

शारीरिक क्षमता- परीक्षण बेट्टी टेस्ट

पाठ्यपुस्तक के प्रश्नोत्तर

लघूत्तरात्मक प्रश्न

प्रश्न 1. शारीरिक क्षमता का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

उत्तर: शारीरिक क्षमता परीक्षण का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों का शारीरिक योग्यता की ओर ध्यान आकर्षित करना था। ताकि उसका जीवन निरोग हो सके। विद्यार्थियों की शारीरिक क्षमताओं का विकास शारीरिक शिक्षा का एक मुख्य उद्देश्य है। यह उद्देश्य कहाँ तक प्राप्त हुआ, यह निर्णय करने के लिये शारीरिक क्षमता परीक्षण की व्यवस्था की जाती है। इसमें विद्यार्थियों की गति, शक्ति, फुर्ती, दमखम का परीक्षण किया जाता है। शारीरिक क्षमता परीक्षण के लिये शुरू से ही कई परीक्षण किये जाते रहे हैं। शारीरिक शिक्षा में परीक्षा की कई विधियाँ हैं, उसमें से शारीरिक क्षमता परीक्षण भी एक विधि है।

प्रश्न 2. शारीरिक क्षमता परीक्षण के कोई दो उद्देश्य लिखें।

उत्तर: शारीरिक क्षमता परीक्षण के दो उद्देश्य निम्नलिखित –

1. विद्यार्थियों को शारीरिक दृष्ट-पुष्टता की प्राप्ति के लिये प्रेरित करना।
2. खेल के प्रति लगाव पैदा करना।

प्रश्न 3. कोई चार परीक्षण (टेस्ट) के नाम लिखें।

उत्तर: चार परीक्षण (टेस्ट) के नाम निम्नलिखित हैं

1. ऊँचाई
2. वजन
3. 30 मीटर स्टार्ट
4. 6 x 10 मी. शटल रन

प्रश्न 4. शारीरिक क्षमता परीक्षण के तीन लाभ लिखें।

उत्तर: शारीरिक क्षमता परीक्षा के तीन लाभ निम्नलिखित –

1. लक्ष्य की प्राप्ति में सहायक
2. शरीर को स्वस्थ करना

3. शारीरिक क्षमता में सुधार

प्रश्न 5. शारीरिक क्षमता परीक्षण में किन्हीं पाँच ध्यान रखने वाली बातों का उल्लेख करें।

उत्तर: परीक्षण में ध्यान देने योग्य बातें निम्नलिखित

1. परीक्षण पूर्व जानकारी देना।
2. परीक्षण से पूर्व वार्मअप होना जरूरी है।
3. भोजन के तुरंत बाद टेस्ट आयोजित नहीं करें।
4. प्रतियोगी को सही गणवेश प्रदान करें।
5. प्रतिकूल मौसम में टेस्ट आयोजित नहीं करें।

प्रश्न 6. ऊर्ध्व कूद (वर्टिकल जम्प) का क्या उद्देश्य

उत्तर: ऊर्ध्वकूद (वर्टिकल जम्प) का मुख्य उद्देश्य पाँव की माँसपेशियों की विस्फोटक शक्ति का परीक्षण करना है।

निबन्धात्मक प्रश्न

प्रश्न 1. शारीरिक क्षमता परीक्षण का विस्तृत विवरण लिखें।

उत्तर: समय – समय पर शारीरिक क्षमता परीक्षण में परिवर्तन किया जाता रहा है। निम्नलिखित परीक्षण सामान्यतया दोनों वर्गों (छात्र एवं छात्रा) के लिए वर्तमान में कराये जाते हैं।

(1) ऊँचाई – यह परीक्षण बालक-बालिका दोनों वर्गों के लिये।

उपकरण – ऊँचाई नापने का स्टेण्ड या समतल दीवार पर मीटर, सेमी में स्केल।

विवरण विद्यार्थी का समतल भूमि पर फ्लेट फुटे सीधा खड़ा करके सिर दीवार पर लगाना।

नियम – इसमें विद्यार्थी सीधा खड़ा रहे। पंजे, गर्दन, घुटने सीधे रखें तथा दीवार/स्टेण्ड के साथ खड़ा होवे।

गणना – गणना सेमी।

(2) वजन – उद्देश्य – उनके शरीर का वजन लेना।

उपकरण – वजन नापने की मशीन।

विवरण – दोनों पाँवों को समानान्तर रखते हुए मशीन पर 1 खड़ा करके वजने नापा जाये। शरीर पर

न्यूनतम वस्त्र वर्ग के अनुरूप पहने हों। बालक हेतु – नेकर, टी-शर्ट और बालिका हेतु स्कर्ट, ब्लाऊज।

गणना – किलो ग्राम में।

(3) 30 मीटर दौड़ – उद्देश्य – विद्यार्थी की अधिकतम गति को मापना।

उपकरण – स्टॉप वॉच (1/10, 1/100 सैकेण्ड), लाइम पाउडर (चूना), फीता।

विवरण – क्रिया के दौरान विद्यार्थियों को खड़ा करके रेडी-गो के आदेश पर विद्यार्थी दौड़ आरम्भ करता है एवं समाप्ति रेखा पर समाप्त करता है।

