CBSE कक्षा 11 शारीरिक शिक्षा
सैंपल पेपर्स 01

कुल अंक : 70 समय: तीन घंटे

सामान्य निर्देश:

- प्रश्नों की कुल संख्या 26 है।
- सभी प्रश्न करने अनिवार्य है।
- प्रश्न संख्या 01 से 11 तक 1 अंक वाले प्रश्न है |
- प्रश्न संख्या 12 से 19 तक 3 अंक वाले प्रश्न है |
- प्रश्न संख्या 20 से 26 तक 5 अंक वाले प्रश्न है।

---

1. मांसपेशी क्या है?
2. उत्प्रेरक (Stimulants) क्या होते है?
3. आसन क्या है?
4. ओलम्पिक आदर्श क्या है?
5. स्वास्थ्य के घटकों का नाम लिखिए।
6. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है?
7. अनुकूलित शारीरिक शिक्षा की परिभाषा लिखी।
8. पुनस्वास्थ्य लाभ को परिभाषित करें।
9. विकास को परिभाषित करे ।
10. गतिज संतुलन क्या है?
11. प्रशिक्षण कया है?
12. साहसिक-क्रीड़ा के लिए सुरक्षा उपायो के बारे में लिखों।
13. प्राणायाम कया है, प्राणायाम की कौन-सी अवस्थाएँ है?
14. प्रतिबंधित पदाथों का नाम बताएँ। इसमें से किसी एक का वर्णन करें।
15. शारीरिक पुष्टि के कारकों को सूचीबद्ध कीजिए। किन्हीं दो कारकों की विवेचना कीजिए ।
16. एंथोपीमीट्रिक माप को मापने के लिए क्या कार्यविधि है?
17. कंकाल प्रणाली के कार्य लिखिए।
18. सीखने के कौन-कौन से सिद्धांत है? किसी एक सिद्धांत का वर्णन करें |
19. भारण के कारणों के बारे में लिखें।
20. ठण्डा करना कया होता है? ठण्डा करने के लाभ लिखों।

21. शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद में मनोविज्ञान के महत्व को लिखों।
22. उत्तोलक क्या है? इसकी कौन-सी किस्मे है? खेलकूद के क्षेत्र में इनके प्रयोग का वर्णन करे|
23. अस्थि के विभिन्न किस्मों का वर्णन करें।
24. एथोपोमीट्रीक मापक क्या है? पिंड वचन मापने की क्या कार्य विधि है?
25. टूर्नामिट क्या है? टूर्नामिंट का क्या महत्व है?
26. कैम्प क्या है? इसका उद्देश्य और अर्थ लिखे।

