

शिक्षा निदेशालय

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार

सहायक सामग्री
(2020-2021)

कक्षा : ग्यारहवीं

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा

मार्गदर्शन:

श्रीमती मनीषा सक्सेना
सचिव (शिक्षा)

श्री बिनय भूषण
निदेशक (शिक्षा)

डॉ. सरोज बाला सेन
अतिरिक्त शिक्षा निदेशक (स्कूल एवं परीक्षा)

समन्वयक:

श्रीमती मुक्ता सोनी
उप शिक्षा निदेशक (परीक्षा)

डॉ. राजकुमार
विशेष कार्याधिकारी (परीक्षा)

श्री कृष्ण कुमार
विशेष कार्याधिकारी (परीक्षा)

उत्पादन मंडल

अनिल कुमार शर्मा

दिल्ली पाठ्य पुस्तक ब्यूरो में प्रभजोत सिंह, सचिव, दिल्ली पाठ्य पुस्तक ब्यूरो, 25/2, पंखा रोड, संस्थानीय क्षेत्र, नई दिल्ली द्वारा प्रकाशित तथा मैसर्स अरिहन्त ऑफसैट, नई दिल्ली द्वारा मुद्रित।

MANISHA SAXENA
IAS



सचिव (शिक्षा)
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र
दिल्ली सरकार
पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054
दूरभाष : 23890187 टेलीफैक्स : 23890119
Secretary (Education)
Government of National Capital Territory of Delhi
Old Secretariat, Delhi-110054
Phone : 23890187 Telefax : 23890119
e-mail : secyedu@nic.in

DO No. DE. 5/228/Exam/Message/S.M./2018
Dated

MESSAGE

The importance of adequate practice during examinations can never be overemphasized. I am happy that support material for classes IX to XII has been developed by the Examination Branch of Directorate of Education. This material is the result of immense hard work, co-ordination and cooperation of teachers and group leaders of various schools. The purpose of the support material is to impart ample practice to the students for preparation of examinations. It will enable the students to think analytically & rationally and test their own capabilities and level of preparation.

The material is based on latest syllabus prepared by the NCERT and adopted by the CBSE for the academic session 2020-21 and covers different levels of difficulty. I expect that Heads of Schools and Teachers will enable and motivate students to utilize this material during zero periods, extra classes and regular classes best to their advantage.

I would like to compliment the team of Examination Branch for their diligent efforts of which made it possible to accomplish this work in time. I also take this opportunity to convey my best wishes to all the students for success in their endeavours.


24.6.2020
(MANISHA SAXENA)

BINAY BHUSHAN, IAS



Director
Education & Sports
Govt. of NCT of Delhi
Old Secretariat, Delhi- 110054
Tel.: 23890172, Fax : 23890355
E-mail : diredu@nic.in
Website : www.edudel.nic.in

D.O. No.

Date :

Dear Students,

Directorate of Education is committed to providing qualitative and best education to all its students. The Directorate is continuously engaged in the endeavor to make available the best study material for uplifting the standard of its students and schools.

Every year, the expert faculty of Directorate reviews and updates Support Material. The expert faculty of different subjects incorporates the changes in the material as per the latest amendments made by CBSE to make its students familiar with new approaches and methods so that students do well in the examination.

The book in your hand is the outcome of continuous and consistent efforts of senior teachers of the Directorate. They have prepared and developed this material especially for you. A huge amount of money and time has been spent on it in order to make you updated for annual examination.

Last, but not the least, this is the perfect time for you to build the foundation of your future. I have full faith in you and the capabilities of your teachers. Please make the fullest and best use of this Support Material.


BINAY BHUSHAN
DIRECTOR (EDUCATION)

Dr. (Mrs.) Saroj Bala Sain
Addl. Director of Education
(School / Exam / EVGB/EB/ VOC.)



Govt. of NCT of Delhi
Directorate of Education
Old Secretariat, Delhi-110054
Tel.: 23890023, 23890093
D.O. No. PA/Addl.DE(sch)/86
Date : 03-10-2019

I am very much pleased to forward the Support Material for classes IX to XII. Every year, the Support Material of most of the subjects is updated/revised as per the most recent changes made by CBSE. The team of subject experts, officers of Exam Branch, members of Core Academic Unit and teachers from various schools of Directorate has made it possible to make available unsurpassed material to students.

Consistence use of Support Material by the students and teachers will make the year long journey seamless and enjoyable. The main purpose to provide the Support Material for the students of government schools of Directorate is not only to help them to avoid purchasing of expensive material available in the market but also to keep them updated and well prepared for exam. The Support Material has always been a ready to use material, which is matchless and most appropriate.

I would like to congratulate all the Team Members for their tireless, unremitting and valuable contributions and wish all the best to teachers and students.

(Dr. Saroj Bala Sain)
Addl.DE (School/Exam)

भारत का संविधान
भाग 4क
नागरिकों के मूल कर्तव्य

अनुच्छेद 51क

मूल कर्तव्य - भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह -

- (क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे;
- (ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करे;
- (ग) भारत की संप्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण बनाए रखे;
- (घ) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;
- (ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभावों से परे हो, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो महिलाओं के सम्मान के विरुद्ध हों;
- (च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्त्व समझे और उसका परिरक्षण करे;
- (छ) प्राकृतिक पर्यावरण की, जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीव हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणिमात्र के प्रति दयाभाव रखे;
- (ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करे;
- (झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे;
- (ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत् प्रयास करे, जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई ऊँचाइयों को छू सके; और
- (ट) यदि माता-पिता या संरक्षक है, छह वर्ष से चौदह वर्ष तक की आयु वाले अपने, यथास्थिति, बालक या प्रतिपाल्य को शिक्षा के अवसर प्रदान करे।

CONSTITUTION OF INDIA

Part IV A (Article 51 A)

Fundamental Duties

Fundamental Duties : It shall be the duty of every citizen of India —

1. to abide by the Constitution and respect its ideals and institutions, the National Flag and the National Anthem;
2. to cherish and follow the noble ideals which inspired our national struggle for freedom;
3. to uphold and protect the sovereignty, unity and integrity of India;
4. to defend the country and render national service when called upon to do so;
5. to promote harmony and the spirit of common brotherhood amongst all the people of India transcending religious, linguistic and regional or sectional diversities; to renounce practices derogatory to the dignity of women;
6. to value and preserve the rich heritage of our composite culture;
7. to protect and improve the natural environment including forests, lakes, rivers and wild life, and to have compassion for living creatures.
8. to develop the scientific temper, humanism and the spirit of inquiry and reform;
9. to safeguard public property and to adjure violence;
10. to strive towards excellence in all spheres of individual and collective activity so that the nation constantly rises to higher levels of endeavour and achievement.
11. who is a parent or guardian to provide opportunities for education to his child or, as the case may be, ward between the age of six and fourteen years.

भारत का संविधान उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक ¹[संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य] बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को :

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक न्याय,

विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म

और उपासना की स्वतंत्रता,

प्रतिष्ठा और अवसर की समता

प्राप्त कराने के लिए,

तथा उन सब में

व्यक्ति की गरिमा और ²[राष्ट्र की एकता

और अखंडता] सुनिश्चित करने वाली बंधुता

बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर अपनी इस संविधान सभा में आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. को एतद्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

1. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) "प्रभुत्व-संपन्न लोकतंत्रात्मक गणराज्य" के स्थान पर प्रतिस्थापित।
2. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) "राष्ट्र की एकता" के स्थान पर प्रतिस्थापित।

THE CONSTITUTION OF INDIA

PREAMBLE

WE, THE PEOPLE OF INDIA, having solemnly resolved to constitute India into a ¹**[SOVEREIGN SOCIALIST SECULAR DEMOCRATIC REPUBLIC]** and to secure to all its citizens :

JUSTICE, social, economic and political;

LIBERTY of thought, expression, belief, faith and worship;

EQUALITY of status and of opportunity; and to promote among them all

FRATERNITY assuring the dignity of the individual and the ²[unity and integrity of the Nation];

IN OUR CONSTITUENT ASSEMBLY this twenty-sixth day of November, 1949 do **HEREBY ADOPT, ENACT AND GIVE TO OURSELVES THIS CONSTITUTION.**

1. Subs. by the Constitution (Forty-second Amendment) Act, 1976, Sec.2, for "Sovereign Democratic Republic" (w.e.f. 3.1.1977)
2. Subs. by the Constitution (Forty-second Amendment) Act, 1976, Sec.2, for "Unity of the Nation" (w.e.f. 3.1.1977)

शिक्षा निदेशालय

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार

सहायक सामग्री

(2020-2021)

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा

कक्षा : ग्यारहवीं

निःशुल्क वितरण हेतु

दिल्ली पाठ्य-पुस्तक ब्यूरो द्वारा प्रकाशित

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा

समूह निर्देशिका –

डा. लीना व्यास

शारीरिक पर्यवेक्षक जोन-26, जिला-नई दिल्ली

समूह सदस्य –

1. श्री राकेश कुमार यादव

प्रवक्ता-शारीरिक शिक्षा

राजकीय सर्वोदय सह-शिक्षा विद्यालय

सेक्टर – 8 रोहिणी, दिल्ली

2. श्रीमती सुनीता शारदा

प्रवक्ता-शारीरिक शिक्षा

रायसीना बंगाली स्कूल चित्तरंजन पार्क, दिल्ली

3. डा. इन्दू डबास

प्रवक्ता-शारीरिक शिक्षा

स्कूल ऑफ एक्सांलेन्स, सेक्टर-13

रोहिणी, दिल्ली

4. श्रीमती सरला

प्रवक्ता-शारीरिक शिक्षा

राजकीय (सह-शिक्षा) सीनियर सेकेण्डरी

स्कूल बमनौली, दिल्ली

अनुक्रम

1. शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवृत्तियाँ और कैरियर

- 1.1 शारीरिक शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा
- 1.2 शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य
- 1.3 शारीरिक शिक्षा में कैरियर विकल्प
- 1.4 विभिन्न खेल प्रतियोगिताएँ
- 1.5 राष्ट्रीय एवं अन्तराष्ट्रीय स्तर पर
- 1.6 खेलो इंडिया प्रोग्राम

2. ओलम्पिक आंदोलन

- 2.1 ओलम्पिक्स, पैराओलम्पिक्स और विशेष ओलम्पिक्स
- 2.2 ओलम्पिक प्रतीक, ओलम्पिक आदर्श, उद्देश्य व मूल्य
- 2.3 अन्तराष्ट्रीय ओलम्पिक समिती
- 2.4 भारतीय ओलम्पिक एसोसिएशन

3. शारीरिक पुष्टि, सुयोग्यता और जीवन शैली

- 3.1 शारीरिक पुष्टि, सुयोग्यता और जीवन शैली का अर्थ व महत्व
- 3.2 शारीरिक पुष्टि एवं जीवनशैली के घटक
- 3.3 स्वास्थ्य सम्बन्धी पुष्टि के अंग

4. शारीरिक रूप से अक्षम व्यक्तियों के लिए शारीरिक शिक्षा एवं खेल

- 4.1 रूपान्तरित शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य और उद्देश्य
- 4.2 रूपान्तरित शारीरिक शिक्षा
(विशेष ओलम्पिक भारत, पैरालम्पिक, डैफलिम्पिक)

4.3 एकीकृत या समग्र शारीरिक शिक्षा की अंतर्धारणा व आवश्यकता और दसका किरान्तन

- 4.4 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए विभिन्न व्यवसायिकों का योगदान
(परामर्शदाता, व्यवसायिक चिकित्सक, फिजियोथैरेपिस्ट, शारीरिक शिक्षक, वाक् चिकित्सक, विशेष शिक्षक)

5. योग

- 5.1 योग का अर्थ व महत्त्व
5.2 योग के अंग
5.3 आसन, प्राणायाम, ध्यान और यौगिक क्रियाओं का परिचय
5.4 ध्यान के लिए योग और सम्बन्धित आसन – (सुरवासन, ताड़ासन, पदमासन और शंशाकासन)
5.5 ध्यान को बढ़ाने के लिए शिथिलीकरण क्रिया – योगनिद्रा

6. शारीरिक क्रियाएँ तथा नेतृत्व प्रशिक्षण

- 6.1 नेता के गुण तथा नेता की भूमिका
6.2 शारीरिक शिक्षा के द्वारा नेताओं को बनाना
6.3 साहसिक खेलों का अर्थ, उद्देश्य एवं प्रकार (रॉक क्लाइम्बिंग, ट्रैकिंग, रिवर रॉपटिंग, पर्वतारोहण, सर्फिंग तथा पैरा ग्लाइडिंग)
6.4 साहसिक खेलों तथा शारीरिक क्रियाओं के दौरान सुरक्षा उपाय

7. परीक्षण, मापन और मूल्यांकन

- 7.1 परिभाषा – परीक्षण, मापन और मूल्यांकन
7.2 परीक्षण, मापन और मूल्यांकन का महत्त्व
7.3 शरीर भार सूचकांक (BMI) और वेस्ट-हिप अनुपात (WHR) की गणना
7.4 शरीर के प्रकार – (एण्डोमोर्फ़ी, मैसोमोर्फ़ी और एक्टोमोर्फ़ी)
7.5 स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि घटकों का मापन

8. मानव शरीर रचना विज्ञान और शरीर विज्ञान के मूलभूत सिद्धान्त

- 8.1 एनाटॉमी और फिजियोलॉजी की परिभाषा एवं महत्त्व
8.2 कंकाल तन्त्र के कार्य, हड्डियों का वर्गीकरण एवं जोड़ों के प्रकार

- 8.3 मांसपेशी के गुण एवं कार्य
- 8.4 श्वसन तंत्र एवं संचार प्रणाली की संरचना व कार्य
- 8.5 सन्तुलन-स्थिराई एवं गतिशीलता, गुरुत्व केन्द्र एवं खेलों में इसका प्रयोग
- 8.6 हृदय की संरचना एवं संचार प्रणाली

9. मनोविज्ञान एवं खेल

- 9.1 शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में मनोविज्ञान की परिभाषा एवं महत्त्व
- 9.2 वृद्धि एवं विकास की परिभाषाएँ एवं इनमें अंतर
- 9.3 विकास की विभिन्न अवस्थाओं में विकास संबंधी विशेषताएँ
- 9.4 किशोरों की समस्याएँ और समाधान

10. खेलकूद में प्रशिक्षण

- 10.1 खेल प्रशिक्षण का अर्थ एवं विचारधारा
- 10.2 खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत
- 10.3 गरमाना एवं शिथिलिकरण (लिंबरिंग डाउन)
- 10.4 कौशल, तकनीक और शैली
- 10.5 डोपिंग की विचारधारा और वर्गीकरण
- 10.6 प्रतिबंधित पदार्थ और उनके दुष्प्रभाव
- 10.7 शराब और मादक पदार्थों से कैसे निपटे (छुटकारा)

अध्याय 1

‘‘शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवृत्तियाँ और कैरियर’’

- 1.1 शारीरिक शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा
- 1.2 शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य
- 1.3 शारीरिक शिक्षा में कैरियर विकल्प
- 1.4 विभिन्न खेल प्रतियोगिता राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर
- 1.5 खेलों भारत कार्यक्रम (खेलों इण्डिया प्रोग्राम)

1.1 शारीरिक शिक्षा का अर्थ:-(Meaning of Physical Education)

शारीरिक शिक्षा, शिक्षा पद्धति का अभिन्न अंग है जिसका उद्देश्य नागरिकों को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक रूप से, शारीरिक गतिविधियों के माध्यमों से, जो कि उनकी गतिविधियों के परिणामों को दृष्टिगत रखकर चुनी गई हों, उन्हें योग्य बनाना है।

1.1 शारीरिक शिक्षा की परिभाषा:- (Defination of Physical Education)

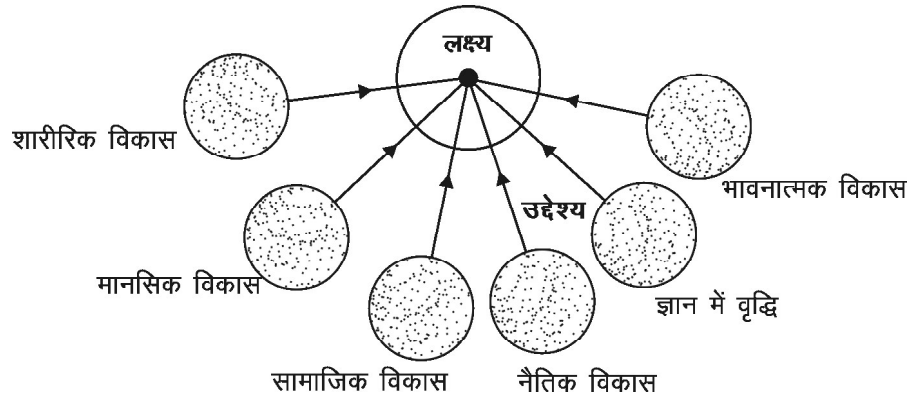
वास्तव में शारीरिक शिक्षा शब्द बहुत कठिन एवं विस्तृत आधार वाला है। समय के साथ-साथ इसके अर्थ में भी बदलाव आया। इसके अर्थ को निम्न परिभाषाएँ स्पष्ट करती हैं:

1. चार्ल्स ए. बुचर के अनुसार : “शारीरिक शिक्षा, शिक्षा पद्धति का एक अभिन्न अंग है, जिसका उद्देश्य नागरिकों को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक रूप से शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से, जो गतिविधियाँ उनके परिणामों को दृष्टिगत रखकर चुनी गई हों, सक्षम बनाना है।”
2. कैसिडी के अनुसार : “शारीरिक क्रियाओं पर केन्द्रित अनुभवों द्वारा जो परिवर्तन मानव में आते हैं वे शारीरिक शिक्षा कहलाते हैं।”

1.2 शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य : (Aims & Objective of Phy. Edu.)

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य व्यक्ति का विकास करना है। दूसरे शब्दों में कहें तो शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य व्यक्ति की सम्पूर्ण योग्यता को विकसित करना है, जिससे वह अपना तथा समाज का भला (फायदा) कर सके। पूर्ण रूप में जीना ही शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य है। वैसे शारीरिक शिक्षा के इस लक्ष्य को प्राप्त करना आसान नहीं है। शारीरिक शिक्षा के इस लक्ष्य को सीढ़ी-दर-सीढ़ी प्राप्त किया जाता है, लेकिन लक्ष्य एक होता है जिसके

सर्वांगीण विकास



बिना कोई कार्य सफल नहीं होता। इसलिए लक्ष्य का होना और प्रयास करना जरूरी है।

उद्देश्य अनेक होते हैं। ये उद्देश्य वे सीढ़ियाँ होती हैं, जिनकी सहायता से हम लक्ष्य को प्राप्त करते हैं। उद्देश्य वे छोटे पड़ाव हैं जो हमें लक्ष्य की ओर ले जाते हैं।

1.3 शारीरिक शिक्षा में कैरियर विकल्प (Career options in Phy-Edu)

(1) शिक्षण संबंधित कैरियर

- (i) प्राथमिक विद्यालय स्तर
- (ii) माध्यमिक विद्यालय स्तर
- (iii) वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय स्तर
- (iv) महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय स्तर

(2) प्रशिक्षण कैरियर

- (i) प्रशासन संबंधित कोर्स
- (ii) शारीरिक शिक्षा विभाग
- (iii) खेल विभाग
- (iv) औद्योगिक मनोरंजन
- (v) खेल सुविधाओं का प्रबंधन

(3) स्वास्थ्य संबंधी कैरियर

- (i) हेल्थ क्लिनिक
- (ii) एथलैटिक ट्रेनिंग

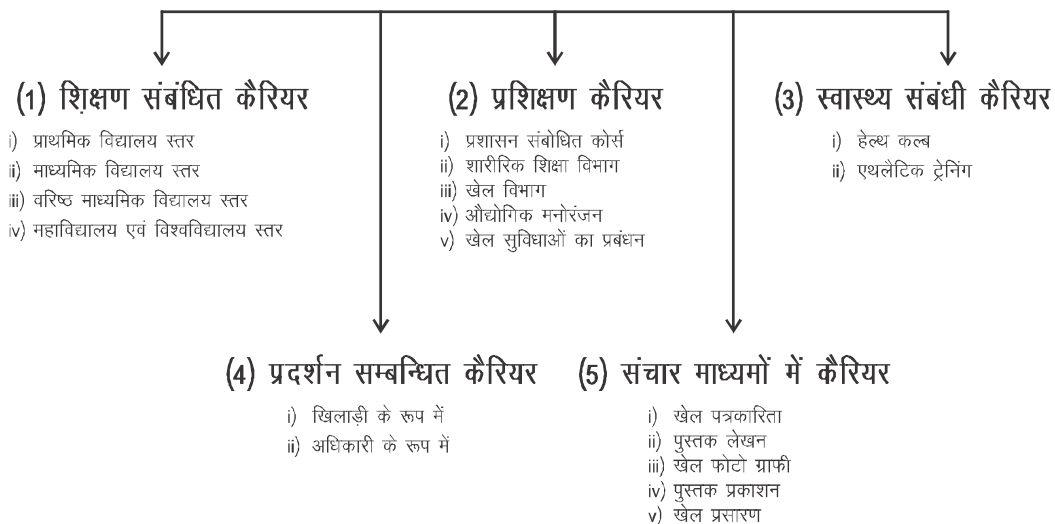
(4) प्रदर्शन सम्बन्धित कैरियर

- (i) खिलाड़ी के रूप में
- (ii) अधिकारी के रूप में

(5) संचार माध्यमों में कैरियर

- (i) खेल पत्रकारिता
- (ii) पुस्तक लेखन
- (iii) खेल फोटो ग्राफी
- (iv) पुस्तक प्रकाशन
- (v) खेल प्रसारण

1.3 शारीरिक शिक्षा में कैरियर विकल्प



1.4 विभिन्न खेल प्रतियोगिताएँ राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय

भारत बहुत विविधता वाला देश है। तो यह कथन खेल पर भी लागू होता है। वास्तव में इतनी बड़ी जनसंख्या वाला देश है तो विभिन्न खेलों में भी देश की रुचि दिखाई देती है। भारत खेलों की देख रेख की जिम्मेदारी खेल एवं युवा मंत्रालय की है। इस मंत्रालय की स्थापना नई दिल्ली में एशियाई खेलों के आयोजन के समय की गई थी। इसका नाम अंतर्राष्ट्रीय युवा के आयोजन के दौरान युवा कार्य और खेल विभाग रखा गया था और बाद में मंत्रालय बनाया गया। इस मंत्रालय के अंतर्गत विभिन्न खेल गठन कार्य करते हैं जैसे (SAI) (स्पोर्ट्स अथोरिटी ऑफ इंडिया) भारतीय खेल प्राधिकरण राष्ट्रिय स्तर पर प्रतिभा की खोज करना उन्हें प्रशिक्षण देना, विभिन्न सुविधाएँ प्रदान करना आदि कार्य करती हैं। 10A Indian Olympic Association ओलम्पिक में भारत की प्रतिभागिता केलिए जिम्मेदार हैं साथ ही प्रमुख खेल जैसे कॉमनवैल्थ गेम्स एशियन गेम्स, साउथ एशियन फ़ेडरेशन गेम्स, ओलम्पिक एवं गैर ओलम्पिक खेलों की देखरेख की जिम्मेदारी भी करती है। हर एक खेल की एक राष्ट्रीय स्तर की संस्था होती है जो उसके हर पहलू का कार्यभार संभालती है। निम्न कुछ संस्थाएँ हैं जो अपने-अपने विभाग के कार्य करती हैं।

S.No.	Name of Game	Governing Body	Prominent Players	Major Competitions
1.	Archery	Archery Association of India (AAI) Established In : 1973 Current President : B.V.P. Rao Headquarter : New Delhi	<ul style="list-style-type: none"> • Sanjeeva Kumar Singh • Limba Ram • Deepika Kumari • Atanu • Dola Banerjee • Rahul Banerjee 	Olympics, world championship common wealth Games, Asian Games SAF Games National Games, khelo India, AU india NTERU hiveisity
2.	Athletics	Athletics Federation of India (AFI) Established in : 1946 Current President : Mr. Rdille Sumariwalla Headquarter : New Delhi	<ul style="list-style-type: none"> • Sanjeeva Kumar Singh • Milka Singh • Shiny Abraham • P.T. Usha • Jinson Johnson • Anju Bobby George • Tintu Lukka • Dutee Chand • Neeraj Chopra 	Olympics, world championship common Olympics, W.C., CWG, Asian Games SAF Games, National Games K.I.G. All India inter University
3.	Basketball	Basketball Federation India (BFI) Established In : 1950 Current President : K. Govindraj Headquarter : New Delhi	<ul style="list-style-type: none"> • Satnam Singh • Amritpal Singh • Yadhwinder Singh • Geethu Anna Jose • Akhanksha • Prashanti Singh 	World championships. NBA,Amevien leagus Eqropian loagus olympics, CWG, Asim Games Nodionet Games, Khelo Indin, AIU
4.	Badminton	Badminton Association of India (BAI) Established In : 1934 Current President : Himanta Biswa Sarma Headquarter : New Delhi	<ul style="list-style-type: none"> • Sama Nehwal • Syed Modi • P.V. Sindhu • Chetan Anand • Pullela Gopichand • Aparna Popat • Prakash Padukone • Srikanth Kidambi • Jwala Gutta • Ashwini Ponappa • Parupalli Kashyap 	Olympics, world Ranking toumpanicnts, Asiam Cwg, SAF, Premier Badminton lengul All India, Thomas lup, Uber cup (wonen) Sudirum an cip (Mix Teans.

5.	Boxing	Boxing Federation India (BFO) Established In : 1925 Current President : Ajay Singh Headquarter : New Delhi	<ul style="list-style-type: none"> • Vijender Singh • Mary Kom • Akhil Kumar • Hawa Singh • Vikas Krishan Yadav • Pinki Rani • Manish Kaushik 	Olympics, W.C., Asian Games, Amature Boxing cham pionship, SAF CWG, National Golden Gloves Changionship
6.	Football	All India Football Federation (AIFF) Established In : 1937 Current President : Praful Patel Headquarter : New Delhi	<ul style="list-style-type: none"> • Sunil Cheetri • Bhaichung Bhulia • I.M. Vijayan • Aditi Chauhan • Oinam Bembem Devi 	FIFA Wworld Cup, FIFA confederations lup UFFA Championship, Asian lup, Santosh Trophy
7.	Gymnastics	Gymnastics Federation of India (GFI) Established In : 1952 Current President : Narender Batra Headquarter : New Delhi	<ul style="list-style-type: none"> • Dipa Karmakar • Ashish Kumar 	Olympics world championships Asian Games. CWG. SAFG, Paeyic Rim Championship, PAN AMERICAN Champion KIG, National
8.	Hockey	Indian Hockey Federation (IHF) Established In : 1928 Current President : Mohd. Mushtaque Ahmad Headquarter : New Delhi	<ul style="list-style-type: none"> • Dhyan Chand • Savita Punia • Dhanraj Pillay • Rani Rampal • Sandeep Singh • Sardar Singh • Dilip Tirkey • Mandeep Singh 	Olympics, world champlonship Asiam Cup SAFG, CWG, Beighton CUP AGA KHAN CUP marugappa gold hocuey lup, Nehru lup Halicl kheyo india lague
9.	Judo	Judo Federation of India (IFI) Established In : 1965 Current President : Pratap Singh Bajwa Headquarter : New Delhi	<ul style="list-style-type: none"> • Cawas Billrmoreia • Akram Shah • Garima Chaudhary • Sandep Byala • Tombi Devi • Navjot Chana • Sushila Likmabam 	Olympics, world Games, SAFG, CWG, Asian Games Eunopian Judo Chanpionship, Judo Grand prix, PAN AMERICAN UDO CHAMPIONSH

10.	Kabaddi	Amature Kabaddi Federation of India (AKFI) Established In : 1937 Current President : Birendia Plasad Baishya Headquarter : New Delhi	<ul style="list-style-type: none"> • Anup Kumar • Abhilasha Ma • Karnam Maheshwari • Kunjurani Devi • Poonam Yadav • Satish Shivalingam • Vikas Thakur • Gurdeep Singh • Ravi Kumar 	Asian Games, Kabaddi world cups, Pro kabaddi league, fedesation cups, National Games K.I. Games
11.	Kho-Kho	Kho-Kho Federation of India (KKFI) Established in : 1959-60 Current President : Rajeev Mehta Headquarter : New Delhi	<ul style="list-style-type: none"> • Satish Rai • Sarika kale • Pankaj Malhotra • Mandakini Majhi • Praveen Kumar • Shabeer Bapu 	National Championstip, Nehru gold lup fedeiation lup
12.	Shooting	National Rifle Association of India (NRAI) Established in : 1951 Current President : Sh. Ravinder Singh Headquarter : New Delhi	<ul style="list-style-type: none"> • Rajyavardhan Singh Rathod • Abhinav Bindra • Jitu Rai • Apurvi Chandela • Jaspal Rana • Gagan Narang • Manu Bhakat • Heena Sandhu 	Olympics, world championships, Asian Games, CWG, SAF Games, National Games, Khelo India Games
13.	Wrestling	Wrestling Federation of India (WFI) Established in : Current President : Brij Bhushan Sharan Singh Headquarter : New Delhi	<ul style="list-style-type: none"> • Yogeshwar Dutt • Babita Phogat • Sushil Kumar • Bajrang Poonia • Pooja Dhanda • Sakshi Malik • Vinesh Phogat • Geeta Phogat • Dara Singh 	Olympics, World Championships Asian Games, CWG, SAF Games Federation Cup, National Games, KIG
14.	Volleyball	Volleyball Established in : 1951 Current President : S. Vasudevan Headquarter : Bangalore	<ul style="list-style-type: none"> • Jimmi George • Gurinder Singh • G.E. Sridharan • A. Ramana Rao • Tom Joseph • Shyam Sundar Rao • Nirmal Saini 	Olympics, World Championship, Asian Games, CWG, SAF Games, Federation Cup, National Games, KIG
15.	Weightlifting	Indian Weightlifting Federation (IWL) Established in : 1935 Current President : Bijendra Prasad Baishya Headquarter : New Delhi	<ul style="list-style-type: none"> • S. Mitabai Chanu • Sanjita Chanu • Swati Singh • Kavita Devi • Karnam Maheshwari • Kunjurani Devi • Poonam Yadav • Satish Shivalingam • Vikas Thakur • Gurdeep Singh • Ravi Kumar 	Olympics, World Championship, Asian Games, CWG, SAF Games, Federation Cup, National Games, KIG

खेल संस्थाओं के मुख्य कार्य : –

1. विभिन्न टीमों व खिलाड़ियों को चयन करना
2. छात्रवृत्ति टीमों व खिलाड़ियों के नाम देना
3. अपने निम्न सस्थाओं (राज्य स्तर की) के कार्य प्रणाली देखना
4. खेलों को प्रोत्साहन देना
5. खिलाड़ियों के लिये प्रशिक्षण की व्यवस्था करना
6. विभिन्न उपकरणों की व्यवस्था करना
7. विभिन्न संस्थाओं से समन्वय बनाना
8. खेलों का बजट तैयार करना
9. विभिन्न पुरस्कार जैसे राजीव गाँधी खेल करना, अर्जुन अवार्ड द्रोणाचार्य अवार्ड आदि के लिये खिलाड़ियों के नाम देना
10. समय-समय पर विभिन्न प्रतियोगिताएँ कराना
11. समय पर अपनी संस्था के मतदान कराना
12. अपनी अंतर्राष्ट्रीय संस्थाओं से समन्वय बनाना
13. अंतर्राष्ट्रीय संस्थाओं द्वारा बनाए गये या संशोधित नियमों का पालन करना व राष्ट्रीय स्तर पर लागू करना
14. नई प्रतिभाओं की खोज करके उन्हें बड़े स्तर की प्रतियोगिताओं के लिये तैयार करना।

1.5 खेलों इंडिया कार्यक्रम (KHELO INDIA PROGRAME)

एक स्वस्थ व्यक्ति से स्वस्थ समाज बनता है, स्वस्थ समाज से स्वस्थ देश का निर्माण होता है। स्वस्थ रहने के लिये खेलों का होना आवश्यक हो जाता है इसी सोच के साथ आज के समय में खेलों का महत्त्व समझते हुए भारत सरकार ने खेल संस्कृति की शुरुआत की। इसके अंतर्गत जमीनी स्तर पर मजबूत खेल स्तर बनाने के उद्देश्य से एक कार्यक्रम की शुरुआत की गयी जिसे 'खेलों भारत' का नाम दिया गया। जिससे भारत की भी एक खेल राष्ट्र के रूप में पहचान बन सके। खेलों भारत कार्यक्रम 2018 में नई दिल्ली में हुए एवं पहला आयोजन 'खेलों भारत स्कूल गेम्स' 31 जनवरी 2.18 से 8 फरवरी 2018 तक नई दिल्ली में किया गया। इसमें 17 साल तक के खिलाड़ियों ने भाग लिया। इसके अर्न्तगत 16 खेलों का आयोजन हुआ। जो निम्न प्रकार है—

- | | |
|--------------------|------------------|
| (i) तीरंदाजी | (ii) ऐथलेटिक्स |
| (iii) बेडमिन्टन | (iv) बास्केट बाल |
| (v) बोकसिंग | (vi) फुटबाल |
| (vii) जिमनास्टिक्स | (viii) हॉकी |
| (ix) जूडो | (x) कबड्डी |
| (xi) खो-खो | (xii) शूटिंग |
| (xiii) स्वीमिंग | (xiv) वॉलीबॉल |
| (xv) भारोत्तोलन | (xvi) कुश्ती |

यह एक राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता है। इसके अन्तर्गत हर साल सर्वश्रेष्ठ 1000 खिलाड़ियों को चयनित किया जाता है अतः उन्हें आगे की प्रतियोगिता के लिये प्रशिक्षण दिया जाता है। इन खिलाड़ियों को सालाना 5 लाख रु. की छात्रवृत्ति भी दी जाती है। खेलों इंडिया कार्यक्रम का उद्घाटन प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा 31 जनवरी 2018 को नई दिल्ली के इंदिरा गाँधी स्टेडियम में किया गया था।

खेलों इंडिया कार्यक्रम की मुख्य विशेषताएँ

- पहली प्रतियोगिता – 31 जनवरी 8 फरवरी 2018 तक
- मुख्यालय – नई दिल्ली
- उद्देश्य – निचली सतह पर प्रतिभा की खोज
- चयन करने का मापदंड – 17 साल से कम उम्र के खिलाड़ी
- पहले 8 खिलाड़ी जिन्होंने राष्ट्रीय स्कूल गेम्स में स्थान प्राप्त किया हो।
- 4 नामांकित खिलाड़ी (1) खेल संस्थाओं द्वारा
- (2) CBSE गेम्स फेडरेशन द्वारा
- (3) मेजबान राज्य द्वारा
- (4) आयोजक समीति द्वारा
- पहले खेलों इंडिया गेम्स में हरियाणा 102 मैडल्स (38 गोल्ड, 26 सिल्वर, 38 ब्रोज) के साथ प्रथम स्थान पर रहा। द्वितीय स्थान पर महाराष्ट्र 111 जबकि मेजबान दिल्ली 94 मैडल्स के साथ तृतीय स्थान पर रहा।
- दूसरे खेलों इंडिया गेम्स में मेजबान महाराष्ट्र प्रथम स्थान पर, हरियाणा द्वितीय स्थान पर एवं दिल्ली तृतीय स्थान पर रहा।

वस्तुनिष्ठ प्रश्न (1 अंक)

प्रश्न 1. "शारीरिक क्रियाओं पर केन्द्रित अनुभवों द्वारा जो परिवर्तन मानव में आते हैं, वे ही शारीरिक शिक्षा कहलाते हैं।" ये कथन किसका है?

- (अ) प्रिंस मार्टिन (ब) विलियम्स
(स) बूचर (द) कैसिडि

उत्तर— (द) कैसिडि

प्रश्न 2. "शारीरिक शिक्षा मानव की शारीरिक क्रियाओं से उत्पन्न ऐसी उपलब्धियाँ हैं, जो किसी विशेष लक्ष्य को लेकर चुनी और कराई गई हों।" ये कथन किसका है?

- (अ) सी.सी. कोवेल (ब) सी.ए. बूचर
(स) जे. एफ. विलियम्स व ब्राउनेल (द) जे.बी.नैश

उत्तर— (स) जे. एफ. विलियम्स व ब्राउनेल

प्रश्न 3. शारीरिक शिक्षा के कितने उद्देश्य हैं?

- (अ) चार (ब) पाँच
(स) तीन (द) छ

उत्तर— (ब) पाँच

प्रश्न 4. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है?

- (अ) शारीरिक विकास (ब) गामक विकास
(स) मानसिक विकास (द) सर्वांगीण विकास

उत्तर— (द) सर्वांगीण विकास

प्रश्न 5. खेल प्रबन्धन किस पर आधारित है?

- (अ) कुशल और प्रतिभाशाली अधिकारी (ब) चतुर और चालाक अधिकारी
(स) कमजोर और लालची अधिकारी (द) उपरोक्त कोई नहीं

उत्तर— (अ) कुशल और प्रतिभाशाली अधिकारी

प्रश्न 6. एक पत्रकार के लिये किस गुण की सबसे ज्यादा आवश्यकता होती है?

- (अ) मीठा बोलने का कौशल (ब) मृदुभाषी कौशल
(स) उत्कृष्ट बोलने का कौशल (द) खूबसूरत व्यक्तित्व

उत्तर— (स) उत्कृष्ट बोलने का कौशल

प्रश्न 7. प्रशिक्षण के क्षेत्र क्या हैं?

- (अ) पार्क (ब) स्पोर्ट्स क्लब
(स) होटेल (द) उपरोक्त सभी

उत्तर— (द) उपरोक्त सभी

प्रश्न 8. थोमस कप किस खेल से सम्बन्धित है?

- (अ) हॉकी (ब) जूडो
(ब) बैडमिंटन (ब) फुटबॉल

उत्तर— (स) बैडमिन्टन

प्रश्न 9. पहले खेलों इंडिया गेम्स कहाँ हुए?

- (अ) मुम्बई (ब) दिल्ली
(स) हैदराबाद (द) कोलकता

उत्तर— (ब) दिल्ली

प्रश्न 10. पहले खेलों इंडिया गेम्स में प्रथम स्थान पर कौन-सा राज्य रहा?

- (अ) दिल्ली (ब) पंजाब
(स) केरला (ब) हरियाणा

उत्तर— (द) हरियाणा

प्रश्न 11. खेलों इंडिया में कितने खेलों की प्रतियोगिता होती हैं?

- (अ) 12 (ब) 14
(स) 16 (द) 18

उत्तर— (स) 16

प्रश्न 12. सर्वप्रथम खेलों इंडिया गेम्स कब हुये?

- (अ) 2016 (ब) 2018
(स) 2017 (द) 2019

उत्तर— (ब) 2018

लघु उत्तरीय प्रश्न

प्रश्न 1. खेल पत्रकारिता से आपका क्या अभिप्राय है?

उत्तर— खेलों से सम्बन्धित सूचनाएँ एकत्र कर समाचार पत्र-पत्रिकाओं के लिए सामग्री उपलब्ध कराना। ऐसे शारीरिक शिक्षक व व्यक्तियों जिनमें बोलने व लिखने की प्रतिभा होती है, वे खेल पत्रकारिता में अपना कैरियर बना सकते हैं।

प्रश्न 2. शारीरिक शिक्षा में स्वास्थ्य सम्बन्धित कैरियर से आप क्या समझते हैं?

उत्तर— आधुनिक युग में लोगों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता में वृद्धि हुई है। सभी व्यक्ति स्वास्थ्य के बारे में सचेत हो गए हैं। वे स्वस्थ तथा हृष्ट-पुष्ट रहना चाहते हैं। प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ जीवन शैली अपनाना चाहता है। इसलिए स्वास्थ्य से सम्बन्धित कैरियर के अवसरों में काफी वृद्धि हुई है। इसके अन्तर्गत दूसरा क्षेत्र है, ऐथेटिक ट्रेनिंग।

प्रश्न 3. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य क्या है?

उत्तर— शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य एक कुशल एवं योग्य नेतृव्य देना तथा ऐसी सुविधाएं प्रदान करना है जो किसी एक व्यक्ति या समुदाय को कार्य करने का अवसर दें और वे सभी क्रियाओं में शारीरिक रूप से व मानसिक रूप से उत्तेजक एवं सन्तोषजनक और सामाजिक रूप से निपुण हों।

प्रश्न 4. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षण कैरियर को समझाइए।

उत्तर— शारीरिक शिक्षा को एक व्यावसायिक क्षेत्र माना जा चुका है यह कैरियर उनके लिए उचित है जिनकी रुचि शिक्षण कैरियर में होती है। शिक्षण कैरियर अध्यापकों को बहुत से पुरस्कार प्रस्तुत करता है चाहे वे प्राइमरी स्कूलों, माध्यमिक स्कूलों, हाईस्कूलों, सीनियर सेकेंडरी स्कूलों, महाविद्यालय या विश्वविद्यालयों में कार्य करते हैं। इस कैरियर के अनेक लाभ हैं। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में अच्छा योगदान देता है यह कैरियर आंतरिक संतुष्टि प्रदान करता है। शारीरिक शिक्षा में शिक्षण कार्य के अवसर भिन्न-भिन्न स्तरों पर होते हैं—

1. प्राथमिक विद्यालय
2. माध्यमिक विद्यालय
3. उच्च विद्यालय
4. सीनियर सेकेंडरी स्कूल
5. महाविद्यालय व विश्वविद्यालय

प्रश्न 5. शारीरिक शिक्षा में पुस्तक लेखन कैरियर पर टिप्पणी लिखिए?

उत्तर— शारीरिक शिक्षा में पुस्तक लेखन के कैरियर में विशेष रूप से भारत में काफी अच्छे अवसर उपलब्ध हैं वास्तव में भारत वर्ष में शारीरिक शिक्षा व इससे सम्बन्धित उपविषयों की पुस्तकों की भारी कमी है। कुछ शारीरिक शिक्षा-शास्त्री जिन्हें विभिन्न

उपविषयों जैसे— खेल जीव यांत्रिकी, खेल समाज शास्त्र, खेल चिकित्सा शास्त्र व्यायाम, शरीर क्रिया— विज्ञान, खेल शिक्षाशास्त्र, अनुसंधान, खेल मनो विज्ञान, खेल दर्शन शास्त्रा, खेल प्रबंधन आदि के बारे में गहरा ज्ञान हो, वे इनके बारे में पाठ्यपुस्तकें लिखकर पार्टटाईम कैरियर अपना सकते हैं।

प्रश्न 6. शारीरिक शिक्षा में खेल उद्योग में कैरियर पर प्रकाश डालिए?

उत्तर— शारीरिक शिक्षा में खेल उद्योग कैरियर के अवसर हैं। एक व्यक्ति जो खेल उद्योग में कैरियर बनाना चाहता है उसे शारीरिक शिक्षा व खेलों की जानकारी होनी चाहिए। एक व्यक्ति छोटे स्तर पर खेल उद्योग स्थापित कर सकता है। यह टी-शर्ट व ट्रैक-सूटों से खेल के जूतों और खेल-उपकरणों से सम्बन्धित हो सकता है। ऐसे कार्यों के लिए अनुसंधान व डिजाइन का ज्ञान बहुत महत्वपूर्ण होता है क्योंकि नए प्रकार के खेल उपकरणों व ट्रैक-सूटों या स्विमसूटों, की माँग हमेशा रहती है।

(दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न) 5 अंक

प्रश्न 1. शारीरिक शिक्षा क्या हैं? इसके लक्ष्य एवं उद्देश्यों पर प्रकाश डालिये?

उत्तर— मनुष्य के लिए शारीरिक शिक्षा की अवधारणा कोई नई बात नहीं है। ऐसा माना जाता है शारीरिक शिक्षा की जड़ें, आदि काल से ही मौजूद थीं। उस समय इसका प्रयोग विभिन्न उद्देश्यों हेतु विभिन्न रूपों में किया जाता था। विभिन्न रूपों में इसके प्रयोग के कारण ही इसके अर्थ भी भिन्न-भिन्न माने जाते थे, इसीलिए यह कहना गलत नहीं होगा कि 'शारीरिक शिक्षा' विस्तृत आधार वाला शब्द है। पुराने समय में शारीरिक शिक्षा मनुष्य के जीवनयापन के लिए आवश्यक थी, इसलिए उस समय शारीरिक शिक्षा शब्द का प्रयोग शारीरिक क्रियाओं के लिए किया जाता था। समय के साथ बदलती सभ्यताओं के साथ-साथ शारीरिक शिक्षा का अर्थ भी बदलता रहा। वर्तमान समय में शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से शिक्षा देने के प्रयास को शारीरिक शिक्षा कहते हैं।

कैसिडी के अनुसार :- "शारीरिक क्रियाओं पर केन्द्रित अनुभवों द्वारा जो परिवर्तन मानव में आते हैं वे शारीरिक शिक्षा कहलाते हैं।"

(i) केन्द्रीय शारीरिक शिक्षा एवं मनोरंजन सलाहकार बोर्ड :- इसका गठन मार्च, 1950 में डॉ. ताराचन्द्र की अध्यक्षता में 10 सदस्यों को शामिल किया गया। पहली बैठक 19 मार्च, 1950 को हुई 1958 में देश के सभी महाविद्यालयों तथा प्रधानाचार्यों के साथ मद्रास में बैठक आयोजित की गई

तथा शारीरिक शिक्षा के विकास पर बल दिया गया।

- खेलों तथा मनोरंजन के कार्यक्रमों के लिए सुझाव देना।
- सरकार को शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में सुधार के लिए सुझाव देना।
- युवाओं के लिए अलग-अलग खेल कार्यक्रमों के लिए सुझाव देना।

लक्ष्य एवं उद्देश्य:— “शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य प्रत्येक बालक को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ बनाना और उसमें नैतिक व सामाजिक गुणों का विकास करना चाहिए जो दूसरों के साथ खुशी से रहने व एक अच्छा नागरिक बनाने में सहायक हो।”

इसका लक्ष्य संवागीण विकास करना है तथा इसे विभिन्न चरणों अर्थात् उद्देश्यों से प्राप्त किया जा सकता है:

1. शारीरिक विकास
2. मानसिक विकास
3. सामाजिक विकास
4. भावनात्मक विकास
5. अध्यात्मिक विकास

प्रश्न 2. निम्न पर टिप्पणी लिखो?

(i) पुस्तक लेखन

(ii) खेल फोटोग्राफी

उत्तर— (i) खेल-पत्रकारिता (Sports Journalism):— जिन शारीरिक शिक्षा-शास्त्रियों में लिखने की प्रतिभा होती है, वे खेल-पत्रकार के रूप में कैरियर का चयन कर सकते हैं। खेल-पत्रकार विभिन्न अखबारों व मैगजीनों के साथ कार्य करने के अवसर प्राप्त कर सकते हैं, क्योंकि खेल समाचारों को समाचार-पत्रों व मैगजीनों में प्रमुखता से छापा जा रहा है। खेल-पत्रकार सजीव घटनाओं व खिलाड़ियों के बारे में या खेल से संबंधित विषय के बारे में लिख सकते हैं। खेल घटना का विवरण इस कैरियर का महत्वपूर्ण भाग है। इसके अतिरिक्त प्रशिक्षकों तथा खिलाड़ियों का साक्षात्कार लेना भी खेल पत्रकारों का कार्य होता है। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र से होने के कारण वह किसी खिलाड़ी के प्रदर्शन का व्याख्यान बेहतर तरीके से कर सकता है कि कुछ खिलाड़ी दबाव में आकर अच्छा प्रदर्शन करने में फेल क्यों हो जाते हैं; जबकि कुछ खिलाड़ी दबाव में अच्छा प्रदर्शन करके सफल हो जाते हैं। एक खेल-पत्रकार जिसे एक्साइज, फिजियोलॉजी का ज्ञान होता है वह अच्छे ढंग से वर्णन कर सकता है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि खेल-पत्रकारिता में कैरियर के अच्छे अवसर हैं, लेकिन इस क्षेत्र में व्यक्ति के अन्दर अच्छी रुचि, लिखने की प्रतिभा, आत्मविश्वास, सूक्ष्म व खोजपूर्ण नजरें, खेलों की तकनीकी शब्दावली का ज्ञान, खिलाड़ियों से दोस्ताना

रिश्ते रखते हुए भी निष्पक्ष बने रहने की क्षमता, हिन्दी भाषा का समुचित ज्ञान, खेलों के नियमों की सम्पूर्ण जानकारी, खिलाड़ियों व पदाधिकारियों से बातचीत करके सच्चाई कहने का साहस आदि होना चाहिए।

(ii) खेल फोटोग्राफी (Sports Photography):— यह कैरियर केवल उन्हीं शारीरिक शिक्षा-शास्त्रियों के लिए उपयोगी होता है, जिनकी खेल फोटोग्राफी में रुचि हो और खेल के सच्चे अर्थ के लोगों तक पहुँचाने की दृढ़ इच्छा हो। ऐसे कैरियर के लिए फोटोग्राफी की प्रतिभा का होना अनिवार्य है। खेल फोटोग्राफी को समाचार-पत्रों, खेल मैगनीज, जैसे-खेल जगत, स्पोर्ट्स वर्ल्ड, खेल खिलाड़ी आदि के साथ कार्य करने के पर्याप्त अवसर मिलते हैं। लेकिन खेल फोटोग्राफी में कैरियर शुरू करने वाले व्यक्ति के अन्दर सहनशक्ति होनी चाहिए। जीव-यान्त्रिकी का तथा खेल समाजशास्त्र का ज्ञान होना चाहिए। उसे पता होना चाहिए कि कौन से कोण से फोटो अच्छी आ सकती है। एक अच्छा फोटोग्राफर बनने के लिए स्पोर्ट्स के फोटोग्राफ लेने का व्यावहारिक ज्ञान अवश्य होना चाहिए।

प्रश्न 3. खेलों में प्रशासनिक करियर पर प्रकाश डालिये?

उत्तर— खेलों में ज्यादा प्रतिभागिता व खेलों से संबंधित व्यवसायों के बढ़ने के कारण खेल प्रबंधन में प्रशिक्षित व्यक्तियों की माँग काफी बढ़ गई है। अब प्रशासन से संबंधित कैरियर्स के अवसर विभिन्न क्षेत्रों, जैसे-खेल प्रशासन, खेल क्लबों व सुविधाओं, स्पोर्ट्स मार्केटिंग आदि में उपलब्ध हैं। पश्चिमी देशों में तो विश्वविद्यालयों में खेल प्रबंधन में यू.जी. व पी.जी. की डिग्रियाँ कराते हैं, लेकिन भारत में इसकी शुरुआत है। भारत में प्रबंधन व प्रशासन शारीरिक शिक्षा में एक विषय के रूप में पढ़ाया जाता है। प्रशासकों की आवश्यकता केवल शिक्षण में ही नहीं बल्कि अन्य क्षेत्रों में भी है, जहाँ शिक्षण से संबंध नहीं होता है, जैसे कि खेलकूद के कार्यक्रम। शारीरिक शिक्षा के प्रशासन से संबंधित कई कैरियर का वर्णन निम्नलिखित है—

(i) शारीरिक शिक्षा विभाग (Physical Education Department) :— भारत में ऐसे बहुत से विश्वविद्यालय तथा महाविद्यालय हैं जहाँ शारीरिक शिक्षा के विभिन्न कोर्स चलाए जा रहे हैं। ऐसे विभागों में प्रशासन चेयरमैन के हाथों में होता है। शारीरिक शिक्षा के प्राध्यापक व गैर-शिक्षण कर्मचारी चेयरमैन की देख-रेख में कार्य करते हैं। भारत में इस पद के लिए कोई विशेष ट्रेनिंग की आवश्यकता नहीं होती। विभाग का वरिष्ठ अध्यापक ही प्रायः चेयरमैन के रूप में कार्य करता है। भारत में पद के लिए अलग से कोई प्रशासन संबंधी योग्यताओं की आवश्यकता नहीं होती, क्योंकि यह वरीयता पर आधारित होता है।

(ii) खेल विभाग में (Sports Department) :— खेल विभागों में भी प्रशासन संबंधी नौकरी के काफी अवसर उपलब्ध होते हैं। खेल निदेशक का पद प्रत्येक विश्वविद्यालय

में होता है। खेल निदेशक, खेलकूद के विभिन्न कार्यक्रमों के प्रशासन के लिए उत्तरदायी होता है। अन्तर्विश्वविद्यालयों की प्रतियोगिताओं के लिए यह पद जिला स्तर पर भी होता है। उनके पद का नाम ए.डी.ई.ओ. (स्पोर्ट्स) होता है। खेल निदेशक की सहायता करने के लिए एक उप (सहायक) खेल निदेशक का पद भी होता है। खेल निदेशक ही पुरुष व महिलाओं के खेल प्रशासन का जिम्मेदार होता है और खेलों का आयोजन कराता है। इसके अलावा प्रशिक्षकों व उप-प्रशिक्षकों के कार्यों का पर्यवेक्षण करता है। खेल निदेशक को खेलों के नियमों की जानकारी भी होनी चाहिए। खेल स्पर्धाओं की तिथि तय करना, खेल अधिकारियों की व्यवस्था, खिलाड़ियों के ठहरने व खाने के लिए योजना, यातायात तथा अतिरिक्त खेल बजट तैयार करना भी खेल निदेशक की जिम्मेदारी होती है।

प्रत्येक राज्य के खेल विभाग में भी प्रशासन से संबंधित नौकरियों में अनेक पद होते हैं, जैसे— जिला खेल अधिकारी, राज्य स्तर पर खेल निदेशक व उप-खेल निदेशक आदि। इसके अतिरिक्त जिला स्तर पर खेलों में प्रशिक्षक व अन्य कर्मचारी भी उसके प्रशासन के नीचे कार्य करते हैं।

पश्चिमी देशों में संस्थागत या परिसर मनोरंजन कार्यक्रमों का आयोजन होता है। ये कार्यक्रम काफी फैल चुके हैं। इन कार्यक्रमों में विद्यालयों के अलावा (अतिरिक्त) संकाय (Faculty) के लोग भी भाग लेते हैं। उनका मुख्य उद्देश्य खेल प्रतियोगिता में भागीदारी को बढ़ाना होता है। उसके कार्य भी अन्य खेल विभागों जैसे होते हैं।

(iii) औद्योगिक मनोरंजन (Industrial Recreation) :- आजकल अनेक बहुराष्ट्रीय तथा राष्ट्रीय कंपनियाँ अपने कर्मचारियों को मनोरंजन व खेलों में भाग लेने के अनेक अवसर प्रदान कर रही हैं। ये कंपनियाँ अपने कर्मचारियों की फिटनेस और स्वास्थ्य व सुयोग्यता का खास ध्यान रख रही हैं, क्योंकि इससे कर्मचारियों की कार्यक्षमता बढ़ती है, जिससे उत्पादकता में वृद्धि होती है, और कम्पनी के लाभ में बढ़ोतरी होती है। इसलिए इन कम्पनियों में व्यावसायिक योग्यता वाले व्यक्तियों की माँग रहती है, जो उनके कर्मचारियों को शारीरिक क्रियाओं के निर्देश दे सकें तथा कर्मचारियों की पुष्टि व अन्य विषयों का ज्ञान होना भी आवश्यक है। इस प्रकार के कार्य में शारीरिक शिक्षा के ज्ञान की, लेखन की तथा कौशलों की आवश्यकता होती है। कुछ व्यक्तियों की सेल्स एरिया में आवश्यकता होती है जिनको सारे देश में उन पुस्तकों की बिक्री करनी होती है।

अध्याय 2

भारतीय ओलंपिक संघ

- 2.1 ओलम्पिक्स, पैराओलम्पिक्स और विशेष ओलम्पिक्स
- 2.2 ओलंपिक प्रतीक, आदर्श, उद्देश्य और मूल्य
- 2.3 अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ
- 2.4 भारतीय ओलंपिक संघ

2.1 ओलंपिक प्रतीक, आदर्श, उद्देश्य और मूल्य (Ancient Olympic Games)

ओलंपिक्स (Olympic)

प्राचीन समय में लगभग 776 ईसा पूर्व ग्रीस में 'ओलम्पिया' नाम की जगह पर ईश्वर ज्यूस की याद में धार्मिक उत्सव मनाते थे। जिसमें सभी ग्रीस वासी एक जगह एकत्रित होकर अपनी एकता और प्रतिभा का प्रदर्शन करते थे।

इन खेलों का पुनः प्रवर्तन का श्रेय फ्रांस के पैरी.बी.डी. कोबरटीन को जाता है। इनके कठोर परिश्रम की वजह से ही आधुनिक ओलंपिक संभव हो सके इसीलिये इन्हें आधुनिक ओलंपिक खेलों का जन्मदाता भी कहा जाता है। सन् 1896 में एथेन्स (ग्रीस) में पहली बार आधुनिक ओलंपिक आयोजित कराये गये। तब अब तक हर चार साल बाद इन खेलों का आयोजन होता है। अगले ओलंपिक्स 2020 में टोक्यो (जापान) में होने निर्धारित हुए हैं।

पैराओलंपिक्स (Paralympic)

पैरालिम्पिक खेल ओलंपिक खेलों के समानान्तर खेले जाते हैं। पैरालिम्पिक खेल अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (IOC) द्वारा मान्यता प्राप्त हैं जिनमें बौद्धिक विकलांग एथलीट्स शामिल होते हैं।

पैरालिम्पिक खेल (Paralympic Game)

प्रथम शरद ऋतु के पैरालिम्पिक खेल 1876 में स्वीडन में आयोजित किए गए थे। ये प्रथम पैरालिम्पिक खेल थे जिनमें बहुश्रेणियों के विकलांग एथलीटों ने भाग लिया। शरद ऋतु के खेल उसी वर्ष ही खेले जाते हैं जिस वर्ष ग्रीष्मकाल के खेल खेले जाते हैं। पैरालिम्पिक खेलों में भाग लेने वाले एथलीटों की संख्या रोम में 1960 के खेलों में 400 थी जो कि बीजिंग के 2008 के खेलों में बढ़कर 3900 हो गयी।

पैरालिम्पिक खेलों के प्रभुत्व में आने से पहले शारीरिक रूप से अपंग एथलीट्स ओलंपिक खेलों में भाग लेते थे। प्रथम अधिकारिक पैरालिम्पिक खेल 1960 में रोम में खेले गए जिनमें 23 देशों से 400 एथलीटों ने भाग लिया। ये खेल सबसे पहले केवल व्हील चेयर वाले एथलीटों के लिए ही होते थे।

विशेष ओलंपिक्स (Special Olympic)

स्पेशल ओलंपिक भारत एक गैर-सरकारी संस्था है जो कि ओलंपिक खेलों के साथ-साथ राज्य स्तर, राष्ट्रीय स्तर के खेलों का आयोजन करती है। इस संस्था में प्रशिक्षकों तथा कोचों की उपयुक्त संख्या है तथा सभी राज्यों केंद्र शासित प्रदेशों के एथलीटों, विकलांग एथलीटों को प्रशिक्षण एवं कोचिंग देती है। इस संस्था का मुख्य ध्येय विश्व में सभी वर्गों के लोगों को प्रेरित

करना है ताकि वे अपने खुले दिमाग में विश्व के प्रतिभासंपन्न विकलांग लोगों/एथलीटरों को समानता की कसौटी से परखें।

स्पेशल ओलंपिक कार्यक्रम में पंजीकरण 2001 में इंडिया ट्रस्ट एक्ट, 1882 के अंतर्गत हुआ जिसमें 21671 पंजीकृत एथलीट्स हैं तथा ओलंपिक प्रकार के एथिलेटिक एवं खेल कार्यक्रमों के लिए अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक कमेटी (IOC) द्वारा मान्यता प्राप्त है।

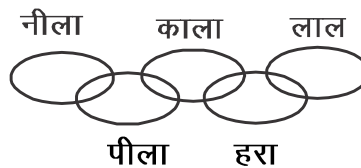
स्पेशल ओलंपिक, भारत के संचालन हेतु अंतर्राष्ट्रीय कमेटी द्वारा मान्यता प्राप्त है। भारत सरकार के युवा मामलों एवं खेल मंत्रालय ने सन् 2006 में भारत में प्रतिभासंपन्न अपंग लोगों के खेल विकास के लिए, 'स्पेशल ओलंपिक भारत' को प्राथमिकता के आधार पर मान्यता दी है। एक अनुमान के अनुसार भारत में इस श्रेणी के अंतर्गत लगभग 30 मिलियन लोग आते हैं।

स्पेशल ओलंपिक भारत का मिशन, एक बड़े स्तर पर वर्ष के तीन सौ पैंसठ दिन प्रतिभासंपन्न विकलांग (intellectual disables) बच्चों एवं युवाओं को ओलंपिक खेल प्रशिक्षण उपलब्ध कराना है तथा इन्हीं से संबंधित एथिलेटिक प्रतिस्पर्धा करवाना है ताकि अपंग बच्चों/युवाओं/एथलीटों को उनकी शारीरिक पुष्टि को विकसित करने के बराबर तथा लगातार अवसर मिलें। भारत के सभी राज्यों तथा केन्द्रशासित प्रदेशों के 671 जिलों में खेल प्रशिक्षण तथा प्रतिस्पर्धाएँ उपलब्ध करवाता है। ये ओलंपिक्स अन्तर्राष्ट्रीय विशेष ओलंपिक कमेटी के अन्तर्गत आते हैं जो कि IOC से पंजीकृत हैं। ये ओलंपिक्स शीतकालीन एवं ग्रीष्मकालीन ओलंपिक्स के मध्य में हर 4 साल बाद आयोजित होता है। प्रथम विशेष ओलंपिक्स 20 जुलाई 1968 में शिकागो में आयोजित हुए।

2.2 ओलंपिक्स प्रतीक आदर्श और मूल्य

ओलंपिक प्रतीक: (Olympic Symbol)

बैरेन- पैयरी-डी कॉबरटीन द्वारा रचित और डिजाइन किया हुआ एक प्रतीक है। यह सफेद सिल्क के कपड़े पर बने पाँच वृत्त (छल्ले) हैं जो आपस में जुड़े हुए हैं। यह पाँच रंग के वृत्त पाँच महाद्वीपों को प्रदर्शित करते हैं और सारे संसार से आने वाले खिलाड़ियों को जो ओलंपिक में भाग लेते हैं यह वृत्त नीला, काला, लाल, पीला, और हरे रंग के होते हैं। जो क्रमशः अमेरिका, अफ्रिका, आस्ट्रेलिया, एशिया व यूरोप महाद्वीप को दर्शाता है।



ओलंपिक मोटो (OLYMPIC MOTO)

ओलंपिक मोटो लेटिन के तीन शब्दों से बना है

CITIUS (साईटियस)	ALTIUS (आलटियस)	FORTIUS (फोरटियस)
तेज दौड़ना	ऊँचा कूदना	तेज फेंकना

(iii) ओलंपिक आदर्श (OLYMPIC IDEAL)

“ओलंपिक खेलों में ‘जीतना’ उतना आवश्यक नहीं है, जितना आवश्यक है ‘भाग’ लेना। जीवन में सबसे बड़ी बात ‘भाग’ लेना नहीं है, ‘संघर्ष’ है। सबसे महत्वपूर्ण बात ‘जीत’ की कामना करना नहीं, बल्कि अच्छी तरह लड़ना है”

(iv) ओलंपिक के उद्देश्य (OBJECTIVES OF OLYMPIC)

1. प्रतियोगिताओं में निष्ठा, भाईचारा और टीम भावना जागृत करना
2. विश्व के सभी राष्ट्रों का ध्यान शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों के मूल्यों को समझाने के लिये
3. युवाओं के व्यक्तित्व, चरित्र, नागरिकता के गुणों का विकास करना
4. अंतर्राष्ट्रीय मैत्री भावना व शान्ति व विकास करना
5. खिलाड़ियों में अच्छी आदतों का निर्माण करना, ताकि वे खुशहाल और स्वस्थ जीवन बिता सकें।

ओलंपिक मूल्य

यदि हम ओलंपिक खेलों के उद्देश्यों की तरफ देखें तो पता चलता है कि डी. कोबरटीन ओलंपिक खेलों के द्वारा मूल्य को विकसित करना चाहता था। ओलंपिक आन्दोलन के द्वारा निम्नलिखित मूल्यों को विकसित किया जा सकता है—

1. **मित्रता** : ओलंपिक आन्दोलन ऐसे कई अवसर प्रदान करते हैं जिनके द्वारा न केवल खिलाड़ियों बल्कि राष्ट्र के मध्य भी मैत्री विकसित होती है। ओलंपिक खेलों में भाग लेने के लिए अलग-अलग देशों के खिलाड़ी आते हैं। जब वे आपस में मिलते हैं तो मित्र बन जाते हैं। जब दो देशों के बीच आपस में तनाव चल रहा होता है, तब भी ओलंपिक खेलों के द्वारा वे एक-दूसरे के निकट आते हैं। ऐसे चीन का एक उदाहरण भी है। “पिंगपॉंग डिप्लोमेसी” के कारण लंबे समय के बाद चीन ने ओलंपिक खेल में भाग लिया। इसलिए कहा जाता है कि ओलंपिक खेल मित्रता की भावना विकसित करते हैं।

2. **भाईचारा** : ओलंपिक आन्दोलन से भाईचारे को बढ़ाने में भी मदद मिलती है। जब अलग-अलग राष्ट्र के खिलाड़ी खेलने आते हैं, आपस में मिलते हैं, एक-दूसरे के साथ मिल-जुलकर रहते हैं, उनमें एकता की भावना आ जाती है। यह खिलाड़ियों में राष्ट्रों की तरह ही सामंजस्य पैदा करता है।
3. **निष्पक्ष खेल** : ओलंपिक खेल निष्पक्षतापूर्वक खेलों के अवसरों को बढ़ाते हैं। ये खेल न्याय पर आधारित होते हैं, इसलिए प्रत्येक खिलाड़ी तथा टीम के साथ न्याय होना चाहिए। हर टीम पर नियमों व विनियमों को निष्पक्ष रूप से लागू करना चाहिए। किसी टीम तथा खिलाड़ी की तरफ किसी प्रकार का झुकाव नहीं करना चाहिए। खेल अधिकारियों की कथनी व करनी एक होनी चाहिए।
“नियमों में रहो या बाहर हो जाओ” जैसे नारों का प्रयोग करना चाहिए।
4. **भेदभाव से मुक्ति** : कोबरटीन द्वारा सुझाए गए उद्देश्यों में यह कहा गया है कि जाति, नस्ल व धर्म के आधार पर किसी प्रकार का भेदभाव नहीं होगा। ओलंपिक खेल भेदभाव से मुक्ति के गुण को बढ़ावा देते हैं, क्योंकि इस प्रतियोगिता में अलग-अलग देशों, धर्मों, संस्कृतियों तथा जातियों से संबंध रखने वाले खिलाड़ी भाग लेते हैं। उनके साथ कोई भेदभाव नहीं किया जाता। प्रतियोगिता में भाग लेने आए खिलाड़ी अपने व्यक्तिगत भेद भी भूल जाते हैं तथा ओलंपिक मूल्यों को बढ़ावा देने में सहयोग करते हैं। हालांकि अपवाद हमेशा होते हैं, जैसे सन् 1972 के म्यूनिख ओलंपिक खेलों में 11 इजरायली खिलाड़ियों को मौत के घाट उतार दिया गया था। सन् 1936 में बर्लिन ओलंपिक में जैन्सी ओवन्स में चार स्वर्ण पदक प्राप्त किए थे, लेकिन नस्ली भेदभाव के कारण अडोल्फ हिटलर ने उन्हें सम्मानित करने से इंकार कर दिया था। इन खेलों के प्रति कुछ देशों के अपने निजी स्वार्थ भी हैं ताकि वे स्वयं को सिद्ध कर सकें कि वे दूसरे देशों की अपेक्षा बहुत आगे हैं। लेकिन यह नहीं कहा जा सकता है कि मूल्यों को विकसित करने में ओलंपिक आन्दोलन फेल हो चुका है। हमें ओलंपिक आन्दोलन की तरफ सकारात्मक सोच रखनी होगी, ताकि ओलंपिक के द्वारा इन मूल्यों को विकसित किया जा सके।
5. **उत्कृष्टता** : यह मूल्य प्रत्येक व्यक्ति को खेल मैदान पर या मैदान के बाहर भी अपना अच्छा प्रदर्शन दिखाने के लिए प्रोत्साहित करता है।
6. **आदर** : ओलंपिक का यह मूल्य प्रतिभागियों को खिलाड़ीपन की भावना को प्रदर्शित करने के लिए प्रेरित करता है प्रत्येक खिलाड़ी को अपना व अपने शरीर का आदर करना चाहिए। किसी भी ड्रग्स व नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए, साथ ही खेल के नियमों, प्रतिद्वंद्वियों (विरोधियों) व वातावरण का भी आदर करना चाहिए।

