greenplanet

Date 27/1/19.

Unit - I

* Meaning, Importance, Aims and objectives of physical Education.
* Relationship of Physical Education with General Education.
* Need of Physical Education in Modern Society.

शारीरिक शिक्षा का अर्थ :-

शारीरिक शिक्षा शब्द दो अलग शब्दों से मिलकर बना है। "शारीरिक एवं शिक्षा"। "शारीरिक" शब्द का साधारण अर्थ शरीर संबंधी विभिन्न क्रियाओं से हैं, इसका किसी एक या सभी शारीरिक विशिष्टताओं से संबंध हो सकता है। यह शारीरिक बल, शारीरिक क्षमता, शारीरिक फिटनेस, शारीरिक बनावट और शारीरिक स्वास्थ्य आदि के रूप में भी जाना जाता है।

"शिक्षा" से अभिप्राय सुव्यवस्थित ढंग से निर्देश या प्रशिक्षण या जीवन की क्रमबद्ध ढंग से तैयारी या किसी कार्य विशेष के लिए दिए जाने वाले दिशा-निर्देश से है। इन दोनों शब्दों का संयुक्त अर्थ शारीरिक क्रियाशीलता या कार्यकलापों के व्यवस्थित निर्देश या प्रशिक्षण से लिया जाना चाहिए, जो कि मानव शरीर के विकास और उसे बनाए रखने अथवा शारीरिक शक्तियों के संचरण के लिए नितांत आवश्यक है।

अतः शारीरिक शिक्षा का अर्थ शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से संपूर्ण वृद्धि एवं विकास से है। शारीरिक शिक्षा का शाब्दिक अर्थ तो है - शरीर की शिक्षा। परंतु भाव केवल शरीर तक ही सीमित नहीं है। सामान्य शिक्षा की तरह यह भी संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास करती है।

Scanned by CamScanner

greenplanet

Date__/__/__

परिभाषा :-

विभिन्न विद्वानों के अनुसार शारीरिक शिक्षा की परिभाषा इस प्रकार है:-

"ओबरट्यूफर" के अनुसार, "शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का सामूहिक प्रभाव है जो शारीरिक क्रियाओं द्वारा व्यक्ति को प्राप्त होते हैं।"

"कैसिडी" के अनुसार, "शारीरिक क्रियाओं पर केन्द्रित अनुभवों द्वारा जो परिवर्तन मानव मे आते हैं, वे ही शारीरिक शिक्षा कहलाते हैं।"

"जे. बी. नैश" के अनुसार, "शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के बडे क्षेत्र का वह अंग है जो मॉसपेशियो से होने वाली बडी क्रियाओं तथा उनसे संबंधित प्रतिक्रियाओं से संबंध रखता है।"

* शारीरिक शिक्षा का महत्व :-

शारीरिक शिक्षा के महत्व की निम्नांकित बिन्दुओं की सहायता से व्याख्या की जा सकती है:-

(1) स्वास्थ्य तथा पुष्टि का विकास :-

शारीरिक क्रियाओं का नियमित अभ्यास करने से शरीर के अंग सामान्य रुप से विकासित होते रहते हैं तथा सभी अंग पूरे कौशल के साथ अपने कार्यों को संपन्न करने में समर्थ होते हैं ऐसे स्वस्थ्य व्यक्ति देश की उन्नति एवं विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं शारीरिक शिक्षा न केवल स्वास्थ्य तथा पुष्टि का विकास करती है अपितु इन गुणों को जीवन पर्यन्त बनाए भी रखती हैं।

Scanned by CamScanner

greenplanet
Date __/__/__

(2) मानसिक सजगता :-
शारीरिक संगठन बच्चे की मानसिक जागरुकता से जुड़ा है। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के द्वारा सजगता तथा ध्यान केन्द्रित करने की शक्ति का विकास होता है। तथा प्रतिक्रिया समय भी कम हो जाता है।

(3) राष्ट्र की शक्ति तथा चरित्र-निर्माण में सहायक :-
केवल व्यक्तियों के लिए नहीं बल्कि समग्र समाज तथा राष्ट्र के लिए भी शारीरिक शिक्षा पहली आवश्यकता है। राष्ट्र का निर्माण उसके स्वस्थ व चरित्रवान नागरिकों द्वारा होता है। बच्चे के वर्तमान तथा भावी भविष्य के लिए उपयुक्त कायिक विकास, नैतिक तथा सामाजिक गुणों का विकास बहुत महत्वपूर्ण है और इस कार्य की उपलब्धि का सर्वोत्तम साधन शारीरिक शिक्षा है।

(4) स्वास्थ्य तथा बीमारियों की जानकारी :-
शारीरिक शिक्षा शरीर के ज्ञान का स्त्रोत है। असंक्रामक व संक्रामक रोग स्वस्थ शरीर की बाधाएँ हैं। यह ज्ञान आज के समय में बहुत आवश्यक है।

(5) अवकाश समय का उचित उपयोग :-
शारीरिक क्रियाओं द्वारा जिनमें मनोरंजक क्रियाएँ सम्मिलित हैं, अवकाश समय का उचित उपयोग होता है। यह आराम में सहायता देता है। मनोरंजक क्रियाओं में भाग लेने से मानसिक तनाव व दबाव को दूर किया जा सकता है।

Scanned by CamScanner

greenplanet
Date__/__/__

(6) **सामाजिक विकास में सहायता :-**

शारीरिक शिक्षा सामाजिक गुणों का विकास करती है जो एक अच्छे नागरिक के लिए जरूरी है ये गुण है- सहयोग, सहानुभूति, भ्रातृभाव, वफादारी, खिलाड़ी भावना, दयालुता, नेतृत्व आदि। ये सभी गुण शारीरिक शिक्षा द्वारा विकसित होते हैं।

(7) **अनुशासन बनाने में सहायक :-**

शारीरिक शिक्षा अनुशासन बनाने में सहायक है क्योंकि अनुशासन शारीरिक शिक्षा की रीढ़ की हड्डी है, इसे हर स्थिति में अनुशासन चाहिए।

(8) **अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण :-**

शारीरिक शिक्षा प्रत्येक व्यक्ति को प्रत्येक स्थिति से निपटने के लिए तैयार करती है। यह व्यक्ति में सद्गुणों का विकास करती है जो कि एक व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास में सहायक होते हैं।

(9) **मनोवैज्ञानिक उपयोगिता :-**

शारीरिक क्रियाएँ, खेल और व्यायाम मनोवैज्ञानिक दृष्टि से भी विशेष महत्व रखते हैं। इन क्रियाओं में भाग लेने से बच्चों के अन्दर अतिरिक्त शक्ति होती है उसका सही ढंग से उपयोग किया जा सकता है। जिससे बच्चे का शरीर शांत होकर सृजनात्मक कार्यों में लगा रहता है।

(10). शारीरिक क्रियाएँ व्यक्ति को तनाव से मुक्त करती हैं।

Scanned by CamScanner

greenplanet

Date 27/1/19.

* शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य तथा उद्देश्य :-

(1). शारीरिक विकास :-

शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य शारीरिक विकास है। यह हमारे शारीरिक संस्थानों, जैसे - रक्त - संचार, श्वसन संस्थान, स्नायु - प्रणाली, मांसपेशिय संस्थान और पाचन - प्रणाली आदि का विकास करती है।

(2) मानसिक विकास :-

शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति के मानसिक विकास से संबंधित है। शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में कई ऐसी क्रियाएँ होनी चाहिए जो मस्तिष्क को जागरुक करें, ध्यानमग्न बनाएँ और सही मापदन्ड दें। वास्तव में यह एक द्वि - मार्गीय प्रक्रिया है। शारीरिक क्रियाएँ मास्तिष्क तेज बनाती हैं और दूसरी तरफ इन क्रियाओं के प्रदर्शन में मस्तिष्क की एकाग्रता जरुरी है।

(3) सामाजिक विकास :-

शारीरिक शिक्षा विभिन्न सामाजिक गुणों का विकास करती है, जैसे - सहयोग की भावना, सम्मान, अच्छा व्यवहार, प्रेम - भाव, नेतृत्व, सांत्वना आदि। इन गुणों द्वारा शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम विकसित होते हैं और समाज में एक अच्छे तथा स्वस्थ वातावरण का निर्माण होता है। इस तरह का वातावरण शारीरिक शिक्षा के द्वारा ही संभव है।

