



उत्तर प्रदेश

प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक (TGT)

उत्तर प्रदेश शिक्षा सेवा चयन आयोग (UPSSSC)

शारीरिक शिक्षा (Physical Education)

भाग - 2



INDEX

S.NO.	CHAPTER	P.NO.
PHYSICAL EDUCATION		
1.	सुविधाएँ एवं खेल मैदान (Facilities & Play Fields)	1
2.	व्यायामशाला (Gymnasium)	11
3.	यज्ञ कर्मचारी एवं सेवाएँ	15
4.	रेफरी एवं निर्णायक (Referee & Judges)	18
5.	खेल नियम एवं विधियाँ (Sports Rules & Methods)	21
6.	तैराकी	33
7.	एथलेटिक्स (Athletics)	38
8.	फुटबॉल (Football)	43
9.	हॉकी (Hockey)	48
10.	वॉलीबॉल (Volleyball)	52
11.	बास्केटबॉल (Basketball)	56
12.	कबड्डी (Kabaddi)	61
13.	खो-खो (Kho-Kho)	65
14.	हैंडबॉल (Handball)	69
15.	जिम्नास्टिक (Gymnastics)	76
16.	प्रमुख खेलों के मैदान का आकार एवं चिन्हांकन	84
17.	उपकरण एवं नियम	91
18.	योग्यता एवं दक्षता	98
19.	शरीर रचना विज्ञान (Anatomy)	104
20.	शरीर क्रिया विज्ञान (Physiology)	112

सुविधाएँ एवं खेल मैदान

(Facilities & Play Fields)

1. खेल मैदान (Play Field) का अर्थ

खेल मैदान वह स्थान है जहाँ विभिन्न खेलों और शारीरिक गतिविधियों का आयोजन किया जाता है। एक अच्छा खेल मैदान खिलाड़ियों को सुरक्षित वातावरण, उचित अभ्यास और बेहतर प्रदर्शन का अवसर प्रदान करता है। विद्यालयों में खेल मैदान शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम का महत्वपूर्ण भाग होता है।

2. खेल मैदान का महत्व (Importance of Play Field)

(1) शारीरिक विकास

- विद्यार्थियों में शक्ति, गति, सहनशीलता और लचीलापन बढ़ता है।
- शरीर स्वस्थ और सक्रिय रहता है।

(2) कौशल विकास

- खेल तकनीकों का अभ्यास करने में सहायता मिलती है।
- खिलाड़ियों की क्षमता में सुधार होता है।

(3) स्वास्थ्य एवं सुरक्षा

- उचित मैदान चोटों की संभावना को कम करता है।
- सुरक्षित खेल वातावरण प्रदान करता है।

(4) सामाजिक विकास

- सहयोग, नेतृत्व और टीम भावना विकसित होती है।

(5) प्रतियोगिताओं का आयोजन

- विद्यालय, जिला और राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताएँ आयोजित की जा सकती हैं।

3. खेल मैदान के निर्माण के सिद्धांत (Principles of Construction of Play Field)

खेल मैदान बनाते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए—

(1) स्थान का चयन (Selection of Site)

- मैदान के लिए खुला और पर्याप्त स्थान होना चाहिए।
- स्थान समतल और सुरक्षित होना चाहिए।
- जल निकासी (Drainage) की उचित व्यवस्था होनी चाहिए।
- दर्शकों और खिलाड़ियों के लिए पर्याप्त जगह होनी चाहिए।

(2) भूमि की गुणवत्ता (Quality of Ground)

अच्छे खेल मैदान के लिए:

- जमीन कठोर और समतल हो।
- मिट्टी उपयुक्त हो।
- पानी जमा न हो।
- घास वाला मैदान सुरक्षित होता है।

(3) दिशा (Orientation)

- मैदान की दिशा ऐसी होनी चाहिए कि सूर्य की रोशनी खिलाड़ियों की आँखों पर सीधे न पड़े।
- सामान्यतः मैदान को उत्तर-दक्षिण दिशा में बनाना उचित माना जाता है।

(4) सुरक्षा व्यवस्था

- मैदान के चारों ओर पर्याप्त स्थान होना चाहिए।
- खतरनाक वस्तुएँ नहीं होनी चाहिए।
- उचित बाउंड्री और सुरक्षा व्यवस्था होनी चाहिए।