7. मूल्यों के बारे में मित्रता, भाईचारा, निष्पक्ष खेल या भेदभाव से मुक्ति : यह कहा जा सकता है कि ओलंपिक आंदोलन इन मूल्यों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है लेकिन ओलंपिक खेलों का एक नकरात्मक पहलू भी है, जो देखने में आया है। ऐसा प्रतीत होता है कि डी. कोबरटीन के सपने साकार होते प्रतीत नहीं हो रहे। ओलंपिक खेलों में कुछ देश इसलिए भाग लेते हैं ताकि वे स्वयं को यह सिद्ध कर सकें कि वे सबसे ऊपर हैं और दूसरे देशों से बहुत आगे हैं। इन मूल्यों के लिए यह भी एक झटका था, जब 1980 के मास्को ओलंपिक व 1984 के लॉस एन्जलिस ओलंपिक्स में विश्व के कुछ देशों ने बहिष्कार किया था। उपरोक्त मूल्यों को विकसित करने में ओलंपिक फेल हो चुका है। हमें ओलंपिक आंदोलन की तरफ सकारात्मक अभिवृत्ति रखनी चाहिए, ताकि इन मूल्यों को विकसित किया जा सके।

2.3 अन्तर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ (IOC)

ओलंपिक खेलों को पुर्नजीवित करने के उद्देश्य से 23 जून 1894, ई. को पियरे बैरन डी. कोबरटीन के द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ की स्थापना की गई। इस संघ का मुख्य उद्देश्य आंदोलन का विस्तार तथा आधुनिक ओलंपिक खेलों का आयोजन करना था। आज अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति की आधुनिक ओलंपिक खेलों की गवार्निंग बॉडी हैं।

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ का मुख्यालय (लोसाने) स्विटज़रलैंड में है। इस समिति में 105 सक्रिय सदस्य तथा 32 मानद सदस्य होते हैं।

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति, प्रबन्धक समितियों, खिलाड़ियों राष्ट्रीय ओलंपिक समितियों, अंतर्राष्ट्रीय खेल संघों, तथा संयुक्त राष्ट्र जैसी अनेक संस्थाओं के साथ मिलकर कार्य करती है। अंतर्राष्ट्रीय समिति में विभिन्न देशों के सदस्य शामिल होते हैं जो निम्नलिखित प्रकार से है—

प्रशासनिक बोर्ड (Governing Council)

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ के विभिन्न देशों से सदस्य शामिल होते हैं। वर्तमान में इसके 15 सदस्य हैं, जिनमें एक अध्यक्ष चार उपाध्यक्ष तथा दस कार्यकारी सदस्य होते हैं।

1. **प्रधान (President)** : अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ के प्रधान का निर्वाचन संघ के सदस्यों द्वारा किया जाता है। प्रधान का निर्वाचन आठ वर्ष की अवधि तक के लिए किया जाता है। इस अवधि को केवल एक बार चार साल के लिए बढ़ाया जाता है।
2. **उप-प्रधान (उपाध्यक्ष) (Vice-President)** : अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ में चार उप-प्रधान होते हैं। ये संघ के सदस्यों के द्वारा निर्वाचित किए जाते हैं। इसका निर्वाचन चार वर्ष की अवधि के लिए किया जाता है।

3. **अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (Executive Board)** : अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ के कार्यकारी बोर्ड का चुनाव संघ के विभिन्न सदस्य देशों द्वारा गुप्त मतदान के आधार पर किया जाता है। कार्यकारी बोर्ड, अंतर्राष्ट्रीय संघ की व्यवस्था तथा इसके कार्यों के प्रबन्धन के लिए उत्तरदायी होता है।

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति के मुख्य कार्य या भूमिका

(Functions of International Olympic Committee)

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति के कार्य या भूमिका इस प्रकार हैं—

1. ओलंपिक खेलों के आयोजन स्थल का निर्णय लेना।
2. खेल कार्यक्रमों के संयोजन और खेलों में मेजबान देशों का चुनाव करने के साथ-साथ नए सदस्यों का चुनाव करना।
3. प्रतियोगिताओं के लिए मौलिक नियमों का निर्धारण भी इसी समिति के द्वारा किया जाता है।
4. खेल संस्थाओं को बढ़ावा देना तथा उनकी सहायता करना।
5. खेलों में नैतिकता के साथ-साथ खेलों के माध्यम से युवाओं को शिक्षा प्रदान करने में सहायता तथा प्रोत्साहित करना।
6. विभिन्न संस्थाओं द्वारा खिलाड़ियों के सामाजिक एवं व्यवसाय के भविष्य एवं कल्याण के प्रयासों को बढ़ावा देना।
7. ओलंपिक आंदोलन को प्रभावित करने वाले किसी भी प्रकार के भेदभाव या पक्षपात के विरुद्ध कार्यवाही करना।
8. खेलकूद के साथ संस्कृति और शिक्षा को संयुक्त करने के प्रयासों को प्रोत्साहित करना।
9. खेलों के सभी स्तरों पर महिलाओं को आगे बढ़ाने में उनकी सहायता तथा प्रोत्साहित देना।
10. खेलों की सुरक्षा तथा एकता को मजबूत करने के लिए कार्यवाही करना।
11. डोपिंग के विरुद्ध संघर्ष करना।
12. खेलों के विकास को प्रोत्साहित करना।
13. खिलाड़ियों तथा खेलों का राजनीतिकरण अथवा व्यापारिक शोषण न होने देना।

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ, प्रत्येक चार वर्ष की अवधि के पश्चात् ग्रीष्मकालीन तथा शीतकालीन, आधुनिक ओलंपिक खेल तथा युवा ओलंपिक खेलों का आयोजन करता है।

2.4 भारतीय ओलंपिक संघ (Indian Olympic Association)

भारतीय ओलंपिक संघ (समिति)

भारतीय ओलंपिक एसोसिएशन की स्थापना सन् 1927 में हुई थी। सर दोराबाजी टाटा इस एसोशियन के संस्थापक प्रधान व डॉ. नोहरेन महासचिव बने। सर दोराबाजी टाटा अन्तर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति के प्रथम सदस्य भी नियुक्त हुए थे। भारतीय ओलंपिक एसोसिएशन के पदाधिकारियों का चुनाव प्रत्येक चार वर्ष बाद होता है। इस समिति में एक प्रधान, 9 उप-प्रधान, 6 सह-सचिव, एक महासचिव, एक मानद कोषाध्यक्ष होता है। इसके अलावा राज्य ओलंपिक समिति के प्रतिनिधि तथा राष्ट्रीय खेल समिति के 12 प्रतिनिधि शामिल होते हैं। कुछ समय पश्चात् सर दोराबाजी टाटा जी ने अध्यक्ष पद से त्याग-पत्र दे दिया। इसके पश्चात् पटियाला के महाराजा श्री भूपेन्द्र सिंह जी ने अध्यक्ष का पदभार संभाला। भारत ने पहली बार सन् 1928 में एम्स्टरडम ओलंपिक खेलों में भाग लिया और हॉकी का स्वर्णपदक जीता, तब से भारतीय ओलंपिक संघ, ओलंपिक आंदोलन के लिए सक्रिय रूप से कार्य कर रहा है।

भारतीय ओलंपिक संघ, ओलंपिक खेलों तथा अन्य क्षेत्रीय प्रतियोगिताओं, जैसे- एशियन खेल तथा कॉमनवेल्थस खेल आदि में प्रतियोगियों को भाग लेने तथा उनकी तैयारी करवाने के लिए भी उत्तरदायी है। अन्य संस्थाएँ इस कार्य में भारतीय ओलंपिक समिति की सहायता करती हैं।

भारतीय ओलंपिक एसोसिएशन के उद्देश्य (Objectives of IOA)

भारतीय ओलंपिक एसोसिएशन के उद्देश्यों का वर्णन निम्नलिखित है-

1. ओलंपिक आंदोलन को बढ़ावा देना तथा खेलों का विकास करना।
2. अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति तथा भारतीय ओलंपिक समिति के लिए नियमों तथा विनियमों को लागू करना।
3. अगर कोई खेल संघ अशिष्ट व्यवहार करता है, तो उसके विरुद्ध कार्यवाही करना।
4. ओलंपिक खेलों में भाग लेने वाली भारतीय टीमों के लिए राष्ट्रीय खेल संघ से खर्च वहन हेतु वित्तीय सहायता लेना।
5. राष्ट्र के युवाओं की शारीरिक, नैतिक व सांस्कृतिक शिक्षा को बढ़ावा देना तथा प्रोत्साहित करना ताकि युवाओं के चरित्र का विकास किया जा सके।
6. सरकारी संगठन होना तथा ओलंपिक से संबंधित सभी विषयों पर नियंत्रण रखना।
7. राज्य ओलंपिक समिति तथा राष्ट्रीय खेल समिति को खेलों की स्वीकृति देना, उनकी पूरे साल की रिपोर्ट तथा खर्च आदि का विवरण जरूरी है। ये सभी सूचनाएँ भारतीय

ओलंपिक एसोशिएशन के पास जमा होनी चाहिए।

8. ओलंपिक खेलों में भाग लेने के लिए चयनित प्रतिभागियों का नाम सुझाना।
9. भारत सरकार तथा अन्य राष्ट्रीय संस्थाओं के बीच तालमेल बनाए रखना।
10. राष्ट्रीय खेल संगठनों की सहायता से टीमों के चयन पर नियंत्रण रखना तथा खेलों का प्रशिक्षण देना, जो टीमों अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भारत का प्रतिनिधित्व करती हों।
11. ओलंपिक झंडे का प्रयोग करने एवं विशेषाधिकारी की रक्षा करना।
12. राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय खेलों का आयोजन करवाना।
13. खेल प्रतियोगिताओं में जाति, धर्म, रंग तथा क्षेत्र के भेदभाव को मिटाना।
14. अन्तर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति के वर्ल्ड एंटी-डोपिंग एजेंसी (वाडा) को लागू करना।

भारतीय ओलंपिक संघ के कार्य (Functions of India Olympic Association)

1. ओलंपिक आंदोलन को बढ़ावा देना।
2. राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर सभी प्रकार के खेलों का आयोजन करना।
3. ओलंपिक खेलों में भाग लेने वाले खिलाड़ियों का नाम सुझाना व उन्हें समर्थन देना।
4. सभी संस्थानों व भारत सरकार के बीच तालमेल बनाए रखना।
5. राज्यों के विभिन्न खेलों पर नियंत्रण रखने वाली राज्य संस्थाओं, राज्य ओलंपिक संस्थाओं तथा राष्ट्रीय संस्थाओं में संबंध स्थापित करना।

वस्तुनिष्ठ प्रश्न (1 अंक)

प्रश्न 1. पैराओलंपिक खेल किन खेलों के समापन के तुरंत बाद आयोजित होते हैं?

- | | |
|------------------|---------------------|
| (अ) एशियन गेम्स | (ब) सैफ गेम्स |
| (स) ओलंपिक गेम्स | (द) कॉमनवेल्थ गेम्स |

उत्तर— (द) ओलंपिक गेम्स

प्रश्न 2. अन्तर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ (IOC) की स्थापना कब हुई?

- | | |
|----------|----------|
| (अ) 1886 | (ब) 1884 |
| (स) 1892 | (द) 1880 |

उत्तर— (ब) 1884

प्रश्न 3. प्राचीन ओलंपिक गेम्स किसके सम्मान में आयोजित किए जाते थे?

- (अ) हरकुलस (ब) थ्योनडोसिस
(स) पोसिडोन (द) ज्यूस

उत्तर— (द) ज्यूस।

प्रश्न 4. ओलंपिक प्रतीक में कितने छल्ले होते हैं?

- (अ) तीन (ब) दो
(स) पाँच (द) चार

उत्तर— (स) पाँच

प्रश्न 5. अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ का मुख्य कार्यालय कहाँ है?

- (अ) न्यूयार्क (ब) सविट्ज़रलैंड
(स) पैरिस (द) फ्रांस

उत्तर— (ब) सविट्ज़रलैंड

प्रश्न 6. भारतीय ओलंपिक संघ के प्रथम अध्यक्ष कौन थे?

- (अ) सरदोबाजी टाटा (ब) जवाहरलाल नेहरू
(स) सरदार वल्लभभाई पटेल (द) महात्मा गाँधी

उत्तर— (अ) सर दोराबाजी टाटा

प्रश्न 7. भारतीय ओलंपिक संघ की स्थापना कब हुई?

- (अ) 1927 (ब) 1968
(स) 1970 (द) 1972

उत्तर— (ब) 1927

प्रश्न 8. आधुनिक ओलंपिक खेलों का जन्मदाता किसे माना जाता है?

- (अ) जिगारो कानो (ब) सर दोराबाजी टाटा
(स) पी.बी.डी. कोबरटीन (द) जैक रोग्स

उत्तर— (स) कोबरटीन

प्रश्न 9. 2020 के ओलंपिक्स कहाँ होने हैं?

- (अ) लॉस एन्जैल्स (ब) भारत
(स) मैक्सिको (द) टोक्यो

उत्तर— (द) टोक्यो

लघु उत्तरीय प्रश्न (तीन अंक)

प्रश्न 1. ओलंपिक आंदोलन के मूल्यों के विकास के बारे में वर्णन करो।

उत्तर— ओलंपिक खेलों का मुख्य उद्देश्य विश्व के देशों के मध्य अन्तर्राष्ट्रीय मैत्री भावना व शांति का विकास करना ओलंपिक द्वारा निम्नलिखित मूल्यों का विकास किया जा सकता है।

मैत्री:— ओलंपिक खेल खिलाड़ियों के ऐसे अवसर प्रदान करते हैं। जिनमें खिलाड़ियों के साथ-साथ विभिन्न राष्ट्रों के मध्य मित्रता बनती है। इन खेलों द्वारा-मित्रता, बंधुत्व तथा सौहार्द्रता आदि के गुणों का विकास किया जा सकता है।

एकजुटता:— ओलंपिक खेलों के माध्यम से पूरे विश्व के सभी राष्ट्रों को एकजुट किया जा सकता है। सभी खिलाड़ी एवं राष्ट्र खेलों के विकास हेतु मिलकर प्रयास करते हैं। एवं ओलंपिक खेल समितियों के माध्यम से खेलों को अधिक रुचिकर बनाते हैं। इन खेलों में सभी राष्ट्रों की ओलंपिक समितियों एक जुट होकर कार्य करती है।

भेदभाव से मुक्त:— इन खेलों के उद्देश्य है कि धर्म, जाति, रंग लिंग, नस्ल आदि के आधार पर किसी प्रकार का भेदभाव नहीं किया जायेगा। यह खेल काफी हद तक भेदभाव रहित हैं।

निष्पक्ष खेल:— ओलंपिक खेलों के सफल आयोजन हेतु प्रशिक्षित रेफरियों की नियुक्ति की जाती है। आजकल नई-नई तकनीकों और टी.वी. कैमरों के माध्यम से निर्णय देने के प्रयास किये जाते हैं। इन खेलों में निष्पक्ष खेल भावना का विकास होता है।

प्रश्न 2. ओलंपिक झण्डे पर संक्षिप्त टिप्पणी करें?

उत्तर— ओलंपिक झण्डे की रचना बेरन-पैयरी-डी-कोबरटीन ने सन् 1913 में की थी और 1914 में इसका उद्घाटन पेरिस में हुआ प्रथम बार सन् 1920 में एंटवर्प; बेल्जियम के ओलंपिक खेलों में फहराया गया। ओलंपिक ध्वज सिल्क का बना होता है। इस पर पाँच छल्ले बने होते हैं जो आपस में जुड़े होते हैं। यह पाँच छल्ले पीला, हरा, लाल नीला और काले रंग के होते हैं।

ये छल्ले विश्व के पाँच महाद्वीपों का प्रतिनिधित्व करते हैं। इन छल्लों का आपस में जुड़ना सहयोग तथा मैत्री का प्रतीक है।

प्रश्न 3. ओलंपिक शपथ क्या है?

उत्तर— ओलंपिक खेलों के प्रारंभ में आयोजन करने वाले देश का प्रतिनिधि सभी खिलाड़ियों की तरफ से झंडा पकड़े हुए शपथ लेता है तथा सभी खिलाड़ी अपना दायाँ हाथ उठाकर उसके बाद शपथ को दोहराते हैं। "हम शपथ लेते हैं कि हम ओलंपिक खेलों

की स्पर्धा में वफादारी, विनियमों का पालन करते हुए, जो उन्हें नियंत्रित करते हैं, बिना नशीली दवाओं का प्रयोग किए हुए, खेलों के गौरव के लिए व अपने राष्ट्र के सम्मान के लिए सच्ची खेल भावना से इन खेलों में भागीदारी लेंगे।”

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (पाँच अंक)

प्रश्न 1. प्राचीन ओलंपिक खेलों के उद्भव पर विस्तार से व्याख्या कीजिए।

उत्तर— खेल विश्व को यूनान की देन कहा जाता है। प्राचीन समय में जीने की कठिन परिस्थितियों के बीच भी मानव ने खेलों के द्वारा अपना मनोरंजन बनाये रखा। वैसे लिखित इतिहास की जानकारी के अनुसार, प्रथम प्राचीन ओलंपिक खेल 776 ई.पू. ओलंपिक घाटी में शुरू हुए थे। यहाँ खेलों के उद्भव की कई कहानियाँ प्रचलित हैं। कहा जाता है कि एक बार धरती पर अधिकार के लिए देवता ज्युस (Zeus) और देवता क्रोनोस (Cronons) के बीच कुश्ती हुआ, जिसमें देवता ज्युस की विजय हुई। इन खेलों का प्रारंभ होने का कारण चाहे जो भी हो लेकिन इतना अवश्य है ओलंपिया (Olympia) नामक घाटी में इन खेलों का आयोजन पहली बार किया गया तथा इसी कारण से इन खेलों का नाम ओलंपिक खेल रखा गया। इन खेलों के दौरान सभी प्रकार के विवाद, युद्धों को कुछ समय के लिए रोक दिया जाता था ओलंपिक खेलों को आयोजित करने की निम्नलिखित प्रक्रिया होती थी:

1. खेलों का उद्घाटन
2. खलाड़ियों का एकत्र होना
3. शपथ
4. खेल प्रतियोगिता
5. पुरस्कार समारोह

प्राचीन ओलंपिक खेल लगभग एक हजार वर्षों तक आयोजित किये जाते रहे। लेकिन 394 ई. में रोम के राजा थियोडिसिस (Theodosius) ने ओलंपिक खेलों को बंद कर दिया तथा सभी आयोजन स्थलों को तौड़ दिया गया है। कई सदियों के बाद ओलंपिक खेलों का पुर्नजन्म हुआ।

प्रश्न 2. अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति के बारे में विस्तृत व्याख्या करो?

उत्तर— अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति, ओलंपिक खेलों की प्रबंध विकास (गवर्निंग बॉडी) है। सारे विश्व में खेलों की भागीदारी को बढ़ाने तथा समर्थन देने के प्रतिबद्ध है। अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति का मुख्यालय लासाने (Lusanne) स्विटजरलैण्ड में है। इसका गठन 23 जून 1894 को वैरन पेयरी डी कोबरटीन के द्वारा किया गया है। यह समिति प्रत्येक चार वर्ष बाद ग्रीष्म कालीन और शीत कालीन युवा ओलंपिक खेलों

का आयोजन करती है। अंतर्राष्ट्रीय समिति के सदस्य इसमें विभिन्न देशों के सदस्य शामिल होते हैं जो इस प्रकार है—

प्रधान (President) :- समिति के अध्यक्ष का निर्वाचन इसके सदस्यों द्वारा 8 वर्षों के लिये किया जाता है।

उप प्रधान (Vice President) :- समिति में चार उप-प्रधान निर्वाचित किये जाते हैं जिनका कार्यकाल चार वर्ष होता है।

कार्यकारी बोर्ड (Executive Borad) :- समिति के कार्यकारी बोर्ड में प्रधान, उप प्रधान व 10 अन्य सदस्य शामिल होते हैं। यह बोर्ड इसकी व्यवस्था तथा कार्यों को देखता है।

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति के मुख्य कार्य

1. समिति द्वारा खेलों के आयोजन स्थल का निर्णय लिया जाता है।
2. यह ओलंपिक खेलों के नियमित समारोह को भी सुनिश्चित करती है।
3. इस समिति द्वारा ओलंपिक के सामान्य कार्यक्रमों के लिए तथा प्रतियोगिताओं को कराने के लिए मौलिक नियमों व विनियमों का निर्धारण करती है।
4. ओलंपिक आंदोलन को प्रभावित करने वाले किसी भी प्रकार के भेदभाव या पक्षपात के विरुद्ध भी कार्यवाही करती है।
5. खेलों में डोपिंग के विरुद्ध प्रतिरोध करने में भी यह समिति अग्रसर रहती है।

अध्याय 3

शारीरिक पुष्टि, सुयोग्यता और जीवनशैली

- ✍ 3.1 शारीरिक पुष्टि, सुयोग्यता एवं जीवनशैली का अर्थ व महत्त्व
- ✍ 3.2 शारीरिक पुष्टि एवं जीवनशैली के घटक
- ✍ 3.3 स्वास्थ्य सम्बन्धि पुष्टि के घटक

3.1 शारीरिक पुष्टि, सुयोग्यता व जीवन-शैली का अर्थ व महत्त्व

शारीरिक पुष्टि का अर्थ : एक साधारण व्यक्ति की शारीरिक पुष्टि का अर्थ उसकी दैनिक कार्य करने की क्षमता से है, जिसे वह थकावट का अनुभव किए बिना कर सकता है। इसके साथ-साथ कार्य समाप्त करने के बाद भी उसमें अतिरिक्त कार्य करने की पुनः शक्ति की क्षमता भी होनी चाहिए।

सुयोग्यता : सुयोग्यता एक व्यक्ति की वह क्षमता होती है, जिसके द्वारा वह एक अच्छा संतुलित जीवन व्यतीत करता है।

जीवन शैली : जीवन शैली जीने का एक तरीका है जो व्यक्ति के नैतिक मूल्यों और दृष्टिकोणों को प्रतिबिंबित करता है।

शारीरिक पुष्टि का महत्त्व (Importance of Physical Fitness)

शारीरिक पुष्टि या स्वस्थ शरीर अच्छे स्वास्थ्य की पहली निशानी है। जीवन में शारीरिक पुष्टि को स्वस्थ रखना क्यों जरूरी है, ये हम निम्नलिखित बिन्दुओं के आकलन से जान सकते हैं—

1. **मजबूत एवं सुदृढ़ पेशीय अस्थि तंत्र के लिए :** शारीरिक पुष्टि के कारण व्यक्ति कोई भी शारीरिक क्रिया हो, उसे आसानी से कर सकता है, आसन ठीक रहता है, माँसपेशियाँ व हड्डियाँ मजबूत रहती हैं, जोड़ो व माँसपेशियों में लचीलापन आता है तथा शारीरिक संरचना सुडौल और आकर्षक दिखाई देती है।
2. **एक लम्बा और स्वस्थ जीवन जीने के लिए :** शारीरिक रूप से पुष्ट व्यक्ति ने केवल स्वस्थ जीवन होता है बल्कि अधिक समय तक जीवित रहता है।
3. **ऊर्जा, शक्ति और क्षमता बढ़ाने के लिए :** शारीरिक रूप से पुष्ट व्यक्ति अपने दैनिक कार्य को थकावट का अनुभव किए बिना पूरा कर सकता है। आंतरिक ऊर्जा के कारण, उसकी शक्ति व क्षमता बढ़ जाती है जिसके कारण वह कार्य समाप्त होने पर अतिरिक्त कार्य कर सकता है, जैसे— मनोरंजन, एरोबिक्स नृत्य, बागवानी आदि का आनंद उठा सकता है।
4. **शरीर से अतिरिक्त वसा को दूर रखने के लिए :** शारीरिक पुष्टि के कारण व्यक्ति हमेशा सक्रिय रहता है। शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के कारण वसा ऊर्जा में परिवर्तित होती रहती है जिससे शरीर में अतिरिक्त वसा भी नहीं जमने पाती है।

5. **आनंददासी जीवन जीने के लिए** : शारीरिक पुष्टि जीवन में आनंद और मन की प्रसन्नता के लिए भी आवश्यक है। स्वस्थ व्यक्ति प्रसन्न एवं आनंदित रहता है जिससे उसके आत्मविश्वास और सकारात्मक आत्म-छवि में भी विकास होता है।
6. **मनःस्थिति में सुधार के लिए** : शारीरिक पुष्टि व्यक्ति की मनःस्थिति में भी सुधार लाती है। शारीरिक पुष्टि के कारण व्यक्ति की आत्म-छवि एवं आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।
7. **दिमाग व स्मरण-शक्ति बढ़ाने के लिए** : शारीरिक पुष्टि व्यक्ति के मस्तिष्क को भी प्रभावित करती है। शारीरिक रूप से पुष्टि आत्म-छवि एवं आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।
8. **रोगों की संभावनाओं में कमी के लिए** : शारीरिक पुष्टि के कारण शरीर के महत्वपूर्ण अंग, जैसे- हृदय फेफड़े तथा मस्तिष्क मजबूत रहते हैं तथा इसकी कार्य-प्रणाली नियमित रहने से बीमारियों की संभावनाओं में कमी आ जाती है।

सुयोग्यता का महत्त्व (Importance of Wellness)

1. **स्वास्थ्य में सुधार के लिए** : शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वस्थता की दशा ही 'स्वास्थ्य' कहलाती है। सुयोग्यता के कारण ही व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ रह सकता है। व्यक्ति के संपूर्ण स्वास्थ्य में सुधार के लिए व्यक्ति में सुयोग्यता का होना महत्वपूर्ण है।
2. **अच्छा नागरिक बनने के लिए** : सुयोग्य व्यक्ति अपने अधिकारों और कर्तव्यों के बीच संतुलन स्थापित करना जानता है, इसी कारण वह देश का अच्छा नागरिक बन सकता है।
3. **तनाव-रहित जीवन जीने के लिए** : यदि मनुष्य शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ हो तो तनाव, कुंठा, दुश्चिंता, अवसाद आदि नकारात्मक भाव उस पर हावी नहीं हो सकते। यदि नकारात्मक भाव आ भी जाते हैं तो वह उनका प्रबंधन कुशलता पूर्वक कर लेता है। सुयोग्य व्यक्ति ही संतुलित जीवन जीने के योग्य होता है।
4. **जीवन का आनंद प्राप्ति के लिए** : एक सुयोग्य व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक, क्षमताओं का पूरा ज्ञान होता है। इसलिए सुयोग्य व्यक्ति अपना जीवन आनंद से व्यतीत करता है। जीवन के आनंद व मन की खुशी के लिए सुयोग्यता महत्वपूर्ण है।

5. **समाज का सक्रिय सदस्य बनने के लिए** : सुयोग्यता व्यक्ति को समाज एवं पर्यावरण के साथ जुड़ने के अवसर प्रदान करती है। एक सुयोग्य व्यक्ति समाज व सामाजिक कार्यों में सक्रिय भागीदारी निभाता है। सुयोग्यता व्यक्ति के नैतिक व्यवहार को प्रोत्साहित करती है जो समाज में रहने के लिए अति आवश्यक है।
6. **उच्च गुणवत्ता युक्त जीवन हेतु** : सुयोग्यता से व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार आता है। एक सुयोग्य और स्वस्थ व्यक्ति खेल-कूद से भाग लेकर, अन्य व्यक्तियों के साथ मिल-जुलकर जीवन में अधिक आनंद का अनुभव कर सकता है।
7. **उच्चतम वृद्धि और विकास की प्राप्ति के लिए** : सुयोग्यता व्यक्ति की वृद्धि और विकास में भी सहायक होती है। एक स्वस्थ व्यक्ति की वृद्धि और विकास बिना रोग के आसानी से हो सकता है।

जीवन-शैली की महत्त्व (Importance of Lifestyle)

1. **दीर्घ आयु हेतु (For Increasing Longevity)** : स्वस्थ जीवन-शैली से व्यक्ति का स्वास्थ्य ठीक रहता है, जिसके कारण बुढ़ापा देरी से आता है। इससे बीमारियों का खतरा कम हो जाता है, जिसके कारण व्यक्ति की आयु लम्बी हो जाती है।
2. **अवसाद को कम करने में सहायक (Helps in Reducing Depression)** : स्वस्थ जीवन-शैली के कारण शरीर की मनोदशा को नियमित करने वाले हार्मोन के स्तर में वृद्धि होती है, जिससे व्यक्ति के डिप्रेशन में जाने का खतरा कम हो जाता है।
3. **ऊर्जा स्तर में वृद्धि (Increasing Energy Level)** : स्वस्थ जीवन-शैली के कारण व्यक्ति स्वयं को अधिक ऊर्जावान महसूस करता है, जिससे व्यक्ति अधिक से अधिक कार्यों को कुशलतापूर्वक कर सकता है।
4. **आत्मविश्वास में बढ़ोतरी (Increases Self-confidence)** : स्वस्थ जीवन-शैली से व्यक्ति और अधिक आत्मविश्वासी और आत्मसचेत हो जाता है तथा पुष्टि में भी बढ़ोतरी होती है।
5. **तनाव से लड़ने में सहायक (Helps in Coping with Stress)** : स्वस्थ जीवन-शैली से व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक शक्ति में वृद्धि होती है, जिससे तनाव, दबाव और चिंता से मुकाबला करने में सहायता मिलती है और व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य में भी उन्नति होती है।

6. **हृदय सम्बन्धी रोगों के बचाव (Prevents Cardio Vascular Disease) :** स्वस्थ जीवन-शैली हृदय संबंधी बीमारियों से हमारे शरीर की रक्षा करती है। इससे शरीर की अतिरिक्त चर्बी कम करने में सहायता मिलती है, जिसके कारण हृदय शक्तिशाली बनता है और शरीर में अधिक रक्त तथा ऑक्सीजन का प्रवाह होने लगता है।
7. **शारीरिक पुष्टि के स्तर में वृद्धि (Increases the Level of Physical Fitness)** : स्वस्थ जीवन-शैली से पेशीय समन्वयन (तालमेल) अच्छा होता है, जिसके कारण शरीर में लचक, सहनशक्ति आदि में वृद्धि होती है। इससे व्यक्ति का जीवन सरल बन जाता है तथा जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार आता है।
8. **शारीरिक स्थिति में सुधार (Improves Posture) :** स्वस्थ जीवन-शैली से व्यक्ति के आसन को सुधारने में सहायता मिलती है। चोट लगने के खतरे कम हो जाते हैं। स्वस्थ जीवन-शैली से शारीरिक पुष्टि में भी बढ़ोतरी होती है।

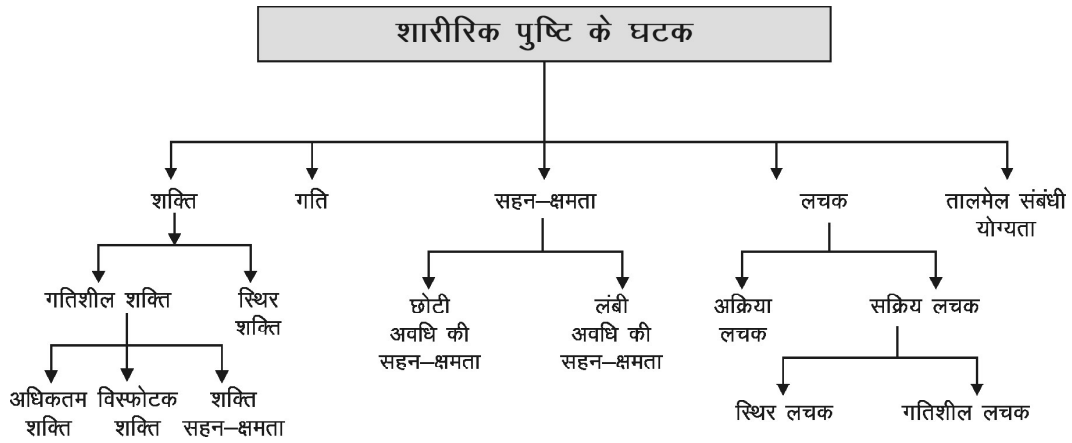
संक्षेप में कहें तो स्वस्थ जीवन-शैली द्वारा कैंसर, मधुमेह (शुगर), ब्लड प्रेशर आदि बीमारियों के खतरों की सम्भावनाएँ कम हो जाती हैं, जिससे व्यक्ति का आत्मविश्वास बढ़ता है।

3.2 शारीरिक पुष्टि और जीवन-शैली के घटक

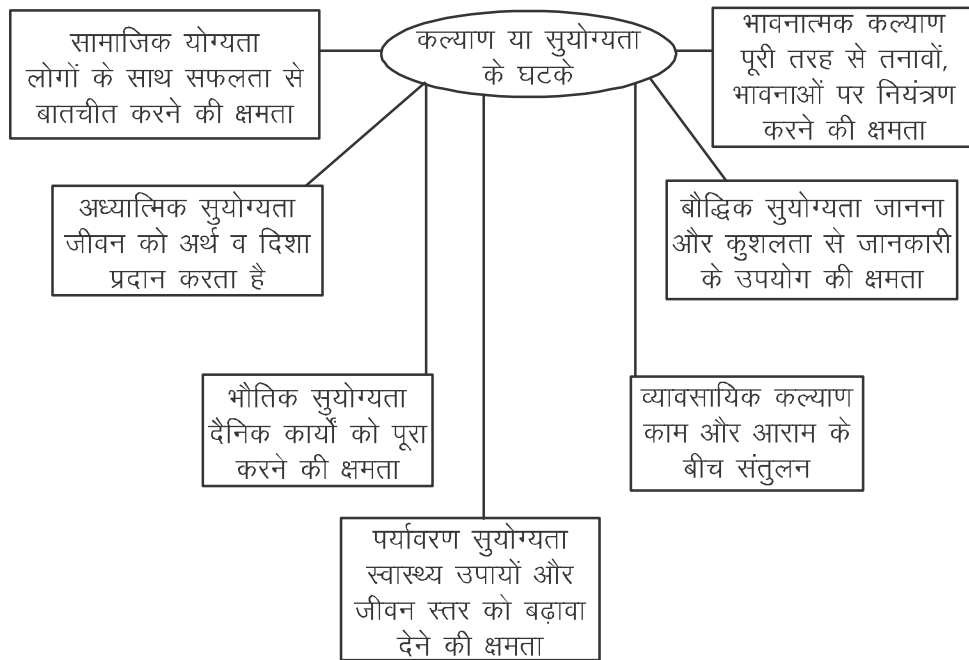
सर्वांगीण विकास के लिये शारीरिक पुष्टि का होना आवश्यक है जिसके लिये उसके प्रकार का ज्ञान होना चाहिए जो कि निम्न प्रकार से है :-

- कौशल सम्बन्धित पुष्टि
- स्वास्थ्य सम्बन्धित पुष्टि
- सौन्दर्य सम्बन्धित पुष्टि

कौशल सम्बन्धित पुष्टि	स्वास्थ्य सम्बन्धित पुष्टि	सौन्दर्य सम्बन्धित पुष्टि
1. गामक कार्यशीलता को महत्त्व दिया जाता है।	स्वास्थ्य सम्बन्धित कार्यशीलता को महत्त्व दिया जाता है।	शारीरिक सौन्दर्य को महत्त्व दिया जाता है।
2. इस पुष्टि में विभिन्न खेलों से सम्बन्धित गामक कौशलों को ध्यान में रखते हुए शारीरिक पुष्टि होती है जैसे गति, शक्ति	इसमें स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए पुष्टि होती है एवं बीमारियों से शरीर का बचाव होता है जिससे व्यक्ति अपना जीवन बेहतर रूप से व्यापित कर सके	इसमें व्यक्ति अपने शरीर को सुन्दर बनाने के लिये कार्य करता है अतः विभिन्न मांसपेशियों पर कार्य करता है।

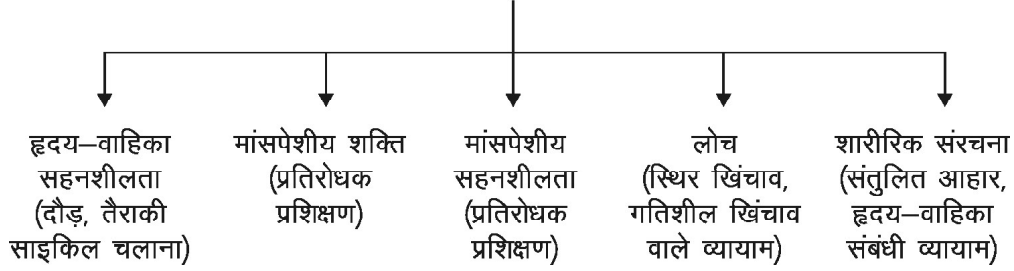


सुयोग्यता के घटक



स्वास्थ्य संबंधी पुष्टी के घटक

स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि के घटकों को बढ़ाने वाले उपाय



वस्तुनिष्ठ प्रश्न (1 अंक)

प्रश्न 1. शारीरिक पुष्टी के कितने घटक हैं?

- (अ) पाँच (ब) चार
(स) तीन (द) छः

उत्तर— (अ) पाँच

प्रश्न 2. समकालिकता का दूसरा नाम क्या है?

- (अ) गति (ब) शक्ति
(स) समन्वय (द) सहनशक्ति

उत्तर— (स) समन्वय

प्रश्न 3. समलनैस (लोच) का क्या अर्थ है?

- (अ) गति (ब) शक्ति
(स) सहनशक्ति (द) लचक

उत्तर— (द) लचक

प्रश्न 4. वसा, अस्थि, जल एवं मांसपेशियों का प्रतिशत मानव शरीर में क्या कहलाता है?

- (अ) मांसपेशीय सहनशक्ति (ब) मांसपेशीय शक्ति
(स) शरीर की संरचना (द) लचक

उत्तर— (स) शरीर की संरचना

प्रश्न 5. लम्बे अंतराल तक किसी शक्ति का विरोध करने की क्षमता को क्या कहते हैं?

- (अ) गति (ब) शक्ति
(स) सहनशक्ति (द) लचक

उत्तर— (स) सहनशक्ति

प्रश्न 6. शरीर के जोड़ों में गति की क्षमता को क्या कहते हैं?

- (अ) शक्ति (ब) लचक
(स) शरीर की संरचना (द) लचक

उत्तर— (द) लचक

प्रश्न 7. किसी भी शक्ति का विरोध करने की क्षमता क्या कहलाती है?

- (अ) माँसपेशीय शक्ति (ब) माँसपेशीय सहनशक्ति
(स) लचक (द) शरीर की संरचना

उत्तर— (अ) माँसपेशीय शक्ति

प्रश्न 8. स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि का लक्ष्य क्या रोकना है?

- (अ) ताकत (ब) रास्ता
(स) क्षमता (द) बीमारी

उत्तर— (द) बीमारी

लघु उत्तरीय प्रश्न (तीन अंक)

प्रश्न 1. संक्षेप में कल्याण या सुयोग्यता के महत्त्व को समझाइए?

उत्तर— सुयोग्यता का महत्त्व—

- यह मांसपेशियों की टॉनिंग एवं सुधार में मदद करता है।
- यह चोट के बाद आरोग्य प्राप्ति के समय को कम कर देता है।
- यह उचित पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने में मदद करता है।
- यह दबाव और तनाव का बेहतर प्रबंधन करने में मदद करता है।
- यह जीवन की चुनौतियों का सामना एवं अप्रत्याशित स्थितियों की आवश्यकता अनुसार सामना करने में लोगों की मदद करता है।
- यह पूरे शरीर को नियंत्रित एवं सुधार करता है।
- यह सकारात्मक जीवन शैली एवं परिवर्तन को प्रेरित करता है।

प्रश्न 2. स्वस्थ सकारात्मक जीवन-शैली के महत्त्व का वर्णन कीजिए?

उत्तर— स्वस्थ सकारात्मक जीवन-शैली का महत्त्व निम्नलिखित है:-

1. **आयु में दीर्घ वृद्धि** : इससे आयु में दीर्घ वृद्धि होती है। इससे व्यक्ति के बूढ़ा होने की प्रक्रिया धीमी पड़ जाती है तथा बूढ़े व्यक्ति के शक्तिशाली और स्वस्थ बने रहने में सहायता मिलती है।
2. **ऊर्जा के स्तर में वृद्धि** : इससे शरीर की ऊर्जा के स्तर में वृद्धि होती है। एक स्वस्थ जीवन शैली वाला व्यक्ति के शक्तिशाली और स्वस्थ बने रहने में सहायता मिलती है।
3. **अवसाद को कम करने में सहायक** : एक स्वस्थ जीवन-शैली शरीर को स्वरूप शरीर की मनोदशा को नियमित करने वाले अतः स्त्राव (हार्मोन) के स्तर में वृद्धि होती है जिससे यह अवसाद को कम करता है।
4. **शारीरिक पुष्टि के स्तर में वृद्धि** : इससे पेशियों के बेहतर समन्वय में सहायता मिलती है। जिससे जीवन और अधिक सरल बन जाता है।
5. **आत्मविश्वास में बढ़ोतरी** : एक स्वस्थ जीवन-शैली से व्यक्ति की पुष्टि के स्तर में बढ़ोतरी होती है। इसकी प्राप्ति के पश्चात् व्यक्ति की अधिक आत्मविश्वास और सचेत हो जाती है।
6. **तनाव से लड़ने में सहायक** : स्वस्थ जीवन-शैली से व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक शक्ति में वृद्धि होती है। और तनाव का मुकाबला करने में सहायक है।

प्रश्न 3. “स्वास्थ्य आहार” सकारात्मक जीवन-शैली का एक घटक है चर्चा कीजिए?

उत्तर— “स्वस्थ आहार” सकारात्मक जीवन-शैली के मुख्य घटकों में से एक है। एक सकारात्मक जीवन-शैली का नेतृत्व करने के लिए स्वस्थ आहार आवश्यक है। एक स्वस्थ आहार जीवन-शैली का नेतृत्व करने के लिए स्वस्थ आहार आवश्यक है। एक स्वस्थ आहार जीवन-शैली में हम ताजा फलों और सब्जियों साबूत अनाज एवं कम वसा डेयरी उत्पादों को शामिल करते हैं। ऐसे आहार स्वस्थ शरीर में विटामिन, पोषक तत्वों, और खनिजों कि पर्याप्त मात्रा को बनाए रखने में मदद करते हैं यह ठीक कहा गया है कि खाना एक जरूरत है परन्तु समझदारी से खाना एक कला है।”

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (पाँच अंक)

प्रश्न 1. शारीरिक पुष्टि एवं सुयोग्यता को प्रभावित करने वाले कारकों पर प्रकाश डालिये?

- उत्तर—
1. **नियमित व्यायाम (Regular Exercise)** : नियमित व्यायाम, मनुष्य की शारीरिक क्षमता व सुयोग्यता को प्रभावित करने वाला सबसे महत्वपूर्ण कारक होता है। इसका अभिप्राय यह है कि यदि व्यायाम रूप से किया जाए, तो यह शारीरिक क्षमता व सुयोग्यता में सुधार ला सकता है। इसके विपरीत, यदि व्यायाम नियमित रूप से न किया जाए, तो मनुष्य की शारीरिक क्षमता व सुयोग्यता में गिरावट आ जाती है।
 2. **प्रशिक्षण की मात्रा (Amount of Training)** : प्रशिक्षण की मात्रा भी मनुष्य की शारीरिक क्षमता व सुयोग्यता को प्रभावित करती है। यदि प्रशिक्षण की मात्रा वांछनीय या सही स्तर तक नहीं है, तो यह मात्रा शारीरिक क्षमता व सुयोग्यता में वृद्धि करने के लिए उचित नहीं होगी। दूसरे शब्दों में, यह कहा जा सकता है कि उस मनुष्य की शारीरिक क्षमता व सुयोग्यता पहले जैसी ही रहेगी। इसलिए शारीरिक क्षमता व सुयोग्यता में बढ़ोतरी करने के लिए प्रशिक्षण की मात्रा ज्यादा होनी चाहिए। प्रशिक्षण की मात्रा को धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। यह भी ध्यान रखना चाहिए कि प्रशिक्षण का ज्यादा भार नहीं होना चाहिए।
 3. **आराम तथा शिथिलन (Rest and Relaxation)** : उचित आराम व शिथिलन से शारीरिक पुष्टि एवं सुयोग्यता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
 4. **दबाव व तनाव (Stress and Tension)** : अधिक तनाव व दबाव के कारण व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक शक्ति प्रभावित होता है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति की शारीरिक पुष्टि एवं सुयोग्यता के स्तर पर में भी कमी आती है।
 5. **आयु (Age)** : कम उम्र में शारीरिक परिपक्वता के अभाव के कारण शारीरिक पुष्टि का स्तर निम्न रहता है जबकि वयस्क अवस्था में शारीरिक पुष्टि अपने चरम स्तर पर होती है। आयु में वृद्धि के साथ-साथ शारीरिक पुष्टि में गिरावट आनी शुरू हो जाती है, क्योंकि शरीर की पेशियाँ तथा लिगामेंट्स अधिक बल सहन करने व शक्ति को लगाने में उतनी समर्थ नहीं रह जाती हैं।

6. **लिंग (Gender)** : स्त्रियों और पुरुषों में कई संरचनात्मक, क्रियात्मक एवं मनोवैज्ञानिक भिन्नताएँ होती हैं। इन भिन्नताओं के कारण ही स्त्रियों की हृदयवादिका, सहन क्षमता और शक्ति पुरुषों की अपेक्षा कम होती है।
7. **बीमारी (Illness)** : अक्सर बीमारियों, शारीरिक अपंगता अथवा मानसिक रोगों के कारण भी व्यक्ति की शारीरिक पुष्टि एवं सुयोग्यता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
8. **आसन संबंधी विकृतियाँ (Postural Deformities)** : किसी भी प्रकार की शारीरिक विकृतियों से ग्रस्त व्यक्ति की शारीरिक पुष्टि का स्तर, एक सामान्य व्यक्ति की अपेक्षा कम ही पाया जाता है।
9. **वंशानुक्रम (Heredity)** : प्रत्येक व्यक्ति की संरचना उसके वंशानुक्रम पर ही निर्भर करती है। हमारे शरीर की मांसपेशियों दो प्रकार के मांसपेशीय तन्तुओं—लाल व श्वेत, से बनी होती है। श्वेत तन्तुओं में शक्ति (Strength) अधिक होती है जबकि लाल तन्तुओं में सहनदक्षता (Endurance) अधिक होती है। प्रत्येक व्यक्ति में लाल तथा श्वेत तन्तुओं का अनुपात उस व्यक्ति में वंशानुक्रम पर ही निर्भर करता है।
10. **जलवायु (Climate)** : अक्सर देखा गया है कि ठंडी जलवायु में रहने वाले व्यक्तियों की शारीरिक पुष्टि व सुयोग्यता, गर्म जलवायु में रहने वाले व्यक्तियों की तुलना में अधिक होती है।
11. **रहन-सहन का स्तर (Standard of Living)** : किसी व्यक्ति के रहन-सहन का स्तर उसकी शारीरिक पुष्टि को काफी हद तक प्रभावित करता है। विभिन्न अध्ययनों द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि जिन व्यक्तियों के रहन-सहन का स्तर निम्न होता है, उनकी शारीरिक पुष्टि व सुयोग्यता में भी कमी पाई जाती है।
12. **आहार (Diet)** : आहार, किसी व्यक्ति की शारीरिक पुष्टि को बनाये रखने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, यदि शरीर की आवश्यकता के अनुसार आहार न लिया जाए तो शारीरिक पुष्टि व सुयोग्यता में कमी आ जाती है।

प्रश्न 2. जीवन-शैली में बदलाव के द्वारा स्वास्थ्य के खतरों जोखिमों को कैसे रोका जा सकता है। विवेचन कीजिए?

उत्तर— स्वस्थ जीवन के निम्नलिखित बिन्दुओं पर ध्यान दिया जाना चाहिए—

1. **मोटापा उच्च रक्तदाब, हृदय** : संबंधी व्याधियों, मधुमेह कुछ प्रकार के कैंसरों, कब्ज अवसाद तथा स्वास्थ्य के अन्य खतरों को रोकने में मदद मिलती है।

2. **भोजन करने की स्वास्थ्यप्रद आदतें** : इन आदतों से व्यक्ति को उच्च रक्त दाब, हृदय सम्बन्धी व्याधियों, मधुमेह अस्थि सहिष्णुता (ओस्टोपोरिसिस) गुर्दे की पथरी, दाँतों की बीमारियों तथा कुछ कैंसर के प्रकारों से बचाव तथा नियंत्रण करने में सहायता की सकती है।
3. **दूरदर्शन (टी.वी.) देखने की सीमित अवधि** : अनेक अनुसंधानों से पता चला है कि बच्चों तथा बच्चों तथा बड़ों का नियंत्रित रूप से टी.वी. देखते रहना। उनकी बढ़ती हुई मोटापा दर से सम्बन्धित है। इससे शारीरिक क्रियाशीलता में गिरावट आती है।
4. **धूम्रपान को त्यागना** : एक स्वस्थ जीवन शैली के लिए धूम्रपान का कोई स्थान नहीं है उसे शीघ्र छोड़ देना चाहिए। किसी भी रूप में धूम्रपान या तम्बाकू सेवन करने से उच्च रक्त चाप बढ़ता है , जो अनेक हृदय सम्बन्धी समस्याओं का कारण बन सकता है।
5. **पर्याप्त निद्रा** : पर्याप्त मात्रा में सोना भी स्वास्थ्य जीवन शैली या मुख्य अंग है, विशेषता इससे चित्रवृत्ति मिजाज (MOOD) और मनोदशा पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।
6. **चोट के बचाव** : स्वास्थ्य स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने से घातक दुर्घटनाओं के कारण होने वाली चोटों से बचाव किया जा सकता है।
7. **मदिरा की सीमित मात्रा** : मदिरा की मात्रा को सीमित करना स्वस्थ जीवन शैली का एक मुख्य भाग है।

प्रश्न 3. शारीरिक पुष्टि के अंगों की व्याख्या कीजिए?

उत्तर— शारीरिक पुष्टि के अंग निम्नलिखित हैं:-

1. **शक्ति** : किसी भी कार्य को करने के लिए कार्य करने की शारीरिक क्षमता शक्ति कहलाती है। मेडिसन बॉल के साथ व्यायाम करना आईसोमीट्रिक व्यायाम खींचना आदि शक्ति के उदाहरण है।
2. **गति** : यह व्यक्ति की वह योग्यता है जिसके द्वारा एक ही तरह की क्रिया बहुत तेज गति से करता है और या शरीर के अंगों को अधिकतम घुमाने की क्षमता। गति प्रदर्शन विभिन्न खेलों में भिन्न-भिन्न खेन रूपों में प्रकट होता है , उदाहरण तेजी से लय के साथ अभ्यास, अति धैर्य पुनरावृत्ति व त्वरण दौड़ों का अभ्यास आदि।
3. **सहनक्षमता** : यह कार्य को जारी रखने की योग्यता या थकावट को रोकने या विरोध की योग्यता कहलाती है। इसे आंतरिक बल भी कहते हैं। प्रत्यक्ष या

अप्रत्यक्ष रूप से सहनक्षमता का प्रयोग अधिकतम खेलों में होता है। यह मध्यम व लम्बी दूरी की दौड़ों का अंग है।

4. **लचक** : यह शरीर के जोड़ों में गति की क्षमता है या लचीलापन एक संयुक्त संरचना चारों ओर गति की सीमा मांसपेशियों की लम्बाई, संयुक्त संरचना और अन्य कारकों से प्रभावित होती है इसे फ्लेक्सोमीटर द्वारा मापा जाता है।
5. **तालमेल संबंधी योग्यताएँ** : यह ऐसी योग्यता है उसे इस योग्य बनाती है कि वह विभिन्न गति क्रियाएँ सुचारू तथा प्रभावशाली ढंग से कर सके। यह दिशा बदलने की क्षमता व कम समय में गति बिना अंसतुलित हुए करने की योग्यता है।

प्रश्न 4. सकारात्मक जीवन-शैली के घटक लिखिए?

उत्तर— सकारात्मक जीवन-शैली के घटक निम्नलिखित हैं—

1. **स्वास्थ्यवर्धक आहार** : स्वास्थ्य वर्धक आहार या अच्छा पोषण सकारात्मक जीवन शैली का मुख्य घटक है। ताजे फल और सब्जियाँ साबुत अनाज, कम वसा वाले डेयरी उत्पाद स्वास्थ्य वर्धक आहार के मौलिक तत्व हैं।
2. **शारीरिक क्रियाशीलता गतिविधि** : यह सकारात्मक जीवन शैली का महत्त्वपूर्ण घटक है। शरीर के वजन को सामान्य बनाए रखने, उसकी शक्ति व लचक को बढ़ाने तथा बनाए रखने के लिए शारीरिक क्रियाशीलता आवश्यक है।
3. **तनाव प्रबन्धन** : तनाव प्रबन्धन भी सकारात्मक जीवन-शैली का एक घटक है। भावनात्मक से उदरीय वजन तथा हृदय संबंधी बीमारियों में वृद्धि होती है तनाव को केवल ध्यान व शिथिलन की तकनीकों के द्वारा ही नियंत्रित किया जाता है।
4. **सामाजिकरण** : प्रत्येक व्यक्ति को सहभागियों तथा पड़ोसियों से अच्छे सामाजिक सम्बन्ध विकसित करने चाहिए। हमें अपने साथियों से समय-समय पर मिलते रहना चाहिए। इससे उनके बीच सामाजिक सम्बन्ध स्थापित होते हैं।
5. **व्यक्तिगत स्वच्छता** : व्यक्तिगत स्वच्छता, जैसे— आँख कान, नाक गला, बाल, दाँत, जीभ पैर आदि की सफाई व उचित देखभाल स्वच्छ आवश्यक है।
6. **पर्याप्त निद्रा** : यह भी स्वच्छ जीवन-शैली का महत्त्वपूर्ण हिस्सा है इसकी कमी से थकान हो सकती है। इसकी कमी से हृदय सम्बन्धी बीमारियों हो सकती है मस्तिष्क की चार्ज करने के लिए निद्रा का होना आवश्यक है।

प्रश्न 5. सुयोग्य के अंगों की व्याख्या कीजिए?

उत्तर— सुयोग्यता एक ऐसी क्षमता है जो एक व्यक्ति को स्वस्थ और संतुलित आजीविका का आदर्श रूप प्रदान करती है। इस क्षमता के द्वारा एक व्यक्ति का केवल शारीरिक विकास ही नहीं बल्कि मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक विकास भी होता है। शारीरिक सुयोग्यता के बहुत सारे अंग हैं जिसके द्वारा अच्छे स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है। उनमें से कुछ निम्नलिखित हैं:

1. **शारीरिक क्रियाएँ या गतिविधियाँ** : यह व्यक्ति को स्वस्थ एवं सक्रिय बनाती है। यह शरीर की विभिन्न प्रणालियों और स्वास्थ्य में सुधार लाती हैं। यह हमारे विकास और वृद्धि का आधार है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी क्षमता के अनुसार शारीरिक क्रियाएँ करनी चाहिए।
2. **संतुलित भावनात्मक जीवन** : एक व्यक्ति के लिए अपनी आंतरिक भावनाओं और मनोवेग को व्यक्त करने के लिए सुयोग्यता कार्यक्रम महत्वपूर्ण है, यह हताशा को कम करता है और खुशी में बढ़ोतरी करता है।
3. **बौद्धिक कल्याण या सुयोग्यता** : सुयोग्यता सकारात्मक, बौद्धिक रवइए का आधार है यह हमारे व्यवहार, बुद्धि सतर्कता, भविष्य व अंदर की सोच को बेहतर बनाता है।
4. **आध्यात्मिक कल्याण या सुयोग्यता** : सुयोग्यता व्यक्ति को नैतिकता की दृष्टि से अच्छा एवं नैतिक रूप से शांत बनाती हैं। इसके अलावा यह जीवन के मूल्यों को दिशा प्रदान करती है।
5. **व्यावसायिक कल्याण** : यह व्यक्ति को एक कठिन कार्यकर्ता और ईमानदारी से रोजी-रोटी कमाने के लिए प्रेरित करती है। यह काम और आराम के बीच संतुलन को प्राप्त करने में मदद करती है इसके साथ संतुष्टि देती है।
6. **तनाव प्रबन्धन में मदद** : यह मानसिक तनाव में कमी लाने में मदद करती है। सुयोग्यता से हमारा शारीरिक स्वास्थ्य तो अच्छा होता ही है, साथ ही साथ हार्मोन्स भी संतुलित रहते हैं। यह हार्मोन्स मानसिक तनाव को कम करने में सहायता करमते है।

प्रश्न 6. स्वास्थ्य सम्बन्धी पुष्टि के विभिन्न घटकों को सूचिबद्ध कीजिए प्रत्येक घटक का सविस्तार वर्णन कीजिए?

उत्तर— स्वास्थ्य सम्बन्धी पुष्टि के निम्नलिखित घटक होते हैं।

1. शरीर रचना अथवा संयोजन
2. हृदय-श्वसन सहनक्षमता

3. लचक
 4. मांसपेशीय सहन क्षमता
 5. मांसपेशीय शक्ति
1. **शरीर की संरचना अथवा संयोजन** :- इसका अर्थ शरीर के भार में वसा मुक्ति मात्रा से है। यह एक जाना पहचाना तथ्य है कि शरीर के कुल भार में शरीर की वसा का उच्च प्रतिशत हानिकारक होता है यह स्थूलता की ओर अग्रसर करता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से युवा पुरुषों व स्त्रियों के लिए शरीर की वसा का सामान्य प्रतिशत क्रमशः 15 व 25 से अधिक नहीं होनी चाहिए। व्यक्तियों द्वारा शरीर की संरचना अथवा संयोजन को मापने के लिए विभिन्न विधियों जैसे- पानी के अन्दर भार मापना स्किनफोल्ड मापन और एन्थ्रोपोमेट्रिक मापन आदि प्रयोग में लाई जाती है इसका अर्थ है कि स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि के लिए एक व्यक्ति को आदर्श शरीर व वसा प्रतिशत रखना चाहिए।
 2. **हृदय-श्वसन सहनक्षमता** : यह हृदय-श्वसन संस्थान की अधिकतम कार्य संबंधी क्षमता है जो मांसपेशीय समूह को अधिक समय तक शारीरिक क्रिया या कार्य जारी रखती है।
 3. **लचक** : स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि का लचक एक महत्वपूर्ण घटक है। यह जोड़ों की गति की क्षमता है। दैनिक जीवन में लचक सभी के लिए आवश्यक है इसको सक्रिय लचक व असक्रिय लचक में वर्गीकृत किया जाता है। सक्रिय लचक को पुनः स्थिर लचक व गतिशील लचक में वर्गीकृत किया जा सकता है।
 4. **मांसपेशीय सहनक्षमता** : मांसपेशीय सहनक्षमता एक मांसपेशी या मांसपेशीय समूह द्वारा अधिकतम समय तक संकुचन जारी रखने या फिर किसी शक्ति के विरुद्ध बार-बार मांसपेशीय लचक में वर्गीकृत किया जा सकता है।
 5. **मांसपेशीय शक्ति** : मांसपेशीय शक्ति, शक्ति की अधिकतम मात्रा होती है। जिसको एक मांसपेशीय या मांसपेशीय समूह के द्वारा एक संकुचन के दौरान किसी प्रतिरोध के विरुद्ध लगायी जाती है।

अध्याय 4

विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा एवं खेल

- 4.1 रूपान्तरित शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य और उद्देश्य
- 4.2 रूपान्तरित शारीरिक शिक्षा को बढ़ावा देने वाले संगठन
(विशेष ओलम्पिक भारत, पैरालम्पिक, डैफलिम्पिक)
- 4.3 एकीकृत या समग्र शारीरिक शिक्षा की अवधारणा व आवश्यकता और इसका क्रियान्वन
- 4.4 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए विभिन्न व्यवसाहिकों का योगदान
(परामर्श दाता, व्यावसायिक चिकित्सक, फिजियो-थैरिपिस्ट, शारीरिक शिक्षक, वाक्रचिकित्सक, विशेष शिक्षक)

4.1 रूपान्तरित शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य और उद्देश्य—

सरकार द्वारा असहाय बच्चों को पहचानने के लिए कई कार्यक्रम चलाए गए हैं। जिनमें से कुछ इस प्रकार से हैं जैसे—सुधारात्मक शारीरिक शिक्षा, उपचारात्मक शारीरिक शिक्षा, शारीरिक चिकित्सा, सुधारात्मक चिकित्सा, विकासात्मक शारीरिक शिक्षा, व्यक्तिगत शारीरिक शिक्षा आदि।

- **रूपान्तरित शारीरिक शिक्षा**

शारीरिक शिक्षा का उपविषय है। यह एक व्यक्तिगत कार्यक्रम है जिसमें विद्यार्थियों का विकास किया जाता है।

जिन विद्यार्थियों को विशेष शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम की आवश्यकता होती है। रूपान्तरित शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत शारीरिक पुष्टि, गामक पुष्टि, मूलभूत गामक कौशल और तैराकी के विभिन्न कौशल, नृत्य कौशल, व्यक्तिगत एवं सामूहिक खेलकूद।

उद्देश्य:

- (1) चिकित्सा परीक्षण
- (2) कार्यक्रम विद्यार्थियों की रुचि के अनुसार हो।
- (3) उपकरण आवश्यकतानुसार होने चाहिए।
- (4) विशेष पर्यावरण प्रदान करना चाहिए।
- (5) विद्यार्थियों की आवश्यकतानुसार नियमों का संशोधन किया जाना चाहिए।
- (6) आसान नियम होने चाहिए।

- **एकीकृत शारीरिक शिक्षा की अवधारणा तथा सिद्धान्त :**

अवधारणा : इसके अन्तर्गत विभिन्न उपविषयों का ज्ञान तथा उनकी उपयोगिता की जानकारी होनी चाहिए, जिससे छात्रों को उचित ढंग से प्रशिक्षित किया जा सके। एकीकृत शारीरिक शिक्षा का ज्ञान सभी व्यक्तियों की पुष्टि, सुयोग्यता बढ़ाने में सहायक होगा। इससे अच्छी गुणवत्ता के कार्यक्रम तैयार किये जा सकते हैं।

- **रूपान्तरित शारीरिक शिक्षा की अवधारणा व सिद्धान्त :**

ऐसे बच्चे जिनमें अनेक प्रकार की समर्थताएँ व अयोग्यताएँ जैसे मानसिक दुर्बलता, बहरापन, अन्धापन, भाषा-असक्षमता होती है। इनके लिए विशेष कार्यक्रम आयोजित करने चाहिए, जिससे उनमें शारीरिक व गामक पुष्टि, ज्ञानात्मक, सामाजिक, भावनात्मक विकास किया जा सके।

सिद्धान्त : इसके कार्यक्रम चिकित्सा परीक्षण विद्यार्थियों की रुचियों व क्षमता के अनुसार उपकरण आवश्यकतानुसार हो, विशेष पर्यावरण प्रदान करें, विभिन्न शैक्षिक सूक्तियों को लागू करना आवश्यक है।

4.2 रूपान्तरित शारीरिक शिक्षा को बढ़ावा देने वाले संगठन

- **स्पेशल ओलंपिक भारत :** यह संस्था शारीरिक व मानसिक रूप से असक्षम खिलाड़ियों को ओलंपिक स्तर के लिए तैयार करती है। देश में राष्ट्रीय स्तर पर भारतीय खेल प्राधिकरण की मदद से 24 एकल व टीम खेलों के लिए उन्हें प्रशिक्षण दिया जाता है। यह संस्था 1982 एक्ट के अन्तर्गत सन् 2001 में शुरू की गई।
- **पैरालिम्पिकस (PARALYMPICS)**
यह खेल शारीरिक रूप से विकलांग व्यक्तियों के लिये आयोजित ओलम्पिक खेल है। सर्वप्रथम पैरालिम्पिकस 1960 में रोम में शुरू हुए। इन खेलों का मुख्यालय वोन-जर्मनी में स्थित है।
- **डैफलिम्पिक (Deaflympics)**

डैफलिम्पिक बधिर खिलाड़ियों के लिए आयोजित किए जाने वाले विश्व में सबसे बड़ा आयोजन है। इनका आयोजन बधिरों के लिए खेलों की अन्तर्राष्ट्रीय कमेटी (The International Committee of Sports for the Deaf) द्वारा किया जाता है।

डैफलिम्पिक (Deaflympics) अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक सघं द्वारा स्वीकृत है। ओलम्पिक खेलों की तरह डैफलिम्पिक खेल प्रत्येक चार वर्ष में आयोजित किए जाते हैं। Deaflympics का प्रारम्भ 1924 में पेरिस में हुआ था। Winter Deaflympic की शुरुआत 1949 को हुई। इन खेलों की शुरुआत मात्र 148 खिलाड़ियों के प्रदर्शन से हुई किन्तु अब लगभग 4000 खिलाड़ी इन खेलों में भाग लेते हैं।

डैफलिम्पिक (Deaflympics) में प्रतिस्पर्धा करने के लिए खिलाड़ी की वधिरता कम से कम 55 डेसिबल होनी चाहिए। प्रतिस्पर्धा करते समय खिलाड़ी किसी सुनने के यन्त्र का प्रयोग नहीं कर सकते। Deaflympics में प्रतिस्पर्धा का आरम्भ करने के लिए ध्वनि यन्त्रों का प्रयोग नहीं किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, बन्दूक की आवाज, सीटी की आवाज इत्यादि। अतः खेल की शुरुआत करने एवं खेल को आगे बढ़ाने के लिए फुटबॉल रेफरी झंडे का प्रयोग करता है एवं दौड़ शुरू करने के लिए रौशनी की चमकार का प्रयोग किया जाता है।

दर्शक भी ताली बजाने की अपेक्षा दोनों हाथों को लहरा लहराकर प्रतियोगियों का अभिनंदन करते हैं।

वर्ष	आयोजक देश – Summer Deaflympics	
अगस्त 2013 –	सोफीया (बुलगारिया)	
जुलाई (July) 2017 –	सैमसन (टर्की)	
	Winter Deaflympics	
March 2015	रशिया	Russia
2019	इटली	Italy.