(4) नाड़ी संस्थान तथा माँसपेशीय संस्थान में समन्वय :-

यह उद्देश्य नाड़ी संस्थान तथा माँसपेशीय संस्थानों में समन्वय स्थापित करता है। खेलों की विभिन्न

greenplanet
Date __/__/__

स्थितियों में हमारा नाडी संस्थान व मॉसपेशीय संस्थान विकसित होता है अच्छा नाडी संस्थान शारीरिक क्रियाओं की थकान दूर करने में सहायता करता है यदि हमारा नाडी तथा मॉसपेशीय संस्थान अच्छा होगा तो हमारी शारीरिक उर्जा का उचित प्रयोग होगा।

(5) भावनात्मक विकास :-

शारीरिक शिक्षा व्यक्ति में भावनात्मक स्थिरता पैदा करती है खेलकूद में खिलाडी को ऐसी अनेक स्थितियों का सामना करना पडता है। जब उसे अपनी भावनाओं के ऊपर नियंत्रण रखना पडता है।

(6). सांस्कृतिक उद्देश्य :-

संस्कृति शब्द का अर्थ शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से मानवीय अनुभव को समृद्ध करना है सांस्कृतिक उद्देश्य में निम्न बातें आती हैं:- खेलों की तकनीकों, कौशलों तथा रणनीतियों को समझने और सराहने की योग्यता का विकास संगीत लय तथा फुरसत के समय के लिए तैयारी तथा शरीर के गठन को ठीक कर मनोबल को सुधारना।

(7). राष्ट्रभक्ति की भावना का विकास :-

शारीरिक शिक्षा का मुख्य व महत्वपूर्ण उद्देश्य व्यक्ति के अंदर राष्ट्र भक्ति की भावना जागृत करना है शारीरिक शिक्षा से संबंधित जैसे अनेक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है, जैसे:- राष्ट्रीय सेवा योजना (N.S.S.), राष्ट्रीय खेलकूद योजना (N.S.O), राष्ट्रीय कैडेट कोर (N.C.C.), स्काउटिंग आ

* शारीरिक शिक्षा का सामान्य शिक्षा से संबंध :- शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का ही एक अंग है

परिभाषा :-

"जे. पी. थॉमस" के अनुसार, " शारीरिक शिक्षा शारीरिक क्रियाकलापों के माध्यम से दी जाने वाली वह शिक्षा है जिससे व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास होता है। और इसकी पूर्ति एवं पूर्णता शरीर, मन, आत्मा में है"

शारीरिक शिक्षा की सामान्य शिक्षा की प्रक्रिया में भूमिका को समझने के लिए हम शिक्षा के उपरोक्त तीनों क्षेत्र के संबंध का उल्लेख करेंगे।

(क) ज्ञानात्मक क्षेत्र :-

(i). शारीरिक शिक्षा, शैक्षणिक उपलब्धि में सहयोग देती है:- शारीरिक शिक्षा की शैक्षणिक क्षेत्र में अहम भूमिका है यह बात, अनुसंधान के माध्यम से सिद्ध हो चुकी है। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में बौद्धिक शारीरिक व भावनात्मक विकास का एक गहरा संबंध है अतः आवश्यक है कि बच्चों को शारीरिक पक्ष का भी ज्ञान कराया जाए ताकि वह पूरी दक्षता के साथ कार्य कर सकें।

(ii) गामक क्रिया उच्च विचार प्रक्रिया से जुड़ी है:- बहुत से अनुसंधानों से सिद्ध हो चुका है कि बच्चों का पहला व प्रारंभिक अधिगम शारीरिक व सामाजिक वातावरण के साथ पारस्परिक क्रिया का परिणाम है।

(iii) शारीरिक शिक्षा व्यायाम, स्वास्थ्य और बीमारी के बारे में जानकारी व सहयोग देती है:- एक व्यक्ति का स्वास्थ्य और शारीरिक पुष्टि ही यह तय करती है कि वह अपने सामर्थ्य को प्राप्त करने में सफल है या नहीं। शारीरिक शिक्षा इस ज्ञान को बढ़ाने के लिए व्यक्ति को उसके

Scanned by CamScanner

greenplanet

Date / /

शरीर व उसकी हलचल, पोषण का महत्व, आराम व निद्रा आदि के बारे में दिशा निर्देश देती है कि वहीं उसे नशीली वस्तुओं के खतरों से अवगत कराते हुए उनसे बचने के तरीकों का भी ज्ञान कराती है। तथा स्वस्थ आदतों का विकास करती है।

(ध) शारीरिक शिक्षा संस्कृति को समझने में सहयोग देती है:-

खेल व शारीरिक गतिविधियाँ भारतीय संस्कृति को बनाए रखने व इसके संरक्षण में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। देश की राजनीति, सरकार, अर्थ-व्यवस्था और शैक्षणिक व्यवस्था को खेल व शारीरिक गतिविधियाँ प्रभावित करती हैं।

(ख) प्रभावात्मक क्षेत्र:-

(i) शारीरिक शिक्षा, वास्तविकता स्व-आदर व स्वस्थ अनुक्रिया में सहयोग देती है:-

सही ढंग से आयोजित शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम ऐसे परिणामों को प्राप्त करने में सहयोग करते हैं जिससे व्यक्ति के सामर्थ्य की पहचान बनती है व तनाव से मुक्ति मिलती है।

(ii) शारीरिक शिक्षा जीवन को उपयुक्त लक्ष्य प्राप्त करने का रास्ता दिखाती है:-

शारीरिक शिक्षा जीवन दर्शन को विकसित करने में सहायता करती है। शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से उचित व अनुचित क्या है, के बारे में मार्गदर्शन दिया जाता है, अंतः व बाह्य मूल्यों की जानकारी तथा उनको प्राप्त करने के प्रजातांत्रिक तरीकों का ज्ञान कराया जाता है।

Scanned by CamScanner

(iii) **शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम मानवीयता पर जोर देते हैं:-**
मनुष्य का जीवन बहुमूल्य व महत्वपूर्ण है इसलिए मानवीय कल्याण जीवन के हर क्षेत्र में सर्वोपरीय होना चाहिए। शारीरिक शिक्षा प्रोग्राम में भी मानवीयता को महत्व देना चाहिए।

(iv) **शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम नम्रता, खेलभावना, सहयोग सामाजिकता की शिक्षा देता है:-**
शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सहयोग को आधार मानता है। खेल अनुभव सामाजिक अनुभवों को प्राप्त करने के अवसर प्रदान करता है जो व्यक्तित्व विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

(ग) **स्नायु - गामक क्षेत्र:-**

(i) **शारीरिक शिक्षा गामक कौशल में प्रतिभागी व दर्शक के रूप में सहयोग देती है:-**
शारीरिक शिक्षा न केवल प्रतिभागी में इन कौशलों का विकास करती है बल्कि दर्शकों में रुचि व इन कौशलों के ज्ञान का विकास करती है। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम ऐसे अवसर प्रदान करता है जिससे बहुत से खेलों के बारे में ज्ञान प्रदान किया जा सके और दर्शकों में रुचि बनाई रखी जा सके।

(ii) **शारीरिक शिक्षा खाली समय का दिमागी व सांस्कृतिक कार्यों के लिए प्रयोग करने में कौशलों में सहायता करता है:-**
शारीरिक गतिविधियों का संपूर्ण विस्तार मनोरंजन व शिथिलता प्रदान करता है। थकान को कम करता है। ऐसे खेल जैसे - मछली पकड़ना, बोटिंग करना कौशल व रुचि का विकास करने के लिए अभिप्रेरित करते हैं।

Scanned by CamScanner

greenplanet

Date__/__/__

(iii) शारीरिक शिक्षा प्राकृतिक वातावरण के संरक्षण के आवश्यक कौशलों के विकास में सहायक है:-

शारीरिक शिक्षा जीवन के भौतिक वातावरण विशेषकर राष्ट्रीय सम्पदा के संरक्षण से भी संबंधित है क्योंकि बहुत से मनोरंजनात्मक क्षण खेल गतिविधियों के माध्यम से या कैंप ट्रैकिंग आदि का आयोजन कर आनंद उठाया जाता है।

