शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक
Physical Activity Trainer

सहायक पुस्तिका | कक्षा 11 | 2025-26

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्
वरुण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली - 110024

शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक
2025-26

कक्षा-11

SCERT DELHI

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

State Council of Educational Research & Training, Delhi
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024

कक्षा 11 के लिए, विषय "शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक"
ISBN: 978-93-6291-547-4
© राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली
अप्रैल, 2025

मुख्य सलाहकार

डॉ. रीता शर्मा, निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् , दिल्ली
डॉ. नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक (शैक्षणिक), राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् , दिल्ली

सलाहकार

श्रीमती बिमला कुमारी, डी.डी.ई, वोकेशनल शिक्षा, दिल्ली
श्री राकेश बल, ओ.एस.डी,वोकेशनल ब्रांच, दिल्ली
श्री संजीव कुमार गौड़, ओ.एस.डी,वोकेशनल ब्रांच, दिल्ली

नोडल अधिकारी

श्रीमती रमन अरोड़ा,सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् , दिल्ली
डॉ. अप्सरा अंसारी, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् , दिल्ली

संपादक एवं विषय समन्वयक

श्रीमती मृदुला भारद्वाज, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, पीतमपुरा, दिल्ली
लेखक एवं समीक्षक समूह
श्रीमती मृदुला भारद्वाज, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, पीतमपुरा, दिल्ली
डॉ. देवेंद्र सिंह यादव, सेवा निवृत्त प्राचार्य, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, राजेंद्र नगर दिल्ली
श्री हरीश कुमार, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, पीतमपुरा, दिल्ली
श्री मनोज,शारीरिक शिक्षा पर्यवेक्षक,ज़ोन -15 जिला पश्चिम –अ, दिल्ली
श्री नीरज कुमार, प्रवक्ता शारीरिक शिक्षा, रा. वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, खोड़बसई (नूंह) हरियाणा
श्रीमती ज्योति प्रीत, प्रवक्ता शारीरिक शिक्षा, रा. वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भरोखां (सिरसा) हरियाणा
श्रीमती सुनीता शारदा, प्रवक्ता, शरीरिक शिक्षा, रायसीना बंगाली विद्यालय, चितरंजन पार्क, नई दिल्ली

प्रकाशन अधिकारी

डॉ. मुकेश यादव,राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् , नई दिल्ली

प्रकाशन दल

श्री दिनेश कुमार शर्मा, ए.एस.ओ., राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् , नई दिल्ली
सुश्री फ़ौजिया, (बी.आर.पी.), राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् , नई दिल्ली

प्रकाशित : राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली
डिजाईन : राज प्रिंटर्स, ए-9, सेक्टर बी-2, ट्रोनिका सिटी, लोनी, गाज़ियाबाद (यू.पी.)

SCERT DELHI

Dr. Rita Sharma
Director SCERT

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH and TRAINING
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi-110024
Tel.: +91-11-24331356
E-mail : dir12scert@gmail.com

Date : 29/5/2025

D.O. No. : F.10(17)/DPB/AH Conv/37

संदेश

"राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020" के अंतर्गत स्कूली शिक्षा में व्यावसायिक शिक्षा के एकीकरण पर विशेष बल दिया गया है, जिससे विद्यार्थियों को प्रारंभिक स्तर से ही जीवनोपयोगी और रोजगारोन्मुख कौशलों से जोड़ा जा सके। यह नीति ज्ञान और कौशल के समन्वय से आत्मनिर्भर भारत के निर्माण की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है।

इसी उद्देश्य की पूर्ति हेतु राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (SCERT), दिल्ली द्वारा वरिष्ठ माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए विभिन्न व्यावसायिक विषयों जैसे कि **ऑटोमोटिव, सौंदर्य एवं कल्याण, इलेक्ट्रॉनिक्स और हार्डवेयर, रोज़गार कौशल, वित्तीय बाज़ार प्रबंधन, सूचना प्रौद्योगिकी, खाद्य उत्पाद, स्वास्थ्य देखभाल, विपणन, शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक, रिटेल/खुदरा तथा पर्यटन** के लिए सहायक सामग्री का निर्माण किया गया है।

इन विषयों की सहायक सामग्री इस प्रकार तैयार की गई है कि वह विद्यार्थियों को विषय की मूल अवधारणाओं को समझने, व्यावहारिक रूप से लागू करने और 21वीं सदी के आवश्यक कौशल विकसित करने में सहायता करे। इसमें शिक्षकों के लिए उपयोगी शिक्षण विधियाँ, गतिविधियाँ, मूल्यांकन सुझाव और केस स्टडी जैसे घटकों को शामिल किया गया है, जो शिक्षण को अधिक प्रभावशाली और रोचक बनाते हैं।

आशा है कि यह सहायक सामग्री शिक्षकों एवं विद्यार्थियों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

रीता शर्मा
(डॉ. रीता शर्मा)
निदेशक

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

Dr. Nahar Singh
Joint Director (Academic)

State Council of Educational Research and Training
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Tel. : +91-11-24336818, 24331355, Fax : +91-11-24332426
Tel.: +91-11-24331355, Fax : +91-11-24332426
E-mail : jdscertdelhi@gmail.com

Date : 26/05/2025

D.O. No. : F.11(2)JDB/Acad/Misc/SCERT/2025-26/404

संदेश

व्यावसायिक शिक्षा वर्तमान युग की एक अनिवार्य आवश्यकता बन चुकी है, जो विद्यार्थियों को न केवल शैक्षणिक ज्ञान देती है, बल्कि उन्हें व्यावहारिक कौशल और आत्मनिर्भरता की दिशा में भी अग्रसर करती है। **राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020** इसी सोच को साकार करने का एक सशक्त माध्यम है, जो शिक्षा को समग्रता प्रदान करती है।

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली द्वारा व्यावसायिक विषयों के लिए तैयार की गई यह **सहायक सामग्री** शिक्षकों और विद्यार्थियों दोनों के लिए उपयोगी संसाधन है। इसमें पाठ्यवस्तु को सरल और रोचक तरीके से प्रस्तुत किया गया है, जिससे विद्यार्थियों को विषयों की गहरी समझ विकसित करने में सहायता मिलेगी। यह सामग्री न केवल सीखने की प्रक्रिया को प्रभावी बनाएगी, बल्कि छात्रों में आत्मविश्वास और कौशल विकसित करने की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण सिद्ध होगी।

यह सामग्री विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए एक दिशा-निर्देशक की तरह कार्य करेगी, जिससे वे विषय को वास्तविक जीवन से जुड़ा हुआ एवं अनुभव आधारित बना सके।

(डॉ. नाहर सिंह)
संयुक्त निदेशक

प्रस्तावना

शारीरिक शिक्षा विद्यार्थियों के समग्र विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है और यह पाठ्यक्रम प्राथमिक स्तर के शारीरिक शिक्षा सहायक को प्रशिक्षित करने के लिए तैयार किया गया है। इसका उद्देश्य 12 वर्ष तक के बच्चों को खेल-कौशल, शारीरिक फिटनेस और स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूक बनाना है। इस पाठ्यक्रम के माध्यम से विद्यार्थियों को शिक्षण, मार्गदर्शन और खेल प्रशिक्षण जैसे व्यावहारिक कौशल प्रदान किए जाते हैं। इसमें प्रशिक्षकों को खेल कौशल विकास, स्वास्थ्य और स्वच्छता का पालन, और सक्रिय जीवनशैली के लिए प्रेरित करने की जिम्मेदारी सौंपी जाती है। यह पाठ्यक्रम विद्यार्थियों को खेलों और फिटनेस कौशल के विकास, प्रतियोगी खेलों की तैयारी, और खेल क्षेत्र में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता बनाए रखने में दक्ष बनाता है। साथ ही, यह उन्हें मौखिक और लिखित संचार कौशल, कंप्यूटर संचालन, आत्म-प्रबंधन, और उद्यमशीलता कौशल, का उपयोग कर रिकॉर्ड प्रबंधन और आपातकालीन प्रबंधन के तरीकों को समझने में सक्षम बनाता है। इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को एक योग्य और सक्षम शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक के रूप में तैयार करना है, जो न केवल उनके करियर को प्रोत्साहित करेगा, बल्कि समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए भी प्रेरित करेगा।

मृदुला भारद्वाज
सहायक प्रोफेसर
मंडलीय शिक्षा एव प्रशिक्षण संस्थान, पीतम पुरा, दिल्ली

SCERT DELHI

विषय-सूची

इकाई	विवरण	पृष्ठ संख्या
1.	बाल विकास में शारीरिक शिक्षा की भूमिका	01
1.1	बच्चों की शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताएँ	02
1.2	शारीरिक गतिविधियों को प्रभावित करने वाले कारक	08
1.3	बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों की विभिन्न स्तरों की योजना	12
2.	सामग्री और उपकरण	29
2.1	सामग्री और उपकरणों के चयन को प्रभावित करने वाले कारक	30
2.2.	खेल के मैदान और उपकरणों की स्थिति को प्रभावित करने वाले कारण	35
3.	स्वच्छता और सुरक्षा	39
3.1.	खेल क्षेत्र में स्वच्छता	40
3.2.	प्राथमिक चिकित्सा की बुनियादी जानकारी	41
3.3.	खेल चोट और उनकी पुनर्वास प्रक्रिया	49
4.	स्वास्थ्य और शारीरिक पुष्टि	55
4.1	वार्षिक खेल गतिविधियों का चयन करने के लिए मानदंड	56
4.2	खेल प्रतियोगिता आयोजित करने के लिए आवश्यक संसाधन	62
4.3	फिटनेस सत्र	67

SCERT DELHI

बाल विकास में शारीरिक शिक्षा की भूमिका

इकाई 1

सीखने के उद्देश्य

1.1 बच्चों की शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताएँ

1.1.1 बच्चों की शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताएँ

1.1.2 स्वास्थ्य त्रिकोण

शारीरिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य

सामाजिक स्वास्थ्य

1.2 शारीरिक गतिविधियों को प्रभावित करने वाले कारक

1.2.1 शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करने वाले कारक

1.2.2 खेलों का कल्याण पर प्रभाव

1.2.3 समाज का खेलों पर प्रभाव जो निम्नलिखित पर आधारित है

पर्यावरण

अर्थव्यवस्था

प्रौद्योगिकी

राजनीति

1.3 बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों की विभिन्न स्तरों की योजना

1.3.1 शारीरिक गतिविधि सत्रों की पहचान

1.3.2 शारीरिक गतिविधि सत्रों की संरचना

1.3.3 मैक्रो-योजना

1.3.4 मेसो-योजना

1.3.5 माइक्रो-योजना

1.3.6 साप्ताहिक योजना

1.3.7 योग और उनके लाभ

1.3.8 विभिन्न शारीरिक गतिविधियों के लिए पाठ योजना

परिचय

CBSE (Central Board of Secondary Education) ने हाल के वर्षों में फिटनेस और स्वास्थ्य के प्रति छात्रों की रुचि बढ़ाने के लिए पाठ्यक्रम में कई नए विषय शामिल किए हैं, जिसमें "शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक" भी एक नया विषय है। इसका उद्देश्य छात्रों को शारीरिक स्वास्थ्य, फिटनेस, और शारीरिक गतिविधियों के महत्व के बारे में जागरूक करना और उन्हें प्रशिक्षक के रूप में करियर विकल्प प्रदान करना है।

शारीरिक शिक्षा का बच्चों के विकास में महत्वपूर्ण योगदान होता है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है, बल्कि मानसिक और सामाजिक विकास में भी अहम भूमिका निभाती है। शारीरिक शिक्षा का सबसे पहला और महत्वपूर्ण उद्देश्य बच्चों को शारीरिक रूप से फिट और स्वस्थ बनाना है। आधुनिक जीवनशैली में बच्चों का शारीरिक रूप से सक्रिय रहना मुश्किल हो गया है, क्योंकि अब अधिकांश समय वे वीडियो गेम खेलने, टीवी देखने या मोबाइल फोन का उपयोग करने में बिताते हैं। ऐसे में शारीरिक शिक्षा उन्हें खेलकूद और व्यायाम की आदत डालती है, जो उनके शारीरिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। मानसिक विकास में भी शारीरिक शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। शारीरिक गतिविधियों के दौरान बच्चों को नए-नए कौशल सीखने का अवसर मिलता है, जो उनके मस्तिष्क के विकास में सहायक होते हैं। जब बच्चे खेल में भाग लेते हैं, तो वे समस्या सुलझाने, रणनीति बनाने, और निर्णायक क्षमताओं का विकास करते हैं। जब बच्चे किसी खेल में भाग लेते हैं और सफलता प्राप्त करते हैं, तो उनके आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। यह आत्मविश्वास व्यक्तिगत जीवन में भी झलकता है।

1.1 बाल विकास में शारीरिक शिक्षा की भूमिका

बाल विकास में शारीरिक शिक्षा की भूमिका

शारीरिक विकास	मानसिक विकास	सामाजिक विकास	भावनात्मक विकास	अनुशासन और नैतिक मूल्य	स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता
-शक्ति में वृद्धि - सहनशक्ति - लचीलापन -संतुलन और समन्वय	- आत्मविश्वास - ध्यान बढ़ाना - समस्या समाधान - आत्मनियंत्रण - तनाव प्रबंधन	- टीम वर्क - संवाद कौशल - नेतृत्व कौशल - एकजुटता	- भावनाओं पर नियंत्रण - आत्म-सम्मान	-अनुशासन की समझ -नैतिक मूल्यों का विकास -सम्मान का महत्व	- स्वस्थ जीवनशैली अपनाना - पोषण का महत्व समझना - नियमित व्यायाम के लाभ

बाल विकास में शारीरिक शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। यह न केवल शारीरिक विकास को प्रोत्साहित करता है, बल्कि मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक विकास में भी सहायक होता है। शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य बच्चों को केवल खेलों में निपुण बनाना नहीं है, बल्कि उन्हें जीवन के विभिन्न पहलुओं के लिए तैयार करना भी है।

शारीरिक विकास

बच्चे खेलकूद और व्यायाम में भाग लेते हैं, तो उनका स्टेमिना (सहनशक्ति) बढ़ता है। शारीरिक गतिविधियों से बच्चों का मोटापा कम होता है और उनकी हड्डियाँ और मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। नियमित व्यायाम से बच्चों का संचार तंत्र और पाचन तंत्र भी बेहतर होता है। साथ ही, बच्चों का इम्यून सिस्टम भी मजबूत बनता है, जिससे वे बीमारियों से बचते हैं।

मानसिक विकास

बच्चे खेलों में भाग लेते हैं, तो उन्हें समस्याओं को हल करने, रणनीतियाँ बनाने और निर्णय लेने का अवसर मिलता है। यह उनकी तर्कशक्ति और सोचने की क्षमता को मजबूत बनाता है। इसके साथ ही, शारीरिक गतिविधियों से मस्तिष्क में एंडोर्फिन्स नामक हार्मोन स्रावित होते हैं, जो तनाव को कम करते हैं और मन को शांत रखते हैं। इससे बच्चों की मानसिक स्थिति बेहतर होती है और वे अधिक खुश महसूस करते हैं।

सामाजिक विकास

खेलकूद के माध्यम से बच्चे टीमवर्क और नेतृत्व की कला सीखते हैं। खेलों में भाग लेने से बच्चे यह समझते हैं कि जीत और हार जीवन का हिस्सा हैं, और उन्हें दोनों को सकारात्मक तरीके से लेना चाहिए। जब बच्चे टीम खेलों में भाग लेते हैं, तो वे दूसरों के साथ सहयोग करना, एक-दूसरे का सम्मान करना, और समस्याओं

SCERT DELHI

को सामूहिक रूप से हल करना सीखते हैं।

भावनात्मक विकास

खेलों में भाग लेने से बच्चों में आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास का विकास होता है। जब बच्चे किसी खेल में अच्छा प्रदर्शन करते हैं या कोई उपलब्धि प्राप्त करते हैं, तो उन्हें गर्व महसूस होता है। इसके अलावा, खेलों में भाग लेने से बच्चों को हार-जीत का सामना करने का अनुभव होता है, जिससे वे अपने भावनात्मक संतुलन को बनाए रखना सीखते हैं। इससे बच्चों में सहनशीलता और मानसिक दृढ़ता का विकास होता है।

अनुशासन और नैतिक मूल्य

शारीरिक शिक्षा बच्चों में अनुशासन और नैतिक मूल्यों का विकास करती है। खेलकूद में बच्चों को समय प्रबंधन, नियमों का पालन और नेतृत्व की कला सीखने का अवसर मिलता है। जीवन में अनुशासन की महत्ता को समझने में मदद करता है। साथ ही, खेलों के माध्यम से बच्चे ईमानदारी, सहानुभूति, और दूसरों के प्रति सम्मान जैसे नैतिक मूल्यों को भी सीखते हैं।

स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता

शारीरिक शिक्षा के माध्यम से बच्चों को यह सिखाया जाता है कि सही खान-पान, नियमित व्यायाम और सकारात्मक जीवनशैली कैसे उनके जीवन को बेहतर बना सकते हैं। यह जागरूकता बच्चों को उनके जीवन में स्वस्थ आदतों को अपनाने के लिए प्रेरित करती है।

1.1.1 Physical and emotional needs of children

बच्चों की शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताएँ

बच्चों की शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताएँ उनके सम्पूर्ण विकास के लिए बेहद महत्वपूर्ण होती हैं। बच्चों के जीवन में ये दोनों पहलू एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं और किसी एक की कमी उनके विकास को प्रभावित कर सकती है। बच्चों के शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के संतुलित विकास से ही उनका मानसिक और सामाजिक विकास संभव होता है।

शारीरिक आवश्यकताएँ:

शारीरिक रूप से स्वस्थ और मजबूत शरीर ही एक बच्चे को अच्छे मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य की दिशा में बढ़ने में मदद कर सकता है। बच्चों की कुछ प्रमुख शारीरिक आवश्यकताएँ इस प्रकार हैं:

1. संतुलित आहारः बच्चों के विकास के लिए पोषक तत्वों से भरपूर आहार आवश्यक होता है। शारीरिक विकास के लिए प्रोटीन, विटामिन, खनिज और कार्बोहाइड्रेट से भरपूर आहार देना चाहिए। फलों, सब्जियों, दूध, दालों, और अनाजों का समुचित सेवन बच्चों के शारीरिक विकास में सहायक होता है।

2. शारीरिक गतिविधि और व्यायामः बच्चों की शारीरिक सक्रियता बहुत जरूरी है। खेलकूद, दौड़ना, कूदना और विभिन्न शारीरिक गतिविधियाँ बच्चों के शारीरिक विकास के लिए आवश्यक होती हैं। शारीरिक व्यायाम से बच्चों की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और शरीर में लचीलापन आता है।

3. नींद और आरामः पर्याप्त नींद बच्चों के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। बच्चों के शरीर और मस्तिष्क के विकास के लिए सही समय पर और पर्याप्त नींद आवश्यक होती है। नींद से बच्चे थकान से उबरते हैं और नई ऊर्जा प्राप्त करते हैं। नींद बच्चों के मस्तिष्क को तरोताजा करती है, जिससे उनकी स्मरण शक्ति और सीखने की क्षमता में सुधार होता है।

4. स्वास्थ्य और चिकित्सा देखभालः नियमित स्वास्थ्य जांच और चिकित्सीय देखभाल बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक है। टीकाकरण, समय-समय पर डॉक्टर से परामर्श और बीमारी के समय उचित चिकित्सा देखभाल से बच्चों को गंभीर बीमारियों से बचाया जा सकता है।

भावनात्मक आवश्यकताएँ:

1. समर्थन और मार्गदर्शनः बच्चों को सही मार्गदर्शन की जरूरत होती है ताकि वे जीवन की कठिनाइयों का सामना कर सकें। माता-पिता, शिक्षक और बड़े भाई-बहन उन्हें जीवन के हर मोड़ पर समर्थन प्रदान कर सकते हैं। यह समर्थन बच्चों को आत्मनिर्भर बनने में मदद करता है और उन्हें गलत निर्णय लेने से रोकता है।

2. सकारात्मक माहौलः एक खुशहाल और सकारात्मक वातावरण बच्चों के भावनात्मक विकास के लिए बेहद जरूरी है। जब बच्चे प्यार और समर्थन से भरे माहौल में रहते हैं, तो वे अधिक रचनात्मक और खुश रहते हैं। इसके विपरीत, तनावपूर्ण और नकारात्मक माहौल में बच्चे भावनात्मक रूप से अस्थिर हो सकते हैं।

3. प्रशंसा और प्रेरणाः बच्चों को उनकी उपलब्धियों के लिए सराहना और प्रेरणा मिलनी चाहिए। चाहे वह पढ़ाई में हो या खेल में, बच्चों को उनकी मेहनत और प्रयासों के लिए सराहा जाना चाहिए। इससे उनमें आत्मसम्मान का विकास होता है और वे आगे और बेहतर करने के लिए प्रेरित होते हैं।

4. भावनाओं का नियंत्रणः बच्चों को यह सिखाना जरूरी है कि वे अपनी भावनाओं को कैसे नियंत्रित करें। क्रोध, निराशा, और उदासी जैसी नकारात्मक भावनाएँ जीवन का हिस्सा हैं, लेकिन बच्चों को यह सिखाना चाहिए कि इन भावनाओं को कैसे सकारात्मक तरीके से संभाला जाए। इससे वे अपने जीवन में संतुलन बनाए रख सकते हैं और मानसिक रूप से मजबूत बन सकते हैं।

बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधि का महत्वः

आजकल की आधुनिक जीवनशैली में बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधि का महत्व और भी बढ़ गया है। जहां

SCERT DELHI

पहले बच्चे बाहर खेलते थे, दौड़ते-भागते थे और शारीरिक रूप से सक्रिय रहते थे, आज के बच्चे ज्यादातर समय घर के अंदर बिताते हैं। मोबाइल फोन, वीडियो गेम्स, और टेलीविजन के अधिक उपयोग ने बच्चों को शारीरिक गतिविधियों से दूर कर दिया है। लेकिन शारीरिक गतिविधि बच्चों के संपूर्ण विकास के लिए बेहद आवश्यक है। शारीरिक गतिविधि से बच्चों का रक्त संचार बेहतर होता है और हृदय स्वस्थ रहता है। इसके साथ ही, यह मोटापे और मधुमेह जैसी बीमारियों को दूर रखने में भी मददगार है, जो कि आजकल बच्चों में एक बड़ी समस्या बन गई है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी शारीरिक गतिविधि बेहद जरूरी है। खेलकूद और अन्य शारीरिक गतिविधियों से बच्चों का मानसिक तनाव कम होता है और उनकी एकाग्रता में सुधार होता है। जब बच्चे बाहर खेलते हैं, तो उनका दिमाग तरोताजा होता है और वे नए तरीके से सोचने और सीखने की क्षमता प्राप्त करते हैं। शारीरिक गतिविधि के माध्यम से बच्चों में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। शारीरिक गतिविधि से बच्चों का विकास संतुलित होता है, जो उन्हें स्वस्थ, खुशहाल और सफल जीवन जीने में मदद करता है।

बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधि के लाभ

* शारीरिक गतिविधि से स्वास्थ्य सुधरता है।
* बच्चों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
* मानसिक विकास में मदद मिलती है।
* सामाजिक कौशल बढ़ते हैं।
* मोटापा नियंत्रित रहता है।
* आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

1.1.2 स्वास्थ्य त्रिकोण (Health Triangle)

स्वास्थ्य त्रिकोण (Health Triangle) का अर्थ शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य के बीच संतुलन बनाए रखना है। शारीरिक स्वास्थ्य से तात्पर्य शरीर की सही देखभाल से है, जिसमें सही आहार, नियमित व्यायाम, और पर्याप्त नींद शामिल है। मानसिक स्वास्थ्य हमारे मानसिक और भावनात्मक संतुलन को दर्शाता है, जिसमें तनाव प्रबंधन, सकारात्मक सोच और मानसिक शांति का महत्व है। सामाजिक स्वास्थ्य का संबंध हमारे रिश्तों और सामाजिक संपर्कों से होता है, जो कि दोस्तों, परिवार और समाज के साथ सकारात्मक संबंध बनाने में मदद करता है। इन तीनों पहलुओं में संतुलन बनाए रखना आवश्यक

SCERT DELHI

है, क्योंकि यदि किसी एक क्षेत्र में कमी होती है, तो इसका प्रभाव दूसरों पर भी पड़ता है।

शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health)

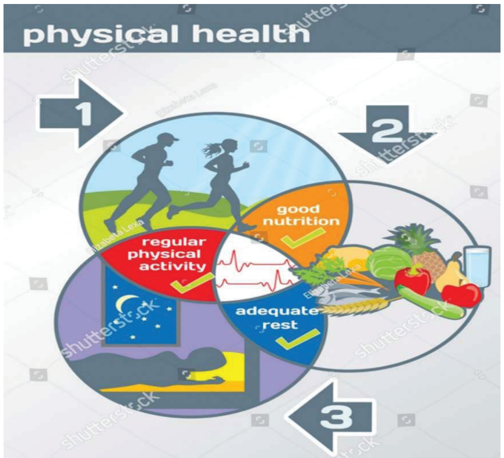
शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ है कि बच्चा शारीरिक रूप से मजबूत, चुस्त और बीमारियों से मुक्त रहे।। यह हमारे दैनिक जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, क्योंकि एक स्वस्थ शरीर ही हमें ऊर्जा, शक्ति और सहनशक्ति प्रदान करता बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य का महत्व उनके समग्र विकास में अहम भूमिका निभाता है। नियमित शारीरिक गतिविधियां जैसे खेलकूद, दौड़ना, कूदना और योग बच्चों के शरीर को मजबूत बनाते हैं। इससे उनकी मांसपेशियां और हड्डियां विकसित होती हैं, और उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जिससे वे बीमारियों से सुरक्षित रहते हैं। शारीरिक रूप से सक्रिय बच्चे मानसिक रूप से भी स्वस्थ रहते हैं, क्योंकि शारीरिक गतिविधियां उनके दिमाग को तरोताजा रखती हैं। इसके अलावा, नियमित शारीरिक गतिविधियां बच्चों में मोटापे की समस्या को कम करती हैं और उनके शरीर का संतुलित विकास करती हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य के तीन मुख्य घटक (व्यायाम, पोषण, विश्राम):