उत्तर
मुख्य बिंदु

1. **मांसपेशी क्या है?**
   उत्तर- मानव शरीर में गतिविधि केवल मांसपेशीयों द्वारा ही संभव है। मांसपेशियाँ तंतुओं अथवा कोशिकाओं से निर्मित होती है।
2. **उत्प्रेरक (Stimulants) क्या होते है?**
   उत्तर- उत्प्रेरक मादक पदार्थों के इस वर्ग में शामिल है, साइकोमोटर उत्प्रेरक, सिम्पैशेमिमैटीक डमाइन तथा फुटकल CNS उत्प्रेरक। ये एकाग्रता की योग्यता में वृद्धि ला सकते हैं एवं संजगता, चौकसी उत्पन्न कर सकते है।
3. **आसन क्या है?**
   उत्तर- आसन शब्द का अर्थ शरीर की एक स्थिति या मुद्रा है। इसका अर्थ यह भी है, एक आरामदायक मुद्रा में बैठना शरीर को लचकीला, फुर्तीला बनाए रखने के लिए आसनों का अभ्यास किया जाता है।
4. **ओलम्पिक आदर्श क्या है?**
   उत्तर- ओलम्पिक में सबसे आवश्यक बात जीत प्राप्त करना नही, अपितु भाग लेना है। जीवन में सबसे बडी बात विजय नहीं संघर्ष है तथा अति आवश्यक बात विजय की कामना ही नहीं बल्कि अच्छी तरह से सामना करना है।
5. **स्वास्थ्य के घटकों का नाम लिखिए।**
   उत्तर-
   i. शारीरिक स्वस्थता
   ii. सामाजिक स्वस्थता
   iii. आध्यात्मिक स्वस्थता
   iv. बौद्धिक स्वस्थता
   v. व्यवसायिक स्वस्थता
6. **शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है?**
   उत्तर- शारीरिक शिक्षा के लक्ष्यों के विषय में विविध शिक्षा शास्त्रियों ने अपने-अपने विचार पेश किए है। जे. एफ. विलिम्स के अनुसार, शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य व्यक्तिगत और समूहों की, शारीरिक रूप से लाभदायक, मानसिक रूप से प्रेरक और सामाजिक रूप से दोष रहित भागीदारी के लिए कुशल नेतृत्व, पर्याप्त सुविधाएं और प्रचुर समय प्रदान करना है।
7. **अनुकूलित शारीरिक शिक्षा की परिभाषा लिखी।**
   उत्तर- विकलांगता से जूझ रहे व्यक्ति के लिए तैयार किए गए शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम को अनुकूलित शारीरिक शिक्षा कहते हैं। इन कार्यक्रमों को ग्रहण किया जाता है। नवीनता के माध्यम से व्यक्तियों की आवश्यकता की क्षमता पूर्ति करना। सभी बच्चों को समान अधिकार दे ताकि वे शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों का उपयोग कर सके।
8. **पुनस्वास्थ्य लाभ को परिभाषित करें।**
   उत्तर- यह नष्ट या विक्षिप्त हो चुके शरीर की मरम्मत के लिए वांछित समय है। शरीर में यह अपरूपता प्रशिक्षण प्रतियोगिता के कारण उत्पन्न होती है |
9. **विकास को परिभाषित करे ।**

उत्तर- 'विकास' एक व्यक्ति में ऐसे गुणों अथवा योग्यताओं का कुल योग है जिनके उपयोग द्वारा एक व्यक्ति अपने शरीर का एक समुचित रूप तथा बेहतर ढंग से सदुपयोग कर सकता है। इसके साथ ही उसकी शक्ति तथा कार्य क्षमता में भी वृद्धि होती है।

10. **गतिज संतुलन क्या है?**

    उत्तर- एक वस्तु या पिंड, अस्थिर समत्व या संतुलन में होता है। जब गतिशील रहते हुए यह पूर्ववत् स्थिति में नहीं लौटता। गति में बनें रहने के दौरान इसका गुरुतवाकर्षण घट जाता है।

11. **प्रशिक्षण क्या है?**

    उत्तर- "प्रशिक्षण" का अर्थ प्रायोगिक व सैद्धान्तिक अथवा पुस्तकीय ज्ञान है। मैश्य के अनुसार: खेल-कूद प्रशिक्षण, एक खिलाड़ी तैयार करने के लिए तैयारी का मौलिक रूप है।

12. **साहसिक-क्रीड़ा के लिए सुरक्षा उपायो के बारे में लिखों।**

    उत्तर-

    a. कभी भी जंगली प्राणियों के निकट जाने का साहस न करें।
    b. आपको अपने इर्द-गिर्द के वातावरण से सदैव चौकस व जागरूक रहना चाहिए।
    c. साँपो, मकड़ियों व अन्य जीव जन्तुओं का ध्यान रखे।
    d. अन्य कीटों जैसे मधुमक्खियाँ काले कीड़ों, मच्छरों, मक्खियों को हल्के में नहीं लेना चाहिए।
    e. सूर्य की किरणों के चकाचौध से बचने के लिए सनस्क्रीन एवं धूप के चश्में धारण करें।

13. **प्राणायाम क्या है, प्राणायाम की कौन-सी अवस्थाएँ है?**

    उत्तर- 'प्राणायाम' अष्टांग योग का चौथा तत्व है। यह दो शब्दो का मेल है- 'प्राण' (शारीरिक ताकत) 'याम' (साँस अदंर और बाहर करना) अथवा शक्तिशाली बनाना और प्राणायाम द्वारा आत्मिक गतिविधयों को सक्षम बनाता है। प्राणायाम की विभिन्न गतिविधियों द्वारा मनुष्य लंबा जीवन व्यतीत कर सकता है। परमात्मा से मिलने की यह एक आसन विधि है।