नियम – दौड़ प्रारम्भ करने के संकेत अथवा आदेश पर घड़ी को प्रारम्भ किया जायेगा। समाप्ति रेखा पर पहुँचते ही घड़ी को बन्द कर समय लेंगे। स्पाइक का उपयोग अमान्य है। एक ही अवसर दिया जायेगा। समय का उल्लेख सैकण्ड में करेंगे।

(4) 6 x 10 मीटर शटल दौड़ –

उद्देश्य – चपलता, चंचलता का परीक्षण

उपकरण – स्टॉप वॉच (1/10, 1/100 सैकण्ड), लाईम पाउडर, फीता।

विवरण – क्रिया के दौरान रेडी-गो के आदेश पर विद्यार्थी अधिकतम गति से दौड़ प्रारम्भ करके 10 मीटर की दूरी पर बनी रेखा को पाँच बार शटल दौड़ में हाथ से छूकर छठे प्रयास में प्रारम्भ रेखा को पार करने पर टाइम लिया जायेगा।

नियम – 10 मीटर की दूरी पर दो रेखा बनायी जाये। रेखा को छूना अनिवार्य है। इस हेतु एक ही अवसर प्रदान किया जायेगा। समय का माप सैकण्ड में होगा।

(5) ऊर्ध्व कूद (वटकल जम्प) –

उद्देश्य – पाँव की माँसपेशियों की विस्फोटक शक्ति का परीक्षण

उपकरण – दीवार 6 या 8 मी. और सुविधानुसार स्केल बनाना, चाक पाउडर, फीता, डस्टर, कुर्सी, मेज।

विवरण – परीक्षणार्थी चाक पाऊडर से अपनी अँगुलियों द्वारा स्केल पर साइड में खड़ा होकर अपने दायें/बायें हाथ को सिर के ऊपर सीधा फैलाकर चाक से निशान लगायेगा। इस स्थिति का मापन कर जम्प के बाद फिर स्केल को छुएगा। इन दोनों के मध्य की दूरी का मापन कर अंकित करेंगे। (चित्र का अवलोकन करें।)

नियम – शुरू की स्थिति में सिर के ऊपर दायें/बायें हाथ को सीधा रखें। अधिकतम तीन अवसर दिये जायेंगे। सर्वश्रेष्ठ जम्प को मापा जाये। मापन सेमी. में करेंगे।

(6) मेडिसिन बॉल थ्रो –

उद्देश्य – हाथों की माँसपेशियों की विस्फोटक शक्ति का परीक्षण।

उपकरण – फीता, चूना, मेडिसिन बॉल एक, दो किलो का।

विवरण – गोला फेंक के केन्द्र में पाँव को सुविधानुसार फैलाकर बैठना। आदेश के साथ बॉल को आगे की तरफ दोनों हाथों से फेंकना।

नियम – 10 वर्ष तक के विद्यार्थियों के लिये एक किलो तथा इससे अधिक आयु वर्ग हेतु दो किलो की मेडिसिन बॉल का उपयोग हो। तीन अवसर प्रदान किये जावें। जिसमें से सर्वश्रेष्ठ को मापा जाये। माप गोले के केन्द्र से मीटर/से. मी. में करें।

(7) 800 मीटर दौड़ –

उद्देश्य – विद्यार्थी की गति, दमखम का परीक्षण।

उपकरण – 200, 400 मीटर या ट्रैक उपलब्ध न होने पर 800 मीटर की सीधी दूरी, स्टॉप वॉच (1/10, 1/100) सैकण्ड, फीता, चूना।

विवरण – प्रारम्भ रेखा पर खड़े करके तैयार गो के आदेश पर दौड़ का प्रारम्भ करेंगे। 800 मीटर की दूरी

की समाप्ति रेखा पर समय लिया जावेगा।
नियम – एक ही अवसर दिया जावे। समय का मापन मिनिट/सैकेण्डों में होगा।

प्रश्न 2. शारीरिक क्षमता परीक्षण के उद्देश्य एवं लाभ बताइये।

उत्तर: शारीरिक क्षमता परीक्षण के उद्देश्य एवं लाभ

उद्देश्य –

1. विद्यार्थियों को शारीरिक दृष्ट-पुष्टता की प्राप्ति के लिये प्रेरित करना।
2. खेल के प्रति लगाव पैदा करना।
3. शारीरिक क्षमता की जाँच।
4. प्रगति का पता लगाना।
5. अनुभव प्राप्त करने के लिये।

लाभ –

1. लक्ष्य की प्राप्ति में सहायक।
2. पिछली उपलब्धियों को मध्य नजर रखकर आगे का लक्ष्य पूर्ण करना।
3. शरीर को स्वस्थ करना।
4. शारीरिक क्षमता में सुधार।
5. प्रेरणा का अत्यन्त महत्त्वपूर्ण साधन है।
6. प्रगति हेतु अधिक जानकारी हासिल करना।

