्रीय खेल संस्थान, लघु/मध्यम/दीर्घकालिक योजनाएं, संतुलित आहार, प्रतिभा खोज)।
- डॉ. सीडी देशमुख समिति (1963): स्कूलों/विश्वविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा पर जोर।
- कोठारी शिक्षा समिति (1965): शारीरिक शिक्षा और खेल के लिए सुझाव।
- कौल-कपूर समिति (1960): शारीरिक शिक्षा विभाग, छात्रवृत्ति, खेल मैदान, क्लब के लिए सुझाव।
- कुंजरू समिति (1959): शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम, एनसीसी, स्काउटिंग, प्रातः सभा, नेतृत्व पर सुझाव।
- राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनपीई) 1986: समग्र विकास, योग, बुनियादी ढांचा, वित्तीय आवंटन (राष्ट्रीय आय का 6%) उपलब्धियां (राष्ट्रीय फिटनेस कोर, एनसीसी)।
- राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2019: मुख्य विशेषताएँ (प्रारंभिक बाल्यावस्था शिक्षा, मूलभूत साक्षरता, पाठ्यक्रम सुधार, सार्वभौमिक पहुँच, समावेशी शिक्षा, उच्च शिक्षा सुधार, शिक्षक शिक्षा, पेशेवर/व्यावसायिक शिक्षा, अनुसंधान, प्रौद्योगिकी, वयस्क शिक्षा, भारतीय भाषाएँ, वित्त पोषण, राष्ट्रीय शिक्षा आयोग)। **विशेष रूप से शारीरिक शिक्षा के लिए:** सीखने में खेल को शामिल करना,

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

प्रतिभा की पहचान, कला/खेल/व्यावसायिक शिक्षा के लिए शिक्षक प्रशिक्षण।

- **अध्ययन सुझाव:** समितियों, नीतियों और संस्थाओं की प्रमुख सिफारिशों और उपलब्धियों के साथ कालानुक्रमिक समयरेखा बनाएं। इससे विशिष्ट तिथियों और संबंधित पहलों को याद रखने में मदद मिलेगी।

9. मनोरंजन और कल्याण

- **फोकस:** मनोरंजन की परिभाषा, विशेषताएं, उद्देश्य और प्रकार तथा कल्याण की अवधारणा को समझना।
- **प्रमुख बिंदु:**
 - **मनोरंजन (मनोरंजन):**
 - परिभाषाएँ (डॉ. जॉन एच. फिनले, अन्य)।
 - आवश्यक विशेषताएँ: अवकाश का समय, आनंददायक, संतोषप्रद, स्वैच्छिक, रचनात्मक, सामाजिक रूप से स्वीकार्य, केवल जीवित रहने के लिए नहीं।
 - उद्देश्य एवं लक्ष्य: अवकाश का रचनात्मक उपयोग, व्यक्तिगत संतुष्टि, लोकतांत्रिक मानवीय संबंध, कौशल विकास, स्वास्थ्य एवं दक्षता, रचनात्मक अभिव्यक्ति, पर्यावरण पर ध्यान।
 - प्रकार: सामुदायिक, औद्योगिक, औपचारिक, संस्थागत, पारिवारिक, वाणिज्यिक।
 - आधुनिक समाज में महत्व: बुनियादी मानवीय आवश्यकता, खुशी, स्वास्थ्य, चरित्र, अपराध रोकथाम, समुदाय, आत्मसम्मान, सुरक्षा, लोकतंत्र, शिक्षा, आर्थिक।
 - **कल्याण (स्वस्थता):**
 - परिभाषा: शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक विकास। बिना थके दैनिक कार्य करने, तनाव सहने की क्षमता।
 - लाभ: दीर्घायु, ऊर्जा में वृद्धि, अवसाद में कमी, कार्यक्षमता में सुधार, मुद्रा, आत्मविश्वास, तनाव प्रबंधन।
 - महत्व: रोग के जोखिम को कम करता है, रक्तचाप को सामान्य करता है, मानसिक क्षमता को बढ़ाता है, उत्पादकता बढ़ाता है।
 - चुनौतियाँ: वंशानुगत/जेनेटिक, पर्यावरण, उचित आहार, नियमित शारीरिक व्यायाम, तनाव।
 - संवर्द्धन: चिकित्सा जांच, आयु-उपयुक्त व्यायाम, क्रमिक प्रगति, विशिष्ट कार्यक्रम, विशेषज्ञ सलाह, एरोबिक/एनारोबिक गतिविधियाँ, खेल, योग, मनोरंजक गतिविधियाँ।
 - **अध्ययन सुझाव:** मनोरंजन और स्वास्थ्य के बीच स्पष्ट अंतर करें। इनके आपसी संबंध को समझें।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

10. खेलो और खेलो के सिद्धांत

- **फोकस:** खेल की प्रकृति और उससे संबंधित विभिन्न सिद्धांतों/विधियों को समझना।
- **प्रमुख बिंदु:**
 - **खेल:** प्राकृतिक प्रवृत्ति, आनंद का स्रोत, आत्म-अभिव्यक्ति, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य।
 - **परिभाषाएँ:** हरलोक, रॉस.
 - **खेल की विशेषताएं:** सहज, आनंदपूर्ण, आत्म-प्रेरित, रचनात्मक, लक्ष्यहीन, सहज, मनोरंजन का एक रूप, किसी विशेष प्रशिक्षण की आवश्यकता नहीं।
 - **खेल-आधारित शिक्षण विधियाँ:**
 - डाल्टन विधि (हेलेन पार्कहर्स्ट): छात्र स्वतंत्रता, कार्य पूर्णता।
 - स्काउटिंग विधि (लॉर्ड बेडेन-पावेल): प्रकृति-आधारित शिक्षा, जीवन कौशल।
 - मोंटेसरी पद्धति (मारिया मोंटेसरी): उपकरणों का उपयोग, खेल-तरीके से सीखना।
 - हेयुरिस्टिक विधि (आर्मस्ट्रांग): स्व-शिक्षण, अन्वेषण।
 - किंडरगार्टन विधि (फ्रोबेल): बाल-केंद्रित, समूह गतिविधियाँ, भय से मुक्ति।
 - प्रोजेक्ट विधि (डब्ल्यू.एच. किलपैट्रिक): समस्या समाधान, स्वतंत्र चिंतन।
 - **अध्ययन सुझाव:** प्रत्येक विधि के प्रस्तावक और उसके मूल सिद्धांत की पहचान करने में सक्षम बनें।

11. सीखना

- **फोकस:** सीखने की अवधारणा, इसकी विशेषताएं, परिपक्वता के साथ संबंध, सीखने की प्रक्रिया, सीखने की अवस्था और प्रमुख सिद्धांतों को समझना।
- **प्रमुख बिंदु:**
 - **परिभाषा:** अनुभव के कारण व्यवहार में परिवर्तन (वुडवर्थ, क्रो एवं क्रो)।
 - **विशेषताएँ:** अनुभवों की नई व्यवस्था, सार्वभौमिक, प्रगति, पर्यावरण/गतिविधि का उत्पाद, समायोजन, आजीवन, व्यवहार में परिवर्तन।
 - **सीखना और परिपक्वता:** परस्पर जुड़े हुए, परिपक्वता सीखने की गति को प्रभावित करती है। अंतर: सीखना सचेत/बाहरी है, परिपक्वता अचेतन/जन्मजात है।
 - **सीखने की प्रक्रिया (स्मिथ):** प्रेरक (अभिप्रेरक), लक्ष्य (लक्ष्य), बाधाएं/कठिनाइयां (बाधा/कठिनाई)।
- **सीखने की अवस्था:**

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- नकारात्मक प्रगति (ऋणात्मक प्रगति सूचक वक्र / उत्तरखंड वक्र): तेज शुरुआत, फिर धीमी हो जाती है।
- सकारात्मक प्रगति (धनात्मक प्रगति सूचक वक्र / अवनतोदर वक्र): धीमी शुरुआत, फिर गति तेज (पूर्व में इसी तरह की सीख के कारण)।
- मिश्रित वक्र (मिश्रित वक्र / अवनतोदर-उन्नतोदर वक्र): विभिन्न कारकों के कारण उतार-चढ़ाव।
- विशेषताएँ: असमानता, प्रारंभिक प्रगति, पठार, स्थिर अवस्था।
- शैक्षिक महत्व: शिक्षक प्रतिक्रिया, व्यक्तिगत अंतर को समझना, छात्र आत्म-मूल्यांकन, प्रशिक्षण कार्यक्रम/उपकरण का मूल्यांकन।

● सीखने के सिद्धांत:

- **शास्त्रीय कंडीशनिंग (संबद्ध प्रत्यावर्तन का सिद्धांत):** पावलोव (कुत्ता, घंटी, लार), वॉटसन (अल्बर्ट, खरगोश, डर)। वातानुकूलित उत्तेजना, बिना शर्त उत्तेजना, वातानुकूलित प्रतिक्रिया को समझें।
- **अंतर्दृष्टि सीखना (सूझ या अन्तःदृष्टि का सिद्धान्त):** गेस्टाल्ट मनोवैज्ञानिक (कोह्लर, कोफ्का, वर्थाइमर, लेविन)। कोह्लर के चिम्पांजी (सुल्तान) प्रयोग (बक्से, छड़ी)। पूरी स्थिति की अचानक समझ के माध्यम से सीखना।
- **सीखने के नियम (सीखने के नियम - थार्नडाइक):**
 - **तत्परता का नियम:** सीखना तब प्रभावी होता है जब शिक्षार्थी तैयार और प्रेरित हो।
 - **अभ्यास का नियम:** उपयोग और अनुपयोग। अभ्यास सीखने को मजबूत करता है, अभ्यास की कमी इसे कमजोर करती है।
 - **प्रभाव का नियम:** संतुष्टि/असंतोष। सुखद परिणाम सीखने को मजबूत करते हैं, अप्रिय परिणाम इसे कमजोर करते हैं।
- **किल्पैट्रिक के सीखने के विभाग:** प्राथमिक (मुख्य कौशल), सहवर्ती (संबद्ध ज्ञान), सहयोगी (दृष्टिकोण/मूल्य)।
 - **अध्ययन सुझाव:** सिद्धांतों के लिए, मूल विचार, मुख्य प्रयोग/उदाहरण और मुख्य निष्कर्ष को समझें। थोर्नडाइक के नियमों के लिए, नाम जानें और प्रत्येक नियम का क्या अर्थ है।

12. मोटर कौशल अधिग्रहण

- **फोकस:** शारीरिक कौशल सीखने के सिद्धांतों को समझना।
- **प्रमुख बिंदु:**
 - मोटर लर्निंग की परिभाषा।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- दैनिक जीवन और खेल में न्यूरो-मस्क्युलर गतिविधि का महत्व।
- कौशल विकास को प्रभावित करने वाले कारक (पर्यावरण, अवसर)।
- **मोटर कौशल सीखने के सिद्धांत:** तंत्रिका तंत्र का ज्ञान, परिपक्वता, व्यक्तिगत अंतर, सीखने की आवश्यकता, उद्देश्यों के बारे में जानकारी, कौशल का यांत्रिक ज्ञान, मानसिक पूर्वाभ्यास, पुनरावृत्ति, समग्र रूप से सीखना, मॉडल का अनुकरण, गति/सटीकता/ताल/समय, प्रतिक्रिया, आत्म-मूल्यांकन, प्रगति, अभ्यास अवधि की अवधि, स्थानांतरण प्रभाव का मूल्य, संदर्भ और सेटिंग।
- **अध्ययन सुझाव:** इनमें से कई सिद्धांत सहज ज्ञान युक्त हैं, लेकिन उन्हें शारीरिक गतिविधि के विशिष्ट उदाहरणों से जोड़ने का प्रयास करें।

13. शारीरिक शिक्षा का सामाजिक आधार

- **फोकस:** समझें कि शारीरिक शिक्षा सामाजिक विकास और चरित्र निर्माण में किस प्रकार योगदान देती है।
- **प्रमुख बिंदु:**
 - सामाजिक प्राणी के रूप में मनुष्य की दूसरों पर निर्भरता।
 - व्यवहार को आकार देने में समाज की भूमिका।
 - **सामाजिक मूल्य एवं शारीरिक शिक्षा:** निष्ठा, आत्मविश्वास, प्रतिस्पर्धा, खेल कौशल, अनुशासन, सहयोग का विकास।
 - **शारीरिक शिक्षा के माध्यम से चरित्र निर्माण:** व्यक्तित्व और चरित्र के बीच अंतर। ईमानदारी, निष्पक्षता, निष्ठा, सहिष्णुता, साहस विकसित करने में शारीरिक शिक्षा की भूमिका।
 - **सामाजिक संस्थाओं का प्रभाव:** परिवार, समुदाय, शैक्षणिक संस्थाएँ। भारतीय परंपराओं और संस्कृति को प्रतिबिंबित करने के लिए शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों की आवश्यकता।
 - **आधुनिक चुनौतियाँ:** खेल के बारे में गलत धारणाओं को दूर करना, प्रदूषित वातावरण में स्वास्थ्य को बढ़ावा देना।
 - **निष्कर्ष/अनुमान:** सामाजिक संपर्क के लिए शारीरिक शिक्षा, परंपराओं का संरक्षण, नैतिक विकास, अच्छी नागरिकता, लोकतंत्र को बढ़ावा देना, प्रतिस्पर्धी अवसर प्रदान करना, जीवन की वास्तविकताओं के लिए तैयारी, अनुकूलित शारीरिक शिक्षा, अनुशासन के लिए शिविर, खेलों की सांस्कृतिक विरासत।
 - **अध्ययन सुझाव:** शारीरिक गतिविधि और सामाजिक/नैतिक विकास के बीच *अंतर्संबंध* पर ध्यान केंद्रित करें।

यूजीसी नेट के लिए सामान्य अध्ययन रणनीतियाँ:

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- सक्रिय रूप से पढ़ना और नोट लेना:** सिर्फ निष्क्रिय रूप से न पढ़ें। हाइलाइट करें, रेखांकित करें, हाशिये पर नोट बनाएं। प्रत्येक उप-अनुभाग को अपने शब्दों में सारांशित करें।
- फ्लैशकार्ड:** परिभाषाओं, विद्वानों/समितियों/नीतियों के नाम, तिथियां और प्रमुख शब्दों (जैसे, "प्राणायाम," "टर्नवेरिन," "सिटियस अल्टियस फोर्टियस") के लिए फ्लैशकार्ड बनाएं।
- माइंड मैप्स/फ्लोचार्ट:** दृश्य शिक्षार्थियों को बहुत लाभ होगा। उदाहरण के लिए, "पीई में दर्शन" के लिए एक माइंड मैप बनाएं जिसमें प्रत्येक दर्शन, उसके मूल विचार और उसके पीई निहितार्थों के लिए शाखाएँ हों। इसी तरह, "भारतीय पीई विकास" के लिए एक समयरेखा बनाएं।
- तुलनात्मक विश्लेषण:** दर्शनशास्त्र, प्राचीन बनाम आधुनिक ओलंपिक या विभिन्न ऐतिहासिक काल जैसे अनुभागों के लिए, तुलना और अंतर करने के लिए तालिकाएँ बनाएं। इससे बारीकियों को समझने और भ्रम से बचने में मदद मिलती है।
- कीवर्ड और विशिष्टताओं पर ध्यान दें:** यूजीसी नेट अक्सर सटीक शब्दावली, नाम और विशिष्ट विवरणों का परीक्षण करता है।
- संकल्पनात्मक समझ:** जबकि याद रखना महत्वपूर्ण है, सुनिश्चित करें कि आप अंतर्निहित अवधारणाओं को समझते हैं। एक निश्चित दर्शन क्यों प्रासंगिक है? एक विशिष्ट ऐतिहासिक घटना ने पीई को कैसे प्रभावित किया?
- पिछले वर्ष के प्रश्नों का अभ्यास करें:** यह बहुत महत्वपूर्ण है। इससे आपको परीक्षा पैटर्न, पूछे जाने वाले प्रश्नों के प्रकार और कौन से क्षेत्रों की अक्सर परीक्षा होती है, यह समझने में मदद मिलती है। पहले नोट्स देखे बिना प्रश्नों के उत्तर देने का प्रयास करें, फिर समीक्षा करें।
- नियमित संशोधन:** इकाई को छोटे, प्रबंधनीय भागों में विभाजित करें और उन्हें नियमित रूप से संशोधित करें। रटने की तुलना में अंतराल पर दोहराव अधिक प्रभावी है।
- स्वयं से प्रश्न पूछें:** किसी भाग का अध्ययन करने के बाद, स्वयं से प्रश्न पूछें या किसी मित्र से प्रश्न पूछें।

इन रणनीतियों का पालन करके, आप अपनी UGC NET परीक्षा के लिए इस इकाई की अच्छी तरह से तैयारी कर सकते हैं।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

शारीरिक शिक्षा इकाई-1

शारीरिक शिक्षा में दर्शन के उद्देश्य:

- यह शारीरिक शिक्षा के सिद्धांतों और व्यावहारिकता के बीच सामंजस्य स्थापित करता है।
- यह कार्यक्रमों के सामाजिक, नैतिक और सौंदर्यात्मक प्रभावों का मूल्यांकन करने में सहायक है।
- प्लेटो और अरस्तू जैसे यूनानी दार्शनिकों ने शारीरिक शिक्षा के दार्शनिक सिद्धांतों की नींव रखी, जो आज भी प्रासंगिक हैं।
- दर्शन के अभाव में शारीरिक शिक्षा महज शारीरिक गतिविधियों तक सीमित रह सकती है, अपने वास्तविक लक्ष्यों तक नहीं पहुंच पाएगी। फ्रोबेल के अनुसार, "यदि हम मनुष्य का सम्पूर्ण विकास चाहते हैं, तो हमें उसके सभी अंगों का व्यायाम करना आवश्यक है।"

शारीरिक शिक्षा के प्रमुख दार्शनिक सिद्धांत

सिद्धांत (Principle)	प्रवर्तक/केंद्र (Proponent/Focus)	शारीरिक शिक्षा में अनुप्रयोग (Application in Physical Education)
आदर्शवाद (Idealism)	प्लेटो, अरस्तू; मन या आत्मा	प्लेटो ने स्वस्थ, आकर्षक, शक्तिशाली शरीर को आत्मा के संरक्षण के लिए आवश्यक माना। आदर्शवाद शारीरिक शिक्षा को केवल शारीरिक नहीं, बल्कि आध्यात्मिक आवश्यकता मानता है।
वास्तविकतावाद/प्रयोजनवाद/व्यवहारवाद (Realism/Pragmatism)	उत्पत्ति: ग्रीक शब्द 'प्रेग्मा' (किया गया काम); अनुभव और व्यावहारिकता	यह क्रियात्मकता और परिणामों पर बल देता है। पाठ्यक्रम, अनुशासन और शिक्षण विधियाँ छात्र और समाज की आवश्यकताओं के अनुरूप, अनुभवजन्य और लचीली होनी चाहिए।
प्रकृतिवाद (Naturalism)	केंद्र: प्रकृति ही परम सत्य है	रूसो जैसे प्रकृतिवादियों ने शारीरिक लाभ के साथ प्रकृति को

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

		नैतिकता का साधन माना खेल-क्रीड़ा मूल प्रवृत्ति है, जिससे बल, गति, संतुलन के साथ नैतिकता भी सीखी जाती है
यथार्थवाद (Realism - भिन्न संदर्भ में)	केंद्र: ब्रह्माण्ड और उसके पदार्थ सत्य हैं	यह वैज्ञानिक तथ्यों और यथार्थता पर आधारित है शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों (स्वास्थ्य, समायोजन) का आधार वैज्ञानिक होना चाहिए
मानवतावाद (Humanism)	केंद्र: मानव और उसका कल्याण	यह शारीरिक शिक्षा से घनिष्ठ रूप से जुड़ा है, क्योंकि दोनों ही स्वस्थ मन, स्वस्थ विचार और मानवीय मूल्यों पर केंद्रित हैं
अस्तित्ववाद/क्षणभंगुरवाद (Existentialism)	केंद्र: व्यक्ति की स्वतंत्रता और उसके अस्तित्व का महत्व	यह व्यक्ति को अपने चुनावों के प्रति उत्तरदायी मानता है शारीरिक शिक्षा में इसकी भूमिका व्यक्ति को अपनी क्षमताओं को पहचानने और स्वयं को अभिव्यक्त करने में सहायता करने तक हो सकती है

1. आदर्शवाद (Idealism):

- प्रवर्तक: प्लेटो, अरस्तू।
- केंद्र: मन या आत्मा। भौतिक वस्तुओं का सृजन मानव मन ने किया है, अतः विचार या आदर्श ही परम सत्य हैं।
- शारीरिक शिक्षा में: प्लेटो ने स्वस्थ, आकर्षक, शक्तिशाली शरीर को आत्मा के संरक्षण के लिए आवश्यक माना। आदर्शवाद शारीरिक शिक्षा को केवल शारीरिक नहीं, बल्कि आध्यात्मिक आवश्यकता मानता है, जो व्यक्ति को नैतिक और आध्यात्मिक रूप से परिष्कृत करे। शिक्षक को उचित वातावरण का निर्माण कर विद्यार्थी के व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास करना चाहिए।

2. वास्तविकतावाद/प्रयोजनवाद/व्यवहारवाद (Realism/Pragmatism):

- उत्पत्ति: ग्रीक शब्द 'प्रेग्मा' (किया गया काम)।
- केंद्र: अनुभव और व्यावहारिकता। वही सत्य है जो व्यावहारिक रूप से उपयोगी और सिद्ध हो।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- शारीरिक शिक्षा में: यह क्रियात्मकता और परिणामों पर बल देता है। पाठ्यक्रम, अनुशासन और शिक्षण विधियाँ छात्र और समाज की आवश्यकताओं के अनुरूप, अनुभवजन्य और लचीली होनी चाहिए। यह छात्रों में निडरता, अनुशासन और आत्मविश्वास का विकास करता है। इसका कोई स्थायी उद्देश्य नहीं होता, यह समय और परिस्थिति के अनुसार बदलता है।

3. प्रकृतिवाद (Naturalism):

- केंद्र: प्रकृति ही परम सत्य है। भौतिक अस्तित्व से परे कुछ भी नहीं।
- शारीरिक शिक्षा में: रूसो जैसे प्रकृतिवादियों ने शारीरिक लाभ के साथ प्रकृति को नैतिकता का साधन माना। खेल-क्रीड़ा मूल प्रवृत्ति है, जिससे बल, गति, संतुलन के साथ नैतिकता भी सीखी जाती है। शिक्षा बाल-केंद्रित होनी चाहिए और अच्छे वातावरण से ही जन्मजात गुणों का विकास संभव है। यह अत्यधिक प्रतिस्पर्धा के स्थान पर उच्च स्तरीय उपलब्धियों पर बल देता है।

4. यथार्थवाद (Realism - भिन्न संदर्भ में):

- केंद्र: ब्रह्माण्ड और उसके पदार्थ सत्य हैं, जो समय और स्थिति के अनुसार बदलते हैं। बाह्य जगत काल्पनिक नहीं, यथार्थ है।
- शारीरिक शिक्षा में: यह वैज्ञानिक तथ्यों और यथार्थता पर आधारित है। इसका उद्देश्य बालक को समाज की यथार्थ जानकारी देना है। शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों (स्वास्थ्य, समायोजन) का आधार वैज्ञानिक होना चाहिए। शिक्षक को विद्यार्थी के व्यवहार और विकास की गति से परिचित होना चाहिए।

5. मानवतावाद (Humanism):

- केंद्र: मानव और उसका कल्याण। यह तर्क, लोकतंत्र और आनंदपूर्ण सेवा के माध्यम से मानवता के उच्चतम कल्याण पर बल देता है।
- शारीरिक शिक्षा में: यह शारीरिक शिक्षा से घनिष्ठ रूप से जुड़ा है, क्योंकि दोनों ही स्वस्थ मन, स्वस्थ विचार और मानवीय मूल्यों पर केंद्रित हैं। यह बच्चे के स्वभाव और उसके विकसित होते मन का सम्मान करता है।

6. अस्तित्ववाद/क्षणभंगुरवाद (Existentialism):

- केंद्र: व्यक्ति की स्वतंत्रता और उसके अस्तित्व का महत्व। व्यक्ति अपने भाग्य का निर्माता स्वयं है।
- शारीरिक शिक्षा में: यह व्यक्ति को अपने चुनावों के प्रति उत्तरदायी मानता है। शारीरिक शिक्षा में इसकी भूमिका व्यक्ति को अपनी क्षमताओं को पहचानने, व्यायाम और खेल के माध्यम से स्वयं को अभिव्यक्त करने और अपनी पहचान बनाने में सहायता करने तक हो

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

सकती है। यह सिखाता है कि व्यक्ति अपनी क्रियाओं से ही समाज में अपनी पहचान बनाता है।

पुरातन काल में विश्व के विभिन्न देशों में शारीरिक शिक्षा का विकास

किसी भी विद्या को जानने के लिए आवश्यक है कि उसकी पृष्ठभूमि को अच्छी तरह से जाना जाए तभी उस विद्या के बारे में अधिक ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। शारीरिक शिक्षा के ज्ञान के लिए इसके इतिहास को जानना भी बहुत आवश्यक है। इतिहास की जानकारी से न केवल प्राचीन विचारधारा की ही जानकारी मिलती है अपितु पूर्व अनुभवों के आधार पर वर्तमान तथा भविष्य के कार्यक्रम निश्चित करने में एक महत्वपूर्ण आधार मिलता है।

देश/काल (Country/Era)	शारीरिक शिक्षा के मुख्य पहलू (Key Aspects of Physical Education)
रोम (Rome)	बच्चों को प्रारम्भिक शिक्षा परिवार का मुखिया देता था केम्पस मारीशस में सैनिक प्रशिक्षण (तैरना, घुड़सवारी, शस्त्र चलाना, दौड़ना, कूदना, मल्लयुद्ध) दिया जाता था बाद में ग्रीस की शिक्षा को अपनाया
यूनान (Greece) - प्रारम्भिक काल	स्त्रियों के धार्मिक नृत्य, पुरुषों के लिए तैराकी, शिकार, मल्ल युद्ध आदि होमर के महाकाव्यों में खेल तथा एथलैटिक्स को विशेष स्थान
यूनान (Greece) - स्पार्टा तथा एथेन्स	(पाठ में इसका विस्तृत वर्णन इस खंड में नहीं है, परन्तु सामान्य ज्ञान के आधार पर स्पार्टा में कठोर सैनिक प्रशिक्षण और एथेन्स में शारीरिक सौष्ठव के साथ बौद्धिक विकास पर जोर था)
जर्मनी (Germany) - जॉन के कार्यक्रम	वन पर्यटन तथा स्वास्थ्यप्रद कार्यक्रम राष्ट्र-भावना से प्रेरित, जर्मन भाषी राज्यों को मिलाकर एक जर्मन देश की स्थापना का लक्ष्य टर्नवेरीन (जर्मन जिमनास्टिक सोसाइटी) की स्थापना
जर्मनी (Germany) - एडाल्फ स्पीस के विचार	शारीरिक शिक्षा को अन्य विषयों की तरह महत्व, प्रत्येक स्कूल में जिमनेजियम तथा खेलने का क्षेत्र, आयु तथा लिंग के आधार पर व्यायाम
स्वीडन (Sweden) - परहैनरिक लिंग	स्वीडिश शारीरिक शिक्षा प्रणाली का जन्मदाता शारीरिक विकारों को दूर करने के लिए सुधारात्मक व्यायाम शरीर रचना के आधार पर शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों का आयोजन
डेनमार्क (Denmark) - फ्रेंस नाचेगाल	सैनिक प्रशिक्षण के लिए सैनिक जिमनास्टिक संस्थान का संचालन प्राथमिक शालाओं में जिमनास्टिक के लिए शिक्षक

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

भारत (India) - वैदिक काल	तीर-कमान, निशानेबाजी, घुड़सवारी, रथसवारी प्राणायाम और योग के नवीन आसनों का विकास सूर्य नमस्कार
भारत (India) - महाकाव्य काल	सैनिक शिक्षा मुख्य उद्देश्य तीरंदाजी, भाला फेंकना, तलवार चलाना, कुश्ती, नृत्य को महत्त्व
भारत (India) - ब्रिटिश काल	1880 में पाठशालाओं में व्यायाम शिक्षकों की नियुक्ति 1920 में वाईएमसीए शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय, मद्रास की स्थापना हनुमान प्रचारक मण्डल अमरावती की स्थापना (1914)
भारत (India) - स्वतंत्रता के बाद	शिक्षा मंत्रालय द्वारा 'शारीरिक शिक्षा मनोरंजन के केन्द्रीय परामर्श बोर्ड' (1950) और 'अखिल भारत खेल सलाहकार समिति' (1954) की स्थापना लक्ष्मीबाई शारीरिक शिक्षा संस्थान, ग्वालियर की स्थापना

पूर्व ऐतिहासिक काल में शिक्षा और शारीरिक शिक्षा का- कोई निश्चित मापदण्ड नहीं था। अनुभव ही उनका निर्धारण मूल्य था। मानव का शारीरिक कार्यक्रम आवश्यकता पर निर्भर था और उसके लिए शारीरिक मेहनत करनी पड़ती थी। इस काल में शारीरिक श्रम ज्यादा होने के कारण से लोग तन्दुरुस्त थे और बलशाली थे। इनके शरीर के सभी अंग शक्तिशाली थे क्योंकि इनके रोजाना के श्रम में धनुष बाण और दूसरे शस्त्र बनाना, लकड़ी काटना, बोझ उठाना मुख्य थे। भोजन के लिए शिकार करना मुख्य था। तब की विद्याओं में मल्लयुद्ध व दौड़ मुख्य थे और तैरना दैनिक था।

