कक्षा
10

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा
कक्षा 10

शारीरिक शिक्षा

कक्षा– 10

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

पाठ्यक्रम निर्माण समिति

शारीरिक शिक्षा

संयोजक

डॉ. गंगाश्याम गुर्जर
निदेशक, शारीरिक शिक्षक
राजकीय राजर्षि महाविद्यालय, अलवर

सदस्य

1. **श्री भँवर नरेन्द्र सिंह**
प्राध्यापक, शारीरिक शिक्षक
राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय
मालपुरा (टोंक)

2. **श्री बिरदी चन्द वैष्णव**
शारीरिक शिक्षक
राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय
केकड़ी (अजमेर)

3. **श्री विष्णु सिंह राठौड़**
शारीरिक शिक्षक
राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय
दातानगर (अजमेर)

4. **श्री गंगा विष्णु विश्नोई**
प्रांत निरीक्षक
'श्रुतम्', आदर्श विद्या मंदिर, केशव परिसर,
कमला नेहरु नगर, जोधपुर

पाठ्यक्रम समिति

शारीरिक शिक्षा

कक्षा– 10

संयोजक

नेमीचन्द शर्मा
निदेशक शारीरिक शिक्षा
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, सुजानगढ़, चूरू

लेखकगण

मोहन राजपुरोहित
शारीरिक शिक्षक
रा.उ.मा. वि. खड़ात, सिरोही

डॉ. रेखा शर्मा
शारीरिक शिक्षक
रा0मा0वि0 लाड़पुरा, अजमेर

श्रीमती कुसुम राजावत
शारीरिक शिक्षक
रा.उ.मा.वि. कलेशान, अलवर

दो शब्द

विद्‌यार्थी के लिए पाठ्‌यपुस्तक क्रमबद्ध अध्ययन, पुष्टीकरण, समीक्षा और आगामी अध्ययन का आधार होती है। विषय-वस्तु और शिक्षण-विधि की दृष्टि से विद्‌यालयी पाठ्‌यपुस्तक का स्तर अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हो जाता है। पाठ्‌यपुस्तकों को कभी जड़ या महिमामण्डित करने वाली नहीं बनने दी जानी चाहिए। पाठ्‌यपुस्तक आज भी शिक्षण-अधिगम-प्रक्रिया का एक अनिवार्य उपकरण बनी हुई है, जिसकी हम उपेक्षा नहीं कर सकते।

पिछले कुछ वर्षों में माध्यमिक शिक्षा बोर्ड के पाठ्‌यक्रम में राजस्थान की भाषागत एवं सांस्कृतिक स्थितियों के प्रतिनिधित्व का अभाव महसूस किया जा रहा था, इसे दृष्टिगत रखते हुए राज्य सरकार द्वारा कक्षा-9 से 12 के विद्यार्थियों के लिए माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान द्वारा अपना पाठ्‌यक्रम लागू करने का निर्णय लिया गया है। इसी के अनुरूप बोर्ड द्वारा शिक्षण सत्र 2016-17 से कक्षा-9 व 11 तथा सत्र 2017-18 से कक्षा-10 व 12 की पाठ्‌यपुस्तकें बोर्ड के निर्धारित पाठ्‌यक्रम के आधार पर ही तैयार कराई गई हैं। आशा है कि ये पुस्तकें विद्‌यार्थियों में मौलिक सोच, चिंतन एवं अभिव्यक्ति के अवसर प्रदान करेंगी।

प्रो. बी.एल. चौधरी
अध्यक्ष
माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

प्रस्तावना

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर द्वारा शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा विषय को अनिवार्य विषय के रूप में लागू किया गया है। बोर्ड द्वारा गठित इस विषय की पाठ्यक्रम समिति द्वारा नवीन पाठ्यक्रमानुसार विद्यार्थियों की आवश्यकता को ध्यान में रखकर अथक मेहनत के साथ पुस्तक लेखन किया गया है।

पुस्तक में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व तथा व्यायाम के मानव शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव को समझाया गया है। स्वास्थ्य शिक्षा के अर्थ एवं उद्देश्यों को, स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं तथा उनके निराकरणों एवं संतुलित भोजन के कब खायें, कब नहीं खायें व कितना खायें के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी विद्यार्थियों की दी गई है।

वर्तमान जीवन शैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव एवं जीवन मूल्यों की शिक्षा में आवश्यकता तथा योगासन, प्राणायाम की जीवन में महत्ता आदि की भी पुस्तक में छात्रों को उपयोगी जानकारी दी गई है। साथ ही जिम्नास्टिक्स एवं पिरामिड तथा प्रचलित व्यायामों, प्रमुख खेलों का चित्र सहित वर्णन भी किया गया है।

पुस्तक शिक्षकों व विद्यार्थियों हेतु पूर्ण उपयोगी बनें ऐसा प्रयास किया गया है। फिर भी शिक्षाविद्ों, शारीरिक शिक्षकों तथा विद्यार्थियां के अमूल्य सुझाव सदैव अपेक्षित है।

नेमीचन्द शर्मा

पाठ्यक्रम

शारीरिक शिक्षा

कक्षा– 10

समय –2 घण्टे		अंक – 100
इकाई विषयवस्तु	कालांश	अंक
सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र		
1. शारीरिक शिक्षा : अर्थ एवं इतिहास	3	6
2. शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व	3	4
3. मानव शरीर पर व्यायाम का प्रभाव	4	8
4. भारत के प्राचीन खेल एवं परम्पराए	4	10
5. स्वास्थ्य शिक्षा : अर्थ एवं उद्देश्य	3	6
6. स्वास्थ्य समस्याएँ एवं निराकरण	3	4
7. संतुलित भोजन (कब खाये, कितना खाये।)	3	4
8. वर्तमान जीवन शैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव	3	3
9. जीवन मूल्य शिक्षा	2	3
10. प्रमुख खेल पुरस्कार एवं प्रसिद्ध खिलाड़ी	2	2
		50
क्रियात्मक गतिविधियाँ		
11. योग– आसन एवं प्राणायाम	6	12
12. विद्यालय में प्रचलित व्यायाम	8	12
(क) सामान्य व्यायाम (i) खड़े हुए (ii) बैठे हुए		
(ख) साधन युक्त व्यायाम (i) झण्डी (पताका) योग (ii) दण्ड (लाठी) योग		
13. जिमनास्टिक्स एवं पिरामिड	2	7
14. मनोरंजनात्मक एवं शैक्षणिक खेल	4	7
15. प्रमुख खेल (फुटबॉल, कुश्ती, जूडो, हैण्डबॉल)	6	12
16. शारीरिक क्षमता परीक्षण (बेट्री टेस्ट) वर्ष में 2 बार सत्रारम्भ (जुलाई–अगस्त) एवं सत्रांत (जन–फर.) मूल्यांकन कर विद्यालय स्तर पर अभिलेख संधारण किया जावें एवं श्रेणी निर्धारण किया जावें।	4	–
		50
	योग	100

विषय सूची

क्र.सं.	अध्याय	पृष्ठ संख्या
1.	शारीरिक शिक्षा : अर्थ एवं इतिहास **Meaning & History of Physical Education**	01-06
2.	शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व **Need and Importance of Physical Education**	07-10
3.	मानव शरीर पर व्यायाम का प्रभाव **Effect of Exercise on Human Body**	11-19
4.	भारत के प्राचीन खेल एवं परम्पराएँ **Ancient Indian Games and Traditions**	20-23
5.	स्वास्थ्य शिक्षा : अर्थ एवं उद्देश्य **Meaning and Aims of Health Education**	24-27
6.	स्वास्थ्य समस्याएँ एवं निराकरण **Health Problems and Remedies**	28-32
7.	संतुलित भोजन (कब खाये, कितना खाये) **Balanced Diet (When and How Much)**	33-42
8.	वर्तमान जीवन शैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव **Effect of Modern Life Style on Health**	43-47
9.	जीवन मूल्य शिक्षा **Value Based Education for Life**	48-52
10.	प्रमुख खेल पुरस्कार एवं प्रसिद्ध खिलाड़ी **Major Sports Awards and Famous Sports Personalities**	53-63

क्रियात्मक गतिविधियाँ

(Operative Activities)

11. योग– आसन एवं प्राणायाम 64-71

Yoga (Asana and Pranaayam)

12. विद्यालय में प्रचलित व्यायाम 72-79

In Practice Exercise in Schools

(क) सामान्य व्यायाम **General Exercise**

(i) खड़े हुए **Standing**

(ii) बैठे हुए **Sitting**

(ख) साधन युक्त व्यायाम **Exercise with Accessories**

(i) झण्डी (पताका) योग **Flag Yoga**

(ii) दण्ड (लाठी) योग **Stick Yoga**

13. जिमनास्टिक्स एवं पिरामिड 80-86

Gymnastics and Pyramid

14. मनोरंजनात्मक एवं शैक्षणिक खेल 87-91

Recreation and Educational Games

15. प्रमुख खेल (फुटबॉल, कुश्ती, जूडो, हैण्डबॉल, ताइक्वान्डो, तैराकी) 92-118

Major Games (Football, Wrestling, Judo, Handball, Taekwando, Swimming)

16. शारीरिक क्षमता परीक्षण (बेट्री टेस्ट) 119-124

Physical Fitness Test (Battery Test)

अध्याय 1
शारीरिक शिक्षा अर्थ एवं इतिहास
(Meaning and History of Physical Education)

संसार के लोगो के लिए शारीरिक शिक्षा की धारणा नई नही है। वास्तव में शारीरिक शिक्षा प्राचीन काल में भी मौजूद थी। शारीरिक शिक्षा शब्द का प्रयोग शारीरिक क्रियाओं के लिये किया जाता रहा है क्योकि शारीरिक शिक्षा परमात्मा की सर्वोतम रचना मनुष्यों के लिये अत्यावश्यक है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। स्वस्थ शरीर कैसे रहे इस हेतु शारीरिक शिक्षा के ज्ञान की जानकारी प्रत्येक इंसान के लिये जरुरी है। जन्मोपरान्त शिशु इस धरती पर सबसे असहाय परन्तु साथ ही सबसे अधिक संस्कार और शिक्षा ग्रहण करने वाला प्राणी होता है। पैदा होते ही उसको किसी भी अवस्था में व्यवहार करना नहीं आता, परन्तु मनुष्य जीवन में प्रत्येक इंसान के लिये शरीर की शिक्षा के रुप में शारीरिक शिक्षा का ज्ञान प्रथम पाठशाला यानि परिवार से होता है तत्पश्चात विद्यार्थी जीवन में विद्यालय से शिक्षा प्राप्त कर वह अपने आपको स्वस्थ एवं बलिष्ठ रखता है।

शारीरिक शिक्षा का अर्थ

शारीरिक शिक्षा का अर्थ शरीर के सर्वागीर्ण विकास की शिक्षा से है जो शारीरिक विकास से प्रारम्भ होकर सम्पूर्ण शरीर को उत्तम रखनें हेतु प्रदान की जाती है। जिसकी बदौलत उत्तम स्वास्थ्य रखने की शारीरिक रुप से बलिष्ठ बनाने की व मानसिक रुप से शारीरिक शिक्षा सक्षमता प्राप्त कराने की शिक्षा है। शारीरिक शिक्षा प्रत्येक व्यक्ति को शारीरिक मानसिक और भावात्मक रुप से तन्दुरुस्ती प्रदान करने वाली शिक्षा है।

शारीरिक शिक्षा की परिभाषाएँ

सुभाष चन्द्र के अनुसार ''शारीरिक शिक्षा वह शिक्षा है जिससे व्यक्ति मन वचन कर्म से अपनी आयु के अनुसार बिना थके अपने कार्य को लम्बे समय तक सुचारु रुप से कर सके''।

अर्जुन सिह सोंलकी के अनुसार, ''शारीरिक शिक्षा बच्चो के सम्पूर्ण व्यक्तित्व को प्रकाशित करने की रोशनी है''।

हेमलता रावल के अनुसार ''शरीर से संबधित विभिन्न गतिविधियों व उसे करने की सही तकनीकों के विषय में ज्ञान व जागरुकता उत्पन्न करना शारीरिक शिक्षा है''।

मोहन राजपुरोहित के अनुसार ''मानव शारीर के सर्वांगिण विकास एवं उत्तम स्वास्थ्य प्राप्ति का आधार शारीरिक शिक्षा है''।

भारतीय शारीरिक शिक्षा एवं मनोंरंजन के केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड के अनुसार, ''शारीरिक शिक्षा शिक्षा ही है। यह वह शिक्षा है जो बच्चों के सम्पूर्ण व्यक्तित्व तथा उसकी शारीरिक प्रक्रियाओं द्वारा उसके शरीर मन एवं आत्मा की पूर्णरुपेण विकास हेतु दी जाती है''।

उपर्युक्त परभिाषाओ के आधार पर यह कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का एक अभिन्न अंग है। उत्तम स्वास्थ्य के लिये मनुष्य के लिये अत्यावश्यक है। शारीरिक शिक्षा केवल

शरीर की शिक्षा ही नही अपितु सम्पूर्ण शरीर का ज्ञान है। वास्तव में शारीरिक शिक्षा बालक की वृद्वि एवं विकास में सहायक है। जिसके पालन से उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती हें तथा स्वस्थ्य एवं खुशहाल जीवन व्यतीत हो सकता है।

निष्कर्ष रुप में अन्त में हम यह कह सकते है कि शारीरिक शिक्षा मात्र शारीरिक विकास में ही उपयोगी न होकर मानसिक,सामाजिक और संवेगात्मक विकास में सहायक है एवं उत्तम स्वास्थ्य प्राप्ति का आधार है।

शारीरिक शिक्षा का इतिहास

शारीरिक शिक्षा का इतिहास प्राचीन काल से ही विद्यमान है भारत वर्ष में शारीरिक शिक्षा का प्राचीन काल से महत्वपूर्ण स्थान है। विश्व की सबसे पुरानी व्यायाम प्रणाली भारत की है। जिस समय यूनान, स्पार्टा और रोम मे शारीरिक शिक्षा के क्षैत्र में झिलमिलाते हुये तारे का अभ्युदय हो रहा था उससे पूर्व भारत में वैज्ञानिक आधार पर शारीरिक शिक्षा का प्रचलन था। आश्रमों तथा गुरुकुलो में अखाडो एवं व्यायामशालाओं में विद्यार्थी गृहस्थी व सन्यासी व्यायाम का अभ्यास करते थे। इन व्यायामों में दण्ड बैठक, मुगदर, गदा, नाल, धनुर्विद्या, मुष्टी, वज्रमुष्टी, आसन, प्राणायाम, सूर्य नमस्कार, नवली, नैती, धोती ,वस्ती सहित अनेक क्रियाए होती थी।

भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास

पुण्य भूमि भारत वर्ष में शारीरिक शिक्षा का इतिहास अति प्राचीन है क्योकि सभी विद्याओं में भारत विश्व गुरु रहा है। निरोगी काया को पहला सुख माना गया। भारत के अनेक ऋषियों ने आदिकाल मे कहा **'शरीरमांध खलु धर्म साधनम'** अर्थात् यह शरीर ही धर्म का श्रेष्ठ साघन है और उत्तम शरीर शारीरिक शिक्षा से ही प्राप्त होता है।

भारत वर्ष में शारीरिक शिक्षा की जानकारी वेद संहिताओं , उपनिषदों, रामायण ,महा भारत आदि ग्रन्थों में भी प्राप्त होंती है कुछ श्लोको में देवताओ के शरीर रूपी आकार का वर्णन आता है। जिससे यह बात पुष्ट होती है कि लोगो को अपने शरीर के बारे में ज्ञान था शारीरिक रुप से हष्ट–पुष्ट होने के ज्ञान की सम्पूर्ण जानकारी सतयुग काल, त्रेता युग, द्वापर युग में मिलती है महर्षि पंतजलि के योग, प्राणायाम, आसन से विस्तृत शारीरिक शिक्षा की जानकारी मिलती है। जिससे व्यक्ति शारीरिक बलिष्ठता ही नही बल्कि आत्मिक उन्नति प्राप्त कर अपनी आत्मा को परमात्मा से जोडने का सामर्थ्य प्राप्त कर लेता था। दिव्य दृष्टि की शिक्षा प्राप्त कर लेता था **महर्षि वाल्मिकि** ने शारीरिक शिक्षा के माध्यम से दिव्य दृष्टि को प्राप्त कर लिया था। महाभारत युद्व का आखो देखा हाल नैत्रहीन **राजा धतृराष्ट्र** को **संजय** ने दिव्य दृष्टि के माध्यम सुना दिया था यह शारीरिक शिक्षा का कमाल प्राचीन काल से था। अतः इसमें कोई अतिश्योक्ति नही कि शारीरिक शिक्षा का संबंध सृष्टि पर मानव सृजन से हुआ है। जन्म के बाद शिशु को पहली गुरु माता ने शरीर से संबधित ज्ञान दिया और मानव वंश विस्तार बढा। यदि शारीरिक शिक्षा न होती तो धरती पर मानव वंश नही बढता। हमें देवताओं और राक्षसों के युद्व का भी वर्णन मिल्ता है। उस काल में प्राणायाम और योग बल का उल्लेख मिलता है जिसकी बदौलत लम्बी आयु प्राप्त की जाती थी। शारीरिक शिक्षा के इतिहास के अध्ययन को निम्न भागो में बांट सकते हैः–

1. वैदिक काल
2. महाकाव्य काल

3. हिन्दूकाल
4. नालंदा काल
5. राजपूत काल
6. ब्रिटिश काल
7. आधुनिक काल

वैदिक काल

वैदिक काल के ग्रन्थों, वेदों उपनिषदों में शारीरिक शिक्षा के ज्ञान की बदौलत शरीर बल से व शारीरिक क्रियाओं से परमात्मा प्राप्ति तक के ज्ञान का उल्लेख है। सूक्ष्म से विराट स्वरुप प्राप्ति तक का देवी देवताओ का उल्लेख है. ऋषियों ने आत्मा को परमात्मा से जोडने का सामर्थ्य प्राप्त किया है। सामान्य इंसान भी इस शिक्षा के बूते बलिष्ठ बनने का भी उल्लेख है ।

इस काल में यह शिक्षा आसन व मलयुद्ध के माध्यम से प्राप्त की जाती थी। मलयुद्ध की शिक्षा द्वारा योद्धाओं और शूरवीरों का विकास किया जाता था।

अखाडों की प्रथा भारत वर्ष में पुरातन है। यहां शरीर को बलशाली बनाने के बारे में व्यायाम किये जाते थे। वैदिक काल में भी शस्त्रों का प्रशिक्षण, धनुष विद्या, मल्लयुद्व जैसी क्रियाओं का वर्णन आता है। लोग बाल ब्रह्मचारी रहते थे। इससे ज्ञात होता है कि शारीरिक शिक्षा का लोगों को वैदिक काल में ज्ञान था तथा पुष्टि देवताओ और राक्षसों के कई युद्वों से होती है। पुराणों में भी शारीरिक शिक्ष का वर्णन आता है। यानि लोग शारीरिक शिक्षा की क्रियाओं पर विशेष ध्यान देते थे।

महाकाव्य काल

इस काल में रामायण और महाभारत काल आते हैं। इस काल में शारीरिक शिक्षा का काफी वर्णन मिलता है रामायण में सीताजी के स्वंयवर, धनुष तोड़ने का वर्णन इस प्रकार की शारीरिक प्रतियोगिताओं का प्रतीक है। सिवाय **श्री रामचन्द्र** जी के अलावा कोई राजा धनुष तोड़ न पाए इससे उस काल में शारीरिक शक्ति एवं सामर्थ्य का पता चलता है, स्वयं रामचन्द्रजी ने धनुष विद्या का उपयोग किया **हनुमानजी** का शारीरिक बल भी शारीरिक शिक्षा की जागरुकता को दर्शाता है।

महाभारत काल में **भीम** तथा **दुर्योधन** का गदा युद्व **अर्जुन** व **कर्ण** का धनुष युद्व तथा शूरवीरो का शारीरिक बल दर्शाता है कि इस काल में शारीरिक शिक्षा का प्रचलन जबरदस्त था। महाभारत के रथों को चलाने वाले बहुत बलशाली लोग होते थे। इससे स्पष्ट होता है कि महाकाव्य काल में शारीरिक शिक्षा का प्रचलन आमजन तक था । जिसकी बदौलत सैनिक बलशाली होते थे।

हिन्दूकाल

हिन्दूकाल में भी शारीरिक शिक्षा ने अन्य शिक्षाओ की भांति अपना महत्वपूर्ण स्थान बनाया, शरीर को बलिष्ठ एवं हष्ट–पुष्ट बनाये रखने के लिये अखाडों का प्रचलन बढा। इस काल में दण्ड बैठक, कुश्तियों आदि बहुत प्रसिद्व हुई । इस काल मे महात्मा बुद्व ने बताया कि शरीर को दुख देने से नही अपितु अच्छे कार्य करने से निर्वाण की प्राप्ति होती है। शरीर को परमार्थ एंव सेवार्थ भाव के लिये उपयोगी बनाता शरीर को योगबल से मोक्ष प्राप्ति का मार्ग बताया यह शारीरिक शिक्षा का ही कमाल था कि उस काल में शरीर ही नही मन से लोग मजबूत थे।

नालन्दा काल

सातवीं शताब्दी में भारत भ्रमण पर आये चीनी यात्री **ह्वेनसांग** के आलेख भी इस बात को बताते है कि नालन्दा में लगभग 10000 विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण करते थे तथा शारीरिक विकास के लिये भिन्न भिन्न खेलों की विभिन्न प्रतियोगिता हुआ करती थी और दैनिक जीवन में शारीरिक शिक्षा को अति महत्व दिया जाता था क्योंकि शारीरिक शक्ति और स्वास्थ्य अति आवश्यक थे। तक्षशिला का सैनिक प्रशिक्षण बहुत प्रसिद्व था । धनुष विद्या, रथ चलाना, हाथी पर सवारी करना और शस्त्र चलाने का प्रंशिक्षण दिया जाता था। विक्रमादित्य और उनके पुत्र के शासनकाल में एक निश्चित शारीरिक शिक्षा की प्रणाली के बारे में ज्ञात होता है, जिसमें व्यायाम और मल्ल युद्ध के गुण बताये गये थे। नालन्दा काल में सूर्य नमस्कार, यौगिक क्रियाए, प्राणायाम नित्य कराते थे और शारीरिक शिक्षा पर बल दिया जाता थां।

राजपूत काल

राजपूत काल में शारीरिक शिक्षा का बहुत महत्व था क्योंकि यह काल बहादुरी और शौर्य का काल माना जाता है। राजपूत राजा शारीरिक शिक्षा पर पूरा ध्यान देते थे। इस काल में शारीरिक क्रियाओं को आवश्यक माना जाता था। आत्म रक्षा और आक्रमण करने की शिक्षा का प्रशिक्षण दिया जाता था। महिलाऐं भी घुड़सवारी किया करती थीं। तलवारबाजी और शस्त्र शिक्षा महिलाओं को भी दी जाती थी। शारीरिक बल, शक्ति और श्रम पर विशेष ध्यान दिया जाता था। तीरदांजी, कुश्ती, भाला क्षेपण, आखेट, गदा युद्व इस काल मे बहुत प्रचलित था। महाराणा प्रताप स्वयं बहुत अच्छे घुडसवार तथा भाला क्षेपण में निपुण थे। कहते है कि उनका भाला 81 किलो का था और 72 किलो का कवच पहन कर लड़ते थे। उसी प्रकार कई बहादुर योद्धा थे। इस काल में शारीरिक बलिष्ठता प्राप्ति हेतु शारीरिक शिक्षा का प्रबंध था।

ब्रिटिश काल

भारत में 1858 से 14 अगस्त 1947 तक ब्रिटेन का शासन रहा अग्रेजों ने भारत की सारी सुरक्षा को अपने अधीन किया तथा भारतीयों पर शस्त्र रखने पर प्रतिबंध लगा दिया। फिर गुरुकुल प्रथा को समाप्त करने का कार्य प्रारम्भ किया तथा 1860 में **लार्ड मैकाले** द्वारा बताई शिक्षा पद्वति को आरम्भ किया। इस शिक्षा पद्वति के द्वारा भारत वासियो के मन मस्तिष्क में यह स्थापित करने का प्रयास किया गया कि शारीरिक शिक्षा का कोई विशेष महत्व नही है और किताबी ज्ञान महत्वपूर्ण है। इसके परिणाम स्वरुप शारीरिक शिक्षा के प्रति रुझान कम हुआ 1882 में प्रथम शिक्षा आयोग की सिफारिश से शारीरिक शिक्षा की प्रगति के लिये प्रयत्न किये गये। इस प्रकार युवको के लिये खेल, जिम्नास्टिक, ड्रिल एंव अन्य व्यायाम अपनाये गये 1894 में शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य विषय बनाने के बारे में सोचा गया परन्तु इसे अनिवार्य विषय नहीं बनाया गया। इस काल में सेना से सेवानिवृत हुये सैनिक स्कूलों में शारीरिक शिक्षा का कार्य देखते थे। इस काल में शारीरिक शिक्षा पर विशेष ध्यान नहीं दिया ।

आधुनिक काल

15 अगस्त 1947 को भारत स्वतंत्र हुआ स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद शारीरिक शिक्षा की ओर ध्यान दिया गया तथा शारीरिक शिक्षा कें लिये अनेक कदम उठाये गये ।

शारीरिक शिक्षा और खेलों के विकास के लिये भारत सरकार के मानव संसाधन मत्रांलय ने सन् 1950 में शारीरिक शिक्षा मनोरजन के केन्द्रीय परामर्श बोर्ड एवं 1954 में अखिल भारत खेल सलाहकार बोर्ड की स्थापना की। शारीरिक शिक्षा मनोरंजन केन्द्रीय परामर्श बोर्ड में दस सदस्यों को मनोनीत किया

गया तथा डॉ. ताराचन्द की अध्यक्षता में बोर्ड की प्रथम बैठक 19 मार्च 1950 को आयेजित की गई बोर्ड का उद्देश्य शारीरिक शिक्षा का विकास करना था। शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य विषय के रुप में शामिल कराना था। खेलों का विकास करना था एवं उस दिशा में कार्य प्रारम्भ हुये। शारीरिक शिक्षा के विकास एवं खेलकूद के स्तर को ऊपर उठाने के लिये निम्न संस्थानों का गठन हुआ । अखिल भारतीय खेल परिषद का गठन 1954 में किया गया ।

नेताजी सुभाष चन्द्र बोस राष्ट्रीय खेल संस्थान की भारत सरकार ने मार्च 1961 में पटियाला (पंजाब) में स्थापना की इस खेल संस्थान मे अनेक खेलों जैसे हॉकी, फुटबॉल, कुश्ती, वालीबाल, जिम्नास्टिक, ऐथलेटिक्स, टेनिस, बास्केटबॉल में एक वर्षीय डिप्लोमा कोर्स शुरु किया तत्पश्चात अन्य खेलो के लिये भी कोचिंग देने की व्यवस्था की गई अब इस संस्थान ने खेलों में अधिस्नातक की उपाधि देना भी शुरु कर दिया है।

भारतीय खेल प्राधिकरण

इसकी स्थापना 16 मार्च 1984 को की गई जिसे संक्षिप्त में S.A.I. भी कहते हैं। भारतीय खेल प्राधिकरण की स्थापना का उददेश्य छोटी उम्र में प्रतिभा की खोज एवं पोषण प्रशिक्षण देकर उत्कृष्ट खिलाडी के रुप में तैयार करना है। खिलाड़ियों को आवश्यक सुविधाऐं छात्रवृति प्रदान करना प्रमुख है।

भारत में आजादी के बाद खेल गतिविधियों एवं जीवन के अंतिम क्षण तक उपयोगी शारीरिक शिक्षा के विस्तार के लिये सरकार प्रयत्नशील है।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

1. शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में सहायक है।
2. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य उत्तम स्वास्थ्य प्राप्ति एवं प्रत्येक व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से तंदुरूस्त बनाना है।
3. शारीरिक शिक्षा बालक की वृद्धि एवं विकास में सहायक है।
4. शारीरिक शिक्षा के प्राचीन ज्ञान एवं प्रचलन के लिए विश्व में भारत सिरमौर रहा है।
5. भारत वर्ष में शारीरिक शिक्षा की जानकारी वेद संहिताओं, उपनिषदों, रामायण, महाभारत आदि ग्रंथों में भी प्राप्त होती है।
6. महर्षि पतंजलि के योग, प्राणायाम, आसन से विस्तृत शारीरिक शिक्षा की जानकारी मिलती है।
7. वैदिक काल के ग्रंथों वेद, उपनिषदों में शारीरिक शिक्षा के ज्ञान की बदोलत शारीरिक क्रियाओं से परमात्मा प्राप्ति तक के ज्ञान का उल्लेख है।
8. प्राचीन काल में शास्त्री का प्रशिक्षण, धनुर्विद्या, मल्ल विद्या, गद्दा विद्या की शिक्षा प्रदान की जाती थी।
9. वैदिक काल, महाकाव्य काल, हिन्दू काल, नालंदा काल, राजपूत काल में शारीरिक शिक्षा पर बहुत जोर दिया गया।
10. स्वतंत्रता प्राप्ति के पश्चात भारत में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में व्यापक प्रगति हुई एवं सरकार इस दिशा में अग्रसर है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. शारीरिक शिक्षा से आपका क्या तात्पर्य है ?
2. शारीरिक शिक्षा को परिभाषित कीजिए ?
3. अखिल भारतीय खेल परिषद का गठन कब किया गया ?
4. धनुर्विद्या क्या है ?
5. महाभारत काल में गद्दा विद्या के प्रमुख खिलाड़ी कौन–कौन थे ?

निबंधात्मक प्रश्न

1. शारीरिक शिक्षा का अर्थ बताइये और वैदिक काल में शारीरिक शिक्षा का वर्णन कीजिए ?
2. भारत के स्वतंत्रता पूर्व के शारीरिक शिक्षा के इतिहास की व्याख्या कीजिए।
3. स्वतंत्रता प्राप्ति के शारीरिक शिक्षा के इतिहास की व्याख्या कीजिए ?
4. शारीरिक शिक्षा मनुष्य के सर्वांगीण विकास में सहायक है, व्याख्या कीजिए ?

अध्याय 2

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व
(Need and Importance of Physical Education)

पृथ्वी के लोगों के लिए शारीरिक शिक्षा की धारणा नई नहीं है वास्वत में शारीरिक शिक्षा की जड़े बहुत पुराने समय में भी मौजूद थी, यदपि पुराने समय में इसका प्रयोग विभिन्न रूपों में किया जाता था आरम्भ में शारीरिक शिक्षा का प्रयोग शारीरिक क्रियाओं के लिए किया जाता था क्योंकि शारीरिक शिक्षा लोगों के जीवित रहने के लिए आवश्यक थी। शारीरिक शिक्षा बालक के जन्म से लेकर अंत तक चलने वाली सतत प्रक्रिया है। जब बच्चा जन्म लेता है तब वह जो हरकत करता है उससे लेकर अन्तिम सांस तक अविरल चलने वाली क्रिया शारीरिक शिक्षा ही है। एक बालक के सर्वांगीण विकास हेतु शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता है व स्वस्थ रहने के लिए शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता है क्योंकि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन निवास करता है । शारीरिक शिक्षा का कार्य क्षेत्र व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास करना है ।

जे.एफ. विलियम्स के अनुसार – ''शारीरिक शिक्षा व्यक्ति को उन परिस्थितियों में कुशल नेतृत्व प्रदान करता है जिसके द्वारा एक व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से सजग तथा सामाजिक जीवन में परिस्थितियों के अनुरूप कार्य कर सके। '' **एच.सी बक** के अनुसार – शारीरिक शिक्षा ''शिक्षा के सामान्य कार्यक्रम का एक भाग है जिसका सम्बन्ध शारीरिक कियाकलापों द्वारा बच्चे की वृद्धि एवं विकास से है।

जे.बी.नैश के मतानुसार '' शारीरिक शिक्षा शिक्षा के बड़े क्षेत्र का वह अंग है जो मांसपेशियों से होने वाली बड़ी कियाओं तथा उनसे सम्बन्धित प्रतिक्रियाओं से सम्बन्ध रखता है।

श्री शर्मा के अनुसार – शारीरिक शिक्षा ''उत्तम नागरिता या उत्तम स्वास्थ्य की उन्नति का एक महत्वपूर्ण साधन है।'' एक तन्दुरस्त व्यक्ति की क्रियाशीलता उसके उत्तम स्वास्थ्य पर निर्भर करती है।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता को हम इस प्रकार भी प्रकट कर सकते हैं कि एक शीतल व्यक्ति को गामक बनाने एवं क्रियाशील बनाने में शारीरिक शिक्षा सहायक सिद्ध होती है।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता (Need of Physical education)- मानव शरीर जब तन्दुरस्त रहेगा तो वह समाज, परिवार व राष्ट्र के लिये एक वरदान साबित हो सकता है जिसमें शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता मानव के लिए महत्वपूर्ण है। शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता निम्न बिन्दुओं से स्पष्ट होती है –

1. सुदृढ़ शारीरिक दक्षता को बनाये रखना

आज शारीरिक दक्षता 21वीं सदी के सर्वाधिक महत्वपूर्ण तत्वों में से एक है । शारीरिक शिक्षा दिनचर्या में नियमित दक्षता क्रियाओं को सम्मिलित करने के महत्व को स्थापित करने में सहयोग प्रदान करती है । यह शारीरिक दक्षता को बनाये रखने, मांसपेशियों को मजबूत करने तथा सहनशीलता की अभिवृति को बढ़ाती है । शारीरिक शिक्षा शारीरिक योग्यताओं को उच्च स्तर तक विकसित करती है

जिससे बालक खुश व ऊर्जावान बना रहता है ।

2. आत्म विश्वास को बढ़ाने में सहायक

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता इसलिए भी है कि वह बालक में आत्म विश्वास को बढ़ावा देती है। जब बच्चा खेलता है तो वह खेल हार–जीत को स्वीकार करना सीखाता है। टीम को साथ लेकर चलने की योग्यता विकसित करता है। खेल और खेल मैदान पर हार को स्वीकार करना, अपने स्वयं की क्षमताओं पर विश्वास करना, सकारात्मक सोच का निर्माण शारीरिक शिक्षा द्वारा ही पैदा होता है ।

3. स्वास्थ्य और पोषक तत्वों की जानकारी

स्वास्थ्य संबंधी सम्पूर्ण जानकारी शारीरिक शिक्षा द्वारा प्राप्त होती है । वर्तमान में बालकों में मोटापा, एनिमिया, खान–पान संबंधी विरूपता की समस्या बालकों में व्याप्त है जिसका निदान शारीरिक शिक्षा द्वारा सम्भव है सन्तुलित भोजन करना, जंकफूड, फास्ट फूड के दुष्परिणामों का ज्ञान होता है। शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य भोजन संबंधी सही आदतों के विकास एवं पोषण के निर्देशों को प्रोत्साहित करना है ।

4. खेल और खेल भावना का विकास करने में सहायक

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता इसलिए भी है कि यह व्यक्ति में खेलों के द्वारा खेल भावना, मित्रता, भाईचारा तथा सद्भावना का विकास करती है । बच्चे खेलो के माध्यम से आपस में मिलजुलकर रहना, दल निर्माण का गठन करना व संगठित रहने की प्रवृति को सीखते हैं जो शारीरिक शिक्षा द्वारा ही सम्भव है ।

5. स्वच्छता के महत्व को प्रकट करना

शारीरिक शिक्षा कक्षाओं में बालक को व्यक्तिगत स्वच्छता और साफ–सफाई के महत्व के संबध में प्रेरित करती है । बालक को स्वच्छ वातावरण में खेलने के लिये तथा स्वास्थ्य के प्रति सचेत करती है ।

6. नवोदित खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करने में सहायक

शारीरिक शिक्षा के माध्यम से नये व उभरते हुये पुरूष व महिला खिलाड़ी जो विश्व खेलों में अपना स्थान बनाना चाहते हैं के लिए एक उत्कृष्ट अवसर प्रदान करती है । ऐसे खिलाड़ियों की रूचि जानने तथा विभिन्न खेलों में उनको अवसर प्रदान कर आगे बढ़ने के लिए शारीरिक शिक्षा अति आवश्यक है ।

शारीरिक शिक्षा का महत्व
(Importance of Physical Education)

आधुनिक संसार में स्वास्थ्य के अनेक संकट है। दूसरी ओर प्रत्येक क्षेत्र में मशीनीकरण हो चुका है। हस्त कार्य को अधिक महत्व नहीं दिया जा रहा है। ऐसे समय में शारीरिक शिक्षा की बहुत आवश्यकता है। नहीं तो मानव जीवन के अस्तित्व पर एक प्रश्नचिन्ह लग सकता है अर्थात उसका जीवन खतरे में पड़ सकता है। यदि हम स्वस्थ रहना चाहते हैं और एक अच्छा नागरिक बनना चाहते हैं तो हमको शारीरिक शिक्षा की छत्रछाया में अवश्य ही आना पड़ेगा । अपने महत्व के कारण शारीरिक शिक्षा इस स्तर पर हमारे लिए लाभदायक सिद्व हो सकती है। शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व पर अनेक दार्शनिकों ने बल दिया है।

डॉ. राधाकृष्ण के मतानुसार ''प्रकृति में मजबूत शारीरिक नियम के बिना कोई राष्ट्र महान नहीं बन सकता है।''

यूनेस्को की एक रिपोर्ट के अनुसार ''प्रत्येक मनुष्य को शारीरिक शिक्षा तथा खेलों की पहुँच का मौलिक अधिकार होना चाहिये जो उसके व्यक्तित्व के पूर्ण विकास के लिए आवश्यक है।''

रूसो के अनुसार ''शारीरिक शिक्षा शरीर का एक मजबूत ढांचा है जो मस्तिष्क के कार्य को निश्चित तथा आसान करता है।''

स्वामी विवेकानन्द के अनुसार ''शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए नितान्त आवश्यक है। इसके लिए व्यायामशालाओं एवं खेल मैदानों का होना अति आवश्यक है।''

फोबेल के अनुसार– यदि हम मनुष्य का सम्पूर्ण विकास चाहते है तो हमें उसके सभी अंगो की कशरत कराना अनिवार्य है । उपरोक्तानुसार हम यह कह सकते है कि शारीरिक शिक्षा के अभाव में शरीर क्रियाशील नहीं रह सकता है । स्वस्थ शरीर तथा कौशल विकास के लिए शारीरिक शिक्षा अतिआवश्यक है । शारीरिक शिक्षा का विस्तृत महत्व निम्नानुसार है–

1. **सजग मस्तिष्क (Alert mind)** शारीरिक शिक्षा मस्तिष्क की सजकता का विकास करती है।
2. **स्वास्थ्य तथा बीमारियों की जानकारी (Knowladege of helth & disease)** शारीरिक शिक्षा शरीर के ज्ञान का स्त्रोत है ।असंक्रामक व संक्रामक रोग स्वस्थ शरीर की बाधाएं है यह ज्ञान जरूरी है ।
3. **फालतू समय का उचित उपयोग (Proper utilisation of lesuretime)** शारीरिक क्रियाओं द्वारा जिसमें मनोरंजन क्रियाएं सम्मिलित है द्वारा फालतू समय का उचित उपयोग होता है।
4. **शरीर को सुन्दर बनाती है (Make the figure beautiful)** शारीरिक शिक्षा द्वारा मानव शरीर को सुडोल बनाया जाता है एवं सुन्दर शरीर बनाने के लिए यह एक उत्तम स्त्रोत है।
5. **मानवीय संबंधों में सहायता (Help in developing human relation)** शारीरिक शिक्षा मानवीय संबंधों को बढ़ाने में सहायक है। यह सामाजिक गुणों का विकास करती है जो एक अच्छे नागरिक के लिए जरूरी है। एक अच्छा खिलाड़ी हमेशा अच्छा नागरिक होता है।
6. **संवेगात्मक विकास (Emotional development)** शारीरिक शिक्षा संवेगात्मक विकास में भी सहायक है कई शारीरिक क्रियाएं तनाव , दबाव, संवेदनशीलता व आत्म समर्पण के व्यवहार से व्यक्ति को मुक्त कराती है।
7. **अनुशासन में सहायक (Help in discipline)** शारीरिक शिक्षा अनुशासन बनाने में मददगार होती है क्योंकि अनुशासन शारीरिक शिक्षा की रीढ की हड्डी है। इसे हर स्थिति में अनुशासन चाहिये जो खेलों द्वारा ही सम्भव है।
8. **यह सहन शक्ति को बढ़ाती है (It creates tolerance)** सहन शक्ति मानव के लिए बहुत जरूरी है जिस व्यक्ति में सहन शक्ति है वह समाज में अच्छा समायोजित व्यक्ति होगा । यह गुण शारीरिक शिक्षा दे सकती है ।
9. **अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण (Makes of good personality)** शारीरिक शिक्षा प्रत्येक

व्यक्ति को प्रत्येक परिस्थिति से निपटने के लिए तैयार करती है यह बालक में सद्‌गुणों का विकास करती है।

10. **चरित्रवान बनाती है (Help in building character)** शारीरिक शिक्षा से खुशी, स्वास्थ्य, कुशलता और चरित्र के विकास में मदद मिलती है । यह बच्चों को खुश, स्थिर और प्रबुद्ध नागरिक बनाने में सहायक होती है।

अतः यह कहा जा सकता है कि वर्तमान समय में शारीरिक शिक्षा की बहुत आवश्यकता है । वास्तव में शारीरिक शिक्षा व्यक्ति की आयु में भी वृद्धि करती है । यह नई पीढ़ी को सक्रिय तथा सृजनात्मक कार्य के लिए प्रेरित करती है ।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. शारीरिक शिक्षा बालक के जन्म से लेकर अंत तक चलने वाली सतत प्रक्रिया है।
2. बालक के सम्पूर्ण विकास के लिए शारीरिक शिक्षा अतिआवश्यक है।
3. शारीरिक शिक्षा उत्तम नागरिकता या उत्तम स्वास्थ्य की उन्नति का एक महत्वपूर्ण साधन है।
4. शारीरिक शिक्षा चरित्र व नैतिकता की भी शिक्षा देती है।
5. मानव शरीर जब तन्दुरूस्त रहेगा तो वह समाज, परिवार व राष्ट्र के लिए वरदान साबित हो सकता है।
6. शारीरिक शिक्षा मस्तिष्क की सजकता का विकास करती है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. किन्ही दो दार्शनिकों द्वारा दी गई परिभाषाओं के आधार पर शारीरिक शिक्षा के महत्व को बताइए।
2. शारीरिक शिक्षा के बगैर मानव जीवन खतरे में पड़ सकता है। इस उक्ति को स्पष्ट कीजिए ।
3. शीतल व्यक्ति को गामक एवं क्रियाशील बनाने में कौनसी शिक्षा सहायक होती है ?
4. शारीरिक शिक्षा संवेगात्मक विकास में किस प्रकार सहायक है ?