प्रश्न 3. परीक्षण में ध्यान रखने योग्य बातों का विस्तार से उल्लेख करें।

उत्तर: परीक्षण में ध्यान रखने योग्य बातें निम्नलिखित हैं –

1. परीक्षण पूर्व जानकारी देना।
2. परीक्षण से पूर्व वार्मअप होना जरूरी है।
3. भोजन के तुरंत बाद टेस्ट आयोजित नहीं करें।
4. प्रतियोगी को सही गणवेश प्रदान करें।
5. प्रतिकूल मौसम में टेस्ट आयोजित नहीं करें।
6. स्वस्थ विद्यार्थियों का परीक्षण लिया जावे।
7. मूल्यांकन के माध्यम से विद्यार्थी को उसकी शारीरिक क्षमता की प्रगति से अवगत कराना। (तीन श्रेणियों के आधार पर)
8. संतोषजनक को एक, उत्तम को दो, अति-उत्तम को तीन अंक देकर मूल्यांकन किया जाए। मूल्यांकन कर इनका संधारण कर विद्यार्थियों को प्रगति से अवगत कराना।

प्रश्न 4. ऊर्ध्वकूद (वर्टिकल जम्प), मेडिसिन बॉल थ्रो, 30 मीटर दौड़, 6 x 10 मीटर शटल रन परीक्षण के उद्देश्य बताइये।

उत्तर: विभिन्न शारीरिक क्षमता परीक्षणों के उद्देश्य निम्नलिखित हैं –
ऊर्ध्वकूद (वर्टिकल जम्प) का उद्देश्य – पाँव की माँसपेशियों की विस्फोटक शक्ति का परीक्षण करना।
मेडिसिन बॉल थ्रो का उद्देश्य – हाथों की माँसपेशियों की विस्फोटक शक्ति का परीक्षण करना।
30 मीटर दौड़ का उद्देश्य – विद्यार्थी की अधिकतम गति को मापना।
6x10 मीटर शटल रन का उद्देश्य – चपलता, चंचलता का परीक्षण करना।

अन्य महत्त्वपूर्ण प्रश्नोत्तर

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

प्रश्न 1. शारीरिक क्षमता परीक्षण का उद्देश्य है –

- (अ) प्रगति का पता लगाना
- (ब) खेल के प्रति लगाव पैदा करना
- (स) शारीरिक क्षमता की जाँच
- (द) उपर्युक्त सभी

उत्तरमाला: (द) उपर्युक्त सभी

प्रश्न 2. विद्यार्थी की अधिकतम गति को मापना किस शारीरिक क्षमता परीक्षण का उद्देश्य है –

- (अ) ऊँचाई
- (ब) वजन
- (स) 30 मीटर दौड़
- (द) ऊर्ध्व कूद

उत्तरमाला: (स) 30 मीटर दौड़

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्न

प्रश्न 1. किसको सम्पूर्ण शारीरिक क्षमता का नाम दिया जाता है ?

उत्तर: सामान्य गामक क्षमता को सम्पूर्ण शारीरिक क्षमता का नाम दिया जाता है।

प्रश्न 2. शारीरिक शिक्षा का एक मुख्य उद्देश्य क्या

उत्तर: विद्यार्थियों की शारीरिक क्षमताओं का विकास शारीरिक शिक्षा का एक मुख्य उद्देश्य है।

प्रश्न 3. 800 मीटर दौड़ परीक्षण का उद्देश्य बताइये।

उत्तर: 800 मीटर दौड़ परीक्षण का उद्देश्य विद्यार्थी की गति एवं दमखम का परीक्षण करना।

लघूत्तरात्मक प्रश्न

प्रश्न 1. शारीरिक क्षमता के प्रकारों को बताइये।

उत्तर: शारीरिक क्षमता निम्नलिखित तीन प्रकार की होती है।

1. शारीरिक क्षमता
2. गामक क्षमता
3. सामान्य गामक क्षमता

प्रश्न 2. ऊँचाई, 30 मीटर दौड़, 6 x 10 मीटर शटले दौड़ परीक्षण के नियम लिखिए।

उत्तर:

परीक्षण

नियम

ऊँचाई

इसमें विद्यार्थी सीधा खड़ा रहे। पंजे, गर्दन, घुटने सीधे रखें तथा दीवार/स्टैण्ड के साथ

खड़ा होवे।

30 मीटर दौड़

दौड़ प्रारम्भ करने के संकेत अथवा आदेश पर घड़ी को प्रारम्भ किया जायेगा। समाप्ति रेखा पर पहुँचते ही घड़ी को बन्द कर समय लेंगे। स्पाइक का उपयोग अमान्य है। एक ही अवसर दिया जायेगा। समय का उल्लेख सैकण्ड में करेंगे।

6 x 10 मीटर शटल दौड़

10 मीटर की दूरी पर दो रेखा बनायी जाये। रेखा को छूना अनिवार्य है। इसके लिए एक ही अवसर प्रदान किया जायेगा। समय का माप सैकण्ड में होगा।