बहुत समय तक असभ्यता में रहने के बाद सभ्यता का विकास होने पर शैक्षिक व शारीरिक कार्यक्रमों में भारी बदलाव आया है। इनमें मुख्य भारत, चीन, मिश्र, ग्रीस तथा रोम हैं। जिनका उल्लेख नीचे किया जा रहा है।

सभ्यता का विकास तथा सभ्यता के विकास के कारण शिक्षा तथा शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों का विकास प्रथम कहां हुआ। इसमें भी विचारकों के मतभेद हैं। कुछ के अनुसार वह स्थान मेसोपोटेमिया है तो कुछ कहते हैं मिश्र।

यहाँ शारीरिक शिक्षा के इतिहास का क्षेत्र-वार संपादन और महत्वपूर्ण जानकारी की तालिकाएँ प्रस्तुत हैं:

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET



रोम में शारीरिक शिक्षा

- रोम एक आर्य जाति की शाखा है जिसकी उत्पत्ति होमर काल में हुई। यह जाति इटली में टाइबर नदी के किनारे बसी थी।
- रोम के लोग सामान्यतः स्वस्थ तथा हृष्ट-पुष्ट थे।
- प्रारम्भिक शिक्षा:
 - स्कूलों का अभाव था, इसलिए बच्चों को प्रारम्भिक शिक्षा परिवार का मुखिया दिया करता था।
 - बच्चों में देश-भक्ति, साहस, धर्म-परायणता, सहनशीलता आदि गुणों का विकास किया जाता था।
- केम्पस मारीशस (Campus Martius):
 - यह क्षेत्र युद्ध के देवता मार्स (Mars) के नाम पर रखा गया था।
 - यहां बच्चों को सैनिक प्रशिक्षण दिया जाता था, जिसमें तैरना, घुड़सवारी, शस्त्र चलाना, दौड़ना, कूदना तथा मल्लयुद्ध सिखाए जाते थे।
 - इस प्रशिक्षण के कारण रोम के सैनिक हृष्ट-पुष्ट थे।
- साम्राज्य विस्तार और उसके प्रभाव (ईसवी पूर्व 31 तक):
 - रोम के लोगों को पराजित देशों की व्यवस्था करने के लिए रोम से बाहर जाना पड़ा।
 - पराजित देशों में से कई देशों की सभ्यता रोम से अच्छी थी, जिन्होंने रोम के लोगों को प्रभावित किया।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- विजय प्राप्ति के साथ-साथ अत्यधिक धन की प्राप्ति हुई।
- विदेशों से सस्ता अनाज आने लगा, परिणामस्वरूप रोम के किसानों ने खेती करना छोड़ दिया।
- रोम धनवान तो बना परन्तु बेकार भी हो गया।
- **बाद का काल और शारीरिक शिक्षा का पतन:**
 - रोम को स्कूलों की आवश्यकता महसूस होने लगी और उसने ग्रीस की शिक्षा को अपनाया।
 - शारीरिक शिक्षा की ओर विशेष ध्यान नहीं दिया गया।
 - **सरकस (Circuses):** कुछ संस्थाएं थीं जहाँ ऐसे खेलों के प्रदर्शन होते थे जो कभी-कभी प्राणघातक होते थे, जैसे- रथ दौड़, पशुओं और मनुष्यों के युद्ध (जिनका निर्णय किसी एक की मृत्यु पर होता था)।
 - **नीरो का जिमनेशियम:** प्रथम शताब्दी ईस्वी में नीरो ने एक जिमनेशियम का निर्माण किया, जिसमें 'निरोनियन' खेल खेले जाते थे, परन्तु रोम के लोगों ने इसमें रुचि नहीं दिखाई।
- **रोमन साम्राज्य का पतन तथा प्रभाव:**
 - अत्यधिक धन के कारण रोम में विलासिता ने घर कर लिया।
 - उत्तर से असभ्य टियूटोनिक (Teutonic) जातियों ने रोम पर आक्रमण करना शुरू किया।
 - परिणामस्वरूप रोम साम्राज्य तथा वहाँ की सभ्यता का पतन आरम्भ हो गया।
 - इन आक्रमणों का एक लाभ यह हुआ कि यूरोप को हृष्ट-पुष्ट जातियां मिलीं, जिन्होंने नई सभ्यता का निर्माण किया।

रोम में शारीरिक शिक्षा: परीक्षा के लिए महत्वपूर्ण तथ्य

विषय	विवरण
प्रारंभिक शारीरिक शिक्षा का केंद्र	परिवार का मुखिया, केम्पस मारीशस
केम्पस मारीशस का उद्देश्य	सैनिक प्रशिक्षण (तैरना, घुड़सवारी, शस्त्र चलाना, दौड़ना, कूदना, मल्लयुद्ध)
देवता	मार्स (युद्ध के देवता)
शारीरिक शिक्षा के पतन का कारण	अत्यधिक धन, विलासिता, ग्रीक शिक्षा का अनुकरण जिसमें शारीरिक शिक्षा पर कम ध्यान था, सरकस जैसे हिंसक मनोरंजन का उदय।
प्रमुख मनोरंजन स्थल	सरकस (रथ दौड़, पशु-मानव युद्ध)
नीरो का योगदान	'निरोनियन' खेलों के लिए जिमनेशियम का निर्माण (लोकप्रिय नहीं हुआ)
साम्राज्य विस्तार का नकारात्मक प्रभाव	सस्ता अनाज, किसानों का खेती छोड़ना, रोम का "बेकार" होना
पतन का मुख्य कारण	विलासिता और टियूटोनिक जातियों के आक्रमण

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET



यूनान में शारीरिक शिक्षा

ग्रीस (यूनान) की शारीरिक शिक्षा का इतिहास निम्न विभागों में बांटा जा सकता है:

1. प्रारम्भिक काल।
 2. स्पार्टा तथा एथेन्स की शारीरिक शिक्षा (पाठ में विस्तृत नहीं)।
 3. पेनहेलनिक खेल (पाठ में विस्तृत नहीं, परन्तु होमरिक खेलों का वर्णन है)।
- **प्रारम्भिक काल:**
 - प्राचीन खण्डहरों से अनुमान: ग्रीस के लोग नाटे तथा श्यामवर्ण के होते थे, शिक्षित थे तथा उनका राज्य शक्तिशाली था।
 - शारीरिक विकास के कार्यक्रम: स्त्रियों के धार्मिक नृत्य, पुरुषों के लिए तैराकी, शिकार, मल्लयुद्ध आदि।
 - लगभग एक हजार वर्ष ईसा पूर्व: ग्रीस में लम्बे तथा गौर वर्ण के लोगों का आगमन हुआ।
 - होमर का युग:
 - अन्धे कवि होमर ने 'इलियड' तथा 'ओडिसी' महाकाव्यों की रचना की।
 - इन महाकाव्यों से पता चलता है कि इस काल में खेल तथा एथलैटिक्स को विशेष स्थान प्राप्त था।
 - विशेष अवसरों पर खेल तथा एथलैटिक्स प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता था।
 - **पेट्रोक्लस का अन्तिम संस्कार (इलियड से):**
 - योद्धा पेट्रोक्लस की मृत्यु पर उसके मित्र ऐचलस ने खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- सम्मिलित प्रतियोगिताएं: दौड़, रथ दौड़, मल्लयुद्ध।
- पुरस्कार:
 - प्रथम: एक निपुण स्त्री तथा एक तिपाई।
 - द्वितीय: 6 वर्ष की घोड़ी।
 - तृतीय: एक कढ़ाई।
 - चतुर्थ: दो सोने के सिक्के।
 - पांचवां: दो हाथ वाला बर्तन।
- ओडिसी महाकाव्य:
 - खेलों का वर्णन: मल्लयुद्ध, बॉक्सिंग आदि।
 - ओडेसियस की अनुपस्थिति में पेनेलोप (उसकी पत्नी) को खुश करने के लिए व्यक्तियों द्वारा शक्ति प्रदर्शन: भार उठाना तथा भाला फेंकना।
 - विभिन्न प्रकार के नृत्यों का उल्लेख, जो खेलों के साथ-साथ नृत्य में भी रुचि दर्शाता है।

यूनान में शारीरिक शिक्षा: परीक्षा के लिए महत्वपूर्ण तथ्य

विषय	विवरण
काल विभाजन	प्रारम्भिक काल, स्पार्टा तथा एथेन्स की शारीरिक शिक्षा, पेनहेलनिक खेल
प्रारम्भिक काल के लोग	नाटे, श्यामवर्ण, शिक्षित
प्रारम्भिक गतिविधियाँ	स्त्रियों के धार्मिक नृत्य; पुरुषों की तैराकी, शिकार, मल्लयुद्ध
होमर के महाकाव्य	इलियड, ओडिसी
होमरिक काल में खेलों का महत्व	विशेष स्थान, विशेष अवसरों पर आयोजन
पेट्रोक्लस के सम्मान में खेल	आयोजनकर्ता: ऐचलस; प्रतियोगिताएँ: दौड़, रथ दौड़, मल्लयुद्ध; विशिष्ट पुरस्कार
ओडिसी में वर्णित खेल	मल्लयुद्ध, बॉक्सिंग, भार उठाना, भाला फेंकना, नृत्य
शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य	मनोरंजन, सम्मान (अंतिम संस्कार), शक्ति प्रदर्शन, शारीरिक विकास

जर्मनी में शारीरिक शिक्षा

- प्रमुख योगदानकर्ता: श्री बेसडा, श्री गटस्मथ तथा श्री फ्रेड्रिक लुडविक जॉन।
- फ्रेड्रिक लुडविक जॉन (Friedrich Ludwig Jahn):
 - जैना के युद्ध के बाद बर्लिन में शिक्षक बने।
 - कार्यक्रम: वन पर्यटन तथा स्वास्थ्यप्रद कार्यक्रम।
 - लक्ष्य: राष्ट्र-भावना से प्रेरित, सभी जर्मन भाषी राज्यों को मिलाकर एक जर्मन देश की स्थापना।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- पद्धति: बच्चों को कहानियां सुनाना तथा पूर्वजों के आदर्शों का वर्णन कर जर्मनी की एकता का भाव उत्पन्न करना।
- कार्यक्रम स्थल: 'हैसन हाईड' (Hasenheide), नगर से बाहर।
- अनुशासन: विशेष प्रकार का भोजन, बच्चों के लिए आदर्श स्थापित करना, उच्च कोटि का चरित्र।
- संस्था: 'टर्नवेरीन' (Turnverein) अथवा जर्मन जिमनास्टिक सोसाइटी की स्थापना।
- 1813: जॉन की अनुपस्थिति में संस्था का कार्यभार ऐजलन ने संभाला।
- विरोध: कुछ शारीरिक शिक्षा विशेषज्ञों ने जॉन का विरोध किया, उनका मत था कि जॉन के कार्यक्रम मनोविज्ञान तथा शरीर रचना के आधार पर नहीं थे।
- टर्नवेरीन की लोकप्रियता: जर्मन राष्ट्रवादी संस्था होने के कारण। नेपोलियन के विरोध के समय राजाओं को यह संगठन अच्छा लगा।
- पतन: संस्था के सदस्य कार्ल सेन्ड द्वारा एक प्रसिद्ध कवि की हत्या के बाद 1819 में जॉन को जेल हुई तथा संस्था पर प्रतिबन्ध लगा।
- 1825: जॉन की रिहाई, परन्तु स्कूल/यूनिवर्सिटी के निकट न जाने का प्रतिबन्ध। जॉन ने संस्था में रुचि नहीं दिखाई।
- 1840: फ्रेड्रिक विलियम-चतुर्थ (प्रशिया के शासक) ने जॉन की संस्था पर लगे प्रतिबन्ध हटाए, जॉन को सम्मानित किया, स्कूलों में शारीरिक शिक्षा तथा जिमनास्टिक आवश्यक घोषित की। जॉन ने फिर भी रुचि नहीं दिखाई।



• जर्मनी की शैक्षणिक संस्थाओं में शारीरिक शिक्षा (एडाल्फ स्पीस - Adolf Spiess):

- एडाल्फ स्पीस ने जर्मनी के स्कूलों में शारीरिक शिक्षा तथा जिमनास्टिक को विशेष स्थान दिलवाया।
- जिमनास्टिक पर पुस्तकें लिखीं।
- स्पीस के विचार:
 1. शारीरिक शिक्षा को अन्य विषयों की तरह महत्व दिया जाना चाहिए।
 2. प्रत्येक स्कूल में जिमनेजियम तथा खेलने का पर्याप्त क्षेत्र होना चाहिए।
 3. स्कूलों में जिमनास्टिक के लिए अवधि निश्चित की जानी चाहिए।
 4. बच्चों की आयु तथा लिंग के आधार पर व्यायाम कराए जाने चाहिए।
 5. लड़कियों को लड़कों की अपेक्षा हल्के व्यायाम करवाने चाहिए।
 6. बच्चों को उनके कार्यों के आधार पर अंक देने चाहिए।
- स्पीस के अनुसार शारीरिक शिक्षा से बच्चे का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा नैतिक विकास होता है।
- बालक-बालिकाओं दोनों के लिए शारीरिक शिक्षा तथा जिमनास्टिक के कार्यक्रमों का आयोजन किया।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

जर्मनी में शारीरिक शिक्षा: परीक्षा के लिए महत्वपूर्ण तथ्य

विषय	विवरण
प्रारंभिक प्रणेता	बेसडा, गटस्मथ
फ्रेड्रिक लुडविक जॉन	टर्नवेरीन (जर्मन जिमनास्टिक सोसाइटी) के संस्थापक, हैसन हाईड, राष्ट्रवादी जिमनास्टिक, वन पर्यटन
जॉन के कार्यक्रम का उद्देश्य	जर्मन भाषी राज्यों का एकीकरण, राष्ट्र-भावना का विकास
टर्नवेरीन पर प्रतिबन्ध का कारण	सदस्य कार्ल सेन्ड द्वारा कवि की हत्या (1819)
जॉन का सम्मान और जिमनास्टिक की अनिवार्यता	1840 में फ्रेड्रिक विलियम-चतुर्थ द्वारा
एडाल्फ स्पीस का योगदान	स्कूलों में शारीरिक शिक्षा और जिमनास्टिक को व्यवस्थित किया, आयु और लिंग आधारित व्यायाम, समग्र विकास (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक) पर जोर
स्पीस के प्रमुख सिद्धांत	PE को अन्य विषयों समान महत्व, जिमनेजियम की उपलब्धता, निश्चित अवधि, मूल्यांकन

स्वीडन में शारीरिक शिक्षा

- **उत्पत्ति और लक्ष्य:** सैनिक आवश्यकताओं से प्रारम्भ होकर शैक्षणिक शारीरिक शिक्षा में परिवर्तित हुई; लक्ष्य समाज कल्याण था।
- **परहैनरिक लिंग (Per Henrik Ling):**
 - स्वीडिश शारीरिक शिक्षा प्रणाली का जन्मदाता माना जाता है।
 - रुचि: शारीरिक शिक्षा, जिमनास्टिक्स तथा फेंसिंग।
 - व्यक्तिगत अनुभव: शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के अभ्यास से उनकी बाजुओं का विकार ठीक हुआ।
 - **सुधारात्मक व्यायाम (Curative Gymnastic):** शारीरिक विकारों को दूर करने के लिए आरम्भ किए।
 - 1804: लुन्ड विश्वविद्यालय में फेंसिंग शिक्षक नियुक्त हुए।
 - **परहैनरिक लिंग का मानना:**
 - शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण के लिए शिक्षक को शरीर रचना का ज्ञान होना जरूरी है।
 - उन्होंने शरीर रचना तथा शरीर व्यवहार का अध्ययन किया।
 - **सिद्धांत:** शरीर की एकता तथा शरीर व मन के बीच समन्वय।
 - शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों का आयोजन शरीर रचना के आधार पर किया।
 - **परहैनरिक लिंग के कार्यक्रम के सिद्धांत:**
 1. शरीर पर होने वाले प्रभाव के आधार पर ही व्यायाम निश्चित किए जाने चाहिए।
 2. शारीरिक शिक्षा का कार्यक्रम दुर्बल व्यक्ति के लिए भी उतना ही आवश्यक है जितना कि हृष्ट-पृष्ट व्यक्ति के लिए।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

3. शारीरिक शिक्षक को प्रत्येक व्यायाम के उद्देश्य की जानकारी होनी चाहिए तथा प्रत्येक व्यायाम का उद्देश्य शारीरिक पूर्णता की ओर होना चाहिए।
 4. एक समूह के बजाय प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक आवश्यकता के अनुसार व्यायाम निश्चित करने चाहिए।
- राष्ट्रीय शाला की योजना: स्वीडन के नागरिकों को स्वस्थ बनाने के लिए।
 - 1814: स्वीडन सरकार की सहमति से स्टाकहोम में 'रायल सेन्ट्रल इंस्टीच्यूट ऑफ जिमनास्टिक' की स्थापना (सैनिकों को प्रशिक्षण देने वाले शारीरिक शिक्षकों को तैयार करने हेतु)।
 - पुस्तक: शिक्षकों के लिए 'हैन्डबुक ऑफ जिमनास्टिक' लिखी।
 - 1839: मृत्यु।
 - परहैनरिक लिंग के बाद:
 - श्री एल.जी. ब्रेन्टिंग केन्द्रीय संस्थान के संचालक नियुक्त हुए।
 - ध्यान: समाज कल्याण की ओर, सुधारक व्यायाम तथा शालेय शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम पर केन्द्रित।
 - 1860: रायल सेन्ट्रल इंस्टीच्यूट ऑफ जिमनास्टिक का पुनर्गठन; तीन विभाग:
 1. शिक्षा सम्बन्धी
 2. चिकित्सा सम्बन्धी
 3. सेना सम्बन्धी
 - स्वीडिश शारीरिक शिक्षा पद्धति:
 - स्कूल तथा सेना के कार्यक्रम को मिलाकर स्कूल के लिए उपयुक्त बनाया गया।
 - शरीर रचना पर आधारित, बच्चों के लिए उपयोगी।
 - आज स्वीडन के सभी स्कूलों में शारीरिक शिक्षा अनिवार्य है।

स्वीडन में शारीरिक शिक्षा: परीक्षा के लिए महत्वपूर्ण तथ्य

विषय	विवरण
जन्मदाता	परहैनरिक लिंग
लिंग की प्रणाली का आधार	शरीर रचना, शरीर क्रिया विज्ञान, शरीर-मन समन्वय, सुधारात्मक व्यायाम (Curative Gymnastics)
लिंग के सिद्धांत	व्यायाम प्रभाव आधारित, सबके लिए आवश्यक, उद्देश्यपूर्ण, व्यक्तिगत आवश्यकतानुसार
प्रमुख संस्थान	रायल सेन्ट्रल इंस्टीच्यूट ऑफ जिमनास्टिक, स्टाकहोम (1814)
लिंग की पुस्तक	हैन्डबुक ऑफ जिमनास्टिक
लिंग के उत्तराधिकारी	एल.जी. ब्रेन्टिंग
संस्थान का पुनर्गठन (1860) - विभाग	शिक्षा, चिकित्सा, सेना

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

वर्तमान स्थिति स्वीडन के सभी स्कूलों में शारीरिक शिक्षा अनिवार्य

प्रारंभिक प्रेरणा सैनिक आवश्यकताएँ, बाद में समाज कल्याण और शैक्षणिक शारीरिक शिक्षा

डेनमार्क में शारीरिक शिक्षा

- **फ्रेन्स नाचेगाल (Franz Nachteggall):**
 - डेनमार्क में शारीरिक शिक्षा का प्रचार किया।
 - कार्यक्रम आधारित: डेनमार्क की राजनैतिक अवस्था, सैनिक आवश्यकता तथा देशभक्तों के विचारों पर।
 - विद्यार्थी काल में अच्छे जिमनास्ट थे।
 - **प्रारंभिक कार्य:** विश्वविद्यालय विद्यार्थी क्लब में जिमनास्टिक शिक्षक, फिर एक प्राकृतिक शाला में शारीरिक शिक्षक।
 - 1799: कोपनहेगेन में अपना जिमनाजियम खोला (बहुत लोकप्रिय हुआ)।
 - 1804: सरकार द्वारा सैनिक प्रशिक्षण के लिए सैनिक जिमनास्टिक संस्थान का संचालक नियुक्त।
 - संस्थान में नागरिकों को भी अभ्यास की अनुमति मिली।
 - **सरकारी आदेश:** प्राथमिक शालाओं में जिमनास्टिक के लिए शिक्षक रखे जाएं तथा सामग्री उपलब्ध करवाई जाए।
 - **शिक्षक प्रशिक्षण:** सभी शिक्षक प्रशिक्षण संस्थाओं में प्रशिक्षण आरम्भ किया गया।
 - नाचेगाल को पूरे देश का शारीरिक शिक्षा संचालक नियुक्त किया गया।
- **शारीरिक शिक्षा का प्रसार:**
 - शिक्षक प्रशिक्षण संस्थाओं तथा सैनिक जिमनास्टिक संस्थान के प्रशिक्षणार्थियों को अभ्यास के लिए शालाओं में भेजा जाने लगा।
 - कन्या शालाओं में भी शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता महसूस की गई; सैनिक संस्थान में महिला शिक्षकों के लिए प्रशिक्षण की व्यवस्था।
- **19वीं शताब्दी के अंत तक:** शारीरिक शिक्षा सैनिक आवश्यकताओं पर आधारित थी।
- **बाद में परिवर्तन:** स्वीडन में प्रचलित लिंग शारीरिक शिक्षा प्रणाली अपनाई गई।
 - परिणाम: शैक्षणिक शारीरिक शिक्षा का विकास धीमा रहा।
- **सुधार के प्रयास:**
 - एक समिति का गठन किया गया।
 - समिति ने डेनमार्क की शालाओं के लिए शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम बनाया।
 - शिक्षकों के उपयोग के लिए 'हैण्डबुक ऑफ जिमनास्टिक' नामक पुस्तक की रचना की।
- 1909: शैक्षणिक शारीरिक शिक्षा तथा जिमनास्टिक्स के लिए कोपनहेगेन विश्वविद्यालय में एक विभाग खोला गया।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

डेनमार्क में शारीरिक शिक्षा: परीक्षा के लिए महत्वपूर्ण तथ्य

विषय	विवरण
प्रमुख प्रणेता	फ्रेंस नाचेगाल
नाचेगाल के कार्यक्रम का आधार	राजनैतिक अवस्था, सैनिक आवश्यकता, देशभक्ति
नाचेगाल के प्रमुख कार्य/पद	निजी जिमनाजियम (कोपनहेगेन, 1799), सैनिक जिमनास्टिक संस्थान के संचालक (1804), देश के शारीरिक शिक्षा संचालक
सरकारी पहल	प्राथमिक शालाओं में जिमनास्टिक शिक्षक और सामग्री, शिक्षक प्रशिक्षण संस्थाओं में PE प्रशिक्षण
प्रारंभिक फोकस	सैनिक आवश्यकताएँ
बाद में अपनाई गई प्रणाली	स्वीडिश (लिंग) शारीरिक शिक्षा प्रणाली
सुधार हेतु गठित	समिति (जिसने स्कूलों के लिए कार्यक्रम और 'हैन्डबुक ऑफ जिमनास्टिक' बनाई)
शैक्षणिक शारीरिक शिक्षा का विकास	कोपनहेगेन विश्वविद्यालय में विभाग की स्थापना (1909)

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

यूजीसी नेट शारीरिक शिक्षा - इकाई 1: नमूना MCQs

प्रश्न 1: व्यापक रूप से स्वीकृत आधुनिक सिद्धांतों के अनुसार निम्नलिखित में से किसे शारीरिक शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य नहीं माना जाता है?

- (A) जैविक विकास: शारीरिक गतिविधि के माध्यम से शारीरिक प्रणालियों के स्वस्थ विकास पर ध्यान केंद्रित करना।
- (B) न्यूरोमस्क्युलर विकास: मोटर कौशल, समन्वय और कुशल आंदोलन पैटर्न को बढ़ाना।
- (C) संज्ञानात्मक विकास: नियमों, रणनीतियों, स्वास्थ्य सिद्धांतों और शरीर की कार्यप्रणाली के बारे में ज्ञान प्राप्त करना।
- (D) व्यावसायिक एथलेटिक विशेषज्ञता: मुख्य रूप से कम उम्र से ही प्रतिस्पर्धी खेलों के लिए उत्कृष्ट एथलीट तैयार करना इसका उद्देश्य है।
- (E) भावनात्मक विकास: खेल भावना, आत्म-नियंत्रण, साहस और दृढ़ता जैसे सकारात्मक भावनात्मक गुणों का विकास करना।

उत्तर: (D) व्यावसायिक एथलेटिक विशेषज्ञता

स्पष्टीकरण:

- **(A) जैविक विकास:** यह एक मुख्य उद्देश्य है, जो शारीरिक शिक्षा के शारीरिक लाभों पर जोर देता है, जैसे कि बेहतर हृदय स्वास्थ्य, शक्ति और सहनशक्ति। *स्रोत: शारीरिक शिक्षा के सामान्य सिद्धांत।*
- **(B) न्यूरोमस्क्युलर विकास:** इसमें समन्वय, चपलता, संतुलन और प्रतिक्रिया समय विकसित करना शामिल है, जो आंदोलन और कौशल अधिग्रहण के लिए मौलिक हैं। *स्रोत: एच. क्लार्क और डी. क्लार्क के उद्देश्य।*
- **(C) संज्ञानात्मक विकास:** शारीरिक शिक्षा शरीर, स्वास्थ्य, खेल रणनीतियों और सुरक्षा के बारे में सीखने के अवसर प्रदान करती है, जो बौद्धिक विकास में योगदान देती है। *स्रोत: चार्ल्स ए. बुचर के उद्देश्य।*
- **(D) पेशेवर एथलेटिक विशेषज्ञता:** जबकि शारीरिक शिक्षा प्रतिभा की पहचान और पोषण कर सकती है, सामान्य शैक्षिक सेटिंग में इसका प्राथमिक उद्देश्य पेशेवर एथलीट तैयार करना नहीं है। यह कुछ चुनिंदा लोगों के लिए विशेष प्रशिक्षण के बजाय सभी छात्रों के समग्र विकास पर ध्यान केंद्रित करता है। यह उच्च स्तर पर खेल कोचिंग के साथ अधिक संरेखित है।
- **(E) भावनात्मक विकास:** शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने से भावनाओं को प्रबंधित करने, लचीलापन विकसित करने, सहयोग को बढ़ावा देने और चरित्र निर्माण में मदद मिलती है। *स्रोत: जेबी नैश के उद्देश्य।*

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

प्रश्न 2: शिक्षा के निम्नलिखित दर्शनों (सूची I) का मिलान शारीरिक शिक्षा (सूची II) पर लागू उनके प्राथमिक बल के साथ करें।

सूची I (दर्शनशास्त्र)	सूची II (शारीरिक शिक्षा पर जोर)
(a) आदर्शवाद	(i) व्यक्तिगत अनुभव, समस्या समाधान और करके सीखने पर जोर।
(b) यथार्थवाद	(ii) शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से नैतिक चरित्र, मूल्यों और मन को विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करें।
(c) व्यावहारिकता	(iii) वैज्ञानिक ज्ञान, तथ्य और भौतिक जगत पर आधारित विकास; शरीर का प्रशिक्षण।
(d) प्रकृतिवाद	(iv) बच्चे की स्वाभाविक रुचियों और आवश्यकताओं पर आधारित गतिविधियाँ; खेल और प्राकृतिक गतिविधियों के माध्यम से सीखना।
(e) अस्तित्ववाद	(v) आंदोलन के माध्यम से व्यक्तिगत स्वतंत्रता, पसंद, जिम्मेदारी और आत्म-खोज पर जोर।

कोड:

- (A) (a)-(ii), (b)-(iii), (c)-(i), (d)-(iv), (e)-(v)
(B) (a)-(iii), (b)-(ii), (c)-(iv), (d)-(i), (e)-(v)
(C) (a)-(ii), (b)-(i), (c)-(iii), (d)-(v), (e)-(iv)
(D) (a)-(v), (b)-(iv), (c)-(ii), (d)-(iii), (e)-(i)

उत्तर: (A) (a)-(ii), (b)-(iii), (c)-(i), (d)-(iv), (e)-(v)

स्पष्टीकरण:

- **(a) आदर्शवाद (प्लेटो):** मन, विचारों और मूल्यों के महत्व पर जोर देता है। शारीरिक शिक्षा में, इसका अर्थ है चरित्र का विकास, खेल भावना और कार्यों के पीछे 'क्यों' को समझना।
स्रोत: शिक्षा के दर्शन।
- **(b) यथार्थवाद (अरस्तू):** वस्तुनिष्ठ दुनिया और वैज्ञानिक साक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करता है। शारीरिक शिक्षा में, इसका मतलब है शारीरिक सिद्धांतों, बायोमैकेनिक्स और तथ्यों के आधार पर संरचित प्रशिक्षण को समझना।
स्रोत: शिक्षा के दर्शन।
- **(c) व्यावहारिकता (जॉन डेवी):** व्यावहारिक अनुभव और करके सीखने पर जोर देता है। शारीरिक शिक्षा में, यह गतिविधि-आधारित सीखने, खेल स्थितियों में समस्या-समाधान और नई चुनौतियों के अनुकूल होने का समर्थन करता है।
स्रोत: शिक्षा के दर्शन।
- **(d) प्रकृतिवाद (रूसो):** बच्चे के प्राकृतिक विकास का अनुसरण करने में विश्वास करता है। शारीरिक शिक्षा में, इसका अर्थ है प्राकृतिक प्रवृत्तियों, खेल और प्राकृतिक वातावरण में अन्वेषण के साथ जुड़ी गतिविधियाँ।
स्रोत: शिक्षा के दर्शन।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- **(e) अस्तित्ववाद (सार्त्र, कीर्केगार्ड):** यह व्यक्ति की स्वतंत्रता, पसंद और अपने सार को बनाने में जिम्मेदारी पर प्रकाश डालता है। शारीरिक शिक्षा में, यह आत्म-अभिव्यक्ति, व्यक्तिगत अर्थ के आधार पर गतिविधियों को चुनने और व्यक्ति के शारीरिक विकास और विकल्पों की जिम्मेदारी लेने को प्रोत्साहित करता है। *स्रोत: शिक्षा के दर्शन।*

प्रश्न 3: अभिकथन (A): स्पार्टन शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य मजबूत सैन्य नागरिक विकसित करना था।

कारण (R): स्पार्टा में एगोगे प्रणाली में लड़कों को युद्ध के लिए तैयार करने के लिए छोटी उम्र से ही कठोर शारीरिक प्रशिक्षण, अनुशासन और कठिनाई का सामना करना पड़ता था।

कोड:

- (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, और (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
- (C) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
- (D) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।
- (E) (A) और (R) दोनों गलत हैं।

उत्तर: (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है।

स्पष्टीकरण:

- **अभिकथन (A):** स्पार्टन समाज अत्यधिक सैन्यवादी था, और उनकी शिक्षा प्रणाली, जिसमें शारीरिक प्रशिक्षण भी शामिल था, शारीरिक रूप से दुर्जेय सैनिकों और राज्य की रक्षा करने में सक्षम अनुशासित नागरिकों को तैयार करने की दिशा में थी। यह एक सुस्थापित ऐतिहासिक तथ्य है। *स्रोत: ग्रीस में शारीरिक शिक्षा का विकास।*
- **कारण (R):** एगोगे सभी पुरुष स्पार्टन नागरिकों (शासक घरों में ज्येष्ठ पुत्र को छोड़कर) के लिए अनिवार्य राज्य प्रायोजित शिक्षा और प्रशिक्षण व्यवस्था थी। इसमें सात वर्ष की आयु से ही गहन शारीरिक कंडीशनिंग, सैन्य अभ्यास और आज्ञाकारिता और कठोरता का प्रशिक्षण शामिल था। इस प्रणाली ने सीधे तौर पर अभिकथन में बताए गए उद्देश्य को पूरा किया। *स्रोत: ग्रीस में शारीरिक शिक्षा का विकास।*
- **संबंध:** (R) में वर्णित एगोगे प्रणाली वह व्यावहारिक तंत्र था जिसके माध्यम से स्पार्टन शारीरिक शिक्षा (A) का सैन्य उद्देश्य प्राप्त किया गया था। इसलिए, (R) (A) के लिए सही व्याख्या है।

Q 4: निम्नलिखित में से कौन सा कथन मनोरंजन की विशेषताओं और महत्व का सटीक वर्णन करता है?

