Serving Education for Last 40 Years

NEERAJ®

शारीरिक शिक्षा एवं योगा

(Physical Education and Yoga)

N-373

Chapter wise Reference Book
Including MCQ's
& Many Solved Sample Papers

Based on

N.I.O.S. *Class – XII*

National Institute of Open Schooling

By: *Harmeet Kaur*

NEERAJ PUBLICATIONS

(Publishers of Educational Books)

Mob.: 8510009872, 8510009878 E-mail: info@neerajbooks.com

Website: www.neerajbooks.com

MRP ₹ 300/-

Content

शारीरिक शिक्षा एवं योग

(PHYSICAL EDUCATION AND YOG)

Based on: NATIONAL INSTITUTE OF OPEN SCHOOLING – XII

Sample Question Paper–1 (Solved) 1-3
Sample Question Paper–2 (Solved) 1-3
Sample Question Paper–3 (Solved) 1-3
Sample Question Paper–4 (Solved) 1-3
Sample Question Paper–5 (Solved) 1-3

S.No. *Chapterwise Reference Book* *Page*

खण्ड-1 : शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा
(Concept of Physical Education and Yog)

1. परिचय और ऐतिहासिक विकास (Introduction and Historical Development) 1
2. नैतिकता और मूल्य (Ethics and Values) 9
3. शारीरिक स्वस्थता और तंदुरुस्ती (Physical Fitness and Wellness) 16
4. शारीरिक शिक्षा के व्यावसायिक पक्ष (Career Aspects of Physical Education) 22

खण्ड-2 : शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम
(Dimension of Physical Education and Yog)

5. शारीरिक शिक्षा और शरीर क्रिया पक्ष 28
(Physical and Physiological Aspects of Physical Education)
6. मनोवैज्ञानिक पक्ष (Psychological Aspects) 36
7. सामाजिक पक्ष (Social Aspects) 45
8. आध्यात्मिक पक्ष (Spiritual Aspects) 51

खण्ड-3 : समग्र स्वास्थ्य (Holistic Health)

9. स्वास्थ्य का परिचय (Introduction to Health) 57
10. आहार और पोषण (Diet and Nutrition) 65
11. जीवन-शैली विकारों के बारे में जागरूकता (Awareness of Lifestyle Disorders) 72
12. स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम (School Health Programme) 79

खण्ड-4 : शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान
(Physical Education and Sports Sciences)

13. विभिन्न प्रकार की जनता के लिए शारीरिक शिक्षा 87
(Physical Education for Various Populations)

S.No.	Chapterwise Reference Book	Page
14.	खेल प्रशिक्षण (Sports Training)	91
15.	परीक्षण और माप (Test and Measurement)	96
16.	टूर्नामेंट का आयोजन (Organization of Tournaments)	100
17.	खिलाड़ियों के घाव, प्राथमिक चिकित्सा और सुरक्षा (Athletic Injuries, First Aid and Safety)	109
	खण्ड-5 : योग अभ्यास (Yogic Practices)	
18.	हठयोग (Hatha Yog)	117
19.	षट्कर्म (Shatkarma)	122
20.	आसन (Asana)	129
21.	प्राणायाम (Pranayam)	136
22.	मुद्रा और बंध (Mudra and Bandha)	142

BIFURCATION OF SYLLABUS

Total No. of Chapters = 22		
Module (No. & Name)	**TMA (40% of the Syllabus) (8 Chapters)**	**Public Examination (60% of the Syllabus) (14 Chapters)**
खण्ड-1 : शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा (Concept of Physical Education and Yog)	3. शारीरिक स्वस्थता और तंदुरुस्ती (Physical Fitness & Wellness) 4. शारीरिक शिक्षा के व्यावसायिक पक्ष (Career Aspects of Physical Education)	1. परिचय और ऐतिहासिक विकास (Introduction and Historical Development) 2. नैतिकता और मूल्य (Ethics and Values)
खण्ड-2 : शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम (Dimension of Physical Education and Yog)	7. सामाजिक पक्ष (Social Aspects)	5. शारीरिक शिक्षा और शरीर क्रिया पक्ष Physical Education and Physiological Aspects) 6. मनोवैज्ञानिक पक्ष (Psychological Aspects) 8. आध्यात्मिक पक्ष (Spiritual Aspects)
खण्ड-3 : समग्र स्वास्थ्य (Holistic Health)	9. स्वास्थ्य का परिचय (Introduction to Health) 11. जीवन-शैली विकारों के बारे में जागरूकता (Awareness of Lifestyle Disorders)	10. आहार और पोषण (Diet and Nutrition) 12. स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम (School Health Programme)
खण्ड-4 : शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान (Physical Education and Sports Sciences)	13. विभिन्न प्रकार की जनता के लिए शारीरिक शिक्षा (Physical Education for Various Population) 15. परीक्षण और माप (Test and Measurement)	14. खेल प्रशिक्षण (Sports Training) 16. टूर्नामेंट का आयोजन (Organization of Tournament) 17. खिलाड़ियों के घाव, प्राथमिक चिकित्सा और सुरक्षा (Athletic Injuries, First Aid and Safety)
खण्ड-5 : योग अभ्यास (Yogic Practices)	20. आसन (Asana)	18. हठयोग (Hath Yog) 19. षट्कर्म (Shatkarma) 21. प्राणायाम (Pranayam) 22. मुद्रा और बंध (Mudra and Bandha)