1. **व्यायाम (Exercise):**
   - o रोजाना कम से कम 30 मिनट शारीरिक गतिविधि करें। दौड़ना, खेलना, तैराकी जैसे व्यायाम शरीर को मजबूत बनाते हैं।

2. **पोषण (Nutrition):**
   - o संतुलित आहार लें जिसमें प्रोटीन, विटामिन, और खनिज हों। फलों, सब्जियों और अनाज का नियमित सेवन करें। जंक फूड से बचें और पानी का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें।

3. **विश्राम (Rest):**
   - o रोजाना 7-9 घंटे की पर्याप्त नींद लें। शरीर की मरम्मत और विकास के लिए आराम आवश्यक है। पर्याप्त विश्राम से मानसिक और शारीरिक ऊर्जा बनी रहती है।



SCERT DELHI

https://www.shutterstock.com/image-vector/physical-health-diagram-activity-goodnutrition-156189854

मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य का महत्व उनके संपूर्ण विकास के लिए अत्यधिक आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य उनकी भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक स्थिति से है, जो यह निर्धारित करती है कि वे तनाव, चुनौतियों और जीवन की कठिनाइयों को कैसे संभालते हैं। स्वस्थ मानसिक स्थिति वाले बच्चे आत्मविश्वास से भरे होते हैं, वे अपनी भावनाओं को सही तरीके से व्यक्त कर पाते हैं। इसके अलावा, मानसिक स्वास्थ्य बच्चों की एकाग्रता, सीखने की क्षमता और स्कूल में प्रदर्शन को भी प्रभावित करता है। मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चे मुश्किल परिस्थितियों में समाधान खोजने की क्षमता रखते हैं और वे समाज में सकारात्मक योगदान देने के लिए प्रेरित होते हैं। बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य मजबूत होने से उनकी आत्मछवि और आत्मसम्मान भी बेहतर होता है, जिससे वे जीवन में सफल और खुशहाल बन पाते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य सुधारने के उपायः

1. ध्यान और मेडिटेशन करेंः मन को शांत रखने और तनाव कम करने के लिए नियमित ध्यान करें।
2. सकारात्मक सोच बनाए रखेंः नकारात्मक विचारों से दूर रहें और सकारात्मक सोच विकसित करें।
3. स्वस्थ आहार का सेवन करेंः मस्तिष्क को पोषण देने वाले संतुलित आहार लें, जैसे फल, सब्जियां, और सूखे मेवे ।
4. सामाजिक संपर्क बनाए रखेंः दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताएं और सामाजिक रिश्तों को मजबूत करें।

सामाजिक स्वास्थ्य (Social Health)

सामाजिक स्वास्थ्य का तात्पर्य व्यक्ति के सामाजिक संबंधों, नेटवर्क और समाज में उसकी भूमिका से है। यह उन संबंधों की गुणवत्ता और व्यक्ति की सामाजिक सहभागिता को दर्शाता है, जो मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। सामाजिक स्वास्थ्य के कई लाभ हैं, जैसे कि मजबूत पारिवारिक रिश्ते, जो व्यक्ति को भावनात्मक समर्थन प्रदान करते हैं। अच्छे सामाजिक स्वास्थ्य से आत्मविश्वास में वृद्धि होती है और व्यक्ति की मानसिक स्थिति में सुधार होता है। इसके अलावा, यह तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है, क्योंकि व्यक्ति को यह एहसास होता है कि वह अकेला नहीं है। सामाजिक स्वास्थ्य, सामुदायिक सहभागिता, सहयोग और सहानुभूति को बढ़ावा देता है, जिससे एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने में मदद मिलती है। इसके परिणामस्वरूप, व्यक्ति अधिक सकारात्मक, खुशहाल और संतुलित जीवन जीता है।

सामाजिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए सुझावः

1. समूह गतिविधियों में भाग लेंः खेल या सामाजिक कार्यक्रमों में शामिल हों।

SCERT DELHI

2. सामाजिक कौशल विकसित करेंः संवाद, सहयोग और समस्या समाधान के कौशल में सुधार करें।

3. सुनने की कला सीखेंः दूसरों की बातों को ध्यान से सुनें और समझें।

4. स्वयंसेवा करेंः सामाजिक कार्यों में भाग लेकर समुदाय की मदद करें।

1.2 शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारक (Factor affecting Physical Fitness)

1.2.1 शारीरिक पुष्टि (फिटनेस) को प्रभावित करने वाले कई कारक हैं, जिनमें उम्र, लिंग, शरीर की संरचना, पोषण, जलवायु, जीवनशैली की आदतें, शारीरिक गतिविधि और आनुवंशिकी शामिल हैं। ये सभी कारक व्यक्ति की फिटनेस स्तर और स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हैं।

1. शारीरिक गतिविधि (Physical Activity)

नियमित शारीरिक गतिविधि, जैसे कि व्यायाम, खेल और दैनिक गतिविधियां, फिटनेस में महत्वपूर्ण योगदान देती हैं। जो लोग नियमित रूप से व्यायाम करते हैं, उनके मांसपेशियों की ताकत, सहनशक्ति और लचीलापन बेहतर होता है। शारीरिक गतिविधियों का नियमित रूप से पालन करने से वजन नियंत्रण और मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार होता है।

2. उम्र (Age)

उम्र एक महत्वपूर्ण कारक है जो शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करता है। युवा अवस्था में, शरीर में मांसपेशियों और हड्डियों का विकास तेजी से होता है, जिससे शारीरिक गतिविधियों में अधिक ऊर्जा और सहनशक्ति मिलती है। जैसे-जैसे व्यक्ति की उम्र बढ़ती है, मांसपेशियों की ताकत और सहनशक्ति में कमी आती है, और हड्डियों में भी कमजोरी आ सकती है। हालांकि, नियमित व्यायाम और सही आहार के माध्यम से उम्र के प्रभाव को कम किया जा सकता है।

3. लिंग (Gender)

सामान्यतः, पुरुषों में मांसपेशियों की अधिक मात्रा होती है, जबकि महिलाओं में शरीर का वसा अधिक होता है। ये शारीरिक भिन्नताएं व्यायाम और फिटनेस के तरीके को प्रभावित कर सकती हैं। पुरुष और महिलाएं अलग-अलग प्रकार के व्यायाम को प्राथमिकता दे सकते हैं, जैसे कि पुरुष अक्सर शक्ति प्रशिक्षण पर ध्यान केंद्रित करते हैं जबकि महिलाएं कार्डियोवस्कुलर गतिविधियों को प्राथमिकता देती हैं।

4. शरीर की संरचना (Body Composition)

शरीर की संरचना, जिसमें शरीर में वसा, मांसपेशी, पानी और हड्डियों का अनुपात शामिल होता है, शारीरिक फिटनेस का एक महत्वपूर्ण घटक है। उच्च मांसपेशी द्रव्यमान और कम वसा प्रतिशत वाले

SCERT DELHI

लोग आमतौर पर अधिक फिट होते हैं। शरीर की संरचना को संतुलित रखने के लिए सही पोषण और नियमित व्यायाम आवश्यक है।

5. पोषण (Nutrition)

संतुलित आहार, जिसमें आवश्यक पोषक तत्व, विटामिन और खनिज लवण शामिल होते हैं, ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने और मांसपेशियों की वृद्धि में सहायक होता है। सही आहार न केवल ऊर्जा प्रदान करता है बल्कि रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। अत्यधिक संसाधित खाद्य का सेवन फिटनेस स्तर को प्रभावित कर सकता है।

6. जीवनशैली की आदतें (Lifestyle Habits)

जीवनशैली की आदतें, जैसे कि धूम्रपान, शराब का सेवन और नींद की गुणवत्ता, शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करती हैं। धूम्रपान और अत्यधिक शराब का सेवन स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाते हैं और शारीरिक गतिविधियों में कमी लाते हैं।

1.2.2 स्वस्थ जीवन पर खेलों का प्रभाव (Influence of sports in Well-being)

खेलों का स्वास्थ्य पर गहरा और सकारात्मक प्रभाव होता है। खेलों में भाग लेना एक समग्र स्वस्थ जीवन शैली का हिस्सा है, जो व्यक्ति को सक्रिय, खुशहाल और संतुलित जीवन जीने में सहायता करता है। इसलिए, नियमित रूप से खेल गतिविधियों में भाग लेना अत्यंत आवश्यक है। यहाँ कुछ खेलों के उदाहरण दिए गए हैं जो स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं:

1. **फुटबॉल:** यह कार्डियोवैस्कुलर स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है और सहनशक्ति बढ़ाता है, साथ ही तेज़ निर्णय लेने और रणनीति बनाने की क्षमता को भी बढ़ाता है।

2. **तैराकी:** यह पूरे शरीर के लिए एक बेहतरीन व्यायाम है, जिससे मांसपेशियों की ताकत, लचीलापन, और हृदय स्वास्थ्य में सुधार होता है।

3. **बैडमिंटन:** यह त्वरित गति और प्रतिक्रिया की आवश्यकता करता है, जिससे शारीरिक फिटनेस और संतुलन में सुधार होता है।

4. **योग:** यह मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों के लिए लाभदायक है। योग से लचीलापन, संतुलन, और मानसिक शांति मिलती है।

5. **दौड़ना (रनिंग):** यह हृदय वाहिका फिटनेस को बढ़ाने के लिए सबसे सरल और प्रभावी खेल है। दौड़ने से उपापचय में सुधार होता है और वजन प्रबंधन में मदद मिलती है।

SCERT DELHI

6. **साइकिल चलाना :** यह पैरों की मांसपेशियों को मजबूत करता है और हृदय वाहिका स्वास्थ्य में सुधार करता है। यह एक मजेदार और शारीरिक रूप से सक्रिय गतिविधि है।

7. **भारोत्तोलनः** यह मांसपेशियों की ताकत को बढ़ाने के लिए बहुत फायदेमंद है और हड्डियों की घनत्व को भी सुधारता है।

इन खेलों में भाग लेने से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है, बल्कि मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

1.2.3 समाज का खेलों पर प्रभाव (Influence of Society on Sports)

समाज का खेलों पर महत्वपूर्ण प्रभाव होता है, जो विभिन्न पहलुओं में दिखाई देता है। खेल सामुदायिक एकता और भाईचारे को बढ़ावा देते हैं। विभिन्न पृष्ठभूमियों से लोग एकत्र होकर खेल गतिविधियों में भाग लेते हैं, जिससे सामाजिक बंधन मजबूत होते हैं। खेलों का उपयोग सामाजिक समस्याओं के समाधान के लिए किया जा सकता है। खेल कार्यक्रमों के माध्यम से, जैसे कि सामुदायिक खेल, बच्चों को नशे, हिंसा और अन्य सामाजिक बुराइयों से दूर रखने में मदद मिलती है।

समाज का खेलों पर प्रभाव कुछ महत्वपूर्ण कारकों के आधार पर :

1. वातावरणीय कारक (Environment)
2. आर्थिक कारक (Economy)
3. प्रौद्योगिकी कारक (Technology)
4. राजनीतिक कारक (Political)

समाज का खेलों पर प्रभाव वातावरण के आधार पर

समाज का खेलों पर प्रभाव वातावरण के संदर्भ में भी महत्वपूर्ण है। खेल गतिविधियाँ न केवल व्यक्तियों और समुदायों के लिए फायदेमंद होती हैं, बल्कि ये समाज में एकता, सहयोग और मानसिक-शारीरिक विकास को भी बढ़ावा देती हैं।यहाँ कुछ प्रमुख बिंदु दिए गए हैं:

1 सामाजिक और सांस्कृतिक वातावरणः

समाज की संस्कृति और परंपराएं खेलों के प्रकार और उनकी लोकप्रियता को प्रभावित करती हैं। धार्मिक और सांस्कृतिक त्योहारों पर खेल आयोजन देखने को मिलते हैं, जैसे कुश्ती, कबड्डी, या मल्लखंब, जो प्राचीन भारतीय खेलों का हिस्सा हैं।

SCERT DELHI

2 प्राकृतिक वातावरण का प्रभावः

विभिन्न भौगोलिक और जलवायु परिस्थितियों का खेलों के प्रकार पर सीधा असर पड़ता है। जैसे कि पहाड़ी क्षेत्रों में पर्वतीय खेल, बर्फीले इलाकों में स्कीइंग, और तटीय इलाकों में जलक्रीड़ा (वॉटर स्पोर्ट्स) अधिक प्रचलित हैं। भारत जैसे विविध भौगोलिक देश में विभिन्न क्षेत्रों के खेलों में विविधता देखी जा सकती है; जैसे कि राजस्थान में ऊंट दौड़, हिमालयी क्षेत्रों में पर्वतारोहण आदि।

3. आर्थिक और राजनीतिक वातावरणः समाज का आर्थिक स्तर खेलों पर बड़ा प्रभाव डालता है। आर्थिक रूप से सशक्त समाजों में खेलों के लिए अच्छे संसाधन, प्रशिक्षण और उपकरण उपलब्ध होते हैं, जिससे खेलों की गुणवत्ता और प्रतियोगिता में सुधार होता है। सरकार की नीतियां, बजट, और खेल संघों का प्रोत्साहन भी खेलों के विकास और खिलाड़ियों की सफलता में मदद करते हैं।

4. मीडिया और तकनीकी वातावरणः आधुनिक मीडिया, सोशल मीडिया, और इंटरनेट ने खेलों के प्रसार में अहम भूमिका निभाई है। खेलों का प्रचार-प्रसार अब बड़े पैमाने पर होता है, जिससे खेलों में रुचि बढ़ती है और युवाओं को खेलों में करियर बनाने की प्रेरणा मिलती है। तकनीकी प्रगति, जैसे फिटनेस एप्स, खेल विश्लेषण, और डेटा एनालिटिक्स ने खिलाड़ियों को अपने प्रदर्शन को सुधारने में मदद की है, जिससे खेलों की गुणवत्ता भी बढ़ी है।

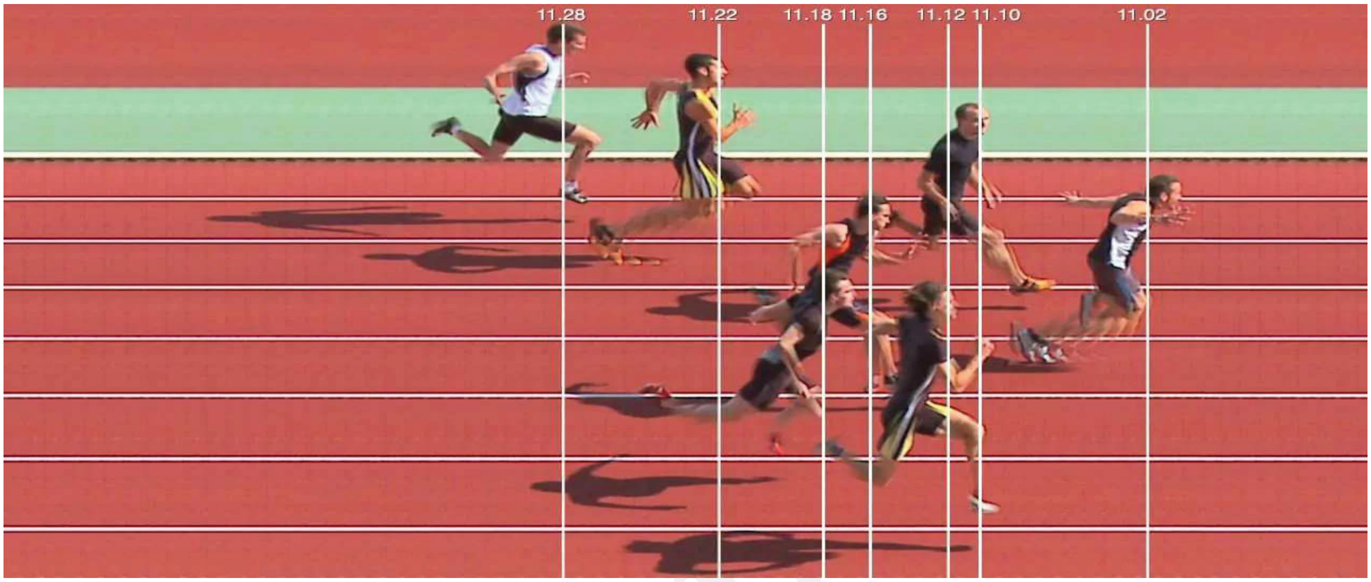
समाज का खेलों पर प्रभाव आर्थिक कारक के आधार पर

खेलों का क्षेत्र रोजगार के कई अवसर प्रदान करता है, जैसे कि प्रशिक्षकों, खेल प्रबंधकों, चिकित्सा पेशेवरों, और आयोजकों के लिए। इसके अलावा, खेल आयोजनों के दौरान अस्थायी नौकरी के अवसर भी उत्पन्न होते हैं, जैसे कि सुरक्षा, खाद्य सेवा, और प्रबंधन में ,इससे स्थानीय अर्थव्यवस्था को मजबूती मिलती है। खेल आयोजनों के समय स्थानीय व्यवसायों को लाभ होता है। होटल, रेस्तरां, परिवहन सेवाएँ, और खुदरा दुकानों की बिक्री बढ़ती है जब लोग खेल देखने या खेलने के लिए आते हैं। खेलों के लिए नई सुविधाओं और स्टेडियमों का निर्माण स्थानीय बुनियादी ढाँचे के विकास में योगदान करता है। इससे न केवल खेल के लिए सुविधाएँ बढ़ती हैं, बल्कि इससे परिवहन और संचार में भी सुधार होता है। खेलों के कारण खेल उपकरण, कपड़े, और अन्य संबंधित उत्पादों की मांग बढ़ती है, इससे संबंधित उद्योगों को भी लाभ होता है।

समाज का खेलों पर प्रभाव प्रौद्योगिकी (तकनीकी प्रगति)के आधार पर

प्रौद्योगिकी के माध्यम से खिलाड़ियों के प्रदर्शन में सुधार हुआ है। अत्याधुनिक फिटनेस उपकरण, बायोमेट्रिक सेंसर, और डेटा विश्लेषण सॉफ्टवेयर खिलाड़ियों की शारीरिक स्थिति, प्रशिक्षण योजनाओं, और प्रदर्शन को ट्रैक करते हैं, जिससे खेल के प्रदर्शन में सुधार होता है। वर्चुअल रियलिटी (VR) और सिमुलेशन तकनीक ने खिलाड़ियों के प्रशिक्षण को नई ऊंचाइयों पर पहुंचा दिया है। खिलाड़ी मैदान पर उतरे बिना भी अपनी तकनीकों को सुधार सकते हैं और खेल के विभिन्न परिदृश्यों का अभ्यास कर सकते हैं। यह खेल की रणनीति और

प्रदर्शन के स्तर को बेहतर बनाता है। प्रौद्योगिकी ने खेलों को अधिक न्यायप्रिय बनाया है। वीडियो असिस्टेंट रेफरी (VAR), हॉक-आई, और डीआरएस (डिसीजन रिव्यू सिस्टम) जैसी तकनीकों ने रेफरी और अंपायर के फैसलों को अधिक सटीक बनाया है। इससे खेलों में पारदर्शिता और निष्पक्षता बढ़ी है, जिससे विवाद कम होते हैं।



https://images.app.goo.gl/frqcrqMz1Ap52o8aA

समाज का खेलों पर प्रभाव राजनीतिक कारक के आधार पर

खेल अंतरराष्ट्रीय स्तर पर राष्ट्रवाद और देशभक्ति की भावना को बढ़ावा देने का एक महत्वपूर्ण माध्यम होते हैं। ओलंपिक, क्रिकेट वर्ल्ड कप, और फुटबॉल विश्व कप जैसे प्रमुख खेल आयोजनों में देश की जीत से राष्ट्रीय गर्व बढ़ता है। इस प्रकार, खेलों के माध्यम से राजनीतिक नेताओं और सरकारों को जनता के बीच लोकप्रियता और समर्थन मिलता है। खेलों के माध्यम से देशों के बीच संबंधों को सुधारने और तनाव को कम करने के प्रयास किए जाते हैं। इसे "स्पोर्ट्स डिप्लोमेसी" कहा जाता है, जैसे 1971 में "पिंग-पोंग डिप्लोमेसी" ने चीन और अमेरिका के बीच संबंध सुधारने में मदद की। राजनीतिक दल और नेता खेलों का उपयोग अपनी छवि निर्माण के लिए करते हैं। खेल आयोजनों में भाग लेना और खिलाड़ियों के साथ जुड़ना उन्हें जनता से जोड़ता है।

1.3 बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों के विभिन्न स्तरों की योजना

1.3.1 शारीरिक गतिविधि सत्रों की पहचान करना (Identifying physical activity sessions)

शारीरिक गतिविधि का मतलब है, शरीर की ऐसी कोई गतिविधि जो मांसपेशियों पर काम करे और

आराम करने के मुकाबले ज़्यादा ऊर्जा की ज़रूरत हो. शारीरिक गतिविधि को कई तरह से किया जा सकता है, जैसे किः खेलना, जिम जाना, दौड़ना, तैरना, नृत्य करना, योग करना, बागवानी करना। शारीरिक गतिविधि सत्रों की पहचान करने के लिए विभिन्न प्रकार की गतिविधियों और उनकी तीव्रता के आधार पर उन्हें वर्गीकृत किया जा सकता है।

1. **सहज (कम तीव्रता) गतिविधि सत्रः** नियमित रूप से धीरे-धीरे चलना, जिसे हर उम्र के लोग कर सकते हैं। यह कम तीव्रता की गतिविधि है और हृदय स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होती है। हल्के खिंचाव करना; मांसपेशियों को खींचने और आराम देने के लिए किया जाता है, जिससे शरीर की लचक बढ़ती है।

2. **मध्यम तीव्रता गतिविधि सत्रः** हल्की दौड़ (जॉगिंग) जो हृदय और फेफड़ों की क्षमता में सुधार करती है। मध्यम गति से साइकिल चलाना जो पैरों की मांसपेशियों और समग्र फिटनेस को बढ़ाता है। मध्यम गति से जुम्बा या एरोबिक्स जो फिटनेस को बढ़ावा देता है। मध्यम गति से तैरना, जो पूरे शरीर की मांसपेशियों के लिए अच्छा होता है।

3. **उच्च तीव्रता गतिविधि सत्रः** छोटे अंतरालों में तेज दौड़ना, जो मांसपेशियों की ताकत और सहनशक्ति को बढ़ाता है। भारी वजन उठाना, जो मांसपेशियों की ताकत और आकार में सुधार करता है। कम समय में अधिक तीव्र व्यायाम जैसे बर्पीज़, स्क्वैट्स, और पुशअप्स के त्वरित सेट।

4. **विश्राम और पुनर्वास सत्रः** मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक शांति के लिए ध्यान सत्र, जो शरीर और मन को आराम देता है। चोट के बाद पुनर्वास के लिए फिजियोथेरेपी सत्र, जिसमें मांसपेशियों और जोड़ों की मरम्मत पर ध्यान दिया जाता है।

शारीरिक गतिविधि सत्रों की पहचान उनकी तीव्रता, उद्देश्य और शारीरिक क्षमता के आधार पर की जाती है। इन सत्रों का चयन व्यक्ति की जरूरतों, उम्र, और शारीरिक क्षमता के अनुसार किया जाता है, ताकि संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जा सके।

1.3.2 शारीरिक गतिविधि सत्र की संरचना (Structuring Physical Activity Session)

शारीरिक गतिविधि सत्र की संरचना इस बात पर निर्भर करती है कि हम किस प्रकार की गतिविधि या प्रशिक्षण कर रहे हैं। सामान्यतः एक प्रभावी शारीरिक गतिविधि सत्र को निम्नलिखित चरणों में विभाजित किया जाता हैः

गर्माना (WARM-UP)	मुख्य गतिविधि (MAIN ACTIVITY)	शिथिलीकरण (COOL DOWN)
5 – 10 मिनट	20- 60 मिनट	5-10 मिनट

SCERT DELHI

1. वार्म-अप (Warm-up) (5-10 मिनट)

लक्ष्यः शरीर को मुख्य गतिविधि के लिए तैयार करना।

क्रियाएँः हल्की कार्डियो गतिविधियाँ जैसे जॉगिंग, साइक्लिंग, स्किपिंग, या स्ट्रेचिंग।

महत्वः यह शरीर के तापमान को बढ़ाता है, मांसपेशियों को लचीला बनाता है, और चोटों के जोखिम को कम करता है।

2. मुख्य गतिविधि (Main Activity) (20-60 मिनट)

लक्ष्यः शारीरिक फिटनेस के उद्देश्य को प्राप्त करना, चाहे वह मांसपेशियों की शक्ति बढ़ाना हो, सहनशक्ति में सुधार करना हो, या वजन घटाना हो।

क्रियाएँः

i) **कार्डियोः** दौड़ना, तैराकी, साइक्लिंग, एरोबिक्स आदि।

ii) **वेट ट्रेनिंगः** मांसपेशियों के विकास के लिए भार उठाने वाले व्यायाम।

iii) **हाई-इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग (HIIT):** उच्च तीव्रता वाले व्यायाम और छोटे-छोटे आराम के समय के साथ।

iv) **फ्लेक्सिबिलिटी और बैलेंसः** योग, पिलेट्स, स्ट्रेचिंग व्यायाम।

3. कूल-डाउन (Cool-down) (5-10 मिनट)

लक्ष्यः शरीर की गतिविधि को धीमा करना और हृदय गति को सामान्य स्तर पर लाना।

क्रियाएँः हल्की चलने वाली गतिविधियाँ, धीमी गति से स्ट्रेचिंग, या धीमी सांस लेना।

महत्वः शिथिलीकरण (कूल-डाउन) से मांसपेशियों में लैक्टिक एसिड की मात्रा कम होती है, जिससे शरीर की पुनर्प्राप्ति तेज होती है।

उदाहरणः 45 मिनट का शारीरिक गतिविधि सत्र

वार्म-अप (5 मिनट): हल्की जॉगिंग और डायनामिक स्ट्रेचिंग।

मुख्य गतिविधि (30 मिनट): हृदय वाहिका (Cardio) या वजन उठाने वाले व्यायाम या कोई खेल।

कूल-डाउन (5 मिनट): धीरे-धीरे चलना और गहरी सांस लेना, सभी प्रमुख मांसपेशी समूहों की