4. खेल मैदान का रख-रखाव (Maintenance)

एक अच्छे मैदान के लिए नियमित देखभाल आवश्यक है।

मुख्य कार्य:

- ✓ घास की कटाई।
- ✓ मैदान की सफाई।
- ✓ गड्ढों को भरना।
- ✓ लाइन चिन्हों को स्पष्ट रखना।
- ✓ उपकरणों की जांच करना।
- ✓ पानी की व्यवस्था करना।

5. खेल मैदान का आकार (Dimensions of Play Fields)

प्रत्येक खेल के लिए मैदान का निश्चित आकार होता है।

(1) फुटबॉल मैदान (Football Field)

- लंबाई: लगभग 90–120 मीटर
- चौड़ाई: लगभग 45–90 मीटर
- मैदान आयताकार होता है।
- गोल पोस्ट दोनों सिरों पर होते हैं।

(2) हॉकी मैदान (Hockey Field)

- लंबाई: 91.40 मीटर
- चौड़ाई: 55 मीटर
- मैदान आयताकार होता है।
- गोल क्षेत्र (Shooting Circle) बनाया जाता है।

(3) बास्केटबॉल कोर्ट (Basketball Court)

- लंबाई: 28 मीटर
- चौड़ाई: 15 मीटर
- दोनों तरफ बास्केट लगे होते हैं।

(4) वॉलीबॉल कोर्ट (Volleyball Court)

- लंबाई: 18 मीटर
- चौड़ाई: 9 मीटर
- बीच में नेट लगाया जाता है।

(5) कबड्डी मैदान (Kabaddi Court)

पुरुष:

- लंबाई: 13 मीटर
- चौड़ाई: 10 मीटर

महिला:

- लंबाई: 12 मीटर
- चौड़ाई: 8 मीटर

(6) खो-खो मैदान (Kho-Kho Field)

पुरुष:

- लंबाई: 29 मीटर
- चौड़ाई: 16 मीटर

महिला:

- लंबाई: 27 मीटर
- चौड़ाई: 16 मीटर

6. खेल मैदान का चिन्हांकन (Marking of Play Field)

चिन्हांकन का अर्थ है मैदान पर नियमों के अनुसार रेखाएँ और सीमाएँ बनाना।

चिन्हांकन के उद्देश्य:

- ✓ खेल को नियमों के अनुसार संचालित करना।
- ✓ खिलाड़ियों को सीमाओं की जानकारी देना।
- ✓ निर्णायकों को निर्णय लेने में सहायता देना।

7. चिन्हांकन के नियम

(1) स्पष्ट रेखाएँ

- रेखाएँ साफ और दिखाई देने वाली होनी चाहिए।
- सफेद रंग का प्रयोग सामान्यतः किया जाता है।

(2) सही माप

- मैदान की सभी रेखाएँ निर्धारित माप के अनुसार होनी चाहिए।

(3) सीमा रेखा (Boundary Line)

- मैदान की बाहरी सीमा निर्धारित करती है।

(4) मध्य रेखा (Centre Line)

- मैदान को दो भागों में विभाजित करती है।

(5) गोल रेखा (Goal Line)

- गोल क्षेत्र को निर्धारित करती है।

8. खेल उपकरण (Sports Equipment)

अर्थ:

खेल उपकरण वे वस्तुएँ हैं जिनका उपयोग खेल खेलने और प्रशिक्षण के लिए किया जाता है।

9. खेल उपकरणों के प्रकार

(1) व्यक्तिगत उपकरण (Personal Equipment)

जो खिलाड़ी स्वयं उपयोग करता है।

उदाहरण:

- जूते
- कपड़े
- हेलमेट
- ग्लव्स

(2) खेल उपकरण (Game Equipment)

खेल के लिए आवश्यक वस्तुएँ।

उदाहरण:

क्रिकेट:

- बैट
- बॉल
- विकेट

- पैड

फुटबॉल:

- फुटबॉल
- गोल पोस्ट
- कॉर्नर फ्लैग

हॉकी:

- हॉकी स्टिक
- बॉल
- गोल पोस्ट

वॉलीबॉल:

- गेंद
- नेट
- पोल

10. खेल उपकरणों की विशेषताएँ

अच्छे उपकरण होने चाहिए:

