

अभ्यास परीक्षा (2020-21)
विषय: शारीरिक शिक्षा (048)
कक्षा: XII

उत्तर कुंजी

- उत्तर (1). (ग) फार्टलेक विधि
उत्तर (2). (घ) शेल्डन
उत्तर (3). (ख) फ्लेक्शन
उत्तर (4). (ख) अचानक चोट में
उत्तर (5). (ख) शटल रन
उत्तर (6). (ग) स्कोलियोसिस
उत्तर (7). (ग) संतुलित आहार
उत्तर (8). (ख) जड़ता का नियम
उत्तर (9). (घ) मधुमेह
उत्तर (10). (ग) दूध
उत्तर (11). (ग) (अ) सही है परंतु (ब) गलत है।
उत्तर (12). (ख) 2 3 4 1
उत्तर (13). (i) एक्टोमॉर्फिक
(ii) मेसोमॉर्फिक
(iii) एंडोमोर्फिक
(iv) अस्थि-भंग
उत्तर (14). (i) फ्लेक्शन
(ii) एक्सटेंशन
(iii) अबडक्शन
(iv) एडिक्शन

उत्तर (15). एक प्रकार का व्यवहार जो शारीरिक या मानसिक नुकसान का कारण बनता है।

खेल में, आक्रामकता को दो श्रेणियों में परिभाषित किया गया है: शत्रुतापूर्ण आक्रामकता और इंस्ट्रूमेंटल आक्रामकता।

शत्रुतापूर्ण आक्रमण तब होता है जब मुख्य उद्देश्य आपके प्रतिद्वंद्वी को नुकसान या चोट पहुंचाना होता है।

इंस्ट्रूमेंटल आक्रामकता तब है जब मुख्य उद्देश्य आक्रामकता का उपयोग करके लक्ष्य प्राप्त करना है।

या

प्रेरणा को उन कारणों के रूप में परिभाषित किया जाता है जिनके कारण आप कुछ कर रहे हैं, या इच्छा का स्तर आपको कुछ करना है।

आंतरिक प्रेरणा: - किसी व्यक्ति को लक्ष्य प्राप्त करने के लिए उसकी आंतरिक शक्तियों द्वारा मजबूर किया जाता है। आंतरिक प्रेरक अवस्था "एक व्यक्ति अपनी इच्छा से प्रेरित होता है न कि किसी बाहरी कारक से" यानी भोग, संतुष्टि, कौशल में निपुणता दिखाने के लिए, श्रेष्ठता प्रदर्शित करने के लिए या सामाजिक स्वीकृति, प्रसिद्धि आदि पाने के लिए।

बाह्य प्रेरणा: - किसी व्यक्ति को बाहरी शक्तियों द्वारा पुरस्कार, प्रशंसा, छात्रवृत्ति, ग्रेड, नौकरी, पैसा आदि जैसे लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए मजबूर किया जाता है। बाह्य प्रेरक अवस्था में "कोई व्यक्ति कुछ बाहरी कारकों से प्रेरित होता है।

- उत्तर (16).**
- (i) सीमित पोषक तत्वों का सेवन सीमित और, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन और वसा के अपर्याप्त सेवन से कई स्वास्थ्य समस्याएं पैदा होती हैं।
 - (ii) वजन कम करने का रवैया गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है।
 - (iii) भुखमरी-यह गलत धारणा है कि किसी भी भोजन को छोड़ने से वजन कम हो सकता है लेकिन यह किसी भी स्वास्थ्य समस्या को पैदा कर सकता है।
 - (iv) वजन कम करने की तनावग्रस्त चेतना चिंता और तनाव पैदा करती है।

उत्तर (17). 60

उत्तर (18). प्रक्रिया:-

चरण (1) योग की चटाई पर घुटने मोड़कर बैठें

चरण (2) घुटनों और टखनों को एक साथ रखें और पैरों के नीचे की तली ऊपर की ओर होना चाहिए