Sample Preview of the Solved Sample Question Papers

Published by:

NEERAJ PUBLICATIONS

www.neerajbooks.com

Solved Sample Paper - 1

Based on NIOS (National Institute of Open Schooling)

शारीरिक शिक्षा एवं योग

(Physical Education and Yog)

N-373

समय : 3 घंटे] **[कुल अंक : 100**

नोट: *(i)* इस प्रश्न पत्र में कुल 38 प्रश्न हैं। *(ii)* सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। *(iii)* प्रत्येक प्रश्न के सामने अंक दिए गए हैं। *(iv)* खंड 'क' में शामिल हैं–*(a)* प्रश्न क्रमांक 1 से 15–बहुविकल्पीय प्रकार के प्रश्न (MCQs) जिनमें से प्रत्येक 1 अंक का है। प्रत्येक प्रश्न में दिए गए चार विकल्पों में से सबसे उपयुक्त विकल्प का चयन करें और लिखें। *(b)* प्रश्न क्रमांक 16 से 25–वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न जिनमें से प्रत्येक 2 अंक का है (1 अंक के 2 उप-भागों के साथ)। प्रत्येक प्रश्न के लिए दिए गए निर्देशों के अनुसार इन प्रश्नों को हल करें। *(v)* खंड 'ख' में शामिल हैं–*(a)* प्रश्न क्रमांक 26 से 33–अति लघु प्रश्न जिनमें से प्रत्येक 2 अंक का है और इसका उत्तर 30 से 50 शब्दों में देना है। *(b)* प्रश्न क्रमांक 34 से 36–लघु उत्तरीय प्रकार के प्रश्न जिनमें से प्रत्येक 3 अंक का है और इसका उत्तर 50 से 80 शब्दों में देना है 37 से 38–दीर्घ उत्तरीय प्रश्न, प्रत्येक 5 अंक का, जिसका उत्तर 80 से 120 शब्दों की सीमा में देना होगा।

खंड क

प्रश्न 1. कौन से प्राचीन भारतीय ग्रंथ शारीरिक शिक्षा और खेल के अभ्यास का उल्लेख करते हैं?

(क) उपनिषद (ख) वेद

(ग) महाभारत (घ) रामायण

उत्तर–(ख) वेद।

प्रश्न 2. प्राचीन काल में आनंद और युद्ध दोनों के लिए कौन-सी गतिविधियाँ आमतौर पर प्रचलित थीं?

(क) तैराकी और तीरंदाजी

(ख) कुश्ती और तलवारबाजी

(ग) भाला फेंकना और घुड़सवारी

(घ) उपरोक्त सभी

उत्तर–(घ) उपरोक्त सभी।

प्रश्न 3. प्राचीन काल में छात्रों को धार्मिक और दार्शनिक अध्ययन के साथ-साथ शारीरिक शिक्षा कहाँ मिलती थी?

(क) गुरुकुल

(ख) अशोक के सैन्य शिविर

(ग) नालंदा विश्वविद्यालय

(घ) मेघस्थनीज के स्कूल

उत्तर–(ग) नालंदा विश्वविद्यालय।

प्रश्न 4. खेलों में ईमानदारी का क्या मतलब है?

(क) नियमों और विनियमों का पालन करना

(ख) विरोधियों पर अनुचित लाभ उठाना

(ग) अधिकारियों के निर्णयों को स्वीकार करना

(घ) व्यक्तिगत लाभ के लिए नियमों में हेराफेरी करना

उत्तर–(क) नियमों और विनियमों का पालन करना।

प्रश्न 5. खेलों में कोच और खिलाड़ियों की क्या जिम्मेदारी है?

(क) हार के लिए खराब अंपायरिंग को दोष देना

(ख) नियमों और विनियमों के बारे में खुद को अपडेट रखना

(ग) अधिकारियों को धोखा देने के लिए बेईमानी का नाटक करना

(घ) विरोधियों के प्रति अनादर दिखाना

उत्तर–(ख) नियमों और विनियमों के बारे में खुद को अपडेट करना।

प्रश्न 6. कौन-सा मूल्य खेलों में सम्मान को बढ़ावा देता है?

(क) निष्पक्षता (ख) ईमानदारी

(ग) जिम्मेदारी (घ) खुद का सम्मान करें

उत्तर–(घ) खुद का सम्मान करें।

प्रश्न 7. शरीर की संरचना स्वास्थ्य के लिए क्यों महत्त्वपूर्ण है?

(क) यह हृदय संबंधी सहनक्षमता के स्तर को इंगित करता है

(ख) यह किसी व्यक्ति की शरीर को आराम देने की क्षमता निर्धारित करता है

(ग) यह मांसपेशियों की ताकत को प्रभावित करता है

(घ) यह हृदय की समस्याओं और मधुमेह के जोखिम को प्रभावित कर सकता है

उत्तर–(घ) यह हृदय की समस्याओं और मधुमेह के जोखिम को प्रभावित कर सकता है।

प्रश्न 8. कौन-सा फिटनेस घटक विशेष रूप से चोट की रोकथाम और कुशल गतिविधियों से संबंधित है?