अतः हम संक्षेप में कह सकते हैं कि सामान्य शिक्षा और शारीरिक शिक्षा एक ही सिक्के के दो पहलू हैं यदि सामान्य शिक्षा मानव में नेतृत्व की क्षमता का विकास करती है तो शारीरिक शिक्षा मानव का विकास करती है। ये दोनों परस्पर एक - दूसरे से जुड़े हुए हैं और एक - दूसरे पर परस्पर आश्रित हैं।

Scanned by CamScanner

आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता :-

* शारीरिक शिक्षा ने आज के युग में विशेष सार्थकता, अद्वितीय भूमिका और असीमित योगदान दिया है जैसे कि जैविक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक जरूरतों को पूरा करना।

शारीरिक शिक्षा की न केवल वर्तमान बल्कि भविष्य में भी महान उपयोगिता है

"भारत को आज भगवत गीता की नहीं बल्कि फुटबॉल के मैदान की जरूरत है" —— स्वामी विवेकानंद

आवश्यकता :-

(1) **सर्वांगीण विकास :-**

शारीरिक शिक्षा बच्चे के संगठित मानसिक, सामाजिक, नैतिक और शारीरिक गुणों का सर्वांगीण विकास शारीरिक क्रियाकलापों के माध्यम से उपलब्ध कराती है

(2) **शारीरिक वृद्धि एवं विकास :-**

शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक है क्योंकि यह आंशिक व्यवस्था और मानव शरीर की क्रियाशीलता के विकास में सहायक है

(3) **व्यक्तिगत समायोजन :-**

शारीरिक शिक्षा व्यक्ति को आत्माभिव्यक्ति का पूरा - पूरा अवसर देती है और अपने कार्यों के परिणामों से संतुष्टि देती है और उसे जीवन में व्यक्तिगत समायोजन के लायक बनाती है

(4) **शारीरिक फिटनेस :-**

कसरत और व्यक्ति के शरीर के विषय में ज्ञान और शारीरिक फिटनेस के लिए

Scanned by CamScanner

आवश्यक योगदान शारीरिक शिक्षा के माध्यम से मिलता है। नियमित कसरत या व्यायाम हमारी शारीरिक कार्यक्षमता और बनावट को सुधारता है।

(5) स्वस्थ संवेग अभिव्यक्ति :-
खेल संवेगों का अभियान है और मौलिक प्रवृत्तियों के प्रकटीकरण के अनेक अवसर प्रस्तुत करता है। खेल के गत्यात्मक गुणों को बच्चे की मूल प्रवृत्तियों के तुष्टिकरण के लिए उपयोग में लाया जा सकता है

(6) स्वास्थ्य एवं सुरक्षा आदतें :- शारीरिक शिक्षा व्यक्ति को स्वास्थ्य एवं सुरक्षा आदतों के लिए निर्देश देते हैं, और खेल व क्रीडाएं सुरक्षा व स्वास्थ्य प्रेरक पद्धति के तहत ही खेली जाती है।

(7) लोकतांत्रिक मूल्य :- कार्यक्रमों की योजना व संचालन में अवसर द्वारा शारीरिक शिक्षा लोकतांत्रिक आदर्शों और मूल्यों को छात्रों के मन में बिठा देती है।

(8). अभिव्यक्ति और रचनात्मकता :- शारीरिक शिक्षा शरीर की भाषा द्वारा भावनाओं की अभिव्यक्ति और रचनात्मकता की इजाजत देती है। मूवमेंट और विचारों की नयी तर्ज को जन्म देती है।

(9) खाली समय का सही उपयोग :-
दक्षताओं और शारीरिक क्रियाकलापों से व्यक्ति अपनी अतिरिक्त उर्जा का समुचित उपयोग करना सीखता है और खाली बचे घंटों का सदुपयोग करता है।

Scanned by CamScanner

greenplanet
Date___/___/___

(10). राष्ट्रीय एकता :-

भारत में जहां विभिन्न धर्मों, जातियों, नस्लों व भाषाओं के लोग रहते हैं। वहां शारीरिक शिक्षा इनमें एकता की भावना लाने तथा राष्ट्रीय एकता को प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

(11) आर्थिक उपादेयता :-

यह व्यवसाय के लिए अवसर व स्वरोजगार व विभिन्न एजेंसियों में रोजगार के अवसर पैदा कर रही है।

(12). नागरिकता के गुण :-

शारीरिक शिक्षा नागरिकता के गुणों जैसे - कानून का पालन, स्वच्छ खेल, खेल भावना, साफ रहन - सहन, दूसरों का आदर और देश भक्ति की भावना जो कि लोकतांत्रिक जीवन में आवश्यक है, को विकसित करती है।

(13). बौद्धिक विकास :-

शारीरिक क्रियाकलाप अवश्य सीखने चाहिए, अतः बौद्धिक तंत्र के बल पर सोचने की आवश्यकता है जिसका परिणाम ज्ञान ग्रहण करना है शारीरिक क्रियाकलाप बच्चे के वैज्ञानिक अन्तर्मन, बौद्धिक और श्रेष्ठ विचारधारा का विकास अति आवश्यक है।

(14) भावनात्मक विकास :-

शारीरिक शिक्षा भावनाओं पर नियंत्रण के अवसर उपलब्ध कराती है। खेल जीतना और हारना दोनों भावनाएं के छुटकारे और भावनाओं के नियंत्रण का क्षेत्र है।

(15). शारीरिक शिक्षा स्वस्थ दृष्टिकोण विकसित करने तथा खेल भावना को प्रोत्साहित करने के लिए आवश्यक है।

Scanned by CamScanner

greenplanet

Date 29/01/19

Unit - II

* Meaning of Physical Fitness.
* Components of Physical fitness (speed, strength, edurance, Flexibility, Agility).
* Factors affecting Physical Fitness.
* Types and Guiding principles of warming-up
* Importance of warming-up and cooling down.

* शारीरिक स्वस्थता का अर्थ:-

शारीरिक फिटनेस के अंतर्गत दो संबंधित अवधारणाएं होती हैं; सामान्य फिटनेस और विशिष्ट फिटनेस। सामान्यत: शारीरिक फिटनेस व्यायाम, सही आहार और पर्याप्त आराम के द्वारा हासिल हो जाती है यह जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इन दिनों में शारीरिक फिटनेस को कार्य और आराम की गतिविधियों को दक्षता और प्रभावी ढंग से करने, स्वस्थ होने, कम गतिज बीमारियों की प्रतिरोधक शक्ति तथा आकास्मिक स्थितियों का सामना करने की शारीरिक क्षमता का मापदंड माना जाता है।

"निक्सन" के अनुसार, " शारीरिक फिटनेस व्यक्ति की अवयव क्षमता से संबंध है जिसमें हम अपने रोजाना के सामान्य कार्य बिना थके या थकान के संपन्न करते हैं और अचानक आने वाली किसी आपात स्थिति से निपटने के लिए पर्याप्त बल और उर्जा सुरक्षित रखते हैं।"

Scanned by CamScanner

Laxmi

greenplanet
Date___/___/___

* शारीरिक स्वस्थता के घटक:-

(1) गति:- गति अव्यवों की क्रियाओं की फुर्ती है, चाहे वह एक धावक की टांग हो या फिर गोला फैंकने वाले की बाजू हो। गति प्रत्येक खेल का एक आंतरिक हिस्सा है और इसे इस प्रकार अभिव्यक्त किया जा सकता है:-

(1) अधिकतम गति
(2) विस्फोटक गति
(3) गति सहनशक्ति।

गति को प्रभावित करने वाले कारक:-
गति खिलाडी की गतिशीलता, विशेष ताकत, बल सहनशक्ति और दावपेंच / तकनीक से प्रभावित होती है।

(2) शक्ति या ताकत:-
शक्ति या ताकत का अर्थ होता है हमारे शरीर की मांसपेशियों के माध्यम से उत्पन्न की गई वह शक्ति जिसके द्वारा हम किसी भी प्रकार के कार्य को करने में सक्षम होते हैं। शक्ति शारीरिक पुष्टि या सुयोग्यता का एक महत्वपूर्ण तत्व है। शक्ति को यदि परिभाषित करना हो तो इसे इस प्रकार से परिभाषित किया जा सकता है:-
"यह शक्ति की वह मात्रा होती है जो एक मांसपेशी या एक मांसपेशिय समूह को उत्पन्न करती है।"
इसी तथ्य को अच्छी तरह समझने के लिए शक्ति को हम मुख्य रूप से निम्न दो भागों में बाँट सकते हैं:-