SCERT DELHI

स्ट्रेचिंग।

शारीरिक गतिविधि सत्र की यह संरचना हमे चोटों से बचाते हुए फिटनेस लक्ष्यों को बेहतर ढंग से प्राप्त करने में मदद करती है। शारीरिक गतिविधि सत्रों को हम अपने लक्ष्य या खेल के आधार पर तीन साइकिल में विभाजित कर सकते हैं – मैक्रो , मेसो व माइक्रो साइकिल, जिनके बारे में हम अगले खंड में पढ़ेंगे।

1.3.3 मैक्रो साइकिल/ स्थूल चक्र (Macro Cycle)

मैक्रो साइकिल (Macrocycle) आमतौर पर खेल विज्ञान, पुष्टि प्रशिक्षण और अवधिकरण (फिटनेस ट्रेनिंग और पीरियडाइजेशन) (Periodization) में इस्तेमाल होती है। इसका उद्देश्य एक दीर्घकालिक योजना के तहत एथलीट या व्यक्ति के फिटनेस लक्ष्यों को चरणबद्ध तरीके से प्राप्त करना है। यह विशेष रूप से तब उपयोगी होता है जब किसी प्रतियोगिता या प्रमुख लक्ष्य के लिए तैयारी करनी होती है। मैक्रो साइकिल को पूरा करने के लिए समय की लंबी अवधि लगती है, जो आमतौर पर 6 महीने से लेकर 1 साल या उससे भी अधिक हो सकती है। सामान्यतः एक मैक्रो साइकिल में निम्नलिखित चरण होते हैं।

<table>
<tr><td colspan="23">Macrocycle</td></tr>
<tr><td colspan="8">Preparatory Period</td><td colspan="8">Competitive Period</td><td colspan="7">Transition Period</td></tr>
<tr><td colspan="4">General Preparation Phase</td><td colspan="4">Specific Preparation Phase</td><td colspan="4">Pre-Competition Phase</td><td colspan="4">Main Competition Phase</td><td colspan="7">Transition Phase</td></tr>
<tr><td colspan="4">Mesocycle 1</td><td colspan="4">Mesocycle 2</td><td colspan="4">Mesocycle 3</td><td colspan="4">Mesocycle 4</td><td colspan="4">Mesocycle 5</td><td colspan="3">Mesocycle 6</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr>
<tr><td colspan="23">Microcycles</td></tr>
</table>

https://images.app.goo.gl/f6XZtcb6JjqMxz4E8

1. **तैयारी चरण (Preparation Phase):**

लक्ष्य: शारीरिक और मानसिक रूप से ट्रेनिंग के लिए तैयार करना।

अवधिः 2-6 महीने।

प्रकारः इस चरण में सामान्य पुष्टि पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, जैसे हृदय वाहिका प्रशिक्षण, सामान्य शक्ति प्रशिक्षण, और लचीलापन।

विशेषताः धीरे-धीरे कार्यभार बढ़ाया जाता है ताकि शरीर अधिक उन्नत ट्रेनिंग के लिए तैयार हो सके।

2. **प्रतिस्पर्धा-पूर्व चरण (Pre-Competition Phase):**

लक्ष्यः विशेष कौशल और रणनीतियों पर ध्यान केंद्रित करना।

अवधिः 1-3 महीने।

प्रकारः इस चरण में ज्यादा विशिष्ट और गहन ट्रेनिंग की जाती है, जैसे गति प्रशिक्षण शक्ति प्रशिक्षण एवं तकनीकी प्रशिक्षण।

विशेषताः एथलीट को प्रतियोगिता की आवश्यकताओं के अनुसार तैयार किया जाता है।

3. **प्रतिस्पर्धा चरण (Competition Phase):**

लक्ष्यः उच्चतम स्तर की प्रदर्शन क्षमता हासिल करना।

अवधिः प्रतियोगिता की अवधि तक।

प्रकारः इस चरण में ट्रेनिंग की मात्रा कम होती है और गुणवत्ता पर ध्यान दिया जाता है। इसमें अधिक आराम और पुनर्प्राप्ति शामिल होती है ताकि एथलीट अपने प्रदर्शन के चरम पर हो सके।

विशेषताः कौशल और रणनीति पर अधिक ध्यान केंद्रित किया जाता है, और शारीरिक तनाव को कम रखा जाता है।

4. **पुनर्प्राप्ति चरण या ट्रांज़िशन चरण (Recovery or Transition Phase):**

लक्ष्यः शरीर को आराम देना और मानसिक रूप से रिफ्रेश करना।

अवधिः 1-4 सप्ताह।

प्रकारः हल्की गतिविधियाँ, जैसे स्विमिंग, योग, या हल्की जॉगिंग।

विशेषताः यह चरण मानसिक और शारीरिक पुनर्निर्माण के लिए होता है, ताकि अगले मैक्रो साइकिल के लिए शरीर पूरी तरह से तैयार हो सके।

SCERT DELHI

मैक्रो चक्र सबसे बड़ा और दीर्घकालिक प्रशिक्षण चरण है, जो आम तौर पर 6 महीने से लेकर 4 साल तक हो सकता है, जैसे ओलंपिक या किसी अन्य प्रतियोगिता के लिए तैयारी। इसमें पूरे प्रशिक्षण और प्रदर्शन योजना का खाका होता है।

1.3.4 मेसोसाइकल/ मध्य चक्र (Meso Cycle)

मेसोसाइकिल (Mesocycle) प्रशिक्षण योजना में मध्यम अवधि का चरण होता है, जो आमतौर पर 4-6 हफ्तों का होता है। यह एक बड़े मैक्रो साइकिल का हिस्सा होता है और इसमें विशिष्ट उद्देश्यों पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, जैसे ताकत बढ़ाना, गति सुधारना, धीरज (एंड्यूरेंस) विकसित करना या किसी खास प्रतियोगिता के लिए तैयारी करना। हर मेसोसाइकिल में लोड और इंटेंसिटी धीरे-धीरे बढ़ाई जाती है। यह एथलीट के प्रदर्शन को बढ़ाने और चोटों से बचने के लिए महत्वपूर्ण है। मेसो चक्र के अंत में एक पुनर्प्राप्ति भी शामिल हो सकता है, ताकि शरीर को रिचार्ज करने और अगले मेसो चक्र के लिए तैयार होने का समय मिले।

उदाहरणः यदि किसी व्यक्ति का लक्ष्य 6 महीने बाद एक साइकिल दौड़ में भाग लेना है, तो वह अपने मैक्रो चक्र को कई मेसो चक्रों में विभाजित कर सकता हैः

मेसो चक्र 1: शुरुआती 6 हफ्तों में धीरज (एंड्यूरेंस) बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करना।

मेसो चक्र 2: अगले 6 हफ्तों में ताकत और गति बढ़ाने का प्रशिक्षण।

मेसो चक्र 3: अगले चरण में उच्च तीव्रता से व्यायाम और साइकिल चलने की गति (हाई-इंटेंसिटी वर्कआउट्स और साइक्लिंग स्पीड) पर ध्यान देना।

मेसो चक्र 4: अंतिम 4-6 हफ्तों में प्रतियोगिता-विशिष्ट तैयारियां और हल्का रिकवरी।

1.3.5 सूक्ष्म चक्र (Micro Cycle)

सूक्ष्म चक्र (Micro cycle) एक छोटी और संक्षिप्त प्रशिक्षण इकाई होती है, जो आमतौर पर 1 सप्ताह या 7-10 दिनों की होती है। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम का सबसे छोटा और नजदीकी स्तर होता है, जिसमें दिन-प्रतिदिन के वर्कआउट, गतिविधियों और रिकवरी को व्यवस्थित किया जाता है। हर सूक्ष्म चक्र में एक मेसो चक्र के बड़े उद्देश्य का हिस्सा होता है। इसमें छोटे-छोटे लक्ष्य होते हैं, जैसे कि किसी एक विशेष कौशल को सुधारना, गति पर ध्यान देना, या पुनर्प्राप्ति करना। हर सूक्ष्म चक्र का अंत आमतौर पर एक हल्के दिन या पुनर्प्राप्ति से होता है, ताकि शरीर को अगले हफ्ते के लिए तैयारी करने का मौका मिल सके। यह हर हफ्ते थोड़ा-थोड़ा बदलता है ताकि शरीर को चोट से बचाया जा सके और सुधार जारी रहे। सूक्ष्म चक्र को जरूरत और व्यक्तिगत प्रतिक्रिया के अनुसार बदला जा सकता है। अगर किसी एथलीट को अधिक आराम की जरूरत है, तो व्यायाम (वर्कआउट) का भार

घटाया जा सकता है, या अगर प्रगति तेजी से हो रही है, तो कार्य भार बढ़ाया जा सकता है।

उदाहरणः यदि कोई व्यक्ति ताकत (strength) बढ़ाने के लिए एक 4-सप्ताह के मेसो चक्र में है, तो उसका एक सूक्ष्म चक्र (आँठ दिन) इस प्रकार हो सकता हैः

पहला दिनः भारी वजन उठाना (उच्च तीव्रता)

दूसरा दिनः हृदय वाहिका और हल्का शक्ति कार्यभार (कार्डियो और हल्का स्ट्रेंथ वर्कआउट) (मध्यम तीव्रता)

तीसरा दिनः विश्राम या योग (कम तीव्रता)

पाँचवा दिनः शक्ति प्रशिक्षण (उच्च तीव्रता)

छटा दिनः धीमी दौड़ और खिंचाव (स्ट्रेचिंग) (मध्यम तीव्रता)

सांतवा दिनः पुनःप्राप्ति व्यायाम जैसे तैराकी अथवा धीमी साइकल चलाना(रिकवरी वर्कआउट, जैसे तैराकी या हल्की साइक्लिंग (कम तीव्रता)

आँटवा दिनः पूर्ण विश्राम

1.3.6 साप्ताहिक योजना (Weekly Planning)

साप्ताहिक योजना उन गतिविधियों का समूह है जो आप हर सप्ताह अपने लिए करते हैं (या अपनी टीम को ध्यान में रखते हुए) ताकि सबसे महत्वपूर्ण काम पूरा किया जा सके। यह आपकी अल्पकालिक योजनाओं का अवलोकन रखते हुए, आपके दिन-प्रतिदिन को प्राथमिकता देने और व्यवस्थित करने का एक तरीका है। खेलों में साप्ताहिक योजना एक टीम या व्यक्ति के लिए पूरे सप्ताह में पालन करने हेतु कार्यक्रम बनाने की प्रक्रिया है । एक साप्ताहिक योजना में विभिन्न प्रकार की गतिविधियां शामिल हो सकती हैं, जैसे कंडीशनिंग, शक्ति प्रशिक्षण, प्रतियोगिता वर्कआउट और आराम के दिन। साप्ताहिक योजना बनाते समय प्रशिक्षक और खेल वैज्ञानिक कई कारकों पर विचार करते हैं, जिनमें शामिल हैंः

खेल शैलीः टीम का गठन, खेल योजना और रणनीति

शारीरिक क्षमताः खिलाड़ियों का अनुभव, प्रभावी खेल समय और स्थिति

सत्र योजना (सीज़न योजना): सत्र से पूर्व (प्री-सीज़न), प्रतियोगिता, प्रतिद्वंद्वी, ब्रेक और मैच

टीम प्रबंधनः खिलाड़ियों की उपलब्धता, स्वास्थ्य और भार की निगरानी

साप्ताहिक योजना बनाने से प्रतियोगियों को किसी महत्वपूर्ण आयोजन से पहले अपनी इष्टतम अनुकूलन

SCERT DELHI

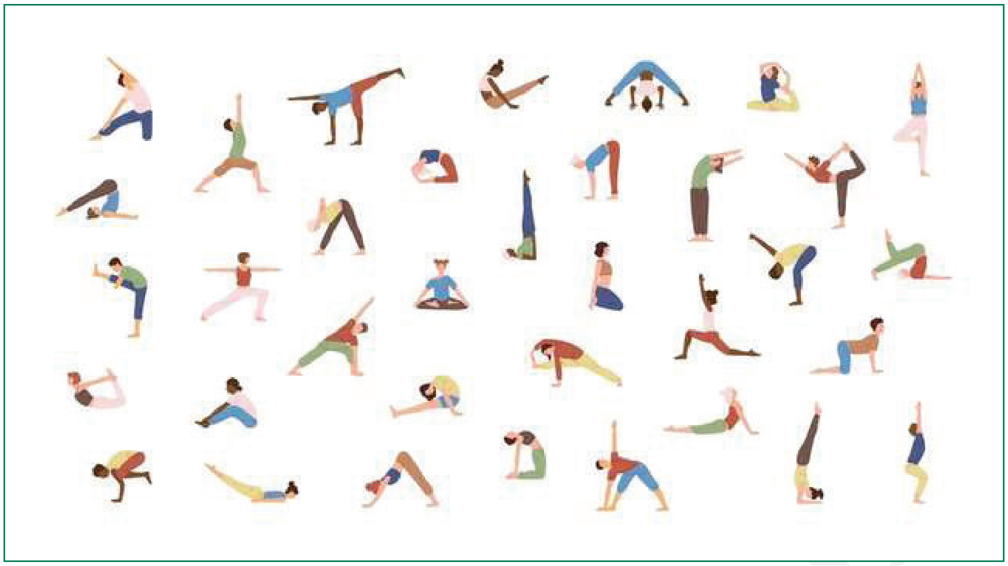
क्षमता के करीब पहुंचने में मदद मिल सकती है। इससे टूर्नामेंटों के आयोजन में और कार्यक्रमों के दौरान मतभेदों से बचने में भी मदद मिल सकती है।

https://images.app.goo.gl/TWHLK9VoMATxjQ7E6

1.3.7 योग और उसके लाभ (Yoga and its Benefits)

योग एक प्राचीन भारतीय प्रथा है, जो शरीर, मन और आत्मा को संतुलित और स्वस्थ रखने का विज्ञान है। योग शरीर और मन की संतुलित अवस्था है। योग शारीरिक मुद्राओं (आसनों), श्वास नियंत्रण (प्राणायाम), ध्यान और नैतिक अनुशासन (यम और नियम) पर आधारित होता है। योग के कुछ प्रमुख लाभ इस प्रकार हैं :

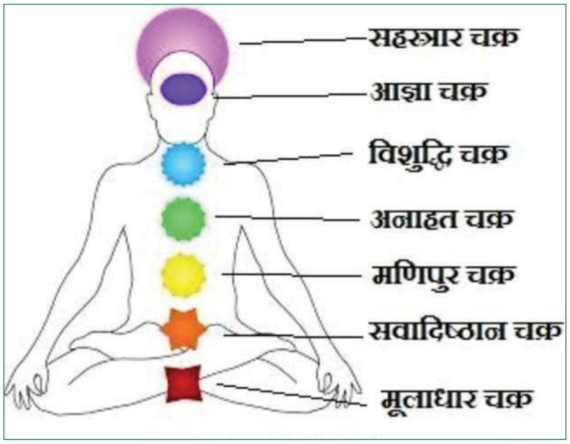
1. **शारीरिक लाभ (Physical Benefits):** योग में विभिन्न आसन (पोज़) शरीर को लचीला बनाते हैं और मांसपेशियों को मजबूत करते हैं। नियमित अभ्यास से शरीर का संतुलन बेहतर होता है, जिससे गिरने और चोट लगने की संभावना कम होती है। प्राणायाम (सांस नियंत्रण) फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है, श्वसन तंत्र को मजबूत करता है और ऑक्सीजन का संचार बेहतर करता है। योग न केवल शरीर की थकान को कम करता है, बल्कि ऊर्जा स्तर को भी बढ़ाता है, जिससे दिनभर सक्रियता रहती है।



https://images.app.goo.gl/TkCSiAMNWTUCrhQD6

2. **मानसिक लाभ (Mental Benefits):** योग का नियमित अभ्यास शरीर और मन को शांत करता है, तनाव और चिंता को कम करता है, मूड को स्थिर करता है, जिससे व्यक्ति खुशी और सकारात्मकता महसूस करता है। ध्यान और श्वास तकनीकों से मानसिक मानसिक ध्यान और स्मरण शक्ति बेहतर होती है। कई अध्ययनों में यह पाया गया है कि योग अवसाद के लक्षणों को कम करने में मदद करता है। यह शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन की मात्रा को बढ़ाता है।

3. **आध्यात्मिक लाभ (Spiritual Benefits):** योग व्यक्ति को आत्म-निरीक्षण और आत्म-समझ विकसित करने में मदद करता है, जिससे आध्यात्मिक विकास होता है। योग व्यक्ति को आत्म-निरीक्षण और आत्म-समझ विकसित करने में मदद करता है, जिससे आध्यात्मिक विकास होता है। योग का अभ्यास संयम, नैतिकता और अनुशासन सिखाता है, जिससे जीवन में अनुशासन और संतुलन आता है। योग, शरीर के सात चक्रों को संतुलित करने में मदद करता है। ये चक्र ऊर्जा के केंद्र होते हैं। इन चक्रों में प्राण शक्ति यानी जीवनदायिनी ऊर्जा बहती है। किसी चक्र में ऊर्जा अवरुद्ध होने पर बीमारियाँ हो सकती हैं। योग से इन चक्रों में ऊर्जा का प्रवाह बेहतर होता है। है। योग के ज़रिए, शरीर में अटकी हुई ऊर्जा को मुक्त किया जा सकता है और ताज़ी ऊर्जा को वापस लाया जा सकता है।



https://images.app.goo.gl/vY3NcR9LsaXsGaRN7

5. **बीमारियों से बचाव (Health Benefits):** योग का नियमित अभ्यास रक्तचाप को नियंत्रित रखता है और हृदय संबंधी बीमारियों से बचाव करता है। योग रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है, जिससे मधुमेह (डायबिटीज) का प्रबंधन बेहतर होता है। योग से माइग्रेन की समस्या कम होती है। योग के कुछ आसन पाचन क्रिया को बेहतर बनाते हैं और कब्ज जैसी समस्याओं में राहत देते हैं। गैस और एसिडिटी की समस्या से भी छुटकारा मिल जाता है। मस्तिष्क और स्मरण शक्ति भी तेज होती है।

1.3.8 विभिन्न शारीरिक गतिविधियों के लिए पाठ योजनाएँ (Lesson Plans for various Physical Activities)

यहाँ बैडमिंटन के एक बुनियादी कौशल - फोरहैंड सर्व - सिखाने के लिए एक पाठ योजना दी गयी है। फोरहैंड सर्व बैडमिंटन में शुरुआती खिलाड़ियों के लिए सबसे आवश्यक कौशल में से एक है। इस योजना से छात्रों को सही तकनीक सीखने और अपने सर्व पर आत्मविश्वास हासिल करने में मदद मिलेगी।

1. पाठ योजना: बैडमिंटन में फोरहैंड सर्व

उद्देश्य:	छात्र फोरहैंड सर्व की सही तकनीक को सीखेंगे। छात्र बैडमिंटन में सर्व करने से जुड़े नियमों को समझेंगे।
आवश्यक उपकरण	बैडमिंटन रैकेट (प्रत्येक छात्र के लिए एक), शटलकॉक (कई), बैडमिंटन नेट (कोर्ट में लगा हुआ), शंकु (सर्विस कोर्ट को चिह्नित करने के लिए)

वार्म-अप	**5 मिनट**

शरीर को तैयार करने के लिए हल्की स्ट्रेचिंग कराएं:

- o गर्दन घुमाना (दाएं और बाएं)
- o कंधों को ऊपर-नीचे करना
- o हाथों और पैरों को स्ट्रेच करना

https://images.app.goo.gl/Lc9oNw6jKkgNuSCWA

मुख्य गतिविधि	20 मिनट

स्थिति (Stance): अपने शरीर को कोर्ट के किनारे की तरफ रखें। आपका मुख्य हाथ (जो रैकेट पकड़े हुए है) पीछे की ओर होगा, और दूसरा हाथ सामने। पैर कंधे की चौड़ाई पर रखें, और आपका पिछला पैर थोड़ा पीछे होगा ताकि आप संतुलित रहें।

रैकेट और शटल की पकड़ः रैकेट को फोरहैंड ग्रिप में पकड़ें। दूसरे हाथ से शटल को उसके कॉर्क से पकड़ें और उसे हल्के से आगे की ओर रखें।

सर्व की तैयारी: अपने रैकेट को पीछे की ओर घुमाएं, जैसे कि आप पीछे से शटल को मारने के लिए तैयारी कर रहे हों। ध्यान रखें कि आपका शरीर ढीला और संतुलित हो।

हिट करने की क्रिया (Swing): रैकेट को तेजी से आगे की ओर लाएं और शटल को उसके निचले हिस्से पर हिट करें। शटल को हिट करते समय आपके रैकेट का एंगल थोड़ा ऊपर की ओर हो, ताकि शटल ऊपर की दिशा में जाए। शरीर के मोशन के साथ रैकेट को आगे बढ़ाएं ताकि शटल कोर्ट के पीछे की ओर जाए।

फॉलो थ्रू: शटल को हिट करने के बाद, अपने रैकेट को आगे की दिशा में प्राकृतिक रूप से बढ़ने दें। आपके शरीर का वजन आगे की ओर आना चाहिए, जिससे कि सर्व अधिक प्रभावी और संतुलित हो।

शितलिकरण (कूलडाउन)	5 मिनट

बच्चों को पीठ के बल लेटने के लिए कहें और आराम से गहरी सांसें लें। मांसपेशियों को शिथिल करते हुए शरीर को आराम दें।

फोरहैंड सर्व का उपयोग तब किया जाता है जब आप विरोधी को लंबी दूरी तक हिट करने का इरादा रखते हैं, खासकर सिंगल्स खेल में। इसे नियंत्रित तरीके से करना महत्वपूर्ण है ताकि सर्व शटल के नियंत्रण और विरोधी को चकमा देने में मददगार हो।

2. पाठ योजना- रिबन ड्रिल

उद्देश्यः	बच्चों में लयबद्धता, ध्यान, संतुलन, और समन्वय का विकास करना।
उपकरण	रिबन (लंबाई 1-2 मीटर), संगीत (वैकल्पिक)

https://images.app.goo.gl/Z3pY2SfSuAgBNNpV6

वार्म-अप	5 मिनट

हल्की स्ट्रेचिंग (हाथ, पैर, कंधे) और रिबन के साथ कुछ मूलभूत आंदोलन (ऊपर-नीचे, बाएं-दाएं)।

संतुलन के लिए सरल गतिविधियाँ जैसे एक पैर पर खड़े होकर रिबन को लहराना।

मुख्य गतिविधि	20 मिनट

* पहला अभ्यासः बच्चों को बताएँ कि वे रिबन को एक बड़े गोलाकार आकार में घुमाएँ। यह लयबद्धता को बनाए रखने में मदद करेगा।

* दूसरा अभ्यासः बच्चों को रिबन के माध्यम से आड़ा-तिरछा ("क्रिस-क्रॉस") पट्टी बनाना सिखाएं।
* तीसरा अभ्यासः रिबन के साथ "फ्लावर पैटर्न" बनाना, इसमें हाथों और पैरों का एक साथ उपयोग करें।
* चौथा अभ्यास (संगीत के साथ, वैकल्पिक): बच्चों को संगीत की ताल के अनुसार रिबन लहराने का प्रयास करने को कहें।

शितलिकरण (कूल डाउन)	5 मिनट

* हल्की स्ट्रेचिंग और धीमे-धीमे रिबन को हिलाते हुए गहरी साँस लेना।

3. पाठ योजना- सूर्य नमस्कार

उद्देश्यः	सूर्य नमस्कार के विभिन्न आसनों को समझना और उनके शारीरिक एवं मानसिक लाभों का अनुभव करना।
उपकरण	योग मैट या चटाई

* बच्चों को सूर्य नमस्कार के बारे में संक्षेप में जानकारी दें।
* सूर्य नमस्कार के स्वास्थ्य लाभों जैसे लचीलापन, एकाग्रता, शारीरिक शक्ति, एवं मानसिक शांति को समझाएं।
* बताएं कि यह 12 चरणों में किया जाता है और प्रत्येक चरण का एक खास उद्देश्य है।

वार्म-अप	5 मिनट

* सूर्य नमस्कार के लिए शरीर को तैयार करने के लिए हल्की स्ट्रेचिंग कराएंः
    o गर्दन घुमाना (दाएं और बाएं)
    o कंधों को ऊपर-नीचे करना
    o हाथों और पैरों को स्ट्रेच करना

मुख्य गतिविधिः सूर्य नमस्कार के 12 चरण	20 मिनट

* प्रत्येक चरण को ध्यानपूर्वक समझाएं और दिखाएं।

SCERT DELHI

https://images.app.goo.gl/ZxUtf7xoUF7bQoco9

12 चरण इस प्रकार हैं:

1. सीधे खड़े होकर दोनों हाथ जोड़ें।
2. गहरी सांस लें और हाथों को ऊपर की ओर उठाएं, कमर को पीछे की ओर झुकाएं।
3. सांस छोड़ें और धीरे-धीरे आगे की ओर झुकें, हाथों को पैर के पास रखें।
4. दायां पैर पीछे ले जाकर घुटने को जमीन पर टिकाएं, सिर को ऊपर उठाएं।
5. दोनों पैरों को पीछे की ओर ले जाकर शरीर को सीधा रखें।
6. घुटने, छाती, और ठुड्डी को जमीन पर टिकाएं।
7. सांस लेते हुए शरीर के ऊपरी हिस्से को ऊपर उठाएं।

8. कूल्हों को ऊपर उठाएं और एड़ियों को जमीन पर टिकाने का प्रयास करें।
9. बाएं पैर को आगे लाएं और सिर को ऊपर उठाएं।
10. दाएं पैर को आगे लाकर, आगे की ओर झुकें।
11. गहरी सांस लें और शरीर को ऊपर उठाते हुए पीछे की ओर झुकें।
12. दोनों हाथ जोड़कर सामान्य स्थिति में लौटें।