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- (i) मनोरंजन सदैव अवकाश के समय की जाने वाली एक निष्क्रिय गतिविधि है।
(ii) यह अतिरिक्त ऊर्जा के लिए एक निकास तथा विश्राम और तनाव कम करने का साधन प्रदान करता है।
(iii) मनोरंजन सार्वभौमिक रूप से आनंददायक है और सभी व्यक्तियों के लिए इसका अर्थ समान है।
(iv) यह व्यक्तिगत विकास, सामाजिक विकास और सामुदायिक कल्याण में योगदान देता है।
(v) मनोरंजक गतिविधियों में भागीदारी अक्सर स्वैच्छिक होती है और आंतरिक प्रेरणा से प्रेरित होती है।
(vi) प्रभावी मनोरंजक कार्यक्रमों को विविध आयु समूहों, रुचियों और क्षमताओं को ध्यान में रखकर बनाया जाना चाहिए।

कोड:

- (A) (i), (iii), (v)
(B) (ii), (iv), (v), (vi)
(C) (i), (ii), (iv)
(D) (ii), (iii), (v), (vi)
(E) All of the above

उत्तर: (B) (ii), (iv), (v), (vi)

स्पष्टीकरण:

- **(i)** मनोरंजन हमेशा अवकाश के समय की जाने वाली निष्क्रिय गतिविधि होती है: यह गलत है। मनोरंजन सक्रिय (जैसे, खेल, लंबी पैदल यात्रा) या निष्क्रिय (जैसे, पढ़ना, संगीत सुनना) हो सकता है। स्रोत: मनोरंजन के सिद्धांत और विशेषताएँ।
- **(ii)** यह अतिरिक्त ऊर्जा के लिए एक निकास और विश्राम तथा तनाव कम करने का साधन प्रदान करता है: यह मनोरंजन का एक प्रमुख लाभ और विशेषता है। स्रोत: मनोरंजन का महत्व।
- **(iii)** मनोरंजन सार्वभौमिक रूप से आनंददायक है और सभी व्यक्तियों के लिए इसका एक ही अर्थ है: यह गलत है। एक व्यक्ति को जो मनोरंजक लगता है, वह दूसरे को नहीं लग सकता। यह अत्यधिक व्यक्तिपरक है। स्रोत: मनोरंजन की विशेषताएँ।
- **(iv)** यह व्यक्तिगत विकास, सामाजिक विकास और सामुदायिक कल्याण में योगदान देता है: सच। मनोरंजन कौशल, सामाजिक बंधन को बढ़ावा देता है और समुदाय में जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है। स्रोत: मनोरंजन का महत्व।
- **(v)** मनोरंजन गतिविधियों में भागीदारी अक्सर स्वैच्छिक होती है और आंतरिक प्रेरणा से प्रेरित होती है: यह एक परिभाषित विशेषता है। लोग मनोरंजन में इसलिए शामिल होते हैं क्योंकि वे ऐसा करना चाहते हैं, क्योंकि इससे उन्हें अंतर्निहित संतुष्टि मिलती है। स्रोत:

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

मनोरंजन के सिद्धांत।

- **(vi)** प्रभावी मनोरंजक कार्यक्रमों को विभिन्न आयु समूहों, रुचियों और क्षमताओं को ध्यान में रखकर बनाया जाना चाहिए: सच। समावेशी और लाभकारी होने के लिए, मनोरंजक पेशकशों में विविधता होनी चाहिए। *स्रोत: विभिन्न श्रेणियों के लोगों के लिए मनोरंजक कार्यक्रम।*

Q 5: कल्याण का कौन सा आयाम किसी व्यक्ति की दूसरों के साथ सकारात्मक संबंध स्थापित करने और बनाए रखने तथा अपने समुदाय में योगदान देने की क्षमता से सीधे तौर पर संबंधित है?

- (A) शारीरिक स्वास्थ्य
- (B) भावनात्मक कल्याण
- (C) सामाजिक कल्याण
- (D) बौद्धिक कल्याण
- (E) आध्यात्मिक कल्याण

उत्तर: (C) सामाजिक कल्याण

स्पष्टीकरण:

- **(A) शारीरिक स्वास्थ्य:** व्यायाम, पोषण और हानिकारक आदतों से बचने के माध्यम से स्वस्थ शरीर को बनाए रखने से संबंधित है। *स्रोत: स्वास्थ्य की अवधारणा।*
- **(B) भावनात्मक कल्याण:** इसमें अपनी भावनाओं को समझना और उनसे निपटना, तनाव का प्रबंधन करना और सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखना शामिल है। *स्रोत: कल्याण की अवधारणा।*
- **(C) सामाजिक कल्याण:** यह आयाम स्वस्थ संबंधों को विकसित करने और पोषित करने, एक सहायता नेटवर्क बनाने, अपनेपन की भावना महसूस करने और समुदाय के कल्याण में योगदान देने पर केंद्रित है। इसमें प्रभावी संचार और पारस्परिक कौशल शामिल हैं। *स्रोत: कल्याण के आयाम।*
- **(D) बौद्धिक कल्याण:** इसमें मानसिक रूप से उत्तेजक गतिविधियों में संलग्न होना, आजीवन सीखना, आलोचनात्मक सोच और समस्या-समाधान शामिल है। *स्रोत: कल्याण के आयाम।*
- **(E) आध्यात्मिक कल्याण:** जीवन में उद्देश्य और अर्थ की भावना से संबंधित है, जिसमें धार्मिक विश्वास शामिल हो सकते हैं या नहीं भी हो सकते हैं। इसमें मूल्य, नैतिकता और खुद से बड़ी किसी चीज़ से जुड़ाव शामिल है। *स्रोत: कल्याण के आयाम।*

Q 6: निम्नलिखित समितियों/संस्थाओं (सूची I) का भारत में शारीरिक शिक्षा से संबंधित उनके

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

महत्वपूर्ण योगदान या स्थापना (सूची II) से मिलान करें।

सूची I (समिति/संस्था)	सूची II (योगदान/स्थापना)
(a) वाईएमसीए कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, मद्रास (चेन्नई)	(i) सामान्य शिक्षा प्रणाली में शारीरिक शिक्षा को एकीकृत करने की सिफारिश की गई (1948-49)।
(b) केंद्रीय शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन सलाहकार बोर्ड (सीएबीपीईआर)	(ii) भारत में शारीरिक शिक्षा में व्यवस्थित शिक्षक प्रशिक्षण प्रदान करने वाला पहला कॉलेज (1920)।
(c) विश्वविद्यालय शिक्षा आयोग (डॉ. राधाकृष्णन आयोग)	(iii) 1950 में पीई मामलों पर सरकार को सलाह देने और इसके विकास को बढ़ावा देने के लिए स्थापित किया गया।
(d) लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय (एलएनसीपीई), ग्वालियर	(iv) शारीरिक शिक्षा शिक्षक प्रशिक्षण एवं अनुसंधान के लिए राष्ट्रीय उत्कृष्टता केंद्र, 1957 में स्थापित।
(e) कुंजरू समिति	(v) 1959 में शारीरिक शिक्षा और खेल को बढ़ावा देने के उपायों की सिफारिश करते हुए एक व्यापक रिपोर्ट प्रस्तुत की।

कोड:

- (A) (a)-(ii), (b)-(iii), (c)-(i), (d)-(iv), (e)-(v)
(B) (a)-(i), (b)-(ii), (c)-(iii), (d)-(v), (e)-(iv)
(C) (a)-(ii), (b)-(i), (c)-(v), (d)-(iii), (e)-(iv)
(D) (a)-(iii), (b)-(iv), (c)-(ii), (d)-(v), (e)-(i)

उत्तर: (A) (a)-(ii), (b)-(iii), (c)-(i), (d)-(iv), (e)-(v)

स्पष्टीकरण:

- **(a) वाईएमसीए कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, मद्रास (चेन्नई):** 1920 में हैरी क्रो बक द्वारा स्थापित, यह भारत में शारीरिक शिक्षा शिक्षकों के लिए औपचारिक प्रशिक्षण प्रदान करने वाला पहला संस्थान था। स्रोत: भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास और वृद्धि।
- **(b) केंद्रीय शारीरिक शिक्षा एवं मनोरंजन सलाहकार बोर्ड (सीएबीपीईआर):** शारीरिक शिक्षा एवं मनोरंजन के लिए नीतियों एवं कार्यक्रमों पर मार्गदर्शन एवं सलाह देने के लिए भारत सरकार द्वारा 1950 में स्थापित। स्रोत: भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास एवं वृद्धि।
- **(c) विश्वविद्यालय शिक्षा आयोग (डॉ. राधाकृष्णन आयोग):** अपनी 1948-49 की रिपोर्ट में, इस आयोग ने शिक्षा के अभिन्न अंग के रूप में विश्वविद्यालयों और कॉलेजों में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता पर जोर दिया। स्रोत: भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास और

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

विकास।

- **(d) लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय (एलएनसीपीई), ग्वालियर (अब एलएनआईपीई):** उच्च गुणवत्ता वाले शिक्षक प्रशिक्षण प्रदान करने और शारीरिक शिक्षा में अनुसंधान को बढ़ावा देने के लिए 1957 में एक राष्ट्रीय संस्थान के रूप में स्थापित किया गया। स्रोत: भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास और वृद्धि।
- **(e) कुंजरू समिति:** 1959 में पंडित हृदय नाथ कुंजरू की अध्यक्षता में गठित इस समिति ने देश में शारीरिक शिक्षा, खेल और मनोरंजन के मानकों में सुधार के लिए महत्वपूर्ण सिफारिशें कीं। स्रोत: भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास और वृद्धि।

Q 7: अभिकथन (A): खेल एक शक्तिशाली सामाजिककरण एजेंसी के रूप में कार्य करता है, जो प्रतिभागियों को सांस्कृतिक मूल्यों और मानदंडों को प्रसारित करता है।

कारण (R): खेलों में भागीदारी के माध्यम से, व्यक्ति टीम वर्क, अनुशासन, नियमों के प्रति सम्मान और निष्पक्ष खेल सीखते हैं, जो मूल्यवान सामाजिक गुण हैं।

कोड:

- (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, और (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
- (C) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
- (D) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।
- (E) (A) और (R) दोनों गलत हैं।

उत्तर: (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है।

स्पष्टीकरण:

- **अभिकथन (A):** समाजशास्त्रियों द्वारा खेल को एक सामाजिक संस्था के रूप में व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त है जो समाजीकरण प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह सामाजिक मूल्यों, विश्वासों और मानदंडों को दर्शाता है और उन्हें मजबूत करता है। स्रोत: खेलों के सामाजिक पहलू - एक सामाजिककरण एजेंसी के रूप में खेल।
- **कारण (R):** खेल का संरचित वातावरण, इसके नियमों, टीम की गतिशीलता और प्रयास और उपलब्धि पर जोर के साथ, एक ऐसा संदर्भ प्रदान करता है जहाँ व्यक्ति सहयोग, अनुशासन, विनियमों (नियमों) का पालन और नैतिक आचरण (निष्पक्ष खेल) जैसे महत्वपूर्ण सामाजिक मूल्यों को आत्मसात करते हैं। ये व्यापक सामाजिक जीवन में सीधे हस्तांतरित होते हैं। स्रोत: सामाजिक मूल्य, खेल नेतृत्व।
- **संबंध:** खेलों के माध्यम से सीखे गए विशिष्ट मूल्य और व्यवहार, जैसा कि (R) में बताया गया है, वे तंत्र हैं जिनके द्वारा खेल एक सामाजिककरण एजेंसी (A) के रूप में कार्य करता है। इसलिए, (R) सही ढंग से (A) की व्याख्या करता है।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

Q 8: प्राचीन और आधुनिक ओलंपिक खेलों के संबंध में सत्य कथनों का चयन करें।

- (i) प्राचीन ओलंपिक खेल ओलंपिया में यूनानी देवता ज़ीउस के सम्मान में आयोजित किए गए थे।
- (ii) प्राचीन ओलंपिक में केवल ग्रीक मूल के पुरुष एथलीटों को भाग लेने की अनुमति थी।
- (iii) बैरन पियरे डी कुबर्टिन को 1896 में एथेंस में आधुनिक ओलंपिक खेलों को पुनर्जीवित करने का श्रेय दिया जाता है।
- (iv) ओलंपिक आदर्श वाक्य "सिटियस, अल्टियस, फोर्टियस" का अर्थ है "तेज़, उच्चतर, मजबूत"।
- (v) 1896 में प्रथम आधुनिक ओलंपिक खेलों से ही महिलाओं को सभी स्पर्धाओं में प्रतिस्पर्धा करने की अनुमति दी गई।
- (vi) पांच ओलंपिक रिंग उनके डिजाइन के समय भाग लेने वाले पांच महाद्वीपों (अफ्रीका, अमेरिका, एशिया, यूरोप, ओशिनिया) का प्रतिनिधित्व करते हैं।

कोड:

- (A) (i), (ii), (iii), (iv), (vi)
- (B) (i), (iii), (iv), (v)
- (C) (ii), (iii), (v), (vi)
- (D) (i), (ii), (iii), (iv), (v), (vi)
- (E) (i), (ii), (iv), (vi)

उत्तर: (A) (i), (ii), (iii), (iv), (vi)

स्पष्टीकरण:

- **(i)** प्राचीन ओलंपिक खेल ग्रीक देवता ज़ीउस के सम्मान में ओलंपिया में आयोजित किए गए थे: सच। ये खेल एक धार्मिक और एथलेटिक उत्सव थे। *स्रोत: प्राचीन ओलंपिक खेल।*
- **(ii)** केवल ग्रीक मूल के पुरुष एथलीट जो स्वतंत्र नागरिक थे और जिनका कोई आपराधिक रिकॉर्ड नहीं था, उन्हें प्राचीन ओलंपिक में भाग लेने की अनुमति थी: सत्य। महिलाओं, दासों और गैर-यूनानियों को इसमें शामिल नहीं किया गया था। *स्रोत: प्राचीन ओलंपिक खेल।*
- **(iii)** बैरन पियरे डी कुबर्टिन को **1896** में एथेंस में आधुनिक ओलंपिक खेलों को पुनर्जीवित करने का श्रेय दिया जाता है: सच है। वह आधुनिक ओलंपिक आंदोलन के पीछे प्रेरक शक्ति थे। *स्रोत: आधुनिक ओलंपिक खेल।*
- **(iv)** ओलंपिक आदर्श वाक्य "सिटियस, अल्टियस, फोर्टियस" का अर्थ है "तेज़, ऊँचा, मजबूत": सच। यह आदर्श वाक्य 1894 में कुबर्टिन द्वारा प्रस्तावित किया गया था। (नोट: "कम्युनिटर" - साथ में, 2021 में जोड़ा गया था)। *स्रोत: आधुनिक ओलंपिक खेल।*
- **(v)** महिलाओं को **1896** में पहले आधुनिक ओलंपिक खेलों से ही सभी स्पर्धाओं में भाग लेने की अनुमति दी गई थी: गलत। महिलाओं की भागीदारी धीरे-धीरे शुरू हुई। उन्होंने

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

सबसे पहले 1900 के पेरिस ओलंपिक में टेनिस और गोल्फ जैसे कुछ खेलों में भाग लिया, लेकिन सभी स्पर्धाओं में नहीं। स्रोत: आधुनिक ओलंपिक खेल।

- **(vi) पाँच ओलंपिक रिंग उनके डिजाइन के समय भाग लेने वाले पाँच महाद्वीपों (अफ्रीका, अमेरिका, एशिया, यूरोप, ओशिनिया) का प्रतिनिधित्व करते हैं: सत्य। आपस में जुड़े रिंग ओलंपिक आंदोलन के माध्यम से इन महाद्वीपों की एकता का प्रतीक हैं। स्रोत: आधुनिक ओलंपिक खेल।**

Q 9: निम्नलिखित में से कौन सा भारत में ओलंपिक आंदोलन को बढ़ावा देने और ओलंपिक खेलों, एशियाई खेलों और राष्ट्रमंडल खेलों में भारत का प्रतिनिधित्व करने के लिए एथलीटों का चयन करने के लिए जिम्मेदार प्राथमिक शासी निकाय है?

- (A) भारतीय खेल प्राधिकरण (एसएआई)
- (B) युवा मामले और खेल मंत्रालय (एमवाईएस)
- (C) भारतीय ओलंपिक संघ (आईओए)
- (D) राष्ट्रीय डोपिंग रोधी एजेंसी (नाडा)
- (E) अखिल भारतीय खेल परिषद (एआईसीएस)

उत्तर: (C) भारतीय ओलंपिक संघ (आईओए)

स्पष्टीकरण:

- **(A) भारतीय खेल प्राधिकरण (एसएआई):** एसएआई भारत का सर्वोच्च राष्ट्रीय खेल निकाय है, जो एथलीटों को प्रशिक्षित करने, खेल के बुनियादी ढांचे को बनाए रखने और खेल विकास योजनाओं को लागू करने के लिए जिम्मेदार है। जबकि यह एथलीटों को तैयार करता है, आईओए इन विशिष्ट बहु-खेल आयोजनों में उनके चयन और प्रतिनिधित्व के लिए जिम्मेदार है। स्रोत: राष्ट्रीय निकायों की संरचना और कार्य।
- **(B) युवा मामले और खेल मंत्रालय (एमवाईएस):** यह भारत में खेल और युवा विकास के नीति-निर्माण, वित्त पोषण और समग्र प्रचार के लिए जिम्मेदार सरकारी मंत्रालय है। यह SAI जैसी संस्थाओं की देखरेख करता है और IOA को सहायता प्रदान करता है। स्रोत: राष्ट्रीय निकायों की संरचना और कार्य।
- **(C) भारतीय ओलंपिक संघ (आईओए):** आईओए ओलंपिक खेलों, एशियाई खेलों, राष्ट्रमंडल खेलों और अन्य अंतरराष्ट्रीय बहु-खेल प्रतियोगिताओं में भारत का प्रतिनिधित्व करने के लिए एथलीटों का चयन करने के लिए जिम्मेदार निकाय है। यह भारत के भीतर ओलंपिक आंदोलन को भी बढ़ावा देता है। इसे अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति (आईओसी) द्वारा मान्यता प्राप्त है। स्रोत: राष्ट्रीय निकायों की संरचना और कार्य।
- **(D) राष्ट्रीय डोपिंग निरोधक एजेंसी (नाडा):** नाडा भारत में डोपिंग निरोधक कार्यक्रमों को लागू करने, निष्पक्ष खेल और नशा मुक्त खेल सुनिश्चित करने के लिए जिम्मेदार है। स्रोत:

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

राष्ट्रीय निकायों की संरचना और कार्य।

- **(E) अखिल भारतीय खेल परिषद (एआईसीएस):** यह देश में खेलों के प्रचार और विकास से संबंधित मामलों पर भारत सरकार को परामर्श देने वाला निकाय है। स्रोत: राष्ट्रीय निकायों की संरचना और कार्य।

Q 10: भारत में प्रमुख खेल पुरस्कारों (सूची I) का मिलान उनकी मुख्य उपलब्धि श्रेणी (सूची II) से करें।

सूची I (पुरस्कार)	सूची II (उपलब्धि की श्रेणी)
(a) मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार	(i) खिलाड़ियों द्वारा खेलकूद में आजीवन उपलब्धि के लिए।
(b) अर्जुन पुरस्कार	(ii) खेलकूद में उत्कृष्ट प्रशिक्षकों के लिए।
(c) द्रोणाचार्य पुरस्कार	(iii) किसी खिलाड़ी द्वारा पिछले चार वर्षों में किए गए शानदार एवं सर्वाधिक उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए।
(d) मेजर ध्यानचंद पुरस्कार	(iv) किसी खिलाड़ी द्वारा चार वर्षों तक लगातार उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए।
(e) राष्ट्रीय खेल प्रोत्साहन पुरस्कार	(v) खेलों के प्रोत्साहन और विकास के लिए संस्थाओं (कॉर्पोरेट, खेल नियंत्रण बोर्ड, गैर सरकारी संगठन) को।

कोड:

- (A) (a)-(iii), (b)-(iv), (c)-(ii), (d)-(i), (e)-(v)
(B) (a)-(iv), (b)-(iii), (c)-(i), (d)-(ii), (e)-(v)
(C) (a)-(i), (b)-(ii), (c)-(iii), (d)-(iv), (e)-(v)
(D) (a)-(iii), (b)-(i), (c)-(iv), (d)-(v), (e)-(ii)

उत्तर: (A) (a)-(iii), (b)-(iv), (c)-(ii), (d)-(i), (e)-(v)

स्पष्टीकरण:

- **(a) मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार:** यह भारत का सर्वोच्च खेल सम्मान है। यह किसी खिलाड़ी द्वारा पिछले चार वर्षों की अवधि में किए गए सबसे शानदार और उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए दिया जाता है। स्रोत: खेलों में प्रमुख सम्मान और पुरस्कार।
- **(b) अर्जुन पुरस्कार:** चार वर्षों तक लगातार उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए दिया जाता है। यह खेल में उत्कृष्टता को मान्यता देता है। स्रोत: खेलों में प्रमुख सम्मान और पुरस्कार।
- **(c) द्रोणाचार्य पुरस्कार:** यह पुरस्कार उन प्रख्यात प्रशिक्षकों को सम्मानित करने के लिए स्थापित किया गया है, जिन्होंने खिलाड़ियों या टीमों को सफलतापूर्वक प्रशिक्षित किया है, जिससे वे अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त कर सकें। स्रोत: खेलों और खेलों

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

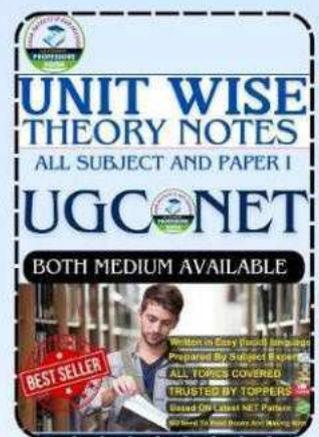
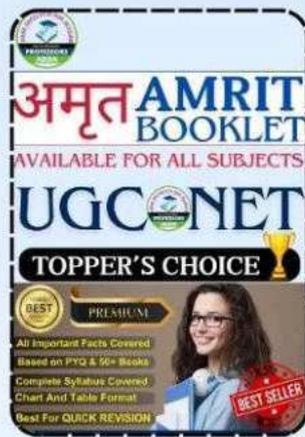
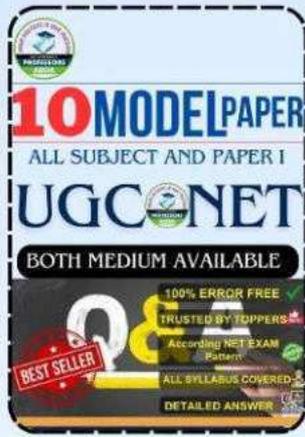
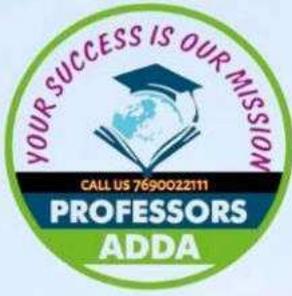
One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

में प्रमुख सम्मान और पुरस्कार।

- **(d) मेजर ध्यानचंद पुरस्कार (लाइफटाइम अचीवमेंट के लिए):** यह पुरस्कार खेलों के विकास में आजीवन योगदान के लिए दिया जाता है। यह उन लोगों को सम्मानित करता है जिन्होंने अपने प्रदर्शन से खेलों में योगदान दिया है और सक्रिय खेल करियर से संन्यास लेने के बाद भी खेलों को बढ़ावा देने में योगदान देना जारी रखते हैं। *स्रोत: खेलों और खेलों में प्रमुख सम्मान और पुरस्कार।*
- **(e) राष्ट्रीय खेल प्रोत्साहन पुरस्कार:** कॉर्पोरेट संस्थाओं (निजी और सार्वजनिक दोनों क्षेत्र), खेल नियंत्रण बोर्ड, गैर सरकारी संगठनों, राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर खेल निकायों सहित, जिन्होंने खेलों के प्रचार और विकास के क्षेत्र में उल्लेखनीय भूमिका निभाई है, को प्रदान किया जाता है। *स्रोत: खेलों में प्रमुख सम्मान और पुरस्कार।*

All Subject's Complete Study Material KIT available.