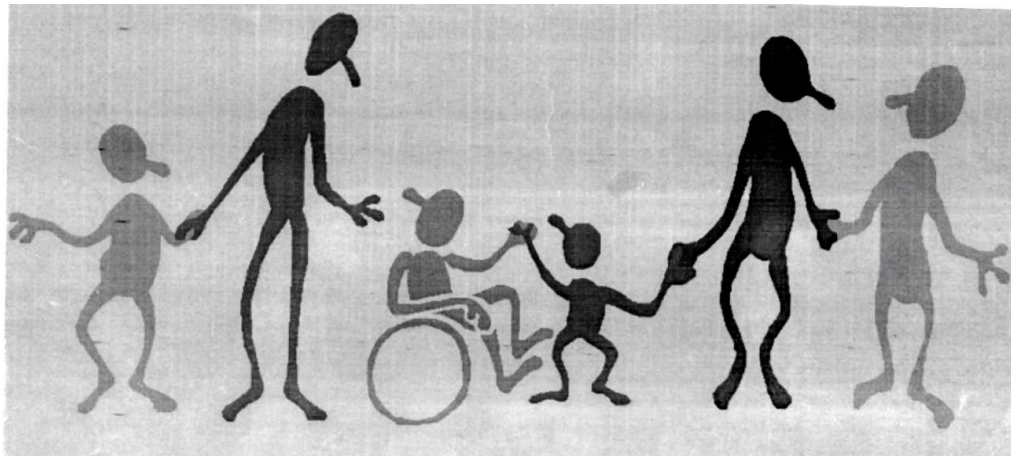
4.3 एकीकृत या समग्र शारीरिक शिक्षा की अवधारणा व आवश्यकता:-

एकीकृत शारीरिक शिक्षा का अर्थ अन्य विषयों को पढ़ाने में शारीरिक गतिविधियों और खेलों का उपयोग करना है। विविध अनुसंधान दर्शाते हैं कि दो अथवा अधिक विषयों का एकीकरण विद्यार्थियों की दिलचस्पी को बढ़ा देता है और इस प्रकार प्रत्येक विषय को सीखने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करता है। यही कारण है कि आज कल अध्यापकगण विज्ञान, सामाजिक विज्ञान और गणित की विषयवस्तु समझाने के लिए कक्षा के भीतर बाहर अनेक गतिविधियाँ आयोजित करते हैं।

एकीकृत या समग्र शारीरिक शिक्षा की धारणा बहुत व्यापक है यह केवल शारीरिक गतिविधियों व खेलकूद तक ही सीमित नहीं है अपितु यह एक पूर्ण विषय बन चुका है। पिछले दो दशकों में इस क्षेत्र में ज्ञान की अत्यधिक वृद्धि हो चुकी है। अनुसंधान कार्यों के कारण विभिन्न उपविषय प्रकाश में आ चुके हैं। जैसे— खेल समाज शास्त्र, खेल जीव-यांत्रिकी, खेल चिकित्सा विज्ञान, खेल शिक्षा शास्त्र, खेल क्रिया विज्ञान, खेल मनोविज्ञान, खेल दर्शनशास्त्र व खेल प्रबन्धन आदि। एकीकृत शारीरिक शिक्षा अपने उपविषयों के एकीकरण के साथ, बहु विषयक के सीखने पर जोर डालती है। एकीकृत शारीरिक शिक्षा, विद्यार्थियों के लिए अनेक अवसर जैसे— नए सम्बन्धों को देखने, एक पृष्ठभूमि से जो कुछ सीखा हो उसे दूसरी पृष्ठभूमि में स्थानान्तरण करना व विभिन्न तरीकों में सीखने पर बल देना प्रदान करती है।

एकीकृत या समग्र शारीरिक शिक्षा का ज्ञान, सभी व्यक्तियों की पुष्टि, स्वास्थ्य व सुयोग्यता को बढ़ाने व बनाए रखने में विशेष रूप से सहायक सिद्ध होगा। एकीकृत शारीरिक शिक्षा की सहायता से शारीरिक शिक्षा के उच्च गुणवत्ता वाले कार्यक्रम तैयार किए जा सकते हैं।

4.4 समावेशन की अवधारणा, इसकी जरूरत तथा क्रियान्वयन



समावेशन (INCLUSION) समावेशन के अंतर्गत विशेष जरूरत वाले बच्चे अपना अधिकांश समय सामान्य बच्चों के साथ बिताते हैं। स्कूलों में समावेशित शिक्षा का उपयोग करते समय इस बात का ध्यान रखा जाता है कि विशेष बच्चों की आवश्यकता माइल्ड से सिवियर तक हो।

समावेशिक शिक्षा विशेष जरूरतों वाले बच्चों को सामान्य बच्चों के साथ शिक्षित करने की एक प्रक्रिया है।

समावेश विशेष विद्यालयों, विशेष कक्षाओं की उपयोगिता को अस्वीकार करता है।

समावेशन का उद्देश्य—विशेष बच्चों की सम्पूर्ण भागीदारी और सामाजिक शैक्षिक और मौलिक अधिकारों की पूरी-पूरी सुरक्षा करना समावेशीकरण का उद्देश्य है।

समावेशन की आवश्यकता (NEED OF INCLUSION)

समावेशन की आवश्यकता निम्न कारणों से है।

- (1) समावेशी शिक्षा प्रत्येक बच्चे के लिए उच्च और उचित उम्मीदों के साथ, उसकी व्यक्तिगत शक्तियों का विकास करती है।
- (2) समावेशी शिक्षा अन्य छात्रों को अपनी उम्र के साथ कक्षा के जीवन में भाग लेने और व्यक्तिगत लक्ष्यों पर काम करने हेतु अभिप्रेरित करती है।
- (3) समावेशी शिक्षा बच्चों को उनके शिक्षा के क्षेत्र में और उनके स्थानीय स्कूलों की गतिविधियों में उनके माता-पिता को भी शामिल करने की वकालत करती है।
- (4) समावेशी शिक्षा सम्मान और अपनेपन की स्कूल संस्कृति के साथ-साथ व्यक्तिगत मतभेदों को स्वीकार करने के लिए भी अवसर प्रदान करती है।

- (5) समावेशी शिक्षा अन्य बच्चों, अपने स्वयं की व्यक्तिगत आवश्यकताओं और क्षमताओं के साथ प्रत्येक का एक व्यापक विविधता के साथ दोस्ती का विकास करने की क्षमता विकसित करती है।

इस प्रकार कुल मिलाकर यह समावेशी शिक्षा समाज के सभी बच्चों को शिक्षा की मुख्य धारा से जोड़ने का समर्थन करती है।

4.4 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए विभिन्न व्यवसाहिकों का योगदान

परामर्श दाता – (Counsellor)

विशेष शिक्षा परामर्शदाता, विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के साथ काम करता है। यह परामर्श दाता, प्राथमिक, माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक विद्यालयों में कार्य करते हैं। परामर्शदाता, विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शैक्षणिक, भावनात्मक उत्थान, व्यक्तिगत एवं सामाजिक उत्थान के अवसर उपलब्ध करवाता है।

• व्यवसायिक चिकित्सक (Occupational Therapist)

व्यवसायिक चिकित्सा का उद्देश्य बच्चे के रोजमर्रा के कार्यों में स्वतन्त्र बनाना एवं उसकी भागीदारी सुनिश्चित करना है जैसे कि स्वयं की देख-रेख करना, खेलना, स्कूल जाना इत्यादि में बच्चे को स्वतन्त्र रूप से कार्य करने में सक्षम बनाना।

व्यवसायिक चिकित्सक बच्चे की आवश्यकता के अनुसार आसपास के वातावरण में सुधार करते हैं जिससे बच्चों की क्रियाओं में बाधा उत्पन्न न हो।

• भौतिक चिकित्सक—(Physiotherapist)

भौतिक चिकित्सक शारीरिक कार्य प्रणाली के विकास एवं सुधार करने के लिए विशेष रूप से प्रशिक्षित होते हैं। इसमें शरीर की विभिन्न गतियाँ, सन्तुलन आसन (Posture) थकावट (Fatigue) और दर्द (Pain) आदि से सम्बंधित दोषों के निवारण में सहायक होते हैं।

• शारीरिक शिक्षा शिक्षक (Physical Education Teacher)

शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के सज्ञात्मक कार्यों (Cognitive Function) और शैक्षणिक प्रदर्शन में प्रगतिशील योगदान देते हैं। सामाजिक कोशल (Social Skills) और (Collaboration Team work)– सामूहिक समूह कार्यों को भी शारीरिक शिक्षा के अलग-अलग कार्यक्रमों द्वारा बढ़ाया जा सकता है।

एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक, शारीरिक शिक्षा के सभी कार्यक्रमों को क्रियान्वित करता है।

- **वाक्-चिकित्सक—(Speech Therapist)** वाक् चिकित्सक को और कई नामों से जाना जाता है जैसे वाक् शिक्षक (Speech Teacher) वाक्-भाषा चिकित्सक इत्यादि। वाक् चिकित्सक बच्चों में कई प्रकार के विकासात्मक विलम्ब, जैसे— स्वलीनता (Autism) श्रवण वाधित (Hearing Impairment) और डाऊन सिन्ड्रोम (down syndrome) के कारण होने वाले दोषों को दूर करने में सहायता करता है।

- **विशेष शिक्षण, शिक्षक (Special Education Teacher)**

विशेष शिक्षण शिक्षक, विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों के साथ कक्षा में या कार्यशालाओं में कार्य करते हैं।

विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थी एक कक्षा में साधारण विद्यार्थियों के साथ भी शिक्षा ले सकते हैं। ऐसी कक्षा को समावेशी कक्षा (Inclusive Classroom) कहते हैं।

विशेष शिक्षण शिक्षक का कार्य बहुआयामी एवं बहुरंगी होता है। ऐसे शिक्षक की कार्यप्रणाली और विशेषता, विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थी की आवश्यकता अनुसार तय की जाती है।

वस्तुनिष्ठ प्रश्न (1 अंक)

प्रश्न 1. पैरालिम्पिक खेलों का मुख्यालय कहाँ स्थित है?

- | | |
|------------|---------------|
| (अ) पेरिस | (ब) न्यूयॉर्क |
| (स) जर्मनी | (द) डेनमार्क |

उत्तर— जर्मनी

प्रश्न 2. डेफलिपिक खेलों की शुरुआत कब हुई?

- | | |
|----------|----------|
| (अ) 1924 | (ब) 1960 |
| (स) 1947 | (द) 2001 |

उत्तर— 1924

प्रश्न 3. बाहरी कर्णावर्ती प्रत्यारोपण (Cochlear implant) किन खेलों में प्रयोग नहीं कर सकते?

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (अ) विशेष ओलंपिक भारत | (ब) डेफलिंपिक |
| (स) एशियाई खेल | (द) आधुनिक ओलंपिक खेल |

उत्तर— डेफलिंपिक

प्रश्न 4. एक वॉक चिकित्सक CWSN की किस क्रिया में मदद करता है?

- (अ) संबरने में (ब) पोषण
(स) गतिक्रियाओं को बढ़ाना (द) खेलने में

उत्तर— पोषण

प्रश्न 5. मुझे जीतने दो। लेकिन यदि मैं जीत नहीं सकता, तो मुझे प्रयास में बहादुर होने दो।” यह शपथ किन खेलों में ली जाती है।

- (अ) विशेष ओलंपिक भारत (ब) पैरालिंपिक
(स) डेफलिंपिक (द) एशियाई खेल

उत्तर— विशेष ओलंपिक भारत

प्रश्न 6. 'Spirit in motion' किन खेलों के आदर्श वाक्य है?

- (अ) पैरालिंपिक (ब) विशेष ओलंपिक भारत
(स) Deafolympic डेफलिंपिक (द) कौमनवेल्थ खेल

उत्तर— पैरालिंपिक

प्रश्न 7. डेफलिंपिक के आदर्श वाक्य स्थित है?

- (अ) spirit in motion
(ब) PERLUDOSAEQUALITAS
(स) cetius, Altius fortius
(द) “मुझे जीतने दो..... बहादुर होने दो”

उत्तर— “मुझे जीतने दो..... बहादुर होने दो”

प्रश्न 8. समावेश की आवश्यकता क्यों है?

- (अ) CWSN के सामाजिक विकास के लिए
(ब) गामक कौशलों में वृद्धि के लिए
(स) शैक्षिक प्रदर्शन बढ़ाने के लिए
(द) उपरोक्त सभी

उत्तर— उपरोक्त सभी

प्रश्न 9. CWSN के साथ व्यवहार करने वाला शिक्षक कौन है?

- (अ) शारीरिक शिक्षा के शिक्षक (PET) (ब) भौतिक चिकित्सक
(स) प्राधानाचार्य (द) विशेष शिक्षक

उत्तर— विशेष शिक्षक

प्रश्न 10. बंदूक और सीटी का प्रयोग कौन-से खेलों में नहीं किया जाता है?

(अ) कौमन वेल्थ खेल

(ब) डैफलिंपिक

(स) पैरालिंपिक

(द) विशेष ओलंपिक भारत

उत्तर— डैफलिंपिक

Question for 3 Marks (60 Words)

प्रश्न 1. पैरालिंपिक खेलों के प्रारंभ, उदभव के बारे में संक्षेप में लिखें।

उत्तर— द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान लाखों को काफी भीषण पीड़ा से गुजरना पड़ा काफी लोग युद्ध की भीषणता को याद कर काँप उठते थे। इस युद्ध का दर्द समझते हुए सर लुडविंग गल्टमैन ने सन् 1948 में लंदन के विभिन्न अस्पतालों में शारीरिक रूप से विकलांग हुए लोगों की प्रतियोगिता का आयोजन किया जो काफी सफल रहा तथा काफी सराहा गया। इसी से प्रेरित होकर 1960 के रोम ओलंपिक के दौरान लूडींग गटमा (Ludwig Gutma) ने करीब 400 विकलांग खिलाड़ियों को एकत्रित किया और खेलों का आयोजन किया और इन खेलों को पैरालिंपिक का नाम दिया गया। अंतराष्ट्रीय पैरालिंपिक संस्था जो कि समर और विंटर ओलंपिक खेलों का आयोजन करती है। इसका मुख्यालय बान जर्मनी में है। अंतराष्ट्रीय पैरालिंपिक का Symbol तीन रंगों लाल, नीला, और हरा शामिल है तथा इसका Moto **sprit in motion** है।

प्रश्न 2. एकीकृत व समग्र शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्तों की व्याख्या कीजिए।

उत्तर—

1. यह शारीरिक शिक्षा के विभिन्न उपविषयों के पारस्परिक सम्बन्धों पर आधारित होनी चाहिए।
2. यह सभी व्यक्तियों की आवश्यकतानुसार होनी चाहिए।
3. इसे वर्तमान व भावी समाज की आवश्यकताओं से निपटने में सक्षम होना चाहिए।
4. इसे शारीरिक शिक्षा की व्यापक एवं गहरी जानकारी उपलब्ध कराने में सक्षम होना चाहिए।
5. इसे पुष्टि, सुयोग्यता को विकसित करने योग्य होना चाहिए।
6. इसे व्यक्तियों का सामाजिक व भावनात्मक विकास को सीखने योग्य होना चाहिए।

प्रश्न 3. स्पेशल ओलंपिक भारत पर टिप्पणी लिखिए—

उत्तर— इस संस्थान का गठन सन् 2001 में शारीरिक तथा मानसिक रूप से दिव्यांग लोगों की खेलों में भागीदारी बढ़ाने के लिए किया गया। इसका उद्देश्य ऐसे विद्यार्थियों में नेतृत्व के सामाजिक गुणों तथा स्वास्थ्य को विकसित करना है।

यह संगठन राज्य स्तर, राष्ट्रीय स्तर पर खेलों का आयोजन करती है। अच्छे खिलाड़ियों का चुनाव करके अन्तर्राष्ट्रीय खेलों के लिए उन्हें प्रशिक्षण देती है।

भारत में सन् 2002 के पश्चात् लगभग 23,750 प्रतिभागियों ने राष्ट्रीय खेलों में भाग लिया है।

सन् 1987-2013 तक कुल 671 स्पेशल ओलम्पिक भारत एथलीटो (Athletes) ने सात ग्रीष्मकालीन व पाँच शीतकालीन विश्व खेलों में भाग लिया इन्होंने 246 स्वर्ण पदक, 265 रजतपदक तथा 27 कांस्य पदक जीतकर देश का गौरव बढ़ाया है। आज देश में लगभग 1 मिलियन एथलीट इस संस्था के सदस्य हैं तथा लगभग 84,950 प्रशिक्षक खिलाड़ियों को प्रशिक्षण देते हैं।

यह संस्था खेलों के माध्यम से खिलाड़ियों का सर्वांगीण विकास करती है।

Question for 5 Marks (150 Words)

प्रश्न 1. रूपान्तरित शारीरिक शिक्षा के प्रभावी बनाने के लिए किन सिद्धान्तों नियमों का पालन करना आवश्यक है। विवरण कीजिए।

- उत्तर—**
- 1. चिकित्सा परीक्षण—**रूपान्तरित शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए चिकित्सा परीक्षण अत्यंत आवश्यक हैं इसके बिना यह नहीं पता चलेगा कि विद्यार्थी किस प्रकार की असमर्थता का सामना कर रहा है। अतः विद्यार्थियों का पूर्ण चिकित्सा परीक्षण किया जाना चाहिए।
 - 2. कार्यक्रम विद्यार्थियों की रुचि के अनुसार हो—**कार्यक्रम विद्यार्थियों की रुचियों, योग्यताओं व पूर्ण अनुभवों पर आधारित होने चाहिए। अध्यापकों को भी इनकी जानकारी होनी चाहिए। तभी वह एक सफल कार्यक्रम बना सकते हैं।
 - 3. उपकरण आवश्यकतानुसार होने चाहिए—**विद्यार्थियों की उनकी असमर्थता के अनुसार ही विभिन्न प्रकार के उपकरण प्रदान करने चाहिए। जैसे—दृष्टि संबन्धी क्षतियों वाले विद्यार्थियों को ऐसी गेदें दे जिनमें घंटियाँ बंधी हों ताकि जब बाल फर्श पर लुढ़के तो आवाज उत्पन्न करे और विद्यार्थी आवाज को सुनकर बॉल की दिशा व दूरी समझ सके।
 - 4. विशेष पर्यावरण प्रदान करना चाहिए—**बच्चों की गति क्षमताएँ सीमित होने पर खेल क्षेत्र के बीच भी सीमित करना चाहिए। भाषा—असक्षम बच्चों को खेल के बीच में आराम भी देना चाहिए क्योंकि वे उच्चारण में अधिक समय लेते हैं। उनका क्षेत्र भी सीमित होना चाहिए।
 - 5. विद्यार्थियों की आवश्यकतानुसार नियमों का संशोधन किया जाना चाहिए—**विद्यार्थियों की आवश्यकतानुसार नियमों में बदलाव कर लेना चाहिए

किसी कौशल को सीखने के लिए अतिरिक्त समय, प्रयास, अतिरिक्त मैदान तथा एक अंक के स्थान पर दो अंक दिया जा सकता है इस प्रकार उन्हें भी सर्वांगीण विकास के अवसर दिए जा सकते हैं।

प्रश्न 2. शिक्षा के समावेशीकरण पर टिप्पणी लिखें।

उत्तर— समावेशी शिक्षा एक शिक्षा प्रणाली है।

शिक्षा का समावेशीकरण यह बताता है कि विशेष शैक्षणिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए एक सामान्य छात्र और एक अशक्त या विकलांग छात्र को समान शिक्षा प्राप्त के अवसर मिलने चाहिए। इसमें एक सामान्य छात्र एक अशक्त या विकलांग छात्र के साथ विद्यालय में अधिकतर समय बिताता है। पहले समावेशी शिक्षा की परिकल्पना सिर्फ विशेष छात्रों के लिए की गई थी लेकिन आधुनिक काल में हर शिक्षक को इस सिद्धांत को विस्तृत दृष्टिकोण में अपनी कक्षा में व्यवहार में लाना चाहिए।

समावेशी शिक्षा या एकीकरण के सिद्धांत की जड़ें कनाडा और अमेरिका से जुड़ी हैं। समावेशी शिक्षा विशेष विद्यालय या कक्षा को नहीं स्वीकार करता। अशक्त बच्चों को अब सामान्य बच्चों से अलग करना अब मान्य नहीं है। विकलांग बच्चों को भी सामान्य बच्चों की तरह ही शैक्षिक गतिविधियों में भाग लेने का अधिकार है।

हमारा सविधान जाति, वर्ग, धर्म, आय एवं लैंगिक (लिंग) के आधार पर किसी भी प्रकार के विभेद का निषेध करता है, और इस प्रकार एक समावेशी समाज की स्थापना का आदर्श प्रस्तुत करता है। जिसके परिपेक्ष्य में बच्चे को सामाजिक, जातिगत, आर्थिक, वर्गीय, लैंगिक, शारीरिक एवं मानसिक दृष्टि से भिन्न देखे जाने के बजाय एक स्वतंत्र अधिगमकर्ता के रूप में देखे जाने की आवश्यकता है जिससे लोकतांत्रिक स्कूल में बच्चे के समुचित समावेशन हेतु समावेशी शिक्षा के वातावरण का सृजन किया जा सके।

प्रश्न 3. समावेश के क्रियान्वय के कुछ तीरको का वर्णन करें।

उत्तर— विद्यालयी शिक्षा और उसके परिसर में समावेशी शिक्षा के कुछ तरीके निम्न हो सकते हैं।

1. **स्कूल के वातावरण में सुधार—**स्कूल का वातावरण किसी भी प्रकार की शिक्षा में बड़ा ही योगदान रखता है। यह कई चीजों की शिक्षा बच्चों को बिना सिखाए भी देता है। अतः समावेशी शिक्षा हेतु सर्वप्रथम उचित तथा मनमोहक स्कूल भवन का प्रबन्धन जरूरी है इसके अलावा स्कूलों में आवश्यक सांज-सामान तथा शैक्षिक सामग्री का भी समुचित प्रबंध जरूरी है।

2. **दाखिले की नीति में परिवर्तन**—जो विद्यार्थी चीजों को स्पष्ट रूप से देख पाने में सक्षम नहीं है, या आंशिक रूप से अपाहिज है। ऐसे विद्यार्थियों को स्कूल में दाखिला देकर हम समावेशन को बढ़ावा दे सकते हैं। जिसके लिए विद्यालय के दाखिला की नीति में परिवर्तन किया जाना चाहिए।
3. **रूचिपूर्ण एवं विभिन्न पाठ्यक्रम का निर्धारण**—किसी विद्वान ने सच ही कहा है कि “बच्चों को शिक्षित करने का सबसे असरदार ढंग है कि उन्हें प्यारी चीजों के बीच खेलने दिया जाए।” अतः सभी विद्यालयी बच्चों में समावेशी शिक्षा की ज्योति जलाने हेतु इस बात की भी नितांत आवश्यकता है कि उन्हें रुचियों के अनुसार संगठित किया जाए। और पाठ्यक्रम का निर्माण उनकी अभिवृत्तियों, मनोवृत्तियों, आंकाक्षाओं तथा क्षमताओं के अनुकूल किया जाए।
4. **प्रावैगिक विधियों का प्रयोग**—समावेशी शिक्षा हेतु शिक्षको को इसकी नवीन विधियों का ज्ञान करवाया जाए तथा उनके प्रयोग पर बल दिया जाए। समावेशी शिक्षा के लिए विद्यालय के शिक्षकों को समय-समय पर विशेष प्रशिक्षण-विद्यालयों में भेजे जाने की नितांत आवश्यकता है।
5. **स्कूलों को सामुदायिक जीवन का केन्द्र बनाया जाए**—समावेशी शिक्षा हेतु यह प्रयास भी किया जाना चाहिए कि स्कूलों को सामुदायिक जीवन का केन्द्र बनाया जाए ताकि वहाँ छात्र की सामुदायिक जीवन की भावना को बल मिले जिससे वे सफल एवं योग्यतम सामाजिक जीवन यापन कर सकें।
इस उद्देश्य की प्राप्ति हेतु समय-समय पर विद्यालयों में वाद-विवाद, खेलकूद तथा देशाटन जैसे मनोरंजक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाना चाहिए।
6. **विद्यालयी शिक्षा में नई तकनीक का प्रयोग**—समावेशी शिक्षा को लागू करने के लिए शिक्षाप्रद फिल्में, टी. वी. कार्यक्रम, व्याख्यान, वी. सी. आर. और कम्प्यूटर जैसे उपकरणों को प्राथमिकता के आधार पर विद्यालय में उपलब्धता और प्रयोग में लाई जाने की क्रांति की आवश्यकता है।
7. **मार्गदर्शन एवं समुपदेशन की व्यवस्था**—भारतीय विद्यालयों में समावेशी शिक्षा के पूर्णतया लागू न होने के कई कारणों में से एक कारण विद्यालय में मार्गदर्शन एवं समुपदेशन की व्यवस्था का न होना भी है। इसके अभाव में विद्यालय में समावेशी वातावरण का निर्माण नहीं हो पाता है।

अतः समावेशी शिक्षा देने के तरीको में यह भी होना चाहिए कि विद्यालय में पढ़ने वाले छात्रों और उनके अभिभावकों हेतु आदि से अंत तक सुप्रशिक्षित, योग्य एवं अनुभवी व्यक्तियों द्वारा मार्गदर्शन एवं परामर्श प्रदान करने की व्यवस्था होनी चाहिए।

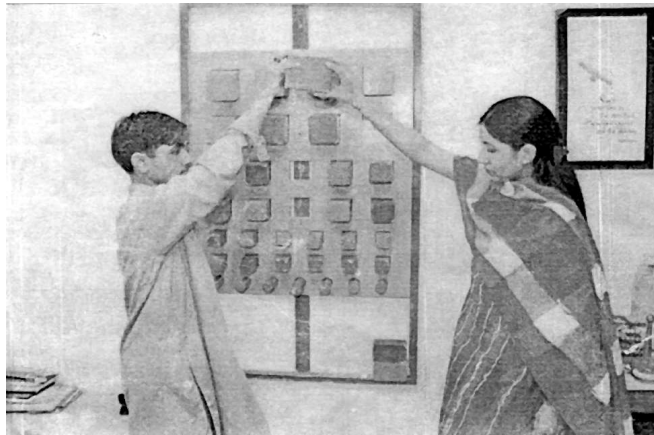
प्रश्न 4. विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के विकास में परामर्शदाता का क्या योगदान है ?

- उत्तर—
1. परामर्शदाता का कार्य सभी बच्चों की सहायता करना है, जिसमें विशेष आवश्यकता वाले बच्चे भी शामिल हैं, परामर्शदाता की सहायता एवं सकारात्मक योगदान से इन बच्चों की वृद्धि एवं विकास की दर बढ़ जाती है।
 2. विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों को बचपन से ही व्यक्तिगत शिक्षा कार्यक्रम (Individualised Education Programme IEP) न केवल उनके शैक्षणिक योग्यता बल्कि भावात्मक स्वास्थ्य और सामाजिक तालमेल में सकारात्मक बदलाव लाती है। इस प्रकार विशेष आवश्यकता वाले बच्चे समाज के लिए उपयोगी सिद्ध होते हैं।
 3. परामर्श दाता, विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की उनकी विशिष्टता के अनुसार उनके साथ परामर्श सत्र आयोजित करता है।
 4. परामर्श दाता व्यक्तिगत शिक्षा कार्यक्रम (Individualised Education programme) में बच्चों के अभिभावकों की भागीदारी सुनिश्चित करता है।
 5. विद्यालयों के अन्य शिक्षकों एवं कर्मचारियों से परामर्श और सहयोग कर विशेष बच्चों की आवश्यकताओं के अनुसार वातावरण उपलब्ध कराने में परामर्शदाता सहायता करता है।
 6. अन्य विद्यालयों, समाज के अन्य पेशों के विशेषज्ञ जैसे, व्यवसायिक चिकित्सक, मनोचिकित्सक भौतिक चिकित्सक आदि के सहयोग से विशेष बच्चों की सहायता करना। परामर्शदाता, विद्यालय में जिन बच्चों को विशेष शिक्षा की आवश्यकता होती है, उनकी समय-समय पर पहचान करता है, और उनके लिए विशेष शिक्षा योग्यता का निर्धारण करता है।



प्रश्न 5. विशेष शैक्षणिक आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए व्यावसाहिक चिकित्सक का क्या योगदान है।

- उत्तर—
1. **स्वयं की देखरेख:**—व्यावसाहिक चिकित्सक विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों को आत्म-निर्भर बनाने में सहायक सिद्ध होता है। एवं रोजमर्रा (दिनचर्या) के कार्य जैसे—खाना—खाना, कपड़े—पहनना, नहाना आदि क्रियाओं को करने में सहायता करता है।
 2. **खेल खेलने में सहायक:**—व्यावसाहिक चिकित्सक बच्चों को खेल में भाग लेने के लिए उनकी विशेष आवश्यकताओं के अनुसार खेलों के आकार (आकृति) गति और रंग में परिवर्तन कर उनके खेलने में उपयोगी बनाता है।
 3. **विद्यालय की क्रियाओं में सहायक:**—एक व्यावसाहिक चिकित्सक बच्चे को निरन्तर विद्यालय जाने के लिए प्रेरित करता है। तथा उनकी आवश्यकताओं के अनुसार मेज, कुर्सी, लिखने की सामग्री आदि में उनकी आवश्यकता के अनुसार बदलाव करने का सुझाव देते हैं।
 4. **रहन—सहन के वातावरण में बदलाव:**—एक व्यावसाहिक चिकित्सक मुख्य रूप से, घर, विद्यालय एवं खेल मैदान की क्रियाओं को करने के लिए वातावरण में आवश्यक सुधार करके विशेष बच्चों के अनुकूल बनाता है।
 5. **बच्चे के लेखन एवं सूक्ष्म गामक क्रियाओं में सुधार (Fine Motor Skill and Hand Writting)** — एक व्यावसाहिक चिकित्सक विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के सूक्ष्म गामक क्रियाओं एवं लेखन में सुधार करने में सहायता करता है।
 6. **विशेष पट्टिया बनाना (Splinting):**— एक व्यावसाहिक चिकित्सक विशेष बच्चों को विभिन्न प्रकार की क्रियाओं को करने के लिए विशेष प्रकार की पट्टियाँ भी बनाने का कार्य करता है।



प्रश्न 6. भौतिक चिकित्सक (Physiotheopist) के योगदान द्वारा कैसे विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चे लाभान्वित होते हैं? विवरण दीजिए?

- उत्तर—
1. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को उनकी शारीरिक अक्षमता के कारण होने वाली कठिनाइयों, शारीरिक बनावट के कारण सन्तुलन में बाधा, साधारण गति में बाधा आदि दोषों के निवारण के लिए भौतिक चिकित्सक उनके लिए व्यक्तिगत व्यायाम (Individual Exercise programme) कार्यक्रम बनाता है, जिससे कि उनकी उपरोक्त समस्याओं का निवारण हो सके उनकी चलने फिरने की क्षमता बढ़ सके। उनके शारीरिक क्षमता एवं गति के लिए भौतिक चिकित्सक विभिन्न प्रकार के उपकरणों एवं सहायक सामग्री का भी प्रयोग करते हैं।
 2. भौतिक चिकित्सा का प्रयोग उन बच्चों की सहायता के लिए भी बहुत उपयोगी होता है जिन्हें तान्त्रिका तन्त्र (Nourological) सम्बन्धी विकार होते हैं जैसे कि बहुविध उत्तक दृढ़न (Multiple Sclerosis) आघात (Stroke), प्रभस्तिष्क अंग घात (Ceribral Palsy) आदि।
 3. भौतिक चिकित्सा का प्रयोग बच्चों के शरीर में आयी चोटों, अथवा गड्ढिया रोग (Arthritis) आदि के कारण हुई विकृतियों को सुधारने में महत्त्वपूर्ण या प्रभावशाली होता है।
 4. **बाल चिकित्सा के उपचार—** बच्चों में होने वाले पेशीय दुर्विकार (Muscular Dystrophy) के उपचार के लिए भी भौतिक चिकित्सक का योगदान महत्त्वपूर्ण है। इसके कारण बच्चों में संतुलन, बल और शारीरिक सामजस्य में व्यापक सुधार किया जा सकता है।

भौतिक चिकित्सा की तकनीके

1. मालिश (Massage & Manipulation)
2. गति और व्यायाम (Exercise & Movement)
3. विद्युत चिकित्सा (Electro-Therapy)
4. जल चिकित्सा (Hydrotherapy)



प्रश्न 7. वाक् चिकित्सक किस प्रकार विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की सहायता करते हैं। वर्णन कीजिए?

उत्तर— वाक् चिकित्सक (Speech Therapist):—एक वाक् चिकित्सक बच्चों में कई प्रकार के विकासात्मक विलम्ब जैसे—स्वलीनता (Autism), श्रवण बाधित, और डाउन-सिन्ड्रोम के कारण होने वाले वाक् सम्बंधी दोषों को दूर करने में सहायता करता है।

- 1. भाषण की अभिव्यक्ति: (Articulation):**—भाषण की अभिव्यक्ति जीभ, होठ, जबड़ा, और तालू (Tongue) के समन्वय की कला है जिससे अलग-अलग प्रकार के शब्दों की ध्वनि निकलती है। वाक् चिकित्सक बच्चों की भाषण की अभिव्यक्ति में सुधार करने के लिए आवश्यक सुझाव देता है।
- 2. प्रभावित भाषा कौशल (Expressive Language Skill):**—एक वाक् चिकित्सक बच्चों को बोलने के साथ-साथ सांकेतिक भाषा का प्रयोग करने की कला को सिखाता है। जिससे कि भावों को आसानी से समझा जा सकता है।
- 3. श्रवण कौशल में सुधार (Listening Skill improvement):**—वाक् चिकित्सक एक बच्चे की सुनने की क्षमता के विकास में सहायता करता है ताकि वह नवीन शब्दावली को विकसित कर सके, और छोटे-छोटे प्रश्नों के आसानी से उत्तर दे सके, व सहपाठियों के साथ उचित वार्तालाप कर सकें।
- 4. वाक् पुटता (Stuttering):**—एक वाक् चिकित्सक हकलाने सम्बंधी दोषों जैसे—रुक-रुक कर बोलना, शब्दों को दोहराना, शब्दों की ध्वनि को बढ़ा देना, और चेहरे की, गले की, कंधों की, त्वचा में खिचाव और तनाव आदि दोषों को दूर करने में सहायता करता है।
- 5. आवाज और गूंज (Voice and Resonance):**—कभी-कभी बच्चों में खांसी, जुकाम, और अधिक बोलने अथवा अन्य कारणों से बच्चों की आवाज में एक विशेष प्रकार की गूंज (Resonance) आ जाती है जिसे वाक् चिकित्सक ठीक करने में सहायता करता है।



प्रश्न 8. एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक की भूमिका विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए क्या है?

उत्तर— शारीरिक शिक्षा के शिक्षक को विशेष आवश्यकतावाले बच्चों के लिए अधिनियम 2016 के अनुसार उन्हें शारीरिक क्रियाओं को कराने के लिए अपने पाठ्यक्रम में बदलाव किया जाना चाहिए तथा उन्हें सामान्य बच्चों की भाँति गतिविधियों को कराना चाहिए। किसी विशेष आवश्यकता के लिए विशेष उपकरणों की व्यवस्था की जानी चाहिए।



बाल संबंधी खेल—विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए ऐसे खेल विशेष ढंग से तैयार किए जाते हैं जिससे कि गामक क्रियाओं में वृद्धि हो, गति, शक्ति, एवं तालमेल सम्बंधी क्रियाओं से पेशियों की शक्ति में वृद्धि होती है।

एक शारीरिक शिक्षक बच्चे के अभिभावकों एवं चिकित्सक की मदद से विशेष बच्चे की अक्षमता के आधार पर क्रियाएँ तैयार करता है, एवं चिकित्सक की सलाह से उन्हें क्रियान्वित करता है।

प्रश्न 9. विशेष शिक्षण शिक्षक के योगदान पर प्रकाश डालिए—

उत्तर—

1. विद्यार्थियों के कौशल का आंकलन करना जिससे वे अपनी जरूरतों का निर्धारण कर सकें और अपने शिक्षण नियोजन को विकसित कर सकें।
2. विद्यार्थियों की आवश्यकतानुसार अनुकूलित पाठों का निर्माण करना है।
3. प्रत्येक विद्यार्थी के लिए अलग से शिक्षा का कार्यक्रम विकसित करना।

4. एक विद्यार्थी की क्षमता के अनुसार क्रियाओं की योजना बनाना और उनका आयोजन करना तथा उनको बाटँना।
5. प्रत्येक विद्यार्थी के लिए व्यक्तिगत शैक्षिक कार्यक्रम को क्रियान्वित करना, विद्यार्थियों के प्रदर्शन का आंकलन करना और उनकी उन्नति का रिकार्ड रखना।
6. व्यक्तिगत शैक्षणिक कार्यक्रम का पूरे साल नवीनीकरण करना जिससे विद्यार्थियों की उन्नति व लक्ष्य को निर्धारित करने में मदद मिल सके।

अध्याय 5

योग

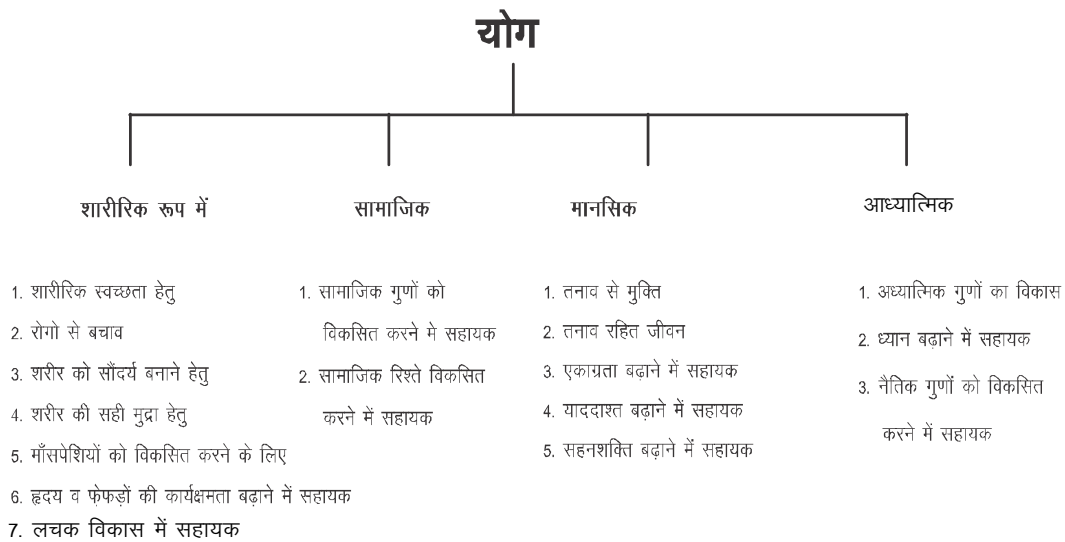
- ✍ 5.1 योग का अर्थ एवं महत्त्व
- ✍ 5.2 योग के अंग
- ✍ 5.3 आसन, प्राणायाम, ध्यान और यौगिक क्रियाओं का परिचय
- ✍ 5.4 ध्यान के लिए योग और संबंधित आसन
(सुखासन, ताड़ासन, पदमासन, शंशाकासन, नौकासन, वृक्षासन, गरुड़ासन)
- ✍ 5.5 ध्यान को बढ़ाने के लिए शिथिलिकरण क्रियाएँ—योगनिद्रा

5.1 योग का अर्थ व उसका महत्त्व-

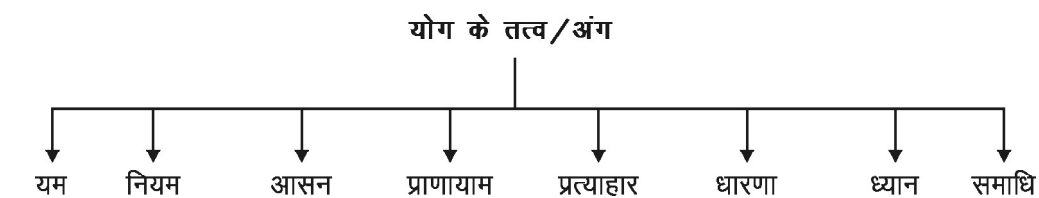
परिचय:

‘योग’ शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के मूल शब्द ‘युज’ से हुई है, जिसका अर्थ है। जोड़ना या मिलाना अर्थात् आत्मा का परमात्मा से मिलना योग कहलाता है।

- पतंजलि के अनुसार—“योग चित्तवृत्ति निरोध है।”
- महर्षि वेद व्यास—“योग समाधि है।”
- भगवत गीता में श्री कृष्ण ने कहा है कि “योग कर्मसु कौशलम्।”
- **योग का महत्त्व (Importance of Yoga)**



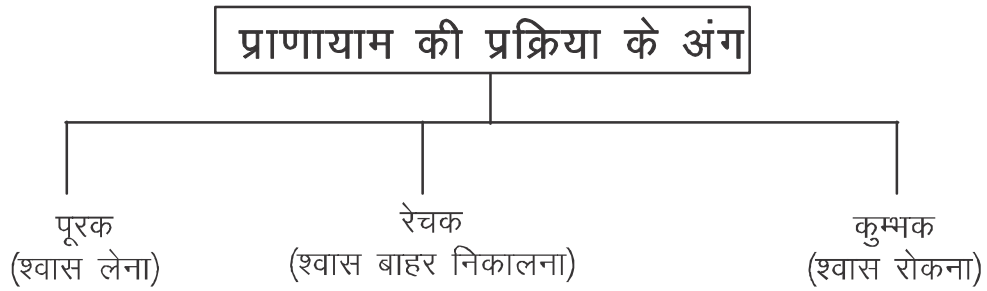
5.2 योग के अंग/तत्व



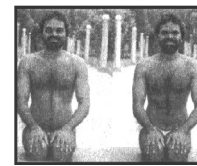
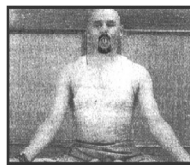
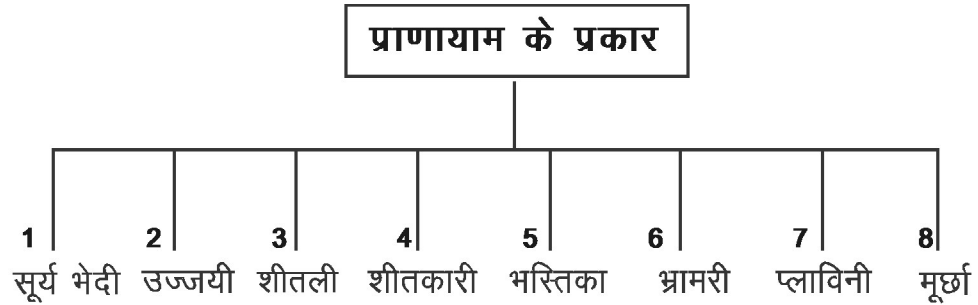
5.3 आसन, प्राणायाम, ध्यान और यौगिक क्रियाओं का परिचय

आसन: पंतजलि के अनुसार आसन का अर्थ "स्थिर सुखं आसनम्" है। अर्थात् लम्बे समय तक सुखपूर्वक बैठने की स्थिति को आसन कहते हैं।

प्राणायाम: प्राणायान दो शब्दों से मिलकर बना है एक है— प्राण और दूसरा आयाम। प्राण का अर्थ है जीवन ऊर्जा और आयाम का अर्थ है नियंत्रण श्वास व प्रश्वास पर नियंत्रण करना ही प्राणायाम है।



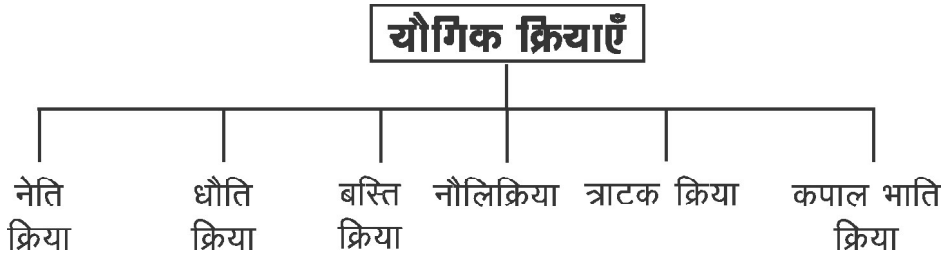
प्राणायाम की प्रक्रिया के चरण (तीन)



ध्यान: ध्यान मस्तिष्क की एकाग्रता की एक प्रक्रिया है। ध्यान समाधि से पूर्व की एक अवस्था है।

यौगिक क्रिया (शुद्धि क्रिया)

यौगिक क्रिया शरीर की आंतरिक व बाहरी शुद्धिकरण की एक प्रक्रिया है जिन्हें हम षटकर्म क्रियाएँ भी कहते हैं।



आसन और प्राणायान के शरीर क्रियात्मक लाभ:-

आसन व प्राणायाम के लाभ

- | | | |
|--------------------------------|---|--|
| 1 एकाग्रता शक्ति में सुधार | 2 शरीर मुद्रा में सुधार | 3 चोटों से बचाव |
| 4 लचक में सुधार | 5 श्वसन संस्थान की कार्य क्षमता में सुधार | 6 हृदय व फेफड़ों की कार्य क्षमता में सुधार |
| 7 सम्पूर्ण स्वास्थ्य में सुधार | 8 थकान से मुक्ति | 9 सम्पूर्ण शरीर संस्थान में सक्रियता |

5.4 ध्यान के लिए योग और सम्बन्धित आसन

(सुखासन, ताड़ासन, पदमासन, शंशाकासन, नौकासन, वृक्षासन, गरुड़ासन)

5.4.1 ध्यान:

ध्यान एक ऐसी क्रिया है जिसमें बिना किसी विषयांतर के एक समय के दौरान मस्तिष्क की पूर्ण एकाग्रता हो जाती है। ध्यान मस्तिष्क की पूर्ण स्थिरता की एक प्रक्रिया है जो समाधि से पूर्व की स्थिति होती है।

5.4.2 योग:-

आत्मा और परमात्मा का मिलन योग कहलाता है। दूसरे शब्दों में जीवात्मा का परमात्मा से एकीकरण ही योग है। एकीकरण का अर्थ मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक पहलुओं का एकीकरण भी है।

“चितवृत्ति का निरोध योग है” – पतांजलि के अनुसार

“योग समाधि है” – वेद व्यास के अनुसार

5.4.3. ध्यान के लिए योग—ध्यान, योग में ईश्वर प्राप्ति का साधन माना गया है। ध्यान योग का सांतवा अंग हैं जो समाधि से पूर्व की अवस्था है। आध्यात्मिक विकास के लिए ध्यान का प्रयोग किया जाता है। ध्यान करने के लिए सुरवासन, ताड़ासन, पदमासन का प्रयोग किया जाता है। इस प्रकार के आसन शांत वातावरण में किये जाएं तो मनुष्य का मन शुद्ध एवं स्वच्छ होता है और वह समाधि की स्थिति में पहुँच सकता है तथा वह स्वयं को भूल जाता है और ईश्वर में लीन हो जाता है।

1. **सुखासन** :- सुरवासन दो शब्दों से मिलकर बना है—सुख+आसन=सुखासन। यहाँ पर सुरवासन का शाब्दिक अर्थ होता है सुख को देने वाला आसन। इस आसन को करने से हमारी आत्मा को सुख और शांति प्राप्त होती है। इसलिए इस आसन को सुरवासन कहा जाता है।
यह ध्यान और श्वसन के लिए लाभदायक है।
2. **ताड़ासन** :- ताड़ासन को करते समय व्यक्ति की मुद्रा एक ताड़ के वृक्ष के समान होती है। इसीलिए इस आसन का नाम ताड़ासन है। यह एक बहुत ही सरल आसन है इसीलिए इस आसन को सभी आयु वर्ग के व्यक्ति आसानी से कर सकते हैं।
अगर इस आसन को नियमित रूप से किया जाए तो इससे आपके शरीर की लम्बाई आसानी से बढ़ जाती है।
3. **पदमासन** :- पदमासन संस्कृत शब्द पद्म से निकला है जिसका अर्थ होता है—कमल। इस आसन में शरीर बहुत हद तक कमल जैसा प्रतीत होता है इसीलिए इसको Lotus Pose भी कहते हैं। पदमासन बैठकर किया जाने वाला एक ऐसा योगाभ्यास है जिसके बारे में शास्त्रों में कहा गया है कि यह आसन अकेले ही शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप में आपको सुख एवं शांति देने में सक्षम है। इस आसन में शारीरिक गतिविधियाँ बहुत कम हो जाती हैं और आप धीरे-धीरे आध्यात्म की ओर अग्रसर होते जाते हैं। तभी तो इस आसन को ध्यान के लिए सर्वश्रेष्ठ योगाभ्यास माना गया है।
4. **शशांकासन**—शशक का अर्थ होता है—खरगोश। इस आसन को करते वक्त व्यक्ति की खरगोश जैसी आकृति बन जाती है इसीलिए इसे शशांकासन कहते हैं। हृदय रोगियों के लिए यह आसन लाभदायक है।
5. **नौकासन** : इस आसन में नौका के समान आकार धारण किया जाता है इसीलिए इसे नौकासन कहते हैं। कमर व पेट की माँसपेशियों के लिए अच्छा आसन है तथा हर्निया

के रोगियों के लिए लाभकारी है। अस्थमा व दिल के मरीज यह आसन न करें। पीठ से सम्बन्धित कोई भी समस्या हुई हो तो यह आसन न करें।

6. **वृक्षासन** :- वृक्षासन दो शब्द से मिलकर बना है 'वृक्ष' का अर्थ पेड़ होता है और आसन योगमुद्रा की ओर दर्शाता है। इस आसन की अंतिम मुद्रा एकदम अटल होती है, जो वृक्ष की आकृति की लगती है, इसीलिए इसे यह नाम दिया गया है। यह बहुत हद तक ध्यानात्मक आसन है। यह आपके स्वास्थ्य के लिए ही अच्छा नहीं है बल्कि मानसिक संतुलन भी बनाए रखने में सहायक है। गठिया के दर्द में विशेष लाभकारी आसन है।
7. **गरुड़ासन** :- गरुड़ासन योग खड़े होकर करने वाले योग में एक महत्त्वपूर्ण योगाभ्यास है। यह अंडकोष एवं मुद्रा के लिए बहुत लाभकारी योगाभ्यास है। इस आसन में हाथ एक-दूसरे में गूँथ लिए जाते हैं और छाती के सामने इस प्रकार रखे जाते हैं जैसे गरुड़ की चोंच होती है, इसीलिए इस आसन को गरुड़ासन कहा जाता है। इस आसन के बारे में कहा जाता है कि गरुड़ पक्षी में बैठकर भगवान विष्णु दिव्य लौकों की सैर किये हैं। घुटनों के लिए विशेष रूप से लाभकारी है।

5.5 योगनिद्रा (ध्यान को बढ़ाने के लिए शिथिलकरण क्रिया):-

योगनिद्रा का अर्थ है : आध्यात्मिक नींद। यह वह नींद है, जिसमें जागते हुए सोना है। सोने व जागने के बीच की स्थिति है योगनिद्रा। इसे स्वपन और जागरण के बीच की ही स्थिति मान सकते हैं। यह झपकी जैसा है या कहें कि अर्धचेतन जैसा है।

ईश्वर का अनासक्त भाव को संसार की रचना, पालन और संहार का कार्य योग निद्रा कहा जाता है। मनुष्य के संदर्भ में अनासक्त हो संसार में व्यवहार करना योगनिद्रा है।

वस्तुनिष्ठ प्रश्न (1 अंक)

प्रश्न 1. योगसूत्र की रचना किसने की?

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| (अ) वेदव्यास | (ब) बाबा रामदेव |
| (स) स्वामी विवेकानन्द | (द) महर्षि पंतजलि |

उत्तर (द) महर्षि पंतजलि

प्रश्न 2. योग के अंग हैं?

- | | | | |
|---------|--------|--------|--------|
| (अ) चार | (ब) छः | (स) आठ | (द) दो |
|---------|--------|--------|--------|

उत्तर (स) आठ

प्रश्न 3. इनमें से कौन-सा यम का भाग नहीं है?

- | | | | |
|----------|--------------|-----------|-----------|
| (अ) सत्य | (ब) अपरिग्रह | (स) अस्तय | (द) संतोष |
|----------|--------------|-----------|-----------|

उत्तर (द) संतोष

प्रश्न 4. प्राणायाम के घटक हैं?

(अ) तीन (ब) दो (स) पाँच (द) सात

उत्तर (अ) तीन

प्रश्न 5. योग का अंतिम चरण है?

(अ) ध्यान (ब) धारणा (स) समाधि (द) प्रत्याहार

उत्तर (स) समाधि

प्रश्न 6. इनमें से कौन-सा शरीर संबधनात्मक आसन नहीं है?

(अ) धनुरासन (ब) चक्रासन (स) मयूरासन (द) शवासन

उत्तर (द) शवासन

प्रश्न 7. यौगिक क्रियाएँ कितनी हैं?

(अ) चार (ब) पाँच (स) छः (द) तीन

उत्तर (स) छः

प्रश्न 8. इनमें से किसे खरगोश मुद्रा भी कहा जाता है?

(अ) पद्मासन (ब) ताड़ासन (स) शशाकासन (द) हलासन

उत्तर (स) शशाकासन

लघु उत्तरात्मक प्रश्न 3 MARKS (60 WORDS)

प्रश्न 1. योग के अंग लिखो।

उत्तर—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान समाधि

प्रश्न 2. प्राणायाम कितने प्रकार के होते हैं। नाम लिखो

उत्तर—प्राणायाम आठ प्रकार के हैं। इनके नाम हैं सूर्यभेदी, उज्जयी, शीतकारी, शीतली भस्तिका, भ्रामरी, प्लाविनी, मूर्छा प्राणायाम।

प्रश्न 3. आसन का वर्गीकरण कीजिए।

1. **ध्यानात्मक आसन:** पद्मासन, सिद्धासन, गोमुखासन आदि इन्हें शांत वातावरण में स्थिर होकर किया जाता है। व्यक्ति की ध्यान करने की शक्ति बढ़ती है।
2. **विश्रामात्मक आसन:** शशाकासन, शवासन, मकरासन आदि इन्हें करने से शारीरिक व मानसिक थकावट दूर होती है। पूर्ण विश्राम मिलता है।
3. **संवर्धनात्मक आसन:** सिंहांसन, हलासन, मयूरासन यह शारीरिक विकास के लिए लाभदायक है। यह प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा को सामर्थ्य देते हैं।

प्रश्न 4. योग का खेलों में क्या योगदान है

अथवा

योग के महत्त्व को समझायें।

उत्तर— योग में शारीरिक व मानसिक व्यायाम होते हैं जिनसे हमारे शरीर को लाभ होता है।

योग के निम्नलिखित महत्त्व हैं—

- योग द्वारा हमारा शरीर तंदरुस्त रह सकता है।
- हृदय और फेफड़ों की कार्यक्षमता में वृद्धि
- नियमित अभ्यास से शरीर रोग मुक्त रहता है।
- शरीर की शक्ति, चपलता (agility), लोच और समन्वय को बढ़ाता है।
- थकान को दूर करने में सहायक
- स्मरण शक्ति में वृद्धि
- शारीरिक ढाँचे में सुधार

प्रश्न 5. ध्यान का खेलों में क्या योगदान है?

उत्तर— निम्नलिखित बिन्दुओं द्वारा ध्यान के महत्त्व को समझा जा सकता है।

- ध्यान लगाने से एकाग्रता बढ़ती है।
- ध्यान लगाने से मन और शरीर को आराम मिलता है
- ध्यान लगाने से तनाव दूर होते हैं।
- ध्यान लगाने से तंत्रिका तंत्र (Nervous system) की कार्य क्षमता में सुधार होता है
- हम अपने गुस्से पर काबू पा सकते हैं।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (5 अंक)

प्रश्न 1. निम्नलिखित को विस्तृत रूप से बताइए?

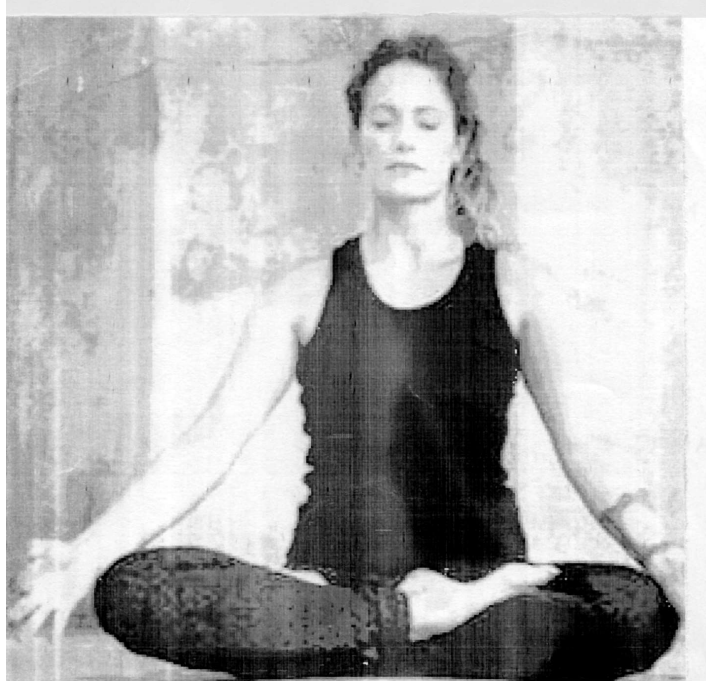
- उत्तर—
- | | |
|---------------|----------------|
| (i) सुखासन | (v) नौकासन |
| (ii) पद्मासन | (vi) वृक्षासन |
| (iii) ताड़ासन | (vii) गरुड़ासन |
| (iv) शंशाकासन | |

(i) **सुखासन** : सुखासन का शाब्दिक अर्थ होता है सुख देने वाला आसन। जब भी हम इन आसन को करते हैं तो सच में ही हमें आत्मीय शांति और सुख की

प्राप्ति होती है, या कारण है कि हम इस आसन को सुरवासन के नाम से जानते हैं।

सुखासन की विधि: –

1. सुरवासन को करने के लिए सबसे पहले जमीन पर चटाई या दरी बिछा लें।
2. अपने दोनों पैरों को सामने और सीधे रखें।
3. अपने एक पैर की ऐड़ी अपने दूसरे पैर की जंघा के नीचे रखे फिर दूसरे पैर की ऐड़ी की भी इसी प्रकार से रखें। ऐसा करके आप पालथी में आ जाओगे।
4. अपनी पीठ और मेरूदण्ड को बिल्कुल सीधा रखें।
5. अपने कंधों को ढीला छोड़ते हुए अपनी सास को पहले अन्दर की ओर ले फिर बाहर की ओर छोड़े।
6. अपनी हथेलियों को एक के ऊपर एक करके अपनी पलथी के ऊपर रखें।
7. अपने सिर को ऊपर उठाते हुए अपनी दोनों आँखों को बंद कर ले।
8. अपना पूरा ध्यान अपनी श्वास क्रिया पर लगाते हुए सांस लंबी व गहरी लें।



सुखासन करने के लाभ: –

1. मानसिक सुख व शांति का अनुभव होना

2. चिंता, अवसाद या फिर क्रोध में लाभदायक
3. बैठने की सही आदत का बनना
4. मन की चंचलता को कम करने में सहायक
5. रीढ़ की हड्डी में होने वाले रोगों, से निजात मिलना।
6. हमारा चित शांत और मन एकाग्र हो जाता है।

सुखासन की सावधानियाँ: –

1. घुटनों में दर्द में न करें।
 2. रीढ़ की चोट में ध्यानपूर्वक आसन को करना चाहिए।
 3. अपने शरीर की प्रक्रिया को समझकर उसके अनुरूप आसन को करना चाहिए।
 4. इस आसन को एकांत में करना चाहिए और अगर आप इसे आध्यापिका रूप से कर रहे हो तो आप को पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करे इस आसन को करना चाहिए।
- (ii) पद्मासन :** पद्मासन संस्कृत शब्द पद्म से निकला है जिसका अर्थ होता है—कमल। इस आसन में शरीर बहुत हद तक कमल जैसा प्रतीत होता है। इसीलिए इसको कमल मुद्रा (Lotus Pose) भी कहते हैं।

विधि : –

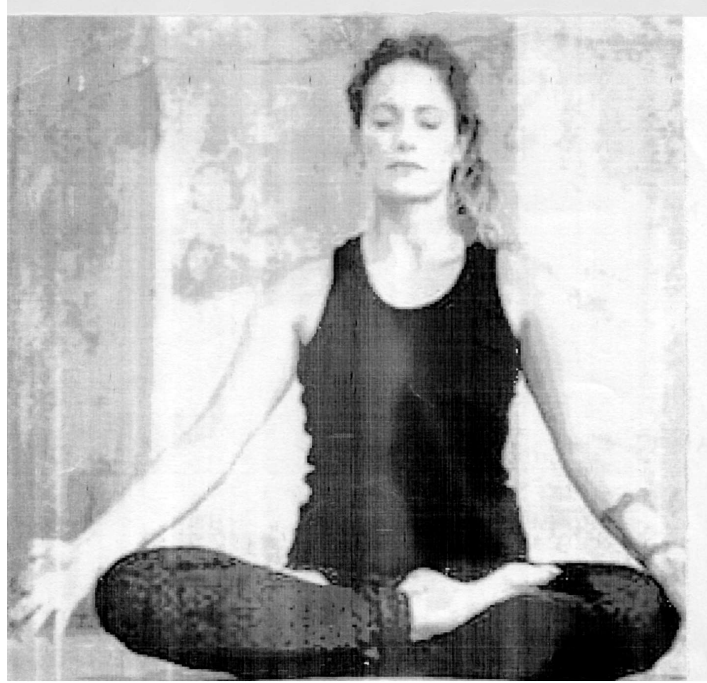
1. जमीन पर बैठ जाएँ।
2. दायाँ पाँव मोड़े तथा दांये पैर को बाईं जांघ के ऊपर तथा कूल्हों के पास रखें।
3. ध्यान रहे दाईं एड़ी से पेट से निचले बाँए हिस्से पर दबाव पड़ना चाहिए।
5. यहाँ भी बाईं एड़ी से पेट के निचले दांए जांघ के ऊपर रखें।
6. हाथों को ज्ञानमुद्रा में घुटनों के ऊपर रखें।
7. रीढ़ की हड्डी को सीधे रखें।
8. धीरे-धीरे सांस ले और धीरे-धीरे सांस छोड़े।
9. अपने हिसाब से इस अवस्था को बनाए रखें।
10. फिर धीरे-धीरे आप अपनी आरंभिक अवस्था में जा जाएँ।

(ii) पद्मासन के लाभ :

1. ध्यान के लिए पद्मासन एक अति उत्तम योग अभ्यास है जो आपको शारीरिक,

मानसिक और आध्यात्म की ओर लेकर जाता है और ध्यान की ओर अग्रसर करते हुए आपको शांति तथा धैर्य प्रदान करता है।

2. इस आसन के अभ्यास से आपके चेहरे में एक नई प्रकार की रौनक आ जाती है और आपका चेहरा खिला-खिला लगता है।
3. रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है।
4. यह पाचन क्रिया को बेहतर करते हुए कब्ज को दूर करने में सहायक है।
5. स्मृति बढ़ाने में सहायक है।
6. पद्मासन एकाग्रता को बढ़ाता है।
7. पेट के अंगों को स्वस्थ बनाता है।



पद्मासन में सावधानी: –

1. घुटने में दर्द में न करें।
 2. टखने के दर्द में न करें
 3. साइटिका, कमर दर्द में न करें।
- (iii) ताड़ासन :** यह एक ऐसा योगासन है जो मांसपेशियों को ही नहीं बल्कि सूक्ष्म मांसपेशियों को भी बहुत हद तक लचीला बनाता है।

ताड़ासन के विभिन्न नाम: –

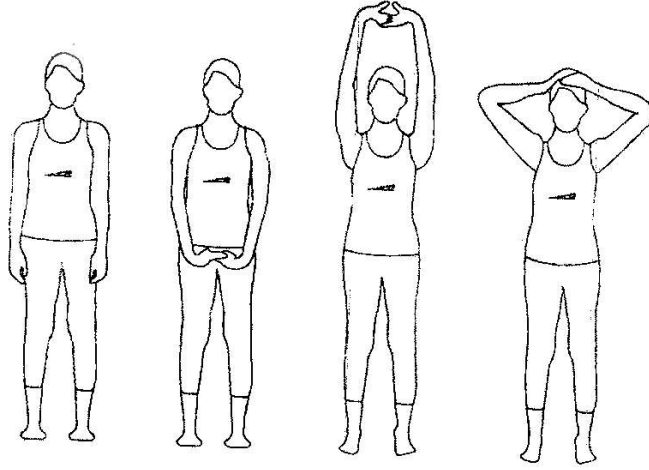
1. **पर्वतासन:** इसे पर्वत योग मुद्रा भी कहा जाता है जो मांसपेशियों को ही नहीं बल्कि सूक्ष्म मांसपेशियों को भी बहुत हद तक लचीला बनाता है।
2. **पाम ट्री योग:** इसे पाम ट्री के नाम से इसीलिए जाना जाता है क्योंकि खजूर के पेड़ की तरह लम्बा जान पड़ता है।
3. **स्वर्गीय योग:** इसमें साधक अपने आपको स्वर्ग की ओर खींचता हुआ प्रतीत होता है इसीलिए इसे स्वर्गीय योग के नाम से भी जाना जाता है।

विधि: –

1. इसके लिए आप सबसे पहले खड़े हो जाए और अपने कमर और गर्दन को सीधा रखें।
2. अब आप अपने हाथ को सिर के ऊपर करें और सांस लेते हुए धीरे-धीरे पूरे शरीर को खींचें।
3. खिंचाव को पैर की अंगुली से लेकर हाथ की अंगुलियों तक महसूस करें।
4. इस अवस्था को कुछ समय के लिए बनाए रखें और सांस ने सांस छोड़ें।
5. फिर सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे अपने हाथ एवं शरीर को पहली अवस्था में लेकर आए।
6. इस तरह से एक चक्र पूरा हुआ।

ताड़ासन योग के फायदे: –

1. ताड़ासन वजन कम करने के लिए
2. ताड़ासन हाइट बढ़ाने के लिए
3. ताड़ासन पीठ की दर्द के लिए
4. नसों एवं मांसपेशियों के दर्द को कम करता है।
5. घुटने के दर्द से राहत
6. चलने की कला सिखाता है।
7. एकाग्रता व संतुलन बढ़ाता है।



सावधानियाँ :- जिन्हें घुटनों के जोड़ों की समस्या हो, उन्हें शंशाकासन नहीं करना चाहिए।

1. घुटने के दर्द में, सिरदर्द में तथा रक्तचाप कम या अधिक में न करें।
2. यह आसन गर्भवती महिला के लिए वर्जित है।

(iv) शंशाकासन : -

विधि : सबसे पहले वज्रासन में बैठ जाएं और फिर अपने दोनों हाथों को श्वास भरते हुए ऊपर उठा लें। कंधों को कानों से सटा हुआ महसूस करें। फिर सामने की ओर झुकते हुए दोनों हाथों को आगे समानान्तर फैलाते हुए, श्वास बाहर निकालते हुए हथेलियों के भूमि पर टिका दें। फिर माथा भी भूमि पर टिका दें। कुछ समय तक इसी स्थिति में रहकर पुनः वज्रासन की स्थिति में आ जाएं।

लाभ: -

यदि आपके पेट और सिर में कोई गंभीर समस्या हो तो यह आसन न करें।

1. हृदय रोगियों के लिए आसन लाभदायक है।
2. यह आसन पेट, कमर व कूल्हों की चर्बी कम करके आंत, यकृत, अग्नाशय व गुर्दों के बल प्रदान करना है।
3. इस आसन के नियमित अभ्यास से तनाव, क्रोध, चिड़चिड़ापन आदि मानसिक रोग भी दूर होते हैं।

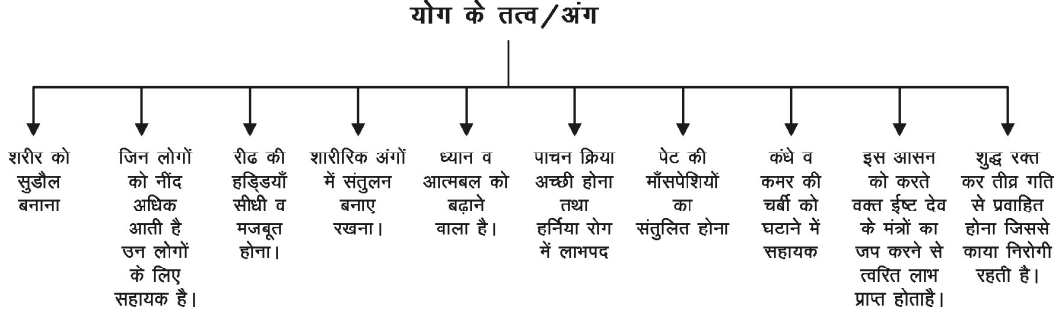
4. मस्तिष्क शांत होता है तथा तनाव कम होता है।
5. रीढ़ की हड्डी में खिंचाव उत्पन्न होता है।
6. पेट सही आकार ग्रहण करता है।
7. एकाग्रता में वृद्धि करता है।

(iv) नौकासन : नौकासन को अंग्रेजी में बोट पोज़ के नाम से जाना जाता है। हमें नाम से ही यह बात ज्ञात हो रही है कि इस आसन में शरीर की नाव की तरह आकार में रखकर योग का अभ्यास किया जाता है।

नौकासन करने की विधि :-

- नौकासन की शुरुआत करने के लिए सबसे पहले शवासन की मुद्रा में लेट जाँए।
- इसके पश्चात् अपनी एड़ी और पंजे को मिलाये और अपने दोनों हाथ कमर से सटा कर रखिए।
- इस वक्त आपको हथेलियों जमीन पर तथा गर्दन को सीधा रखना है।
- अब अपने दोनों पैर, गर्दन और हाथों को धीरे-धीरे एक साथ ऊपर की ओर उठाएँ।
- आखिर में अपने पूरे शरीर का वजन नितम्ब के ऊपर कर दें।
- इस मुद्रा में 30-40 सेंकण्ड रूकने का प्रयास करें।
- अब धीरे-धीरे वापिस उसी अवस्था में आकर शवासन की अवस्था में लेट जाँए।
- इस आसन का अभ्यास आप चार से पाँच बार कर सकते हैं।

नौकासन के लाभ: –



नौकासन में सावधानियाँ :-

1. अनिद्रा व हृदय रोग से संबंधित व्यक्ति न करें।
2. शरीर के पिछले भाग में किसी तरह की तकनीफ या फिर पेट में किसी तरह की परेशानी हो, तो नौकासन का अभ्यास न करें।
3. कमर दर्द वाले व्यक्ति इस आसन को न करें।
4. हर्निया के रोगियों को यह आसन किसी विशेषज्ञ कर निगरानी में करनी चाहिए।
5. नौकासन करने के बाद भुंजगासन अवश्य करना चाहिए।