    इसकी तीन मुख्य स्थितियाँ होती है:-

    a. पूरक-प्राणायाम श्वास को नासिका द्वारा भीतर की ओर खीचना|
    b. कुंभक-प्राणायम श्वास को भीतर खीचें उसे थोड़ी देर फेफड़ों में रोकें।
    c. रेंचक-प्राणायाम को तेजी के साथ बाहर छोड़ना।

14. **प्रतिबंधित पदार्थो का नाम बताएँ। इसमें से किसी एक का वर्णन करें।**

    उत्तर- डोपिंग की किस्में

    a. उत्प्रेरक
    b. बेहोशी की दवाएँ
    c. एनाबॉलिक एजेंट
        i. एनाबॉलिक एडोजेनिक स्टीरॉइड़
        ii. बीटा-2 एगोनिष्ट (Beta-2agonist)
    d. मूत्र-उत्सर्जक दवाएँ

e. पैप्टाइड हॉर्मोन, मिमौटिक्स तथा एनालॉग्ज

उत्प्रेरक: मादक पदार्थों के इस वर्ग में शामिल है, साइकोमोटर उत्प्रेरक, सिम्पैथोमिमैटिक एमाइन तथा फुटकल CNS उत्प्रेरक। ये एकाग्रता की योग्यता में वृद्धि ला सकते है एवं सजगता, (चौकसी) उत्पन्न कर सकते है। ये प्रभाव संभावित रूप से, एक विस्तृत खेलकूद विविधता के लिए लाभप्रद है, जिसमें शामिल है निरंतर चलने वाली शारीरिक एवं मानसिक गतिविधि।

15. **शारीरिक पुष्टि के कारकों को सूचीबद्ध कीजिए। किन्हीं दो कारकों की विवेचना कीजिए ।**

उत्तर- शारीरिक पुष्टि के कारक

i. शक्ति, ii. लचक, iii. गति, iv. तालमेल सम्बन्धी योग्यता. v. सहना क्षमता

i. **गति-** यह व्यक्ति की वह योग्यता है जिसके द्वारा राक की तरह की क्रिया बहुत तेज गति से करता है या शरीर के अंगों को अधिकतम घुमाने की क्षमता/गति प्रदर्शन विभिन्न खेलों में भिन्न-भिन्न खेल रूपों में प्रकट होता है। जैसे कि उदाहरण के लिए तेजी से लय के साथ अभ्यास, अति धैर्य पुनरावृति व त्वरण दौड़ों का अभ्यास आदि

ii. **सहन क्षमता-** यह कार्य को जारी रखने की योग्यता या थकावट को रोकने या विरोध करने की योग्यता कहलाती है। इसे आतरिक बल भी कहते हैं। प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सहनक्षमता का प्रयोग अधिकतम खेलों में होता है। यह मध्यम व लम्बी दूरी की दौड़ों का अंग है।

16. **एंथोपीमीट्रिक माप को मापने के लिए क्या कार्यविधि है?**

उत्तर- मानव शारीरिक अंगो के मापने के लिए तकनीकों का मानकीकरण किया जाना चाहिए, ताकि ये विश्व स्तर पर एक समान रहे। मानदंड युक्त मापन तकनीकों की मदद से विभिन्न जनसंख्याओं में, विभिन्न शारीरिक मापों में परिवर्तनों का अध्ययन किया जा सकता है तथा सुगमता से इनकी तुलना की जा सकती है। एंथोपोमीट्रौ सटीक परिणामों को प्राप्त करने हेतु मापन तकनीको को अनेको बार अभ्यास में लाने की सलाह देते है। इसके लिए वे प्रत्येक मापन को बार-बार दोहराने के लिए कहते है। मापनों को कर्ता या विषय के बाई ओर से लिया जाना चाहिए। जब माप द्विपक्ष रूप में दशाए जाते है।