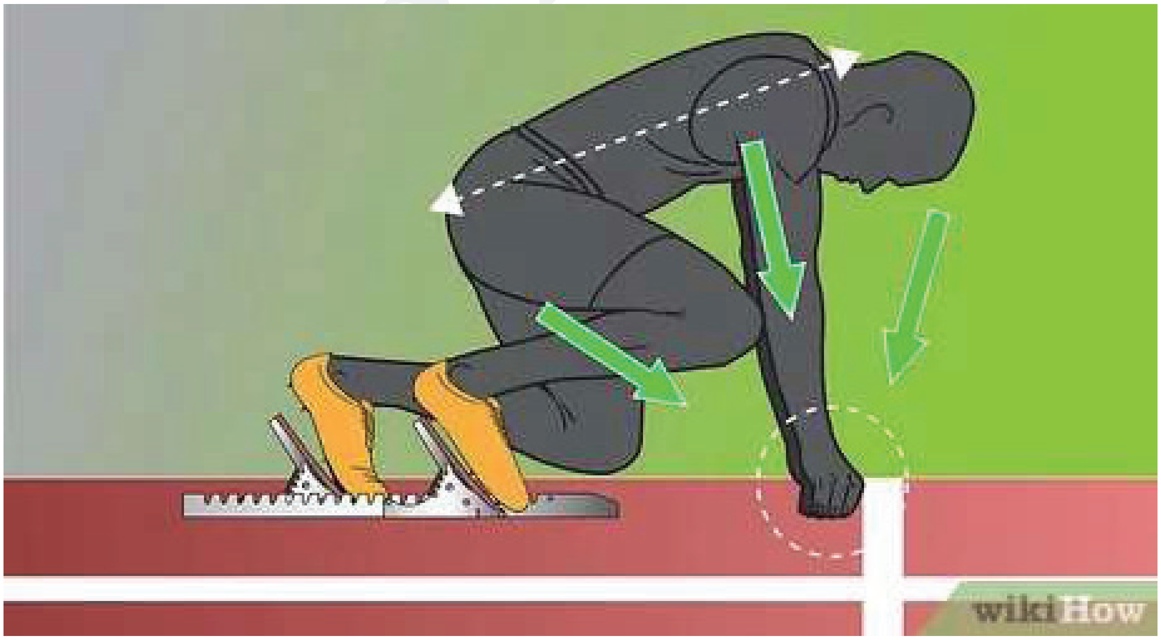
शितलिकरण (कूलडाउन)	5 मिनट

बच्चों को पीठ के बल लेटने के लिए कहें और आराम से गहरी सांसें लें। मांसपेशियों को शिथिल करते हुए शरीर को आराम दें।

बच्चों को सांस लेने की प्रक्रिया पर विशेष ध्यान देने के लिए कहें, जिससे आसनों का पूरा लाभ मिल सके।

4. पाठ योजना- दौड़ने की मुद्रा (बैठने का रुख- बंच या बुलेट स्टार्ट)

उद्देश्यः	बच्चों को बंच या बुलेट स्टार्ट तकनीक का अभ्यास कराना ताकि वे तेज गति और कुशलता से दौड़ की शुरुआत कर सकें।
उपकरण	मार्कर कोन, स्टॉपवॉच (वैकल्पिक)



https://images.app.goo.gl/DgYc3bud7CiWdZkW9

* बच्चों को बंच या बुलेट स्टार्ट के महत्व के बारे में बताएं।
* समझाएं कि सही शुरुआत दौड़ में गति और संतुलन बनाए रखने के लिए कितनी महत्वपूर्ण है।
* उन्हें बताएं कि बंच स्टार्ट कैसे शारीरिक संतुलन, ताकत और फोकस में सुधार करता है।

वार्म-अप	5 -10 मिनट

* हल्की दौड़ और सामान्य स्ट्रेचिंग (पैर, कूल्हे, कंधे, और टखने)।
* पैरों की पिछली मांसपेशियों को स्ट्रेच करें। पैरों के सामने वाली मांसपेशियों को स्ट्रेच करें।
* 20-30 मीटर की हल्की दौड़ के 2-3 राउंड ताकि शरीर दौड़ के लिए तैयार हो जाए।

मुख्य गतिविधिः बंच या बुलेट स्टार्ट तकनीक	20 मिनट

* पोजीशन सिखानाः
    - o बच्चों को स्टार्टिंग लाइन पर खड़ा करें और सही पोजीशन में आने के लिए कहें।
    - o स्टेप 1ः दोनों पैर स्टार्टिंग लाइन के पास रखें, जिसमें आगे का पैर पीछे के पैर की तुलना में लगभग एक पैर की दूरी पर हो।
    - o स्टेप 2ः घुटने थोड़ा मोड़ें और हाथों को जमीन पर रखें।
    - o स्टेप 3ः वजन आगे की ओर झुकाकर रखें ताकि अधिकतम बल से शुरुआत हो सके।
* 'सेट' और 'गो' पर प्रतिक्रिया देनाः
    - o बच्चों को "सेट" पर तैयार होने के लिए कहें और "गो" के संकेत पर दौड़ने के लिए कहें।
    - o पहले धीरे-धीरे चलने का अभ्यास करें और फिर गति बढ़ाएं।
* प्रैक्टिस रनः
    - o 15-20 मीटर की दूरी तय करें।
    - o बच्चों को लाइन पर सही पोजीशन से स्टार्ट लेने के लिए कहें।

बच्चों को यह सिखाएं कि स्टार्ट में जल्दबाजी न करें; शुरुआत में गति और तालमेल महत्वपूर्ण होता है।

SCERT DELHI

शितलिकरण (कूलडाउन)	5 मिनट

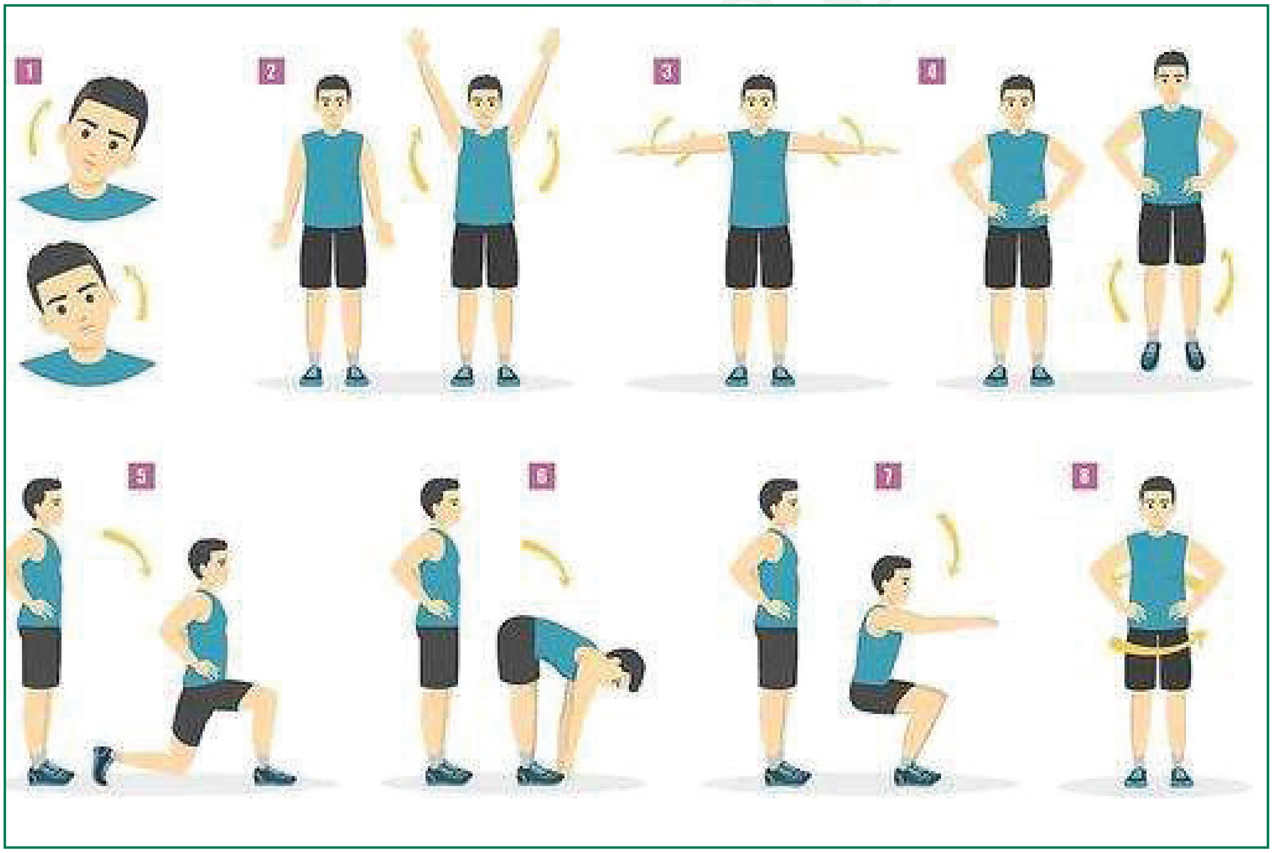
* हल्की स्ट्रेचिंग और गहरी सांस लेने के लिए कहें।
* पैरों और हाथों को आराम दें और मांसपेशियों को शिथिल करें।

5. पाठ योजना- फ्री हैन्ड व्यायाम (free hand exercise)

उद्देश्यः बच्चों में शारीरिक फिटनेस, लचीलापन, संतुलन और समन्वय का विकास करना।

उद्देश्यः	बच्चों में शारीरिक फिटनेस, लचीलापन, संतुलन और समन्वय का विकास करना।
वार्म-अप	5 मिनट

बच्चों को एक घेरे में खड़ा करें और हल्के व्यायाम शुरू करें। हाथ और पैर की स्ट्रेचिंग, गर्दन को दाएँ-बाएँ घुमाना, हल्की दौड़।



https://images.app.goo.gl/zo7AhvnYUBHevw1s5

मुख्य व्यायाम	20 मिनट

1. **जम्पिंग जैक (Jumping Jacks) :** बच्चों को सीधे खड़े होकर एक साथ हाथ और पैर फैलाने को कहें।

2. **स्क्वाट (Squats) :** बच्चों को अपने घुटनों को मोड़ते हुए बैठने जैसा करने के लिए कहें।

3. **हाई नीज (High Knees) :** बच्चों को एक स्थान पर खड़े होकर घुटनों को ऊँचा उठाने के लिए कहें।

4. **हाथ का घुमाव (Arm Circles):** बच्चों को सीधे खड़े रहकर हाथों को घड़ी की दिशा में घुमाने और फिर उल्टी दिशा में घुमाने के लिए कहें।

5. **टच योर टोज़ (Touch Your Toes):** सीधे खड़े होकर बच्चों को नीचे झुकते हुए अपने पैरों की उँगलियों को छूने के लिए कहें।

शितलिकरण (कूल डाउन)	5 मिनट

गहरी साँस लेना और छोड़ना सिखाएं।

हल्की स्ट्रेचिंग, जैसे- हाथ और पैर को आराम से हिलाना।

बच्चों को शांत मुद्रा में बैठाकर श्वास पर ध्यान केंद्रित कराएं।

6. पाठ योजना- बच्चों के लिए जुम्बा

वार्म-अप	5 मिनट

बच्चों को जुम्बा का संक्षिप्त परिचय दें और उन्हें इसके लाभ समझाएँ।

वार्म-अप के लिए कुछ हल्के कार्डियो मूव्स कराएं: जॉगिंग , जम्पिंग जैक, हाथ और पैर स्ट्रेचिंग।

https://images.app.goo.gl/6hjXGbyQXRgiNwwMA

मुख्य गतिविधि	20 मिनट

एक साधारण जुम्बा रूटीन तैयार करें जिसमें चार से पाँच सरल स्टेप्स हों। हर स्टेप को 3 से 4 मिनट के लिए करें।

स्टेप 1ः मंबो मूव्स - एक पैर को आगे और पीछे ले जाना।

स्टेप 2ः साइड-टू-साइड मूव्स - एक पैर को साइड में ले जाना।

स्टेप 3ः किक्स - हल्के किक करना।

स्टेप 4ः ट्विस्ट और टर्न्स - कमर को दाएँ-बाएँ मोड़ना।

शितलिकरण (कूल डाउन)	5 मिनट

बच्चों को आरामदायक संगीत पर शांत करने के लिए गहरी साँस लेने के व्यायाम कराएं।

हल्की स्ट्रेचिंग कराएँः हाथ और पैर की स्ट्रेचिंग, कमर और गर्दन का स्ट्रेच।

सुनिश्चित करें कि हर बच्चे को पर्याप्त स्थान मिले।

निम्नलिखित प्रशनों के उत्तर दीजिए ।

1. **शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाला /वाले कारक कौन सा /से हैं?**

   क) शरीर की संरचना ग) उम्र

   ख) पोषण घ) उपरोक्त सभी

2. **स्वास्थ्य त्रिकोण में निम्नलिखित में से कौन सा घटक नहीं है?**

   क) शारीरिक ग) मानसिक

   ख) सामाजिक घ) पर्यावरण

3. **शारीरिक शिक्षा किस विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है?**

   क) मानसिक विकास ग) सर्वांगीण विकास

   ख) सामाजिक विकास घ) इनमें से कोई नहीं

SCERT DELHI

4. पाठ योजना बनाने की सही श्रृंखला निम्नलिखित है:

क) शीतलीकरण-वार्म अप-मुख्य गतिविधि ख) वार्मअप-मुख्य गतिविधि-शीतलीकरण

ग) मुख्य गतिविधि-शीतलीकरण-वार्म अप घ) इनमें से कोई नहीं

5. शीतलीकरण में निम्न में से कौन सा व्यायाम किया जाता है?

क). हल्की स्ट्रेचिंग करना ख). ऊंचा जंप करना

ग). मुख्य गतिविधि करना घ). वज़न उठाना

उत्तरः 1.घ 2.घ 3.ग 4.ख 5.क

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. साप्ताहिक योजना क्या होती है?
2. जीवन पर आर्थिक कारक के आधार पर खेलों का क्या प्रभाव पड़ता है?
3. शारीरिक शिक्षा में भावनात्मक विकास क्या होता है?
4. बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधि का क्या महत्व है?
5. सामाजिक स्वास्थ्य को किस प्रकार सुधारा जा सकता है?
6. जीवन शैली की आदतें किस प्रकार शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करती हैं?

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. बाल विकास में शारीरिक शिक्षा की भूमिका पर प्रकाश डालिए।
2. किसी भी खेल के एक कौशल पर पाठ योजना बनाएं।
3. मेसो चक्र व सूक्ष्म चक्र के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए ।
4. स्थूल (मैक्रो) चक्र के सभी चरणों का वर्णन करें।
5. स्वास्थ्य त्रिकोण एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। विस्तार में समझाइए।

SCERT DELHI

सामग्री और उपकरण

इकाई 2

सीखने के उद्देश्य

2.1 सामग्री और उपकरणों के चयन को प्रभावित करने वाले कारक

2.1.1 सामग्री और उपकरणों का चयन

2.1.2 सामग्री और उपकरणों का उद्देश्य और महत्व

2.1.3 सामग्री और उपकरणों के चयन को प्रभावित करने वाले कारक

2.2. खेल के मैदान और उपकरणों की स्थिति को प्रभावित करने वाले कारण

2.2.1 खेल के मैदानों का निरीक्षण

* कम आवृत्ति निरीक्षण

* अधिक आवृत्ति निरीक्षण

2.2.2 खेल सुविधाओं का रखरखाव

सामग्री और उपकरण

प्राथमिक स्कूलों में खेल की सामग्री और उपकरण बच्चों में शारीरिक गतिविधियों और कौशल विकास को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये उपकरण बच्चों के प्रारंभिक गामक कौशल, समन्वय और समग्र पुष्टि की नींव रखने में आवश्यक होते हैं। आयु के अनुसार उपयुक्त सामग्री, जैसे कि कोन, हूप्स, हल्के बॉल और सरल खेल उपकरणों के उपयोग द्वारा यह सुनिश्चित किया जाता है कि छात्र शारीरिक गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लें सकें। ये उपकरण केवल टीम भावना और अनुशासन की भावना को प्रोत्साहित करते हैं तथा सीखने की प्रक्रिया को रुचिकर और आकर्षक बनाते हैं, जिससे बच्चों को खेलों में उत्साहपूर्वक भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाता है। सही उपकरणों के माध्यम से संरचित खेलों की शुरुआत करके विद्यालय स्वस्थ और सक्रिय व्यक्तियों की एक पीढ़ी को विकसित करने में मदद करते हैं।

2.1 सामग्री और उपकरणों के चयन को प्रभावित करने वाले कारक

सामग्री और उपकरणों का चयन करते समय कई महत्वपूर्ण कारकों को ध्यान में रखा जाता है। इनमें

उपयोगकर्ताओं की उम्र, शारीरिक क्षमता और सुरक्षा प्राथमिकता सबसे महत्वपूर्ण हैं। उपकरण की गुणवत्ता और टिकाऊपन सुनिश्चित करना आवश्यक है ताकि वह लंबे समय तक उपयोगी रहे। इसके अलावा, बजट और लागत भी चयन को प्रभावित करते हैं, क्योंकि सीमित संसाधनों में सर्वोत्तम सामग्री का चयन करना होता है। खेल या गतिविधि के प्रकार और स्थान की उपलब्धता भी उपकरणों के आकार और प्रकार को निर्धारित करती है। अंततः उपकरण का चयन ऐसा होना चाहिए जो बच्चों की रुचि बढ़ाए और उनके विकास में सहायक हो।

2.1.1 सामग्री और उपकरणों का चयन

सामग्री और उपकरणों का चयन उस गतिविधि, खेल या उद्देश्य के आधार पर किया जाता है जिसके लिए उनका उपयोग किया जाना है। यह चयन बच्चों की उम्र, क्षमता, और सुरक्षा के मापदंडों को ध्यान में रखते हुए किया जाना चाहिए। सही सामग्री और उपकरण बच्चों की शिक्षा, खेल और कौशल विकास में सहायक होते हैं।

सामग्री और उपकरणों के चयन के मानदंडः

1. **आयु-उपयुक्तताः** उपकरण बच्चों की आयु और शारीरिक क्षमता के अनुसार होने चाहिए। उदाहरण- छोटे और हल्के फुटबॉल, रंगीन और आकर्षक उपकरण।
2. **सुरक्षाः** सामग्री सुरक्षित और टिकाऊ होनी चाहिए ताकि चोट या नुकसान की संभावना कम हो। नुकीले या कठोर उपकरणों से बचना चाहिए।
3. **आकर्षणः** बच्चों के लिए सामग्री का रंगीन और रोचक होना उनकी रुचि को बढ़ाता है। आकर्षक खेल सामग्री बच्चों को खेल गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित करती है।
4. **शिक्षात्मक मूल्यः** उपकरण ऐसे होने चाहिए जो खेल के साथ-साथ बच्चों को नए कौशल सिखाने में सहायक हों।उदाहरण- शारीरिक संतुलन उपकरण।
5. **उपलब्धता और लागतः** सामग्रियाँ आसानी से उपलब्ध होनी चाहिए और बजट के भीतर होनी चाहिए।
6. **सामाजिक और सांस्कृतिक प्रासंगिकताः** उपकरण बच्चों के सांस्कृतिक परिवेश के अनुकूल होने चाहिए। उदाहरण- स्थानीय खेलों में उपयोग होने वाले पारंपरिक उपकरण।

उपकरणों के प्रकारः

1. शारीरिक विकास के लिएः रस्सी कूदने के उपकरण, छोटे फुटबॉल, हुला हूप्स।
2. मानसिक विकास के लिएः बोर्ड गेम्स, पजल्स, रंग भरने की सामग्री।
3. रचनात्मकता के लिएः कला और शिल्प सामग्री, रंगीन कागज, पेंट।

SCERT DELHI

4. टीम वर्क और सहयोग के लिए: ग्रुप गेम्स के लिए उपकरण जैसे बैलून, कैच बॉल।

* **शारीरिक गतिविधियों और खेलों में सामग्री और उपकरण**

शारीरिक गतिविधियों और खेलों में सामग्री और उपकरण अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं। इनका उपयोग खेल गतिविधियों को सुचारू रूप से संचालित करने, कौशल विकसित करने और फिटनेस को बढ़ाने में किया जाता है। खेल में सामग्री और उपकरण निम्नलिखित कार्यों के लिए आवश्यक होते हैं:

* **खेल क्षेत्रों को चिन्हित करना**

सामग्री का उपयोग खेल क्षेत्रों को विभाजित या सीमांकित करने के लिए किया जाता है ताकि खिलाड़ियों को एक स्पष्ट और संगठित खेल स्थान मिले। उदाहरण के लिए, फुटबॉल मैदान के गोल पोस्ट या वॉलीबॉल कोर्ट की लाइनों को चिह्नित करने के लिए शंकु या पट्टियों का उपयोग किया जा सकता है।

* **कौशल एवं तकनीक का अभ्यास**

खिलाड़ी विभिन्न प्रकार के सामग्री और उपकरणों का उपयोग करके अपनी खेल संबंधी तकनीक और कौशल को सुधारते हैं। उदाहरण के लिए, बैडमिंटन में शटल, रैकेट या बैडमिंटन नेट, कौशल विकास के लिए जरूरी होते हैं।

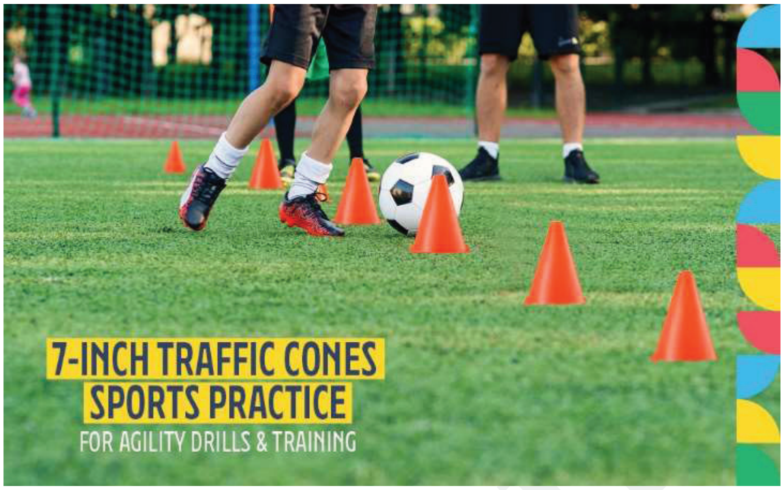
* **पुष्टि स्तर में विकास**

पुष्टि विकसित करने के लिए व्यायाम उपकरण और सामग्री का उपयोग किया जाता है। डम्बल, रस्सी कूदने के उपकरण या व्यायाम की गेंदें इस श्रेणी में आती हैं। यह सामग्री और उपकरण शरीर की मांसपेशियों को मजबूत करने और शारीरिक सहनशक्ति बढ़ाने में मदद करते हैं।

सामग्री (Props) और उपकरण (Equipment) में अंतर

सामग्री: ये ऐसे छोटे उपकरण होते हैं जिनका उपयोग कौशल के अभ्यास और खेल की संरचना को व्यवस्थित करने में किया जाता है। इनका मुख्य उद्देश्य खेल के स्थान को व्यवस्थित करना, खिलाड़ियों की सुरक्षा सुनिश्चित करना और कौशल का विकास करना होता है। सामग्री का प्रयोग किसी भी शारीरिक गतिविधि को आकर्षक बनाना, कौशलों के अभ्यास के लिए विभिन्न प्रकार की क्रिया तैयार, उपयुक्त चुनौतियाँ का निर्माण करने में मदद करना, बच्चों की रुचि और भागीदारी बढ़ाने के लिए किया जाता है

https://images.app.goo.gl/U5tXHK3XVVoRKYNb8



https://images.app.goo.gl/kEbUprMJNVgcaso87

https://images.app.goo.gl/9mKt4Jz11rV7gXwy7

उपकरणः ये खेल के लिए आवश्यक भौतिक सामग्री होते हैं। इनमें विशेष खेल के लिए तैयार किए गए उपकरण, जैसे फुटबॉल, बैडमिंटन रैकेट, क्रिकेट बैट आदि शामिल होते हैं। हर खेल के लिए अलग-अलग प्रकार के उपकरण आवश्यक होते हैं।

https://images.app.goo.gl/kEjxHMRYhnVLashs7   *https://images.app.goo.gl gUb7xjMK5BwAGn9x7*

* **खेल उपकरणों का महत्व एवं उपयोग**

खेल उपकरण, खेल को खेलने के लिए आवश्यक होते हैं। ये गेंद, नेट, रैकेट, हेलमेट जैसे सुरक्षात्मक उपकरण क्रिकेट में बैट उपकरण इत्यादि होते हैं। यह सुरक्षा रखने में, तकनीक विकास, पुष्टि विकास प्रदर्शन, कौशल विकास एवं मनोरंजन में सहायक सिद्ध होते हैं।

2.1.2 सामग्री और उपकरणों का उद्देश्य और महत्व

सामग्री और उपकरण बच्चों की शिक्षा, खेल, और समग्र विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उनका उद्देश्य केवल खेल गतिविधियों को आसान बनाना ही नहीं, बल्कि बच्चों की रचनात्मकता, शारीरिक क्षमता, और मानसिक कौशल को बढ़ावा देना भी है। सही सामग्री बच्चों की रुचि को बनाए रखने और उन्हें सक्रिय और प्रेरित करने में मदद करती है।

सामग्री और उपकरणों के उद्देश्यः

1. **कौशल विकासः** विभिन्न खेल और गतिविधियों के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरण बच्चों के शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक कौशल को विकसित करने में सहायक होते हैं।

2. **सुरक्षा सुनिश्चित करनाः** सही सामग्री और उपकरण चोटों से बचाव करते हैं और बच्चों को सुरक्षित वातावरण प्रदान करते हैं।

3. **सीखने की प्रक्रिया को सरल बनानाः** उपयुक्त सामग्री खेल और शैक्षणिक गतिविधियों को अधिक रोचक और प्रभावी बनाती है।

SCERT DELHI

4. **सहयोग और टीमवर्क को बढ़ावा देना:** ऐसे उपकरण जो ग्रुप गेम्स को प्रोत्साहित करते हैं, बच्चों को एकजुट होकर काम करना सिखाते हैं।

5. **रचनात्मकता और आत्म-अभिव्यक्ति:** रंगीन और रोचक उपकरण बच्चों की रचनात्मकता को बढ़ावा देते हैं।

सामग्री और उपकरणों का महत्व:

1. **शारीरिक विकास:** रस्सी कूद, बैलेंस बोर्ड, और अन्य उपकरण बच्चों की ताकत, संतुलन, और गति को बढ़ाने में मदद करते हैं।

2. **मानसिक विकास:** पहेलियां, पजल्स, और खेल सामग्री बच्चों की समस्या सुलझाने और निर्णय लेने की क्षमता को बढ़ाते हैं।