चरण (3) पैरों पर बैठें और हाथों को जांघों पर रखें

चरण (4) सिर, गर्दन और पीठ सीधी होनी चाहिए

चरण (5) धीरे-धीरे सांस लें

उत्तर (19). विरुद्धक अवज्ञाकारी विकार (ODD) एक प्रकार का व्यवहार विकार है। यह ज्यादातर बचपन में निदान किया जाता है। ODD वाले बच्चे, सहकर्मी, माता-पिता, शिक्षक और अन्य प्राधिकारियों के प्रति असहयोगी, उद्दंड और शत्रुतापूर्ण होते हैं। वे खुद से ज्यादा दूसरों को परेशान करते हैं।

उत्तर (20). सहनशीलता - समय की अवधि में आंदोलन को बनाए रखने के लिए व्यक्ति की शारीरिक क्षमता के परिणामस्वरूप।

खेलों में सहनशीलता विभिन्न प्रकार के होते हैं। ये इस प्रकार हैं -

1. मूल सहनशीलता: - एक व्यक्ति के मूवमेंट को करने की क्षमता है जिसमें बड़ी संख्या में नहीं। शरीर और मांसपेशियों की गति धीमी गति से होती है जैसे कि चलना, टहलना और मध्यम गति से तैरना।

2. सामान्य सहनशीलता: - किसी व्यक्ति की विभिन्न प्रकार की गतिविधियों के कारण संतोषजनक रूप से थकान का विरोध करने की क्षमता है।

3. विशिष्ट सहनशीलता: - किसी व्यक्ति को बिना किसी थकान के कार्य को पूरा करने की क्षमता है। यह गतिविधि की प्रकृति पर निर्भर करता है।

या

लचीलेपन एक खेल व्यक्ति के संयुक्त आंदोलन की सीमा है।

1. सक्रिय लचीलापन: - किसी भी बाहरी मदद के बिना एक लंबी सीमा के लिए संयुक्त आंदोलन करने के लिए किसी व्यक्ति की क्षमता। सक्रिय लचीलापन हमेशा निष्क्रिय लचीलेपन से अधिक होता है। पूर्व। बाहरी मदद के बिना कोई भी स्ट्रेचिंग व्यायाम करना। यह दो प्रकार की है: -

स्टैटिक लचीलेपन: - यह आमतौर पर एक स्पोर्ट्स पर्सन के लिए आवश्यक होता है जब वह स्थिर स्थिति में रहता है। डाइविंग, बैठना, झूठ बोलना, आदि।

डायनेमिक लचीलेपन: - स्टैचिंग स्ट्रेचिंग द्वारा इसकी वृद्धि को चलने और चलाने के लिए आवश्यक है।

2. पैसिव लचीलेपन: - पार्टनर की बाहरी मदद से ज्यादा रेंज के साथ जॉइंट मूवमेंट करने की क्षमता। यह लचीलापन काफी हद तक संयुक्त संरचना, मांसपेशियों की खिंचाव क्षमता और लिगामेंट द्वारा निर्धारित किया जाता है। निष्क्रिय लचीलापन सक्रिय लचीलेपन के विकास में मदद करता है।

उत्तर (21). गति का प्रथम नियम: जड़त्व का नियम

कोई भी वस्तु अपनी स्थिति (स्थिर या गति) में तब तक रहेगी, जब तक उस पर कोई बाहरी बल नहीं लगाया जाता।

गति का दूसरा नियम: त्वरण का नियम

गति के दूसरे नियम को "संवेग का नियम" के रूप में भी जाना जाता है।

त्वरण के परिवर्तन की दर, वस्तु पर लगाए गए बल के समानुपाती होती है और वस्तु के द्रव्यमान/भार के व्युत्क्रमानुपाती होती है।

किसी वस्तु का कुल बल उसके द्रव्यमान और त्वरण के गुणनफल के बराबर होता है।

$$\text{बल} = \text{द्रव्यमान} \times \text{त्वरण}$$

गति का तीसरा नियम: क्रिया-प्रतिक्रिया का नियम

गति के इस नियम में, प्रत्येक क्रिया के लिए, एक समान और विपरीत प्रतिक्रिया होती है।

उत्तर (22). संतुलित आहार के घटक कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज और पानी हैं।