17. **कंकाल प्रणाली के कार्य लिखिए।**

उत्तर- ककाल-तंत्र की कार्य:-

a. **आश्रय प्रदान करता है-** कंकाल-तंत्र शरीर के लिए एक ढाँचा उपलब्ध करवाता है तथा शरीर को यह विशेष संरचना, आकार एवं कद-काठी प्रदान करता है। यह मांसपेशियों, कंडाराओं, एवं अस्थि- बंधो के जुड़ाव हेतु सतह उपलब्ध करवाता है।

b. **शरीर को बनावट प्रदान करता है-** कंकाल या अस्थि-पिंजर शरीर को बनावट या शक्ल प्रदान करता है। शरीर को कद-काठी व शरीर का ढाँचा, हडिड्डयों के स्वरूप व इनकी लम्बाई पर निर्भर करता है।

c. **रक्षण उपलब्ध करता है:-** कंकाल तंत्र शरीर के महत्वपूर्ण अंगो को रक्षण प्रदान करता है। जैसे कि कपाल या खोपड़ी मस्तिष्क की रक्षा करती है। इसके अतिरिक्त कपाल, आँखों कानो को भी रक्षा करता है। मन के सुष्मना नाड़ी की रक्षा करती है। पसली-पिंजर, मेरूदण्ड एवं छाती की हड्डी की रक्षा करता है।

d. **गतिविधि तथा संचरण:-** ककाल तंत्र गतिविधियों एवं संचरण प्रक्रिया में भागीदारी करता है। ऐसा मांसपेशियों के संकुचन के कारण होता है।

e. **भांडारण व्यवस्था उपलब्ध करवाता है:-**अस्थि कॅल्शियम एवं लोहे का भंडारण कर सकने में सक्षम है।

18. **सीखने के कौन-कौन से सिद्धांत है? किसी एक सिद्धांत का वर्णन करें |**

उत्तर- सीखने के नियम- थोर्नडाइक के अनुसार सीखने के तीन नियम है:-

i. तत्थरता का सिद्धांत
ii. अभ्यास का सिद्धांत
iii. प्रभाव का सिद्धांत

तत्परता का सिद्धान्त:- यह सीखने का वह सिद्धान्त है, जो उस व्यक्ति पर नजर रखता है जो सीख जाने के लिए चयनित हुआ है। यद्धपि वह सीखे जाने वाली गतिविधियों के लिए मानसिक रूप से तत्पर है। यदि यह सीखने में रूचि लेता है या उसमें इच्छा शक्ति है और वह उस गतिविधि को सीखने के लिए शारीरिक रूप से चुस्त है, तो उसका मन उस गतिविधि को सीखने के लिए तत्पर रहता है। जब एक व्यक्ति किसी क्रिया या चीज को सीखने के लिए तत्पर नहीं होता, तो इसे उस पर ढूँसा नहीं जा सकता और इसका परिणाम भी उत्साहपूर्वक नहीं आयेगा। यहाँ पर एक व्याख्यान का उल्लेख किया जा सकता है। अत: तत्परता के नियम का अथाह महत्व है।

19. **भारण के कारणों के बारे में लिखें।**

उत्तर- भारण के कारण

a. अनुचित विश्राम
b. पारिवारिक पृष्ठभूमि
c. अनुचित आहार
d. पर्यावरण
e. अनुचित उपकरण
f. चोट
g. विक्षिप्त कोचिंग
h. खेल प्रशिक्षण संबंधी ज्ञान में कभी

20. **ठण्डा करना क्या होता है? ठण्डा करने के लाभ लिखों।**

उत्तर- ठण्डा करना तरोताजा करना एक आवश्यक क्रिया है, जिसें किसी क्रिया के पश्चात् किया जाता है, अर्थात् किसी भी खेल के संदर्भ में जैसे हॉकी, बास्केटबॉल, खो-खो आदि या फिर किसी अन्य इवेट या प्रशिक्षण गतिविधि या प्रतियोगिता के उपरान्त। इसमें एक विशिष्ट कार्यविधि शामिल रहती है जो शरीर को सामान्य स्थिति में लाती है, यह रक्त संचारण दर को घटाती है एवं रक्तचाप तथा शारीरिक तापमान में भी कमी लाती हैं। मांसपेशीय दर्द उत्पन्न हो सकता है। मांसपेशियाँ कठोर हो जाती है। अत: किसी भी क्रिया या प्रतियोगिता उपरांत, एक व्यक्ति को तुरन्त शारीरिक गतिविधियों को रोकना नहीं चाहिए। उसे धीमी गति से कम-से कम ट्रैक के दो चक्कर जॉगिग स्वरूप लगाने चाहिए।