निबंधात्मक प्रश्न

1. शारीरिक शिक्षा के महत्व को विस्तार से समझाइए ।
2. शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता को समझाइये।

अध्याय 3
मानव शरीर पर व्यायाम का प्रभाव
(Effect of Physical Exercise on Human Body)

मानव शरीर एक जटिल संरचना है, इसके गहन और बारीकी अध्ययन करने पर पता लगता है कि प्रथम दृष्टा एक ईकाई के रूप में दिखाई देने वाला यह शरीर कई भागों में बाँटा जा सकता है। जैसे :– 1. सिर (Head),

2. ग्रीवा (गर्दन) (दमबा)

3. धड़ (Trunk)

4. उर्ध्वशाखाएं (upper extremities)

5. अधोंशाखा (Lower extremities)

1. सिर (Head)

मानव के सबसे ऊपरी भाग को सिर कहते है यह गर्दन द्वारा धड़ के साथ जुड़ा होता है इसमें मस्तिष्क, आँख, नाक, कान मुँह आदि महत्वपूर्ण अंग होते है। जो मजबूत हड्डियों के कडे आवरण से ढकें हुए रहते है।

2. गर्दन (Neck)

यह सिर व धड़ को आपस में जोड़ती है यह अस्थियों, तंत्रिकाओं, और माँस पेशियों के संयोग से बनी होती है यह लचीली होती है तथा मस्तिष्क से निकलने वाली सभी तंत्रिकाएं तथा भोजन व वायु शरीर में गर्दन से ही पहुंचती है।

3. धड़ (Trunk)

यह शरीर का सबसे बड़ा खोखला भाग है, जिसके ऊपर वाले भाग को वृक्ष तथा निचले वाले भाग को उदर कहते है। वृक्ष हड्डियों का एक पिंजरनुमा ढ़ांचा होता है जिसमें पिछले भाग में कशेरू कंढक, बगल में पसलियां, सामने सीने की हड्डी तथा ऊपर की ओर अंशमेखला (Pectral girdle) तथा नीचे की ओर मध्य की दीवार होती है। वृक्ष में फेफड़े स्तम्भ हृदय (Heart) तथा महा धमनी महाशिराएं होती हैं, ग्रास नीचे की और उदर में चली जाती है।

निचले भाग को उदर कहते हैं जो मध्य से श्रेणी तक चला जाता है यह भाग मुलायम होता है तथा इसमें यकृत, पित्ताशय आमाशय, छोटी– बड़ी आंत, वकृत, मूत्राशय, गर्भाशय, स्त्रियों के जननांग, अंडाशय इत्यादि स्थित रहते हैं।

4. उद्धर्व शाखाएं

गर्दन के बीच दो भाग को अग्रबाहु कहते है फिर कलाई, हथेली और ऊँगलियां जिसे पंजा कहते हैं दोनों तरफ स्थित हैं।

5. अवशोषण (Lower extremities)

धड़ के नीचे दोनों तरफ दो पैर होते हैं। पैर के ऊपरी भाग को जांध या जंधा कहते हैं तथा

निचले भाग को टाँग कहते हैं, दोनों हिस्से जहां जुड़ते हैं उसे घुटना कहते हैं। टाँग के निचले हिस्से को टकना कहते हैं। जो टांग और पैर के निचले हिस्से, जिसमें ऐडी, पंजा होता है पैर का सबसे निचला भाग जो जमीन में टिकता है उसे तलवा या ''पगतली'' कहते हैं।

कोशिका (Cell)

मानव शरीर रचना

मानव शरीर संरचना बहुत ही जटिल है इसका निर्माण असंख्य सूक्ष्म कोष्ठे से होता है। जिन्हें कोशिका (Cell) कहते है। सर्वप्रथम रॉबर्ट हुक ने जीवहारियों के शरीर में मधुमक्खी के छाते के समान कोष्ठ देखे और उनका नाम ''कोशिका'' दिया। कोशिका जीवन झिल्ली से घिरा जीवद्रव्य का एक पिण्ड है, जिसमें जीवन होता है।

रॉबर्ट ब्राउन ने कोशिका में केन्द्रक (Nucleus) का पता लगाया था। प्रत्येक प्राणी संगठित ईकाईयों का समूह है।

ऊतक

द्रिंब के निरंतर विभाजन से कोशिका समूहों का निर्माण होता है और कोशिका समूहों को 'ऊतक' कहते है। ऊतक (Tissue) विभिन्न प्रकार के कार्य होते हैं तथा ये मुख्य रूप से चार प्रकार के होते है।

उपकला ऊतक :-

संयोजक ऊतक -

माँसपेशिय ऊतक

रासायनिक ऊतक

01. उपकला ऊतक (Epithelik tissue)

इसका मुख्य कार्य शरीर की सुरक्षा करना है यह ऊतक सम्पूर्ण शरीर सहित विभिन्न अंगों को ठीक करता है, तथा अंगो की भीतरी सतह को ठीक कर उसकी सुरक्षा प्रदान करवाता है, जैसे :- मुख, भोजन, नलिका, पेट, आंते, फेंफडे, श्वसन नलिका, रक्त नलिका यह ऊतक पेट के भीतर ग्रन्थियाँ बनाते है,जो पाचन रस स्त्रावित करती है तथा पचे हुए भोजन को अपने में समेट लेती है। चमड़ी में वे बेकार मैले - कुचैले को पसीने के रूप में बाहर निकाल देती है तथा ये आंतरिक अंगो को गीला भी रखते है तथा हानिकारक बैकटेरीया से रक्षा करते है।

02. संयोजन ऊतक (Connective tissue)

i. यह ऊतक दो या दो से अधिक अंगो को बांध के रखते है ये लेसदार पदार्थ मैट्रिक्स के बने होते है जो शरीर को सहायता तथा समर्थ देने के अलावा आकार भी प्रदान करते है। हड्डी एक मजबूत संयोजक ऊतक है। हडडी की कठोरता का कारण है मैंट्रिक्स के भीतर कैल्सियम तथा अन्य खनिज पदार्थो की उपस्थिति यह टिशू कंकाल तंत्र की रचना में प्रयुक्त रूप से सहायक होता है।

ii कार्टिलेज एक नरम ऊतक है। इसका मैट्रिक्स स्वच्छ व पारदर्शी पदार्थ होता है जो टिशू को सख्त एवं लीचीला बनाता है। कान का बाहरी भाग इसका उदाहरण है।

iii रक्त एक तरल संयोजक टिशू है। इसमें तीन प्रकार की कोशिकाऐं होती हैं लाल रक्त कोशिकांए श्वेत रक्त कोशिकाओं तथा विमाणु (platelets)। मैट्रिक्स ब्लड प्लाजमा नामक तरल से भरा होता

है, ये ऊतक पचें हुए भोजन को श्वास सम्बन्धी गैसों तथा शरीर के अन्दर नाकारा पदार्थ को एक स्थान से दूसरे स्थान तक पहुचाने का कार्य करते हैं।

iv क्षेत्रीय टिशू (ऐरियोलियर टिशू) भीतरी मांसपेशियों से चमड़ी को बांधे रखता है।

03. मांसपेशिय ऊतक (Muscular tissue)

ये ऊतक शरीर में माँसपेशियों का निर्माण करते है उसके माध्यम से ही शरीर के विभिन्न अंग हरकत करते है ये शरीर के पिंजरे की हड्डियों के साथ जुड़े होते हैं। इसमें सिकुड़ना और फैलने की क्षमता होती है इसी कारण उनका उपयोग शरीर के किसी भी भाग को संचालित करने में सक्षम है, ये तीन प्रकार के होते हैं–

1. स्वैच्छिक Voluentiry या स्ट्राइपड (छर्रीदार) मांसपेशियां
2. अनेच्छिक (Unvoluntary) या समतल (smooth) मांसपेशियां
3. छाती अथवा दिल की मांसपेशियां
4. स्नायुक टिशू (Nervous Tissue) इसके अन्तर्गत तांत्रिक कोशिकाएं रहती है स्नायुक कोशिका एक ऐसी रचना है जो कोशिकाओं के ढाँचे से निर्मित है उसके अन्तर्गत नाभिकीय एंव केन्द्र बिन्दु तथा बड़ा सा ढांचा विद्यमान रहता है जिनको एक्सन 'axon' कहते हैं। ये आपस में एक दूसरे से सिरे के साथ जुडकर लम्बें तन्तु बनाते हैं ये तन्तु मिलकर शिराएं बनाते हैं जिनके माध्यम से शरीर के एक भाग से दूसरे भाग में संदेश पहुंचते हैं। दिमाग एवं रीड़ की हड्डी इन्हीं स्नायविक ऊतकों से निर्मित होती हैं। इन बारीक संरचनाओं से ही शरीर के विभिन्न अंग बने होते हैं जैसे–सिर, गर्दन, हाथ, धड़, पैर आदि।

बाह्य आन्तरिक अंग

मस्तिष्क, आहार, नली, फेफडें, अमाशय, पित्ताशय, वृक्क, प्रजनन अंग, उत्सर्जन अंग आदि सभी अंगो का निर्माण इन्ही उत्तकीय संरचनाओ के माध्यम से होता है। शरीर की इन्हीं उत्तकीय संरचनाओं से बने अंग मिलकर किसी एक शारीरिक प्रक्रिया को पूर्ण करते हैं। उन समस्त आन्तरिक और बाह्य अंगों पर व्यायाम का बहुत प्रभाव पड़ता है। व्यायाम वह शारीरिक क्रिया या हलचल है जो सम्पूर्ण शरीर या शरीर के विशेष अंग को सुन्दर, सुडौल, चुस्त, दुरूस्त, स्वस्थ या मजबूत बनाने के उद्धेश्य से किसी उपकरण या बिना किसी उपकरण के बार बार दोहराई जाती है। दूसरे शब्दों में व्यायाम एक प्रकार का ''शारीरिक श्रम है'' लेकिन व्यायाम और शारीरिक श्रम में कुछ अन्तर होता है।

व्यायाम में शारीरिक श्रम तो है पर उस शारीरिक श्रम को हम व्यायाम नहीं कह सकते हैं। व्यायाम को ठीक से समझने के लिए हम कह सकते है कि वह शारीरिक श्रम जो क्रमबद्ध तरीके से सुगठित व सुनियोजित ढंग से किया जाये, व्यायाम कहलाता है।

व्यायाम का शरीर के विभिन्न अंगों एवं तंत्रों पर पड़ने वाला प्रभाव या शरीर के लिए व्यायाम का महत्व

मानव कंकाल तंत्र के लिए व्यायाम का महत्व

मानव शरीर में कंकाल तंत्र की मजबूत हड्डियों की बनावट कें अन्दर ही शरीर के विभिन्न कोमल अंग सुरक्षित रहते है। व्यायाम का कंकाल तंत्र के लिए निम्न महत्व हैं–

1. हड्डियाँ मजबूत होती है एवं उनमें लचीलापन आता है।
2. हड्डियों की आपसी पकड अर्थात जोड़ मजबूत बनते है।
3. वयस्क के समय से ही नियमित व्यायाम करते रहने से हड्डियों की लम्बाई बढ़ती है एवं पर्याप्त विकास होता है।
4. शारीरिक बनावट सुन्दर बनती है।
5. हड्डियों में चोट सहने की क्षमता बढ़ जाती है।
6. शरीर बनावट (Body postural deformity) या शारीरिक विरूपता को ठीक किया जा सकता है।

मॉँसपेशी तंत्र के लिए व्यायाम का महत्व
(Importance of Exercise for Muscular System)

हमारे शरीर में हड्डियों के ऊपर का आवरण मांसपेशियों से मजबूती से ढ़का होता है तथा हड्डियां आपस में मांस पेशियों के माध्यम से ही जुड़ी होती हैं तथा इन्हीं मांसपेशियों की सहायता से हम अपने मनचाहे हिसाब सें अंगों को हिला डुला सकते हैं। ये मांसपेशियां तीन प्रकार की होती हैं–

1. **ऐच्छिक मांसपेशियां–** हड्डियों के साथ जुडी होती हैं तथा इन्हें हम अपने मन से तथा इच्छानुसार हिला डुला सकते है।
2. **अनैच्छिक मांसपेशियां–** इन्हें हम अपनी इच्छानुसार फैला या सिकुडा नहीं सकते। हमारे शरीर के आन्तरिक अंग इन्ही पेशियो के बने होते है ये बिना थके लगातार कार्य करते है।
3. **ह्रदय पेशी मांसपेशियां** – यह पेशी ह्रदय की दीवारों में पायी जाती है जो जीवन पर्यन्त बिना रूके कार्य करती है। इनमे रेखीय व अरेखीय पेशियों के गुण पाये जाते हैं।

व्यायाम का महत्व :–

1. पेशियां आपस में जुडी हुई रहती है तथा व्यायाम से इनमे मजबूती आती है तथा इनकी आपसी पकड़ मजबूत हो जाती है।
2. अधिक व्यायाम करने से हाइपरट्रोफी **(Hypertrophy)** मांसपेशी का आकार व स्वरूप बढ़ जाता है।
3. कोशिकाओं की संख्या में वृद्धि होती है।
4. अतिरिक्त वसा पर नियन्त्रण रहता है।
5. मांसपेशियों में व्यायाम के द्वारा लम्बे समय तक खिंचाव व तनाव देकर अंगों को उनकी कार्य क्षमता एवं सहनशीलता को बढ़ाया जाता है।
6. व्यायाम के माध्यम से मांसपेशियों को मजबूत बनाया जाता है उनमें थकान पैदा नहीं होती है।
7. व्यायाम के माध्यम से सफेद मांसपेशीय रेशों को बढ़ाया जा सकता है जो तेजी से संकुचन करती हैं तथा अधिक बल उत्पन्न करती हैं। अर्न्तराष्ट्रीय स्तर के मैराथन धावक की हड्डियों में 75 से 80 प्रतिशत श्वेत मांसपेशी कोशिकाएं पायी जाती हैं।

श्वसन तंत्र के लिए व्यायाम का महत्व

1. फेफडों के वायु कोष व्यायाम से पूरी तरह खुल जाते हैं जिससे श्वसन दर में कमी आ जाती है।

2. फेफडों की बनावट मजबूत हो जाती है। सहन शक्ति में वृद्धि हो जाती है।
3. श्वसन क्रिया के दौरान फेफडे पूरी तरह फैलते व सिकुडते हैं।
4. व्यायाम से फेफडों में ऑक्सीजन की मात्रा का अनुपात बढ़ता है।
5. श्वास में पर्याप्त ऑक्सीजन लेना तथा उसकी कार्य प्रणाली को मजबूत बनाना।
6. व्यायाम से ''ऑक्सीजन डेब्थ'' की समस्या का सामना नहीं करना पड़ता अर्थात खेल के दौरान शरीर को अधिक ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है जो वह लाल रक्त कणों से लेकर पूर्ति करता है जिससे लेक्टिक ऐसिड बनता है और ''ऑक्सीजन डेब्थ'' की समस्या उत्पन्न होती है। व्यायाम से कठिन अभ्यास के माध्यम से शरीर की क्षमता इतनी बढ़ जाती है कि ऑक्सीजन डेब्थ'' की समस्या नहीं आती ।

पाचन तंत्र पर व्यायाम का महत्व

पाचन तंत्र का मुख्य कार्य भोजन को पचाना व उससे शरीर को ऊर्जा देने वाले तत्व प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, लवण, वसा व अन्य उपयोगी पदार्थों मे बदलना/व्यायाम से पाचन तंत्र प्रभावित होता है जिसे हम इस प्रकार समझ सकते है।

1. व्यायाम से शरीर का पाचन तंत्र मजबूत होता है।
2. व्यायाम से शरीर की ऊर्जा नष्ट होती है और शरीर उस ऊर्जा की पूर्ति के लिए हमारे द्वारा किये गये भोजन को ठीक प्रकार के पचाकर पाचन की सम्पूर्ण प्रक्रिया के माध्यम से ऊर्जा पूर्ति करता है।
3. भोजन को निगलने, पचाने, पाचन करने तथा मलमूत्र त्याग करने की प्रक्रिया के लिए पाचनतंत्र के विभिन्न अंग अपना अपना कार्य ठीक से सम्पादित करें, इस कार्य मे व्यायाम उन्हें सहयोग व मजबूती प्रदान करता है।
4. भोजन के पश्चात पाचन क्रिया हेतू होने वाली रासायनिक क्रियाओं में काम आने वाले विभिन्न प्रकार के रस एवं उन्हें बनाने वाले अंगो को व्यायाम से सुदृढ़ता मिलती है।
5. पाचन पथ की तीनों प्रक्रियाओं, चलन,स्त्राव, तथा झिल्ली परिवहन व्यायाम करने से अपने कार्य ठीक से सम्पादित करते रहते है।
6. भोजन से प्राप्त ऊर्जा का शरीर मे ठीक से पाचन हो जाता है।

रक्त परिसंचरण पर प्रभाव

कार्य करने के दौरान शरीर को ऑक्सीजन की अधिक आवश्यकता होती है जिसकी पूर्ति रक्त के माध्यम से होती है शरीर के विभिन्न अंग या उनकी मांसपेशिया बिना थके लम्बे समय तक कार्य करने के लिए नियमित और लम्बे समय तक व्यायाम करके अपनी कार्य क्षमता को बढ़ा सकते है। तथा कुछ स्थायी परिवर्तन जो हमारे रक्त परिसंचरण पर दिखाई देते है

1. हृदय गति को सामान्य व नियन्त्रित करना
2. रक्त वाहिनी नलिकाओं में रूधिर के दवाब को कम करना।
3. रक्त वाहिनी नलिकाओं में जमा काले स्ट्रोल या अवरोधकों को साफ करना।
4. हृदय की मांस पेशियों तथा कार्यप्रणाली को मजबूती प्रदान करना।

5. व्यायाम से रक्त में लाल रूधिर कणिकाओं की मात्रा 5 से 12 प्रति लीटर से कम नहीं होने देती है।
6. हृदय की मांस पेशियों एवं पम्पिंग की कार्य प्रणाली को मजबूती मिलती है।

तंत्रिका तंत्र पर व्यायाम का महत्व

व्यायाम से हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण तंत्रिका तंत्र प्रभावित होता है। तंत्रिका तंत्र के माध्यम से ही हमारा शरीर एक इकाई के रूप में कार्य करता है। इसके अधीन सम्पूर्ण तंत्र रहते हैं यह समस्त सूचनाओं को जो चाहे आन्तरिक हो या बाह्य मस्तिष्क तक पहुंचाने का तथा मस्तिष्क से विभिन्न अंग व तंत्रों तक पहुंचाने का कार्य करता है।

व्यायाम से हमारे शरीर के विभिन्न अंग व तंत्र अपना कार्य ठीक से कर सकने की स्फूर्ति व ताकत प्राप्त करते है।

उत्सर्गी तंत्र

भोजन व अन्य पेय पदार्थों के शरीर में पाचन के पश्चात् हमारे शरीर में काम आने वाले तत्वों चयापचय के उपरान्त कोशिकाओं द्वारा आक्सीकरण हो जाने के बाद कुछ अवशिष्ट पदार्थ शरीर में बच जाते है जो शरीर के लिए हानिकारक होते है। अतः उनका नियमित रूप से शरीर से बाहर निकलना अत्यावश्यक होता है। ये पदार्थ मल मूत्र पसीना आदि के माध्यम से शरीर से बाहर निकल जाते है इसे हम उत्सर्गी या उत्सर्जन तंत्र कहते है। व्यायाम से ये तंत्र अपना सम्पूर्ण कार्य ठीक तरह से संचालित करते है तथा इनमें किसी प्रकार का कोई व्यवधान नहीं आता।

अन्तः स्त्रावी तंत्र

शरीर के अन्दर विभिन्न प्रकार को रासायनिक क्रियाओं की संचलन होता रहता है। यह विभिन्न ग्रन्थियों से उत्पन्न रासायनिक पदार्थों से होता है। व्यायाम के माध्यम से ये ग्रन्थियां अपना कार्य ठीक से करती रहती है तथा इनमें किसी प्रकार की विकृति नहीं आती है।

प्रजनन तंत्र पर महत्व

व्यायाम का प्रजनन तंत्र पर बहुत प्रभाव पड़ता है। सभी सजीव अपने जैसे अन्य जीव उत्पन्न करते है। प्राणी की उत्पत्ति का नाम प्रजनन है। प्रजनन की यह क्षमता प्रकृति ने हर जीव को दी है। पुरूष या स्त्री के शरीर में प्रजनन कार्य के लिए विशेष अंग होते हैं जिन्हें हम प्रजनन तंत्र कहते है।

व्यायाम से स्त्री एवं पुरूष की प्रजनन क्षमता बढ़ती है। प्रजनन तंत्र स्वस्थ एवं मजबूत बनता है।

त्वचीय तंत्र के लिए महत्व

हमारा शरीर बाहर से त्वचा से ढका रहता है। व्यायाम का त्वचीय तंत्र के लिए निम्न महत्व है–

1. उपकला के वे ऊतक जिनसे त्वचा बनती है स्वस्थ एवं मजबूत बनते है।
2. त्वचा में पाये जानें वाले तंत्रिकाओ के छोर जिनसे विभिन्न प्रकार के सम्बन्ध, स्पर्श उष्मा, दाब, शीत, पीड़ा या अन्य त्वचीय ज्ञान का आभास होता है सभी कार्य प्रणाली में स्वस्थता व मजबूती आती है।
5. लसीका वाहिनियां अपना कार्य ठीक से करती है।
4. व्यायाम से पसीना निकलता रहता है अतः छिद्र बन्द नहीं होते है।

लसीका तंत्र पर प्रभाव

शरीर में छोटी पतली भित्तियों वसीकाओं में तरल पदार्थ हमेशा बना रहता है तथा इसी तरल पदार्थ के माध्यम से रक्त का पोषक तत्व ऑक्सीजन विभिन्न कोशिकाओं तक पहुंचता है। व्यायाम से यह रक्त की गति के साथ सम्पूर्ण कोशिकाओं में तेजी से पहुंचता है तथा उन लसीका वाहिनियों में तेजी से संकुचन एवं फैलाव होता है। यदि इसमे कोई विषैला पदार्थ रहता है तो लसिका कणिकाएं उसे तेजी से खत्म कर देती हैं।

विशिष्ट ज्ञानेन्द्रिय तंत्र पर व्यायाम का प्रभाव

जिन अंगों से हमे पर्यावरण एवं प्रतिवेश का ज्ञान होता है उन्हें हम ज्ञानेन्द्रियां कहते है जैसे देखकर, सुनकर, छूकर, चखकर आदि और यह काम हम शरीर के अंग यानि पाँच ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से करते है आंख, कान, त्वचा, नाक, जीभ विभिन्न प्रकार के व्यायामों के माध्यम से हम इनकी कार्य प्रणाली एवं कार्य क्षमता को अच्छा व स्वस्थ्य रख सकते है।

विभिन्न प्रकार के व्यायाम

स्वस्थ्य व शरीर के विभिन्न अंगों पर जिन व्यायामों का प्रभाव पडता है वे व्यायाम भिन्न है।

1. यौगिक व्यायाम

यौगिक व्यायाम का अध्ययन हम विस्तार से योग आसन व प्राणायाम नामक अध्याय में विस्तार से करेंगे। इसमें मुख्य रूप से प्राणायाम, आसन, यौगिक क्रियायें आदि है।

2. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम

(1) उच्चारण स्थल तथा विशुद्व चक्र शुद्धि (2) यौगिक प्रार्थना (3) बुद्धि विकासक सूक्ष्म व्यायाम (4) स्मरण शक्ति विकास (5) मेघाशक्ति विकासक (6) नेत्र शक्ति विकासक (7) उदर शक्ति विकासक

2. स्थूल व्यायाम :– रेखा गति, इंजन दौड़, कुर्सी दौड़, रस्सी कूदना, तेज दौड़ना, पैदल चलना आदि।
3. साइकिल चलाना।
4. तैरना।
5. भार वाहक व्यायाम।
6. खींचना या धक्का देना।
7. विभिन्न उपकरणों के व्यायाम या जिम में किये जाने वाले व्यायाम।
8. विद्यालयों में किये जाने वाले अन्य व्यायाम, डम्बल, लाठी, लेजियम, भारतीयम, मलखम्भ, मार्च –पास्ट, पी–टी, गर्मी वाले व्यायाम, विभिन्न खेलों के माध्यम से व्यायाम व नृत्य लयबद्व आदि व्यायाम

व्यायाम करते समय बरती जाने वाली सावधानियां

1. व्यायाम शुरूआत में किसी दक्ष व्यक्ति के निर्देशन में ही किया जाना चाहिए।
2. व्यायाम नित्य किया जाना चाहिए।
3. व्यायाम खाली पेट सुबह–शाम किया जाना चाहिए।
4. व्यायाम अपनी क्षमताओं एवं आयु को ध्यान में रखकर किया जाना चाहिए।
5. व्यायाम सरलता से जटिलता की ओर किया जाना चाहिए।

6. व्यायाम मौसम को अनुकूल करें।
7. व्यायाम एवं अपनी पसंद, अपना काम, जिम्मेदारियां, उपलब्धता आदि के बीच बेहतरीन तालमेल बनाये।
8. व्यायाम करने के उद्धेश्य की पूर्ति हेतु काम आने वाले व्यायाम ही करें।
9. व्यायाम क्रमबद्ध तरीके से ही करें।
10. व्यायाम प्रसन्नचिन्त मन से ही करें उसमे तनाव शामिल नहीं हो।
11. व्यायाम प्रायः खुली जगह प्राकृतिक स्थान पर करना ज्यादा श्रेष्ठ होता है।
12. व्यायाम के समय को अपने से निर्धारित कर दोहरायें।
13. व्यायाम करते समय ढ़ीले कपड़े पहने जिससे किसी भी प्रकार की शारीरिक क्रिया में कोई परेशानी नहीं आए।
14. व्यायाम करने के पश्चात विश्राम का भी ध्यान रखें।
15. व्यायाम के अनुसार ही संतुलित आहार लेवें।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. मानव शरीर संरचना बहुत ही जटिल है इसका निर्माण असंख्य सूक्ष्म कोशिकाओं से होता है।
2. उपकला उत्तक अंगों की भीतरी सतह को ठीक कर उसकी सुरक्षा प्रदान करवाता है।
3. हड्डी एक मजबूत संयोजक ऊतक है।
4. व्यायाम एक प्रकार का शारीरिक श्रम है लेकिन व्यायाम और शारीरिक श्रम में एक अन्तर होता है।
5. शरीर में हड्डियों के ऊपर का आवरण मांसपेशियों से मजबूती से ढका होता है।
6. पाचन पथ की तीनों प्रक्रियाओं चलन, स्राव तथा झिल्ली व्यायाम करने से कार्य को ठीक से सम्पादित करते रहते हैं।
7. व्यायाम से हमारे शरीर के विभिन्न अंग एवं तंत्र अपना कार्य ठीक से कर सकने की स्फूर्ति व ताकत प्राप्त करते हैं।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. मानव शरीर में गर्दन के बीच दो भाग को क्या कहते है ?
2. मानव शरीर में कोशिका क्या होती है ?
3. ऐच्छिक मांसपेशियों से आप क्या समझते हैं ?
4. पाचन तंत्र का मुख्य कार्य क्या है ?

निबंधात्मक प्रश्न

1. ऊतक कितने प्रकार के होते हैं एवं व्यायाम का इन पर क्या प्रभाव पड़ता है ?
2. मानव कंकाल तंत्र के बारे में विस्तार से समझाइए ।
3. व्यायाम करते समय कौन–कौन सी सावधानियां बरती जानी चाहिए ? समझाइये।

अध्याय 4

भारत के प्राचीन खेल एवं परम्परायें
(Ancient Indian Games and their Traditions)

परिचय

भारतीय ज्योतिषियों के अनुसार एक साल के अन्दर 52 सप्ताह होते हैं और चार ऋतुएं। भारतीय मान्यता के अनुसार एक भाग में धर्म, दूसरे में अर्थ, तीसरे में काम और चौथे में मोक्ष।

भारत में प्राचीन काल से खेलों की अपनी–अपनी परम्परायें रही हैं। पुराने समय में खेल मनोरंजन एवं शरीर, मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए खेले जाते थे। यह सभी जानते हैं कि बलराम, भीम, हनुमान, जामवंत और जरासंघ आदि के नाम मल्लयुद्ध में प्रख्यात हैं। विवाह के क्षेत्र में भी शारीरिक बल के प्रमाण स्वरूप स्वयंवर में भी शारीरिक शक्ति और दक्षता का प्रदर्शन किसी न किसी रूप में शामिल किया जाता था।

राम ने शिव धनुष पर प्रत्यंचा चढ़ाकर और अर्जुन ने मछली की आंख को प्रतिबिम्ब देख कर प्रतियोगिता में खुद की क्षमता का प्रदर्शन किया था। गौतम बुद्ध स्वयं सक्षम धनुर्धर थे और रथ दौड़, तैराकी तथा गोला फैंकने आदि की स्पर्धाओं में भाग ले चुके थे।

युद्ध कलाओं का विकास सबसे पहले भारत में किया गया और ये बौद्ध धर्म प्रचारकों द्वारा पूरे एशिया में फैलाई गई। योग कला का उद्धव भारत में हुआ है। आदिकाल से प्राचीन खेल खेले जाते रहे हैं। महाभारत, रामायण में भी इनका उल्लेख मिलता है।

प्राचीन खेल ऊँट दौड़, बैलगाड़ी दौड़, घोड़ा दौड, हाथी दौड़, तांगा दौड़, सितोलिया, गिल्ली डंडा, चौपड़, रूमाल झपट्टा, रस्सा कसी, आईस–पाईस, चंगा पौ, नौ कांटी, पैल दूज, कंचे, गुलाम लकड़ी, आदि थे, इनमें से निम्न 12 खेल हैं जिनकी अपनी परम्परायें थी। प्राचीन खेलों में से कई खेल वर्तमान में अर्न्तराष्ट्रीय स्तर पर नये स्वरूप और नियमों के तहत खेले जा रहे हैं। जिसमें से तीरंदाजी, शतरंज, कुश्ती, कबड्डी, खो–खो, हॉकी इत्यादि।

शतरंज

दुनियाभर में शतरंज को दिमाग वाला खेल माना जाता है। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि शतरंज का आविष्कार रावण की पत्नी मंदोदरी ने सबसे पहले किया था। पौराणिक शास्त्रों के अनुसार इस खेल का आविष्कार लंका के राजा रावण की रानी मंदोदरी ने इस उद्देश्य से किया था कि उनका पति रावण अपना सारा समय युद्ध में न व्यतीत कर सके। एक पौराणिक मत यह भी है कि रावण के पुत्र मेघनाद की पत्नी ने इस खेल का प्रारम्भ किया था।

अमरकोश के अनुसार प्राचीन नाम चतुरंगिनी था। जिसका अर्थ 4 अंगों वाली सेना था। गुप्तकाल में इस खेल का बहुत प्रचलन था। पहले इस खेल का नाम चतुरंग भी था। लेकिन 6ठी शताब्दी में फारसियों के प्रभाव के चलते इसे शतरंज कहा जाने लगा। यह खेल ईरानियों के माध्यम से यूरोप में पहुंचा तो इसे चैस कहा जाने लगा।

साँप सीढ़ी

इसे मोक्षपट भी कहते हैं। बच्चों का खेल सांप सीढी विश्वभर में प्रचलित है और लगभग यह हर बच्चे ने खेला है। लेकिन क्या भारतीय बच्चे यह जानते हैं कि इस खेल का आविष्कार भारत मे हुआ? इस खेल को सारिकाओं या कौड़ियों के माध्यम से खेला जाता था। सांप सीढ़ी के खेल का वर्तमान स्वरूप 13वीं शताब्दी में कवि संत ज्ञानदेव द्वारा तैयार किया गया था।

यह खेल हिन्दुओं को नैतिकता का पाठ पढ़ाता था। 17वीं शताब्दी में यह खेल थंजावर में प्रचलित हुआ। इस खेल की नैतिकता विक्टोरियन काल के अंग्रेजों को भी भा गई और वे इस खेल 1892 में इंग्लैंड ले गए। वहां से यह खेल अन्य योरोपीय देशों में लुड्डों अथवा स्नेक्स एंड लेडर्स के नाम से फैल गया।

कबड्डी

कबड्डी एक सामूहिक खेल है। जो प्रमुख रूप से भारत में खेला जाता है। इस खेल को दक्षिण भारत में चेडुगुडु और पूरब में हु तू तू के नाम से भी जाना जाता है। भारत में इस खेल का उद्‌भव प्रागैतिहासिक काल से माना जाता है। यह खेल लोगों में आत्मरक्षा या शिकार के गुणों को सिखाए जाने के लिए किया जाता था। महाभारत काल में भगवान कृष्ण और उनके साथियों द्वारा कबड्डी खेली जाती थी। इस बात का उल्लेख एक ताम्रपत्र में है। अभिमन्यू को चक्रव्यूह में फंसाना इसी खेल का एक उदाहरण है। पहले मिट्‌टी के मैदान में खेली जाती थी। आधुनिक काल में मैट पर खेली जाती है।

खो–खो

खो–खो मैदानी खेलों में सबसे प्राचीनतम रूपों में से एक है। जिसका उद्‌भव प्रागैतिहासिक भारत में माना जा सकता है। मुख्य रूप से आत्मरक्षा आक्रमण व प्रत्याक्रमण के कौशल को विकसित करने के लिए इसकी खोज हुई थी। यह भी पहले मिट्‌टी के मैदान में खेला जाता रहा है। इस काल में मैट पर खेला जाता है।

चौपड़ पासा

इस चेस, पचीसी और चौसर भी कहते हैं। यह पलंग आदि की बुनावट का वह प्रकार है जिसमें चौसर की आकृति बनी होती है। दरअसल यह खेल जुए से जुड़ा खेल है। महाभारत काल में कौरवों और पांडवों के बीच यह खेल खेला गया था और उसमें पांडव हार गये थे।

मुस्लिम काल में यह खेल शासकीय वर्ग तथा सामान्य लोगों के घरों में पांसा के नाम से खेला जाता था। यह खेल आज भी लोकप्रिय है।

पोलो या सगोल कंगजेट

आधुनिक पोलों की तरह का घुड़ सवारी युक्त यह खेल 34 ईसवी में भारतीय राज्य मणिपुर में खेला जाता था। इस सगोल कंगजेट कहा जाता था। सगोल (घोड़ा) कंग (गेंद) तथा जेट (हॉकी की तरह की स्टिक)।

कालांतर में मुस्लिम शासक उसी प्रकार से चौगान (पोलो) और अफगानिस्तानवासी घोड़े पर बैठकर बुजकशी खेलते थे। लेकिन बुजकशी का खेल अतिक्रूर था। सगोल कंगजेट का खेल अंग्रेजों ने पूर्वी भारत के चाय बागान वासियों से सीखा और बाद में उसके नियम आदि बनाकर 19वीं शताब्दी में इस पोलों के नाम से योरपीय देशों में प्रचाररित किया।

फुटबॉल

फुटबॉल का खेल आज सबसे लोकप्रिय खेल है। फुटबॉल में ब्राजील, स्पेन, अर्जेन्टीना आदि देशों की बादशाहत है और भारत सबसे निचले पायदान पर कहीं नजर आता है। लेकिन आपको यह जानकर आश्यर्च होगा कि फुटबॉल खेल का जन्मदाता देश भारत है।

चूंकि इतिहास अंग्रेजों ने लिखा इसलिए उन्होंने ओलम्पिक को महान बना दिया। कुछ लोग चीन, ग्रीक और कुछ लोग इटली को इसका जन्मदाता देश मानते हैं। लेकिन इसका सबसे प्राचीन उल्लेख महाभारत में मिलता है। महाभारत में जिक्र है कि कृष्ण अपने साथियों के साथ यमुना के किनारे फुटबॉल खेलते थे।

तीरंदाजी

तीरंदाजी का आविष्कार भारत में हुआ। इसके असंख्य प्रमाण हैं। इसे अंग्रेजी में बो एंड एरो भी कहते हैं। हालांकि विदेशी इतिहासकार इसकी उत्पत्ति मिस्र और चीन से जोड़ते हैं। भारत में एक से एक धर्नुधर थे। धनुर्धर नाम से एक प्राचीन वेद भी है। जिसमें इस विद्या का विस्तार से बताया गया है। यह विद्या सीखने के दौरान गुरूकुल में इसकी प्रतियोगिता होती थी।

कुश्ती

रामायणकाल में हनुमान और महाभारत काल में भीम का अपने साथियों के साथ कुश्ती लड़ने का जिक्र आता है। कुश्ती एक अति प्राचीन खेल कला एवं मनोरंजन का साधन है। यह प्रायः दो व्यक्तियों के बीच होती है। जिसमें खिलाड़ी अपने प्रतिद्वंद्वी को पकड़कर एक विशेष स्थिति में लाने का प्रयत्न करता है। कुश्ती में दारासिंह, गामा पहलवान और गुरू हनुमान की मिसाल दी जाती है। कुश्ती की प्रतियोगिता को दंगल भी कहते हैं। इसके खिलाड़ियों को पहलवान कहते हैं और इसके मैदान को अखाड़ा कहते हैं। भारत के शैव पंथी, संत प्रांचीन काल काल से ही इसी खेल को खेलते आए हैं। जिसके माध्यम से उनका शरीर पुष्ट रहता था।

अखाड़ों का इतिहास लगभग 2500 ई.पू. से ताल्लुक रखता है। लेकिन अखाड़े 8 वीं सदी से अस्तित्व में आए, जब आदि शंकराचार्य ने महानिर्वाणी निरंजनी, जूना, अटल आवाहन अग्नि और आनन्द अखाड़े, की स्थापना की बाद में छत्रपति शिवाजी के गुरू ने भारत देश के अखाड़ों का पुनर्जागरण किया। आज के काल में कुश्ती मैट पर खेली जा रही है।

हॉकी

हॉकी भारत का राष्ट्रीय खेल है। हॉकी का जन्म 2000 वर्ष पूर्व ईरान में हुआ था, तब ईरान को पारस्य देश कहा जाता था और यह आर्यावर्त का एक हिस्सा था। मूलतः हॉकी का जन्म उस इलाके मे हुआ जहां भारत का प्राचीन कम्बोज देश था। यह खेल भारत से ही ईरान (फारस) गया और वहां से ग्रीस।

ग्रीस के लोगों ने इसको उनके यहां होने वाले ओलम्पिक खेलों में शामिल किया। भारत में मेजर ध्यानचंद को हॉकी का जादूगर कहते हैं।

गिल्ली डंडा

गिल्ली डंडा भी बहुत ही प्राचीन भारतीय खेल है। लकड़ी की एक 5 से 7 इंची एक गिल्ली बनती है और एक हाथ का एक डंडा। अधिकतर यह खेल मकरसंक्राति पर खेला जाता है। इस खेल

का प्रचलन केवल भारत में ही है। यह बहुत ही मनोरंजक खेल है। संक्राति के अलावा भी इस खेल को खेलते हुए भारत के गली–मुहल्लों में देखा जा सकता है। गिल्ली डंडा से ही प्रेरित होकर गोल्फ का आविष्कार हुआ है।

गंजिफा

सामान्यतया ताश जैसे इस खेल का भी धार्मिक और नैतिक महत्व था। ताश की तरह के पत्ते गोलाकर शक्ल के होते थे। उन पर लाख के माध्यम से या किसी अन्य पदार्थ से चित्र बने होते थे। गरीब लोग कागज या कंजी लगे कड़क कपड़े के कार्ड भी प्रयोग करते थे। सामर्थ्यवान लोग हाथी दांत, कछुए की हड्डी अथवा सीप के कार्ड प्रयोग करते थे। उस समय इस खेल में लगभग 12 कार्ड होते थे, जिन पर पौराणिक चित्र बने होते थे। खेल के एक अन्त संस्करण नवग्रह गंजिफा में 108 कार्ड प्रयोग किए जाते थे। उनको 9 कार्ड की गड्डियों में रखा जाता था और प्रत्येक गड्डी सौर मण्डल के नवग्रहों को दर्शाते थे। यही गंजिफा बाद में बन गया ताश का खेल।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. खेलकूद मानव के व्यक्तित्व के विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका ही अदा नहीं करते बल्कि मनुष्य में अनुशासन, आत्मविश्वास, सहयोग, टीम भावना तथा संयम जैसे गुणों का विकास करते हैं।
2. परिवेश में परम्परागत खेलों का अस्तित्व कमजोर होता जा रहा था जबकि यह खेल आधुनिक खेलों की रीढ़ की हड्डी हैं।
3. किसी न किसी परम्परागत खेल से ही आधुनिक खेलों का जन्म हुआ है।
4. आज के तनावपूर्ण वातावरण में परम्परागत खेलों से न्यूनतम बजट व खेल सामग्री द्वारा आम खेल प्रेमी को जोड़ा जा सकता है।
5. खेल मनुष्य के सर्वांगीण विकास में सहायक हैं। प्राचीन समय में परम्परागत खेल ही मनोरंजन के साधन थे।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. शतरंज का आविष्कार सबसे पहले किसने किया था, नाम लिखे।
2. प्राचीन काल में भारत में कितने खेल खेलें जाते थे?
3. सांप सीढ़ी का खेल किस शताब्दी में किस कवि ने तैयार किया था?
4. कबड्डी खेल को दक्षिण भारत में किस नाम से खेला जाता था?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. प्राचीन समय के 12 टॉप खेलों का वर्णन कीजिए ?
2. किसी एक उत्थानक खेल का विवरण उसके उद्देश्य सहित कीजिए ?
3. गिल्ली डंडा खेल व खो–खो खेल का ऐतिहासिक विकास लिखो?

अध्याय 5
स्वास्थ्य शिक्षा–अर्थ एवं उद्देश्य
(Meaning and Aims of Health Education)

स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ (Meaning of helth education)

आज का युग वैज्ञानिक युग है । इस युग में इलेक्ट्रोनिक्स एवं मशीनीकरण के क्षेत्र में बहुत उन्नति हुई है । अगर इसके दूसरे पहलू को देखें तो हम कह सकते हैं कि आज का युग प्रदुषण का युग है इस प्रदुषित युग का प्रभाव व्यक्ति के स्वास्थ्य पर पड़ता है और स्वास्थ्य शारीरिक शिक्षा का महत्वपूर्ण उद्देश्य है । मनुष्य के स्वास्थ्य को स्वस्थ रखना हमारे लिए चिन्ता का विषय बन गया है । शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में स्वास्थ्य का बड़ा योगदान है जबकि स्वास्थ्य शारीरिक क्रियाओं पर निर्भर करता है । शारीरिक शिक्षा का एक अच्छा कार्यक्रम स्वास्थ्य के लिए लाभदायक सिद्ध हो सकता है । स्वच्छता, संचारी रोगों से बचाव, स्वच्छ अवस्था, बीमारियों का ईलाज, पर्याप्त मात्रा में संतुलित भोजन, नियमित व्यायाम व रहन–सहन का स्तर अच्छा होना आदि कुछ ऐसे महत्वपूर्ण कारक हैं जिन पर स्वास्थ्य निर्भर करता है ।

आज का बालक कल का भविष्य है । उसको इस बात का ज्ञान होना आवश्यक है कि अपने तन तथा मन को किस प्रकार स्वस्थ रखा जा सकता है । एक प्राचीन कहावत है कि स्वास्थ्य ही जीवन है । अगर धन खो दिया तो कुछ नहीं खोया लेकिन यदि स्वास्थ्य खो दिया तो सब कुछ खो दिया । सुखी जीवन के लिए उत्तम स्वास्थ्य का होना अनिवार्य है । एक स्वस्थ व्यक्ति अपने परिवार, समाज तथा देश के लिए हर प्रकार से सेवा प्रदान कर सकता है जबकि अस्वस्थ या बीमार व्यक्ति ऐसा नहीं कर सकता है ।

अतः स्वास्थ्य शिक्षा के विषय में जानना एक महत्वपूर्ण आवश्यकता बन गई है । आधुनिक युग में स्कूलों में स्वास्थ्य शिक्षा को पढ़ाते समय ऐसे तरीकों को अपनाना चाहिये जिससे केवल स्वास्थ्य का ही विकास न हो बल्कि व्यक्तिगत रूप से अच्छी आदतों का भी निर्माण हो जो विद्यार्थी के अच्छे स्वास्थ्य के निर्माण में अपना सर्वोतम प्रभाव डाल सके ।

डॉ. थॉमस वुड के शब्दों में– स्वास्थ्य शिक्षा उन अनुभवों का जोड है जो व्यक्ति, समुदाय एवं सामाजिक स्वास्थ्य के साथ संबंधित आदतों, प्रवृतियों एवं ज्ञान को सही रूप में प्रभावित करता है ।

जे.एफ. विलियम्स के अनुसार– स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है जो व्यक्ति को अधिक समय तक जीवित रहने तथा सर्वोतम प्रकार से सेवा करने योग्य बनाता है ।

ग्राउंट के अनुसार "स्वास्थ्य शिक्षा का भाव यह है कि स्वास्थ्य के बारे में जो कुछ भी ज्ञान है उसको शिक्षा की विधि द्वारा उचित, व्यक्तिगत एवं सामुदायिक व्यवहार में बदलना है ।"

स्वामी विवेकानन्द ने कहा है कि "एक कमजोर आदमी जिसका शरीर या मन कमजोर है वह कभी भी मजबूत काया का मालिक नहीं बन सकता है।"

सोफी के अनुसार "स्वास्थ्य शिक्षा लोगों के स्वास्थ्य से जूड़े हुये व्यवहार से संबंधित है ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा– केवल बीमारी या कमजोरी का न होना ही पूर्ण स्वास्थ्य नहीं है अपितु पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति ही उत्तम स्वास्थ्य है।''

वास्तव में स्वास्थ्य शिक्षा में वे सब क्रियाएं सम्मिलित होती हैं जिनसे व्यक्ति में स्वास्थ्य के प्रति सजकता बढ़ती है जिसके फलस्वरूप बालक का स्वास्थ्य तन्दुरूस्त रहता है ।

स्वास्थ्य शिक्षा के लाभ–(Benefits of helth education) बालक के स्वस्थ जीवन को सम्पूर्णता की ओर अग्रसर करने तथा स्वास्थ्य की दृष्टि से परिपूर्ण बनाने में स्वास्थ्य शिक्षा के निम्नलिखित लाभ हैं–

1. सन्तुलित भोजन

संसार में प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ जीवन व्यतीत करना चाहता है और स्वस्थ जीवन के लिए भोजन ही मुख्य आधार होता है । वास्तव में हमें भोजन की आवश्यकता न केवल उर्जा की पूर्ति के लिए बल्कि शरीर की वृद्धि एवं उसकी क्षतिपूर्ति के लिए भी होती है । यदि व्यक्ति सन्तुलित भोजन नहीं लेता है तो उसको अनेक प्रकार के रोग हो सकते है जैसे– विटामिन ए की कमी से रतोन्धी, विटामिन डी के कमी से रिकेट्स तथा विटामिन सी की कमी से स्कर्वी रोग हो सकते है । अतः स्वास्थ्य को दुरूस्त रखने के लिए सन्तुलित भोजन आवश्यक है ।

2. शारीरिक व्यायाम

स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा व्यक्ति अपने शरीर को कसरत द्वारा लचीला एवं सुदृढ बनाता है। शारीरिक व्यायाम की क्रिया द्वारा पूरे शरीर को तन्दुरूस्त बनाया जा सकता है और कौनसे व्यायाम कब करने चाहिये तथा कब नहीं करने चाहिये का ज्ञान स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा प्राप्त होता है ।

3. स्वास्थ्यप्रद आदतों का विकास

बचपन में बालक जैसी आदतों का शिकार हो जाता है वो आदत बालक के साथ जीवनपर्यन्त चलती हैं। अतः बालक के स्वास्थ्यप्रद आदतों को अपनाने की कोशिश करनी चाहिये । उदाहरण के तौर पर साफ–सफाई का ध्यान, सुबह जल्दी उठना, रात को जल्दी सोना, खाने–पीने तथा शौच का समय निश्चित होना ऐसी स्वास्थ्यप्रद आदतों को अपनाने से व्यक्ति स्वस्थ तथा दीघार्यु रह सकता है । यह स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा ही सम्भव है ।

4. प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी प्रदान करना

स्वास्थ्य शिक्षा के द्वारा व्यक्ति को प्राथमिक चिकित्सा प्रदान की जा सकती है जिसके अन्तर्गत व्यक्तियों को प्राथमिक चिकित्सा के सामान्य सिद्धान्तों की तथा विभिन्न परिस्थितियों में जैसे– सांप के काटने पर, डूबने पर, जलने पर, अस्थि टूटने आदि पर प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी प्रदान की जाती है क्योंकि इस प्रकार की दुर्घटनाएं कहीं, कभी भी तथा किसी के साथ घट सकती है तथा व्यक्ति का जीवन खतरे में पड़ सकता है । ऐसी जानकारी स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा ही दी जा सकती है ।

5. जागरूकता एवं सजकता का विकास

स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा एक स्वस्थ व्यक्ति सजक एवं जागरूक रह सकता है । उसके चारों तरफ क्या घटित हो रहा है उसके प्रति वह हमेशा सचेत रहता है । ऐसा व्यक्ति अपने कर्तव्यों एवं अधिकारों के प्रति सजक एवं जागरूक रहता है ।

6. बीमारियों से मुक्ति मिलती है

स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा एक स्वस्थ व्यक्ति प्रायः बीमारियों से मुक्त रहता है। हालांकि ऐसा नहीं है

कि एक स्वस्थ व्यक्ति कभी बीमार नहीं होता है । वह बीमार हो सकता है लेकिन एक सामान्य व्यक्ति की अपेक्षा रोग निवारक या रोग प्रतिरोधक क्षमता अधिक होती है । स्वस्थ व्यक्ति प्रायः बीमारियों से लड़ने में सक्षम होता है ।

7. सकारात्मक दृष्टिकोण

स्वास्थ्य शिक्षा से व्यक्ति की सोच काफी विस्तृत होती है। वह दूसरे व्यक्तियों के दृष्टिकोण को भली भांति समझता है। उसकी सोच संकीर्ण नहीं होकर व्यापक दृष्टिकोण वाली होती है।

8. उर्जा, जोश व जीवन्तता का विकास होता है

स्वास्थ्य शिक्षा से व्यक्ति में उर्जा, जोश व जीवन्तता का विकास होता है । वह मानसिक तथा शारीरिक थकान महसूस नहीं करता है । अतएव वह अन्त तक नई उर्जा व जोश के साथ अन्तहीन सत्त प्रयास करता रहता है। उसमें कुछ कर गुजरने की लालशा होती है । स्वस्थ व्यक्ति जीवनभर उत्तम सेवाएं देता रहता है। दैनिक कार्यो को करने में उसकी बेहद रूचि होती है । यह सब स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा ही व्यक्ति सीखता है।

स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य (Object of helth education)

विद्यार्थियों का समुचित विकास स्वास्थ्य शिक्षा पर निर्भर करता है अतः उनके लिए स्वास्थ्य शिक्षा के निम्नलिखित उद्देश्य हैं –

1. विद्यालय में स्वास्थ्यपूर्ण वातावरण बनाये रखना।
2. बच्चों में ऐसी स्वाभाविक आदतों का विकास करना जो स्वास्थ्यप्रद हो ।
3. संक्रामक रोगों से बचने का उपाय करना ।
4. विद्यालय, घर और समाज में उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए आपसी सहयोग विकसित करना।
5. शारीरिक रोगों की जांच करना व सुधरने योग्य विद्यार्थियों को सुधारने की कोशिश करना ।
6. सभी विद्यार्थियों के स्वास्थ्य का निरीक्षण करना व निर्देश देना ।
7. सभी विद्यार्थियों में स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान तथा अभिव्यक्ति का विकास करना ।
8. व्यक्तिगत सफाई तथा स्वच्छता के बारे न केवल ज्ञान कराना बल्कि अनुपालना भी कराना।
9. स्वास्थ्य संबंधी आदतों का विकास करना।
10. स्वास्थ्य के बारे में सजकता।
11. रोगों के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान करना तथा प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी देना ।
12. बालक के स्वास्थ्य के लिए माता–पिता को निर्देश देना ।

निष्कर्ष रूप में यह कहा जा सकता है कि स्वास्थ्य शिक्षा के उपरोक्त उद्देश्यों को अपनाते हुये हम इस लक्ष्य को प्राप्त करते हुये प्रत्येक व्यक्ति के स्वास्थ्य के स्तर को ऊपर उठा सकतें हैं ।

महत्वपूर्ण बिन्दू

1. शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में स्वास्थ्य का बड़ा योगदान है जबकि स्वास्थ्य शारीरिक क्रियाओं पर निर्भर करता है।

2. एक प्राचीन कहावत है कि स्वास्थ्य ही जीवन है अगर धन खो दिया तो कुछ नहीं खोया लेकिन स्वास्थ्य खो दिया तो सब कुछ खो दिया।
3. स्वास्थ्य शिक्षा लोगों के स्वास्थ्य से जुड़े हुये व्यवहार से सम्बन्धित है।
4. बालक के स्वस्थ्य जीवन को सम्पूर्णता की ओर अगसर करने तथा स्वास्थ्य की दृष्टि से परिपूर्ण बनाने में स्वास्थ्य शिक्षा का ही योग है।
5. स्वास्थ्य शिक्षा के द्वारा प्रत्येक व्यक्ति के स्वास्थ्य के स्तर को ऊपर उठा सकते है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण कारक लिखें ।
2. स्वास्थ्य शिक्षा की दो परिभाषा लिखिए
3. बालक के तन–मन को शुद्व रखने के लिए स्वास्थ्य शिक्षा की क्या उपयोगिता है ?
4. बालक का समुचित विकास कौनसी शिक्षा पद्धति पर निर्भर करता है ?
5. स्वास्थ्य शिक्षा के तीन उद्देश्य लिखिए ?