(क) हृदय संबंधी सहनक्षमता (ख) मांसपेशियों की ताकत

(ग) लचीलापन (घ) शरीर की संरचना

उत्तर–(ग) लचीलापन।

NEERAJ PUBLICATIONS www.neerajbooks.com

www.neerajbooks.com

प्रश्न 9. प्रदर्शन-संबंधी फिटनेस में कौन से घटक शामिल हैं?

(क) ताकत, सहनक्षमता, लचीलापन

(ख) ताकत, सहनक्षमता, गति, लचीलापन, समन्वय क्षमता

(ग) कार्डियोवैस्कुलर सहनक्षमता, मांसपेशियों की सहनक्षमता, मांसपेशियों की ताकत

(घ) लचीलापन, शरीर की संरचना, समन्वय क्षमता

उत्तर–(ख) ताकत, सहनक्षमता, गति, लचीलापन, समन्वय क्षमता।

प्रश्न 10. अच्छी मुद्रा बनाए रखने और चोटों को रोकने के लिए मोटर फिटनेस का कौन सा घटक आवश्यक है?

(क) ताकत (ख) सहनक्षमता

(ग) गति (घ) लचीलापन

उत्तर–(क) ताकत।

प्रश्न 11. शारीरिक शिक्षा शिक्षक रोल मॉडल के रूप में कौन से गुण प्रदर्शित करते हैं?

(क) तकनीकी कौशल और विशेषज्ञता

(ख) टीम वर्क, नेतृत्व और खेल कौशल

(ग) शैक्षणिक विषयों में प्रवीणता

(घ) व्यवसाय और प्रबंधन कौशल

उत्तर–(ख) टीम वर्क, नेतृत्व और खेल कौशल।

प्रश्न 12. शारीरिक शिक्षा शिक्षकों के लिए छात्रों, अभिभावकों और सहकर्मियों के साथ प्रभावी ढंग से बातचीत करने के लिए कौन से कौशल आवश्यक हैं?

(क) तकनीकी कौशल और विशेषज्ञता

(ख) मौखिक संचार और शैक्षणिक ज्ञान

(ग) गैर-मौखिक संचार और भावनात्मक बुद्धिमत्ता

(घ) एथलेटिक कौशल और प्रदर्शन

उत्तर–(ग) गैर-मौखिक संचार और भावनात्मक बुद्धिमत्ता।

प्रश्न 13. शारीरिक शिक्षा शिक्षकों के लिए धैर्य और अनुकूलनशीलता क्यों महत्त्वपूर्ण है?

(क) खेल टूर्नामेंट आयोजित करना

(ख) छात्रों की प्रगति का रिकॉर्ड रखना

(ग) छात्रों की सीखने की क्षमता के अनुसार पाठों को संशोधित करना

(घ) शारीरिक गतिविधियों को कुशलतापूर्वक प्रदर्शित करना

उत्तर–(ग) छात्रों की सीखने की क्षमता के अनुसार पाठों को संशोधित करना।

प्रश्न 14. शारीरिक गतिविधियों की तीन श्रेणियाँ क्या हैं?

(क) एरोबिक, एनारोबिक, लचीलापन

(ख) कार्डियो, शक्ति प्रशिक्षण, योग

(ग) दौड़ना, भारोत्तोलन, तैराकी

(घ) स्प्रिंटिंग, लंबी पैदल यात्रा, किकबॉक्सिंग

उत्तर–(क) एरोबिक, एनारोबिक, लचीलापन।

प्रश्न 15. वार्म-अप अभ्यास का उद्देश्य क्या है?

(क) मांसपेशियों का आकार बढ़ाना

(ख) लचीलापन कम करना

(ग) शरीर को व्यायाम के लिए तैयार करना

(घ) समन्वय में सुधार

उत्तर–(ग) शरीर को व्यायाम के लिए तैयार करना।

प्रश्न 16. एनसीसी, एनएसएनआईएस और आईओए का पूरा नाम लिखें।

उत्तर–

(क) राष्ट्रीय कैडेट कोर।

(ख) नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान।

(ग) भारतीय ओलंपिक संघ।

प्रश्न 17. वाक्य को सार्थक बनाने के लिए रिक्त स्थान भरें–

(क) व्यवहार और रवैया जो किसी खेल के नियमों और अन्य खिलाड़ियों के प्रति सम्मान दिखाता है उसे .... कहा जाता है।

(ख) खेल और गतिविधि का आनंद उचित रूप से ...., ..., ... और .... के साथ लिया जा सकता है।

उत्तर–(क) खेल भावना, (ख) नैतिकता, सम्मान, निष्पक्षता और भाईचारे की भावना।

प्रश्न 18. ओलंपिक के तीन मुख्य मूल्य हैं, जो ओलंपिक खेलों और युवा ओलंपिक खेलों में मुख्य फोकस हैं, अर्थात् ....

उत्तर–उत्कृष्टता, सम्मान और दोस्ती।

प्रश्न 19 रिक्त स्थानों को उपयुक्त शब्दों से भरें–

(क) अच्छे दोस्त होना, परिवार के सदस्यों के साथ संबंध बनाना, स्वयंसेवा, सामुदायिक सेवा, भरोसेमंद रिश्ते आदि .... के संकेतक हैं।

उत्तर–सामाजिक कल्याण।

(ख) किसी व्यक्ति की सीखने, गंभीर रूप से सोचने, विश्लेषण करने, मूल्यांकन करने, ज्ञान को लागू करने और दुनिया के साथ बातचीत करने की क्षमता को .... कल्याण के रूप में जाना जाता है।

उत्तर–बौद्धिक।

प्रश्न 20. उपयुक्त शब्दों से वाक्य को पूरा करें। हठ योग में योग के तीन आधार शामिल हैं, जिनमें आसन, श्वास तकनीक और .... शामिल हैं।

उत्तर–ताकत।

प्रश्न 21. अपने परिवार के सदस्यों का बॉडी मास इंडेक्स मापें।

उत्तर–मेरे पिता–20.5

मेरी माँ–18.5

मेरा–19.5

मेरा भाई–18.