ठण्डा करने क लाभ

i. यह शरीर की मांसपेशियों में से लैक्टिक अम्ल को दूर करता है, जो गतिविधि के दौरान संचित हो जाता है और थकान, आलस अत: एव यह लैक्टिक अम्ल सहलाने के साथ खर्च या व्यय हो जाता है।
ii. इसके द्वारा तंत्रो का संयोजन अपनी सामान्य स्थिति में लौट आता है। हम आराम या विश्रांति का अनुभव करते है तथा हमारा शरीर पुन: कार्य के लिए तत्पर हो जाता है।

iii. कीटाणु या विषाणुगत वायरल संक्रमण की संभावनाएँ घट जाती है।

21. **शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद में मनोविज्ञान के महत्व को लिखों।**

उत्तर- खेल मनोविज्ञान का महत्व: खेल-कूद प्रदर्शन में सुधार, शारीरिक शिक्षा के मनोविज्ञान पक्षो पर निर्भर करता है, जैसे कि व्यक्तित्व के लक्षण खेल-कूद एवं खेल के संबंध में खेलकूद विद्वता शारीरिक गतिविधियों के लिए प्रेरणा, वृद्धि एवं विकास, रूचि, व्यवहार एवं व्यक्ति तथा भिन्नताएँ आदि शामिल है।

a. **खेल मनोविज्ञान व्यवहार को समझने में हितकारी है:-** खेल मनोविज्ञान प्रतियोगिता में भाग लेने वाले एथलीटों के व्यवहार को समझने में सहायक है। कोच, एथलीट की रूचि, उनका शारीरिक गतिविधि को प्रति व्यवहार, जन्मजात लक्षण, प्रयत्न तथा उनको व्यक्तित्व के बारे में जानकारी प्राप्त करते है |

b. **खेल मनोविज्ञान, मनोवैज्ञानिक क्षमताओं में वृद्धि लाने में सहायक होता है:-** खेल मनोविज्ञान मनोवैज्ञानिक क्षमताओं में वृद्धि लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जैसे बल, वेग या गति। मनोवैज्ञानिक क्षमताएँ या शक्तियाँ व्यक्तियों की मनोवैज्ञानिक क्षमताओं में वृद्धि करते है।

c. **खेल मनोविज्ञान, मनोभावो पर नियंत्रण पाने में सहायक है:-** प्रतियोगिता के दौरान, खेल मनोविज्ञान, मनोभावो या मनोवेगों में नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ये मनोवेगों, भय, घृणा, क्रोध, नकारात्मक, स्वचिन्तन, स्वायतता की भावना इत्यादि। खेलकूद मनोविज्ञान एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

d. **खेल मनोविज्ञान मनोवैज्ञानिक क्षमताओ में वृद्धि लाने में सहायक होता है:-** खेल मनोविज्ञान मनोवैज्ञानिक क्षमताओं में वृद्धि लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जैसे बल, वेग या गति तथा लचक । मनोवैज्ञानिक क्षमताएँ व्यक्तियों की मनोवैज्ञानिक क्षमताओं में वृद्धि करते है।

e. **खेल मनोविज्ञान मनोभावों की समस्याओं को सुलझाने में खिलाड़ी के लिए सहायक है:-** मानसिक तनाव, मानसिक अस्थिरता, व्याकुलता तथा चिंता खेल प्रतियोगिता एवं टूर्नामेंट के दौरान प्रायः देखने को मिलती है। तकनीकी दृष्टिकोण से विश्राम एवं ध्यानमग्नता को तनाव प्रबन्धन के रूप में खिलाड़ियों पर लागू किया जाता है।

22. **उत्तोलक क्या है? इसकी कौन-सी किस्मे है? खेलकूद के क्षेत्र में इनके प्रयोग का वर्णन करे |**