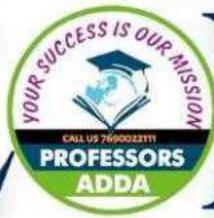
Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788



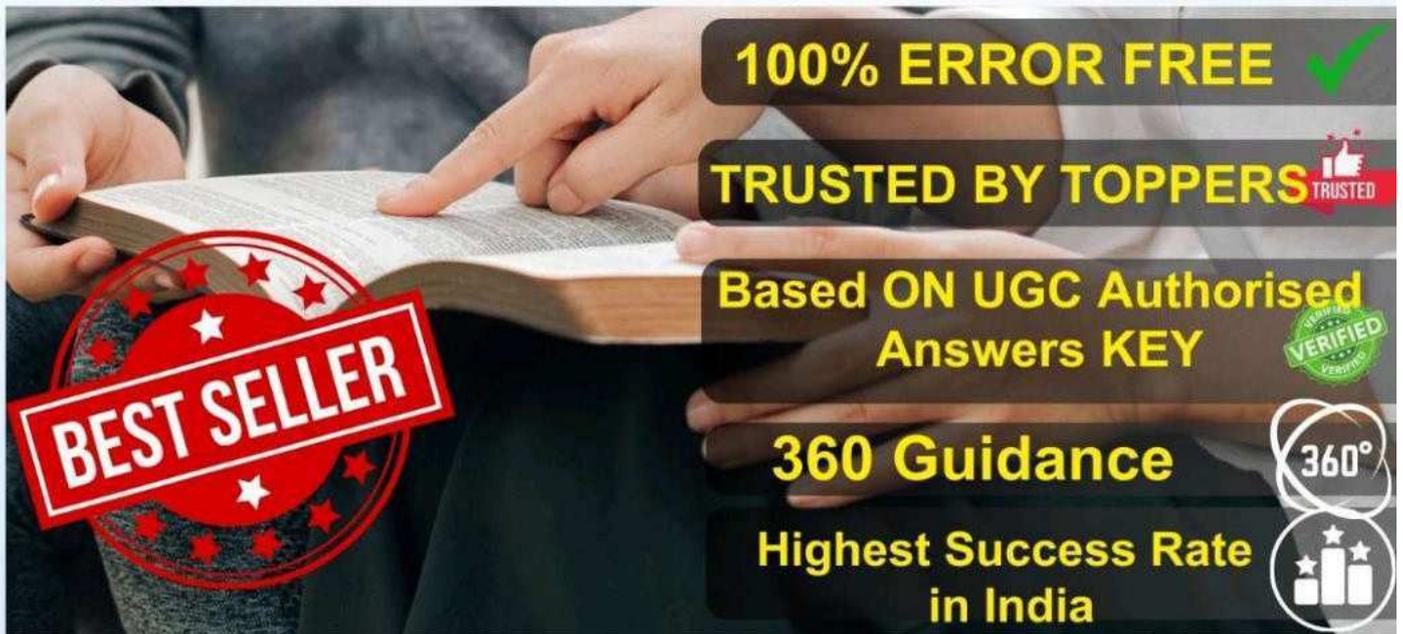
10 YEAR'S PYQ

ALL SUBJECT AND PAPER I

UGC NET



BOTH MEDIUM AVAILABLE



100% ERROR FREE ✓

TRUSTED BY TOPPERS  TRUSTED

Based ON UGC Authorised Answers KEY 

360 Guidance 

Highest Success Rate in India 



+91-76900-22111

+91-92162-28788

यू.जी.सी. RE-NET शारीरिक शिक्षा 02-09-2024

1. यदि X , $X + 4x + 7$, $2x + 5$, $x + 10$ का माध्य 10 है, तो अंतिम चार का माध्य क्या है?
(a) 11
(b) 12.5
(c) 9.5
(d) 11.5
Ans. (d)
2. निम्नलिखित में से कौन अनौपचारिक डिजाइन के अंतर्गत आता है।
A. बिना नियंत्रण के पहले और बाद
B. केवल बाद नियंत्रण
C. लैटिन स्वायर डिजाइन
D. नियंत्रण के साथ पहले और बाद में।
E. यादृच्छिक रूप से
नीचे दिये गये विकल्प का सही उत्तर चुने-
(a) केवल B, C, E
(b) केवल A, B, C
(c) केवल C, D, E
(d) केवल A, B, D
Ans. (d):
3. निम्नलिखित में से कौन से जूनोटिक रोग हैं?
A. प्लेग
B. चीकनगुनिया बुखार
C. साकं
D. रैबिज
E. एल्यो फिवर
नीचे दिये गये विकल्प का सही उत्तर चुने-
(a) केवल A, C, D, E
(b) केवल A, C, D
(c) केवल A, B, D, E
(d) केवल A, B, D
Ans. (c):
4. प्रक्षेप्य गति का आंकलन करने के लिए निम्नलिखित में से किस समीकरण का उपयोग किया जाता है?
A. $V = u + at$
B. $V^2 = u^2 + 2as$
C. $S = ut + (1/2) at$
D. $V = \Delta s + \Delta t$

जो **Students Paid Notes** और **Courses buy** नहीं सकते हैं, तो **Free NET/JRF** तैयारी हेतु नीचे दिए **Whats App No.** पर **MESSAGE** करे अपना **SUBJECT**

NET JRF study kit-PDF Buy Now wapp/call 76900-22111

PROFESSORS ADDA NET NOTES INSTITUTE

E. $m_1v_1 = m_2v_2$

नीचे दिये गये विकल्प का सही उत्तर चुने-

(a) केवल A, B

(b) केवल A, B, C

(c) केवल A, B, C, D

(d) केवल A, B, C, D, E

Ans. (b):

Let's Crack #JRF Asst Professor / Phd

ALL UGC NET SUBJECT AVAILABLE

Study group Benefits with privacy ↓

1. Concept/ Theory pdf Notes
2. MCQ Quiz
3. Latest PYQs
4. Quick Revision Amriut
5. Model Test Papers
6. Current Affairs Focus
7. All India Rank
8. Latest exam Updates
9. Brain Booster facts

Free Free --- Join UGC NET

Subject wise Free study group.

ALL subject available.

send us Subject + medium on this number

7690022111. Our team will add you

Click on link to join

<https://wa.link/9r0r0>

Don't Miss this opportunity

Join & share..... आज ही जुड़े और अपनी NET / JRF एक बार में सफलता सुनिश्चित करें .

Contact to team to join **+91 769000-22111 +91 92162-28788**

5. प्राचीन ओलंपिक खेलों के किस ओलंपियाड में पैन्क्रेशन स्पर्धा को शामिल किया गया था?

(a) 14th ओलंपियाड

(b) 18th ओलंपियाड

(c) 25th ओलंपियाड

(d) 30th ओलंपियाड

Ans. (d):

6. सूची-I को सूची-II से मिलाइए

LIST - I (अनुसंधान डिजाइन)	LIST - II (वर्णनात्मक अध्ययन)
A. नमूना डिजाइन	I. पूर्व-योजना
B. सांख्यिकीय डिजाइन	II. संरचित
C. अवलोकनात्मक डिजाइन	III. संभावना
D. परिचालन निर्णय	IV. उन्नत

नीचे दिये गये विकल्प का सही उत्तर चुने-

(a) A- II, B- III, C- IV, D- I

(b) A- III, B- II, C- IV, D- I

जो Students Paid Notes और Courses buy नहीं सकते हैं, तो Free NET/JRF तैयारी हेतु नीचे दिए Whats App No. पर MESSAGE करें अपना SUBJECT

NET JRF study kit-PDF Buy Now wapp/call 76900-22111

PROFESSORS ADDA NET NOTES INSTITUTE

(c) A- III, B- I, C- II, D- IV

(d) A- I, B- II, C- III, D- IV

Ans. (c):

7. एक क्रिकेट कोच ने एक तरफा विचार विश्लेषण (ANOVA) का उपयोग करके प्रत्येक समूह में 10 खिलाड़ियों वाले 3 प्रशिक्षण समूहों की तुलना की। परिणामों से पता चला कि समूह के बीच वर्गों का योग (SS) = 134.6 और समूहों के भीतर वर्गों का योग (SS) = 110.1 है। F-अनुपात का मान क्या है?

(a) 15.60

(b) 16.60

(c) 16.05

(d) 16.50

Ans. (d):

पेपर 1 और सभी नेट विषय के संपूर्ण नोट्स नए सिलेबस और पैटर्न के अनुसार उपलब्ध हैं।

निःशुल्क samples के लिए

अभी कॉल या व्हाट्सएप करें 7690022111 / 9216228788

8. दृढ़ कलाई के साथ और कोहनी को नीचे की ओर रखकर बैकस्ट्रोक निष्पादित करना किस प्रकार के लक्ष्य का उदाहरण है?

(a) परिणाम लक्ष्य

(b) प्रदर्शन लक्ष्य

(c) प्रक्रिया लक्ष्य

(d) मापन योग्य लक्ष्य

Ans. (c):

9. भूजल के लाभ हैं:

A. आमतौर पर इसके लिए किसी उपचार की आवश्यकता नहीं होती।

B. इसमें खनिज तत्व अधिक मात्रा में होते हैं।

C. यह रोगजनक एजेंटों से मुक्त होने की संभावना है।

D. पानी को ऊपर उठाने के लिए पंपिंग की आवश्यकता होती है।

दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनें।

(a) केवल B, C, D

(b) केवल A, B, C

(c) केवल A, B

(d) केवल A, C

Ans. (d):

10. चिंता से जुड़े शारीरिक परिवर्तनों के अनुभव को कहा जाता है:

(a) दैहिक चिंता

(b) संज्ञानात्मक चिंता

(c) लक्षण चिंता

जो Students Paid Notes और Courses buy नहीं सकते हैं, तो Free NET/JRF तैयारी हेतु नीचे दिए Whats App No. पर MESSAGE करे अपना SUBJECT

NET JRF study kit-PDF Buy Now wapp/call 76900-22111

PROFESSORS ADDA NET NOTES INSTITUTE

(d) राज्य चिंता

Ans. (a):

11. सूची-I को सूची-II से मिलाइए।

List-I (प्रशिक्षण टर्न)	List-II (अर्थ)
A. तीव्रता	I. प्रशिक्षण का एक मात्रात्मक तत्व जिसे समय या अवधि के रूप में मापा जा सकता है।
B. आयतन	II. प्रशिक्षण का गुणात्मक तत्व जैसे गति, शक्ति।
C. घनत्व	III. कुल भार को पुनरावृत्तियों की कुल संख्या से विभाजित करके तीव्रता का निर्धारण।
D. प्रशिक्षण आवृत्ति	IV. किसी निश्चित समय सीमा के भीतर प्रशिक्षण की आवृत्ति।

दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनें।

(a) A-I, B-III, C-II, D-IV

(b) A-II, B-I, C-IV, D-III

(c) A-IV, B-III, C-II, D-I

(d) A-II, B-IV, C-I, D-III

Ans. (b):

Let's Crack #JRF Asst Professor / Phd

ALL UGC NET SUBJECT AVAILABLE

Study group Benefits with privacy ↓

1. Concept/ Theory pdf Notes
2. MCQ Quiz
3. Latest PYQs
4. Quick Revision Amriut
5. Model Test Papers
6. Current Affairs Focus
7. All India Rank
8. Latest exam Updates
9. Brain Booster facts

Free Free --- Join UGC NET

Subject wise Free study group.

ALL subject available.

send us Subject + medium on this number
7690022111. Our team will add you

Click on link to join

<https://wa.link/9r0r0>

Don't Miss this opportunity

Join & share..... आज ही जुड़े और अपनी NET / JRF एक बार में सफलता सुनिश्चित करें .

Contact to team to join +91 769000-22111 +91 92162-28788

12. नीचे से ऊपर तक के कारक पिरामिड में प्रशिक्षण कारकों का सही अनुक्रमिक क्रम लिखें।

A. तकनीकी प्रशिक्षण

B. सामरिक प्रशिक्षण

C. शारीरिक प्रशिक्षण

D. मनोवैज्ञानिक और मानसिक प्रशिक्षण

जो Students Paid Notes और Courses buy नहीं सकते हैं, तो Free NET/JRF तैयारी हेतु नीचे दिए Whats App No. पर MESSAGE करें अपना SUBJECT

NET JRF study kit-PDF Buy Now wapp/call 76900-22111

PROFESSORS ADDA NET NOTES INSTITUTE

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनें।

- (a) B, C, A, D
- (b) D, A, B, C
- (c) C, A, B, D
- (d) C, B, A, D

Ans. (c):

13. यदि $N = 10$ और रैंक क्रम सहसंबंध $(\rho, \text{rho}) = 0.80$ है, तो Σd^2 का मान क्या है?

- (a) 32
- (b) 33
- (c) 34
- (d) 36

Ans. (b):

14. कौन सा आक्रमण खेल का उदाहरण नहीं है?

- (a) हैंडबॉल टीम
- (b) सॉकर
- (c) टेनिस
- (d) हॉकी

Ans. (c):

15. मद विश्लेषण के निम्नलिखित चरणों को क्रमिक रूप से व्यवस्थित करें।

- A. उत्तर पुस्तिकाओं को ऊपर, निचले और मध्य समूहों में अलग करें।
- B. ऊपर और निचले समूह में आवृत्तियों की संख्या रिकॉर्ड करें।
- C. कठिनाई सूचकांक की गणना करें।
- D. परीक्षण का स्कोर करें।
- E. उत्तर पुस्तिकाओं को उच्च से निम्न अंकों के आधार पर व्यवस्थित करें।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनें।

- (a) D, C, E, A, B
- (b) D, E, A, C, B
- (c) D, A, E, B, C
- (d) D, E, A, B, C

Ans. (d):

16. खेल चिंता स्केल-2 (SAS-2, 2006) के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है?

- A. SAS-2 में 21 मद शामिल हैं।
- B. SAS-2 के मद शारीरिक चिंता, परेशानी, और एकाग्रता व्यवधान का आकलन करते हैं।
- C. सभी मदों को 4 अंकों के पैमाने पर अंक दिया जाता है।
- D. किसी भी मद में रिवर्स स्कोरिंग नहीं होती है।
- E. SAS-2 में प्रत्येक स्केल के लिए सात मद हैं।

जो **Students Paid Notes** और **Courses buy** नहीं सकते हैं, तो **Free NET/JRF** तैयारी हेतु नीचे दिए **Whats App No.** पर **MESSAGE** करे अपना **SUBJECT**

NET JRF study kit-PDF Buy Now wapp/call 76900-22111

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

UGC NET Physical Education 13-Jun-2023 HINDI

- पेन्केशन खेल में निम्नलिखित में से कोन से खेल शामिल होते हैं?
 - बास्केटबाल और हैंडबाल
 - मुक्केबाजी, जूडो और कुश्ती
 - कुश्ती और मुक्केबाजी
 - मुक्केबाजी और जूडो
- बैडमिंटन खेल को पहली बार ओलम्पिक में किस सन् में शामिल किया गया ?
 - 1980
 - 1984
 - 1996
 - 1992
- टोकियो ओलम्पिक में निरज चोपड़ा ने भाला फेक कर स्वर्ण पदक प्राप्त किया ?
 - 86.38 मी.
 - 87.28 मी.
 - 87.58 मी.
 - 88.88 मी.
- स्टेड दौड़ की दूरी थी
 - 42.195 किमी.
 - 200 मी.
 - 110 मी.
 - 21 किमी.
- महिला एथलीट त्रय के कौनसे घटक हैं?
 - बुलुमिया, मासिक धर्म और तनाव भंग
 - एनोरेक्सिया, अति मासिक धर्म और अस्थि घनत्व हानि
 - अव्यवस्थित खानपान, एमेनोरेहिआ और ओक्टोपोरोसिस
 - पोषक तत्वों की कमी, मासिक धर्म और हार्मोन संबंधी असंतुलन
- निम्नलिखित में से कोनसे फास्ट ट्रिच फाइबर सम्मिलित हैं?
 - अपेक्षाकृत रूप से माइटोकोन्ड्रिया की लघु संख्या और उच्च ए. टी. पेज क्रिया
 - अपेक्षाकृत रूप से माइटोकोन्ड्रिया की लघु संख्या और निम्न ए.टी.पेज क्रिया
 - उच्च मायोसिन ए. टी. पेज क्रिया
 - क्रॉस ब्रिज टर्न ओवर की निम्न दर
- प्रशिक्षित और अप्रशिक्षित एथलीट के उच्चतम हृदयी निर्गत में अंतर का क्या कारण है?
 - अप्रशिक्षित एथलीट का निम्न विश्रांति हृदय दर के कारण निम्नतर हृदयी निर्गत होता है।
 - अप्रशिक्षित एथलीट का निम्न विश्रांति हृदय दर के कारण उच्च हृदयी निर्गत होता है।
 - प्रशिक्षित एथलीट का निम्नतर आघात परिमाण के कारण निम्नतर हृदयी निर्गत होता है।
 - प्रशिक्षित एथलीट का बड़े आघात परिमाण के कारण निम्नतर हृदयी निर्गत होता है।
- निम्नलिखित में से कोनसा ऐमीनो अम्ल नहीं है?

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- (a) ग्लुटेमाइन अम्ल
(b) पाल्मेटिक अम्ल
(c) एस्पारेटेट अम्ल
(d) ग्लुटेमेट अम्ल
9. निम्नलिखित में से संधि का कौन सा प्रकार अन्योन्य अभिग्रहण के रूप में जाना जाता है?
(a) धुरा संधि
(b) सेडल संधि
(c) कांडिलॉयड संधि
(d) हिंज संधि
10. यदि सभी प्रकार के बलों से समान लाइन ऑफ़ एकशन निहित हो तो यह कहलाता है?
(a) तनन बल
(b) समानांतर बल
(c) सरख बल
(d) समवर्ती बल
11. पारस्परिक तंत्रिकोत्तेजन और अवरोधन की अवधारणा का वर्णन सर्वप्रथम किसने किया?
(a) जे. वी. बसमेजियन
(b) एम. मिल्लर
(c) चार्ल्स शेरिंगटन
(d) बी. ए. गोविट्ज़के
12. स्कंध मेखला की मांसपेशियों का पश्च समूह निम्नलिखित में से कोन सा नहीं है?
(a) लेवेटर स्केली
(b) रॉम्बॉयड
(c) ट्रेपेजियस
(d) इन्फ्रास्पिनेटस
13. निम्नलिखित में से कोनसा अभ्यास आपको एक समय में एक कौशल पर ध्यान केन्द्रित करने | की अनुमति देता है और उससे अगले कौशल की ओर बढ़ने से पूर्व एक वैयक्तिक कौशल के सभी परीक्षणों का पूरा करना सम्मिलित है?
(a) यादृच्छिक अभ्यास
(b) निरुद्ध अभ्यास
(c) अनवरत अभ्यास
(d) व्यक्तिगत अभ्यास
14. निम्नलिखित में से किसे कार्यात्मक मनोवैज्ञानिक कौशल के रूप में जाना जाता है?
(a) एकाग्रता
(b) लक्ष्य निर्धारण
(c) आत्म विश्वास
(d) आक्रामकता
15. व्यक्तित्व के किन्हीं गुणों को प्रदर्शित करने के लिए एक अभ्यास को किस रूप में जाना जाता है?
(a) व्यक्तित्व के गुण
(b) व्यक्ति का प्रोफाइल
(c) स्थिति स्थापन (रिजिलियंस)
(d) व्यक्तित्व संबंधी अंतर्विरोध

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

16. वह कोच निम्नलिखित में से किससे संबंधित है, जो एथलीटों को समूह के लक्ष्यों, अभ्यास की पद्धतियों एवं गेम की युक्तियों और रणनीतियों के बारे में निर्णय में भाग लेने की अनुमति देता है?
- (a) निर्देशात्मक व्यवहार
(b) लोकतांत्रिक व्यवहार
(c) स्वेच्छाचारी व्यवहार
(d) सकारात्मक प्रतिपुष्टि (फीडबैक)
17. निम्नलिखित में से कौनसा खुला कोशल का एक उदाहरण है?
- (a) सॉकर ड्रिबल
(b) टेनिस फोरहैंड
(c) बास्केटबॉल लेअप
(d) वॉलीबॉल सर्व
18. खेलो इंडिया कार्यक्रम सर्वप्रथम कब प्रारम्भ किया गया था?
- (a) 2014
(b) 2016
(c) 2018
(d) 2019
19. निम्नलिखित में से कोन प्राप्त किए गए उद्देश्यों की मात्रा का मापन करता है और एक पाठ के समापन पर आयोजित किया जाता है?
- (a) निर्माणात्मक मूल्यांकन (फोर्मेटिव असेसमेंट)
(b) संकलनात्मक मूल्यांकन (सम्मेटिव असेसमेंट)
(c) लिखित मूल्यांकन
(d) मौखिक मूल्यांकन
20. निम्नलिखित में से किस विधि को काया वसा प्रतिशत आकलन के लिए स्वर्ण मानक के रूप में माना जाता है?
- (a) मानवमिति (एंथ्रोपोमेट्री)
(b) जेवत्रियुतीय प्रतिबाधा विश्लेषण (बायोइलेक्ट्रिकल इंपीडेन्स एनालिसिस)
(c) प्लेथ्रीस्मोग्राफी
(d) जल-स्थैतिक तोलन (हाइड्रोस्टेटिक वेइंग)
21. निम्नलिखित में से कोन सर्प दंश का परिणाम नहीं है?
- (a) सर्प की प्रजाति
(b) सर्प का आकार
(c) देश की हुई जगह का स्थान (क्षेत्र)
(d) टीकाकृत किए जाने वाली विनोम की मात्रा
22. आहार संबंधी रेशों से होने वाली उर्जा आपूर्ति की दर होती है -
- (a) 4 किलो कैलोरी ग्राम
(b) 9 किलो कैलोरी ग्राम
(c) 2 किलो कैलोरी ग्राम
(d) 3 किलो कैलोरी ग्राम
23. संक्रामक कर्मक के वाहन जनित संचरण से अभिप्राय है-
- (a) किसी सुग्राह्य व्यक्ति के लिए आर्थोपोड अथवा किस जीवित वाहक के माध्य से संक्रामक कर्मक का संचरण।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

99. नीचे दो कथन दिए गए हैं:

कथन I: जब कृत्रिम या सिंडर धावन पथ छोटा बना जाता है तो अपकेन्द्रीय बल के परिणाम में वृद्धि होती है।

कथन II : अपकेन्द्रीय बल के परिणाम से बाहर निगलने (ऑफसेट) के लिए धावक या तो उस बिंदु की ओर भुक्ता है, जिसके बारे में वह मुड़ रहा है या तटीय पथ पर दौड़ता है।

उपरोक्त कथन के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:

- (a) कथन I और II दोनों सत्य हैं
- (b) कथन I और II दोनों असत्य हैं
- (c) कथन I सत्य है, लेकिन कथन II असत्य है
- (d) कथन I असत्य है, लेकिन कथन II सत्य है

100. सूची-I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए:

सूची I	सूची II
A. बल आशीष को खींचने को प्रवृत्त होता है।	I. 49.22 पाउंड्स
B. बल अनमोल को खींचने को प्रवृत्त होता है।	II. 492.19 पाउंड्स
C. बल अर्पित को खींचने को प्रवृत्त होता है।	III. 123.05 पाउंड्स
D. बल अरविन्द को खींचने को प्रवृत्त होता है।	IV. 39.375 पाउंड्स

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

- (a) A-I. B-III. C-II. D-IV
- (b) A-III. B-I. C-II. D-IV
- (c) A-II. B-III. C-I. D-IV
- (d) A-IV. B-III. C-II. D-I

ANSWERS

1	C	21	B	41	B	61	D	81	B
2	D	22	C	42	B	62	B	82	B
3	C	23	B	43	C	63	A	83	C
4	B	24	A	44	B	64	C	84	D
5	C	25	C	45	B	65	C	85	B
6	C	26	C	46	D	66	B	86	D
7	D	27	B	47	C	67	C	87	D
8	B	28	C	48	C	68	C	88	A
9	B	29	B	49	B	69	B	89	B
10	C	30	C	50	B	70	C	90	B
11	C	31	D	51	B	71	B	91	A
12	D	32	A	52	D	72	D	92	C
13	B	33	A	53	D	73	C	93	C
14	A	34	D	54	D	74	D	94	C
15	A	35	D	55	A	75	D	95	D
16	B	36	D	56	B	76	B	96	A
17	D	37	D	57	C	77	B	97	D
18	C	38	C	58	B	78	C	98	C
19	B	39	A	59	D	79	D	99	A
20	D	40	B	60	C	80	B	100	A

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers

UGC-NET CSIR PGT SET CUET JRF ASST. PROF

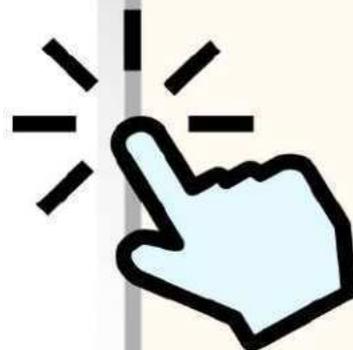
PDF

UGC NET

ALL

SUBJECT

NOTES



click here

**SPECIAL
PRICE**

REGULAR PRICE

~~₹ 2999~~

LIMITED TIME PRICE

₹ **9



+91 7690022111 +91 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

शारीरिक शिक्षा PYQ (2016- JAN 2025)

प्रश्न पैटर्न और ट्रेंड विश्लेषण

1. प्रश्नों के प्रकारों में विविधता:

- **तथ्यात्मक पहचान:** खेल इतिहास (ओलंपिक, एशियाई खेल, राष्ट्रमंडल खेल - वर्ष, स्थान, शुभंकर, पदक विजेता), खेल पुरस्कार, संगठन (IOC, IOA, SAI), दर्शन (आदर्शवाद, प्रकृतिवाद, व्यवहारवाद), शरीर रचना (मांसपेशियां, हड्डियां, संधियां), खेल शब्दावली, नियम, मापन, प्रसिद्ध खिलाड़ी और उनके खेल, पुस्तकों और लेखकों की सीधी पहचान पर आधारित प्रश्न। (उदाहरण: बैडमिंटन ओलंपिक में कब शामिल हुआ? नीरज चोपड़ा का श्रो? 'एमाईल' के लेखक?)
- **अवधारणात्मक स्पष्टता:** शारीरिक शिक्षा के सिद्धांतों, व्यायाम क्रिया विज्ञान (ऊर्जा प्रणाली, ऑक्सीजन ऋण, VO2 मैक्स), काइन्सियोलॉजी/बायोमैकेनिक्स (उत्तोलक, गति के नियम, बल), खेल प्रशिक्षण (सिद्धांत, भार, अवधि, चक्रीयता), खेल मनोविज्ञान (अभिप्रेरण, चिंता, आक्रामकता, व्यक्तित्व), स्वास्थ्य शिक्षा (पोषण, रोग, प्राथमिक उपचार), प्रबंधन (नियोजन, संगठन, नेतृत्व) और अनुसंधान विधियों की गहरी समझ का परीक्षण करने वाले प्रश्न। (उदाहरण: महिला एथलीट त्रय क्या है? समकालिक मांसपेशी संकुचन क्या है? टेपरिंग क्या है?)
- **गणना/सूत्र आधारित:** बायोमैकेनिक्स (बल, वेग, त्वरण), सांख्यिकी (माध्य, माध्यिका, मानक विचलन, सहसंबंध, टी-टेस्ट, एनोवा, कार्ई-स्क्वायर), परीक्षण और मापन (फिटनेस इंडेक्स, बीएमआई, स्किनफोल्ड) से संबंधित गणनात्मक प्रश्न। (उदाहरण: हार्वर्ड स्टेप टेस्ट का फिटनेस इंडेक्स, श्रेणी क्रम सहसंबंध से t का मान)।
- **अभिकथन और कारण (Assertion & Reason):** शारीरिक शिक्षा के विभिन्न क्षेत्रों (क्रिया विज्ञान, मनोविज्ञान, प्रशिक्षण आदि) के सिद्धांतों, प्रभावों और संबंधों का मूल्यांकन करने वाले प्रश्न। (उदाहरण: A: भौतिक स्थिति में सुधार अतिभार सिद्धांत पर आधारित... R: अतिभार सिद्धांत के अनुसार...)