प्रश्न 22. निम्नलिखित संक्षिप्त रूपों का पूर्ण रूप लिखें–

PRT........................

TGT........................

PGT........................

PET-........................

NIS........................--

NEERAJ PUBLICATIONS www.neerajbooks.com

www.neerajbooks.com

Sample Preview
of
The Chapter

Published by:

NEERAJ
PUBLICATIONS
www.neerajbooks.com

शारीरिक शिक्षा एवं योग
(Physical Education and Yog)

परिचय और ऐतिहासिक विकास
(Introduction and Historical Development)

1

परिचय

पूर्व समय में लोगों की जीवन-शैली शारीरिक रूप से काफी गतिशील थी। उनके जीवन की प्रमुख क्रियाएँ दौड़ना, उठना, बैठना, कूदना और फाँदना आदि ऊर्जायुक्त थीं। समय के साथ लोगों की जीवन-शैली में परिवर्तन आया, जिसमें राज्य द्वारा युद्ध व अन्य संघर्ष हेतु प्रशिक्षण दिया जाने लगा। वर्तमान समय में लोगों की जीवन-शैली इस प्रकार परिवर्तित हुई कि वे स्वयं को व्यक्तिगत रूप से स्वस्थ और सक्रिय रखने लगे। भारत सरकार द्वारा नागरिकों के स्वास्थ्य हेतु विभिन्न कार्यक्रम शुरू किये गए हैं। शारीरिक शिक्षा का मानव के सर्वांगीण विकास में विशेष महत्त्व है। विभिन्न कालों में इसका अलग-अलग स्वरूप रहा। वर्तमान समय में शारीरिक और मानसिक कल्याण में योग विशेष भूमिका निभाता है। इसी महत्त्व को देखते हुए प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है।

अध्याय का विहंगावलोकन

शारीरिक शिक्षा का अर्थ व महत्त्व

शारीरिक शिक्षा का अर्थ शारीरिक विशेषताओं को दर्शाते हुए विशेष प्रयोजन हेतु एक व्यवस्थित निर्देशन, प्रशिक्षण व प्रबंधन है। यह शिक्षा व्यक्ति के सर्वांगीण शारीरिक विकास पर केंद्रित है।

शारीरिक शिक्षा का महत्त्व

शारीरिक शिक्षा का विभिन्न प्रकार के विकास में विशेष महत्त्व है; जैसे–

- शारीरिक वृद्धि और विकास
- बौद्धिक विकास
- भावात्मक विकास
- सामाजिक अनुकूलन
- व्यक्तिगत अनुकूलन
- चारित्रिक विकास
- शारीरिक स्वस्थता
- मानसिक विकास
- तंत्रिका पेशीय विकास
- खाली समय का रचनात्मक उपयोग
- आर्थिक मूल्य

शारीरिक शिक्षा का ऐतिहासिक विकास

शारीरिक शिक्षा के इतिहास को निम्नलिखित कालों में बांटा गया है–

(i) प्राचीन काल
(ii) मध्य काल
(iii) आधुनिक काल
(iv) स्वातंत्र्योत्तर काल

प्राचीन काल

प्राचीन काल में सामान्य खेल तीरदांजी, घुड़सवारी, रथ-दौड़ आदि थे। इनमें विभिन्न प्रकार के उपकरणों का प्रयोग किया जाता था। 'रामायण' और 'महाभारत' जैसे महाकाव्यों से पता चलता है कि उन कालों में युद्ध के उपकरणों के साथ शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य शिक्षा माना गया था। इस अवधि में शास्त्रों की पढ़ाई में निपुण शिक्षकों द्वारा अस्त्र-शस्त्र प्रशिक्षण दिया जाता था। विद्यार्थी 25 वर्ष की आयु तक गुरुकुल में रहकर अस्त्र-शस्त्र की विद्या सीखते थे। मेगस्थनीज द्वारा भी शारीरिक प्रशिक्षण को व्यक्त किया गया है। राजा अशोक द्वारा भी सेना हेतु यह प्रशिक्षण की व्यवस्था की गई थी। नालंदा शिक्षा का प्रमुख केंद्र था। छात्रों को धार्मिक व दार्शनिक शिक्षा के साथ शारीरिक शिक्षा की क्रियाएँ भी सिखाई जाती थीं। 6000 से अधिक छात्र इस विश्वविद्यालय में योग, शासन, व्यायाम आदि सीखते थे।

13वीं शताब्दी में राजपूत 100 से अधिक वंशों में बंटे होने पर भी प्रभावशाली थे। राजपूत योद्धा थे। स्वयं को क्षत्रिय