(1) स्थिर या स्थायी शक्ति:-
इस प्रकार की शक्ति से अभिप्राय यह है कि जब हम कुछ समय के लिए लगातार अपनी मांसपेशियों की अधिक से अधिक शक्ति को बिना किसी

greenplanet
Date __/__/__

विशेष गति के लगा सकते हैं तो इस प्रकार की शक्ति को स्थिर या स्थायी शक्ति कहा जाता है। इसे आइसोमीट्रिक शक्ति भी कहा जाता है। इस शक्ति का मापन डाइनोमीटर नामक यंत्र की सहायता से मापा जा सकता है। जब व्यक्ति इस प्रकार की शक्ति का प्रयोग कर रहा होता है तो प्रत्यक्ष रूप से कार्य होता हुआ प्रतीत / दिखाई नहीं देता।

(2) गतिशील या गत्यात्मक शक्ति :-

जैसा कि इस शक्ति के नाम से ही स्पष्ट हो जाता है कि इस प्रकार की शक्ति का संबंध भी गतियों से होता है। उदाहरण के लिए जब हम रस्सा खींचते हैं या किसी चीज को धक्का आदि लगाते हैं तो इसमें गतिशील शक्ति का प्रयोग होता है। इसे "आइसोटोनिक शक्ति" के नाम से भी जाना जाता है। जब कोई भी व्यक्ति या खिलाड़ी गतिशील शक्ति का प्रयोग कर रहा होता है तो गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई देती हैं।

(3) सहन - शक्ति :-

सहन करने की शक्ति यानि क्षमता शारीरिक पुष्टि या सुयोग्यता का एक महत्वपूर्ण अंग या तत्व है। सहन - शक्ति का अर्थ है - किसी भी प्रकार की क्रिया को जारी रखने की योग्यता सहन - शक्ति या क्षमता को परिभाषित करते हुए हार्रा ने कहा है कि - "सहनशक्ति थकावट को रोकने या विरोध करने की योग्यता को कहते हैं।" इसे आमतौर पर आंतरिक बल के नाम से भी जाना जाता है।

किसी भी प्रकार की गति या भार को अधिक समय तक अपने ऊपर स्थित रखने या बनाए रखने की व्यक्ति के शरीर की संरचनात्मक

Scanned by CamScanner

greenplanet
Date__/__/__

क्षमता के परिणाम को ही व्यक्ति की सहनशक्ति कहते है। यह मुख्य रूप से दो प्रकार की होती है:-

(i) छोटी अवधि की सहनशक्ति :- इसका प्रयोग उन खेलो में किया जाता है जिनमें खेल से संबंधित क्रिया की गतियां बहुत सघन या गूढ़ होती है तथा जिनमें खेल क्रिया कम अवधि या कम समय की होती है। जैसे - हॉकी, कुश्ती, फुटबॉल, हैंडबॉल, वालीबॉल आदि।

(ii) लंबी अवधि की सहनशक्ति :- इसका प्रयोग उन खेलो में किया जाता है जिनमे खेल क्रिया अवधि लंबे समय की होती है। जैसे - क्रास - कन्ट्री, सड़क पर की जाने वाली साइकलिंग तथा लंबी दूरी की दौड आदि

(v) लचीलापन :-

लचीलापन भी शारीरिक पुष्टि या सुयोग्यता का एक आवश्यक तत्व या कारक है। सरल शब्दों में लचीलेपन का अर्थ है - व्यक्ति के शरीर के जोड़ों से संबंधित गति का विस्तार या व्यक्ति के शरीर के जोड़ो में पाई जाने वाली गति से संबंधित क्षमता। जिस व्यक्ति या खिलाडी के शरीर में लचीलेपन की मात्रा जितनी अधिक होती है वह व्यक्ति या खिलाडी किसी भी क्रिया को सरलतापूर्वक कर लेता है। लचीलेपन का सीखने से प्रत्यक्ष संबंध होता है। इसके साथ-साथ शरीर का लचीलापन अनेकों प्रकार की खेल से संबंधित चोटों से भी बचाव करता है। लचीलापन दो प्रकार का होता है:-

(i) सक्रिय लचीलापन :- इस प्रकार का लचीलापन वह होता है जो बिना किसी बाहरी सहायता के शरीर के जोड़ों का अधिक दूर तक गति करने से संबंधित होता है। अर्थात् बिना किसी बाहरी सहायता के शरीर के जोड़ों का अधिक दूर तक गति करना सक्रिय लचीलापन कहलाता है।

Scanned by CamScanner

(ii) निष्क्रिय लचीलापन:- यह अपने स्वयं के वजन का उपयोग करके विस्तारित स्थिति तक पहुंचने और धारण करने की क्षमता है, एक बाहरी वजन या अलग-अलग मांसपेशियों की ताकत है, जो कि छूट की अनुमति देता है।

(5) स्फूर्ति:-
शरीर की स्थिति को नियंत्रित करने की योग्यता, यह खड़ी अवस्था हो या क्रियात्मक अवस्था हो। अपनी गतिविधियों में समन्वय बिठाना और उन्हें बदलती हुई स्थितियों में लगाना हो, स्फूर्ति कहलाता है।

स्फूर्ति के प्रकार:- यह दो प्रकार की होती है:-

(i) सामान्य स्फूर्ति:-
इसका अर्थ उस मानसिक स्फूर्ति से है जिसमें खिलाड़ी फकब्रानल व स्त्रोतपूर्ण ढंग से सभी स्पोर्ट्स गतिविधियों का प्रदर्शन कर सकता है

(ii) विशिष्ट स्फूर्ति:-
विशिष्ट परिस्थितियों में यह व्यक्त की जाने वाली स्फूर्ति है। उदाहरण के लिए जिमनास्ट को कुश्ती करने वाले, वेटलिफ्टर व बॉक्सर की अपेक्षा अलग प्रकार की स्फूर्ति चाहिए।

* स्फूर्ति को प्रभावित करने वाले तत्व:-
(i) खेल के धरातल व ट्रैक की स्थिति।
(ii) मौसम,
(iii) थकावट,
(iv) फिटनेस स्तर,
(v) उम्र,
(vi) शरीर की बनावट।

Scanned by CamScanner

शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करने वाले कारक:-

(1) उम्र:-

शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करने वाला प्रमुख कारक उम्र है उम्र शारीरिक विकास के हर चरण का रूप अनूठा होता है बच्चों या किशोरों की शारीरिक तंदरुस्ती दैहिक और शारीरिक प्रदर्शन उनकी हाड्डियों, पेशियों, नसों और अन्य अंगों के विकास पर निर्भर करती है जैसे - जैसे बच्चे का आकार बढ़ता जाता है उसकी कार्य करने की क्षमता और शारीरिक फिटनेस मे भी सुधार आता जाता है

अध्ययन यह दर्शाते हैं कि मनुष्य जैसे - जैसे उम्र में बडे होते जाते हैं उनके क्रियाकलाप घटते जाते हैं इसका असर उनकी शारीरिक फिटनेस पर पड़ता है

(2) लिंग:-

किशोर अवस्था में पहुंचने से पहले लडके - लडकियां कद, वजन, गोलाई, हाड्डियों की चौडाई और शारीरिक बनावट में एक - दूसरे से बहुत ज्यादा भिन्न नहीं होते। यह शारीरिक, दैहिक रचनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक भिन्नताएं स्त्री - पुरुषों की शारीरिक फिटनेस को भी प्रभावित करती है इसी तरह लिंग से जुडी असमानताएं शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करती हैं