(1) सुरक्षित

- खिलाड़ियों को चोट से बचाएँ।

(2) टिकाऊ

- लंबे समय तक उपयोग किए जा सकें।

(3) मानक के अनुसार

- खेल नियमों के अनुसार बने हों।

(4) उचित आकार एवं वजन

- खिलाड़ियों की आयु और स्तर के अनुसार होने चाहिए।

11. खेल उपकरणों का रख-रखाव

- ✓ उपयोग के बाद सही स्थान पर रखना।
- ✓ समय-समय पर जांच करना।
- ✓ खराब उपकरणों की मरम्मत करना।
- ✓ साफ-सफाई रखना।
- ✓ रिकॉर्ड बनाकर रखना।

12. विद्यालय में आवश्यक खेल सुविधाएँ

विद्यालय में निम्न सुविधाएँ होनी चाहिए:

1. पर्याप्त खेल मैदान।
2. खेल उपकरणों का भंडार (Equipment Room)।
3. प्राथमिक चिकित्सा सुविधा।
4. चेंजिंग रूम।
5. पेयजल व्यवस्था।
6. शौचालय सुविधा।
7. दर्शकों के लिए स्थान।
8. प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षा शिक्षक।

MCQ

1. खेल मैदान का मुख्य उद्देश्य क्या है?

- A) केवल प्रतियोगिता कराना B) सुरक्षित खेल वातावरण प्रदान करना
C) केवल दर्शकों के लिए स्थान देना D) केवल मनोरंजन करना

उत्तर: B) सुरक्षित खेल वातावरण प्रदान करना

व्याख्या:

खेल मैदान खिलाड़ियों को अभ्यास, प्रशिक्षण और प्रतियोगिता के लिए सुरक्षित एवं उचित स्थान प्रदान करता है।

2. अच्छे खेल मैदान के लिए सबसे आवश्यक गुण क्या है?

- A) असमतल भूमि B) जलभराव
C) समतल और सुरक्षित भूमि D) छोटी जगह

उत्तर: C) समतल और सुरक्षित भूमि

व्याख्या:

समतल मैदान खिलाड़ियों को बेहतर प्रदर्शन करने और चोटों से बचने में सहायता करता है।

3. खेल मैदान निर्माण के लिए भूमि कैसी होनी चाहिए?

- A) ऊबड़-खाबड़ B) समतल और मजबूत
C) गीली और दलदली D) पत्थरों वाली

उत्तर: B) समतल और मजबूत

व्याख्या:

समतल और मजबूत भूमि खेल गतिविधियों के लिए सुरक्षित होती है।

4. खेल मैदान में जल निकासी (Drainage) व्यवस्था क्यों आवश्यक है?

- A) मैदान सजाने के लिए
B) पानी जमा होने से रोकने के लिए
C) खिलाड़ियों की संख्या बढ़ाने के लिए
D) खेल रोकने के लिए

उत्तर: B) पानी जमा होने से रोकने के लिए

व्याख्या:

जल निकासी से बारिश के बाद मैदान जल्दी उपयोग योग्य हो जाता है।

5. सामान्यतः खेल मैदान की उचित दिशा मानी जाती है—

- A) पूर्व-पश्चिम
B) उत्तर-दक्षिण
C) केवल दक्षिण
D) कोई दिशा नहीं

उत्तर: B) उत्तर-दक्षिण

व्याख्या:

उत्तर-दक्षिण दिशा में मैदान होने से सूर्य की रोशनी खिलाड़ियों की आँखों पर कम पड़ती है।

6. मैदान का रख-रखाव किसके लिए आवश्यक है?

- A) सुरक्षा और गुणवत्ता बनाए रखने के लिए
B) खेल समाप्त करने के लिए
C) खर्च बढ़ाने के लिए
D) खिलाड़ियों को रोकने के लिए

उत्तर: A) सुरक्षा और गुणवत्ता बनाए रखने के लिए

व्याख्या:

नियमित रख-रखाव से मैदान सुरक्षित और उपयोगी बना रहता है।

7. फुटबॉल मैदान का आकार होता है—

- A) गोलाकार
B) आयताकार
C) त्रिभुजाकार
D) वर्गाकार

उत्तर: B) आयताकार

व्याख्या:

फुटबॉल मैदान लंबाई और चौड़ाई वाली आयताकार संरचना का होता है।

8. फुटबॉल मैदान की लंबाई लगभग कितनी होती है?