3. **सामाजिक कौशल:** टीम गेम्स के उपकरण सहयोग, नेतृत्व, और सामूहिकता की भावना को बढ़ावा देते हैं।

4. **रुचि बढ़ाना:** आकर्षक और रंगीन उपकरण बच्चों को खेल और शिक्षा के प्रति प्रेरित करते हैं।

5. **सुरक्षा और स्थायित्व:** गुणवत्ता वाले उपकरण बच्चों को सुरक्षित रखते हैं और लंबे समय तक उपयोगी होते हैं।

सामग्री और उपकरण बच्चों के समग्र विकास के महत्वपूर्ण साधन हैं। सही सामग्री का चयन और उपयोग बच्चों की रुचि को बनाए रखते हुए उनके शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक कौशल को विकसित करने में मदद करता है।

2.1.3 सामग्री और उपकरण के चयन को प्रभावित करने वाले कारक

सामग्री और उपकरण के सही चयन से खेल में सुरक्षा, प्रदर्शन और मनोरंजन करने में सहायक होते हैं। कुछ प्रमुख कारक जो इनका चयन प्रभावित करते हैं, निम्नलिखित हैं-

* **आयु**

  सामग्री और उपकरणों का चयन खिलाड़ियों की आयु और उनकी शारीरिक क्षमता के अनुसार किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए, छोटे बच्चों के लिए हल्की और सुरक्षित गेंदों का चयन किया जाता है, जबकि किशोरों और वयस्कों के लिए मानकों के अनुसार गेंद होनी चाहिए।

SCERT DELHI

*   **औद्योगिक मानक**

उपकरणों को खेल के सुरक्षा मानकों और औद्योगिक दिशानिर्देशों के अनुसार होना चाहिए। खराब गुणवत्ता के उपकरणों से चोट का खतरा हो सकता है अतः यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि उपकरण सही गुणवत्ता के हों।

*   **खेल के अनुसार**

प्रत्येक खेल के लिए उसके विशेष उपकरणों की आवश्यकता होती है।जैसे फुटबॉल खेल में बास्केटबॉल का उपयोग नहीं किया जा सकता या लॉन टेनिस के खेल में बैडमिंटन रैकेट काम नहीं आएगा। खेल के अनुसार ही उसके सामग्री और उपकरण का चयन किया जाना चाहिए।

*   **आधारभूत संरचना इंफ्रास्ट्रक्चर**

खेल के स्थान (इनडोर या आउटडोर) के आधार पर उपकरण और सामग्री चुने जाते हैं। बाहरी खेलों के लिए उपकरण अधिक टिकाऊ और मौसम सहनशील होने चाहिए, जबकि इनडोर खेलों के उपकरण अधिक स्थिर और नियंत्रित वातावरण में उपयोग किए जाते हैं।

*   **समूह का आकार**

सामग्री और उपकरणों की मात्रा और प्रकार खेल में भाग लेने वाले खिलाड़ियों की संख्या पर निर्भर करती है। बड़े समूहों के लिए अधिक संख्या में उपकरण आवश्यक होते हैं ताकि सभी खिलाड़ी प्रभावी रूप से सहभागिता कर सकें।

*   **बजट**

उपलब्ध बजट के आधार पर उपकरण और सामग्री का चयन किया जाता है। उच्च बजट वाली संस्थाओं में उन्नत और बेहतर गुणवत्ता वाले उपकरणों का उपयोग किया जाता है, जबकि सीमित बजट में बजट के अनुसार उचित उपकरणों का चयन करना चाहिए।

2.2 खेल के मैदान और उपकरणों की स्थिति को प्रभावित करने वाले कारण

खेल के मैदान और उपकरणों की स्थिति को कई कारक प्रभावित करते हैं। इनमें मौसम की परिस्थितियां जैसे अत्यधिक बारिश, धूप, या बर्फबारी मुख्य भूमिका निभाते हैं, जो मैदान और उपकरणों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। अनियमित रखरखाव और समय पर निरीक्षण की कमी भी उनकी गुणवत्ता को खराब करती है। अत्यधिक उपयोग या उपकरणों का गलत तरीके से उपयोग उन्हें जल्दी खराब कर सकता है। कम गुणवत्ता वाली सामग्री से बने उपकरण और मैदान के खराब डिजाइन भी उनके टिकाऊपन को प्रभावित करते हैं। इन सभी कारणों को ध्यान में रखकर उचित देखभाल और रखरखाव आवश्यक है।

SCERT DELHI

2.2.1 खेल सुविधाओं का निरीक्षण और रखरखाव

खेल मैदान/कोर्ट का उपयोग करने से उनकी सतह में परिवर्तन हो जाता है और उपकरण घिस जाते हैं, टूट जाते हैं या अन्य तकनीकी समस्याएँ हो सकती हैं । इनकी नियमित रूप से जाँच और मरम्मत की आवश्यकता होती है। निरीक्षण की आवृत्ति उपयोग के प्रकार, उपकरणों की आयु, सामग्री, और मौसम जैसी बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर करती है।

* **कम आवृत्ति वाले निरीक्षण**

कम आवृत्ति वाले निरीक्षण तिमाही या अर्धवार्षिक रूप से किए जाते हैं। ये निरीक्षण गहन और विस्तृत होते हैं और इनमें उपकरणों एवं सतह की स्थिति की गहराई से जांच की जाती है। इस निरीक्षणों के लिए यांत्रिक ज्ञान और उपकरणों के मानकों की व्यापक जानकारी रखने वाले कर्मचारी की आवश्यकता होती है। निरीक्षण के बाद, कर्मचारी समस्या का समाधान करते हैं, जैसे कि घिसे हुए या टूटे हुए उपकरणों को बदलना या मरम्मत करना। उदाहरण के लिए यदि निरीक्षण के दौरान किसी उपकरण का अत्यधिक घिस हुआ पाया जाता है तो उसे तुरंत बदला जाना चाहिए।

* **उच्च आवृत्ति वाले निरीक्षण**

उच्च आवृत्ति वाले निरीक्षण दैनिक या साप्ताहिक रूप से किए जाते हैं। इन निरीक्षणों में वे समस्याएँ देखी जाती हैं, जो लगातार उपयोग, मौसम के कारण उत्पन्न हो सकती हैं। इसमें खेल मैदान की सतह की गहराई, स्वच्छता की स्थिति, और कचरे की उपस्थिति की जांच की जाती है। यदि कोई समस्या पाई जाती है, तो उसे तुरंत हल किया जाता है या उस क्षेत्र को उपयोग से बाहर कर दिया जाता है जिससे अन्य लोगों की सुरक्षा को सुनिश्चित किया जा सकते।

* **मैदान की देखभाल और निरीक्षण की प्रक्रिया**

खेल मैदान की देखभाल खेल की गुणवत्ता और सुरक्षा बनाए रखने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। खेल का स्थान, जैसे मैदान (कोर्ट) और अन्य खेल सतहें, समय के साथ उपयोग, मौसम, और अन्य बाहरी कारकों से प्रभावित होती हैं, जिनकी देखभाल करना आवश्यक होता है। सही तरीके से मैदान और उपकरणों (गोल पोस्ट) का निरीक्षण और देखभाल कई चरणों और कारकों पर निर्भर करती है।

खेल सतहों की गुणवत्ता बनाए रखने के लिए नियमित रखरखाव करना आवश्यक होता है, जैसे –

i) पिच से पत्ते, पत्थर, कंकड़ या नुकीली वस्तुओं के टुकड़े हटाना।

ii) यदि सतह सीमेंट की है तो फर्श को रोज़ साफ करना।

SCERT DELHI

iii) कोर्ट पर केवल खेल के अनुसार जूते पहनने की अनुमति देना।

iv) खेल की सतह खेल के अनुसार ही होने चाहिए।

v) पिच और उसके आसपास की स्वच्छता बनाए रखना।

vi) सामग्री और उपकरणों की स्वच्छता और गुणवत्ता बनाए रखना।

vii) गोल पोस्ट, वॉलीबॉल पोल, बास्केटबॉल पोस्ट और रिंग आदि के रखरखाव की समय-समय पर जांच करना।

viii) खेल का मैदान या पिच फिसलन वाली नहीं होनी चाहिए

ix) मैदान की ढलान और स्तर समय-समय पर ठीक करते रहना चाहिए ताकि जल भराव न हो

x) पर्याप्त मात्रा में कूड़ेदान रखना।

xi) जल निकास प्रणाली की मरम्मत और जाँच समय-समय पर होनी चाहिए।

xii) रखरखाव के निर्देशों का सावधानीपूर्वक पालन करें।

2.2.2 खेल सुविधाओं का रखरखाव

गेंद का उपयोग करने के पूर्व

* वायु दबाव को सावधानीपूर्वक जाँचे।
* गेंदों में सही दबाब तक हवा भरें।
* हवा भरने से पहले सुई को गीला करें।
* गेंदों को फुलाने के लिए, थोड़ा-थोड़ा करके हवा डालते समय धीरे-धीरे गेंद को दबाएं।
* एक बार में अधिक हवा भरने से अंदरूनी ट्यूब/ब्लैडर को नुकसान हो सकता है।
* मशीन से गेंदों में हवा भरने से बचें, क्योंकि इससे अधिक हवा भरने का खतरा होता है।

गेंद का उपयोग करने के उपरांत

* उपयोग के बाद थोड़ी हवा निकाल दें। यदि उपयोग के बाद गेंदों में वही हवा का दबाव बना रहता है, तो गेंदें फैल सकती हैं या आकार बिगड़ सकता है।
* यदि गंदगी गीले कपड़े से नहीं हटती है तो पानी में घुले हुए हल्के डिटर्जेंट से गीले कपड़े का उपयोग करके गेंदों को पोंछें। इसके बाद गेंद को सूखे कपड़े से पोंछ लें।

SCERT DELHI

* गेंद को सीधे सूर्य के प्रकाश से दूर, अच्छी तरह हवादार स्थान में सुखाएं। इसे लंबे समय तक सीधे सूर्य के प्रकाश के नीचे न रखें।

अन्य उपकरणों की सफाई और रखरखाव

उपकरण का उपयोग न होने पर भी उसकी सफाई और रखरखाव की आवश्यकता होती है। सामग्री और उपकरणों को बनाए रखने के लिए निम्नलिखित कार्य करने चाहिए-

i) गतिविधि के बाद, सामग्री और उपकरणों को सूखे कपड़े से पोंछें और सीधे सूर्य के प्रकाश से दूर, अच्छी तरह हवादार स्थान पर स्टोर करें।

ii) सामग्री और उपकरणों की स्थिति की नियमित रूप से जांच करें ताकि क्षतिग्रस्त उपकरणों का उपयोग न हो सके।

iii) सामग्री और उपकरणों को पूरे दिन सीधे सूर्य के प्रकाश में न छोड़ें। इससे उनके जीवनकाल में कमी आ सकती है।

iv) लोहे/ धातु से बने सामग्री और उपकरणों को नम स्थान पर स्टोर न करें। नमी के कारण जंग लग सकता है।

v) चमड़े के सामग्री और उपकरणों पर पानी का उपयोग न करें। हमेशा उन्हें सूखे कपड़े से साफ करें।

vi) उपकरणों को उनके आकार (आयु वर्ग) के अनुसार ही (संग्रह) स्टोर करें।

vii) लोहे और प्लास्टिक के (हल्के एवं भारी) खेल उपकरणों को एक साथ ना रखें , अगर एक साथ रखे जाते हैं तो प्लास्टिक या हल्के उपकरणों के आकार में परिवर्तन आ सकता है।

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. खेल उपकरणों एवं सामग्री का निम्न में से कौन सा महत्व है?

(क) क्रिया को इंटरैक्टिव बनाते हैं　　(ख) कौशल सिखाने में मदद करते हैं

(ग) रुचि का निर्माण करते हैं　　(घ) उपरोक्त सभी

2. सामग्री एवं उपकरण आयु के अनुसार क्यों होने चाहिए?

(क) बच्चों की सुरक्षा के लिए　　(ख) बच्चों के पास अनुभव की कमी होती है

(ग) बच्चों के पास धन की कमी होती है　　(घ) बच्चे नटखट होते हैं

SCERT DELHI

3. **निम्न में से खेल उपकरणों के चयन को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं?**

(क) खेल का प्रकार (ख) इंफ्रास्ट्रक्चर

(ग) समूह का आकार (घ) उपरोक्त सभी

4. **निम्न में से कौन सा कम आवर्ती वाला निरीक्षण है?**

(क) तिमाही या अर्धवार्षिक निरीक्षण (ख) दैनिक निरीक्षण

(ग) विकल्प-(क) सही है (ख) गलत है (घ) विकल्प-(क) एवं (ख) दोनों सही हैं

5. **उच्च आवृत्ति वाला निरीक्षण .... होता है**

(क) दैनिक व साप्ताहिक (ख) विस्तृत

(ग) वार्षिक (घ) उपरोक्त में कोई नहीं

6. **गेंद के रखरखाव के लिए निम्न में से कौन सा कार्य अति आवश्यक है-**

(क) वायु दबाव उचित हो (ख) उपयोग के बाद थोड़ी वायु निकाल दें

(ग) सीधे सूर्य के प्रकाश में ना रखें (घ) उपरोक्त सभी

7. **उपकरण, ...होते हैं**

(क) दर्शकों की सुरक्षा के लिए (ख) आवश्यक भौतिक सामग्री

(ग) खेल को आकर्षक बनाने के लिए (घ) प्रशिक्षक को सुरक्षा प्रदान करने के लिए

लघु प्रश्न

प्रश्न 1. कम आवृति वाले निरिक्षण और उच्च आवृति वाले निरीक्षण में क्या अन्तर है?

प्रश्न 2. निरीक्षण के दौरान हमें किन- किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

प्रश्न 3. खेल उपकरणों का चयन आयु के अनुसार क्यों होना चाहिए?

SCERT DELHI

दीर्घ प्रश्न

प्रश्न1. सामग्री और उपकरणों के चयन में किन-किन बातो का ध्यान रखना चाहिए ?

प्रश्न 2. सामग्री और उपकरणो के चयन को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन किजिए।

प्रश्न 3. मैदान की देखभाल और निरीक्षण की प्रक्रिया का वर्णन किजिए।

प्रश्न 4. खेल उपकरणों एवं सामग्री की सफाई और रखरखाव करने की प्रक्रिया का वर्णन करे।

प्रश्न 5. सामग्री एवं उपकरणों में क्या अन्तर है? खेलों में इनके उपयोग का वर्णन करें।

SCERT DELHI

स्वच्छता और सुरक्षा (HYGIENE AND SAFETY)

इकाई 3

सीखने के उदेश्य

3.1 खेल क्षेत्र में स्वच्छता

3.1.1 खेल क्षेत्र में स्वच्छता का रखरखाव

3.2 प्राथमिक चिकित्सा की बुनियादी जानकारी

3.2.1 प्राथमिक चिकित्सा

3.2.2 प्राथमिक चिकित्सा - उद्देश्य और मूल सिद्धांत

3.2.3 कट और खरोंच

3.2.4 गर्मी से थकावट

3.2.5 सांस लेने में कठिनाई

3.2.6 दम घुटना (चोकिंग)

3.2.7 खेल संबंधी सामान्य चोटें

* मोच (Sprain)
* खिंचाव (Strain)

3.2.8 मोच के लिए प्राथमिक चिकित्सा

3.2.9 प्राथमिक चिकित्सा किट की अवधारणा

3.3 खेल चोट और उनकी पुनर्वास प्रक्रिया

3.3.1 खेल चोटों के प्रकार

3.3.2 खेल चोटों को कैसे रोकें?

SCERT DELHI

3.3.3 प्राथमिक चिकित्सा – सीपीआर (कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन)

3.3.4 खेल चोटों का पुनर्वास

3.3.5 पुनर्वास के लिए व्यायाम

स्वच्छता और सुरक्षा (HYGIENE AND SAFETY)

स्वच्छता और सुरक्षा स्वस्थ और सुरक्षित जीवन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। स्वच्छता से बीमारियों से बचाव होता है तथा यह हमारे पर्यावरण को भी स्वच्छ बनाए रखती है। व्यक्तिगत स्वच्छता जैसे हाथ धोना, साफ कपड़े पहनना और साफ-सफाई का ध्यान रखना, स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। सुरक्षा के उपाय, जैसे खेल उपकरणों का सही उपयोग, प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी, और सतर्कता, किसी भी दुर्घटना या चोट से बचाते हैं। स्वच्छता और सुरक्षा की आदतें व्यक्तिगत एवं समाज के सामूहिक कल्याण के लिए भी अनिवार्य हैं।

3.1. खेल क्षेत्र में स्वच्छता (Hygiene in Play Area)

खेल क्षेत्र की स्वच्छता बनाए रखने के लिए नियमित सफाई और निरीक्षण करना आवश्यक है। खेल उपकरणों को नियमित साफ करें और उनकी स्थिति जांचें। गंदगी, कचरा और धूल हटाने के लिए फर्श और आसपास की जगह को नियमित रूप से झाड़ू और पोछा लगाएं। खेल क्षेत्र में कचरा पेटियां (डस्ट्बिन) रखें और बच्चों को उनके उपयोग के लिए प्रोत्साहित करें। पानी निकासी की उचित व्यवस्था सुनिश्चित करें ताकि गंदगी और बैक्टीरिया न पनपें। स्वच्छता बनाए रखने के लिए कीटाणुनाशकों का उपयोग करें और समय-समय पर गहराई से सफाई करें। स्वच्छता बनाए रखने के प्रति सभी को जागरूक करना भी बेहद जरूरी है।

3.1.1 खेल क्षेत्र में स्वच्छता बनाए रखना (Maintenance of hygiene in Play Area)

खेल क्षेत्र बच्चों और युवाओं के लिए शारीरिक और मानसिक विकास का महत्वपूर्ण स्थान होता है। खेल के दौरान स्वच्छता बनाए रखना न केवल खिलाड़ियों की सेहत के लिए आवश्यक है, बल्कि खेल के अनुभव को भी सुखद और सुरक्षित बनाता है। खेल क्षेत्र में स्वच्छता बनाए रखने के लिए निम्नलिखित उपाय अपनाए जा सकते हैं:

1. **खेल क्षेत्र की नियमित सफाई**

   * खेल के मैदान, कोर्ट, या जिम की सतह को नियमित रूप से साफ किया जाना चाहिए।
   * पत्ते, कचरा, धूल और मिट्टी को समय-समय पर हटाएं।

2. **कचरे का उचित प्रबंधन**

   * खेल क्षेत्र में कूड़ेदान रखें और खिलाड़ियों व दर्शकों को कचरा कूड़ेदान में डालने के लिए

प्रोत्साहित करें।

* कचरे का नियमित निपटान सुनिश्चित करें।

3. स्वच्छ जल की उपलब्धता

* खिलाड़ियों के लिए साफ और सुरक्षित पेयजल की व्यवस्था होनी चाहिए।
* पानी के स्रोतों की नियमित सफाई और स्वच्छता पर ध्यान दें।

4. साफ-सुथरे उपकरण

* खेल के उपकरण जैसे कि बॉल, रैकेट, जर्सी आदि को साफ और स्वच्छ रखें।
* उपकरणों की नियमित रूप से जांच और सफाई करें।

5. बाथरूम और चेंजिंग रूम की सफाई

* खेल क्षेत्र में उपलब्ध बाथरूम और चेंजिंग रूम को रोजाना साफ करें।
* हाथ धोने के लिए साबुन और सैनिटाइजर की व्यवस्था करें।

6. स्वच्छता के प्रति जागरूकता

* खिलाड़ियों और दर्शकों को स्वच्छता के महत्व के बारे में जागरूक करें।
* "स्वच्छ खेल क्षेत्र, स्वस्थ जीवन" जैसे स्लोगन लगाकर प्रेरित करें।

7. संक्रमण से बचाव

* बीमार खिलाड़ियों को खेलने से पहले आराम करने की सलाह दें।
* खेल क्षेत्र में सैनिटाइजर और प्राथमिक चिकित्सा किट उपलब्ध रखें।

8. प्राकृतिक संसाधनों की देखभाल

* खेल क्षेत्र के आसपास के पौधों और हरियाली का ध्यान रखें।
* जल जमाव और गंदगी से बचने के लिए उचित जल निकासी की व्यवस्था करें।

खेल क्षेत्र की स्वच्छता खिलाड़ियों की सुरक्षा और स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है। इन उपायों को अपनाकर एक स्वस्थ और सकारात्मक खेल वातावरण बनाया जा सकता है।

SCERT DELHI

3.2 प्राथमिक चिकित्सा की बुनियादी जानकारी (Knowledge of Basic First Aid Practices)

प्राथमिक चिकित्सा की बुनियादी जानकारी आपात स्थितियों में जीवन बचाने में मदद करती है। इसमें चोट या बीमारी के शुरुआती इलाज के तरीके शामिल होते हैं। कट या खरोंच होने पर घाव को साफ करना और पट्टी लगाना, मोच या खिंचाव में प्रभावित हिस्से को आराम और ठंडी सिकाई देना, और दम घुटने पर "हाइम्लिच पैंतरा" (Heimlich maneuverer) का उपयोग करना जैसे उपाय प्राथमिक चिकित्सा का हिस्सा हैं। गंभीर मामलों जैसे सांस रुकने पर सीपीआर (Cardiopulmonary Resuscitation) देना या सिर की चोट के लिए व्यक्ति को स्थिर रखना महत्वपूर्ण होता है। प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी से व्यक्ति की स्थिति स्थिर रहती है तथा पेशेवर चिकित्सा सहायता मिलने तक समय भी बचता है।

3.2.1 प्राथमिक चिकित्सा (First Aid)

प्राथमिक चिकित्साः प्राथमिक उपचार वह त्वरित और अस्थायी सहायता है जो किसी घायल या बीमार व्यक्ति को आपातकालीन स्थिति में दी जाती है, जब तक कि पेशेवर चिकित्सा सहायता उपलब्ध न हो जाए। इसमें चोटों की सफाई, खून रोकना, जलने पर ठंडा करना, हड्डी टूटने पर स्थिर करना और कृत्रिम श्वसन जैसी प्रक्रियाएँ शामिल हो सकती हैं।

3.2.2 प्राथमिक चिकित्सा - उद्देश्य और मूल सिद्धांत (First Aid - Purpose and basic principle)

प्राथमिक चिकित्सा के उद्देश्य

* घायल या बीमार व्यक्ति का जीवन बचाना।
* मृत्यु को रोकने के लिए तुरंत सहायता प्रदान करना।
* पीड़ित की स्थिति को स्थिर करना जब तक पेशेवर चिकित्सा सहायता न पहुंच जाए।
* खून बहने को रोकना, संक्रमण से बचाव करना और सदमे को नियंत्रित करना।
* उचित देखभाल के माध्यम से घावों को ठीक करने और चोटों को स्थिर करने में सहायता करना।
* पीड़ित को सांत्वना देना और तनाव को कम करना।
* उचित प्राथमिक उपचार तकनीकों का उपयोग करके दर्द और असुविधा को कम करना।
* बेहोश व्यक्ति का वायुमार्ग खुला रखना और उन्हें सही स्थिति में रखना ताकि और नुकसान न हो।

SCERT DELHI

* घुटन, सांस रुकने, या और अधिक चोटों जैसे संभावित खतरों का समाधान करना।
* प्राथमिक उपचार के दौरान पीड़ित और प्राथमिक उपचारकर्ता दोनों को और अधिक नुकसान से बचाना।

मूल सिद्धांत :

* तुरंत कार्य करेंः चोटिल व्यक्ति की स्थिति को समझें और शीघ्र मदद प्रदान करें।
* सुरक्षा सुनिश्चित करेंः खुद और घायल व्यक्ति को किसी भी अन्य खतरे से बचाएं।
* घाव का उपचार करेंः खून बहने, जलने, या चोट को नियंत्रित करें।
* मदद के लिए बुलाएंः जरूरत होने पर पेशेवर चिकित्सा सहायता प्राप्त करें।

3.2.3 कट और खरोंच (Cuts and Bruises)

कट (Cuts)ः कट त्वचा का फटना या गहरा घाव होता है, जो तेज वस्तु जैसे चाकू, कांच, या धातु के कारण हो सकता है। इसमें खून निकल सकता है और संक्रमण का खतरा हो सकता है।

https://www.gettyimages.in/search/2/image?phrase=skin+cut

प्राथमिक चिकित्सा (First Aid)

* रक्त रोकनाः साफ कपड़े या पट्टी से घाव पर हल्का दबाव डालें।
* घाव की सफाईः कट को साफ पानी से धोकर गंदगी और कीटाणु हटाएं।

* एंटीसेप्टिक क्रीम या लोशन लगाएं।
* घाव को स्टेराइल पट्टी से ढंकें।
* गहरा कट होने की स्थिति में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

खरोंच (Bruises): खरोंच त्वचा के नीचे की छोटी रक्त वाहिकाओं के टूटने से होती है, जिससे त्वचा पर नीले या बैंगनी रंग का निशान बनता है। यह आमतौर पर गिरने, टकराने या दबाव के कारण होती है।

https://www.gettyimages.in/search/2/image?phrase=bruise

प्राथमिक चिकित्सा (First Aid)

* ठंडी सिकाईः प्रभावित स्थान पर 10-15 मिनट के लिए ठंडा पैक या बर्फ का कपड़ा लगाएं।
* ऊंचाई पर रखें: सूजन कम करने के लिए खरोंच वाले हिस्से को हृदय के स्तर से ऊपर रखें।
* दर्द निवारण: दर्द अधिक हो तो डॉक्टर की सलाह से दर्द निवारक दवा लें।
* जाँच करें: यदि खरोंच के साथ त्वचा में कोई गहरी चोट हो या रंग बदलना बंद न हो, तो चिकित्सकीय सहायता लें।

3.2.4 लू लगना (Heat Exhaustion)

हीट एक्जॉस्टशन एक ऐसी स्थिति है जो अत्यधिक गर्मी और नमी के कारण शरीर में पानी और नमक की कमी से होती है। यह तब होता है जब शरीर अत्यधिक पसीना बहाता है और शरीर का तापमान नियंत्रित करने की क्षमता कम हो जाती है। इसके कारण शरीर के अंग सही तरीके से काम नहीं कर