संतुलित आहार के कार्य: -

- (i) संतुलित आहार द्वारा पर्याप्त ऊर्जा दी जाती है।
- (ii) यह व्यक्ति को अधिकतम स्तर तक बढ़ने और विकसित करने में मदद करता है।
- (iii) संतुलित आहार द्वारा अंगों का समुचित कार्य किया जाता है।
- (iv) यह खराब हो चुके ऊतक को ठीक करने में मदद करता है।
- (v) संतुलित आहार शरीर की रक्षा में सुधार करता है।
- (vi) यह समग्र स्वास्थ्य स्थिति में सुधार करने में मदद करता है।
- (vii) संतुलित आहार चयापचय में सुधार करता है।
- (viii) यह कमी से होने वाली बीमारियों को रोकता है और शरीर के वजन को बनाए रखता है जिससे व्यक्ति की समग्र कार्यक्षमता में सुधार होता है।

उत्तर (23). व्यक्तित्व शब्द लैटिन शब्द "व्यक्तित्व" द्वारा लिया गया है जिसका अर्थ है "मुखौटा"। तो व्यक्तित्व वह मुखौटा है जिसे समाज या पर्यावरण से निपटने के लिए किसी व्यक्ति द्वारा पहना जाता है।

व्यक्तित्व एक व्यक्ति के सभी शारीरिक, मानसिक सामाजिक, भावनात्मक, रुचि और व्यवहार गुणों को शामिल करता है।

शेल्डन ने लोगों को तीन प्रकार के शरीर के अनुसार वर्गीकृत किया:-

- (i) एक्टोमॉर्फिक
- (ii) मेसोमॉर्फिक
- (iii) एंडोमॉर्फिक

उत्तर (24). हार्वर्ड स्टेप टेस्ट एक कार्डियो वैस्कुलर फिटनेस टेस्ट है। इसे एरोबिक फिटनेस टेस्ट भी कहा जाता है। इसका उपयोग रिकवरी दर की जांच करके कार्डियो वैस्कुलर फिटनेस या एरोबिक फिटनेस को मापने के लिए किया जाता है। आवश्यक उपकरण: एक जिम बेंच या बॉक्स, आदमी के लिए 20 इंच ऊंचा और महिला के लिए 16 इंच ऊंचा, स्टॉपवॉच और ताल टेप । प्रक्रिया: एथलीट बेंच या बॉक्स के सामने खड़ा है। "गो" कमांड पर एथलीट 30 कदम प्रति मिनट की दर से बेंच या बॉक्स पर ऊपर और नीचे कदम रखता है। स्कोर की गणना: निम्नलिखित सूत्र की मदद से गणना करें "रिकवरी अवधि में सेकंड्स / 2 × sums में फिटनेस इंडेक्स स्कोर = 100 × परीक्षण की अवधि"।

या

सीनियर सिटीजन फिटनेस टेस्ट में कुल सात जांच करवाई जाती हैं, जिसकी मदद से यह आंकलन किया जाता है कि क्या सीनियर सिटीजन फिट है या नहीं। इन सात जांचों में दैनिक गतिविधियों से जुड़ी एक्सरसाइज करनी होती है। इन टेस्ट की मदद से सीनियर सिटीजन की शारीरिक ताकत, मसल्स की ताकत, हड्डियों की मजबूत, स्टेमिना, सहनशीलता आदि के बारे में अनुमान लगाया जाता है।

उत्तर (25). मांसपेशियों की प्रणाली पर व्यायाम के प्रभाव से आकार और माइटोकॉन्ड्रिया की संख्या में वृद्धि, मांसपेशियों की टोन में सुधार और समग्र रूप से बेहतर होने से लाभ होगा:

समन्वय, शक्ति, संतुलन, गति, चपलता, शरीर रचना, प्रतिक्रिया समय, मांसपेशियों का धीरज, लचीलापन आदि।

या

- काम करने वाली मांसपेशियों को ऊर्जा की आपूर्ति
- कचरे को हटा दें
- स्ट्रोक वॉल्यूम बढ़ाएँ
- हृदय गति बढ़ाएँ
- कार्डियक आउटपुट बढ़ाएं
- ब्लड प्रेशर बढ़ना
- दिल की अतिवृद्धि (दीर्घकालिक)
- ज्वार की मात्रा बढ़ाएँ
- ऑक्सीजन को बढ़ाएं
- कार्बन डाइऑक्साइड हटाने को बढ़ाएं
- सांस की दर बढ़ाएं (व्यायाम के दौरान) सांस की दर में कमी (दीर्घकालिक)