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- **मिलान (Matching):** दर्शन को व्याख्याता से, मांसपेशियों को कार्य से, परीक्षण मर्दों को परीक्षण बैटरी से, विटामिन/खनिज को कमी से होने वाले रोग से, खेल संगठनों को स्थापना वर्ष से, पुरस्कारों को खिलाड़ियों से मिलाने वाले प्रश्न।
- **कालानुक्रमिक क्रम (Chronological Order):** ओलंपिक/एशियाई खेलों के आयोजन वर्ष, प्रशिक्षण चक्रों के चरण, शोध प्रक्रिया के चरण, कौशल परीक्षणों के निर्माण वर्ष, ऐतिहासिक घटनाओं या संस्थानों की स्थापना को क्रमबद्ध करने वाले प्रश्न।
- **बहु-विकल्पीय कथन (Multiple Correct Statements):** किसी अवधारणा (जैसे VO₂ मैक्स को सीमित करने वाले कारक, प्रशिक्षण के सिद्धांत), परीक्षण (जैसे SAI हॉकी टेस्ट), योजना (जैसे खेलो इंडिया), या स्थिति (जैसे मोटापा, जल प्रदूषण) के बारे में दिए गए कई कथनों में से सही या गलत कथनों के समूह की पहचान करने वाले प्रश्न।
- **अनुच्छेद आधारित प्रश्न (Passage-based Questions):** खेल प्रशिक्षण, परीक्षण और मापन, या खेल मनोविज्ञान जैसे विषयों पर आधारित अनुच्छेद, जिनसे समझ, विश्लेषण, गणना और निष्कर्ष निकालने से संबंधित प्रश्न पूछे जाते हैं। (उदाहरण: बैडमिंटन ज्ञान परीक्षा विश्लेषण, ऊर्ध्वाधर कूद परीक्षण विश्लेषण, महिला बॉडीबिल्डिंग पर अनुच्छेद)।

2. कठिनाई स्तर और कौशल परीक्षण:

- परीक्षा में तथ्यात्मक स्मरण के साथ-साथ अवधारणाओं की गहरी समझ, सिद्धांतों का अनुप्रयोग, डेटा विश्लेषण और व्याख्या कौशल का परीक्षण किया जाता है।
- गणना आधारित प्रश्न सटीकता और सूत्र ज्ञान की मांग करते हैं।
- अभिकथन-कारण और बहु-कथन वाले प्रश्न विश्लेषणात्मक क्षमता का मूल्यांकन करते हैं।
- अनुच्छेद आधारित प्रश्न डेटा व्याख्या और समस्या-समाधान कौशल का परीक्षण करते हैं।

3. नवीनतम रुझान:

- खेलो इंडिया कार्यक्रम और नई खेल नीतियों पर प्रश्न।

All Subject's Complete Study Material KIT available.
Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- अनुप्रयुक्त खेल विज्ञान (Applied Sports Science) जैसे प्रदर्शन विश्लेषण, प्रतिभा पहचान पर जोर।
- समकालीन मुद्दे जैसे डोपिंग, खेल नैतिकता, महिला एथलीट त्रय।
- सांख्यिकी में उन्नत परीक्षणों (जैसे एनकोवा, फैक्टर एनालिसिस - हालांकि प्रश्न कम) और शोध डिजाइनों पर ध्यान।
- पैरा-खेलों और अनुकूलित शारीरिक शिक्षा पर जागरूकता।

अंतिम सफलता के लिए **प्रोफेसर्स अड्डा** का संपूर्ण अपडेटेड अध्ययन सामग्री पैकेज खरीदें।
हम साल में 2 बार **NET Exam** से पहले अप डेट करते हैं।

प्रिय स्टूडेंट्स हमारी अमृत नोट्स पुस्तिका छात्रों के बीच बहुत लोकप्रिय है।
आप खुद से, कहीं से, कुछ भी पढ़ें, लेकिन एक बार हमारे स्टडी मटेरियल से जरूर पढ़ें,
आपको बहुत फायदा होगा। गुणवत्तापूर्ण संपूर्ण मार्ग दर्शन देना हमारी प्राथमिकता है।
Contact 7690022111 / 9216228788

आगामी **UGC NET / JRF** परीक्षा के लिए इस दस्तावेज़ को ध्यान से पढ़ें। प्रोफेसर्स अड्डा
विषय विशेषज्ञ टीम ने आपकी अध्ययन सहायता के लिए इसे बहुत मेहनत से तैयार किया है।
हम अपने छात्रों की अंतिम सफलता तक उनकी मदद करने में हमेशा खुश रहते हैं।

विषय-वस्तु फोकस और महत्व:

- **व्यायाम क्रिया विज्ञान (Exercise Physiology):** ऊर्जा प्रणालियाँ, ऑक्सीजन ऋण, VO2 मैक्स, हृदय-श्वसन प्रणाली पर व्यायाम का प्रभाव, मांसपेशीय अनुकूलन, थकान, ऊँचाई और गर्मी/सर्दी में व्यायाम।
- **खेल प्रशिक्षण (Sports Training):** प्रशिक्षण के सिद्धांत (अतिभार, विशिष्टता, व्युत्क्रमणीयता), भार के घटक (तीव्रता, मात्रा, घनत्व), अवधि निर्धारण (मेसो, माइक्रो, मैक्रो साइकिल), शक्ति, गति, सहनशक्ति, लचीलापन और समन्वय का विकास, टेपरिंग, अतिप्रशिक्षण।

All Subject's Complete Study Material KIT available.
Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- **काइन्सियोलॉजी और बायोमैकेनिक्स (Kinesiology & Biomechanics):** गति के नियम, उत्तोलक, बल, गुरुत्वाकर्षण केंद्र, संतुलन, प्रक्षेपण गति, मांसपेशियों की क्रिया, गति का विश्लेषण।
- **स्वास्थ्य शिक्षा और खेल चिकित्सा (Health Education & Sports Medicine):** पोषण (कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन, खनिज), संतुलित आहार, मोटापा, संक्रामक/गैर-संक्रामक रोग, प्राथमिक उपचार (खेल चोटें - मोच, खिंचाव, फ्रैक्चर, सर्पदंश), डोपिंग, मालिश।
- **परीक्षण, मापन और मूल्यांकन (Test, Measurement & Evaluation):** परीक्षण के मानदंड (वैधता, विश्वसनीयता, वस्तुनिष्ठता), शारीरिक फिटनेस परीक्षण (AAHPERD, SAI, हार्वर्ड स्टेप टेस्ट, कूपर टेस्ट), कौशल परीक्षण (विभिन्न खेलों के लिए), शारीरिक संरचना मापन (BMI, स्किनफोल्ड, हाइड्रोस्टेटिक वेइंग), सांख्यिकीय विश्लेषण।
- **खेल मनोविज्ञान (Sports Psychology):** अभिप्रेरण (आंतरिक/बाह्य), चिंता, तनाव, आक्रामकता, व्यक्तित्व, लक्ष्य निर्धारण, समूह सामंजस्य, नेतृत्व, मानसिक दृढ़ता।
- **शारीरिक शिक्षा का इतिहास और दर्शन:** प्राचीन ओलंपिक (स्टेड दौड़, डोलिचोस), आधुनिक ओलंपिक, एशियाई खेल, राष्ट्रमंडल खेल, भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास (YMCA, HVPM, SAI, खेलो इंडिया), विभिन्न दार्शनिक विचारधाराएं (आदर्शवाद, प्रकृतिवाद, व्यवहारवाद, यथार्थवाद, अस्तित्ववाद)।
- **खेल प्रबंधन (Sports Management):** नियोजन, संगठन, स्टाफिंग, नेतृत्व, नियंत्रण, बजट, सुविधाएं, खेल विपणन, पर्यवेक्षण।
- **अनुसंधान पद्धति और सांख्यिकी (Research Methodology & Statistics):** शोध के प्रकार, परिकल्पना, प्रतिचयन, अनुसंधान डिजाइन, सांख्यिकीय परीक्षण (t-टेस्ट, एनोवा, एनकोवा, सहसंबंध, काई-स्क्वायर)।

इकाई 1: शारीरिक शिक्षा का इतिहास, सिद्धांत और आधार

इतिहास:

- **प्राचीन ओलंपिक:** शुरुआत (776 ई.पू.), खेल (स्टेड दौड़, डोलिचोस, पैकेशन), मिथक (ज़ीउस,

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

अमृत बुकलेट

PROFESSORS ADDA

यह क्या है, क्यों पढ़ें इसे?

- **AMRIT Booklet** को विषय की सभी प्रमुख पुस्तकों से परीक्षा उपयोगी सार निकाल एक जगह **PYQ** पैटर्न पर बनाया गया है। आपको बुक्स नहीं पढ़नी अब.
- यह सिर्फ एक सामान्य बुकलेट नहीं, बल्कि एक **Top-Level rstudy Tool** है, जिसे विशेष रूप से उन छात्रों के लिए तैयार किया गया है जो तेज़ रिवीजन, **Exam-Time Recall** और **Concept Clarity** चाहते हैं।
- इसमें आपको मिलेगा हर जरूरी टॉपिक का “अमृत निचोड़” — यानी वही बातें जो परीक्षा में बार-बार पूछी जाती हैं।
- यह **Booklet** हर विषय के **Core Concepts, Keywords, Thinkers, Definitions** और **Chronology** को एक जगह समेटती है — और वो भी एकदम **crisp** तरीके से प्रश्न और उत्तर शैली में।

लाभ और विशेषताएँ:

- ✓ Super Quick Revision Tool
- ✓ Exam Time Confidence Booster
- ✓ High Retention Format
- ✓ 100% Exam-Oriented – No Extra, No Fluff

ALL INDIA RANK

कैसे करें सर्वोत्तम उपयोग?

- ✓ पहले गाइड से टॉपिक का अमृत पेज पढ़ें
- ✓ Concepts के साथ-साथ Keywords को याद करें
- ✓ उसी दिन उस टॉपिक से MCQs हल करें
- ✓ परीक्षा से पहले सिर्फ इसी से रिवीजन करें — Time Saving, Score Boosting

🎁 Bonus Insides



🎯 यह किनके लिए है?

- ✓ NET / SET / PGT
- ✓ Assistant Professor Candidates
- ✓ जिन्हें समय कम है लेकिन **Result** चाहिए **Strong** और **SYLLABUS** भी पूरा हो

यह **Booklet** उन सभी के लिए है जो सिर्फ पढ़ना नहीं, “सही पढ़ना” चाहते हैं।

🔑 क्या-क्या मिलेगा इसमें?

- **One Page One Topic Format** – हर पेज पर एक पूरा टॉपिक क्लियर
- **2025** के नवीनतम बदलावों के अनुसार अपडेटेड

PROFESSORS
ADDA

Available in Digital PDF + Print Format

📌 अभी बुक करें | DM करें | WhatsApp करें | Link से डाउनलोड करें

sample Notes/
Expert Guidance/Courier Facility Available

Download PROFESSORS ADDA APP



+91 7690022111 +91 9216228788

शारीरिक शिक्षा यूजीसी नेट: 50 PYQ-आधारित वन-लाइनर्स

- 1. प्रश्न:** 'आधुनिक ओलंपिक खेलों का जनक' किसे माना जाता है और 1894 में अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (IOC) की स्थापना किसने की?
उत्तर: पियरे डी कौबर्टिन।
- 2. प्रश्न:** पहले आधुनिक ओलंपिक खेल किस वर्ष एथेंस, ग्रीस में आयोजित किए गए थे?
उत्तर: 1896.
- 3. प्रश्न:** खेल प्रशिक्षण में 'अधिभार' (Overload) का सिद्धांत बताता है कि सुधार के लिए, शरीर को किस प्रकार के तनाव के अधीन किया जाना चाहिए?
उत्तर: उस तनाव से अधिक जिसके लिए वह अभ्यस्त है।
- 4. प्रश्न:** फेडरेशन इंटरनेशनेल डी वॉलीबॉल (FIVB) के नियमों के अनुसार वॉलीबॉल कोर्ट की मानक लंबाई और चौड़ाई क्या है?
उत्तर: 18 मीटर x 9 मीटर।
- 5. प्रश्न:** 'फार्टलेक' प्रशिक्षण पद्धति, जिसका स्वीडिश में अर्थ "गति खेल" है और जिसमें विभिन्न इलाकों में गति बदलना शामिल है, किसके द्वारा विकसित की गई थी?
उत्तर: गोस्टा होल्मर।
- 6. प्रश्न:** यांत्रिकी और शरीर रचना विज्ञान के दृष्टिकोण से मानव गति के अध्ययन को किस शब्द से जाना जाता है?
उत्तर: काइनेसियोलॉजी (मानव-गतिकी)।
- 7. प्रश्न:** 1908 के लंदन ओलंपिक में स्थापित एक पूर्ण मैराथन दौड़ की मानक दूरी क्या है?
उत्तर: 42.195 किलोमीटर (26 मील और 385 गज)।
- 8. प्रश्न:** चेन्नई में 'वाईएमसीए कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन', जो भारत में एक

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

अग्रणी संस्थान है, की स्थापना 1920 में किसके द्वारा की गई थी?

उत्तर: हैरी क्रो बका।

9. प्रश्न: 'अंतराल प्रशिक्षण' (Interval Training) पद्धति को किस चेक लंबी दूरी के धावक द्वारा व्यवस्थित रूप से विकसित और लोकप्रिय बनाया गया था?

उत्तर: एमिल ज़ाटोपेक।

10. प्रश्न: बास्केटबॉल में, एक टीम को गेंद को अपने बैककोर्ट से फ्रंटकोर्ट में ले जाने के लिए कितने सेकंड का समय मिलता है?

उत्तर: 8 सेकंड।

11. प्रश्न: 'विंड-गेट टेस्ट' एक 30-सेकंड का अवायवीय (anaerobic) परीक्षण है जिसका उपयोग मुख्य रूप से किस क्षमता को मापने के लिए किया जाता है?

उत्तर: अवायवीय शक्ति और क्षमता।

12. प्रश्न: फेफड़ों की 'जैविक क्षमता' (Vital Capacity) हवा की वह अधिकतम मात्रा है जिसे कोई व्यक्ति किस क्रिया के बाद बाहर निकाल सकता है?

उत्तर: एक अधिकतम श्वास के बाद।

13. प्रश्न: 'लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान' (LNIPE), एक प्रमुख संस्थान, की स्थापना 1957 में किस शहर में हुई थी?

उत्तर: ग्वालियर।

14. प्रश्न: एथलेटिक्स में, पुरुषों के शॉट पुट उपकरण का मानक वजन क्या है?

उत्तर: 7.26 किग्रा (16 पाउंड)।

15. प्रश्न: 'ओलंपिज्म' का दार्शनिक आदर्श, जो खेल को संस्कृति और शिक्षा के साथ मिलाने का प्रयास करता है, की कल्पना किसके द्वारा की गई थी?

उत्तर: पियरे डी कौबर्टिन।

16. प्रश्न: खेल प्रशिक्षण में 'कालावधि' (Periodization) शब्द, जो प्रशिक्षण की व्यवस्थित योजना को चक्रों (मैक्रो, मेसो, माइक्रो) में संदर्भित करता है, किस रूसी खेल वैज्ञानिक द्वारा विकसित किया गया था?

उत्तर: लेव मैतवेयेवा।

17. प्रश्न: एक मानक 400 मीटर रनिंग ट्रैक की मानक लंबाई और चौड़ाई क्या है?

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

उत्तर: 400 मीटर लंबाई जिसमें दो अर्धवृत्त और दो सीधी रेखाएँ होती हैं।

18. प्रश्न: 'लॉर्डोसिस' आसन दोष की विशेषता रीढ़ के किस हिस्से के अत्यधिक आवक वक्रता से है?

उत्तर: काठ का रीढ़ (पीठ का निचला हिस्सा)।

19. प्रश्न: 'ड्रॉप शॉट' बैडमिंटन और टेनिस में एक सामरिक स्ट्रोक है जहां शटलकॉक या गेंद को किसके ठीक पार गिराने के लिए मारा जाता है?

उत्तर: नेट।

20. प्रश्न: 'सर्किट प्रशिक्षण' पद्धति 1950 के दशक में लीड्स विश्वविद्यालय में किन दो व्यक्तियों द्वारा विकसित की गई थी?

उत्तर: आर.ई. मॉर्गन और जी.टी. एंडरसन।

21. प्रश्न: फील्ड हॉकी के एक मानक खेल में एक हाफ की अवधि क्या होती है?

उत्तर: 30 मिनट (हाल के नियम परिवर्तनों के अनुसार, यह अक्सर 15 मिनट के क्वार्टर में खेला जाता है)।

22. प्रश्न: 'न्यूटन का गति का तीसरा नियम' (क्रिया-प्रतिक्रिया) खेल विज्ञान की किस शाखा में एक मौलिक सिद्धांत है?

उत्तर: बायोमैकेनिक्स।

23. प्रश्न: 'भारतीय खेल प्राधिकरण' (SAI) की स्थापना भारत सरकार द्वारा किस वर्ष की गई थी?

उत्तर: 1984.

24. प्रश्न: कबड्डी में, 'सुपर रेड' कब घोषित की जाती है जब एक रेडर कितने या उससे अधिक टच पाइंट स्कोर करता है?

उत्तर: तीन या अधिक।

25. प्रश्न: 'आइसोटोनिक' मांसपेशी संकुचन वह है जिसमें मांसपेशी एक स्थिर किसके विरुद्ध लंबाई बदलती है?

उत्तर: तनाव या भार।

26. प्रश्न: भारत में 'द्रोणाचार्य पुरस्कार' खेल के क्षेत्र में किसे सम्मानित करने के लिए दिया जाता है?

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

उत्तर: कोचों (प्रशिक्षकों) को।

27. प्रश्न: 'हार्वर्ड स्टेप टेस्ट', जिसे 1943 में विकसित किया गया था, फिटनेस के किस घटक को मापने के लिए उपयोग किया जाता है?

उत्तर: हृदय-वाहिका संबंधी फिटनेस (एरोबिक फिटनेस)।

28. प्रश्न: खेलों में 'डोपिंग' शब्द प्रतिबंधित पदार्थों के उपयोग को संदर्भित करता है। विश्व एंटी-डोपिंग एजेंसी (WADA) की स्थापना किस वर्ष हुई?

उत्तर: 1999.

29. प्रश्न: 16 टीमों वाले 'नॉक-आउट' या एलिमिनेशन टूर्नामेंट में विजेता का निर्धारण करने के लिए कितने मैचों की आवश्यकता होगी?

उत्तर: 15 मैच (N-1)।

30. प्रश्न: 'काइफोसिस' शब्द रीढ़ के किस हिस्से के अतिरंजित बाहरी वक्रता को संदर्भित करता है?

उत्तर: वक्षीय रीढ़ (ऊपरी पीठ)।

31. प्रश्न: ओलंपिक आदर्श वाक्य 'सिटियस, अल्टियस, फोर्टियस' का अंग्रेजी में क्या अर्थ है?

उत्तर: तेज, उच्च, मजबूत (Faster, Higher, Stronger)।

32. प्रश्न: फुटबॉल (सॉकर) में, पेनल्टी स्पॉट की गोल लाइन से दूरी कितनी होती है?

उत्तर: 11 मीटर (12 गज)।

33. प्रश्न: 'ऑक्सीजन ऋण' (या EPOC) एक शारीरिक अवधारणा है जिसे किस नोबेल पुरस्कार विजेता ब्रिटिश शरीर-क्रिया-विज्ञानी द्वारा विकसित किया गया है?

उत्तर: आर्चीबाल्ड हिल।

34. प्रश्न: 'अर्जुन पुरस्कार' की स्थापना भारत सरकार द्वारा किस वर्ष खेलों में उत्कृष्ट उपलब्धि को मान्यता देने के लिए की गई थी?

उत्तर: 1961.

35. प्रश्न: एक 'राउंड रॉबिन' या लीग टूर्नामेंट जिसमें 5 टीमों में भाग लेती हैं, में एकल

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

लीग प्रारूप में कितने मैच होंगे?

उत्तर: 10 मैच $(N(N-1)/2)$ ।

36. प्रश्न: 'लिबरो' किस खेल में एक विशेष रक्षात्मक खिलाड़ी है, जो एक अलग रंग की जर्सी पहनने के लिए जाना जाता है?

उत्तर: वॉलीबॉल।

37. प्रश्न: 'स्कोलियोसिस' आसन विकृति की विशेषता रीढ़ की किस प्रकार की वक्रता है?

उत्तर: एक पार्श्व (तिरछी) वक्रता।

38. प्रश्न: 'कूपर टेस्ट', एक 12 मिनट का रन टेस्ट, 1960 के दशक में केनेथ एच. कूपर द्वारा क्या मापने के लिए डिजाइन किया गया था?

उत्तर: एरोबिक फिटनेस (VO2 मैक्स)।

39. प्रश्न: 'प्रशिक्षण का स्थानांतरण' सिद्धांत बताता है कि एक गतिविधि में सीखे गए कौशल दूसरे के सीखने को प्रभावित कर सकते हैं। जब एक कौशल दूसरे को बाधित करता है तो किस प्रकार का स्थानांतरण होता है?

उत्तर: नकारात्मक स्थानांतरण।

40. प्रश्न: पहले एशियाई खेल 1951 में किस शहर में आयोजित किए गए थे?

उत्तर: नई दिल्ली, भारत।

41. प्रश्न: ITTF नियमों के अनुसार टेबल टेनिस रैकेट का अधिकतम अनुमत वजन क्या है?

उत्तर: कोई अधिकतम वजन सीमा नहीं है।

42. प्रश्न: नेतृत्व का 'विशेषता सिद्धांत' बताता है कि नेता कुछ जन्मजात गुणों के साथ पैदा होते हैं। यह किस सिद्धांत के विपरीत है जो सीखने और अनुभव पर जोर देता है?

उत्तर: व्यवहार सिद्धांत।

43. प्रश्न: खेल मनोविज्ञान में, उल्टा-यू परिकल्पना प्रदर्शन और किस अन्य कारक के बीच संबंध का वर्णन करती है?

उत्तर: उत्तेजना (या चिंता)।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

44. प्रश्न: बास्केटबॉल के खेल में फर्श से टोकरी की मानक ऊंचाई क्या है?

उत्तर: 10 फीट (3.05 मीटर)।

45. प्रश्न: शेल्डन के सोमाटोटाइपिंग में 'मेसोमोर्फ' शरीर का प्रकार किस शारीरिक विशेषता से पहचाना जाता है, जो इसे कई खेलों के लिए आदर्श बनाता है?

उत्तर: एक मांसल बनावट।

46. प्रश्न: 'बंकर' रेत से भरा एक प्रकार का खतरा है, जो किस खेल में पाया जाता है?

उत्तर: गोल्फ।

47. प्रश्न: 'प्रगतिशील प्रतिरोध व्यायाम' (PRE) सिद्धांत, जो शक्ति प्रशिक्षण के लिए मौलिक है, 1940 के दशक में किस अमेरिकी सेना चिकित्सक द्वारा चिकित्सकीय रूप से स्थापित किया गया था?

उत्तर: थॉमस डेलॉर्म।

48. प्रश्न: 'शह और मात' (Checkmate) शब्द किस खेल में खेल की समाप्ति का प्रतीक है?

उत्तर: शतरंज।

49. प्रश्न: भारत में 'राष्ट्रीय खेल दिवस' 29 अगस्त को किस महान हॉकी खिलाड़ी की जयंती के उपलक्ष्य में मनाया जाता है?

उत्तर: ध्यानचंद।

50. प्रश्न: कंधे का जोड़ किस प्रकार का जोड़ है, जो मानव शरीर में गति की सबसे बड़ी सीमा की अनुमति देता है?

उत्तर: बॉल और सॉकेट जोड़।

PAID STUDENTS BENEFITS

- ✓ Access to PYQs of the Upcoming 1 year Exams
- ✓ Entry into Quiz Group + Premium Materials
- ✓ 20% Discount on Future Purchases /For Referring a Friend
- ✓ Access to Current Affairs + Premium Study Group

NOTE: Please share your Fee Receipt or Payment Screenshot for

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

Topper's Tool Kit 2025

Topper's Tool Kit 2025

🧠 Benefits & Features:

- ✓ **Core Concepts** – हर टॉपिक का सार, आसान भाषा में
- ✓ **Key Thinkers & Theories** – नाम + विचार + साल = सब याद रहेगा
- ✓ **Important Books** – वही किताबें, जो exams में आती year सहित
- ✓ **Flow Charts** – हर जटिल टॉपिक को 1 पेज में समझो
- ✓ **Mind Maps** – तेज़ रिविजन के लिए **Visual Recall Hack**

PROFESSORS ADDA

Topper बनने और “Smart Study का असली formula”

🧠 **क्यों महत्वपूर्ण है**

विषय की नींव और आधार होते हैं विचारक और **concepts**. हर बार जरूर सवाल बनते हैं **UGC NET exam** से **interview** तक

ALL INDIA RANK

📖 **Topper बनना है? Toolkit है जवाब!**

📖 **Format: Digital PDF + Optional Print**

📅 **Latest Update: May 2025 तक**

🚀 **टॉपर्स इस पर भरोसा क्यों करते हैं?**

- **No Guesswork** – सिर्फ **Exam-Oriented** कंटेंट
- **Visual Learning** = तेज़ **Revision**
- टाइम बचे, स्कोर बढ़े
- घर बैठे **Smart Preparation**



PROFESSORS
ADDA

📖 Available in Digital PDF + Print Format

📖 **Book Now | DM | WhatsApp | Download from the link**

sample Notes/
Expert Guidance/Courier Facility Available

📖 **Download PROFESSORS ADDA APP**



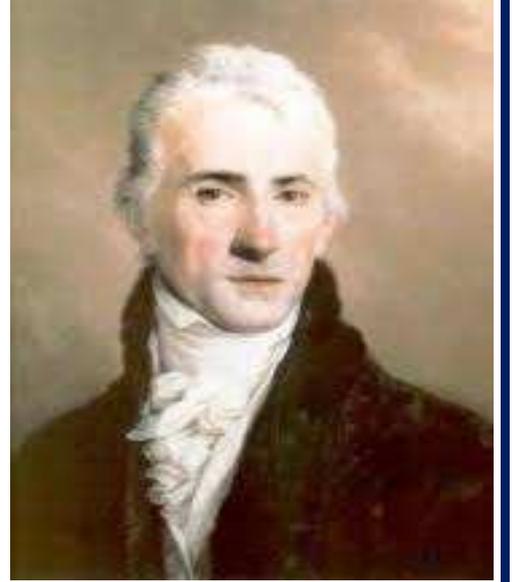
+91 7690022111 +91 9216228788

शारीरिक शिक्षा विचारक टूल किट SAMPLE

1. जोहान क्रिस्टोफ़ फ्रेडरिक गट्समुथ्स (1759-1839)

परिचय

- एक जर्मन शिक्षक और शिक्षा सुधारक, जिन्हें व्यापक रूप से "आधुनिक शारीरिक शिक्षा के पितामह" के रूप में जाना जाता है।
- परोपकारी आंदोलन के अग्रणी व्यक्ति थे, जो व्यावहारिक और बाल-केंद्रित शिक्षा की वकालत करते थे।
- लगभग 50 वर्षों तक उन्होंने स्नेफ़ेथल इंस्टीट्यूट में पढ़ाया, जहाँ उन्होंने अपने शैक्षिक सिद्धांतों को व्यवहार में लाया।
- उन्हें जिमनास्टिक को व्यवस्थित करने और इसे स्कूल पाठ्यक्रम में एक औपचारिक विषय के रूप में शामिल करने का श्रेय दिया जाता है।
- उनके कार्य ने जर्मन जिमनास्टिक आंदोलन के लिए वैज्ञानिक और शैक्षणिक आधार तैयार किया।



प्रमुख अवधारणाएँ / योगदान

- **व्यवस्थित जिमनास्टिक:** उन्होंने जिमनास्टिक का एक व्यवस्थित और प्रगतिशील रूप विकसित किया जिसमें शारीरिक विकास, सैन्य फिटनेस और मनोरंजन के लिए व्यायाम शामिल थे।
- **"युवाओं के लिए जिमनास्टिक्स":** इसी नाम की उनकी पुस्तक शारीरिक शिक्षा के लिए पहली आधुनिक, व्यवस्थित पाठ्यपुस्तक थी। इसमें व्यायामों को वर्गीकृत किया गया था और विस्तृत निर्देश दिए गए थे।
- **आउटडोर शिक्षा:** वे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और प्राकृतिक दुनिया के प्रति प्रेम को बढ़ाने के लिए प्रकृति में बाहरी शारीरिक गतिविधियों के आयोजन के प्रबल समर्थक थे।
- **समग्र विकास:** गट्समुथ्स का मानना था कि मन, शरीर और आत्मा के सामंजस्यपूर्ण विकास के लिए शारीरिक शिक्षा आवश्यक है।
- **नैतिक और चरित्र विकास:** उन्होंने शारीरिक शिक्षा को साहस, आत्म-नियंत्रण, अनुशासन और निष्पक्षता विकसित करने के उपकरण के रूप में देखा।
- **खेल और तैराकी का समावेश:** उनका कार्यक्रम जिमनास्टिक तक ही सीमित नहीं था; उन्होंने खेलों के शैक्षिक मूल्य के बारे में भी विस्तार से लिखा, और उन्होंने तैराकी की कला पर पहली पुस्तक लिखी।
- **उपकरण विकास:** उन्होंने विभिन्न प्रकार के जिमनास्टिक उपकरणों का विकास और उपयोग किया, जिनमें संतुलन बीम, चढ़ाई के खंभे और रस्सियाँ शामिल थीं।
- **शारीरिक शिक्षा का शिक्षणशास्त्र:** उन्होंने प्रशिक्षित शिक्षकों के महत्व, व्यायाम में उत्तरोत्तर

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

कठिनाई और सुरक्षा सावधानियों पर जोर दिया, तथा इस विषय के लिए एक शैक्षणिक ढांचा स्थापित किया।

- जाहन पर प्रभाव : उनके कार्य ने सीधे तौर पर "जर्मन जिमनास्टिक्स के जनक" फ्रेडरिक लुडविग जाहन को प्रभावित किया, जिन्होंने गट्समुथ्स के व्यवस्थित दृष्टिकोण को आगे बढ़ाया।

प्रमुख प्रकाशन पुस्तकें

- युवाओं के लिए जिमनास्टिक्स (जिमनास्टिक फर डाई जुगेंड) (1793): यह उनका सबसे महत्वपूर्ण कार्य है और जिमनास्टिक पर पहला आधुनिक मैनुअल है। इसका व्यापक रूप से अनुवाद किया गया और यह पूरे यूरोप में प्रभावशाली बन गया।
- शरीर और आत्मा के अभ्यास और मनोरंजन के लिए खेल (खेल जुर उबंग अंड एर्होलुंग देस कोर्पर्स अंड गीस्टेस) (1796): एक व्यापक पुस्तक जिसमें 100 से अधिक आउटडोर और इनडोर खेलों को सूचीबद्ध और वर्णित किया गया है, जो उनके शैक्षिक मूल्य को बढ़ावा देते हैं।
- क्लेनेस लेहरबुच डीईआर श्विमकुन्स्ट (तैराकी की कला का एक छोटा मैनुअल) (1798): तैराकी सिखाने की पद्धति को समर्पित पहली पुस्तक।

तथ्य

- गट्समुथ्स ने लगभग 50 वर्षों तक स्त्रेफेनथल इंस्टीट्यूट में अपने छात्रों के शारीरिक विकास का सावधानीपूर्वक रिकॉर्ड रखा , तथा व्यवस्थित शारीरिक व्यायाम के प्रभावों पर सबसे प्रारंभिक अनुदैर्घ्य अध्ययनों में से एक का निर्माण किया।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

2. प्रति हेनरिक लिंग (1776–1839)

परिचय

- एक स्वीडिश शारीरिक शिक्षा अग्रदूत, चिकित्सक और लेखक, जिन्हें "स्वीडिश जिम्नास्टिक के जनक" के रूप में जाना जाता है।
- उन्होंने शरीररचना विज्ञान और शरीरक्रिया विज्ञान के सिद्धांतों पर आधारित जिम्नास्टिक की एक प्रणाली विकसित की।
- उन्होंने 1813 में स्टॉकहोम में रॉयल सेंट्रल इंस्टीट्यूट ऑफ जिम्नास्टिक्स की स्थापना की, जो शारीरिक शिक्षा का विश्व प्रसिद्ध केंद्र बन गया।
- उनकी प्रणाली का उद्देश्य सावधानीपूर्वक निर्धारित गतिविधियों के माध्यम से स्वास्थ्य को बढ़ावा देना और शारीरिक दोषों को ठीक करना था।
- राष्ट्रवादी और तंत्र-प्रधान जर्मन प्रणाली की तुलना में लिंग का दृष्टिकोण अधिक वैज्ञानिक और चिकित्सीय था।



