

इकाई – 8

प्रयोगात्मक (Practical)

जब बालक पहली बार स्कूली (विद्यालयी) शिक्षा प्रणाली में प्रवेश करता है तो उसकी शारीरिक जाँच की आवश्यकता होती है। यह जाँच प्रवेश के 9 माह के पूर्व अथवा 6 माह बाद तक पूरा होना आवश्यक है। इस आवश्यकता की पूर्ति के लिये शिक्षा विभाग और स्वास्थ्य विभाग द्वारा निर्धारित फार्म का प्रयोग किया जाना चाहिए। प्रतिवर्ष प्रत्येक विद्यालय में प्रवेश लेने वाले विद्यार्थियों की संख्या स्थानीय स्वास्थ्य विभाग द्वारा बताई जानी चाहिए। जिन विद्यार्थियों के स्वास्थ्य खराब होता है उनके परिवारों के व्यक्तियों की जाँच की व्यवस्था भी अस्पताल में होनी चाहिये। खिलाड़ी विद्यार्थियों की स्वास्थ्य जाँच अनिवार्य है। यदि खिलाड़ी फिट (स्वस्थ) है तो वह मैदान में अच्छा प्रदर्शन कर सकता है। स्वस्थ विद्यार्थी ही खेलों में भाग ले सकता है। खेलों में भाग लेने वाले सभी विद्यार्थियों की शारीरिक जाँच अनिवार्य रूप से होनी चाहिए। निम्नांकित विधि के द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य जाँच की जाती है।

वाँडी मास इन्डेक्स की गणना (BMI)

इस मापक पद्धति का अविष्कार ऐडोल्फ क्यूटलेट द्वारा हुआ था (BMI) मापने एवं मूल्यांकन करने का सरल तरीका है (BMI) माप के द्वारा व्यक्ति की यह जानकारी मिलती है कि वह कम वजन, सामान्य वजन, ज्यादा वजन अथवा मोटापे की श्रेणी में आता है; ठडपद्ध की गणना किसी भी एक व्यक्ति के शरीर के वजन को उसकी लम्बाई के वर्ग से भाग देकर निकाला जा सकता है। एक व्यक्ति की ठडपद्ध गणना निम्न सूचना के द्वारा की जाती है।

(1) (BMI) वजन

लम्बाई x लम्बाई

व्यक्ति का वजन किलोग्राम में एवं ऊँचाई मीटर में मापी जाती है।

उदाहरण के लिए:-

$$\text{BMI} = \frac{80}{1.70 \times 1.70} = \frac{80}{2.89} = 27.68 \text{KG/मी}^2$$

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के कम वजन या ज्यादा वजन के मानकों की सहायता से हम यह जान सकते हैं कि कौन व्यक्ति कम वजन सामान्य वजन, अधिक वजन अथवा मोटापे की श्रेणी में आता है। (BMI) व श्रेणी निम्न लिखित सारणी में दी गई है।

सारणी को देखकर हम कह सकते हैं कि उपरोक्त उदाहरण वाले बालक की जिसकी BMI 27.68kg/मी² है अधिक भार की श्रेणी में आता है।

मापते समय सावधानियाँ

- (1) ऊँचाई मापते समय शरीर सीधा व पैर नंगे होने चाहिये
- (2) वजन मापते समय शरीर पर कपड़े अधिक नहीं होने चाहिए
- (3) वजन तोलने का मापक सही होना चाहिये

(4) कमर कूल्हे अनुपात की गणना (वेस्ट हिप रेशो)

कमर कूल्हे का अनुपात निकालने के लिए किसी भी व्यक्ति की कमर की परिधि को कूल्हे की परिधि से भाग देकर मापन द्वारा परिभाषित करते हैं जैसे एक व्यक्ति की कमर की माप 33 इंच और कूल्हे की माप 44 इंच है तो कमर कूल्हे का अनुपात 75 प्राप्त होगा

1. कमर को मापने के लिए नाभी के ठीक ऊपर से टेप द्वारा मापेंगे।
2. कूल्हे के सबसे चौड़े भाग को टेप द्वारा मापेंगे।
3. मापने का टेप सही होना चाहिए

कमर की परिधि

कमर कूल्हे का अनुपात : — कूल्हे की परिधि

निम्नांकित सारणी स्वास्थ्य जोखिम की डिग्री को जानने में सहायक हो सकती है। माप को इंच या सैन्टीमीटर में लेना चाहिये कमर कूल्हे के अनुपात के साथ (BMI) का उपयोग करने से स्वस्थ जोखिम की डिग्री का अनुमान बेहतर तरीके से लगाया जा सकता है।

क्र. सं.	छात्र का नाम	पिता का नाम	माता का नाम	S.R NO.	कक्षा	वजन में	लम्बाई (मीटर में)	वॉडी मास इन्डेक्स	दृष्टि दोष	श्रवण दोष
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.