(vii) **गरुड़ासन** : गरुड़ को अंग्रेजी में ईगल कहते हैं। इस आसन को करने से व्यक्ति की आकृति गरुड़ पक्षी के समान दिखाई देती है इसीलिए इस आसन को गरुड़ासन कहते हैं। इस आसन का नियमित अभ्यास करने से व्यक्ति को गरुड़ पक्षी के भांति शारीरिक बल और मानसिक एकाग्रता प्राप्त होती है।

गरुड़ासन की विधि :- एक समतल और स्वच्छ जगह पर दरी, चटाई या योग मेट बिछा दें।

- अब इस पर सीधे खड़े हो जाएँ।
- दाएँ पांव को बाएँ पांव के ऊपर से दूसरी ओर ले जाएँ।
- बांहों को रस्सीद के समान एक-दूसरे में गूँथ दें।
- आपस में गुंथे हुए हाथों को गरुड़ की चोंच के समान छाती के आगे रखें। घुटने को मोड़कर संतुलन बनाएं।

- बाएं पांव को दाएं पांव के ऊपर से ले जाकर इसे दूसरी ओर भी करें।
- यह आंधा चक्र पूरा हुआ।
- फिर दूसरे तरफ से करें।
- अब एक चक्र पूरा हुआ।
- इस तरह से आप तीन से पाँच चक्र करें।

गरुड़ासन करने के लाभ :-

1. जांघों और कूल्हों को फैलाने में है।
2. संतुलन बनाने में लाभदायक है।
3. पीठ को लचीला बनाने में लाभदायक है।
4. पिंडली की माँसपेशियों को मजबूत करता है।
5. सायटिका में होने वाली समस्या को दूर करता है।
6. घुटनों के दर्द को ठीक करने में मदद करता है।
7. गरुड़ासन एक तनाव बस्टर के रूप में भी जाना जाता है।

गरुड़ासन करने से पहले सावधानियाँ :-

1. अगर आपको घुटनों में दर्द या चोर है तो आप इस आसन को न करें।
2. जिन लोगों को कोहनी में दर्द की समस्या है तो उन लोगों को यह मुद्रा नहीं करनी चाहिए।
3. गरुड़ासन को करने से पहले गर्भवती महिलाओं को डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।
4. अगर आपके कंधे या कलाई में चोट हैं तो भी इस आसन को न करें।
5. इस आसन को करते समय गिरने से बचने के लिए दीवार का सहारा लेकर इस आसन को करें।

(vii) वृक्षासन :- वृक्षासन दो शब्द से मिलकर बना है 'वृक्ष' का अर्थ है पेड़ और आसन योगमुद्रा को दर्शाता है। इस आसन की अंतिम मुद्रा एकदम अटल होती है, जो वृक्ष की आकृति की लगती है, इसीलिए इसे यह नाम दिया गया है।

यह बहुत हद तक ध्यानात्मक आसन है जिसका बहुत अच्छा विवरण पुराने राजाओं के अभ्यास में मिलता है जैसे कि राजा अशोक।

वृक्षासन की विधि :- ताड़ासन में खड़े हो जाँ।

- दांये घुटने को मोड़े और दांये पैर के पंजे को बाईं जांघ पर जितना ऊपर हो सके टिकाएँ।
- एड़ी ऊपर की तरफ हो और पंजे जमीन की तरफ हों।
- बाँएँ पैर पर सारे शरीर का वजन संतुलित करते हुए सीधे खड़े रहें।
- जब संतुलन ठीक से बन गया हो, तब बाजुओं को ऊपर उठाएँ और सिर के सीधा ऊपर दोनों हथेलियों को नमस्कार मुद्रा में जोड़ लें।
- इसको थोड़ा आसान बनाने के लिए सामने की तरफ किसी जगह पर दृष्टि केन्द्रित करें और उसे लगातार देखते रहें।
- जब इस मुद्रा में संतुलन बनाने में आप निपुण हो जाएँ, कोशिश करें कि सिर ऊपर की ओर उठा कर दृष्टि उंगलियों पर केन्द्रित करें।
- 30-60 सेकेंड इसी मुद्रा में रहें।
- सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- आसन से बाहर निकलने के लिए सारे स्टेप विपरीत क्रम में करें।
- दूसरी ओर यह सारे स्टेप्स दोहराएँ।

वृक्षासन के लाभ :-

1. वृक्षासन घुटने के दर्द के लिए लाभकारी है।
2. यह आसन एड़ियों के दर्द को कम ही नहीं करता बल्कि एड़ियों का लचीलापन भी बढ़ाता है।
3. पैरों की माँसपेशियों को मजबूत बनाता है।
4. इससे गठिया का दर्द और सुन्न होने की समस्या दूर हो जाती है।
5. इस आसन के अभ्यास से आप तनाव व चिंता को बहुत हद तक कम कर सकते हैं।

6. छोटे बच्चों को इस आसन का अभ्यास कराने से कद बढ़ाने की संभावना बढ़ जाती है।
7. इसके नियमित अभ्यास से आप डिप्रेशन से निजात पा सकते हैं।
8. इसको विशेषज्ञ के सामने करने से नस की परेशानियों से बचा जा सकता है।
9. यह शरीर की चर्बी को गलाने में सहायक है।
10. इसके अभ्यास से शरीर में संतुलन बढ़ता है।
11. यह रीढ़ की हड्डी को मजबूत करते हुए इसको स्वस्थ रखता है।

वृक्षासन योग सावधानियाँ :-

- घुटने में बहुत ज्यादा दर्द वाले व्यक्ति न करें।
- अधिक एड़ियों के दर्द होने पर इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

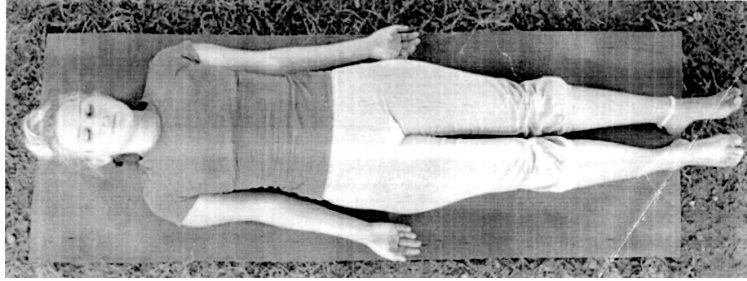
प्रश्न 2. योगनिद्रा की विस्तृत रूप से व्याख्या करें। या ध्यान को बढ़ाने के लिए योगनिद्रा की व्याख्या करें।

उत्तर— योगनिद्रा का अर्थ है:— आध्यात्मिक नींद। यह वह नींद है, जिनमें जागते हुए सोना है। सोने व जागने के बीच की स्थिति है योगनिद्रा।

परिचय:— योगनिद्रा के लाभ

1. दिनभर तरोताजा रहना
2. शरीर व मस्तिष्क का स्वस्थ रहना
3. नींद की कमी को पूरा करती है।
4. इससे थकान, तनाव व अवसाद दूर हो जाता है।
5. योगनिद्रा से बुरी आदतें छूट जाती है।
6. योगनिद्रा का प्रयोग रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, सिरदर्द तनाव, पेट व घाव, दमे की बीमारी, गर्दन दर्द, कमर दर्द, घुटनों, जोड़ों का दर्द, साइटिका, अनिद्रा, अवसाद और अन्य मनोवैज्ञानिक बीमारियों, स्त्री रोग में प्रसवकाल की पीड़ा में बहुत ही लाभदायक है।

7. खिलाड़ी भी मैदान में खेलों में विजय प्राप्त करने के लिए योगनिद्रा लेते हैं।
योगनिद्रा की अवधि—10 से 45 मिनट तक



योगनिद्रा

अध्याय 6

शारीरिक क्रियाएँ तथा नेतृत्व प्रशिक्षण

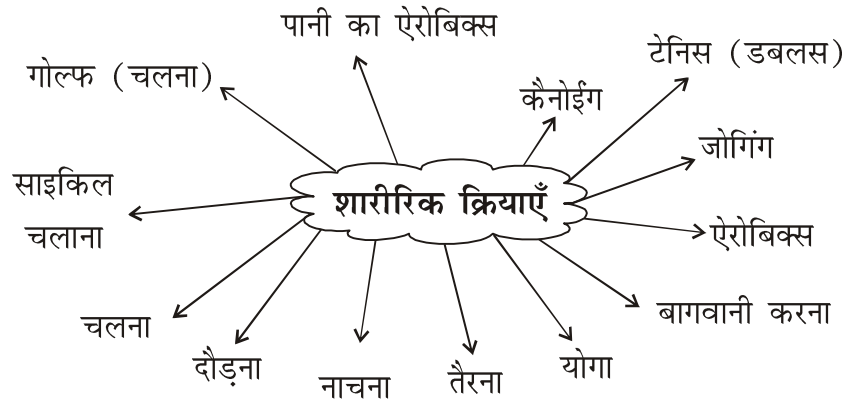
- ✍ 6.1 नेता के गुण तथा नेता की भूमिका
- ✍ 6.2 शारीरिक शिक्षा के द्वारा नेताओं को बनाना
- ✍ 6.3 साहसिक खेलों का अर्थ, उद्देश्य तथा प्रकार (रस्सी पर चढ़ना, ट्रैकिंग, रिवर रॉफिटिंग, पर्वतारोहण, सर्फिंग तथा पैराग्लाइडिंग)
- ✍ 6.4 खेल चोटों को रोकने के लिए सुरक्षात्मक उपाय

6.1 (a) शारीरिक क्रियाएँ (Physical Activity)

शारीरिक क्रियाएँ या क्रियाकलाप का अर्थ दौड़ने, कूदने, चलने, साइकिल चलाने, जॉगिंग करने, व्यायाम करने, खेलों में भाग लेने जैसे विभिन्न क्रियाकलापों या क्रियाओं से है।

या

शारीरिक क्रियाएँ एक शरीर की हलचल है जो आपकी माँसपेशियों द्वारा कार्य करती हैं और आराम करने की स्थिति से अधिक ऊर्जा की मांग करती हैं।



अतः स्वास्थ्य एवं मानव सेवा मंत्रालय 2008 के अनुसार शारीरिक क्रिया मुख्यतः एक हलचल है जो स्वास्थ्य को बढ़ाती है।

6.1. (b) नेतृत्व (Leadership)

मॉटगोमरी के अनुसार, “किसी विशिष्ट उद्देश्य के लिए व्यक्तियों को इकट्ठा करने की इच्छा तथा योग्यता को ही नेतृत्व कहा जाता है।”

6.1 (c) एक नेता की भूमिका (Role of a Leader)

एक नेता वह है जो अग्रसर रहता है, स्वीकार योग्य सुझाव देता है, उपयुक्त मार्ग दिखाता है, दूसरों के लिए एक रोल मॉडल का कार्य करता है। वह लक्ष्य की प्राप्ति में व्यक्तियों के साथ मिलकर कार्य करने के लिए प्रेरित करता है।

प्रत्येक व्यवसाय में नेतृत्व की आवश्यकता होती है। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में, व्यवसाय की निरंतर वृद्धि व जीवंतता (Vitality) को सुनिश्चित करने के लिए नेतृत्व की आवश्यकता होती है। यह एक नाजुक स्थिति है कि इस व्यवसाय के लिए जो विद्यार्थी अब तैयार हो रहे हैं, उनमें से ही नेता निकलते हैं। यदि नेता निकलते हैं तो शारीरिक शिक्षा का व्यवसाय फँलेगा व समृद्ध (Prosper) होगा, लेकिन यदि नेता नहीं निकलते तो शारीरिक शिक्षा के व्यवसाय में गिरावट आएगी। वास्तव में नेतृत्व एक कला है जो व्यक्तियों को

व्यावसायिक व व्यक्तिगत लक्ष्यों की प्राप्ति में मिलकर सद्भावनापूर्ण कार्य करने के लिए प्रेरित करती है।

6.1 (d) एक अच्छे नेता के विशेष गुण (Desirable Qualities of a Leader)

1. **आकर्षक रूप (Attractive Appearance)**—नेतृत्व में व्यक्ति के रूप का बहुत महत्त्व होता है, क्योंकि इससे व्यक्ति का प्रथम प्रभाव पड़ता है।
2. **बुद्धिमान (Intelligent)**—एक शारीरिक शिक्षा के नेता में बुद्धिमानी होनी चाहिये। वास्तव में बुद्धिमत्ता व्यक्ति की वह योग्यता होती है, जिसके द्वारा वह विभिन्न समस्याओं का संभावित हल ढूँढने के योग्य होता है। शारीरिक शिक्षा का बुद्धिमान नेता इस व्यवसाय के लिए वरदान सिद्ध हो सकता है।
3. **रचनात्मक (Creative)**—शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में एक नेता को रचनात्मक या सृजनात्मक (Creative) होना चाहिए। ऐसा नेता कई तकनीकों का या विचारों का प्रतिपादन कर सकता है जो कि शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में नितान्त आवश्यक है।
4. **कर्मठ (Energetic)**—शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में एक नेता के लिए कर्मठ होना अति आवश्यक है। वास्तव में यह इस व्यवसाय की मौलिक आवश्यकता है।
5. **मैत्री व स्नेह (Friendliness and Affection)**—मैत्री व स्नेह भी इस व्यवसाय में एक नेता के लिए आवश्यक गुण है। इन गुणों का विकास शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों व ओलंपिक खेलों के द्वारा विशेष रूप से प्रशिक्षण व प्रतियोगिताओं के दौरान होता है।
6. **अच्छा स्वास्थ्य (Good Health)**—शारीरिक शिक्षा के क्षेत्रों में कार्यरत नेता का स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिये। एक स्वस्थ नेता ही लंबी अवधि तक बिना थकावट महसूस किए कार्य कर सकता है।
7. **शिक्षण में कुशल (Teaching Skill)**—इस क्षेत्र में नेता को विभिन्न शिक्षण कौशलों का विस्तृत एवं गहरा ज्ञान होना चाहिये। अब शारीरिक शिक्षा को कक्षा में एक विषय के रूप में पढ़ाया जाता है, इसलिए इसे विभिन्न शिक्षण पद्धतियों में कुशल एवं निपुण होना चाहिए। इसके साथ-साथ उसे शरीर के द्वारा भाषा-संकेतों व चेहरे के हाव-भावों को व्यक्त करने में भी कुशल होना चाहिए। ये गुण उसके शिक्षण कार्य को अधिक प्रभावी बनाने में मददगार होते हैं।
8. **सहानुभूति का स्वभाव (Sympathetic Attitude)**—इस प्रकार का स्वभाव दूसरों का मन जीतने तथा उनका समर्थन प्राप्त करने में सहायक होता है।

9. **नैतिक स्तर (Moral Standard)**—नेता को दूसरों के साथ व्यवहार में नैतिक मूल्यों का ध्यान रखना चाहिये, जैसे सच्चाई, समान व्यवहार तथा अच्छा आचरण आदि।
10. **दृढ़ता (Assertiveness)**—किसी कार्यक्रम को चलाने हेतु समर्थकों को अपने विचारों से सहमत कराने के लिए दृढ़ता की आवश्यकता होती है।
11. **उच्च गामक क्षमता (High Motor Capacity)**—शारीरिक शिक्षा के नेता में उच्च गामक पृष्टि (High Motor Fitness) होनी चाहिए। इस उद्देश्य के लिए उसे शारीरिक पृष्टि के सभी अंगों, जैसे—शक्ति, गति, सहन—क्षमता, लचक व तालमेल संबंधी योग्यताओं का समुचित विकास होना चाहिए।
12. **दूसरे व्यक्तियों के लिए आदर (Respect of other people)**—इस व्यवसाय के नेता में दूसरे व्यक्तियों का आदर—सम्मान करने का गुण होना चाहिए। यदि वह दूसरे व्यक्तियों का आदर नहीं करता है तो उसको भी सम्मान नहीं मिलेगा।
13. **सामाजिक (Social)**—शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में कार्यरत नेता को सामाजिक होना चाहिए। उसमें अनेक सामाजिक गुण, भाईचारा, सहानुभूति, सहयोग (Cooperation) सहनशीलता, सहायता, धैर्यता (Patience) व ईमानदारी आदि का समावेश होना चाहिए। इन गुणों या विशेषताओं के अभाव में एक नेता ठीक ऐसा होता है, जैसे बिना पेट्रोल के एक इंजन।
14. **तर्कशील एवं निर्णय करने वाला (Logical and Decision-maker)**—शारीरिक शिक्षा के नेता को समस्याओं को तार्किक ढंग से विचार—विमर्श करने के योग्य होना चाहिए। उसे उचित समय पर एक अच्छा निर्णयकर्ता भी होना चाहिए। उसे इस बात का ज्ञान अवश्य होना चाहिए कि न्याय में देरी अन्याय होता है (Delay in justice in justice)।
15. **नैतिकता एवं वफादारी (Morality and Loyalty)**—नैतिकता एवं वफादारी शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में एक नेता के महत्त्वपूर्ण गुण होते हैं। अपने अनुयायियों (followers) के प्रति उसे वफादार होना चाहिए। विभिन्न स्थितियों में उसे अपनी नैतिकता नहीं भूलनी चाहिए।

6.2 शारीरिक शिक्षा के द्वारा नेतृत्व का विकास

शारीरिक शिक्षा एक व्यक्ति के सम्पूर्ण विकास के लिए विभिन्न अवसर प्रदान करती है। खेल क्रियाओं या खेल गतिविधियों में भाग लेकर एक बालक में नेतृत्व के विभिन्न गुणों का विकास होता है। खेल प्रशिक्षक विद्यार्थी को खेलों के दौरान तथा कला में विभिन्न अवसर प्रदान कर

सकता है जिससे एक व्यक्ति में सफल नेता के गुण विकसित किये जा सकते हैं। कुछ अवसर जिनके द्वारा एक विद्यार्थी एक अच्छा नेता बन सकता है।

- (1) विद्यार्थियों को उनकी क्षमता के अनुसार टीम का कप्तान बनाना।
- (2) छात्रों को अपनी टीम के लिए फैंसले लेने का अवसर प्रदान करना।
- (3) विभिन्न कार्य करने के लिए छात्रों द्वारा निर्देशित अलग कमेटीयाँ व छोटे समूह बनाना।
- (4) छात्रों को अधिक जिम्मेदारी सौंपना जैसे खेल गतिविधियों के दौरान विभिन्न काम बाँटना।
- (5) उनमें कौशल विकसित करने के अवसर प्रदान करना।

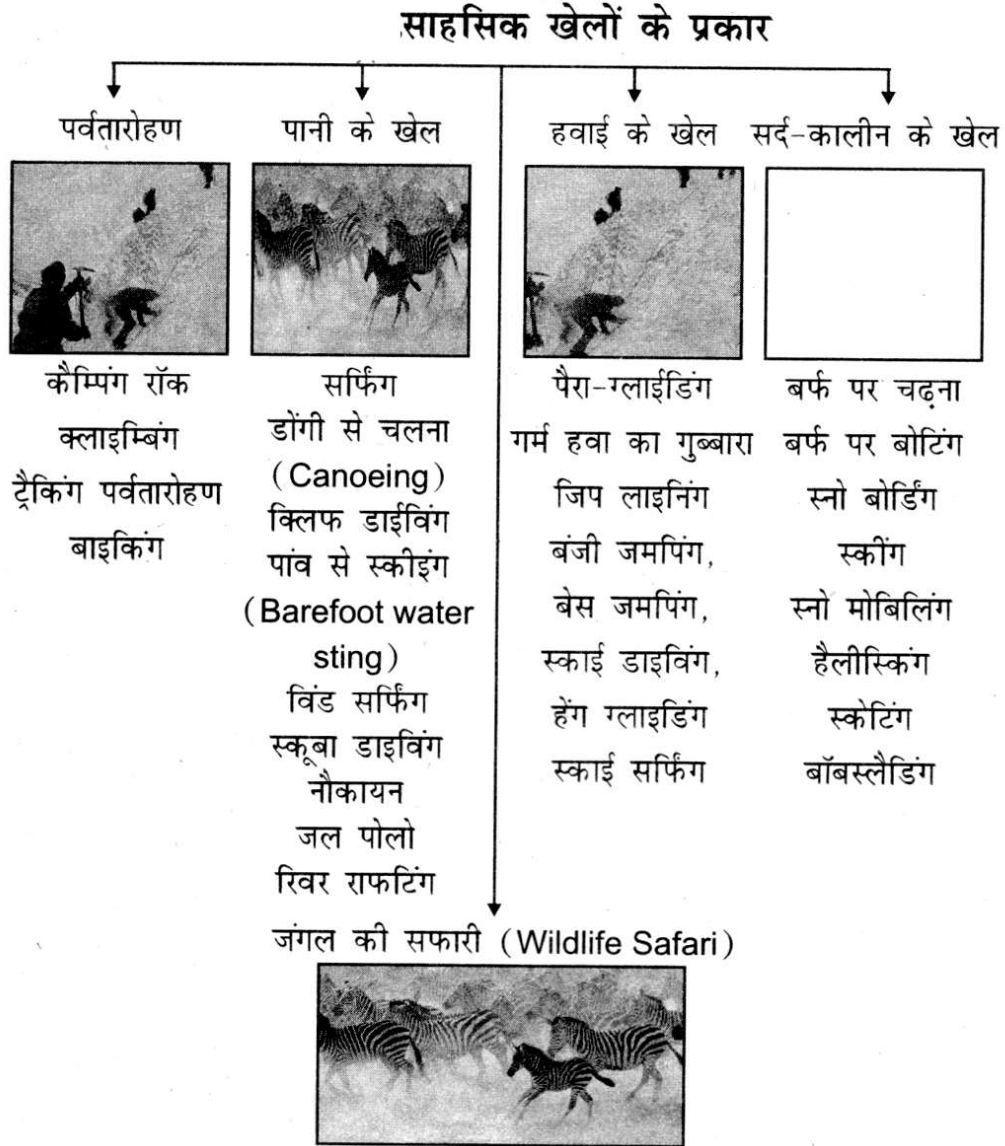
6.3 (i) साहसिक खेल का अर्थ—ऐसे खेल जिनमें अत्याधिक रोमांच, जोश, मनोरंजन तथा जोखिम के साथ स्वयं के विरुद्ध अधिक प्रतिस्पर्धा करनी पड़ती है।

लक्ष्य : साहसिक खेलों का मुख्य लक्ष्य सावधानी पूर्वक सुनियोजित उत्साहवर्धक वातावरण प्रदान करना है जो कि प्रत्येक व्यक्ति के लिए सहायक होगा तथा स्वतन्त्र व सृजनात्मक अधिगम के लिए उत्तम बुनियाद प्रदान करना है।

6.3 (ii) उद्देश्य:

- रोमांच, उत्तेजक तथा मनोरंजन गतिविधि में भाग लेना
- प्राकृतिक वातावरण से जुड़ाव
- आत्म मूल्यांकन
- डर से उभरना और आत्म विश्वास
- निर्णय लेने की क्षमता का विकास
- ऊर्जा का उचित प्रयोग
- तनाव मुक्त करना
- ज्ञानवर्धक
- जीवन के प्रति सकारात्मक सोच
- सामाजिक संबंधों तथा सामूहिक कार्य का विकास
- एकाग्रता विकसित करना
- संज्ञानात्मक, संरचनात्मक, मोटर कौशल का विकास
- नैतिक मूल्यों का विकास

6.3 (iii) साहसिक खेलों के प्रकार (Types of Adventure Sports)



- **रॉक क्लाइम्बिंग** : रॉक क्लाइम्बिंग एक ऐसा क्रियाकलाप है जिसमें प्रतिभागी को प्राकृतिक अथवा कृत्रिम चट्टानों पर चढ़ते हुए शिखर अथवा पूर्व निर्धारित स्थान तक पहुँचकर सकुशल बेस तक लौटना होता है। यह एक ऐसा खतरनाक क्रियाकलाप है जिसमें प्रतिभागी को मानसिक नियंत्रण, फुर्ती, लचीलापन, सहनशक्ति, संतुलन एवं लय जैसे

कौशलों की आवश्यकता होती है। इस खेल की कठिनाई का स्तर चट्टान के झुकाव (inclination) पर निर्भर करता है।



- **ट्रैकिंग (Trekking)**

ट्रैकिंग एक साहसिक खेल है। ट्रैकिंग करना कोई आसान काम नहीं है। वास्तव में इसमें अत्यधिक साहस, आत्मविश्वास तथा मजबूत शारीरिक गठन की आवश्यकता होती है। ट्रैक एक लंबी पैदल यात्रा होती है जो विशेषकर पर्वतों में की जाती है। ट्रैकिंग का अर्थ आनंद अथवा खेल के उद्देश्य से पहाड़ों पर लंबी तथा दुर्गम यात्रा करना होता है। ट्रैकिंग साहसिक यात्रा अथवा अभियान का एक भाग है। ट्रैकिंग की अवधि कम से कम एक दिन से लेकर एक महीने से भी अधिक हो सकती है। यह किसी विशिष्ट क्षेत्र, व्यक्तिगत रुचि अथवा प्रतिभागियों की शारीरिक पुष्टि (Fitness) पर निर्भर करती है। ट्रैकिंग यात्राओं का आयोजन पर्याप्त योजना बनाकर समूहों में करना बेहतर होता है। ट्रैकिंग प्रत्येक व्यक्ति के लिए लाभदायक साहसिक क्रियाकलाप है। यह आत्मविश्वास जागृत करने में सहायक होती है। या हृदयवाहिका प्रणाली को सुधारती है तथा स्वास्थ्य में भी सुधार लाती है।



- **रिवर रैफिंग (River Rafting)**—भी साहसिक खेलों में से एक प्रमुख क्रियाकलाप या गतिविधि है। यह वास्तव में एक रोमांचक खेल, क्रियाकलाप है। निरंतर बहते हुए पानी के ऊपर उछलते तथा चक्कर काटते हुए रैफिंग करना वास्तव में साहसिक क्रियाकलाप है। श्वेत जल रैफिंग (white water rafting) इसका लोकप्रिय नाम है। 1970 के दशक के मध्य में यह साहसिक खेल काफी लोकप्रिय हो गया। यह एक अत्यधिक चुनौतीपूर्ण खेल है। इसमें नदियों के रास्ते यात्रा करते हुए रैफ्ट का प्रयोग शामिल है। विश्व में बहुत-सी रैफिंग प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं। यह बहते हुए बेकाबू, असीम पानी में नौका चलाने का एक रोमांचक अनुभव प्रदान करता है।



- **पर्वतारोहण (Mountaineering)**

पर्वतारोहण एक अन्य साहसिक खेल है जो पूरे विश्व में व्याप्त है। पर्वतों की चोटियों ने मनुष्यों को सदा आकर्षित किया है। उनकी ऊँचाई ने मनुष्य की भावना अथवा मनोवृत्ति को चुनौती दी है। बहुत से बलवान एवं साहसी व्यक्तियों ने इसकी चुनौतियों को स्वीकारा है तथा विश्व में बहुत-सी चोटियों पर पहुँचने व चढ़ने के प्रयास किए हैं। इनमें से कुछ सफल हुए हैं, कुछ असफल तथा कुछ को अपने प्राण गँवाने पड़े। माउंट एवरेस्ट हिमालय की सबसे ऊँची चोटी होने के साथ ही विश्व की सबसे ऊँची चोटी भी है। जिस पर कई

पर्वतारोहियों ने चढ़ने का प्रयास किया। न्यूजीलैंड के सर एडमंड हिलेरी तथा नेपाल के तेनजिंग नोर्गे, विश्व के पहले व्यक्ति थे जो इस चोटी पर 29 मई, 1953 को पहुँचने में सफल हुए। तब से अब तक कई पर्वतारोहियों ने इस चोटी पर पहुँचने में सफलता पाई है।



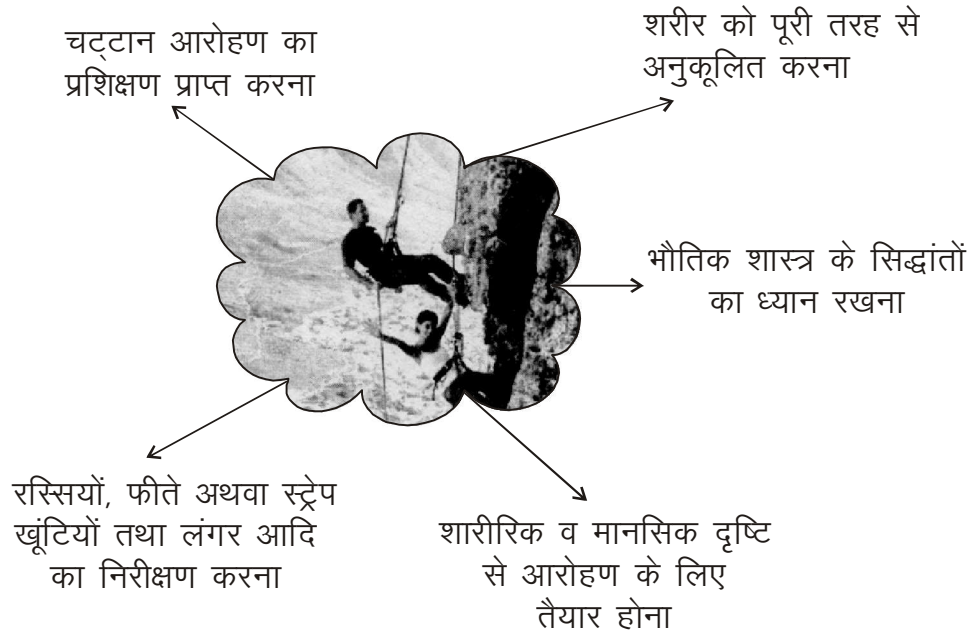
जैसा कि पर्वतारोहियों के अनुभव एवं आकड़ों से प्रतीत होता है, पर्वतारोहण एक बहुत जोखिम भरा साहसिक क्रियाकलाप है जिसमें निम्न गुणों का होना आवश्यक होता है, जैसे—

- (क) शारीरिक रूप से स्वस्थ अथवा क्षमतावान होना
- (ख) सहन शक्ति
- (ग) दृढ़ संकल्प
- (घ) बर्फीली परिस्थितियों में बर्फ से ढकी चोटियों पर चढ़ने तथा उतरने के कौशल होने चाहिए।

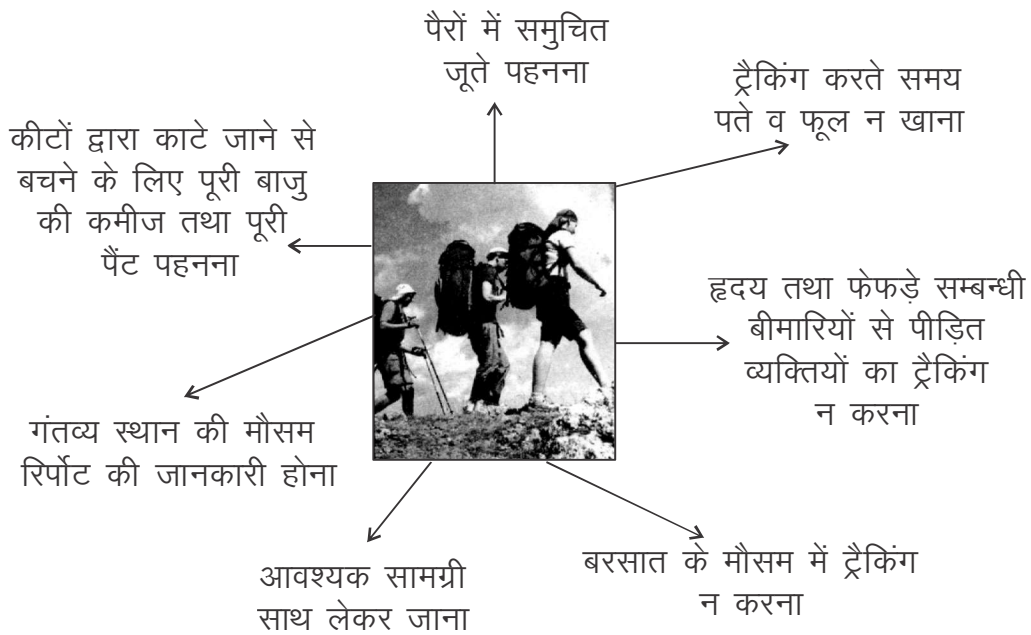
सभी प्रकार की कठिनाइयों के होते हुए भी बहुत से साहसी प्रतिभागी अथवा साहसिक प्रकृति प्रेमी, पर्वतारोहण की ओर आकर्षित होते हैं। पर्वतारोहण में सफल होने के लिए एक अच्छी योजना बनानी पड़ती है, तथा अनेक प्रकार की सामग्री जुटानी पड़ती है।

6.3 (3)(a) साहसिक खेलों के दौरान सुरक्षा उपाय

● रॉक क्लाइम्बिंग के दौरान सुरक्षा उपाय



● ट्रेकिंग के दौरान सुरक्षा उपाय



रिवर राफ्टिंग के दौरान सुरक्षा उपाय



रिवर राफ्टिंग

रिवर राफ्टिंग के लिए अकेले जाने से बचें। तैराकी आनी चाहिए। जीवन रक्षक जैकेट तथा हेलमेट पहनें, सभी उपकरण की जाँच कर लें। राफ्टिंग हमेशा दिन के उजाले में करें।

पर्वतारोहण के दौरान सुरक्षा उपाय

पर्वतारोहण के दौरान निम्नलिखित सुरक्षा उपायों का ध्यान रखा जाना चाहिए:

- पानी की कमी हो जाना, ऊँचे पर्वतों पर घटित होने वाली सामान्य घटना है। इसलिए बार-बार पानी पिएँ।
- पर्वतारोहण हेतु जाने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि आपका स्वास्थ्य बिल्कुल ठीक है। वास्तव में आप पूर्णतः शारीरिक रूप से पुष्ट होने चाहिए।
- अपने आसपास के स्थान का ध्यान रखें तथा अपने साथी पर्वतारोहियों के विषय में सतर्क रहें।
- यदि तापमान अत्यधिक कम हो तो आप हाइपोथर्मिया (Hypothermia) के शिकार हो सकते हैं। इसलिए शरीर को सूखा तथा गर्म रखें।

- पर्वतारोहण पर जाने से पूर्व आपको मौसम का पूर्वानुमान जान लेना चाहिए।
- पर्वतारोहण पर जाते समय अपनी दवाएँ तथा प्राथमिक चिकित्सा किट लें जाना न भूलें।
- यदि आपको अधिक ऊँचाई वाली बीमारी (high altitude sickness) अनुभव हो तो आपके लिए अनिवार्य है कि आप तुरंत ही नीचे उतर आँ।

6.3.3 (b) शारीरिक क्रियाओं के दौरान सुरक्षा उपाय:—कोई भी व्यक्ति शारीरिक क्रिया कर सकता है यदि उसको स्वास्थ्य सम्बन्धी खतरे न हों। किन्तु यदि आपको स्वास्थ्य सम्बन्धी कोई बीमारी है तो किसी डॉक्टर या विशेषज्ञ से परामर्श करके ही शारीरिक क्रिया करनी चाहिए।

शारीरिक क्रियाओं के दौरान 7 सुरक्षा उपाय निम्नलिखित हैं।

- (1) कोई भी शारीरिक क्रिया करने से पहले 5 से 10 मिनट शरीर को गर्माना तथा शारीरिक क्रिया करने के बाद शरीर को अनुकूलित करना या शिथिलीकरण करना अनिवार्य है।
- (2) कोई भी शारीरिक क्रिया धीरे-धीरे शुरू करें तथा अपना शारीरिक क्रिया करने का स्तर धीरे-धीरे बढ़ाएँ।
- (3) अपने शरीर की सुने अर्थात् जब आप थकान महसूस कर रहे हों या बीमार हों तो कोई भी शारीरिक क्रिया न करें।
- (4) शारीरिक क्रियाओं के दौरान निर्जलीकरण की समस्या से बचने के लिए पर्याप्त पानी पीएँ।
- (5) अपनी शारीरिक क्रिया के अनुसार अपने कपड़ों तथा जूतों का चुनाव करें। हर छः महीने में अपने जूतों को बदलें।
- (6) अत्यधिक गर्म और आर्द्रता वाले वातावरण में कोई भी शारीरिक क्रिया न करें क्योंकि इससे निर्जलीकरण की समस्या हो सकती है।
- (7) हाइपोथर्मिया की समस्या से निजात पाने के लिए अत्यधिक ठंडे वातावरण में पर्याप्त कपड़े पहनकर ही अभ्यास करें।

6.4. खेल चोटों को रोकने के लिए सुरक्षात्मक उपाय :-

खेल प्रत्येक व्यक्ति द्वारा पसंद किया जाता है चाहे बड़े हों या बच्चे। कई बार खेल के लिए बड़े भी बच्चे बन जाते हैं क्योंकि खेल के द्वारा ही व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को फिट रख सकता है व बीमारियों से बच सकता है। परन्तु इसके साथ-साथ खेल चोटों का

होना भी स्वाभाविक है। हम खेल में चोट बिल्कुल ही न हों, इसे रोक तो नहीं सकते परन्तु खेल चोटों को कुछ उपाय तथा सूझबूझ व सामान्य (Sense) से कम अवश्य किया जा सकता है।

इसीलिए खेल चोटों को रोकने के लिए निम्नलिखित सुरक्षात्मक उपाय अपनाए जाने चाहिए।

1. **उपयुक्त शारीरिक दशा:** में होना किसी भी खेल या प्रशिक्षण में भाग लेने से पहले आपको उस खेल के लिए उपयुक्त शारीरिक दशा के स्तर में आना होगा अर्थात् पर्याप्त शारीरिक पुष्टि का स्तर होना चाहिए। उस खेल के लिए आवश्यक क्रियाएँ आपको आनी चाहिए। जैसे जूडों के अभ्यास से पूर्व आपको गिरने का अभ्यास सीखना चाहिए।
2. **सुरक्षात्मक उपकरणों का प्रयोग:** किसी भी खेल को खेलने से पहले उस खेल में प्रयोग होने वाले सुरक्षात्मक उपकरणों जैसे है लमेट, दस्ताने, पैडस व दौड़ने वाले जूतों का ही प्रयोग करना चाहिए।
3. **खेलने से पूर्व शरीर को गर्माना:** गर्माने से व्यक्ति का शरीर तथा दिमाग व हृदय मानसिक रूप से तैयार हो जाते हैं जिससे चोटों का खतरा कम हो जाता है।
4. **प्रचुर मात्रा में नींद लेना:** नींद आपके शरीर को प्रशिक्षण के दौरान होने वाली थकन व पुनः शक्ति प्राप्त करने में सहायक है। भूत चोटों से बचने के लिए आपको पर्याप्त नींद लेनी चाहिए।
5. **अतिभार न करें:** यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि आपको हमेशा अपने शरीर की सुननी चाहिए। जब भी आप कोई खेल खेलें। धीरे-धीरे उसकी शुरुआत करें और धीरे-धीरे भार को बढ़ाएं। अपनी क्षमता से बाहर वर्क आउट न करें।
6. **अपनी तकनीक को बढ़ाए:** खेलों में जीव यांत्रिकी के सिद्धांतों का अनुसरण करते हुए अपनी तकनीक का स्तर बढ़ाएं। आपका शारीरिक गठन आपकी ; को अकेला नहीं बढ़ा सकता अतः अपनी तकनीक को बढ़ाएं व चोटों से बचें।
7. **अपने शरीर को हाइड्रेटिड रखें:** हमारा शरीर में 60% भाग पानी का बना है। जब हम शारीरिक क्रिया करते हैं तो हमारे शरीर से पसीने के द्वारा पानी निकलता है। इसीलिए हमें अपने शरीर को ऊर्जा देने वाली पेय पदार्थों से तरल रखना चाहिए। खेल dietitions के अनुसार पानी शरीर में खून के आयतन (Volume) को बनाए, शरीर का तापमान नियंत्रित करने में तथा शरीर में मसल के सकृचन (Contraction) के लिए आवश्यक है।
8. **ठंडा करना या कूल डाऊन:** खेलों के पश्चात् कम से कम 10 मिनट का शरीर को ठंडा करने वाला व्यायाम करना चाहिए हमारी हृदय दर सामान्य शरीर को ठंडा

करने से आपके शरीर से व्यर्थ के पदार्थ निस्काषित होते हैं और आपकी माँसपेशियों तक ऑक्सीजन तथा पोषक तत्वों का बहाव भी तेज हो जाता है।

9. **खिंचाव वाली क्रियाएं करना:** शरीर में चोटों को रोकने के लिए लचक का होना अत्यंत आवश्यक है। इसीलिए खिंचाव वाली क्रियाएँ करनी चाहिए। कम लचक से माँसपेशियों छोटी तथा टाइट हो जाती हैं जिससे माँसपेशियों और टंडनस Cooling down में खिंचाव आ सकता है। ((Tendons) के बाद कुछ खिंचाव वाली क्रियाएँ करनी अत्यंत आवश्यक है।
10. **विराम लेना:** लगातार तथा निरंतर करने वाली क्रियाओं के बाद विराम लेना में भूलें ताकि आपका शरीर और दिमाग के पास पुनः शक्ति प्राप्ति तथा ऊर्जा के लिए पर्याप्त समय मिल जाए। खेलों के दौरान विराम न लेने से थकान व निर्णय लेने की क्षमता बढ़ जाती है जिससे चोटों लग सकती है।
11. **किसी भी खेल के नियमों को जानना:** किसी भी खेल की शुरुआत करने से पहले हमेशा उस खेल के नियमों के बारे में अवश्य जानकारी प्राप्त करें।
12. **दर्द की दशा में न खेले:** किसी भी चोट का लक्षण दर्द से शुरू होता है। अगर आप को असहनीय दर्द है, तो वहीं पर खेल रोक दें या बंद कर दें किसी खेल थैरपिस्ट से जाँच करवाएं।
13. **स्वास्थ्यवर्धक आहार खाएँ:** किसी भी खिलाड़ी के लिए स्वास्थ्यवर्धक आहार लेना अत्यंत आवश्यक है। किसी भी खिलाड़ी के लिए माँसपेशियों के उचित स्वास्थ्य के लिए प्रोटीन लेना आवश्यक है। छोटे-छोटे meals लगातार खाते रहें।
14. **खेल थैरपिस्ट के पास समय-समय पर चैक अप करवाना:** अपने स्वास्थ्य की जांच के लिए समय-समय पर किसी अच्छे खेल चिकित्सक से जांच कराते रहें।

वस्तुनिष्ठ प्रश्न (1 अंक)

प्रश्न 1. इनमें से कौन-सी शारीरिक गतिविधि नहीं है?

(अ) नृत्य करना

(ब) बागवानी

(स) घरेलू कामकाज

(द) पुस्तक पढ़ना

उत्तर (द) पुस्तक पढ़ना

प्रश्न 2. निम्नलिखित में कौन-सा एक अच्छे नेता का गुण नहीं है?

(अ) सहयोगी भाव

(ब) संगठनात्मक योग्यता

(स) आकर्षक व्यक्तित्व

(द) धनवान होना

उत्तर (द) धनवान होना

प्रश्न 3. साहसपूर्ण खेलों का दूसरा नाम है?

- (अ) खतरे वाले खेल (ब) संकट वाले खेल
(स) रोमांचक खेल (द) उपरोक्त सभी

उत्तर (द) उपरोक्त सभी

प्रश्न 4. इनमें से कौन-सा वायु से संबंधित खेल नहीं है?

- (अ) पैराग्लाइडिंग (ब) फ्री फ्लाइंग
(स) बंगी जंपिंग (द) चट्टानों पर चढ़ना

उत्तर (द) चट्टानों पर चढ़ना

प्रश्न 5. इनमें से कौन-सा जल से संबंधित खेल है?

- (अ) रिवर राफ्टिंग (ब) स्केट बोर्डिंग
(स) टैक्रिंग (द) स्काई डाइविंग

उत्तर (अ) रिवर राफ्टिंग

प्रश्न 6. लहरों पर सवारी करना कहलाता है?

- (अ) सर्फिंग (ब) पैराग्लाइडिंग
(स) रॉक क्लाइम्बिंग (द) स्कूबा डाइविंग

उत्तर (अ) सर्फिंग

प्रश्न 7. खेल चोटों से बचा जा सकता है?

- (अ) शरीर को हाइड्रेटेड रखकर (ब) उचित आहार लेकर
(स) सामान्य sense का प्रयोग कर (द) उपरोक्त सभी

उत्तर (द) उपरोक्त सभी

प्रश्न 8. इनमें से कौन-सा साहसिक खेल नहीं है?

- (अ) सर्फिंग (ब) पैराग्लाइडिंग
(स) बंजी जंपिंग (द) रॉक क्लाइम्बिंग

उत्तर (स) बंजी जंपिंग

प्रश्न 9. टैक्रिंग कितने प्रकार की है?

- (अ) एक (ब) तीन
(स) पाँच (द) चार

उत्तर (द) चार

लघु उत्तरीय प्रश्न (3 अंक)

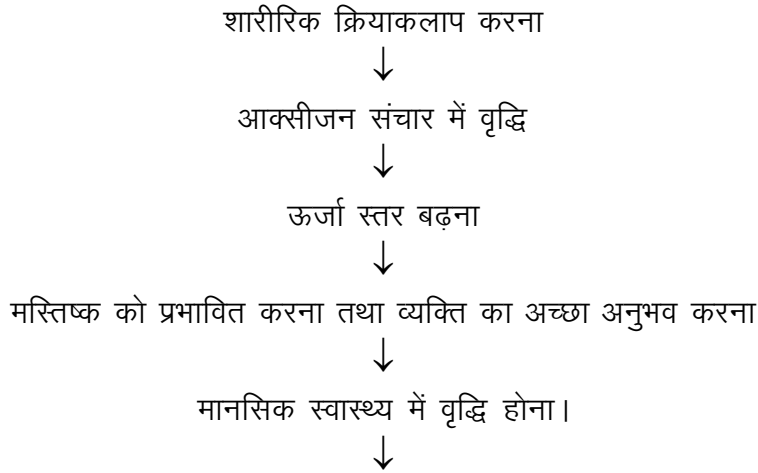
Q.1 क्या शारीरिक क्रियाकलाप जीवन की गुणवत्ता को बढ़ा सकते हैं। यदि हाँ तो कैसे?

Ans. शारीरिक क्रियाकलाप जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने हेतु निम्नलिखित ढंग से सहायता करते हैं।

(i) हृदय के स्वास्थ्य में सुधार—विभिन्न शारीरिक क्रियाकलापो से हृदय में निम्नलिखित परिवर्तन होते हैं—

- रक्तचाप का स्तर कम होना।
 - LDL अर्थात् बुरे कोलस्ट्रॉल के स्तर को कम करना
 - HDL अर्थात् अच्छे कोलस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा देना
 - हृदयघात की संभावना कम होना।
- इन सबके परिणामस्वरूप हृदय का स्वास्थ्य अच्छा होता है।

2. मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि



3. भार नियंत्रित करना—



Q.2 एक अच्छे नेता के कोई तीन गुणों का वर्णन करो।

Ans. (i) आकर्षक रूप—नेतृत्व में व्यक्ति के रूप का बहुत महत्त्व होता है, क्योंकि इससे व्यक्ति का प्रथम प्रभाव पड़ता है। आकर्षक रूप वाले व्यक्तित्व के व्यक्ति की ओर अधिक लोग आकर्षित होते हैं।

(ii) कर्मठ—शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में एक नेता को कर्मठ होना अत्यंत आवश्यक है। एक कर्मठ व्यक्ति का सभी आदर करते हैं।

(iii) नैतिक स्तर—नेता को दूसरों के साथ व्यवहार में नैतिक मूल्यों का ध्यान रखना चाहिए, जैसे—सच्चाई, समान व्यवहार तथा अच्छा आचरण आदि।

Q.3 साहसिक खेलों के कोई तीन उद्देश्य लिखिए।

(1) **प्रकृति के साथ जुड़ना**—अधिकतर खेलों में आऊटडोर क्रियाकलाप शामिल होते हैं जो प्रतिभागियों को प्रकृति के साथ जुड़ने का अनुभव प्राप्त करने का सुअवसर देते हैं। प्रतिभागी प्रकृति के नजदीक आते हैं। प्रकृति के साथ यह जुड़ाव प्राकृतिक वातावरण का अनुभव प्रदान करता है।

(2) **अतिरिक्त ऊर्जा का उचित प्रयोग**—साहसिक खेल प्रतिभागियों को उनकी अतिरिक्त ऊर्जा तथा उत्साह को एक सकारात्मक तथा स्वस्थ दिशा प्रदान करते हैं। जिससे वे अपना सर्वांगीण विकास करने में सफल हो सकते हैं।

(3) **एकाग्रता विकसित करना**—कोई भी साहसिक खेल बिना एकाग्र हुए नहीं किया जा सकता है। साहसिक खेलों में भाग लेकर एक व्यक्ति में अनुभवों की शृंखला को आत्मसात करने की योग्यता आती है। इस प्रकार व्यक्ति की ध्यान केन्द्रित करने की योग्यता बढ़ती है जिससे उसकी एकाग्रता शक्ति बढ़ती है।

Q.4 ट्रैकिंग के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करो।

ट्रैकिंग के विभिन्न प्रकारों का वर्णन निम्नलिखित है—

(1) **आसान ट्रैकिंग**—इसमें अत्यधिक ऊँचे स्थानों की चढ़ाई नहीं होती है। ऐसे ट्रैक सामान्यतः सभी पर्वत शृंखला में पाए जाते हैं। इस प्रकार की ट्रैकिंग विशेषकर एक ऐसे अकेले व्यक्ति द्वारा की जाती है। जिसे ट्रैकिंग का कोई अनुभव नहीं होता है।

(2) **मध्यम ट्रैकिंग**—मध्यम ट्रैकिंग पर चढ़ाई करना आसान ट्रैकों की अपेक्षा थोड़ा कठिन तथा चुनौतीपूर्ण होता है। इस ट्रैकिंग के लिए प्रतिभागी को अपेक्षाकृत अधिक शारीरिक शक्ति की आवश्यकता होती है। यह ट्रैकिंग थोड़ी-सी ऊँचाई वाले स्थानों पर आयोजित की जाती है।

- (3) **कर्मठ या विकट ट्रेकिंग**—कर्मठ या विकट ट्रेनिंग में अत्यधिक शारीरिक प्रयासों तथा दृढ़ता की आवश्यकता पड़ती है। इस प्रकार की ट्रेकिंग सामान्यतः 50 मीटर अथवा अधिक की ऊँचाई पर आयोजित की जाती है। इसमें कुछ खड़ी चढ़ाईयाँ भी शामिल हैं।
- (4) **कठिन ट्रेकिंग**—इस प्रकार की ट्रेकिंग साहसी एवम् अनुभवी पर्वतारोहियों द्वारा अधिक ऊँचाई वाली खड़ी चढ़ाईयों पर की जाती है। चूँकि इस प्रकार की ट्रेकिंग में एक माह से भी अधिक का समय लगता है इसीलिए ट्रेकर को अत्यधिक शारीरिक एवं मानसिक शक्ति तथा दृढ़ता की आवश्यकता होती है।

Q.5 सर्फिंग हेतु आवश्यक सुरक्षा उपायों का वर्णन करो।

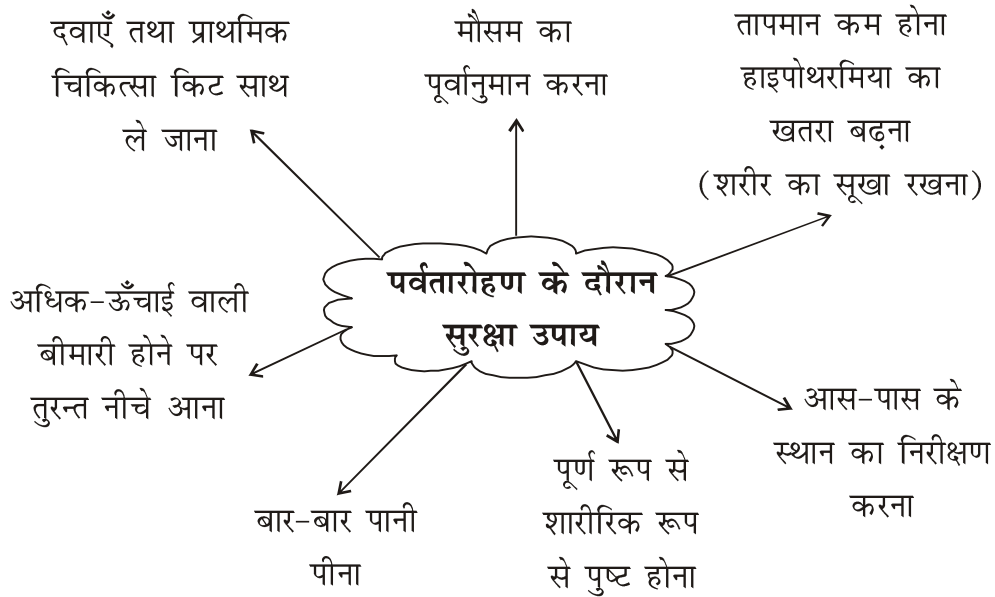
- (1) हमेशा उन जगहों पर सर्फिंग (Surfing) या तैराकी करनी चाहिए जो (Surflife savers) तथा लाइफगार्ड के द्वारा जाँचे गए हों।
- (2) लाल व पीले झण्डों के बीच में ही (Surfing) करें। इनके द्वारा सुरक्षा जगह mark होती है।
- (3) हमेशा एक साथी के साथ या किसी के निर्देशन में ही तैरें।
- (4) चिन्हों को पूर्ण रूप से पढ़ें और पालन करें।
- (5) खाना खाने के बाद Swim न करें।
- (6) एल्कोहल या किसी ड्रग (drug) का प्रयोग करने के बाद तैराकी न करें।
- (7) पानी की स्थिति के बारे में सुनिश्चित करके ही तैराकी करें।
- (8) पानी में कभी भी दौड़ने व Dive करने की कोशिश न करें।
- (9) अगर आप को पानी में कुछ दिक्कत हो गई है तो डरें नहीं। सहायता के लिए अपना हाथ ऊपर उठाएँ पानी की सतह पर तैरें व सहायता के लिए प्रतीक्षा करें।

Q.6 पैराग्लाइडिंग करते समय सुरक्षा उपाय लिखो।

- (i) अपने आप को पैराग्लाइडिंग सीखाने की कोशिश न करें यह अत्यधिक खतरनाक हो सकता है।
- (ii) एक पूर्णतः प्रशिक्षित पैराग्लाइडिंग प्रशिक्षक से ही पैराशूट उड़ाना सीखें।
- (iii) एक पंजीकृत क्लब कोही Join करें।
- (iv) यदि आप एक शुरुआती हैं, तो प्रयोग किये हुए उपकरण न खरीदें जब तक कि आपके प्रशिक्षक के द्वारा पूर्ण रूप से चेक न कर लिए गए हों

- (v) पैराग्लाइडिंग करते समय सभी सुरक्षा उपकरण जैसे फ्लाइट सूट, सूटस व हेलमेट पहनना न भूलें।
- (vi) लॉचिंग करने से पहले मौसम की जानकारी लेना न भूलें।
- (vii) उड़ान का वह स्तर न करने की कोशिश करें जो आपके अनुभव के स्तर के परे है।
- (viii) अपनी साधारण Serfe का प्रयोग करें। अनावश्यक जोखिम (Unnecessary Risk) न लें। पैराग्लाइडिंग काफी खतरनाक हो सकती है यदि उचित Judgement न किया जाए।

Q.7 पर्वतारोहण के दौरान सुरक्षा उपायों को बताइए।



Q.8 रिवर रॉफिटिंग करते समय सुरक्षा उपायों का वर्णन करो।

रिवर रॉफिटिंग के दौरान सुरक्षा उपाय

1. अकेले जाने से सदैव बचना
2. अच्छे तैराक की योग्यताएँ होना
3. जीवन रक्षक जैकेट व हेलमेट पहनना
4. नदी को वर्गीकृत करने की उचित योग्यताएँ होना
5. रिवर रॉफिटिंग में प्रयोग किये जाने वाले उपकरणों की जाँच करना
6. अंधेरा होने पर रॉफिटिंग न करना
7. रॉफिटिंग से पहले/दौरान व बाद में तरल पदार्थों का सेवन करना।

Q.9 ट्रेकिंग करते समय क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए।

- Ans.** (i) बरसात के मौसम में ट्रेकिंग न करना। बिजली चमकने के समय शिखर पर न रुकना।
- (ii) आवश्यक सामग्री जैसे पानी, माचिस, भोजन सामग्री, रस्सी इत्यादि को साथ लेकर जाना।
- (iii) ट्रेकिंग पर जाने से पहले गंतव्य स्थान की मौसम रिपोर्ट को देखना। खराब मौसम व वातावरण में ट्रेकिंग न करें।
- (iv) कीटों से बचने के लिए पूरी बाजू की कमीज तथा पूरी पैंट पहनना।
- (v) पैरों में उचित जूते पहनना जो न फिसले।
- (vi) टैकिंग करते समय पत्ते व फूल न खाना। ये जहरीले हो सकते हैं।
- (vii) हृदय तथा फेफड़ों से सम्बन्धित बीमारियों वाले व्यक्तियों को ट्रेकिंग पर नहीं जाना चाहिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (5 अंक, 150 शब्द)

Q.1 निम्नलिखित पर टिप्पणी लिखिए।

- (i) रॉक क्लाइम्बिंग (ii) कैम्पिंग
- (i) रॉक क्लाइम्बिंग**—सर्वाधिक खतरनाक खेल क्रियाकलापों या गतिविधियों में से एक है।
- अत्यधिक मानसिक नियंत्रण, फुर्ती, लचीलापन, सहनशक्ति तथा विभिन्न समन्वयात्मक योग्यताओं को मिश्रण
 - वास्तव में यह एक ऐसा क्रियाकलाप है जिसमें प्रतिभागी प्राकृतिक चट्टानों तथा कृत्रिम चट्टानों पर चढ़ते हैं।
 - इस खेल की कठिनाई का स्तर चट्टान के झुकाव पर निर्भर करता है।
 - इसमें चढ़ाई कई प्रकार की होती है जैसे—एड क्लाइम्बिंग, फ्री क्लाइम्बिंग, ट्रेड अथवा पारंपरिक क्लाइम्बिंग, स्पोर्ट्स क्लाइम्बिंग, टॉप-रॉप क्लाइम्बिंग आदि।
- (ii) कैम्पिंग**—कैम्पिंग एक प्रकार का मनोरंजक आऊटडोर क्रियाकलाप है जिसमें व्यक्ति अपने नियमित निवास स्थान को छोड़कर प्रकृति का आनन्द उठाने के लिए कुछ रातें खुले में कैम्प स्थल पर बिताते हैं। यह एक सुनियोजित, व्यवस्थित तथा उद्देश्यपूर्ण कार्यक्रम होता है। जिसमें व्यक्ति अपने अन्य सहभागियों जिन्हें कैम्पर्स कहा जाता है, के साथ अन्य क्रियाकलापों जैसे—हाइकिंग, ट्रेकिंग, पर्वतारोहण, रॉक क्लाइम्बिंग माउन्टेन बाइकिंग, तथा डोंगी चलाने वाली गतिविधियों का आनन्द लेते हैं।

कैम्पिंग कई प्रकार की हो सकती है जैसे—स्काउट कैम्प, एन.सी.सी. कैम्प, एन.एस.एस. कैम्प, खेल कैम्प, साहसिक कैम्प या सामाजिक कैम्प आदि।

Q.2 रिवर रॉपिंग की विभिन्न श्रेणियों का उनकी कठिनाई के आधार पर वर्गीकरण कीजिए।

Ans. रॉपिंग की विभिन्न श्रेणियों का उनकी कठिनाई के आधार पर वर्गीकरण निम्नलिखित है—

- (i) श्रेणी—I—इस श्रेणी में बहते जल की आसान लहरों पर रॉपिंग की जाती है, जिसमें अधिक कौशल की आवश्यकता नहीं पड़ती। नौसिखिए नौकाचालक अधिकतर इसी श्रेणी के जल प्रवाह में रॉपिंग करते हैं।
- (ii) श्रेणी—II—इस श्रेणी में बहते जल की थोड़ी अशांत लहरों के साथ—साथ कुछ चट्टानें भी हो सकती हैं। इसमें थोड़े से कौशल और अनुभव की आवश्यकता पड़ती है।
- (iii) श्रेणी—III—इस श्रेणी में अशांत लहरों के साथ—साथ कुछ कठिन मुहाने भी होते हैं। इस प्रकार की लहरों में रॉपिंग के लिए अनुभव तथा चप्पू चलाने में दक्षता की आवश्यकता होती है।
- (iv) श्रेणी—IV—इस श्रेणी में लहरे बड़ी और चट्टानों से टकराने के कारण बहुत अशांत होती है। इसमें रॉपिंग के लम्बे अनुभव तथा तीव्र कौशलों की आवश्यकता होती है।
- (v) श्रेणी V—यह अत्यधिक कठिनाई वाला स्तर है। इसमें बड़ी—बड़ी लहरें हो सकती हैं। इसमें जल की मात्रा भी विशाल हो सकती है। इसमें चट्टानें भी बड़ी होती हैं। इसमें सूक्ष्म कौशल की आवश्यकता होती है इस स्तर की रॉपिंग केवल अनुभवी प्रतिभागियों को ही करनी चाहिए।
- (vi) श्रेणी VI—इस स्तर पर रॉपिंग विशाल लहरों का सामना करने की आशा कर सकता है। यह स्तर अत्यधिक कठिन होता है। जिसमें अत्यधिक शारीरिक क्षमता तथा मानसिक दृढ़ता की आवश्यकता होती है। इस स्तर की रॉपिंग में चोट लग सकती है तथा मृत्यु भी हो सकती है। ऐसे स्तर की रॉपिंग का सफलतापूर्वक बिना किसी चोट अथवा मृत्यु के पूर्ण होना या तो सौभाग्यवश पूरा होना माना जाता है या फिर अत्यधिक कौशल के कारण।

Q.3 शारीरिक शिक्षा के द्वारा नेता बनने की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।

Ans. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में नेताओं में दो प्रकार के गुण होते हैं—जन्मजात गुण व अर्जित गुण। शारीरिक शिक्षा के माध्यम से अर्जित गुणों का सफलतापूर्वक विकास इस प्रकार किया जा सकता है जिससे कि ज्यादा से ज्यादा शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में प्रभावी एवं कुशल नेता बन सकें।

1. **छात्रों का विश्लेषण करना**—इस क्षेत्र में नेताओं को बनाने के लिए छात्रों का विश्लेषण अर्थात् किसी छात्र में नेतृत्व के कौन-से कौशल पहले से ही सुविकसित हैं। तथा किन कौशलों को अभी विकसित किये जाने की आवश्यकता है, करना चाहिए। इसके लिए निम्नलिखित प्रश्नों की सहायता ली जा सकती है—
 - a. क्या स्पष्ट रूप से निर्देशन कर पाते हैं तथा जिनका वे नेतृत्व कर रहे हैं क्या उन्हें प्रोत्साहित कर पाते हैं?
 - b. जिन विद्यार्थियों का वे नेतृत्व कर रहे हैं क्या वे अभिप्रेरित होते हैं तथा एकाग्र होकर आगे बढ़ते हैं।
2. **नेतृत्व के गुणों में और अधिक सुधार लाने**—वाले विद्यार्थियों की पहचान करना—इसके उपरान्त जिन छात्रों अथवा छात्रों के समूह के नेतृत्व के गुणों में सुधार लाने की आवश्यकता है, उन्हें पहचानें।
3. नेतृत्व कौशल के विकास हेतु विभिन्न पद्धतियाँ अपनाना।
नेतृत्व कौशल हेतु विभिन्न पद्धतियाँ
 - (i) छात्रों को विभिन्न प्रकार की भूमिकाएँ प्रदान करने का अवसर प्रदान करना।
 - a. खेल क्रियाकलापों का पर्यवेक्षण व प्रबंधन करवाना
 - b. विभिन्न खेलों में टीम का कप्तान बनाकर
 - c. विभिन्न प्रकार की समितियों का सदस्य बनाकर
 - d. कार्यालयीन कामकाज तथा समूह तैयारी का कार्यभार देकर
 - e. खेल पर्वों पर विभिन्न आयोजनों द्वारा अध्यापकों को तथा प्रशिक्षक को क्लब चलाने में और टीम के संचालन में सहायता करने का अवसर प्रदान करना
 - (ii) नेतृत्व सम्बन्धी कुछ पाठ्यक्रम उपलब्ध करवाना
 - (iii)
 - a. विद्यार्थियों को उनके कौशल विकसित करते रहने के अवसर प्रदान करवाना।
 - b. चुनौती तथा जटिलता प्रस्तुत करने वाले नेतृत्व के विभिन्न अवसर प्रदान करना।
 - (iv) नेतृत्व विद्यार्थियों को अलग पहचान देना (टोपी व जैकेट तथा Badge लगाकर जैसे Head Girl व Head Boy बनाकर अलग से पहचान देना।
4. विद्यार्थियों में विश्वास तथा भरोसा रखना—किसी विद्यार्थी में नेतृत्व के गुणों के विकास के लिए उसमें भरोसा तथा विश्वास दर्शाना चाहिए जिससे विद्यार्थी और अच्छा करने के लिए अभिप्रेरित हो।

5. पुरस्कार द्वारा—छात्रों को पुरस्कार देकर भी उनमें नेतृत्व के गुणों को विकसित किया जा सकता है।
6. सुधार करने की प्रक्रिया को बार—बार दोहराने से भी विद्यार्थी में नेतृत्व के गुणों को विकसित किया जा सकता है।

प्रश्न—4 साहसिक क्रियाकलापों के दौरान क्या करना चाहिए तथा क्या नहीं करना चाहिए को सूचीबद्ध कीजिए?

उत्तर—करने वाले कार्य

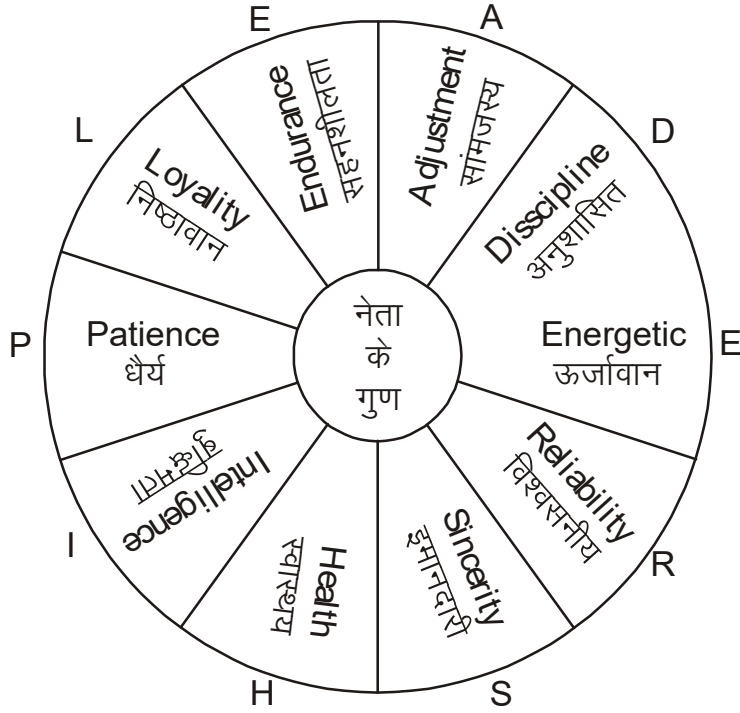
- साहसिक गतिविधियों को किसी प्रशिक्षित मार्गदर्शक की निगरानी में किया जाना चाहिए।
- गतिविधियों को करने वाले रास्ते व जगह का संपूर्ण ज्ञान होना चाहिए।
- भागीदारों की सुरक्षा का ध्यान रखना तथा प्रथम उपचार का इंतजाम करना।
- गुणवत्ता वाले उपकरणों का इंतजाम करना।
- कैम्पिंग के दौरान किसी भी प्रकार के मौसम का सामना करने हेतु तैयारी रखना।
- नष्ट होने योग्य तथा नष्ट न होने वाले जीव पदार्थों (Bio-degradable and non-biodegradable) के लिए कूड़ेदान का इंतजाम करना।
- कैम्प—साइट पर साफ—सफाई का ध्यान रखना।
- कैम्पिंग के दौरान, जंगल एवं पहाड़ों में आग का सावधानी से इस्तेमाल करना।

न करने वाले कार्य

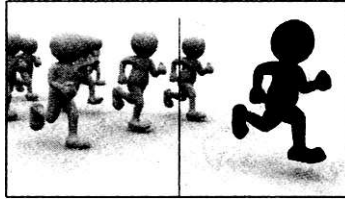
- कैम्प—साइट पर खाली बोतलें व खाने के पदार्थ न फेंकना
- नदियों व तलाबों में कपड़े व बर्तन न धोना।
- पहाड़ों में टॉफी के रैपर, एलुमिनीयम फॉयल व प्लास्टिक कैन न फेंकना
- नदी के किनारे शौचालय का इस्तेमाल न करना
- इस्तेमाल किए हुए रेनकोट व कपड़ों को न छोड़ना
- कैम्पिंग क्षेत्र के आस—पास पेड़ों को न काटना।
- पीने के पानी (नदियों और नहरों का) को प्रदूषित न करना
- ध्वनि प्रदूषण से जीवन—जंतुओं को परेशान न करना

प्रश्न.5 शारीरिक शिक्षा में भाग लेने से किस प्रकार नेतृत्व के गुणों का विकास होता है?