उत्तर (26). विकलांगता शिष्टाचार दिशानिर्देशों का एक सेट है जो विशेष रूप से एक विकलांग व्यक्ति के साथ संपर्क करने के तरीके से संबंधित है। बुनियादी विकलांगता शिष्टाचार में विकलांग लोगों के साथ सम्मान के साथ व्यवहार करना शामिल है। उदाहरण के लिए, सीधे व्यक्ति से बात करें, न कि उनके साथ जाने वाले व्यक्ति से। वे क्या कर सकते हैं या नहीं कर सकते हैं, इस बारे में धारणा न बनाएं। एक विशिष्ट विकलांगता का प्रभाव व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में व्यापक रूप से भिन्न हो सकता है, इसलिए जरूरत पड़ने पर ही सहायता प्रदान करें। अपनी ओर से निर्णय और निर्णय लेने की व्यक्ति की क्षमता को स्वीकार और सम्मान करें। हमेशा "लोग पहले" भाषा का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, "विकलांग लोगों" शब्द का उपयोग करें। "विकलांग" या "विकलांग" जैसे शब्दों का उपयोग न करें। अपनी विकलांगता से लोगों का जिक्र करने से बचें।

उत्तर (27). घायल होने वाले सबसे आम नरम ऊतक मांसपेशियों, कण्डरा और स्नायुबंधन हैं। ये चोटें अक्सर खेल और व्यायाम गतिविधियों के दौरान होती हैं, लेकिन कभी-कभी साधारण रोजमर्रा की गतिविधियों में चोट लग सकती है। मोच, उपभेद और विरोधाभास, साथ ही टेंडिनइटिस और बर्साइटिस, सामान्य नरम-ऊतक चोटें हैं।

या

कठोर ऊतक चोटों में फ्रैक्चर, अव्यवस्था और दांतों का नुकसान शामिल हैं। यानी कंकाल प्रणाली पर कोई चोट। एक फ्रैक्चर एक टूटी हुई हड्डी के लिए तकनीकी शब्द है और जटिलता के विभिन्न डिग्री के साथ विभिन्न प्रकार के फ्रैक्चर हैं। अन्य मुख्य कठोर ऊतक चोट एक अव्यवस्था है।

उत्तर (28). गति एक व्यक्ति की क्षमता है, एक ही समय में एक ही पैटर्न के क्रमिक आंदोलन करने के लिए। गति आनुवंशिक और पर्यावरणीय कारकों का उत्पाद है। आनुवंशिक कारक गति की सीमा निर्धारित करते हैं लेकिन पर्यावरणीय कारक भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वास्तव में निम्नलिखित विधियों को आमतौर पर गति के विकास के लिए अपनाया जाता है और ये विधि कई कार्बनिक प्रणालियों और मोटर घटकों को प्रशिक्षित करने में मदद करती हैं।

पेस रन: - पेस रन का अर्थ है निरंतर गति के साथ पूरी दूरी पर दौड़ना। आमतौर पर 800 मीटर और उससे अधिक दौड़ को दौड़ में शामिल किया जाता है। एक एथलीट पूरी गति से 300 मीटर की दूरी तक दौड़ सकता है, लेकिन लंबी दौड़ जैसे कि 800 मीटर या उससे अधिक दौड़ में, उसे गति को कम करके अपनी ऊर्जा का संरक्षण करना चाहिए-यदि 800 मीटर की दौड़ का धावक है और उसका सर्वश्रेष्ठ समय 1 मिनट 40 सेकंड है। तो उसे 49 सेकंड में पहले 400 मीटर और अगले 400 मीटर को 51 सेकंड में चलाना चाहिए। इस प्रक्रिया को गति दौड़ या गति रन कहा जाता है।