(3) शारीरिक बनावट:-

शारीरिक बनावट पतले शारीरिक पिंड और इसके ऊपर जमा चर्बी का अनुपात है आजकल शारीरिक बनावट को फिटनेस का अहम हिस्सा माना जाता है क्योंकी बनावट, तंदरुस्ती के विकास मे महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है

greenplanet

Date __/__/__

(4) **आहार :-**

शारीरिक फिटनेस स्तर को बनाए रखने के लिए आहार महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। आहार की आवश्यकता अभ्यास की किस्म और व्यक्ति के शारीरिक ढांचे के मुताबिक अलग-अलग होती है। जोरदार अभ्यास करने वाले एथलीट के लिए अच्छी खुराक की आवश्यकता है जबकि दिमागी काम करने या कम शारीरिक क्रियाकलाप वाला काम करने वाले व्यक्ति को कम खुराक दी जानी चाहिए। शारीरिक फिटनेस का कार्यक्रम बनाते समय आहार की आवश्यकता पर पूरा ध्यान दिया जाना चाहिए।

(5). **मौसम :-**

शारीरिक फिटनेस पर अलग-अलग मौसमी हालात जैसे - सर्दियां, गर्मियां, उमस आदि असर डालते हैं।

(6) **नशीली दवाओं का प्रयोग करना :-**

शारीरिक पुष्टि को नशीली दवाओं का सेवन भी मुख्य रूप से प्रभावित करता है। नशीली दवाओं का प्रयोग करने से रुक कुछ समय के लिए तो विस्फोटक शक्ति बढ़ जाती है जिसके कारण व्यक्ति का प्राप्ति-स्तर बढ़ जाता है लेकिन बाद में इनके बहुत-से नकारात्मक-प्रभाव देखने को मिलते हैं अर्थात शारीरिक पुष्टि में घटोत्तरी हो जाती है।

(7) **व्यक्ति का रहन-सहन का स्तर :-**

यदि किसी व्यक्ति के रहने का स्तर अच्छा है तो सामान्यतः उस व्यक्ति की शारीरिक पुष्टि भी अच्छी होती है। अतः रहन-सहन का स्तर भी शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करता है।

greenplanet
Date 1/2/19

* वार्मिंग अप :-

यह प्रारंभिक प्रक्रिया है जिसमें शारीरिक और मनोवैज्ञानिक तैयारी के कारण एक खिलाड़ी अथवा धावक अपने मुख्य कार्य को संपूर्ण करने के लिए समायोजित कर लेता है।

वार्मिंग अप शारीरिक परिश्रम या पहले से अभ्यास करके या धीरे-से अभ्यास करके एक प्रदर्शन की तैयारी है। यह जोरदार क्रियाओं के लिए मांसपेशियों को तैयार करता है।

गर्माने के प्रकार :-

(1) सामान्य गर्माना :-

सामान्य रूप से गर्माने में धावक अथवा खिलाड़ी समस्त शरीर संबंधी सामान्य रूप की श्रृंखलाबद्ध शारीरिक गति अपनाता है। जैसे - जॉगिंग, स्ट्राइडिंग, स्ट्रैचिंग, कलेस्थेनिक आदि।

(2). विशेष गर्माना :-

विशेष गर्माने में धावक ऐसी हरकतों के बीच से गुजरता है जो बाद में मुख्य प्रवृत्ति अथवा प्रतियोगिता में की जाती है। जैसे धावक थोडी दूरी तक दौड़े; बालीबाल खिलाड़ी मुख्य प्रक्रिया के लिए अपने जोड़ों को तैयार करता है। हॉकी का खिलाड़ी हॉकी तथा गेंद के साथ ऐसा कौशल करे जिसका प्रयोग वह मुख्य प्रक्रिया में करता है।

* गर्माने का महत्व :-

(1). यह शरीर के प्रारंभिक तथा भीतरी तापमान को बढ़ाता है जो शारीरिक कार्य क्षमता सुधारता है।

(2). यह प्रक्रिया में प्रयुक्त होने वाली मांसपेशियों की आवश्यकता अनुसार स्ट्रोक वोलयूम को बढ़ाता है।

(3). यह फेफड़ों में वायु - संचार को बढ़ाता है, जिससे ऑक्सीजन अधिक मात्रा में प्राप्त होती है।

Scanned by CamScanner

greenplanet

Date__/__/__

(4). इससे फुर्तीलापन में वृद्धि होती है
(5). यह प्रतिक्रियात्मक समय में भी सुधार करता है
(6) यह संतुलन बनाने में सुधार लाता है
(7) इससे जोडों की गति के प्रभाव क्षेत्र में भी सुधार आता है
(8). इससे तनाव तथा उत्तेजना कम हो जाती है
(9). इससे मुख्य कार्य करने में ध्यान केन्द्रिता में भी सुधार होता है
(10). गर्माने की प्रक्रिया से खिलाडी अथवा धावक खेल मैदान में आने के लिए अभ्यस्त हो जाते हैं
(11). खिलाडी अथवा धावक भीड तथा पर्यावरण संबंधी चेतना के प्रति अभ्यस्त हो जाते हैं
(12). सामान्य तथा विशिष्ट प्रकार के गर्माने की प्रक्रिया से शरीर खुल जाता है
(13). यह लैक्टिक अम्ल को दूर करने में सहायक होता है

* गर्माने की अवधि :-

गर्माने की अवधि प्रशिक्षण के स्तर तथा प्रतियोगिता के अनुभव पर निर्भर करती है। 60 से 80 मिनटों के बीच की जाने वाली प्रक्रिया के लिए 15 से 30 मिनट का सामान्य गर्माना उचित है। आरंभिक अथवा अशिक्षित खिलाडियों के लिए गर्माने का समय 5 से 10 मिनट काफी है।

Scanned by CamScanner

greenplanet
Date 2/2/19

* गर्माने के तरीके :-

(1) सक्रियता :-
शारीरिक तौर पर भागीदारी करना। इसमें कौशल अथवा क्रिया में भाग लेने की प्रक्रिया शामिल है। जिसका प्रयोग प्रतियोगिता में होता है।

(2) निष्क्रिय :-
इसमें शारीरिक व्यायाम नहीं होता। इसके अंतर्गत ऐसी क्रियाएं आती हैं जो बाह्य प्रेरकों को समाहित करती हैं जैसे मालिश करना, भाप अस्नान, डायाथर्मी, वर्लपुल स्नान आदि जिसके माध्यम से शारीरिक परिवर्तन व्याप्त हो जाते हैं।

* गर्माने की विधियां :-

(i) चाय, कॉफी के सेवन द्वारा :- प्रतियोगिता से पहले चाय, कॉफी आदि के सेवन से रक्तचाप बढ़ जाता है और स्फूर्ति महसूस होने लगती है, लेकिन ऐसा करना किसी शारीरिक प्रतियोगिता के लिए पर्याप्त नहीं है।

(2) मालिश द्वारा :- यह एक प्राचीन विधि है। इससे मांसपेशियों में तनाव उत्पन्न हो जाता है और वे सुचारु रूप से कार्य करने लगती है। लेकिन मालिश के लिए दूसरे व्यक्ति की सहायता लेनी पड़ती है।

(3) गर्म पानी से स्नान करना :- शरीर को गर्म करने की एक विधि और प्रचलित है। इसके अंतर्गत गर्म पानी से स्नान किया जाता है। खिलाड़ी गर्म पानी के कुंड में या गर्म पानी से स्नान करके शरीर को गर्मा सकता है।

(4). विद्युत - यंत्रों की सहायता से :- शरीर गर्म करने के लिए आजकल विद्युत यंत्रों का प्रयोग होने लगा है। इस विधि से विभिन्न प्रकार के विद्युत यंत्र प्रयोग में लाए जाते हैं। विद्युत चालित यंत्रों के जरिये शरीर को गर्माया जाता है।

Scanned by CamScanner

greenplanet
Date___/___/___

* शमन करना :-

प्रशिक्षण सत्र अथवा गर्माने एवं फैलाने के अभ्यास के गहरे प्रभाव को कम करने तथा विश्राम करने संबंधी गहरे, लंबे - लंबे सांस लेने की प्रक्रिया को शमन प्रक्रिया कहते हैं

महत्व :-

(1). हृदय गति को कम करता है और धीरे - धीरे
(2) एक सामान्य आराम के स्तर पर सांस लेता है
(3) मांसपेशियों की चोट को रोकता है
(4) रक्त को पूरे शरीर में ठीक से पुनर्वितरित किया जाता है
(5). शमन अभ्यास व्यायाम के बाद के प्रभाव तथा अकड़ाहट से बचाता है
(6). यह शरीर की धमनियों में रक्त जमाव से बचने के लिए भी अनिवार्य है क्योंकि उसके बिना थकान हो जाती है
(7) शमन प्रक्रिया विभिन्न प्रक्रियाओं, शारीरिक, शरीर विज्ञान, जैव रसायन तथा मनोवैज्ञानिक क्रियाओं में पुनः संतुलन एवं सामंजस्य स्थापित करती है

दिशा - निर्देश :-

शमन प्रक्रिया में गर्माने की प्रक्रिया की अपेक्षा सभी क्रियाएं उल्टे ढंग से की जाती है शमन औपचारिक प्रक्रिया से आरंभ की जानी चाहिए जिसके उपरांत लचीली तथा फैलाने वाली प्रक्रियाएं की जानी चाहिए। गहरा सांस लेना तथा विश्राम जनित तकनीक मन की सकारात्मक प्रवृत्ति के लिए दिव्य मार्ग है जिससे पूर्णता का भाव व्याप्त हो जाता है

Scanned by CamScanner

Unit - III

* Meaning and objectives of Sudhi kriya
* Types of Sudhi kriya (Neti, Dhauti, Nauli, Basti, kapalbhati, Trataka).
* Physilogical values of Sudhi kriyas.