उत्तर—नेतृत्व व्यक्ति की वह योग्यता का विकास होता है जो कि इस प्रकार है।



LEADERSHIP THROUGH PHYSICAL EDUCATION



- L: Loyalty निष्ठावान, Leadership नेतृत्व
 E: Enthusiasm जोश, Eagerness उत्सुकता
 A: Adjustment सामंजस्य Alertness सतर्कता
 D: Discipline अनुशासन, Determination दृढ़ संकल्प, Dedication समर्पण
 E: Energetic ऊर्जावान
 R: Reliable विश्वसनीय, Realistic यथार्थवादी
 S: Sincerity ईमानदारी, Sympathy दयावान, Sociability सामाजिक, Sacrifice त्याग
 H: Honesty ईमानदारी, Health स्वास्थ्य

प्रश्न.6 शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में नेतृत्व के लिए आवश्यक गुणों की व्याख्या कीजिए।

- उत्तर—**(a) शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में एक नेता का कर्मठ होना एक मौलिक आवश्यकता है।
- (b) नेता का दूसरों के प्रति मैत्री व स्नेह का भाव भी एक आवश्यक गुण है।
- (c) नेता में तुरन्त सही निर्णय लेने की योग्यता होनी चाहिए।
- (d) शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में नेता को तकनीकी रूप से कुशल होना चाहिए।
- (e) शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में नेता में विभिन्न जटिल समस्याओं का सम्भावित हल ढूँढने की योग्यता होनी चाहिए अर्थात् उसका बुद्धिमान होना आवश्यक है।
- (f) इस क्षेत्र में नेता को विभिन्न शिक्षण कौशलों एवं शिक्षण पद्धतियों में कुशल एवं निपुण होना चाहिए।
- (g) शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में एक नेता को नई तकनीकों तथा विचारों के प्रतिपादन के योग्य होना चाहिए। यह उसकी रचनात्मक (Creative) सोच को दर्शाती है।
- (h) किसी भी व्यवसाय की जटिल समस्याओं का निदान केवल अनुसंधानों के द्वारा ही निकाला जा सकता है। इसलिए शारीरिक शिक्षा के नेता की अनुसंधान कार्यों में विशेष रुचि होनी चाहिए।
- (i) एक नेता को बिना थके लम्बे समय तक काम करना होता है, इसलिए शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में कार्यरत नेता का स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।
- (j) नेता में अपने व्यवसाय के प्रति समर्पण तथा संकल्प जैसे गुण होने बहुत आवश्यक है।
- (k) शारीरिक शिक्षा के नेता में उच्च गामक पुष्टि (High Motor Fitness) जैसे—शक्ति, गति, सहन—क्षमता, लचक व तालमेल संबंधी योग्यताओं का होना आवश्यक है।
- (l) इस व्यवसाय के नेता में दूसरों के प्रति आदर—सम्मान का भाव होना चाहिए तभी वह स्वयं भी सम्मान का पात्र होगा।
- (m) शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में कार्यरत नेता में सामाजिक गुण, जैसे—भाईचारा, सहानुभूति, सहयोग, सहनशीलता, सहायता, धैर्य (Patience) तथा ईमानदारी आदि होनी चाहिए।
- (n) नेता में समस्याओं का तर्कशील ढंग से विचार—विमर्श करने तथा उचित समय पर सही निर्णय लेने के योग्य होना चाहिए।
- (o) शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में एक नेता को अपने अनुयायियों (followers) के प्रति वफादार होना चाहिए।
- (p) एक नेता को विभिन्न स्थितियों में अपनी नैतिकता नहीं भूलनी चाहिए।
- (q) एक नेता में दूसरे के समक्ष अपने विचार सही ढंग से रखने की योग्यता होनी चाहिए।

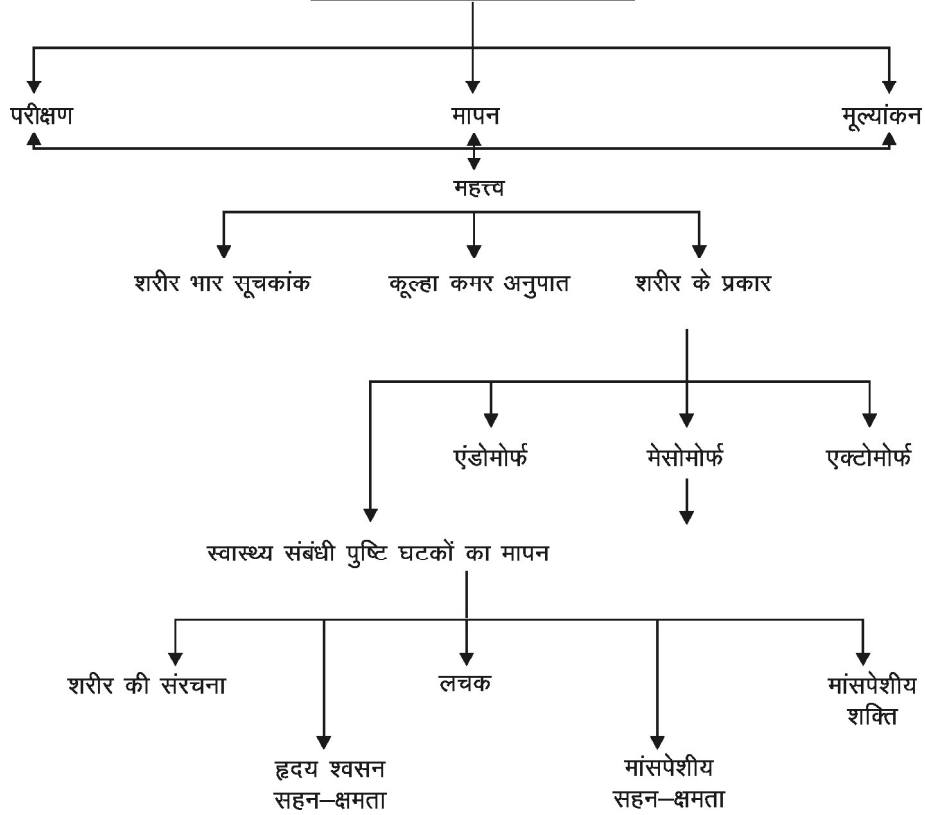
अध्याय 7

परीक्षण मापन और मूल्यांकन

मुख्य बिन्दु:—

- ▣ परिभाषा:—परीक्षण, मापन और मूल्यांकन
- ▣ परीक्षण, मापन और मूल्यांकन का महत्त्व
- ▣ शरीर भार सूचकांक (BMI) और बैस्ट-हिप (WHR) अनुपात की गणना
- ▣ शरीर के प्रकार—(एण्डोमोर्फ़ी, मैसोमोर्फ़ी और एक्टोमोर्फ़ी)
- ▣ स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि घटकों का मापन

FLOW CHART



7.1. परीक्षण:-(Test)

“परीक्षण एक ऐसा यंत्र है, जो एक व्यक्ति अथवा खिलाड़ी के गुण (attribute), दक्षता, ज्ञान, प्रवृत्ति, अथवा स्वस्थता की स्थिति का सटीक अनुमान लगाने के लिए प्रयुक्त प्रश्न या मापन प्रविधि है” ।

अथवा

“परीक्षण एक ऐसा यंत्र है जो एक व्यक्ति या खिलाड़ी के कौशल प्रदर्शन अथवा किए गये कार्य की विश्वसनीयता का मूल्यांकन करने का साधन है” ।

मापन:-(Measurement)

“परीक्षण द्वारा किसी खिलाड़ी के प्रदर्शन को आँकड़ों में एकत्रित करने की प्रक्रिया मापन कहलाती है।”

अथवा

“परीक्षणों के प्रशासन और उनकी स्कोरिंग से प्राप्तांकों को मापन कहते हैं।”

मूल्यांकन:—(Evaluation)

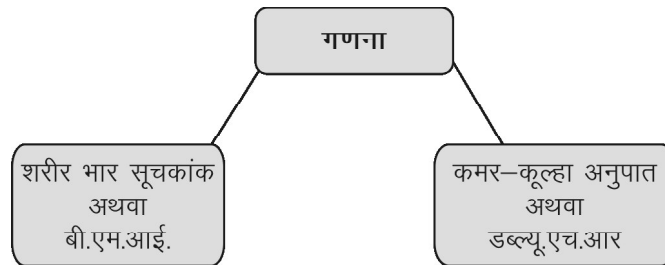
“परीक्षणों द्वारा संकलित मापनों के मूल्य को सुनिश्चित करने की प्रक्रिया को मूल्यांकन कहते हैं।

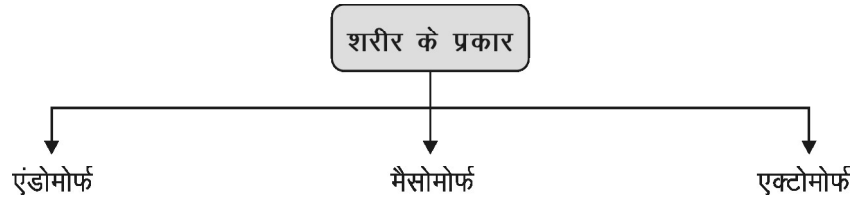
अथवा

“किसी वैज्ञानिक यंत्र (परीक्षण) के प्रयोग द्वारा प्राप्त मापन की रीडिंग को मापदंडों से तुलना करने की क्रिया मूल्यांकन कहलाती है।”

7.2. खेल-कूद में परीक्षण, मानप, और मूल्यांकन का महत्त्व:—(Importance of Test, Measurement & Evaluation in Games and sports)

- खिलाड़ी के चयन में सहायक
- लक्ष्य एवं उद्देश्य निर्धारित करने में सहायक
- खिलाड़ियों का मूल्यांकन करने में सहायक
- शिक्षा-प्रणाली का मूल्यांकन करने में सहायक
- खिलाड़ियों की योग्यताओं और क्षमताओं की जानकारी प्राप्त करने में सहायक।
- मापदंड और मानक तैयार करने में सहायक
- अनुसंधान कार्यप्रणाली में सहायक
- खिलाड़ी के व्यक्तिगत खेल के वर्गीकरण में सहायक
- खिलाड़ी के प्रदर्शन संभावना के बारे में पहले से घोषणा करने में सहायक
- खिलाड़ी की आवश्यकताओं की जानकारी प्राप्त करने में सहायक।





7.3 बॉडी मास इंडेक्स (Body Mass Index)

बॉडी मास इंडेक्स एक सांख्यिकीय मापन है जो व्यक्ति के भार और ऊँचाई की तुलना करके निकाला जाता है।

बॉडी मास इंडेक्स की गणना का सूत्र (Formula for calculating BMI)

$$\text{बॉडी मास इंडेक्स} \Rightarrow \frac{\text{शरीर का भार}}{\text{ऊँचाई} \times \text{ऊँचाई}} \text{ अथवा } \frac{\text{शरीर का भार (कि. ग्रा. में)}}{\text{ल.} \times \text{ल. (मीटर में)}} \text{ अथवा}$$

$$\Rightarrow \frac{\text{शरीर का भार}}{\text{ऊँचाई} \times \text{ऊँचाई}} = \frac{\text{शरीर का भार}}{(\text{ऊँचाई})^2}$$

उदाहरण: एक व्यक्ति का वजन 50 कि. गा. तथा उसकी ऊँचाई 1.60 मीटर है। इस व्यक्ति के शरीर भार सूचकांक की गणना कीजिए। (उत्तर—19.53 कि. ग्रा./मी²),

बी.एम.आई. मानदण्डों की तालिका

श्रेणी	बी. एम. आई.
अल्प भार	≤18.5
सामान्य भार	18.5–24.9
अति भार	25.0–29.9
स्थूलतापूर्ण-1	30.0–34.9
स्थूलतापूर्ण-2	35–39.9
स्थूलतापूर्ण-3	≥ 40

वेस्ट-हिप-रेशो (Waist-Hip-Ratio)

वेस्ट-हिप-रेशो :- कमर एवं कूल्हों पर परिधियों की माप का अनुपात होता है।

वेस्ट-हिप-रेशो की गणना का सूत्र (Formula for calculating the Waist-Hip-Ratio)

$$\text{वेस्ट हिप रेशो} = \frac{\text{वेस्ट की परिधि (इंच में)}}{\text{हिप की परिधि (इंच में)}}$$

उदाहरण:- एक व्यक्ति की कमर की परिधि 30 इंच और कूल्हे की परिधि 34 इंच है।
उसका कमर-कूल्हे के अनुपात की गणना कीजिए। (उत्तर = 0.88 इंच)

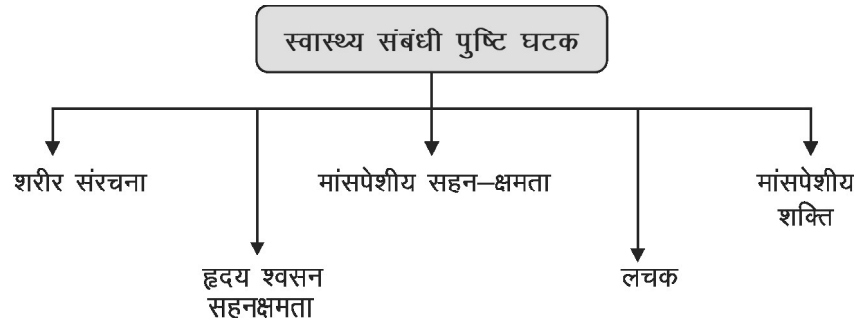
7.4 शरीर के प्रकार (एंडोमोर्फ, मेसोमोर्फ एक्टोमोर्फ)

(Somatotype of Body Types (Endomorph, Moesomorph, Ectomorph))

मानव शरीर के प्रकार का अर्थ मानव शरीर के आकार व रचना से है। प्रसिद्ध वैज्ञानिक विलियम हरबर्ट शैल्डन (William Herbert Sheldon) के अनुसार शरीर के आकार अर्थात् Somatotype के आधार पर सभी व्यक्तियों को तीन निम्नलिखित श्रेणियों में बाँटा गया है।

1. एंडोमोर्फ (Endomorph)
2. मेसोमोर्फ (Mesomorph)
3. एक्टोमोर्फ (Ectomorph)

1. **एंडोमोर्फ (Endomorph)** : इस प्रकार के व्यक्तियों का शरीर गोल मटोल होता है। ये बड़े एवं सुदृढ़ शरीर के कारण खेलों में अधिक प्रदर्शन नहीं कर पाते हैं। इसके लिए उपयुक्त खेल भारोत्तोलन (Weight Lifting) तथा पावर लिफ्टिंग (Power Lifting) होते हैं।
2. **मेसोमोर्फ (Mesomorph)** : मेसोमोर्फ व्यक्तियों का शरीर, सुदृढ़, मजबूत एवं वर्गाकार होता है। इन व्यक्तियों के कंधे व छाती चौड़ी होती है। ये व्यक्ति किसी भी खेल में अच्छा प्रदर्शन कर सकते हैं।
3. **एक्टोमोर्फ (Actomorph)** : जिन व्यक्तियों का शरीर पतला एवं लंबा होता है उन्हें एक्टोमोर्फ श्रेणी में रखा गया है। इनके शरीर के मांसपेशियों पतली होती हैं व हाथ-पैर लंबे होते हैं। इनकी छाती चपटी होती है। इनका शरीर ढाँचा हल्का होता है। अतः ये सहनदक्षता संबंधित खेलों के लिए उपयुक्त होता है। जैसे- लंबी दूरी की दौड़, जिम्नास्टिक आदि।



7.5. स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि के घटकों का मापन:—(Measurement of Health related fitness components)

स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि का संबंध, पुष्टि के घटकों के विकास व उनको बनाए रखने से है, जो विभिन्न बीमारियों व रोगों के बचाव व उपाय के द्वारा स्वास्थ्य के स्तर को बढ़ा सकते हैं, स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि, व्यक्ति के कुशलतापूर्वक कार्य करने की योग्यता को बढ़ाती है तथा स्वस्थ जीवन-शैली को बनाए रखती है। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि सभी व्यक्तियों के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण होती है।

स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि के मुख्यतः पाँच घटकों में विभाजित किया जा सकता है।

1. शरीर की रचना या संयोजन (Body composition)
2. हृदय-श्वसन सहनक्षमता (Cardio-respiratory Endurance)
3. मांसपेशीय सहनक्षमता (Muscular Endurance)
4. लचक (Flexibility)
5. मांसपेशीय शक्ति (Muscular strength)

1. शरीर संरचना या संयोजन (Body Composition) : शरीर की संरचना का अर्थ, शरीर के भार में वसा मुक्त मात्रा से है। यह एक जाना पहचाना तथ्य है कि शरीर के कुल भार में शरीर की वसा का उच्च प्रतिशत हानिकारक होता है, तथा यह स्थूलता की ओर अग्रसर करता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से युवा पुरुषों व स्त्रियों के लिए शरीर की वसा की सामान्य प्रतिशत क्रमशः 15 व 25 से अधिक नहीं होना चाहिए। व्यक्तियों द्वारा शरीर की संरचना को मापने के लिए विभिन्न विधियाँ जैसे—पानी के अन्दर भार मापना, स्किनफोल्ड मापन, व एन्थ्रोपोमैट्रिक मापन आदि विधियाँ प्रयोग में लाई जाती है।

इसका अर्थ यह है कि स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि के लिए एक व्यक्ति को आदर्श शरीर भार व वसा प्रतिशत रखना चाहिए।

2. **हृदय-श्वसन सहनक्षमता (Cardio-respiratory Endurance)** : यह एक व्यक्ति की वह योग्यता है जो कि किसी कार्य जो उच्च तीव्रता पर अधिक समय तक जारी रखने में सक्षम हो। इसके अन्तर्गत हृदय, फेफड़ों, और रक्त पेशियों द्वारा आक्सीजन युक्त रक्त की अधिक मात्रा की आवश्यकता होती है।
हृदय-श्वसन सहनक्षमता का मापन विभिन्न प्रकार की दौड़, तैराकी प्रतियोगिता, और ऐरोबिक क्रियाओं के माध्यम से किया जा सकता है। एक व्यक्ति को ये क्रियाएँ अधिकतम 20 मिनट तक लगातार जारी रखनी चाहिए अथवा अपनी हृदय दर की क्षमतानुसार करनी चाहिए।
3. **मांसपेशीय सहनक्षमता (Muscular Edurnace)** : मांसपेशीय सहन क्षमता, एक मांसपेशीय अथवा मांसपेशीय समूह को अधिकतम समय तक संकुचन जारी रखने या किसी शक्ति के विरुद्ध बार-बार मांसपेशीय संकुचन करने की योग्यता होती है। मांसपेशीय सहनक्षमता को मापने के लिए भारोत्तोलन सिट-अप आदि द्वारा मापा जा सकता है।
4. **लचक (Flexibility)** : लचक जोड़ों की गति की क्षमता होती है, दैनिक जीवन में लचक सभी व्यक्तियों के लिए आवश्यक है। इसके सक्रिय लचक व असक्रिय लचक में वर्गीकृत किया जा सकता है। सक्रिय लचक को पुनः स्थिर लचक व गतिशील लचक में वर्गीकृत किया जा सकता है। किसी खेल क्रिया के बाद या पूर्व में खिंचाव वाले व्यायाम करने से लचक को बढ़ावा जा सकता है।
लचक का मापन-सिट एण्ड रीच परीक्षण द्वारा किया जा सकता है।
5. **मांसपेशीय शक्ति (Muscular Strength)** : मांसपेशीय शक्ति, शक्ति की अधिकतम मात्रा होती है, जो एक मांसपेशी या मांसपेशीय समूह द्वारा किसी प्रतिरोध के विरुद्ध लगाई जाती है।
मांसपेशीय शक्ति मापन के लिए पुश-अप, अधिकतम भार उठाने की क्षमता (Heavy weight lift) आदि द्वारा मापा जा सकता है।

वस्तुनिष्ठ प्रश्न (1 अंक)

प्रश्न 1. निम्न में से किस की शारीरिक आकृति नाशापाती की तरह होती है?

(अ) एंडोमोर्फ

(ब) मेसोमोर्फ

(स) एक्टोमोर्फ

(द) इनमें से कोई नहीं

उत्तर— (अ) एंडोमोर्फ

प्रश्न 2. निम्न से से किसका शारीरिक आकार गठीला होता है?

- (अ) एंडोमोर्फ (ब) मेसोमोर्फ
(स) एक्टोमोर्फ (द) इनमें से कोई नहीं

उत्तर— (ब) मेसोमोर्फ

प्रश्न 3. निम्न में से किस श्रेणी के लोगों का शारीरिक आकार दुबला-पतला होता है?

- (अ) मेसोमोर्फ (ब) एंडोमोर्फ
(स) एक्टोमोर्फ (द) इनमें से कोई नहीं

उत्तर— (स) एक्टोमोर्फ

प्रश्न 4. निम्न में से किस प्रकार की शारीरिक आकृति के व्यक्ति भारोत्तोलन जैसी क्रियाओं के लिए अधिक उपयुक्त होते हैं?

- (अ) एंडोमोर्फ (ब) मेसोमोर्फ
(स) एक्टोमोर्फ (द) इनमें से कोई नहीं

उत्तर— (अ) एंडोमोर्फ

प्रश्न 5. निम्न में से किस प्रकार के व्यक्ति साहसपूर्ण क्रियाओं में अधिक रुचि रखते हैं?

- (अ) एक्टोमोर्फ (ब) मेसोमोर्फ
(स) एंडोमोर्फ (द) इनमें से कोई नहीं

उत्तर— (द) एक्टोमोर्फ

प्रश्न 7. बी.एम. आई. का पूरा नाम क्या है?

- (अ) बॉडी मेजरमेंट इंडेक्स (ब) बॉडी मोल्ड इंडेक्स
(स) बॉडी मास इंडेक्स (द) बॉडी मोटीबेशन इंडेक्स

उत्तर— (स) बॉडी मास इंडेक्स

प्रश्न 8. शरीर भार सूचकांक की गणना सूत्र है?

- (अ) $\frac{\text{शरीर का भार}}{\text{शरीर की लम्बाई}}$ (ब) $\frac{\text{शरीर का भार}}{\text{शरीर की ऊँचाई}}$
(स) $\frac{(\text{शरीर की लम्बाई})^2}{\text{शरीर का भार}}$ (द) $\frac{\text{शरीर की भार}}{(\text{शरीर की ऊँचाई})^2}$

उत्तर— (द) $\frac{\text{शरीर की भार}}{(\text{शरीर का ऊँचाई})^2}$

प्रश्न 9. कमर-कूल्हा अनुपात गणना सूत्र है?

(अ) $\frac{\text{कूल्हे की परिधि}}{\text{कमर की परिधि}}$

(ब) $\frac{\text{कमर की परिधि}}{\text{कूल्हे की परिधि}}$

(स) $\frac{\text{कमर की परिधि}}{(\text{कूल्हे की परिधि})^2}$

(द) इनमें से कोई नहीं

उत्तर— (अ) $\frac{\text{कमर की परिधि}}{\text{कूल्हे की परिधि}}$

प्रश्न 10. स्वस्थ शरीर भार सूचकांक की सीमा क्या है?

(अ) 20-25

(ब) 25-30

(स) 18.5-24.9

(द) 30.0-34.9

उत्तर— (स) 18.5-24.9

प्रश्न 11. स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि के कितने घटक हैं?

(अ) 4

(ब) 5

(स) 6

(द) 3

उत्तर— (ब) 5

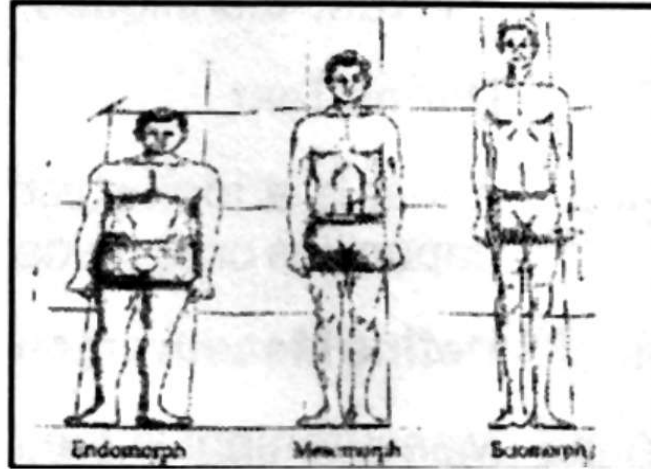
लघु उत्तरीय प्रश्न (3 अंक, 60 शब्द)

प्रश्न 1. मानव शरीर के सोमेटो मापन विधि का वर्णन करें।

उत्तर—मानव शरीर के प्रकार का अर्थ मानव शरीर के आकार व रचना से है। सोमेटो मापन, शारीरिक वस्तुओं पर शारीरिक शिक्षक व खेल अध्यापकों को यह समझने में मदद करता है कि कौन-सा खिलाड़ी किस खेल में अपनी प्रतिभा दिखा सकता है। विलियम हरबर्ट शेल्डन द्वारा सोमेटो मापन की विधि को कुछ इस प्रकार बताया गया है।

1. **एंडोमोर्फ (Endomorph):** इस प्रकार के व्यक्तियों का शरीर गोलमटोल होता है व पैरों की लंबाई कम होती है। इनके हाथ व पैरों के ऊपरी भाग निचले भाग से मोटे होते हैं। बड़ा व सुदृढ़ शरीर खेलों में क्षमता को बाधित करता है।
2. **मेसोमोर्फ (Mesomorph):** इनका शरीर किसी खिलाड़ी जैसा होता है व इनके शरीर की संरचना संतुलित होती है। इस प्रकार के व्यक्ति मांसपेशियों का आकार जल्दी एवं सरलता से बढ़ाने की स्वस्थता रखते हैं और इनका शारीरिक ढांचा वर्गाकार होता है। इनके कंधे व छाती कमर के अनुपात में लंबे व चौड़ी होती है।

3. **एक्टोमोर्फ (Ectomorph):** इस प्रकार के व्यक्तियों का शरीर पतला एवं लम्बा होता है। इनके शरीर की संरचना कमजोर होती है तथा इन्हें अपना भार/वजन बढ़ाने में परेशानी होती है। ऐसे व्यक्तियों का शारीरिक ढांचा हल्का होता है। अतः इनका शरीर सहनशक्ति/सहनक्षमता संबंधित खेलों के लिए उपयुक्त होता है जैसे जिम्नास्टिक आदि।



- प्रश्न 2. एक व्यक्ति 80 किग्रा. तथा ऊँचाई 1.6 m है। इस व्यक्ति के बी. एम. आई. (B.M.I.) की गणना कीजिए तथा इसकी श्रेणी भी बताइए।

$$\begin{aligned} \text{उत्तर— बी.एम.आई.} &= \frac{\text{भार (kg)}}{\text{ऊँचाई} \times \text{ऊँचाई (मीटर में)}} = \frac{80}{1.6 \times 1.6} \\ &= \frac{80 \times 100}{16 \times 16} = \frac{8000}{256} = 31.25 \end{aligned}$$

यह व्यक्ति स्थूलता वर्ग-1 श्रेणी में आता है।

- प्रश्न 3. बी.एम.आई. से क्या तात्पर्य है? बी.एम.आई. के सभी मानवण्डों को लिखिए।

उत्तर—बी.एम.आई. एक सांख्यिकीय मापन है जिसकी गणना के द्वारा हमें व्यक्ति के अल्पभार, सामान्य भार तथा अधिभार (मोटापा) के बारे में जानकारी मिलती है।

बी.एम.आई. मानदण्डों की तालिका

श्रेणी	बी. एम. आई.
अल्प भार	≤ 18.5
सामान्य भार	18.5–24.9
अति भार	25.0–29.9
स्थूलतापूर्ण-1	30.0–34.9
स्थूलतापूर्ण-2	35–39.9
स्थूलतापूर्ण-3	≥ 40

दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न (5 अंक, 150 शब्द)

प्रश्न 1. खेलों में परीक्षण, मापन और मूल्यांकन के महत्त्व को विस्तार से लिखें।

उत्तर— शारीरिक शिक्षा व खेलों के कार्यक्रम में सबसे पहले अपने लक्ष्य का चुनाव करना आवश्यक होता है। यदि कोई व्यक्ति अपनी स्वस्थता को दुरुस्त करना चाहता है तो उसे स्वस्थता कार्यक्रमों को करना चाहिए।

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में परीक्षण एवं मापन और मूल्यांकन वह तकनीक है जिनके द्वारा खिलाड़ियों की आवश्यकताओं, क्षमताओं और प्रवृत्ति की जानकारी मिलती है। मूल रूप से परीक्षण एक स्थितिजन्य प्रदर्शन होता है जिसके द्वारा किसी व्यस्क या खिलाड़ी से प्रतिक्रियाएँ ली जाती हैं। इन प्रतिक्रियाओं को मात्रात्मक व गुणात्मक ढंग से मापा जाता है। मापन एक प्रक्रिया है जिसमें खिलाड़ियों के प्रदर्शन का डेटा विभिन्न परीक्षणों द्वारा संग्रह किया जाता है तत्पश्चात् मापदंडों से तुलना की जाती है।

खेल व शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में परीक्षण एवं मापन की मुख्य भूमिका होती है।

खेलों में परीक्षण एवं मापन का महत्त्व इस प्रकार है:

1. **उद्देश्य निर्धारित करना :** परीक्षण एवं मापन आवश्यकताओं के अनुसार लक्ष्य को निर्धारित करने में मदद करते हैं। परीक्षण एवं मापन की तकनीक अपनाने से शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों को खिलाड़ी द्वारा खेलों में प्रगति की सही जानकारी मिलती है।

2. **फिजिकल फिटनेस टेस्टिंग** : खेल या शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में परीक्षण एवं मापन डेटा संग्रह में मदद करता है जो भविष्य में खिलाड़ियों की क्षमता को अलग से दर्शाता है। यह खिलाड़ियों को उनके खेल प्रदर्शन को और अच्छा करने में प्रोत्साहित करते हैं।
3. **शिक्षण प्रणाली का मूल्यांकन** : परीक्षण एवं मापन एक ऐसा वैज्ञानिक साधन है जिसे अपनाने में शिक्षकों को खिलाड़ियों पर सही सही पद्यति का प्रयोग करने में मदद मिलती है ताकि वांछित परिणाम प्राप्त किये जाते सकें।
4. **क्षमताओं एवं योग्यताओं की जानकारी** : परीक्षण एवं मापन के द्वारा शिक्षकों को खिलाड़ियों की क्षमताओं एवं योग्यताओं की जानकारी मिलती है जिसके आधार पर वे स्वस्थता कार्यक्रम बना सकते हैं।
5. **खिलाड़ियों की आवश्यकताओं की जानकारी** : परीक्षण एवं मापन के द्वारा खिलाड़ियों के आवश्यकताओं की सही जानकारी का पता चलता है कि तथा किस क्षेत्र में कितना प्रयास करना है इसकी जानकारी भी परीक्षण एवं मापन द्वारा प्राप्त होता है।

प्रश्न 2. स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि घटकों को सूचीबद्ध कीजिए तथा किन्हीं तीन की मापन विधि का वर्णन कीजिए?

उत्तर— स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि के निम्नलिखित घटक हैं।

- (i) शरीर की संरचना अथवा संयोजन
- (ii) हृदय-श्वसन सहनक्षमता
- (iii) लचक
- (iv) मांसपेशीय सहनक्षमता
- (v) मांसपेशीय शक्ति

1. **शरीर की संरचना अथवा संयोजन** : शरीर की संरचना सा संयोजन का अर्थ, शरीर के भार में वसा मुक्त से है। यह एक जाना पहचाना तथ्य है कि शरीर के कुल भार में शरीर की वसा की उच्च प्रतिशत हानिकारक होता है तथा यह स्थूलता की ओर अग्रसर करता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से युवा पुरुषों व स्त्रियों के लिए शरीर की वसा की सामान्य प्रतिशत क्रमशः 15 व 25 से अधिक नहीं होना चाहिए। व्यक्तियों द्वारा शरीर की संरचना को मापने के लिए विभिन्न विधियाँ— जैसे पानी के अन्दर भार मापना, स्किनफोल्ड मापन व एन्थ्रोपोमेट्रिक मापन आदि विधि प्रयोग में लाई जाती हैं। इसका अर्थ यह है कि स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि के लिए आदर्श शरीर भार व वसा प्रतिशत रखना चाहिए।

2. **हृदय-श्वसन सहनक्षमता** : यह हृदय श्वसन संस्थान की अधिकतम कार्य संबंधी क्षमता है जो मांसपेशीय समूह को अधिक समय तक शारीरिक क्रिया या कार्य को जारी रखती है। इसके अन्तर्गत हृदय, फेफड़ों और रक्त पेशियों द्वारा आक्सीजन युक्त रक्त की अधिक मात्रा की आवश्यकता होती है।

हृदय श्वसन क्षमता का मापन, विभिन्न प्रकार, की दौड़, तैराकी प्रतियोगिता और एरोबिक क्रियाओं के माध्यम किया जा सकता है। एक व्यक्ति को यह क्रिया अधिकतम 20 मिनट तक लगातार जारी रखनी चाहिए, अथवा अपनी हृदय-दर की क्षमता अनुसार करनी चाहिए।

3. **लचक** : स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि का लचक एक महत्वपूर्ण घटक है। यह जोड़ों की गति की क्षमता होती है। दैनिक जीवन में लचक सभी व्यक्तियों के लिए आवश्यक है। इसको सक्रिय-लचक व असक्रिय-लचक में वर्गीकृत किया जा सकता है। सक्रिय लचक को पुनः स्थिर लचक व गतिशील लचक में बांटा जा सकता है।

लचक मापन के लिए-सिट एण्ड रीच परीक्षण विधि को प्रयोग में लाया जाता है।

प्रश्न 3. एंडोमोर्फ और मैसोमोर्फ प्रकार के व्यक्तित्वों में अन्तर स्पष्ट कीजिए?

उत्तर-	एंडोमॉर्फ	मैसोमॉर्फ
	1. इस प्रकार के व्यक्तियों की बाजू और टांगें छोटी होती है।	1. इस प्रकार के व्यक्तियों की शरीर रचना में संतुलन होता है।
	2. इनके शरीर की बनावट गोल-मटोल होती है।	2. इनके शरीर की बनावट एक एथलीट की तरह है।
	3. मांसपेशियाँ अविकसित होती है।	3. मांसपेशियाँ मजबूत होती है।
	4. वसा की मात्रा अधिक होती है।	4. वसा की मात्रा संपूर्ण शरीर पर संतुलित होती है।
	5. नाशपाती के आकार का शरीर होता है।	5. शरीर की आकृति आयताकार होती है।
	6. इनके खेलों का क्षेत्र सीमित होता है।	6. खेलों का क्षेत्र असीमित होता है।
	7. ये कम सक्रिय होते है।	7. अधिक सक्रिय होने के कारण सभी क्रियाएँ करने में सक्षम होते है।

अध्याय 8

खेलों में शरीर रचना, शरीर क्रिया विज्ञान और किनजियोलॉजी के मूलभूत सिद्धांत

- ✍ 8.1 एनाटामी, फिजियोलॉजी और किनजियोलॉजी की परिभाषा एवं महत्व
- ✍ 8.2 कर्काल तन्त्र के कार्य, हड्डियों का वर्गीकरण एवं जोड़ों के प्रकार
- ✍ 8.3 पेशी के गुण एवं कार्य
- ✍ 8.4 श्वसन तन्त्र एवं संचार प्रणाली की संरचना और कार्य
- ✍ 8.5 सन्तुलन-स्थिरता एवं गतिशील, गुरुत्व केन्द्र एवं खेलों में इसका प्रयोग

8.1 शरीर रचना विज्ञान:- (Anatomy)

मानव शरीर रचना विज्ञान में शरीर के सभी अंगों की बनावट, आकार, स्वरूप स्थिति तथा भार आदि का अध्ययन किया जाता है।

मानव शरीर क्रिया विज्ञान:- (Physiology)

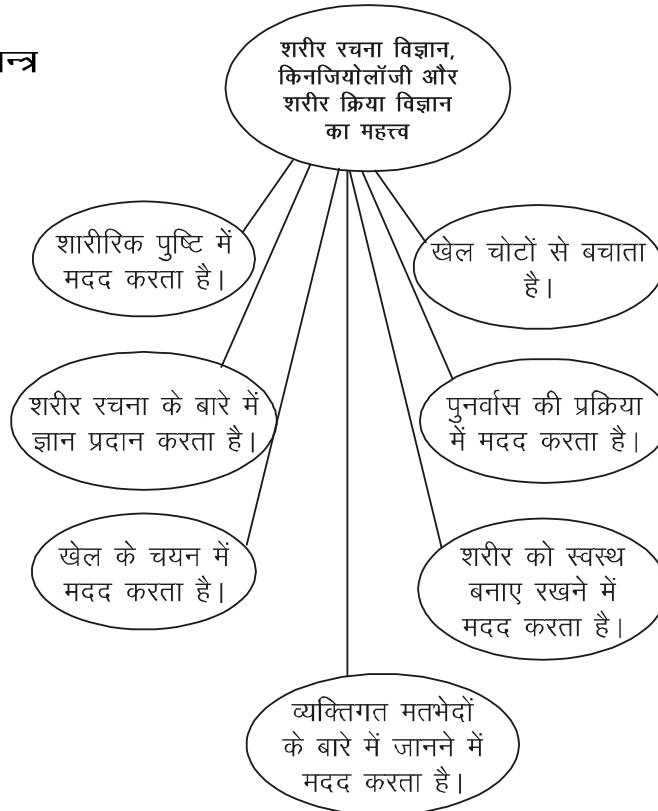
मानव शरीर क्रिया विज्ञान में मानव शरीर के सभी संस्थानों के कार्यों तथा उनके परस्पर संबंधों का अध्ययन किया जाता है।

किनजियोलॉजी-पेशीय गतिविज्ञान:- (Kinesiology)

पेशीय गति विज्ञान की वह शाखा है, जिसमें जीव के शरीर की गति के विषय में सुव्यवस्थित एवं क्रमबद्ध तरीके से अध्ययन करते हैं। इस विज्ञान में शरीर की उन क्रियाओं का अध्ययन किया जाता है जिनमें शरीर की बनावट, मांसपेशी, हड्डियों, जोड़ तथा उसके कार्यरत तन्त्र जो जीव को गति प्रदान करते हैं, एवं जीव की गति को प्रभावित करते हैं।

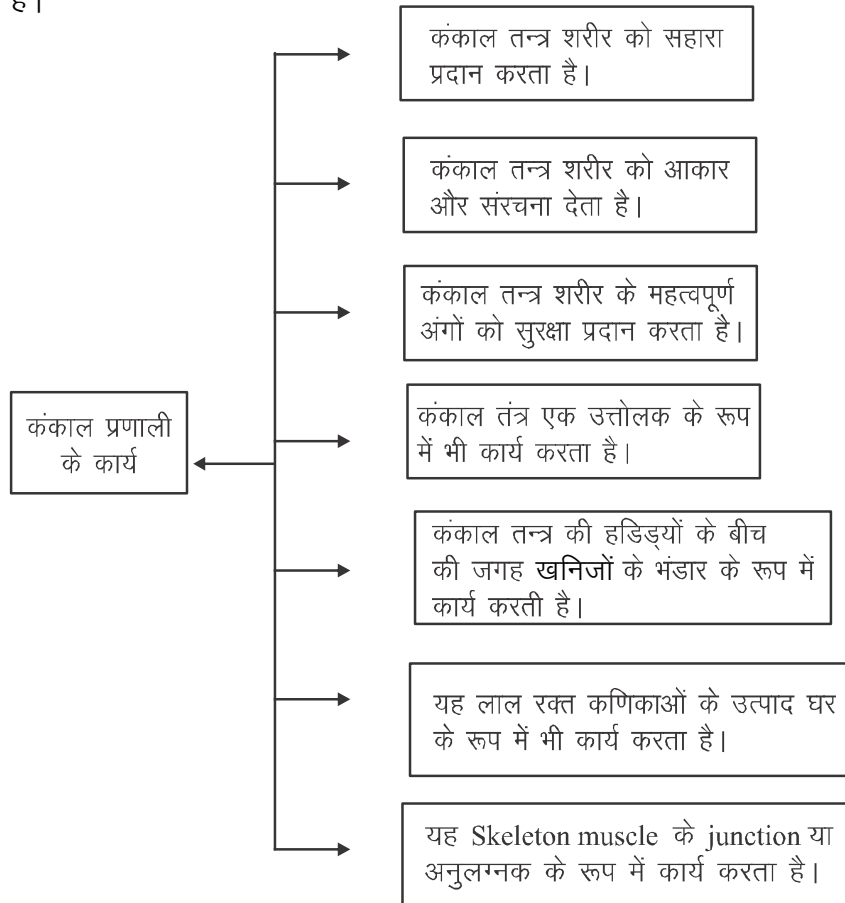
मानव शरीर के मुख्य तन्त्र

1. कंकाल प्रणाली
2. मांसपेशी तंत्र
3. पाचन तंत्र
4. श्वसन प्रणाली
5. तंत्रिका तंत्र
6. गंधियां प्रणाली
7. उत्सर्जन तंत्र
8. प्रजनन प्रणाली

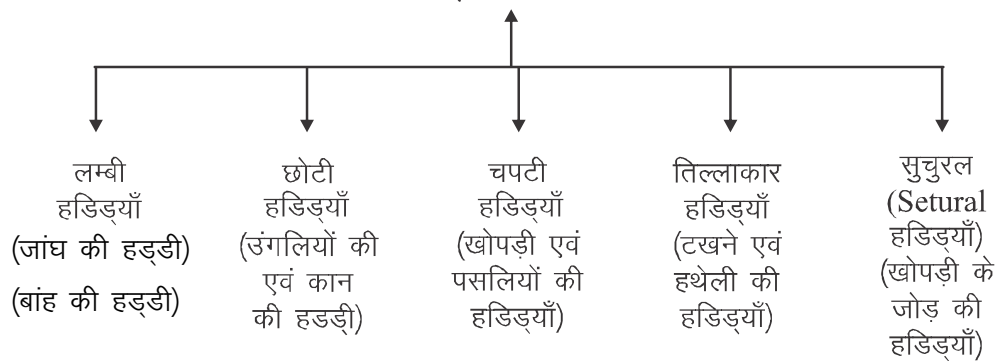


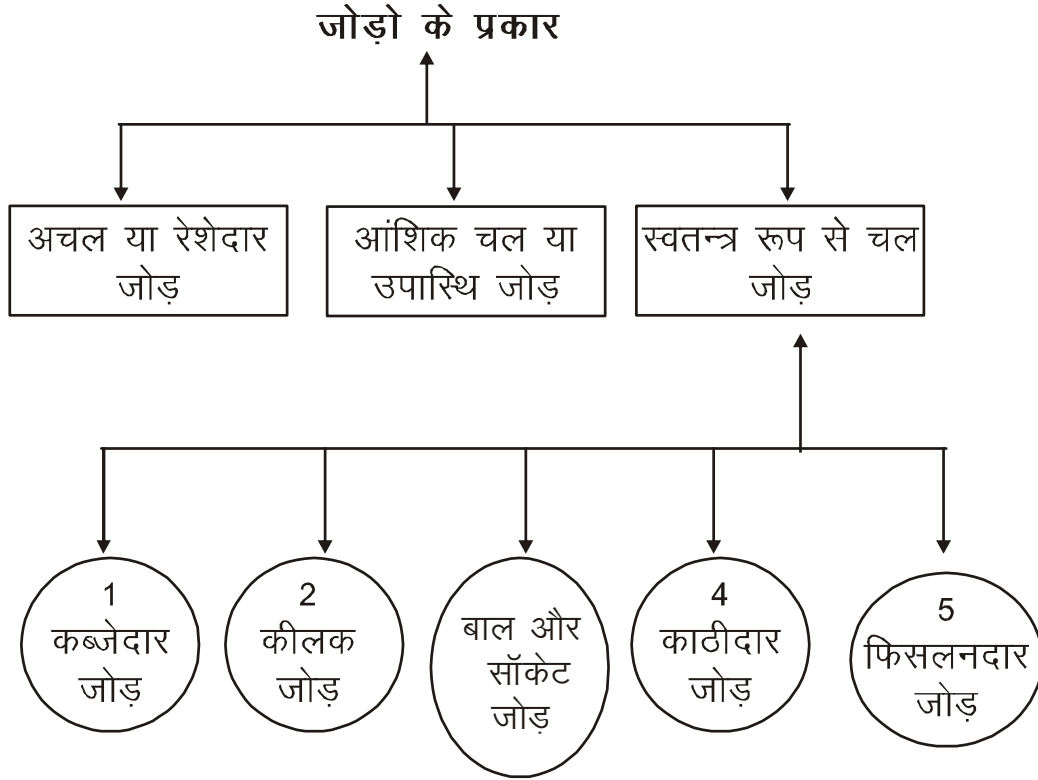
8.2 कंकाल प्रणाली और उसके कार्य

कंकाल प्रणाली हमारे शरीर की हड्डियों की रूप रेखा है। एक वयस्क शरीर में 206 हड्डियाँ होती हैं।



हड्डियों का वर्गीकरण





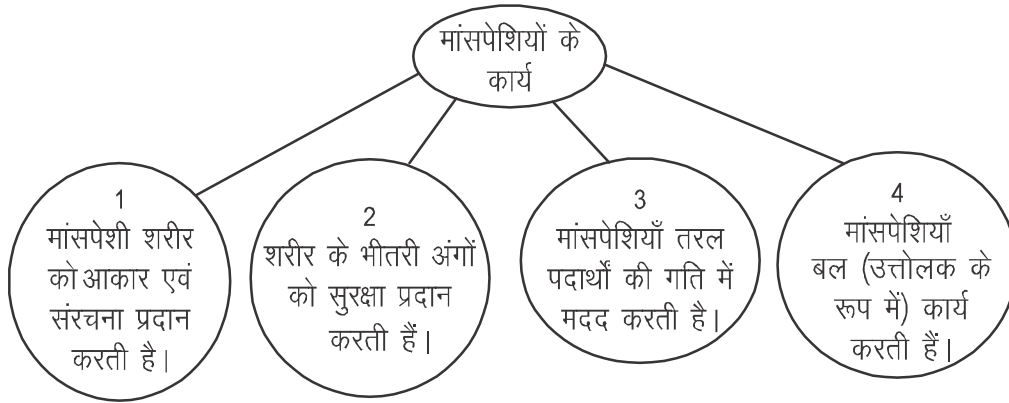
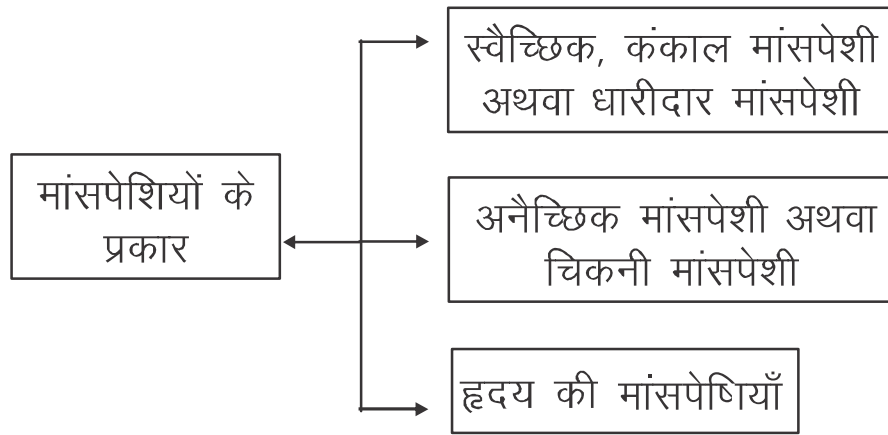
8.3 मांसपेशी तन्त्र व गुण

परिभाषा—मांसपेशी एक संकुचनशील उत्तक होता है। पेशियाँ कंकाल तन्त्र के साथ मिलकर सभी प्रकार की गति के लिए उत्तरदायी होती हैं।

मांसपेशी के गुण

1. **उत्तेजनाशीलता (Excitability)** : मांसपेशियों की सक्रिय होने होने की योग्यता उनकी उत्तेजनशीलता कहलाती है। यदि मांसपेशी की उत्तेजनशीलता ज्यादा होती है, तो इसकी शक्ति, वेग व सहनक्षमता भी ज्यादा होते हैं।
2. **संकुचनशीलता (Contractibility)** : उत्तेजना की क्रिया को परिणामस्वरूप आकार में परिवर्तन करने की शक्ति की संकुचनशीलता कहते हैं। अतः मांसपेशी का उत्तेजित होने पर आकार परिवर्तन होता है।

3. **प्रसार योग्यता (Extensibility)** : प्रसार या फैलाव योग्यता मांसपेशी की खींचने की योग्यता होती है। संकुचन क्रिया के दौरान मांसपेशी रेशे छोटे हो जाते हैं। लेकिन आराम अथवा विश्राम अवस्था में दौरान मांसपेशी की लम्बाई को ज्यादा खिंचाव अथवा प्रसार कर सकते है। मांसपेशी रेशों के खिंचाव से ही गति संभव होती है।
4. **लचीलापन (Elasticity)** : खिंचाव अथवा प्रसार की क्रिया के बाद मांसपेशी रेशों का अपने मूल आकार में पुनः लौट आना ही लोचशीलता है। यदि मांसपेशी में लचीलेपन का गुण नहीं होता तो मांसपेशी एक बार खिंचाव अथवा प्रसार होने के बाद उसी अवस्था में रह जाती।



मांसपेशी की संरचना व कार्य: -

एक मांसपेशी फाइबर मायोफीवरिल् से बनी है। प्रत्येक मायोफीवरिल् actin और मायोसिन नामक प्रोटीन अणुओं के होते है।

8.4 श्वसन प्रणाली (Respiratory System)

श्वसन (Respiration)

श्वसन एक शारीरिक प्रक्रिया है जिसके द्वारा जीव आसपास से ऑक्सीजन लेते हैं और कार्बन डाइऑक्साइड बाहर छोड़ते हैं।

श्वसन प्रणाली के कार्य

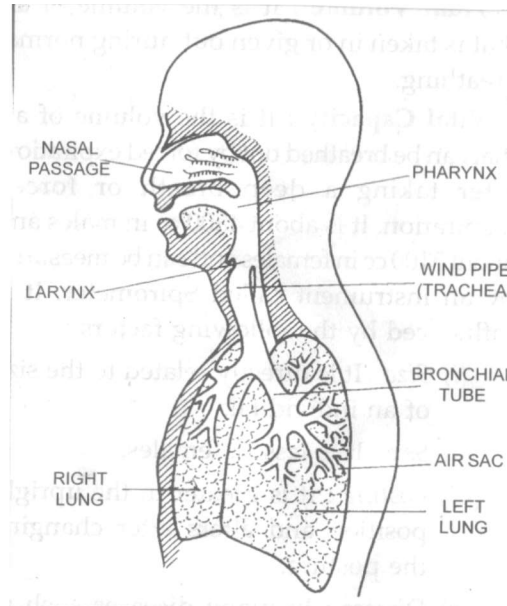
1. हवा और रक्त के बीच ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड का आदान-प्रदान करने के लिए।
2. ध्वनि उत्पन्न करने के लिए।
3. रक्त पीएच (PH) को विनियमित करने के लिए।
4. कुछ सूक्ष्मजीवों के खिलाफ रक्षा करने के लिए।

श्वसन के प्रकार

1. बाहरी श्वसन
2. आंतरिक श्वसन

श्वसन प्रक्रिया

यह नाक, फेफड़े, रक्त और कोशिकाओं के माध्यम से ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड का आदान-प्रदान करते हैं और शरीर में ऊर्जा उत्पादन करते हैं।



संचार प्रणाली

शरीर के विभिन्न भागों के बीच सामग्री का परिवहन संचार प्रणाली कहलाता है। यह हृदय, रक्त वाहिकाओं, धमनियों, कोशिकाओं, नसों (Venules) और तरल पदार्थ से मिलकर बना होता है।

हृदय की संरचना

हृदय मुट्ठी के आकार का है। इसके चार कक्ष होते हैं। यह रक्त वाहिकाओं के माध्यम से शरीर के विभिन्न भागों से अशुद्ध/ऑक्सीजन रहित रक्त इकट्ठा करता है और शुद्ध/(Oxygenation) के बाद शरीर के विभिन्न भागों में शुद्ध/ऑक्सीजन युक्त रक्त की आपूर्ति करता है।

हृदय के कार्य—शरीर में रक्त का प्रवाह करता है। हृदय संकुचन की प्रक्रिया तथा कार्य दबाव पंप की तरह होता है जिसके कारण रक्त हृदय से निकलकर धमनियों द्वारा शरीर के विभिन्न भागों में पहुँचाता है।

धमनियाँ—वे नलिकाएँ जिनमें हृदय से शुद्ध रक्त निकलकर बहता है उन्हें धमनियाँ (Arteries) कहा जाता है।

1. लचीली धमनियाँ 2. मांसपेशिय धमनियाँ 3. आर्ट्रीओलस (Arterioles)

शिराएं (Veins) इन नलिकाओं द्वारा शरीर से अशुद्ध रक्त वापिस हृदय में लाया जाता है।

कोशिकाएं (Capillaries) ये बहुत ही पतली नलिकाएं होती हैं जो रक्त परिसंचरण का कार्य करती हैं।

1. निरंतर कोशिकाएं 2. फेनेस्ट्रेटेड (Fenestrated) कोशिकाएँ 3. सिन्यूसायडल कोशिकाएं (Sinusoidal)

रक्त (Blood)

रक्त तरल पदार्थ का एक विशेष प्रकार है, जो शरीर के एक भाग से दूसरे भाग के लिए पोषक तत्वों और गैसों को ले जाने के एक माध्यम के रूप में कार्य करता है।

हृदय दर (Heart Rate)

यह दिल द्वारा संकुचन में प्रयुक्त रक्त की मात्रा है। यह सामान्य वयस्क में लगभग 80 मिलीलीटर प्रति संकुचन है, जबकि प्रशिक्षित खिलाड़ियों में यह 110 मिलीलीटर/संकुचन होती है।

8.6 हृदयी निर्गम (Cardic Output)

कार्डियक आउटपुट = स्ट्रोक मात्रा X दिल की दर। यह बेसल स्तर पर 5 से 6 लीटर हैं।

रक्तचाप (Blood Pressure)

यह रक्त वाहिकाओं की दीवारों पर रक्त के द्वारा लगाए जाने वाले दबाव है।

दूसरी पवन (Second Wind)

लम्बे समय तक व्यायाम की वजह से सांस लेने में असमर्थता को हमारे शरीर द्वारा स्वचालित रूप से हटा दिया जाता है खिलाड़ी को मिलने वाली राहत के अहसास को 'दूसरी पवन' कहते हैं।

ऑक्सीजन ऋण (Oxygen Debt)

जोरदार गतिविधि के बाद वसूली की अवधि के (Recovery period) दौरान एक खिलाड़ी द्वारा ली ऑक्सीजन की मात्रा 'ऑक्सीजन ऋण' के रूप में कही जाती है।

8.5. संतुलन-गतिशील एवं स्थिर तथा गुरुत्व केन्द्र व खेलों में इसका प्रयोग:-

(Equilibrium-Dynamic and static and centre of gravity and its application)

संतुलन:- किसी बिंदु पर कार्य करने वाले बल का परिणाम जब शून्य होता है, तो ऐसी स्थिति को सन्तुलन कहते हैं।

गतिशील सन्तुलन:- किसी व्यक्ति या वस्तु द्वारा गतिशील रहते हुए स्थिरता बनाए रखने को गतिशील सन्तुलन कहते हैं।

स्थिर सन्तुलन:- जब व्यक्ति स्थिर अवस्था में होता है तब उसे स्थिर संतुलन कहते हैं।

अथवा

जब गुरुत्व केन्द्र स्थिर अवस्था में होता है,

तो वह अवस्था स्थिर संतुलन की होती है।

स्थिरता के सिद्धांत:- (Principles of stability)

1. सहारे के लिए चौड़ा आधार चाहिए।
2. स्थिरता शरीर के भार के अनुपातिक होती है।
3. जब गुरुत्व केन्द्र आधार के मध्य में होता है तब अधिक स्थिरता होती है।
4. गुरुत्व केन्द्र नीचे रखने से स्थिरता बढ़ती है।

गुरुत्व केन्द्र व खेलों में इसका प्रयोग:

(Centre of Gravity and its Application in Sports)

गुरुत्व केन्द्र:— “गुरुत्व केन्द्र यह एक काल्पनिक बिंदु है जिसके चारों ओर शरीर संतुलित रहता है।” केन्द्र अपना स्थान बदलता है। अन्यथा यह निश्चित (Fix) होता है।

बल:— एक शरीर द्वारा दूसरे शरीर को धकेलने या खींचने की प्रक्रिया बल कहते हैं। बल किसी वस्तु के भार एवं त्वरण के गुणनफल के बराबर होता है। जैसे

वस्तुनिष्ठ प्रश्न (1 अंक)

प्रश्न 1. मानव शरीर रचना विज्ञान का अर्थ क्या है?

- (अ) भौतिकी के नियमों का प्रयोग कर मानवीय गतियों का अध्ययन
(ब) गति का अध्ययन करना
(स) शरीर के सभी संस्थानों के कार्यों तथा उनके परस्पर सम्बन्धों का अध्ययन
(द) मानव शरीर के सभी अंगों की बनावट, आकार, स्वरूप स्थिति तथा भार का अध्ययन

उत्तर (द)

प्रश्न 2. कोमल अंगों को सुरक्षा पहुँचाना किसका कार्य होता है?

- (अ) श्वसन तन्त्र
(ब) मांसपेशी तन्त्र
(स) कंकाल तन्त्र
(द) रक्त परिसंचरण तन्त्र

उत्तर (स)

प्रश्न 3. तिल्लाकर हड्डियाँ कहाँ पाई जाती हैं?

- (अ) कन्धा
(ब) टखना (Patella)
(स) कलाई
(द) जांघ

उत्तर (स)

प्रश्न 4. कीलदार जोड़ कहाँ पाए जाते हैं?

- (अ) हथेली
(ब) खोपड़ी
(स) गर्दन
(द) घुटना

उत्तर (ब)

प्रश्न 5. कन्धे के जोड़ को क्या कहते हैं?

- (अ) काठीदार जोड़
(ब) गेंद और गड्ढा जोड़
(स) कीलकदार जोड़
(द) कॉण्डीलायड जोड़

उत्तर (ब)

- प्रश्न 6. 'संकुचन शीलता' एक विशेष गुण है किसका?
 (अ) कर्काल का (ब) मांसपेशी का
 (स) श्वसन का (द) रक्त का उत्तर (ब)
- प्रश्न 7. एक व्यस्क मानव शरीर में हड्डियों की संख्या कितनी होती है?
 (अ) 215 (ब) 210
 (स) 218 (द) 206 उत्तर (द)
- प्रश्न 8. अलवियोली (Alveoli) कहाँ स्थित होते हैं?
 (अ) अस्थिमज्जा में (ब) हृदय में
 (स) फेफड़ों में (द) एच्छिक मांसपेशी में
 उत्तर (अ)
- प्रश्न 9. हृदय द्वारा एक स्पंदन में पंप की गई रक्त की मात्रा—
 (अ) स्ट्रोक आयतन (ब) टिडल आयतन
 (स) हृदय वर (द) आक्सीजन ऋण उत्तर (अ)
- प्रश्न 10. हृदय दर \times स्ट्रोक आयतन =
 (अ) हृदय दर (ब) दूसरा श्वसन
 (स) ट्रेकिया (द) सारकोलेमा उत्तर (द)
- प्रश्न 12. धीमी गति वाली मांसपेशियाँ किस रंग की होती है?
 (अ) सफेद रंग (ब) लाल रंग
 (स) नीला रंग (द) हरा रंग उत्तर (अ)
- प्रश्न 13. निम्न में से हृदय के कार्य क्या है?
 (अ) सामान्य प्रवाह (ब) फेफड़े संबंधी प्रवाह
 (स) हृदय दर का नियोजन (द) उपरोक्त सभी उत्तर (द)
- प्रश्न 14. 'दूसरे श्वास' के क्या लक्षण है?
 (अ) तेज सांस चलना (ब) छाती में घुटन होना
 (स) उपरोक्त में से कोई नहीं (द) उपरोक्त सभी उत्तर (द)
- प्रश्न 15. श्वसन तन्त्र का कार्य क्या है?
 (अ) रक्त चाप को नियमित करना
 (ब) ध्वनि उत्पन्न करना
 (स) RBC का उत्पादन करना
 (द) शरीर में गति और नियन्त्रण करना उत्तर (ब)

प्रश्न 16. स्थाई स्थायित्व की अधिक आवश्यकता कहाँ होती है?

- (अ) शूटिंग (ब) फुटबॉल
(स) वालीबॉल (द) जूड़ो उत्तर (अ)

प्रश्न 17. शरीर का यह कौन-सा बिन्दु है जिसके चारों ओर वजन बराबर बंटा रहता है?

- (अ) गतिशीलता संतुलन (ब) स्थाई संतुलन
(स) गुरुत्व केन्द्र (द) उत्पलावन उत्तर (स)

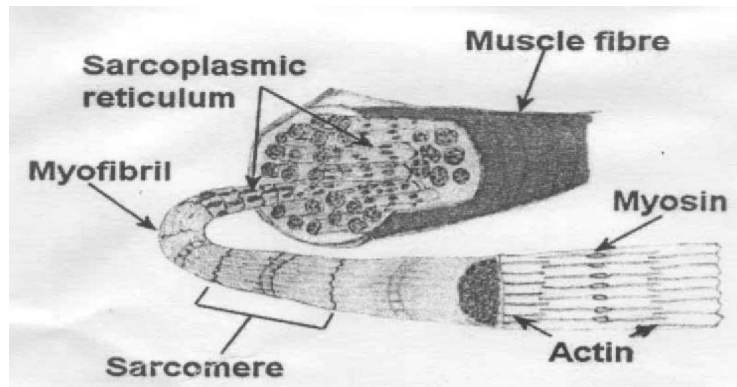
प्रश्न 18. निम्न में से किसका स्थायित्व अधिक होगा—

- (अ) वालीबॉल खेल में आक्रमक मुद्रा
(ब) 1500 मी. दौड़ की खड़े होकर शुरुआत
(स) गोल्फ खिलाड़ी की मुद्रा
(द) फुटबॉल में गेंद को चपलता से छीनना

लघु उत्तरात्मक प्रश्न (3 अंक वाले)

प्रश्न 1. एक चित्र की मदद से मांसपेशीयों की संरचना के बारे में बताए।

उत्तर—शरीर में लगभग 600 स्वैच्छिक मांसपेशियाँ हैं। प्रत्येक मांसपेशी हजारों लंबे और संकीर्ण मांसपेशीयों की कोशिकाओं से बनी होती है जिसे मांसपेशी फाइबर कहा जाता है। ये मांसपेशी फाइबर बंडलों में व्यवस्थित और संयोजी ऊतक empimysium (sarcolemma) के एक कठिन परत के भीतर संलग्न होती है। हर मांसपेशी सूक्ष्म धागे (फाइबर) की बहुत बड़ी संख्या से बना होता है जिसे myofibril कहते हैं Myofibril, actin और मायोसिन नामक प्रोटीन अणुओं से बने होते हैं।



प्रश्न 2. बाह्य और आंतरिक श्वसन के बारे में बताए।

उत्तर—साँस लेना और साँस छोड़ना बाहरी श्वसन की दो प्रक्रियाएँ हैं। श्वास प्रक्रिया के दौरान साँस लेते समय आक्सीजन रक्त के साथ मिल जाती है। साँस छोड़ते समय कार्बन डाइऑक्साइड रक्त से निकल जाती है। इस तरह रक्त शुद्ध हो जाता है। बाहरी श्वसन प्रक्रिया फेफड़ों में होती है।

आंतरिक श्वसन की प्रक्रिया ऊतकों और कोशिकाओं में हाती है। ऑक्सीजन से पूर्ण रक्त ऊर्जा उत्पादन की प्रक्रिया के दौरान ऊतकों और कोशिकाओं में प्रयोग किया जाता है और कार्बन डाइऑक्साइड ऊतकों और कोशिकाओं में प्रयोग किया जाता है और कार्बन डाइऑक्साइड ऊतकों और कोशिकाओं से रक्त द्वारा फेफड़ों तक पहुँचा दी जाती है।

प्रश्न 3. दूसरा श्वास (Second Wind) की घटना को परिभाषित करें। इसके कारण और लक्षण क्या हैं?

उत्तर—लंबे समय तक व्यायाम की वजह से असमर्थता हमारे शरीर द्वारा स्वचालित रूप से छोटी-सी अवधि के भीतर ठीक कर दी जाती है। राहत की यह भावना (Second Wind) कहलाती है।

जब हम जोरदार अभ्यास करते हैं, तो हमारे शरीर को ऊर्जा की बढ़ती हुई मांग के अनुसार समायोजित करने के लिए कुछ समय लगता है। तो इस समायोजन से पहले Second Wind की प्रक्रिया होती है।

दूसरा श्वास (Second Wind) के लक्षण:

1. तेजी से श्वास
2. तनाव के लक्षणों में चेहरे पर चिंता
3. सिरदर्द
4. सीने में घुटन
5. मांसपेशियों में दर्द
6. चक्कर आना।

ये लक्षण दूसरा श्वास (Second Wind) की शुरुआत के साथ गायब हो जाते हैं।

प्रश्न 4. श्वसन प्रणाली के क्या कार्य हैं?

उत्तर—श्वसन प्रणाली के मुख्य कार्य हैं:

1. हवा और खून के बीच ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड का आदान-प्रदान करने के लिए।
2. ध्वनि उत्पन्न करने के लिए। यह (Vocal chords) की ध्वनि उत्पन्न करने में मदद करता है।
3. रक्त पीएच (PH) को नियमित करने के लिए।

4. कुछ सूक्ष्म जीवाणुओं से रक्षा करने के लिए। श्वसन प्रणाली विभिन्न स्तरों पर शरीर में सूक्ष्मजीव की प्रविष्टि पर रोक लगाता है, इस प्रकार वह वायरस, बैक्टीरिया, आदि जैसे हानिकारक सूक्ष्मजीवों के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करता है।

प्रश्न 5. हृदय के कार्यों के बारे में बताएं?

उत्तर—हृदय के मुख्य कार्य नीचे दिए गए हैं।

1. यह शरीर के सभी मार्ग में शुद्ध रक्त का संचालन करता है। इसे प्रणालीगत संचालन (Systematic Circulation) कहा जाता है।
2. यह शरीर के सभी भागों से अशुद्ध रक्त को शुद्धि के लिए फेफड़ों में पहुँचाता है। इसे फेफड़े संबंधी प्रवाह (Pulmonary Circulation) कहा जाता है।
3. यह रक्तचाप को नियंत्रित करता है।
4. यह हृदय की दर को नियंत्रित करता है।
5. नियमित व्यायाम से दिल की दक्षता में सुधार करता है।

प्रश्न 6. लाल रेशे (Slow Twitch) और श्वेत रेशों (Fast Twitch) में क्या अंतर है?

उत्तर—लाल रेशे बहुत धीमी गति की दर से संकुचन करते हैं, इसलिए ये रेशे अधिक शक्ति की आवश्यकता वाली या एरोबिक क्रियाओं जैसे लंबी दूरी की दौड़ (1500 m, 3000 m, 5000 m,) मैराथन, cycling आदि में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

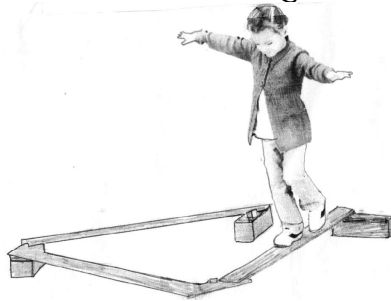
श्वेत रेशे—तीव्र गति की दर से संकुचन कर विस्फोटक शक्ति उत्पन्न करते हैं। इसलिए ये रेशे अधिक शक्ति की आवश्यकता वाली या एनारोबिक क्रियाओं जैसे छोटी दूरी की दौड़ों (100m, 200m) ऊँची कूद, भारोत्तोलन व फुटबाल आदि में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये रेशे जल्दी थकावट महसूस करते हैं।

प्रश्न 7. गतिशील संतुलन की व्याख्या कीजिए?