पाते हैं और व्यक्ति को कमजोरी, चक्कर, थकान, सिरदर्द, मांसपेशियों में ऐंठन और उलटी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

https://www.google.com/search?q=heat+exhaustion+images&sca_esv

लक्षणः

1. अत्यधिक पसीना आना
2. कमजोरी और थकान महसूस होना
3. सिरदर्द और चक्कर आना
4. मांसपेशियों में ऐंठन
5. नजला या उल्टी महसूस होना
6. शरीर में सूखा और गर्मी महसूस होना

बचाव और उपचारः

1. ठंडी जगहः अगर किसी को लू लगना हो, तो उसे ठंडी, हवादार जगह में ले जाएं।
2. ठंडा पानीः प्रभावित व्यक्ति को धीरे-धीरे ठंडा पानी पीने के लिए दें। इससे शरीर को हाइड्रेटेड रखा जा सकता है।
3. आरामः पूरी तरह से आराम करना जरूरी है। शरीर को अधिक शारीरिक गतिविधि से बचाना चाहिए।

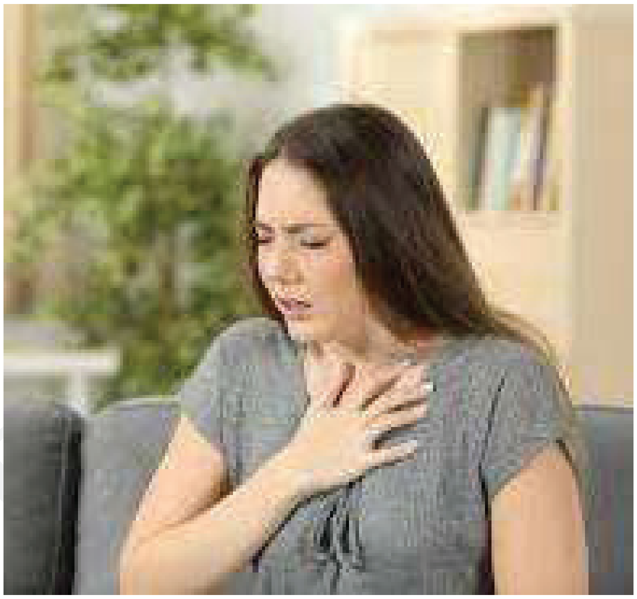
SCERT DELHI

4. गीला कपड़ाः सिर, गर्दन और हाथों पर गीले कपड़े या ठंडी पट्टी लगाएं ताकि शरीर का तापमान कम हो सके।

5. चिकित्सकीय सहायताः अगर लक्षण गंभीर हों या बेहतर न हो रहे हों, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

3.2.5 सांस लेने में कठिनाई (Breathing Difficulties)

सांस लेने में कठिनाई तब होती है जब व्यक्ति को सामान्य रूप से हवा की आपूर्ति में समस्या होती है। यह स्थिति विभिन्न कारणों से हो सकती है, जैसे अस्थमा, एलर्जी, संक्रमण, फेफड़ों की बीमारी या किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या के कारण। सांस की तकलीफ को गंभीरता के हिसाब से हल्का या गंभीर माना जा सकता है और यह व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य पर बड़ा प्रभाव डाल सकती है।



https://www.google.com/search?q=breathing+difficulties+images&sca_esv

लक्षणः

1. घबराहट और तेज़ सांसेंः व्यक्ति को सांस लेने में अत्यधिक कठिनाई हो सकती है और वह घबराहट महसूस करता है।

2. सीने में जकड़नः व्यक्ति को सीने में दबाव या जकड़न का अहसास हो सकता है।

3. होंठों या नाखूनों का नीला होनाः अगर शरीर में ऑक्सीजन की कमी हो, तो होंठों या नाखूनों का रंग नीला पड़ सकता है।

4. आवाज में परिवर्तनः सांस लेने के दौरान आवाज़ में परिवर्तन जैसे घिघीपन या घरघराहट महसूस हो सकती है।

5. थकान और कमजोरीः सांस में कठिनाई होने के कारण व्यक्ति को थकान और कमजोरी महसूस हो सकती है।

प्राथमिक चिकित्सा (First Aid):

1. आरामदायक स्थितिः प्रभावित व्यक्ति को आरामदायक स्थिति में बैठने दें और उसके शरीर को

आराम देने के लिए प्रोत्साहित करें।

2. गहरी सांस लेने की सलाहः धीरे-धीरे गहरी सांसें लेने के लिए कहें, ताकि फेफड़ों को पर्याप्त ऑक्सीजन मिल सके।

3. शांत रहेः व्यक्ति को घबराने न दें और उसे शांत रहने की सलाह दें।

4. स्वच्छ हवाः यदि संभव हो, तो उसे हवादार स्थान में ले जाएं या ताजे वायु का सेवन करने के लिए बाहर भेजें।

5. मेडिकल सहायताः अगर लक्षण गंभीर हो, तो तुरंत चिकित्सक की सहायता लें। अगर व्यक्ति को अस्थमा या अन्य सांस की बीमारी है, तो उसके पास इनहेलर (Inhaler) हो तो उसे उपयोग करने के लिए कहें।

3.2.6 गला घुटना (Choking)

जब किसी व्यक्ति के गले में कोई वस्तु (जैसे खाना, बर्तन का हिस्सा, या कोई अन्य वस्तु) फंस जाती है, जिससे सांस का रास्ता अवरुद्ध हो जाता है। यह स्थिति खतरनाक हो सकती है क्योंकि इससे व्यक्ति को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती और वह दम घुटने की स्थिति में आ सकता है। दम घुटना सामान्यतः बच्चों में ज्यादा होती है लेकिन यह किसी भी उम्र के व्यक्ति के साथ हो सकती है।

लक्षणः

1. सांस लेने में कठिनाईः व्यक्ति को सांस लेने में गंभीर परेशानी महसूस होती है।

2. घरघराहट की आवाज़ः गले में फंसी वस्तु के कारण घरघराहट या घुटने जैसी आवाजें आ सकती हैं।

3. हांफना या खाँसी आनाः व्यक्ति असहज रूप से हांफता है या खांसने की कोशिश करता है।

4. मुंह से हवा बाहर निकलनाः व्यक्ति मुंह से हवा को बाहर निकालने की कोशिश करता है।

5. चेहरे का रंग बदलनाः गला घुटना के कारण ऑक्सीजन की कमी हो सकती है, जिससे चेहरे का रंग नीला पड़ सकता है (सिर या होंठों के आसपास)।

6. हाथ से गला पकड़नाः व्यक्ति अपने गले को पकड़ कर यह संकेत करता है कि उसे सांस में समस्या हो रही है।

प्राथमिक चिकित्सा (First Aid):

SCERT DELHI

* पीछे से थपथपाना (Back Blows): व्यक्ति को हल्के झुकाकर और उसके सिर को नीचे करके पीठ पर चार-पाँच बार जोर से थपथपायें। यह कड़ी वस्तु को बाहर निकालने में मदद कर सकता है।

* उलट-संभाल (Heimlich Maneuver): व्यक्ति के पास खड़े हो जाएं और उसके पेट के ऊपर, नाभि के ठीक ऊपर, दोनों हाथों से जोर से दबाव डालें। यह विधि हवा के दबाव का उपयोग कर फंसी हुई वस्तु को बाहर धकेलने में मदद करती है।

* चिंता या घबराहटः घरघराहट की स्थिति में घबराएं नहीं और शांत रहें ताकि व्यक्ति को सही सहायता मिल सके।

* चिकित्सकीय सहायताः अगर व्यक्ति को राहत न मिले या वह पूरी तरह से सांस न ले पा रहा हो, तो तत्काल चिकित्सा सहायता प्राप्त करें।

3.2.7 बुनियादी खेल चोटें (Basic Sports Injuries)

मोच (Sprain):

मोच एक प्रकार की चोट है जो किसी जोड़ (जैसे टखना, कलाई या घुटना) के लिगामेंट्स (जोड़ों को जोड़ने वाले मजबूत ऊतक) के अत्यधिक खिंचने या फटने के कारण होती है। यह आमतौर पर अचानक मोड़ने, खिंचाव या गिरने से होता है।

लक्षण

* दर्द (Pain): प्रभावित क्षेत्र में तेज या मध्यम दर्द।
* सूजन (Swelling): जोड़ के आसपास सूजन हो जाना।
* लालिमा (Redness): त्वचा का रंग बदल जाना।
* चलने में कठिनाई (Difficulty in Movement): प्रभावित जोड़ को हिलाने या वजन डालने में परेशानी।
* चोट के निशान (Bruising): जोड़ के आसपास नीले-लाल धब्बे।

खिंचाव (Strain)

* स्ट्रेन एक ऐसी स्थिति है जिसमें मांसपेशियों (muscles) या टेंडन्स (tendons), जो मांसपेशियों को हड्डियों से जोड़ते हैं, अत्यधिक खिंचने या फटने के कारण चोटिल हो जाते हैं। यह आमतौर पर अचानक भारी व्यायाम, गलत तरीके से भार उठाने या मांसपेशियों पर अत्यधिक दबाव डालने से होता है।

लक्षण

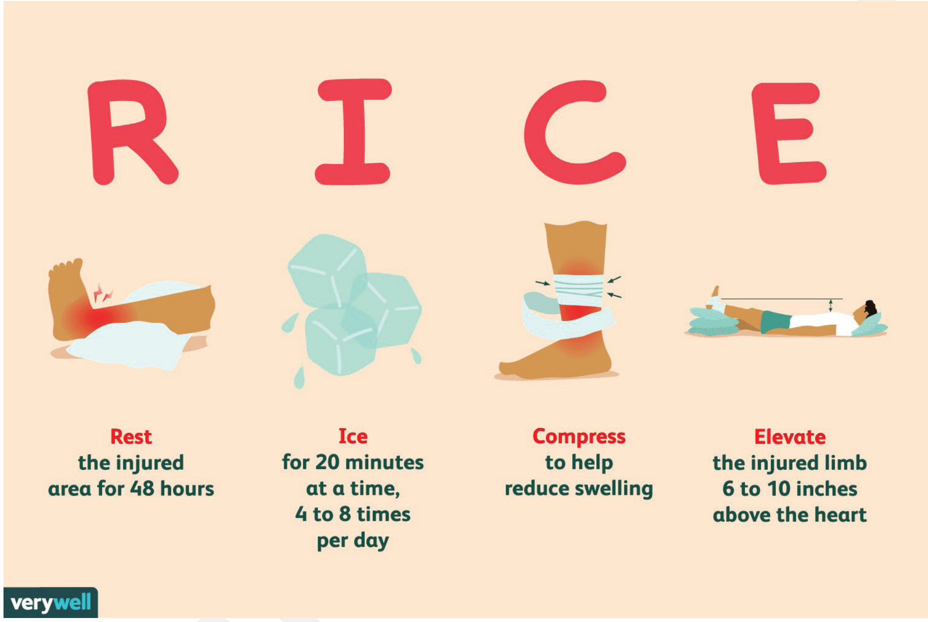
1. दर्द (Pain): प्रभावित क्षेत्र में तेज या हल्का दर्द महसूस होना।
2. सूजन (Swelling): मांसपेशियों के आसपास सूजन।
3. दुर्बलता (Weakness): प्रभावित मांसपेशियों में कमजोरी।
4. मांसपेशियों में अकड़न (Stiffness): मांसपेशियों को हिलाने में कठिनाई।
5. खिंचाव का निशान (Bruising): कभी-कभी त्वचा के नीचे नीले-लाल निशान।

खिंचाव के सामान्य स्थान

1. पीठ के निचले हिस्से (Lower back)
2. हैमस्ट्रिंग (Hamstring)
3. गर्दन (Neck)

3.2.8 मोच के लिए प्राथमिक चिकित्सा (First Aid for Sprains)

* **आर आई सी ई पद्धति (RICE Method):**
* R - (Rest): आराम दें।
* I - (Ice): 20 मिनट तक बर्फ से सिकाई करें।
* C - (Compression): पट्टी बांधें ताकि सूजन कम हो।
* E - (Elevation): प्रभावित हिस्से को ऊंचाई पर रखें।



https://images.app.goo.gl/fHWtuyBSS94ZmiqA6

खिंचाव का उपचार (Treatment)

1. आराम (Rest): प्रभावित मांसपेशियों को आराम दें।
2. बर्फ (Ice): सूजन और दर्द को कम करने के लिए बर्फ लगाएं।
3. दबाव (Compression): पट्टी का उपयोग कर मांसपेशियों को सहारा दें।
4. ऊंचाई (Elevation): सूजन कम करने के लिए चोटग्रस्त हिस्से को ऊंचाई पर रखें।
5. स्ट्रेचिंग और व्यायाम (Stretching & Exercise): चोट ठीक होने के बाद मांसपेशियों को मजबूत और लचीला बनाने के लिए हल्के व्यायाम करें।

6. यदि दर्द या सूजन लंबे समय तक बनी रहे, तो डॉक्टर से परामर्श लें।

3.2.9 प्राथमिक चिकित्सा किट की अवधारणा (Concept of First Aid Kit)

प्राथमिक चिकित्सा किट एक ऐसा बॉक्स होता है जिसमें आपात स्थिति में उपयोग के लिए आवश्यक सामान होता है। इसमें निम्नलिखित सामग्री को सम्मिलित किया जाता है-

https://images.app.goo.gl/QsxzbxRG3JTvH3Wv9

* बैंडेज, पट्टी और प्लास्टर।
* एंटीसेप्टिक लोशन और क्रीम।
* कैंची, चिमटी और दस्ताने।
* दर्द निवारक गोलियां और दवाएं।
* थर्मामीटर और स्प्लिंट।
* प्राथमिक चिकित्सा मैनुअल।

प्राथमिक चिकित्सा किट को हर खेल क्षेत्र और घर में रखना चाहिए जिससे आपात स्थिति में तुरंत मदद की जा सके।

3.3 खेल चोट और उनकी पुनर्वास प्रक्रिया (Sports Injuries and Its Rehabilitation Processes)

खेल के दौरान चोटें आम बात हैं, जैसे मांसपेशियों का खिंचाव, लिगामेंट की मोच, फ्रैक्चर या सिर की चोट। इनसे उबरने के लिए पुनर्वास प्रक्रिया आवश्यक होती है, जो चोट के आकलन, आराम और उपचार, फिजियोथेरेपी, और संतुलन व लचीलापन बढ़ाने वाले व्यायामों पर आधारित होती है। धीरे-धीरे गतिविधियों की शुरुआत और मानसिक पुनर्वास भी महत्वपूर्ण हैं, ताकि खिलाड़ी शारीरिक और मानसिक रूप से खेल में वापसी कर सके। सही पुनर्वास चोट को ठीक करता है तथा भविष्य में ऐसी समस्याओं से बचाव भी सुनिश्चित करता है।

3.3.1 खेल चोट के प्रकार (Types of Sports Injuries)

खेल के दौरान विभिन्न प्रकार की चोटें हो सकती हैं, जिनमें मुख्य रूप से निम्नलिखित खेल चोटों को सम्मिलित किया जा सकता है-

* मांसपेशियों का खिंचाव (Muscle Strain): अचानक खिंचाव के कारण मांसपेशियों में दर्द और अकड़न।
* लिगामेंट की मोच (Sprain): लिगामेंट का खिंचाव या टूटना।
* फ्रैक्चर (Fracture): हड्डी का टूटना।
* डिसलोकेशन (Dislocation): जोड़ का अपनी जगह से खिसकना।
* घाव और खरोंच (Cuts and Abrasions): त्वचा पर चोट।
* सिर की चोट (Head Injuries): दिमागी चोटें।

3.3.2 खेल चोट को कैसे रोका जाए? (How Do You Prevent Sports Injuries?)

* वार्म-अप और कूल-डाउनः खेल से पहले वार्म-अप और बाद में कूल-डाउन करना जरूरी है।
* सुरक्षित उपकरण का उपयोगः सही जूते, हेलमेट, और पैड पहनें।
* तकनीक पर ध्यानः सही तकनीक से खेलें ताकि चोट लगने की संभावना कम हो।
* आराम तथा अभ्यासः शरीर को पर्याप्त आराम दें, अत्यधिक अभ्यास से बचें।
* हाइड्रेटेडः खेल के दौरान थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहें।

SCERT DELHI

* चोट का तुरंत उपचारः किसी भी चोट को नजरअंदाज न करें।
* प्रशिक्षक की निगरानी में ही अभ्यास करें।

3.3.3 प्राथमिक चिकित्सा – सीपीआर (CPR) (First Aid – Cardiopulmonary Resuscitation)

सीपीआर जीवन रक्षक प्रक्रिया है, जो हृदय और श्वसन क्रियाओं को फिर से शुरू करने में मदद करती है।

* कब करें: जब व्यक्ति बेहोश हो और उसकी सांस और हृदय की धड़कन बंद हो।
* कैसे करें:

https://www.shutterstock.com/image-vector/how-perform-emergency-first-aid-cpr-1225900966

* C (Compressions): छाती पर जोर से और तेजी से दबाव डालें (लगभग 100-120 बार प्रति मिनट)।
* A (Airway): सुनिश्चित करें कि वायुमार्ग खुला है।
* B (Breathing): मुंह से मुंह में सांस दें।
* प्रक्रिया को तब तक जारी रखें जब तक पेशेवर चिकित्सीय सहायता न पहुंचे।

3.3.4. खेल चोट का पुनर्वास (Rehabilitation of Sports Injuries)

चोट के बाद पुनर्वास खिलाड़ी को ठीक करने और खेल में वापस लाने की प्रक्रिया है। इसमें निम्नलिखित चरण शामिल हैं:

* आराम (Rest): प्रभावित हिस्से को आराम दें।
* थेरेपी (Therapy): फिजियोथेरेपी और अन्य उपचार लें।

* सहनशक्ति बढ़ाना (Strengthening): धीरे-धीरे ताकत और सहनशक्ति को बढ़ाएं।
* मानसिक तैयारी (Mental Preparation): आत्मविश्वास और ध्यान को पुनर्स्थापित करें।

3.3.5 पुनर्वास के लिए व्यायाम (Exercise for Rehabilitation)

* लचीलेपन के लिए व्यायाम (Flexibility Exercises): मांसपेशियों को खींचने और लचीला बनाने के लिए।
* मांसपेशियों को मजबूत करने वाले व्यायाम (Strengthening Exercises): वेट लिफ्टिंग और बॉडी वेट एक्सरसाइज।
* एरोबिक व्यायाम (Aerobic Exercises): हृदय गति बढ़ाने के लिए जैसे चलना या साइकिल चलाना।
* संतुलन और समन्वय व्यायाम (Balance and Coordination Exercises): शरीर के संतुलन को बहाल करने के लिए।
* खेल की गतिविधियाँ (Gradual Return to Sports Activities): चोट से उबरने के बाद खेल में धीरे-धीरे वापसी करें।

https://www.istockphoto.com/search/2/image-film ?phrase=sports+injury+rehab

DELHI

पुनर्वास के इन चरणों का पालन करने से खिलाड़ी चोट से जल्दी और सुरक्षित रूप से उबर सकता है।

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. खेल क्षेत्र में स्वच्छता बनाए रखने का मुख्य उद्देश्य क्या है?

a) खेलने का समय बढ़ाना
b) स्वास्थ्य और सुरक्षा सुनिश्चित करना
c) उपकरणों की संख्या बढ़ाना
d) खेल का स्तर सुधारना

उत्तरः b) स्वास्थ्य और सुरक्षा सुनिश्चित करना

2. प्राथमिक चिकित्सा का मुख्य उद्देश्य क्या है?

a) खेल को बढ़ावा देना
b) घायल व्यक्ति को तुरंत राहत देना
c) चिकित्सक की प्रतीक्षा करना
d) उपकरणों की देखभाल करना

उत्तरः b) घायल व्यक्ति को तुरंत राहत देना

3. मोच (Sprain) किससे संबंधित है?

a) मांसपेशियों का खिंचाव
b) जोड़ों के लिगामेंट का खिंचाव
c) हड्डी का टूटना
d) नसों का दबाव

उत्तरः b) जोड़ों के लिगामेंट का खिंचाव

4. प्राथमिक चिकित्सा किट में निम्नलिखित में से क्या होना चाहिए?

a) पट्टियां और एंटीसेप्टिक
b) खेल उपकरण
c) किताबें
d) पानी की बोतल

उत्तरः a) पट्टियां और एंटीसेप्टिक

5. गर्मी से थकावट का प्राथमिक लक्षण क्या है?

a) त्वचा का ठंडा होना
b) अत्यधिक पसीना आना
c) सांस लेने में कठिनाई
d) जोड़ों का दर्द

उत्तरः b) अत्यधिक पसीना आना

SCERT DELHI

6. सांस लेने में कठिनाई के समय क्या करना चाहिए?

a) पीड़ित को आरामदायक स्थिति में बैठाएं
b) पीड़ित को दौड़ने के लिए कहें
c) पीड़ित को पानी पिलाएं
d) तुरंत दवा दें

उत्तरः a) पीड़ित को आरामदायक स्थिति में बैठाएं

7. दम घुटने (चोकिंग) के समय कौन सी तकनीक प्रभावी होती है?

a) हेमलिच तकनीक
b) सीपीआर
c) स्ट्रेचिंग
d) बर्फ लगाना

उत्तरः a) हेमलिच तकनीक

8. खेल चोटों का पुनर्वास मुख्य रूप से किस पर आधारित होता है?

a) दर्द को बढ़ाना
b) व्यायाम और आराम
c) दवा पर निर्भरता
d) खेल से दूरी बनाना

उत्तरः b) व्यायाम और आराम

9. सीपीआर का उद्देश्य क्या है?

a) हड्डी को जोड़ना
b) सांस और दिल की धड़कन को बहाल करना
c) लिगामेंट को मजबूत करना
d) खरोंच को ठीक करना

उत्तरः b) सांस और दिल की धड़कन को बहाल करना

10. मोच का उपचार किस सिद्धांत पर आधारित होता है?

a) RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)
b) HEAT (Heat, Exercise, Apply, Therapy)
c) MEDICINE
d) स्टेरॉयड उपयोग

उत्तरः a) RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)

SCERT DELHI

लघु प्रश्नः

1. प्राथमिक चिकित्सा का क्या उद्देश्य है?
2. खेल क्षेत्र में स्वच्छता बनाए रखना क्यों आवश्यक है?
3. मोच और खिंचाव में क्या अंतर है?
4. गर्मी से थकावट के लक्षण क्या हैं?
5. प्राथमिक चिकित्सा किट में कौन-कौन से आवश्यक सामान होने चाहिए?
6. सीपीआर (CPR) क्या है और यह कब दिया जाता है?
7. खेल चोटों को रोकने के दो उपाय बताइए।
8. खेल चोटों के पुनर्वास में व्यायाम का क्या महत्व है?