* शुद्धि क्रिया का अर्थ:-

शुद्धि क्रिया को षठकर्म भी कहते हैं। षठ का अर्थ है - छह तथा कर्म का अर्थ है- क्रिया। षठकर्म में सफाई व्यायाम के छह ग्रुप हैं। षठकर्म में शुद्धिकरण क्रियाएं शरीर को भीतर से स्वच्छ एंव साफ करने और योग साधक को उच्च योग क्रियाएं करने के लिए तैयार करने हेतु बनाई गई हैं। षठकर्म शारीरिक एंव मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए एक महत्वपूर्ण योगाभ्यास है।

* शुद्धि क्रिया के उद्देश्य:-

(1) शुद्धि क्रिया का मुख्य उद्देश्य शरीर की स्वस्थता है।
(2) यह वात, पित, कफ के बीच संतुलन भी बनाती है।
(3) इससे मानसिक शुद्धि होती है।

* शुद्धि क्रिया के प्रकार:-

(1) नेती:-

यह नासिका द्वार को साफ व स्वच्छ बनाने की क्रिया है। इसमें जल नेती तथा सूत्र नेती शामिल हैं।

(i) जल नेती:-

पानी द्वारा नासिका को साफ करना। जल नेती के लिए विशेष नेती लौटा की जरूरत होती है। जिसमें नासिका में फिट होने वाली नोजल बनी होती है।

Scanned by CamScanner

greenplanet
Date __/__/__

लोटे में थोड़ा गर्म नमकीन पानी डालें। नमक स्वाद के अनुसार हो। टांगे खोल कर खड़े हो। भार टांग पर बराबर हो, थोड़ा आगे झुकें। सिर को दाईं तरफ झुकाएं तथा लोटे की नोजल बायीं नासिका में लगाएं। जहां से सुविधा हो उसी तरफ से शुरु कर सकते हैं। मुंह को थोड़ा खोल कर सांस लें। शरीर को ढीला छोड़ें ताकि गर्म पानी को नासिका से गुजरने दें। इस व्यायाम के बाद लोटा हटा दें। झुके खड़े रहें। तथा पानी को नाक से निकलने दें। एक नासिका को बंद करें तथा दूसरे को हल्के से नीचे करें ताकि शेष पानी बाहर निकल जाए। इन्हें अच्छी तरह सूखने दें।

(ii) सूत्र नेती:— धागे द्वारा नासिका की सफाई।
इसमें सूत का धागा नाक से गुजारते हैं कई सूत्र पक्की गांठ लगा कर पिघली मधुमक्खी मोम में डुबोते हैं पतली रबड़ लेते हैं आरामदायक खड़े होकर पूरे शरीर को ढीला छोड़ें।
सिर थोड़ा झुकाएं। जो नासिका ठीक से चल रही हो उसमें धीरे - धीरे केथेटर ट्यूब का पतला सिरा डालें। टिप को नाक के तल की ओर रखें। इसे सीधा ऊपर न डालें। जैसे ही यह गले के पीछे पहुंचे, इंडेक्स ऊंगली, अंगूठा गले में डालें। केथेटर ट्यूब को हल्के से व धीरे से मुंह में डालें जिससे धागे का कुछ सेंटीमीटर हिस्सा नाक से बाहर रहे। प्रत्येक सिर को पकड़ कर आगे पीछे सरकाएं। फिर दूसरी नासिका के साथ यह प्रक्रिया दोहराएं। गले के ऊपर की सभी बीमारियों को नेती दूर करती है।

Scanned by CamScanner

(2) धौती (आंतरिक सफाई):-

इसमें मुंह से गुदा तक पूरी आमाशय नली को साफ करती है। तीन इंच चौड़ी तथा डेढ़ मीटर लंबी कपड़े की भीगी हुई पट्टी को धीरे-धीरे निगला जाता है तथा फिर बाहर निकालते हैं जिसे धौती कहते हैं।

कपड़े को भली प्रकार धो कर उबाल लें। पैर जमीन पर सीधे तथा कमर को फर्श पर टिका कर बैठें। शरीर ढीला रहे। कपड़े का एक सिरा जीभ पर फैलाएं तथा निगलना शुरू कर दें। कपड़े को फैला कर रखें तथा फोल्ड न करें। कपड़ा गले के नीचे हिस्से हिस्से में फंस सकता है अतः उसे निगलना जारी रखें। जब दो तिहाई कपड़ा निगल जाए तो कुछ इंच नीचे लटका कर खड़े हो जाएं अब नौली करने के लिए तैयार हो। उदर में कपड़ा 5 से 20 मिनट तक रहे। तब दाईं तथा बायीं नौली करें, फिर चक्रिय तथा मध्यम नौली करें। बैठ कर धीरे - धीरे कपड़ा निकालें।

(3) नौली:- उदर के अंगों की मालिश कर मजबूत बनाता है। आगे झुककर पेट निकाल कर तेजी से दाएं से बाएं पेशीय घुमाव को नौली कहते हैं।

जब रेक्टस एबडोमिनिल पेशियां बाएं से दाएं घूमती है तो दक्षिण नौली कहते हैं तथा जब वे दाएं से बाए घूमती है तो उसे बामा नौली कहते हैं। जब पेशियों को इकट्ठा खींचते हैं तो मध्य की पेशियों का समूह बाहर निकल आता है। इसे मध्यमा नौली कहते हैं। नौली से पहले व्यक्ति को uddiyana bandha ठीक प्रकार करना चाहिए। रेक्टस एबडोमिनी दो लंबी सीधी पेशियां है जो उदर के सामने

Scanned by CamScanner

greenplanet
Date___/___/___

स्थित होती है जो प्यूबिक बोन के डायाफराम के पास रिबफेज के केन्द्र तक जाती है। प्रथम बार नौली घुटने के ऊपर हाथ तथा शरीर आगे झुका कर की जाती है एक बार दक्ष होने के बाद ही हाथ ऊपरी जांघ पर रखें। नौली पेट की उष्मा जलाती है। अपच हटाती है तथा धीमी पाचन क्रिया के दोष दूर करके खुशियां लाती है।

(4) बस्ती :- यौगिक एनीमा

बडी आंत को धोने तथा मजबूत करने में लाभप्रद है बस्ती एक सामान्य शब्द है जो निचले उदर, पेट, पेल्विस ब्लेडर के लिए प्रयुक्त होता है नाभि तक साफ पानी में खडे हों। चलती हुई नदी ज्यादा उपयुक्त है आगे झुकें तथा घुटनों पर हाथ रखें। पेशियां फैलाएं तथा साथ ही उडीयन Anal Sphinter बन्ध व नौली इस प्रकार करें कि पानी bowels तक खिंच जाए। पानी को कुछ देर तक रोकें तथा एनस द्वारा बाहर कर दें। इसके द्वारा कोलोन साफ होता है, गैस बाहर जाती है तथा उदर शांत होता है। ग्रंथियों व स्पलीन का बढना तथा उदर वायु बाइल व म्यूकस की बीमारियों इससे ठीक होती हैं।