उत्तर— किसी व्यक्ति अथवा वस्तु द्वारा गतिशील रहते हुए भी स्थिरता बनाए रखने की स्थिति को गतिशील संतुलन कहते हैं।

गतिशील रहते हुए व्यक्ति का गुरुत्व केन्द्र आधार से बाहर होता है।

उदाहरण: फर्लाटा दौड़ को शुरू करते हुए धावक का वजन उसके पैर के आगे होता है लेकिन दौड़ शुरू होते ही वजन के साथ गुरुत्व केन्द्र आगे की तरफ होता है।



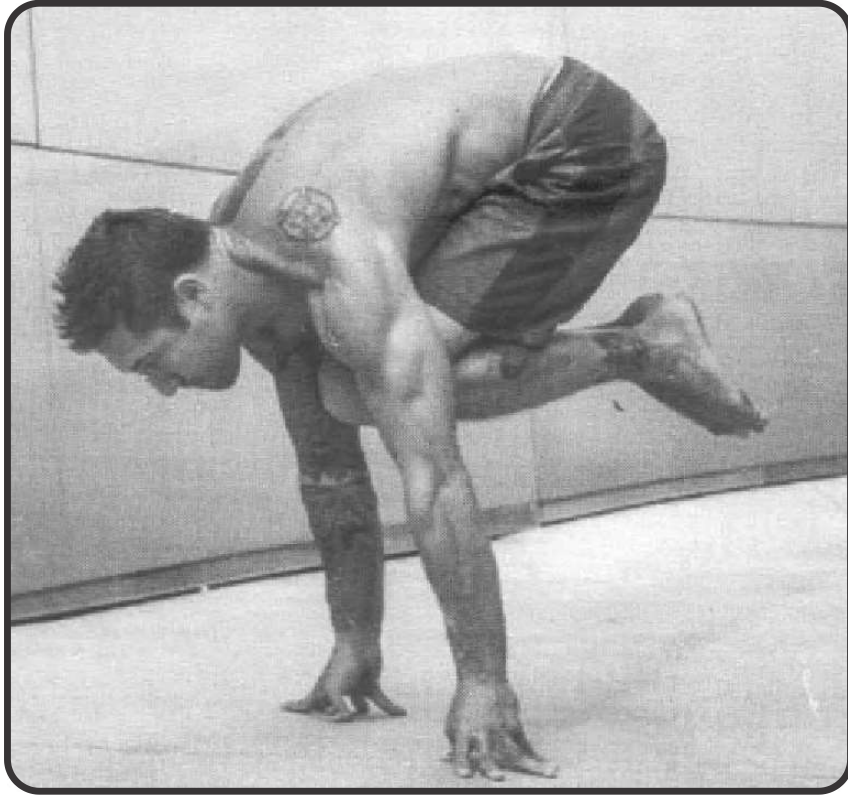
पानी से भरी बाल्टी एक व्यक्ति दाएं हाथ से उठाता है लेकिन यह व्यक्ति बाईं तरफ को और झुक जाता है ताकि गुरुत्व केन्द्र मध्य में रहे।

पहाड़ पर चढ़ते समय हम आगे की तरफ झुक जाते हैं ताकि हम गिर न जाएं। गुरुत्व केन्द्र को नीचे लाने से संतुलन बना रहता है।

प्रश्न 8. स्थायी संतुलन की व्याख्या कीजिए?

उत्तर— यदि कोई व्यक्ति या वस्तु विस्थापित होने के बाद गुरुत्व केन्द्र को स्थिर कर लेती है या अपने पूर्व स्थिति में आ जाती है, तो उसे स्थायी संतुलन कहते हैं। स्थायी संतुलन का शूटिंग, जिमनास्टिक में हैंडस्टैंड आदि में अधिक महत्त्व होता है।

जिस व्यक्ति या वस्तु का आधार बड़ा होता है और गुरुत्व केन्द्र नीचे होता है उनका स्थाई संतुलन अधिक होता है।



पानी का जहाज स्थिरता के साथ समुद्र में खड़ा रहता है, क्योंकि उसका आधार भारी एवं चौड़ा होता है तथा गुरुत्व केन्द्र नीचे होता है।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (150 शब्दों में 5 अंक)

प्रश्न 1. रक्त के क्या कार्य हैं?

उत्तर—रक्त के महत्वपूर्ण कार्य हैं:

1. ऊतकों के लिए फेफड़ों से ऑक्सीजन का परिवहन और ऊतकों से कार्बन डाइऑक्साइड का परिवहन फेफड़ों तक करना।
2. रक्त आंतों से अवशोषित सामग्री को विकास, ऊर्जा और सुधार प्रक्रिया के लिए कोशिकाओं और ऊतकों तक पहुँचाता है।
3. यह सेलुलर गतिविधि के अपशिष्ट उत्पादों का वहन करती है और उन्हें उत्सर्जन के लिए गुर्दे, फेफड़े और आंतों तक पहुँचाता है।
4. यह जरूरत के स्थान के लिए हार्मोन, विटामिन और अन्य रसायनों का वाहन करता है।
5. यह शरीर में पानी के संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है।
6. यह शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है।
7. एक रक्षात्मक तंत्र के रूप में सफेद रक्त कोशिकाओं का वहन करती है।

प्रश्न 2. कंकाल प्रणाली के कार्य क्या हैं?

उत्तर—कंकाल प्रणाली के मुख्य कार्य नीचे दिए गए हैं।

1. **आकार और संरचना:** मानव का आकार लंबा या छोटा, पतला या मोटा कंकाल तंत्र द्वारा ही संभव है।
2. **समर्थन अथवा सहारा:** हड्डियाँ हमारी मांसपेशियाँ प्रणाली को समर्थन प्रदान करती हैं जिससे गति संभव होती है। यह मानव शरीर को सहारा देती है।
3. **संरक्षण:** हड्डियाँ हमारे महत्वपूर्ण अंगों की रक्षा करती हैं। उदाहरण: खोपड़ी—मस्तिष्क, वक्ष, पिंजरा—दिल, फेफड़े और अग्न्याशय की सुरक्षा करती हैं।
4. **उत्तोलक (लीवर):** हड्डियाँ एक साधारण मशीन की तरह एक लीवर के रूप में काम करती हैं। उदाहरण के लिए एक वजन उठाने के लिए, क्रो बार की तरह बांह की हड्डी का जोड़ धूरी के रूप में कार्य करता है और वजन उठाने में मदद करता है।
5. **स्टोर हाउस:** हड्डियों का खोखला भाग, अस्थि मज्जा कैल्शियम, पोटेशियम लोहा, आदि जैसे विभिन्न खनिजों और नमक के लिए एक गोदाम की तरह कार्य करता है।
6. **जंक्शन:** यह मांसपेशियों को जंक्शन प्रदान करते हैं जिससे की वे गति करने में सक्षम होती हैं।
7. **स्वयं की मरम्मत:** हड्डियाँ जब क्षतिग्रस्त हो जाती हैं तब वे स्वयं को मरम्मत करने में सक्षम होती हैं।

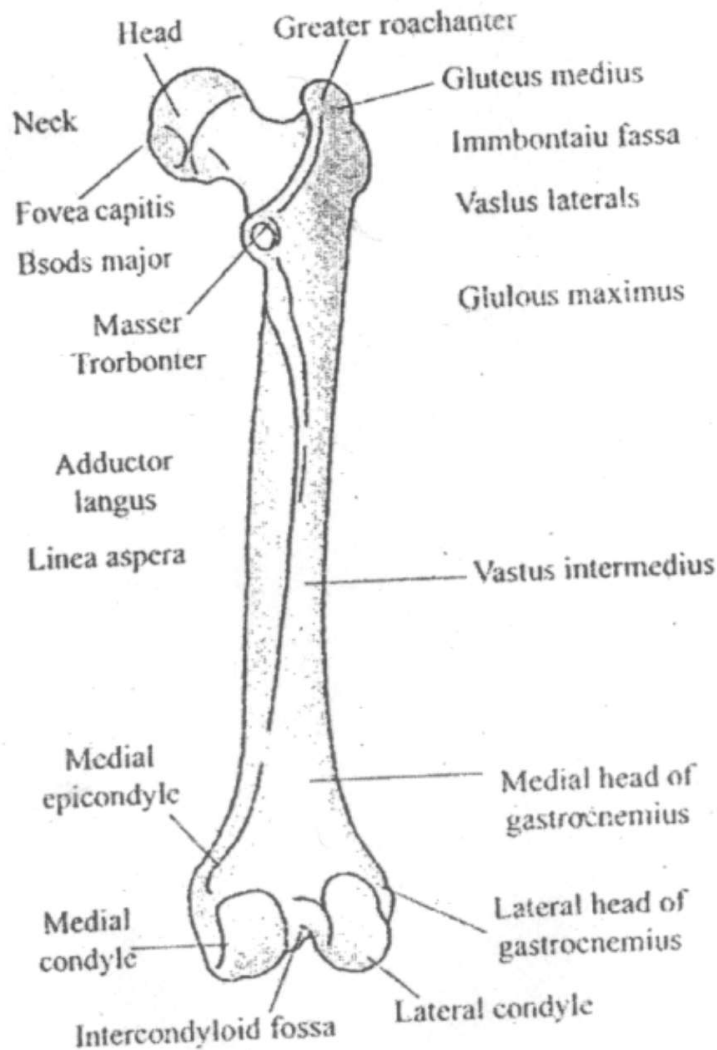
प्रश्न 4. विभिन्न अस्थियों का वर्गीकरण कर विस्तार से समझाइए।

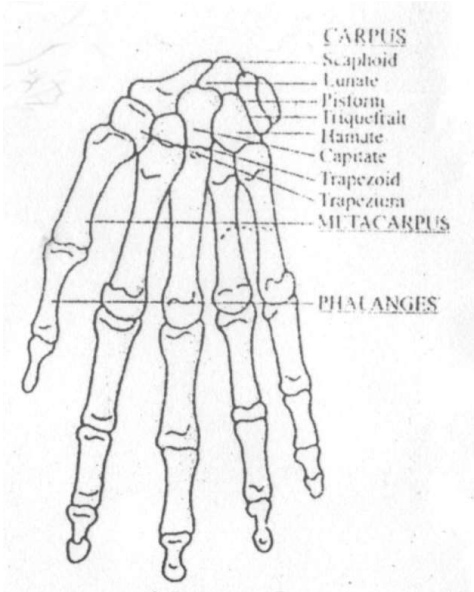
उत्तर-1. लम्बी हड्डियाँ: यह हड्डियाँ लम्बी तथा चौड़ी होती हैं। यह उत्तोलक की गति कार्य करती है।

उदाहरण: बांह की हड्डियाँ हयुमरस (Humerus) रेडियस/अलना (Radius/Ulna) टांग की हड्डियाँ: फिमर (Femur)

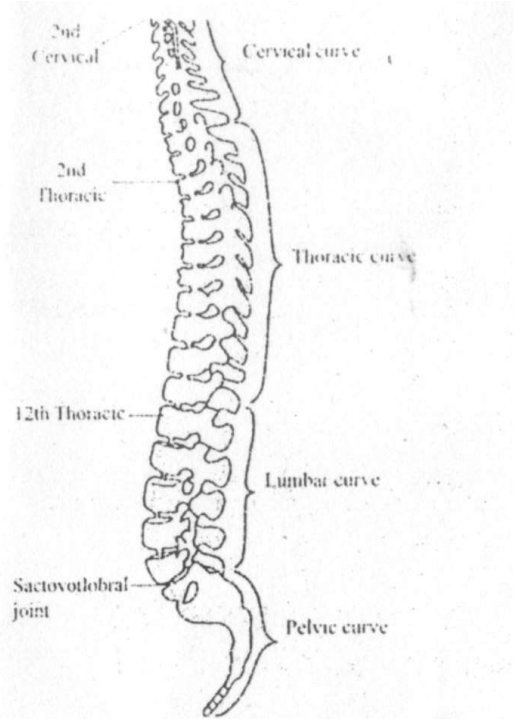
तिबिया (Tibia)

फिबुला (Fibula)

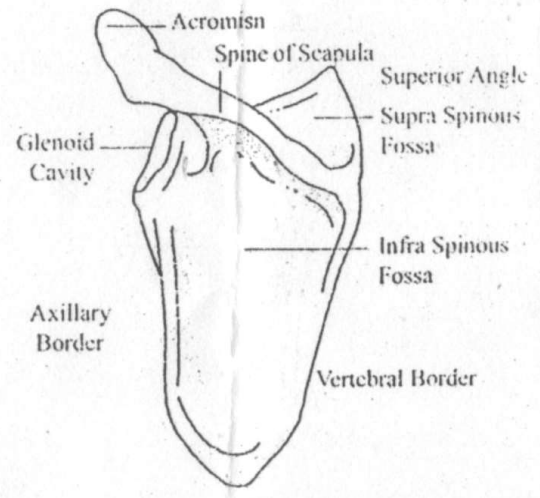




छोटी अस्थियाँ (Short Bones)



: अच्यवस्थित अस्थियाँ (Irregular Bones)



चपटी अस्थियाँ (Flat Bones)

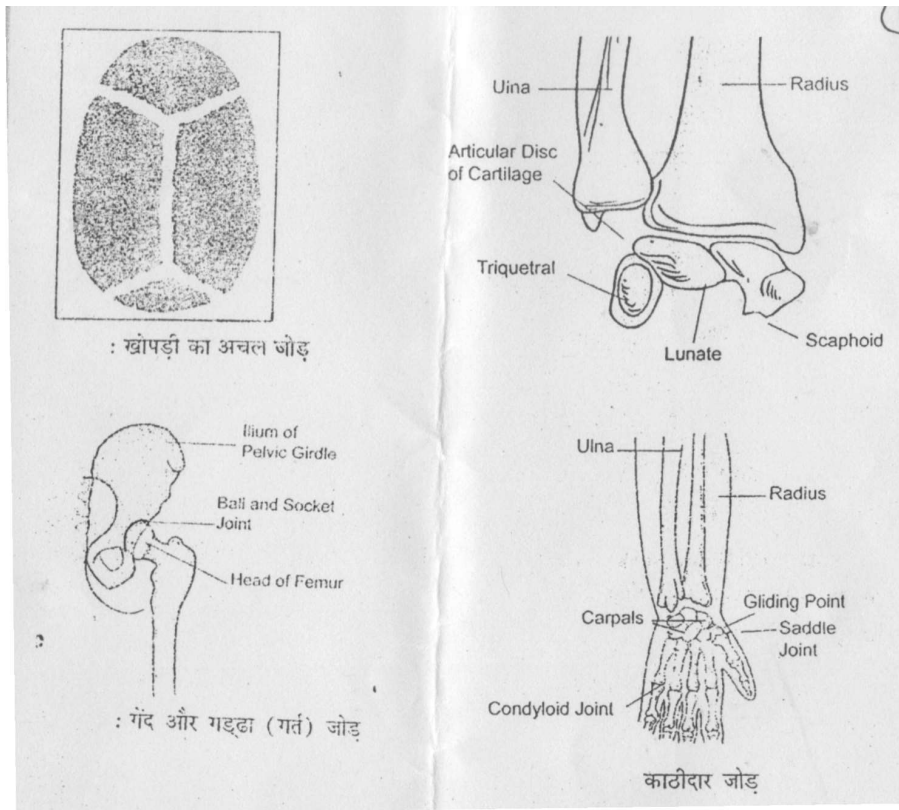
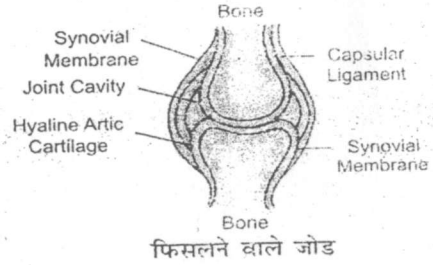
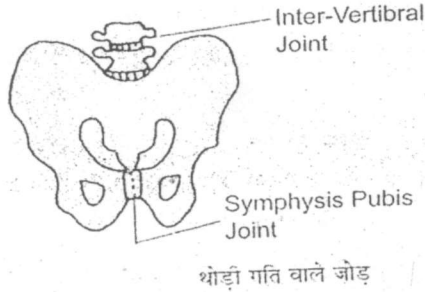
2. **छोटी हड्डियाँ:** यह हड्डियाँ घन के आकार की छोटी होती हैं। कलाई और पंजो की छोटी हड्डियाँ होती हैं जैसे मेटा टारसल metatarsal Carpal
3. **Flat चपटी हड्डियाँ:** यह अस्थियां स्पोंजी अस्थि की केन्द्रित परत की बनी होती हैं जो दृढ़ अस्थि की दो वाह्य परतों के बीच जकड़ी रहती हैं।
उदाहरण: पसलियों एवं कंधों की हड्डियाँ।
4. **तिल्लाकार हड्डियाँ:** इनकी संरचना एक बीज की तरह होती है, इसलिए उन्हें तिल्लाकार कहते हैं।
उदाहरण: हथेलियाँ, पैरों का निचला भाग और टखना।
5. **अनियामित/अव्यवस्थित हड्डियाँ:** इन हड्डियों का आकार बाकी सब हड्डियों से अलग होता है, इसलिए इन्हें अव्यवस्थित हड्डियाँ कहते हैं। उदाहरण— चेहरे की हड्डियाँ।
6. **सुचुरल हड्डियाँ:** यह हड्डियाँ खोपड़ी के जोड़ के बीच पाई जाती हैं।

प्रश्न 5. हमारे शरीर के विभिन्न जोड़ों का वर्णन कीजिए।

उत्तर—जोड़ निम्न प्रकार के होते हैं:

1. **अचल या रेशेदार जोड़:** यह जोड़ कभी नहीं हिलते हैं। यह अचल होते हैं।
जैसे—खोपड़ी के जोड़।
2. **आंशिक चल या उपपस्थि जोड़:** यह जोड़ बहुत हल्की गति प्रदान करते हैं।
जैसे—मेरुदंड जोड़ (Pelvic Joint)
3. **स्वतन्त्र रूप से चल जोड़:** यह जोड़ हमारे शरीर को अलग-अलग गतियां प्रदान करते हैं यह पाँच प्रकार के होते हैं:
 - (क) **कब्जेदार जोड़:** यह जोड़ आगे और पीछे गतिशीलता प्रदान करते हैं जैसे घुटने एवं कोहनी का जोड़।
 - (ख) **गेंद और गड्ढा (Ball and Socket):** इस जोड़ में एक हड्डी में गड्ढा तथा दूसरी हड्डी में गेंद नुमा उभार बना होता है दोनों एक दूसरे में स्थित हो जाते हैं। जैसे: कंधे का जोड़, कूल्हे का जोड़।
 - (ग) **कीलक जोड़ (Pivot Joint):** इस जोड़ से धुरी नुमा गति प्राप्त होती है जैसे गर्दन का जोड़।
 - (घ) **काठीदार जोड़ (Saddle Joint):** इस जोड़ में एक हड्डी दूसरी के ऊपर लगी रहती है। जैसे कलाई का जोड़।

(ड) **फिसलनदार जोड़ (Gliding Joint):** इस प्रकार के जोड़ों में फिसलने वाली गति होती है। इस प्रकार के जोड़ कलाई व टखने में होते हैं।



प्रश्न 6. खेलों में शरीर रचना विज्ञान किनजियोलोजी एवं शरीर क्रिया विज्ञान का क्या महत्त्व है?

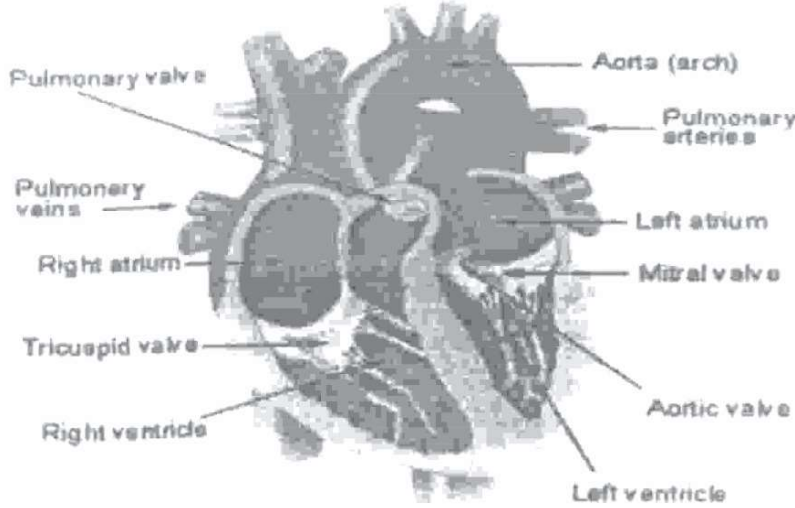
उत्तर-1. शारीरिक स्वस्थता में सहायता: स्वस्थ शरीर तो हमारे लिए वरदान है। स्वस्थता प्राप्त करने में शरीर रचना विज्ञान हमारी सहायता करता है। शरीर के विभिन्न तंत्रों के

बारे में जानकर हम वे सब क्रियाएं नहीं करते जिसमें हमें क्षति पहुँचाती है।

2. **शरीर की रचना की जानकारी:** शरीर रचना विज्ञान हमें शरीर के विभिन्न भागों की एवं अपनी ताकत, कमजोरी को पहचानने में मदद करती है जिससे हम अपनी क्षमता के अनुसार खेल का चुनाव कर सकते हैं।
3. **खेल का चयन करने में सहायता:** शरीर रचना विज्ञान से खिलाड़ी को यह ज्ञान हो जाता है कि उसे कौनसा खेल चुनना चाहिए। यदि वह देर से थक्का है तो उसे 800m, 1500m दौड़ करनी चाहिए और यदि वह तेज भागता है तो 100m, 200m की दौड़ करनी चाहिए।
4. **खेल चोटों से बचाव:** खिलाड़ी को शरीर रचना विज्ञान के विभिन्न सिद्धान्तों के द्वारा यह ज्ञान हो जाता है कि खेल में चोट लगने के क्या कारण हैं वह सुधार करता है एवं चोटों से बचाव करता है।
5. **पुनर्वास की प्रक्रिया में सहायता:** खेल में लगी चोट से कैसे उबरना है यह ज्ञान उसे शरीर रचना विज्ञान एवं शरीर क्रिया विज्ञान से मिलता है चोट का रख-रखाव में आराम के सही तरीके अपनाकर खिलाड़ी जल्दी ठीक हो जाता है।
6. **व्यक्तिगत विभिन्नताओं की जानकारी:** एक पुरुष और महिला की शारीरिक संरचना एक समान नहीं होती है उसे विभिन्नता के आधार पर मैदान की लम्बाई चौड़ाई, गेंद का आकार एवं उपकरणों का भार तय होता है।

प्रश्न 7. मानव हृदय का चित्र बनाकर उसकी संरचना का वर्णन कीजिए।

उत्तर—मानव हृदय का आकार एक मुट्ठी के बराबर होता है। हृदय के चार वेश्म (Chamber) होते हैं जो कि पाटों द्वारा विभाजित होते हैं।



— दायां आलिंद

- दायां निलय
- बायां आलंद
- बायां निलय

दोनों आलिंद की दीवार बहुत पतली होती है जो सिराओं से रक्त प्राप्त करती है। दोनों निलय मोटी दीवारों से बने होते हैं जो कि हृदय से पंप की भांति रक्त बहार भेजते हैं। दायां आलिंद शिराओं से CO₂ से भरा रक्त लेकर फेफड़ों तक भेजता है हृदय एक पंप की भांति कार्य करता है ताकि पूरे शरीर में रक्त पहुँचाया जा सके। हृदय में दो तरह के वाल्व होते हैं जो कि रक्त को सही दिशा में प्रवाहित करते हैं।

आलिंद और निलय के बीच के वाल्व कस्पीड वाल्व (Cuspid valve) कहलाते हैं। दूसरे (Value Semilunar) कहलाता है। निलय में संकुचन होने पर (Cuspid) वाल्व बंद हो जाता है ताकि रक्त धमनियों में वापस न चला जाए। जैसे ही निलय का संकुचन बंद होता है Semilunar Valve बंद हो जाता है कि रक्त निलय में वापस न चला जाए।

प्रश्न 8. स्थापित्व के सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए।

उत्तर—सहारे के लिए चौड़ा आधार: अधिक स्थिरता लाने के लिए हमें आधार को चौड़ा करना चाहिए एवं गुरुत्व केन्द्र को नीचे लाना चाहिए। जैसे:

(क) रक्षात्मक खेलने के लिए वालीबाल खिलाड़ी अर्धबैठक बनाते हुए अपनी स्थिति बनाता है।



(ख) एक वास्केट बाल खिलाड़ी कंधे के बराबर पैर खोलकर बैठक में आ जाता है तथा विपक्षी खिलाड़ी को चकमा देकर बाल छीन कर आगे बढ़ जाता है।

(ग) एक गोल्फ खिलाड़ी पैर खोलकर चौड़ा आधार बनाता है।

(घ) एक फुटबाल खिलाड़ी 'Tackling' करते हुए विपक्षी खिलाड़ी को चकमा देता है।

2. स्थिरता शरीर के भार के अनुपातिक होती है:

जिस व्यक्ति या वस्तु का भार अधिक होता है उनकी स्थिरता भी अधिक होती है।

उदाहरण: एक पतले व्यक्ति की अपेक्षा भारी व्यक्ति को हिलाना मुश्किल होता है।

इसी सिद्धांत के आधार पर, कुश्ती, बाक्सिंग, जूडो आदि खेल शरीर के भार के अनुसार किए जाते हैं।



3. गुरुत्व केन्द्र आधार के मध्य में होता है तब अधिक स्थिरता रहती है। जैसे खेल में मुद्रा (Stance) बनाना, Balancing beam पर मुद्रा लेना।

4. गुरुत्व केन्द्र नीचे रखने से स्थायित्व बढ़ जाता है:

एक कुश्ती लड़ने वाला पहलवान अधिक स्थायित्व के लिए अर्धबैठक या (Semi Crouched) स्थिति में आ जाता है।

अध्याय 9

मनोविज्ञान एवं खेल

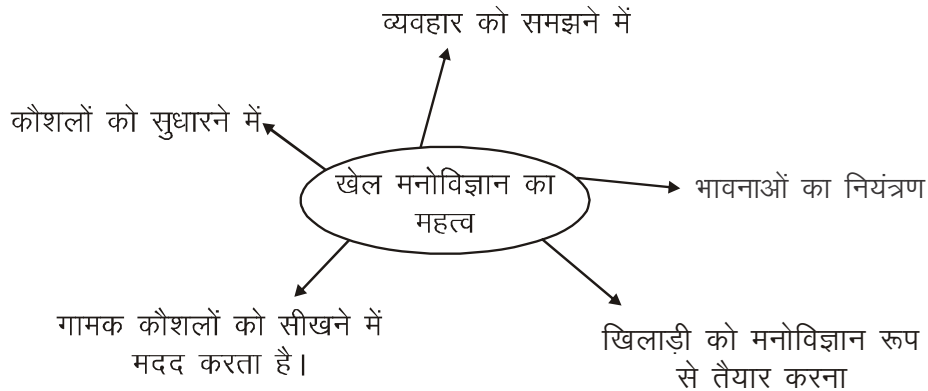
- ✍ 9.1 शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में मनोविज्ञान की परिभाषा एवं महत्त्व
- ✍ 9.2 वृद्धि और विकास की परिभाषाएँ एवं इनमें अन्तर
- ✍ 9.3 विकास की विभिन्न अवस्थाओं में विकास संबंधी विशेषताएँ
- ✍ 9.4 किशोरों की समस्याएँ एवं इनका समाधान

9.1 मनोविज्ञान

मनोविज्ञान मानव स्वभाव और उसके व्यवहार का वैज्ञानिक अध्ययन है।

खेल मनोविज्ञान: खेल मनोविज्ञान वह क्षेत्र है जो मनोविज्ञान तथ्यों, सीखने के सिद्धांतों, प्रदर्शन और खेलकूद में मानवीय व्यवहार के संबंधों में लागू होता है।

खेल मनोविज्ञान का महत्त्व:



9.2(a) वृद्धि एवं विकास:

वृद्धि : वृद्धि का अर्थ है आकार, भार, लम्बाई, चौड़ाई आदि में बढ़ोतरी।

विकास : विकास का अर्थ— शरीर में गुणात्मक परिवर्तन है जैसे बच्चे की कार्यकुशलता, कार्य-क्षमता और व्यवहार में प्रगति।

9.3 विकास एवं वृद्धि की विभिन्न अवस्थाएं :

शैशवावस्था → 0 से 5 वर्ष

बाल्यावस्था → 6 से 9 वर्ष

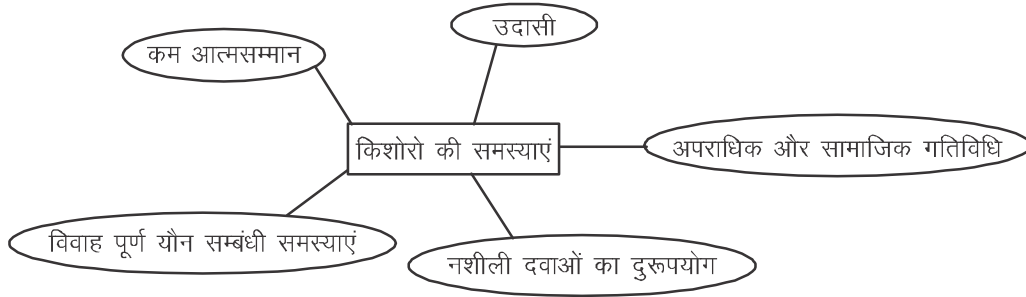
बचपन → 9 से 12 वर्ष

किशोरावस्था → 12 से 18 वर्ष

वयस्कता → 18 वर्ष से

9.4 किशोरावस्था, किशोरों की समस्याएं और इनका प्रबंधन

किशोरावस्था : वह अवस्था है, जिसमें मनुष्य बाल्यावस्था से परिपक्व अवस्था की ओर बढ़ता है।



किशोरावस्था	माता पिता की सहानुभूति और उदार रवैया या व्यवहार
की	घर और स्कूल में स्वस्थ वातावरण
समस्याओं	किशोर मनोविज्ञान का समुचित ज्ञान
के	उचित यौन शिक्षा
समाधान	सही दिशा में ऊर्जा का प्रवाह

वस्तुनिष्ठ प्रश्न (1 अंक)

प्रश्न 1. साइके (Psyche) का अर्थ है?

- (अ) मन (ब) व्यवहार
(स) वातावरण (द) विज्ञान

उत्तर— (अ) मन

प्रश्न 2. वृद्धि क्या नहीं है?

- (अ) ऊँचाई में बढ़ोतरी
(ब) भार में बढ़ोतरी
(स) आकार में बढ़ोतरी
(द) मोटापे में बढ़ोतरी

उत्तर— (द) मोटापे में बढ़ोतरी

प्रश्न 3. विकास का अर्थ है?

- (अ) शरीर के अंगों की संरचना में परिवर्तन
- (ब) आकर में परिवर्तन
- (स) परिपक्वता में परिवर्तन
- (द) इनमें से सभी या उपरोक्त सभी

उत्तर— (द) इनमें से सभी या उपरोक्त सभी

प्रश्न 4. किशोरावस्था है—

- (अ) 12 से 18 वर्ष
- (ब) 13 से 18 वर्ष
- (स) 9 से 18 वर्ष
- (द) 10 से 18 वर्ष

उत्तर— (अ) 12 से 18 वर्ष

प्रश्न 5. बचपन में एक बच्चे का व्यवहार सबसे ज्यादा प्रभावित होता है?

- (अ) समुदाय
- (ब) स्कूल
- (स) साथियों का समूह
- (द) परिवार

उत्तर— (द) परिवार

प्रश्न 6. एक खिलाड़ी में निराशा का मुख्य कारण क्या है?

- (अ) खिलाड़ी की स्वयं की प्रदर्शन कम होना
- (ब) योग्यता व आंकाक्षा का बेमेल स्तर होना
- (स) अच्छे प्रदर्शन के कारण
- (द) खेल प्रतियोगिता का प्राकृतिक परिणाम

उत्तर— (ब) योग्यता व आंकाक्षा का बेमेल स्तर होना

प्रश्न 7. मनोविज्ञान की आज के युग में परिभाषा क्या है?

- (अ) व्यवहार तथा मानसिक प्रक्रियाओं का विज्ञान
- (ब) मानव व्यवहार तथा मानसिक प्रक्रियाओं का विज्ञान
- (स) मन का विज्ञान
- (द) अभिप्रेरणा, संवेग, व्यक्तित्व, सामंजस्य और विषमता का अध्ययन

उत्तर— (ब) मानव व्यवहार तथा मानसिक प्रक्रियाओं का विज्ञान

प्रश्न 8. मनोविज्ञान का जनक किसे कहा जाता है?

- (अ) सिगमंड फ्रड (ब) ईवान पावलोव
(स) जोन ठ वॉटसन (द) वुन्डट

उत्तर— (द) वुन्डट

प्रश्न 9. जब हम एक बॉल को पकड़ने की कोशिया करते हैं तो हमारे हाथों को पता होता है कि बॉल को कब पकड़ना है? इसका कारण है—

- (अ) हमारा परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र सक्रिय होने के कारण
(ब) हमारे मस्तिष्क के द्वारा एल्फा तरंगों का उत्पन्न होना
(स) कार्यरत माँसपेशियों का मस्तिष्क से ; (एफरन्ट) संकेतों का मिलना
(द) Afferent संकेतों का हमारे हाथों को संकेत देना कि बॉल आने वाली है

उत्तर— (द) Afferent संकेतों का हमारे हाथों को संकेत देना कि बॉल आने वाली है।

लघु उत्तरीय प्रश्न (3 अंक)

प्रश्न 1. किशोरावस्था की समस्याओं का उल्लेख करो?

- उत्तर—**
1. शारीरिक समस्याएँ
 2. स्थिरता और सामंजस्य की समस्याएँ
 3. आक्रामक व्यवहार की समस्याएँ
 4. दूसरे लिंग के प्रति आकर्षण की समस्या
 5. स्वालंबन की समस्याएँ

प्रश्न 2. खेल मनोविज्ञान के महत्त्व को स्पष्ट कीजिए?

- उत्तर—**
1. **प्रदर्शन में सुधार :** खेल मनोविज्ञान एथलीटों या खिलाड़ियों को अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के लिए आत्मविश्वास में सुधार करने में सहायता करता है। खेल मनोविज्ञान का ज्ञान खिलाड़ियों को वैज्ञानिक तरीके से उनके व्यवहार में परिवर्तन कर उनके प्रदर्शन और व्यक्तित्व में सुधार करता है।
 2. **प्रेरणा और प्रतिक्रिया:** उचित प्रेरणा और प्रतिक्रिया खिलाड़ियों के प्रदर्शन को बढ़ाती है यह खिलाड़ियों को परामर्श देती है कि वह प्रदर्शन में सुधार किस प्रकार ला सकते हैं। यह खेल मनोविज्ञान द्वारा निर्देशित किया जाता है।
 3. **अच्छे खिलाड़ियों के चुनाव में सहायक :** खेल मनोविज्ञान प्रशिक्षकों को अच्छे खिलाड़ियों के चुनाव में मदद करता है। इस ज्ञान के द्वारा उन्हें खिलाड़ियों के व्यवहार को समझने में मदद मिलती है, इसके सरथ वह उन्हें अच्छे तरीके के प्रशिक्षित कर सकते हैं।

प्रश्न 3. किशोरावस्था की किन्हीं दो विकासात्मक विशेषताओं का वर्णन करो?

उत्तर— (क) शारीरिक विशेषताएँ

- (i) इस अवस्था में ऊँचाई वजन और हड्डियों में वृद्धि लगभग पूरी हो जाती है।
- (ii) धैर्य काफी हद तक विकसित हो जाता है
- (iii) मांसपेशियों में समन्वय चरम सीमा पर पहुँच जाता है।
- (iv) लड़कियों में मासिक धर्म तथा लड़कों में स्वप्न शुरू हो जाता है।

(ख) मानसिक विशेषताएँ

- (i) किशोरों में शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि साथ-साथ होती है।
- (ii) इस अवस्था में, आलोचना करने की योग्यता, निर्णय लेने की योग्यता, नए-नए विचारों और आदर्शों को ढूँढ़ने की योग्यता का विकास होता है।
- (iii) इस अवस्था में मानसिक तनाव, कूटा, तथा चिन्ता बढ़ने लगती है। उनकी उच्च आकांक्षाएं होती हैं।
- (iv) कभी-कभी उनका व्यवहार आक्रामक हो जाता है।

प्रश्न 4. वृद्धि और विकास में क्या अंतर है?

उत्तर— वृद्धि और विकास में अन्तर :

वृद्धि	विकास
1. वृद्धि परिणात्मक है	1. विकास परिणात्मक के साथ-साथ गुणात्मक भी है।
2. वृद्धि के अंतर्गत शरीर के अंग, जैसे मस्तिष्क, वजन, लम्बाई, आकार, आकृति आते हैं	2. विकास में शारीरिक परिवर्तनों के साथ-साथ सामाजिक तथा भावनात्मक परिवर्तन समाहित है।
3. वृद्धि को देखा और महसूस किया जा सकता है।	3. विकास केवल परिपक्व व्यवहार के द्वारा मापा जा सकता है और वह अदृश्य है।
4. वृद्धि के साथ-साथ यह आवश्यक नहीं कि विकास भी हो।	4. विकास बिना वृद्धि के भी संभव है।

प्रश्न 5. बाल्यावस्था की किन्हीं दो विकासात्मक विशेषताओं का वर्णन करो?

उत्तर— (क) शारीरिक विकास :

- (i) इस अवस्था में एक बच्चे की वृद्धि धीमी, स्थिर और एक समान रहती है।
- (ii) बच्चा अपने आत्म-सम्मान के प्रति सचेत हो जाता है।

(iii) दुध के दाँत गिरने शुरू हो जाते हैं और स्थायी दाँत आने शुरू हो जाते हैं।

(iv) इस अवधि के दौरान लड़कों की अपेक्षा लड़कियों में वृद्धि अधिक होती है।

(ख) बौद्धिक विकास

1. इस अवधि के दौरान बच्चे नए अनुभव प्राप्त करते हैं और उन्हें व्यवहार में लाते हैं।
2. उनके मानसिक ज्ञान में बढ़ोतरी होती है।
3. इस अवस्था में, उनकी गामक कौशलों को सीखने की योग्यता बहुत अच्छी हो जाती है।
4. वे समान आयु के लड़के व लड़कियों के साथ खेलते हैं।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (5 अंक)

प्रश्न 1. किशोरावस्था की समस्याओं का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए।

उत्तर— किशोरावस्था की समस्याओं का वर्णन निम्न प्रकार से है:—

1. **आक्रामक व्यवहार की समस्या:** इस अवस्था में किशोर आक्रामक व्यवहार करना शुरू कर देते हैं तो बातों में आक्रामक व्यवहार करते हैं। वे जल्दी ही चिड़चिड़े हो जाते हैं। जब कोई कार्य करने के लिए कहा जाए तो वह उस कार्य करने से इनकार कर देते हैं। इसके साथ-साथ नायक बनाने की भी कोशिश करते हैं।
2. **सामंजस्य और स्थिरता में कमी:** किशोरों की स्थिरता कम होती है, जिसके फलस्वरूप उनमें सामंजस्य करने की शक्ति नहीं होती। उनका व्यवहार स्थिर नहीं होता। वे जीवन में आने वाली समस्याओं से समझौता करना नहीं चाहते। कई बार ऐसी स्थिति आ जाती है कि वे अपने परिवार में भी सामंजस्य स्थापित नहीं कर पाते। वे घर में एक स्तंत्र वातावरण होते हैं।
3. **महत्त्व की अनुभूति :** किशोर स्वयं को महत्त्वपूर्ण समझने लगता है। वह सोचता है उसे भी सम्मान मिलना चाहिए। लेकिन उसके माता-पिता उसे गंभीरता से नहीं लेते। वह किशोर की भावनाओं को समझने में विफल रहते हैं। यही कारण है यह खुद को महत्त्वहीन समझने लगता है।
4. **कैरियर के चयन की समस्या :** किशोर के कैरियर का चयन माता-पिता के द्वारा किया जाता है, क्योंकि उन्हें लगता है कि किशोर अपने कैरियर के बारे में परिपक्व नहीं। अपने फैसलों का चुनाव स्वयं करना चाहता है और उसके व्यवहार में बड़ा परिवर्तन आता है।
5. **शारीरिक समस्याएँ :** लड़कों और लड़कियों को उनमें बाहरी और आंतरिक परिवर्तन के कारण कई बार अनावश्यक चिंता हो सकती है।

प्रश्न 2. किशोरावस्था में होने वाली समस्याओं के प्रबंधन के बारे में विचार कीजिए?

उत्तर— किशोरों की समस्याओं के समाधान के उपाय—

1. **सहानुभूति और स्वतंत्रपूर्ण व्यवहार** : माता-पिता को किशोरों के बदलते व्यवहार के कारण चिंतित होने के बजाय उसके साथ सहानुभूति पूर्ण एवं स्वतंत्रपूर्वक व्यवहार करना चाहिए। यह व्यवहार शारीरिक परिवर्तनों के कारण हुए तनाव की वजह से होता है।
2. **घर एवं विद्यालय का स्वस्थ वातावरण** : अगर घर एवं विद्यालय का वातावरण स्वस्थ नहीं होगा तो किशोर अपने लक्ष्य से भटक सकते हैं, गलत आदतों का शिकार बन सकते हैं जैसे जुआ खेलना नशा करना आदि। किशोरों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए घर एवं विद्यालय का उचित वातावरण उपलब्ध कराया जाना चाहिए।
किशोरों को विभिन्न प्रकार की मनोरंजन क्रियाओं जैसे नृत्य, योग और ऐरोबिक्स एवं जिम आदि में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
3. **नैतिक एवं धार्मिक शिक्षा** : घर पर माता-पिता तथा परिवार के बड़े बुजुर्गों द्वारा किशोरों को नैतिक तथा धार्मिक शिक्षा दी जानी चाहिए इससे उनकी व्यवहार संबंधी समस्याओं का निदान किया जा सकता है।
4. **मित्रता पूर्ण व्यवहार** : जब बच्चा किशोरावस्था में पहुँचता है तो माता एवं शिक्षकों को इनके साथ मित्रता पूर्ण व्यवहार रखना चाहिए ताकि वह स्वतंत्रता के साथ अपनी समस्याएँ बता सके।

अध्याय 10

खेलकूद में प्रशिक्षण और डोपिंग

- ✍ 10.1 खेल प्रशिक्षण का अर्थ एवं विचारधारा
- ✍ 10.2 खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत
- ✍ 10.3 गरमाना एवं शिथिलीकरण (लिम्बरिंग डाउन)
- ✍ 10.4 कौशल, तकनीक एवं शैली
- ✍ 10.5 डोपिंग की विधारधारा और वर्गीकरण
- ✍ 10.6 प्रतिबंधित पदार्थ और उनके दुष्प्रभाव
- ✍ 10.7 शराब और मादक पदार्थों से कैसे निबटें (छुटकारा)

10.1 खेल प्रशिक्षण का अर्थ एवं विचारधारा

खेल प्रशिक्षण का अर्थ :- खेल प्रशिक्षण नियोजित व्यायाम अथवा खिलाड़ी द्वारा निश्चित समय में प्रयास जिसके द्वारा खिलाड़ी को और अधिक प्रशिक्षण भार सहने, विशेष रूप में प्रतियोगिताओं के लिए तैयारी से लिया जाता है दूसरे शब्दों में "खेल प्रशिक्षण नियोजित व्यायामों के माध्यम से खिलाड़ी को विशेष दवाबों के अनुकूल होने के साधन जुटाता है।" खिलाड़ी की इस प्रकार के अनुकूलन से भविष्य में और अधिक प्रशिक्षण भार सहने की तैयारी हो जाती है।

प्रशिक्षण की विचारधारा (Concept of Training)

खेल किसी उपलब्धि अथवा प्रतियोगिता की तैयारी के लिए बदलाव के साथ-साथ किसी प्रतियोगिता की तैयारी हेतु प्रशिक्षण विधियों, एवं नई तकनीकों के प्रयोग से आए दिन नए कीर्तिमान स्थापित किए जा रहे हैं। भार प्रशिक्षण (Weight Training) विधि को अपनाने से बहुत ही उत्साह बर्धक परिणाम सामने आए हैं। अतः यह कहना गलत नहीं होगा हक के अनुसार "खेल प्रशिक्षण किसी खेल या प्रतियोगिता के लिए वैज्ञानिक सिद्धान्तों एवं तथ्यों पर आधारित एक अनिवार्य प्रक्रिया है जो खिलाड़ी को उच्चतम प्रदर्शन के योग्य बनाती है।"

10.2 खेल प्रशिक्षण के सिद्धान्त (Principles of Sports training)

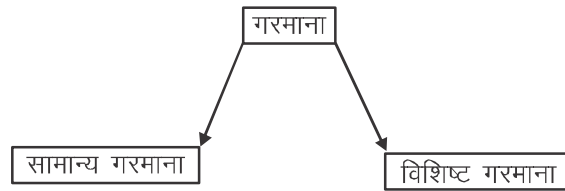
1. निरंतरता का सिद्धान्त
2. अतिभार का सिद्धान्त
3. व्यक्तिगत भेद का सिद्धान्त
4. सामान्य प विशिष्ट तैयारी का सिद्धान्त
5. प्रगति क्रम का सिद्धान्त
6. विशिष्टता का सिद्धान्त
7. विविधता का सिद्धान्त
8. गर्माने व ठण्डा होने का सिद्धान्त
9. आराम तथा पुनः शक्ति प्राप्ति का सिद्धान्त

10.3 गरमाना एवं शिथिलिकरण (Warning up and Limbering Down)

(क) गरमाना :-शरीर को गरमाना एक अल्पकालिक क्रिया होती है। जो किसी कठोर अथवा कौशल की आवश्यकता वाले कार्य से पहले की जाती है। हम गरमाने के किसी कठोर

कार्यक्रम अथवा प्रतियोगिता में भाग लेने से पहले की तैयारी भी कह सकते हैं। इस प्रकार के कार्यक्रम द्वारा हम किए जाने वाले कार्य में काम आने वाली मांस पेशियों को तैयारी की स्थिति में लाते हैं। जिससे वह आवश्यकता पडने पर कुशलता से कार्य कर सकें। अतः हम कह सकते हैं कि “गरमाना एक प्रारम्भिक तैयारी की प्रक्रिया है जिसके परिणाम स्वरूप खिलाड़ी शरीर-क्रियात्मक एवं मनोवैज्ञानिक रूप से मुख्य क्रिया के लिए तैयार हो जाता है।”

गरमाने के प्रकार (Types of Warming up)



(ख) शिथिलीकरण (Cooling Down)

किसी प्रतियोगिता अथवा प्रशिक्षण कार्य समाप्त होने पर एथलीटों को प्रायः कुछ गतिविधियों, जोगिंग अथवा चलने आदि के रूप में की जाती है। इस प्रकार की गतिविधि याँ कुछ समय तक करते रहने को लिंगरिंग डाउन, वार्मिंग डाउन कूलिंग डाउन अथवा शिथिलीकरण कहते हैं।

10.4 (क) कौशल :- (Skill)

कौशल खेल प्रदर्शन का वह अंग है जो कठिन कार्य को सहज रूप से करने में व्यक्ति की सहायता करता है। मांसपेशियों कार्य जो दिखने में आसानी से होता दिखाई दें, कौशल पूर्ण गतिविधि या प्रदर्शन का प्रतीक होता है। साधारण शब्दों में “कौशल किसी कार्य को भँली-भाँति तथा सुविधापूर्ण ढंग से कर पाने की क्षमता को कहा जा सकता है।” कौशल जो अप्राकृतिक और कठोर (जटिल) होते हैं उन्हें अंशों में विभाजित करके सीखना चाहिए।

(ख) तकनीक :- (Technique)

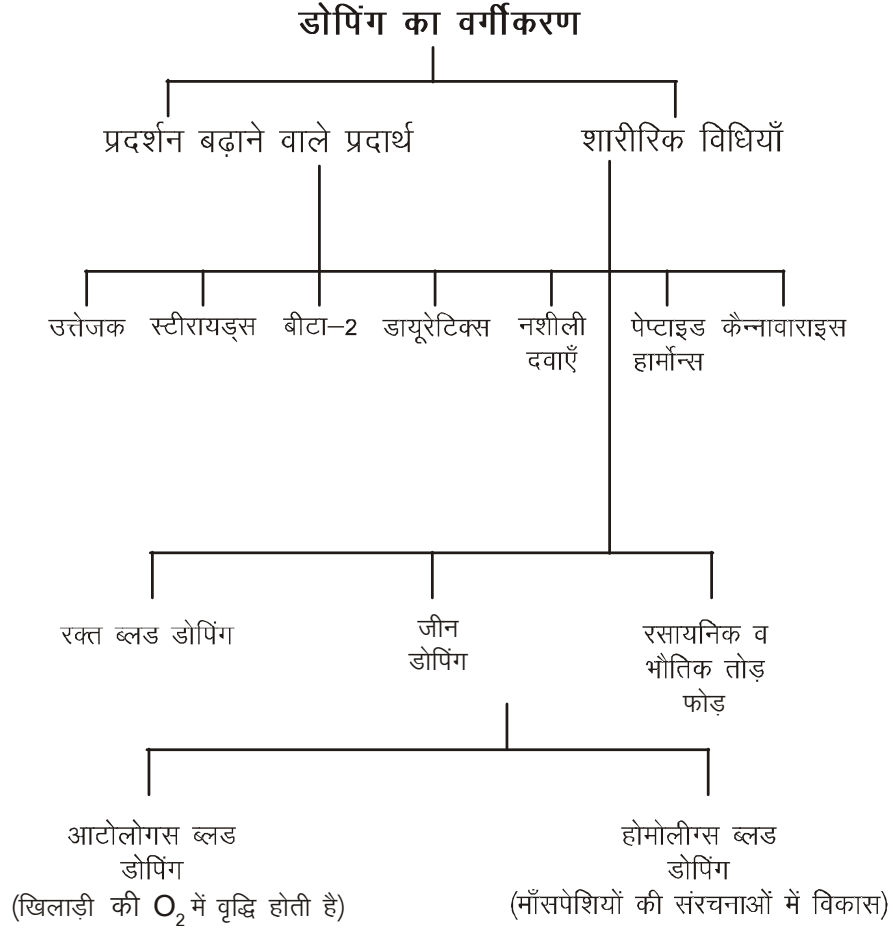
तकनीक का अर्थ किसी कार्य को वैज्ञानिक विधि से करना इस प्रकार कार्य करने की विधि वैज्ञानिक सिद्धांतों तथा लक्ष्य प्राप्त करने में सहायक चाहिए। ये किसी खेल या प्रतियोगिता की मुख्य क्रिया होती है। अंत में हम कह सकते हैं कि “तकनीक किसी कौशल को करने की विधि है।”

(ग) शैली :- (Style)

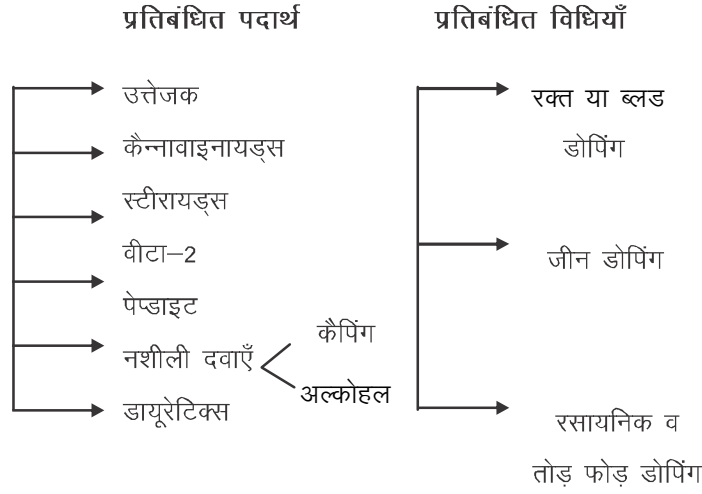
यह कार्य करने की विधि, जो किसी विशेष व्यक्ति अथवा स्वरूप से संबंधित हो उसे शैली कहते हैं। इस प्रकार की विधि वैज्ञानिक सिद्धांत पर आधारित हो भी सकती हैं तथा नहीं भी। शैली एक व्यक्ति इसलिए प्रत्येक खिलाड़ी अपनी विशिष्ट मन-संबंधी, शारीरिक जैविक क्षमताओं के कारण एवं अलग तरीके से तकनीक को समझता या महसूस करता है। इसी को उसकी शैली (Style) कहा जाता है।

10.5. डोपिंग का अर्थ :-

जब ऐथलीट प्रतिबाधित पदार्थ या विधियों का प्रयोग करके अपना खेलों में प्रदर्शन बढ़ाता है उसे डोपिंग कहते हैं। उदाहरण : नशीली दबाएँ स्टीरॉयड्स (Steroids) आदि।



प्रतिबंधित पदार्थ एवं विधियाँ कुछ प्रतिबंधित पदार्थ इस प्रकार है।



10.6. प्रतिबंधित पदार्थ एवं विधियाँ कुछ प्रतिबंधित पदार्थ इस प्रकार है:—

S.No.	प्रतिबंधित प्रदार्थ	दुष्प्रभाव
1.	उत्तेजक	भूख की कमी, तनाव सिरदर्द,
2.	नशीली दवाएँ या नाराकोटिक्स	शारीरिक संतुलन बिगड़ना, उल्टी, आना कब्ज आदि।
3.	एना बोलिक स्टीरॉयड्स	चेहरे पर अधिक बाल आना, मानसिक अवसाद (Depression)
4.	वीटा ब्लॉकर्स	सहनक्षता में कमी, सिर दर्द पेट संबंधी रोंगों का होना।
5.	कन्नाइनाय्य	एकाग्रता जीभ गले, फेफड़ों का कैंसर,
6.	डयूरेटिक्स	पानी की कमी, चक्कर आना, पोटेशियम की कमी।
7.	बीटा-2 ऐगोनिस्ट्स (Depression) आदि।	हाथ ठंडे पड़ना, नींद कम ओना अवसाद

10.7. शराब और मादक पदार्थों के सेवन से निपटना
(Dealing with Alcohol and Substance Abuse)

नशीले पदार्थ ऐसे पदार्थ होते हैं जिनका प्रयोग करने से व्यक्ति को नशा हो जाता है। मादक पदार्थ के सेवन में शराब व ड्रग्स का पुराना या स्थाई उपयोग शामिल है। एक व्यक्ति जो एल्कोहल (शराब) का सेवन करता है। लम्बे समय तक एल्कोहल का प्रयोग करने से इसे

सहन करने की क्षमता में बढ़ोत्तरी हो जाती है। जिससे धीरे-धीरे इस पदार्थ की शरीर को अधिक मात्रा की आवश्यकता पड़ती है। प्रारंभ में एल्कोहल व मादक पदार्थों के सेवन से हल्की समस्या होती है। लेकिन धीरे-धीरे वह विकट या गंभीर समस्या में बदल जाती है।

यदि एक बार एक व्यक्ति शराब व मादक पदार्थों के सेवन के जाल में फस जाता है। तो इस समस्या से छुटकारा पाना मुश्किल हो जाता है। वास्तव में इन पदार्थों के सेवन परिवार व दोस्तों के साथ संबंधों को नष्ट कर सकता है। इससे कैरियर व स्वास्थ्य भी तबाह हो सकता है। एल्कोहल (शराब) व मादक पदार्थों का सेवन उपराचात्मक है। उपचार करने वाले विशेषज्ञों की सहायता से इन पदार्थों की लत पर काबू पाया जा सकता है।

एल्कोहल व मादक पदार्थों के सेवन से निपटने के लिए निम्नलिखित विधियों का प्रयोग किया जा सकता है।

- (i) **मदत मांगे (Seek Help)**—यदि किसी व्यक्ति को शराब के जाल में फस चुका है तो सर्वप्रथम किसी उपचारात्मक व्यक्ति की सहायता लें जबकि अधिकतर व्यक्ति ये सोचता है कि वह स्वयं ही इस समस्या से बाहर आ सकता है लेकिन ये इतना आसान कार्य नहीं होता है। इसलिए यदि आप अपने सगे-संबंधियों, अध्यापक, परामर्शदाता या डॉक्टर आदि की मदद मांगें तो अच्छा होगा, और उचित सहायता द्वारा इस समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।
- (ii) **विषहरण (Detoxification)**—विषहरण एक ऐसी विधि है जो किसी व्यक्ति को शराब व अन्य मादक पदार्थ को लेने से रोकने के लिए योग्य बनाती है। दवाओं कि विभिन्न श्रेणियाँ जैसे—उत्तेजक, अवसादक, नशीली दवाएँ व डायूरिटिक्स आदि से विषहरण में किसी ड्रग्स की मात्रा को धीरे-धीरे कम करना शामिल हो सकता है। जो व्यक्ति शराब पर निर्भर रहता है। उसके लिए विषहरण बहुत महत्वपूर्ण होता है।
- (iii) **व्यवहारजन्य या आचरणगत चिकित्सा (Behavioural Therapy)**—ये एक मनोचिकित्सा का एक प्रकार है ये चिकित्सा एक प्रशिक्षित मनोचिकित्सक द्वारा की जाती है। इसलिए आप एक परामर्शदाता से परामर्श ले सकते हैं। वह आपकी एल्कोहल की तृष्णा या लालसा का सामना करने में सहायता कर सकता है।
- (iv) **प्रेरकपूर्ण चिकित्सा (Motivational Enhancement Therapy)**—ये चिकित्सा मादक पदार्थों के सेवन लत को धीरे-धीरे कम करने के लिए प्रयोग में लाई जाती है। इस प्रक्रिया में एक चिकित्सक अपनी व्यक्तिगत प्रेरणा व सहानुभूति पूर्ण व्यवहार द्वारा ड्रग्स के सेवन का विरोध करने के लिए बाध्य करता है।
- (v) **औषधि प्रयोग (Medications)**—शराब व ड्रग्स के प्रयोग को कम करने के लिए कुछ औषधियों का प्रयोग निर्धारित किया जाता है। लेकिन ये माना जाता है कि यदि औषधि प्रयोग के साथ-साथ परामर्श भी दिया जाए तो व्यक्ति की लत में

अच्छा सुधर होता है।

- (vi) **शांत सामाजिक नेटवर्क बनाएँ (Build a Sober Social Network)**—रिकवरी के दौरान शांत वातावरण व अपने सगे संबंधियों और मित्रों का साथ आवश्यक है जो इस लत को छोड़ने में प्रोत्साहन अथवा समर्थन करते हों।
- (vii) **ध्यान बटा देने वाली त्रिफया में स्वयं को शामिल करें (Involve yourself in a distracting Activity)**—शराब व मादक पदार्थों के सेवन से निपटने के लिए स्वयं को ध्यान बटा देने वाली क्रिया अथवा गतिविधि में शामिल करें। इसके लिए दोस्तों से मिलें चलचित्रा देखें (फिल्म), स्वास्थ्यप्रद आदतों और व्यायाम आदि में अपने-आपको शामिल करें।
- (viii) **अपने मित्रों से दूर रहें जो मादक पदार्थों का सेवन करते हो (Remain Away from your friends who still indulge Alcohol or Drugs)**—ऐसे मित्रों की संगत छोड़ दें जो अब भी एल्कोहल या मादक पदार्थों का सेवन करते हों। उन मित्रों से दूर रहे जो आपको पुराने घातक आदतों की ओर वापसी का प्रलोभन देते हों।
- (ix) **अपने करीबी मित्रों व परिवार का सहारा लें (Lean on Close friends and family)**—रिकवरी के समय अपने करीबी अच्छे मित्रों तथा परिवार के सदस्यों का सहारा अमूल्य धन होता है। अतः उनके अपने आपको प्रेरित करे।
- (x) **ड्रग्स व शराब को छोड़ने के लिए अपने मित्रों व संबंधियों को सूचित करें (Inform to your friend and relatives about to stop using alcohol)**—सामान्यतः आपके घनिष्ठ मित्र व परिवारीजन आपके एल्कोहल छोड़ने के निर्णय की प्रशंसा करेंगे। यह कदम काफी प्रभावी हो सकता है।

वस्तुनिष्ठ प्रश्न (1 अंक)

प्रश्न 1. मदिरा (शराब) किसे उत्तेजित करती है?

(अ) मांसपेशीय संस्थान

(ब) पाचनक्रिया संस्थान

(स) स्नायु-संस्थान

(द) विसर्जन संस्थान

उत्तर— (ब) स्नायु संस्थान

प्रश्न 2. वो स्त्रियाँ क्या लेती है, जिसको लेने से पुरुषों के गुण आने लगते हैं?

(अ) बीटा-ब्लॉकर्स

(ब) एम्फेटामाईंस

(स) डाइयूरेटिक्स

(द) स्टीरॉयड्स

उत्तर— (द) स्टीरॉयड्स

प्रश्न 3. इनमें से डोपिंग की शारीरिक विधि कौन-सी है?

- (अ) उत्तेजक (ब) स्टीरॉयड्स
(स) जीन-डोपिंग (द) उपरोक्त में कोई नहीं

उत्तर— (स) जीन डोपिंग

प्रश्न 4. इनमें से वह कौन-सा तत्व है जिसको लेने से शरीर में आक्सीजन की मात्रा बढ़ाने में सहायक है?

- (अ) ब्लड डोपिंग (ब) जीन डोपिंग
(स) होमोलोगस ब्लड डोपिंग (द) आटोलोगस ब्लड डोपिंग

उत्तर— (द) ऑटोलोगस ब्लड डोपिंग

प्रश्न 5. इनमें से वह कौन-सा पदार्थ है, जिसको लेने से मानव शरीर की मांसपेशीय शक्ति बढ़ती है?

- (अ) हामोलोगस डोपिंग (ब) ऑटोलोगस डोपिंग
(स) नारकोटिक्स (द) ऑटोलोगस डोपिंग

उत्तर— (स) नारकोटिक्स

प्रश्न 7. 'NADA' का विस्तार रूप क्या है?

- (अ) नेशनल ऑटो डोपिंग एजेन्सी (ब) वाइड एन्डी डोपिंग एजेन्सी
(स) वर्ल्ड एन्टी डोपिंग एजेन्सी (द) उपरोक्त में कोई नहीं

उत्तर— (स) वर्ल्ड एन्टी डोपिंग एजेन्सी

प्रश्न 8. प्रतिबंधित पदार्थों का सेवन कहलाता है?

- (अ) स्टीरॉयड्स (ब) अल्कोहल
(स) डोपिंग (द) ऑटोलोगस डोपिंग

उत्तर— (स) डोपिंग

प्रश्न 9. इनमें से कौन-कौन क्रिया मुख्य क्रिया से पूर्व की जाती है?

- (अ) कौशल (ब) तकनीक
(स) शीतकालीन (द) गरिमाना

उत्तर— (स) वार्मिंग-अप

प्रश्न 10. इनमें से कौन-सी क्रिया मुख्य-क्रिया के तुरन्त बाद में की जाती है?

- (अ) तकनीक (ब) गरमाना
(स) शीतलीकरण (द) उपरोक्त में कोई नहीं

उत्तर— (स) शीतलीकरण

प्रश्न 11. वार्मिंग-अप कितने प्रकार का होता है?

- (अ) तीन (ब) चार
(स) दस (द) दो

उत्तर— (द) दो

लघु उत्तरात्मक प्रश्न (3 अंक)

प्रश्न 1. शिथिलिकरण (Limbering Down) से क्या अभिप्राय है?

शिथिलिकरण किस प्रकार से लाभदायक है, स्पष्ट कीजिए?

उत्तर— शिथिलिकरण से तात्पर्य खिचाव वाले व्यायाम करके कार्य की तीव्रता को कम करना, जिसके पश्चात् गहरी श्वांस के द्वारा विश्राम व्यायाम करना कूलिंग डाउन कहलाता है।

शिथिलिकरण के लाभदायक प्रभाव (Beneficial effects of limbering Down)

जब हम व्यायाम करते हैं, तो मांसपेशियों में बहुत अधिक रक्त (खून) का प्रवाह होता है यदि तेजी से रूकते हैं तो चरम अवस्था में रक्त की पुलिंग हो सकती है जिससे चक्कर आते हैं और कभी-कभार गिर पड़ते हैं इस प्रकार शिथिलिकरण व्यायाम के बाद की थकावट और कठोरपन से रक्षा होती है।

प्रश्न 2. शरीर को गरमाने के पक्ष में शरीर-क्रिया संबंधी क्या कारण है?

उत्तर— गरमाने से मांसपेशियों की कार्यविधि में शरीर-क्रिया संबंधी परिवर्तन (बदलाव) होते हैं, तथा गरमाना मांसपेशियों की कार्यकुशलता का आधार बनता है।

मांसपेशियों का गरमाना निम्नलिखित प्रकार से उनकी कार्य कुशलता को बढ़ाता है।

- (1) गरमाने से शरीर का स्थानीय (Local) तापमान बढ़ जाता है तथा चयपचय (Metabolic) तत्वों का जमाव हो जाता है जो कि मांस पेशियों के संकुचन एवं प्रसार की क्रिया में तेजी लाने में सहायक होता है।
- (2) गरमाने से मांसपेशियों को प्रेरण (Stimulus) का कुशलता से सामना करने के लिए तैयारी की स्थिति में आ जाती है।

(3) किसी गतिविधि में काम आने वाली मांसपेशियों के समूह को भी आपसी तालमेल बिठाने के लिए गरमाने की आवश्यकता पड़ती है।

प्रश्न 3. गरमाने के मार्गदर्शक सिद्धान्त संक्षेप में लिखिए?

उत्तर— गरमाने के मार्गदर्शक सिद्धान्त निम्नलिखित प्रकार से है।

- (1) साधारण से विशेष
- (2) ऐसे व्यायाम जिससे शरीर के सभी अंगों का व्यायाम हो सके।
- (3) खिंचाव वाले तथा ढीले व्यायाम भी करने चाहिए।
- (4) शरीर को इतना गरमाना आवश्यक है जितने से शरीर के तापमान में वृद्धि हो सके।
- (5) गरमाना खेल क्रिया अथवा खेल के अनुसार होना चाहिए।
- (6) गरमाने में खेल से संबंधित क्रियाओं वाले व्यायाम अवश्य होने चाहिए।
- (7) गरमाना सही समय पर ही होना चाहिए।
- (8) गरमाना आयु तथा लिंग के अनुसार होना चाहिए।

प्रश्न 4. प्रदर्शन को बढ़ाने वाले पदार्थों की सूची बनाये तथा किन्हीं दो का वर्णन कीजिए।

→	उत्तेजक	(S T I M U L A N T S)
→	एनाबोलिक सटीरायड्स	(A N A B O L I C)
→	डायूरिटिक्स	(D I U R E T I C S)
→	पेप्टाइड हार्मोन्स	(P E P T I D E H A R M O N E S)
→	नशीली दवाएँ	(N A R C O T I C S)
→	बीटा-2 एगोनिस्टर	(B E T A - 2 A G O N I S T S)
→	कैनाबिनायड्स	(C A N N A B I N O I D S)

1. **उत्तेजक:**— खिलाड़ी अपने प्रदर्शन एवं अपने खेल स्तर को बढ़ाने के लिए कोकीन, कैथीन और मोडाफिनिल जैसे पदार्थों का सेवन गोली या स्प्रे, टीके के रूप में करता है। इन सब पदार्थों से शरीर में चेतना और आत्मविश्वास की बढ़ोत्तरी होती है। और थकावट में कमी आती है।
2. **एनाबोलिक सटीरायड्स:**— इन पदार्थों का प्रयोग खिलाड़ी अपनी मांसपेशियों की शक्ति में वृद्धि बढ़ाने लिए करते हैं। खिलाड़ी टीके या नशीली दवा के रूप में सेवन करते हैं। जिससे खिलाड़ी का खेलों में प्रदर्शन बेहतर हो जाता है।

प्रश्न 5. रक्त डोपिंग पर एक उल्लेख लिखो।

उत्तर—रक्त डोपिंग (WADA) के अनुसार रक्त में (RBC) लाल रक्त कणों की संख्या को प्रतिबंधित पदार्थों के प्रयोग से बढ़ाना रक्त डोपिंग कहलाता है।

1. इस तरह रक्त डोपिंग से शरीर में सहन शीलता में वृद्धि होती है।
2. रक्त डोपिंग का मुख्य उद्देश्य सिकुड़ी मांसपेशियों को अधिक मात्रा में आक्सीजन पहुँचाकर शारीरिक शक्ति में वृद्धि होती है।
3. **रक्त डोपिंग का प्रयोग**—लम्बी दूरी के दौड़ में साइकिलस्टों, मुक्केबाजी आदि खेलों में किया जाता है।

प्रश्न 6. बीटा-ब्लोकिंग खेल प्रदर्शन में किस प्रकार सहायक होते हैं?