दीर्घ प्रश्नः

1. प्राथमिक चिकित्सा के उद्देश्य और मूल सिद्धांतों पर विस्तृत नोट लिखें।
2. खेल क्षेत्र में स्वच्छता बनाए रखने के उपायों का वर्णन कीजिए।
3. मोच और खिंचाव के लिए प्राथमिक चिकित्सा प्रक्रिया को समझाइए।
4. गर्मी से थकावट और सांस लेने में कठिनाई के लिए प्राथमिक चिकित्सा उपायों का वर्णन करें।
5. खेल चोटों के प्रकार और उन्हें रोकने के तरीकों पर विस्तृत चर्चा करें।
6. खेल चोटों के पुनर्वास में किए जाने वाले व्यायाम और उनकी उपयोगिता पर प्रकाश डालें।

SCERT DELHI

स्वास्थ्य और शारीरिक पुष्टि

इकाई 4

सीखने के उद्देश्य

4.1 वार्षिक खेल गतिविधियों का चयन करने के लिए मानदंड

4.1.1 स्वास्थ्य और शारीरिक फिटनेस

4.1.2 शारीरिक फिटनेस के लाभ

4.1.3 टीम चयन के चरण

4.1.4 प्रतिभा का पता लगाने, पहचानने और विकास की प्रक्रिया

* फुटबॉल
* बास्केटबॉल
* वॉलीबॉल

4.2 खेल प्रतियोगिता आयोजित करने के लिए आवश्यक संसाधन

4.2.1 खेल दिवस का आयोजन

* खेल दिवस से पूर्व
* खेल दिवस के दौरान
* खेल दिवस के उपरांत

4.2.2 टूर्नामेंट का आयोजनस

* टूर्नामेंट से पूर्व
* टूर्नामेंट के दौरान
* टूर्नामेंट के उपरांत

4.3 फिटनेस सत्र

SCERT DELHI

4.3.1 एरोबिक क्षमता

4.3.2 एनेरोबिक क्षमता

4.3.3 शक्ति

4.3.4 लचीलापन

4.3.5 वार्म-अप

4.3.6 उचित वार्म-अप के लाभ

स्वास्थ्य और शारीरिक पुष्टि (फिटनेस)

स्वास्थ्य और शारीरिक फिटनेस हमारे जीवन के सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक हैं। एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है। नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, और सकारात्मक सोच हमें शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रखते हैं। शारीरिक फिटनेस से न केवल हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, बल्कि यह तनाव को भी कम करता है। योग, दौड़ना, तैराकी, और खेलकूद जैसी गतिविधियां फिटनेस बनाए रखने में सहायक होती हैं। स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर हम लंबा और आनंदमय जीवन जी सकते हैं।

4.1.1 स्वास्थ्य और शारीरिक पुष्टि (फिटनेस)

स्वास्थ्य का अर्थ – स्वास्थ्य वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति न केवल रोग मुक्त होता है, बल्कि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से भी पूर्णतः स्वस्थ होता है। अर्थात, स्वास्थ्य का अर्थ शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से सक्षम और संतुलित होने की स्थिति से है।

स्वास्थ्य की परिभाषाएं

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार - बीमारी मुक्त होने के साथ पूर्ण शारीरिक मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति को स्वास्थ्य कहा जाता है।

2. जे एफ विलियम्स के अनुसार - यह जीवन का वह गुण है जो व्यक्ति को लंबे समय तक जीवन को जीने में तथा अपनी सेवाओं को कुशलता पूर्वक प्रदान करने के योग्य बनता है।

3. वेबस्टर के अनुसार - स्वास्थ्य वह योग्यता है जो व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक रूप से कुशल बनाती है तथा व्यक्ति को रोगमुक्त तथा दर्द मुक्त स्थिति प्रदान करती है।

SCERT DELHI

स्वास्थ्य के आयाम

1 शारीरिक आयाम

2 मानसिक आयाम

3 सामाजिक आयाम

4 भावात्मक आयाम

5 आध्यात्मिक आयाम

स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम

शारीरिक आयामः शारीरिक आयाम का अर्थ है कि व्यक्ति के सभी आंतरिक अंग, जैसे हृदय, मस्तिष्क, फेफड़े, लिवर, किडनी आदि, और बाहरी अंग, जैसे हाथ, पैर आदि, कुशलता से कार्य कर रहे हों। यदि व्यक्ति का शरीर पूरी तरह से सुचारू रूप से काम कर रहा है, तो उसकी शारीरिक आयाम की स्थिति अच्छी मानी जाएगी।

मानसिक आयामः व्यक्ति मानसिक रूप से कुशल है यदि वह पढ़ना, लिखना, याद रखना जैसे कार्यों को कुशलता पूर्वक कर सकता है। इसके साथ ही, यदि वह अपनी मानसिक योग्यताओं का उपयोग करके वातावरण के साथ सामंजस्य स्थापित करने में सक्षम है, तो उसकी मानसिक आयाम की स्थिति को अच्छा माना जाएगा।

सामाजिक आयामः सामाजिक आयाम यह इंगित करता है कि व्यक्ति समाज में परस्पर कुशल संबंध स्थापित करने में सक्षम है। यदि व्यक्ति में समायोजन, अनुशासन, और विनम्रता जैसे अच्छे सामाजिक गुण हैं, तो यह दर्शाता है कि उसका सामाजिक आयाम मजबूत और अच्छा है।

भावात्मक आयामः भावात्मक आयाम का विकास शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक आयामों के परस्पर संपर्क से होता है। यदि व्यक्ति जीत-हार, लाभ-हानि, सुख-दुख जैसी परिस्थितियों में अपनी भावनाओं पर नियंत्रण बनाए रखता है, तो उसकी भावात्मक आयाम की स्थिति अच्छी मानी जाती है।

आध्यात्मिक आयामः यह आयाम सभी स्वास्थ्य आयामों को जोड़ने का कार्य करता है। यदि व्यक्ति उद्देश्यपूर्ण जीवन जी रहा है और उसमें नीति, परोपकार, प्रकृति से प्रेम, और शांति जैसे गुण हैं, तो उसका आध्यात्मिक आयाम अच्छा माना जाता है।

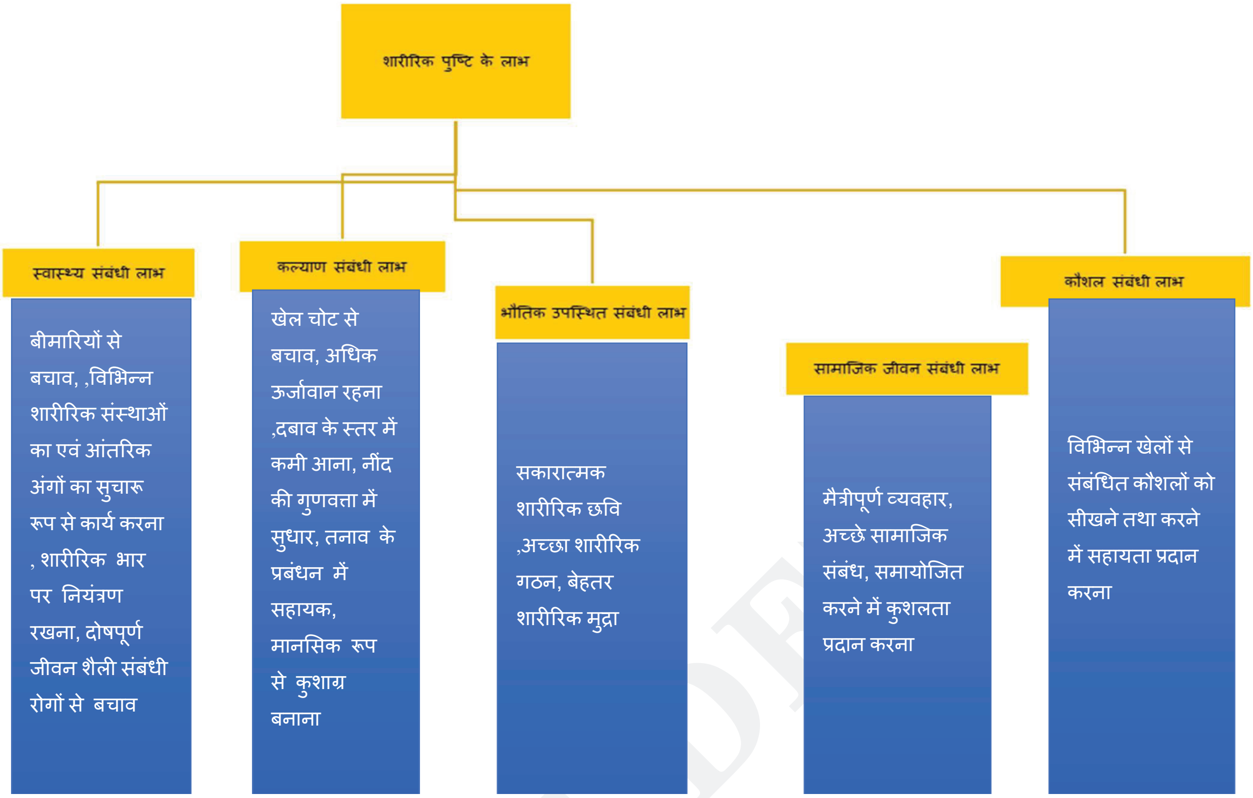
अतः व्यक्ति को पूर्णतः स्वस्थ तभी कहा जा सकता है जब उसके सभी आयाम – शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावात्मक और आध्यात्मिक – संतुलित और अच्छे हों।

शारीरिक पुष्टिः शारीरिक पुष्टि वह क्षमता है जिससे व्यक्ति न केवल अपनी दैनिक गतिविधियों को कुशलतापूर्वक संपन्न करता है, बल्कि इसके उपरांत भी उसमें इतनी ऊर्जा शेष रहती है कि वह अपने खाली समय का आनंदपूर्वक उपयोग कर सके। साथ ही, किसी भी आपातकालीन स्थिति का सामना वह पूरी दक्षता और आत्मविश्वास के साथ कर सके।

शरीरिक पुष्टि के घटक

शारीरिक पुष्टि के घटक				
सहनशक्ति थकावट की स्थिति में किसी कार्य को निरन्तर करने की योग्यता	लचक किसी क्रिया को अधिक विस्तार से करने की योग्यता	शक्ति किसी प्रतिरोध के विरुद्ध कार्य करने की योग्यता	गति किसी भी कार्य को तीव्रता से करने की योग्यता	समन्वयात्मक क्षमता किसी भी कार्य को कुशलतापूर्वक अधिक प्रभावशाली ढंग से करने की योग्यता

4.1.2 शारीरिक पुष्टि के लाभ



4.1.3 टीम चयन के चरण

पहला चरणः शारीरिक पुष्टि स्तर

चयन प्रक्रिया के आरंभ में खिलाड़ी की शारीरिक पुष्टि के स्तर की जांच की जाती है, जिससे यह निर्धारित हो सके कि खिलाड़ी की पुष्टि खेल की प्रकृति के अनुरूप है या नहीं। जैसे-

* कुश्ती के खिलाड़ी के लिए अधिकतम शक्ति, विस्फोटक शक्ति, और शक्ति सहनशीलता का अच्छा होना आवश्यक है।
* हॉकी के खिलाड़ी के लिए गति और तालमेल संबंधी योग्यताओं का अच्छा होना जरूरी है।

दूसरा चरणः खेल कौशल की जांच

इस चरण में खिलाड़ी के खेल कौशल में निपुणता की जांच की जाती है। उदाहरणः

* **फुटबॉलः** बॉल नियंत्रण, ड्रिबलिंग, पासिंग, आक्रामक और सुरक्षात्मक किकिंग, बॉल लेकर तेज दौड़ना।

* **बास्केटबॉलः** ड्रिबलिंग, पासिंग, शूटिंग, आक्रामक और सुरक्षात्मक कौशल।

* वॉलीबॉलः पासिंग, कूदना, स्मैशिंग।

तीसरा चरणः खेल तकनीक में निपुणता

इस चरण में खिलाड़ी की खेल तकनीकों में दक्षता की जांच की जाती है। उदाहरणः

* **क्रिकेटः** क्षेत्र रक्षण में कैच पकड़ने की तकनीक।

* **हॉकीः** ड्रिबलिंग और सही समय पर गेंद पास करना।

चौथा चरणः खेल युक्ति में निपुणता

इस चरण में खिलाड़ी की खेल युक्तियों में दक्षता का मूल्यांकन किया जाता है। उदाहरणः

* **हॉकीः** जब खिलाड़ी 'डी' क्षेत्र में होता है और उसे लगता है कि विरोधी टीम गेंद छीन सकती है, तो वह गेंद को विरोधी खिलाड़ी के शरीर से स्पर्श कराने का प्रयास करता है, जिससे टीम को पेनल्टी कॉर्नर मिल सके।

पांचवां चरणः सामाजिक और मनोवैज्ञानिक गुणों में निपुणता

इस अंतिम चरण में खिलाड़ी के सामाजिक और मनोवैज्ञानिक गुणों की जांच की जाती है, जैसेः

* सामाजिक गुणः समायोजन, अनुशासन, सभी को सम्मान देना।

* मनोवैज्ञानिक गुणः आक्रामकता पर नियंत्रण, समूह व्यवहार, व्यक्तित्व, मानसिक स्वास्थ्य, और प्रेरणा का स्तर।

अतः उपरोक्त सभी चरणों में खिलाड़ी की जांच और मूल्यांकन के बाद विभिन्न खेलों के लिए टीम का चयन किया जाता है। इन सभी चरणों का उद्देश्य एक संतुलित और कुशल टीम का निर्माण करना है।

4.1.4 प्रतिभा की खोज, पहचान, और विकास

प्रतिभा की खोज

प्रतिभा की खोज एक प्रारंभिक प्रक्रिया है, जो खिलाड़ी के शुरुआती वर्षों में, लगभग 9 से 10 वर्ष की आयु में शुरू होती है। इस चरण में खिलाड़ी को मदर्स गेम्स जैसे तैराकी, जिमनास्टिक, एथलेटिक्स, और अन्य खेलों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। लगभग 9 से 10 वर्ष की आयु में खिलाड़ी का चयन निम्नलिखित बिंदुओं के आधार पर खेलों के एक विशेष समूह के लिए किया जाता हैः

SCERT DELHI

* शारीरिक संरचना संबंधी जांचः शारीरिक भार, ऊंचाई, बीएमआई, कमर-कूल्हा अनुपात, बाजू की लंबाई आदि।

* खेल विज्ञान संबंधी जांचः रिकवरी, ऑक्सीजन परिवहन क्षमता, प्रोटीन चयापचय की दक्षता, ऊर्जा उपयोग, सहनशक्ति, प्रदर्शन एवं विस्फोटक शक्ति आदि की जांच। [(हेमोग्राम, आरबीसी गणना, सेल वॉल्यूम, ईएसआर, रक्त यूरिया और बाइल सॉल्ट की जांच)। (Hemogram, RBC count, cell volume, ESR, blood urea, and bile salts testing).]

* मांसपेशीय बायोप्सीः गति, प्रतिक्रिया समय आदि के लिए फास्ट-ट्विच और स्लो-ट्विच फाइबर की जांच। (Muscle biopsy: Examination of fast-twitch and slow-twitch fibres for speed).

* मानसिक योग्यताएंः खेल के प्रति रुचि, सीखने की क्षमता, टीम भावना, संज्ञानात्मक और बौद्धिक योग्यताओं का मूल्यांकन।

प्रतिभा की पहचान

खिलाड़ी का चयन एक खेल समूह के लिए होने के बाद, इस प्रक्रिया की शुरुआत होती है। इसमें चयनित खेल समूह के अंतर्गत आने वाले खेल खिलाए जाते हैं। खिलाड़ी इन खेलों में 3-4 वर्षों तक भाग लेता है। इस अवधि के दौरान निम्नलिखित आधारों पर खिलाड़ी का चयन 1 या 2 उपयुक्त खेलों के लिए किया जाता हैः

* शारीरिक गठन।

* खेल प्रदर्शन।

* भावनात्मक और संज्ञानात्मक गुण।

* शारीरिक पुष्टि के घटक।

* मनोवैज्ञानिक गुण।

इसके बाद, चयनित 1-2 खेलों में खिलाड़ी कुछ माह तक भाग लेता है, और अंततः सबसे उपयुक्त खेल के लिए खिलाड़ी का चयन निम्नलिखित गुणों के आधार पर किया जाता हैः

* शारीरिक पुष्टि का स्तर।

* खेल कौशलों में निपुणता।

* खेल तकनीक में निपुणता।

* खेल संबंधी मनोवैज्ञानिक गुण।

SCERT DELHI

प्रतिभा का विकास

सबसे उपयुक्त खेल के चयन के बाद, प्रतिभा के विकास की प्रक्रिया शुरू होती है। इस प्रक्रिया में खिलाड़ी को उपयुक्त वातावरण और संसाधन प्रदान किए जाते हैं, ताकि वह खेल में दक्षता प्राप्त कर सके और उच्चतम प्रदर्शन तक पहुंच सके।

फुटबॉल खेल में प्रतिभा की खोज, पहचान एवं विकास

प्रतिभा की खोज

फुटबॉल में प्रतिभा की खोज प्रारंभिक वर्षों में, लगभग 9 से 10 वर्ष की आयु में शुरू होती है। इस चरण में बच्चों को फुटबॉल के साथ अन्य खेलों में भी भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। प्रतिभा की खोज निम्नलिखित आधारों पर की जाती है:

क्रमांक	घटक	कौशल
1	शारीरिक संरचना	बच्चे की ऊंचाई, वजन, बीएमआई, शारीरिक लचीलेपन और संतुलन का आकलन।
2	खेल विज्ञान संबंधी मूल्यांकन	गति, सहनशक्ति, प्रतिक्रिया समय, और विस्फोटक शक्ति की जांच।
3	मांसपेशीय शक्ति	पैरों की शक्ति, गति सहनशीलता, और फुटवर्क का मूल्यांकन।
4	मानसिक योग्यताएं	खेल के प्रति रुचि, सीखने की क्षमता, टीम भावना और संज्ञानात्मक क्षमताएं।

प्रतिभा की पहचान

फुटबॉल खेल में प्रतिभा की पहचान उस समय शुरू होती है जब खिलाड़ी को नियमित प्रशिक्षण और विभिन्न फुटबॉल मैचों में भाग लेने का अवसर दिया जाता है। इस चरण में निम्नलिखित विशेषताओं का मूल्यांकन किया जाता है:

क्रमांक	घटक	कौशल
1	खेल कौशल	बॉल ड्रिबलिंग, पासिंग और रिसीविंग, बॉल पर नियंत्रण, सटीक शूटिंग और डिफेंडिंग।
2	खेल तकनीक/ रणनीति	स्थिति की समझ, रणनीतियों का पालन, टीम प्ले और खेल युक्ति का प्रदर्शन।

3	भावनात्मक गुण	जीत और हार को समान रूप से स्वीकार करने की क्षमता, दबाव में प्रदर्शन करने का कौशल।
4	शारीरिक और मानसिक सहनशीलता	लंबे समय तक खेल में सक्रिय रहने की क्षमता, निर्णय लेने की तीव्रता।

प्रतिभा का विकास

फुटबॉल में प्रतिभा के विकास के लिए निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान दिया जाता है:

क्रमांक	घटक	कौशल
1	विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम	गति, सहनशक्ति, और शक्ति बढ़ाने के लिए फिटनेस ड्रिल।
	खेल की तकनीकों और रणनीतियों में सुधार के लिए विशेष सत्र।	
2	खेल कौशल का विकास	शूटिंग और पासिंग की सटीकता में सुधार।
		बॉल नियंत्रण और ड्रिबलिंग तकनीक का उन्नयन।
		मैच स्थितियों में रणनीतिक सोच का विकास।
3	अनुभव और प्रदर्शन	राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट में भागीदारी।
		वरिष्ठ खिलाड़ियों और कोचों के साथ संवाद और अनुभव साझा करना।
4	मनोवैज्ञानिक समर्थन	आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए काउंसलिंग।
		समूह में बेहतर तालमेल विकसित करना।
5	उपयुक्त संसाधन और प्रोत्साहन	आधुनिक तकनीकों का उपयोग, जैसे वीडियो विश्लेषण और फिटनेस ट्रैकिंग।
		खिलाड़ियों को आवश्यक उपकरण और सुविधाएं प्रदान करना।

निष्कर्ष

फुटबॉल खेल में प्रतिभा की खोज, पहचान और विकास के लिए एक समग्र दृष्टिकोण आवश्यक है। उचित प्रशिक्षण, मूल्यांकन और प्रोत्साहन से खिलाड़ी उच्च स्तर पर प्रदर्शन कर सकता है और खेल में अपनी पहचान बना सकता है।

बास्केटबॉल खेल में प्रतिभा की खोज, पहचान एवं विकास

प्रतिभा की खोज

बास्केटबॉल खेल में प्रतिभा की खोज प्रारंभिक वर्षों में, लगभग 9 से 10 वर्ष की आयु में शुरू होती है। इस चरण में बच्चों को बास्केटबॉल खेल के साथ अन्य खेलों में भी भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। प्रतिभा की खोज निम्नलिखित आधारों पर की जाती है:

क्रमांक	घटक	कौशल
1	शारीरिक संरचना	बच्चे की ऊंचाई, वजन, बी एम आई, भुजा व पैरों की लंबाई, शारीरिक लचीलेपन और संतुलन का आकलन।
2	खेल विज्ञान संबंधी	गति, सहनशक्ति, प्रतिक्रिया समय, और विस्फोटक शक्ति की जांच।
3	मांसपेशीय शक्ति	पैरों की शक्ति, गति सहनशीलता, और फुटवर्क का मूल्यांकन।
4	मानसिक योग्यताएं	खेल के प्रति रुचि, सीखने की क्षमता, टीम भावना और संज्ञानात्मक क्षमताएं।

प्रतिभा की पहचान

बास्केटबॉल खेल में प्रतिभा की पहचान उस समय शुरू होती है जब खिलाड़ी को नियमित प्रशिक्षण और विभिन्न बास्केटबॉल मैचों में भाग लेने का अवसर दिया जाता है। इस चरण में निम्नलिखित विशेषताओं का मूल्यांकन किया जाता है:

क्रमांक	घटक	कौशल
1	खेल कौशल	बॉल ड्रिबलिंग, पासिंग और रिसीविंग, बॉल पर नियंत्रण, थ्रो कौशल, सटीक शूटिंग और डिफेंडिंग आदि।
2	खेल तकनीक/ रणनीति	स्थिति की समझ, रणनीतियों का पालन, टीम प्ले और खेल युक्ति का प्रदर्शन।
3	भावनात्मक गुण	जीत और हार को समान रूप से स्वीकार करने की क्षमता, दबाव में प्रदर्शन करने का कौशल।
4	शारीरिक और मानसिक सहनशीलता	लंबे समय तक खेल में सक्रिय रहने की क्षमता, निर्णय लेने की तीव्रता।

प्रतिभा का विकास

बास्केटबॉल खेल में प्रतिभा के विकास के लिए निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान दिया जाता है:

क्रमांक	घटक	कौशल
1	विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम	गति, सहनशक्ति, और शक्ति बढ़ाने के लिए फिटनेस ड्रिल।
		खेल की तकनीकों और रणनीतियों में सुधार के लिए विशेष सत्र।
2	खेल कौशल का विकास	शूटिंग और पासिंग की सटीकता में सुधार।
		बॉल नियंत्रण और ड्रिबलिंग तकनीक का उन्नयन।
		मैच स्थितियों में रणनीतिक सोच का विकास।
3	अनुभव और प्रदर्शन	राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट में भागीदारी।
		वरिष्ठ खिलाड़ियों और कोचों के साथ संवाद और अनुभव साझा करना।
4	मनोवैज्ञानिक समर्थन	आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए काउंसलिंग।
		समूह में बेहतर तालमेल विकसित करना।
5	उपयुक्त संसाधन और प्रोत्साहन	आधुनिक तकनीकों का उपयोग, जैसे वीडियो विश्लेषण और फिटनेस ट्रैकिंग।
		खिलाड़ियों को आवश्यक उपकरण और सुविधाएं प्रदान करना।

वॉलीबॉल खेल प्रतिभा की खोज, पहचान एवं विकास

प्रतिभा की खोज -

वॉलीबॉल खेल में प्रतिभा की खोज प्रारंभिक वर्षों में, लगभग 9 से 10 वर्ष की आयु में शुरू होती है। इस चरण में बच्चों को वॉलीबॉल खेल के साथ अन्य खेलों में भी भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। प्रतिभा की खोज निम्नलिखित आधारों पर की जाती है:

क्रमांक	घटक	कौशल
1	शारीरिक संरचना	बच्चे की ऊंचाई, वजन, बीएमआई, भुजा व पैरों की लंबाई, शारीरिक लचीलेपन और संतुलन का आकलन।
2	खेल विज्ञान संबंधी	गति, सहनशक्ति, प्रतिक्रिया समय, और विस्फोटक शक्ति की जांच।

SCERT

3	मांसपेशीय शक्ति	पैरों की ताकत, गति सहनशीलता, और फुटवर्क का मूल्यांकन।
4	मानसिक योग्यताएं	खेल के प्रति रुचि, सीखने की क्षमता, टीम भावना और संज्ञानात्मक क्षमताएं।

प्रतिभा की पहचान - वॉलीबॉल खेल में प्रतिभा की पहचान उस समय शुरू होती है जब खिलाड़ी को नियमित प्रशिक्षण और विभिन्न वॉलीबॉल मैचों में भाग लेने का अवसर दिया जाता है। इस चरण में निम्नलिखित विशेषताओं का मूल्यांकन किया जाता है:

क्रमांक	घटक	कौशल
1	खेल कौशल	सर्विस, ब्लॉक, फॉर आर्म पास, ओवर हैड पास, स्पाइक, रिसीविंग कौशल अच्छे होने चाहिए
2	खेल तकनीक/ रणनीति	स्थिति की समझ, रणनीतियों का पालन, टीम प्ले और खेल युक्ति का प्रदर्शन।
3	भावनात्मक गुण	जीत और हार को समान रूप से स्वीकार करने की क्षमता, दबाव में प्रदर्शन करने का कौशल।
4	शारीरिक और मानसिक सहनशीलता	लंबे समय तक खेल में सक्रिय रहने की क्षमता, निर्णय लेने की तीव्रता।

प्रतिभा का विकास – वॉलीबॉल खेल के चयन के उपरांत खिलाड़ी को उचित खेल वातावरण तथा उचित खेल प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है जिससे खिलाड़ी वॉलीबॉल खेल में उच्चतम प्रदर्शन की प्राप्ति कर सके इस प्रक्रिया में निम्न बिंदुओ के विकास पर ध्यान देना चाहिए।

क्रमांक	घटक	कौशल
1	विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम	गति, सहनशक्ति, और शक्ति बढ़ाने के लिए फिटनेस ड्रिल।
		खेल की तकनीकों और रणनीतियों में सुधार के लिए विशेष सत्र।
2	खेल कौशल का विकास	सर्विस, ब्लॉक, फॉर आर्म पास, ओवर हैड पास, स्पाइक, रिसीविंग कौशल के लिए विषेश प्रशिक्षण सत्रों का आयोजन
		सिंगल ब्लॉक, डबल ब्लॉक, जंप सर्विस, फ्लोर सर्विस, टैनिस सर्विस आदि का विकास
		मैच स्थितियों में रणनीतिक सोच का विकास।

3	अनुभव और प्रदर्शन	राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट में भागीदारी।
		वरिष्ठ खिलाड़ियों और कोचों के साथ संवाद और अनुभव साझा करना।
4	मनोवैज्ञानिक समर्थन	आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए काउंसलिंग।
		समूह में बेहतर तालमेल विकसित करना।
5	उपयुक्त संसाधन और प्रोत्साहन	आधुनिक तकनीकों का उपयोग, जैसे वीडियो विश्लेषण और फिटनेस ट्रैकिंग।
		खिलाड़ियों को आवश्यक उपकरण और सुविधाएं प्रदान करना।

नोट - खेल प्रतिभा की खोज, पहचान एवं विकास एक दीर्घकालित प्रक्रिया है परंतु खेल प्रतिभा खोज एवं पहचान प्रक्रिया को खेल कौशलों एवं शारीरिक पुष्टि के घटकों को ध्यान में रखते हुए अल्पअवधि (लगभग तीन माह) में भी पूर्ण किया जा सकता है।

(Source : CBSE , 2024-25 , Skill Education - Books and Support material, for class XI)

4.2.1 खेल दिवस का आयोजन

खेल दिवस का आयोजन प्रत्येक वर्ष सभी विद्यालयों में होता है खेल दिवस के माध्यम से विद्यार्थियों न केवल शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं भावनात्मक विकास किया जाता है अपित यह सभी विद्यार्थियों को खेलों में भाग लेने के अवसर भी प्रदान करता है।

खेल दिवस से पूर्व- खेल दिवस के आयोजन की तैयारी, खेल दिवस से लगभग एक माह पूर्व कर दी जाती है खेल दिवस के आयोजन से पूर्व निम्नलिखित बिंदुओं पर कार्य किया जाता हैं।

1. **सदनों में वर्गीकरण-** विद्यालय के सभी छात्रों को विभिन्न सदनों में भी वर्गीकृत कर दिया जाता है।

2. **सदन की साप्ताहिक बैठक -** सभी सदनों की बैठक का आयोजन प्रत्येक सप्ताह में किया जाता है जिसमें प्रत्येक सदन अपने सदन की सभी आयु वर्गों की टीम की तैयारी विभिन्न खेलों में करवाता है।

3. **खेल दिवस आयोजन समिति का गठन -** खेल दिवस से पूर्व, सर्वप्रथम खेल दिवस आयोजन समिति का गठन किया जाता है जिसमे विद्यालय प्रमुख, शारीरिक शिक्षक, अन्य शिक्षक, विद्यालय खेल कप्तान, विद्यालय खेल उपकप्तान शामिल होते है

4. **वित्तीय समिति का गठन** – खेल दिवस से पूर्व वित्तीय समिति का गठन किया जाता है जो खेल दिवस में सभी संभावित खर्चों का आकलन एवं उनकी पूर्ति का प्रबंध करती है।