- A) 20-40 मीटर
B) 50-70 मीटर
C) 90-120 मीटर
D) 150-200 मीटर

उत्तर: C) 90-120 मीटर

व्याख्या:

अंतरराष्ट्रीय नियमों के अनुसार फुटबॉल मैदान की लंबाई लगभग 90 से 120 मीटर होती है।

9. हॉकी मैदान की लंबाई कितनी होती है?

- A) 50 मीटर
B) 91.40 मीटर
C) 28 मीटर
D) 18 मीटर

उत्तर: B) 91.40 मीटर

व्याख्या:

मानक हॉकी मैदान की लंबाई 91.40 मीटर और चौड़ाई 55 मीटर होती है।

10. बास्केटबॉल कोर्ट का आकार होता है—

A) 28×15 मीटर

B) 18×9 मीटर

C) 13×10 मीटर

D) 91×55 मीटर

उत्तर: A) 28×15 मीटर

व्याख्या:

मानक बास्केटबॉल कोर्ट की लंबाई 28 मीटर और चौड़ाई 15 मीटर होती है।

11. वॉलीबॉल कोर्ट का आकार है—

A) 18×9 मीटर

B) 28×15 मीटर

C) 20×10 मीटर

D) 13×10 मीटर

उत्तर: A) 18×9 मीटर

व्याख्या:

वॉलीबॉल कोर्ट आयताकार होता है जिसकी लंबाई 18 मीटर और चौड़ाई 9 मीटर होती है।

12. कबड्डी पुरुष मैदान का आकार है—

A) 12×8 मीटर

B) 13×10 मीटर

C) 18×9 मीटर

D) 28×15 मीटर

उत्तर: B) 13×10 मीटर

व्याख्या:

पुरुष कबड्डी मैदान की लंबाई 13 मीटर और चौड़ाई 10 मीटर होती है।

13. खो-खो खेल का मैदान किस आकार का होता है?

A) आयताकार

B) गोलाकार

C) त्रिभुजाकार

D) वर्गाकार

उत्तर: A) आयताकार

व्याख्या:

खो-खो मैदान आयताकार होता है जिसमें पोल और रेखाएँ बनाई जाती हैं।

14. मैदान पर रेखाएँ बनाने की प्रक्रिया कहलाती है—

A) प्रशिक्षण

B) चिन्हांकन

C) प्रबंधन

D) निरीक्षण

उत्तर: B) चिन्हांकन

व्याख्या:

चिन्हांकन द्वारा मैदान की सीमाएँ और खेल क्षेत्र निर्धारित किए जाते हैं।

15. खेल मैदान की रेखाएँ सामान्यतः किस रंग की होती हैं?

A) काली

B) सफेद

C) लाल

D) नीली

उत्तर: B) सफेद

व्याख्या:

सफेद रंग की रेखाएँ आसानी से दिखाई देती हैं।

16. सीमा रेखा (Boundary Line) का कार्य है—

A) मैदान की सीमा बताना

B) खिलाड़ियों को रोकना

C) खेल समाप्त करना

D) दर्शकों को हटाना

उत्तर: A) मैदान की सीमा बताना

व्याख्या:

सीमा रेखा खेल क्षेत्र की बाहरी सीमा को निर्धारित करती है।

17. मध्य रेखा (Centre Line) क्या करती है?

A) मैदान को दो भागों में बाँटती है

B) गोल बनाती है

C) दर्शक क्षेत्र बनाती है

D) मैदान छोटा करती है

उत्तर: A) मैदान को दो भागों में बाँटती है

व्याख्या:

मध्य रेखा खेल मैदान को दो बराबर भागों में विभाजित करती है।

18. खेल उपकरण किसे कहते हैं?

A) खेल में उपयोग होने वाली वस्तुएँ

B) मैदान की मिट्टी

C) दर्शक सीट

D) भवन

उत्तर: A) खेल में उपयोग होने वाली वस्तुएँ

व्याख्या:

गेंद, बैट, नेट आदि खेल उपकरण कहलाते हैं।

19. क्रिकेट का प्रमुख उपकरण कौन-सा है?