(5) कपालभाती :-

मस्तिष्क के अग्र भाग को पवित्र करने की सांस लेने की क्रिया है लौहार की धौंकनी की तरह अंदर व बाहर सांस लेने व छोडने की क्रिया बहुत तीव्रता से की जाती है। यह सभी म्यूकस गडबडियां ठीक करता है

इससे ज्ञान में वृद्धि होती है। यह पूरे दिमाग को चुस्त बना कर सोये हुए केन्द्रों को जगाते हैं जो सोचने की शक्ति बढ़ाते हैं। इससे अंदर सांस तीव्र लेते हैं और छोड़ते समय धीमा हो जाते हैं धौंकनी की तरह सांस लेना होता है। जब धौंकनी बन्द होती है तो हवा बाहर जाती है जब खुलती है तो हवा अंदर खींची जाती है। क्योंकि अंदर vacum होता है। उसी प्रकार कपाल भाती में तेजी से हवा छोड़ते हैं। इससे चेहरे की पेशियां ढीली होती तथा व्यक्ति का चेहरा जवान, चमकीला, और झुर्रियों से मुक्त रहता है।

(6) त्राटक (केन्द्रित ध्यान):-

एक बिन्दु या वस्तु पर लगातार देखने का व्यायाम जिससे केन्द्रित करने की शक्ति बढ़ती है।

त्राटक का अर्थ है - देखना। यह षट्कर्म का अंतिम कर्म है। उच्च जागरूकता लाने के लिए शारीरिक व्यायाम व मानसिक गतिविधियों का यह बुनियादी व्यायाम है। एक ही बिन्दु पर लगातार देखना जब तक आंसू न आ जाए त्राटक कहलाता है। इसका अर्थ है लगातार निहारना। केन्द्र बिन्दु एक संकेत या वस्तु हो सकती है जो हमारी आंतरिक उर्जा को जगाती है। तथा मन को बांधती है। इसमें मुख्यत: मोमबत्ती का प्रयोग करते हैं क्योंकि आंख बन्द करने पर भी ज्वाला का प्रभाव कुछ देर तक रहता है। त्राटक से आंख की बीमारियां, थकावट दूर होती है। तथा इस बीमारियों को पैदा करने वाले रास्तों को रोकती है। इससे आंखों को न केवल फायदा मिलता है तथा शारीरिक शास्त्र संबंधी व मानसिक कार्य भी पूर्ण होते हैं। आंखों की दृष्टि साफ व उज्जवल बनती है।

Scanned by CamScanner

greenplanet

Date 6/2/19

* शारीरिक शास्त्रीय मूल्यः-

(1) मस्तिष्क पर इसका शीतल प्रभाव पडता है तथा
(2). माइग्रेन को ठीक करने मे सहायक है
(3). कब्ज, एसिडिटी, अपच तथा अन्य पाचन संबंधी गडबडियों को ठीक करती है
(4). जल नेती मस्तिष्क की गतिविधियां तेज करती हैं
(5). वस्त्र धोती से गले व छाती के क्षेत्र मे तेज रिफ्लेक्सन क्रिया होती है
(6). शरीर में उष्मा पैदा करके भूख, हाजमा, एसिमिलेशन में सहायक है
Absorption
(7). एंडोक्राइन तंत्र के Adrenal भागों को संतुलित रखता है
(8). शरीर में उर्जा चक्र को दुरुस्त कर मानसिक शक्ति व साफ सफाई लाती है
(9). कोलोन को साफ कर गैस कम करता है
(10). आंखों को स्वच्छ व चमकदार बनाती है
(11). यह तंत्रिका तंत्र में संतुलन लाता है।
(12). यह टेंशन, तनाव आदि को दूर करता है
(13). स्मरण शक्ति बढ़ाता है तथा ध्यान शक्ति व इच्छा शक्ति को बढ़ाता है
(14). मन को चुस्त बनाता है तथा शरीर में बीमारियों से लडने की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है
(15). नौली पूरे उदर क्षेत्र की मालिश करके तंत्र को चुस्त करती है।
(16). इन से फालतू कफ बाहर निकल जाता है।
(17) श्वासनली की अन्य बीमारियां जैसे क्षयरोग व दमा नहीं होती है।
(18). एलर्जी, कोल्ड व सिनुसाइटस तथा कान, आंख व गले की कई बीमारियों को दूर करने में शुद्धि क्रियाएं मदद करती हैं

Scanned by CamScanner

greenplanet
Date 8/2/19

Unit – IV

* Meaning of camping.
* Types of camping.
* Educational values of camping.
* Role of following aggencies in promotion of games and sports :-

(1) All India Council of Sports.
(2) International olympic Committee.
(3) Young Women chiristian Assaciation.
(4) Sports Physical Aptitude Test.

* शिविर का अर्थ :-

शिविर शब्द का कोषीय अर्थ यह है कि एक ऐसा स्थान जहाँ लोग, छात्र, सैना की टुकडियों आदि एक निर्धारित समय तक तंबुओं अथवा झोपडियों में रहें। इसके आगे शिविर का अर्थ यह भी लगाया जाता है कि एक समूह के घेरों से, संस्थानों से, छात्रावासों से, घर से बाहर के वातावरण की जानकारी प्राप्त करने के लिए एक साथ मिलकर रहना।

* शिविरों के प्रकार :-

शिविरों के कई प्रकार हैं, जैसे संगीत, नाटक, घुड सवारी नेतृत्व प्रशिक्षण, खेल कूद के लिए प्रशिक्षण शिविर, कार्य शिविर, धार्मिक शिविर, संस्थागत शिविर (शालाओं, महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों आदि) विकलांग शिविर, युवाशिविर आदि।

Scanned by CamScanner

* शिविर के शिक्षाप्रद महत्व :-

(i) शिविर उसमें भाग लेने वाले को समूह के साथ जीवन जीने के लिए संवेदनशील बनाता है

(ii) शिविर में समुदाय तथा प्रकृति के संसार में रहने का अनुभव प्राप्त होता है

(iii) शिविर में भाग लेने से पारस्परिकता की भावना तथा विश्व में जीवन के प्रति विश्वास की भावना की वृद्धि तथा लक्ष्य की प्राप्ति होती है

(iv) संगठित शिविर के आयोजन से साथी शिविरार्थी के साथ स्वास्थ्यप्रद रहने के अवसर प्राप्त होते हैं

(v) नेतृत्व करने की क्षमता में वृद्धि के अवसर भी प्रदान करता है

(vi) शिविर उत्तम स्वास्थ्य के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं

(vii) भावनात्मक स्थायित्व तथा सामाजिक होने की योग्यता का विकास होता है

(viii) आध्यात्मिक विकास के लिए शिविर काफी महत्वपूर्ण है

(ix). शिविर के द्वारा व्यक्ति का चारित्रिक विकास भी होता है

(x) नागरिकता तथा लोकतांत्रिक स्वरूप में रहने के अवसर प्रदान करने के लिए शिविर बहुत ही महत्वपूर्ण है

(xi) शिविरों में सामाजिक प्रक्रिया तथा शैक्षणिक प्रक्रिया एक रूप हो जाती है

(xii) शिविरों का महानतम योगदान शिविरार्थी को विकास के लिए सीखने के लिए तथा आधुनिक समाज में प्रकृति के जहाँ तक संभव हो नजदीक जीवन जीने के लिए सिखाना है।

Scanned by CamScanner

* अखिल भारतीय खेल - कूद समिति:-

सन 1954 में भारत सरकार ने अखिल भारतीय खेल - कूद समिति का गठन किया।

लक्ष्य:-

इस समिति के मुख्य लक्ष्य निम्नलिखित थे:-

(i) खेलों के बारे में समय - समय पर सुझाव देना।
(ii) विश्व दर्शन के स्थान पर भारत दर्शन को महत्व देना।
(iii) खेलों के स्तर को बढ़ाना।
(iv) केन्द्र सरकार और राष्ट्रीय खेल संघों में आपसी तालमेल पैदा करना।

