MARKING SCHEME

PHYSICAL EDUCATION

Class X (2023-24)

(**Subject Code-125**)

प्रश्न	अपेक्षित उत्तर / नैतिक मूल्य बिन्दु	अंक
प्रश्न	प्रश्न 1 "स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है।" यह कथन किसका है? उत्तर – क) अरस्तु प्रश्न 2 वायु में नाइट्रोजन की मात्रा कितने प्रतिशत होती है? उत्तर – ग) 78% प्रश्न 3 एक सम्पूर्ण भोजन क्या है? उत्तर – ख) दूध प्रश्न 4 घेंघा रोग किसके अभाव से होता है? उत्तर – क) आयोडीन प्रश्न 5 वंदे मातरम् गीत किस पुस्तक में छपा है? उत्तर – ग) आनंद मठ प्रश्न 6 पानी द्वारा फैलने वाले रोग कौन–कौन से है? उत्तर –घ) उपरोक्त सभी प्रश्न 7 चिकित्सा शास्त्र का जनक ....को कहा जाता है। उत्तर – हिप्पोक्रेटस प्रश्न 8 मलेरिया रोग ....नामक मच्छर से फैलता है। उत्तर – मादा एनाफलीज प्रश्न 9 मानव शरीर में सबसे बड़ी ग्रंथि ....है। उत्तर – पीयूष ग्रंथि प्रश्न 10 मानव हृदय का वजन कितना होता है ? उत्तर – लगभग 300 ग्राम प्रश्न 11 प्रथम एशियाई खेलों का आयोजन कब हुआ ? उत्तर – 1951 प्रश्न 12 पी.वी.सिंधु किस खेल से सम्बन्धित है ?	5

Downloaded from cclchapter.com

उत्तर – बैडमिंटन

प्रश्न 13 अभिकथन (A) मधुमेह एक हानिकारक रोग है।

कारण (R) मधुमेह मानव शरीर में पैनक्रियाज ग्रंथि के खराब होने के कारण होता है।

उत्तर – ग) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या करता है।

प्रश्न 14 अभिकथन (A) एथलैटिक्स को खेलों की रानी कहा जाता है।

कारण (R) ट्रैक एवं फील्ड़ इवैंट में भाग लेने वाले को एथलीट कहा जाता है।

उत्तर – ग) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या करता है।

प्रश्न 15 अभिकथन (A) राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार भारत का सबसे बड़ा खेल पुरस्कार है।

कारण (R) कुछ समय पहले भारत सरकार द्वारा इस पुरस्कार का नाम बदलकर मेजर ध्यानचंद पुरस्कार कर दिया गया है।

उत्तर – ग) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या करता है।

(Very Short Type Questions)

प्रश्न 16 विटमिन–डी पर नोट लिखो।

उत्तर – यह विटामिन दाँतों की अच्छी बनावट और स्वस्थ अस्थियों के लिए सहायक होता है। इस विटामिन की कमी के कारण रिकेट्स, अव्यवस्थित दांत, कोमल अस्थियाँ कुत्ता खांसी व चेचक आदि रोग हो जाते है। अस्थियों व दांतों को ठीक रखने के लिए, इस विटामिनका प्रयोग अति आवश्यक होता है। इसकी कमी से बाल भी जल्दी सफेद हो जाते है।

प्रश्न 17 दूध को संतुलित भोजन क्यों कहा जाता हैं?

उत्तर – संतुलित भोजन वह होता है जिसमें सभी आवश्यक तत्व विद्यमान हों। दूध में सभी प्रकार के आवश्यक तत्व होते हैं। दूध में 3.6% वसा, 3.4% प्रोटीन,

Downloaded from cclchapter.com

4.8% कार्बोहाइड्रेट्स, 0.7%नमक तथा 7.5%जल होता है।

छोटे बच्चों तथा रोगियों को केवल दूध ही दिया जाता है। यही उनकी खुराक का कार्य करता है। मां का दूध बच्चे के लिए सर्वोतम आहार होता है। शरीर के उचित विकास एवं स्वास्थ्य के लिए दूध एक तरह से संतुलित भोजन का कार्य करता है। दूध में भोजन के सभी आवश्यक तत्व होने के कारण इसे संतुलित भोजन कहा जाता है।

प्रश्न 18 जल में व वसा में घुलनशील विटामिनो का वर्णन करो?