निबंधात्मक प्रश्न

1. स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों को स्पष्ट कीजिए।
2. स्वास्थ्य शिक्षा के क्या–क्या लाभ है ? विस्तार से लिखिए ।

अध्याय 6
स्वास्थ्य समस्याएं एवं निराकरण
(Health Problems & Remedies)

जीवन की सार्थकता स्वास्थ्य में निहित है स्वास्थ्य जीवन का एक अभिन्न अंग है जिसकी सुरक्षा करना हमारा परम धर्म है। जीवन की सिंचित निधि को सुरक्षित रखने के लिए स्वच्छता की ओर ध्यान देना अत्यन्त आवश्यक है। हमारे आस–पास जलवायु तथा वातावरण की उपलब्ध व्यवस्था कैसी है इसकी ओर ध्यान देना हमारी दिनचर्या का एक अभिन्न अंग है।

हम जिस वातावरण में रहकर हमारी दिनचर्या को सम्पादित करतें हैं जिस वायु में सांस लेते है जो जल गृहण करते है, भोजन लेते है इन सभी की स्वच्छता का ध्यान हमारे स्वास्थ्य के लिए अति आवश्यक है ।

जीवन जीना एक कला है। प्रत्येक प्राणी अपने जीवन को अपने ढंग से जीना चाहता है और उसी के अनुरूप साधन जुटाने का प्रयास करता है। हमारे जीवन में स्वच्छता का बड़ा महत्व है । व्यक्ति स्वच्छता का पहला पाठ अपने परिवार से सीखता है। आज हमें गर्व है कि भारत के प्रधानमंत्री ने पूरे स्वच्छ भारत के लिए एक आंदोलन चला रखा है । व्यक्ति हमेशा यह प्रयास करता है कि वह प्रसन्न रहे, शरीर स्वस्थ और निःरोग रहे। इस दिशा में बहुत ही प्रयोग एवं अनुसंधानों के बाद भी मानव विभिन्न प्रकार के रोगों से पीड़ित देखा गया है । रोग व्यक्ति के शरीर को स्वस्थता से दूर हटाकर उसे आलसी बना देता है ।

स्वास्थ्य समस्या के कारण

व्यक्ति का शरीर एक मशीन के कलपुर्जे की तरह है जिसमें अनेक प्रकार की समस्याएं उत्पन्न होती हैं जिनका समय पर ईलाज नहीं करवाया जाये तो बड़ी कठिनाई पैदा हो सकती है ।

1. पर्यावरण असन्तुलन

मानव का शरीर पूर्णतया पर्यावरण पर निर्भर करता है। व्यक्ति जिस प्रकार के वातावरण में रहता है वह उसी के अनुरूप अपने आप को विकसित कर लेता है। अधिक गर्मी, अधिक सर्दी के मौसम में व्यक्ति यदि इनका ख्याल नहीं रखता है तो वह कई प्रकार की बीमारियों से ग्रसित हो सकता है। अतः सर्दी में गर्म कपड़े पहनना, बरसात के मौसम में बरसाती कपड़े पहनना व गर्मी के मौसम में लू नहीं लगे ऐसे कपड़ो का प्रयोग करना चाहिये अन्यथा व्यक्ति मौसमी बीमारियों से ग्रसित हो सकता है ।

2. असन्तुलित भोजन

स्वास्थ्य समस्या का दूसरा प्रमुख कारण असन्तुलित भोजन है । व्यक्ति को खाना कब खाना चाहिये, कितना खाना चाहिये, भोजन कैसा करना चाहिये यानि कि खाने में कैलोरी की मात्र कितनी होना चाहिये, गरिष्ट भोजन करना चाहिये या नहीं इत्यादि खाने संबंधी आदतें व्यक्तियों को बीमार कर सकती है जैसे व्यक्ति ज्यादा खाना खा लेता है तो वह मोटा हो जाता है, कम खाता है तो पतला हो जाता है। प्रोटीन युक्त, कारबोहाईड्रेट वसायुक्त भोजन समय पर करना चाहिये जिससे शरीर को पूर्ण कैलोरी युक्त

भोजन मिलता रहे । व्यक्ति को जंक फूड, फास्ट फूड, बासी भोजन, दूषित जल इत्यादि से बचना चाहिये। ये सभी ऐसे कारण है जिसके द्वारा स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां पनपती है।

3. मादक पदार्थों का सेवन

स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का एक महत्वपूर्ण कारण मादक पदार्थों का सेवन करना है । वर्तमान समय में मादक पदार्थों का धड़ल्ले से उपयोग हो रहा है जिसने हालात को जोखिम भरा बना दिया है। अपने खेल को उत्कृष्ट बनाने और प्रदर्शन को सुधारने के लिए खिलाड़ियों द्वारा कई प्रकार की दवाओं हार्मोन्स व आहार लेने का प्रयास किया जा रहा है । मादक पदार्थ मानसिक व शारीरिक रूप से उत्तेजक का कार्य करते हैं जो बाद में शारीरिक गतिविधि को प्रभावित करते हैं ।

4. मानसिक तनाव संबंधी कारण

आज के समय में व्यक्ति का रक्तचाप अधिक व कम होता रहता है जिसका कारण नींद नहीं आना, हृदय रोग जैसी बीमारियों का पनपना है जिसका कारण मानसिक तनाव है । व्यक्ति की सोच नकारात्मक हो जाती है तथा किसी कार्य में रूचि नहीं होती है इसके अलावा आकस्मिक आपदा, नुकसान, शारीरिक विकलांगता, बेरोजगारी आदि कई परिस्थितियां है जो व्यक्तियों में मानसिक तनाव संबंधी बीमारियों को जन्म देती हैं।

स्वास्थ्य समस्याओं के निराकरण के उपाय

उपरोक्त स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचने के लिए व्यक्ति को शारीरिक व्यायाम तथा योग करने चाहिये । पर्यावरण सन्तुलन बनाये रखना चाहिए । सन्तुलित भोजन समय पर करना चाहिये । शुद्ध जल, स्वच्छ भोजन समय पर ग्रहण करना चाहिए ताकि शारीरिक समस्याओं से बचा जा सके । जहां तक हो सके जंक फूड व फास्ट फूड से व्यक्ति को दूर रहना चाहिए जिससे शारीरिक समस्याएं पनप ही नहीं पाये ।

रोग कई तरह के होते हैं जैसे–

1. अर्जित या संक्रामक रोग
2. आनुवांशिक रोग

1. अर्जित या संक्रामक रोग

यह रोग जन्म के पश्चात उत्पन्न होने वाले रोग हैं इनकी रोकथाम व उपाय सम्भव है । जुखाम, खांसी, बुखार, मलेरिया, टाईफाईड, हैजा, निमोनिया इत्यादि।

2. आनुवंशिक रोग

आनुवंशिक रोग जन्म के साथ ही उत्पन्न होते है । ऐसे रोग पीढ़ी दर पीढ़ी चलने वाले होते हैं जैसे डाइबिटीज, हिमोफिलिया इत्यादि।

संक्रामक रोगों का फैलाव वायरस, जीवाणु तथा विभिन्न प्रकार की कवक (Fungi) द्वारा होता है। यह प्रत्यक्ष सम्पर्क से अथवा अप्रत्यक्ष सम्पर्क से फैलता है । प्रत्यक्ष सम्पर्क द्वारा फैलने वाले रोग जुखाम, खांसी, दाद, खाज, टी.बी. इत्यादि हैं।

अप्रत्यक्ष सम्पर्क फैलने वाले रोग मलेरिया, हैजा, पेचिस इत्यादि है ।

संक्रामक रोग निम्नलिखित साधन द्वारा प्रसारित होते है–

1. **वायु के द्वारा**– चैचक, खसरा, छोटी माता, कन्फेड, क्षय रोग आदि के रोगाणु एक स्थान से दूसरे

स्थान चले जाते है ।

2. **पानी व भोजन के द्वारा फैलने वाले रोग**– हैजा, मलेरिया, पोलियो, टी.बी. आदि रोग अस्वच्छ व अशुद्व भोजन व दुषित पानी द्वारा फैलते है।
3. **मच्छरों से फैलने वाले रोग**– मलेरिया, डेंगू, चिकन गुनिया इत्यादि रोग मच्छरो के काटने से फैलते है।
4. **रोगी के सम्पर्क से फैलने वाले रोग**– रोगी के सम्पर्क में आने से उनके बिस्तरों, उपयोग किये हुये बर्तनो अन्य साधनो के सम्पर्क से भी स्वस्थ व्यक्ति में रोग फैलता है ।

संक्रामक रोगों की रोकथाम के उपाय

(Control of injections disease)

1. सूचना (Notification) जब संक्रामक रोग फैलने प्रारम्भ हो जाते हैं तो सभी संक्रामक रोगों की सूचना सार्वजनिक चिकित्साधिकारी को दे दी जावे जिससे वह रोकथाम के उपाय कर सके ।
2. प्रथीकरण (Isolation) रोगी को स्वस्थ व्यक्ति से अलग कर दिया जाये । इसके लिए यह आवश्यक है कि रोगी को संक्रामक रोगों के अस्पताल में भेज दिया जाये ।
3. प्रतिरक्षण (immunisation) व्यक्तियों की रोग अवरोधक शक्ति को बढ़ा दिया जाये तो जीवाणुओं के शरीर में प्रवेश करने के पश्चात रोग सरलता से उत्पन्न नहीं होगा इसके अलावा संतुलित भोजन की व्यवस्था पर भी ध्यान देना आवश्यक है ।
4. संगरोधन (Quartineperiod) जो व्यक्ति किसी संक्रामक वातावरण से पर्याप्त काल तक रह चुके है तथा जिनको रोग लग जाने का संदेह है । उन्हे स्वस्थ व्यक्तियों से अलग रखने का विशेष प्रयास करना चाहिये । ऐसे लोगों का समय पर निरीक्षण कराते रहना चाहिये ।
5. विसंक्रमण (Desinfection) संक्रामक रोगों की रोकथाम के लिए प्रयोग की जाने वाली वस्तुओं को या तो पूर्णतया नष्ट कर दिया जाये या इनको विसंक्रमण कर दिया जाये ।

सामान्य संक्रामक रोग

1. मलेरिया (Maleria)

मलेरिया हमारे देश में प्रायकर वर्षा ऋतु में होता है । परन्तु यह वैसे किसी भी ऋतु में हो सकता है । यह रोग मादा ऐनोफिलीज मच्छर के काटने से होता है ।

रोग का प्रसार– मलेरिया के पराश्रयी ऐनोफिलीज नामक मच्छर के शरीर में प्रवेश कर जाते है और जब यह मच्छर किसी व्यक्ति को काटता है तो यह पराश्रयी मनुष्य के शरीर में प्रवेश कर जाते है। दस–बारह दिन में इनका पर्याप्त विस्तार हो जाता है ।

रोग का लक्षण

सिरदर्द , जीमचलना, तथा वमन के साथ बुखार होना, बुखार सर्दी लग कर आना जब बुखार उतरता है तो पसीना आता है , बुखार उतरकर पुनः आता है, शरीर में थकावट आती है ।

रोग की रोकथाम

1. यह बात ध्यान रखी जानी चाहिये कि मलेरिया मच्छर द्वारा फैलता है । अतः किसी भी प्रकार से मच्छरों को नष्ट करना चाहिये ।

2. घरों के आस–पास या विद्यालय के पास गड्डों में गंदा पानी इकठ्ठा हो तो मिट्टी डालवानी चाहिये क्योंकि मच्छर ज्यादातर गड्डों में पड़े गंदे पानी में फैलते हैं ।
3. घरों या विद्यालय के आस–पास गंदा पानी इकठ्ठा नहीं होने दे ।
4. घरों या विद्यालयों में डी.टी.टी का छिड़काव करवाया जाये।

2. हैजा (Cholera)

यह एक भयंकर रोग है उचित समय पर इसका ईलाज नहीं होने पर व्यक्ति की चार–पांच घण्टों में व्यक्ति की मौत हो सकती है।

रोग का प्रसार

इस रोग के जीवाणु को (Vibrio Cholera) कहतें हैं। यह रोगी के मल एवं आंतों में लाखों की संख्या में पाये जाते है। रोगी के शरीर से मल द्वारा बाहर निकलकर भूमि या जल में पहुंच जाते है। मख्खियों के द्वारा यह खाने–पीने की वस्तुओं में प्रवेश कर जाते हैं।

रोग के लक्षण

1. इसका मुख्य लक्षण उल्टी और दस्त का होना है।
2 रोग की तीव्रता बढ़ने के साथ साथ दस्तों की मात्रा बढ़ जाती है ।
3. थोड़ी–थोड़ी देर के बाद पैशाब आने लगता है।
4. प्यास अधिक लगती है।
5. धीरे–धीरे शरीर में स्थिरता आ जाती है और रोगी बेहोश हो जाता है।

रोग की रोकथाम

1. रोग के फैलते ही सूचना तुरन्त सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी को दी जानी चाहिये जिससे रोकथाम के अतिरिक्त नगर की सफाई आदि का भी प्रबंध किया जा सके ।
2. विद्यालय के प्रत्येक विद्यार्थी को रोग के टीके लगवा दिये जावे ।
3. बालक को हैजा होते ही तुरन्त अस्पताल पहुंचाना चाहिये तथा बाजार की सड़ी–गली वस्तुओं का सेवन नहीं करें।

डेंगू (Dengue)

यह एक उष्णकटिबंधीय और उपोषणकटिबंधीय क्षेत्रों में होने वाला एक मच्छर जनित रोग है। यह पशुओं या कीटों से फैलने वाला रोग है । डेंगू एक उष्णकटिबंधीय संक्रामक रोग है जो एडीजट्रजिप्टी मच्छरों के कारण होता है । इस रोग में तेज बुखार के साथ शरीर के उभरे चकतों से खून रिसता है । कई रूपों में यह रोग जानलेवा हो सकता है।

लक्षण

यह रोग अचानक तीव्र ज्वर के साथ शुरू होता है जिसके होने पर व्यक्ति के सिर में तेज दर्द होता है मासपेशियों एवं जोड़ो में भयंकर दर्द होता है । इसके अलावा शरीर पर लाल चकते भी बन जाते है । पेट खराब होना, कमजोरी आना, दस्त लगना, ब्लेडर की समस्या, निरन्तर चक्कर आना, भूख न लगना इसके मुख्य लक्षण है ।

रोग की रोकथाम

डेंगू की रोकथाम आमतौर पर चिकित्सीय प्रक्रिया से कि जाती है लेकिन इसके दूसरे विषाणुजनित रोगों से अलग कर पाना कठिन है। उपचार का मुख्य तरीका सहायक चिकित्सा देना ही है। मुख में तरल देते रहना चाहिए अन्यथा जल की कमी हो सकती है। नसों द्वारा भी तरल दिया जा सकता है ।आंतों में रक्त स्त्राव होता है जिसे मेलना की मौजूदगी से पहचान सकतें हैं ।इसमें खून चढाया जा सकता है ।इस संक्रमण में एस्प्रीन या अन्य गैर स्टेरोईड दवाईयां लेने से रक्त स्त्राव बढ़ जाता है ।इसके स्थान पर संदिग्ध रोगियों को पेरासिटा मोल देनी चाहिए ।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. जीवन की सिंचित निधि को सुरक्षित रखने के लिए स्वच्छता की ओर ध्यान देना अत्यन्त आवश्यक है।
2. व्यक्ति स्वच्छता का पहला पाठ अपने परिवार से सीखता है।
3. व्यक्ति का शरीर एक मशीन के कलपुर्जे की तरह है जिसमें अनेक प्रकार की समस्याऐं उत्पन्न होती हैं जिनका समय पर ईलाज नहीं करवाया जाये तो बहुत ही समस्याऐं पैदा हो सकती हैं।
4. रोग दो प्रकार के होते हैं – 1. अर्जित या संक्रामक रोग 2. आनुवंशिक रोग
5. मलेरिया रोग मादा एनोफिलीज मच्छर के काटने से होता है।
6. डेंगू एक उष्णकटिबंधीय संक्रामक रोग है जो एडीजट्रजिप्टी मच्छरों के कारण होता है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. व्यक्ति के आनुवांशिक रोग कौनसे है ?
2. शारीरिक समस्याओं के दो कारण लिखिए।
3. डेंगू रोग कैसे फैलता है ?
4. डेंगू रोग के लक्षण बताइये ?
5. हैजा रोग के जीवाणु को क्या कहते है ? तथा यह किस आकार के होते है ?

निबंधात्मक प्रश्न

1. रोग कितने तरह के होते है ? संक्रामक रोगों के बारे में जानकारी दीजिए ।
2. मलेरिया रोग के कारण, लक्षण व रोकथाम के बारे में विस्तार से लिखिए।

अध्याय 7
संतुलित भोजन कब खाये कितना खायें
(Balanced Diet - When and How Much)

भोजन आहार प्रत्येक मनुष्य की पहली आवश्यकता है। अलग–अलग क्षेत्रों में अलग–अलग जलवायु में रहने वाले लोगों के भोजन की सामग्री अलग–अलग हो सकती है। लेकिन भोजन के आवश्यक तत्व तथा कुछ आवश्यक जानकारियां और दिशा–निर्देश सबके साथ एक जैसें ही होते हैं।

हालांकि शिशु प्रौंढ व बुड्ढें तथा साधारण महिला व गर्भवती महिला सामान्य कार्य करने वाले व्यक्ति व विशेष कार्य करने वाले व्यक्ति व बीमार व्यक्ति के भोजन की मात्रा, समय व भोजन के तत्वों में कौनसा तत्व अधिक हो या कम हो आदि बातों में भिन्नता हो सकती है।

हमारा मानव शरीर हमेशा स्वस्थ रहें इसके लिये पहली आवश्यकता है भोजन, दूसरी आवश्यकता है नींद या आराम और स्वस्थ्य रहने के लिये तीसरी महत्वपूर्ण आवश्यकता है, व्यायाम या योग।

हमारे शास्त्रों में शरीर को पाँच तत्वों से निर्मित माना है उनमें पृथ्वी, वायु, जल, अग्नि और आकाश तत्व शामिल है। अतः शरीर के पोषण के लिये इन पाँचों तत्वों का अंश किसी ना किसी रूप में हमारे शरीर के लिये आवश्यक है। इस पाठ के अंतर्गत हम इन्ही बातों के बारे में विस्तृत रूप में चर्चा करेगें।

मानव शरीर एक स्वचालित मशीन की तरह है। जिस प्रकार एक मशीन और उसके विभिन्न पुर्जे और कार्यशैली होती है। ठीक उसी प्रकार शरीर एक पुर्जे युक्त जिन्दा मशीन है। जिस प्रकार मशीन को संचालित करने के लिए किसी ना किसी तरह की ऊर्जा की आवश्यकता होती है, शरीर के लिए भी वही आवश्यकता होती है। मानव कलपुर्जो, कोशिकाओं, ऊतकों की टूट फूट को ठीक करने आदि के लिये हमें भोजन की आवश्यकता होती है। यहां हम मुख्य रूप से भोजन के बारे में विस्तार से चर्चा करेंगें। हमारे भोजन मे कौन कौन से तत्व होनें चाहिये जो हमारे शरीर की आवश्यकताओ को पूरा कर सकें।

संतुलित भोजन के पोषक तत्व

हमारे भोजन में निम्न लिखित रासायनिक तत्वों का होना जरूरी है। जो हमारे शरीर की विभिन्न आवश्यकताओं की पूर्ति कर सकें।

प्रोटीन्स

प्रोटीन से हमे ऊर्जा मिलती है। तथा इसे तंतु उत्पादक तत्व कहा जाता है हमारे शरीर में असंख्य कोशिकाओं का समूह है। और यह पूरा समूह प्रोटीन्स का बना होता है। प्रोटीन टुटे फुटे उत्तकों की मरम्मत करता है। हारमोन्स का उत्पादन भी काफी हद तक प्रोटीन के माध्यम से होता है। प्रोटीन का निर्माण 16 अमलों के द्वारा होता हैं। प्रोटीन में मुख्यत कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन, नाइट्रोजन, गंधक एंव फास्फोरस नामक तत्व पाये जाते है। नाईट्रोजन इसका मुख्य संघटक होता है। प्रोटीन भोजन का एक आवश्यक भाग या तत्व है यह शरीर की रोगों से रक्षा करता है। इस तत्व की कमी से एनिमिया, रूधिर की कमी, वजन घटना, पैरो में सूजन आदि रोग हो जाते है। तथा किडनी एवं यकृत के रोग होने

की समस्या भी बढ़ जाती है।

प्रोटीन मुख्य रूप से हमें दूध, अंडा, गेंहू, जौं, बाजरा, चना, आदि अनाजों, सूखे मेवों एवं सभी प्रकार की दालों और हरी सब्जियों में मिलता है। शरीर में आवश्यकता से अधिक प्रोटीन की मात्र पहुचानें पर शरीर उन्हे वसा यानी चर्बी में बदल देता है। जिससे शरीर में मोटापा बढ़ता है। विटामिन, वसा, कार्बोहाइट्रेट, खनिज, लवण, जल कब खाए ?

खनिज लवण

प्रोटीन के बाद खनिज लवण मानव शरीर निर्माण में महत्वपूर्ण रासायनिक तत्व है। हमारे शरीर में लगभग 2 तरह के लवण पायें जाते है। ये हमारे शरीर को स्वस्थ रखने मे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है। ये भी प्रोटीन की तरह खर्च होते रहते है। इसलिये शरीर के द्वारा इनकी पूर्ति होना जरूरी होता है खनिज, शरीर द्रव को संतुलित रखते है। ये उन्हे न तो अम्लीय होने देते है और न ही क्षारीय होने देते है। खनिजों से रक्त एवं हडडियों को लाभ पहुँचाता है। लवण से कई प्रकार के खनिज पदार्थ मिलते हैं – लोहा, कैल्सियम, फास्फोरस, आयोडीन आदि। ये सभी शरीर के निर्माण, संचालन में, हडडियों की मजबूती में, रक्त की पूर्ति एवं संचरण में, रक्त को साफ रखने में, मांसपेशियों और तंतुओ तक ऑक्सीजन पहुचानें में ये रक्त की सहायता करते है। प्रति दिन मनुष्य को 20 से 30 मिली ग्राम लौंह तत्व की आवश्यकता होती है। खनिज लवणों में प्रमुख रूप से निम्न होते है।

(1) कैल्सियम और फास्फोरस

ये हड्डियों और दाँतो के लिये उपयोगी है उन्हे ठीक रखने मे सहायक होते है। शरीर का 44 प्रतिशत कैल्सियम हड्डियों और दॉतो की सुरक्षा में खर्च हो जाता है। ये दोनो नाडी व पेशियो को भी सुचारू रखने में मदद करते है – विटामिन ''डी'' इनका सहायक होता है। इन की कमी से दॉत और हड्डियों के रोग हो जाते है। कैल्सियम मुख्यतः दूध खोया तिल और बादाम में मिलता है। तथा फासफोरस अण्डा मछली दाल एवं दूध से मिलता है।

(2) लौहा

सारे शरीर में रक्त एवं रक्त सम्बधी समस्या कार्यो में लोहा मदद करता है लोहा मुख्यतः हीमोग्लोबिन में रहता है। भोजन में लोहे की कमी से एनीमिया नामक रोग हो जाता है। लोहा मुख्यतः बाजरा, ज्वार, मटर, सोयाबीन, आलू, पालक, धनिया, करेला, अण्डा आदि में पाया जाता है।

(3) आयोडीन

शरीर मे सबसे ज्यादा आयोडीन का संचय थायराइड ग्रन्थि में रहता है। यह ग्रन्थि थायरॉक्सिन क्रिया में भाग लेती है। आयोडीन की कमी से घेंघा रोग हो जाता है यह रोग अधिकतर पहाड़ी लोगो को होता है। इसकी कमी को पूरा करने के लिये भोजन में आयोडीन युक्त नमक लेना चाहिए।

(4) सोडियम क्लोराइड

इसे साधारण नमक भी कहा जाता है। शरीर में इसकी मात्रा अन्य लवणों से अधिक होती है। यह हर उत्तक तरल में रहकर उत्तकों की क्रिया को सुचारू बनाता है। आमाशय में बनने वाले हाइड्रो क्लोरिक अम्ल के निर्माण में भी भाग लेता है। हमारे भोजन में इसकी पर्याप्त मात्रा होनी चाहिए।

(5) पौटेशियम

इसकी कमी से अनिद्रा, कब्ज और घबराहट हो जाती है। यह सब्जियों एवं सम्पूर्ण खाद्यानों में

पाया जाता है।

विटामिन

विटामिन शरीर में सीधे न तो शक्ति प्रदान करते हैं न ही सीधे वृद्धि मे सहायक होते हैं। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि इनका हमारे शरीर के लिये कोई महत्व नहीं है। भोजन में यदि विटामिन्स की मात्रा पर्याप्त नहीं हो तो शरीर अनेक रोगों से प्रभावित हो जाता है। यदि भोजन में विटामिन नहीं हो तो उन खाद्य पदार्थो का कोई महत्व नहीं रह जाता विभिन्न प्रकार के विटामिन्स की कमी से अनेकों प्रकार के रोग शरीर मे हो जाते है। लेकिन उससे सम्बन्धित विटामिन्स लेने से वे रोग ठीक भी हो जाते है। विटामिन मुख्य रूप से छः प्रकार के होते हैं।

1. विटामिन A (कैरोटीन)

यह मुख्यतः दूध, अण्डा, मक्खन, पनीर, यकृत और मछली के तेल में पाया जाता है यह साग सब्जियों (मुख्यतः गाजर) में कैरोटीन के रूप में पाया जाता है। विटामिन । की कमी से रतौंधीं, आँखो में खुजली, गुर्दे में पथरी आदि रोग हो जाते है।

2. विटामिन B (काम्बलैक्स)

इसमे कई विटामिन सम्मिलित है जो हमारे शरीर के संचालन में बहुत मदद करते है।

3. विटामिन B-1 (थायमिन)

इसका प्रभाव तंत्रिका तंत्र व हृदय पर अधिक होता है इसकी कमी से बेरी–बेरी नामक रोग हो जाता है। भूख की कमी व थकान इसी विटामिन की कमी से होती है। यह मुख्यतः दाल, हरी सब्जी, मांस, दूध, अण्डा, मूंगफली आदि में पाया जाता है।

4. विटामिन B-2 (राबो फलेबिन)

यह मुख्यतः दूध, अण्डा, सोयाबीन, मछली अनाज व दालों में पाया जाता है। राइबोलेबिन इसका रासायनिक नाम है जो आक्सोडेरान क्रिया में बहुत सहायोगी होता है। इसकी कमी से होठ फटना, चर्मरोग आदि बीमारी हो जाती है।

निकोटिनिल अम्ल (नियासिन) यह भी B काम्पलेस ग्रुप सदस्य विटामिन है यह मुख्यतः दूध और अनाज में पाया जाता है। इसका मुख्य कार्य प्रोटीन वसा और कार्बोहाइट्रेट के चयापचय में सहायक करता होता है। इसकी कमी से पे लाग्रा रोग हो जाता है।

फोलिक अम्ल (नियासिन) यह भी B काम्पलैक्स ग्रुप का सदस्य है तथा इसका मुख्य कार्य लाल एंव सफेद कोशिकाओं को बनाने में सहायक होता है। यह आंतो में बनता है तथा मुख्यतः हरी सब्जियों, अनाज और मांस में पाया जाता है इस की कमी से वृहत लोहित कोशिका अरक्तता (Macrocytic Anaemia) रोग हो जाता है।

विटामिन B-12 (साइनो कोबालमिन)

यह मुख्यतः मांस व अंडो में पाया जाता है। इसका मुख्य कार्य लाल कोशिकाओं का निर्माण करना होता है इस की कमी से एनीमिया रोग हो जाता है।

विटामिन C (एस्कोर्बिन अम्ल) यह विटामिन ताजें फल एवं सब्जियों में पाया जाता हैं। मुख्यत खट्टें फलों सन्तरा, नींबू, टमाटर, आँवला, हरी मिर्च एवं अमरूद आदि में अधिक पाया जाता है।

इसकी कमी से स्कर्वी रोग हो जाता है। इसके प्रमुख कार्य निम्नलिखित है।

1. यह टूटी हड्डियों को जोड़ने में मदद करता है।
2 घाव जल्दी भरनें में मदद करता है।
3 दांतो एवं हड्डियों को मजबूती देता है
4 रक्त वाहिनीयों की दीवार मजबूत करता है। 5 संक्रामक रोगों से संरक्षण करता है।

04 विटामिन E (टेको फिरोल)

यह विटामिन मुख्यतः अण्डा, अंकुरित और कपास के तेल में अधिक मात्रा में पाया जाता है इसकी कमी से ''प्रजनन'' सम्बन्धित रोग हो जाते हैं। यह गर्भपात एवं पेचिस की बीमारी के बचाव व रोकथाम के लिए जरूरी है।

विटामिन K -(नेप्थेक्यूनोन)

यह विटामिन मुख्यतः हरी सब्जियों एवं पत्तेदार तरकारियों में पाया जाता है, पालक, बन्दगोभी, गाजर, मटर आदि इसके प्रमुख स्रोत हैं। इसकी कमी से ''हेमरेज'' रोग होने की सम्भावना होती है।

वसा

वसा हमें कार्बोहाइड्रेट से दुगनी ऊर्जा एवं उष्मा देती है। इसी कारण ठण्डें प्रदेश के निवासियों के आहार में वसा की मात्रा अधिक होती है। वसा के मुख्य स्रोत वनस्पतियों व जन्तुओं से प्राप्त भोज्य पदार्थ है। जन्तुओं से वसा, दूध, घी, मक्खन, मछली, तेल आदि से प्राप्त होती है। वनस्पतियों मे मूंगफली, तिल, सरसों, नारियल आदि के तेल, बादाम, अखरोट एवं काजू से प्राप्त होती है। वसा की अत्यधिक कमी से दाद, खुजली व चर्मरोग हो सकते है तथा वसा की ज्यादा मात्रा भी शरीर के लिए हानिकारक हो सकती है। मोटापें की समस्या पैदा हो सकती है, जिससे कई तरह के घातक रोग होने की सम्भावना हो सकती है। जिसमें रक्त चाप व दिल की बीमारियां मुख्य हैं, अतः 40–45 की आयु के बाद वसायुक्त पदार्थो को अपने भोजन में नहीं होना चाहिए या कम लेना चाहिए।

कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrate)

कार्बोहाइड्रेट हमारे शरीर को गर्मी एवं शक्ति प्रदान करता है। शरीर की वृद्धि में भी इसका महत्वपूर्ण योगदान होता है। यह हाइड्रोजन व ऑक्सीजन तत्वों का संगठन है। अत्यधिक परिश्रम करने वाले लोगों को इसकी अधिक मात्रा की आवश्यकता होती है, इसमें हाइड्रोजन व ऑक्सीजन के तत्वों का अनुपात 2:1 होता है।

ये मुख्यतः तीन प्रकार के होते हैं :–

1. **शर्करा (Sugar)**– यह मीठे फलों से गन्ने, खजूर, चुकन्दर, शक्कर में मिलती है तथा जल में घुलनशील है।
2. **स्टार्च Starch** – यह आलू, चावल व गेहूँ में ज्यादा मिलता है, ये जल में घुलनशील नहीं है।
3. **सेल्यूलोज (Celulose)**– यह फलों एवं सब्जियों से प्राप्त होता है तथा जल में अघुनशील है।

हमारी पाचन क्रिया प्रणाली इन्हे ग्लूकोज में परिवर्तित करके शरीर में खपा लेती हैं कार्बोहाइड्रेट को भली भांति पचाने के लिए विटामिन B की आवश्यकता होती है। कॉर्बोहाइड्रेट शरीर के ताप को नियंत्रित करता है।

जल (Water)

मानव शरीर का 90 प्रतिशत हिस्सा जल द्वारा निर्मित होता है। जल ही जीवन है, जल मानव शरीर की भोजन से भी पहली प्राथमिकता है इसके बिना जीवन सम्भव नही है। भोजन को पचाने, रक्त के लिए तथा शरीर से अवशिष्ट पदार्थो को बाहर निकालने हेतु जल की आवश्यकता होती है, हमें हमेशा शुद्व जल का सेवन करना चाहिए तथा पर्याप्त मात्रा में जल का सेवन करना चाहिए।

कैलौरी

कैलौरी शरीर की शक्ति मापक ईकाई है। व्यक्ति की शारीरिक क्रियाओं उम्र, लिंग, जलवायु व अन्य कई परिस्थियों के आधार पर हम अनुमान लगा सकते है कि हमें संतुलित भोजन से कितनी कैलौरी ऊर्जा प्राप्त हो रही हैं तथा कितनी कैलौरी की आवश्यकता है।

सामान्यता एवं दिन में मुनष्य को निम्नलिखित कैलौरी मात्रा की आवश्यकता पड़ती है।

	वर्ग		**आवश्यकता कैलौरी प्रतिदिन**
01.	एक से पाँच वर्ष का बच्चा	–	1100 से 1300 कैलौरी
02	5 से 10 वर्ष तक	–	1300 से 1500 कैलौरी
03.	10 से 15 वर्ष तक	–	1500 से 1800 कैलौरी
04.	15 से 20 वर्ष (लड़की)	–	1400 से 1700 कैलौरी
05.	15 से 20 वर्ष (लड़को)	–	1600 से 2000 कैलौरी
06.	हमेशा बैठे रहने वाले पुरूष के लिए	–	1800 से 2300 कैलौरी
07.	हल्का परिश्रम करने वाले पुरुष के लिए	–	2300 से 3000 कैलौरी
08.	सामान्य परिश्रम करने वाले पुरूष	–	3000 से 3500 कैलौरी
09.	कठिन परिश्रम करने वाले पुरूष	–	3500 से 4500 कैलौरी
10.	बहुत अधिक परिश्रम करने वाले पुरूषों	–	4500 से 6500 कैलौरी
11.	हल्का श्रम करने वाली महिला	–	2000 से 2300 कैलौरी
12.	सामान्य श्रम करने वाली महिला	–	2000 से 2300 कैलौरी
13.	गर्भवती महिला के लिए	–	लगभग 2700 कैलौरी
14.	दूध पिलाने वाली महिला को	–	2700 से 3500 कैलौरी
15.	बहुत अधिक कठिन परिश्रम करने वाली महिला	–	3500 से 4500 कैलौरी

अतः हम कह सकते है कि यदि प्रतिदिन के भोजन में उपर्युक्त पोषक का समुचित अनुपात तथा आवश्यक मात्रा है तो उसे हम सन्तुलित भोजन कह सकते है।

सामान्य परिश्रम करने वाले व्यस्क व्यक्ति का सन्तुलित आहार तालिकाः–

पोषक तत्व		**मात्रा**
कैलौरी	–	3000
प्रोटीन	–	70 ग्राम
वसा	–	60 ग्राम

कार्बोहाइट्रेड	–	545 ग्राम
कैल्सियम	–	1 ग्राम
लोहा	–	30 मिली ग्राम
विटामिन A	–	5000 अन्तर्राष्ट्रीय यूनिट
विटामिन B	–	1.5 मिग्रा
विटामिन B-1	–	1.5 मिग्रा
निकोटिक अम्ल	–	20 मिग्रा
विटामिन C	–	100 मि.ली

उपरोक्त अध्ययन के पश्चात् हम जानना चाहेंगे की संतुलित आहार भोजन कब करना चाहिए तथा कितना करना चाहिए जिससे हम स्वस्थ रह सके तथा शरीर विभिन्न प्रकार की ज्ञातक बिमारियों से दूर रहें।

भोजन से पूर्व बोलने का मंत्र

ब्रह्मार्पण ब्रह्महविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्माणा हुतम्।
ब्रह्मेव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्म समाधिना।।
ऊँ सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु।
सह वीर्यं करवावहै। तेजस्विनाव धीतमस्तु।
मा विद्विषावहै।।
ऊँ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

भोजन कब खायें

हम जानते है कि शरीर की मूलभूत आवश्यकताओं में भोजन सबसे प्राथमिक आवश्यकताओं में से पहली आवश्यकता है, लेकिन इसके लिए भी हमें कुछ आवश्यक जानकारियां रखनी होगी कि हमें भोजन कब– कब करना चाहिए और कब नही। यदि यह ध्यान नही रखा गया तो वही भोजन जो हमारे शरीर के और स्वास्थ्य व जीवन के लिए जरूरी है वह विष का कार्य प्रारम्भ कर देता है।

भोजन एक बहुत ही पवित्र कर्म है। श्रेष्ठ भोजन वह है, जो हित भूख, मित भूख ओर ऋतुभूख हो अर्थात वह भोजन जो शरीर के हित और आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर किया गया हों वह भोजन जो मित्तव्ययता के साथ किया गया हो तथा वह भोजन जो ऋतु और परिस्थितियों को ध्यान में रखकर किया गया हों वह भोजन श्रेष्ठ भोजन कहलाता है। भोजन कब करे इसके बारे में निम्नांकित तथ्यों पर हमें ध्यान देना चाहिए।

1. भोजन का समय निश्चित होना चाहिए।
2. प्रातः काल शौचादि से निवृत होकर ही नाश्ता करना चाहिए।
3. कुछ शारीरिक श्रम करने के पश्चात् ही दोपहर का भोजन करना चाहिए।
4. सांयकालीन भोजन सूर्यास्त से पहले ही कर लेना चाहिए।
5. भोजन हमेशा भूख लगने पर ही करना चाहिए।
6. भूख लगना ही भोजन करने का सही समय है।

7. जिन लोगों की पाचन क्रिया मंद है उन्हे निरोगी रहने के लिए केवल एक वक्त ही भोजन करना चाहिए बाकी समय हल्का नाश्ता या दूध या सलाद आदि लेना चाहिए या फलों का रस लेना चाहिए।

8. भोजन हमेशा तनाव रहित होकर स्वच्छ चित्त से करना चाहिए।

9. भोजन हमेशा प्रार्थना करने के पश्चात ही करना चाहिए। भोजन से पहले उस किसान को धन्यवाद दें जिसने वह अन्न उगाया, उस प्रकृति को धन्यवाद दें जिसने बारिश व धूप और हवा दी। उस व्यक्ति को धन्यवाद दें, जिसने उस अन्न को बेचा। उस व्यक्ति को धन्यवाद दें जिसने वह आप तक पहुंचाया। उस व्यक्ति को धन्यवाद दें जिसने भोजन पकाया।

 अन्त में ईश्वर को धन्यवाद दें जिसने हमें भूख दी ताकि हम उस अन्न को पाकर संतुष्टी करके तृप्त हुए।

10. भोजन करने से पहले उन सभी पात्रों की साफ सफाई ठीक से होनी चाहिए जिनमें आप भोजन करने वाले है।

11. उस स्थान की साफ सफाई होनी चाहिए जहा बैठ कर आप भोजन करने वाले है।

12. भोजन करने से पूर्व हाथों की सफाई अच्छी तरह कर लेनी चाहिए तब भोजन करना चाहिए।

13. भोजन यथा सम्भव जमीन पर आसन पर बैठ कर कर ही करना चाहिए।

14. भोजन हमेशा ताजा ही करना चाहिए बासा भोजन निषिद्व है।

15. क्रोध के समय भोजन ग्रहण नही करें।

16. भोजन पूरी श्रद्धा और प्रेम भाव से भगवान का प्रसाद समझ कर करें।

17. सत्वोगुणी भोजन ही करना चाहिए।

18. भोजन को ठीक से पका कर ही किया जाना चाहिए।
    1. पका हुआ भोजन शीघ्र पच जाता है।
    2. पके हुए भोजन में विकृति नही होती।
    3. पके हुए भोजन में जीवाणु नष्ट हो जाते है।
    4. पकाये हुए भोजन में विभिन्नताएं लायी जा सकती है।

19. भोजन में सलाद या कच्ची सब्जियों को काम में लेने से पूर्व अच्छी तरह साफ कर ठीक से धो लेना चाहिए।

20. सब्जियाँ सलाद के काटने से पूर्व हाथों व चाकू के बर्तनो को भी ठीक से साफ कर लेना चाहिए।

21. भोजन हमेशा हाथों को साबुन के साथ ठीक से धोने के पश्चात ही करना चाहिए।

22. जहां तक हो सके भोजन परिवार व ईष्ट मित्रों के साथ मिलजुल कर मिल बांट कर करना चाहिए इससे आपसी प्रेम और विश्वास बढ़ता है।

23. जब हम किसी का अन्न ग्रहण करते है तो हमारा मन भी कुछ–कुछ उस व्यक्ति जैसा हो जाता है अर्थात् उस व्यक्ति या परिवार के प्रति हमारा प्रेम बढ़ जाता है।

इसलिए कहा भी हैः– जैसा खाये अन्न वैसा होवें मन, जैसा पीये पानी, वैसी बोले वाणी। अर्थात् हमें अन्न भी सोच समझकर ग्रहण करना चाहिए भोजन की प्रकृति पर भी ध्यान देना चाहिए, भोजन हमेशा

सात्विक ही लेना चाहिए।

उपरोक्त विवेचना से स्पष्ट होता है कि हमें भोजन कब खाना चाहिए। भोजन की मात्रा को ठीक से समझने के लिए हमें निम्न तालिका को ठीक से समझना होगा हमने उपर व्यक्ति को एक दिन में कितनी कैलौरी ऊर्जा चाहिए तालिका के माध्यम से जाना तथा यह भी जाना कि विभिन्न आयु वर्ग के व्यक्तियों के लिए कितनी कैलौरी चाहिए। यहां हम आहार के तत्वों में कैलौरीज का अध्ययन करेगें।

1 ग्राम प्रोटीन	–	4.1 कैलोरीज
2 ग्राम कार्बोहाइड्रेड	–	4.1 कैलोरीज
1 ग्राम वसा	–	9.3 कैलोरीज

कार्य के अनुसार कैलोरीज का व्यय (विभिन्न खेल क्रियाओ के आहार)

	काम का प्रकार		प्रति घंटा कैलोरी का व्यय
1.	बैठे रहने में	–	100 कैलोरीज
2.	खड़े रहने मे	–	105 कैलोरीज
3.	धीरे चलने में	–	200
4.	दौड़ने में	–	570
5.	टाइप करने में	–	140
6.	बढ़ई का कार्य करने में	–	250
7.	पत्थरों को तोड़ने में	–	250
8.	सामान्य व्यायाम में	–	500
9.	लॉन टेनिस खेल में (सिंगल्स)	–	450
10.	नृत्य (तेज)	–	350
11.	तैरने में (मध्यम गति से)	–	450
12.	जागिंग (5 मील प्रति घंटा)	–	500
13.	साईक्लिग 13 मील प्रति घंटा	–	650

इस तालिका की सहायता से हम समझ सकते है कि हमें कार्य के हिसाब से कितनी कैलौरी युक्त भोजन की आवश्यकता है। अब हम यह तय करने के लिए की कितना खायें ? इसके लिए भोजन में विभिन्न खाद्य सामग्री के रूप में काम आने वाले पदार्थो या तत्वों के अन्दर कितनी मात्रा में कैलौरी होती है, यह जानना जरूरी है। इस तालिका के माध्यम से हम जान सकतें है कि विभिन्न भोज्य पदार्थो में कितनी कैलोरीज होती है।

Calories in Various food substance

क्र.स.	**भोज्य पदार्थ**	**मात्रा**	**कैलौरी**
1.	पनीर	आधा चम्मच	100
2.	कॉफी	एक कप	160
3.	मक्खन	एक चम्मच	95

4.	दूध	एक गिलास	170
5.	दूध (स्प्रेटा)	एक गिलास	85
6.	लस्सी	एक गिलास	85
7.	प्याज	एक	5
8.	मूली	एक	2
9.	ककड़ी	एक	20
10.	गाजर	एक	25
11.	टमाटर	एक	25
12.	फूलगोभी	आधाकप	25
13.	आलू	एक	85
14.	सेव	एक	100
15.	केला	एक	100
16.	खजूर सूखी	चार	95
17.	नाशपती	एक	70
18.	तरबूज (मध्यम)	एक	100
19.	नींबू	एक चम्मच	5
20.	सन्तरा जूस	एक चम्मच	5
21.	मिक्स फ्रूट जूस	आधा कप	80
22.	ब्रेंड	एक स्लाइस	60
23.	मीठे बिस्कुट	2 सामान्य	100
24.	अंडा	एक	80
25.	अण्डा (फ्राइड)	एक	100
26.	चीनी	एक चम्मच	50
27.	जैम	एक चम्मच	60
28.	शहद	एक चम्मच	60
29.	पनीर	एक	215
30.	खीर	आधा कप	135
31.	टमाटर सूप	आधा कप	80
32.	दाल सूप	एक कप	220
33.	आटा	एक चम्मच बडा	30
34.	नारियल तेल	एक चम्मच	100

उक्त तालिकाओं के अध्ययन के आधार पर हम निष्कर्ष निकाल सकते है कि हमें कौनसा भोजन कितना लेना है कैसे लेना है ताकि हमारे भोजन की कैलोरी पूरी की जाये।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. भोजन आहार प्रत्येक मनुष्य की पहली आवश्यकता है।
2. प्रोटीन का निर्माण 16 अम्लों द्वारा होता है।
3. शरीर में सबसे ज्यादा आयोडीन का संचय थायराइड ग्रन्थि में रहता है।
4. वसा हमें कार्बोहाइड्रेट से दुगुनी ऊर्जा एवं उष्मा देती है।
5. मानव शरीर में 90 प्रतिशत हिस्सा जल द्वारा निर्मित होता है।
6. कैलोरी शरीर की शक्ति मापक ईकाई है।
7. श्रेष्ठ भोजन वह है, जो हित भूख, मित भूख और ऋतुभूख हो अर्थात वह भोजन जो शरीर के हित और आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर किया गया हो।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. मानव शरीर कौनसे पांच तत्वों से निर्मित है ?
2. मानव शरीर में खनिज लवण का क्या उपयोग है ?
3. विटामिन बी–1 की कमी से कौनसा रोग हो जाता है ?
4. एनिमिया रोग कौनसे पोषक तत्व की कमी से होता है ?
5. भोजन मंत्र लिखिए।

निबंधात्मक प्रश्न

1. भोजन कब खाना चाहिए विस्तार से समझाइये ?
2. विभिन्न भोज्य पदार्थों में कितनी कैलोरी होती है विस्तार से समझाइये ?
3. संतुलित भोजन से क्या अभिप्राय है ? विस्तार से वर्णन करें ?