उत्तर—खेल प्रदर्शन में बीटा-ब्लोकिंग खेलों में इस प्रकार सहायता करते हैं।

1. रक्त चाप दर में कमी, तथा हृदय धड़कन धीमी हो जाती है।
2. हाथों की कपकपी को भी कम करता है।
3. दुष्चिन्ता में कमी हो जाती है।
4. ध्यान केंद्रित करने में सहायता होती है। बीटा-ब्लोकिंग कुछ खेलों में जैसे तीरंदाजी, शूटिंग व गोल्फ आदि में प्रतिबंधित है।

दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न (5 अंक) 150 शब्दों में

प्रश्न 1 गरमाने की विधियों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

उत्तर—शरीर को गरमाने के लिए अनेक विधियों का प्रयोग किया जाता है जिनका वर्णन निम्नलिखित है।

- (क) **जॉगिंग या धीरे-धीरे दौड़ना**— प्रत्येक खिलाड़ी को अपनी शारीरिक क्षमता या शरीर के अनुसार धीमी गति से दौड़ना चाहिए। शरीर को भँलि-भँति गरमाने के लिए 5 से 10 मिनट तक दौड़ना चाहिए।
- (ख) **साधारण व्यायाम**— यह भी गरमाने का तरीका है। इस प्रकार के व्यायाम को साधारण से कठिन स्तर तक करना चाहिए।
- (ग) **स्ट्राइडिंग (Striding)** इस क्रिया में खिलाड़ी को लम्बे-लम्बे डग (कदम) भरकर 50 मीटर की दूरी से कम नहीं दौड़ना चाहिए।
- (घ) **खिंचाव वाले व्यायाम**— खिंचाव वाले व्यायाम गरमाने की विधि में महत्वपूर्ण भाग है इससे मांसपेशियों में लोचशीलता बढ़ती है जिसके द्वारा मांसपेशियों में लोचशीलता बढ़ता

है जिसके द्वारा मांसपेशियाँ मजबूत और स्वस्थ हो जाती है।

1. **गरम पानी से शरीर गरमाना**— गरम पानी से शरीर को गरमाने से मांसपेशियाँ प्रतियोगिता के बाद शिथिल (Relax) हो जाती इसका प्रयोग विकसित देशों में होता है। प्रतियोगिता से पहले गर्म पानी से स्नाना करने से शरीर का तापमान बढ़ता है जिससे रक्त-प्रवाह में बढ़ोत्तरी होती है तथा मांसपेशियाँ कार्य करने के लिए सक्रिय हो जाती है।
2. **मालिश द्वारा शरीर को गरमाना**— गरम पानी से शरीर को गरमाने से मांसपेशियाँ प्रतियोगिता के बाद शिथिल (Relax) हो जाती है इसका प्रयोग विकसित देशों में होता है। प्रतियोगिता से पहले गर्म पानी से स्नान करने से शरीर का तापमान बढ़ता है जिससे रक्त-प्रवाह में बढ़ोत्तरी होती है तथा मांसपेशियाँ कार्य करने के लिए सक्रिय हो जाती है।
3. **मालिश द्वारा शरीर को गरमाना**— मालिश से मांसपेशियों में अर्ध तनाव की स्थिति उत्पन्न हो ती है जिससे वह सुचारू रूप से कार्य करने लगती है।
4. **पौष्टिक पेय पदार्थों का प्रयोग**— थोड़ी सी चाय, कॉफी अथवा कोई अन्य पौष्टिक पेय शारीरिक क्रियाओं को उत्तेजित करने का कार्य करते हैं तथा शरीर को प्रतियोगिता के लिए तैयार करते हैं।
5. **सनबाथ के द्वारा को गरमाना**— सनबाथ के द्वारा भी शरीर को गर्माया जा सकता है। हालांकी अधिकतर खेलों में प्रायः इस विधि का प्रयोग नहीं किया जाता है।
6. **भाप के द्वारा शरीर को गरमाना**— भाप द्वारा भी शरीर को गर्माया जा सकता है। इस प्रकार के गर्माने से शरीर में उपस्थित ऊर्जा को बचाया जा सकता है, लेकिन इस विधि को भी कम अपनाया जाता है।

प्रश्न 2. कौशल का वर्गीकरण विस्तार से कीजिए?

उत्तर— ऐसी अनेक खेल-क्रियाएं होती हैं जिनमें प्रत्येक क्रिया में कौशलों की आवश्यकताओं के कारण इनको वर्गीकृत करना वास्तव में काफी मुश्किल काम है। सामान्यता: कौशल निम्न प्रकार के होते हैं।

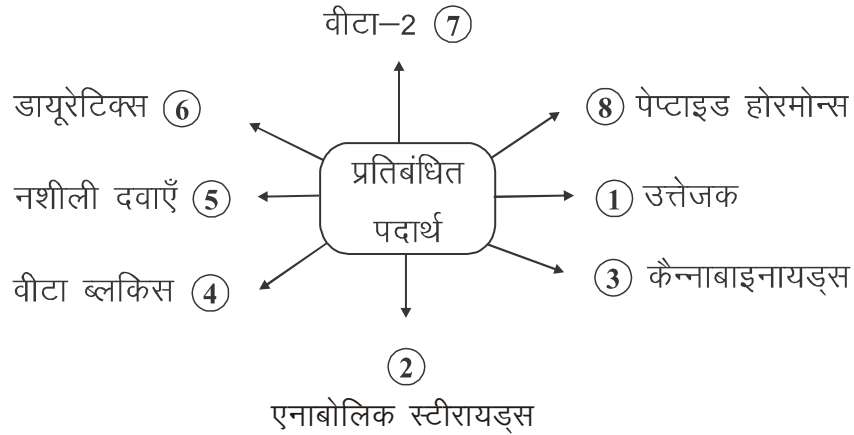
- (1) **खुले कौशल**— ऐसे कौशल जो नियंत्रण में नहीं होते हैं या जिनके बारे में पहले से कुछ न कहा जा सकता हो उन्हें खुले कौशल के रूप में वर्गीकृत किया जाता है।
- (2) **बन्द कौशल**— यह एक स्थिर या पहले से बताए जा सकने योग्य वातावरण में किए जाते हैं।
- (3) **साधारण कौशल**— ऐसे कौशल जिनमें समन्वय या सामंजस्य, समय व विचारों की अधिक मात्रा में आवश्यकता नहीं पड़ती उन्हें साधारण कौशल कहा जाता है। ये सीखने में आसान होते हैं। जैसे —चेस्ट पास, अंडर आर्म सर्विस इत्यादि।
- (4) **जटिल कौशल**— इस प्रकार के कौशलों में समन्वय या सामंजस्य समय व विचारों की

अधिक मात्रा में आवश्यकता होती है इनको करने में जटिलता का सामना करना पड़ता है। जैसे फुटबाल में ओवर हेड किक।

- (5) **निरंतर कौशल**— इन कौशलों का कोई वास्तविक प्रारम्भ व अंत नहीं होता है। उदाहरण के लिए साइक्लिंग आदि करना निरंतर कौशलों के उदाहरण है।
- (6) **ठीक कौशल**— ठीक कौशलों में जटिल तथा ठीक गतियाँ जिनमें छोटी मांसपेशियों के समूह का प्रयोग होता है जैसे स्नूकर का शॉट।
- (7) **व्यक्तिगत कौशल**— ये वे कौशल होते हैं जो अलगाव में किए जाते हैं जैसे ऊँचीकूद, लम्बी कूद।

प्रश्न 3. खेलों में वर्जित या प्रतिबंधित प्रदार्थों के दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से बताइए।

उत्तर—खिलाड़ी अपने प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए अनेक प्रकार के प्रतिबंधित प्रदार्थों का प्रयोग करता है।



1. **उत्तेजक**:—उत्तेजक खिलाड़ियों के स्वास्थ्य के स्वास्थ्य के प्रभावित करता है।
 1. भूख में कमी, सिरदर्द, तनाव आदि
 2. रक्त दाब बढ़ जाता है, एवं तापमान में बढ़ोत्तरी।
 3. सतर्कता को बढ़ाता है।
2. **एनाबोलिक स्टीरायड्स**:— इसका प्रयोग खिलाड़ी अपनी शक्ति बढ़ाने के लिए करते हैं पर लंबे समय तक इसका प्रयोग करने से निम्नलिखित प्रभाव पड़ते हैं जैसे:—
 1. चेहरे पर अधिक बाल आना, मासिक धर्म में अनिमियता
 2. मूड का बदलना, तनाव, अधिक गुस्सा आना मानसिक अवसाद (Depressions)
 3. प्ररुषों में गंजापन
 4. उच्च रक्त चाप

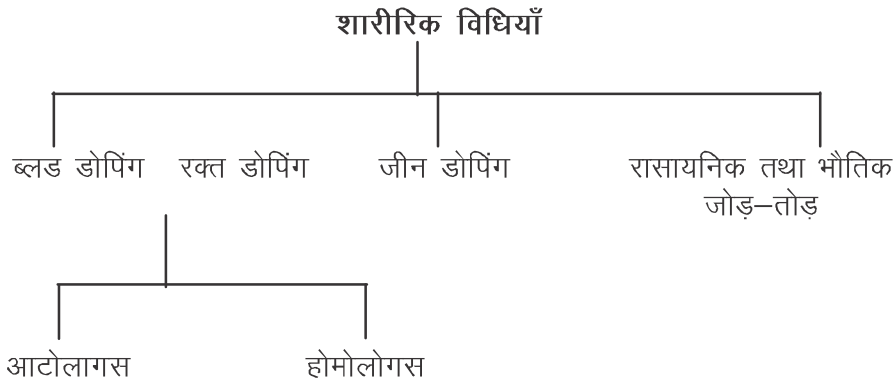
3. **कन्नाबाइनाइजः**—
1. एकाग्रता (Concentration) की कमी
 2. जीभ, गले, फेफड़ों का (Cancer) कैंसर
 3. याद न रहना आदि समस्याएं अल्पन् होती हैं।
 4. फेफड़ों की क्षमता में कमी होना।
4. **वीटा ब्लाकर्स**— वीटा ब्लाकर्स के सेवन से निम्नलिखित दुष्प्रभाव हैं जैसे—
1. खिलाड़ी की सहनक्षमता में कमी आना
 2. पाचन शक्ति कमजोर होना सिर दर्द होना।
 3. रक्त चाप, पेट संबंधी रोगों का होना।
5. **नशीली दवाएं या नारकोटिक्स**— इन दवाओं के सेवन से खिलाड़ी को कई प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है जैसे—
1. मानसिक और शारीरिक संतुलन बिगड़ना
 2. उल्टी कब्ज, आदि।
 3. बेहोशी की अवस्था में जाना।
6. **डायूरेटिक्स**— डायूरेटिक्स के सेवन से खिलाड़ी को निम्न समस्याओं को सामना करना पड़ता है।
1. पानी की कमी हो जाती है।
 2. चक्कर आना।
 3. माँसपेशियाँ फट जाना।
 4. पोटैशियम की कमी आना।
7. **वीटा-2 ऐगोनिस्ट्स**— वीटा-2 के सेवन से खिलाड़ी को निम्नलिखित समस्याओं का सामना करना पड़ता है जैसे—
1. हाथ ठंडे पड़ना, चक्कर आना।
 2. सिरदर्द उल्टी आना।
 3. नींद कम आना, अवसाद आदि।

प्रश्न 4. निषेध पदार्थों के दुष्प्रभाव क्या-क्या हैं?

उत्तर—1. हृदय गति तथा रक्त चाप में वृद्धि

2. सैक्स संबंधी विकार
3. महिलाओं में पुरुष के समान लक्षण
4. शारीरिक एवं मानसिक कमजोरी
5. स्ट्रोक, साइकोसिस जैसी जटिलताएँ तथा मृत्यु भी हो सकती है।
6. पुरुषों में स्तन बढ़ना
7. समय से पहले गंजापन
8. प्रोस्टेट ग्रंथि का बढ़ना
9. मासिक धर्म में अनियमितता
10. तनाव, मानसिक अवसाद (Depressions) एवं अधिक गुस्सा आना।

प्रश्न 5. शारीरिक विधियों से क्या तात्पर्य है, खेल-कूद क्षेत्र में प्रतिबंधित विधियों का उल्लेख करें।



1. **ब्लड डोपिंग:**— ब्लड डोपिंग लाल रक्त कणिकाओं की संख्या में वृद्धि करने की एक विधि है जो गलत एवं प्रतिबंधित पदार्थों के प्रयोग के रूप में परिभाषित किया जाता है इसके अन्तर्गत दो विधियाँ आती हैं।
 - 1(क) **आटोलोगस ब्लड डोपिंग:**— खेल प्रतियोगिता से कुछ हफ्ते पहले खिलाड़ी के रक्त चढ़ा दिया जाता है। इसे आटोलोगस ब्लड डोपिंग कहते हैं।
 - 1(ख) **होमोलोगस ब्लड डोपिंग:**— जब एक व्यक्ति के शरीर से ताजा रक्त लेकर सीधा दूसरे खिलाड़ी के शरीर में चढ़ा दिया जाता है, इसे होमोलोगस ब्लड डोपिंग कहते हैं। इससे लाल रक्त कणिकाओं (RBC) की संख्या में बढ़ोत्तरी करके मांसपेशियों में आक्सीजन पहचान की क्षमता में वृद्धि हो जाती है। इस प्रकार मांसपेशियों सहन क्षमता बढ़ती है और जो प्रकार मांसपेशियों को सहन क्षमता बढ़ती है और तो खेल का प्रदर्शन और एरोबिक क्षमता बढ़ाने में सहायक होती है।

2. **जीन डोपिंग:**— जीन डोपिंग खिलाड़ी के शरीर के खेल प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए कोशिकाओं या जीन्स का जोड़-तोड़ है। इससे सामान्य स्वस्थ कोशिकाओं के कार्य को बढ़ाने का प्रयास किया जा सकता है। जीव थैरपी मांसपेशियों व अस्थियों की संरचनाओं की वृद्धि व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह मांसपेशियों, कंडराओं व लिगामेन्ट्स आदि की चोटों की मरम्मत भी तेजी से कर सकेगी।
3. **रसायनिक व भौतिक जोड़-तोड़:**— डोपिंग नियंत्रण के दौरान सैम्पल के साथ छेड़-छाड़ का प्रयास करना प्रतियोगिता के दौरान या बाद में यह प्रतिबंधित होता है।

प्रश्न 6. खेल-प्रशिक्षण से क्या अभिप्राय है? खेल-प्रशिक्षण के सिद्धांतों का उल्लेख कीजिए।

उत्तर—खेल-प्रशिक्षण उच्चतर पददर्शन के लिए खिलाड़ियों को तैयार करने की एक जटिल-प्रक्रिया है। यह सारी प्रक्रिया के द्वारा व खेल-प्रशिक्षण की सहायता से खिलाड़ी के स्तर को सुधारा जाता है। प्रशिक्षण प्रक्रिया को सुव्यवस्थित रूप में तैयार करने के लिए प्रशिक्षण के महत्वपूर्ण सिद्धांतों के वर्णन निम्नलिखित हैं:

1. अतिभार का सिद्धांत
2. प्रगति क्रम का सिद्धांत
3. निरंतरता का नियम
4. विविधता का सिद्धांत
5. व्यक्तिगत भेद का सिद्धांत
6. विशिष्टता का सिद्धांत
7. सक्रिय ग्रस्तता का सिद्धांत
8. चक्रीयता का सिद्धांत
9. सामान्य व विशिष्ट तैयारी का सिद्धांत
10. आराम तथा पुनः शान्ति प्राप्त करने का सिद्धांत

1. **अतिभार का सिद्धांत:** इसका अर्थ है कि खिलाड़ियों के प्रदर्शन में बढ़ोत्तरी करने के लिए प्रशिक्षण भार को बढ़ाना चाहिए। उदाहरण के लिए सहन-क्षमता (endurance) को बढ़ाने के लिए मांसपेशियों को उससे अधिक लम्बी अवधि तक कार्य करना चाहिए जितना वे अभ्यस्त हो चुकी हों।
2. **प्रगति क्रम का सिद्धांत:** इस सिद्धांत के अनुसार, अतिभार (Load) को धीरे-धीरे क्रमबद्ध रूप से बढ़ाना चाहिए जिससे कि खिलाड़ी को इसे संभालने में आसानी हो। प्रगति-क्रम का सिद्धांत हमें उचित विश्राम व पुनः शक्ति प्राप्ति का भी अहसास कराता है।

3. **निरंतरता का नियम:** इस सिद्धांत के अनुसार प्रशिक्षण की एक निरंतर प्रक्रिया होनी चाहिए। इसमें किसी प्रकार का अवकाश नहीं होना चाहिए। प्रशिक्षण में दो प्रशिक्षण सत्रों के बीच का अंतराल ज्यादा लंबा नहीं होना चाहिए।
4. **विविधता का सिद्धांत:** एक सफल प्रशिक्षक को खिलाड़ी की रुचि तथा अभिप्रेरणा को बनाए रखने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम में विविधताओं को शामिल करना चाहिए। विविधता के रूप में व्यायाम की प्रकृति, समय, पर्यावरण में बदलाव आदि के द्वारा, लाई जा सकती है।
5. **व्यक्तिगत भेद का सिद्धांत:** इस सिद्धांत के अनुसार प्रत्येक खिलाड़ी व्यक्तिगत भेदों के कारण, अलग या भिन्न होता है। पुनः शक्ति प्राप्ति में अधिक समय लेती है।
6. **विशिष्टता का सिद्धांत:** इस सिद्धांत के अनुसार शरीर के किसी विशिष्ट या निश्चित अंग या भाग का व्यायाम करने से मुख्य तौर पर वह अंग या भाग विकसित हो जाता है।
7. **सक्रिय ग्रस्तता का सिद्धांत:** सक्रिय ग्रस्तता के सिद्धांत का अर्थ है कि प्रभावी-प्रशिक्षण कार्यक्रम के लिए किसी खिलाड़ी को पूर्ण सक्रियता, क्रियाशीलता तथा अपनी इच्छा से भाग लेना चाहिए।
8. **चक्रीयता का सिद्धांत:** खेल-प्रशिक्षण कार्यक्रम विभिन्न प्रशिक्षण चक्रों जैसे मैको चक्र, मेसे चक्र, माइक्रो चक्र के द्वारा विकसित किए जाते हैं। मैको चक्र सबसे लम्बी अवधि, माइक्रो सबसे छोटी अवधि (3 से 10 दिन) और मेसे चक्र मध्यम अवधि का होता है।
9. **सामान्य व विशिष्ट तैयारी का सिद्धांत:** प्रदर्शन में बढ़ोत्तरी करने के लिए सामान्य व विशिष्ट तैयारियाँ दोनों ही समान रूप से महत्वपूर्ण होती हैं। सामान्य तैयारी विशिष्ट तैयारी के आधार के रूप में काम आती हैं।
10. **आराम तथा पुनः शान्ति प्राप्त करने का सिद्धांत:** इस सिद्धांत के अनुसार प्रशिक्षण कार्यक्रम इस प्रकार बनाए जाने चाहिए कि खिलाड़ियों के प्रशिक्षण सम्बंधी क्रियाओं के मध्य अन्तराल व उचित आराम होना चाहिए।

Sample Paper - I
Annual Examination

Time : 3 Hrs.

M.M.-70

1. निम्न में से सुयोग्यता का अंग कौन-सा नहीं है?

- (अ) शारीरिक सुयोग्यता (ब) भावनात्मक सुयोग्यता
(स) पर्यावरण सुयोग्यता (द) अधिकतम शक्ति

उत्तर: (द) अधिकतम शक्ति

2. भारतीय ओलंपिक संघ का प्रथम अध्यक्ष कौन थे?

- (अ) सर दोराबजी दादा (ब) जवाहरलाल नेहरू
(स) सरदार पटेल (द) महात्मा गाँधी

उत्तर: (अ) सर दोराबजी दादा

3. 2020 के आधुनिक ओलंपिक खेल किस देश में होंगे?

- (अ) लॉस-एन्जेलियो (ब) भारत
(स) maxico (द) टोक्यो

उत्तर: (द) टोक्यो

4. पुरातन ओलंपिक खेल किसके सम्मान में आयोजित किए जाते थे?

- (अ) हरक्यूल (ब) थियोन्डोसिस
(स) पॅसडॉन (द) zues

उत्तर: (द) zues

5. 'आधुनिक ओलंपिक खेलों का पिता' किसे कहा जाता है?

- (अ) Prof zigaro (ब) Ser Darbji Tata
(स) Jacu Rogges (द) Perre D. Coubertin

उत्तर: (द) Perre D. Coubertin

6. स्वास्थ्य संबंधी सुयोग्यता का मुख्य उद्देश्य क्या है?

- (अ) शक्ति बढ़ाना (ब) क्षमता बढ़ाना
(स) रोगों से रोकथाम (द) लोच बढ़ाना

उत्तर: (स) रोगों से रोकथाम

7. खेल प्रतियोगिताओं और खिलाड़ियों के बारे में कौन लिखता है?

- (अ) खेल उद्घोषक (ब) खेल फोटोग्राफर
(स) अम्पायर (द) खेल पत्रकार

उत्तर: (द) खेल पत्रकार

8. विशेष ओलंपिक भारत कब शुरू हुए?

- (अ) 2005 (ब) 1948
(स) 1982 (द) 2001

उत्तर: (द) 2001

अथवा

डैफलिंपिक कब आरंभ हुए?

- (अ) 1924 (ब) 1960
(स) 1948 (द) 2001

उत्तर: (द) 2001

9. पैरालिंपिक खेलों का मुख्यालय कहां स्थित है?

- (अ) पेरिस (ब) न्यूयॉर्क
(स) जर्मनी (द) डेनमार्क

उत्तर: (स) जर्मनी

10. 'spirit in motion' किन खेलों के आदर्श वाक्य है?

- (अ) पैरालिंपिक (ब) विशेष ओलंपिक भारत
(स) आधुनिक ओलंपिक खेल (द) डैफलिंपिक खेल

उत्तर: (द) डैफलिंपिक खेल

11. समावेश को आवश्यकता किसको है.....

- (अ) श्रवण वाध्य व्यक्तियों को (ब) दृष्टिवाध्य व्यक्तियों को
(स) अंग-अंग व्यक्तियों को (द) उपरोक्त सभी को

उत्तर: (द) उपरोक्त सभी को

12. निम्न में से 'आसन' कौन नहीं है?

- (अ) कपालभारती (ब) त्रिकोसन
(स) शशाकासन (द) नौकासन

उत्तर: (अ) कपालभारती

अथवा

निम्न में से 'साहसिक खेल कौन-सा है?

- (अ) ट्रेकिंग (ब) पैरा क्लाइडिंग
(स) सर्फिंग (द) सभी है

उत्तर: (द) सभी है

13. इस वाक्य के लिए एक शब्द लिखिए—

बिल्कुल सीधे खड़े होकर अपनी एड़ियां उठाइए हाथों तथा बाजूओं के ऊपर ले जाएं.....

- (अ) पदमासन (ब) गरुड़ासन
(स) ताड़ासन (द) नौकासन

उत्तर: (स) ताड़ासन

14. निम्न में से एक नेता को विशेषताएं क्या नहीं हैं?

- (अ) निरकुंश (ब) तानाशाह
(स) उपरोक्त दोनों (द) एक भी नहीं

उत्तर: (स) उपरोक्त दोनों

15. नाशपाती का आकार किसका होता है?

- (अ) स्डोमोर्फ (ब) मेसोमोर्फ
(स) टूक्टोमोर्फ (द) किसी का भी नहीं

उत्तर: (द) किसी का भी नहीं

16. बी.एम.आई. बताइये यदि- वजन 50 kg लम्बाई = 155 cm हो-

(अ) 20.81 (ब) 21.53

(स) 19.81 (द) 23.02

उत्तर: (द) 23.02

अथवा

एक व्यक्ति का बी.एम. आई. 32 है? व्यक्ति किस श्रेणी में आएगा?

(अ) अधिक भार (ब) मोटा पा द्वितीय श्रेणी

(स) प्रथम श्रेणी मोटापा (द) स्वस्थ

उत्तर: (द) स्वस्थ

17. गेंद गड्डा जोड़ कहाँ पाया जाता है?

(अ) कन्धे पर (ब) कलाई में

(स) गर्दन में (द) घुटने में

उत्तर: (अ) कन्धे पर

18. एक 19 वर्ष का लड़का किस श्रेणी में आएगा?

(अ) विलंबित बाल्यावस्था (ब) किशोरावस्था

(स) शैशव काल (द) कोई भी नहीं

उत्तर: (द) कोई भी नहीं

19. निम्न में से वार्मिंग अप किससे कहते हैं-

(अ) भाप द्वारा स्थान (ब) जैगिंग

(स) खिंचाव वाले व्यायाम (द) उपरोक्त सभी

उत्तर: (द) उपरोक्त सभी

20. निम्न में वृद्धि में चिन्ह क्या नहीं है?

(अ) लम्बाई में बढ़ना (ब) वजन का बढ़ना

(स) बातों का बढ़ना (द) बालों का बढ़ना

उत्तर: (स) बातों का बढ़ना

21. 'खेले इंडिया' पर संक्षेप में टिप्पणी कीजिए?

22. आज के आधुनिक समय में शारीरिक शिक्षा का क्या महत्त्व है?
23. भारतीय ओलंपिक संघ के मुख्य उद्देश्य क्या है?
24. समावेशी शिक्षा के लिए कौन-कौन से कदम उठाने चाहिए?

अथवा

- रूपान्तरित शारीरिक शिक्षा के मुख्य सिद्धांत क्या हैं?
25. कुशल के नेता के क्या गुण होते हैं?
26. साहसिक खेलों के मुख्य उद्देश्य कहां है?

अथवा

- साहसिक खेलों में हिस्सा लेते समय सुरक्षा के उपायों की आवश्यकता क्यों होती है?
28. मांसपेशी की मुख्य विशेषताएँ लिखिये?

अथवा

- कंकाल तंत्र के कार्य लिखिए?
29. प्रतिबंधित पदार्थ लेने से क्या हानि होती है?

अथवा

- वार्मिंग अप के क्या लाभ होते हैं?
30. खेल प्रशिक्षण के मुख्य सिद्धांत क्या है?
31. जीवन-शैली में बदलाव के द्वारा स्वास्थ्य के खतरों से बचा जा सकता है। कैसे?
32. 'योगनिद्रा' की विधि लिखिए। योगनिद्रा के नियमित अभ्यास से क्या लाभ होते हैं?

अथवा

- एकाग्रता बढ़ाने वाले किन्हीं दो आसनों की विधि लिखिए एवं उनसे होने वाले लाभ भी लिखिए?
33. परीक्षण, मापन एक मूल्यांकन की आवश्यकता क्यों है?
34. माता-पिता की जीवन-शैली एवं व्यवहार किशोरों की अवस्था एवं नैतिक व्यवहार के लिए उत्तरदायी होती है? व्याख्या कीजिए?

अथवा

वृद्धि एवं विकास में अन्तर स्पष्ट कीजिए।

आदर्श प्रश्न-पत्र (वार्षिक)
शारीरिक शिक्षा (कोड नम्बर 048)
कक्षा XI (2019-20)

अंक — 70

समय : 3 घंटे

प्रश्न संख्या 1 से 20 तक 1 अंक वाले प्रश्न हैं।
प्रश्न संख्या 21 से 30 तक 3 अंक वाले प्रश्न हैं।
प्रश्न संख्या 31 से 34 तक 5 अंक वाले प्रश्न हैं।
सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. गामक शब्द से तात्पर्य है?

- | | |
|--------------|---------|
| (अ) माँसपेशी | (ब) गति |
| (स) विज्ञान | (द) बल |

उत्तर: (ब) गति

2. डुरण्ड कप किस खेल से संबंधित है?

- | | |
|-------------|---------------|
| (अ) बॉलीवाल | (ब) हॉकी |
| (स) फुटबॉल | (द) बॉस्केटबल |

उत्तर: (स) फुटबॉल

या

आँगा खा कप किस खेल से संबंधित है?

- | | |
|------------|-------------|
| (अ) हॉकी | (ब) बालीबॉल |
| (स) नैटबाल | (द) फुटबॉल |

उत्तर: (अ) हॉकी

3. एलटियस शब्द का अर्थ है?

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| (अ) अधिक तेज | (ब) अधिक ऊँचा |
| (स) अधिक शक्तिशाली | (द) इनमें से कोई नहीं |

उत्तर: (ब) अधिक ऊँचा

4. IOC का मुख्यालय है?

- (अ) लॉसेन, स्विट्जरलैंड (ब) जिनेवा
(स) वाशिंगटन (द) हेग

उत्तर: (अ) लॉसेन, स्विट्जरलैंड

5. निम्नलिखित में से कौन-सा स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि का घटक नहीं है?

- (अ) शारीरिक संरचना (ब) हृदय वाहिका संबंधी सहनशीलता
(स) लोव (द) गति

उत्तर: (द) गति

या

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है?

- (अ) 21 जून (ब) 27 जून
(स) 13 जून (द) 17 जून

उत्तर: (अ) 21 जून

6. सोच है—

- (अ) स्नायु बंध की गति से विस्तार (ब) कंडराओं की गति में विस्तार
(स) जोड़ों से गति में विस्तार (द) इनमें से कोई नहीं

उत्तर: (अ) स्नायु बंध की गति से विस्तार

7. विशेष ओलंपिक भारत संस्था कौन-से बच्चों से संबंधित है?

- (अ) शारीरिक रूप से अशक्त (ब) सामाजिक रूप से अशक्त
(स) मानसिक रूप से अशक्त (द) सामाजिक रूप से अशक्त

उत्तर: (अ) शारीरिक रूप से अशक्त

8. 'Agitos' प्रतीक है?

- (अ) शक्ति (ब) गति
(स) सहनशीलता (द) प्रकाश

उत्तर: (ब) गति

9. श्वास छोड़ना कहलाता है?

- (अ) पूरक (ब) रेचक
(स) कुम्भक (द) इनमें से कोई नहीं

उत्तर: (ब) रेचक

10. **त्राटक क्या है?**
 (अ) आँखों की क्रिया (ब) नाक की क्रिया
 (स) कान की क्रिया (द) गले को स्वस्थ रखने की क्रिया
उत्तर: (अ) आँखों की क्रिया
11. **AMS हो सकता है?**
 (अ) अधिक ऊँचाई पर (ब) अधिक गर्मी से
 (स) अधिक ठंड से (द) अधिक आर्द्रता में
उत्तर: (अ) अधिक ऊँचाई पर
12. **हाइपोथर्मिया संबंधित है?**
 (अ) शरीर का तापमान बहुत कम होना
 (ब) शरीर में पानी की मात्रा का कम होना
 (स) शरीर में पानी की मात्रा का कम होना
 (द) शरीर में लवणों की मात्रा का बढ़ना
उत्तर: (अ) शरीर का तापमान बहुत कम होना
13. **एक व्यक्ति का BMI 30.5 है वह किस श्रेणी में आता है?**
 (अ) कम भार (ब) अधिक भार
 (स) मोटापा प्रथम श्रेणी (द) मोटापा द्वितीय श्रेणी
उत्तर: (स) मोटापा प्रथम श्रेणी
14. **एक व्यक्ति का शरीर नाशपाती के आकार का है? वह कौन-सी श्रेणी का व्यक्ति है?**
 (अ) मीजोमॉर्फ (ब) ऐक्टोमॉर्फ
 (स) ऐंडोमॉर्फ (द) इनमें से कोई नहीं
उत्तर: (स) ऐंडोमॉर्फ
15. **रीढ़ की अस्थियों की संख्या है?**
 (अ) 24 (ब) 9
 (स) 33 (द) 27
उत्तर: (द) 27

16. अंगूठे का जोड़ उदाहरण है?

- (अ) काठीदार जोड़ (Saddle Joint) (ब) कॉण्डीलॉयाड जोड़
(स) कीलदार (Pivot Joint) (द) चूलधार जोड़ (Hinge joint)

उत्तर: (अ) काठीदार जोड़ (Saddle Joint)

17. किशोरवस्था की अवधि है?

- (अ) 12 से 18 वर्ष (ब) 13 से 18 वर्ष
(स) 11 से 18 वर्ष (द) 12 से 16 वर्ष

उत्तर: (अ) 12 से 18 वर्ष

या

वयस्क है?

- (अ) 18 वर्ष की आयु (ब) 18 वर्ष से आगे
(स) 18 वर्ष की पहले (द) इनमें से कोई नहीं

उत्तर: (अ) 18 वर्ष की आयु

18. यौवनवस्था की शुरुआत कब होती है?

- (अ) बाल्यावस्था (ब) किशोरावस्था
(स) वयस्क (द) इनमें से कोई नहीं

उत्तर: (ब) किशोरावस्था

19. निम्नलिखित में से किस का प्रयोग भार श्रेणी की प्रतियोगिताओं वाले खिलाड़ियों द्वारा किया जाता है?

- (अ) बीटा-2 एगोनिस्ट्स (ब) HGH
(स) डाइयूरेटिक्स (द) एनाबोलिक स्टीरॉयड्स

उत्तर: (स) डाइयूरेटिक्स

20. साइकिल चलाना उदाहरण है?

- (अ) आनुक्रमिक कौशल (Serial skills) (ब) अंतः सक्रिय कौशल (Interactive skills)
(स) निरंतर कौशल (द) उत्कृष्ट कौशल (Fine skills)

उत्तर: (स) निरंतर कौशल

या

खेल दिवस कब मनाया जाता है?

- (अ) 29 अगस्त (ब) 23 अगस्त (स) 27 अगस्त (द) 12 अगस्त

उत्तर: (अ) 29 अगस्त

21. शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य व दो उद्देश्यों का वर्णन करो?

उत्तर:— शारीरिक शिक्षा लक्ष्य व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करना है। शारीरिक शिक्षा के दो उद्देश्य निम्नलिखित हैं।

1. **शारीरिक विकास** : शारीरिक संस्थानों जैसे रक्तसंचार, श्वसन संस्थान, स्नायु प्रणाली, माँसपेशीय संस्थान और पाचन प्रणाली का विकास करना है।
2. **सामाजिक विकास** : शारीरिक शिक्षा व्यक्ति का सामाजिक गुणों का विकास करती है जिससे वह जीवन में अच्छा समायोजन कर सके।

22. IOC पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखो?

उत्तर:— ओलंपिक खेलों को पुनर्जीवित करने के प्रयासों के फलस्वरूप प्ले की स्थापना हुई। 23 जून 1894 ई. को ओलंपिक खेलों का आयोजन तथा आधुनिक ओलंपिक खेलों का आयोजन करने के लिए इसका गठन हुआ था। IOC, ओलंपिक आंदोलन की सर्वोच्च संस्था है। IOC का मुख्यालय लॉसेन, स्विट्जरलैंड में है।

प्रशासनिक बोर्ड : IOC के बोर्ड में 15 सदस्य हैं। जिसमें एक अध्यक्ष, चार अध्यक्ष तथा दस सदस्य शामिल होते हैं।

23. स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि के घटकों का वर्णन करो तथा किसी एक को विस्तार से बताइए?

उत्तर:— स्वास्थ्य सम्बन्धी पुष्टि के निम्नलिखित घटक हैं—

- (अ) हृदय—वाहिका संबंधी सहनशीलता
- (ब) माँसपेशीय सहनशीलता
- (ब) माँसपेशीय शक्ति
- (द) शारीरिक संरचना

किसी एक का वर्णन:—

लोच: हमारे शरीर में अस्थि बंध की गति के विस्तार को लोच कहते हैं। लोच बढ़ाने के लिए खिंचाव वाले व्यायाम तथा योग आदि का अभ्यास करना चाहिए। लोच सुधारने वाले व्यायामों को करने से पहले शरीर को गर्माना अवश्य चाहिए। सिट एवं रीच परीक्षण विधि द्वारा व्यक्ति का लोच मापा जा सकता है।

24. पैरालंपिक पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें?

पैरालंपिक (Paralympic)

पैरालंपिक खेल, शारीरिक मानसिक एवं संवेदी अशक्तता वाले लोगों के लिए विभिन्न खेलों वाली खेल-कूद प्रतियोगिता है। इन खेलों का आयोजन अंतर्राष्ट्रीय पैरालंपिक समिति द्वारा चार वर्ष के अंतराल पर, प्रत्येक आलंपिक खेल के तुरंत बाद किया जाता है। अंतर्राष्ट्रीय पैरालंपिक समिति ग्रीष्म एवं शरद पैरालंपिक खेलों का आयोजन करती है।

पैरालंपिक शब्द ग्रीक भाषा में para तथा olympic शब्द से बना है। इसका अर्थ है कि पैरालंपिक ओलंपिक खेलों के समानांतर चलने वाले खेल हैं तथा वह दिखाते हैं कि किस प्रकार दोनों का अस्तित्व साथ-साथ है। पैरालंपिक खेलों का उद्भव 'स्टोक मेंडीविले अस्पताल' ग्रेट ब्रिटेन में हुआ था। वर्ष 1944 में, जर्मनी के डॉ. लुडविंग गटमैन ने अस्पताल में रीढ़ की हड्डी के चोटिल सैनिकों का पुर्नवास खेलों के माध्यम से इलाज करना प्रारंभ कर दिया। धीरे-धीरे यह मनोरंजनात्मक एवं प्रतिस्पर्धात्मक खेलों के रूप में विकसित हो गया। वर्ष 1948 में पहली बार स्टोक मेंडीविले खेलों का आयोजन लंदन ओलंपिक के साथ किया गया।

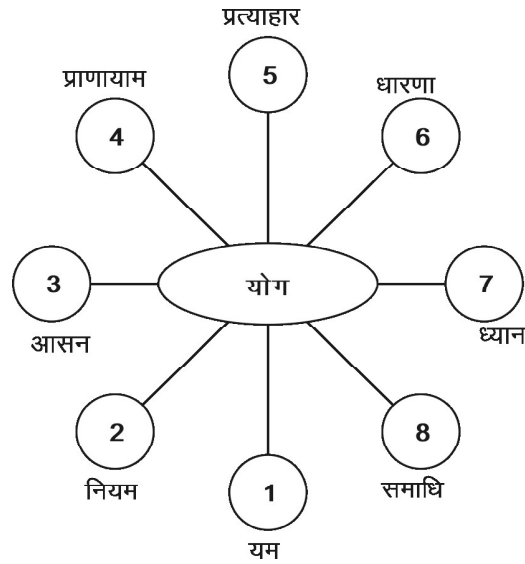
बाद में इन्हें पैरालंपिक खेलों के नाम से जाना गया। वर्ष 1960 में इनका आयोजन रोम, इटली में किया गया। इस समय से आज तक इनका आयोजन प्रत्येक चार वर्ष के अंतराल पर किया जाता है। इन खेलों में अशक्तता की निम्नलिखित श्रेणियाँ हैं—

- (i) छिन्नांग (जिनके अंगों की क्षति हो गई हो)
- (ii) सैरीब्रल प्लासी
- (iii) बौद्धिक अशक्तता
- (iv) पहिया-कुर्सी प्रयोग करने वाले
- (v) दृष्टिहीनता या दृष्टि संबंधित अशक्तता

25. योग के कितने अंग हैं? चम को विस्तृत रूप से समझाइए?

(ii) योग के अंग (Elements of Yoga)

पतंजलि के योगशास्त्र के अनुसार योग के आठ अंग हैं। योग के अंग चित्र 5.1 में दर्शाए गए हैं।



1. **यम:** योग का पहला अंग यम कहलाता है। यम का अर्थ है, सामाजिक व्यवहार अर्थात् हम दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं। यह अंग व्यक्ति और समाज के लिए नैतिकता के नियम तय करता है। ये नियम निम्नलिखित हैं—
 - (i) **सत्य** : सत्य का अर्थ विचारों, शब्दों और कर्मों में सच्चाई रखना है। हमें केवल सत्य बोलना चाहिए और झूठ से दूर रहना चाहिए।
 - (ii) **अहिंसा** : अहिंसा का अर्थ है किसी के साथ हिंसा न करना।
 - (iii) **अस्तेत** : अस्तेत का अर्थ चोरी न करना। किसी दूसरे के पैसे या सामान को अपने फायदे के लिए प्रयुक्त न करना ही अस्तेय है।
 - (iv) **ब्रह्मचर्य** : अपनी यौन इच्छाओं को नियंत्रित कर हमें ब्रह्मचर्य के मार्ग का अनुसरण करना चाहिए। इसका अर्थ विवाह से पहले ब्रह्मचर्य और विवाह के पश्चात् गृहस्थ आश्रम का अनुकरण करना है।
 - (v) **अपरिग्रह** : अपरिग्रह का अर्थ अनाधिकार की भावना या अवांछित संग्रह नहीं करना है। इसका अर्थ है— जिसकी आवश्यकता नहीं है उसका त्याग करना।

26. साहसिक खेलों के कोई पाँच उद्देश्य बताइये?

साहसपूर्ण खेलों के उद्देश्य

साहसपूर्ण खेलों में भाग लेने के पीछे कुछ उद्देश्य इस प्रकार हैं—

1. **रोमांचक कार्य करने की प्रबल इच्छा को संतुष्ट करना:** हम सबसे

रोमांचक कार्य करने की इच्छा छिपी रहती है। इस तीव्र इच्छा को पूरा करने के लिए, हम साहसपूर्ण खेलों में भाग लेते हैं और प्रकृति से होड़ लेने का प्रयास करते हैं। जैसा कि पहले से कहा जा चुका है कि साहसपूर्ण खेल-कूद को उन गतिविधियों के रूप में परिभाषित किया जाता है जिसमें जोखिम भरे कार्य छिपे रहते हैं।

2. **खेल-कूद के क्षेत्र में कुछ अलग, अनोखा और चुनौतीपूर्ण कार्य करना** : साहसपूर्ण खेलों के दौरान हम ऐसी असंभव व आसाधारण स्थितियों का सामना करते हैं जो अत्यंत चुनौतीपूर्ण व जोखिम भरी होती हैं। ऐसे खेलों में जीवन दाँव पर भी लग सकता है। इन चुनौतियों का सामना करने में असीमित रोमांच का अनुभव हुआ होता है।
3. **रोमांचक एवं संतोषजनक गतिविधि में भाग लेना** : साहसपूर्ण खेलों में अत्यंत रोमांच का अनुभव होता है। ऐसे चुनौतीपूर्ण कार्य को सफलतापूर्वक पूरा कर लेने पर असीम संतोष का अनुभव होता है।
4. **प्रकृति का चुनौतियों को स्वीकार करना** : साहसपूर्ण खेलों को 'खतरे वाले खेल' अथवा 'रोमांचक खेल' भी कहा जाता है जो जोखिम भरे प्राकृतिक वातावरण में खेले जाते हैं। साहसपूर्ण खेलों में भाग लेकर हम प्रकृति और प्राकृतिक वातावरण की चुनौतियों को स्वीकार करते हैं।
5. **कठिन एवं संकटपूर्ण परिस्थितियों में अपने साहस क्षमता और जाँचना** : बाहरी गतिविधियाँ अथवा खेल (outdoor games) प्रतिभागियों को कठिन परिस्थितियों में अपनी क्षमताएँ और सीमाएँ जानने की मंच प्रदान करती हैं।

27. एक व्यक्ति का भार 60 kg तथा ऊँचाई 1.50 उ है तो उसका शरीर-भार सूचकांक निकालिए। उसकी को भी बताइये?

उत्तर:-

$$BMI = \frac{\text{शरीर का भार (kg में)}}{\text{ऊँचाई} \times \text{ऊँचाई (मीटर में)}}$$

$$\text{भार} = 60 \text{ kg}$$

$$\text{ऊँचाई} = 1.50 \text{ m}$$

$$B.MI = \frac{60}{1.50 \times 1.50} = 26.6 \text{ kg/m}^2$$

वह अधिक भार वाली श्रेणी में आएगा।

28. संक्षिप्त टिप्पणी लिखो?

उत्तर:— (a) रक्त

(b) रक्त वाहिकाएँ

रक्त

रक्त लाल रंग का एक तरल संयोजी ऊतक है। रक्त के दो प्रमुख घटक हैं—

(i) प्लाज़्मा

(ii) रक्त कोशिकाएँ

(i) **प्लाज़्मा (Plasma)** : यह पीले रंग का एक तरल माध्यम है जिसका 90–92: भाग जल और 8–10: भाग ठोस है। इसके ठोस भाग में प्रोटीन, लवण, कार्बनिक व अकार्बनिक पदार्थ, घुलनशील गैसों, हार्मोन, एन्जाइम प्रतिरक्षी आदि होते हैं।

(ii) **रक्त कोशिकाएँ (Red Blood Cells or RBC)** : ये आकार में गोल व चपटी होती हैं। लाल रक्त कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन नामक लौह-तत्व युक्त वर्णक होता है जिसमें ऑक्सीजन व कार्बन डाईऑक्साइड को वहन करने की क्षमता होती है। हीमोग्लोबिन के कारण ही इन कोशिकाओं का वर्ण लाल होता है। लाल रक्त कोशिकाएँ ही फेफड़ों और शरीर के विभिन्न अंगों के बीच ऑक्सीजन व कार्बन डाई-ऑक्साइड के आदान-प्रदान का काम करती हैं। इनका निर्माण अस्थि-मज्जा (bone marrow) में होता है।

आहार में लौह-तत्व की कमी से होने वाले अमीनिया रोग, दुर्घटना में रक्तस्राव आदि के कारण लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या में कमी आ जाती है। जबकि नियमित व्यायाम करने, अधिक ऊँचाई पर तथा रक्त उच्च तापमान में लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या बढ़ जाती है।

(ख) **श्वेत रक्त कोशिकाएँ (White Blood Cells or WBC)** : ये आकार रक्त कोशिकाओं से बड़ी और अनियमित आकार की होती हैं। हीमोग्लोबिन की अनुपस्थिति के कारण ये रंगहीन होती हैं। लाल रक्त कोशिकाओं की तुलना में इनकी संख्या रक्त में कम होती है। इनका निर्माण अस्थि मज्जा और लसीका ग्रंथियों में होता है। इनका प्रमुख कार्य रोगों से शरीर की रक्षा करना है।

(ग) **पट्टिका (Platelets)** : ये लाल रक्त कोशिकाओं से भी छोटी और तकली के आकार की होती हैं। इनका प्रमुख कार्य रक्त जमने में (रक्त-संकदन- Coagulation of blood) मदद करना है।

रक्त-वाहिकाएँ:- (Blood vessels)

जैसा कि हमने अभी पढ़ा कि हृदय से जुड़ी विभिन्न प्रकार की वाहिकाएँ रक्त का परिसंचरण करती हैं। ये रक्त-वाहिकाएँ निम्नलिखित प्रकार की होती हैं।

- (i) **धमनियाँ (Arteries)**: ये मोटी दीवार वाली, लचीली रक्त-वाहिकाएँ होती हैं जो ऑक्सीजन रक्त को हृदय से शरीर के अन्य भागों तक ले जाती है। हृदय से जुड़ी प्रमुख धमनी, महाधमनी (aorta) कहलाती है। बड़ी धमनियाँ छोटी धमनियों में और छोटी धमनियाँ धमनियों (arterioles) में शाखित हो जाती हैं। धमनिकाएँ कोशिकाओं से जुड़ी होती हैं।
- (ii) **केशिकाएँ (Capillaries)**: केशिकाएँ बारीक धागेनुमा वाहिकाएँ होती हैं। इनका व्यास ; इतना कम होता है कि जिनके माध्यम से गैसों एवं द्रवों का आदान-प्रदान हो जाता है। केशिकाएँ लघु शिरिकाओं से जुड़ी होती हैं।
- (iii) **शिराएँ (Veins)**: अनेक लघु शिरिकाएँ (venules) मिलकर छोटी शिराओं का निर्माण करती हैं और छोटी शिराएँ बड़ी शिराएँ बन जाती हैं। शिराओं की दीवार पतली होती है। शिराओं में उपस्थित कपाट रक्त का प्रवाह पीछे की ओर जाने से रोकते हैं।

29. वृद्धि और विकास में अन्तर स्पष्ट करो?

उत्तर:- वृद्धि एवं विकास में अंतर :- वृद्धि तथा विकास शब्द प्रायः एक-दूसरे के स्थान पर प्रयोग कर लिए जाते हैं। किंतु वृद्धि तथा विकास एक सिक्के के दो पक्ष अथवा पहलू हैं तथा एक-दूसरे पर आश्रित होते हैं। फिर भी विकास एक व्यापक शब्द है तथा प्रगतिशील बदलाव की ओर संकेत करता है। इन दोनों में जो अंतर, वे इस प्रकार हैं :

क्र.सं. वृद्धि

1. वृद्धि मुख्य रूप से शारीरिक होती है। इसका संबंध व्यक्ति के आकार, ऊँचाई तथा भार की प्रक्रिया से होता है जो मात्रात्मक परिवर्तन है।

2. वृद्धि विकास का एक रूप है जिसका क्षेत्र संकुचित है। परिवर्तनों को दर्शाता है।

विकास

विकास का संबंध गुणात्मक परिवर्तनों से है जिसके कारण कार्य-कुशलता में सुधार आता है। इसके अंतर्गत बौद्धिक एवं सामाजिक गुण भी आते हैं जिसमें ज्ञान, कौशल आदि भी सम्मिलित हैं।

विकास का क्षेत्र विशाल है जो शारीरिक अंगों के साथ-साथ व्यक्ति में हुए यह मात्रात्मक परिवर्तन की तुलना में प्रगति को दर्शाता है।

- | | |
|---|---|
| <p>3. यह लगातार चलने वाली प्रक्रिया नहीं है। यह निश्चित आयु पर जब व्यक्ति परिपक्वता के स्तर पर पहुँच जाता है, यह अपनी अधिकतम सीमा प्राप्त कर लेती है।</p> | <p>यह लगातार चलने वाली प्रक्रिया है तथा जीवनपर्यन्त चलती रहती है।</p> |
| <p>4. वृद्धि को आसानी से देखा एवं मापा जा सकता है क्योंकि इसमें आकार, ऊँचाई भार आदि में मात्रात्मक परिवर्तन होते हैं।</p> | <p>चूँकि विकास गुणात्मक परिवर्तनों से संबंधित होता है अतः इसे प्रत्यक्ष देखा नहीं जा सकता। इसे प्रत्यक्ष रूप से मापा भी नहीं जा सकता।</p> |
| <p>5. वृद्धि को वस्तुनिष्ठ माप द्वारा चिह्नित किया जाता है।</p> | <p>विकास को वस्तुनिष्ठ एवं व्यक्तिनिष्ठ दोनों तरीकों से मापा तथा चिह्नित किया जाता है। आजकल, गामक क्षमताओं पुष्टि और बौद्धिक क्षमताओं को वस्तुनिष्ठ तरीके से मापने के लिए अनेक परीक्षण निर्धारित किए गए हैं। लेकिन ईमानदारी, सहयोग एवं सामाजिक गुणों का परीक्षण व्यक्तिनिष्ठ विधियों द्वारा ही किया जा सकता है।</p> |

या

किशोरावस्था की शारीरिक विशेषताएँ बताइए?

शारीरिक विशेषताएँ (Blood vessels)

- (i) इस अवस्था में अस्थियों, विशेषकर भुजाओं तथा टाँगों की अस्थियों से वृद्धि होती है। इस कारण ऊँचाई और भार का अनुपात बिगड़ सकता है। अस्थियाँ अधिक कठोर हो जाती है।
- (ii) बालिकाओं में 12 तथा बालकों में 14 से 15 वर्ष में कद तथा भार शीघ्रता से बढ़ता है।
- (iii) बालकों की तुलना में बालिकाओं में यौवनरंभ शीघ्र होता है। बालिकाओं में यौवनारंभ के समय मासिक धर्म का शुरु होना तथा स्तनों के आकार में वृद्धि तथा बालकों के चेहरे पर बालों का उगना, आवाज़ में बदलाव इत्यादि परिवर्तन देखे जा सकते हैं। इसके अतिरिक्त बालक-बालिकाओं दोनों में जनांगों का विकास, मुँहासे, जघन क्षेत्रों व क़ाँख में बालों का उगना आदि परिवर्तन होने लगते हैं।
- (iv) बालकों के कद बढ़ने के पश्चात् मांसपेशीय शक्ति का विकास शीघ्रता से होता है। अस्थि पंजर सुदृढ़ हो जाता है।

- (v) मांसपेशियों की कार्य-शक्ति तथा उनमें तालमेल धीरे-धीरे बढ़ता है।
- (vi) हृदय तथा फेफड़ों का माप और क्षमता बढ़ जाती है।
- (vii) पंद्रह अथवा सोलह वर्ष के पश्चात् सहनशक्ति में सुधार आता है। अभ्यास करने की क्षमता की वृद्धि हो जाती है।

30. खेलकूद प्रशिक्षण के कोई तीन सिद्धांत बताइये?

उत्तर:- 1. अतिभार का सिद्धांत:- (Principle of Overload)

खेल-प्रदर्शन में बढ़ोत्तरी बनाए रखने के लिए यह आवश्यक है कि प्रशिक्षण भार को क्रमशः बढ़ाया जाए ताकि शरीर उस भार के अनुसार अनुकूलित हो जाए। प्रशिक्षण भार दो प्रकार से बढ़ाया जा सकता है-

- (i) भार को स्थिर रखना तथा दोहराव (repetition) की संख्या को बढ़ाना।
- (ii) भार को बढ़ाना तथा दोहराव की संख्या को स्थिर रखना। अतिभार के सिद्धांत को लागू करने समय यह भी ध्यान रखना चाहिए कि प्रशिक्षण की तीव्रता एकाएक न बढ़ाई जाए। प्रशिक्षण भार को तीव्रता नियंत्रित तथा प्रशिक्षक की निगरानी में होनी चाहिए।

2. व्यक्तिगत भेद का सिद्धांत :- (Principle of Individuality)

प्रशिक्षण के लिए व्यायामों का चयन करने से पहले, यह याद रखना चाहिए कि टीम का प्रत्येक खिलाड़ी आयु, ऊँचाई, भार, अनुभव शारीरिक स्वस्थता आदि में भिन्न है।

अतः प्रशिक्षण में व्यायामों का चुनाव प्रत्येक प्रशिक्षार्थी की आवश्यकतानुसार होना चाहिए। इस सिद्धांत का उद्देश्य खिलाड़ी की शक्तियों को बढ़ाना, उसकी आनुवांशिक क्षमताओं का प्रदर्शन करना तथा कमजोरियों की शक्तियों में बदलाव है।

3. उत्क्रमणीयता का सिद्धांत :- (Principle of Reversibility)

इस सिद्धांत को 'अव्यवहार का सिद्धांत' भी कहते हैं। यह सिद्धांत दर्शाता है कि यदि प्रशिक्षण को छोड़ दिया जाए अथवा बंद कर दिया जाए तो अनुकूलता का जो स्तर प्राप्त किया जा चुका था वह धीरे-धीरे कम होने लगता है। अतः इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि प्रशिक्षण सत्रों के मध्य अधिक अंतराल नहीं हो। इस सिद्धांत का मानना है कि 'अगर आप किसी कौशल को व्यवहार में नहीं लाते तो आप उस कौशल को खो देंगे।'

या

डोपिंग के प्रकारों में से शारीरिक विधियों का वर्णन करो?

2. शारीरिक विधियाँ :- इस श्रेणी के अंतर्गत रक्त डोपिंग एवं जीन डोपिंग को रखा गया है। इन विधियों का वर्णन निम्नलिखित है—

(i) रक्त डोपिंग (Blood doping) :- इस विधि में खिलाड़ी के शरीर में अतिरिक्त रक्त (इंजेक्शन द्वारा) चढ़ा दिया जाता है। यह दो प्रकार के संभव हो सकता है।

- (a) खिलाड़ी का स्वयं का रक्त ब्लड बैंक में पहले से रखा गयण हो तथा उस रक्त को खेल प्रतियोगिता से एक दिन पूर्व खिलाड़ी के शरीर में चढ़ाया जाए।
- (b) खिलाड़ी के रक्त गुप वाले किसी अन्य व्यक्ति का रक्त, खिलाड़ी के शरीर में प्रतियोगिता से पूर्व चढ़ाया जाए। यह अतिरिक्त रक्त खिलाड़ी के शरीर में हीमोग्लोबिन तथा लाल रक्त कणिकाओं की मात्रा को बढ़ा देता है जिसके फलस्वरूप मांसपेशियों में अधिक रक्त का संचार होता है। यह विधि खिलाड़ी की वायवीय क्षमता बढ़ा देती है जो सहनशील वाली प्रतियोगिताओं में उसके प्रदर्शन को प्रभावित करती है।

(ii) जीन डोपिंग (Gene doping) :- अंतर्राष्ट्रीय डोपिंग विरोधी संस्था ; के अनुसार, “जीन डोपिंग कोशिकाओं, जीन, जीन-संबंधी तत्वों अथवा जीन-अभिव्यक्ति को घटाने-बढ़ाने का गैर-चिकित्सीय उपयोग है जिनमें खिलाड़ी का प्रदर्शन सुधारने की क्षमता है।” वर्तमान में यह विधि प्रचलित नहीं है लेकिन भविष्य में यह खेल-जगत के लिए बड़ा संकट बन सकती है।

31. दिव्यांग बच्चों के लिए वाक् चिकित्सक व विशेष शिक्षक की आवश्यकता क्यों है?

उत्तर:- वाक् चिकित्सा:- वाक् चिकित्सा उन बच्चों के लिए उपयोगी है जिन्हें शब्द बोलने एवं समझने में कठिनाई होती है। जिन बच्चों को निगलने, खाने एवं पीने में कठिनाई होती है उनके लिए भी वाक् चिकित्सा लाभदायक होती है। वाक् चिकित्सक समस्या का पता लगाकर सत्रों में आयोजन करते हैं जिससे बच्चों को वाक् विकार में सुधार करने में मदद मिलती है।

- (i) वाक् चिकित्सक बच्चों की व्यक्तिगत आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए सत्रों का आयोजन करते हैं।
- (ii) वे अन्य सामान्य बच्चों के साथ सामूहिक चिकित्सा का आयोजन करते हैं।
- (iii) कक्षा में अन्य बच्चों के साथ सत्रों का आयोजन से दिव्यांग बच्चों को अन्य बच्चों आत्मसम्मान बढ़ाने में मदद मिलती है और वे प्रतिस्पर्धा के लिए हिम्मत जुटा पाते हैं।

विशेष शिक्षक:— विशेष शिक्षक विभिन्न प्रकार की अशक्तता वाले बच्चों के साथ कार्य करने के लिए प्रशिक्षित होता है। ये बच्चों के समीप रहकर उनकी शैक्षिक, सामाजिक एवं व्यवहारिक प्रगति का मूल्यांकन करते हैं। दिव्यांग बच्चों के साथ कार्य करते समय इन्हें अत्यंत धैर्य और समझदारी रखनी पड़ती है वे सामान्य शिक्षक के साथ मिल-जुलकर एकीकृत शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत नई शिक्षा युक्तियों का निर्माण करते हैं जो दिव्यांग बच्चों की आवश्यकताओं को पूरा करने वाली और लाभप्रद होती हैं।

- (i) विशेष शिक्षक व्यक्तिगत शैक्षिक कार्यक्रमों का विकास करते हैं जिससे प्रत्येक बच्चे का मूल्यांकन करना संभव हो पाता है। प्रत्येक बच्चे के लिए उसकी क्षमतानुसार लक्ष्य निर्धारित करना तथा उनकी प्राप्ति के लिए हर संभव सहायता करना विशेष शिक्षक के महत्वपूर्ण कार्य हैं।
- (ii) विशेष शिक्षक, दिव्यांग बच्चों के माता-पिता के साथ संपर्क बनाए रखते हैं तथा उनके बच्चे की उन्नति के बारे में अवगत कराते रहते हैं। विशेष शिक्षक दिव्यांग बच्चों के लिए कुछ व्यायाम भी सुझाते हैं जिनका अभ्यास माता-पिता घर में करवा सकते हैं।

32. एकाग्रता के लिए किसी एक आसन के लाभ, विधि तथा परहेज का वर्णन कीजिए।

उत्तर:— एकाग्रता के लिए हम ताड़ासन कर सकते हैं। ताड़ासन को 'पहाड़ आसन' तथा 'ताड़ वृक्ष आसन' भी कहते हैं। यह बिना हिले खड़े होने की मुद्रा है। इस आसन के करने से मन की एकाग्रता में वृद्धि होती है।

विधि:—

1. दोनों पैर मिलाकर फर्श पर सीधे खड़े हो जाएँ।
2. दोनों हाथों की उँगलियों को आपस में फँसाकर धीरे-धीरे श्वास अंदर खींचते हुए, अपनी बाजूओं को ऊपर की ओर खींचें।
3. दोनों एड़ियों को उठाकर अपने शरीर का पूरा भार पंजों पर संतुलित करें।
4. अपने शरीर में एड़ी से चोटी तक खिंचाव महसूस करें।
5. धीरे-धीरे छोड़ते हुए प्रारंभिक स्थिति में वापस आएँ।

लाभ:—

- पाचन तंत्र, तंत्रिका एवं श्वसन तंत्र को विनियमित करता है।
- मुद्रा में सुधार करता है।

- घुटने, जाँघें एवं टखनों को मज़बूती प्रदान करता है।
- नितंब एवं पेट को सुडौल बनाता है तथा समतल तलवे (Flat feet) विकार को दूर करता है।
- उच्च रक्तचाप एवं दुश्चिता को घटाने में सहायता प्रदान करता है।
- रीढ़ की हड्डी को लचकदार बनाता है तथा कमर दर्द को कम करने में सहायक है।

निषेध:— जिनके कंधों में चोट लगी हो, और सिरदर्द से पीड़ित व्यक्ति को यह आसन नहीं करना चाहिए।

या

पद्मासन के लाभ, विधि व परहेज का वर्णन करो।

पद्मासन

पद्मासन अथवा कमल की स्थिति ध्यान आसन है।

विधि:—

1. अपनी दोनों टाँगें सामने की ओर फैलाकर फर्श पर बैठ जाएँ। अपनी कमर सीधी रखें।
2. दाहिनी टाँग को इस प्रकार मोड़े कि दाहिना पैर बाईं जाँघ पर रखा जाए। एड़ी बाईं ओर पेट के पास होनी चाहिए।
3. बाईं टाँग को भी इसी प्रकार मोड़ें तथा दाहिनी जाँघ पर रखें।
4. अब दोनों हाथों को मुद्रा स्थिति में अपने घुटनों पर रखें।
5. अपनी कमर को सीधा एवं सिर को संतुलित अवस्था में रखें।

लाभ:—

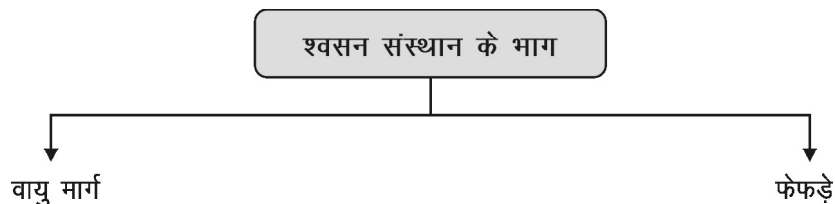
- मस्तिष्क शांत होता है।
- पाचन-क्रिया सुधरती है।
- रक्तचाप नियंत्रित रहता है।
- एकाग्रता में वृद्धि होती है।

निषेध / परहेज

- टखने अथवा घुटने की चोट की स्थिति में यह आसन योग प्रशिक्षक की निगरानी में करना चाहिए।

33. श्वसन संस्थान की संख्या को चित्र सहित समझाइये?

उत्तर:—



श्वसन संस्थान में मुख्य अवयव हैं—

नासिका छिद्र, कंठ, श्वास नली, श्वसन नली, वायु कोष्ठिका, फेफड़े।

फेफड़े पसलियों के भीतर सुरक्षित रहते हैं। फेफड़े के दो भाग होते हैं— दायां फेफड़ा तथा बायां फेफड़ा। फेफड़ों में श्वास नली की दो मुख्य शाखाएँ जो श्वसन नलियाँ कहलाती हैं, अनेकों छोटी-छोटी शाखाओं में विभाजित हो जाती हैं। ये सूक्ष्म शाखाएँ वायु कोष्ठिकामों में खुलती हैं।

वायु भाग

वायु मार्ग में अंतर्गत—नासिकाएँ (nasal passage) कंठ (larynx), श्वास नली (wind pipe) तथा श्वसनी नली आते हैं। नासिक द्वार विभाजिका (septum) द्वारा दो भागों में विभाजित होता है। नासिका के इन मार्गों की अंदर की परत श्लेषमल झिल्ली (mucous membrane) से ढकी रहती है जो एक तरल पदार्थ छोड़ती है जिसे श्लेष्मा (mucous) कहते हैं। श्लेष्मा छलनी की तरह कार्य करता है।

किशोरावस्था की कोई पाँच समस्याओं का वर्णन कीजिए। क्या घर तथा विद्यालय का वातावरण उनकी समस्याओं का समाधान कर सकता है। यदि हाँ, तो कैसे? बताइए।

किशोरावस्था की समस्याओं का वर्णन निम्नलिखित है—

- 1. शारीरिक समस्या :** किशोरावस्था के दौरान लड़के-लड़कियों में कई शारीरिक परिवर्तन होते हैं जिनके कारण उन्हें अनेक व्यक्तिगत समस्याओं का सामना करना पड़ता है। परिणामस्वरूप वे चिंतित, डरे हुए एवं तनाव में रहते हैं।
- 2. व्यवहार की समस्या :** इस अवस्था में किशोरों का व्यवहार उग्र और आक्रामक हो जाता है। वे छोटी-छोटी बातों पर चिढ़ने लगते हैं और उत्तेजित हो जाते हैं। उनमें बड़ों की आज्ञा का उल्लंघन करने की प्रवृत्ति जन्म लेने लगती है। जो

बातें अथवा कार्य उनकी इच्छा या रुचि के अनुसार नहीं होते उनका वे विरोध करने लगते हैं। अपनी आलोचना अथवा गलतियों को वे सहज स्वीकार नहीं कर पाते।

3. **सामंजस्य और स्थिरता की कमी** : किशोर-किशोरियों प्रायः भावुक और संवेदनशील होते हैं। इस कारण उनमें स्थिरता नहीं होती। वे निरंतर मानसिक तनावों से पीड़ित रहते हैं इसी कारण विपरीत परिस्थितियों से सामंजस्य नहीं बिठा पाते। कई बार वे अपने परिवार के साथ भी सामंजस्य नहीं कर पाते और विद्रोही हो जाते हैं।
4. **महत्त्व की अनुभूति** : किशोरावस्था में लड़के-लड़कियाँ अपना महत्त्व स्थापित करने का प्रयास करने लगते हैं। इसके लिए वे कभी-कभी असंभव कार्यों को करने की चेष्टा भी करने लगते हैं। उनके कार्यों को बड़े लोग प्रायः गंभीरता से नहीं लेते। किशोर घर में एक स्वतंत्र वातावरण चाहते हैं। वे बड़ों की भाँति जिम्मेदारियों भी उठाना चाहते हैं लेकिन घर में एक सदस्य 'तुम अभी बच्चे हो' कहकर उनकी बात पर ध्यान नहीं देते जिससे वे हताश और स्वयं को महत्त्वहीन महसूस करते हैं।
4. **करियर के चयन की समस्या** : सामान्यतया किशोरों के भविष्य का निर्णय उनके स्वाभाविक ही करते हैं। लेकिन उनके करियर संबंधी निर्णय लेते समय किशोरों की राय अथवा रुचि को नज़राअंदाज़ कर दिया जाता है। जिससे किशोरों में मन में कुंठा उत्पन्न होने लगती है। कभी-कभी यह कुंठा उनकी क्षमताओं को कम कर देती है और वे जीवन में उतने सफल नहीं हो पाते जितना वे ही सकते थे।

घर तथा विद्यालय का अस्वस्थ वातावरण अथवा किशोरों के प्रति लापरवाही उनको बुरी आदतों व कुंसगति की ओर धकेल सकता है। घर में माता-पिता का आपसी संबंध, परिवार के सभी सदस्यों के बीच प्रेम और सहानुभूति आदि घर के माहौल को स्वस्थ बनाते हैं। ऐसे वातावरण के किशोरों का सकारात्मक विकास होता है। विद्यालय में नैतिक शिक्षा, अध्यापकों का सतर्क और प्रेमपूर्ण व्यवहार किशोरों को बुरी संगत में पड़ने से रोकता है।

34. लिम्बरिंग डारुन एक खिलाड़ी के लिए किस प्रकार महत्त्वपूर्ण है? बताइये इसकी दो विधियों का वर्णन भी कीजिए?