चर्म रोग	दन्त रोग	नाखून की देखभाल	अस्थि विकार	शारीरिक क्षमता	मनसिक अक्षमता	अधिगम सीखने में अक्षमता	वेस्ट छाती की नाप इंच में	हिप कूल्हे की नाप इंच में	वेस्ट हिप रेशो
12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.

वेस्ट हिप रेशो = वेस्ट की परिधि
हिपस की परिधि

श्रेणी	बी.एम.आई (B.M.I)
अल्प भार	< 18.5
सामान्य भार	18.5 TO 24.9
अति भार	25.0 TO 29.9
स्थूलता वर्ग घ	30.0 TO 34.9
स्थूलता वर्ग घप	35.0 TO 39.9
स्थूलता वर्ग घपप	> 40

शारीरिक स्वास्थ्य जांच प्रपत्र बाडी मास इन्डेक्स (BMI)
BMI सूत्र त्र शरीर का भार (KGesa)

B.M.I वेस्ट हिप रेशो (पुरुष)
वेस्ट हिप रेशो (महिला)

B.M.I	वेस्ट हिप रेशो (पुरुष)			वेस्ट हिप रेशो (महिला)		
	<0.85	0.85-1.0	>1.0	<0.70	0.70-85	>0.85
20<25	बहुत कम	कम	सामान्य	बहुत कम	कम	सामान्य
25<30	कम	सामान्य	उच्च	कम	सामान्य	उच्च
30<35	सामान्य	उच्च	बहुत उच्च	सामान्य	उच्च	बहुत उच्च
35<40	उच्च	बहुत उच्च	बहुत उच्च	उच्च	बहुत उच्च	बहुत उच्च
>40	बहुत उच्च	बहुत उच्च	बहुत उच्च	बहुत उच्च	बहुत उच्च	बहुत उच्च

खेलक्रीड़ा का कौशल

कौशल दोष सिद्ध पूर्ण गति करने की योग्यता होती है।

कौशल को गति क्रिया के स्वतः चलन के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। कौशल प्रभावीपन के स्तर को इंगित करता है जिसके साथ एक गति क्रिया की जा सकती है। खेलक्रीड़ा का कौशल सम्बन्धी गतियाँ, गति समन्वय की अधिक विकसित नियन्त्रण तथा विनिमय की प्रक्रियाओं द्वारा संभव बनायी जाती है। कोई क्रिया जो एक उद्देश्य के लिये सीखी गई हो तथा क्रियाओं में भाग लेने के लिये जरूरी हो, उसे कौशल कहा जाता है। ऐसी अनेक खेल क्रियाएँ होती हैं जिनमें प्रत्येक क्रिया में कौशलों की आवश्यकता होती है।

1. खुले कौशल

ऐसे कौशल जो नियन्त्रण में नहीं होते हैं तथा जिनके बारे में पहले से कुछ नहीं कहा जा सकता हो, उन्हें खुले कौशल के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। उदाहरण— फुटबाल, हॉकी, बैडमिंटन, लॉन टेनिस आदि में खुले कौशल शामिल होते हैं।

2. बन्द कौशल

बन्द कौशल एक स्थिर तथा पहले से बताए जा सकने योग्य वातावरण में दिए जाते हैं। क्रिया करने वाला यह स्पष्टता जानता है कि उसे क्या करना है। इस प्रकार के कौशलों का प्रारम्भ तथा अन्त स्पष्ट होता है।

3. साधारण कौशल

ऐसे कौशल जिनमें समन्वय या सामंजस्य, समय व निर्णय की अधिक मात्रा में आवश्यकता नहीं पड़ती, उन्हें साधारण कौशल कहा जाता है। इन कौशलों में सीमित शारीरिक मांग होती है तथा ये खतरनाक भी नहीं होते। ये कौशल सीधे, सीखने में आसान और करने में कठिन नहीं होते हैं।

जैसे—अंडर आर्म सर्विस, वालीबाल में पुश पास व सीधा जम्प करना।

4. जटिल कौशल

जिनमें समन्वय या सामंजस्य समय व विचारों की तीव्रता से संसाधित करने की अधिक मात्रा में आवश्यकता होती है। उनमें अधिक एकाग्रता की जरूरत होती है इनको करने में जटिलता का सामना करना पड़ता है। वे खतरनाक हो सकते हैं।