एक्सेलेरेशन रन - एक्सेलेरेशन रन का उपयोग आमतौर पर विस्फोटक शक्ति, तकनीक, लचीलेपन और आंदोलन की आवृत्ति में सुधार करके अप्रत्यक्ष रूप से गति विकसित करने के लिए किया जाता है। यह एक स्थिर स्थिति से उच्च गति प्राप्त करने के लिए एक धावक की क्षमता है। त्वरण की गति के प्रत्यक्ष सुधार के लिए, एक स्प्रिंटर को 25-30 मिलियन टन करना चाहिए। 6-12 बार स्प्रिंट। अधिकतम गति 5-6 सेकंड के भीतर प्राप्त की जानी चाहिए। दोहराव के बीच पर्याप्त अंतराल प्रदान किया जाना चाहिए।

उत्तर (29). खेल प्रकृति में सार्वभौमिक है। पहले के दिनों में केवल पुरुष ही अधिकांश खेलों में भाग लेते थे और महिलाओं को भाग लेने की अनुमति नहीं थी। पहले महिलाओं को शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, पारिवारिक, सामाजिक, सांस्कृतिक जैसे कई बाधाओं का सामना करना पड़ता था; धार्मिक वगैरह लेकिन बाद में उन्होंने सभी घटनाओं में सक्रिय भागीदारी शुरू कर दी।

महिला खेल प्रतिभागी अपने खेल कैरियर के दौरान कई बाधाओं या बाधाओं का सामना करती हैं। इस तरह की बाधाएं उन्हें खेलों में शामिल होने से रोकती हैं या उन्हें प्रशिक्षण से रोकती हैं।

फिर भी, भारत में महिला हैंडबॉल खिलाड़ियों को महिला क्रिकेटर्स, हॉकी और बैडमिंटन खिलाड़ियों को मान्यता नहीं दी जाती है। हाल ही में लड़कियों की हैंडबॉल टीम ने लेबनान के बेरुत में आयोजित 19 के तहत 15 वीं एशियाई जूनियर गर्ल हैंडबॉल चैंपियनशिप में भाग लिया। केवल भागीदारी महत्वपूर्ण नहीं है। हमें अच्छा कोचिंग और अच्छी तरह से खेलने और पदक प्राप्त करने के लिए सुविधाएं प्रदान करनी चाहिए। हम सभी को भारत में लड़कियों के हैंडबॉल खेल को प्रोत्साहित करना चाहिए और खिलाड़ियों को समर्थन देने के लिए सरकार द्वारा वित्त पोषित कोचिंग सेंटर खोलना चाहिए।

सभी स्कूलों, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में महिलाओं की खेल भागीदारी के अभियान को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। सरकारी, निजी निकायों को महिलाओं की खेल भागीदारी के लिए एक नियमित जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करना चाहिए और उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए। परिवारों को भी अपनी लड़कियों को बिना किसी संकोच / सामाजिक बोझ के सभी प्रकार के खेलों में भाग लेने के लिए समर्थन करना चाहिए और यह भी नहीं सोचना चाहिए कि लोग क्या कहते हैं।

अब समय बदल गया है और भारतीय महिलाएं अपनी क्षमता साबित कर रही हैं और विश्व विद्वानों, वैज्ञानिकों, डॉक्टरों और खेल चैंपियनशिप की शीर्ष सूची में अपना नाम अंकित कर रही हैं।

पी.वी. सिंधु, साक्षी मलिक और दीपा करमाकर को देश के सर्वोच्च खेल पुरस्कार- राजीव गांधी खेल रत्न और अन्य पुरस्कारों से सम्मानित किया गया।

मीडिया और प्रायोजक खेल व्यक्तित्वों की मान्यता में लिंग पूर्वाग्रह को आकार देने या तोड़ने में भी बड़ी भूमिका निभा सकते हैं। फिर भी, महिला खेल खिलाड़ी और उनके सहायक स्टाफ को पुरुष खेल खिलाड़ियों की तुलना में कम शुल्क मिलता है। महिलाओं को राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय क्षेत्र में पुरुषों की तुलना में अधिक पदक मिल सकते हैं यदि उन्हें प्रोत्साहित किया जाए और सर्वश्रेष्ठ खेल प्रशिक्षण सुविधाएं प्रदान की जाएं।

उत्तर (30).