उत्तर- लीवर प्रणाली में, एक बिन्दु द्वारा तय की गई दूरी, अन्य धुरी से तय की गई दूरी के अनुपात में होती है। पर आलंब (Falcrum) से जितनी अधिक दूरी होती, लीवर प्रणाली सिद्धांत अनुसार, उतनी ही कार्य करने की दूरी अधिक होगी।

क्रिया से संबधित बिंदु है:-

a. **प्रथम क्रम का उत्तोलक:** इसमें आलंब (F) मध्य भाग में तथा शक्ति (P) एवं प्रतिरोध सिरों पर रहते हैं।
उदाहरण: 1. कोहनी का ट्राईसेप्स विस्तारण-इसमें शक्ति को कुहनी के पृष्ठ भाग में भुजा की निचली हड्डी पर प्रयुक्त किया जाता है, F अक्ष वजन है (यह नीचे को आता है।

b. **द्वितीय क्रम का उत्तोलक:** इस किस्म के उत्तोलक में प्रतिरोध (R) आलंब (F) तथा शक्ति (P) के मध्य स्थित रहती है। यहाँ पर हमारे शरीर के अंदर इस किस्म के उत्तोलक का एक की उदाहरण मौजूद है।

c. **तृतीय-क्रम का उत्तोलक:-** इस किस्म के उत्तोलक या दंड में शक्ति मध्य में स्थित रहती है तथा आलंब (F) व प्रतिरोध (R) सिरो पर स्थिर रहते है। इस प्रकार के दंड या उत्तोलक प्राय: मानव शरीर में पाए जाते है।
उदाहरणत: मानव शरीर में शक्ति भुजा की लम्बाई सदैव प्रतिरोध भुजा की अपेक्षाकृत लघुतर होती है।

23. **अस्थि के विभिन्न किस्मों का वर्णन करें।**

उत्तर- मानव शरीर में विभिन्न प्रकार की हडिडयाँ पाई जाती है।

a. **लबाकारी हड्डियाँ-** लंबाकारी हड्डियाँ में नलीदार लट्ठ एवं दो अनियमित आकार के सिरे होते है। इन हड्डियों को चंचाकारी हडिडयाँ कहते है। ये हडिडयाँ ऊपरी व निम्न उपांगों में पाई जाती है।
b. **लघु आकारी हड्डियाँ-** लघु आकार की हड्डियाँ मेरूदण्ड के ऊपर की ओर, कलाई व पाँव की नली के निम्न भाग की हडिड्डयों में विभाजित होती है। ये हडिडयाँ केन्सेलियस हड्डी ऊतक की बनी होती है।
c. **चपटी हड्डियाँ-** चपटी हडिडयाँ चपटे आकार की होती है। इनका सतही क्षेत्र चौड़े आकार का व पतला होता है। कधे, छाती, पसलियों एवं कपाल की हडिडयाँ चपटी हडिडयाँ होती है।
d. **अनियमित हड्डियाँ-**इन हड्डियों की बनावट में भिन्नता पाई जाती है। अतः इन्हे उपरोक्त श्रेणियों के समूह के अंतर्गत रखा जा सकता है।
e. **सेसमॉइड हड्डियाँ-**सेसामॉइड्र हड्डी वे हड्डी है जो एक कडरा के साथ संलग्न रहती है। ये हड्डीयाँ उन स्थानों पर पाई जाती है, जहाँ एक कडरा एक जोड़ के ऊपर से गुजरती है। जैसे हाथ, घुटना एवं पैर में।

24. **एथोपोमीट्रीक मापक क्या है? पिंड वचन मापने की क्या कार्य विधि है?**

उत्तर- एंथोपोमीट्रीक की परिभाषा:- Rose के अनुसार यह मानव आकार, आकृति, अनुपात, संरचना एवं सकल प्रकार्य का वैज्ञानिक अध्ययन है, मानव वृद्धि, अभ्यास, प्रदर्शन तथा पोषण को समझने के प्रयोजन से, दवा या चिकित्सा | 'मानव प्रति, वैज्ञानिक विधियों के प्रयोग का यह विषय है, डिजाइन मानको के विकास एवं वैज्ञानिक आवश्यकता है तथा इंजीनियरिंग रेखाचित्रों इन उत्पादो की समुचितता की सुनिश्चितता के मंतव्यों से सभावित उपभोक्ता शारीरिक वजन-यह कर्ता के कुल शारीरिक वजन को मापता है उपयोग में लाए जाने वाला उपकरण। यंत्र-भारतोलन मशीन