उत्तर – जल में घुलनशील विटामिन B, व विटामिन C

वसा में घुलनशील विटामिन A, विटामिन D, व विटामिन K

प्रश्न 19 संतोष ट्रॉफी का वर्णन करो।

उत्तर – यह ट्रॉफी कूच बिहार के महाराजा संतोष के नाम पर राष्ट्रीय फुटबॉल प्रतियोगिता के लिए प्रदान की गई। इस प्रतियोगिता का आयोजन प्रतिवर्ष भारतीय फुटबॉल एसोसिएशन द्वारा अपने किसी सदस्य के द्वारा करवाया जाता है। इसमें भारत के विभिन्न प्रान्तों की टीमें, रेलवें व सैनिकों की टीमें भाग लेती है। यह प्रतियोगिता नाक–आउट–कम लीग स्तर पर करवाई जाती है। बंगाल में सबसे अधिक बार इस प्रतियोगिता को जीता है औ पंजाब ने पहली बार 1970 में यह ट्रॉफी जीती।

प्रश्न 20 भारत में एशियाई खेलों का आयोजन कितनी बार में कब–कब हुआ है?

उत्तर – भारत में एशियाई खेलों का आयोजन 1951 व 1982 में दो बार हुआ है।

प्रश्न 21 कोरोना महामारी पर नोट लिखें।

उत्तर – केरोना महामारी जिसकी शुरूआत चीन के वूहान शहर से हुई थी। इस बीमारी ने पूरे विश्व में लगभग सभी देशों में अपना कहर भरपाया। इस वाइरस के लक्षण एक मामूली जुकाम से लेकर ज्यादा गम्भीर रोगों की वजह हो सकती है। कोरोना महामारी को Covid-19 के नाम से भी जाना जाता है।

अथवा

Downloaded from cclchapter.com

प्रश्न – संक्रामक रोग किन–किन कारणों से फैलते हैं?

उत्तर– संक्रामक रोग प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष दोनों माध्यमों से फैलते हैं, मुख्यतः ये रोग वायु द्वारा, प्रत्यक्ष सम्पर्क से, अप्रत्यक्ष सम्पर्क से, कीट पतंगों द्वारा, खाद्य पदार्थों के द्वारा, पानी द्वारा फैलते हैं।

(Short Answer Type Questions)

प्रश्न 22 राष्ट्र झंडे के तीनों रंगों की क्या विशेषताएं हैं?

उत्तर – राष्ट्रीय झंडे में तीन रंग की पट्टियाँ होती हैं, जिनकी निम्नलिखित विशेषताएँ होती है।

1 केसरिया रंग की पट्टी वीरता व बलिदान की प्रतीक होती है।

2 सफेद रंग की पट्टी शान्ति व पवित्रता की प्रतीक होती है।

3 हरे रंग की पट्टी हरियाली व समृद्धि का प्रतीक होती है।

प्रश्न 23 देश के प्रत्येक नागरिक के चार कर्तव्य लिखें।

उत्तर – देश के प्रति एक नागरिक को निम्न कर्त्तव्यों का पालन करना चाहिए–

एक देशभक्त को देश की एकता एवं अखण्डता की रक्षा के लिए कार्य करना चाहिए।

राष्ट्र के विकास के लिए कार्य करना चाहिए।

1 देश की प्राकृतिक सम्पदा की रक्षा के लिए कार्य करना चाहिए।

2 राष्ट्रीय स्वतन्त्रता संग्राम के आदर्शों का पालन करना चाहिए।

प्रश्न 24 राष्ट्रीय झंडे को फहराते समय किन–किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर – राष्ट्रीय झंडे को फहराते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए :–

1. राष्ट्रीय ध्वज साफ सुथरा होना चाहिए।
2. राष्ट्रीय ध्वज स्टेज की दाईं ओर होना चाहिए।
3. राष्ट्रीय ध्वज आसपास की सभी वस्तुओं से ऊँचा होना चाहिए।
4. राष्ट्रीय ध्वज को तेजी से चढ़ाना चाहिए और धीरे–धीरे उतारना चाहिए।