5. सकल कौशल

ऐसे कौशल जिनमें बड़ी मांस पेशियों की गति शामिल होती है। तथा जिनकी सामान्यतया ठीक नहीं होती है। उन्हें सकल कौशल कहा जाता है इन कौशलों में अनेक मौलिक नमूने या प्रतिमान जैसे—पैदल चलना, दौड़ना व जम्प करना आदि शामिल होते हैं। ऐसे कौशलों में सबसे अच्छा उदाहरण गोला फेंकना है।

6. ठीक कौशल

इन कौशलों में जटिल गतियाँ, जिनमें छोटी मांसपेशियों के समूह का प्रयोग होता है, शामिल होती हैं। इन कौशलों को करने में एक उच्च स्तरीय हाथ व आंख के सामंजस्य की आवश्यकता होती है। इन कौशलों के उपयुक्त उदाहरण स्नूकर का शॉट, पिआनो बजाना आदि हैं।

7. असतत कौशल

ये कौशल छोटे होते हैं। तथा इनका प्रारम्भ व अन्त काफी स्पष्ट होता है। हाँकी में पेनेल्टी, लिफ्ट सतत कौशल के उदाहरण हैं।

8. धारावाहिक कौशल

ये कौशल सतत कौशलों के समूह होते हैं जिनको एक जटिल गति के लिए धारावाहिक रूप में किया जाता है जैसे :—ट्रिपल जम्प करने के लिए कौशलों का अनुपम या सिलसिला करना।

9. निरन्तर कौशल

इन कौशलों का कोई वास्तविक प्रारम्भ व अन्त नहीं होता है तथा कौशल की एक चक्र की तरह पुनरावृत्ति होती रहती है। उदाहरण के लिए स्विमिंग दौड़ना, साइकिलिंग आदि इसके अच्छे उदाहरण हैं।

10. व्यक्तिगत कौशल

व्यक्तिगत कौशल वे कौशल होते हैं जो अलगाव में किये जाते हैं। जैसे:—ऊँची कूद व लम्बी कूद आदि।

11. सह सक्रिय कौशल

सह सक्रिय कौशल वे कौशल होते हैं जो उसी समय पर किये जाते हैं। जैसे:—दूसरे खिलाड़ी से बिना प्रत्यक्ष भिडन्त (टकराव) के दौड़ना व स्विमिंग आदि।

12. अन्तः सक्रिय कौशल

अन्तः सक्रिय कौशल वे कौशल होते हैं जहाँ पर दूसरे प्रतिभागी या प्रतियोगी प्रत्यक्ष रूप से शामिल होते हैं जहाँ पर दूसरे प्रतिभागी या प्रतियोगी प्रत्यक्ष रूप से शामिल होते हैं जैसे:— फुटबाल, नेटबॉल, बास्केट बॉल, कबड्डी आदि।

मौखिक रिकॉर्ड पुस्तक

बच्चे स्वभाव से चुलबुले, फूर्तीले व क्रियाशील होते हैं। बच्चे से मौखिक वार्तालाप कर अनेक जानकारीयाँ हासिल की जा सकती हैं। यदि इन जानकारीयाँ का रिकॉर्ड रखा जाय तो बच्चे का विश्लेषण किया जा सकता है। किसी छात्र को उसके नाम से पुकारा जाय तो वह अपनापन व आत्मीयता का अनुभव करता है।

विद्यार्थियों के नाम के साथ साथ उसके माता पिता का नाम उनका कार्य उनकी रुचि, वच्चे का परिवेश व परिस्थितियों को ध्यान में रखकर उसका सर्वांगीण विकास करने में मदद मिलती है। प्रशिक्षण के दौरान संभागी की विशेषता अच्छाई की चर्चा करके यदि उसकी कमी को मौखिक रूप से बताये तो बच्चा अपनी गलतियों में अपने आप सुधार का प्रयास करेगा व लाभान्वित होगा। इसी प्रकार विद्यालय के छात्र छात्राओं से मौखिक रूप से चर्चा कर उनमें अपनेपन का भाव, आत्मविश्वास व जागरूकता का गुण विकसित किया जा सकता है।

क्र० सं०	छात्र छात्रा का नाम	पिता का नाम	कक्षा	SR NO	पिता का कार्य	बच्चे की रुचि			आर्थिक स्थिति	नेतृत्वता का गुण	मदद का गुण	आहार	वि.वि.
						खेल का नाम	संगीत	समाजिक कार्य					
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.