A) स्टिक

B) बैट और बॉल

C) रैकेट

D) नेट

उत्तर: B) बैट और बॉल

व्याख्या:

क्रिकेट खेलने के लिए बैट, बॉल और विकेट आवश्यक उपकरण हैं।

20. फुटबॉल का मुख्य उपकरण है—

A) गेंद

B) बैट

C) हॉकी स्टिक

D) रैकेट

उत्तर: A) गेंद

व्याख्या:

फुटबॉल खेल गेंद से खेला जाता है।

21. अच्छे खेल उपकरण होने चाहिए—

- A) असुरक्षित
B) टिकाऊ और सुरक्षित
C) खराब गुणवत्ता वाले
D) टूटे हुए
उत्तर: B) टिकाऊ और सुरक्षित

व्याख्या:

अच्छे उपकरण खिलाड़ियों की सुरक्षा और प्रदर्शन दोनों बढ़ाते हैं।

22. खेल उपकरणों का रख-रखाव क्यों किया जाता है?

- A) उनकी आयु बढ़ाने के लिए
B) उन्हें खराब करने के लिए
C) खेल रोकने के लिए
D) खर्च बढ़ाने के लिए
उत्तर: A) उनकी आयु बढ़ाने के लिए

व्याख्या:

उचित देखभाल से उपकरण लंबे समय तक उपयोग किए जा सकते हैं।

23. प्राथमिक चिकित्सा सुविधा खेल मैदान में क्यों आवश्यक है?

- A) चोट लगने पर सहायता के लिए
B) खेल रोकने के लिए
C) पुरस्कार देने के लिए
D) अभ्यास हटाने के लिए
उत्तर: A) चोट लगने पर सहायता के लिए

व्याख्या:

खेलों में चोट लग सकती है, इसलिए प्राथमिक चिकित्सा आवश्यक है।

24. उपकरण कक्ष (Equipment Room) का उपयोग किसके लिए होता है?

- A) खेल उपकरण रखने के लिए
B) खिलाड़ियों को बैठाने के लिए
C) परीक्षा लेने के लिए
D) भोजन बनाने के लिए
उत्तर: A) खेल उपकरण रखने के लिए

व्याख्या:

उपकरण कक्ष में खेल सामग्री सुरक्षित रखी जाती है।

25. खेल मैदान की सफाई आवश्यक है क्योंकि—

- A) सुरक्षा बनी रहती है
B) खेल कठिन हो जाता है
C) मैदान खराब होता है
D) खिलाड़ी कम आते हैं
उत्तर: A) सुरक्षा बनी रहती है

व्याख्या:

साफ मैदान चोटों को कम करता है।

26. खेल मैदान का निर्माण किसके अनुसार होना चाहिए?

- A) खेल नियमों के अनुसार
B) अनुमान से
C) बिना योजना
D) किसी भी आकार में
उत्तर: A) खेल नियमों के अनुसार

व्याख्या:

मानक आकार से ही प्रतियोगिताएँ सही तरीके से आयोजित होती हैं।

27. दर्शकों के लिए स्थान क्यों आवश्यक है?

A) प्रतियोगिता देखने के लिए

B) खिलाड़ियों को रोकने के लिए

C) मैदान छोटा करने के लिए

D) उपकरण रखने के लिए

उत्तर: A) प्रतियोगिता देखने के लिए

व्याख्या:

दर्शक क्षेत्र खेल आयोजन का महत्वपूर्ण भाग होता है।

28. खेल सुविधाओं में शामिल है—

A) मैदान और उपकरण

B) केवल भवन

C) केवल किताबें

D) केवल परीक्षा

उत्तर: A) मैदान और उपकरण

व्याख्या:

खेल सुविधाओं में मैदान, उपकरण और अन्य आवश्यक व्यवस्थाएँ आती हैं।

29. सुरक्षित खेल मैदान किसे बढ़ावा देता है?