अध्याय –8
वर्तमान जीवन शैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव
(Effect of Modern Life Style on Health)

विषय वस्तु

मनुष्य प्रारम्भ से प्रकृति की गोद में पला–बढ़ा है, जैसे जैसे उसने अपने आपको विकसित या सभ्य किया है, कहीं ना कहीं उसने प्रकृति के साथ छेड़खानी की है तथा एक ऐसी जीवन शैली को जन्म दिया है जो प्रकृति के विपरीत है। ऐसी जीवन शैली जिसका सीधा–सीधा असर मानव कें स्वास्थ्य पर अच्छा या बुरा पड़ा है।

उद्धेश्य

इस पाठ में हम वर्तमान जीवन शैली के उन बिन्दुओं को जानेगे, जिनके माध्यम से हमें व्यक्ति के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले अच्छे एवं बुरे प्रभावों का ज्ञान होगा तथा मनुष्य के शरीर पर एवं स्वास्थ्य की भलाई के लिए हमें क्या करना चाहिए इन सब बातों की जानकारी हमें पाठ के माध्यम से होगी।

जीवन शैली का अर्थः– मनुष्य के प्रतिदिन सुबह से लेकर शाम और शाम से लेकर सुबह के जीवन जीने के ढंग, कार्य करने के व्यवहार को हम जीवन शैली कहते है।

दिन प्रतिदिन किया जाने वाला कार्य व्यवहार उस व्यक्ति की आदत बन जाता है, और उन आदतों का व्यक्ति आदी होकर उसको अपनी जीवन शैली बना लेता है। जीवन शैली के अन्तर्गत मनुष्य के निम्नलिखित कार्य एवं व्यवहार शामिल हैं।

नैतिक व्यवहार

1. मनुष्य की प्रतिदिन की दिनचर्या।
2. मनुष्य का सामाजिक व्यवहार।
3. मनुष्य का प्राकृतिक व्यवहार।
4. मनुष्य का आध्यात्मिक व्यवहार।

1. भारतीय जीवन शैली
2. आधुनिक या वर्तमान जीवन शैली

परम्परागत जीवन शैली

हमारी परम्परागत जीवन शैली को हम वैदिक, पौराणिक, प्राकृतिक या जीवन शैली कह सकते है। परम्परागत जीवन शैली में निम्नलिखित विशेषताएं आती थी।

मनुष्य प्रकृति की गोद में पलता बढ़ता था। प्रकृति के बीच रहता या उसका खान पान शुद्ध होता था, जीवन की आवश्यकता कम होती थी, शुद्ध हवा पानी, भोजन प्राप्त करता था, अध्ययन भी प्रकृति के बीच रहकर करता था, जीवन आध्यात्मिकता सें परिपूर्ण होता था, संयुक्त परिवार के बीच रहकर वैदिक संस्कृति का निर्वहन करता था, जीवन के चारों आश्रम व्यवस्थाओं का पूर्णतः पालन करता था तथा

स्वास्थ्य एवं खेलकूद की गतिविधियों में पूर्ण रूप से भाग लेता था।

परम्परागत जीवन शैली में खानपान रहनसहन व समस्त गतिविधियों में स्वास्थ्य को महत्व दिया जाता था। तथा युद्ध जीवन की सबसे महत्वपूर्ण गतिविधि थी प्रत्येक व्यक्ति अपने शरीर को पूर्णतः स्वस्थ रखता था तथा उसी के अनुरूप वह अपना खान पान तथा जीवनचर्या अपनाता था। अपने जीवन को सुखमय बनाने के नाम पर जब से व्यक्ति ने प्रकृति एवं प्राकृतिक संसाधनों से छेडखानी करनी शुरू की है तभी से वर्तमान या आधुनिक जीवन शैली की शुरूआत हुई है।

आधुनिक जीवन शैली को हम ''वर्तमान जीवन शैली'' कह सकते हैं जिस पर पश्चात्य संस्कृति का प्रभाव देख सकते हैं। दूसरे शब्दो में हम कह सकते हैं कि ''भारतीय जीवन शैली'' या परम्परागत जीवन शैली के अलावा जीवन शैली को हम पाश्चात्य जीवन शैली कहते हैं। भारतीय या परम्परागत जीवन शैली को जहां से पाश्चात्य जीवन शैली ने प्रभावित करना शुरू किया है वहीं से आधुनिक जीवन शैली युग की शुरूआत हुई है।

आधुनिक जीवन शैली को प्रभावित करने वाले तत्व

1. व्यक्ति की नई नई खोजें। (विज्ञान के क्षेत्र में)
2. विश्व ग्लोबलाइजेशन।
3. चलचित्र व संचार के साधन।
4. शिक्षा एवं साहित्य
5. शासन व्यवस्था
6. विदेशी यात्राऐं।
7. व्यक्ति का आध्यात्म से दूरी बनाना आदि।
8. व्यक्ति की आवश्यकताओं की वृद्धि।

आधुनिक या वर्तमान जीवन शैली का व्यक्ति के स्वास्थ्य पर प्रभाव

मनुष्य की वर्तमान जीवन शैली का उसके रहन सहन, खान पान, बोलचाल, परिधान का प्रभाव उसके आध्यात्मिक जीवन, मानव मूल्यों, संस्कार, प्राकृतिक व्यवहार, नैतिक व्यवहार आदि पर पड़ता है।

यहां हम इन सबका उसके स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पडा है इसका अध्ययन करते हैं।

आधुनिक जीवन शैली का स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव :–

1. वर्तमान जीवन शैली को बहुत अधिक तीव्र बना लिया है।
2. मनुष्य में अपनी कार्यक्षमताओं में बढोतरी कर ली।
3. विकास के क्षेत्र में नये आयाम स्थापित किये हैं।
4. प्रत्येक क्षेत्र में नवीन तकनीकों का आविष्कार किया है।
5. विज्ञान के क्षेत्र में अत्यधिक तरक्की की है।
6. आर्थिक रूप से अपने आप को पहले से अधिक सम्पन्न बनाया है।
7. विश्व की दूरियां कम कर ली हैं।

कई प्रकार की असाध्य बीमारियों के उपचार की पद्वतियां खोज ली हैं। जिससे मनुष्य को स्वास्थ्य को निरोगी रखने में सहायता मिली है।

वर्तमान जीवन शैली का स्वास्थ पर बुरा प्रभाव

जहां व्यक्ति के जीवन में वर्तमान जीवन शैली को अपनाने से अनेकों फायदे हुए हैं, वहीं नुकसान भी अधिक हुए हैं जिन्हें हम निम्न बिन्दुओं के माध्यम से समझ सकते है।

संचार क्रांति का स्वास्थ्य पर प्रभाव

आज मोबाइल एवं कम्प्यूटर बेशक वर्तमान जीवन शैली में व्यक्ति की रोजमर्रा की जिन्दगी के विभिन्न अंग बन गये है, लेकिन मोबाइल कम्प्यूटर व अन्य इलेक्ट्रोनिक मशीनों से निकलने वाली किरणों का मानव शरीर एवं स्वास्थ्य पर बहुत बुरा असर पड़ता है। इसके अत्यधिक प्रयोग से आँखों की रोशनी जाने का खतरा रहता है, बहुत अधिक प्रयोग से कानों की बीमारी होने के खतरे रहते है तथा मोबाइल व कम्प्यूटर मशीनों के प्रयोग से कई प्रकार की मानसिक बीमारियों के होने का खतरा रहता है। व्यक्ति का स्वभाव चिडचिड़ा हो जाता है ,कई प्रकार की सूचनाएं प्राप्त कर व्यक्ति का दिमाग आवश्यकता से अधिक सोचने का कार्य करता है। जिससे कई प्रकार की मानसिक बीमारियों का खतरा रहता है। हम विभिन्न प्रकार की किरणों के बीच हमेशा बने रहते है जिससे हमारे शरीर में कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते है।

फास्ट फूड व जंक फूड का स्वास्थ्य पर प्रभाव

फास्ट फूड व जंक फूड आज की दिनचर्या का महत्वपूर्ण अंग है। व्यक्ति डिब्बा बन्द व बाजार में मिलने वाले पैकेट बंद खाना बहुत पसन्द करता है जिसका स्वास्थ्य पर बहुत ही गलत प्रभाव पड़ता है। विभिन्न प्रकार के गुटके व खैनी का सेवन। बाजार में विभिन्न प्रकार के प्रचार प्रसार से प्रभावित होकर युवा पीढ़ी में गुटके व सुपारी युक्त चबाने वाले कैमिकल्स (रसायन) युक्त गुटकों का प्रचलन बढ रहा है। तथा इनका सेवन कर आदमी अपने आप को बहुत एडवांस दिखाने की कोशिश करता है।

गुटके व विभिन्न प्रकार के तम्बाकू युक्त पदार्थो के सेवन से दांतों के, गले के व मुंह के कैन्सर की सम्भावना बढ़ जाती है, जबडें जाम हो जाते हैं मुंह से दुर्गन्ध आती है तथा दांत जल्दी ही गिर जाते है आदि रोग हो जाते है।

मादक पदार्थो का सेवन व स्वास्थ्य पर प्रभाव

आज की युवा पीढ़ी अपने आप को स्फूर्तिवान व चुस्त दुरूस्त तथा ताकतवर दिखाने के नाम पर कई प्रकार के ड्रग्स का सेवन करती है। तथा ऐसा करके वो अपने आपको बहुत श्रेष्ठ आदमी दिखाने की कोशिश भी करते है। परिणाम स्वरूप उनकी लत लग जाने की वजह से व्यक्ति अपना जीवन समाप्त कर लेता है, जिन्दा भी रहता है तो अपने आप को एक जिन्दा लाश की तरह बना लेता हैं नशे की आदत से कई प्रकार की मानसिक व शारीरिक विकृतियां आ जाती हैं, नपुंसकता व बांझपन की बीमारी भी बढ़ती है।

बाहर का भोजन व स्वास्थ्य

वर्तमान जीवन शैंली में एक महत्वपूर्ण प्रचलन बढता जा रहा है व्यक्ति बाहर की मिठाई तथा होटल का खाना पसंद करता है। वह जो भोजन ले रहा है वह कैमिकल युक्त पदार्था का बना होता है यहां तक की सब्जियों भी इनसे युक्त होती है। दूध, मिठाईयां, घी, तेल आदि भी कैमीकल के बने होते है जिनके सेवन से व्यक्ति को पेट सम्बन्धी बीमारियां घेर लेती है।

सिगरेट व शराब का बढ़ता चलन व स्वास्थ्य

आधुनिकता के नाम पर व्यक्ति दौड में भागता जा रहा है। आज की युवा पीढ़ी में बालक बालिकाओं में सिगरेट व शराब की लत बढ़ती जा रही है जिससे कई प्रकार की बीमारियों को व्यक्ति निमंत्रण दे रहा है।

मांसाहार व स्वास्थ्य

वर्तमान जीवन शैली में घटते हुए सामाजिक मूल्यों, संस्कारों की वहज से व्यक्ति का खान पान बदलता जा रहा है, मांसाहार से शरीर की बहुत हानियां होती हैं।

प्रकृति के साथ छेड़छाड़ व स्वास्थ्य

भौतिकवाद की अन्धी दौड़ में व्यक्ति ने अपने जीवन को सुखमय बनाने के नाम पर अनेक प्रकार से प्रकृति के साथ छेड छाड़ किया है जिसके दुष्परिणाम निम्न रूप में हमारे सामने है जिससे व्यक्ति के स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव पड़ता है।

पेडों की कटाई, अनावश्यक भूमि की खुदाई, कल कारखानों का विकास, परिणाम स्वरूप प्रकृति में ऑक्सीजन की मात्रा कम हो रही है, बरसात कम हो रही है वायु प्रदूषण व जल प्रदूषण बढ़ रहा है, ध्वनि प्रदूषण बढ़ रहा है। ओजोन परत प्रभावित हो रही हैं

पाश्चात्य संस्कृति व स्वास्थ्य

हमारी आज की वर्तमान जीवन शैली पर पाश्चात्य संस्कृति का असर देखने को मिल रहा है जिसके परिणाम स्वरूप भारतीय सामाजिक मूल्यों का ह्रास हो रहा है , परिवार टूट रहें है, जिसकी वजह से रिश्ते खत्म होते जा रहे है, बच्चों में संस्कार नहीं आ रहे। व्यक्ति की सामाजिक सुरक्षा खतरे में है। कई सामाजिक समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। कम उम्र के बच्चों में मैथुन की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है जिसकी वजह से उनका शारीरिक व मानसिक विकास प्रभावित हो रहा है। सामाजिक अपराध में बाल अपचारियों की संख्या वढ रही है। नैतिक पतन हो रहा है। पाश्चात्य संस्कृति से प्रभावित होकर युवा पीढ़ी अपनी मन मर्जी पर उतारू है उनके अन्दर घर के बड़े बुजुर्गो की आज्ञा पालन के भाव में कमी आ रही है।

आध्यात्मिकता के भाव में कमी आने की वजह से मंदिर मस्जिद की जगह युवा पीढ़ी रात्रि क्लबों में जा रहे हैं, रात–रात भर नशे में चूर तेज आवाजों की संगति में नृत्य करते है। दिन भर थके हार पडे रहते है तथा जल्दी ही किसी बीमारी का शिकार हो जाते है।

वर्तमान जीवन शैली से व्यक्ति पूर्णतः बच तो नहीं सकता लेकिन उसे अपने घर का वातावरण तीज त्यौहार, भारतीय संस्कार भारतीय मूल्यों तथा परम्परागत त्यौहारों का आयोजन कर अपने घर परिवार व बालक बालिकाओं में भारतीय संस्कृति से ओत प्रोत संस्कार विकसित करने चाहिए।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. मनुष्य के जीवन जीने के ढंग, कार्य करने के व्यवहार को जीवन शैली कहते हैं।
2. वर्तमान जीवन शैली को अपनाने से जहां अनेकों फायदें हुए वहीं नुकसान भी अधिक हुए हैं।

3. मोबाइल व कम्प्यूटर मशीनों के अधिक प्रयोग से कई प्रकार की मानसिक बीमारियों के होने का खतरा रहता है।
4. भौतिकवाद की अन्धी दौड़ में व्यक्ति ने जीवन को सुखमय बनाने के नाम पर अनेक प्रकार से प्रकृति के साथ छेड़छाड़ किया है।
5. वर्तमान जीवन शैली पर पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव से भारतीय सामाजिक मूल्यों का ह्रास हो रहा है।
6. आध्यात्मिकता के भाव में कमी आने की वजह से युवा पीढ़ी मंदिर, मजिस्द की जगह रात्रि क्लबों में जा रही है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. जीवन शैली किसे कहते है ?
2. परम्परागत जीवन शैली से क्या तात्पर्य है ?
3. फास्ट फूड एवं जंक फूड का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है ?
4. मादक पदार्थ मानव के स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव डालते हैं ?

निबंधात्मक प्रश्न

1. वर्तमान जीवन शैली का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है ? विस्तार से समझाइये ?
2. आधुनिक जीवन शैली को प्रभावित करने वाले तत्वों का वर्णन कीजिए ?

अध्याय 9
जीवन मूल्य शिक्षा
(Value Based Education for Life)

प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में मूल्य शिक्षा नितांत आवश्यक है। मूल्य शिक्षा प्राप्त व्यक्ति मानव से महामानव व नर से नारायण बनने की सामर्थ्य रखता है। अतः आज के युग मे भी जीवन मूल्य शिक्षा की अत्यधिक आवश्यकता है।

आज के युग में दूसरे का प्रबधंन करना आसान हो सकता है पर खुद अपनी ही जिदगी का प्रबन्धन करना इंसान के लिये बहुत बडी चुनौती है। क्योकि पुस्तकीय ज्ञान व सामान्य ज्ञान भले होगा, लेकिन जब तक मूल्यों की शिक्षा जीवन में समाहित नही होगी, तब तक अमूल्य जीवन भी मनुष्य जन्म की सार्थकता को सिद्व नही करता है।

रोजमर्रा की जिदंगी में चिंता क्रोध और तनाव जैसी ढेर सारी समस्याओं का सामना करना पडता है अतः जीवन मूल्य शिक्षा ही उसके समाधान का मार्ग है।

मूल्य शिक्षा का अर्थ

मनुष्य ही नही वरन् जीव मात्र के लिये सदभाव की भावना और परमार्थ की कामना से युक्त शिक्षा को मूल्य शिक्षा कहतें है।

प्राचीन काल से जीव मात्र के प्रति सद्भाव एवं सबके कल्याण की कामना की शिक्षा दी जाती रही है। अतः सांप को भी नाग देवता कहकर दूघ पिलाने की परम्परा मूल्य शिक्षा की देन है। इस देश में –

सर्वे भवन्तु सुखिन :
सर्वे सन्तु निरामया
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु
मा कश्चिद दुःख भाग्भवेत

ऐसी महान सोच मूल्य शिक्षा की देन है। जिसके तहत कल्याण प्रार्थना –''सभी सुखी हो, निरोग हो, सर्वत्र शुभ ही देखे, सभी दुर्गणों का शमन और सद्गुणों का दर्शन हो। मन वचन और कर्म से की गई प्रार्थना या प्राप्त शिक्षा व्यक्ति का चरित्र निर्माण करती है।

मूल्य शिक्षा की आवश्यकता

वर्तमान में देव भूमि, पवित्र भूमि, पूण्य भूमि भारत में भी मूल्य शिक्षा की नितांत आवश्यकता है। जिस धरा पर देवी देवताओं ने जन्म लिया, महापुरुषों के त्याग एंव शहीदो के बलिदान कर अपार गाथाओं से इतिहास भरा पडा है उस देश के कई व्यक्तियों का ध्यैय अर्थ अर्जन करना तथा विश्व बन्धुत्व की भावना के स्थान पर स्वहित सर्वोपरि हो गया है। अतः मूल्य शिक्षा की नितांत आवश्यकता है।

मूल्य शिक्षा के अभाव में पूर्ण शान्ति का अभाव होता जा रहा है। अतः भ्रष्टाचार, चोरी, डकैती, हत्याए, आंतकवाद भाई भतीजावाद, काला बाजारी, व्यभिचार की घटनाए देखने की मिलती है अतः श्रेष्ठ

संस्कारो से युक्त व्यक्ति निर्माण के लिये मूल्य शिक्षा अत्यावश्यक है।

जीवन मूल्य शिक्षा क्रोध, ईर्ष्या स्वार्थ, अहम द्वेष असत्य, कपट, विश्वासघात आदि विकारो का जन्म नही होने देती है। इससे मनुष्य मनुष्यत्व से देवत्व की ओर अग्रसर होता है।

जीवन मूल्य शिक्षा को जीवन में अंगीकार करने से व्यक्ति को परमात्मा से भी जोड़ने का सामर्थ्य प्राप्त कर सकता है। जीवन मूल्य शिक्षा व्यक्ति के विकार दूर कर उसे ॠषि से महर्षि बना देती है तथा **वाल्मीकी** जी का उदाहरण हम सबके सामने है उन्होने आत्मा को परमात्मा से जोड़ने का सामर्थ्य प्राप्त कर लिया और **विष्णु अवतार श्री रामचन्द्र जी** के जीवन पर रामायण की रचना दिव्य दृष्टि के बल पर की। मूल्य शिक्षा का प्रादुभाव चिंतन से बढता है और व्यक्ति चाहे तो सारे सदगुण जीवन में धारण कर अपना जीवन सफल बना सकता है। स्वामी विवेकानन्दजी के गुरुजी **स्वामी रामकृष्णजी परमहंस** ने स्कूली या उच्च शिक्षा ग्रहण नहीं की थी। लेकिन विवेकानन्दजी का सृजन किया तथा विश्व के महा ज्ञानियो की श्रेणी में उनका नाम श्रद्वा से लेते है और देश विदेश में जीवन जीने की शिक्षा दी तथा 1893 में अमेरिका के शिकागो शहर में आयोजित विश्व धर्म ससंद में अपने विश्व स्तुल्य सम्बोधन से मूल्य शिक्षा से प्राप्त ध्येय को पुनः प्रतिष्ठित किया।

जीवन सफल करने के सहायक 'मनुष्य जीवन अमूल्य है और मूल्य शिक्षा जीवन सफल करने में सहायक है। भारत के इतिहास इससे भरा पडा है **महावीर स्वामीजी** और **महात्मा बुद्व** राज पाट वैभव से युक्त राजा होकर भी जीवन का अंतिम लक्ष्य परमात्मा प्राप्ति को माना। अतः सन्यास मार्ग अपना लिया। **मीरा बाई,** महारानी होते हुए भी ईश्वर भक्ति अत्यावश्यक है इस भाव से प्रभु भक्ति करते हुए कृष्ण भगवान की मूर्ति में साक्षात समा गई **पन्नाधाय** की स्वामी भक्ति का परिणाम स्वयं पुत्र का बलिदान देकर भी राजवंश के राजकुमार उदयसिहजी की रक्षा की। मूल्य शिक्षा जीवन में अंगीकार करने वाला व्यक्ति अपने जीवन को धन्य कर देता है, अपने जीवन को सफल कर देता है।

भारतीय प्रशासनिक सेवा के एक अधिकारी का एक दैनिक समाचार पत्र में एक लेख छपा था जिसे **प्रोफेसर के. नरहरिजी** बेंगलुरू के प्राध्यापक ने लिखित पुस्तक में बताया कि छुटटी के दिन वे अपने परिवार के साथ नदी तट पर पिकनिक पर गए हुए आनंद मना रहे थे कि उनको एक पेड दिखाई दिया उस पर बया ने बहुत से घोंसले बना रखे थे। यह सब जानते कि बया अपने अंडे और नन्हें बच्चों को पालने के लिये लम्बा घोसला बनाती है। इन घोंसलों को देखकर अधिकारी का मन ललचा गया उसके मन में कुछ घोंसलें ले जाकर अपने घर के शो केस में रखने की इच्छा जाग्रत हुई पर घोंसले काफी उर्चाइ पर थे। इसलिये वह पेड़ पर चढ़कर नही ला सकते थे तभी उन्हें फटे पुराने कपडे पहने अपने हाथ में डंडा लिए एक चरवाहा बालक दिखाई पड़ा अधिकारी ने उस चरवाहे को बुलाकर घोंसला तोडकर उन्हें देने को कहा पर उस बालक ने उनसे पुछा कि आपको घोंसला क्यों चाहिए ? अधिकारी ने जवाब दिया कि घोंसलें सुन्दर हैं इसलिए वे उसे ले जाकर अपने घर में रखना चाहते हैं, चरवाहा बालक ने घोसला तोडने से इंकार कर दिया। अधिकारी द्वारा रुपये देने के प्रलोभन के बावजूद भी लडके ने साफ मना कर दिया इसका कारण जानने के लिये अधिकारी के आग्रह करने पर बालक ने कहा मान लीजिए मैं घोंसला तोड़कर आपको दे देता हूँ हो सकता है, उस घोंसले मे किसी चिडिया के अंडे बच्चे न पाकर दुःखी होगी चीखेगी, चिल्लाएगी, घोंसला तोड़कर नहीं दूंगा न ही आपको तोड़ने दूंगा यह कहते हुए वह पेड़ के पास खड़ा हो गया। अपने छपे लेख के अंत में उस आई.ए.एस. अधिकारी ने लिखा है शिक्षित कौन ? आई. ए.एस. उत्तीर्ण में या अंगुठा टेक वह बालक ? वह सोचने लगा कि इस अनपढ़ बालक में जो संवेदना

थी वह आई.ए.एस. उत्तीर्ण मुझमें क्यों नहीं है वह लड़का मुझसे बढ़कर शिक्षित है। परिवार में प्राप्त जीवन मूल्य शिक्षा का परिणाम है। अपने देश में प्राचीन जमाने में हर घर में जीवन मूल्यो की शिक्षा दादा–दादी माता–पिता और बड़ों से मिलती थी। व्यक्ति सत्य सदाचार, ईमानदारी, सेवाभाव, दयालुता, परोपकार से युक्त जीवन जीता था जिसमें मूल्य शिक्षा का अमूल्य योगदान है। रोटी कपड़ा मकान जीने के लिये आवश्यक है तो जीवन मूल्य शिक्षा अत्यावश्यक है। आज के युग में जीवन और प्राप्त शिक्षा आर्थिक क्षैत्र के लिए समर्पित कर दी है अतः आवश्यकता इस बात की है कि जीवन सफल बने इस हेतु परमार्थ भाव भी समाहित करना है। विकार विति से दूर रहना है। प्रत्येक व्यक्ति को चंदन वृक्ष की भाति रहने की जरुरत है, विषधर सांप भी अपना प्रभाव नही दिखा सकता लेकिन चन्दन की महक का प्रभाव सांप पर घंटों रहता है।

भारत में जीवन मूल्य शिक्षा अलौकिक है क्योकि यहा समर्पण, त्याग, सेवा, परमार्थ है व्यक्ति के पास सम्पत्ति अथाह है पर समर्पण कितना है। हदय में त्याग करुणा भाव कितनी है यह महत्वपूर्ण है भारत में जो सम्पत्ति को छोड देता है वह ज्यादा प्रतिष्ठा पाता है महावीर स्वामी महात्मा बुद्व भामाशाह और अनेक दानवीर इसके उदाहरण हैं जबकि विदेशों में जो धन शक्ति और वैभव से युक्त है वही महान है जबकि भारत वर्ष में जीवन मूल्य युक्त व्यक्ति महान माना जाता रहा है जो हंसते–हंसते राज्य छोड़ देते है जीता हुआ राज्य छोड देते है; यही है जीवन मूल्य शिक्षा का परिणाम। अतः जीवन मूल्य शिक्षा अमूल्य है देश हित में परित्याग, तन मन का समर्पण, महापुरुषों द्वारा प्रदत्त निःशुल्क ज्ञान अमूल्य है, यह भारतीय मूल्य है, दर्शन है, दृष्टि है। हजारो साल की परम्परा से नई पीढी को जो देते है वही जीवन मूल्य ज्ञान है वही दर्शन है। माता पिता, गुरु और जीव मात्र के प्रति कैसी श्रेष्ठ भावना होनी चाहिए इसके हजारों उदाहरण है।

भारतीय दर्शन में पहला स्थान माता पिता ओर गुरु को मिला है तथा मातृ भूमि की रक्षा हेतु एवं जीव मात्र के कल्याण हेतु समर्पित व्यक्ति को महान माना गया है। इतिहास गवाह है हरे भरे वृक्षों की रक्षा हेंतु प्राणों का त्याग भी शिक्षा का परिणाम है अतः **जोधपुर के निकट खेजड़ली गांव** में **अमृतादेवी** के परिवार सहित 363 लोगो ने वृक्षों की रक्षा हेतु अपना जीवन न्यौछावर कर दिया।

राजा हरिशचन्द्र सत्य के लिये बिक जाते हैं। **संत एकनाथ** गंगाजल से भरी कावड को रामेश्वर में शिवलिंग में चढाने हेतु ले जा रहे थे पर रास्ते में प्यास से तड़पते हुए गधे को गंगाजल पिला दिया। मनुष्य मात्र के लिये इसी जीवन मूल्य शिक्षा का महत्व है।

जीवन मूल्य शिक्षा के अभाव में इंसान स्वार्थी बन जाता है और कई अपने असहाय माता पिता को भी कुंभ के मेले में घोखे से छोड़ आते हैं वहीं दूसरी और मूल्य शिक्षा से युक्त व्यक्ति पूर्ण संस्कारित एंव माता पिता को पूर्ण सम्मान देने वाले होते है। **बंकिम चन्द्र चटर्जी** ने बी.ए. प्रथम श्रेणी में अच्छे अंको से प्राप्त किया तब अंग्रेज अधिकारी ने बुलाया और कहा आपको उपखण्ड अधिकारी बनाने के आदेश करता हूँ तो उन्होने कहा अभी नहीं मैं माता पिता को पुछकर बताऊंगा, उन्होंने जन्म देकर बड़ा किया है। उन्हे पुछे बगैर निर्णय कैसे करूं। पिता पुत्र के प्रति ऐसे स्नेह का परिणाम मूल्य शिक्षा है।

वर्तमान जीवन मे दो पक्ष हैं पैसा ओर इसांनियत परन्तु व्यक्तित्व का विकास मात्र पैसो से नहीं होता, बल्कि जीवन में तपस्या, समर्पण, धर्माचरण, सहिष्णुता, उदारता, शालीनता, विनम्रता, शिष्टता, परोपकार के गुण समाहित होने से व्यक्तित्व का विकास होता है। दुर्बल मन को काबू में रखने से होता है क्योंकि मन के गुलाम रहने से सदाचार और सदगुण के जीवन में प्रवेश की सम्भावना कम रहती है।

मन पर काबू पाने के लिये प्राणायाम, सत्य, धर्म, सदकर्म, और अध्यात्म मार्ग पर चलने से मन और संयमित मन से युक्त व्यक्ति जीवन यात्रा में सहजता से आगे बढता है।

जीवन मूल्य शिक्षा से युक्त व्यक्ति देश में होंगे तो देश भी परम वैभव पर पहुॅचता है और व्यक्ति भी श्रेष्ठ नागरिक बन जाता है मनुष्य जन्म को सफल करने हेतु मूल्य शिक्षा का महत्वपूर्ण स्थान है, जितना शरीर में आत्मा का। जीवन मूल्य शिक्षा में आहार एव विहार, करणीय एवं अकरणीय कार्यो का, जीवन दृष्टि तथा चरित्र निर्माण कें लिये आवश्यक गुणों का ज्ञान प्राप्त होता है जिससे जीवन उत्कृष्ट बनता है। उत्कृष्ट जीवन बनाने के लिये प्रत्येक व्यक्ति को यह प्रतिदिन उठते ही यह चिंतन करना चाहिए कि हमारा दिन ऐसा गुजरे की रात को चैन की नींद आये तथा रात ऐसी गुजरे की सुबह दुनिया को मुह दिखाने में शर्म न आये। यह अवस्था मूल्य शिक्षा प्राप्ति से ही संभव है। अतः व्यक्ति को विकास हेतु शारीरिक एंव मानसिक रुप से स्वस्थ्य रहने हेतु व्यक्ति के कल्याण के लिये जीवन में मूल्य शिक्षा की नितांत आवश्यकता है। मूल्य शिक्षा उत्तम स्वास्थ्य एवं उत्तम चिंतन एवं उज्ज्वल भविष्य का आधार है। जिसे जीवन में अंगीकार कर जीवन को सफल बना सकते है।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. प्रत्येक व्यक्ति के लिए मूल्य शिक्षा नितांत आवश्यक है।
2. जीव मात्र के प्रति सद्भाव की भावना एवं परमार्थ की कामना से युक्त शिक्षा को मूल्य शिक्षा कहते हैं।
3. मानव से महामानव, पुरूष से महापुरूष मूल्य शिक्षा प्राप्त कर एवं जीवन में अंगीकार कर बन सकते हैं।
4. मूल्य शिक्षा व्यक्ति का जीवन सफल करने में सहायक है।
5. वर्तमान युग में प्रत्येक व्यक्ति के व्यक्तित्व को महान बनानें एवं सद्गुणों को धारण करने हेतु मूल्य शिक्षा प्रदान करना अत्यावश्यक है।
6. मूल्य शिक्षा प्राप्त कर व्यक्ति अपना मनुष्य जीवन सफल कर सकता है।
7. अनेक महापुरूषों के व्यक्तित्व में मूल्य शिक्षा महत्वपूर्ण योगदान है।
8. महावीर स्वामी, महात्मा बुद्ध, स्वामी विवेकानंद, मीरा बाई, पन्नाधाय का जीवन अनमोल रहा क्योंकि इन्होंने जीवन मूल्यों को सर्वोच्च स्थान देकर जीवन जीया।
9. मूल्य शिक्षा प्राप्ति से सद्गुणों का विकास होता है।
10. मूल्य शिक्षा धारण से जीव मात्र के प्रति सद्भाव जाग्रत होता है।
11. मूल्य शिक्षा के अभाव में व्यक्ति स्वार्थी बन जाता है।
12. व्यक्तित्व विकास, शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए, जीवन के कल्याण के लिए मूल्य शिक्षा की नितांत आवश्यकता है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. जीवन मूल्य शिक्षा का क्या अर्थ है?
2. रामायण के लेखक का नाम बताइये ?
3. स्वामी विवेकानंन्द ने धर्म ससंद मे ं भाषण कब दिया था ?
4. वृक्षों की रक्षा हेतु प्राणों की बलि किस महिला ने दी ?
5. आई.ए.एस. अधिकारी ने किसे शिक्षित बताया ?
6. जीवन को सफल बनाने के लिये किस शिक्षा का सर्वाधिक महत्व है।

निबंधात्मक प्रश्न

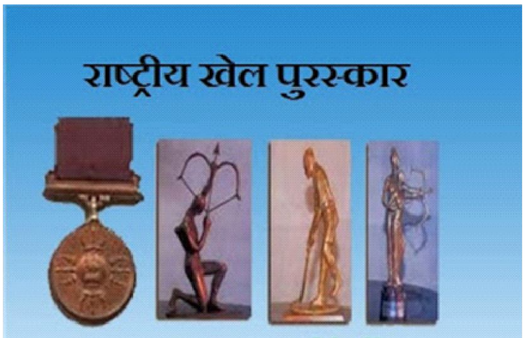
1. जीवन मूल्य शिक्षा का क्या महत्व है ?
2. जीवन मूल्य शिक्षा से क्या लाभ है ?
3. स्वामी विवेकानन्द द्वारा प्रदत्त शिक्षा के लाभ बताइये?
4. जीवन मूल्य शिक्षा से मनुष्य का विकास होता है बताइये ?

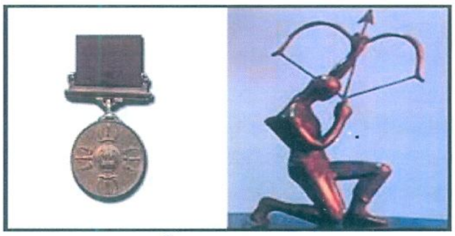
अध्याय 10
प्रमुख खेल पुरस्कार एवं प्रसिद्ध खिलाड़ी
(Main Sports Awards and Famous Sports Personalities)

परिचय

खेलों में खिलाड़ियों को बढ़ावा देने हेतु पुरस्कारों की अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका रहती है। पुरस्कार बच्चों को अच्छे खिलाड़ी एवं एथलीट बनने की प्रेरणा देते हैं, पुरस्कारों से प्रेरित होकर वे अपने देश का नाम रोशन करते हैं। जो मेहनत करता है उसे उचित फल मिलता है।

प्रत्येक खिलाड़ी अपनी योग्यताओं एवं सफलता की प्रशंसा चाहता है। पुरस्कार उसकी इस प्रवृति को सन्तुष्ट करता है। पुरस्कार उसके जीवन में एक नया मोड़ साबित होता है। हमें खेलों के प्रति जोश एवं जुनून की आवश्यकता है। उत्कृष्ट प्रदर्शन को मान्यता मिलना प्रेरणादायक होता है। खेलों को योग्य खिलाड़ियों एवं प्रशिक्षकों के अलावा अन्य लोगों द्वारा खेलकूद के विकास में योगदान देने वालों को सम्मान के लिये राष्ट्रीय खेल पुरस्कार प्रारंभ किये गये हैं।




अर्जुन पुरस्कार

प्रमुख राष्ट्रीय खेल पुरस्कार

1. अर्जुन अवार्ड
2. द्रोणाचार्य अवार्ड
3. राजीव गांधी खेल रत्न
4. ध्यानचंद पुरस्कार (आजीवन उपलब्धि हेतु)

अर्जुन पुरस्कार

खिलाड़ियों की पिछले तीन वर्षों की अर्न्तराष्ट्रीय उपलब्धियों को मध्यनज़र रखते हुये भारत सरकार द्वारा अर्जुन पुरस्कार से अलंकृत किया जाता है। अर्न्तराष्ट्रीय स्तर पर लगातार अच्छा प्रदर्शन करने वाले एवं नेतृत्व, खेल भावना और अनुशासन जैसे गुणों का प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को प्रतिवर्ष

29 अगस्त को दिया जाता है।

यह पुरस्कार 1961 से शुरू किया गया था। पुरस्कार पाने वाले खिलाड़ियों को पांडव अर्जुन की कांस्य प्रतिमा, प्रशस्ति पत्र मोनोग्राम, ब्लेज़र, टाई के साथ पांच लाख का नकद पुरस्कार दिया जाता है। 2016 में 15 खिलाड़ियों को विभिन्न खेलों में अर्जुन पुरस्कार से नवाजा गया।

चयन

पुरस्कार पाने वाले खिलाड़ियों का चयन भिन्न–भिन्न समितियाँ करती हैं, जिसमें जज, पूर्व ओलम्पियन, अर्जुन पुरस्कार विजेता, द्रोणाचार्य, ध्यानचंद, खेल पत्रकार, विशेषज्ञ, कमेन्टेटर तथा खेल प्रशासक सम्मिलित होते हैं। समिति का गठन भारत सरकार द्वारा किया जाता है।

द्रोणाचार्य अवार्ड

"गुरू गोविन्द दोउ खड़े, काके लागूं पाये,
बलिहारी गुरू आपने, जिन गोविन्द दियो मिलाय"

द्रोणाचार्य अवार्ड

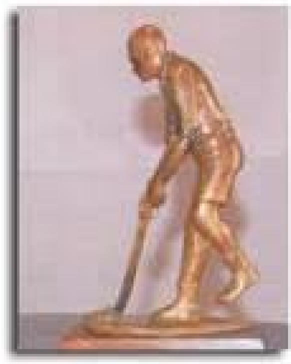
संत कबीर के इस दोहे को सार्थक करते हुये भारत सरकार ने सन् 1985 में द्रोणाचार्य अवार्ड की स्थापना की। यह अवार्ड टीमों को प्रशिक्षण प्रदान करने में उत्कृष्ट भूमिका निभाने वाले खेल प्रशिक्षकों को उनके अर्न्तराष्ट्रीय स्तर की विभिन्न प्रतियोगिताओं में सर्वश्रेष्ठ परिणाम दिलाने के योगदान स्वरूप दिया जाता है। पुरस्कार पाने वाले प्रशिक्षक को पांच लाख नकद, द्रोणाचार्य की कांस्य प्रतिमा, प्रशस्ति पत्र, ब्लेजर व टाई प्रदान की जाती है।

राजीव गांधी खेल रत्न

राजीव गांधी खेल रत्न की शुरूआत सन् 1991–92 में भारत सरकार द्वारा की गई थी। भारत में दिया जाने वाला सबसे बड़ा खेल पुरस्कार है। अर्न्तराष्ट्रीय स्तर पर किसी भी वर्ष सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन दिखाने पर यह पुरस्कार दिया जाता है। पुरस्कार प्राप्त करने वाले खिलाड़ी को साढ़े सात लाख रूपये नकद, प्रशस्ति पत्र तथा ईनाम दिया जाता है। 25 वर्ष के इतिहास में 2016 में सबसे अधिक चार

राजीव गांधी खेल रत्न अवार्ड 2016

बायें से साक्षी मलिक (कुश्ती), जीतू राय (शूटिंग),
दीपा कर्माकर (जिम्नास्टिक), पी.वी. सिंधु (बैडमिंटन)



ध्यानचंद अवार्ड

खिलाड़ियों को यह पुरस्कार दिया गया। इस पुरस्कार का नाम भारत के भूतपूर्व प्रधानमंत्री स्व. श्री राजीवगांधी के नाम पर रखा गया है।

ध्यानचंद खेल पुरस्कार

खेल विद्या में आजीवन उपलब्धि के लिये दिया जाने वाला भारत सरकार का सर्वोच्च पुरस्कार है। जो भारत सरकार मंत्रालय, युवा मामलों और खेल द्वारा चार सालों में सन्यास लेने के बाद भी खेलों को प्रोत्साहन देने में शानदार योगदान के लिये दिया जाता है। ध्यानचंद खेल पुरस्कार 2002 से शुरू किया गया। पुरस्कार पाने वाले खिलाड़ियों को पांच लाख रूपये का नकद पुरस्कार, एक पट्टिका एवं सम्मान की एक पुस्तिका दी जाती है।

उद्देश्य

1. खिलाड़ियों में खेल के प्रति जुनून पैदा करना।
2. खेलों को बढ़ावा देना।
3. प्रशिक्षकों को अच्छे परिणाम देने हेतु प्रेरित करना।
4. नकद राशि के रूप में आर्थिक सहायता प्रदान करना। जिससे खिलाड़ी पोष्टिक आहार ले सकें।

सुविधा

1. सरकार द्वारा रेलवे का प्रथम एवं द्वितीय वातानुकूलित श्रेणी में (राजधानी, आदि) निशुल्क यात्रा का पास।
2. रोजगार प्रदान करना।
3. विदेशों में प्रशिक्षण सुविधा उपलब्ध कराना।
4. अर्न्तराष्ट्रीय मापदंड के अनुरूप खेल उपकरण।

आदि अनेकानेक सुविधाएं भारत सरकार द्वारा समय–समय पर उपलब्ध कराई जाती हैं। प्रतिवर्ष सुविधाओं में बढ़ोतरी भी की जाती है।

अर्जुन पुरस्कार (2016)

1.	ललिता बाबर	ऐथलेटिक्स
2.	शिवा थापा	बॉक्सिंग
3.	अजिंक्या रहाणे	क्रिकेट
4.	रानी	हॉकी
5.	वी. आर. रघुनाथ	हॉकी
6.	गुरप्रीत सिंह	शूटिंग
7.	अर्पूवी चंदेला	शूटिंग
8.	सौम्यजीत घोष	टेबल टेनिस
9.	विनेश फोगट	कुश्ती
10.	अमित कुमार	कुश्ती
11.	रजत चौहान	तीरंदाजी
12.	सौरव कोठारी	बिलियर्ड, स्नूकर
13.	सुब्रत पॉल	फुटबॉल
14.	संदीप सिंह मान	पैरा ऐथलेटिक्स
15.	विरेन्द्र सिंह	कुश्ती (बधिर)

राजीव गांधी खेल रत्न (2016)

1.	कुमारी पी.वी. सिंधु	बैड़मिन्टन
2.	कुमारी साक्षी मलिक	कुश्ती
3.	कुमारी दीपा कर्माकर	जिम्नास्टिक
4.	श्री जीतू रॉय	शूटिंग

द्रोणाचार्य पुरस्कार (2016)

1.	राजकुमार शर्मा	क्रिकेट
2.	बिश्वेश्वर नंदी	जिम्नास्टिक
3.	नागापुरी रमेश	ऐथलेटिक्स
4.	सागरमल धायल	बॉक्सिंग
5.	प्रदीप कुमार	तैराकी (लाईफ टाईम)
6.	महावीर सिंह	कुश्ती (लाईफ टाईम)

प्रसिद्ध खिलाड़ी

ऐथलेटिक्स

मिल्खासिंह (उड़न सिख), वी.एस. चौहान (एशिया का आयरन मैन), पी.टी. उषा (उड़न परी), श्रीराम सिंह*, गीता जुत्शी, अंजु बॉबी जॉर्ज, कृष्णा पूनिया*, ललिता बाबर आदि।

देवेन्द्र झाझरिया*, संदीप सिंह मान*। (पैराऐथलेटिक्स)

बैड़मिन्टन

प्रकाश पादुकोण, अर्पणा पोपट, साइना नेहवाल, पी.वी. सिंधु, सैयद मोदी, अमिता सिंह, बिमल कुमार, ज्वाला गुट्टा, मधुमिता बिष्ट, पुलेला गोपीचन्द।

बॉस्केट बॉल

एम. अब्बास, सरबजीत सिंह, खुशीराम, सुरेन्द्र कटारिया*, हनुमान सिंह*, सुमन शर्मा, परमजीत सिंह*, जोरावर सिंह*।

बिलियर्ड, स्नूकर

गीत सेठी, पंकज आडवाणी, अशोक शांडिल्य, सौरव कोठारी, माइकल परेरा।

बॉक्सिंग

मोहम्मद अली कमर, सोम बहादुर पुन, जीतेन्द्र कुमार, हवा सिंह, विजेन्द्र सिंह, शिवा थापा, मेरीकॉम।

शूटिंग

अंजली भागवत, अभिनव बिंद्रा, जसपाल राणा, गगन नारंग, राज्यवर्धन सिंह*, जीतू रॉय, अपूर्वी चंदेला*, गुरप्रीत सिंह।

क्रिकेट

मंसूर अली खाँ पटौदी, सुनील मनोहर गावस्कर, सचिन रमेश तेंदुलकर, कपिल देव निखंज, मो. अजहररूद्दीन, सौरव गांगुली, राहुल द्रविड़, वी.वी.एस. लक्ष्मण, वीरेन्द्र सहवाग, महेन्द्र सिंह धोनी, विराट कोहली, अजिंक्य रहाणे, सलीम दुर्रानी*, हनुमंत सिंह*, पार्थसारथी शर्मा*।

गोल्फ

हरमीत काहलो, अर्जुन अटवाल, जीव मिल्खासिंह।

जिम्नास्टिक

सोम बहादुर खुल्लर, मांतू देवनाथ, डॉ. कल्पना देवनाथ, दीपा कर्माकर।

हॉकी

के.डी. बाबू, मेजर ध्यानचंद (विक्टोरिया क्रॉस प्राप्त) बलवीर सिंह सीनियर, मोहम्मद शाहिद, धनराज पिल्लै, अशोक कुमार, श्रीजेश, सरदार सिंह, परगट सिंह, रानी, वी. रघुनाथ।

कबड्डी

हरदीप सिंह, बलविन्दर फिददू, राकेश कुमार, अनुप कुमार, नवनीत गौतम*, ममता कुमारी, तेजेश्वरी, अभिलाषा म्हात्रे, मनदीप चिल्लर।