लिम्बरिंग डारुन का महत्त्व

यह खेल-प्रशिक्षण का एक महत्त्वपूर्ण अंग है। यह गरमाने जैसा ही महत्त्वपूर्ण है।

भविष्य में किए जाने वाले प्रशिक्षण को सफलतापूर्वक करने के लिए लिंबरिंग डाउन अत्यंत आवश्यक है। इससे होने वाले लाभ निम्नलिखित हैं—

1. **मांसपेशियों की कठोरता में कमी** : कठिन एवं तीव्र प्रशिक्षण के बाद मांसपेशियों में लैक्टिक अम्ल तथा अन्य रसायन इकट्ठा हो जाते हैं जिसके कारण मांसपेशियों में अकड़न हो सकती है। लिंबरिंग डाउन से ऐसे रसायनों से छुटकारा मिल जाता है।
2. **शरीर को आराम व ऊर्जा का पुनः भंडारण** : व्यायाम की अवस्था से आराम की अवस्था में आने से मदद मिलती है। इससे शरीर में रक्त एवं ऑक्सीजन का संचार रूप से बना रहता है। जिससे शरीर को भविष्य के किए जाने वाले व्यायामों के लिए पुनः ऊर्जा प्राप्त होती है तथा शरीर तनावमुक्त रहता है।
3. **बेकार पदार्थों का त्याग** : लिंबरिंग डाउन की गतिविधियों से व्यायाम के दौरान शरीर में एकत्र हुए व्यर्थ पदार्थों, जैसे कार्बन डाईआक्साइड, लैक्टिक एसिड, फॉस्फेट्स आदि को त्यागने में सहायता मिलती है। शारीरिक गतिविधियों के लिए ऊर्जा उत्पन्न करने के समय ये पदार्थ अतिरिक्त उत्पाद ; के रूप में मांसपेशियों में एकत्र होते रहते हैं।
4. **चक्कर आने एवं मूर्च्छित होने से बचाव** : यदि कोई खिलाड़ी खेलते-खेलते एकाएक रुक जाए तो उसकी मांसपेशियों (टीमों में) में रक्त-संचार भी रुक जाता है जिसके कारण धमनियों एवं शिराओं में रक्त इकट्ठा हो जाता है। लिंबरिंग डाउन रक्त संचार को बनाए रखता है। जिससे चक्कर आने एवं मूर्च्छित होने से बचा जा सकता है।
5. **चोटों से बचाव** : कुछ लिंबरिंग डाउन व्यायामों से मांसपेशियों की सूजन अथवा ऐंठन से बचाव हो जाता है। लिंबरिंग डाउन से मांसपेशियों की चोटें जल्दी ठीक हो जाती है। लिंबरिंग डाउन की कुछ गतिविधियाँ, जैसे गरम पानी से स्नान का शरीर पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

लिंबरिंग डाउन की विधियों

लिंबरिंग डाउन की तकनीक से रक्त-संचार में निरंतरता बनी रहती है तथा शरीर से बेकार पदार्थों का त्याग करने में सहायता मिलती है। इससे व्यक्ति के शरीर में ऊर्जा को पुनः संचार होता है।

लिंबरिंग डाउन की विधियाँ निम्नलिखित हैं—

1. **हल्के व्यायाम** : थकाने वाले व्यायामों में उपरांत जॉगिंग, साइड रनिंग, पैदल

चलना जैसे हल्के व्यायाम किए जा सकते हैं। इन्हें 10–15 मिनट तक करना चाहिए। यह शरीर का तापमान सामान्य लाने एवं मांसपेशियों से लैक्टिक अम्ल का त्याग करने में सहायक होते हैं।

2. **स्थिर खिंचाव वाले व्यायाम** : हल्के व्यायाम के उपरांत खिलाड़ी वाले व्यायाम करने चाहिए। खेल-कूद के दौरान प्रयोग की गई सभी मांसपेशियों का खिंचाव आवश्यक है। यह अभ्यास 20–30 मिनट तक करना चाहिए।

नमूना प्रश्न-पत्र
विषय-शारीरिक शिक्षा
कक्षा-XI

समय – 3 घंटे

अंक-70

1. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है?

- (अ) शारीरिक विकास (ब) मानसिक विकास
(स) सामाजिक विकास (द) सम्पूर्ण विकास

उत्तर:- (द) सम्पूर्ण विकास

2. सर्वप्रथम "खेलों इण्डिया" कार्यक्रम कब शुरू किया गया था?

- (अ) 21 जनवरी, 2017 (ब) 31 जनवरी, 2018
(स) 01 जनवरी, 2019 (द) 31 जनवरी, 2019

उत्तर:- (ब) 31 जनवरी, 2018

3. IOC का विस्तार रूप क्या है?

- (अ) इण्डियन ओलंपिक कमिटी (ब) इन्टरनेशनल ओलंपिक कमिटी
(स) इण्डियन ओलंपिक कम्पनी (द) उपरोक्त में कोई नहीं

उत्तर:- (ब) इन्टरनेशनल ओलंपिक कमिटी

4. सर्वप्रथम आधुनिक ओलंपिक खेलों की शुरुआत कब हुई थी?

- (अ) 1896 (ब) 1886
(स) 1996 (द) 1857

उत्तर:- (अ) 1897

या

ओलंपिक ध्वज में कितने चक्रम होते हैं?

- (अ) तीन (ब) चार
(स) पाँच (द) छः

उत्तर:- (ग) पाँच

5. आइसोटोनिक शक्ति को कहा जाता है?

- (अ) शक्ति (ब) स्थिर शक्ति
(स) गतिशील शक्ति (द) उपरोक्त में कोई नहीं

उत्तर:— (स) गतिशील शक्ति

6. एक्टिव लोच कितने प्रकार की होती है?

- (अ) 2 (ब) 3
(स) 4 (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

उत्तर:— (अ) 2

7. सर्वप्रथम पैराओलंपिक खेल कब शुरू हुए थे?

- (अ) 1950 (ब) 1960
(स) 1961 (द) 1962

उत्तर:— (ब) 1960

8. सर्वप्रथम विशेष ओलंपिक भारत संघ की स्थापना कब हुई थी?

- (अ) 2000 (ब) 2001
(स) 2002 (द) 2003

उत्तर:— (ब) 2001

9. निम्न में से कौन-सा योग का तत्व नहीं है?

- (अ) प्रणायाम (ब) धर्मा
(स) कर्मा (द) ध्यान

उत्तर:— (स) कर्मा

10. इनमें से किस आसन को 'वृक्ष मुद्रा' भी कहा जाता है?

- (अ) ताड़ासन (ब) पद्मासन
(स) वृक्षासन (द) गुरुणासन

उत्तर:— (स) वृक्षासन

अथवा

प्राणायान के कितने घटक है?

- (अ) 3 (ब) 2
(स) 4 (द) 5

उत्तर:— (क) 3

11. निम्न में से कौन एक साहसिक खेल नहीं है?

- (अ) रोकक्लाइमिंग (ब) ट्रैकिंग
(स) रिवर—राफ्टिंग (द) तैराकी

उत्तर:— (द) तैराकी

12. शरीर भार सूचकांक (BMI) की सामान्य सीमा क्या है?

- (अ) 20—25 (ब) 25—30
(स) 18.5—24.9 (द) 30.0—34.9

उत्तर:— (स) 18.5—24.9

अथवा

इनमें से किस शरीर प्रकार के व्यक्ति साहसिक खेलों में अच्छे होते हैं?

- (अ) एक्टोमॉर्फ (ब) मेसोमॉर्फ
(स) एन्डोमॉर्फ (द) उपरोक्त में कोई नहीं

उत्तर:— (ब) मेसोमॉर्फ

13. कमर—कूल्हा अनुपात का सूत्र क्या है?

- (अ) $\frac{\text{कमर की परिधि}}{\text{कूल्हों की परिधि}}$ (ब) $\frac{\text{कूल्हों की परिधि}}{\text{कमर की परिधि}}$
(स) $\frac{\text{कमर की परिधि}}{(\text{कूल्हों की परिधि})^2}$ (द) उपरोक्त में कोई नहीं

उत्तर:— (ब) $\frac{\text{कूल्हों की परिधि}}{\text{कमर की परिधि}}$

14. इनमें से कौन-सा घटक शारीरिक पुष्टि संबंधी घटक नहीं है?

- (अ) मांसपेशीय शक्ति (ब) शरीर संरचना
(स) लोच (द) गति

उत्तर:— (द) गति

15. एक व्यस्क व्यक्ति और बच्चे में कितनी हड्डियाँ होती हैं?

- (अ) 213, 206 (ब) 206, 213
(स) 215, 206 (द) 208, 206

उत्तर:— (अ) 213, 206

16. मानव शरीर की सबसे लम्बी अस्थि कौन सी है?

- (अ) स्टेपीस (ब) फीमर
(स) कार्पल (द) ह्यूमरस (प्रगणिका)

उत्तर:— (ब) फीमर

अथवा

मानव शरीर की सबसे छोटी अस्थि कौन-सी है?

- (अ) फीमर (ब) स्टेपीस
(स) ह्यूमरस (द) कार्पल

उत्तर:— (ब) स्टेपीस

17. वह कौन-सी प्रक्रिया है जो जन्म से लेकर मृत्यु तक जारी रहती है?

- (अ) वृद्धि (ब) विकास
(स) (क) (ख) दोनों (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

उत्तर:— (ब) विकास

18. यह कथन किसका है कि "किशोरावस्था बड़े दबाव, एवं तनाव, तूफान एवं विरोध की अवस्था है"।

- (अ) जर्सील्ड (ब) सैडलर
(स) स्टेनले हॉल (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

उत्तर:— (स) स्टेनले हॉल

19. प्रतिबंधित पदार्थों का सेवन करना कहलाता है?

- (अ) सटीरॉइड्स (ब) मदिरापान
(स) डोपिंग (द) ओटोलोगस डोपिंग

उत्तर:— (द) डोपिंग

अथवा

इनमें से कौन-सा प्रदर्शन को बढ़ाने वाला पदार्थ है?

- (अ) ब्लड डोपिंग (ब) जीन डोपिंग
(स) नारकोटिक्स (द) ओटोलोगस डोपिंग

उत्तर:— (स) नारकोटिक्स

20. वार्मिंग-अप के कितने प्रकार हैं?

- (अ) 3 (ब) 4
(स) 10 (द) 2

उत्तर:— (द) 2

21. शारीरिक शिक्षा में खेल-पत्रकारिता एक कैरियर विकल्प के रूप में टिप्पणी कीजिए?

उत्तर:— ऐसे व्यक्ति जिनमें बोलने या लिखने की प्रतिभा होती है वे खेल पत्रकारिता में अपना कैरियर बना सकते हैं। खेल पत्रकार को खेल के सांख्यिकीय आँकड़े एकत्रित करने, खिलाड़ी या खेल इवेंट्स के समाचार खिलाड़ियों कोच, अधिकारियों चयन कताओं या प्रबंधनकर्ताओं के साक्षात्कार लेने, इवेंट्स, खिलाड़ी टीम तथा खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर विशेष लेख-लिखने का कार्य करना पड़ता है समाचार पत्रों, खेल-पत्रों एवं पत्रिकाओं में खेल पत्रकारों की आवश्यकता होती है।

शारीरिक शिक्षा के पूर्ण ज्ञान के साथ लिखने एवं बोलने वाले प्रतिभाशाली व्यक्ति इस क्षेत्र में अधिक सफलता प्राप्त करते हैं क्योंकि ऐसे व्यक्ति टीम व खिलाड़ियों के प्रदर्शन की भलीभाँति समीक्षा कर जनता के सामने सही तस्वीर प्रस्तुत करते हैं। यह बता सकते हैं कि कुछ खिलाड़ी दबाव में अच्छा प्रदर्शन दबाव के क्षेत्र में बेहतर प्रदर्शन करके सफलता प्राप्त करते हैं। अतः खेल-पत्रकारिता के क्षेत्र में कैरियर के अच्छे विकल्प हैं।

22. ओलंपिक आंदोलन में मूल्यों के विकास के बारे में वर्णन करो?

उत्तर:— ओलंपिक खेलों का मुख्य उद्देश्य विश्व के देशों के मध्य अन्तर्राष्ट्रीय मैत्री भावना

व शांति का विकास करना ओलंपिक आंदोलन द्वारा निम्नलिखित मूल्यों का विकास किया जा सकता है।

1. **मैत्री:**— ओलंपिक खेल खिलाड़ियों के ऐसे अवसर प्रदान करते हैं। जिनमें खिलाड़ियों के साथ-साथ विभिन्न राष्ट्रों के मध्य मित्रता बनती है। इन खेलों द्वारा—मित्रता, बंधुत्व तथा सौहार्द्रता आदि के गुणों का विकास किया जा सकता है।
2. **एकजुटता :** ओलंपिक खेलों के माध्यम से पूरे विश्व के सभी राष्ट्रों को एकजुट किया जा सकता है। सभी खिलाड़ी एवं राष्ट्र खेलों के विकास हेतु मिलकर प्रयास करते हैं। एवं ओलंपिक खेल समितियों के माध्यम से खेलों को अधिक रुचिकर बनाते हैं। इन खेलों में सभी राष्ट्रों की ओलंपिक समितियां एक जुट होकर कार्य करती हैं।
3. **भेदभाव से मुक्त :** इन खेलों के उद्देश्य है कि धर्म, जाति रंग, लिंग नस्ल आदि के आधारित पर किसी प्रकार का भेदभाव नहीं किया जायेगा। यह खेल काफी हद तक भेदभाव रहित है।
4. **निष्पक्ष खेल :** ओलंपिक खेलों के सफल आयोजन हेतु प्रशिक्षित रेफरियों की नियुक्ति की जाती है। आजकल नई-नई तकनीकों और टी.वी. कैमरों के माध्यम से निर्णय देने प्रयास किये जाते हैं। इन खेलों में निष्पक्ष खेल भावना का विकास होता है।

23. सुयोग्यता के महत्त्व के किन्हीं छः बिंदुओं को सूचीबद्ध कीजिए?

उत्तर:— सुयोग्यता का महत्त्व:—

1. यह मांसपेशियों की टॉनिंग एवं सुधार में मदद करता है।
2. यह चोट के बाद आरोग्य प्राप्ति के समय को कम कर देता है।
3. यह उचित पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने में मदद करता है।
4. यह दवाब और तनाव को बेहतर प्रबंधन करने में मदद करता है।
5. यह जीवन की चुनौतियों का सामना एवं अप्रत्याशित स्थितियों की आवश्यकतानुसार सामना करने में लोगों की मदद करता है।
6. यह पूरे शरीर को नियंत्रित एवं उसमें सुधार करता है।
7. यह सकारात्मक जीवन शैली एवं परिवर्तन को प्रेरित करता है।

अथवा

स्वास्थ्य पुष्टि संबंधी विभिन्न तत्त्वों को सूचीबद्ध कीजिए, तथा उनमें से किसी एक का विस्तार से वर्णन कीजिए?

उत्तर:— स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि के निम्नलिखित तत्त्व हैं।

- (i) शरीर—संरचना या संयोजन
- (ii) हृदय—श्वसन सहनक्षमता
- (iii) मांसपेशीय सहनक्षमता
- (iv) मांसपेशीय शक्ति

1. **शरीर की संरचना अथवा संयोजन** : इसका अर्थ शरीर के भार मुक्ति मात्रा से है। यह एक जाना पहचाना तथ्य है कि शरीर के कुल भार में शरीर की वसा का उच्च प्रतिशत हानिकारक होता है तथा यह स्थूलता की ओर अग्रसर करता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से युवा पुरुषों व स्त्रियों के लिए शरीर की वसा का सामान्य प्रतिशत क्रमशः 15 व 25 से अधिक नहीं होनी चाहिए। व्यक्तियों द्वारा शरीर की संरचना अथवा संयोजन को मापने के लिए विभिन्न विधियों जैसे—पानी के अन्दर भार अपना स्किनफोल्ड मापन और एन्थ्रोपोमैट्रिक मापन आदि प्रयोग में लाई जाती है इसका अर्थ यह है कि स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि के लिए एक व्यक्ति को आदर्श शरीर भार व वसा प्रतिशत रखना चाहिए।

24. विशेष शिक्षण शिक्षक के योगदान पर प्रकाश डालिए?

उत्तर:— 1. विद्यार्थियों के कौशल का आंकलन करना जिससे वे अपनी जरूरतों का निर्धारण कर सकें और अपने शिक्षण नियोजन को विकसित कर सकें

2. विद्यार्थियों की आवश्यकतानुसार अनुकूलित पाठों का निर्माण करना है।
3. प्रत्येक विद्यार्थी के लिए अलग से शिक्षा का कार्यक्रम विकसित करना।
4. एक विद्यार्थी की क्षमता के अनुसार क्रियाओं की योजना बनना और उनका आयोजन करना तथा उनको बाँटना।
5. प्रत्येक विद्यार्थी के लिए व्यक्तिगत शैक्षिक कार्यक्रम को क्रियान्वित करना, विद्यार्थियों के प्रदर्शन का आंकलन करना और उनकी उन्नति का रिकार्ड रखना।
6. व्यक्तिगत शैक्षणिक कार्यक्रम का पूरे साल नवीनीकरण करना जिससे विद्यार्थियों की उन्नति व लक्ष्य को निर्धारित करने में मदद मिल सके।

25. योगनिद्रा करने से पूर्व एक प्रदर्शनकारी को क्या तैयारी होनी चाहिए?

उत्तर:— योगनिद्रा करने से पहले प्रदर्शनकारी की निम्न तैयारी आवश्यक है।

- (i) प्रदर्शनकारी का पेट पूर्ण रूप से खाली होना चाहिए, क्योंकि खाना खाने के पश्चात् यौगिक क्रियाएँ नहीं करनी चाहिए।
- (ii) योगनिद्रा के वाली जगह का वातावरण पूर्णरूप से शांत, सुरक्षित और साफ-सुथरा होना चाहिए।
- (iii) योगनिद्रा करने के पश्चात् कुछ व्यक्तियों को सर्दी का अनुभव होता है इसलिए उन्हें योगनिद्रा करने वाले स्थान पर हल्का कम्बल या दरी बिछा कर करनी चाहिए।

26. एक अच्छे नेता के किन्हीं तीन गुणों का वर्णन कीजिए?

उत्तर:— एक अच्छे नेता में कई गुणों का होना आवश्यक है।

- (i) **दृढ़ संकल्प तथा समर्पण** :— दृढ़ निश्चयी व्यक्ति अपने उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए उसमें समर्पण से कार्य करने की भावना होना आवश्यक है। एक कार्य के प्रति समर्पित व्यक्ति उस कार्य को उचित समय में कर सकता है।
- (ii) **ईमानदारी** :— एक नेता होने के कारण उसे सभी व्यक्तियों के साथ समान व्यवहार करना चाहिए ईमानदारी को अधिक महत्त्व देना चाहिए क्योंकि एक नेता टीम का नेतृत्व करता है उसकी कथनी और करनी में अन्तर नहीं होना चाहिए हार में भी उसे किसी व्यक्ति विशेष पर टिप्पणी नहीं करनी चाहिए और जीत के संयम से काम करना चाहिए।
- (iii) **अनुशासित एवं जिम्मेदारी**:— एक नेता में अनुशासन और जिम्मेदारी के गुण का होना आवश्यक है। उसे अपने आपको अनुशासन के प्रति समर्पित होना चाहिए, जब नेता अनुशासन में होगा तभी वह टीम को भी अनुशासित कर सकता है।

अथवा

साहसिक खेल क्या है? किन्हीं चार साहसिक खेलों को सूचीबद्ध कीजिए।

उत्तर:— ऐसे खेल जिनमें अत्यधिक रोमांच, जोश, मनोरंजन तथा जोखिम के साथ स्वयं के विरुद्ध अधिक प्रतिस्पर्धा करनी पड़ती है। उन्हें साहसिक खेल कहते हैं।

सूचीबद्ध:—

1. रोककलाइमिंग
2. रिवर-राफ्टिंग
3. सर्फिंग
4. पर्वतारोहण आदि।

27. यदि एक व्यक्ति के शरीर के लम्बाई 1.70 मीटर और उसके शरीर का भार 80 किग्रा. हो तो उसके बी.एम. आई. की गणना कीजिए, तथा उसकी श्रेणी भी बताइए?

उत्तर:— शरीर की लम्बाई = 1.70 मीटर
शरीर का भार = 80 किग्रा.

$$\begin{aligned} \text{बी.एम.आई.} &= \frac{\text{शरीर का भार}}{\text{लम्बाई} \times \text{लम्बाई}} \\ &= \frac{80}{1.7 \times 1.7} \\ &= \frac{8000}{289} = 27.68 \end{aligned}$$

उपरोक्त व्यक्ति का बी.एम. आई. अति भार की श्रेणी में आता है।

28. मांसपेशियों के मुख्य कार्यों को लिखिए?

उत्तर:— मांसपेशियों एक मशीन की तरह कार्य करती हैं ये रसायनिक ऊर्जा को यांत्रिक ऊर्जा बदल देती हैं। मांसपेशियों में रसायनिक परिवर्तनों के कारण संकुचन तथा प्रसार होता है। जो कि कार्य करने साहायक होता है।

मुख्य कार्य :

- (i) शरीर में विभिन्न गतिविधियाँ उत्पन्न करना तथा उन पर नियंत्रण रखना।
- (ii) अस्थि रचना पर अपने प्रभावों एक शक्ति के कारण शरीर की स्वाभाविक मुद्रा बनाए रखना।
- (iii) मानव शरीर उपस्थित अस्थियों के लीवर तथा चरवीं आदि के कार्य को सुविधाजनक बनाना।

अथवा

29. श्वसन प्रणाली के क्या कार्य हैं?

उत्तर:— श्वसन प्रणाली के मुख्य कार्य हैं:—

1. हवा और खून के बीच ऑक्सीजन और कार्बन डाई ऑक्साइड का आदान-प्रदान करने के लिए।
2. ध्वनि उत्पन्न करने के लिए। यह (Vocal chords) की ध्वनि उत्पन्न करने में मदद करता है।
3. रक्त पीएच (PH) को नियमित करने के लिए।
4. कुछ सूक्ष्म जीवाणुओं से रक्षा करने के लिए। श्वसन प्रणाली विभिन्न स्तरों पर शरीर में सूक्ष्मजीव की प्रविष्टि पर रोक लगाता है, इस प्रकार वह वायरस, बैक्टीरिया, आदि जैसे हानिकारक सूक्ष्मजीवों के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करता है।

29. वृद्धि और विकास में अन्तर स्पष्ट कीजिए?

उत्तर:—

वृद्धि	विकास
1. वृद्धि मुख्य रूप से शारीरिक होती है। इसका संबंध व्यक्ति का आकार ऊँचाई तथा भार से होता है मात्रात्मक परिवर्तन है।	1. विकास का संबंध गुणात्मक परिवर्तनों की प्रक्रिया से है। जिसके कारण कार्य कुशलता में सुधार आता है।
2. वृद्धि विकास का एक रूप है जिसका क्षेत्र संकुचित है।	2. विकास का क्षेत्र व्यापक है जो शारीरिक अंगों के साथ व्यक्ति में हुए परिवर्तनों को दर्शाता है।
3. यह लगातार चलने वाली प्रक्रिया नहीं है।	3. यह लगातार चलने वाली प्रक्रिया है तथा जीवन भर चलती है।

30. शैली (Style) पर एक टिप्पणी लिखिए?

उत्तर:— **शैली (Style):**— यह कार्य करने की वह विधि, जो किसी विशेष व्यक्ति अथवा स्वरूप से संबंधित हो उसे शैली कहते हैं। इस प्रकार की विधि वैज्ञानिक सिद्धांत पर आधारित हो भी सकती हैं तथा नहीं भी, शैली एक व्यक्ति इसलिए प्रत्येक खिलाड़ी अपनी विशिष्ट-मन संबंधी, शारीरिक, जैविक क्षमताओं के कारण एवं अलग तरीके के तकनीक को समझता या महसूस करता है। इसी को उसकी शैली (Style) कहा जाता है।

31. शारीरिक शिक्षा के कैरियर के विभिन्न विकल्पों को सूचीबद्ध कीजिए?

उत्तर:— शारीरिक शिक्षा में कैरियर विकल्प—

1. **शिक्षण संबंधित कैरियर (Teaching Related Career)**
 - (अ) प्राथमिक विद्यालय स्तर
 - (ब) माध्यमिक स्तर
 - (स) वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय स्तर
 - (द) महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय स्तर
2. **प्रशिक्षण संबंधी कैरियर (Training Related Career)**
 - (अ) प्रशासन शिक्षा विभाग
 - (ब) शारीरिक शिक्षा विभाग
 - (स) खेल विभाग
 - (द) औद्योगिकमनोरंजन
 - (व) खेल सुविधाओं का प्रबंधन
3. **स्वस्थ्य संबंधी कैरियर (Health Related Career)**
 - (अ) हेल्थ क्लब
 - (ब) एथलैटिक ट्रेनिंग
 - (स) फिजियोथेरेपिस्ट (Physiotherapist)
4. **प्रदर्शन संबंधित कैरियर (Performance Related Career)**
 - (अ) खिलाड़ी के रूप में
 - (ब) अधिकारी के रूप में
5. **संचार माध्यमों के कैरियर (Media Related Career)**
 - (अ) खेल पत्रकारिता (ब) पुस्तक लेखन
 - (स) खेल फोटोग्राफी (द) पुस्तक प्रकाशन
 - (व) खेल प्रसारण

32. प्राचीन ओलंपिक खेलों के उद्भव पर विस्तार से व्याख्या कीजिए।

उत्तर:— खेल विश्व को यूनान की देन कहा जाता है। प्राचीन समय में जीने की कठिन

परिस्थितियों के बीच भी मानव ने खेलों के दूसरा अपना मनोरंजन बनाये रखा। वैसे लिखित इतिहास की जानकारी के अनुसार, प्रथम प्राचीन ओलंपिक खेल 776 ई.पू. ओलंपिया घाटी में शुरू हुए थे। यह खेलों के उद्भव की कई कहानियाँ प्रचलित हैं। कहा जाता है कि एक बार धरती पर अधिकार के लिए देवता ज्यूस ; और देवता क्रोनोस ; के बीच कुश्ती हुआ, जिसमें देवता ज्यूस की विजय हुई। इस खेलों का प्रारंभ होने का कारण चाहे हो भी हो लेकिन कार्यकाल चार वर्ष होता है।

कार्यकारी बोर्ड (Executive Board):— समिति के कार्यकारी बोर्ड में प्रधान, उप प्रधान 10 अन्य सदस्य शामिल होते हैं। यह बोर्ड इसकी व्यवस्था तथा कार्यों को देखती है।

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति के मुख्य कार्य:—

1. समिति द्वारा खेलों के आयोजन स्थल का निर्णय लिया जाता है।
2. यह ओलंपिक खेलों के नियमित समारोह को भी सुनिश्चित करती है।
3. इस समिति द्वारा ओलंपिक के सामान्य कार्यक्रमों के लिए तथा प्रतियोगिताओं को कराने के लिए मौलिक नियमों व विनियमों का निर्धारण करती है।
4. ओलंपिक आंदोलन को प्रभावित करने वाले किसी भी प्रकार के भेदभाव या पक्षपात के विरुद्ध प्रतिरोध करने में यह समिति अग्रसर रहती है।

अथवा

32. शारीरिक पुष्टि के अंगों की व्याख्या कीजिए?

उत्तर:— शारीरिक पुष्टि के अंग निम्नलिखित हैं:—

1. **शक्ति** : किसी भी कार्य करने के लिए कार्य करने की शारीरिक क्षमता शक्ति कहलाती है। मेडिसन बॉल के साथ व्यायाम करना आर्इसोमीट्रिक व्यायाम खींचना आदि शक्ति के उदाहरण हैं।
2. **गति** : यह व्यक्ति की वह योग्यता है जिसके द्वारा एक ही तरह की क्रिया बहुत तेज गति से करता है शरीर के अंगों की अधिकतम घुमाने की क्षमता। गति प्रदर्शन विभिन्न खेलों में भिन्न-भिन्न खेल रूपों में प्रकट होता है, उदाहरण तेजी

से लय के साथ अभ्यास अति धैर्य पुनरावृत्ति व त्वरण दौड़ों का अभ्यास आदि।

3. **सहनदक्षता** : यह कार्य को जारी रखने की योग्यता कहलाती है। इसे आंतरिक बल भी कहते हैं। प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सहनदक्षता का प्रयोग अधिकतम खेलों में होता है यह मध्यम व लंबी दूरी की दौड़ों का अंग है।
4. **लचक** : यह शक्ति के शरीर के जोड़ों में गति की क्षमता है या लचीपन एक संयुक्त संरचना चारों ओर गति की सीमा मांसपेशियों की लंबाई, संयुक्त संरचना और अन्य कारकों से प्रभावित होती हैं इसे फ्लेक्सोमीटर द्वारा मापा जाता है।
5. **तालमेल संबंधी योग्यताएँ** : यह ऐसी योग्यता है जो उसे इस योग्य बनाती है कि वह विभिन्न गति क्रियाएँ सुचारू तथा प्रभावशाली ढंग से कर सके। यह दिशा बदलने की क्षमता व कम समय में गति बिना असंतुलित हुए करने की योग्यता है।

33. एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक की भूमिका विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए क्या है?

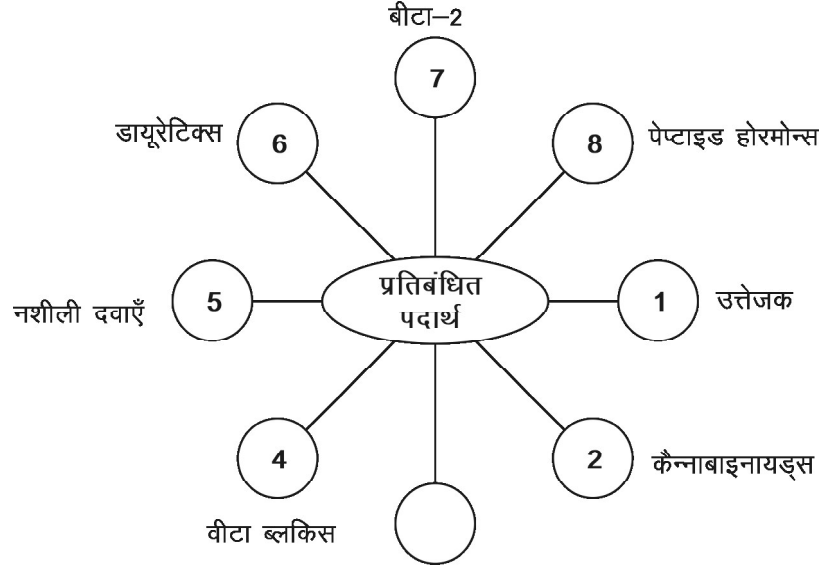
उत्तर:— शारीरिक शिक्षा के शिक्षक को विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए अधिनियम 2016 के अनुसार उन्हें शारीरिक क्रियाओं को कराने के लिए अपने पाठ्यक्रम में बदलाव किया जाना चाहिए तथा उन्हें सामान्य बच्चों की भाँति गतिविधियाँ को कराना चाहिए। किसी विशेष आवश्यकता के लिए विशेष आवश्यकता के लिए विशेष उपकरणों की व्यवस्था की जानी चाहिए।

बाल संबंधी खेल :— विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए ऐसे खेल विशेष ढंग से तैयार किए जाते हैं जिससे कि गामक क्रियाओं में वृद्धि हो सके। शोध कर्ताओं ने पाया जाता है कि बाल, फेंकना, घूर्णन करना आदि क्रियाओं से पेशियों की शक्ति में वृद्धि होती है।

एक शारीरिक शिक्षक बच्चे के अभिभावकों एवं चिकित्सक की मदद से विशेष बच्चे की अक्षमता के आधार पर क्रियाएँ तैयार करना करता है, एवं चिकित्सक की सलाह से उन्हें क्रिन्धावित करता है।

34. खेलों में वर्जित या प्रतिबन्धित पदार्थों के दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से बताइये?

उत्तर:— खिलाड़ी अपने प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए अनेक प्रकार के प्रतिबन्धित पदार्थों का प्रयोग करता है।



1. **उत्तेजक** : उत्तेजक खिलाड़ियों के स्वास्थ्य के स्वास्थ्य के प्रभावित करता है।
 - (i) भूख में कमी, सिरदर्द, तनाव आदि।
 - (ii) रक्त दाब बढ़ जाता है एवं तापमान में बढ़ोत्तरी
 - (iii) सतर्कता को बढ़ाता है
2. **एनाबोलिक स्टीरायड्स** : इसका प्रयोग खिलाड़ी अपनी शक्ति बढ़ाने के लिए करते हैं पर लंबे समय तक इसका प्रयोग करने से निम्नलिखित प्रभाव पड़ते हैं जैसे—
 - (i) चेहरे पर अधिक बाल आना, मासिक धर्म में अनियमितता
 - (ii) मूड का बदलना, तनाव, अधिक गुस्सा आना मानसिक अवसाद (Depressions)
 - (iii) पुरुषों में गंजापन
 - (iv) उच्च रक्त चाप

कन्नाबाइनाइजः—

- (i) एकाग्रता (Concentration) की कमी
- (ii) जीभ, गले, फेफड़ों का (Cancer) कैंसर

- (iii) याद न रहना आदि समस्याएँ में कमी आना
 - (iv) फेफड़ों की क्षमता में कमी होना।
4. **वीटा ब्लाकर्स** : वीटा ब्लाकर्स के सेवन से निम्नलिखित दुष्प्रभाव है जैसे—
- (i) खिलाड़ी की सहनक्षमता में कमी होना
 - (ii) पाचन शक्ति कमजोर होना सिर दर्द होना।
 - (iii) रक्त चाप पेट संबंधी रोगों का होना।
5. **नशीली दवाएँ या नारकोटिक्स** : इन दवाओं के सेवन के खिलाड़ी को कई प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है जैसे:—
- (i) मानसिक और शारीरिक संतुलन बिगड़ना
 - (ii) उल्टी कब्ज आदि।
 - (iii) बहोशी की अवस्था में जाना।
6. **डयूरेटिक्स** : डायूरेटिक्स के सेवन से खिलाड़ी को निम्न समस्याओं को सामाना करना पड़ता है।
- (i) पानी की कमी हो जाती है।
 - (ii) चक्कर आना।
 - (iii) मॉसपेशियों फट जाना।
 - (iv) पोटैशियम की कमी आना।
7. **वीटा-2 ऐगानिस्टस** : वीटा-2 के सेवन से खिलाड़ी को निम्नलिखित समस्याओं का सामना करना पड़ता है जैसे—
- (i) हाथ ठंडे पड़ना, चक्कर आना
 - (ii) सिरदर्द उल्टी आना।
 - (iii) नींद काम आना, अवसाद आदि।

अथवा

प्र. किशोरावस्था में होने वाली समस्याओं के प्रबंधन के बारे में विचार—

उत्तर:— किशोरों की समस्याओं के समाधान के उपाय—

1. **सहानुभूति और स्वतंत्रापूर्ण व्यवहार** : माता-पिता को किशोरों के बदलते व्यवहार के कारण चिंतित होने के बजाय उनके साथ सहानुभूति पूर्ण एवं

स्वतंत्रतापूर्वक व्यवहार पर किशोरों का अधिक नियंत्रण नहीं होता। यह व्यवहार शारीरिक परिवर्तनों के कारण हुए तनाव की वजह से होता है।

2. **घर एवं विद्यालय का स्वस्थ वातावरण** : अगर घर एवं विद्यालय का वातावरण स्वस्थ नहीं होगा जो किशोर अपने लक्ष्य से भटक सकते हैं, गलत आदतों का शिकार बन सकते हैं जैसे जुआ खेलना नशा करना आदि। किशोरों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए घर एवं विद्यालय का उचित वातावरण उपलब्ध कराया जाना चाहिए। किशोरों को विभिन्न प्रकार की मनोरंजन क्रियाओं जैसे नृत्य योग और एरोबियस एवं जिम आदि में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
3. **नैतिक एवं धार्मिक शिक्षा** : घर पर माता-पिता तथा परिवार के बड़े बुजुर्गों द्वारा किशोरों को नैतिक तथा धार्मिक शिक्षा दी जानी चाहिए इससे उनकी व्यवहार संबंधी समस्याओं का निदान किया जा सकता है।
4. **मित्रता पूर्ण व्यवहार** : जब बच्चा किशोरावस्था में पहुँचता है तो माता एवं शिक्षकों को इनके साथ मित्रता पूर्ण व्यवहार रखना चाहिए ताकि वह स्वतंत्रता के व्यवहार संबंधी समस्याओं का निदान किया जा सकता है।
5. **पर्याप्त स्वतंत्रता** : किशोरों को अपनी भावनाएँ और सुझाव व्यक्त करने के लिए पर्याप्त स्वतंत्रता मिलनी चाहिए। उन्हें अपने मित्रों का चुनाव तथा उनके साथ घुमने की स्वतंत्रता होनी चाहिए हालांकि माता-पिता को अपने बच्चों के मित्र के विषय में पूरी जानकारी होनी चाहिए।

नमूना प्रश्न-पत्र
विषय-शारीरिक शिक्षा
कक्षा-XI

समय – 3 घंटे

अंक-70

1. “शारीरिक शिक्षा मानव की शारीरिक क्रियाओं से उत्पन्न ऐसी उपलब्धियाँ हैं, जो किसी विशेष लक्ष्य को लेकर चुनी और कराई गई हो” किसने कहा?

(अ) सी.सी.कोवेल (ब) जे.एफ. विलियम्स व ब्राउनेल
(स) जे.एफ. विलियम्स व ब्राउनेल (द) सी.ए. बूचर

उत्तर:- (ब) जे.एफ. विलियम्स व ब्राउनेल

2. पहले आधुनिक ओलंपिक गेम्स कहाँ हुए?

(अ) एथेंस (ब) अटलांटा
(स) लॉस एंजलेस (द) मैक्सिको

उत्तर:- (अ) एथेंस

3. पहले खेलों इंडिया खेल हुये?

(अ) 2012 (ब) 2014
(स) 2016 (द) 2018

उत्तर:- (द) 2018

4. खेलों इंडिया खेलों में कितने खेल खेलें जाते हैं?

(अ) 14 (ब) 15
(स) 16 (द) 18

उत्तर:- (स) 16

5. IOC अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक कमेटी की स्थापना कब हुई?

(अ) 1886 (ब) 1892
(स) 1894 (द) 1890

उत्तर:— (स) 1894

6. ओलंपिक आदर्श के अनुसार खेलों में जीतना ज़रूरी नहीं बल्कि ज़रूरी है?

- (अ) हारना (ब) भाग लेना
(स) संघर्ष करना (द) आगे निकलना

उत्तर:— (ब) भाग लेना

9. IOC के प्रधान के कार्यकाल की अवधि कितनी होती है?

- (अ) 20 साल (ब) 16 साल
(स) 12 साल (द) 8 साल

उत्तर:— (द) 8 साल

8. शक्ति का विरोध करने वाली क्षमता क्या कहलाती है?

- (अ) गति (ब) शक्ति
(स) सहनशक्ति (द) लचक

उत्तर:— (ब) शक्ति

9. स्वास्थ्य संबंधी पुष्टी का उद्देश्य क्या रोकना है?

- (अ) शक्ति (ब) मोटापा
(स) मधुमेह (द) बीमारी

उत्तर:— (द) बीमारी

10. अनुकूलित शारीरिक शिक्षा केवल विकलांग विद्यार्थियों के लिये ही नहीं अपितु के लिये भी है?

- (अ) आम आदमी
(ब) सभी उम्र वर्गों के लिये
(स) किशोरावस्था
(द) महिलाओं

उत्तर:— (ब) सभी वर्गों के लिये

अथवा

पेराओलंपिक के आदर्श क्या हैं?

- | | |
|------------------|-------------------|
| (अ) गति और भावना | (ब) गति से भावना |
| (स) मानव व गति | (द) भावनात्मक गति |

उत्तर:— (ब) गति में भावना

11. विशेष ओलंपिक भारत का मुख्य उद्देश्य है? किन वर्ग के लिये प्रतियोगिताएँ कराना हैं?

- | |
|--|
| (अ) सिर्फ महिलाओं के लिये |
| (ब) सिर्फ पुरुषों के लिये |
| (स) शारीरिक विकलांग व्यक्तियों के लिये |
| (द) उपरोक्त कोई नहीं |

उत्तर:— (स) शारीरिक विकलांग व्यक्तियों के लिये

12. योगा का अर्थ क्या हैं?

- | | |
|------------|-----------------|
| (अ) परिवहन | (ब) रास्ता देना |
| (स) छोड़ना | (द) जोड़ना |

उत्तर:— (द) जोड़ना

अथवा

योगा का एक महत्त्वपूर्ण कार्य क्या कम करना हैं?

- | | |
|---------------|------------|
| (अ) तनाव | (ब) बुद्धि |
| (स) स्वास्थ्य | (द) क्षमता |

13. प्राणायाम में किस पर नियंत्रण होता है?

- | | |
|---------------|--------------|
| (अ) हँसने पर | (ब) श्वास पर |
| (स) दौड़ने पर | (द) चलने पर |

उत्तर:— (ब) श्वास पर

14. त्राटक क्रियाओं के कितने प्रकार हैं?

- (अ) दो (ब) चार
(स) पाँच (द) छः

उत्तर:— (अ) दो

15. बैरोमीटर का उपयोग किसलिये किया जाता है?

- (अ) रिवर राफिटिंग (ब) सर्फिंग
(स) पैराग्लाइडिंग (द) पर्वतारोहण

उत्तर:— (स) पैराग्नलाइडिंग

16. मापन एक प्रक्रिया है, जिसमें क्या एकत्रित करते हैं?

- (अ) मनचाहे नतीजे (ब) अंकीय मूल्य
(स) महत्त्वपूर्ण जानकारी (द) उपरोक्त कोई नहीं

उत्तर:— (ब) अंकीय मूल्य

अथवा

टैस्ट को आमतौर पर हम कह सकते हैं.....

- (अ) साधन (ब) मापन का साधन
(स) कूजी (द) अ और ब दोनों

उत्तर:— (द) अ और ब दोनों

17. मानवीय ढाँचा किसका बना है?

- (अ) अस्थियाँ (ब) माँसपेशियों
(स) चमड़ी (द) रक्त

उत्तर:— (अ) अस्थियाँ

18. संतुलन बनाए रखने के लिये सेन्टर आफ ग्रेविटि कहाँ होनी चाहिए?

- (अ) आधार रेखा के ऊपर (ब) आधार रेखा के मध्य
(स) आधार रेखा के नीचे (द) उपरोक्त कोई नहीं

उत्तर:— (ब) आधार रेखा के मध्य

19. विकास को हम क्या कर सकते हैं?

- (अ) माप सकते हैं (ब) माप नहीं सकते हैं
(स) दोनों अ और ब (द) उपरोक्त कोई नहीं

उत्तर:— (अ) माप सकते हैं।

अथवा

विकास एक बदलाव है जिसमें ऊँचाई, वजन और बढ़ सकते हैं?

- (अ) शरीर (ब) आकार
(स) मस्तिष्क (द) चर्बी

उत्तर:— (ब) आकार

20. ब्लड डोपिंग एक प्रक्रिया है जिसमें क्या बढ़ जाता है?

- (अ) श्वेत रक्त कोशिकाएँ (ब) हरी कोशिकाएँ
(स) लाल रक्त कोशिकाएँ (द) उपरोक्त कोई नहीं

उत्तर:— (स) लाल रक्त कोशिकाएँ

खंड – 2

1. खेलों इंडिया कार्यक्रम क्या हैं?

उत्तर:— खेलों इंडिया कार्यक्रम खेलों की प्रतिस्पर्धा हैं जिसमें 16 विभिन्न खेलों की प्रतिस्पर्धा होती है इसकी शुरुआत 2018 में नई दिल्ली से हुई। इस कार्यक्रम का उद्देश्य जमीनी स्तर पर मजबूत खेल स्तर बनाना है या हम कह सकते हैं कि खेलों का महत्त्व समझते हुए भारत सरकार ने खेल संस्कृति की शुरुआत करते हुए खेलों इंडिया कार्यक्रम की शुरुआत की। इसके अंतर्गत एक सालाना राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता का आयोजन होता है। व सर्वश्रेष्ठ 1000 खिलाड़ियों को चयनित किया जाता है व 5 लाख रू. की छात्रवृत्ति दी जाती है और उन खिलाड़ियों को बड़ी अंतर्राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं के लिये तैयार किया जाता है।

22. ओलंपिक ध्वज पर टिप्पणी लिखिए?

उत्तर:— बैरन डी. कोबरटीन के सुझाव से सन् 1913 में ओलंपिक ध्वज का निर्माण किया गया पेरिस में 19 जून, 1914 में इसका उद्घाटन किया गया और पहली बार 1920 में एंटवर्प ओलंपिक खेलों के समय ओलंपिक खेल मैदान में फहराया गया। ओलंपिक ध्वज सफेद सिल्क का बना होता है, जिस पर पांच छल्ले आपस में जुड़े हुए होते हैं। ये छल्ले विश्व

के पांच महाद्वीपों को प्रतिनिधित्व करते हैं, जैसे— अमेरिका, यूरोप, आस्ट्रेलिया एशिया और अफ्रीका इन पाँचों छल्लों का रंग अलग-अलग होता है, जैसे— पीला, हरा लाल, नीला और काला। इन छल्लों का आपस में जुड़ा होना सहयोग तथा मैत्री का प्रतीक है। श्वेत रंग शांति का प्रतीक माना जाता है। ओलंपिक ध्वज खेलों को शांति से कराने का सुझाव देता है।

अथवा

ओलंपिक शपथ से आप क्या समझते हैं?

उत्तर:— ओलंपिक शपथ की शुरुआत:— यह शपथ पियरे डी. कोबरटीन ने लिखी जो वर्ष 1920 में एटीवर्प ओलंपिक खेलों का हिस्सा बन गई।

ओलंपिक खेलों में भाग लेने आए सभी एथलीट स्टेडियम में एकत्रित होते हैं तथा ओलंपिक खेलों के उद्घाटन समारोह में सभी एथलीटों द्वारा शपथ ली जाती है। जिस देश में मेजबान देश ओलंपिक खेलों का आयोजन होता है, उस देश का एक प्रतिनिधि झंडा पकड़े हुए आगे आता है। सभी प्रतियोगी, राष्ट्रीय ध्वज को पकड़ने वाले एथलीट भी अपने-अपने स्थान प्रतिनिधि के बाद शपथ को दोहराते हैं—“ हम शपथ लेते हैं कि हम इन ओलंपिक खेलों की स्पर्धा में वफादारी, विनियमों का आदर करते हुए, जो उन्हें नियंत्रित करते हैं, खेलों के गौरव के लिए व अपने राष्ट्र के सम्मान के लिए सच्ची खेल भावना से इन खेलों में भागीदारी के इच्छुक भाग लेंगे और दलों को सम्मान के लिए डोपिंग और मादक पदार्थों के बिना स्वयं को खेल-कूद के प्रति समर्पित करेंगे।”

23. स्वस्थ सकारात्मक जीवन शैली के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

उत्तर:— स्वस्थ सकारात्मक जीवन शैली का महत्त्व निम्नलिखित हैं—

1. **आयु में दीर्घ वृद्धि** : इससे आयु में दीर्घ वृद्धि होती है। इससे व्यक्ति के बूढ़ा होने की प्रक्रिया धीमी पड़ जाती है तथा बूढ़े व्यक्ति के शक्तिशाली और स्वास्थ्य बने रहने में सहायता मिलती है।
2. **ऊर्जा के स्तर में वृद्धि** : इससे शरीर की ऊर्जा स्तर में वृद्धि होती है। एक स्वास्थ्य जीवन शैली वाला व्यक्ति के शक्तिशाली और स्वस्थ बने रहने में सहायता मिलती है।
3. **अवसाद को कम करने में सहायक** : एक स्वास्थ्य जीवन शैली स्तर को स्वरूप शरीर की मनोदशा को नियमित करने वाले अतः स्राव हार्मोन के स्तर में वृद्धि होती है जिससे यह अवसाद को कम करता है।

4. **शारीरिक पुष्टि के स्तर में पुष्टि** : इससे पेशियों के बेहतर समन्वय में सहायता मिलती है। जिससे और अधिक सरल बन जाता है।
 5. **आत्मविश्वास में बढ़ोतरी** : एक स्वस्थ जीवन-शैली से व्यक्ति की पुष्टि के स्तर में बढ़ोतरी होती है। इसकी प्राप्ति के पश्चात् व्यक्ति की अधिक आत्मविश्वास और सचेत हो जाती है।
 6. **तनाव से लड़ने में सहायक** : स्वस्थ जीवन शैली से व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक शक्ति में वृद्धि होती है। और तनाव का मुकाबला करने में सहायक है।
- 24. पैरालिम्पिक खेलों के प्रारंभ उदभव के बारे में संक्षेप में लिखें?**

उत्तर:— द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान लाखों को काफी भीषण पीड़ा से गुजरना पड़ा काफी लोग युद्ध की भीषणता को याद कर काँप उठते थे। इस युद्ध का दर्द समझते हुए सर लुडविंग गल्टमैन से सन् 1948 में लंदन के विभिन्न अस्पतालों में शारीरिक रूप से विकलांग हुए लोगों की प्रतियोगिता का आयोजन किया जो काफी सरल रहा तथा काफी सराहा गया। इसी से प्रेरित 1960 के रोम ओलंपिक के दौरान लूडींग गटमा ने करीब 400 विकलांग खिलाड़ियों को एकत्रित किया और खेलों का आयोजन किया और इन खेलों को पैरालिम्पिकस का नाम दिया गया। अंतर्राष्ट्रीय पैरालिम्पिक संस्था जो कि समर और विंटर ओलंपिक खेलों का आयोजन करती है। इसका मुख्यालय बान जर्मनी में है। अंतर्राष्ट्रीय पैरालिम्पिक का तीन रंगों लाल, नीला, और हरा शामिल है तथा इसका है।

अथवा

एकीकृत व समग्र शारीरिक शिक्षा के सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए?

- उत्तर:—**
1. यह शारीरिक शिक्षा के विभिन्न उपविषयों के पारस्परिक संबंधों पर आधारित होनी चाहिए।
 2. यह सभी व्यक्तियों की आवश्यकतानुसार होनी चाहिए।
 3. इसे वर्तमान व भावी समाज की आवश्यकताओं से निपटने से सक्षम होना चाहिए।
 4. इसे शारीरिक शिक्षा की व्यापक एवं गहरी जानकारी उपलब्ध कराने में सक्षम होना चाहिए।
 5. इसे पुष्टि सुयोग्यता को विकसित करने योग्य होना चाहिए।
 6. इसे व्यक्तियों का सामाजिक व भावनात्मक विकास को सीखने योग्य होना चाहिए।
- 25. ?**

उत्तर:— ?

26. ?

उत्तर:- ?

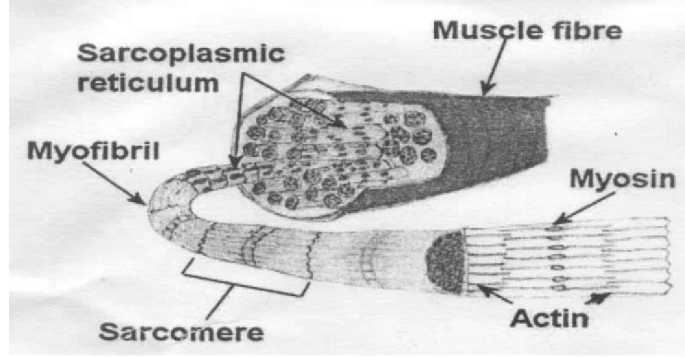
27. खेलों में परीक्षण एवं मापन के महत्त्व को विस्तार से लिखें?

उत्तर:- खेल व शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में परीक्षण एवं मापन की मुख्य भूमिका होती है। खेलों में परीक्षण एवं मापन का महत्त्व इस प्रकार है-

1. **उद्देश्य निर्धारित करना** : परीक्षण एवं मापन आवश्यकताओं के अनुसार लक्ष्य को निर्धारित करने में मदद करते हैं। परीक्षण एवं मापन की तकनीक अपनाने से शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों को खिलाड़ी द्वारा खेलों में प्रगति की सही जानकारी मिलती है।
2. **खिलाड़ियों का मूल्यांकन** : खेल व शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में परीक्षण एवं मापन डेटा संग्रह में मदद करते हैं। जो भविष्य में खिलाड़ियों की क्षमता को अलग को दर्शाता है। यह खिलाड़ियों को उनके खेल प्रदर्शन को और अच्छा करने में प्रोत्साहित करते हैं।
3. **शिक्षण प्रणाली का मूल्यांकन** : परीक्षण एवं मापन एक ऐसा वैज्ञानिक साधन है जिसे अपनाने से शिक्षकों को खिलाड़ियों पर सही पध्ति का प्रयोग करने में मदद मिलती है। ताकि वांछित परिणाम प्राप्त किये जा सकें।
4. **क्षमताओं एवं योग्यताओं की जानकारी** : परीक्षण एवं मापन के द्वारा शिक्षकों को खिलाड़ियों एवं योग्यताओं की जानकारी मिलती है जिसके आधार पर वे स्वास्थ्य कार्यक्रम बना सकते हैं।
5. **खिलाड़ियों की आवश्यकताओं की जानकारी** : परीक्षण एवं मापन के द्वारा खिलाड़ियों के आवश्यकताओं की सही जानकारी का पता चलता है तथा किस क्षेत्र में कितना प्रयास करना है इसकी जानकारी भी परीक्षण एवं मापन द्वारा प्राप्त होती है।

28. एक चित्र की मदद से मांसपेशियों की संरचना के बारे में बताएं?

उत्तर:- शरीर में लगभग 600 स्वैच्छिक मांसपेशियाँ हैं। प्रत्येक मांसपेशी हजारों लंबे और संकीर्ण मांसपेशियों की कोशिकाओं की कोशिकाओं से बनी होती है जिसे मांसपेशी फाइबर कहा जाता है ये मांसपेशी फाइबर बंडलों में व्यवस्थित और संयोजी ऊतक के एक कठिन परत के भीतर संलग्न होती है। हर मांसपेशी सूक्ष्म आगे (फाइबर) की बहुत बड़ी संख्या से बना होता है जिसे कहते हैं और मायोसिन नामक प्रोटीन अणुओं से बने होते हैं।



29. बाह्य और आंतरिक श्वसन के बारे में बताएं।

उत्तर:— साँस लेना और छोड़ना बाहरी श्वसन की दो प्रक्रियाएँ हैं। श्वास प्रक्रिया के दौरान साँस करते लेते समय आक्सीजन रक्त के साथ मिल जाती है। साँस छोड़ते समय कार्बन डाइऑक्साइड रक्त के रक्त निकल जाती है। इस तरह रक्त शुद्ध हो जाता है। बाहरी श्वसन प्रक्रिया फेफड़ों में होती है।

आंतरिक श्वसन की प्रक्रिया ऊतकों और कोशिकाओं में होती है। आक्सीजन से पूर्ण रक्त ऊर्जा उत्पादन की प्रक्रिया के दौरान ऊतकों और कोशिकाओं में प्रयोग किया जाता है और कार्बन डाइऑक्साइड ऊतकों और कोशिकाओं में प्रयोग किया जाता है और कार्बन डाइऑक्साइड ऊतकों और कोशिकाओं से रक्त फेफड़ों तक पहुँचा दी जाती है।

30. वृद्धि और विकास में क्या अंतर है?

उत्तर:— वृद्धि और विकास में अन्तर:

वृद्धि	विकास
1. वृद्धि परिणात्मक है	1. विकास परिणात्मक के साथ-साथ भी गुणात्मक है।
2. वृद्धि के अंतर्गत शरीर के अंग, जैसे मस्तिष्क, वजन, लम्बाई, आकार, आकृति आते हैं।	2. विकास में शारीरिक परिवर्तनों के साथ-साथ सामाजिक तथा भावनात्मक परिवर्तन समाहित है।
3. वृद्धि को देखा और महसूस किया जा सकता है।	3. विकास केवल परिपक्व व्यवहार के द्वारा मापा जा किया जा सकता है और वह अदृश्य है।
4. वृद्धि के साथ-साथ यह आवश्यक नहीं कि विकास भी हो।	4. विकास बिना वृद्धि के भी संभव है।

31. गरमाने के मार्गदर्शक सिद्धांत संक्षेप में लिखिए?

उत्तर:— गरमाने के मार्गदर्शक सिद्धांत निम्नलिखित प्रकार से है।

1. साधारण से विशेष
2. ऐसे व्यायाम जिससे शरीर के सभी अंगों का व्यायाम हो सके।
3. खिंचाव वाले तथा ढीले व्यायाम भी करने चाहिए।
4. शरीर को इतना गरमाना आवश्यक है जितने से शरीर के तापमान में वृद्धि हो सके।
5. गरमाना खेल क्रिया अथवा खेल के अनुसार होना चाहिए।
6. गरमाने में खेल से संबंधित क्रियाओं वाले व्यायाम अवश्य होने चाहिए।
7. गरमाना सही समय पर ही होना चाहिए।
8. गरमाना आयु तथा लिंग के अनुसार होना चाहिए।

खण्ड – (स)

31. शारीरिक शिक्षा में कैरियर विकल्प क्या है?

उत्तर:— 1. शिक्षण संबंधित कैरियर (Teaching Related Career)

- (i) प्राथमिक विद्यालय स्तर
- (ii) माध्यमिक विद्यालय स्तर
- (iii) वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय स्तर
- (iv) महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय स्तर

2. प्रशिक्षण संबंधी कैरियर : (Training Related Career)

- (i) प्रशासन शिक्षा विभाग
- (ii) शारीरिक शिक्षा विभाग
- (iii) खेल विभाग
- (iv) औद्योगिकमनोरंजन
- (v) खेल सुविधाओं का प्रबंधन

3. स्वस्थ संबंधी कैरियर : (Health Related Career)

- (i) हेल्थ क्लब

- (ii) एथलैटिक ट्रेनिंग
 - (iii) फिजियोथैरेपिस्ट (Physiotherapist)
4. प्रदर्शन संबंधित कैरियर : (Performance Related Career)
- (i) खिलाड़ी के रूप में
 - (ii) अधिकारी के रूप में
5. संचार माध्यमों के कैरियर : (Media Related Career)
- (i) खेल पत्रकारिता
 - (ii) पुस्तक लेखन
 - (iii) खेल फोटोग्राफी
 - (iv) पुस्तक प्रकाशन
 - (v) खेल प्रसारण

अथवा

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य क्या हैं?

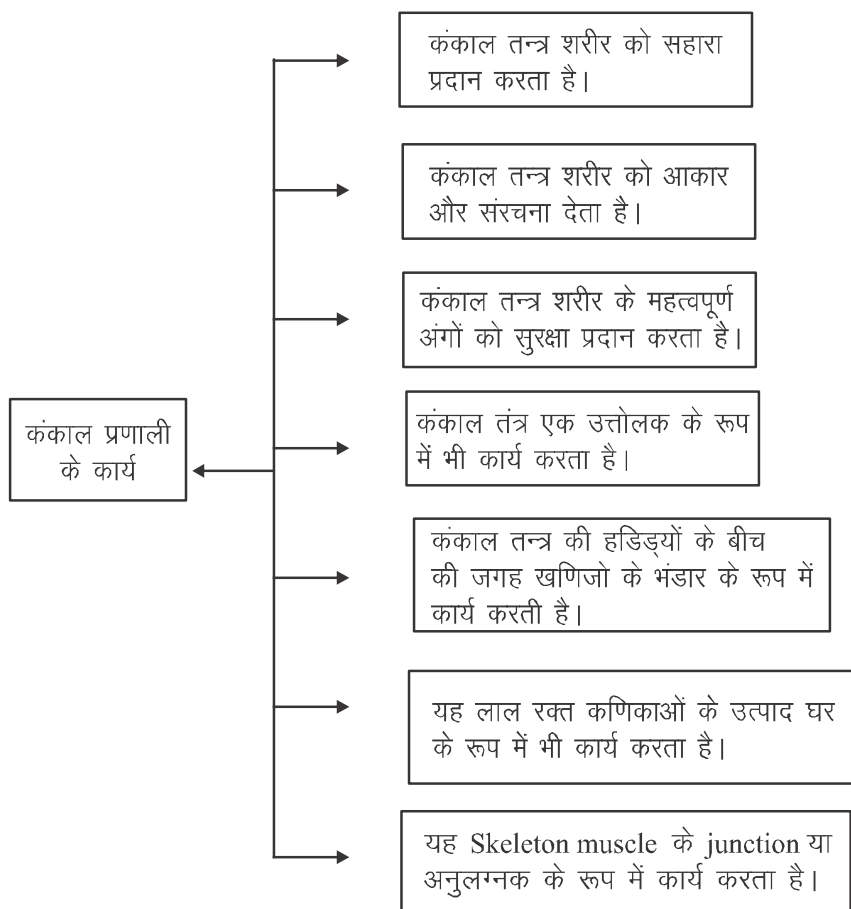
उत्तर:— शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. शारीरिक विकास : (Physical Development) शारीरिक संस्थानों जैसे रक्तसंचार श्वसन संस्थान, स्लायु—प्रणाली मांसपेशीय संस्थान और पाचन—प्रणाली का विकास करती है।
2. मानसिक विकास : (Mental Development) इसका उद्देश्य सामाजिक गुणों का विकास संबंधित ही शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में ऐसी कई क्रियाएँ होनी चाहिए जो मास्तिष्क को जागरूक करे, ध्यान मग्न करे, और सही मापदंड दे।
3. सामाजिक विकास : (Social Development) इसका उद्देश्य सामाजिक गुणों का विकास से है जो कि जीवन में अच्छे समायोजन के लिए जरूरी है। यह सहयोग, सम्मान, अच्छा खेल संयम, खेलने की भावना, सात्वना इत्यादि गुणों को सीखने में सहायक होता है।
4. नाड़ी संस्थान तथा मांसपेशीय संस्थान में समन्वय : (Neuro Muscular Development) इसका उद्देश्य नाड़ी संस्थान व मांसपेशियाँ संस्थान के मुख्य समन्वय स्थापित करने के लिए अवसर देती है।

5. **भावनात्मक विकास (Emotional Development)** : शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति का भावनात्मक विकास या संवेगात्मक विकास करना भी है। व्यक्ति में अनेक भावनाएं या संवेग होते हैं जैसे खुशी, आशा, ईर्ष्या घृणा डर दुःख क्रोध, आश्चर्य कामुकता तथा एकाकी आदि। इन संवेगों के ऊपर व्यक्ति का उचित नियंत्रण न हो तो वह असामान्य व अनियंत्रित हो जाता है।

32. कंकाल प्रणाली और उसके कार्य लिखिए?

उत्तर:— कंकाल प्रणाली हमारे शरीर की हड्डियों की रूप रेखा है। यह वयस्क शरीर में 206 हड्डियाँ होती हैं।



33. संचार प्रणाली क्या है? इसके कार्य पर प्रकाश डालिये व रक्त के क्या कार्य हैं?

उत्तर:— संचार प्रणाली:— शरीर के विभिन्न भागों के बीच सामग्री का परिवहन संचार प्रणाली कहलाता है। यह हृदय, रक्त वाहिकाओं, धमनियों, कोशिकाओं नसों (Venules) और तरल पदार्थ से मिलकर बना होता है।

हृदय की संरचना

हृदय मुट्ठी के आकार का है। इसके चार कक्ष होते हैं। यह रक्त वाहिकाओं के माध्यम से शरीर के विभिन्न भागों से अशुद्ध/ऑक्सीजन रहित रक्त इकट्ठा करता है और शुद्ध/ (Oxygenation) के बाद शरीर के विभिन्न भागों में शुद्ध/ऑक्सीजन युक्त रक्त की आपूर्ति करता है।

हृदय के कार्य: शरीर में रक्त का प्रवाह करता है। हृदय संकुचन की प्रक्रिया तथा कार्य दबाव पंप की तरह होता है जिसके कारण रक्त हृदय से निकलकर धमनियों द्वारा शरीर के विभिन्न भागों में पहुँचाता है।

उत्तर:— रक्त के महत्वपूर्ण कार्य है:—

1. ऊतकों के लिए फेफड़ों से ऑक्सीजन का परिवहन और ऊतकों से कार्बन डाइऑक्साइड का परिवहन फेफड़ों तक करना।
2. रक्त आंतों से अवशोषित सामग्री को विकास, ऊर्जा और सुधार प्रक्रिया के लिए कोशिकाओं और ऊतकों तक पहुँचाता है।
3. यह सेलुलर गतिविधि के अपशिष्ट उत्पादों का वहन करती है और उन्हें उत्सर्जन के लिए गुर्दे, फेफड़े और आंतों तक पहुँचाता है।
4. यह जरूरत के स्थान के लिए हार्मोन, विटामिन और अन्य रसायनों का वाहन करता है।
5. यह शरीर में पानी के संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है।
6. यह शरीर को तापमान को नियंत्रित करता है।
7. एक रक्षात्मक तंत्र के रूप में सफेद रक्त कोशिकाओं का वहन करती है।

अथवा

प्रशिक्षण क्या है? इसके किन्हीं चार सिद्धांत लिखिए?

उत्तर:— खेल प्रशिक्षण का अर्थ:— खेल प्रशिक्षण नियोजित व्यायाम अथवा खिलाड़ी द्वारा विशेष रूप में प्रतियोगिताओं के लिए तैयारी से लिया जाता है दूसरे शब्दों में “खेल प्रशिक्षण नियोजित व्यायामों के माध्यम से खिलाड़ी को विशेष दवाबों के अनुकूल होने के साधन जुटाता है।” खिलाड़ी की इस प्रकार अनुकूलन से भविष्य में और अधिक प्रशिक्षण भार सहने की तैयारी हो जाती है।

प्रशिक्षण की विचारधारा (Concept of Training)

खेल किसी उपलब्धि अथवा प्रतियोगिता की तैयारी के लिए बदलाव के साथ-साथ किसी प्रतियोगिता की तैयारी हेतु प्रशिक्षण विधियों, एवं नई तकनीकों के प्रयोग के आए दिन नए कीर्तिमान स्थापित किए जा रहें। भार प्रशिक्षण (Weight Training) विधि को अपनाने से बहुत ही उत्साह बर्धक परिणाम सामने आए हैं। अतः यह कहना गलत नहीं होगा हक के अनुसार “खेल प्रशिक्षण किसी खेल या प्रतियोगिता के लिए वैज्ञानिक सिद्धांतों एवं तथ्यों पर आधारित एक अनिवार्य प्रक्रिया है जो खिलाड़ी को उच्चतम प्रदर्शन के योग्य बनाती है।

खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत (Principles of Sports training)

1. निरंतरता का सिद्धांत
2. अतिभार का सिद्धांत
3. व्यक्तिगत भेद का सिद्धांत
4. सामान्य व विशिष्ट तैयारी का सिद्धांत
5. प्रगति क्रम का सिद्धांत
6. विशिष्टता का सिद्धांत
7. विविधता का सिद्धांत
8. गर्माने व ठण्डा होने का सिद्धांत
9. आराम तथा पुनः शक्ति प्राप्ति का सिद्धांत

34. स्थापित्व के सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए?

उत्तर:— (i) सहारे के लिए चौड़ा आधार:— अधिक स्थिरता लाने के लिए हमें आधार को चौड़ा करना चाहिए एवं गुरुत्व केन्द्र को नीचे लाना चाहिए। जैसे—

(क) रक्षात्मक खेलने के लिए वालीबाल खिलाड़ी अर्धबैठक बनाते हुए अपनी स्थिति बनाता है।

(ख) एक वास्केट बाल खिलाड़ी कंधे के बराबर पैर खेलकर बैठक में आ जाता है तथा विपक्षी खिलाड़ी को चकमा देकर बाल छीन कर आगे बढ़ जाता है।

(ग) एक गोल्फ खिलाड़ी पैर खोलकर चौड़ा आधार बनाता है।

(घ) एक फुटबाल खिलाड़ी 'Tackling' करते हुए विपक्षी खिलाड़ी को चकमा देता है।

(i) स्थिरता शरीर के भार के आनुपातिक होती है :-

जिस व्यक्ति या वस्तु का भार अधिक होता है उनकी स्थिरता भी अधिक होती है।

उदाहरण:- एक पतले व्यक्ति की अपेक्षा भारी व्यक्ति को हिलाना, मुश्किल होता है। इसी सिद्धांत के आधार पर कुश्ती, बाक्सिंग, जूडो आदि खेल शरीर के भार के अनुसार किए जाते हैं।

(iii) गुरुत्व केन्द्र आधार पर मध्य में होता है तब अधिक स्थिरता रहती है। जैसे खेल में मुद्रा (Stance) बनाना Balancing beam पर मुद्रा लेना।

(iv) गुरुत्व केन्द्र नीचे रखने से स्थायित्व बढ़ जाता है :

एक कुश्ती लड़ने वाली पहलवान अधिक स्थायित्व के लिए अर्धबैठक या (SemiCrouched) स्थिति में आ जाता है।