A) बेहतर प्रदर्शन

B) चोटों में वृद्धि

C) खेल में कमी

D) अनुशासनहीनता

उत्तर: A) बेहतर प्रदर्शन

व्याख्या:

सुरक्षित वातावरण खिलाड़ी को आत्मविश्वास के साथ खेलने में मदद करता है।

30. अच्छी खेल सुविधाओं का अंतिम उद्देश्य है—

A) खिलाड़ियों का विकास और सुरक्षा

B) केवल खर्च करना

C) खेल रोकना

D) मैदान बंद करना

उत्तर: A) खिलाड़ियों का विकास और सुरक्षा

व्याख्या:

अच्छी सुविधाएँ खिलाड़ियों के शारीरिक विकास, सुरक्षा और प्रदर्शन सुधार में सहायता करती हैं।

व्यायामशाला (Gymnasium)

1. व्यायामशाला (Gymnasium) का अर्थ

व्यायामशाला वह स्थान है जहाँ शारीरिक व्यायाम, फिटनेस प्रशिक्षण, शक्ति विकास, योग, जिम्नास्टिक और अन्य शारीरिक गतिविधियाँ की जाती हैं।

विद्यालयों, महाविद्यालयों और खेल संस्थानों में व्यायामशाला शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण भाग होती है।

व्यायामशाला का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों और खिलाड़ियों के शारीरिक स्वास्थ्य, शक्ति, सहनशीलता और फिटनेस स्तर को बढ़ाना होता है।

2. व्यायामशाला की स्थापना (Establishment of Gymnasium)

व्यायामशाला की स्थापना करते समय उचित योजना और सुविधाओं का ध्यान रखना आवश्यक होता है।

(1) स्थान का चयन (Selection of Location)

व्यायामशाला के लिए स्थान:

- शांत और सुरक्षित होना चाहिए।
- पर्याप्त खुला स्थान होना चाहिए।
- हवादार और प्रकाशयुक्त होना चाहिए।
- विद्यालय या खेल परिसर के पास होना चाहिए।
- आसपास का वातावरण स्वच्छ होना चाहिए।

(2) भवन की संरचना (Building Structure)

एक अच्छी व्यायामशाला में निम्न सुविधाएँ होनी चाहिए:

1. पर्याप्त स्थान

- व्यायाम करने के लिए पर्याप्त जगह हो।
- खिलाड़ियों की संख्या के अनुसार आकार होना चाहिए।

2. फर्श (Floor)

- फर्श मजबूत और सुरक्षित होना चाहिए।
- फिसलन रहित होना चाहिए।
- चोट से बचाव के लिए उपयुक्त सामग्री का प्रयोग होना चाहिए।

3. प्रकाश व्यवस्था (Lighting)

- पर्याप्त प्राकृतिक और कृत्रिम प्रकाश होना चाहिए।
- खिलाड़ियों को व्यायाम करने में परेशानी न हो।

-
4. वायु व्यवस्था (Ventilation)
 - हवा के आने-जाने की उचित व्यवस्था हो।
 - गर्मी और घुटन से बचाव हो।
 5. सुरक्षा व्यवस्था
 - प्राथमिक चिकित्सा सुविधा उपलब्ध हो।
 - उपकरण सुरक्षित तरीके से रखे जाएँ।

3. व्यायामशाला के उद्देश्य (Objectives of Gymnasium)

1. शारीरिक फिटनेस का विकास करना।
2. मांसपेशियों की शक्ति बढ़ाना।
3. शरीर का संतुलन और लचीलापन विकसित करना।
4. खिलाड़ियों को प्रशिक्षण देना।
5. स्वास्थ्य एवं जीवन शैली में सुधार करना।
6. खेल प्रदर्शन को बेहतर बनाना।

4. व्यायामशाला का रख-रखाव (Maintenance of Gymnasium)

व्यायामशाला की सुरक्षा और उपयोगिता बनाए रखने के लिए नियमित रख-रखाव आवश्यक है।

(1) स्वच्छता (Cleanliness)

- फर्श की नियमित सफाई करनी चाहिए।
- धूल और गंदगी हटानी चाहिए।
- उपकरणों को साफ रखना चाहिए।
- कूड़ेदान की व्यवस्था होनी चाहिए।

(2) उपकरणों की देखभाल (Equipment Maintenance)

- उपकरणों की नियमित जांच करनी चाहिए।
- टूटे हुए उपकरणों की मरम्मत करनी चाहिए।
- खराब उपकरणों को हटाना चाहिए।
- उपकरणों को सही स्थान पर रखना चाहिए।