स्कवैश

जोशना चिनप्पा, सौरव घोषाल।

टेबल टेनिस

मनजीत दुआ, इन्द्रपुरी, चेतन बबूर, शरद कमल, मोमादास, सौम्यजीत घोष, सौम्यदीप राय, शुभाजीत साहा, पोलमी घटक, मोन्टू घोष, मल्लिका बत्रा।

फुटबॉल

पी.बनर्जी, वाईचुंग भूटिया, मगन सिंह*, सुब्रत पॉल।

टेनिस

विजय अमृतराज, रामानाथ कृष्णन, लियांडर पैस, महेश भूपति, सानिया मिर्जा, रोहन बोपन्ना।

वेट लिफ्टिंग

करनम मल्लेश्वरी, एन. कुंजरानी।

कुश्ती

सतपाल, योगेश्वर दत्त, साक्षी मलिक, विनेश फोगट, अमित कुमार।

वॉलीबॉल

श्यामसुन्दर राव, सुरेश मिश्रा*, लवरीत कटारिया*, दिलीप खोईवाल*

तीरंदाजी

संजीव कुमार सिंह, लिम्बाराम*, श्यामलाल*, रजत चौहान*, दीपिका कुमारी

**अन्तर्राष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय स्तर के राजस्थान के प्रसिद्ध खिलाड़ी*

राजस्थान सरकार द्वारा दिये जाने वाले पुरस्कार

खिलाड़ियों के विकास एवं प्रोत्साहन देने हेतु राजस्थान सरकार एवं विभिन्न प्रदेशों में भिन्न–भिन्न खेल पुरस्कार दिये जाते हैं।

महाराणा प्रताप पुरस्कार

उक्त पुरस्कार राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खिलाड़ी द्वारा सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के फलस्वरूप दिया जाता है। यह पुरस्कार सन् 1982 में शुरू किया गया था। इसमें महाराणा प्रताप की प्रतिमा, प्रशस्ति पत्र एवं एक लाख रूपये की राशि दी जाती है।

गुरू वशिष्ठ पुरस्कार

खेलों में अन्तर्राष्ट्रीय/राष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट परिणाम देने वाले प्रशिक्षकों को प्रोत्साहन स्वरूप प्रदान किया जाता है। सन् 1985 में प्रारंभ किया गया। पुरस्कार पाने वाले को प्रतिमा एक लाख रूपये नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया जाता है।

भारत सरकार द्वारा भिन्न–भिन्न खेलों में राजस्थान के अनेकों खिलाड़ियों को गुरू वशिष्ठ पुरस्कार से सम्मानित किया जा चुका है।

राष्ट्रीय स्तर पर द्रोणाचार्य पुरस्कार प्राप्त राजस्थान के प्रमुख प्रशिक्षक

1.	प्रो. कर्ण सिंह	ऐथलेटिक्स
2.	रिपुदमन सिंह	ऐथलेटिक्स
3.	भवानी मुखर्जी	टेबल टेनिस
4.	विरेन्द्र पूनिया	ऐथलेटिकस
5.	सागरमल धायल	बॉक्सिंग

प्रसिद्ध खिलाड़ी

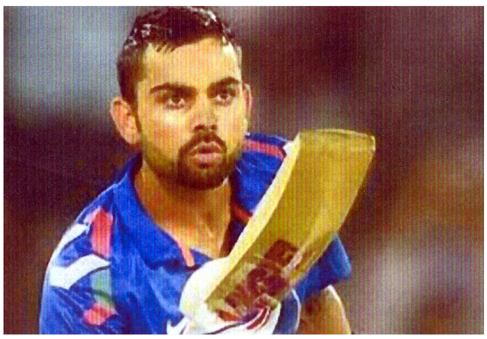
Lalita Babar

P.V. Sandhu

Deepa kamatkar

Sakshi Malik

Sania Mirja



Virat Kohli

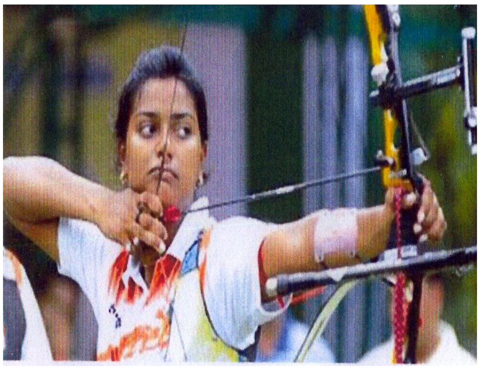
प्रसिद्ध खिलाड़ी

Saina Nehwal

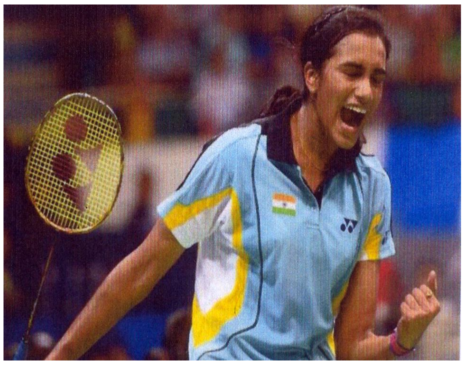
Yogeshwar

Abhinav Bindra

प्रसिद्ध खिलाड़ी

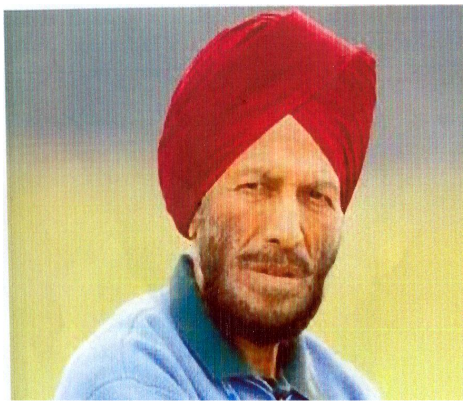


Deepika Kumari

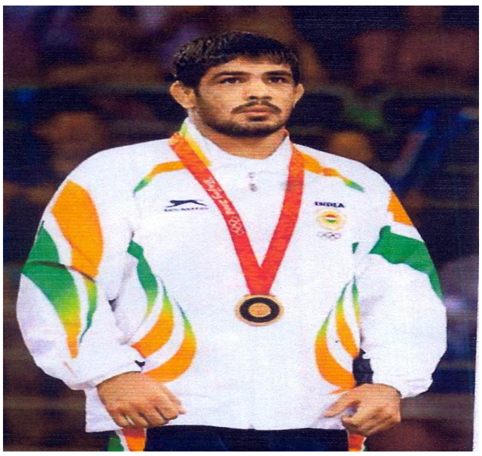


P.V. Sandhu

M.S.Dhoni



Milkha Singh



Sushil Kumar

Leander Paes

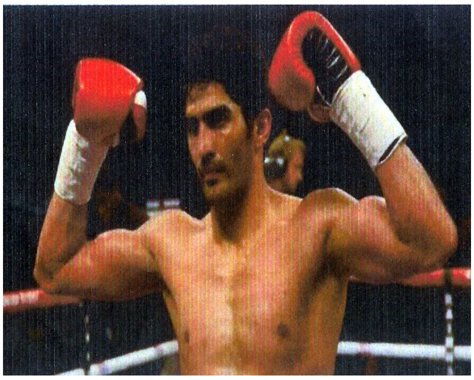
प्रसिद्ध खिलाड़ी

Maricom

P.T.Usha

Bhaiching Bhutia

Anjali Bhagwat



Vijendra Singh

Sachin Tendulkar

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. भारत सरकार द्वारा अर्जुन पुरस्कार, राजीव गांधी खेल रत्न, द्रोणाचार्य, ध्यानचंद पुरस्कार दिये जाते हैं।
2. राजस्थान सरकार द्वारा महाराणा प्रताप पुरस्कार एवं गुरू वशिष्ठ अवार्ड दिये जाते हैं।
3. प्रशिक्षकों के लिये द्रोणाचार्य पुरस्कार प्रशिक्षण एवं खेलों के विकास में उत्कृष्ट परिणाम दिलाने पर दिया जाता है।
4. आजीवन खेल विद्या एवं खेलों में योगदान के लिये ध्यानचंद पुरस्कार दिया जाता है।
5. अर्जुन, द्रोणाचार्य एवं ध्यानचंद पुरस्कार के लिये पांच लाख रूपये तथा राजीव गांधी खेल रत्न में साढ़े सात लाख रूपये की नकद राशि दी जाती है। समय–समय पर राशि में बढ़ोतरी सरकार द्वारा की जाती है।
6. राजस्थान सरकार द्वारा वर्तमान में महाराणा प्रताप एवं गुरू वशिष्ठ पुरस्कार में एक लाख रूपये की राशि दी जाती है।
7. राष्ट्रीय स्तर पर खिलाड़ियों को अर्जुन पुरस्कार एवं राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार दिये जाते हैं।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. अर्जुन पुरस्कार कब शुरू किया गया?
2. अर्जुन पुरस्कार में किसकी कांस्य प्रतिमा दी जाती है?
3. राजीव गांधी खेल रत्न किस वर्ष में सर्वाधिक खिलाड़ियों को दिया गया ?
4. द्रोणाचार्य पुरस्कार में कितनी नकद राशि दी जाती है ?
5. ध्यानचंद पुरस्कार किसको दिया जाता है ?
6. जिम्नास्टिक के दो प्रसिद्ध खिलाड़ियों के नाम बताये ?
7. राजस्थान में दिये जाने वाला सर्वश्रेष्ठ खेल पुरस्कार का नाम बताइये ?
8. पुरस्कारों को दिये जाने का उद्देश्य स्पष्ट करें ?
9. गुरू के बारे में प्रचलित दोहा बताइये ?
10. किन्हीं दो खेलों के प्रमुख खिलाडियों का नाम बताइये ?
11. राजस्थान के किन्हीं दो द्रोणाचार्य पुरस्कार प्राप्त प्रशिक्षकों के नाम लिखें ?

निबंधात्मक प्रश्न

1. राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों का संक्षिप्त विवरण दीजिये ?
2. अर्जुन पुरस्कार के बारे में लेख लिखें ?
3. राजस्थान में दिये जाने वाले खेल पुरस्कारों का संक्षिप्त विवरण दें ?
4. राजीव गांधी खेल रत्न के बारे में विस्तार से बताइये ?

अध्याय 11
योग आसन और प्राणायाम
(Yoga - Asana and Pranaayam)

योग का अर्थ (Meaning of Yoga)

योग को मात्र शारीरिक क्रिया मानना या बहुत से व्यायामों में से एक व्यायाम मान लेना तर्क संगत नहीं है। योग तो एक जीने की कला है एक सम्पूर्ण विधा है तथा योग मनुष्य को स्वंय से परिचित करने की एक कला है। योग के माध्यम से व्यक्ति को स्वंय ज्ञात हो जाता हैं कि वास्तव में वह क्या है तथा किस उददेश्य की पूर्ति के लिये किया जाता है।

योग को पूर्ण रूप से समझने के लिए मनुष्य को यह जान लेना आवश्यक है कि योग व्यक्ति के लिये है। व्यक्ति साधक हैं तथा वह योग साधना द्वारा अपने व्यक्तित्व का विकास करता हैं। तन, मन, प्राण का अधिकतम परिवर्तन एवं उच्चतम संतुलित नियंत्रण ही योग है। केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद के निदेशक **डॉ. एन. के. शास्त्री** के अनुसार आजकल खेत खलिहानो में मेहनत मजदूरी भागना – दौड़ना खेल बहुत कम लोग करते है। इससे कुछ आम बीमारियां बढ़ती जा रही है जैसे थकावट, नींद न आना, बाल उड़ना, तनाव, दमा, गढ़िया मधुमेह, पीठ दर्द, गैस आदि।

इनके अलावा भी अन्य बहुत सी बीमारियों का उपाय योग है। प्रतिदिन एक घंटे तक किया गया योग बहुत फलदायक है। विश्व की विभिन्न प्रकार की जीवन शैली अपनाने के अन्धानुकरण ने आम भारतीयों को पुनः योग की ओर मोड दिया है।

योगाभ्यास के लिये समय की कोई पाबंदी नहीं है आप अपनी सुविधानुसार समय का चुनाव कर सकते हैं। सुविधा की दृष्टि से सुबह का समय सबसे उत्तम समय है। सुबह के समय अभ्यास करने का एक फायदा यह रहता है कि फिर आप शेष समय के लिए पूरी तरह स्वतंत्र रहते हैं योगाभ्यास का समय निश्चित करें और एक बार निश्चित करने पर हेर–फेर न करें।

योगासन

योगासन व्यायाम की एक सरल विधि है जिसे छोटे बड़े किशोर, युवक युवतियां प्रौढ और वृद्ध सभी अपनी रूचि से अपना कर ताजगी महसूस कर सकते हैं। यदि हमारी इच्छा संसार में सुखी स्वस्थ और दीर्धायु रहने की है तो हमें मन और शरीर दोनों के प्रति सजग होना पड़ेंगा।

योगासनों की विधि

आसन वास्तव में धीरे–धीरे और मंदगति से करने चाहिए। अनेक बार देखा गया है कि मंद गति के आसनों से वह इष्ट परिणाम प्राप्त नहीं होता। ऐसा होने पर निम्न प्रकार उपाय करना चाहिए।

1. तीव्रगति के आसन तथा अन्य व्यायाम बंद कर दें।
2. मंदगति से आसन करने का अभ्यास करें।
3. प्रत्येक आसन अति वेग से दो–तीन बार करने के पश्चात् इसी तरीके से दूसरा आसन करें। इस प्रकार पन्द्रह मिनट विविध आसन करने से बहुत आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त होता है।

4. प्रति दिन दस पन्द्रह मिनिट साधारण रीति से आसन करने के पश्चात् स्नायु–स्थिरता के लिए साधारण रीति से आसन करने से भी बहुत उत्तम आरोग्य तथा स्वास्थ्य प्राप्त हो सकता है।
5. शरीर भेद के अनुकूल हर आसन लाभदायक है आसन करने के पूर्व स्वंय को किस उद्देश्य के लिए आसन करने हैं पहले इसका निश्चय कर के तभी आसन करने चाहिए।

आसनों का प्रकार व विधि

. ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्द्धचक्रासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, अर्द्धउष्ट्रासन, शशांकसन, का वक्रासन, भुजंगासन आदि आसनों के बारे में आपने पिछली कक्षा 9 में ज्ञान प्राप्त किया है। वर्तमान पुस्तक में निम्नलिखित आसनों को वर्णित किया गया है।

1.सर्वांगासन

इस आसन से शरीर के सभी अंगो को समान रूप से व्यायाम हो जाता है इसीलिए इसे सर्वांगासन कहा गया है। इसे किसी भी आयु वर्ग में किया जा सकता है। यह समस्त आसनों का सिरमौर है।

विधि

जमीन पर कंबल या दरी बिछाकर लेट जाएं हाथ सीधे व लम्बे रखें। दोनों पैरों को घुटनों से मोडें बिना पुटठों के साथ ऊपर की ओर उठाएं । पैरों से सिर तक सीधा रहेगा। आँखे खुली रहें, श्वास सामान्य होगा। दोनों टांगों को एक साथ धीरे–धीरे 90 डिग्री के कोण तक उठाएं। टांगों को ऊपर उठाते हुए शरीर को एक सीध में रखें। पीठ पर हाथों का सहारा दें । केवल कन्धे पर शरीर का भार होगा। ठुड्डी कण्ठकूप में लगी रहेगी। श्वास सामान्य होगा। इस स्थिति में रहनें के पश्चात् उसी तरह धीरे–धीरे सामान्य हो जाएं।

विशेष :– टांगों को नीचे लाते समय झटका ना दें।

समय :– यथा शक्ति ।

लाभ :– शरीर के नीचे के भाग से शुद्ध रक्त का ह्रदय की ओर एवं रक्त संचरण में भी सुधार होता है।

चित्र :– सर्वांगासन

2. हलासन

यह कठिन आसन है और इसमें शरीर को बहुत मोडने की आवश्यकता पड़ती है। नये व्यक्ति के शरीर में लचीला पन कम होता है इसलिए आसन को पूर्ण करने की जल्दी में अंगों को आवश्यकता से अधिक और झटके से नहीं मोड़ना चाहिए।

विधि

भूमि पर दरी बिछाकर लेट जाएँ दोनो हाथों को पैरों के साथ मिलाकर जमीन पर रखे फिर धीरे धीरे पांवों को उठाकर अपने सिर के पीछे जमीन पर लगाएं पाँव के अंगूठे और उंगलियां ही जमीन को स्पर्श करें हाथ भूमि से लगे रहे।

लाभ

यह आसन शारीरिक रूप से स्वस्थ व सुन्दर बनाता है प्रतिदिन इसका अभ्यास करते रहने से जुकाम की शिकायत नहीं होती यह बड़ा उपयोगी आसन है।

चित्र :– हलासन

3. मत्स्यासन

मत्स्य का अर्थ है, मछली यानि मत्स्यासन के अन्तर्गत व्यक्ति की आकृति मछली के समान हो जाती है। इसलिये इस आसन का नाम मत्स्यासन है। यह सर्वांगासन का पूरक है क्योंकि सर्वासन में जो कमी रह जाती है, उसकी पूर्ति इस आसन से हो जाती है।

विधि

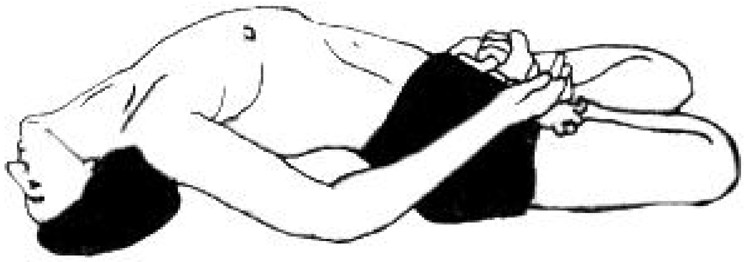
अपनी हथेलियों को नितंबों के नीचे ले जाएं और कोहनियों को मोड ले सिर ऊपर उठाएं और उसे जमीन की ओर झुकाएं ताकि आप सिर के ऊपरी भाग को भूमि पर टिका सकें। हथेलियों से नितंबो को सहारा देते हुए सिर का ऊपरी तथा कमर के बीच धनुषाकर बनाने का प्रयास करें अपनी हथेलियों को पैरो पर ले आएं और पैरों के अंगूठों को दृढता से पकड़ ले यही मत्स्यासन की पूर्ण अवस्था है। इसे अधिकतम तीन बार ही करें।

लाभ

मुख मंडल के तन्तुओं पर इसका प्रभाव पड़ता है यह मेरूदंड को ऊपर से लेकर नीचे तक

प्रभावित करता है। जिन लोगों की गर्दन में तनाव हो इस आसन से लाभ प्राप्त कर सकते है।

चित्र :– मत्स्यासन



4. बजरंगासन

यह देखने और करने में बड़ा आसान है, स्वास्थ की दृष्टि से बहुत उत्तम है। सबसे पहले अपने घुटनों पर बैठ जाएं पैरो की एडियां नितंबो पर टिका ले जमीन पर केवल घुटने और पंजे ही टिकेंगे बजरंगबली इसी अवस्था में बैठते थे इसलिये इसका नाम बजरंगासन पड़ा।

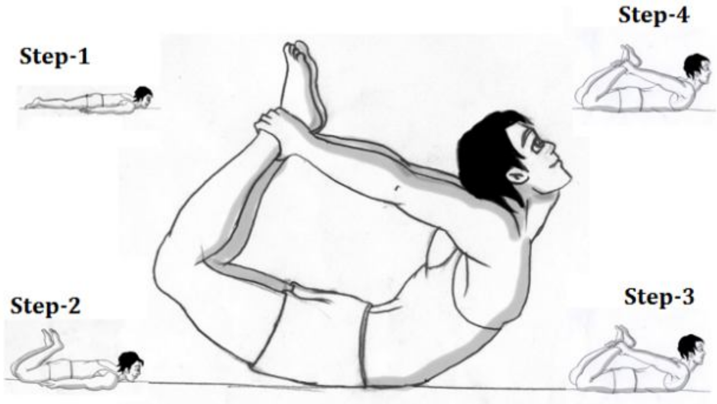
लाभ

इस आसन से वक्ष स्थल विकसित होकर प्राण सशक्त तथा फेफड़े स्वस्थ होते हैं। मुख पर तेज आता है व पूरा शरीर स्वस्थ और बलवान हो जाता है।

चित्र :– बजरांगासन

5. धनुरासन

पेट के बल लेंट जायें ललाट को जमीन से लगाये ढुढ्डी को जमीन पर लगाकर व हाथों को जांघो के पास रखें पैर खुले हुए व आराम की स्थिति में रहें। दोनों पैरों को मिलाकर घुटनों से मोडते हुए पंजो को कूल्हों की ओर ले आयें, दोनों हाथों को पीछे ले जाते हुए पैरों के अंगूठे, पंजे व टखने जो सुविधानुसार पकड़ सकें पकड ले आगे से धड़ को व पीछे से टांगो को उठाये नाभि वाली जगह पूरा वजन रहना चाहिये। श्वास सामान्य रहे।



चित्र :– धनुरासन

लाभ

नाभि प्रदेश सशक्त व मेरूदण्ड एवं पीठ की मांस पेशियां सशक्त होती है। कंधे भुजाएं, कोहनियों तथा पैरों की मांसपेशियां सुडौल व पुष्ट बनती हैं।

प्राणायाम

प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है प्राणायाम अर्थात प्राण जीवन और आयाम नियंत्रण या जीवन का नियंत्रण दूसरे शब्दों में हम कह सकते है कि प्राणायाम वह क्रिया है जिससे जीवन शक्ति को बढ़ाया जाता है। प्राणायाम से मनुष्य के शारीरिक व्याधियां खत्म हो जाती हैं तथा कमियाँ दूर हो जाती है। प्राणायाम का आधार है श्वसन की प्रक्रिया अतः हमें श्वास की प्रक्रिया को बारीकी से समझना होगा। सामान्यतः हम श्वास लेते है तथा बाहर निकालते है लेकिन बारीकी से अध्ययन करने पर पायेंगे कि यह प्रक्रिया निम्न चरणों में पूरी होती है।

1. श्वास को अन्दर लेना।
2. कुछ समय अन्दर रोकना।
3. तत्पश्चात् बाहर फेंकना।
4. बाहर फेंक कर कुछ समय रूकना फिर पुनः लेना।

   (अ) श्वास को बाहर निकालने की प्रक्रिया को रेचक कहते हैं।

   (ब) श्वास को अन्दर लेने की प्रक्रिया को पूरक कहते हैं।

(स) श्वास को रोकने की क्रिया को कुम्भक कहते हैं।

(द) श्वास को अन्दर लेकर रोकना आन्तरिक कुम्भक कहलाता है। और श्वास बाहर फेककर श्वास रोकना बाह्य कुम्भक कहलाता है।

प्राणायाम में हम ही रेचक पूरक आन्तरिक कुम्भक, बाह्यकुम्भक की प्रक्रियाओं को घटा बढ़ा कर दोहरान करते हैं।

प्राणायाम के प्रकार

वैसे तो हमारे शास्त्रों में कई प्रकार के प्राणयामों का उल्लेख मिलता है लेकिन यहां हम मुख्य रूप से आठ प्रकार के प्राणायामो का अध्ययन करेंगे –

1. सूर्य भेदी प्राणायाम (अनुलोम–विलोम प्राणायाम)
2. उज्जयी प्राणायाम
3. भ्रामरी प्राणायाम
4. भ्रस्त्रिका प्राणायाम
5. कपाल भांती प्राणायाम
6. शीतकारी प्राणायाम
7. शीतली प्राणायाम
8. मूर्हा प्राणायाम

चित्र :– प्राणायाम

प्राणायाम की विधि

1. सूर्य भेदी प्राणायाम (अनुलोम–विलोम प्राणायाम)

पद्मासन में बैठकर, सीना, कमर तथा रीड की हड्डी को सीधा रखते हुये दायें हाथ की अगुँली से नाक का बांया छेद बंद करके दायें छेद से श्वास खींचा जाता है। श्वास खींचकर आंतरिक कुम्भक कर दायें अगूंठे से दायें छेद को बंद कर, बाये छेंद से आवाज के साथ श्वास बाहर निकाली जाती है। यह अभ्यास पुनः लगातार तीन से पन्द्रह बार बढाना चाहिए।

लाभ

इस प्राणायाम से शरीर को गर्मी मिलती है तथा इच्छाशक्ति बढ़ती है। सामर्थ्य बढ़ाती है।

2. उज्जयी प्राणायाम

पद्मासन में श्वास को शक्ति से बाहर निकालना तथा अन्दर खीचना, श्वास लेते समय खर्राटें जैसी आवाज निकालनी चाहिए।

लाभ– नाक गले में टॉन्सिल तथा कान के रोगों में लाभ होता है। आवाज में मिठास आती है।

3. भ्रामरी प्राणायाम

किसी भी आसन में बैठकर कुहनियों को कंधे के समान करके श्वास लेकर कुछ समय तक श्वास रोकें तथा श्वास बाहर निकालें तथा भंवरे जैसी आवाज गले से निकालें। दो सैकण्ड तक पूरी श्वास निकाल कर रोकें। फिर इसी आवाज के साथ श्वास को लेवें। ऐसा करते समय अपनी आँखें अगुँलियों से तथा कान अगूँठे से बंद कर लें। इसका अभ्यास दस बार करें तथा रेचक लम्बा करे।

लाभ – गले के रोग दूर होते हैं एवं आवाज साफ होती है।

4. भस्त्रिका प्राणायाम

इसमें श्वास लुहार की धौंकनी की तरह चलनी चाहियें। इसे आरंभ में धीरे तथा बाद में तेज किया जा सकता है। श्वास के प्रेशर की आवाज आनी चाहिये।

लाभ–मोटापा घटता है, मन के विकार दूर होते हैं, सिर दर्द ठीक होता है, विचार शुद्ध होते है।

5. कपालभाती प्राणायाम

इसमें श्वास लेने के लिये कोई प्रयास नही करें। प्रेशर के साथ दोनों नथूनों से श्वास को बाहर फेकें व पेट को अन्दर दबायें। जैसे ही पेट को ढीला छोड़ते है श्वास अपने आप अन्दर चली जाती है। हमें सिर्फ झटके से श्वास को बाहर फेकनें का अभ्यास करना चाहिये। प्रारंभ में इसकी गति धीमी रखें तथा बाद में बढ़ा लेनी चाहिये। इसका अभ्यास साम्थर्यनुसार 10 – 15 बार से 1/2 घंटे तक बढ़ाया जा सकता है। पूर्ण करने पर धीरे–धीरे लंबी श्वाास ले तथा आंतरिक कुम्भक कर लंबी श्वास छोडें।

लाभ – मस्तिष्क व शरीर की आतंरिक वायु का विर्सजन होता है। सकारात्मक ऊर्जा का संचारण होता है। मस्तिष्क व स्नायु संबंधी रोग ठीक होते है। मधुमेह व अन्य कई रोगियों के लिये लाभकारी है।

6. शीतकारी प्राणायाम

सिंह आसन में बैठकर दोनों हाथों को घुटने पर रखकर आँखे बंद करके दांतों को आपस में जोड़कर जीभ का अग्र भाग दांतो के साथ लगाकर दूसरे भाग को तालु के साथ लगाकर होठों को खुला छोडकर शी–शी की ध्वनि के साथ मुंह से श्वास खींचकर आंतरिक कुम्भक कर नाक से श्वास निकालकर यह क्रिया 15 बार तक दोहराई जा सकती है।

लाभ –शरीर को ठंडक मिलती है, गुस्से पर नियंत्रण रहता है, गले के रोग ठीक होते हैं, मुँह के छाले ठीक होते है।

7. शीतली प्राणायाम

पद्मासन में बैठकर नाक के दोनो छेदों से श्वास बाहर निकाला जाता है। जीभ को मुंह के बाहर निकालकर गोलाई में नली के रूप में मोड़कर उससे श्वास अन्दर खीची जाती है तथा फिर जीभ अन्दर

कर नाक से श्वास निकाली जाती है।

लाभ

प्यास लगने पर इस प्रणायाम से प्यास बुझती है, शरीर के गले को ठंडक मिलती है।

8. मूर्छा (नाडीशोधन) प्राणायाम

इससे नाडियां साफ होती हैं। सिंह आसन में बैठकर नाक के बाये छेंद से श्वास लेना फिर कुम्भक करना। फिर नाक के दूसरी (दांयी) ओर से धीरे धीरे निकालना फिर दायीं से लेना। कुम्भक करना और धीरे – धीरे बांयी से निकालना। श्वास रोकने में 10 सैकण्ड तथा निकालने के 10 सैकण्ड। लेने में 4 सैकण्ड यानि श्वास तेजी के साथ लेनी है।

लाभ– फेंफडे मजबूत होते हैं, दिल की कमजोरी दूर होती है।

यौगिक षटकार्य का अध्ययन हम कर चुके है। धौती, बास्ति, नेती, नौली, कपालभाती आदि के रूप में।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. योगासन व्यायाम की एक सरल विधि है जिसे किशोर, युवा, प्रौढ़ व वृद्ध अपनी रूचि से कर ताजगी महसूस कर सकते हैं।
2. सर्वांगासन से शरीर के सभी अंगों का समान रूप से व्यायाम हो जाता है।
3. प्राणायम वह क्रिया है जिससे जीवन शक्ति को बढ़ाया जाता है।
4. श्वास को बाहर निकालने की प्रक्रिया को रेचक कहते हैं।
5. उज्जयी प्राणायम करने से नाक, गले में टोन्सिल तथा कान के रोगों में लाभ होता है।
6. भस्त्रिका प्राणायम से मोटापा घटता है एवं मन के विकार दूर होते हैं।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. योग से क्या तात्पर्य है ?
2. मेरूदण्ड को कौनसा आसन प्रभावित करता है ?
3. धनुरासन करने की विधि बताइये ?
4. कुम्भक किसे कहते हैं ?
5. सूर्य भेदी प्राणायम के लाभ बताइये।

निबंधात्मक प्रश्न

1. योग आसनों का मनुष्य के स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है ? समझाइये ।
2. प्राणायाम कितने प्रकार के होते है ? उनका विस्तार से वर्णन करें ।

अध्याय 12
विद्यालय में प्रचलित व्यायाम
(In Practice Exercise in School)

व्यायाम वह गतिविधि है जो शरीर को स्वस्थ रखने के साथ व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाती है। व्यायाम प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाते हैं, उत्तम स्वास्थ्य के लिये व्यायाम अत्यन्त आवश्यक है। व्यायाम करने से शरीर बलिष्ठ होता है, शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य उत्तम रहता है।

जिस प्रकार सन्तुलित आहार व्यक्ति के लिये आवश्यक है उसी प्रकार व्यायाम उत्तम स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है । इसी कारण वैदिक काल से आज तक व्यायाम का अत्यधिक महत्व है। सामान्यतया लड़कियों की 18 वर्ष एवं लड़कों की 21 वर्ष की आयु तक शरीर की वृद्धि और विकास होता है। अतः विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिये व्यायाम महवपूर्ण है।

व्यायाम से मांसपेशिया मजबूत होती हैं, हृदय प्रणाली सुदृढ बनती है। शरीर में विद्यमान सभी तंत्र यथा पाचन तंत्र, रक्त परिसचरण तंत्र ,श्वसन तंत्र, स्नायु तंत्र, तंत्रिका तंत्र सहित शरीर के सभी अंग सुचारु रुप से कार्य करते है। व्यायाम से शरीर का सर्वागीण विकास होता है आज विश्व स्तर पर मोटापा, मधुमेह आदि अनेक बीमारियां बढ़ती जा रही हैं इसका एक मात्र समाधान व्यायाम है। अतः व्यायाम की महत्ता को देखते हुए विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास के लिये विद्यालय स्तर पर व्यायाम को अनिवार्य कर दिया है। व्यायाम करने से ना सिर्फ तन तरोताजा बना रहता है बल्कि पूरे शरीर को आवश्यक उर्जा मिलती हैं, इससे त्वचा में निखार आता है इसका सम्पूर्ण स्वास्थ्य और सुन्दरता पर भी गहरा प्रभाव पडता है।

व्यायाम का अर्थ

सम्पूर्ण शरीर या शरीर के किसी अंग विशेष को एक समान लय में कुछ निश्चित समय या निश्चित अनुपात में गति देना, मांसपेशियों , हड्डियों एवं रक्त परिवहन को सुषुप्तावस्था से जाग्रत करना, उत्तेजित करना उनकी कार्य प्रणाली को गति देना है ।

विद्यालय स्तर पर विद्यार्थियो के उत्तम स्वास्थ्य के लिये व्यायाम का प्रचलन है। प्रार्थना सभा में विद्यार्थियों को यौगिक क्रियाएं जो कि एक प्रकार का व्यायाम है एवं आवंटित कालांश में विषय अध्यापन के अलावा व्यायाम करवाया जाता है। स्वत्रंतता दिवस, गणतंत्र दिवस, वार्षिकोत्सव एवं विशेष आयेाजन में विद्यार्थियो से सामूहिक व्यायाम करवाया जाता है। विद्यालय में प्रचलित व्यायाम के तहत निम्न प्रकार के व्यायाम करवाये जाते है।

क. सामान्य व्यायाम

सामान्य व्यायाम के अन्तर्गत विद्यार्थियों को दो प्रकार से व्यायाम करवाया जाता है

1 खड़े होकर करने के व्यायाम 2 बैठ कर करने के व्यायाम

1. खड़े होकर करने के व्यायाम

खडे हुए व्यायाम के अन्तर्गत विद्यार्थी मैदान में खडे होकर व्यायाम करते है कुछ व्यायाम निम्न

प्रकार से है। (स्थिति सावधान की मुद्रा मे, उंगलियां सीधी रहेगी)

व्यायाम क्रमांक 1

1. दांयी भुजा दांयी ओर बाई भुजा बायी ओर ले जा जाना, कंधे के समानान्तर , हथेलियां जमीन की ओर तथा पैरों के मध्य उछलकर करीब 30 सेन्टीमीटर फासला रखना।
2. कधें के समानान्तर हाथों को ऊपर लें जाना हथेलियां आमने सामने एवं हाथ एकदम सीधे रखना।
3. दोनों हाथों को पुनः कंधे के समानान्तर लाना।
4. पुनः शुरु की स्थिति में आना। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 2

1. दोनों हाथ सामने ले जाना, कंधे की सीध में, हथेलियां आमने सामने, पैरों के मध्य उछलकर करीब 30 सेन्टीमीटर फासला रखना।
2. दोनों हाथ उपर ले जाना, हाथ सीधे रखना।
3. दोनों हाथ बाजू में कंधे के समानान्तर रखना।
4. पुनः शुरू की स्थिति में आना। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 3

1. दोनों हाथ बाजू में कंधे की सीध में हथेलियां जमीन की ओर पैर के मध्य उछलकर 30 सेन्टीमीटर फासला रखना।
2. दोनों हाथ कोहनियों में मोड़कर उगलियां कंधे पर रखना।
3. दोनों हाथ सामने हथेलियां आमने सामने।
4 पुनः शुरु की स्थिति में आना। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 4

1. दोनों हाथ सीने के सामने कोहनियों को मोडना, मुठिठयां बंधी हुई तथा कंधे के पास तथा उछलकर दोनों पैरो के मध्य करीब 30 सेन्टीमीटर का फासला रखना।
2. दोनों हाथ सामने, हथेलियां आमने सामने।
3. क्रमांक 1 की स्थिति में पुनः आना।
4. दोनों हाथ बाजू में हथेलियां जमीन की ओर।
5. क्रमांक 1 की स्थिति में पुनः आना।
6. दोनों हाथ ऊपर हथेलियां आमने सामने।
7. क्रमांक 1 की स्थिति में आना।
8. सावधान की स्थिति में आना। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 5

1. दोनों हाथ बाजू में, हथेलियां जमीन की ओर उछलकर दोनों पैरों के मध्य करीब 30 सेन्टीमीटर का फासला रखना।
2. दोनों हाथ सावधान की स्थिति में लाना दोनों पैर उछलकर मिलाना।

3. ऊपर ताली तथा दोनों पैर के मध्य उछलकर करीब 30 सेन्टीमीटर का फासला रखना।
4. क्रमांक 2 की स्थिति में यानि सावधान की स्थिति में आना। कुल 16 की गिनती से करना।

2. बैठे हुए करने के व्यायाम

व्यायाम के अन्तर्गत बैठकर भी अनेक प्रकार से व्यायाम कर सकते है कुछ व्यायाम निम्न है – बैठे हुए व्यायाम के अन्तर्गत हाथ बाजू में 45 डिग्री की अवस्था में रहेंगे।

व्यायाम क्रमांक 1

1. हाथ बाजू से सिर के ऊपर ले जाना और नमस्कार की स्थिति में आना।
2. उसी स्थिति में हाथ सिर पर रखना।
3. क्रमांक 1 की स्थिति।
4. व्यायाम स्थिति यानि हाथ बाजू में 45 डिग्री की अवस्था में। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 2

1. दोनों हाथ बाजू से ऊपर ले जाना, सिर पर रखना, बीच की उंगली एक दूसरे से मिली हुई, कोहनियां बाजू में।
2. कमर के नीचे झुकना, मस्तक जमीन पर लगाना।
3. क्रमांक 1 की स्थिति।
4. व्यायाम स्थिति यानि जो व्यायाम प्रारम्भ से पूर्व की स्थिति थी। कुल 16 की गिनती से करना

व्यायाम क्रमांक 3

1. दोनों हाथ कंधे की सीध में बाजू में, हथेलियां जमीन की ओर।
2. उसी स्थिति में कमर से बांयी ओर घुमना।
3. क्रमांक 1 की स्थिति।
4. व्यायाम स्थिति यानि जो व्यायाम प्रारम्भ से पूर्व थी। कुल 16 की गिनती से करना

व्यायाम क्रमांक 4

1. दोनों हाथ कंधे तक ले जाकर योग स्थिति में लाना।
2. दोनों हाथ सामने ले जाकर कोहनी नहीं मोड़ते हुए ताली बजाना।
3. सिर के ऊपर हाथ ले जाकर कोहनी नहीं मोड़ते हुए ताली बजाना।
4. व्यायाम स्थिति जो व्यायाम प्रारम्भ करने से पूर्व थी। कुल 16 की गिनती से करना।

(ख) साधनयुक्त व्यायाम

उपरोक्त व्यायाम सामान्य व्यायाम कहे जाते हैं जिसमें विद्यार्थी मुक्त हस्त से व्यायाम करते हैं इसके अलावा साधन युक्त व्यायाम का भी प्रचलन है जिसके अन्तर्गत साधन से युक्त होकर विद्यार्थी व्यायाम करते है जो निम्न है –

1. डम्बल्स व्यायाम
2. दण्ड (लाठी) व्यायाम

3. लेजियम व्यायाम
4. पताका योग

उक्त साधनों में से किसी भी साधन के साथ विद्यार्थी व्यायाम करता है तो शरीर को लाभ होता ही है लेकिन किसी भी आयोजन में एक साथ सामूहिक रुप से व्यायाम करने से भव्यता बढ़ती है।

1. डम्बल्स व्यायाम

कुछ डम्बल्स योग निम्न हैं – व्यायाम स्थिति में सावधान में रहेंगे दोनों हाथों में डम्बल्स होंगे।

व्यायाम क्रमांक 1

1. बांया पैर सामने जमीन पर रखना दोनों हाथ बाजू से ऊपर उठाकर ऊपर आघात करना।
2. दाईने घुटने पर बैठकर बायें घुटने के नीचे आघात करना।
3. एक की स्थिति।
4. सावधान की स्थिति यही काम दांऐ पैर से करना। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 2

1. दोनों एडिया उठाकर, दोनों हाथ बाजू से ऊपर उठाकर ऊपर आघात।
2. पंजे के बल बैठकर सामने की ओर आघात।
3. एक की स्थिति।
4. सावधान की स्थिति। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 3

1. दोनों हाथ बाजू से ऊपर उठाकर ऊपर आघात।
2. बांयी ओर मुडकर दांया पैर उठाकर घुटने के नीचे आघात करना।
3. एक की स्थिति।
4. सावधान की स्थिति। कुल 16 की गिनती से करना।

योग क्रमांक 4

1. बांया पैर सामने रखकर आघात।
2. शरीर सामने तोलना, हाथ नीचे से घुमाकर ऊपर आघात।
3. एक की स्थिति।
4. सावधान की स्थिति यही काम दाएं पैर से करना। कुल 16 की गिनती से करना।

योग क्रमांक 5

1. कूदकर कदम करीब 30 सेन्टीमीटर खोलना, बाजू से ऊपर आघात।
2. कमर से नीचे झुककर पैरों के बीच जमीन के पास आघात।
3. एक की स्थिति।
4. सावधान की स्थिति। कुल 16 की गिनती से करना।

2. दण्ड (लाठी) व्यायाम

इसी प्रकार दण्ड व्यायाम यानि लाठी के साथ ही विद्यार्थी दण्ड व्यायाम योग कर सकते है।

दण्ड व्यायाम योग स्थिति निम्नानुसार रहेगी–

व्यायाम स्थिति

व्यायाम कहते ही विद्यार्थी बांया हाथ सामने, दाहिने हाथ से बांयी कोहनी के पास दण्ड (लाठी) ऊपर से पकड़ना, लाठी की लम्बाई विद्यार्थी के कंधे तक लम्बी होने से स्थिति उत्तम रहती है।

व्यायाम स्थिति हेतु क्रमांक 2 बोलने पर दण्ड (लाठी) दोनों हाथों से शरीर के सामने, शरीर के लगा हुआ जमीन से सामानान्तर पकडना, प्रत्येक व्यायाम में यही स्थिति रहेगी। कुछ दण्ड (लाठी) व्यायाम निम्न है–

व्यायाम क्रमांक 1

1. बांया पैर सामने रखना दंड सामने।
2. दांऐ घुटने पर बैठकर दंड ऊपर, हाथ कोहनियों से सीधे रहेंगे।
3. एक की स्थिति।
4. व्यायाम स्थिति। कुल 16 की गिनती से करना

व्यायाम क्रमांक 2

1. दोनों हाथ ऊपर।
2. पंजो के बल पर बैठकर दंड सिर के पीछे गर्दन पर।
3 एक की स्थिति।
4 व्यायाम स्थिति। कुल 16 की गिनती से करना

व्यायाम क्रमांक 3

1. बांया पैर बायीं ओर दंड ऊपर।
2. कमर से बांयी ओर झुककर, दंड जमीन को लम्ब रुप में पकड़ना।
3. एक की स्थिति।
4. व्यायाम स्थिति यही काम दांये पैर से करना। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 4

1. दांया पैर सीधे रखकर, सीना दूसरे मोहरे पर दंड सीने के पास पकडना।
2. दंड मंडलाकार घुमाकर, दंड कक्ष वंचिका के समान बगल में पहले मोहरे पर पकड़ना।
3. एक की स्थिति।
4. व्यायाम स्थिति। कुल 16 की गिनती से करना

व्यायाम क्रमांक 5

1. बांया पैर सामने, दंड सीने के सामने, जमीन से समानान्तर
2. बांऐ घुटने पर दबना दाएं हाथ की मुठ्ठी बगल में, दंड जमीन के समानान्तर दंड सीधा।
3. एक की स्थिति।
4. व्यायाम स्थिति यही काम दाएं पैर से करना। कुल 16 की गिनती से करना।

इस प्रकार साधन रुपी दंड व्यायाम कर शारीरिक बलिष्ठता प्राप्त कर सकते हैं। सामूहिक रुप

से दंड व्यायाम योग को करने पर देखने वाले दर्शकों को भी बहुत आनन्द आता है।

3. लेजियम व्यायाम

प्राचीन समय से साधन युक्त व्यायाम के तहत लेजियम का भी प्रचलन है इस व्यायाम में कर्ण प्रिय मघुर संगीत आनन्द प्रदान करता है तथा विभिन्न समारोह में लेजियम व्यायाम का बहुत महत्व है।

लेजियम व्यायाम के अन्तर्गत व्यायाम स्थिति में लेजियम को सावधान में खडे होकर सीने के सामने हाथ कोहनियो की ओर मुड़े हुए ओर भुजाऐं शरीर के साथ सीधी रहती हैं इसमें लेजियम का बड़ा दंड उपर बांये हाथ को तथा छोटी गुल्ली दांये हाथ में लम्बाकार बडे डण्डे से लगाते है विश्राम देने पर पैर खोलना, चक्र दांये हाथ में सीधा लटकाना एवं सावधान की स्थिति में रहना है

कुछ लेजियम व्यायाम निम्न हैं –

व्यायाम क्रमांक 1

1. बांया पैर आगे, हाथ उपर, लेजियम (चक्र) जमीन के समानान्तर।
2. कमर से नीचे झुकना, चक्र का पिछला भाग बांये पैर के अंगूठे के पास आगे रखना, घुटने सीधे रखना।
3. एक की स्थिति।
4. शुरु की स्थिति में आना। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 2

1. बांया पेर सामने, लेजियम सामने, भुजाऐं कंधे के सीध में।
2. बांया पैर लम्बवत उठाना, हाथ ऊपर, लेजियम जमीन से समानान्तर।
3. एक की स्थिति।
4. शुरु की स्थिति में आना यही काम दांए पैर से करना। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 3

1. बांया पैर आगे लेजियम का नीचला भाग उपर हथेलिया सामने।
2. दांये घुटने पर लम्बवत बैठना चक्र का उपर वाला भाग नीचे लाते हुए हाथ सामने।
3. एक की स्थिति।
4. शुरु की स्थिति में आना 5 से 8 क्रमांक तक यही काम दांये पैर से करना। कुल 16 की गिनती से करना

व्यायाम क्रमांक 4

1. बांया पैर बायी ओर, दोनो हाथ बाजू में, जमीन से समानान्तर, लेजियम बांये हाथ में बांयी ओर के विद्यार्थी को पकडवाना, दांऐ हाथ से दांयी ओर के विद्यार्थी के लेजियम को पकडना।
2. हाथ उपर चक्र दोनों हाथ से पकडना, चक्र जमीन से समानान्तर।
3. हाथ बाजु में जमीन से समानान्तर, लेजियम दांऐ हाथ में, दांयी ओर के विद्यार्थी को पकड़वाना, बांयी ओर के विद्यार्थी के लेजियम को बांये हाथ से पकड़ना।

. शुरु की स्थिति में आना 8 क्रमांक तक यही काम दांये पैर सें दांयी ओर लेकर करना (दृष्टि सामने ही रहेगी)।

झण्डी (पताका) व्यायाम

साधन युक्त व्यायाम के अन्तर्गत झण्डी (पताका) युक्त व्यायाम का विद्यालय स्तर पर अत्यधिक महत्व है इस व्यायाम के अन्तर्गत विद्यार्थी दोनो हाथों में झण्डी (पताका) लेकर सामूहिक रुप से व्यायाम करते है तब दृश्य आनन्ददायी होता है।

इस अध्याय में जितने भी खडे होकर करने वाले व्यायाम है उसमें दोनों हाथो में पताका लेकर योग कर सकते है झण्डी (पताका) व्यायाम योग करने से पूर्व व्यायाम स्थिति में सावधान में रहेंगे परन्तु अंगुलियां सीधी रहेंगी झण्डी (पताका) दोनो हाथ में रहेगी कुछ पताका व्यायाम निम्न हैं –

व्यायाम क्रमांक 1

1. बांया पैर सामने, केवल पंजा जमीन पर, दोनो हाथ सामने से उपर।
2. बांया पैर बांयी ओर, केवल पंजा जमीन पर, दोनों हाथ घुमाकर बाजू में।
3. एक की स्थिति।
4. व्यायाम की स्थिति यही काम दांये पैर से करना है। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 2

1. दोनों एडियां उठाकर हाथ बाजू से उपर लेना।
2. पंजों के बल बैठकर हाथ बाजू में।
3. एक की स्थिति।
4. व्यायाम स्थिति। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 3

1. बांया पैर बायीं ओर हाथ बाजू में।
2. बांयी ओर मुडकर दोनों हाथ ऊपर, दांया पैर मिलाना।
3. एक की स्थिति।
4. व्यायाम स्थिति यही काम दांये पैर से करना। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 4

1. बांया पैर सामने हाथ बाजू में।
2. बांये घुटने मे मोडकर शरीर सामने तोलना, हाथ घुमाकर ऊपर लेना।
3. एक की स्थिति।
4. व्यायाम स्थिति यही काम दांये पैर से करना। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 5

1. कूदकर कदम खोलना हाथ बाजू में।
2. दोनों हाथ उपर से नीचे मंडलाकार में घुमाना।
3. दोनों हाथ नीचे से घुमाना।
4. व्यायाम स्थिति। कुल 16 की गिनती से करना।

इस तरह झण्डी (पताका) व्यायाम योग से अनेक व्यायाम कर सकते हैं जिससे शरीर में स्फूर्ति

आती है तथा उत्तम स्वास्थ्य रहता है। इसी प्रकार झण्डी (पताका) के स्थान पर विद्यार्थी यही व्यायाम रुमाल या रिबन बांधकर भी कर सकते हैं। उक्त व्यायामों से चाहे उपकरण रहित मुक्त हस्त व्यायाम हों या उपकरण युक्त दोनो ही प्रकार के व्यायाम उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति में आधार स्तम्भ हैं।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. विद्यालय में प्रचलित व्यायाम उत्तम स्वास्थ्य एवं सर्वांगीण विकास के लिए अत्यावश्यक है।
2. विभिन्न व्यायामों से शारीरिक बलिष्ठता प्राप्त होती है।
3. विभिन्न व्यायाम रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर उत्तम स्वास्थ्य प्राप्ति में सहायक है।
4. डम्बल्स, लेजियम, दण्ड (लाठी), पताका व्यायाम शारीरिक बलिष्ठता के अलावा आनंद भी प्रदान करते हैं।
5. खड़े होकर एवं बैठे हुए अनेक प्रचलित व्यायाम बौद्धिक क्षमता भी बढ़ाते हैं।
6. राष्ट्रीय उत्सवों, वार्षिकोत्सव, अनेक समारोहों में विद्यालय में प्रचलित व्यायाम सामूहिक रूप से करने पर दर्शकों को भी आनंद की प्राप्ति होती है।
7. साधन युक्त एवं मुक्त हस्त व्यायाम अति उपयोगी हैं; उक्त व्यायामों से सामूहिकता की भावना का विाकस होता है।
8. विद्यालय में प्रचलित सभी व्यायाम शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास के आधार स्तम्भ है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. व्यायाम का अर्थ बताइये ?
2. विद्यालय में व्यायाम प्रदर्शन सामन्यतया कब करते है ?
3. दंड (लाठी) किसे कहते है।
4. मुक्त–हस्त व्यायाम किसे कहते है ?
5. उपकरण युक्त व्यायाम से क्या अभिप्राय है ?