प्रमुख अवधारणाएँ / योगदान

- जिम्नास्टिक्स की "स्वीडिश प्रणाली": लिंग ने एक व्यापक प्रणाली विकसित की जिसे उन्होंने चार अलग-अलग शाखाओं में विभाजित किया:
 1. शैक्षणिक (शैक्षणिक) जिम्नास्टिक: शरीर को सामंजस्यपूर्ण ढंग से विकसित करना।
 2. मेडिकल जिम्नास्टिक: विशिष्ट गतिविधियों के माध्यम से शारीरिक दोषों को ठीक करना और बीमारियों का इलाज करना (आधुनिक फिजियोथेरेपी का अग्रदूत)।
 3. सैन्य जिम्नास्टिक: सैनिकों की ताकत और फिटनेस बढ़ाने के लिए।
 4. सौंदर्यात्मक जिम्नास्टिक: गति के माध्यम से भावनाओं और संवेगों को व्यक्त करना।
- वैज्ञानिक सिद्धांत: उनकी प्रणाली शरीर रचना विज्ञान, शरीर क्रिया विज्ञान और काइनेसियोलॉजी के नियमों पर आधारित थी। उनका मानना था कि हर हरकत का शरीर पर एक खास उद्देश्य और प्रभाव होना चाहिए।
- "स्वतंत्र रूप से खड़े होकर" व्यायाम: स्वीडिश प्रणाली में बिना किसी उपकरण के किए जाने वाले "स्वतंत्र रूप से खड़े होकर" व्यायाम पर जोर दिया जाता था, जिसमें आसन, लचीलेपन और नियंत्रित गति पर ध्यान केंद्रित किया जाता था।
- चिकित्सीय आंदोलन: वे भौतिक चिकित्सा के इतिहास में एक महत्वपूर्ण व्यक्ति हैं। उनके "मेडिकल जिम्नास्टिक" में शारीरिक बीमारियों के इलाज के लिए सक्रिय और निष्क्रिय आंदोलनों का इस्तेमाल किया गया था।
- प्रगतिशील और व्यवस्थित दृष्टिकोण: संतुलित शारीरिक प्रभाव उत्पन्न करने के लिए व्यायामों को सावधानीपूर्वक वर्गीकृत और "दिन के क्रम" के भीतर एक विशिष्ट अनुक्रम में व्यवस्थित किया गया।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- **शिक्षक प्रशिक्षण:** उन्होंने रॉयल सेंट्रल इंस्टीट्यूट में शिक्षकों के लिए एक कठोर प्रशिक्षण कार्यक्रम स्थापित किया, जिससे यह सुनिश्चित हो सके कि उनके तरीकों को सही ढंग से और लगातार पढ़ाया जाए।
- **उपकरण:** जबकि उनकी प्रणाली मुक्त-खड़े आंदोलनों पर केंद्रित थी, उन्होंने कुछ विशिष्ट उपकरण भी विकसित किए, जिनमें स्टाल बार, स्वीडिश वॉल्टिंग बॉक्स और बीम शामिल थे।
- **समग्र लक्ष्य:** लिंग का मानना था कि उनकी प्रणाली शरीर, मन और आत्मा को सामंजस्यपूर्ण ढंग से विकसित करके एक "पूर्ण मनुष्य" का निर्माण कर सकती है।

प्रमुख प्रकाशन पुस्तकें

- पेरे हेनरिक लिंग मुख्य रूप से एक शिक्षक और व्यवस्था निर्माता थे, न कि एक विपुल लेखक। उनके मुख्य सिद्धांतों को उनके काम द जनरल प्रिंसिपल्स ऑफ़ जिमनास्टिक्स में प्रलेखित किया गया था, जिसे 1840 में उनके छात्रों द्वारा मरणोपरांत संकलित और प्रकाशित किया गया था। उनकी विरासत मुख्य रूप से उनके संस्थान के स्नातकों के माध्यम से फैली।

तथ्य

- पेरे हेनरिक लिंग एक सम्मानित कवि भी थे और उन्हें प्रतिष्ठित स्वीडिश अकादमी का सदस्य चुना गया था, जो अब साहित्य में नोबेल पुरस्कार प्रदान करती है।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

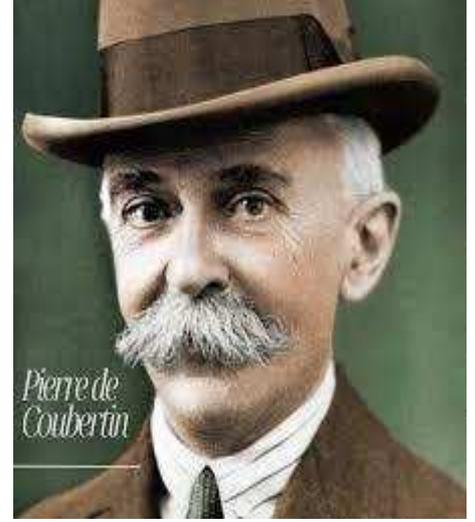
PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

3. बैरन पियरे डी कूबर्टिन (1863-1937)

परिचय

- एक फ्रांसीसी शिक्षक, इतिहासकार और आधुनिक ओलंपिक खेलों के संस्थापक।
- वह ब्रिटिश पब्लिक स्कूल प्रणाली से प्रेरित होकर फ्रांसीसी स्कूलों में शारीरिक शिक्षा को शामिल करने के प्रबल समर्थक थे।
- उन्होंने 1894 में अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (IOC) की स्थापना की और लगभग 30 वर्षों तक इसके अध्यक्ष रहे।
- उनका जीवन का कार्य खेल के माध्यम से अंतर्राष्ट्रीय समझ और शांति को बढ़ावा देने के लिए समर्पित था।
- उन्हें "आधुनिक ओलंपिक का जनक" और ओलंपिक आंदोलन का दार्शनिक संस्थापक माना जाता है।



प्रमुख अवधारणाएँ / योगदान

- **ओलंपिक खेलों का पुनरुद्धार:** उन्होंने प्राचीन ओलंपिक खेलों की परिकल्पना की और उन्हें आधुनिक, अंतर्राष्ट्रीय, बहु-खेल आयोजन के रूप में सफलतापूर्वक पुनर्जीवित किया, जिसका पहला आयोजन 1896 में एथेंस में हुआ।
- **ओलंपिज्म :** कुबर्टिन ने " ओलंपिज्म " का दर्शन विकसित किया , जिसे उन्होंने जीवन के दर्शन के रूप में परिभाषित किया जो खेल को संस्कृति और शिक्षा के साथ जोड़ता है। यह प्रयास की खुशी, अच्छे उदाहरण के शैक्षिक मूल्य , ¹ और सार्वभौमिक ² नैतिक सिद्धांतों के प्रति सम्मान के आधार पर जीवन का एक तरीका बनाने का प्रयास करता है।
- **" सिटियस , अल्टियस , फोर्टियस ":** उन्होंने एथलीटों को व्यक्तिगत उत्कृष्टता के लिए प्रयास करने हेतु प्रोत्साहित करने के लिए प्रसिद्ध ओलंपिक आदर्श वाक्य का प्रस्ताव रखा, जिसका अर्थ है "तेज़, उच्चतर, मजबूत"।
- **अंतर्राष्ट्रीयता और शांति:** उन्होंने ओलंपिक खेलों को दुनिया भर के युवाओं को एक साथ लाने, शांति, मैत्री और अंतर-सांस्कृतिक समझ को बढ़ावा देने के एक शक्तिशाली साधन के रूप में देखा।
- **शौकियापन:** वे खेल में शौकियापन के कट्टर समर्थक थे, उनका मानना था कि भागीदारी खेल के प्रति प्रेम तथा शारीरिक और नैतिक विकास के लिए होनी चाहिए, न कि वित्तीय लाभ के लिए।
- **ओलंपिक सिद्धांत:** वे इस सिद्धांत से प्रसिद्ध हैं: "ओलंपिक खेलों में सबसे महत्वपूर्ण बात जीतना नहीं बल्कि भाग लेना है, ठीक उसी तरह जैसे जीवन में सबसे महत्वपूर्ण बात जीतना नहीं बल्कि संघर्ष है।"
- **खेल का शैक्षिक मूल्य:** अंग्रेजी पब्लिक स्कूलों से प्रेरित होकर, उनका मानना था कि संगठित खेल चरित्र विकास के लिए आवश्यक है, तथा इससे निष्पक्ष खेल, टीम वर्क और नियमों के प्रति सम्मान जैसे मूल्य सिखाए जाते हैं।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- कला और खेल का एकीकरण: उन्होंने ओलंपिक को एक ऐसे उत्सव के रूप में देखा जिसमें न केवल एथलेटिक्स बल्कि कला, साहित्य और संगीत का भी जश्न मनाया जाता था, और उन्होंने शुरुआती खेलों में कला प्रतियोगिताओं की शुरुआत की।

प्रमुख प्रकाशन पुस्तकें

- **स्पोर्टिव शिक्षा (खेल शिक्षाशास्त्र) (1922):** खेल के शैक्षिक मूल्य पर उनके दर्शन को रेखांकित करने वाला एक व्यापक कार्य।
- **memoires olympiques (ओलंपिक संस्मरण) (1931):** ओलंपिक खेलों के पुनरुद्धार और प्रारंभिक ओलंपिक आंदोलन की चुनौतियों का उनका व्यक्तिगत विवरण।

तथ्य

- बैरन पियरे डी कुबर्टिन ने खुद ओलंपिक स्वर्ण पदक जीता था। 1912 के स्टॉकहोम खेलों में, उन्होंने अपनी कविता "ओड टू स्पोर्ट" के लिए साहित्य का पुरस्कार जीता, जिसे उन्होंने छद्म नाम से प्रस्तुत किया था।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

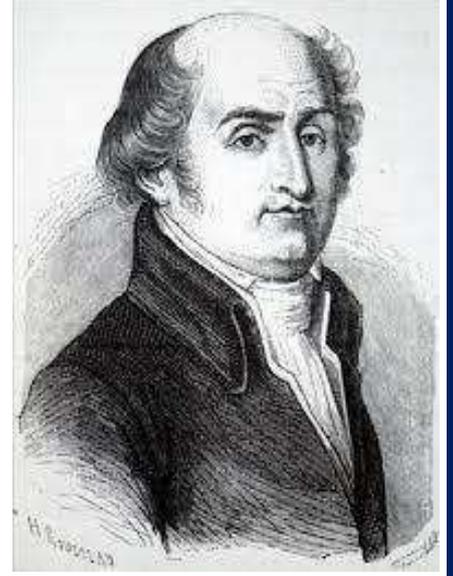
PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

4. जोहान बर्नहार्ड बेसेडो (1724–1790)

परिचय

- एक जर्मन शिक्षा सुधारक और परोपकारी आंदोलन में एक प्रमुख व्यक्ति।
- जीन-जैक्स रूसो के विचारों से प्रभावित होकर, उन्होंने शिक्षा का अधिक व्यावहारिक और बाल-अनुकूल स्वरूप बनाने का प्रयास किया।
- 1774 में उन्होंने डेसाउ में फिलैंथ्रोपिनम की स्थापना की, जो एक आदर्श स्कूल था और अपनी नवीन शिक्षण पद्धतियों के लिए पूरे यूरोप में प्रसिद्ध हो गया।
- वह शारीरिक शिक्षा को स्कूल पाठ्यक्रम का एक अनिवार्य और अभिन्न अंग बनाने वाले पहले आधुनिक शिक्षकों में से एक थे।
- उनके कार्य ने बच्चे के समग्र विकास में शारीरिक गतिविधि के महत्व को पहचानने की दिशा में एक महत्वपूर्ण बदलाव को चिह्नित किया।



प्रमुख अवधारणाएँ / योगदान

- **फिलैंथ्रोपिनम** : उन्होंने जिस स्कूल की स्थापना की, वह उनके शैक्षिक विचारों के लिए एक प्रयोगशाला के रूप में काम करता था। यह अपने समय के लिए क्रांतिकारी था, जिसमें शैक्षणिक, व्यावहारिक कौशल और शारीरिक शिक्षा का संतुलन था।
- **शारीरिक शिक्षा का एकीकरण**: उन्होंने हर दिन कई घंटे शारीरिक गतिविधि के लिए समर्पित किए, जो पारंपरिक स्कूलों में अनसुना था। उन्होंने इसे शैक्षणिक विषयों के बराबर महत्व दिया।
- **"प्राकृतिक" शिक्षा**: रूसो का अनुसरण करते हुए, उनका मानना था कि शिक्षा प्राकृतिक और आकर्षक होनी चाहिए। उनकी शारीरिक गतिविधियों में "ग्रीक" शैली के व्यायाम, खेल और शारीरिक श्रम शामिल थे।
- **उपयोगिता के लिए शिक्षा**: उनके स्कूल का उद्देश्य व्यावहारिक, उपयोगी और गुणी नागरिक तैयार करना था। इस लक्ष्य के लिए शारीरिक फिटनेस को ज़रूरी माना जाता था।
- **नाइटली व्यायाम**: फिलाथ्रोपिनम में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम में घुड़सवारी, तलवारबाजी, वाल्टिंग और नृत्य जैसी गतिविधियां शामिल थीं, जो अतीत के "नाइटली व्यायाम" पर आधारित थीं।
- **बाल-केंद्रित दृष्टिकोण**: उन्होंने ऐसे शिक्षण तरीकों की वकालत की जो बच्चे के दृष्टिकोण पर आधारित हों और सीखने को एक सुखद अनुभव बनाएं।
- **उपयोगितावादी पाठ्यक्रम**: पाठ्यक्रम को व्यावहारिक और जीवन के लिए उपयोगी बनाया गया है, जिसमें पारंपरिक स्कूलों के विशुद्ध शास्त्रीय और धार्मिक फोकस को खारिज कर दिया गया है।
- **गट्समुथ्स पर प्रभाव** : उनके स्कूल और शारीरिक शिक्षा पर इसके जोर ने सीधे तौर पर जोहान फ्रेडरिक गट्समुथ्स को प्रेरित किया, जिन्होंने वहां पढ़ाया और इस क्षेत्र को व्यवस्थित किया।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

प्रमुख प्रकाशन पुस्तकें

- एलिमेंटारवर्क (प्राथमिक कार्य) (1774): एक अत्यधिक सचित्र पाठ्यपुस्तक जिसमें उनकी संपूर्ण शैक्षिक प्रणाली की रूपरेखा दी गई थी, जिसमें नैतिक शिक्षा और शारीरिक गतिविधियों सहित विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला पर अनुभाग शामिल थे।
- मैथोडेनबुच (बुक ऑफ मेथड्स) (1770): माता-पिता और शिक्षकों के लिए एक पुस्तक जिसमें उनकी नवीन शिक्षण विधियों को समझाया गया था।

तथ्य

- बेसेडो का पाठ्यक्रम फिलैंथ्रोपिनम अपने समय के लिए इतना क्रांतिकारी था कि स्कूल का दिन अकादमिक अध्ययन, व्यावहारिक कौशल (जैसे बढईगीरी) और मनोरंजन/शारीरिक व्यायाम के बीच समान रूप से विभाजित था, एक ऐसा मॉडल जो उस युग के पुस्तक-केंद्रित स्कूलों से पूरी तरह से अलग था।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

5. हैरी क्रो बक (1884-1943)

परिचय

- भारत में शारीरिक शिक्षा के एक अमेरिकी अग्रदूत।
- उन्हें 1919 में वाईएमसीए (यंग मेन्स क्रिश्चियन एसोसिएशन) द्वारा भारत भेजा गया था।
- उन्होंने 1920 में मद्रास (अब चेन्नई) में दक्षिण पूर्व एशिया में शारीरिक शिक्षा के लिए पहला कॉलेज, वाईएमसीए कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन की स्थापना की।
- उन्हें व्यापक रूप से "भारत में शारीरिक शिक्षा का जनक" माना जाता है।
- उनका कार्य भारतीय शारीरिक शिक्षा शिक्षकों और नेताओं की पहली पीढ़ी को प्रशिक्षित करने तथा खेल और स्वदेशी गतिविधियों को बढ़ावा देने में सहायक था।



प्रमुख अवधारणाएँ / योगदान

- **व्यावसायिक प्रशिक्षण:** उन्होंने भारत में शारीरिक शिक्षा शिक्षकों के लिए पहला औपचारिक, व्यवस्थित प्रशिक्षण कार्यक्रम स्थापित किया, जिससे नेताओं का एक पेशेवर कैडर तैयार हुआ।
- **वाईएमसीए कॉलेज, मद्रास:** बक द्वारा स्थापित यह संस्थान भारत में शारीरिक शिक्षा आंदोलन का केंद्र बन गया, जिसने ऐसे नेताओं को जन्म दिया जिन्होंने पूरे देश में इस संदेश को फैलाया।
- **समग्र दर्शन:** उन्होंने "संपूर्ण मनुष्य" - आत्मा, मन और शरीर - के विकास के YMCA के दर्शन को बढ़ावा दिया, जिसका प्रतीक YMCA त्रिकोण है।
- **स्वदेशी गतिविधियों का एकीकरण:** जबकि उन्होंने पश्चिमी खेल और प्रशिक्षण विधियों को पेश किया, बक ने योग, कबड्डी और खो-खो जैसी स्वदेशी भारतीय गतिविधियों के मूल्य को भी पहचाना और उन्हें मानकीकृत करने और पाठ्यक्रम में शामिल करने के लिए काम किया।
- **ओलंपिक आंदोलन को बढ़ावा देना:** वे भारत में शुरुआती ओलंपिक आंदोलन में एक प्रमुख व्यक्ति थे। उन्होंने भारतीय ओलंपिक संघ के सचिव और कोषाध्यक्ष के रूप में कार्य किया और 1924 में पहली भारतीय ओलंपिक टीम का प्रबंधन किया।
- **खेल अवसंरचना का विकास:** उन्होंने भारत में आधुनिक खेलों के लिए खेल प्रतियोगिताओं के आयोजन, नियम स्थापित करने और अवसंरचना विकसित करने में मदद की।
- **पाठ्यक्रम विकास:** उन्होंने एक ऐसा पाठ्यक्रम तैयार किया जिसमें शरीर रचना विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान के वैज्ञानिक सिद्धांतों को कोचिंग, संचालन और खेल आयोजनों के व्यावहारिक कौशल के साथ मिश्रित किया गया।
- **चरित्र और नेतृत्व पर जोर:** बक के प्रशिक्षण कार्यक्रम में न केवल शारीरिक कौशल पर बल्कि छात्रों में चरित्र, खेल कौशल और नेतृत्व गुणों के विकास पर भी जोर दिया गया।
- **ग्रीष्मकालीन विद्यालय:** कॉलेज की स्थापना से पहले, उन्होंने शारीरिक शिक्षा के सफल ग्रीष्मकालीन विद्यालयों का आयोजन किया, जिससे इस तरह के प्रशिक्षण की उच्च मांग का पता

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

चला और स्थायी कॉलेज के निर्माण का मार्ग प्रशस्त हुआ।

प्रमुख प्रकाशन पुस्तकें

- हैरी क्रो बक एक संस्था-निर्माता और आयोजक थे, मुख्य रूप से किताबों के लेखक नहीं। उनकी विरासत वाईएमसीए कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन के संस्थापक दस्तावेजों, पाठ्यक्रम और वार्षिक पुस्तकों और विभिन्न भारतीय खेल महासंघों के लिए उनके द्वारा तैयार किए गए नियमों और विनियमों में पाई जाती है।

तथ्य

- हैरी क्रो बक ने खुद YMCA कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन का प्रतीक चिन्ह डिजाइन किया था। प्रतीक चिन्ह में YMCA त्रिकोण, कमल (भारत का प्रतिनिधित्व करता है) और मशाल (ज्ञान के प्रकाश का प्रतिनिधित्व करता है) को दर्शाया गया है, जिसमें पश्चिमी और भारतीय प्रतीकों का खूबसूरती से मिश्रण किया गया है।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

1. जोहान क्रिस्टोफ़ फ्रेडरिक गट्समुथ्स (1759-1839)

वर्ग	विवरण
संक्षिप्त परिचय	जर्मन शिक्षक और शारीरिक शिक्षा के अग्रदूत, जिन्हें "जिम्नास्टिक के पितामह" के रूप में जाना जाता है।
प्रमुख योगदान	- शिक्षा में शारीरिक प्रशिक्षण को बढ़ावा दिया गया - नैतिक और शारीरिक सामंजस्य की वकालत की गई
प्रमुख कृतियाँ	- युवाओं के लिए जिम्नास्टिक्स (1793)
उल्लेखनीय तथ्य	- आधुनिक स्कूलों में पहला शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम विकसित किया।

2. प्रति हेनरिक लिंग (1776-1839)

वर्ग	विवरण
संक्षिप्त परिचय	स्वीडिश फिजियोलॉजिस्ट और स्वीडिश जिम्नास्टिक के संस्थापक।
प्रमुख योगदान	- जिम्नास्टिक की स्वीडिश प्रणाली विकसित की गई - चिकित्सीय और सैन्य प्रशिक्षण पर जोर दिया गया
प्रमुख कृतियाँ	- जिम्नास्टिक्स मैनुअल
उल्लेखनीय तथ्य	- स्टॉकहोम में रॉयल जिम्नास्टिक्स सेंट्रल इंस्टीट्यूट की स्थापना की।

3. बैरन पियरे डी कूर्बर्टिन (1863-1937)

वर्ग	विवरण
संक्षिप्त परिचय	फ्रांसीसी इतिहासकार और शिक्षक, आधुनिक ओलंपिक खेलों के संस्थापक।
प्रमुख योगदान	- ओलंपिक खेलों का पुनरुद्धार - शैक्षिक उपकरण के रूप में खेलों को बढ़ावा दिया गया
प्रमुख कृतियाँ	- ओलंपिक संस्मरण
उल्लेखनीय तथ्य	- आदर्श वाक्य: "सिटियस, अल्टियस, फोर्टियस" (तेज़, उच्चतर, मजबूत)

4. जोहान बर्नहार्ड बेसेडो (1724-1790)

वर्ग	विवरण
संक्षिप्त परिचय	जर्मन शिक्षा सुधारक और प्राकृतिक शिक्षा के समर्थक।
प्रमुख योगदान	- व्यावहारिक कौशल और शारीरिक शिक्षा पर जोर दिया गया - प्रगतिशील पाठ्यक्रम विकसित किया गया
प्रमुख कृतियाँ	- एलिमेंटारवर्क
उल्लेखनीय तथ्य	- बाल-केंद्रित शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए फिलैंथ्रोपिनम स्कूल की स्थापना की।

5. हैरी क्रो बक (1884-1943)

वर्ग	विवरण
संक्षिप्त परिचय	अमेरिकी प्रशिक्षक और भारत में शारीरिक शिक्षा के संस्थापक।
प्रमुख योगदान	- भारत में आधुनिक शारीरिक प्रशिक्षण की शुरुआत की - वाईएमसीए कॉलेज ऑफ फिजिकल एड की स्थापना की।
प्रमुख कृतियाँ	- विभिन्न प्रशिक्षण मैनुअल
उल्लेखनीय तथ्य	- भारत की खेल और शारीरिक शिक्षा प्रणाली को विकसित करने में सहायक।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

शारीरिक शिक्षा महत्वपूर्ण पुस्तकें एवं तालिका

1. **क्लार्क डब्ल्यू. हेथरिंगटन** (20वीं सदी के प्रारंभ में): "आधुनिक शारीरिक शिक्षा के जनक" के रूप में जाने जाने वाले क्लार्क ने चार मौलिक उद्देश्यों को रेखांकित किया: जैविक, मनो-गतिशील, चरित्र और बौद्धिक विकास।
2. **जेसी फेयरिंग विलियम्स** (20वीं सदी के प्रारंभ में): एक प्रमुख नेता जिन्होंने "भौतिकी के माध्यम से शिक्षा" के दर्शन को बढ़ावा दिया, जिसमें शारीरिक कौशल के साथ-साथ सामाजिक और बौद्धिक विकास पर भी जोर दिया गया।
3. **चार्ल्स ए. बुचर** (20वीं सदी के मध्य): एक प्रभावशाली लेखक जिनकी पाठ्यपुस्तकों ने संयुक्त राज्य अमेरिका में शारीरिक शिक्षा के दर्शन और प्रशासन को आकार दिया।
4. **पियरे डी कोबेर्टिन** (19वीं सदी के अंत में): आधुनिक ओलंपिक खेलों के संस्थापक, जिन्होंने खेल को संस्कृति और शिक्षा के साथ सम्मिश्रण करते हुए ओलम्पिज्म के दर्शन को बढ़ावा दिया।
5. **प्लेटो और अरस्तू** (प्राचीन ग्रीस): आदर्शवाद (आदर्श आत्म का विकास) और यथार्थवाद (संपूर्ण व्यक्ति का विकास) के उनके दर्शन शारीरिक शिक्षा सिद्धांत के लिए आधारभूत हैं।
6. **हेनरिक लिंग** (19वीं शताब्दी के प्रारंभ में): "स्वीडिश जिम्नास्टिक के जनक" के रूप में उन्होंने जिम्नास्टिक की एक वैज्ञानिक प्रणाली (शैक्षणिक, चिकित्सा, सैन्य और सौंदर्य संबंधी) विकसित की, जिसने वैश्विक शारीरिक शिक्षा को प्रभावित किया।
7. **जोहान गुट्समुथ्स** (18वीं शताब्दी के अंत में): एक जर्मन शिक्षक जिन्हें "जिम्नास्टिक्स के पितामह" के रूप में जाना जाता है, जिन्होंने व्यवस्थित शारीरिक व्यायाम पर जोर दिया और इस विषय पर प्रभावशाली पुस्तकें लिखीं।
8. **विलियम एच. शेल्डन** (20वीं सदी के मध्य): एक मनोवैज्ञानिक जिन्होंने सोमाटोटाइपिंग का सिद्धांत विकसित किया, जिसमें शरीर के प्रकारों को एंडोमोर्फ, मेसोमोर्फ और एक्टोमोर्फ में वर्गीकृत किया गया।
9. **अर्नस्ट क्रेश्मर** (20वीं सदी के प्रारंभ में): एक जर्मन मनोचिकित्सक जिन्होंने शरीर के प्रकारों (पाइकनिक, एथलेटिक, एस्थेनिक) का वर्गीकरण विकसित किया और उन्हें व्यक्तित्व लक्षणों से जोड़ा।
10. **हंस सेली** (20वीं सदी के मध्य): "तनाव अनुसंधान के जनक" के रूप में जाने जाने वाले, उन्होंने जनरल अडेप्टेशन सिंड्रोम (GAS) मॉडल (अलार्म, प्रतिरोध, थकावट) विकसित किया।
11. **पी.ओ. आस्ट्रैंड** (20वीं सदी के मध्य से अंत तक): व्यायाम शरीरक्रिया विज्ञान के अग्रणी स्वीडिश प्रोफेसर, जो शारीरिक फिटनेस, विशेष रूप से एरोबिक क्षमता (VO2 अधिकतम) पर अपने शोध के लिए प्रसिद्ध थे।
12. **जैक एच. विलमोर और डेविड एल. कॉस्टिल**: क्लासिक पाठ्यपुस्तक *फिजियोलॉजी ऑफ स्पोर्ट एंड एक्सरसाइज के सह-लेखक*, जो इस क्षेत्र में एक मानक संदर्भ है।
13. **कोलमैन ग्रिफिथ** (20वीं सदी के प्रारंभ में): इन्हें व्यापक रूप से "अमेरिकी खेल मनोविज्ञान का जनक" माना जाता है, वे खेल मनोविज्ञान प्रयोगशाला स्थापित करने वाले प्रथम व्यक्ति थे।
14. **रेनर मार्टेंस** (20वीं सदी के अंत में): एक प्रभावशाली खेल मनोवैज्ञानिक जिन्होंने खेल प्रतिस्पर्धा चिंता परीक्षण (SCAT) विकसित किया तथा अधिक व्यावहारिक, क्षेत्र-आधारित दृष्टिकोण पर जोर दिया।
15. **ट्यूडर बोम्पा** (20वीं सदी के अंत में): "पीरियडाइजेशन के जनक", उन्होंने प्रशिक्षण चक्रों (मैक्रो, मेसो, माइक्रो) की योजना बनाने के लिए एक व्यवस्थित मॉडल विकसित करके खेल प्रशिक्षण में क्रांति ला