महत्वपूर्ण बिन्दु :

1. खेलों में भाग लेने वाले विद्यार्थियों की स्वास्थ्य जाँच अनिवार्य रूप से होनी चाहिए।
2. बॉडी मास पद्धति का आविष्कार एडोल्फ क्यूटलेट द्वारा हुआ था।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. खेल क्रियाओं में कौशल काम में आते हैं –
 (अ) बंद कौशल (ब) खुले कौशल
 (स) सकल कौशल (द) उपरोक्त सभी
2. बीएमआई से तात्पर्य है –
 (अ) बॉडी मास इण्डेक्स (ब) बॉडी मैनजमेंट इण्डेक्स
 (स) बॉल मैप इण्डेक्स (द) इनमें से कोई नहीं

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. छात्र छात्रा की शारीरिक स्वास्थ्य जाँच का समय कब से कब तक है ?
2. शारीरिक स्वास्थ्य जाँच अनिवार्य है या नहीं ? खिलाड़ी के लिए अनिवार्य है या नहीं?
3. ठण्ड का पूरा नाम क्या है ?
4. स्वस्थ व्यक्ति का ठण्डण्ण कितना होना चाहिए?
5. एक फीते की सहायता से स्वास्थ्य परीक्षण किस विधि द्वारा किया जाता है?
6. खेल कौशल क्या है?
7. खेल कौशल का प्रदर्शन पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

निबंधात्मक प्रश्न :

1. खेल कौशल का वर्गीकरण चार्ट के माध्यम से कीजिए?
2. सह सक्रिय कौशल व अन्तः सक्रिय कौशल के अन्तर को उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिए?
3. असतत कौशल व धारावाहिक कौशल में क्या अन्तर है?
4. मौखिक वार्ता क्या है?
5. बच्चे की रुचि के अनुरूप दिशा में उन्नति के प्रयास करने से सफलता शीघ्र मिलती है। इससे आप सहमत हैं या नहीं ? क्यों ?
6. मौखिक रिकॉर्ड पुस्तक के संधारण का महत्व क्या है ?

उत्तरमाला

1. (द) 2. (अ)

शारीरिक शिक्षकों से अपेक्षाएँ

1. बालकों में राष्ट्रीयता की भावना का विकास करें।
2. बालकों को सभी स्तरों की प्रतियोगिताओं में भाग लेने की क्षमता को पूर्ण विकसित करें।
3. अन्य विषयों के अध्यापकों से समन्वय बढ़ा कर रखें जिससे शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में तालमेल बैठ सकें।
4. मूल्यांकन कार्य पूर्वाग्रह से ग्रसित न हो।
5. नियमों का पालन बालकों की आदत बने।
6. विद्यार्थियों की रुचि को उसकी शारीरिक बनावट के अनुसार ही बढ़ावा दें।
7. विद्यार्थियों में सराहना करने की प्रवृत्ति को पनपायें तथा स्वयं भी विद्यार्थियों के प्रयास को सराहें।
8. कठिन परिस्थितियों में झुझने की शक्ति को बढ़ाने वाले कार्यक्रम दें।
9. अपना निर्णय निष्पक्ष दें।
10. नियमों की पाबंदी का सख्ती से पालन करें।
11. विद्यार्थियों में खेल की भावना भरें जिससे अच्छे नागरिक बनने में सहायक बनें।

संदर्भ पुस्तकें (Reference Books)

क्र.सं.	नाम पुस्तक	नाम लेखक
1.	शारीरिक शिक्षा में संगठन एवं प्रशासन	डॉ. पी.के. अरोड़ा
2.	स्पोर्ट्स मैडीसन	डॉ. पी.के. पाण्डेय
3.	स्पोर्ट्स इट्स ऑल	डॉ. ओ.पी. शर्मा
4.	स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा	के. के. वर्मा
5.	स्वास्थ्य विज्ञान	विनीत चन्द्र भारद्वाज
6.	शारीरिक शिक्षा के मूल आधार	एम. चौबे
7.	शारीरिक व्यायाम क्रियात्मक विज्ञान एवं क्रीडा चिकित्सा	डॉ. अभय कुमार श्रीवास्तव
8.	स्वास्थ्य शिक्षा	डॉ. योगेश शर्मा
9.	स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा	डॉ. वी.पी. शर्मा
10.	शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त, इतिहास एवं शिक्षा मनोविज्ञान	डॉ. राजेश कुमार वैद्य

निर्बल व्यक्ति आत्मा का दर्शन नहीं कर सकता चाहे वह शारीरिक रूप में निर्बल हो या मानसिक रूप में।

अच्छा स्वास्थ्य खेल खेलने से प्रारम्भ होता है।

Good Health Begins in Games