निबंधात्मक प्रश्न

1. व्यायाम का महत्व बताइये ?
2. साधन युक्त व्यायाम कौन कौन से है ? वर्णन कीजिए ।
3. विद्यालय में प्रचलित व्यायाम विद्यार्थियों के लिये क्यों उपयोगी है ?

अध्याय 13
जिम्नास्टिक्स एवं पिरामिड
(Gymnastics and Pyramid)

1. जिम्नास्टिक का इतिहास

जिम्नास्टिक को सभी खेलों की जननी अर्थात 'मदर ऑफ गेम' कहा गया है। जिम्नास्टिक ऐसा खेल है जिससे शरीर के समस्त अंगों का व्यायाम होता है। जिम्नास्टिक 2000 से 3000 ईसा पूर्व ऐथन्स में करते थे। यह खेल अत्यन्त प्राचीन है। भूतकाल में अन्य इसमें दौड़, कुश्ती, रस्साकसी, घुड़दौड़ अनेक खेलों को जिम्नास्टिक माना जाता था। इससे खिलाड़ी की मांसपेशियों का गठन शरीर का सन्तुलन, फुर्ती तेजी तथा दमखम आदि गुण पैदा होते थे।

जिम्नास्टिक शब्द ग्रीक भाषा के लेटिन शब्द जिम्नोस से बना है। जिसका अर्थ Nacked कला प्रदर्शन से था। उस समय महिला को जिम्नास्टिक ना तो देखने और ना ही करने की अनुमति थी। इसका आधुनिक रूप द्वितीय विश्व युद्ध के बाद जर्मनी से उभरा। फेड्रिक जोहेन द्वारा इसका आधुनिक प्रशिक्षण उपकरणों पर शुरू किया गया। आधुनिक जिम्नास्टिक खेलों का जन्म काल अठारहवीं शताब्दी है। धीरे–धीरे इन खेलों में कई नये उपकरणों के व्यायाम जुड़ते चले गये।

उन्नीसवीं शताब्दी के अन्त में आधुनिक ओलम्पिक खेलों में जिम्नास्टिक को सम्मिलित किया गया। भारत में 1951 में भारतीय जिम्नास्टिक संघ की स्थापना हुई। 1952 के ओलम्पिक खेलों में भारत के खिलाड़ियों ने पहली बार भाग लिया। 7 फरवरी 1951 में मुम्बई के नेशनल स्पोर्ट्स क्लब में जिम्नास्टिक फैडरेशन ऑफ इंडिया का गठन किया गया।

जिम्नास्टिक में विश्व के कई देश अग्रणी हैं। इनमें जापान, रूस, चीन, अमेरिका आदि देशों के पुरूष तथा महिला जिम्नास्टों ने बहुत नाम कमाया। लेकिन 1976 के ओलम्पिक खेलों में रूमानिया की 14 वर्षीय नादिया कोमोनविच ने पहली बार बीम तथा अनईवन बार में शत प्रतिशत अंक अर्जित कर सबको चकित कर दिया। उसे विश्व के लोग ओलम्पिक रानी के नाम से पुकारते हैं।

भारतीय जिम्नास्टों ने समय–समय पर श्रेष्ठ प्रदर्शन कर जनता का मन मोह लिया था। भारत में गोपाल जी का नाम जिम्नास्ट एवं योग के लिये में अविस्मरणीय है। इन्होंने जिम्नास्टिक एवं योग प्रदर्शन में सर्वाधिक 55 स्वर्ण पदक प्राप्त किये हैं। इनके अतिरिक्त जिम्नास्टिक में खुशीराम, श्यामलाल ऐसे नाम हैं जिन्होंने ओलम्पिक खेलों में भारत का प्रतिनिधित्व किया तथा अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित भी हुए हैं। महिला वर्ग में राष्ट्रीय स्तर के उल्लेखनीय नाम हैं बलविन्दर कौर, मंजुला तथा कल्पना देवनाथ आदि।

जिम्नास्टिक में कई प्रकार के व्यायाम होते हैं। इनमें फर्श के व्यायाम, मैट के व्यायाम, पैरेलल बार, पोमेल हॉर्स, होरीजेन्टल बार, वाल्टिंग टेबल, बीम आदि।

2. जिम्नास्टिक के प्रकार

अ) आर्टिस्टिक (कलात्मक) जिम्नास्टिक
(छात्र व छात्रा दोनों हेतु)

1. उपकरणों पर की जाती है – एक्रोबेटिक जिम्नास्टिक

2. बिना उपकरणों से की जाती है – एरोबिक्स जिम्नास्टिक

ब) रिदमिक जिम्नास्टिक (लयात्मक, केवल छात्रा वर्ग हेतु)

1. रोप 2. हूप 3. रिबन 4. बॉल 5. रिंग्स

उपकरणों द्वारा किया जाता है।

स) मल्लखम्भ जिम्नास्टिक (छात्र/छात्रा वर्ग के लिए)

द) टरोम्पोलीन जिम्नास्टिक (छात्र/छात्रा वर्ग के लिए)

3. जिम्नास्टिक आयोजन का रूप

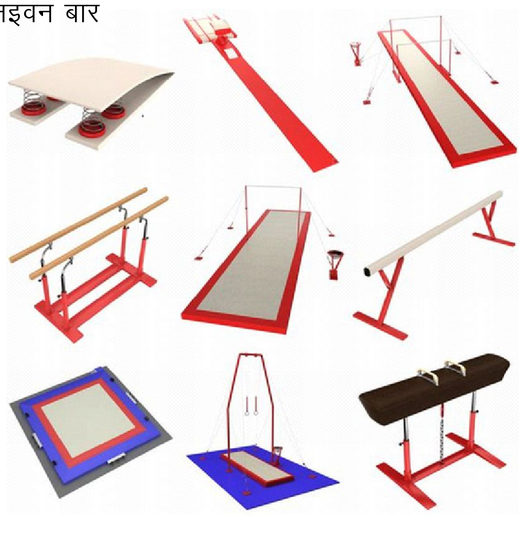
इसमें तीन प्रकार की प्रतियोगिताएं होती हैं –

1. टीम प्रतियोगिता
2. उपकरण प्रतियोगिता
3. बेस्ट जिम्नास्ट प्रतियोगिता

जिम्नास्टिक टीम में 7 खिलाड़ी होते हैं। खेलते समय 6 खिलाड़ी टीम प्रतियोगिता में खेलते हैं इनमें से 5 श्रेष्ठ जिम्नास्ट के अंकों को जोड़ कर टीम प्रतियोगिता का परिणाम निकाला जाता है।

4. लिंगानुसार विभाजन

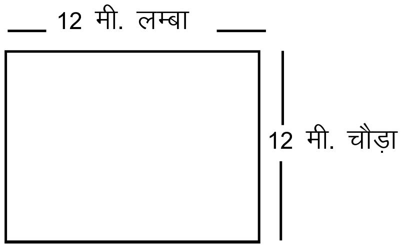
क्र.स.	पुरूष (6 उपकरण)	महिला (4 उपकरण)
1.	फर्श के व्यायाम	फर्श के व्यायाम
2.	पोमेल हॉर्स	वॉल्ट टेबल
3.	वाल्ट टेबल	बैलेसिंग बीम
4.	हॉरीजेन्टल बार	अनइवन बार
5.	पैरेलल बार	
6.	रिंग्स	



5. उपकरणों के साथ व्यायाम (पुरूष व महिला) एवं नाप

फ्लोर एक्सरसाईज (महिला व पुरूष दोनों समान उपकरण)

फ्लोर ऐरीना नाप –



फ्लोर व्यायाम टाइम (समय)

से किया जाता है।

पुरूष वर्ग 50 से 70 सैकेण्ड

महिला वर्ग 70 से 90 सैकेण्ड

(म्यूजिक के साथ लय–ताल द्वारा किया जाता है)

फ्लोर एक्सरसाइज के व्यायाम

जिम्नास्टिक में सबसे सरल व्यायाम फर्श के व्यायाम होते हैं। प्रारम्भिक अवस्था में फर्श के व्यायाम ही किये जाने चाहिए।

व्यायाम के नाम

फोरवर्ड रोल, बैकवर्ड रोल, हैण्ड स्टैण्ड, कार्ट व्हील, राउण्ड ऑफ, बैक समरशोल्ड, हैण्ड स्प्रिंग, साइड समरशोल्ड आदि व्यायाम हैं।

1. आगे लुढ़कना

यह अत्यन्त सरल व्यायाम है। गद्दे पर दोनों पैर मिलाकर खड़े हों जाएं। दोनों हाथ जमीन के समानान्तर सामने फैलाये। घुटनों से थोड़ा झुकें। अब दोनों हथेलियां गद्दे पर रख गर्दन को भुजाओं के बीच अन्दर की तरफ मोड़ते जायें। कोहनियों को मोड़ते हुए कंधे एवं कमर के बल पर आगे लुढ़क जायें। घुटने छाती के साथ मिलाकर रखें। सीधे होने पर खड़े हों जाऐं। इस क्रिया को सीधी कलाबाजी लगाना भी कहते हैं।

2. पीछे लुढ़कना

गद्दे के विरूद्ध दिशा में मुंह करके दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जायें। अब कमर व गर्दन आगे की ओर झुकाते हुए हाथों को धीरे–धीरे पैरों के नजदीक बढ़ाते हुए क्रमशः जंघाए, नितम्ब, कमर पीठ एवं कंधों को गद्दे पर लुढ़कावें। अब पीछे की ओर पल्टे।

ध्यान देवें टांगें घुटनों से कदापि न मुड़े तथा पैर के पंजे खीचें हुए हों।

3. हैण्ड स्टैण्ड

यह अत्यन्त सरल व्यायाम है। दोनों हाथों की हथेलियों को पृथ्वी की ओर रखते हुए कंधों से भुजाओं को पृथ्वी के समानान्तर कर लें। अब हथेलियां पृथ्वी पर स्थापित कर किसी एक पैर से स्विंग भार हथेलियां पर रहना चाहिए। हवा में पैरों को मिला लें। कुछ समय तक रूकें। धीरे–धीरे एक पैर को पीछे से नीचे लायें। उसके पीछे–पीछे दूसरे पैर को भी धरती पर लायें और सीधे खड़े हो जायें। इसक्रिया को हैण्ड स्टैण्ड कहते हैं।

4. कार्ट व्हील

कार्ट व्हील का अर्थ पहिये की आकृति बनाते हुए व्यायाम करना। सबसे पहले दोनों हाथ सीने के सामने धरती के समानान्तर ले जाकर हथेलियों का रूख नीचे की ओर करें। बायी टांग को घुटने से मोड़ते हुए घुटने से ऊपर वाले टांग के हिस्से को धरती के समानान्तर कर लें। कमर से स्विंग देते हुए

दोनों हथेलियों को बारी–बारी से धरती पर कुछ फासले पर रखें एवं उठे हुए पैर को जमीन पर रखें। अब दूसरी टांग को स्विंग देते हुए ऊपर हवा में ले जायें। साथ ही जमीन पर रखे हुए पैर को भी हवा में पहले पैर से अलग रखते हुए ले जायें। धीरे–धीरे दोनों पैरों को बारी–बारी से पृथ्वी पर दूसरी और स्थापित करें। इस प्रकार एक चक्र पूरा होता है। अभ्यास के पश्चात् लगातार दो तीन अथवा अधिक चक्कर लगा सकते हैं।

उपकरणों के व्यायाम एवं माप

1. पोमेल हॉर्स (पुरूष वर्ग)
ऊपर की लम्बाई – 1 मी. 60 सेमी
नीचे से लम्बाई – 1 मी. 50 सेमी
ऊँचाई – 1 मी 10 सेमी
हैण्डल की चौड़ाई 40 से 45 सेमी
व्यायाम के नाम – वन लेग सर्किल, दोनों पॉव से सर्किल, अन्डरकट, सीजर, ट्रेवल सर्किल, डिसमाउन्ट आदि।

2. रिंग्स (पुरूष वर्ग)
जमीन से ऊपर की बीम की ऊँचाई – 5 मी. 75 सेमी.
जमीन से कड़े के निचली सतह की ऊँचाई – 2मी. 80 सेमी.
प्रमुख क्रियाएं – डिसलोकेशन, इनलोकेशन, अपर्स्टाट, हैण्डस्टेण्ड, रोल, बैक अपराईज, जाइन्ट सर्किल, डिसमाउण्ट, समर सोल्ट आदि।

3. वाल्ट टेबल (पुरूष व महिला में समान उपकरण नाप)

वाल्ट टेबल की. ऊचाई – 1 मी. 35 सेमी.
स्प्रिंग बोर्ड की ऊँचाई – 22 सेमी
व्यायाम – जिम्नास्टिक के व्यायाम वॉल्ट टेबल पर किया जाता है। यह एक उपकरण होता है। इस पर स्पिल्ट वाल्ट, थ्रो वाल्ट, स्ट्रेडल बार, हैण्ड स्प्रिंग राउण्ड ऑफ, फॉरवार्ड साल्टो आदि क्रियाएं सम्पन्न

की जाती हैं।

4. **हॉरीजेन्टल बार** (पुरूष वर्ग के उपकरण)

व्यायाम हॉरीजेन्टल बार पर उछल कर चढ़कर दण्ड की पकड़ (अपर्स्टाट), बैक अपराइज, वन लैग सर्किल, जाइन्ट सर्किल, फारवर्ड व बैकवर्ड जाइन्ट सर्किल आदि अनेक व्यायाम किये जाते हैं।

5. **(पैरेलल बार)** (केवल पुरूष वर्ग)

व्यायाम – स्विंग हैण्ड स्टैण्ड, प्रेस हैण्ड स्टेन्ड, अपस्टार्ट, फ्रन्ट अपराईज, बैक अपराइज, समर साल्ट, बैक व फारवर्ड डिसमाउण्ट आदि व्यायाम किये जाते हैं।

6. **बैलेसिंग बीम** (केवल महिलाओं के लिये)

व्यायाम – माउण्ट, रोल, हैण्ड स्टेण्ड, प्रेस हैण्ड स्टेण्ड, जम्पस, टर्न, कार्टविल, बैक ओवर, फारवर्ड, वाक

ओवर, समर सोल्ट, राउण्ड ऑफ, डिसमाउण्ट आदि व्यायाम किये जाते हैं।

7. अनईवन बार (केवल महिला वर्ग के लिये)

ऊपर वाली बार की ऊचाई – 2 मी. 60 सेमी
नीचे वाले बार की ऊँचाई – 1 मी. 70 सेमी.
बार की चौड़ाई – 2 मी. 50 सेमी

व्यायाम – अपस्टार्ट, लो बार से हाई बार कैच, सोलसर्किल, जाइन्ट सर्किल, डिसमाउन्ट आदि। इसके उपकरण पर विभिन्न व्यायामों को संयुक्त कर प्रदर्शित किया जाता है।

पिरामिड

इस व्यायाम में कई खिलाड़ी एक साथ भाग लेते हैं। इस व्यायाम में खिलाड़ी ऐसी मुद्राएं बनाते हैं कि दर्शक वाह–वाह कर उठते हैं। इस व्यायाम के खिलाड़ी का शरीर मजबूत, लचीला तथा फुर्तीला होना चाहिए। इस व्यायाम में तालमेल, एकाग्रता तथा संतुलन आदि की अत्यंत आवश्यकता होती है।

पिरामिड का खेल एक सामूहिक क्रिया है। इसमें कई छात्र–छात्रा खिलाड़ी आपस में मिलकर ऐसी शारीरिक मुद्राएं बनाते हैं। इन शारीरिक मुद्राओं के लिये संतुलन की आवश्यकता पड़ती है। हाथों और घुटनों के बल झुककर दूसरे बालकों की पीठ पर खड़ा होना पड़ता है। कभी उनके कंधों पर खड़ा होना पड़ता है।

पिरामिड में शरीर की विभिन्न आकृतियां

1. तीन बालकों का पिरामिड

अ) तीन बालक एक लाईन में खड़े होंगे

ब) दो बालक लाईन में एक कदम आकर आमने–सामने मुंह करके घुटनों के बल बैठ जायेंगे।

स) तीसरा बालक घुटनों के बल बैठ बालकों के कंधे पर खड़ा होगा।

2. पांच बालकों का पिरामिड

(अ) पांचों बालक एक लाईन में खड़े होंगे।

(ब) दो बालक घुटनों के बल बैठ जायेंगे।

(स) दो बालक बैठे हुये बालकों के पास आकर खड़े होंगे

(द) एक बालक बैठे हुये बालकों के कंधों पर संतुलन बनाकर खड़ा होगा।

(य) दोनों बालक आस–पास खड़े हुए व हाथों के बल खड़े हो जायेंगे और संतुलन बनायेंगे।

इसी प्रकार सात, नौ, ग्यारह व पन्द्रह एवं इससे अधिक विद्यार्थियों का पिरामिड बनाया जाता है। पिरामिड बनाते समय असावधानी व असंतुलन के कारण दुर्घटना होने की संभावना होती है। अतः इसे खेल शिक्षक के निर्देशन में ही करना चाहिये।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. जिम्नास्टिक खेलों का आयोजन व्यक्तिगत एवं दलीय प्रतियोगिता के रूप में किया जाता है।
2. जिम्नास्टिक का प्रदर्शन विभिन्न कार्यक्रमों के आयोजन के दौरान किया जा सकता है।
3. पिरामिड में सामूहिक रूप से कई मुद्राएं बनाई जा सकती हैं।
4. जिम्नास्टिक शरीर के संतुलन द्वारा की जाने वाली आसन क्रियाएं हैं।
5. मल्लखम्भ एक भारतीय प्राचीन खेल है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. जिम्नास्टिक को खेलों की रानी क्यों कहा गया है?
2. जिम्नास्टिक से आप का क्या अभिप्राय है?
3. महिला वर्ग के जिम्नास्टिक उपकरणों के नाम बताईये?
4. आधुनिक जिम्नास्टिक खेलों का जन्म किस वर्ष हुआ ?
5. जिम्नास्टिक में फर्श पर किये जाने वाले व्यायामों के नाम लिखिए?

निबंधात्मक प्रश्न

1. उपकरणों के साथ किये जाने वाले व्यायामों पर प्रकाश डालिए।
2. पिरामिड बनाने के लिये किन्न–किन्न शारीरिक क्रियाओं की आवश्यकता पड़ेगी। लिखिए
3. जिम्नास्टिक के इतिहास को संक्षिप्त रूप में स्पष्ट कीजिए।
4. फर्श के व्यायामों का उल्लेख कीजिए।
5. जिम्नास्टिक को खेलों की जननी क्यों कहा जाता है? वर्णन कीजिए।

अध्याय 14

मनोरंजनात्मक एवं शैक्षणिक खेल
(Entertaining and Educational Games)

मानव मन को थकान से मुक्ति दिलाने एवं आनन्द प्राप्ति के लिये मनोरंजन की नितांत आवश्यकता है छोटे से लेकर शतायु आयुवान मनुष्य के लिये जीवन में मनोरंजन की महत्ता है क्योंकि शारीरिक एवं मानसिक थकान से मनोरंजन मुक्ति दिलाता है प्राचीन काल से ही मनोरंजन प्रथा का इतिहास ध्यान में आता है लोक नृत्य, लोक गीत, भजन के माध्यम से वार त्यौहार उत्सव विभिन्न समारोह में आनन्द प्राप्त करते रहते थे। विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास के लिये मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेल बहुत लाभदायक हैं। जिससे विद्यार्थी प्रसन्नचित हो जाता है आनन्द की अनुभूति प्राप्त करता है जिससे मानसिक स्वास्थ्य उत्तम रहता है विद्यालय स्तर पर अनेक शैक्षणिक खेल, डम्बल, लेजियम आदि क्रियाओं से विद्यार्थी का हित होता है अतः शैक्षणिक खेलों का उपयोग विद्यार्थी हित में करते हैं जिससे विद्यार्थी प्रफुल्लित एवं स्वयं ताजगी से युक्त हो जाता है। मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेलों का उपयोग अब विद्यालय तक ही नहीं वरन आमजन भी कर रहे हैं। आज के इस युग में भाग दौड जिंदगी में भारी भरकम कार्य और प्रतिस्पर्धा इंसान को पूरी तरह थका देती है जिस प्रकार से शरीर को लगातार कार्य करने के बाद भोजन की जरुरत होती है उसी प्रकार मन और दिमाग को भी आराम की आवश्यकता होती है, यह आवश्यकता मनोरंजन पूरी करने में सहायक है । पहले शतरंज, चौपाल, ढोलक और क्षेत्रीय संगीतों के माध्यम से लोग अपने शौक के अनुसार चीजों का उपयोग कर मनोरंजन करते थे। आज टेलीविजन, मोबाइल फोन, इन्टरनेट, सिनेमाघर आदि से व्यक्ति मनोरंजन भी प्राप्त करता है। लेकिन मनोरंजनात्मक खेल मानसिक आनन्द के साथ–साथ शारीरिक लाभ भी प्राप्त करता है।

मनोरंजनात्मक खेल से लाभ – व्यक्ति के उत्तम स्वास्थ्य के लिये मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेलों से निम्नांकित लाभ हैं–

1. मस्तिष्क क्रियाशील होता है।
2. सामाजिक कौशल का विकास होता है।
3. मानसिक थकान से मुक्ति मिलती है।
4. आनन्द की प्राप्ति होती है।
5. सामूहिकता का भाव जागृत होता है।
6. शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम रहता है।
7. स्वस्थ ह्रदय एवं स्वस्थ श्वसन मे सहायक है।
8. प्रतियोगी भावना का विकास होता है।
9. तत्परता में सहायक।
10. विजय आनन्द देता है।
11. स्फूर्ति की प्राप्ति होती है।
12. आत्मीयता एंव मैत्री भाव का विकास होता है।

मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेल का महत्व

मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेल सर्वांगीण विकास में सहायक होने से इसका अत्यधिक महत्व है। शरीर स्वस्थ्य और शक्तिशाली बनता है। मांसपेशियां और हड्डियां भी मजबूत बनती हैं पाचन क्रिया उत्तम रखने में भी सहायक है। शारीरिक विकास के साथ बौद्धिक एवं भावात्मक विकास होता है, इससे आपसी तालमेल एंव सूझबूझ का विकास होता है। तनाव कम होने से दुःख दर्द कम हो जाता है। संघर्षपूर्ण एवं मानसिक तनाव से युक्त शैक्षणिक खेल दुःख दर्द कम करने में सहायक हैं। मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेल से उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त होता है स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है। उक्त युक्ति में शैक्षणिक खेलों का योगदान होने से महत्व है। खेल सभी के व्यस्त जीवन में विशेष रुप से विद्यार्थियों के जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं क्योंकि शारीरिक एवं मानसिक तन्दुरुस्ती प्राप्त करने में भी सहायक हैं। शैक्षणिक खेल सर्वांगीण विकास में सहयोगी होने से प्राचीनकाल से ही इसका अत्यधिक महत्व है इस अध्याय में मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेल अनेकानेक है जिन्हें खेलकर आनन्द प्राप्त कर सकते हैं। अतः कुछ खेलों का वर्णन किया गया है जो निम्न है–

1. स्पर्श एवं दौड़ के खेल
2. दो दलों के खेल
3. बैठे खेल

शैक्षणिक खेलों को स्कूल एवं समाज जीवन में शारीरिक रुप से पुष्टता प्राप्त करने हेतु बहुत महत्व दिया है। कुछ खेल निम्नांकित हैं–

मंडल में स्पर्श एवं दौड के खेल

1. खड़ी खो – इस खेल में खिलाड़ी मंडल यानि गोल घेरे पर खड़े रहेंगे। एक खिलाड़ी बाहर तथा एक अन्दर रहेगा। सिटी बजने पर अ दौड कर ब को पकड़ेगा। ब किसी भी खिलाडी के (स) के आगे पीठ करके खड़ा होगा तथा खो कहेगा, तब (अ) खो मिलने पर (स) को पकडेगा इस प्रकार यह खेल चलते रहेगा, यदि (अ) ने (ब) या (स) को पकड़ लिया तो यह क्रम उलट जाएगा शिक्षक बीच बीच में बदली भी करा सकते हैं।

2. नमस्ते जी – इस खेल में एक खिलाडी (अ) मंडल के बाहर दौडते हुए (ब) किसी (ब) की पीठ को स्पर्श करेगा इस पर (ब) तेजी से विपरीत दिशा में दौड़ेगा जहां यह दोनों मिलेंगे वहां हाथ जोड़कर नमस्ते जी कहेंगे तथा फिर दौंडेगे (ब) के स्थान पर दोनों मे से जो पहले पहुंचेगा वह विजयी होगा पराजीत खिलाडी अब खेल शुरु करेगा।

स्पर्श के शैक्षणिक खेल

1. विष अमृत – एक विद्यार्थी मैदान में फैले विद्यार्थियो को छूने का प्रयास करेगे छूए जाने से पूर्व जो बैठ जाएगा उसे सिर पर हाथ रखकर वह विष कहेगा। शेष विद्यार्थी उसे छु कर अमृत बोलेगे तो वह खिलाडी फिर से दौडने लगेगा खडे खडे विष हो जाने वाले विद्यार्थी को आऊट माना जाता है और वह खेल से बाहर हो जाता है ।

2. सहायता – छूने वाला विद्यार्थी जिसे पकड़ने दौडेगा वह चिल्लाकार सहायता मागेगा तब शेष मे से कोई भी एक विद्यार्थी उसका हाथ थामकर उसे बचा लेगा । छूने वाला अब किसी अन्य को पकडेगा जो अकेला पकडा जाएगा फिर वह विद्यार्थी खेल शुरु करेगा इसमें घ्यान रखा जाता है कि

दो विद्यार्थी हाथ पकडकर बहुत देर तक एक साथ न खडे रहें। ऐसा होने पर एक दण्ड या दो बैठक लगाकर खेल रहें किसी भी विद्यार्थी को छू लेगा ।

दो दलो के खेल

1. शक्ति परिचय – दोनों दलों के खिलाडी आगे पीछे एक दूसरे की कमर पकड़कर श्रृंखला बनाएगें शुरु के दोनों दलों के प्रथम खिलाड़ी एक दूसरे का हाथ या दण्ड (लाठी) पकड़ेंगे दूसरे दल को खींचकर अपनी ओर ले जाने वाला दल विजयी होगा।

सावधानी – एकदम हाथ या दण्ड (लाठी) छोड़नी नहीं है।

2. रुमाल झपटटा – समस्त खिलाड़ियों को दो दलों में विभक्त कर देंगे मैदान के मध्य में करीब एक मीटर व्यास का गोला बनाऐंगे तथा एक उसमें रुमाल रहेगा। गोले के दोनों ओर समान दूरी पर एक एक लाईन खींच देंगे। जो करीब 10 फीट तथा मैदान छोटा होने पर कम भी हो सकती है दोनों दल के खिलाडियों को आरोही क्रम में अंक दे दिया जाएगा जैसे 1, 2, 3, 4, 5 आदि निर्णायक जो अंक बोलेगा दोनों ओर से उस अंक वाले खिलाड़ी आकर रुमाल उठाने का प्रयास करेंगे। रुमाल सहित अपने दल में सुरक्षित पहुंचने पर उस दल को एक अंक मिल जाएगा दूसरा खिलाड़ी उसका पीछा करेगा यदि वह रुमाल झपट कर ले वाले जाने खिलाड़ी को छू दे देता है तो अंक उसके दल को मिल जाएगा जो दल 15 अंक पहले बना लेगा वह विजयी होगा ।

विशेष–

1. दोनों में से किसी भी खिलाड़ी का पैर मंडल के अन्दर नहीं पड़ना चाहिए ।
2. रुमाल को स्पर्श करने के बाद उसे उठाना अनिवार्य होगा।

बैठे खेल

1. खाएंगे – सब खिलाड़ी बांयी हथेली पर दाहिने हाथ की उंगलियां (खाने वाले वस्तु पकडने की मुद्रा में) रखेंगे। शिक्षक (निर्णायक) द्वारा एक एक कर खाने वाली वस्तुओं काजू, बादाम, अंजीर, अखरोट, आम, केला, मिठाई आदि के नाम बोलेगा सब खिलाडी दाहिने हाथ को मुंह तक ले जाकर कहेंगे खाएंगे बीच में वह बोलने वाला कभी कभी अखाद्य वस्तु पत्थर, पेन्सिल, पेन, थप्पड़ आदि का नाम लेगा तब जो खाएंगे कहेगा वह खेल से आऊट माना जाएगा अंत में बचने वाला खिलाड़ी विजेता माना जाएगा।

2. फुर्र – इस खेल में सब खिलाड़ी गोल मंडल में या सीधी रेखा पर बैठ अपनी उगली धरती पर रखेंगे। शिक्षक उड़ने वाले पक्षियों के नामों (कौआ, मोर, कबुतर आदि) पर खिलाडियों को उंगली उठाकर फुर्र कहना है न उड़ने वाले नामों साईकिल, भैंस आदि पर जो फुर्र करेगा वह खिलाड़ी खेल से बाहर हो जाएगा, अंत में बचने वाला खिलाड़ी विजेता माना जाएगा ।

3. महापुरुषों की श्रृंखला – इस खेल में खिलाडी मंडल में बैठकर शुरुआती एक खिलाडी किसी महापुरुष का नाम लेगा उदाहरण श्रीराम दूसरा खिलाड़ी बोलेगा श्रीराम फिर अपनी इच्छा से कोई अन्य नाम श्री कृष्ण बोलेगा तीसरा खिलाडी श्रीराम श्रीकृष्ण तथा अन्य नाम बोलेगा इसी प्रकार यह क्रम चलता रहेगा महापुरुषों की तरह महान नारियों के नामों पर आधारित खेल भी ले सकते हैं इस खेल में जो बिना गलती किए सर्वाधिक सही नाम बताएगा वह विजेता माना जाएगा ।

4. नेता की खोज – इस खेल में सारे खिलाड़ी गोल मंडल में बैठ जाएंगे शिक्षक किसी एक खिलाड़ी को दूर भेज देगा तथा शेष में से किसी एक को नेता बनाएगा इस पर सब खिलाड़ी ताली

बजाएंगे। ताली सुनकर दूर भेजा हुआ खिलाड़ी लौटेगा नेता जैसी क्रियाएं करेगा शेष सब वैसा ही करेंगे। नेता बार बार अपनी क्रियाएं बदलेगा इसी आधार पर नेता उसे खोजेगा तथा नेता को जिस खिलाडी पर शक होगा वह उसके सामने पीठ करके बैठेगा, यदि वही नेता होगा तो उठकर बाहर चला जाएगा अन्यथा जो खिलाड़ी पीठ कर के बैठा है उसकी पीठ पर धीरे से मुक्का मारेगा तीन मुक्के खानें के बाद भी यदि नेता न खोजा जा सका तो शिक्षक जिन्हें नेता बनाया था उस नेता को बाहर भेजकर नए सिरे से खेल शुरु करेगा । इस खेल में बनाए गये नेता की खोज करते समय खिलाडी मंडल रेखा या अन्य किसी स्थान पर रुकेगा, वह मंडल के अन्दर घूमता रहेगा ।

5. शक्ति परिचय – इस खेल में खिलाड़ी जोड़ी में बैठकर कोहनी धरती पर टिकाकर एक दूसरे के हाथ में हाथ फसाऐंगे तथा सीटी बजने पर दूसरे के हाथ को झुकाने का प्रयास करेंगे हाथ झुक्ने हेतु ताकत लगाते समय दोनों खिलाडियों में से कोई भी खिलाड़ी कोहनी धरती से उपर नहीं उठाएगा जो खिलाड़ी दूसरे खिलाड़ी का हाथ झुका देगा वह विजेता माना जाएगा ।

6. विलोम शब्द – इस खेल में खिलाड़ी को मंडलाकार या पंक्ति में बैठाकर शिक्षक द्वारा बोले गये शब्द का विलोम शब्द खिलाड़ी बोलेंगे (रात–दिन, आकाश–पाताल, प्रकाश–अन्धकार आदि) यदि खिलाड़ी नहीं बता पाएगा तो दूसरे खिलाड़ी से पूछा जाएगा तथा जो खिलाड़ी सर्वाधिक उत्तर बताएगा वह विजेता माना जाएगा ।

7. जोड़ीदार शब्द – इस खेल में खिलाड़ी को मंडलाकार या पंक्ति में बैठाकर शिक्षक द्वारा बोले गये शब्द का संबंधित शब्द बोलते है जैसे– ताला–चाबी, कलम–दवात, किताब–कापी, रोटी–सब्जी आदि यह संबंधित शब्द खिलाड़ी नहीं बता पाएगा तो दूसरे खिलाड़ी से पूछा जाएगा तथा जो खिलाड़ी सर्वाधिक उत्तर बताएगा वह विजेता माना जाएगा।

8. राजधानी – इस खेल में खिलाड़ियों को दो दलों में बैठाकर एक दूसरे से विभिन्न देशों तथा प्रदेशों की राजधानी के संबंध में प्रश्न करेंगे सही उत्तर बताने पर उस दल को एक अंक मिलेगा खेल के निर्धारित समय में अधिक अंक बनाने वाला दल विजयी होगा।

9. स्मरण शक्ति – इस खेल में एक मेज पर बीस पच्चीस वस्तुऐं (पैन, पेन्सिल, रबर, स्केल, चश्मा, घड़ी, चाबी, ताला, चित्र साबुन आदि) रखें सब विद्यार्थी अच्छी तरह देख लें अब उस पर चादर ढककर सबको एक कागज दें विद्यार्थी अपनी स्मरण शक्ति के आधार पर सब निर्घारित समय दो या तीन मिनट में अधिकतम वस्तुओं के नाम लिखेंगे। सबसे अधिक ठीक नाम लिखने वाला विद्यार्थी विजय होगा।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. मन को आनन्दित करने के लिए मनोरंजन आवश्यक है।
2. शारीरिक एवं मानसिक थकान मिटाने में मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेल सहायक है।
3. विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास एवं उत्तम स्वास्थ्य के लिए मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेलों का महत्वपूर्ण योगदान है।
4. प्राचीन काल से ही मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेलों का प्रचलन है।
5. मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेलों से विद्यार्थियों को आनंद की प्राप्ति होती है।

6. बुद्धि के खेलों से बौद्धिक क्षमता का भी विकास होता है।
7. मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेलों से स्फूर्ति, सामूहिकता, सूझ–बूझ, सामूहिकता सहित अनेक गुणों का विकास होता है।
8. आत्मीयता एवं मैत्री भाव का विकास होता है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेल से क्या अभिप्राय है ?
2. मानसिक थकान दूर करने के लिए क्या करना चाहिए?
3. किन्हीं दो मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेलों का नाम बताइये।
4. प्राचीन काल में मनोरजन के साधनों के नाम बताइये।

निबंधात्मक प्रश्न

1. मनोंरजनात्मक शैक्षणिक खेल का महत्व बताइये।
2. शैक्षणिक खेल से होने वाले लाभों का वर्णन कीजिए।
3. मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेल सर्वांगीण विकास में सहायक हैं। वर्णन कीजिए।

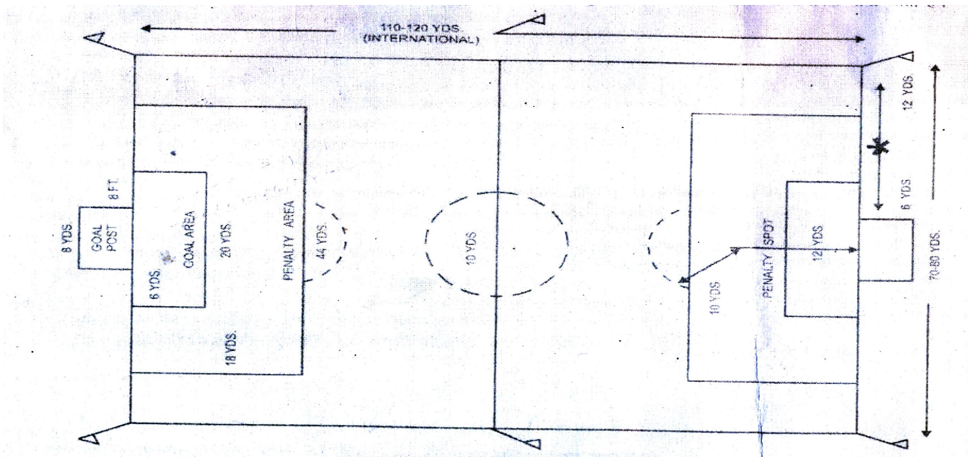
अध्याय 15
प्रमुख खेल
(Major Games)

फुटबाल

इतिहास

संसार में फुटबॉल का खेल शुरू से ही अत्यधिक लोकप्रिय रहा है। फुटबॉल की शुरूआत के विषय में अनेक धारणाएँ हैं। फुटबॉल खेल विशेषज्ञों के विचार से फुटबॉल रोम का एक प्रसिद्ध खेल था लेकिन आधुनिक फुटबॉल इंग्लैंड में ही विकसित हुई है। 1904 में फीफा का गठन हुआ। सन 1930 में फुटबॉल का विश्वकप शुरू हुआ तथा सन 1951 में फुटबॉल को एशियाई खेलों में प्रथम बार शामिल किया गया। 1951 के एशियाई खेलों में भारत ने स्वर्ण पदक जीता। भारत ने 1948 तथा 1956 के ओलंपिक खेलों में भी भाग लिया। 1956 के ओलंपिक खेलों में भारत एशिया का पहला ऐसा देश था जो फुटबॉल की प्रतियोगिता के सेमी फाइनल तक पहुंचा। भारत की यह प्राप्ति फुटबॉल के क्षेत्र में आज भी सर्वोच्च मानी जाती है।

फुटबॉल के मैदान चित्र



चित्र 6.1 : फुटबॉल का मैदान (Football Field)

याद रखने योग्य बातें

1.	फुटबॉल के मैदान का आकार	आयताकार
2.	फुटबॉल के मैदान की लम्बाई	100 से 110 मीटर

3.	फुटबॉल के मैदान की चौड़ाई	64 से 75 मीटर
4.	गेंद की परिधि	27 से 28 इंच
5.	गेंद का वजन	14 से 16 औंस (393 से 453 ग्राम)
6.	फुटबॉल टीम में खिलाडियों की संख्या	18 खिलाड़ी, 7 खिलाडी अतिरिक्त
7.	एक मैच में जितने खिलाड़ी बदले जा सकते हैं	03
8.	फुटबॉल मैच में खेल की अवधि	45–45 मिनट के 2 हॉप
9.	फुटबॉल मैच में मध्यान्तर का समय	10 मिनट
10.	मैच खिलाने वाले अधिकारी	1 रैफरी तथा 2 लाईनमेन
11.	पोल से गोल रेखा की दूरी	5.50 मीटर
12.	पोल से पेनल्टी रेखा की दूरी	16.50 मीटर
13.	कार्नर फ्लेग की ऊंचाई	5 फीट
14.	जमीन से गोल पोस्ट की ऊंचाई	2.44 मीटर (8 फीट)
15.	गोल पोस्ट से बीच की दूरी	7.32 मीटर (24 फीट)
16.	गोल पोस्ट की मोटाई	अधिकतम 5 इंच
17.	गोल रेखा से पेनल्टी स्पॉट की दूरी	11 मीटर

खिलाड़ी की पोशाक

खिलाड़ी प्रायः जर्सी या कमीज, नेकर, जुराबें तथा बूट पहन सकता है। गोल–कीपर की कमीज या जर्सी का रंग बाकी खिलाड़ियों से भिन्न होगा। बूट पहनने आवश्यक हैं। कोई भी खिलाड़ी ऐसी वस्तु नहीं पहन सकता जो अन्य खिलाड़ियों के लिए हानिकारक हो।

खेल का आरम्भ

खेल के प्रारम्भ में टॉस द्वारा किक मारने और साईड चुनने का निर्णय किया जाता है। टॉस जीतने वाली टीम को किक लगाने या साइड चुनने की छूट होती है।

स्कोर या गोल

जब गेंद नियमानुसार गोल पोस्टों के बीच क्रास बार के नीचे और गोल रेखा के पार चली जाए तो गोल माना जाता है। जो भी टीम अधिक गोल बना लेगी उसे विजयी माना जाएगा। यदि कोई गोल नहीं होता या बराबर संख्या में गोल होते हैं तो खेल बराबर माना जाएगा।

आफ साईड

कोई भी खिलाड़ी अपने मध्य में आफ साईड नहीं होता। आफ साईड उस समय होता है जब वह विरोधी टीम के मध्य में हो और उसके पीछे दो विरोधी खिलाड़ी गोल की तरफ ना हों।

(क) उसकी अपेक्षा विरोधी खिलाड़ी अपनी गोल रेखा के निकट न हो।

(ख) वह मैदान के अपने अर्द्ध क्षेत्र में न हो।

(ग) गेंद अन्तिम बार विरोधी को न लगी हो या उसके द्वारा खेली न गई हो।

(घ) उसे गोल–किक, कॉर्नर किक, थ्रो–इन द्वारा गेंद सीधी न मिली हो या रैफरी ने न फेंका हो।

दण्ड

इस नियम का उल्लंघन करने पर विरोधी खिलाडी को उस स्थान से फ्री–किक दी जाएगी, जहां पर नियम का उल्लंघन हुआ हो।

फ्री–किक दो प्रकार की होती है– प्रत्यक्ष फ्री–किक तथा अप्रत्यक्ष फ्री–किक। प्रत्यक्ष फ्री किक वह है जहां से सीधा गोल किया जा सकता है। जब तक कि गेंद किसी और खिलाड़ी को छू न जाए।

जब कोई खिलाड़ी प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष फ्री–किक लगाता है तो अन्य खिलाड़ी गेंद से कम से कम दस गज की दूरी पर होंगे। वे अपने परिधि पथ और पैनल्टी क्षेत्र को पार करते ही गेंद तुरन्त खेलेंगे। यदि गेंद पैनल्टी क्षेत्र से परे सीधे खेल में किक नहीं लगाई गई तो किक पुनः लगाई जाएगी।

फ्री–किक लगाने वाला खिलाड़ी गेंद को दूसरी बार उस समय तक नहीं छू सकता जब तक इसे किसी अन्य खिलाड़ी ने न छू लिया हो।

पैनल्टी किक

पैनल्टी किक पैनल्टी स्पॉट से लगाई जाएगी। पैनल्टी किक लगाने के समय किक मारने वाला प्रहारक तथा गोल रक्षक ही पैनल्टी क्षेत्र में होंगे। बाकी के खिलाड़ी पैनल्टी क्षेत्र से बाहर और पैनल्टी के निशान से कम कम 10 गज दूर होंगे। गेंद को किक लगने तक गोल–रक्षक गोल रेखा पर स्थिर खड़ा रहेगा। किक मारने वाला गेंद को दूसरी बार छू नहीं सकता जब तक कि उसे गोल कीपर छू नहीं लेता।

थ्रो–इन

जब गेंद भूमि पर या हवा में पार्श्व रेखाओं से बाहर चली जाती है तो विरोधी टीम का एक खिलाड़ी उस स्थान से जहां से गेंद पार हुई होती है, खड़ा होकर गेंद मैदान के अन्दर फैंकता है।

गेंद अन्दर फैंकने वाला खिलाड़ी मैदान की ओर मुंह करके दोनों पांवों का कोई भाग स्पर्श रेखा या स्पर्श रेखा से बाहर जमीन पर रख कर खड़ा हो जाता है। वह हाथों में गेंद पकड़ कर सिर के ऊपर से घुमा कर अन्दर मैदान में फेंकेगा, उस स्थिति में खिलाड़ी के दोनों पैर जमीन के सम्पर्क में रहेंगे। वह उस समय तक गेंद को नहीं छू सकता जब तक किसी दूसरे खिलाड़ी ने इसे न छू लिया हो।