NEERAJ PUBLICATIONS www.neerajbooks.com

कहते थे। जहाँ युद्ध से संबंधित लोकप्रिय प्रक्रियाएँ थीं। स्त्रियाँ भी घुड़सवारी सीखती थीं। नृत्य व संगीत को भी स्त्री शिक्षा में विशेष स्थान दिया गया था।

मध्यकाल

मुस्लिम शासकों द्वारा 600 वर्ष भारत पर शासन किया गया। मध्यकाल में विभिन्न प्रकार के खेलों के साथ शिकार, कबूतरबाजी और पशु युद्ध भी लोकप्रिय थे।

आधुनिक काल

भारत में ब्रिटिश सरकार द्वारा 1833 में शिक्षा की जिम्मेदारी उठाई गई और 1870 में राज्य स्तर पर शिक्षा एक विषय बनाया गया। भारतीय शिक्षा आयोग द्वारा विद्यालय स्तर पर 1882 में शारीरिक शिक्षा को विषय माना गया, जिससे बच्चों में शारीरिक शिक्षा प्रति रुचि प्रकट हुई।

पारंपरिक रुचि निजी संगठनों द्वारा उत्पन्न की गई। व्यायामों ने काफी ध्यान आकर्षित किया। देशी खेल काफी लोकप्रिय हुए। ड्रिल और पी.टी. व्यायाम हेतु कर्मचारी नियुक्त किये गये। उनके द्वारा छात्रों को स्काउट के रूप में तैयार किया गया। शारीरिक शिक्षा के विशेष विकास का श्रेय 1920 में मिस्टर एच.सी. बक द्वारा YMCA कालेज मद्रास को दिया गया। 'दि क्रिशियन कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन' की स्थापना लखनऊ में 1932 में हुई। 1914 में अमरावती में व्यायाम प्रशासक मंडल की स्थाना की गई।

स्वातंत्र्योत्तर काल

1947 में स्वतंत्रता मिलने के बाद शिक्षा के विषय का दायित्व राज्य को सौंपा गया। देश में बड़ी संख्या में स्कूल खुले और 14 वर्ष तक के बच्चों हेतु शिक्षा को निःशुल्क और अनिवार्य किया गया। पूरे देश में विभिन्न कॉलेज एवं विश्वविद्यालय खुले, जैसे–

- नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्था,
- राष्ट्रीय अनुशासन योजना,
- नेशनल कैडेट कोर,
- भारतीय ओलंपिक संघ,
- स्कूलों में अनिवार्य शारीरिक शिक्षा।

योग की अवधारणा

सामान्य शब्दों में योग का अर्थ है–एकता का अनुभव। योग एक विज्ञान है, जो मानव को सत्य तक पहुँचाता है। यह बेहतर जीवन जीने का ढंग है। योग द्वारा शारीरिक और मानसिक सद्भाव प्राप्त किया जा सकता है।

भगवद्गीता में कर्म योग पर ध्यान केंद्रित किया गया है। भौतिकवादी विश्व में योग का अभ्यास शरीर और मन के विकास में सहायता करता है।

योग का ऐतिहासिक विकास

योग का संस्थापक भगवान शिव को माना गया है। योग का संपूर्ण ज्ञान योग के इतिहास द्वारा जाना जा सकता है।

पूर्व वैदिक काल (6000-3000 BC)

इस काल में मुहरों में योग व ध्यान संबंधी मुद्राओं को दर्शाया गया है। ये प्रतिमाएँ और मूर्तियाँ इसके प्रमाण हैं।

वैदिक काल (2000-1500 BC)

हालांकि वेदों में प्रत्यक्ष रूप से योग शब्द का उल्लेख नहीं मिलता, परंतु ऋग्वेद में 'युंजत' शब्द योग की अवधारणा को दर्शाता है।

उपनिषद् काल (800-200 BC)

उपनिषदों में योग का विवरण है; जैसे–पाठ स्रोत, मध्य उपनिषद, महाभारत, भगवद्गीता और पंतजलि योगसूत्र।

महाकाव्य काल

रामायण और महाभारत जैसे महाकाव्यों में योग का जिक्र मिलता है; जैसे–कर्म योग, भक्ति-योग और ज्ञान-योग।

सूत्र काल

योगसूत्र में 147 ईसा पूर्व योग का वर्तमान साहित्यिक रूप पंतजलि द्वारा दिया गया। योग को आठ भागों में बांटा गया।

स्मृति काल

1000 ई. से पूर्व स्मृतियाँ लिखी गईं, जिनमें–प्राणायाम प्रमाण और शुद्धिकरण प्रणालियाँ शामिल हैं।

मध्यकाल

मध्यकाल में नाथ पंथ द्वारा हठयोग शुरू किया गया। भक्ति पंथ द्वारा यौगिक क्रियाएँ शुरू की गईं।

आधुनिक काल–आधुनिक काल अर्थात 20वीं शताब्दी में योग पूरे विश्व में विस्तारित है। इसे मस्तिष्क और शरीर को मजबूत बनाने की कला के रूप में प्रयोग किया गया।

योग की आवश्यकता एवं महत्त्व

योग का मुख्य उद्देश्य शारीरिक एव मानसिक कल्याण है। यह संपूर्ण स्वास्थ्य और शारीरिक ऊर्जा प्राप्त करने का उपयुक्त मार्ग है। इसके मुख्य लाभ इस प्रकार हैं–