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

दी।

16. **डिट्रिच हारे** (20वीं सदी के मध्य): एक जर्मन खेल वैज्ञानिक, जिनकी पुस्तक *प्रिंसिपल्स ऑफ़ स्पोर्ट्स ट्रेनिंग*, कोचिंग और प्रशिक्षण सिद्धांत का आधारभूत पाठ है।
17. **जेम्स जी. हे** (20वीं सदी के अंत में): एक प्रभावशाली बायोमेकेनिक्स विशेषज्ञ, जिनकी पुस्तक *बायोमेकेनिक्स ऑफ़ स्पोर्ट्स टेक्निक्स*, खेलों में मानव गति का विश्लेषण करने के लिए एक मानक पाठ्य पुस्तक है।
18. **जॉन डब्ल्यू. बेस्ट और जेम्स वी. काहन** : क्लासिक पाठ्यपुस्तक *रिसर्च इन एजुकेशन के लेखक*, जिसका व्यापक रूप से शारीरिक शिक्षा अनुसंधान पद्धति में उपयोग किया जाता है।
19. **पी. चेल्लादुरई** (20वीं सदी के अंत में): खेलों में नेतृत्व का बहुआयामी मॉडल विकसित किया, जो अपेक्षित, पसंदीदा और वास्तविक नेता व्यवहार के संरेखण के आधार पर नेतृत्व प्रभावशीलता की व्याख्या करता है।
20. **एडवर्ड एल. थोर्नडाइक** (20वीं सदी के प्रारंभ में): एक मनोवैज्ञानिक जिनके सीखने के नियम (तैयारी का नियम, व्यायाम का नियम, प्रभाव का नियम) मोटर कौशल अधिग्रहण के लिए मौलिक हैं।
21. **बी.एफ. स्किनर** (20वीं सदी के मध्य): उनका ऑपरेट कंडीशनिंग (सुदृढीकरण, दंड) का सिद्धांत, खेलों में व्यवहार संशोधन और कोचिंग तकनीकों को समझने के लिए महत्वपूर्ण है।
22. **अब्राहम मास्लो** (20वीं सदी के मध्य): उनकी आवश्यकताओं के पदानुक्रम सिद्धांत को अक्सर खिलाड़ियों की प्रेरणा को समझने के लिए लागू किया जाता है, जिसमें बुनियादी शारीरिक आवश्यकताओं से लेकर आत्म-सिद्धि तक शामिल है।
23. **सिगमंड फ्रायड** (20वीं सदी के प्रारंभ में): उनके मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत, विशेष रूप से आक्रामकता का सहज सिद्धांत, इस बात पर एक परिप्रेक्ष्य प्रदान करते हैं कि खेलों में आक्रामकता क्यों होती है।
24. **जॉन डॉलार्ड और नील मिलर** (20वीं सदी के मध्य): निराशा-आक्रामकता परिकल्पना विकसित की, जो खेलों में आक्रामकता को समझने के लिए प्रयुक्त एक अन्य प्रमुख सिद्धांत है।
25. **अल्बर्ट बांडूरा** (20वीं सदी के अंत में): उनका सामाजिक अधिगम सिद्धांत (मॉडलिंग, अवलोकनात्मक अधिगम) यह समझने के लिए मौलिक है कि खेल के संदर्भ में कौशल और व्यवहार (आक्रामकता सहित) कैसे सीखे जाते हैं।
26. **न्यूटन के गति के नियम** : तीन नियम (जड़त्व, त्वरण, क्रिया -प्रतिक्रिया) खेलों में बायोमैकेनिक्स के मूलभूत सिद्धांत हैं।
27. **आर्किमिडीज का सिद्धांत** : बायोमैकेनिक्स में एक प्रमुख सिद्धांत, विशेष रूप से पानी में खेले जाने वाले खेलों के लिए प्रासंगिक (उदाहरण तैराकी), जो उद्दाल की व्याख्या करता है।
28. **प्रथम एवं तृतीय श्रेणी लीवर** : मानव शरीर में सबसे सामान्य प्रकार के लीवर, कार्यात्मक शरीर रचना विज्ञान और काइनेसिओलॉजी में एक मुख्य अवधारणा।
29. **SAID सिद्धांत** : "लगाए गए मांगों के लिए विशिष्ट अनुकूलन" के लिए एक संक्षिप्त नाम, खेल प्रशिक्षण का एक मुख्य सिद्धांत है जो बताता है कि शरीर विशेष रूप से किए गए प्रशिक्षण के प्रकार के अनुकूल हो जाता है।
30. **वाईएमसीए कॉलेज ऑफ़ फिजिकल एजुकेशन, मद्रास (चेन्नई)** (1920): हैरी क्रो बक द्वारा स्थापित, यह एक अग्रणी संस्थान था जिसने भारत में आधुनिक शारीरिक शिक्षा की नींव रखी।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

1: प्रमुख दर्शन और शारीरिक शिक्षा में उनका अनुप्रयोग

दर्शन	मुख्य प्रस्तावक	मूल विश्वास	शारीरिक शिक्षा में अनुप्रयोग
आदर्शवाद	प्लेटो, हेगेल	विचार और मन ही सच्ची वास्तविकता है। आत्म और चरित्र विकास सर्वोपरि है।	खेल, खेल भावना और आदर्श प्रदर्शन की खोज के माध्यम से चरित्र विकास पर ध्यान केंद्रित करें। शिक्षक एक आदर्श व्यक्ति है।
यथार्थवाद	अरस्तू	भौतिक दुनिया ही वास्तविक दुनिया है। सत्य की खोज वैज्ञानिक जांच और तर्क के माध्यम से की जाती है।	व्यक्ति के सम्पूर्ण विकास (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक) पर ध्यान केन्द्रित करें। साक्ष्य-आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रमों और वैज्ञानिक सिद्धांतों पर जोर दें।
प्रकृतिवाद	रूसो	प्रकृति ही सभी सत्यों का स्रोत है। व्यक्ति के प्राकृतिक विकास को समाज द्वारा भ्रष्ट नहीं किया जाना चाहिए।	प्राकृतिक गतिविधियों, खेल और बाल-केंद्रित गतिविधियों पर जोर दें। आत्म-खोज और करके सीखने पर ध्यान दें।
व्यवहारवाद	जॉन डेवी, सी.एस. पीयर्स	वास्तविकता एक अनुभव है और लगातार बदलती रहती है। सत्य वह है जो काम करता है।	खेल और खेल के माध्यम से सामाजिक विकास और समस्या समाधान पर ध्यान केंद्रित करें। पाठ्यक्रम लचीला है और छात्रों की ज़रूरतों पर आधारित है।
एग्ज़िस्टेंसियनलिज़्म	सार्त्र, कीर्केगार्ड	वास्तविकता व्यक्तिगत अस्तित्व और व्यक्तिपरक अनुभव पर आधारित है। पसंद और जिम्मेदारी की स्वतंत्रता पर जोर देती है।	आत्म-जागरूकता और व्यक्तिगत रचनात्मकता विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करें। छात्रों को अपनी गतिविधियाँ स्वयं चुनने और अपने लक्ष्य निर्धारित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

2: खेल के सिद्धांत

लिखित	प्रस्तावक	मूल विचार
अधिशेष ऊर्जा सिद्धांत	हर्बर्ट स्पेंसर	खेल अतिरिक्त ऊर्जा का परिणाम है जिसे खर्च करने की आवश्यकता होती है, विशेषकर बचपन में।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

पुनर्पूजीकरण सिद्धांत	जी. स्टेनली हॉल	खेल मानव प्रजाति के इतिहास को फिर से जीने का एक तरीका है। बच्चों की खेल गतिविधियाँ मानव जाति के विकास के चरणों को फिर से दर्शाती हैं।
पूर्वानुमानात्मक / पूर्व-व्यायाम सिद्धांत	कार्ल ग्रेस	खेल भविष्य में जीवित रहने के कौशल के लिए एक सहज अभ्यास है। यह किसी व्यक्ति को गंभीर जीवन गतिविधियों के लिए तैयार करने का प्रकृति का तरीका है।
वृत्ति-अभ्यास सिद्धांत	मैकडॉगल	खेल सहज प्रवृत्ति से प्रेरित होता है, और यह उन सहज प्रवृत्तियों को प्रशिक्षित और परिपूर्ण बनाता है।
मनोरंजन सिद्धांत	लाज़ारस और शिलर	खेल आराम करने और काम से क्षीण हुई ऊर्जा को पुनः प्राप्त करने का एक साधन है। यह मन और शरीर को तरोताजा करने का काम करता है।
रेचन सिद्धांत	अरस्तू / फ्रायड	खेल दबी हुई भावनाओं और आक्रामकता को बाहर निकालने का एक सुरक्षित रास्ता प्रदान करता है, जिससे शुद्धिकरण (रेचन) होता है।

3: शारीरिक प्रकार (सोमाटोटाइपिंग)

प्रणाली / प्रस्तावक	शरीर के प्रकार	भौतिक विशेषताएं	संबद्ध स्वभाव
विलियम शेल्डन	endomorph	गोल, मुलायम शरीर; शरीर में वसा की अधिकता; अविकसित मांसपेशियाँ।	विसेरोटोनिया : मिलनसार, शांत, आराम पसंद, सम-स्वभाव वाला।
विलियम शेल्डन	मेसोमोर्फ	मांसल, पुष्ट शरीर; सीधा आसन; मोटी त्वचा।	सोमैटोटोनिया : साहसी, साहसी, मुखर, जोखिम लेने वाला।
विलियम शेल्डन	ectomorph	दुबला, नाजुक, भंगुर	सेरेब्रोटोनिया : अंतर्मुखी,

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

		शरीर; हल्की मांसपेशियाँ; झुके हुए कंधे।	आत्म-जागरूक, कलात्मक, संयमित।
अन्स्ट्रेट क्रेश्चमर	पिकनिक	छोटा, मोटा शरीर, बड़ा धड़ा एंडोमोर्फ जैसा।	साइक्लोथाइमिक (मूड में उतार-चढ़ाव की संभावना, मिलनसार)।
अन्स्ट्रेट क्रेश्चमर	पुष्ट	मांसल, सुडौल शरीर। मेसोमोर्फ के समान।	ऊर्जावान, आक्रामक।
अन्स्ट्रेट क्रेश्चमर	एस्थेनिक (लेप्टोसोमिक)	एक्टोमोर्फ के समान।	स्किज़ोथाइमिक (अंतर्मुखी, शर्मीला, संवेदनशील)।

4: खेल में समाजशास्त्रीय अवधारणाएँ

अवधारणा	खेल के संदर्भ में अर्थ
समाजीकरण	किसी समूह के सामाजिक मानदंडों और मूल्यों को सीखने और उनके अनुसार ढलने की प्रक्रिया। यह तीन तरीकों से होता है: 1. खेल में समाजीकरण : कैसे व्यक्ति खेलों में रुचि लेते हैं और उनमें भाग लेना शुरू करते हैं। 2. खेल के माध्यम से समाजीकरण : कैसे खेल में भागीदारी किसी व्यक्ति के चरित्र, मूल्यों और पहचान को प्रभावित करती है। 3. खेल से बाहर समाजीकरण : किसी खेल को छोड़ने (उदाहरण के लिए सेवानिवृत्ति, चोट के कारण) और एक नई पहचान के साथ तालमेल बिठाने की प्रक्रिया।
सामाजिक संतुष्टि	समाज में व्यक्तियों और समूहों की पदानुक्रमिक व्यवस्था। खेल में, यह देखा जा सकता है कि कैसे कुछ खेलों (उदाहरण गोल्फ, पोलो) तक पहुँच अक्सर सामाजिक वर्ग से जुड़ी होती है, और कैसे पुरस्कार और स्थिति असमान रूप से वितरित की जाती है।
सामाजिक गतिशीलता	सामाजिक स्तरों के बीच व्यक्तियों या समूहों का आवागमन। खेल को अक्सर ऊपर की ओर सामाजिक गतिशीलता के साधन के रूप में देखा जाता है, जो निम्न वर्गों के प्रतिभाशाली व्यक्तियों को धन और प्रसिद्धि प्राप्त करने का अवसर देता है।
लिंग विचारधारा और खेल	पुरुषत्व और स्त्रीत्व के बारे में सामाजिक मान्यताएँ और वे किस तरह से खेल में भागीदारी को आकार देते हैं। ऐतिहासिक रूप से, खेलों को पुरुषों का क्षेत्र माना जाता था, जिसके कारण महिला एथलीटों को हाशिए पर धकेला गया और लैंगिक रूढ़ियों को बल मिला।
एक सामाजिक संस्था के रूप में खेल	खेल को एक सामाजिक संस्था माना जाता है क्योंकि इसमें स्थापित नियमों, भूमिकाओं और रिश्तों का एक समूह होता है जो विशिष्ट सामाजिक कार्य करते हैं।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

(उदाहरण मनोरंजन, सामाजिक एकीकरण, मूल्य संचरण)।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

यूजीसी नेट शारीरिक शिक्षा मॉडल पेपर

यूनिट 1: शारीरिक शिक्षा - नींव और सिद्धांत

1. शारीरिक शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य क्या है?

- (ए) प्रतियोगिताएं जीतना
- (बी) केवल शारीरिक फिटनेस का विकास करना
- (सी) किसी व्यक्ति का संपूर्ण विकास प्राप्त करना
- (डी) विशिष्ट खेल कौशल सीखना

उत्तर: (सी) किसी व्यक्ति का संपूर्ण विकास प्राप्त करना

स्पष्टीकरण:

- शारीरिक शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य मात्र शारीरिक कौशल से परे है।
- इसमें किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व का समग्र या संपूर्ण विकास शामिल है।
- इसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक पहलू शामिल हैं।
- जे.बी. नैश जैसे विचारकों ने शिक्षा पर जोर दिया *के माध्यम से* शारीरिक, सिर्फ नहीं *का* भौतिक.
- जबकि फिटनेस और कौशल उद्देश्य हैं, वे समग्र विकास के व्यापक उद्देश्य को पूरा करते हैं।
- यह समग्र दृष्टिकोण सर्वांगीण व्यक्तियों को बढ़ावा देने वाले आधुनिक शैक्षिक दर्शन के अनुरूप है।
- इसलिए, संपूर्ण विकास को अंतिम या प्राथमिक उद्देश्य माना जाता है।

2. प्रथम आधुनिक ओलंपिक खेल किस वर्ष आयोजित किये गये थे?

- (ए) 1894
- (बी) 1900
- (सी) 1896
- (डी) 776 ई.पू

उत्तर: (सी) 1896

स्पष्टीकरण:

- पहले आधुनिक ओलंपिक खेलों का उद्घाटन ग्रीस के एथेंस में हुआ था। (जगह)
- इस ऐतिहासिक घटना का विशिष्ट वर्ष 1896 था। (तारीख)
- बैरन पियरे डी कौबर्टिन, एक फ्रांसीसी शिक्षक, उनके पुनरुद्धार के पीछे प्रेरक शक्ति थे। (सोचने वाला)

All Subject's Complete Study Material KIT available.
Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- उन्होंने दो साल पहले, 1894 में अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (आईओसी) की स्थापना की थी। (तथ्य, तारीख)
- इन खेलों का उद्देश्य प्राचीन परंपराओं से प्रेरित होकर अंतर्राष्ट्रीय समझ और प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा देना है।
- प्राचीन ओलंपिक खेल परंपरागत रूप से ग्रीस के ओलंपिया में 776 ईसा पूर्व में शुरू हुए थे। (तुलना तिथि)
- 1896 के एथेंस खेलों में 14 देशों के लगभग 241 एथलीटों ने भाग लिया। (डेटा)

3. कौन सा दर्शन अनुभव और समस्या-समाधान के माध्यम से सीखने पर जोर देता है?

- (ए) आदर्शवाद
- (बी) यथार्थवाद
- (सी) प्रकृतिवाद
- (डी) व्यावहारिकता

उत्तर: (डी) व्यावहारिकता

स्पष्टीकरण:

- व्यावहारिकता, जॉन डेवी जैसे विचारकों द्वारा समर्थित, व्यावहारिक परिणामों पर केंद्रित है। (सोचने वाला)
- यह मानता है कि विचारों को व्यावहारिक अनुप्रयोग और अनुभव के माध्यम से सर्वोत्तम रूप से परखा जाता है।
- करके सीखना और समस्या-समाधान व्यावहारिक शिक्षा के केंद्रीय सिद्धांत हैं।
- शारीरिक शिक्षा में, इसका तात्पर्य गतिविधि-आधारित शिक्षा और परिस्थितियों के अनुसार कौशल को अपनाना है।
- आदर्शवाद विचारों और मूल्यों पर केंद्रित है; वस्तुनिष्ठ वास्तविकता पर यथार्थवाद; प्रकृति के नियमों पर प्रकृतिवाद. (तुलना)
- व्यावहारिकता क्या महत्व देती है *काम करता है* किसी दिए गए संदर्भ में, यह कौशल अधिग्रहण पर अत्यधिक लागू होता है।
- 19वीं सदी के अंत/20वीं सदी की शुरुआत में विकसित डेवी के शैक्षिक सिद्धांतों ने आधुनिक शिक्षाशास्त्र को काफी प्रभावित किया। (ऐतिहासिक सन्दर्भ)

4. शेल्डन ने शरीर के प्रकारों (सोमैटोटाइप्स) को वर्गीकृत किया। किस प्रकार की विशेषता मांसपेशियों का निर्माण है?

- (ए) एक्टोमोर्फ

All Subject's Complete Study Material KIT available.
Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- (बी) एंडोमोर्फ
- (सी) मेसोमोर्फ
- (डी) लेप्टोसोमोर्फ

उत्तर: (सी) मेसोमोर्फ

स्पष्टीकरण:

- विलियम एच. शेल्डन ने 1940 के दशक में सोमैटोटाइप्स की अवधारणा विकसित की। (विचारक, दिनांक)
- उन्होंने तीन प्राथमिक शरीर प्रकारों का प्रस्ताव रखा: एंडोमोर्फ, मेसोमोर्फ और एक्टोमोर्फ।
- मेसोमोर्फ प्रकार की विशेषता एक अच्छी तरह से विकसित मांसपेशियों की संरचना, चौड़े कंधे और एथलेटिक निर्माण है। (परिभाषा)
- एंडोमोर्फ में आमतौर पर उच्च शरीर में वसा प्रतिशत के साथ एक गोल शरीर होता है।
- एक्टोमोर्फ की विशेषता दुबला, रैखिक निर्माण होता है, जिससे अक्सर मांसपेशियों को हासिल करना कठिन हो जाता है।
- शेल्डन ने इन शारीरिक प्रकारों को कुछ व्यक्तित्व लक्षणों के साथ जोड़ा, हालाँकि इस संबंध पर बहस चल रही है।
- सोमैटोटाइप को समझने से खेलों में प्रशिक्षण और पोषण योजनाओं को तैयार करने में मदद मिलती है। (आवेदन पत्र)

5. सीखने का कौन सा सिद्धांत बताता है कि सीखना अवलोकन और अनुकरण के माध्यम से होता है?

- (ए) संचालक कंडीशनिंग
- (बी) शास्त्रीय कंडीशनिंग
- (सी) सामाजिक शिक्षण सिद्धांत
- (डी) परीक्षण और त्रुटि सिद्धांत

उत्तर: (सी) सामाजिक शिक्षण सिद्धांत

स्पष्टीकरण:

- सामाजिक शिक्षण सिद्धांत को 1960/70 के दशक में अल्बर्ट बंडुरा द्वारा प्रमुखता से विकसित किया गया था। (विचारक, दिनांक)
- यह मानता है कि व्यक्ति दूसरों (मॉडल) को देखकर नए व्यवहार सीखते हैं।
- इस प्रक्रिया में ध्यान, प्रतिधारण, पुनरुत्पादन और प्रेरणा शामिल है। (मुख्य प्रक्रियाएं)
- नकल या मॉडलिंग एक मुख्य घटक है, विशेष रूप से खेल कौशल सीखने में प्रासंगिक है।

All Subject's Complete Study Material KIT available.
Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- ऑपरेंट कंडीशनिंग (स्किनर) में सुदृढीकरण और दंड के माध्यम से सीखना शामिल है।
- शास्त्रीय कंडीशनिंग (पावलोव) में उत्तेजनाओं के बीच संबंध के माध्यम से सीखना शामिल है।
- बंडुरा के प्रसिद्ध बोबो गुडिया प्रयोग (1961) ने आक्रामकता की अवलोकनात्मक शिक्षा का प्रदर्शन किया। (उदाहरण प्रयोग, दिनांक)

6. वह प्रक्रिया जिसके द्वारा व्यक्ति अपने समाज के मानदंडों, मूल्यों और व्यवहारों को सीखते हैं, कहलाती है:

- (ए) स्तरीकरण
- (बी) समाजीकरण
- (सी) संस्कृतिकरण
- (डी) एकीकरण

उत्तर: (बी) समाजीकरण

स्पष्टीकरण:

- समाजीकरण मानदंडों, रीति-रिवाजों और विचारधाराओं को विरासत में लेने और प्रसारित करने की आजीवन प्रक्रिया है।
- यह व्यक्तियों को अपने समाज में भाग लेने के लिए आवश्यक कौशल और आदतें प्रदान करता है।
- समाजीकरण के प्रमुख एजेंटों में परिवार, सहकर्मी, स्कूल, मीडिया और खेल संस्थान शामिल हैं। (उदाहरण)
- खेल के माध्यम से, व्यक्ति टीम वर्क, नियमों का पालन, निष्पक्ष खेल और प्रतिस्पर्धा से निपटना सीखते हैं। (खेल प्रसंग)
- स्तरीकरण से तात्पर्य सामाजिक समूहों की पदानुक्रमित व्यवस्था से है।
- परसंस्कृतिकरण में दूसरी संस्कृति के लक्षणों को अपनाना शामिल है।
- समाजीकरण पीढ़ी-दर-पीढ़ी सामाजिक मूल्यों और संरचनाओं की निरंतरता सुनिश्चित करता है।

7. 'अनुकूली शारीरिक शिक्षा' मुख्य रूप से किस पर केंद्रित है?

- (ए) विशिष्ट एथलीटों को प्रशिक्षण देना
- (बी) विकलांग व्यक्तियों के लिए शारीरिक शिक्षा
- (सी) वयस्कों के लिए सामान्य फिटनेस कार्यक्रम
- (डी) आउटडोर साहसिक गतिविधियाँ

उत्तर: (बी) विकलांग व्यक्तियों के लिए शारीरिक शिक्षा

स्पष्टीकरण:

All Subject's Complete Study Material KIT available.
Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- अनुकूली शारीरिक शिक्षा (एपीई) शारीरिक शिक्षा का एक विशेष उप-अनुशासन है।
- इसका प्राथमिक फोकस विकलांगों सहित विविध क्षमताओं वाले व्यक्तियों के लिए कार्यक्रम डिजाइन और कार्यान्वित करना है।
- लक्ष्य सुरक्षित, सफल और सार्थक शारीरिक गतिविधि अनुभव प्रदान करना है।
- अमेरिका में विकलांग व्यक्ति शिक्षा अधिनियम (आईडीईए) जैसा कानून (मूल रूप से 1975, पुनः प्राधिकृत) एपीई सेवाओं को अनिवार्य करता है। (विधान उदाहरण, दिनांक)
- एपीई पेशेवर व्यक्तिगत जरूरतों को पूरा करने के लिए गतिविधियों, उपकरणों और नियमों को संशोधित करते हैं।
- यह शारीरिक फिटनेस, मोटर कौशल, आत्म-सम्मान और सामाजिक एकीकरण को बढ़ावा देता है।
- यह क्षेत्र शारीरिक शिक्षा में समावेशिता पर जोर देने वाली एक महत्वपूर्ण उभरती प्रवृत्ति का प्रतिनिधित्व करता है।

8. प्रथम एशियाई खेल किस शहर में आयोजित किये गये थे?

- (ए) टोक्यो
- (बी) नई दिल्ली
- (सी) जकार्ता
- (डी) मनीला

उत्तर: (बी) नई दिल्ली

स्पष्टीकरण:

- उद्घाटन एशियाई खेल नई दिल्ली, भारत में हुए। (जगह)
- ये प्रथम खेल वर्ष 1951 में आयोजित किये गये थे। (तारीख)
- गुरु दत्त सोंधी पहले एशियाई खेलों के प्रस्ताव और आयोजन में एक प्रमुख व्यक्ति थे। (विचारक/आयोजक)
- इस विचार की कल्पना 1947 में नई दिल्ली में आयोजित एशियाई संबंध सम्मेलन के दौरान की गई थी। (मूल संदर्भ, दिनांक)
- खेलों के पहले संस्करण में ग्यारह एशियाई देशों ने भाग लिया था। (डेटा)
- खेलों का उद्देश्य एशियाई देशों के बीच खेल उत्कृष्टता और दोस्ती को बढ़ावा देना है।
- आधिकारिक आदर्श वाक्य "एवर ऑनवर्ड" है, जिसे भारत के पहले प्रधान मंत्री जवाहरलाल नेहरू द्वारा प्रस्तावित किया गया था। (तथ्य, व्यक्ति)

9. कौन सा दार्शनिक दृष्टिकोण बताता है कि वास्तविकता मुख्य रूप से मानसिक या आध्यात्मिक है?

- (ए) यथार्थवाद

All Subject's Complete Study Material KIT available.
Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- (बी) प्रकृतिवाद
- (सी) आदर्शवाद
- (डी) अस्तित्ववाद

उत्तर: (सी) आदर्शवाद

स्पष्टीकरण:

- आदर्शवाद एक दार्शनिक विचारधारा है जो इस बात पर जोर देती है कि वास्तविकता मौलिक रूप से मानसिक या विचारों पर आधारित है।
- प्लेटो जैसे विचारकों को पश्चिमी आदर्शवाद का संस्थापक व्यक्ति माना जाता है। (सोचने वाला)
- शिक्षा में, आदर्शवाद मन, मूल्यों, चरित्र विकास और आत्म-बोध के महत्व पर जोर देता है।
- चरित्र, अनुशासन और सौंदर्य की सराहना विकसित करने में उनके योगदान के लिए शारीरिक गतिविधियों को महत्व दिया जाता है।
- यथार्थवाद मन से स्वतंत्र एक वस्तुनिष्ठ वास्तविकता प्रस्तुत करता है।
- प्रकृतिवाद प्रकृति को संपूर्ण वास्तविकता के रूप में देखता है।
- आदर्शवाद शारीरिक शिक्षा में "कैसे" (यांत्रिकी) पर "क्यों" (मूल्य, आदर्श) को प्राथमिकता देता है।

10. सीखने के सिद्धांतों के अनुसार, अनुभव से उत्पन्न व्यवहार में अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तन को कहा जाता है:

- (ए) प्रेरणा
- (बी) परिपक्वता
- (सी) सीखना
- (डी) प्रदर्शन

उत्तर: (सी) सीखना

स्पष्टीकरण:

- सीखने को औपचारिक रूप से व्यवहार या संभावित व्यवहार में अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तन के रूप में परिभाषित किया गया है।
- यह परिवर्तन सीधे अभ्यास या अनुभव से उत्पन्न होता है।
- यह परिपक्वता (जैविक विकास), थकान या अस्थायी अवस्था के कारण होने वाले परिवर्तनों से अलग है।
- किम्बले (1961) जैसे मनोवैज्ञानिकों ने सीखने को प्रदर्शन से अलग करने वाली प्रभावशाली परिभाषाएँ प्रदान कीं। (विचारक, दिनांक)

All Subject's Complete Study Material KIT available.
Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- प्रदर्शन से तात्पर्य किसी व्यवहार के अवलोकन योग्य निष्पादन से है, जिसमें उतार-चढ़ाव हो सकता है।
- सीखना एक अनुमानित आंतरिक प्रक्रिया है, जबकि प्रदर्शन इसकी बाहरी अभिव्यक्ति है।
- शारीरिक शिक्षा में प्रभावी शिक्षण और कोचिंग के लिए इस अंतर को समझना महत्वपूर्ण है।

इकाई 2: व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान

1. व्यायाम के दौरान हृदय प्रणाली का प्राथमिक कार्य क्या है?

- (ए) ऊर्जा उत्पादन के लिए
- (बी) कार्यशील मांसपेशियों तक ऑक्सीजन और पोषक तत्वों को पहुंचाना
- (सी) फेफड़ों से कार्बन डाइऑक्साइड निकालने के लिए
- (डी) मांसपेशियों को सिकोड़ना

उत्तर: (बी) कार्यशील मांसपेशियों तक ऑक्सीजन और पोषक तत्वों का परिवहन करना

स्पष्टीकरण:

- कार्डियोवास्कुलर प्रणाली में हृदय, रक्त वाहिकाएं और रक्त शामिल होते हैं।
- व्यायाम के दौरान इसकी मुख्य भूमिका सक्रिय ऊतकों की बढ़ती चयापचय मांगों को पूरा करना है।
- इसमें रक्त के माध्यम से ऑक्सीजन (O₂) और पोषक तत्व (जैसे ग्लूकोज) पहुंचाना शामिल है।
- इसके साथ ही, यह कार्बन डाइऑक्साइड (सीओ₂) और लैक्टिक एसिड जैसे चयापचय उपोत्पादों को हटा देता है।
- बढ़ी हुई हृदय गति और स्ट्रोक की मात्रा इस परिवहन को बढ़ाने के लिए कार्डियक आउटपुट को बढ़ावा देती है। (शारीरिक प्रतिक्रिया)
- ऊर्जा उत्पादन मुख्य रूप से मांसपेशी कोशिकाओं के भीतर होता है (इकाई 2 विषय)।
- मांसपेशी संकुचन मांसपेशी प्रणाली का कार्य है (इकाई 2 विषय)।

2. सामान्य शांत श्वास के दौरान अंदर ली गई या छोड़ी गई हवा की मात्रा कहलाती है:

- (ए) महत्वपूर्ण क्षमता
- (बी) अवशिष्ट आयतन
- (सी) ज्वारीय मात्रा
- (डी) प्रेरणात्मक रिजर्व वॉल्यूम

All Subject's Complete Study Material KIT available.
Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

उत्तर: (सी) ज्वारीय मात्रा

स्पष्टीकरण:

- ज्वारीय आयतन (टीवी) आराम के दौरान प्रति सांस फेफड़ों के अंदर या बाहर जाने वाली हवा की मात्रा को संदर्भित करता है।
- एक सामान्य स्वस्थ वयस्क में, यह मात्रा लगभग 500 मिलीलीटर (एमएल) होती है। (डेटा)
- वाइटल कैपेसिटी (वीसी) अधिकतम साँस लेने के बाद छोड़ी गई अधिकतम हवा है।
- अवशिष्ट आयतन (आरवी) अधिकतम साँस छोड़ने के बाद फेफड़ों में बची हुई हवा है।
- इंस्पिरेटरी रिज़र्व वॉल्यूम (आईआरवी) सामान्य ज्वारीय साँस लेने से परे ली गई अतिरिक्त हवा है।
- इन फेफड़ों की मात्रा को स्पिरोमेट्री, एक सामान्य फुफ्फुसीय कार्य परीक्षण, का उपयोग करके मापा जाता है। (तरीका)
- उच्च ऑक्सीजन मांगों को पूरा करने के लिए व्यायाम के दौरान टीवी काफी बढ़ जाता है।

3. किस प्रकार का मांसपेशी फाइबर सहनशक्ति गतिविधियों के लिए सबसे उपयुक्त है?