गोल–किक

किसी आक्रामक टीम के खिलाड़ी द्वारा खेले जाने पर जब गेंद भूमि के साथ या हवा में गोल रेखा को पार कर जाए तो रक्षक टीम का खिलाड़ी इसे गोल क्षेत्र से बाहर किक करता है। यदि वह गोल क्षेत्र से बाहर नहीं निकलती और सीधे खेल के मैदान में नहीं पहुंच पाती तो किक दुबारा लगाई जाएगी। किक करने वाला खिलाड़ी गेंद को उस समय तक पुनः नहीं छू सकता जब तक इसे किसी दूसरे खिलाड़ी द्वारा छू न लिया जाए।

कार्नर–किक

जब रक्षक टीम के किसी खिलाड़ी द्वारा खेले जाने पर गेंद भूमि पर या हवा में गोल रेखा पार कर जाए तो आक्रामक टीम का खिलाड़ी निकटतम कार्नर फ्लैग पोस्ट के चौथाई वृत्त के भीतर से गेंद को किक लगाएगा। ऐसी किक से प्रत्यक्ष गोल भी किया जा सकता है। जब तक कार्नर–किक न ले ली जाए, विरोधी टीम के खिलाड़ी 10 गज दूर रहेंगे। किक करने वाला खिलाडी भी उस समय तक गेंद को दुबारा नहीं छू सकता जब तक किसी अन्य खिलाड़ी ने उसे छू न लिया हो।

फाउल तथा त्रुटियां

(क) यदि कोई भी खिलाड़ी निम्नलिखित अवज्ञा या अपराधों में से कोई भी जान बूझ कर करता है तो विरोधी दल को अवज्ञा अथवा अपराध वाले स्थान से प्रत्यक्ष फ्री–किक दी जाएगी।

1. विरोधी खिलाड़ी को किक मारे या किक मारने की कोशिश करे।
2. विरोधी खिलाड़ी पर कूदे या धक्का या मुक्का मारने।
3. विरोधी खिलाड़ी पर भयंकर रूप से आक्रमण करें।
4. विरोधी खिलाड़ी पर पीछे से आक्रमण करें।
5. विरोधी खिलाड़ी को पकड़े या उसके वस्त्र पकड़ कर खींचे।
6. विरोधी खिलाड़ी को चोट लगाए या लगाने की कोशिश करे।
7. विरोधी खिलाड़ी के रास्ते में बाधा बने या टांगों के प्रयोग से उसे गिरा दे या गिराने की कोशिश करे।
8. विरोधी खिलाड़ी को हाथ या भुजा के किसी भाग से धक्का दे।
9. गेंद को हाथ में पकड़ता है।

कुश्ती

इतिहास

कुश्ती का यदि खोज पूर्ण इतिहास लिखा जाए तो कुश्ती का प्रारम्भिक स्थान भारतवर्ष के अतिरिक्त दूसरा न होगा। महाभारत तथा पुराण जो मल्लयुद्ध की गाथाओं से भरे पड़े हैं पांच हजार वर्ष की प्राचीनता के सहज प्रामाण है रामायण काल व महाभारत काल में बड़े–बड़े मल्लयुद्धों में अपनी इस मल्लविद्या का प्रयोग कर उस में संसार में अपनी धाक जमा चुके हैं।

महाबली भीम, जाम्बवन्त, जीमूत, श्रीकृष्ण, बलराम, शल्य, हिडिम्बबज बंकासुर आदि महाभारतकालीन एवं वीर हनुमान, बाली, जामवंत आदि रामायण कालीन मल्ल भारतीय कुश्ती को प्रकाशमय बनाते हैं। महाभारत, भागवत पुराण आदि में वर्णित सहस्त्रों दांव पेच कुश्ती की कहानी का सुन्दर चित्र प्रस्तुत करते हैं। उन ग्रंथों में स्थान–स्थान पर मल्ल शब्द को पढ़कर भारतीय कुश्ती की प्राचीनता पर किसी को संदेह नहीं है।

महाभारत कालीन कुश्ती को चार भागों में बांटा जा सकता है –

1. भीम सैन कुश्ती	भीम की भांति शक्ति प्रयोग से लड़ी जाने वाली कुश्ती
2. हनुमंती कुश्ती	दाव–पेचों और चतुराई से लड़ी जाने वाली कुश्ती।
3. जाम्वंती कुश्ती	वह कुश्ती जिसमें फंसाने वाले दांव–पेंचों अर्थात् तालों का प्रयोग हो।
4. जरासंधी कुश्ती	अंगों को तोड़ने मरोड़ने तथा दाले लगाने वाली कुश्ती जिसमें अंग भंग भी हो जाता है।

समय के बदलाव के साथ इस कुश्ती का सुधरा हुआ रूप सामने आने लगा और संसार में इस समय अनेक प्रकार की कुश्तियां प्रचलित हैं जैसे सूमो, कराटे, जुजुत्सों, जूडो, केच ऐज कैन स्टाइल, कालर एण्ड एल्बो स्टाइल, बैल्ट रैसलिंग, सैम्बो, चूखे, बारबा स्टाइल, आल इन स्टाइल, अपराइट स्टाइल, कुश्ती ए सारोजी, मल्ल युद्ध, कैम्बद लैड स्टाइल, वेस्ट मोर लैंड स्टाइल, ग्लीमां, ग्रीकरों रोमन, फ्री स्टाइल कुश्ती आदि।

परन्तु इन सबमें प्रभुत्व जानी मानी तथा प्रचलित कुश्ती 'फ्री स्टाइल' कुश्ती का ही है। इसी की विश्व प्रतियोगिताऐं होती हैं और यही ओलम्पिक खेलों में सम्मिलित है।

विश्व के अन्य देशों में धीरे–धीरे कुश्ती का प्रचलन प्रारम्भ हुआ। अमेरिका में ''कैच ऐज कैन'' नाम से भारतीय कुश्ती की प्रसिद्धि मिली। इसके पश्चात अमेरिकनों ने इसका फ्री स्टाइल कुश्ती नामकरण किया। एथलैटिक कालेजियेट कमेटी ने फ्री स्टाइल कुश्ती में कुछ नये नियमों का गठन किया जिसमें पहलवानों का वजन, कुश्ती की पोशाक, कुश्ती की अवधि, अंक प्रणाली वैध दांव पेच आदि से कुश्ती को संवारा गया और मिट्टी के अखाड़ों पर लड़ी जाने वाली कुश्ती को गद्दों पर ले आये।

हिन्दुस्तान पाकिस्तान बंटवारे से पूर्व भारतवर्ष में सर्व विजेता पहलवान को 'रूस्तमें हिन्द' की उपाधि दी जाती थी। इसके पश्चात् हिन्द केसरी की एक अन्य उपाधि चल पड़ी। भारत वर्ष में सन् 1932 में फ्री स्टाइल कुश्ती का प्रवेश हुआ और सन् 1948 में पहली बार भारतीय कुश्ती संघ की स्थापना हुई और संघ की स्थापना के बाद से भारत केसरी व महान् भारत केसरी की नयी उपाधि दी जाने लगी।

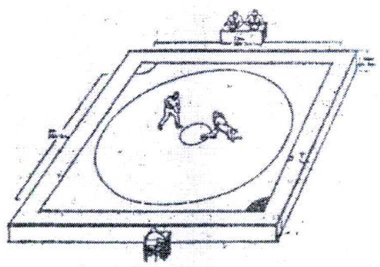
भारत देश के अनेक पहलवानों को कई बार विश्व विजेता बनने का गोरव हासिल हुआ और कई पहलवान संसार में अजेय रहे। परन्तु गद्दो पर होने वाली ओलम्पिक स्तर की प्रतियोगिताओं में मिट्टी के दुलारे पीछे रह गये। इस बीच सिर्फ 1952 के हेल सिंकी ओलम्पिक खेलों में के. डी. जाधव ने पहली बार रजत पदक प्राप्त किया।

आज भी भारत देश में कुश्ती दोनेां प्रकार से लड़ी जाती है मिट्टी व गद्दे पर। मिट्टी की कुश्ती भारतीय पद्धतियों के भारतीय कुश्ती संघ बने हुए है जिसके अधीन राज्य कुश्ती संघ काम करते हैं।

मैट या गद्दा

मैट या व्यास 9 9 मीटर का होना अनिवार्य है दुर्घटना से बचने के लिए मैट के चारों ओर 1. 20 मीटर से 1.50 मीटर का बार्डर होगा। मैट को 1.10 मीटर ऊंचे प्लेट फार्म पर बिछाया जायेगा। मैट

चित्र कुश्ती मेट व खेल



के कोने लाल या नीले रंग से चिन्हित होंगे तथा मैट के मध्य में 1 मीटर का वृत्त अंकित किया जायेगा। लाल पट्टी – निष्क्रिय स्थल (चौडाई 1 मीटर)

खिलाड़ी की पोशाक

खिलाड़ी अखाड़े में टुकड़े वाली बनियान, जांघिया या जर्सी (लाल या नीली) में उतरेंगे। उसके नीचे वे लंगोटी या पेटी (कपड़े की) पहनेंगे। खिलाड़ी स्पोटर्स जूते पहनेंगे जो टखनों से अच्छी तरह बंधे होंगे। वे एडी वाले या कीलों से जड़े तले वाले जूते नहीं पहन सकते। खिलाड़ी की दाड़ी नई मुंडी हो या कई महीनों की बढ़ी हुई हो।

निम्नलिखित बातें वर्जित हैं –

1. बिना किसी चोट के कलाई, भुजाओं या टखनों पर पट्टियां लपेटना।
2. कलाई घड़ी बांधना।
3. शरीर पर किसी चिकनी चीज का गलना।
4. पसीने से तर होकर अखाड़े में उतरना।
5. अंगूठी, हार, कड़ा आदि पहनना।

भार लेना

(क) प्रतियोगी निर्वस्त्र होकर भार देंगे। तोल से पूर्व उनका डाक्टरी परीक्षण करवाया जायेगा। किसी छूत के रोग से ग्रस्त प्रतियोगी को डाक्टर कुश्ती में भाग लेने से रोक देगा।

(ख) खिलाड़ियों की शारीरिक दशा संतोषजनक होनी चाहिए। उनके नाखून खूब अच्छी तरह कटे होने चाहिए।

(ग) भार तोलने का काम कुश्तियां आरम्भ होने से एक दिन पूर्व होगा।

कुश्ती का आरम्भ और अवधि

प्रत्येक कुश्ती का समय 6 मिनट होता है। यह समय 3–3 मिनट के दो भागों में बंटा होता है यानि 3–3 मिनट के दो राउंड कुश्ती के होंगे। हर तीन मिनट पश्चात 30 सैकण्ड का विश्राम होता है। सब जूनियर वर्ग में डेढ–डेढ मिनट के तीन राउण्ड होते हैं।

कुश्ती उस समय तक जारी रहेगी जब तक कि कोई एक खिलाड़ी चित्त नहीं हो जाए या फिर 6 मिनट तक जारी रहेगी।

यदि कोई खिलाड़ी अपना नाम पुकारे जाने के पश्चात् 3 मिनट के अन्दर–अन्दर मैट पर नहीं पहुंचता तो उसे हारा हुआ मान लिया जाता है और वह मुकाबले से बाहर निकला हुआ माना जायेगा। हर 1 मिनट बाद उसका नाम पुकारा जाता रहेगा।

कुश्ती को बंद करना

(क) पहली अवधि सामप्ति पर प्रत्येक खिलाड़ी को अपने–अपने कोने में भेज दिया जाता है।

(ख) एक मिनट के विश्राम के समय खिलाड़ी दसूरे साथी खिलाड़ी या कोच, मालिश के लिए या उसके शरीर को पोंछने के लिए उनके पास जा सकता है।

(ग) कुश्ती के समय कोच की कोचिंग लेने की आज्ञा है। खिलाड़ी से नहीं एवं रैफरी को ज्ञान नहीं दिया जा सकता।

(घ) 30 सैकण्ड के विश्राम के पश्चात् कुश्ती खड़े होने की अवस्था में आरम्भ होती है।

कुश्ती समाप्ति

घंटी बजने पर कुश्ती समाप्त हो जायेगी। रैफरी की सीटी पर भी कुश्ती रुक जाती है। घंटी बजने और रैफरी की सीटी बजने के बीच कोई भी कार्य उचित नहीं माना जाता। मैट चेयरमैन विनिंग कलर दिखाकर विजेता को सूचना देता है। रैफरी विजेता की कलाई खड़ा करके फैसला बताता है।

फाउल पकड़

निम्नलिखित फाउल पकड़ हैं–

1. बालों, मांस, कान या पोशाक इत्यादि को पकड़ना।
2. अंगुलियों को मरोड़ना, लड़ाई करना, धक्का देना।
3. इस तरह पकड़ करनी कि वह विरोधी खिलाड़ी के लिए जान का भय बन जाए या यह भय हो जाए कि विरोधी खिलाड़ी के अंगो पर चोट लग जाएगी अथवा उसे कष्ट दे, पीड़ा करे ताकि दूसरा खिलाड़ी विवश होकर खेल छोड़ जाए।
4. विरोधी खिलाड़ी के पांवों पर अपने पांव रखना।
5. गले से पकडना।
6. विरोधी खिलाड़ी के चेहरे (आंखों की भौंहे से लेकर ठोडी तक) को स्पर्श करना।
7. खड़ी स्थिति में पकड़े करना।

8. विरोधी को उठाना जबकि वह ब्रिज पोजिशन में हो और फिर उसे पैरों से गिराना।
9. सिर की ओर से धक्का देकर ब्रिज को तोड़ना।
10. विरोधी खिलाड़ी के बाजू को 90 डिग्री के कोण से अधिक तोड़ देना।
11. दोनों हाथों से सिर को पकड़ना।
12. कोहनी या घुटने से विरोधी खिलाड़ी के पेट को धकेलना।
13. विरोधी के बाजू को पीछे की ओर मोड़ना और दबाना।
14. किसी तरह से सिर को काबू में करना।
15. शरीर को या सिर को टांगों द्वारा कैंची मारना।
16. मैट को पकड़े रखना।
17. एक दूसरे से बातें करनी और हानिकारक आक्रमण करना या गिराना।

स्थिर रूकावटें

1. पेट के बल लेटे रहना।
2. जानबूझ कर मैट से बाहर आना।
3. विरोधी के दोनों हाथ पकड़े रखना ताकि वह खेल न सकें। उपरोक्त स्थिति में विरोधी को पाइन्ट दिया जावेगा।

कुश्तियों में रूकावट

खेलते समय चोट लगने पर यदि रक्त आ जावे तो चिकित्सक के निर्णय अनुसार अधिकतम समय का निर्णय होगा।

स्कोर

(क) एक अंक

1. उस खिलाड़ी को जो विरोधी खिलाड़ी को मैट पर गिराता है एवं पीछे से पार कर उस पर नियंत्रण स्थापित करता है एवं शरीर के निम्न पांच भागों में से कोई भी तीन भाग टिकने चाहिए–
   दोनों घुटने, दोनों हथेली, सिर।
2. यदि कोई पहलवान 5 सैकण्ड खतरे में रहता है तो विरोधी को 1 अंक बोनस का मिलता है।
3. अगर नीचे से उठाकर प्रतिद्वन्द्वी को थ्रो करता है तो लिफ्ट करने का एवं फैंकने का अलग–अलग 1–1 अंक मिलेगा।
4. एक चेतावनी का विरोधी के लिए 1 अंक होगा।

(ख) दो अंक

1. यह अंक उस खिलाड़ी को मिलता है जो कोई भी दांव बैठी हुई स्थिति में लगाता है और खतरे में घूम जाता है।

(ग) तीन अंक

1. जब खिलाड़ी कोई भी दांव खड़ी स्थिति में लगाता है और 90 डिग्री अंश के कोण से अधिक सीधा गिराता है (यानि कोई रुकावट ना हो) तो उसे 3 अंक मिलेंगे।

2. जब खिलाड़ी नीचे बैठी स्थिति से प्रतिद्वंद्वी को मैट से उठाकर मैट से सम्पर्क खत्म करवाकर उसको फैंक देता है और वह खतरे में गिरता है तो उसे 3 अंक मिलेंगे।

(घ) पांच अंक

1. ये अंक खिलाड़ी द्वारा सिर्फ एक ही दांव लगाने पर मिलते है वह है ''बैक साल्टो''।

निर्णय

जब विरोधी खिलाड़ियों का अंतर एक अंक से कम हो तो मैच बराबर रहता है। यदि कोई भी अंक न बना हुआ हो या अंक बराबर हो तो भी कुश्ती बराबर रहती है। यदि एक से अधिक नम्बरों का अन्तर हो तो अधिक नम्बरों वाला खिलाड़ी विजयी होगा।

गिरना

(क) पूरी तरह गिर जाने के लिए खिलाड़ी के कंधे और मैट का सम्पर्क ही पर्याप्त है।

(ख) मैट के किनारे पर ठीक गिर जाने के लिए इतना ही काफी है कि गिरने पर सिर और कंधे मैट को छू जाएं।

अंकों पर जीतना

यदि निर्धारित समय में फाल नहीं हो तो उस पूरी कुश्ती के समय में जिस के अंक अधिक होंगे वह खिलाड़ी विजयी होगा।

फाइनल भिड़न्त के लिए नियम

1. फाइनल मैच तीनों प्रतियोगियों के बीच होगा।
2. जिन प्रतियोगियों ने 6 पेनल्टी अंक प्राप्त किए हों, फाइनल में भाग नहीं ले सकते।
3. जब तीन खिलाड़ी 6 पेनल्टी अंक से फाइनलों में पहुंच जाए तो प्राप्त किये अंक समाप्त हो जाते हैं।
4. यदि उन खिलाड़ियों को पहले ही मुकाबला हो चुका हो तो पहले प्राप्त किये हुए पैनल्टी अंक फाइनल में भी गिने जाते हैं।
5. फाइनल में खेलने वाले तीन खिलाड़ियों के पनल्टी अंकों की गणना अवश्य ध्यान में रखी जाएगी।
6. यदि तीन में से प्रत्येक खिलाड़ी ने पहले ही 6 पेनल्टी अंक प्राप्त कर लिए हों, तो वे पहले लिखे अनुसार अंक खो देंगे।
7. यदि फाइनल में पहुंचे तीनों खिलाड़ियों ने पहले ही 6 अंक लिए हों तो उसे तीसरा स्थान प्राप्त होगा, शेष दो प्रथम स्थिति के लिए कुश्ती करेंगे और पहले पैनल्टी प्वाइंट खो देते हैं।
8. विजयी वह होगा जो अन्तिम तीनों कुश्तियों के समय कम से कम पैनल्टी अंक प्राप्त करें।
9. यदि फाइनल के खिलाड़ियों के पैनल्टी अंक बराबर हो तो उनकी स्थिति इस तरह होगी।

(1) फाउल की संख्या, अंकों पर प्राप्त की हुई विजय, बराबर रहने की संख्या, यदि टाई की स्थिति अभी भी रहती है तो जिस खिलाड़ी ने कम से कम चेतावनियां प्राप्त की हो वह विजयी होता है, यदि फिर भी टाई रहती हो तो दोनों खिलाड़ी बराबर माने जाते हैं।

विशेष

1. अंक बराबर होने पर जिसने पिछला अंक बनाया है वो विजेता होगा। अधिक स्कोर के अंक लेने वाला ही विजेता होगा जैसे 'अ' ने 1–1 करके 3 अंक बनाये तथा 'ब' ने एक साथ 3 अंक लिये हों तो 'ब' विजेता माना जायेगा।
2. कोई भी अंक नहीं आने पर टॉस पड़ता है जो टॉस विजेता होता है वह प्रतिद्वंद्वी को अपनी इच्छानुसार पकड़ता है व प्रतिद्वंद्वी उसकी कमर पर दोनों हाथ रखता है यदि एक मिनट में टॉस विजेता कोई अंक नहीं बनाता है तो उसके प्रतिद्वंद्वी को अंक मिल जाता है और इस अंक के आधार पर वह विजेता माना जाता है।

नोट : तीन चेतावनी मिलने पर प्रतियोगी वर्तमान राउण्ड से बाहर हो जाता है।

सत्र् 2016–17 के लिए जिला स्तरीय विद्यालयी खेलकूद प्रतियोगिता हेतु कुश्ती के आयु वर्गानुसार वजन

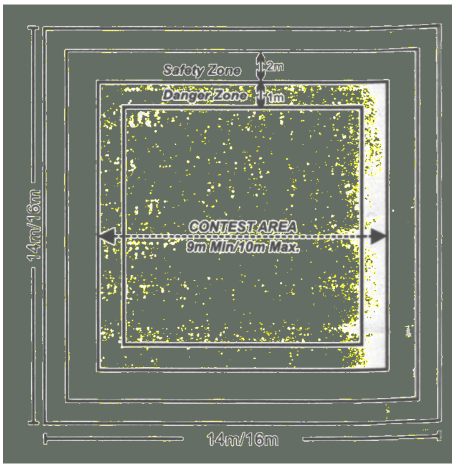
कुश्ती 19 वर्ष छात्र	कुश्ती 17 वर्ष छात्र
42 किलोग्राम	42 किलोग्राम
46 किलोग्राम	42 किलोग्राम
50 किलोग्राम	42 किलोग्राम
55 किलोग्राम	54 किलोग्राम
60 किलोग्राम	58 किलोग्राम
66 किलोग्राम	63 किलोग्राम
74 किलोग्राम	69 किलोग्राम
84 किलोग्राम	76 किलोग्राम
96 किलोग्राम	85 किलोग्राम
120 किलोग्राम	100 किलोग्राम

जूडो

इतिहास

जूड़ो मूलतः जापान का एक मार्शल आर्ट है। प्राचीन समय में इसे जू–जूत्सू कहा जाता है। जूड़ो का शाब्दिक अर्थ होता है विनम्र तरीका। मार्शल आर्ट्स का एक सिस्टम है लेनोची रियू जो सन् 1532 में प्रारम्भ हुआ था। इसके पश्चात् 1882 में डॉ. जिगोरो कानो (Dr. Jigoro Kano) जिन्हें जूड़ो का पिता (Father of Judo) भी कहा जाता है। इन्होंने इस कला की सर्वोत्तम विद्या को इजाद किया जिसे कोडोकान जूड़ो जिसे अब जूड़ो कहा जाता है।

भारतवर्ष में जूड़ो की शुरूआत जापानी यात्रियों द्वारा की गई थी। इसका अभ्यास जापानियों द्वारा स्थापित प्रशिक्षण हॉलों में किया जाता था। हॉलो को 'Dojos' कहा जाता था। सन् 1965 में जूडो फैडरेशन ऑफ इण्डिया (JFI) की स्थापना हुई। सन् 1986 में इसे 'अन्तर्राष्ट्रीय जूडो फैडरेशन' से सम्बद्धता (Affiliation) मिली। भारतीय खिलाड़ियो ने सन् 1986 के सिओल एशियन गेम्स में पहली बार भाग लिया।



मैदान का आकार	वर्गाकार (प्लेटफार्म)
कुल क्षेत्र	न्यूनतम 14 x 14 मीटर अधिकतम 16 x 16 मीटर
कॉन्टेस्ट एरिया	न्यूनतम 8 x 8 मीटर अधिकतम 10 x 10 मीटर
सुरक्षित क्षेत्र	2.50 से 3 मीटर
डेन्जर जोन	1 मीटर
प्लेटफार्म ढकने वाले मैट के टुकड़ों की संख्या	50

क्रीडा क्षेत्र

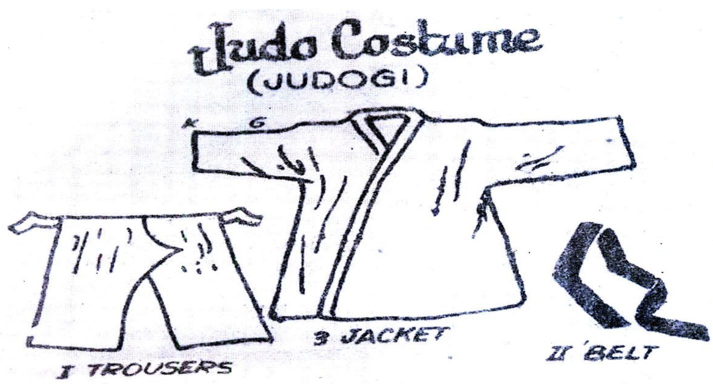
जूडो के क्रीडा क्षेत्र को शियाजो कहते हैं। यह एक वर्गाकार प्लेटफार्म होता है। इसकी प्रत्येक भुजा 10 मीटर होती है। यह प्लेटफार्म भूमि से कुछ ऊचाई पर होता है। इसको टाट के 50 टुकडों या कैनवास से ढका जाता है। प्रत्येक टुकडे का आकार 3'' x 6'' होता है।

अधिकारी

जूडो में प्रायः तीन अधिकारी होते हैं। इनमे से एक रैफरी दो जज होते हैं। बाऊट को रैफरी आयोजित करता है। उसका निर्णय अन्तिम होता है उसके विरूद्ध अपील नहीं हो सकती। वह प्रतियोगिता क्षेत्र में रह कर खेल की प्रगति का ध्यान रखता है।

पोशाक

खिलाड़ी की पोशाक को जूडोगी कहते हैं। जूडोगी में एक जैकेट, पायजामा तथा एक पेटी



होती है। जूडोगी न होने की अवस्था में खिलाड़ी ऐसी पोशाक धारण कर सकता है जिनकी पेटी इतनी लम्बी हो कि शरीर के गिर्द दो बार आ सके तथा वर्गाकार गाठ लगाने के पश्चात 3'' के सिर बच जाए। जैकेट भी इतनी लम्बी हो जिसके साथ पेटी बांधने के पश्चात भी कूल्हे ढके जा सके। इसके बाजू खुले होने चाहिए। कफ तथा बाजुओं के मध्य 1.25'' का फासला होना चाहिए तथा ये आधी भुजा तक लटकनी चाहिए। पायजामा भी काफी खुला होना चाहिए। खिलाड़ी, अंगूठी, हार, मालाएं आदि नहीं पहन सकते क्योंकि इनसे चोट लगने का भय रहता है। खिलाड़ियों के हाथों की अंगुलियों के नाखून कटे होने चाहिए।

प्रतियोगिता की अवधि

मैच के लिए समय की अवधि 3 मिनट होती है। विशेष दशाओं में इस अवधि में कमी या वृद्धि की जा सकती है।

जूडो प्रतियोगिता का आरम्भ

प्रतियोगी खिलाड़ी एक–दूसरे से 12 फुट की दूर पर खडे होने चाहिए। उनके मुंह एक–दूसरे के सामने होने चाहिएं वे एक–दूसरे को खडे ही खडे झुक कर सलाम करते हैं। इसके पश्चात रैफरी हाजीमे शब्द कह कर बाऊट आरम्भ करवा देता है। हाजीमे का अर्थ है शुरू करो।

जूडो की विधियां

1. नागेबाज (गिराने की तकनीक)

2. काटने बाजा (ग्राउंड–वर्क की तकनीक)

निर्णय देते समय इन दोनों प्रकार की तकनीकों को ध्यान में रखा जाता है। प्रायः निर्णय एक इप्पोन अंक से अधिक नहीं दिया जाता।

खेल परिणाम

इप्पोन (Ippon) :– कुल 30 सैकण्ड से अधिक।

वाजारी (Wasa-Ari) :– 25 से 30 सैकण्ड।

यूको (Yuko) :– 20 से 25 सैकण्ड।

कोका (Koka) :– 10 से 20 सैकण्ड

10 सैकण्ड से कम अन्तराल की Osaekomi को एक attack के बराबर माना जायेगा।

नियम

1. फैंकने की तकनीक में कुछ प्रगति करने के पश्चात खिलाड़ी बेझिझक लेटने की स्थिति ग्रहण कर सकता है तथा इस प्रकार वह ओफेन्सिव में आ सकता है।
2. फैंकने की तकनीक अपनाते हुए जब कोई प्रतियोगी गिर पड़ता है या प्रतियोगी ओफेन्सिव ले लेता है तथा जब विरोधी खिलाड़ी गिर पड़ता है तो भी खिलाड़ी लेटने की स्थिति ले सकता।
3. खड़े होने की दशा में ग्राउंड वर्क तकनीकी अपनाने के पश्चात जब खिलाड़ी कुछ प्रगति कर लेता है तो वह भी बिना झिझक लेटवी स्थिति ग्रहण करके ओफेन्सिव पर आ सकता है।
4. जब एक या दोनों खिलाड़ी प्रतियोगिता क्षेत्र से बाहर हो तो कोई भी प्रयोग की गई तकनीक निष्फल एवं अवैध घोषित की जाती है।
5. फैंकने की तकनीक उसी समय तक वैध होती है जब तक फैंकने वाले तथा उसके विरोधी का अधिक से अधिक शरीर प्रतियोगिता क्षेत्र में रहता है।
6. खिलाड़ियों के प्रतियोगिता क्षेत्र से बाहर चले जाने पर और पकड़ लिए जाने पर रैफरी सोनोमाना शब्द कहता है सोनोमाना का अर्थ है ठहर जाओ। रैफरी उन्हें खींच कर प्रतियोगिता क्षेत्र में ले आता है। उनकी स्थिति लगभग वही रहती है। खेल पुनः आरम्भ करने के लिए रैफरी योशी कहता है। सोनामाना और योशी के बीच समय काट लिया जाता है।
7. किसी खिलाड़ी के फैंकने या ग्राउंड वर्क की तकनीक में सफल होने पर उसे इप्पन दिया जाता है और मुकाबला बन्द कर दिया जाता है। रैफरी का हाथ ऊंचा उठा कर निर्णय देता है।
8. जब प्वाइंट बनता दिखाई देता हो तो रैफरी वाजाआरी शब्द का उच्चारण करता है। यदि फिर वहीं खिलाड़ी वाजाअरी प्राप्त कर ले तो रैफरी वाजाअरी आवासेत इप्पन (अर्थात एक प्वांइट दो तकनीकों से) कहता है और उस खिलाड़ी को विजयी घोषित कर दिया जाता है
9. जब रैफरी ओसाइ कोमी अर्थात पकडी की घोषण करता है और पकड़ टूट जाती है तो वह ओसाइकोमी–तोकेता शब्द का उच्चारण करता है। इसका अर्थ है कि पकड़ टूट गई है।
10. यदि जज रैफरी के निर्णय से असहमत हो तो वह रैफरी को अपना सुझाव भेज सकता है। रैफरी यदि उचित समझे तो जज के सुझाव को स्वीकार कर सकता है, परन्तु रैफरी का निर्णय अन्तिम होता है।
11. जब कोई मुकाबला अनिर्णित रह जाए और समय समाप्त हो जाए तो रैफरी कहता सोरेमेड।

इसका अर्थ है बस।

12. मुकाबला समाप्त होने पर दोनों जजों का निर्णय लिया जाता है। रैफरी दोनों जजों के बहुसमर्थन से अपना निर्णय घोषित करता है। वह YUSEIGACHI (विजय श्रेष्ठता के कारण) या HIKIWAKE (बराबर) कहता है।
13. मैच के अंत में दोनों खिलाड़ी अपनी पहली स्थिति ग्रहण कर लेते हैं तथा रैफरी द्वारा विहसल बजाने पर एक दूसरे की ओर मुंह करके खड़े हो जाते हैं।

कुछ अनुचित कार्य

1. पेट को भींचना या सिर या गर्दन को टांगों के नीचे ले कर मरोडना।
2. KASETSUE WAZA तकनीक को जोडों के ऊपर कुहनी के अतिरिक्त
3. कोई निश्चित तकनीक अपनाए बिना विरोधी खिलाड़ी को लेटवी स्थिति में धकेलना।
4. जिस टांग पर आक्रामक खिलाड़ी खड़ा है उसे कैंची मारना।
5. जो खिलाड़ी पीठ के बल लेटा हो उसे उठा कर मैट पर फैंकना।
6. विरोधी खिलाड़ी की टांग को खड़े होने की स्थिति में खींचना लेटवी स्थिति हो सके।
7. विरोधी खिलाड़ी की कमीज के बाजुओं या पायजामें में अंगुलियां डाल कर उन्हें पकड़ना।
8. पीछे से चिपके हुए विरोधी खिलाड़ी को जानबूझ कर पीछे की ओर गिरना।
9. लेटे हुए खिलाड़ी द्वारा खड़े खिलाड़ी की गर्दन पर कैंची मारना, पीठ तथा बगलों को मरोड़ना या फिर जोड़ों को लॉक लगाने वाली तकनी अपनाना।
10. कोई ऐसा कार्य करना जिससे विरोधी खिलाड़ी को हानि पहुंचे या भय का कारण बने।
11. जानबूझ कर स्पर्श या पकड़ से बचने की चेष्टा करना यदि कोई काम सिरे न चढ़ सके।
12. पराजित होते समय सुरक्षा का आसन धारण करना।
13. विरोधी के मुंह की ओर हाथ या पैर सीधे रूप में बढाना।
14. ऐसी पकड़ या लॉक लगाना जिससे विरोधी खिलाड़ी की रीढ़ की हड्डी के लिए संकट पैदा हो जाए।
15. जानबूझ कर प्रतियोगिता क्षेत्र से बाहर निकलना या अकारण ही विरोधी को बाहर की ओर धकेलना।
16. रैफरी की अनुमति के बिना बैल्ट या जैकेट के बाजू पकडना।
17. विरोधी खिलाड़ी की बैल्ट या जैकेट के बाजू पकडना।
18. अनावश्यक इशारे करना, आवाजे कसना या चीखना।
19. ऐसे ढंग से खेलना जिस से जूडो खेल की समूची आत्मा को ठेस पहुंचे।
20. निरन्तर काफी समय तक अंगुलिया फंसा कर खड़े रहना।

विशेष नियम

1. जब कोई खिलाड़ी प्रतियोगिता में भाग लेने से इंकार कर देता है तो विरोधी खिलाडी को FUSEN SHO (Win by Default) अर्थात त्रुटि के कारण विजयी माना जाता है।
2. जब कोई खिलाड़ी रैफरी की चेतावनी का बार–बार उल्लंघन करता है अथवा चेतावनी के पश्चात्

भी वर्जित कार्य को बार–बार करता है उसे HONSAKUMAKE अर्थात नियम उल्लंघन के कारण पराजित माना जाता है।

3. घायल होने की अवस्था में यदि कोई खिलाडी प्रतियोगिता में भाग लेने में समर्थ नहीं रहता तो निर्णय इस प्रकार दिया जाता है।

(क) यदि कोई खिलाड़ी विरोधी खिलाड़ी की गलती के कारण घायल हुआ है तो घायल खिलाड़ी को विजयी घोषित किया जाता है।

(ख) यदि कोई अपनी ही गलती से घायल हुआ हो तो विरोधी खिलाड़ी को विजयी घोषित किया जाता है।

सत्र 2016–17 के लिए जिला एवं राज्य स्तरीय विद्यालयी खेलकूद प्रतियोगिता हेतु जूड़ो के आयु वर्गानुसार वजन

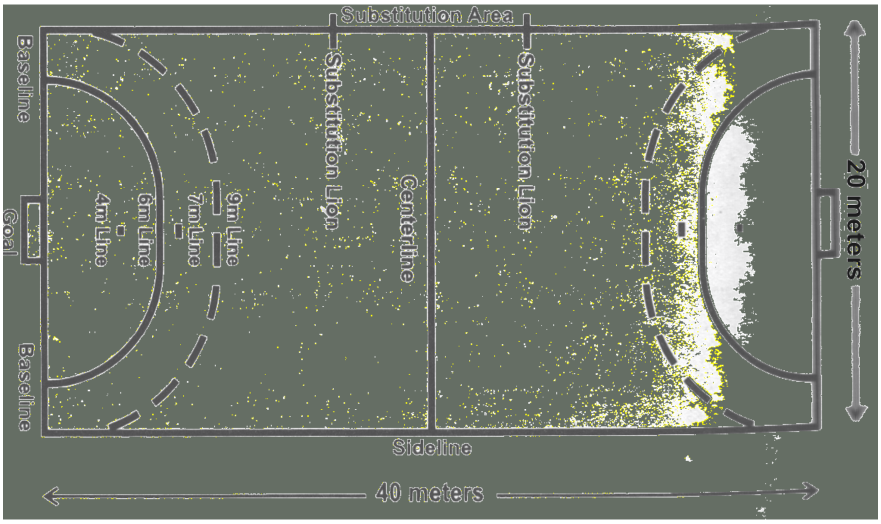
जूडो छात्र	**जूडो छात्रा**
17/19 वर्ष	**17/19 वर्ष**
- 40 किलोग्राम	-36 किलोग्राम
- 45 किलोग्राम	-40 किलोग्राम
- 50 किलोग्राम	-44 किलोग्राम
- 55 किलोग्राम	-48 किलोग्राम
- 60 किलोग्राम	-52 किलोग्राम
- 65 किलोग्राम	-56 किलोग्राम
- 71 किलोग्राम	-61 किलोग्राम
+71 किलोग्राम	+61 किलोग्राम

हैण्डबाल
(Handball)

इतिहास

आधुनिक हैण्डबॉल के जन्मदाता का श्रेय डेनमार्क को जाता है। होल्गर नेल्सन (जिम शिक्षक) ने 1898 में आधुनिक हैण्डबॉल के नियम बनाये। यह 1906 में प्रकाशित हुए। हैण्डबॉल के नियमों का एक और संग्रह जर्मनी के मैक्स हैजर एवं उनके दो साथियों ने 29 अक्टूबर 1917 में प्रकाशिति किए। सन् 1919 में इनका पुनः संशोधन किया गया। हैण्डबॉल का पहला अंतर्राष्ट्रीय मैच इन खेल नियमों द्वारा पुरुषों के लिए जर्मनी और बेल्जियम के बीच 1925 में खेला गया। जबकि 1930 में महिलाओं के लिए जर्मनी एवं आस्ट्रिया के बीच खेला गया। सन् 1928 में International Amateur Handball Federation की स्थापना हुई जबकि अंतर्राष्ट्रीय हैण्डबॉल संघ की स्थापना 1926 में हुई। सन् 1936 के बर्लिन ओलम्पिक में पुरुषों के लिए इस खेल को ओलम्पिक खेल में सम्मिलित किया गया।सन् 1976 में महिलाओं के लिए हैण्डबॉल खेल को मॉन्ट्रियल ओलम्पिक में सम्मिलित किया गया।

नियम 1. खेल का मैदान



खेल का मैदान दो गोल क्षेत्रों में विभाजित होता है। खेल के कोर्ट का आकार आयताकार होता है जिसकी लम्बाई 40 मीटर और चौड़ाई 20 मीटर होती है। लम्बी सीमा रेखा, साइड लाइन (5 सेमी. चौड़ी) और छोटी सीमा रेखा, गोल लाइन (8 सेमी. चौड़ी) कहलाती है। प्रत्येक गोल रेखा के मध्य में गोल होते हैं। एक गोल में 2 ऊँचे खड़े स्तम्भ होंगे जो क्षेत्र के कोनों से समान दूरी पर होंगे। स्तम्भ एक दूसरे से 3 मीटर की दूरी पर होंगे तथा इनकी ऊँचाई 2 मीटर होगी एवं ऊपर से क्रॉस बार द्वारा जुड़े होंगे। तथा क्रॉस बार की मोटाई 8 सेमी. होगी।

नियम 2. खेल की अवधि, अंतिम संकेत और टाइम आउट

(i) खेल की अवधि– हैण्डबॉल खेल में 30–30 मिनट के दो अर्द्ध होते हैं। दोनों अर्द्धों के मध्य 10 मिनट का अंतराल होता है। खेल के बराबर के स्कोर पर टाई होने पर 5 मिनट के अंतराल के पश्चात् 5–5 मिनट के दो अर्द्ध खेले जाते हैं। इन अर्द्धों के मध्य एक मिनट का अंतराल लिया जाता है। इसमें भी मैच के बराबर होने की स्थिति में 7 मीटर थ्रो से फैसला सुनिश्चित होगा।

(ii) अंतिम संकेत–रेफरी की सीटी बजने के साथ ही खेल का समय प्रारम्भ हो जाता है एवं टाइम कीपर के संकेत द्वारा खेल समाप्त हो जाता है।

(iii) टाइम आउट– एक टीम नियमित खेल अवधि के प्रत्येक अर्द्ध में एक मिनट का टाइम आउट ले सकती है।

खेल नियम 3 गेंद

गेंद चमड़े सिंथेटिक की होनी चाहिए एवं आकार में गोलाकार होती है। इसकी सतह चमकदार व फिसलने वाली नहीं होनी चाहिए।

गेंद की परिधि	गेंद का वजन	श्रेणी
58–60 सेमी.	425–475 ग्राम	16 वर्ष से अधिक के पुरुष
54–56 सेमी.	325–375 ग्राम	16 वर्ष से अधिक की महिलाएं व 12–16 वर्ष के बालक
50–52 सेमी.	290–330 ग्राम	8–14 वर्ष की बालिका व 8–12 वर्ष के बालक

नियम 4. टीम, स्थानापन्न, उपकरण एवं खिलाड़ी की चोटें

(i) टीम–एक टीम में 16 खिलाड़ी होते हैं। एक समय में कोर्ट में 7 खिलाड़ी खेलते हैं जिनमें से 1 गोलकीपर होता है। खेल प्रारम्भ होने के लिए कम से कम 5 खिलाड़ी होने आवश्यक है।

(ii) स्थापन्न : खेल के दौरान नियमित खिलाड़ी के कोर्ट से बाहर आने के पश्चात् स्थानापन्न खिलाड़ी किसी भी समय टाइमकीपर या स्टोरकीपर की जानकारी के बिना भी कोर्ट में प्रवेश कर सकता है। स्थापन्न खिलाड़ियों की संख्या 9 होगी।

(iii) उपकरण : गोलकीपर के अतिरिक्त टीम के सभी खिलाड़ियों को एक समान वेशभूषा पहनना अनिवार्य है। खिलाड़ियों की जर्सी पर 1–99 तक नम्बर पीठ पर 20 सेमी. एवं सीने पर 10 सेमी. की ऊँचाई के होने चाहिए।

नियम 5 गोलरक्षक

(i) अपने गोल क्षेत्र में रक्षण करते समय गेंद को शरीर के किसी भी भाग से स्पर्श कर सकता है।

नियम 6 स्कोरिंग

एक गोल उस समय स्कोर हुआ माना जाता है जब गेंद खेल खंभों के बीच व क्रॉस बार के नीचे से खेल रेखा को पूर्णतः पार कर जाये बशर्ते की गोल करने के लिए स्कोर करने वाला खिलाड़ी, साथी खिलाड़ी **अथवा टीम अधिकारियों द्वारा थ्रो से पूर्व या दौरान नियमों का उल्लंघन न किया गया हो।**

नियम 7 थ्रो–ऑफ

(i) खेल के प्रारम्भ में टॉस जीतने वाली टीम के पास गेंद से खेल प्रारम्भ करने का विकल्प होता है

अगर ये कोर्ट का अर्द्ध चुनते हैं तो विपक्षी टीम द्वारा थ्रो–ऑफ लिया जाता है। खेल के दूसरे अर्द्ध में टीमें आपस में कोर्ट के छोर बदलती हैं एवं इस अर्द्ध के थ्रो–ऑफ का अधिकार उस टीम के पास होता है,, जिसने प्रथम अर्द्ध में थ्रो–ऑफ नहीं लिया।

(ii) गोल के होने के पश्चात् खेल का प्रारम्भ गोल स्वीकार करने वाली टीम के द्वारा थ्रो–ऑफ द्वारा होता है।

(iii) प्रत्येक अर्द्ध के प्रारम्भ में थ्रो–ऑफ के दोरान दोनों टीमों के खिलाड़ियों को स्वयं के अर्द्ध में ही रहना होगा।

नियम 8 थ्रो–इन

(i) गेंद के द्वारा साइड रेखा को पूर्ण रूप से पार कर जाने अथवा रक्षण टीम के खिलाड़ी द्वारा गेंद स्पर्श कर बाह्य गोल रेखा को पार कर जाये तो विपक्षी टीम को थ्रो–इन दिया जाता है। थ्रो–इन छत या कोर्ट के ऊपर किसी स्थिर वस्तु से गेंद के स्पर्श करने पर भी दिया जाता है।

(ii) थ्रो–इन के दौरान गेंद फेंकने वाले का एक पैर साइड रेखा पर होना चाहिए।

(iii) इस दौरान विपक्षी 3 मीटर से अधिक पास नहीं आ सकते।

नियम 9 गोलकीपर थ्रो

गोलकीपर थ्रो दिया जाता है, जब–

(i) विपक्षी टीम का खिलाड़ी गोल क्षेत्र में प्रवेश कर जाये।

(ii) गोलकीपर गेंद को गोल क्षेत्र के अन्दर नियंत्रण में ले ले अथवा गेंद गोल क्षत्र में स्थिति में हो।

(iii) विपक्षी द्वारा गोल क्षेत्र के अन्दर गेंद को छू लिया जाये।

(iv) गोलकीपर अथवा विपक्षी द्वारा छूकर गेंद बाह्य गोल रेखा के पार चली जाये।

नियम 10 फ्री–थ्रो

खिलाड़ी द्वारा नियमों का उल्लंघन करने पर विपक्षी टीम को फ्री–थ्रो दिया जाता है। इसे लेते समय विपक्षी की फ्री–थ्रो रेखा को स्पर्श या पार नहीं किया जाना चाहिए। फ्री–थ्रो के दौरान खिलाड़ी गेंद थ्रो करने वाले से कम से कम 3 मीटर की दूरी पर रहेंगे।

नियम 11 7–मीटर थ्रो

7–मीटर थ्रो दिया जाता है जब–

(i) विपक्षी टीम के खिलाड़ी या अधिकारी द्वारा निश्चित गोल के अवसर को अवैध तरीके से समाप्त कर दिया जाये।

(ii) गोल करने के निश्चित अवसर को ऐसे व्यक्ति द्वारा समाप्त करना जो खेल में भाग नहीं ले रहा है। जैसे–दर्शक।

रैफरी की सीटी बजने के 3 सैकण्ड में 7–मीटर थ्रो ले लिया जाना चाहिए एवं गेंद के हाथ में से छूटने के पूर्व फैंकने वाले के द्वारा 7 मीटर रेखा को स्पर्श या पार नहीं किया जाना चाहिए।

एक बार थ्रो करने के पश्चात् फैंकने वाले खिलाड़ी या साथी खिलाड़ियों द्वारा गेंद को स्पर्श नहीं किया जाना चाहिए, जब तक विपक्षी टीम के खिलाड़ी या गोल से गेंद नहीं छू जाये।

नियम 12 थ्रो (थ्रो–ऑफ, थ्रो–इन, गोलरक्षण–थ्रो, फ्री–थ्रो और 7–मीटर थ्रो) क्रियान्वित करने के सामान्य निर्देशः

इस नियम के अन्तर्गत थ्रो–ऑफ, थ्रो–इन, गोलरक्षण–थ्रो, फ्री–थ्रो और 7–मीटर थ्रो के क्रियान्वयन से सम्बन्धित विभिन्न निर्देशों को स्पष्ट किया गया है।