अखिल भारतीय खेल - कूद समिति की उपलब्धियाँ:-

अखिल भारतीय खेल - कूद समिति की कुछ विशेष उपलब्धियाँ इस प्रकार हैं:-

(i) खेलों के विकास के लिए विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में ध्यान दिया गया।
(ii) इस समिति के परामर्श एवं अथक प्रयासों के फलस्वरुप ही N.I.S की स्थापना हुई।
(iii) इसके द्वारा समय - समय पर खेलों के लिए कोचिंग शिविर लगाए जाते हैं तथा खेलों की प्रगति के लिए स्टेडियम जिम्नाजियम व तरण ताल बनाए गए।

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति का गठन ओलंपिक खेलों का सुचारु रुप से आयोजन करने के लिए किया गया। प्रत्येक देश से एक - एक प्रतिनिधि को इस समिति में शामिल किया गया। स्विट्ज़रलैंड में इस समिति का कार्यालय है। इस समिति में एक अध्यक्ष, दो उपाध्यक्ष तथा पाँच कार्यपालिका के सदस्य हैं। आजकल इस समिति के अध्यक्ष Thomas Bach हैं।

Scanned by CamScanner

greenplanet
Date__/__/__

लक्ष्य:-

(i) इसका मुख्य कार्य ओलंपिक आंदोलन को बढ़ावा देना और ओलंपिक आंदोलन का नेतृत्व करना है।

(ii) खेल और खेल प्रतियोगिताओं के संगठन, विकास और समन्वय को प्रोत्साहित करना और समर्थन करना है।

(iii) ओलंपिक खेलों के नियमित आयोजन को सुनिश्चित करना।

(iv) सक्षम सार्वजनिक या निजी संगठनों और अधिकारियों के साथ सहयोग करने का प्रयास करना ताकि खेल द्वारा मानवता की सेवा तथा शांति को बढ़ावा मिले।

(v) ओलंपिक आंदोलन को प्रभावित करने वाले किसी भी प्रकार के भेदभाव के खिलाफ कार्य करना।

(vi) पुरुषों और महिलाओं की समानता के सिद्धांत को लागू करने के दृष्टिकोण के साथ सभी स्तरों पर और सभी संरचनाओं में खेल में महिलाओं के प्रचार को प्रोत्साहित करना और समर्थन करना।

(vii) इस समिति का कार्य ओलंपिक खेलों का स्थान तथा समय आदि का निर्धारण करना है।

Young Women's Christian Association

120 से अधिक देशों में महिलाओं, युवा महिलाओं और लड़कियों के सशक्तिकरण, नेतृत्व और अधिकारों के लिए काम करने वाला एक आंदोलन है। सदस्यों और समर्थकों में कई अलग-अलग धर्मों, उम्र, पृष्ठभूमि, विश्वास और संस्कृतियों की महिलाएं शामिल हैं। इसकी स्थापना सन 1855 में की गई थी। इसके

Scanned by CamScanner

संस्थापक " मैरी जेन किन्नैरड, और एम्मा रोबर्ट्स" थे। इसका मुख्यालय जेनेवा, (स्विटजरलैंड) में है।

* शिविर के प्रकार :-

शिविर को निम्नलिखित छः भागों में बांटा जा सकता है:-

(1). आयु के आधार पर शिविर :-

(1) बाल शिविर
(2) युवा शिविर
(3) व्यस्क शिविर।

(2) कार्यक्षेत्र के आधार पर :-

(i) व्यवसायिक एंव औद्योगिक शिविर
(ii) सरकारी व गैर - सरकारी शिविर
(iii) राजनैतिक शिविर
(iv) धार्मिक शिविर
(v) शैक्षणिक शिविर
(vi) शारीरिक शिक्षण शिविर।

(3) लिंग के आधार पर :-

(i) बालक शिविर
(ii) बालिका शिविर
(iii) पुरुष शिविर
(iv) आवासीय शिविर।

(4) प्रशिक्षण शिविर :-

(i) बालचर शिविर,
(ii) राष्ट्रीय कैडट कोर शिविर
(iii) खेलकूद प्राशिक्षण,
(iv) राष्ट्रीय समाज सेवा शिविर
(v) राष्ट्रीय क्रीडा व्यवस्था शिविर।

Scanned by CamScanner

(5) अवधि के आधार पर :-
(i) एक दिवसीय शिविर
(ii) साप्ताहिक शिविर
(iii) मासिक शिविर
(iv) त्रैमासिक शिविर
(v) अर्धवार्षिक शिविर ।
(vi) वार्षिक शिविर ।

(6) स्थायी शिविर ।

* शिविर की आवश्यकता एवं महत्व :-
(i) अनुभवों से ज्ञान प्राप्ति :-
विद्यालय में विद्यार्थियों को शिक्षा संबंधी कार्यक्रमों में बंधकर कार्य करना पड़ता है जिससे वह बोर हो जाते हैं विद्यार्थियों को हमेशा एक नए वातावरण की तलाश रहती है जिससे उन्हें नयी ताजगी मिले और उनका मानसिक विकास हो सके। शिविरों के आयोजन से विद्यार्थियों को नया वातावरण मिलता है और वहां से प्राप्त अनुभवों से उनकी ज्ञान में वृद्धि होती है।

(2) आत्मविश्वास व साहस में वृद्धि :-
शिविरों में छात्रों को खुला माहौल मिलता है परंतु घर जैसा वातावरण नहीं मिलता है। वहां पर उन्हें अपने अभिभावकों के बिना रहना पड़ता है और सारा काम खुद करना पड़ता है जैसे कोई चोट लग जाए तो उसे अकेले ही संभालना पड़ता है। सभी प्रकार के कार्यों को मिल-जुलकर करने की आदत पडती है, एक दूसरे की सहायता भी करनी पड़ती है। इन सब से छात्रों में आत्मविश्वास और साहस की वृद्धि होती है।

Scanned by CamScanner

(3) विशिष्ट शिक्षण में उपयोगी :-

शिविर के आयोजन से किसी विशेष प्रकार के विषय में ज्ञान प्राप्ति में सहायता मिलती है। यदि N.C.C. का शिविर लगा है तो सभी विद्यार्थियों को इसी विषय के बारे में विस्तार पूर्वक बताया जाता है। जिससे छात्रों को इस विषय से संबंधित सभी क्रियाओं का अभ्यास करने में सहायता मिलती है।

(4) प्रकृति के सुंदर दृश्यों का अवलोकन :-

शिविर के माध्यम से छात्रों को कुछ दिन प्रकृति के नजारों का अवलोकन करने को मिलता है। शिविर में विद्यार्थियों को वनस्पतियों के विभिन्न प्रकारों से, पहाड़ियों, नदियों, झरनों, पशु पक्षियों का प्रत्यक्ष रूप से ज्ञान होता है। जिससे छात्रों के स्वास्थ्य और ज्ञान दोनों में वृद्धि होती है।

(5) सामाजिक गुणों का विकास :-

एक दूसरे के साथ रहने से विद्यार्थियों में आपसी प्रेम बढ़ता है, विचारों में एकरूपता आती है, आपसी सहयोग करते हैं; सहनशीलता और उदारता की भावना का विकास हो पाता है।

(6) नेतृत्व की भावना का विकास :-

शिविरों में छात्रों को सभी कार्य खुद करने पड़ते हैं जिससे उनमें कार्य के प्रति दायित्व की भावना उजागर होती है जो उन्हें सही, गलत का अंतर ज्ञात करवाती है। विद्यार्थी अपने निर्णय लेने में सक्षम हो पाते हैं।

(7) वैज्ञानिक अध्ययन संभव :-

शिविरों के माध्यम से विशाल प्रकृति के अध्ययन में सहायता मिलती है

Scanned by CamScanner

और कभी - कभी पुरानी वस्तुओं के बारे में भी पता चलता है। जिससे प्रकृति में छुपे पुराने रहस्यों को जानने का मौका मिलता है। और वैज्ञानिक अध्ययन में सहायता मिलती है।

(8) स्वास्थ्य में सुधार :-

शिविर में जाने से विद्यार्थियों के स्वास्थ्य में तेजी से सुधार होता है और वह एक नई ताजगी से पढ़ाई की तरफ पूरा ध्यान देते हैं।

(9) जीवन - यापन का क्रियात्मक शिक्षण :-

शिविर में विद्यार्थियों द्वारा सभी कार्य स्वंय करने से उनमें आत्मविश्वास की भावना उत्पन्न होती है और वह रोजमर्रा के कार्यों को आसानी से कर सकते हैं।

Scanned by CamScanner