5. **कार्यक्रम समिति का गठन** – कार्यक्रम समिति, खेल दिवस पर कौन- कौन से खेलों का आयोजन किया जाएगा का निर्णय, खेलों के लिए उपलब्ध उपकरण, खेल मैदान तथा अन्य उपलब्ध खेल सुविधाओं के आधार पर करती है कार्यक्रम समिति पर खेल दिवस के लिए चयन किए गए खेलो का आयोजन करवाने की पूर्ण जिम्मेदारी होती है यह समिति विभिन्न खेलों के आयोजन के लिए खेल अधिकारियों की नियुक्ति भी करती है।

6. **उपकरण एवं मैदान समिति** – यह समिति उत्तम गुणवत्ता वाले उपकरणों को खेल दिवस पर उपलब्ध कराती है, खेल मैदानों को चिन्हित करती है तथा खेल मैदानों को अच्छी स्थिति में बनाए रखने का कार्य करती है।

7. **जलपान समिति** – यह समिति खेल दिवस से पूर्व होने वाले सभी बैठकों के लिए जलपान को उपलब्ध कराती है।

8. **प्रचार समिति** – यह समिति खेल दिवस पर आयोजित किए जाने वाले खेलों के लिए जरूरी दिशा निर्देशों का यथा संभव प्रचार, बुलटिन बोर्ड, सुबह की सभा तथा मीडिया की सहायता से करती है जिससे ज्यादा से ज्यादा विद्यार्थी खेल दिवस में शामिल हो सके।

खेल दिवस के दौरान

1. **खेल उद्घाटन समारोह समिति** - यह समिति खेल दिवस के उद्घाटन समारोह में शामिल सभी उपसमारोह जैसे अतिथियों का स्वागत, ध्वजारोहण, मार्चपास्ट, ज्योति प्रज्जवलन, शपथ लेना, सांस्कृतिक कार्यक्रम, खेल दिवस के शुभारंभ की घोषणा आदि का आयोजन करती है

2. **तकनीकी समिति** - इस समिति का गठन खेल के दौरान किसी खेल निर्णय के विपरीत उत्पन्न हुए विवाद को सुलझाने के लिए होता है।

3. **कार्यक्रम समिति** – यह समिति मैचों का आयोजन तथा खेल अधिकारियों की खेलों में नियुक्ति करती है।

4. **जलपान समिति**– खिलाड़ियों, खेल अधिकारियों तथा अतिथियों के लिए जलपान का आयोजन करती है

5. **अनुशासन समिति** – यह समिति खेल दिवस पर अनुशासन बनाए रखने का कार्य करती है।

SCERT DELHI

6. **चिकित्सा समिति** – यह समिति खेल चोट घटित होने की स्थिति में चिकित्सा सहायता प्रदान करती है।

7. **पुरस्कार वितरण समिति** – यह समिति खेलों में विजयी खिलाडी अथवा टीम को पुरस्कार एवं प्रमाण पत्र प्रदान करती है।

8. **उद्घोषणा समिति** – यह समिति खेलों के दौरान विभिन्न खेल संबंधी घोषणाएं करती है।

9. **उपकरण एवं मैदान समिति** – खेलों के लिए खेल उपकरण एवं खेल मैदान उपलब्ध कराती है।

खेल दिवस के उपरांत

1. **प्रचार समिति** - खेल दिवस पर विजयी खिलाड़ियों की उपलब्धियां से विद्यालय को अवगत करवाती है।

2. **उपकरण एवं मैदान समिति** – खेल दिवस के उपरांत खेल उपकरणों को उनके भंडार भवन में पहुंचाना तथा खेल मैदानों को अच्छी स्थिति में बनाए रखना।

3. **रिकॉर्ड समिति** – खेल दिवस से संबंधित सभी रिकॉड्र्स का संचित करके रखना।

4. **वित्तीय समिति**– खेल दिवस पर व्यय की गई धनराशि की समीक्षा करना।

5. **जलपान समिति** – उपरोक्त समितियों की बैठक में जलपान उपलब्ध कराना।

4.2.2 टूर्नामेंट का आयोजन

टूर्नामेंट उस खेल प्रतियोगिता को कहते हैं जो कि दो या दो से अधिक चक्रों में संपन्न होती है।

टूर्नामेंट के आयोजन से पूर्व

टूर्नामेंट के आयोजन से पूर्व विभिन्न समितियां का गठन किया जाता है जो उन्हें दिए गए कार्यों को पूरा करती है।

1. **प्रचार समिति** – टूर्नामेंट के प्रचार का कार्य करती है जिससे टूर्नामेंट को की जानकारी अधिक से अधिक लोगों तक पहुंच सके।

2. **आवास एवं खान-पान समिति** – खिलाड़ियों के आवास एवं खानपान की व्यवस्था करती हैं।

3. **यातायात समिति** – खिलाड़ियों को उनकी आवास स्थान तक पहुंचाना तथा आवास स्थान से टूर्नामेंट स्थल तक पहुंचाना

SCERT DELHI

4. **सजावट एवं समारोह समिति** - टूर्नामेंट स्थल को सजाना तथा उद्घाटन एवं समापन समारोह को संपन्न करना।

5. **वित्तीय समिति** – टूर्नामेंट को संपन्न कराने के लिए धन राशि उपलब्ध कराना।

6. **क्रय समिति** – जरूरी उपकरण एवं सामान की खरीदारी करना

7. **खेल मैदान एवं उपकरण समिति** – मैदान एवं उपकरणों का रखरखाव करना।

टूर्नामेंट के दौरान

1. **कार्यक्रम समिति**– खेलों को संपन्न करवाना

2 **उद्घोषणा समिति** – टूर्नामेंट के दौरान घोषणाएं करना।

3 **प्राथमिक चिकित्सा समिति** – प्राथमिक चिकित्सा उपलब्ध कराना

4 **खेल मैदान एवं उपकरण समिति** – मैदान एवं उपकरणों का रखरखाव करना।

5 **तकनीकी समिति** - खेल से जुड़े हुए विवादों को निपटाना।

6 **कार्यक्रम समिति** – खेलों को संपन्न करना

7 **आवास एवं खान-पान समिति** – आवास एवं जलपान उपलब्ध कराना।

8 **यातायात समिति** – खिलाड़ियों को स्थानांतरित करते में मदद करना

9 **क्रय समिति** – खेल उपकरणों एवं अन्य सामान को खरीदना

10 **वित्तीय समिति**– टूर्नामेंट में खर्च होने वाली धनराशि को उपलब्ध करवाना

11 **पुरस्कार समिति** – पुरस्कार वितरण करना

टूर्नामेंट के उपरांत

1. **यातायात समिति**– खिलाड़ियों को स्थानांतरित करने में मदद करना

2. **खानपान समिति**– खान-पान एवं आवास उपलब्ध कराना

3. **खेल मैदान एवं उपकरण समिति**– खेल मैदान तथा उपकरणों का रखरखाव करना

4. **वित्तीय समिति**– व्यय के लिए धनराशि उपलब्ध कराना तथा खर्च राशि का आकलन करना

5. **रिकॉर्ड प्रबंध समिति**– सभी प्रकार के रिकाड्र्स को संचित करके रखना

SCERT DELHI

4.3.1 एरोबिक क्षमता

एरोबिक क्षमता वहां वह योग्यता है जो यह दर्शाती है कि व्यक्ति तीव्र गति अथवा कठोर व्यायाम की स्थिति में ऊर्जा को उत्पन्न करने के लिए अधिकतम कितनी ऑक्सीजन का उपयोग करता है यदि व्यक्ति की एरोबिक क्षमता अच्छी होती है तो वह अधिक तीव्र गति वाले व्यायामों को स्थिति अधिकतम ऑक्सीजन का उपयोग करके ऊर्जा उत्पन्न करता है सामान्यतः एरोबिक क्षमता को VO 2 max की सहायता से मापा जाता है।

एरोबिक क्षमता को निर्धारित करने वाले शारीरिक क्रियात्मक घटक

क्रमांक	घटक	विवरण
1	ऑक्सीजन ग्रहण	ऑक्सीजन ग्रहण इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति के फेफड़े कितने स्वस्थ हैं तथा सक्रिय एल्वोलिस (Active alveoli) की संख्या फेफड़ों में कितनी अधिक है।
2	ऑक्सीजन परिवहन	ऑक्सीजन परिवहन इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति का रक्त परिसंचरण तंत्र कितना कुशलता पूर्वक कार्य कर रहा है और शरीर में कुल लाल रक्त कणिकाओं की संख्या एवं रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर कैसा है।
3	ऑक्सीजन अंत ग्रहण	ऑक्सीजन अंत ग्रहण- ऑक्सीजन अंत ग्रहण इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति के शरीर की विभिन्न कोशिकाएं ऑक्सीजन को ग्रहण करने में कितनी सक्षम है
4	ऊर्जा भंडार	यदि शरीर में ऊर्जा का भंडार अधिक होगा तो वह एरोबिक क्षमता बढ़ाने में सहायक होगा।

4.3.2 एनारोबिक क्षमता

एनारोबिक क्षमता वह योग्यता है जो दर्शाती है कि व्यक्ति का शरीर अधिक तीव्र गति वाले व्यायाम की स्थिति में, ऑक्सीजन की अनुपस्थिति में कितनी उर्जा उत्पन्न कर सकता है।

एनारोबिक क्षमता को निर्धारित करने वाले शरीर क्रियात्मक पक्ष

क्रमांक	घटक	विवरण
1	ATP- PC भंडार	मांसपेशियों में ATP- PC का अधिक भंडारण अच्छी एनारोबिक क्षमता को स्थापित करने में मदद करता है

2	संग्राहक क्षमता (Buffer Capacity)	शरीर में उपस्थित अल्कली रिजर्व्व (Alkali reserve) की अधिक मात्रा लैक्टिक अम्ल के प्रभाव को कम करती है शरीर में उपस्थित अल्कली रिजर्व्व के भंडार को संग्राहक क्षमता कहते हैं संग्राहक क्षमता का अच्छा होना एनारोबिक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है
3	लैक्टिक एसिड को सहने की क्षमता	क्रिया के दौरान उत्पन्न लैक्टिक एसिड की मात्रा को सहने की क्षमता यदि अच्छी हो तो एनारोबिक क्षमता को बढ़ाने में मदद करती है
4	एरोबिक क्षमता	अच्छी एरोबिक क्षमता, अच्छी एनारोबिक क्षमता को स्थापित करने में मदद करते हैं।

4.3.3 शक्तिः वह योग्यता जो किसी भी अवरोध के विरुद्ध कार्य करने में मदद करती है शक्ति कहलाती है।

शक्ति के प्रकार

1. अधिकतम शक्ति - अधिकतम अवरोध के विरोध कार्य करने में मदद करती है भारत्तोलन जूड़ो आदि खेलों में यह योग्यता महत्वपूर्ण रूप से कार्य करती है।

2. विस्फोटक शक्ति- किसी भी अवरोध के विरोध गति के साथ कार्य करने में मदद करती है गोला फेक, भला फेंक, लंबी कूद आदि मुकाबले में यह योग्यता महत्वपूर्ण रूप से कार्य करती है।

3. शक्ति सहनशीलता -किसी अवरोध के विरुद्ध लंबे समय तक अथवा थकावट की स्थिति में कार्य को निरंतर करने में मदद करती है लम्बी दूरी की दौड़े, जूडो, कुश्ती आदि खेलों में यह योग्यता मदद करती है।

4.3.4 लचकः वह योग्यता है जो किसी क्रिया को अधिक विस्तार के साथ करने में मदद करती है लचक को केवल जोड़ों पर ही मापा जा सकता है

लचक के प्रकार

(1) सक्रिय लचक

* बिना किसी बाहरी सहायता के किसी भी क्रिया को अधिक विस्तार के साथ करने में मदद करती है।

* सभी खलों में यह योग्यता महत्वपूर्ण रूप से मदद करती है।

* सक्रिय लचक की सीमा निष्क्रिय लचक से हमेशा कम होती हैं।

सक्रिय लचक के प्रकार

(A) गतिशील सक्रिय लचक - गतिशील अवस्था में बिना किसी बाहरी सहायता के किसी भी क्रिया का अधिक विस्तार के साथ करने में मदद करती है जिमनास्टिक तथा अन्य खेलों में मदद करती है।

(B) स्थिर सक्रिय लचक - स्थिर अवस्था में बिना किसी सहायता के क्रिया को अधिक विस्तार के साथ कार्य करने में मदद करती है योग में विशेष रूप से महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करती है।

(2) निष्क्रिय लचक

* किसी बाहरी सहायता की मदद से किसी क्रिया को अधिक विस्तार के साथ करने में मदद करती है।

* यह मुख्य रूप से सक्रिय लचक का आधार तैयार करती है उसकी सीमा हमेशा सक्रिय लचक से ज्यादा होती है।

4.3.5 गरमाना (वार्म अप)

वार्म अप वह प्रक्रिया है जिसमें खिलाड़ी को मुख्य क्रिया में भाग लेने से पूर्व, फ्री हैंड व्यायाम, खिंचाव वाले व्यायाम तथा सामान्य शारीरिक क्रियाओं की मदद से शारीरिक रूप से तथा मानसिक रूप से मुख्य क्रिया में भाग लेने के लिए तैयार किया जाता है।

वार्म अप के प्रकार

सामान्य वार्म अपः सामान्य वार्म अप में सामान्य शारीरिक क्रियाओ की सहायता से जैसे की धीमी गति की दौड़, खिंचाव वाले व्यायाम, फ्री हैंड व्यायाम आदि की मदद से खिलाड़ी को मुख्य क्रिया के लिए शारीरिक रूप से तथा मानसिक रूप से तैयार किया जाता है। सामान्य वार्म अप के उपरांत ही विशिष्ट वार्म अप किया जाता है।

(1) विशिष्ट वार्म अपः विशिष्ट वार्म अप में मुख्य क्रिया से संबंधित विशिष्ट व्यायाम की सहायता से खिलाड़ी को मुख्य क्रिया के लिए शारीरिक रूप से तथा मानसिक रूप से तैयार करते हैं उदाहरण के लिए क्रिकेट में गेंदबाज का विशिष्ट वार्म अप गेंदबाजी की क्रिया को दोहराने से होता है

SCERT DELHI

4.3.6 उचित वार्म अप के लाभ

1. स्ट्रोक वॉल्यूम (Stroke Volume) का बढ़ना
2. कूल फेफड़ों (Cool Lungs) के आयतन का बढ़ना
3. दूसरा दम (सेकंड विंड) प्रक्रिया को वार्म अप क्रिया के दौरान ही अनुभव करना
4. जोड़ों की लचक में बढ़ोतरी
5. लैक्टिक एसिड के स्राव की गति को कम करना
6. प्रतिक्रिया समय में सुधार करना
7. विभिन्न शारीरिक क्रियाओ के मध्य सामंजस्य में सुधार करना
8. मांसपेशिय तनाव को कम करके मांसपेशीय क्रियाओ में सहायता करना
9. एकाग्रता में सुधार करना
10. विशिष्ट वार्म अप विभिन्न खेल कौशलों के प्रदर्शन में सुधार करता है
11. खेल चोट से बचाने में सहायक
12. बीएमआर (बेसिक मेटाबॉलिक रेट) को बढ़ा देता है
13. मांसपेशिय संकुचन की दर में सुधार
14. तंत्रिका तंत्र की गतिशीलता में सुधार
15. Vo2 मैक्स (Vo2 max) में सुधार
16. ज्वारीय मात्रा (टाइडल वॉल्यूम) में सुधार

अभ्यास के लिए प्रश्न

बहुविकल्पीय प्रश्न

Q1 निम्न में से कौन सा स्वास्थ्य का आयाम नहीं है?

1. मानसिक आयाम
2. शारीरिक आयाम

SCERT DELHI

3. सामाजिक आयाम

4. प्रतिभा संबंधी आयाम

Ans: 4. प्रतिभा संबंधी आयाम

Q2 एरोबिक क्षमता का मापन किसके द्वारा किया जाता है?

1. VO2 मैक्स
2. राइडल वॉल्यूम
3. सेकंड विंड
4. स्टोन वॉल्यूम

Ans: 1. VO2 मैक्स

Q3 खेल संबंधी विवादों को सुलझाने के लिए किसका गठन किया जाता है?

1. क्रय समिति
2. वित्तीय समिति
3. कार्यक्रम समिति
4. तकनीकी समिति

Ans: 4. तकनीकी समिति

Q4 निम्न को सुमेलित कीजिए:

1.	अधिकतम शक्ति	i)	अवरोध के विरुद्ध तेजी से कार्य करना
2.	सक्रिय लचक	ii)	एनएरोबिक क्षमता
3.	बफर क्षमता	iii)	बिना किसी सहायता के क्रिया करना
4.	विस्फोटक शक्ति	iv)	अधिकतम अवरोध के विरुद्ध कार्य करना

Ans: 1-iv, 2-iii, 3-ii, 4-i

SCERT DELHI

Q5 ऑक्सीजन की अनुपस्थिति में तीव्र गति वाले व्यायाम के लिए ऊर्जा उत्पन्न करने की योग्यता कहलाती है:

1. एरोबिक क्षमता
2. सहन क्षमता
3. लायक
4. एनारोबिक क्षमता

Ans: 4. एनारोबिक क्षमता

Q6 खेल दिवस पर प्रचार समिति, प्रचार निम्न में से किस माध्यम के द्वारा करती है?

1. बुलेटिन बोर्ड
2. सोशल मीडिया
3. पोस्ट के द्वारा
4. उपरोक्त सभी

Ans: 4. उपरोक्त सभी

Q7 खेल दिवस पर खेलों का आयोजन कौन सी समिति करती है?

1. अनुशासन समिति
2. कार्यक्रम समिति
3. तकनीकी समिति
4. कोई नहीं

Ans: 2. कार्यक्रम समिति

Q8 निम्न में से कौन सी समिति केवल टूर्नामेंट के उपरांत ही कार्य करती है?

1. रिकॉर्ड प्रबंध समिति
2. वित्तीय समिति
3. क्रय समिति
4. आवास एवं खान-पान समिति

Ans: 1. रिकॉर्ड प्रबंध समिति

Q9 शारीरिक पुष्टि कौन सा घटक किसी क्रिया को अधिक विस्तार के साथ करने में मदद करता है:

1. लचक
2. सहनशीलता
3. शक्ति
4. उपरोक्त में से कोई नहीं

Ans: 1. लचक

SCERT DELHI

Q.10 वह प्रक्रिया जो खिलाड़ी को शारीरिक तथा मानसिक रूप से मुख्य क्रिया के लिए तैयार करती है:

1. ऑक्सीजन ग्रहण
2. संग्राहक क्षमता (बफर क्षमता)
3. गरमाना (वार्म अप)
4. ऑक्सीजन परिवहन

Ans: 3. वार्म अप

लघु प्रश्न

Q.1 एरोबिक क्षमता क्या है? एरोबिक क्षमता का उपयोग किन खेलों में होता है?

Ans: एरोबिक क्षमता से हमारा अभिप्राय उस योग्यता से है जो कठोर अथवा तीव्र गति वाले व्यायामों को करते हुए अधिकतम ऑक्सीजन का उपयोग करके ऊर्जा उत्पन्न करती है। एरोबिक क्षमता का उपयोग लंबे समय तक किए जाने वाले व्यायामों को करने के लिए किया जाता है।

Q.2 वार्म अप क्या है? वार्म अप के दो लाभ लिखिए।

Ans: वार्म अप वह प्रक्रिया है जिसमें खिलाड़ी को दौड़, खिंचाव वाले व्यायाम और कूदने वाले व्यायामों के माध्यम से मुख्य क्रिया में भाग लेने के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार किया जाता है।

वार्म अप के लाभ:

1. दूसरा दम (सेकंड विंड) को मुख्य क्रिया से पूर्व अनुभव किया जा सकता है।
2. सभी जोड़ों की विस्तार क्षमता बढ़ जाती है।

Q.3 खेल दिवस के आयोजन के उपरांत समितियों को सूचीबद्ध कीजिए।

Ans:
1. प्रचार समिति
2. रिकॉर्ड प्रबंधन समिति
3. वित्तीय समिति
4. उपकरण एवं मैदान समिति

Q.4 टूर्नामेंट के उद्घाटन समारोह समिति के उप समारोहों को सूचीबद्ध कीजिए। तकनीकी समिति के दो कार्य लिखिए।

Ans: उद्घाटन समारोह समिति: ज्योति प्रज्ज्वलन, शपथ, टूर्नामेंट ध्वजारोहण के शुभारंभ की घोषणा।

* तकनीकी समिति के कार्य: खेल संबंधी विवादों को खत्म करना।

1. टूर्नामेंट के लिए योग्य खेल अधिकारियों का चयन करना।

दीर्घ प्रश्न

Q.1 टीम चयन के विभिन्न चरणों को सूचीबद्ध कीजिए एवं किसी एक को उदाहरण देकर समझाइए।

Ans: टीम चयन के विभिन्न चरणों की सूची:

1. शारीरिक पुष्टि मापन संबंधी चरण
2. खेल कौशलों में निपुणताओं का जांच चरण
3. खेल तकनीकी संबंधी निपुणता जांच चरण
4. खेल युक्ति संबंधी निपुणता चरण
5. मानसिक और सामाजिक गुणों का चरण

उदाहरण: शारीरिक पुष्टि के घटकों की जब जांच की जाती है, तो सर्वप्रथम यह देखा जाता है कि शारीरिक पुष्टि के आवश्यक अवयवों की प्रकृति खेल से भिन्न है या नहीं। उदाहरण के लिए, एक लंबी दूरी के धावक के लिए सहनक्षमता का स्तर अच्छा होना चाहिए, जबकि भारोत्तोलन के लिए शक्ति का स्तर अधिक होना चाहिए।

Q.2 प्रतिभा की खोज पर टिप्पणी कीजिए।

Ans: यह सबसे शुरुआती प्रक्रिया है जो प्रारंभिक वर्षों में होती है। सर्वप्रथम, खिलाड़ी को विभिन्न खेलों में भाग दिलाया जाता है, विशेष रूप से मदर खेलों जैसे एथलीट, तैराकी, और जिमनास्टिक में। इसके आधार पर खिलाड़ी का चयन किया जाता है।

1. शरीर संरचना संबंधी जांच
2. मांसपेशियों बायोप्सी
3. खेल विज्ञान संबंधी जांच
4. मानसिक योग्यताएं

Q.3 वार्म अप क्या है? वार्म अप के प्रकारों को बताइए तथा वार्म अप के लाभों का वर्णन कीजिए।

Ans: वार्म अप वह प्रक्रिया है जिसमें खिलाड़ी को मुक्त हस्त (फ्री हैंड) व्यायाम, खिंचाव वाले व्यायाम, और सामान्य शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से मुख्य क्रिया के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार किया जाता है,

SCERT DELHI

वार्म अप के प्रकारः

1. **सामान्य वार्म अप** – इसमें खिलाड़ी को मुख्य क्रिया के लिए सामान्य शारीरिक व्यायाम जैसे धीमी गति की दौड़, कूद, खिंचाव वाले व्यायाम से शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार किया जाता है।
2. **विशिष्ट वार्म अप** – इसमें खिलाड़ी को मुख्य क्रिया के लिए विशिष्ट व्यायामों के माध्यम से शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार किया जाता है। उदाहरण के लिए, क्रिकेट में गेंदबाज के लिए विशेष व्यायाम जैसे हाथों को घुमाना, कूदने वाले व्यायाम, दौड़ने वाले व्यायाम, गेंदबाजी की क्रिया को दोहराना आदि।

वार्म अप के लाभः

1. स्टॉक वॉल्यूम बढ़ जाता है।
2. फेफड़ों के आयतन में वृद्धि हो जाती है।
3. सेकंड विंड प्रक्रिया मुख्य क्रिया से पूर्व कर ली जाती है।
4. जोड़ो की विस्तार सीमा बढ़ जाती है।
5. लैक्टिक एसिड के स्राव की गति धीमी हो जाती है।
6. प्रतिक्रिया समय में सुधार होता है।
7. तंत्रिका तंत्र की गतिशीलता बढ़ जाती है।
8. खेल चोटों से बचाव में सहायता करता है।
9. एकाग्रता में सुधार होता है।
10. मांसपेशियों में तनाव कम होता है।
11. कार्डियक आउटपुट बढ़ जाता है।

SCERT DELHI

BIBLIOGRAPHY

* https://kidshealth.org/en/parents/fitness-6-12.html#:₹:text=Physical%20activity%20guidelines%20for%20school,for%20a%20period%20of%20time.

* https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/exerc ise-safety

* https://raisingchildren.net.au/school-age/play-media-technology/active-play/activity-for-school-children#:₹:text=Physical%20activity%20can%20include%20everyday,children%20find%20activities%20they%20like.

* Early_Years_Physical_Activity_Facilitator_book_

* https://cbseacademic.nic.in/web_material/Curriculum23/sec/418-Physical_Activity_Trainer.pdf

* https://chat.openai.com/c/398c55b8-046d-443c-99a0-4292e17153e7

* https://images.app.goo.gl/tRkjVEM92JuRNrZg9

* https://www.wikihow.com/images/thumb/0/0a/Play-Monkey-in-the-Middle-Step-4-Version-2.jpg/aid9135490-v4-728px-Play-Monkey-in-the-Middle-Step-4-Version-2.jpg

* https://cdn.shopify.com/s/files/1/1633/7705/files/periodization_training_cycles.jpg?v=1627911801

* https://www.totallinemarking.co.uk/post/school-playground-markings

* https://images.app.goo.gl/BSWs8Tzq4XZrmohT6

* https://www.greatsportstech.com/sports/creating-international-standard-athletics-track-and-field

* https://images.app.goo.gl/fM1YV9Kewzuy2t6aA

* https://adventureplaysystemscom.translate.goog/planningtools/safetytools/playgroundmaintenanceinspection/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=hi&_x_tr_hl=hi&_x_tr_pto=tc

SCERT DELHI

* Mahala, D. C., & Tewani, M. (2024). Physical activity trainer textbook: Class 11th English medium (2024th ed.). Shree Shyam Books. ISBN-10: 8197606269, ISBN-13: 978-8197606267.

SCERT DELHI

नोट : इस पुस्तक में प्रयुक्त सामग्री एवं चित्र पूर्णतः शैक्षणिक उद्देश्य के लिए है, किसी व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं।

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली
वरुण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली - 110024