कार्य विधि: शारीरिक वजन, शरीर का उस समय का वजन होता है, जब शरीर की आांत खाली होती है। कर्ता को भारतोलन मशीन के ऊपर नंगे पांव तथा अल्पतमवस्त्रों में सीधी अवस्था में खड़ा होने के लिए कहा जाता है। परिणामों को भारतोलन मशीन के पठनीय पैमाने पर अंकित संख्या के आधार पर दर्ज किया जाता है। यह ऑकड़ा किलोग्रामों में प्राप्त किया जाता है।

25. **टूर्नामेंट क्या है? टूर्नामेंट का क्या महत्व है?**

उत्तर- टूर्नामेंट एक प्रतियोगिता है, जिसका आयोजन निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार किसी विशेष गतिविधि हेतु विभिन्न टीमों के मध्य करवाया जाता है। टूर्नामेंट के बहुत महत्व है:-

a. **खेलकूद का प्रतिपादन:** टूर्नामेंट खेलकूद को प्रतिपादन करने में सहायक होते है।
b. **सामाजिक गुणों को विकसित करते है:-** टूर्मामेंट खिलाड़ियों की खेलकूद प्रतिभाओं को विकसित करने में सहायता करते हैं।
c. **राष्ट्रीय एवं अंतराष्ट्रीय सद्भावना विकसित करने में सहायता करते है:-** खेलकूद टूर्नामेट राष्ट्रीय एवं अंतराष्ट्रीय-सद्भावना एवं भाईचारा विकसित करने में सहायता करते है।
d. **मनोरंजन का स्त्रोत:-** खेलकूद टूर्नामेंट, दर्शकों के लिए मनोरंजन का स्त्रोत है।
e. **खेलकूद प्रतिभाओं को विकसित करते है:-** टूर्नामेंट खिलाड़ियों के अन्दर सहयोग, सम्बन्धता एवं अनुशासन जैसे गुणों को विकसित करने में सहायता करता है।

26. **कैम्प क्या है? इसका उद्देश्य और अर्थ लिखे।**

उत्तर- ऐडवैचर स्पेर्टस को ऐक्शन स्पोर्ट भी कहा जाता है। यह एक खतरों से जूझती हुई खेल है। ऐडवैचर स्पोर्ट की परिभाषा

बिल्कुल क्लीयर नहीं है। न ही इसकी उत्पति मिलती-जुलती है। यह खेलों और ऐडवैचर स्पोर्डस स्कूलों में अभी प्रचलित नहीं हुई है। टेलीविजन द्वारा बताए गए खेल ऐडवैचर स्पोर्टस के काफी विपरीत है। आम खेलो में खिलाड़ी एक दूसरे के विरोध में खेलते है, और सारा वातावरण कट्रोल करना आसान नहीं है। जबकी दूसरे खेलो में फासला, टाइम और स्कोर आदि को देखना पड़ता है।

परिभाषा:- ऐडवैचर स्पोर्टस परिभावित करने के लिए उस क्रिया को देखा जाता है, जिसने अधिक जोखिम हो। भाग लेने वाले को अपनी जान जोखिम में डालकर भाग लेना पड़ता है। इसमें खास तरह की युक्ति का होना भाग लेने वालो के लिए आवश्यक है।

ऐडवैचार खेलो का उद्देशष्य:-

a. इन खेलों द्वारा हम कुदरत के नजदीक पहुँच जाते है।
b. यह खेल उचित तरह का मनोरंजन करती है।
c. इससे हमें बहुत अधिक ज्ञान मिलता है।
d. उचित वृद्धि और विकास के लिए।
e. खेलो के स्तर को बढ़ाने और फैलाने के लिए।