(3) सुरक्षा व्यवस्था

- व्यायाम से पहले वार्म-अप करवाना चाहिए।
- प्रशिक्षक की निगरानी आवश्यक है।
- प्राथमिक चिकित्सा सामग्री उपलब्ध होनी चाहिए।
- उपकरणों का सही उपयोग सिखाना चाहिए।

(4) रिकॉर्ड व्यवस्था

व्यायामशाला में निम्न रिकॉर्ड रखने चाहिए:

- उपकरणों की सूची।
- उपकरण खरीद रिकॉर्ड।
- खिलाड़ियों का प्रशिक्षण रिकॉर्ड।
- रख-रखाव रिकॉर्ड।

5. व्यायामशाला के उपकरण (Gymnasium Equipment)

व्यायामशाला में विभिन्न प्रकार के उपकरणों का प्रयोग किया जाता है।

(A) शक्ति विकास उपकरण (Strength Training Equipment)

1. डम्बल (Dumbbell)
☞ हाथों और कंधों की शक्ति बढ़ाने के लिए उपयोग किया जाता है।
2. बारबेल (Barbell)
☞ वजन प्रशिक्षण और मांसपेशियों के विकास के लिए उपयोगी।
3. वेट प्लेट्स (Weight Plates)
☞ वजन बढ़ाने और शक्ति प्रशिक्षण के लिए।
4. बेंच प्रेस (Bench Press)
☞ छाती और ऊपरी शरीर की शक्ति बढ़ाने के लिए।

(B) फिटनेस उपकरण (Fitness Equipment)

1. ट्रेडमिल (Treadmill)
☞ दौड़ने और चलने का अभ्यास करने के लिए।
2. साइकिल एर्गोमीटर (Cycle Ergometer)
☞ सहनशीलता और पैरों की शक्ति बढ़ाने के लिए।
3. रोइंग मशीन (Rowing Machine)
☞ पूरे शरीर के व्यायाम के लिए।

(C) जिम्नास्टिक उपकरण (Gymnastics Equipment)

1. मैट (Mat)
☞ फर्श अभ्यास और सुरक्षा के लिए।
2. रोमन रिंग्स (Rings)
☞ शक्ति और संतुलन के विकास के लिए।
3. हॉरिजॉन्टल बार (Horizontal Bar)
☞ जिम्नास्टिक अभ्यास के लिए।
4. वॉल्टिंग हॉर्स (Vaulting Horse)
☞ जिम्नास्टिक कौशल के लिए।

(D) सामान्य व्यायाम उपकरण

- रस्सी (Skipping Rope)
- मेडिसिन बॉल (Medicine Ball)
- एक्सरसाइज बैंड
- पुल-अप बार
- योग मैट
- स्टेपर

6. व्यायामशाला उपकरणों के चयन के सिद्धांत

अच्छे उपकरणों में निम्न गुण होने चाहिए:

1. सुरक्षा
 - उपकरण सुरक्षित और मजबूत होने चाहिए।
2. गुणवत्ता
 - अच्छी सामग्री से बने होने चाहिए।
3. उपयोगिता
 - खिलाड़ियों की आवश्यकता के अनुसार होने चाहिए।
4. टिकाऊपन
 - लंबे समय तक उपयोग किए जा सकें।
5. उचित आकार
 - उम्र और क्षमता के अनुसार होने चाहिए।

7. व्यायामशाला प्रबंधक/प्रशिक्षक की भूमिका

1. व्यायाम कार्यक्रम तैयार करना।
2. खिलाड़ियों को सही तकनीक सिखाना।
3. उपकरणों का सही उपयोग करवाना।
4. सुरक्षा नियमों का पालन करवाना।
5. खिलाड़ियों की प्रगति का मूल्यांकन करना।

8. विद्यालय में व्यायामशाला का महत्व

- ✓ विद्यार्थियों में स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ती है।
- ✓ शारीरिक क्षमता का विकास होता है।
- ✓ मोटापा और स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव होता है।
- ✓ खेल प्रतिभाओं को विकसित करने में सहायता मिलती है।
- ✓ आत्मविश्वास और अनुशासन बढ़ता है।