(i) शारीरिक शुद्धता व अंगां का शुद्धिकरण
(ii) रोग मुक्ति व निवारण
(iii) मानसिक तनाव, थकान और दबाव में कमी और विश्रांति
(iv) एकाग्रता से आत्मनियंत्रण में वृद्धि
(v) उत्पादन क्षमता को बढ़ाना
(vi) चोट से बचाव व पुनर्वासन
(vii) प्रतिरक्षा प्रणाली ठीक करना
(viii) खेलकूद के प्रदर्शन को विकसित करना
(ix) बेहतर जीवन-शैली
(x) काय (body) संस्थिति को ठीक करना
(xi) योग सभी के लिए संभव
(xii) मोटापा कम करना
(xiii) लचीलापन बढ़ाना
(xiv) विश्रांति प्रदान करना।

पाठगत प्रश्न 1.1

प्रश्न 1. निम्नलिखित कथनों को सही या गलत के रूप में चिह्ननित कीजिए।

(i) शारीरिक शिक्षा प्रथा खेल संपूर्ण व्यक्तित्व से संबंधित नहीं है।

NEERAJ PUBLICATIONS www.neerajbooks.com

(ii) शारीरिक शब्द शरीर को संदर्भित करता है और शारीरिक विशेषताओं को इंगित करता है।

(iii) शारीरिक गतिविधियाँ स्वास्थ्य के संबंध में सफलता की कुंजी हैं।

(iv) शारीरिक गतिविधियाँ बच्चों को सोचने की वैज्ञानिक अंतर्दृष्टि को बेहतर बनाती है।

(v) शारीरिक गतिविधियाँ खेल-कूद भावना और आत्म-अनुशासन जैसे गुणों को सीखने का अवसर प्रदान करती हैं।

उत्तर–*(i)* असत्य, *(ii)* सत्य, *(iii)* सत्य, *(iv)* सत्य, *(v)* सत्य।

प्रश्न 2. दैनिक जीवन में शारीरिक शिक्षा का महत्त्व बताइए।

उत्तर–हमारे सर्वांगीण विकास के लिए दैनिक जीवन में शारीरिक शिक्षा का विशेष महत्त्व है, क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वास्थ मन निवास करता है, इसलिए स्वस्थ्य रहने के लिए शारीरिक शिक्षा का विशेष महत्त्व है। शारीरिक क्षमता और अच्छा मानसिक विकास स्वस्थ जीवन की पहचान है। यह हमें किसी भी मानसिक और आध्यात्मिक कार्य के लिए प्रेरणा देता है। शारीरिक शिक्षा वह शिक्षा है, जो व्यक्ति के शारीरिक विकास से शुरू होकर मानव जीवन को पूर्णता की ओर ले जाती है। शारीरिक शिक्षा शरीर के विकास के साथ हमारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व भावनात्मक विकास में भी सहायक है। यह हमारी बौद्धिक क्षमता का विकास करती है; जैसे–एक खिलाड़ी को या हमें अपने दैनिक जीवन में विभिन्न प्रकार की परिस्थितियों के तहत निर्णय लेने की आवश्यकता होती है। उस समय यह हमारी सोचने और विचार करने की क्रिया में सहायक होती है। शारीरिक शिक्षा हमारी भावनाओं पर नियंत्रण रखने में सहायक होती है। यह हमारी शारीरिक गतिविधियों को और बेहतर व उपयुक्त बनाने में सहायक होती है; जैसेकि लोगों के साथ आपसी बातचीत, खेलभावना, सहभागिता, ईमानदारी, मित्र-भावना, सहचार्यता, शिष्टाचार, आत्मानुशासन, प्राधिकरण का आदर करना जैसे गुणों की ओर प्रोत्साहित करना आदि। शारीरिक शिक्षा हमारे दैनिक जीवन में परम संतुष्टि और आत्माभिव्यक्ति का साधन बनती है। यह हमारे चारित्रिक विकास का कारण बनती है। जब हम अपने दैनिक व्यवहारों में निष्ठा, समर्पण, अनुशासन और दृढ़ संकल्प जैसे गुणों को ग्रहण करते है; जैसेकि ऊपर व्यक्त किया गया है कि यह हमारे दैनिक जीवन में हमारे सर्वांगीण विकास में विशेष महत्त्व निभाती है। इससे हमारे शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक विकास को बेहतर बनाया जा सकता है। शारीरिक शिक्षा द्वारा मानव अपने स्नायु एवं तंत्रिका तंत्र में तालमेल करना सीखता है। इसके अतिरिक्त यह हमारे जीवन के खाली समय का बेहतर ढंग से पिता मिलकर खाली समय में उपयोग कर स्वयं को स्वस्थ रख सकते हैं। साथ ही समय की बर्बादी करने से बच सकते हैं। शारीरिक शिक्षा हमारे दैनिक जीवन में बच्चे से लेकर बूढ़े तक सभी के लिए महत्त्वपूर्ण है।

पाठगत प्रश्न 1.2

प्रश्न 1. सही विकल्प चुनें–

1. कौन-सा युग "रामायण" और "महाभारत" के लिए प्रसिद्ध है?

(क) वैदिक (ख) लालन्दियन

(ग) महाकाव्य

उत्तर–(क) वैदिक।

2. "जैन धर्म" और "बौद्ध धर्म" किस ऐतिहासिक युग से संबंधित हैं?