(ए) टाइप IIa

(बी) टाइप IIx (या IIb)

(सी) टाइप I

(डी) तेजी से चिकने तंतु

उत्तर: (सी) टाइप I

स्पष्टीकरण:

- कंकाल की मांसपेशी फाइबर को मोटे तौर पर उनकी संकुचन गति और चयापचय विशेषताओं के आधार पर वर्गीकृत किया जाता है।
- टाइप I फाइबर को स्लो-ट्रिच या स्लो-ऑक्सीडेटिव फाइबर के रूप में भी जाना जाता है। (वैकल्पिक नाम)
- उनमें उच्च माइटोकॉन्ड्रियल घनत्व, मायोग्लोबिन सामग्री और ऑक्सीडेटिव एंजाइम क्षमता होती है। (विशेषताएँ)
- ये विशेषताएँ उन्हें थकान के प्रति अत्यधिक प्रतिरोधी और एटीपी उत्पादन के लिए ऑक्सीजन का उपयोग करने में कुशल बनाती हैं।
- इसलिए, लंबी दूरी की दौड़ जैसी निरंतर, कम तीव्रता वाली गतिविधियों के लिए उपयोग की जाने वाली मांसपेशियों में टाइप I फाइबर हावी होते हैं। (आवेदन पत्र)
- टाइप II फाइबर (IIa और IIx/IIb) तेजी से हिलने वाले होते हैं, शक्ति और गति के लिए उपयुक्त होते हैं, लेकिन जल्दी थक जाते हैं।

All Subject's Complete Study Material KIT available.
Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- फाइबर प्रकार की संरचना काफी हद तक आनुवंशिक रूप से निर्धारित होती है लेकिन प्रशिक्षण से इसे थोड़ा प्रभावित किया जा सकता है। (तथ्य)

4. कौन सी ऊर्जा प्रणाली 100 मीटर स्प्रिंट जैसी छोटी, विस्फोटक गतिविधियों के लिए सबसे तेजी से एटीपी प्रदान करती है?

- (ए) ऑक्सीडेटिव प्रणाली
- (बी) ग्लाइकोलाइटिक प्रणाली
- (सी) एटीपी-पीसीआर प्रणाली
- (डी) एरोबिक प्रणाली

उत्तर: (सी) एटीपी-पीसीआर प्रणाली

स्पष्टीकरण:

- एटीपी-पीसीआर प्रणाली (फॉस्फेगन प्रणाली) ~10-15 सेकंड तक चलने वाले अधिकतम तीव्रता के प्रयासों के लिए ऊर्जा प्रदान करती है। (अवधि)
- इसमें एटीपी को तेजी से पुनर्जीवित करने के लिए संग्रहीत फॉस्फोक्रीएटिन (पीसीआर) का टूटना शामिल है।
- इस प्रणाली को ऑक्सीजन (अवायवीय) की आवश्यकता नहीं होती है और यह बहुत जल्दी एटीपी उत्पन्न करता है। (विशेषताएँ)
- यह दौड़ने, कूदने और भारी भारोत्तोलन जैसी गतिविधियों के लिए प्राथमिक ऊर्जा स्रोत है। (उदाहरण)
- ग्लाइकोलाइटिक प्रणाली ~15 सेकंड से 2 मिनट तक चलने वाली गतिविधियों पर हावी होती है।
- ऑक्सीडेटिव (एरोबिक) प्रणाली लंबी अवधि, कम तीव्रता वाले व्यायाम के लिए ऊर्जा प्रदान करती है।
- कार्ल लोहमैन ने 1934 के आसपास मांसपेशियों के ऊतकों में क्रिएटिन फॉस्फेट (पीसीआर) की खोज की। (खोजकर्ता, तिथि अनुमान)

5. गर्म और आर्द्र वातावरण में व्यायाम करने से खतरा बढ़ जाता है:

- (ए) हाइपोथर्मिया
- (बी) शीतदंश
- (सी) हीट स्ट्रोक
- (डी) ऊंचाई की बीमारी

All Subject's Complete Study Material KIT available.
Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

उत्तर: (सी) हीट स्ट्रोक

स्पष्टीकरण:

- व्यायाम करने से मेटाबॉलिक गर्मी उत्पन्न होती है, जिसे शरीर के मुख्य तापमान को बनाए रखने के लिए नष्ट करने की आवश्यकता होती है।
- गर्म/आर्द्र स्थितियों में, वाष्पीकरणीय शीतलन (पसीना) कम प्रभावी हो जाता है। (तंत्र)
- इससे शरीर के मुख्य तापमान (हाइपरथर्मिया) में खतरनाक वृद्धि हो सकती है।
- हीट स्ट्रोक गर्मी से संबंधित सबसे गंभीर बीमारी है, यह एक चिकित्सीय आपात स्थिति है जिसमें मुख्य तापमान $>40^{\circ}\text{C}$ (104°F) और सीएनएस की शिथिलता शामिल है। (परिभाषा, डेटा)
- ठंड के संपर्क में आने से हाइपोथर्मिया (शरीर का कम तापमान) और शीतदंश होता है।
- ऊंचाई पर ऑक्सीजन का दबाव कम होने के कारण ऊंचाई पर होने वाली बीमारी होती है।
- व्यायाम के दौरान गर्मी की बीमारी को रोकने के लिए उचित अनुकूलन और जलयोजन महत्वपूर्ण है। (रोकथाम)

6. एथलेटिक प्रदर्शन को कृत्रिम रूप से बेहतर बनाने के लिए उपयोग किए जाने वाले पदार्थों या तरीकों को कहा जाता है:

- (ए) पोषक तत्व
- (बी) प्लेसबोस
- (सी) एर्गोजेनिक एड्स
- (डी) विटामिन

उत्तर: (सी) एर्गोजेनिक एड्स

स्पष्टीकरण:

- "एर्गोजेनिक" शब्द का शाब्दिक अर्थ है "कार्य-उत्पादक।"
- एर्गोजेनिक सहायता में कोई भी पदार्थ, उपकरण या अभ्यास शामिल होता है जो ऊर्जा के उपयोग, उत्पादन या पुनर्प्राप्ति को बढ़ाता है।
- वे पोषण संबंधी (जैसे, क्रिएटिन), औषधीय (जैसे, स्टेरॉयड), शारीरिक (जैसे, रक्त डोपिंग), मनोवैज्ञानिक (जैसे, सम्मोहन), या यांत्रिक (जैसे, हल्के जूते) हो सकते हैं। (श्रेणियाँ)
- कई एर्गोजेनिक सहायता कानूनी हैं और व्यापक रूप से उपयोग की जाती हैं (उदाहरण के लिए, कैफीन, कार्बोहाइड्रेट लोडिंग)।
- हालाँकि, कई लोगों को स्वास्थ्य जोखिम या अनुचित लाभ के कारण विश्व डोपिंग रोधी एजेंसी (वाडा) जैसे संगठनों द्वारा प्रतिबंधित कर दिया गया है। (विनियमन)
- डोपिंग का तात्पर्य विशेष रूप से प्रतिबंधित एर्गोजेनिक सहायता के उपयोग से है।

All Subject's Complete Study Material KIT available.
Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788



TESTIMONIALS



Nikita Sharma
UGC NET (PAPER 1)
Delhi

"The premium course by Professors Adda gave me everything in one place – structured notes, MCQ banks, PYQs, and trend analysis. The way it was aligned with the syllabus helped me stay organized and confident."



Ravindra Yadav
UGC NET (Commerce)
Jaipur

"Joining the premium group was the best decision I made. The daily quiz challenges, mentor guidance, and focused discussions kept me disciplined and exam-ready."



Priya Mehta
UGC NET (Education)
Bangalore

"Professors Adda's study course is like a personal roadmap to success. The live sessions and targeted revision plans were crucial in helping me clear my exam on the first attempt."



Swati Verma
UGC NET (English Literature)
Kolkata

"What makes the Professors Adda premium course unique is the combination of high-quality content and a dedicated support group. It kept me motivated and accountable throughout."



Aman Joshi
UGC NET (Sociology)
Prajagraj

"The premium group gave me access to serious aspirants and mentors who guided me every step of the way. The peer learning, doubt sessions, and motivation from the group were unmatched."



Riya Sharma
UGC NET (Psychology)
Hyderabad

"What really kept me going was the constant encouragement from Professors Adda's mentors. Their support helped me stay motivated even when I felt overwhelmed by the syllabus."



Anjali Singh
UGC NET (Political Science)
Indore

"Professors Adda taught me that smart preparation is as important as hard work. Their strategic study plans and motivational talks made all the difference in my success."



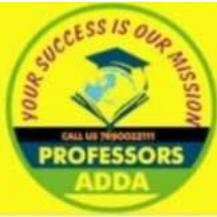
Aditya Verma
UGC NET (History)
Guwahati

"The institute not only provides excellent study resources but also builds your confidence. The motivational sessions helped me overcome exam anxiety and keep a positive mindset."

*IMAGES ARE IMAGINARY



+91 7690022111 +91 9216228788



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers



**GET BEST
SELLER
HARD COPY
NOTES**



**PROFESSORS
ADDA**

**CLICK HERE
TO GET**



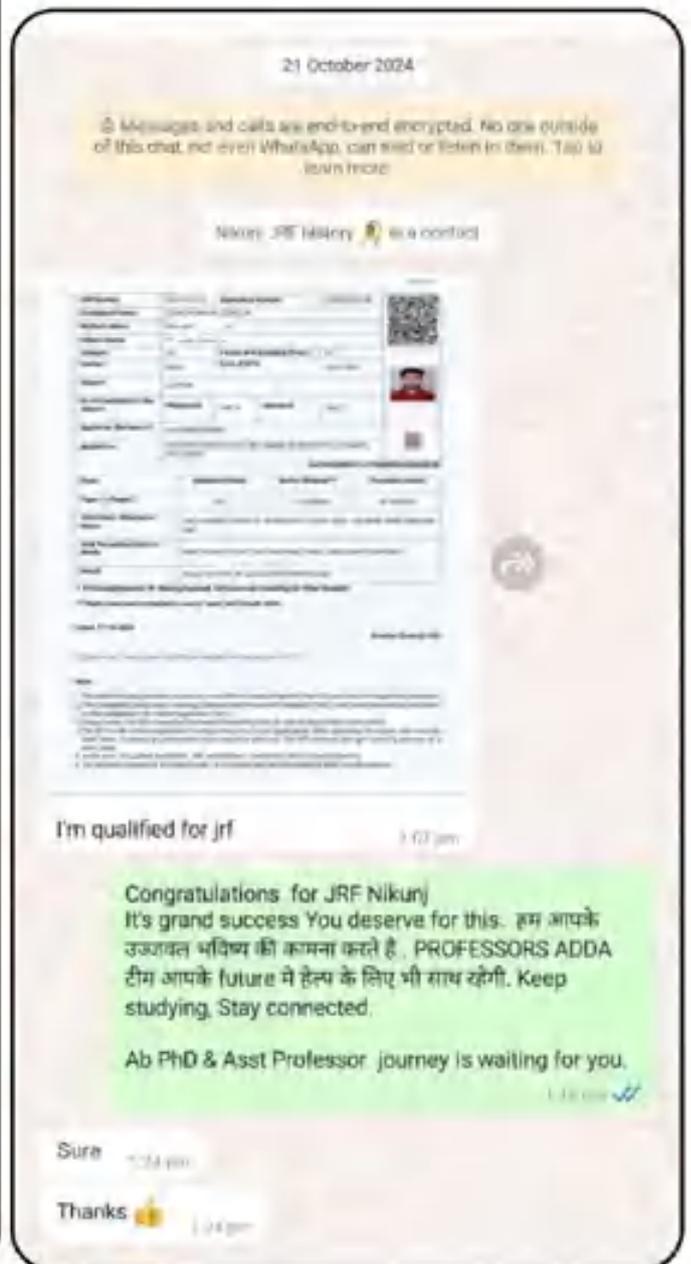
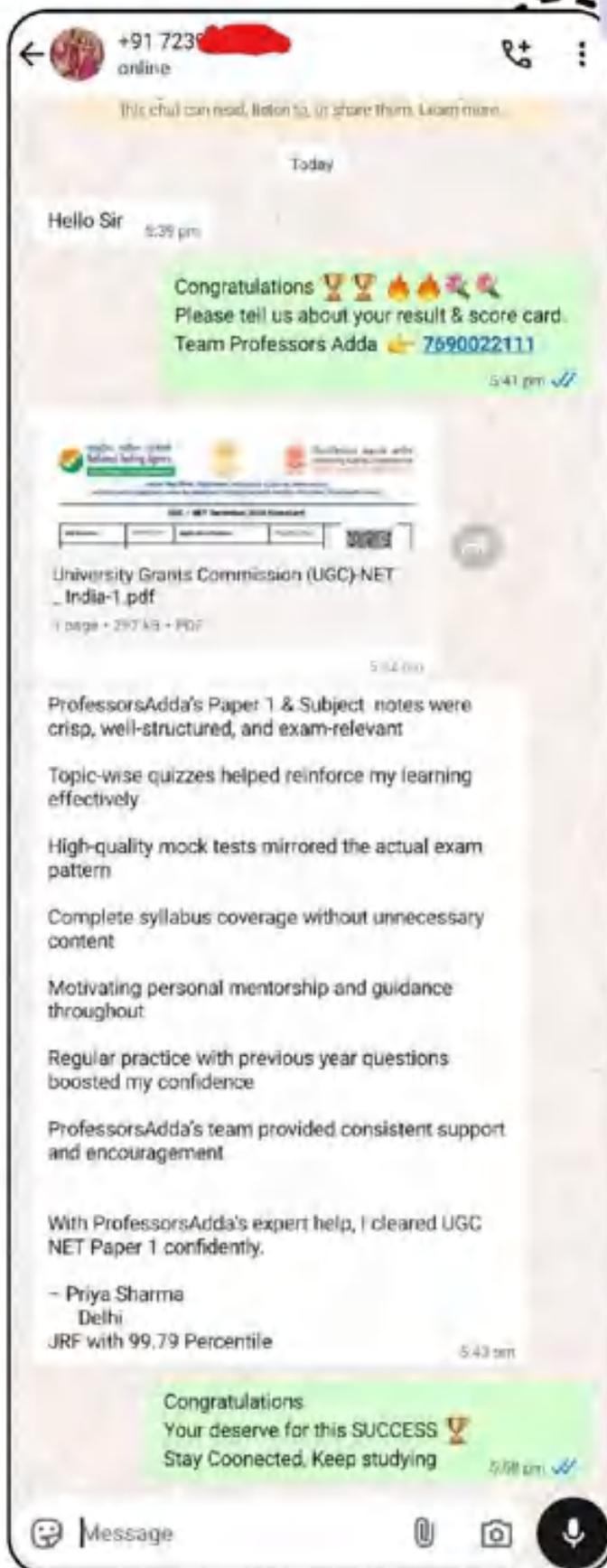
+91 7690022111 +91 9216228788



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers

Our Toppers



+91 7690022111 +91 9216228788



TESTIMONIALS



Nikita Sharma
UGC NET (PAPER 1)
Delhi

"The premium course by Professors Adda gave me everything in one place – structured notes, MCQ banks, PYQs, and trend analysis. The way it was aligned with the syllabus helped me stay organized and confident."



Ravindra Yadav
UGC NET (PAPER 1)
Jaipur

"Joining the premium group was the best decision I made. The daily quiz challenges, mentor guidance, and focused discussions kept me disciplined and exam-ready."



Priya Mehta
UGC NET (PAPER 1)
Banglore

"Professors Adda's study course is like a personal roadmap to success. The live sessions and targeted revision plans were crucial in helping me clear my exam on the first attempt."



Swati Verma
UGC NET (PAPER 1)
Kolkata

"What makes the Professors Adda premium course unique is the combination of high-quality content and a dedicated support group. It kept me motivated and accountable throughout."



Aman Joshi
UGC NET (PAPER 1)
Prajagraj

"The premium group gave me access to serious aspirants and mentors who guided me every step of the way. The peer learning, doubt sessions, and motivation from the group were unmatched."



Riya Sharma
UGC NET (PAPER 1)
Hyderabad

"What really kept me going was the constant encouragement from Professors Adda's mentors. Their support helped me stay motivated even when I felt overwhelmed by the syllabus."



Anjali Singh
UGC NET (PAPER 1)
Indore

"Professors Adda taught me that smart preparation is as important as hard work. Their strategic study plans and motivational talks made all the difference in my success."



Aditya Verma
UGC NET (PAPER 1)
Guwahati

"The institute not only provides excellent study resources but also builds your confidence. The motivational sessions helped me overcome exam anxiety and keep a positive mindset."

*IMAGES ARE IMAGINARY



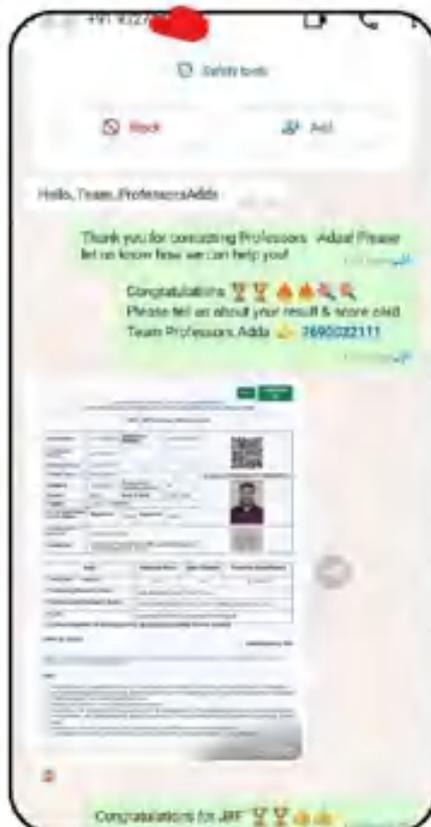
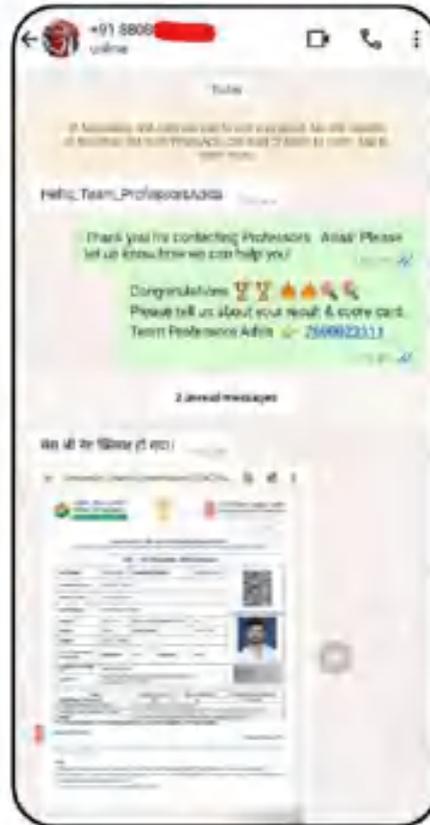
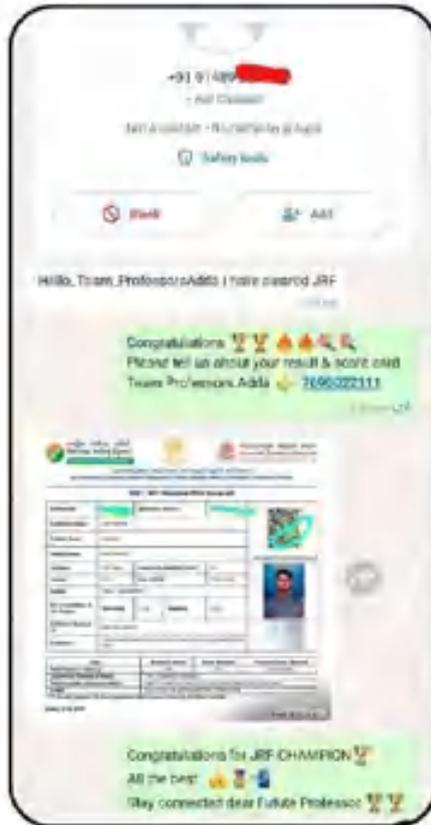
+91 7690022111 +91 9216228788



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers

Our Toppers



+91 7690022111 +91 9216228788



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers

←  Professors Adda UGC NE 
87162 members, 2123 online

 **Pinned Message** 
Offer 🌸 UGC -NET / JRF ASST PROFESSO...

   2478 join requests 

 ProfessorsAdda NET JRF

Dear Students ! Hme daily NET / JRF Qualified students ke msg mil rhe hai. So, aap bhi aapne Result pr tick kre 
..Agr hmari Hard work aapke result me convert hoti hai, to hmari Team NET students ke liye aur bhi EXTRA work kregi .
@ProfessorsAdda

Anonymous Poll

- 28% NET + PhD NET+PhD SELECTION 631 
- 17% JRF JRF SELECTION 383 
- 23% Only PhD 
- 30% Planning for upcoming NET exam 
- 13% Already NET / JRF Cleared . Next target for PhD / Asst Professor Exams . 
- 8% Get Asst Professor study kit & future Academic help from our EXPERT team. WhatsApp 7690022111 

2254 votes

 53.3K 7:38 AM 

**OUR
UGC NET
SELECTION
RESULTS**



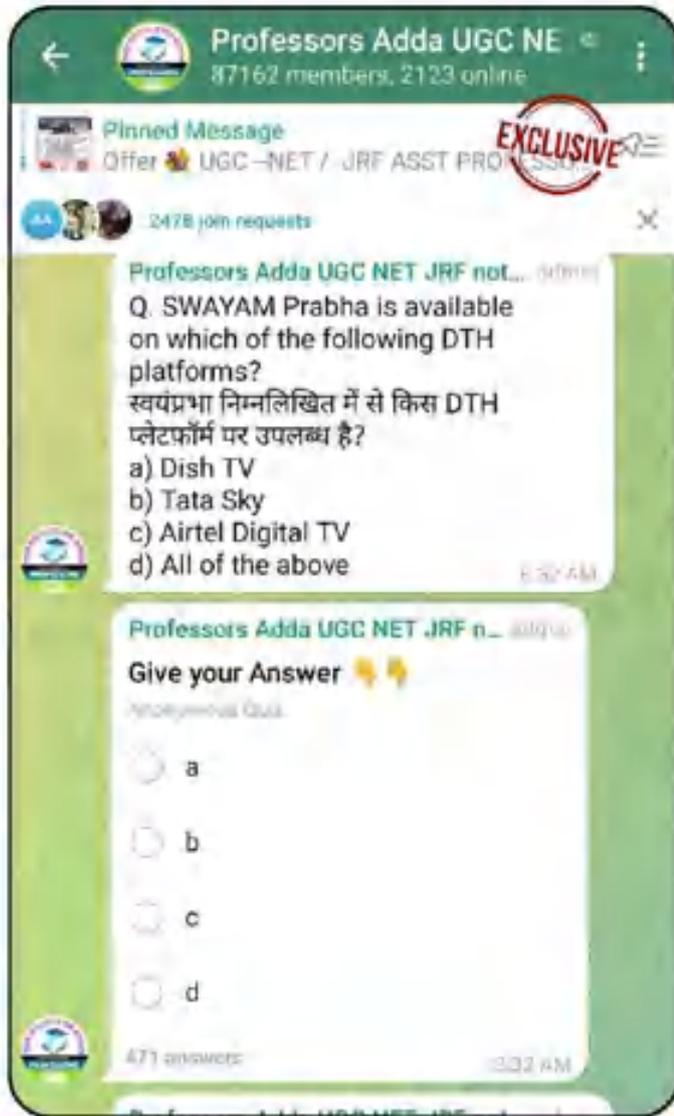
+91 7690022111 +91 9216228788



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers

Exclusive English
GROUP



INDIA'S NO 1 UGC NET
GROUP



CLICK HERE TO JOIN



+91 7690022111 +91 9216228788



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers

**OUR
UGC NET
SELECTION
RESULTS**

MANY MORE SELECTION



+91 7690022111 +91 9216228788



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers

BOOK YOUR HARD COPY COMPLETE STUDY PACKAGE

Hurry! Limited copies remaining—get yours before they're gone.

10 Unit Theory Notes

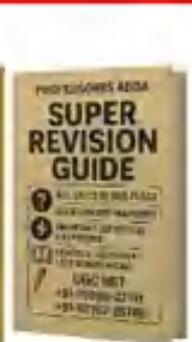
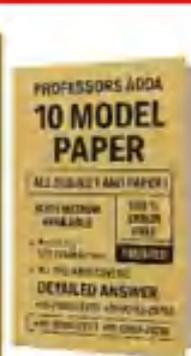
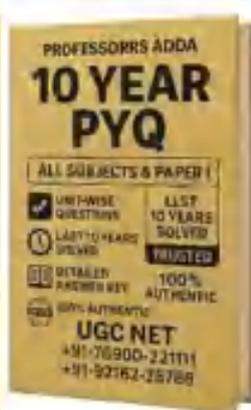
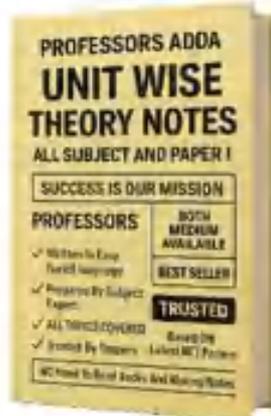
Unit Wise MCQ Bank

Latest 10 YEAR PYQ

Model Papers

One Liner Quick Revision Notes

Premium Group Membership



FREE sample Notes/
Expert Guidance /Courier Facility Available

Download PROFESSORS ADDA APP



91-76900-22111



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers

BOOK YOUR HARD COPY COMPLETE STUDY PACKAGE

Hurry! Limited copies remaining—get yours before they're gone.

**NEW
PRODUCT**

10 Unit Theory Notes

Unit Wise MCQ Bank

Latest PYQ

Model Papers

One Liner Quick
Revision Notes

Premium Group
Membership

PROFESSORS ADDA

ONE STOP SOLUTION FOR UGG NET JRF PGT

PROFESSORS ADDA

ONE STOP SOLUTION FOR UGG NET JRF PGT

PROFESSORS ADDA

ONE STOP SOLUTION FOR UGG NET JRF PGT

PROFESSORS ADDA

ONE STOP SOLUTION FOR UGG NET JRF PGT

NAME DR ANKIT SHARMA

PROFESSORS ADDA

ONE STOP SOLUTION FOR UGG NET JRF PGT

NAME **Waiting for your name**

**Address : Waiting for
your Address**



FREE sample Notes/
Expert Guidance /Courier Facility Available

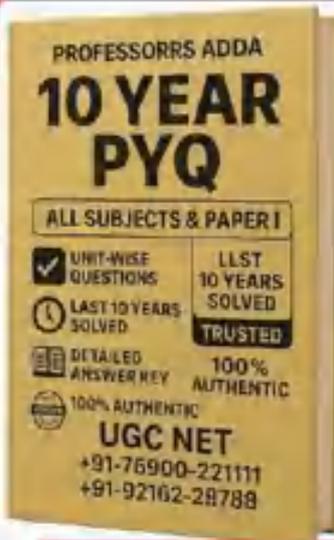
Download **PROFESSORS ADDA APP**



91-76900-22111

OUR ALL PRODUCTS

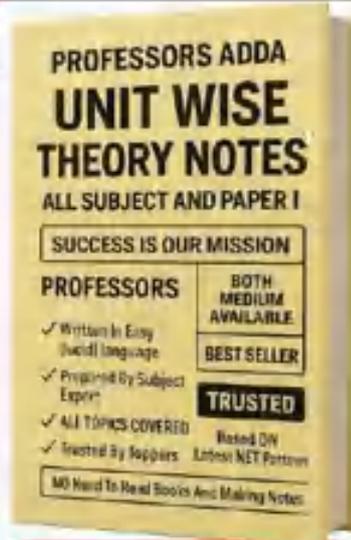
NEW PRODUCT



CLICK HERE



NEW PRODUCT



CLICK HERE



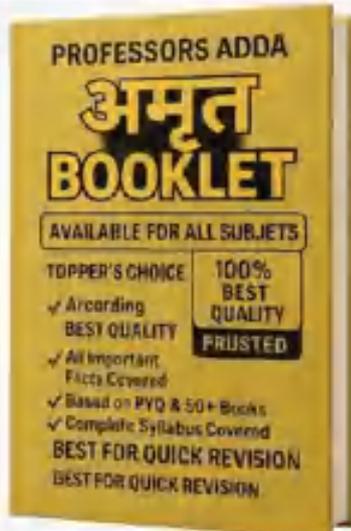
NEW PRODUCT



CLICK HERE



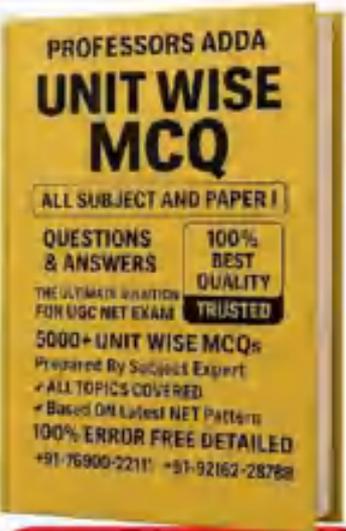
NEW PRODUCT



CLICK HERE



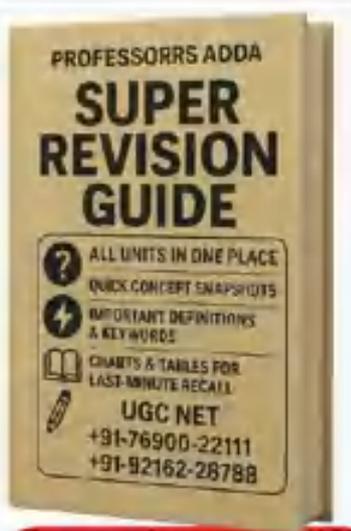
NEW PRODUCT



CLICK HERE



NEW PRODUCT



CLICK HERE



+91 7690022111 +91 9216228788