नियम 13 दण्ड

इस नियम के अन्तर्गत विभिन्न प्रकार की चेतावनी, निलम्बन, अयोग्यता एवं निष्कासन के सम्बन्ध में बताया गया है।

नियम 14 रैफरी

एक मैच में दो रैफरी होते हैं, एक टाइमकीपर और एक गोलकीपर इनके सहायक के रूप में होते हैं।

नियम 15 टाइमकीपर ओर स्कोरकीपर

(i) टाइमकीपर का मुख्य कार्य खेल की अवधि, टाइम आउट और निलम्बित समय को अंकित करना होता हैं

(ii) स्कोरकीपर का मुख्य कार्य स्कोरशीट को सम्भालना तथा प्रत्येक खिलाड़ी का रिकॉर्ड रखना है।

हैण्डबॉल खेल से सम्बन्धित शब्दावली

ड्रिब्लिंग, पास, ओवर हैड पास, जम्प, पेनल्टी, स्कोर, फ्री–थ्रो, 7–मीटर थ्रो, थ्रो–इन, गोलरक्षक थ्रो, साइड पास, फास्ट ब्रेक, बाह्य गोल रेखा

थ्रो–इन : जब गेंद साइड रेखा अथवा बाह्य गोल रेखा से बाहर चली जाये।

फ्री–थ्रो : फाउल या दुर्व्यवहार पर विपक्षी टीम को फ्री–थ्रो दिया जाता है।

हैण्डबॉल खेल से सम्बन्धित आधारभूत कौशल

1. कैच

(i) अंगूठा व अंगुलियों को त्रिभुज आकार में रखना।

(ii) दोनों हाथ बॉल या बॉस्केट के आकार में हों।

(iii) दोनों हाथ कोहनियों से मुड़े हुए हों।

(iv) दोनों हाथ से बॉल पर प्रहार

(v) नजर बॉल पर व सिर ऊपर व सामने हो

2. ओवर हैड पास

(i) थ्रो फैंकने वाला हाथ कोहनी के साथ 9 डिग्री कोण से हो

(ii) थ्रो के दौरान पूरा हाथ बॉल के पीछे हो।

(iii) बॉल को पास देने के पश्चात् फॉलो–थ्रू में लक्ष्य की ओर बढ़े।

3. जम्प शॉट

(i) दायें हाथ से फैंकने वाला खिलाड़ी बायें पैर से जम्प लेगा।

(ii) हवा में रहते समय शरीर खिंचा हुआ होना चाहिए एवं फैंकने वाला कंधा पीछे जायेगा।

(iii) जन्म के उच्चतम बिन्दू से गेंद को फैंकेंगे।

4. गोल रक्षक

(i) घुटने हल्के से मुड़े हुए और हाथ सिर की ऊँचाई पर रहेंगे।

(ii) नीची गेंद पैर के द्वारा रोकी जायेगी एवं एक भुजा पैर की सहायता के लिए उसकी ओर रहेगी।

(iii) मध्यम ऊँचाई पर फैंकी गई गेंद हाथ और पैर से रोकी जानी चाहिए जबकि ऊँची बॉल के लिए एक पैर से जम्प लेना चाहिए।

ताइक्वांड़ों
(Taekwon-do)

इतिहास

11 अप्रेल 1955 को उत्तर कोरिया के जनरल चोय होंग ही ने तायक्वाण्डों खेल की रचना की।

मैदान का नाम

एरेना

आकार

वर्गाकार 8 x 8 मीटर

मैट

1 x 1 मीटर

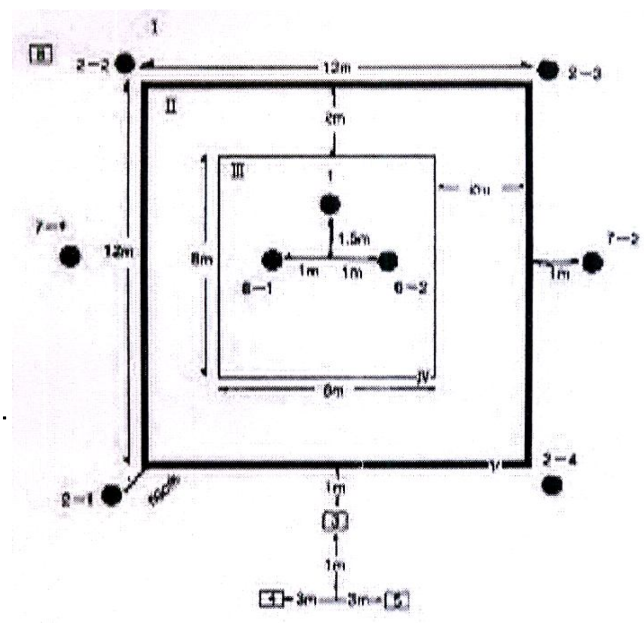
अधिकारियों की संख्या

1. मुख्य निर्णायक, 1 टाइपर, 4 कॉर्नर रैफरी, 1 सेन्टर रैफरी

क्रीड़ा क्षेत्र

'ऐरिना' कहा जाता है। मैट के 1 x 1 मीटर के 64 मैट से तैयार होता है।

अधिकारी 1 मुख्य जज, 1 टाइमर, 4 कॉर्नर रैफरी एवं 1 सैन्टर रैफरी होते हैं। सेन्टर रैफरी बाउट शुरु करता है तथा मुख्य जज का निर्णय अन्तिम होता है। कॉर्नर रैफरी अंक देते हैं।



पोशाक

इसे –'दोबोक' कहा जाता है। इसमें एक V-आकार गले वाली जैकेट एवं पाजामा होता है तथा

उस पर बैल्ट बांधी जाती है जो कि पूरी तरह खुली होती है। खिलाड़ी मैच के दौरान इसे पहनते हैं एवं नाखून, अंगूठी, चेन आदि प्रतिबन्धित होती है।

अवधि

2–2 मिनट के दो राउण्ड होते हैं। फिर स्कोरिंग की जाती है।

आरम्भ

इसमें खिलाड़ियों को रेड और ब्लू क्रमशः टांग ओर चोंग कहके बुलाया जाता है तथा 1–मीटर के अन्तराल पर खड़े होते है। फिर पहले मुख्य जज व फिर आमने–सामने एक–दूसरे को झुककर तायक्वॉन (सलाम) करते हैं। इसके बाद सीजुक कहकर प्रतियोगिता आरम्भ होती है।

विधि

इसमें खिलाड़ी पैरों से खेलते हैं जिसमें विभिन्न प्रकार की किक (राउण्ड कि, बैक किक, ड्रॉप किक, साइड किक) का इस्तेमाल बैल्ट से ऊपर के हिस्से तक होता है। इसी आधार पर अंक दिये जाते हैं।

नियम

1. प्रायः अलग–अलग किक के अंक शरीर पर लगने वाले हिस्से के अनुसार 1 से लेकर 5 तक होते है।
2. यदि कोई गिर पड़ता है तो उसे (खिंगों) वार्निंग दी जाती है जिसका 1/2 अंक काटा जाता है।
3. एरिना से बाहर जाने पर फाउल दिया जाता है।
4. बैल्ट से नीचे के हिस्से पर किक लगने पर फाउल होता है।
5. पीठ दिखाना या पीठ पर किक मारने, आपस में बोलने पर फाउल फाइट रोककर (टयो कहकर) दिया जाता है।

2 मिनट के बाद अगला दौर 30 सेकण्ड के बाद शुरू किया जाता है। तत्पश्चात् सभी निर्णायकों की अंक शीट मुख्य जज के पास जाती है। फिर निर्णय होता है।

फाइट समाप्त करते समय सेन्टर रैफरी गुमान (वापस लौटना) शब्द कहकर समाप्त करता है। प्रतियोगिता में चेहरा, छाती, पेट आदि पर किक मारने के अलग–अलग अंक होते हैं तथा यही कार्य जम्प (हवा में) होकर करने पर 4 और 5 अंक दिये जाते हैं।

फाउल्स

1. एरिना से बाहर चले जाना।
2. बैल्ट से नीचे मारना और पीछे मारना
3. हाथ से किक पकड़ना, गिरा देना।
4. पीठ दिखाना आपस में उत्तेजना में आक्रामक होना।
5. सेन्टर रैफरी की आज्ञा का पालन न करना
6. धक्का देना

विशेष निर्णय–रैफरी की चेतावनी का उल्लंघन करने पर क्रमशः पीला ओर लाल कॉर्ड परिस्थिति अनुसार दिया जाता है।

प्रतियोगिता में शब्दावली और अर्थ

जुम्बी	सावधान की स्थिति (तैयार होना)
सीजुक	शुरू करना

हचो	रूकना
गुमान	पुनः स्थिति में आना
होंग	लाल (कॉर्नर)
चोंग	नीला (कॉर्नर)
खिंगो	चेतावनी देना
गम जूम	अंक घटाना

उपकरण

हैड गॉर्ड

यह सिर पर पहना जाता है जालीदार कान तक होता है और सामने का हिस्सा सिर्फ खुला होता है।

चेस्ट गॉर्ड

छाती पर बचाव के लिए बांधा जाता है।

शिन गॉर्ड

कोहनी से हाथों पर बांधा जाता है।

लेग गॉर्ड

पैरों पर बंधता है।

ग्रोइंग गॉर्ड

बैल्ट से नीचे आंतरिक सुरक्षा के लिए

किक

राउण्ड किक	पैर को पीछे से राउण्ड कर सामने लाया जाता है
ड्रोप किक	पैर को सामने वाले के कंधे के ऊपर से लेते हुए चेहरे से रगड़कर जमीन पर ले जाया जाता है।
टर्निंग किक	पैर को घूमाते हुए पीछे से घूमाकर किक दी जाती है।
साइड किक	पैर को साइड से स्वयं को हल्का झुकाते हुए पूरे पंजे से किक दी जाती है।

प्रायः ये टर्निंग किक 180^0, 360^0, 540^0 जम्प (दोनों पैर हवा में) राउण्ड करके की जाती है जिसके ज्यादा अंक प्राप्त होते हैं।

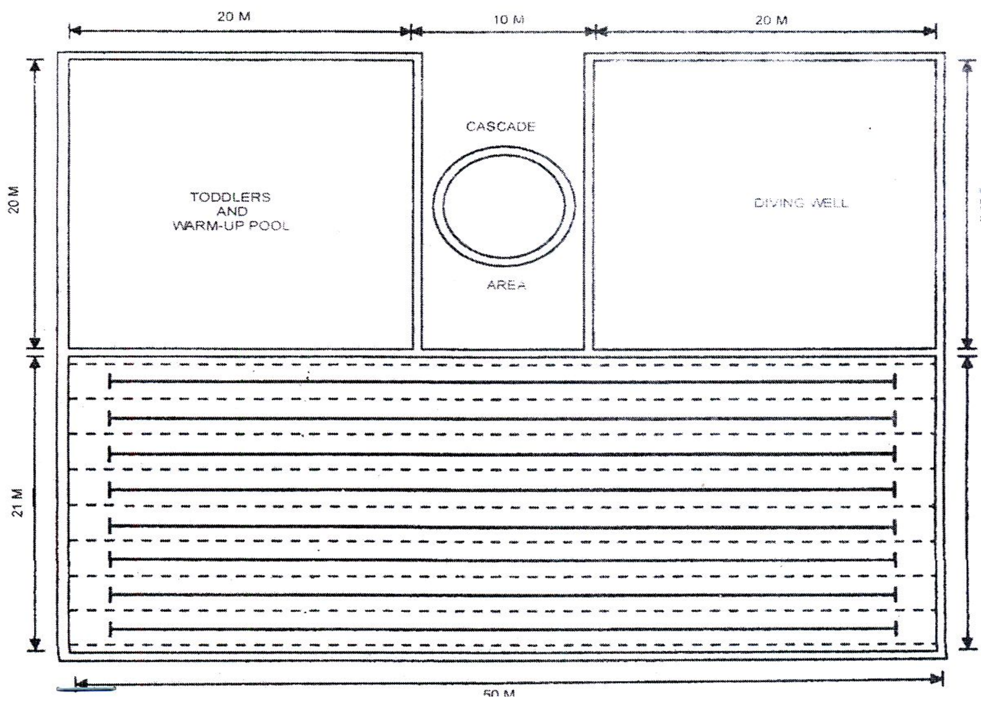
वर्गानुसार वजन

15 वर्ष	17 वर्ष	14 वर्ष
45 किग्रा.	40 किग्रा.	35 किग्रा.
46–50 किग्रा.	41–45 किग्रा.	36–40 किग्रा.
51–55 किग्रा.	46–50 किग्रा.	41–45 किग्रा.
56–60 किग्रा.	51–55 किग्रा.	46–50 किग्रा.
61–65 किग्रा.	56–60 किग्रा.	51–55 किग्रा.
66–70 किग्रा.	61–65 किग्रा.	56–60 किग्रा.
71–75 किग्रा.	66–70 किग्रा.	61–61 किग्रा.
75+ किग्रा.	71–75 किग्रा.	65+ किग्रा.

तैराकी
(Swimming)

इतिहास (History)

तैराकी केवल एक स्पर्धात्मक खेल ही नहीं अपितु मनोरंजक खेल भी है। तैराकी एक ऐसी कला है जिसमें पानी के अंदर बिना किसी कृत्रिम सहायता के हाथों और टांगों की सहायता से शरीर को आगे बढ़ाया जाता है। तैराकी यूनान और रोम में भी प्रशिक्षण देने का प्रसिद्ध साधन थी। योद्धाओं को तैराकी सिखाई जाती थी। सन् 1860 में इंग्लैण्ड में तैराकी सिखाई जाती थी। सन् 1860 में इंग्लैण्ड में तैराकी के कुछ क्लब स्थापित हुए। सन् 1869 में Metropolitan Swimming Association की स्थापना की गई। सन् 1875 में मैथ्यू वैब इंग्लिश चैनल को पार करने वाला प्रथम व्यक्ति बना। 1896 के ओलंपिक खेलों में तैराकी को शामिल किया गया जो एथेन्स (Athens) में हुए थे। स्त्रियों की तैराकी सन् 1912 के ओलंपिक खेलों में शामिल की गई।



तैराकी कुण्ड (Swimming Pool)

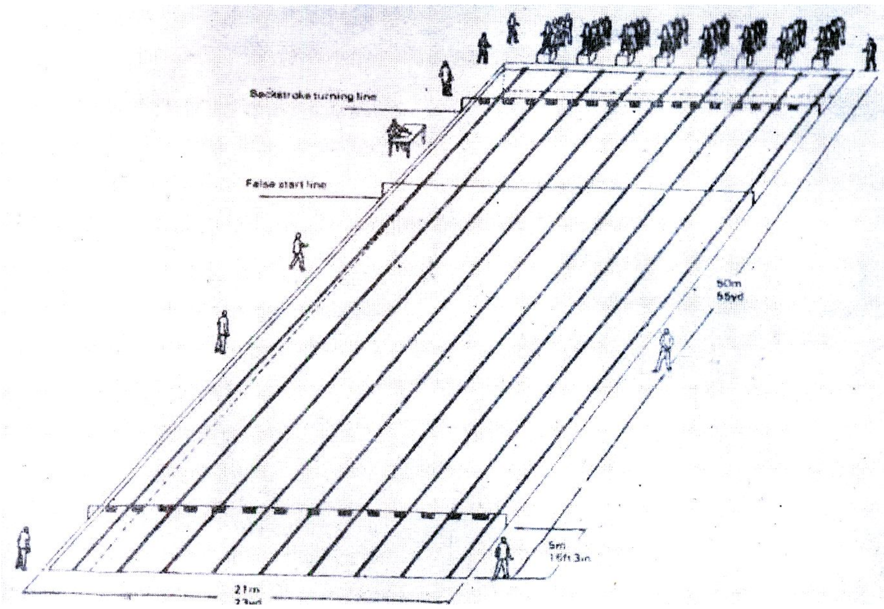
तैराकी कुण्ड की लम्बाई 50 मीटर तथा इसकी कम से कम चौड़ाई 21 मीटर होती है। इसमें

जल की गहराई 18 मीटर से अधिक होती है। इसकी लम्बाई में पानी के तल से 0.3 मीटर ऊपर तथा 0.8 मीटर नीचे छूट होगी। लेन (Line) 8 जिनकी चौड़ाई 2.5 मीटर है रस्सियों से बंधी होगी। मुकाबले के समय पानी की सतह लगातार एक सी बिना हलचल वाली होनी चाहिए।

अधिकारी (Officials)–ओलम्पिक खेलों, विश्व चैम्पियनशिप तथा अन्य अन्तर्राष्ट्रीय तैराकी प्रतियोगिताओं के लिए निम्नलिखित अधिकारी नियुक्त किए जाएंगे–

रैफरी (1), स्टार्टर (1) मुख्य टाईम–कीपर (3), मुख्य जज (1), समाप्ति के जज (प्रति लेन 3), टर्न के इन्सपैक्टर (प्रत्येक लेने में दोनों सिरों पर एक–एक), अनाउंसर (2), रिकॉर्डर (1), क्लर्क ऑफ दी हाऊस (1)

परन्तु अन्य प्रतियोगिताओं के लिए कम से कम निम्नलिखित अधिकारी नियुक्त किए जाते हैं– रैफरी (1), स्टार्टर (1) टाईम–कीपर (प्रति लेन 1), समाप्ति के जज (प्रति लेन 1), टर्न तथा स्ट्रोक इन्सपैक्टर (प्रत्येक दो लेनों के लिए 1), रिकॉर्डर (1)



तैराकी दौड़ के नियम (Rules of Swimming Race)

1. तैरते समय प्रतियोगी को बाधा डालने वाला व्यक्ति अयोग्य घोषित किया जाएगा।
2. किसी त्रुटि (फाउल) के कारण प्रतियोगी की सफलता की सम्भावना संकट में पड़ने की दशा में जजों को यह अधिकार होगा कि वे उसे अगले दौरे में भाग लेने की आज्ञा दे दे। यदि त्रुटि फाईनल में हुई होगी तो उसे पुनः तैरने की आज्ञा दी जा सकती है।
3. लौटते समय तैराकी कुण्ड अथवा मार्ग के अन्त को एक अथवा दोनों हाथों से स्पर्श करेंगे। गृह

के तल से डग मारने की अनुमति नहीं।

4. दौड़ के समय यदि प्रतियोगी तल पर खड़ा हो जाए तो उसे अयोग्य नहीं घोषित किया जाएगा, परन्तु वह चलेगा नहीं।
5. जल–मार्ग की सारी दूरी पार करने वाला प्रतियोगी ही विजेता घोषित किया जाएगा।
6. रिले दौड़ में जिस प्रतियोगी टीम के पांव निवर्तित साथी के दीवार से स्पर्श से पूर्व भूमि से हट जाएंगे, वह अयोग्य घोषित किया जाएगा जब तक कि अपराधी मूल प्रारम्भ बिन्दु पर न लौट आए। प्रारम्भ प्लेटफार्म तक लौटना आवश्यक नहीं।
7. प्रतियोगिता के समय किसी प्रतियोगी को कोई ऐसी वस्तु प्रयोग में लाने अथवा पहनने की आज्ञा नहीं होगी, जो कि उसकी तैरने की गति तथा सहिष्णुता बढ़ाने में सहायता प्रदान करें।

बटर फ्लाई स्ट्रोक

इसमें दोनों बाजू पानी की सतह के ऊपर इकट्ठे आगे से पीछे ले जाने पड़ते हैं। मुकाबला शुरू होने पर और समाप्त होने पर छाती ऊपर और दोनों कन्धे पानी की सतह पर संतुलित हों, पांवों की क्रियाएं इकट्ठी हों।

फ्री स्टाइल

फ्री स्टाईल तैराकी का अर्थ किस प्रकार का ढंग से तैराकी है। इससे भाव तैरने का ढंग जो कि बटर फ्लाई स्ट्रोक, ब्रेस्ट स्ट्रोक या बैक स्ट्रोक से अलग हो। फ्री स्टाईल में तैराक कुड़ने पर और दौड़ की समाप्ति के समय तैराकी कुंड की दीवारों को हाथ से छूना जरूरी नहीं। वह अपने शरीर के किसी अंग से छू सकता है।

बैक स्ट्रोक

इसमें भाग लेने वाले शुरू होने वाले स्थान पर उस ओर मुंह करके हाथ कुण्ड पर रखे, पैर पानी में होने जरूरी है। गढ़े में खड़े नहीं हो सकते।

शुरू का संकेत मिलने पर दौड़ते समय बैक से (पीठ से) तैरेंगे।

ब्रेस्ट स्ट्रोक

इसमे ंशरीर तथा छाती संतुलित और दोनों कन्धे पानी की सतह के बराबर होंगे। हाथों और पांवों की क्रियाएं इकट्ठी होगी जो कि एक लाईन में हो। छाती से दोनों हाथ इकट्ठे आगे, पानी के अन्दर या ऊपर और पीछे जाने चाहिए।

टांगों की क्रिया में पांव पीछे से आगे की तरफ मुड़ें। मछली की तरह क्रिया नहीं की जा सकती। मुड़ते समय या समाप्ति पर छू दोनों हाथों से पानी के अन्दर या ऊपर जरूरी है। सिर का हिस्सा पानी की सतह से ऊपर रहना जरूरी है।

तैराकी प्रतियोगिताएं	लड़के	लड़कियाँ
फ्री स्टाइल	50, 100, 200, 400, 800 तथा 1500	50, 100, 200, 400
बैक–स्ट्रोक	50, 100, 200	50, 100

ब्रैस्ट स्ट्रोक	50, 100, 200	50, 100
बटर फ्लाई स्ट्रोक	50, 100, 200	
फ्री रीले	4 x 100, 4 x 200	4 x 100, 4 x 200
मिडले	4 x 100 (बैक, ब्रैस्ट तथा बटर फ्लाई, फ्री स्टाईल)	4 x 100

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. फुटबॉल खेल के लिए विश्व स्तर पर फीफा का गठन 1904 में हुआ।
2. 1951 में फुटबॉल को एशियाई खेलों में शामिल किया गया।
3. हिन्दुस्तान पाकिस्तान बंटवारें से पूर्व भारतवर्ष में सर्व विजेता पहलवान को रूस्तमें हिन्द की उपाधि दी जाती थी।
4. 1952 के हेलसिंकी ओलम्पिक खेलों में के.डी.जाधव ने कुश्ती में पहला पदक (रजत) प्राप्त किया।
5. कुश्ती में 5 अंक बैक साल्टों तकनीक को लगाने पर प्राप्त होते हैं।
6. जूडो खेल में खिलाडी की पोशाक को जुडोगी कहते हैं।
7. जुडो में खिलाडी के फैंकने या ग्राउंउ वर्क की तकनीक में सफल होने पर उसे इप्पोन दिया जाता है।
8. हैण्डबॉल के खेल में एक समय में कोर्ट में 7 खिलाड़ी खेलते हैं।
9. हैण्डबॉल खेल में खिलाड़ियों द्वारा नियमों का उल्लंघन करने पर विपक्षी टीम को फ्री–थ्रो दिया जाता है।
10. ताइक्वान्डो का क्रीडाक्षेत्र एरीना कहा जाता है जिसमें मैटे के 1x1 मीटर के 64 मैट होते हैं।
11. ताइक्वान्डों में खिलाड़ियो को रैड और ब्लू क्रमशः तांग और चोंग कहकर बुलाया जाता है।
12. बटर फ्लाई स्ट्रौक तैराकी खेल से सम्बन्धित है।
13. 1875 में मैथ्यू वेब इंग्लिश चैनल को पार करने वाला प्रथम व्यक्ति बना।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. फुटबॉल के मैदान की लम्बाई चौडाई बताओ ?
2. फुटबॉल के खेल में एक टीम में कितने खिलाड़ी खेलते हैं ?
3. भारत में पहली बार कुश्ती संघ की स्थापना कब हुई ?
4. प्रत्येक कुश्ती का समय कितना होता है ?
5. जूडो के मैदान को किस नाम से जाना जाता है ?
6. जूडो में प्रायः कितने अधिकारी होते हैं ?
7. हैण्डबॉल में मैदान के गोल क्षेत्र का नाम लिखिये ?
8. हैण्डबॉल के खेल की अवधि बताओ ?
9. तायक्वॉण्डो प्रतियोगिता में कुल कितने निर्णायक होते हैं?
10. तायक्वॉण्डों पोशाक को किस नाम से पुकारते है?
11. तैराकी कुण्ड की लम्बाई चौडाई बताइये?
12. तैराकी खेल के लिए कितने अधिकारी नियुक्त किये जाते हैं।

निबन्धात्मक प्रश्न

1. फुटबॉल खेल के फाऊल तथा त्रृटियां लिखे ?
2. कुश्ती के इतिहास को स्पष्ट कीजिए ?
4. जूडो मैच के अनुचित कार्यों का उल्लेख कीजिये ?
4. हैण्डबॉल खेल के मैदान का नाप बताकर खेल से सम्बन्धित उपकरणों के बारे में बताइये ?
5. तायॅक्वाण्डों मैच के दौरान होने वाली प्रक्रिया को वर्गीकृत कीजिए।
6. तैराकी में छात्र–छात्राओं की प्रतियोगिताओं के नाम बताइये ?

अध्याय 16
शारीरिक क्षमता परीक्षण – बेट्री टेस्ट
(Physical Fitness Test - Battery Test)

परिचय

शारीरिक क्षमता परीक्षण का मुख्य उद्‌देश्य विद्यार्थियों का शारीरिक योग्यता की ओर ध्यान आकर्षित करना था। ताकि उसका जीवन निरोग हो सके। विद्यार्थियों की शारीरिक क्षमताओं का विकास शारीरिक शिक्षा का एक मुख्य उद्देश्य है। यह उद्देश्य कहां तक प्राप्त हुआ, यह निर्णय करने के लिये शारीरिक क्षमता परीक्षण की व्यवस्था की जाती है। इसमें विद्यार्थियों की गति, शक्ति, फुर्ती, दमखम का परीक्षण किया जाता है। शारीरिक क्षमता परीक्षण के लिये शुरू से ही कई परीक्षण किये जाते रहे हैं। शारीरिक शिक्षा में परीक्षा की कई विधियां हैं, उसमें से शारीरिक क्षमता परीक्षण भी एक विधि है।

उद्‌देश्य

1. विद्यार्थियों को शारीरिक हष्ट–पुष्टता की प्राप्ति के लिये प्रेरित करना।
2. खेल के प्रति लगाव पैदा करना।
3. शारीरिक क्षमता की जांच।
4. प्रगति का पता लगाना।
5. अनुभव प्राप्त करने के लिये।

लाभ

1. लक्ष्य की प्राप्ति में सहायक।
2. पिछली उपलब्धियों के मध्य नजर रखकर आगे का लक्ष्य पूर्ण करना।
3. शरीर को स्वस्थ करना।
4. शारीरिक क्षमता में सुधार।
5. प्रेरणा का अत्यंत महत्वपूर्ण साधन है।
6. प्रगति हेतु अधिक जानकारी हासिल करना।

मानव शरीर में विभिन्न प्रकार की क्षमतायें विद्यमान रहती हैं। उनमें से एक शारीरिक क्षमता है। यह शारीरिक क्षमता निम्नलिखित तीन प्रकार की होती है।

1. शारीरिक क्षमता
2. गामक क्षमता,
3. सामान्य गामक क्षमता

सामान्य गामक क्षमता को सम्पूर्ण शारीरिक क्षमता का नाम दिया जाता है।

समय–समय पर शारीरिक क्षमता परीक्षण में परिवर्तन किया जाता रहा है। निम्नांकित परीक्षण सामान्यतया दोनों वर्गों के लिये वर्तमान में कराये जाते हैं।

शारीरिक क्षमता के विभिन्न परीक्षण

1. ऊँचाई 2. वजन 3. 30 मीटर स्टार्ट

4. 6 X 10 मी. शटल रन 5. ऊर्ध्वकूद (वर्टीकल जम्प)

6. मेडिसिन बॉल थ्रो 7. 800 मीटर दौड़

1. **ऊँचाई** – यह परीक्षण बालक बालिका दोनों वर्गों के लिये

उपकरण ऊँचाई नापने का स्टेण्ड या समतल दीवार पर मीटर, सेमी में स्केल

विवरण विद्यार्थी का समतल भूमि पर फ्लेट फुट सीधा खड़ा करके सिर दीवार पर लगाना

नियम इसमें विद्यार्थी सीधा खड़ा रहे। पंजे, गर्दन, घुटने सीधे रखें तथा दीवार/स्टेण्ड के साथ खड़ा होवे

गणना गणना सेमी

2. **वज़न**

उद्देश्य उनके शरीर का वजन लेना

उपकरण वजन नापने की मशीन

विवरण दोनों पांवों को समानान्तर रखते हुए मशीन पर खड़ा करके वजन नापा जाये। शरीर पर न्यूनतम वस्त्र वर्ग के अनुरूप पहने हों। बालक हेतु – नेकर, टी शर्ट और बालिका हेतु स्कर्ट, ब्लाऊज

गणना किलो ग्राम में

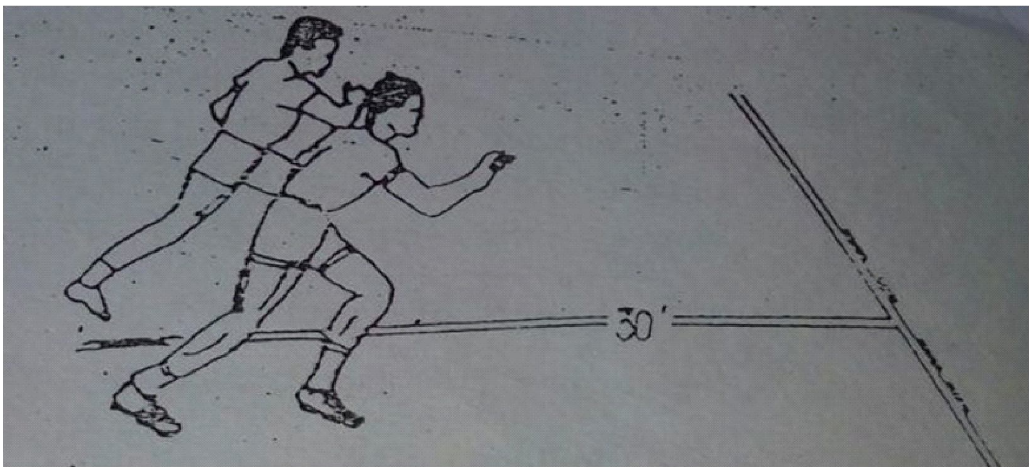
3. **30 मीटर दौड़**

उद्देश्य विद्यार्थी की अधिकतम गति को मापना

उपकरण स्टोप वॉच (1/10, 1/100 सैकेण्ड), लाइम पाउडर (चूना), फीता

विवरण क्रिया के दौरान विद्यार्थियों को खड़ा करके रेड़ी–'गो के आदेश पर विद्यार्थी दौड़ आरम्भ करता है एवं समाप्ति रेखा पर समाप्त करता है।

नियम दौड़ प्रारम्भ करने के संकेत अथवा आदेश पर घड़ी को प्रारम्भ किया जायेगा। समाप्ति रेखा पर पहुंचते ही घड़ी को बन्द कर समय लेंगे। स्पाइक का उपयोग अमान्य है। एक ही अवसर दिया जायेगा। समय का उल्लेख सैकेण्ड में करेंगे।



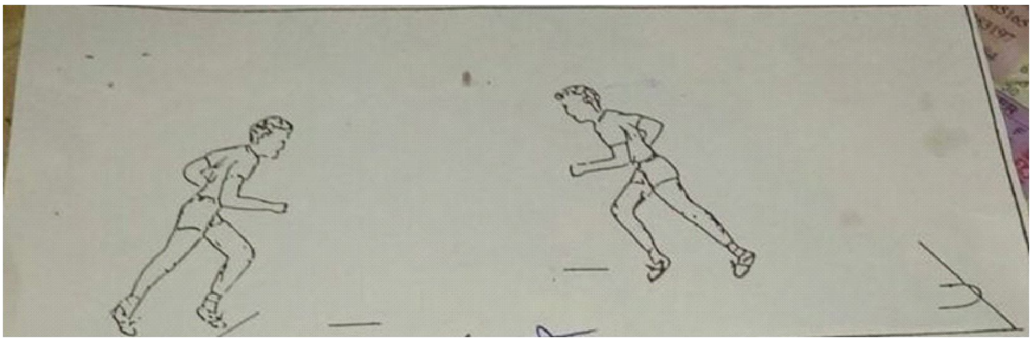
4. 6 X 10 मीटर शटल दौड़

उद्देश्य चपलता, चंचलता का परीक्षण

उपकरण स्टाप वॉच (1/10, 1/100 सैकेण्ड), लाईम पाउडर (चूना), फीता

विवरण क्रिया के दौरान रेडी–गो के आदेश पर विद्यार्थी अधिकतम गति से दौड़ प्रारंभ करके 10 मीटर की दूरी पर बनी रेखा को पांच बार शटल दौड़ में हाथ से छूकर छठे प्रयास में प्रारम्भ रेखा को पार करने पर टाईम लिया जायेगा।

नियम 10 मीटर की दूरी पर दो रेखा बनायी जाये। रेखा को छूना अनिवार्य है। इस हेतु एक ही अवसर प्रदान किया जायेगा। समय का माप सैकेण्ड में होगा।



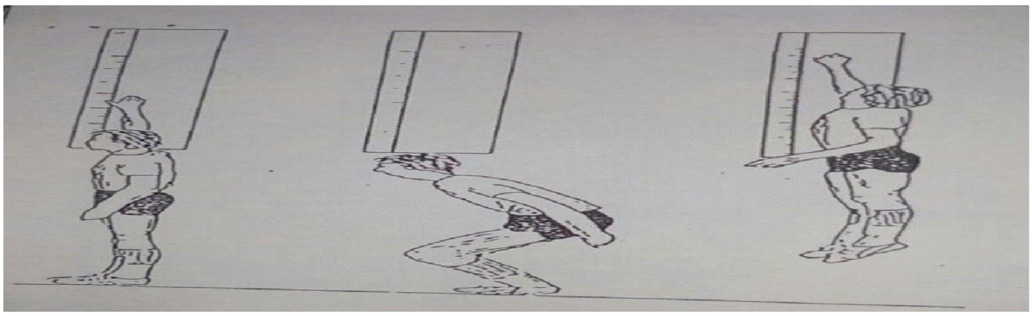
5. ऊर्ध्व कूद (वर्टीकल जम्प)

उद्देश्य पांव की मांसपेशियों की विस्फोटक शक्ति का परीक्षण

उपकरण दीवार 6 या 8 मी. और सुविधानुसार स्केल बनाना, चाक पाउडर, फीता, डस्टर, कुर्सी, मेज।

विवरण परीक्षणार्थी चाक पाऊडर से अपनी अंगुलियों द्वारा स्केल पर साईड में खड़ा होकर अपने दायें/बायें हाथ को सिर के ऊपर सीधा फैलाकर चाक से निशान लगायेगा। इस स्थिति का मापन कर जम्प के बाद फिर स्केल को छुऐगा। इन दोनों के मध्य की दूरी का मापन कर अंकित करेंगे। (चित्र का अवलोकन करें)

नियम शुरू की स्थिति में सिर के ऊपर दायें/बायें हाथ को सीधा रखें। अधिकतम तीन अवसर दिये जायेंगे। सर्वश्रेष्ठ जम्प को मापा जाये। मापन सेमी. में करेंगे।



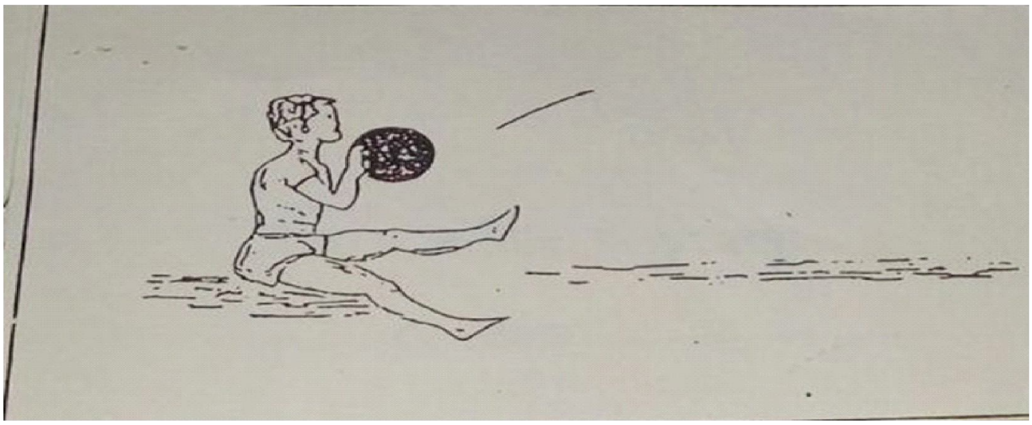
6. मेडिसिन बॉल थ्रो

उद्देश्य हाथों की मांसपेशियों की विस्फोटक शक्ति का परीक्षण

उपकरण फीता, चूना, मेडिसिन बॉल एक, दो किलो का।

विवरण गाोला फैंक के केन्द्र में पांव को सुविधानुसार फैलाकर बैठना। आदेश के साथ बॉल को आगे के तरफ दोनों हाथों से फैंकना।

नियम 10 वर्ष तक के विद्यार्थियों के लिये एक किलो तथा इससे अधिक आयु वर्ग हेतु दो किलो की मेडिसिन बॉल का उपयोग हो। तीन अवसर प्रदान किये जावें। जिसमें से सर्वश्रेष्ठ को मापा जाये। माप गोले के केन्द्र से मीटर/से. मी. में करें।



7. 800 मीटर दौड़

उद्देश्य विद्यार्थी की गति, दमखम का परीक्षण

उपकरण 200, 400 मीटर ट्रेक या उपलब्ध न होने पर 800 मीटर का सीधी दूरी, स्टॉप वॉच (1/10, 1/100) सैकेण्ड, फीता, चुना।

विवरण प्रारम्भ रेखा पर खड़े करके तैयार गो के आदेश पर दौड़ का प्रारम्भ करेंगे। 800 मीटर की दूरी की समाप्ति रेखा पर समय लिया जावेगा।

नियम एक ही अवसर दिया जावे। समय का मापन मिनिट/सैकेण्डों में होगा।

परीक्षण में ध्यान देने योग्य बातें

1. परीक्षण पूर्व जानकारी देना
2. परीक्षण से पूर्व वार्मअप होना जरूरी है।
3. भोजन के तुरंत बाद टेस्ट आयोजित नहीं करें।
4. प्रतियोगी को सही गणवेश प्रदान करें।
5. प्रतिकूल मौसम में टेस्ट आयोजित नहीं करें।

6. स्वस्थ विद्यार्थीयों का परीक्षण लिया जावे।

7. मूल्यांकन के माध्यम से विद्यार्थी को उसकी शारीरिक क्षमता की प्रगति से अवगत कराना। (तीन श्रेणियों के आधार पर)

8. संतोषजनक को एक, उत्तम को दो अति–उत्तम को तीन अंक देकर मूल्यांकन किया जावे। मूल्यांकन कर इनका संधारण कर विद्यार्थियों को प्रगति से अवगत कराना।

मूल्यांकन

उपरोक्त क्रियाओं के आधार पर आंकड़ों का संकलन किया जाता है। सत्रांत के आरम्भ जुलाई–अगस्त एवं जनवरी–फरवरी में शारीरिक क्षमता परीक्षण का आयोजन कर उनका संधारण किया जावे। शैक्षणिक मूल्यांकन के साथ साथ शारीरिक क्षमता परीक्षण करना नितांत आवश्यक है। जिससे विद्यार्थी का विद्यालय स्तर पर सर्वांगीण विकास हो सके।

मूल्यांकन – बालक वर्ग (अंकण तालिका)

आयु पैमाना	ऊचांई (से.मी.)			वजन (कि.ग्रा.)			(वर्टीकल जम्प) (से.मी.)			30 मीटर दौड़ (सैकण्ड)			मेडिसिन बॉल थ्रो (मी./से.मी.)			800 मी. दौड़ (मिनट/सैकेण्ड)			6X10 मीटर शटल दौड़ (सैकण्ड)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
12 वर्ष	145	149	154	36	38	41	32	34	36	4.50	4.35	4.30	5.50	6.40	7.00	3.35	3.25	3.20	18.6	18.1	17.7
13 वर्ष	149	153	158	40	43	47	34	37	40	4.40	4.30	4.25	6.00	6.60	7.30	3.25	3.20	3.15	18.2	17.7	17.2
14 वर्ष	153	157	162	46	48	51	38	41	43	4.30	4.20	4.15	6.50	7.00	8.00	3.20	3.15	3.10	17.8	17.3	16.9
15 वर्ष	157	161	165	50	53	55	40	44	47	4.25	4.15	4.10	7.00	7.50	8.30	3.15	3.10	3.05	17.4	17.0	16.6
16 वर्ष	161	163	167	53	55	57	42	46	49	4.00	4.10	4.05	7.50	7.90	8.70	3.10	3.05	3.00	17.1	16.6	16.1
17 वर्ष	163	165	168	54	56	58	45	48	52	4.15	4.05	4.00	8.00	8.50	9.00	3.05	3.00	2.55	16.7	16.1	15.6
18 वर्ष	164	166	169	55	57	59	47	51	55	4.10	4.00	3.95	8.50	9.00	10.00	3.00	2.55	2.50	16.2	15.7	15.2

मूल्यांकन – बालिका वर्ग (अंकण तालिका)

आयु पैमाना	ऊचांई (से.मी.)			वजन (कि.ग्रा.)			ऊर्ध्व कूद (वर्टीकल			30 मीटर दौड़ (सैकण्ड)			मेडिसिन बॉल थ्रो (मी./से.मी.)			800 मी. दौड़ (मिनट/सैकेण्ड)			6X10 मीटर शटल दौड़ (सैकण्ड)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
12 वर्ष	139	143	145	30	33	35	30	32	34	5.00	4.96	4.91	4.50	5.40	6.00	3.50	3.47	3.42	18.8	18.3	18.0
13 वर्ष	143	145	147	34	36	38	32	34	36	4.96	4.92	4.89	5.00	6.20	6.50	3.45	3.40	3.37	18.4	17.9	17.6
14 वर्ष	145	147	148	36	39	40	35	37	40	4.91	4.88	4.87	5.50	6.80	7.30	3.40	3.35	3.31	17.9	17.7	17.5
15 वर्ष	146	148	149	38	43	46	38	41	43	4.85	4.52	4.79	6.50	7.00	8.00	3.35	3.30	3.27	17.7	17.4	17.1
16 वर्ष	147	149	150	40	45	48	40	43	45	4.81	4.77	4.73	7.50	7.80	8.50	3.30	3.25	3.21	17.5	17.1	16.8
17 वर्ष	148	150	151	43	47	49	42	45	47	4.77	4.73	4.70	7.80	8.20	8.80	3.25	3.20	3.17	16.9	16.6	16.1
18 वर्ष	149	151	152	45	48	51	43	46	49	4.72	4.68	4.62	8.00	8.50	9.00	3.20	3.15	3.13	16.5	16.2	15.8

अंक – 01 संतोषजनक , 02– उत्तम, 03 अतिउत्तम

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. शारीरिक क्षमता परीक्षण में विद्यार्थियों की गति, शक्ति, फूर्ति, दमखम का परीक्षण किया जाता है।
2. शारीरिक क्षमता तीन प्रकार की होती है– शारीरिक क्षमता, गामक क्षमता तथा सामान्य गामक क्षमता।
3. ऊर्ध्व कूद में पांव की मांसपेशियों की विस्फोटक शक्ति का परीक्षण किया जाता है।
4. शारीरिक क्षमता परीक्षण से पूर्व वार्मअप होना जरूरी है।
5. शैक्षणिक मूल्यांकन के साथ–साथ शारीरिक क्षमता परीक्षण कराना नितांत आवश्यक है जिससे विद्यार्थी का सर्वांगीण विकास हो सके।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. शारीरिक क्षमता का संक्षिप्त परिचय।
2. शारीरिक क्षमता परीक्षण के कोई दो उद्देश्य लिखें।
3. कोई चार परीक्षण (टेस्ट) के नाम लिखें।
4. शारीरिक क्षमता परीक्षण के तीन लाभ लिखें।
5. शारीरिक क्षमता परीक्षण में किन्हीं पांच ध्यान रखने वाली बातों का उल्लेख करें।
6. ऊर्ध्व कूद (वर्टीकल जम्प) का क्या उद्देश्य है?

निबंधात्मक प्रश्न

1. शारीरिक क्षमता परीक्षण का विस्तृत विवरण लिखें।
2. शारीरिक क्षमता परीक्षण के उद्देश्य एवं लाभ बताइयें।
3. परीक्षण में ध्यान रखने योग्य बातों का विस्तार से उल्लेख करें।
4. ऊर्ध्वकूद (वर्टीकल जम्प), मेडिसिन बॉल थ्रो, 30 मीटर दौड़, 800 मीटर दौड़, 6 X 10 मीटर शटल रन परीक्षण के उद्देश्य बताइयें।

शारीरिक शिक्षकों से अपेक्षाऐं

1. बालकों में राष्ट्रीयता की भावना का विकास करें।
2. बालकों को सभी स्तरों की प्रतियोगिताओं में भाग लेने की क्षमता को पूर्ण विकसित करें।
3. अन्य विषयों के अध्यापकों से समन्वय बढ़ा कर रखें जिससे शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में तालमेल बैठ सकें।
4. मूल्यांकन कार्य पूर्वाग्रह से ग्रसित न हो।
5. नियमों का पालन बालकों की आदत बने।
6. विद्यार्थियों की रूचि को उसकी शारीरिक बनावट के अनुसार ही बढ़ावा दें।
7. विद्यार्थियों में सराहना करने की प्रवृत्ति को पनपायें तथा स्वयं भी विद्यार्थियों के प्रयास को सराहें।
8. कठिन परिस्थितियों में झुझने की शक्ति को बढ़ाने वाले कार्यक्रम दें।
9. अपना निर्णय निष्पक्ष दें।
10. नियमों की पाबंदी का सख्ती से पालन करें।
11. विद्यार्थियों में खेल की भावना भरें जिससे अच्छे नागरिक बनने में सहायक बनें।

*****

संदर्भ पुस्तकें
(Reference Books)

क्र.सं.	नाम पुस्तक	नाम लेखक
1	शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षण	प्रकाश नारायण नाटाणी
2	स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा	बी.डी. शैदा, डॉ. ए.के. शैदा
3	खेल–संचालन एवं प्रशिक्षण	श्रीमती अंजना तिवारी, पी.के. अरोड़ा
4.	योग शिक्षा	डॉ. जे.पी.शर्मा
5.	खेल प्रशिक्षण	डॉ. हरदयाल सिंह
6.	स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा	डॉ. हिम्मत सिंह चारण एवं अन्य
7.	शारीरिक शिक्षा के मूल तत्व	डॉ. एम. एल. कमलेश
8.	Foundation, History and Principle of Physical Education	Dr. Vinod Murotrao Bali

*****

सुडौल एवं स्वस्थ्य युवक–युवतियां राष्ट्र की धरोहर हैं।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।

*****