(क) वैदिक (ख) ऐतिहासिक

(ग) महाकाव्य

उत्तर–(ख) ऐतिहासिक।

3. क्षत्रिय किस ऐतिहासिक युग से संबंधित हैं?

(क) राजपूत (ख) ऐतिहासिक

(ग) महाकाव्य

उत्तर–(क) राजपूत।

4. किस वर्ष वाई.एम.सी.ए. कॉलेज ऑफ एजुकेशन की स्थापना हुई थी?

(क) 1920 (ख) 1921

(ग) 1923

उत्तर–(क) 1920

5. वाई.एम.सी.ए कॉलेज ऑफ एजुकेशन के संस्थापक कौन थे?

(क) एच.सी. बक (ख) ए.सी. बक

(ग) सी.एच. बक

उत्तर–(क) एच.सी. बक।

प्रश्न 2. एनसीसी, एनएसएनआईएस और आईओए के पूर्ण रूप लिखें।

उत्तर–(क) एन.सी.सी–एन.सी.सी यानि नेशनल केडेट कोर की शुरुआत 16 अप्रैल, 1948 में संसद के एक एक्ट द्वारा पूरे देश में हुई। यह नई दिल्ली में अपने मुख्यालय के साथ भारतीय सैन्य कैडेट कोर है। रक्षा मंत्रालय द्वारा राज्य सरकार के सहयोग से यह योजना डायरेक्टर जनरल द्वारा लागू की गई। इसमें सेना, नौसेना और वायु सेना के रूप में एक त्रिकोणीय संगठन है। इसमें सीनियर, जूनियर और बालिका वर्ग रखे गये।

(ख) एन.आई.एस.–नेताजी सुभाष नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स (एनएसएनआईएस) भारत का एक प्रमुख खेल संस्थान है, जो पटियाला, पंजाब में स्थित है। यह संस्थान भारतीय खिलाड़ियों को विश्व स्तरीय प्रशिक्षण और सुविधाएं प्रदान करने के लिए समर्पित है। एनएसएनआईएस की स्थापना 1961 में नेताजी सुभाष चंद्र बोस की याद में की गई थी। यह संस्थान भारत सरकार के युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय के अधीन कार्य करता है।

एनएसएनआईएस खिलाड़ियों के लिए विश्व स्तरीय प्रशिक्षण और सुविधाएं प्रदान करता है, जैसे–खेल के मैदान, जिम और अन्य सुविधाएं। संस्थान कोचिंग और प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करता है, जिससे खिलाड़ियों को अपने कौशल में सुधार करने में मदद मिल सके। इसके अलावा एनएसएनआईएस खेल विज्ञान

NEERAJ PUBLICATIONS www.neerajbooks.com

www.neerajbooks.com

और खेल प्रबंधन में शिक्षा प्रदान करता है, जिससे खिलाड़ियों और प्रशिक्षकों को अपने ज्ञान में वृद्धि करने में मदद मिल सके।

एनएसएनआईएस खेल विज्ञान और खेल प्रबंधन में अनुसंधान और विकास के लिए एक मंच प्रदान करता है, जिससे खेल के क्षेत्र में नए और नवीन तरीकों का विकास हो सके। संस्थान ने भारतीय खेलों में महत्त्वपूर्ण योगदान दिया है और कई प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को प्रशिक्षित किया है, जिन्होंने राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है।

(ग) आई.ओ.ए.–आई.ओ.ए. यानी भारतीय ओलंपिक संघ अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक कमेटी से जुड़ा है। भारत में यह संघ 1927 से ही सक्रिय है। यह संघ ओलंपिक खेलों, एशियाई खेलों और अन्य अंतर्राष्ट्रीय खेलों में भारत का प्रतिनिधित्व करने के लिए एथलीटों का चयन करता है। साथ ही यह इन आयोजनों में भारतीय टीमों के प्रबंधन के लिए जिम्मेदार निकाय है। भारतीय ओलंपिक संघ विश्व स्तर पर टीम इंडिया का प्रतिनिधित्व करता है।

प्रश्न 3. राम, लक्ष्मण, रावण, मेघनाथ, भीम, अर्जुन, कर्ण, भीष्म, द्रोण किस ऐतिहासिक युग के लिए प्रसिद्ध हैं?

उत्तर–राम, लक्ष्मण, रावण, मेघनाथ, भीम, अर्जुन, कर्ण, भीष्म, द्रोण आदि प्राचीन काल के लिए प्रसिद्ध है। प्राचीन काल वेदों से संबंधित है। ये दोनों महाकाव्य उस समय की परिस्थितियों को व्यक्त करते हैं। छात्र गुरुकुलों में शिक्षा प्राप्त करते थे, जिसमें विशेष रूप से खेलों के साथ-साथ योग, व्यायाम आदि भी मौजूद थे। इन महाकाव्यों में उस समय के विभिन्न खेलों का विवरण दिया गया है; जैसेकि तीरदांजी, भाला फेंकना, तलवार से लड़ना, कुश्ती, घुड़सवारी, रथ दौड़ और शारीरिक शिक्षा। हालांकि इस काल में शारीरिक शिक्षा के अलग शिक्षक नहीं थे, बल्कि शास्त्रों की पढ़ाई में निपुण व्यक्तियों द्वारा ही अस्त्र-शस्त्र का ज्ञान दिया जाता था। उपरोक्त नाम-राम, लक्ष्मण, रावण, मेघनाथ, भीम, अर्जुन, कर्ण, भीषण और द्रोण योद्धाओं के नाम हैं। इनमें से कुछ योद्धा रामायण से संबंधित है; जैसेकि राम, लक्ष्मण और मेघनाथ जबकि अन्य नाम महाभारत से संबंधित हैं। इस काल के दौरान युद्ध प्रशिक्षण गतिविधियाँ आम थीं। योग की उत्पत्ति भी इसी काल में हुई मानी गई है, क्योंकि इस अवधि में भी शारीरिक गतिविधियों और मानसिक गतिविधियों का मिश्रण पाया गया है।