यज्ञ कर्मचारी एवं सेवाएँ

1. खेल कर्मचारी (Sports Personnel) का अर्थ

खेल कर्मचारी वे व्यक्ति होते हैं जो खेल कार्यक्रमों के आयोजन, संचालन, प्रशिक्षण, प्रबंधन और नियंत्रण में सहायता करते हैं। खेल प्रतियोगिता की सफलता के लिए अच्छे और प्रशिक्षित खेल कर्मचारियों की आवश्यकता होती है।

2. खेल कर्मचारियों के प्रकार (Types of Sports Personnel)

(1) शारीरिक शिक्षा शिक्षक (Physical Education Teacher)

भूमिका:

- विद्यालय में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम चलाना।
- विद्यार्थियों को खेलों का प्रशिक्षण देना।
- खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन करना।
- खिलाड़ियों की प्रतिभा पहचानना।

दायित्व:

- खेल योजना बनाना।
- खेल उपकरणों की देखभाल करना।
- विद्यार्थियों में अनुशासन और खेल भावना विकसित करना।
- स्वास्थ्य एवं सुरक्षा का ध्यान रखना।

(1) प्रशिक्षक (Coach)

अर्थ:

प्रशिक्षक वह व्यक्ति होता है जो खिलाड़ियों को खेल कौशल और तकनीक का प्रशिक्षण देता है।

दायित्व:

- खिलाड़ियों को उचित तकनीक सिखाना।
- प्रशिक्षण कार्यक्रम बनाना।
- खिलाड़ियों की कमजोरियों को दूर करना।
- मानसिक रूप से खिलाड़ियों को तैयार करना।
- प्रतियोगिता के लिए रणनीति बनाना।

(2) टीम मैनेजर (Team Manager)

कार्य:

- टीम की व्यवस्था करना।
- खिलाड़ियों की आवश्यकताओं का ध्यान रखना।
- यात्रा और प्रतियोगिता संबंधी व्यवस्था करना।
- अधिकारियों से संपर्क बनाए रखना।

(3) खेल अधिकारी (Sports Officials)

इनमें शामिल हैं:

- रेफरी (Referee)
- निर्णायक (Judge)
- अंपायर (Umpire)
- स्कोरर (Scorer)
- टाइमकीपर (Time Keeper)

इनका कार्य प्रतियोगिता को नियमों के अनुसार संचालित करना होता है।

(4) चिकित्सक एवं फिजियोथेरेपिस्ट (Doctor & Physiotherapist)

कार्य:

- खिलाड़ियों के स्वास्थ्य की जांच करना।
- चोटों का उपचार करना।
- फिटनेस बनाए रखने में सहायता करना।
- पुनर्वास (Rehabilitation) में सहायता देना।

3. खेल कर्मचारियों के प्रमुख दायित्व

(1) योजना बनाना (Planning)

- प्रतियोगिता और प्रशिक्षण की योजना तैयार करना।
- समय-सारणी बनाना।

(2) संगठन (Organization)

- खिलाड़ियों, अधिकारियों और उपकरणों की व्यवस्था करना।

(3) निर्देशन (Direction)

- खिलाड़ियों और कर्मचारियों को सही दिशा देना।

(4) नियंत्रण (Control)

- नियमों और अनुशासन का पालन करवाना।

(5) मूल्यांकन (Evaluation)

- कार्यक्रम और खिलाड़ियों के प्रदर्शन का मूल्यांकन करना।

4. खेल प्रशासनिक कार्य (Administrative Work)

खेल प्रशासन में निम्न कार्य शामिल होते हैं:

(1) प्रतियोगिता आयोजन

- प्रतियोगिता की तिथि और स्थान निर्धारित करना।
- टीमों का पंजीकरण करना।
- मैच कार्यक्रम तैयार करना।

(2) वित्तीय व्यवस्था

- बजट बनाना।
- खर्चों का रिकॉर्ड रखना।
- प्रायोजन (Sponsorship) की व्यवस्था करना।

(3) उपकरण प्रबंधन

- खेल सामग्री खरीदना।
- उपकरणों का रिकॉर्ड रखना।
- रख-रखाव करना।

(4) मानव संसाधन प्रबंधन

- अधिकारियों और कर्मचारियों की नियुक्ति।
- कार्यों का विभाजन करना।

(5) रिकॉर्ड एवं दस्तावेज

- खिलाड़ियों के रिकॉर्ड रखना।
- परिणामों का रिकॉर्ड तैयार करना।