पाठगत प्रश्न 1.3

प्रश्न 1. निम्नलिखित कथनों को सही या गलत के रूप में चिह्नित कीजिए–

(i) योग शरीर के आंतरिक अंगों में बाधा डाल सकता है।

(ii) योग हमें रोगों का इलाज करने और रोकने में मदद कर सकता है।

(iii) ध्यान मानसिक तनाव को बढ़ाने में मदद करेगा।

(iv) पद्मासन आपके मानसिक दबाव को कम करने में मदद करेगा।

(v) योग आपके मोटापे को कम करने में मदद करेगा।

(vi) योग आपकी खेल गति की सीमा को कम कर सकता है।

उत्तर–*(i)* असत्य, *(ii)* सत्य, *(iii)* असत्य, *(iv)* सत्य, *(v)* सत्य, *(vi)* असत्य।

प्रश्न 2. दैनिक जीवन में योग के महत्त्व को समझाइए।

उत्तर–दैनिक जीवन में योग का विशेष महत्त्व है। योग हमारे सर्वांगीण कल्याण में सहायक है। इसकी विभिन्न क्रियाएँ हैं; जैसे शासन क्रिया, शिथिलीकरण प्रणाली और ध्यान। योग का अभ्यास करने की कला हमारे मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में सहायक हैं। यह हमारे दैनिक जीवन के तनाव और चिंता को प्रबंधन कर हमें तनावमुक्त रखने में सहायक है। यह शारीरिक और मानसिक अनुशासन का एक संतुलन बनाता है। मुख्य तौर पर योग हमारी शक्ति, शरीर में लचीलेपन और आत्मविश्वास को विकसित करने में सहायक होता है। योग हमारे शरीर में पित्त, वात और कफ का संतुलन रखता है। इसकी मुख्य क्रियाएँ हमारे शरीर के आंतरिक अंगों के साथ बाहरी अंगों को स्वच्छ कर सक्रियता बढ़ाती हैं। योग हमारे दैनिक जीवन से संबंधित विभिन्न समस्याओं पर काबू पाने में सहायक है; जैसे–उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रोल, माइग्रेन, रजोनिवृत्ति, तंत्रिका तंत्र, नसों में सूजन और अन्य पुरानी बीमारियाँ। योग से हम अपने जीवन में उत्पादन क्षमता को बढ़ा सकते हैं, क्योंकि इसके आसनों द्वारा एकाग्रता बढ़ती है, जोकि हमारी कार्यक्षमता को बढ़ाने का कार्य करती है। हमारे दैनिक जीवन में लगने वाली चोट को भी आसनों द्वारा ठीक कर पूर्व स्थिति में पहुँचाया जा सकता है। यौगिक क्रियाएँ हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को विकसित करने का कार्य करती हैं। यह हमारी दिनचर्या को सुधारने में सहायक है और हमारी जीवन-शैली की गुणवत्ता में वृद्धि का स्रोत बनता है। वर्तमान समय में लोगों के कार्य में विकृति आना सामान्य बात हो गई है। बिना आसनीय स्थिति के वे कार्य बेहतर ढंग से न करने के कारण अपने जीवन को आनंदपूर्वक तरीके से नहीं जी पाते। इस विकृति को विभिन्न आसनों द्वारा ठीक किया जा सकता है; जैसे–वज्रासन, भुजंगासन, धनुरासन, चक्रासन और अन्य आसन।

योग को एक आम आदमी भी कर सकता है। बस जरूरत होती है थोड़ा समय निकालने की। योग कम जगह या कार्यस्थल पर कर पाना भी आसान होता है। वर्तमान समय में जहाँ प्रत्येक व्यक्ति की मुख्य समस्या उसका लटकता पेट है–वहीं योग द्वारा आसानी से मोटापे को कम किया जा सकता है। विशेष क्रिया जैसे क्रियात्मक योग और प्राणायाम मोटापे को कम करने की बेहतर क्रियाएँ हैं। योग हमारे शरीर में लचीलापन लाता है। इससे अपने कार्य करने की दक्षता और क्षमता को सुधार सकते है। यह हमारे दैनिक जीवन की थकान दूर कर विश्रांति प्रदान करता है।

पाठांत प्रश्न

प्रश्न 1. शारीरिक शिक्षा का अर्थ और महत्त्व उपयुक्त उदाहरणों के साथ समझाइए।

उत्तर–शारीरिक शिक्षा में शरीर और शिक्षा का संयोजन होता है। यह शक्ति, तीव्रता, सहनशक्ति और समन्वय सहित शारीरिक कौशल को बढ़ाने पर जोर देती है। यह शारीरिक गतिविधि और

www.neerajbooks.com