Downloaded from cclchapter.com

प्रश्न 25 एड्स क्या है? यह कैसे फैलता है? इसके बचाव के उपाय लिखें।

उत्तर – एड्स एक प्रकार की गंभीर समस्या है और यह तेजी से फैलने वाला रोग है। इस रोग का पूरा नाम Acquired Immuno-Deficiency Syndrome (AIDS) है। यह H. I. V. नामक विषाणु द्वारा फैलता है। यह विषाणु शरीर में उपस्थित श्वेत रक्त कणिकाओं पर आक्रमण करके उन्हें कमजोर कर देता है, जिससे शरीर में धीरे–धीरे कमजोरी आ जाती है। एड्स के कारण व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है।

एड्स रोग फैलने के कारण

1 यह दूषित सुइयों का प्रयोग करने के कारण फैलता है।
2 बिना जाँच किया गया रक्त ग्रहण करने से।
3 संक्रमित गर्भवती माता से जन्में बच्चे में।
4 यह H. I. V. नामक विषाणु द्वारा फैलता है।

बचने के उपाय

1 एड्स होने के मूल कारणों से बचना चाहिए।
2 एड्स से बचने के लिए संक्रमित सुइयों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
3 दाँतों का उपचार करवाते समय जीवाणुनाशक सामग्री प्रयोग पर अधिक बल देना चाहिए।
4 एड्स से बचने के लिए राष्ट्रीय एड्स सरंक्षण संगठन की स्थापना करनी चाहिए।
5 एड्स के फैलाव की पूरी जानकारी होनी चाहिए।

प्रश्न 26 रोग प्रतिरोधक क्षमता किसे कहते हैं? यह कितने प्रकार की है?

उत्तर – रोग प्रतिरोधक क्षमता शरीर की वह आंतरिक शक्ति है जो हमारे शरीर में कीटाणुओं के प्रवेश को रोकती तथा रोग से लड़ सकने योग्य बनाती है। प्रत्येक मनुष्य में शक्ति की मात्रा भिन्न–भिन्न होती है। यह शरीर के रक्त और तंतुओं में निहित होती है। यह शुद्ध वायु, सूर्य का प्रकाश, प्राकृतिक वातावरण और उचित मात्रा में पौष्टिक भोजन द्वारा बढ़ाई जा सकती है।

प्रश्न 27 संक्रामक रोग किसे कहते हैं? इसके फैलने के माध्यमों के बारे में लिखें।

उत्तर – यह रोग अप्रत्यक्ष रूप में रोगी के कीटाणु, सांस, वायु से भोजन, जल, मलमूत्र द्वारा मनुष्य के शरीर में दाखिल हो जाते है। इसके छोटे कीटाणु, बैक्टीरिया, वायरस शरीर में दाखिल होकर शारीरिक शक्ति को कम कर देते है।

Downloaded from cclchapter.com

अगर हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति काफी है तो हमारे शरीर को यह रोग नहीं लग सकता। यदि कीटाणु अधिक मात्रा में हो तो यह रोग ज्यादा फैलता है।

संक्रामक रोग सूक्ष्म जीवाणुओं के द्वारा फैलते हैं जिन्हें सामान्यतः कीटाणु कहा जाता है। इनमें बैक्टीरिया, वायरस, प्रोटोजोआ व फंग्स शामिल होते है। ये कीटाणु पानी, वायु, भोजन, शारीरिक सम्पर्क व कीड़ों के द्वारा संचारित होते है।

अथवा

प्रश्न – अस्थियां कितने प्रकार की हैं ? इनके प्रकारों का वर्णन करो।

उत्तर – शक्ल व आकार के अनुसार अस्थियों के निम्नलिखित प्रकार है :–

1 लम्बी अस्थियाँ
2 छोटी अस्थियाँ
3 चपटी अस्थियाँ
4 अव्यवस्थित अस्थियाँ
5 सेसामॉयड अस्थियाँ

(Long AnswerType Questions)

प्रश्न 28 स्वास्थ्य शिक्षा से आप क्या समझते है?स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यो का वर्णन करो ?

उत्तर – आज का युग वैज्ञानिक युग है। इस युग में इलेक्ट्रोनिक्स,अन्तरिक्ष और मशीनीकरण के क्षेत्र में बहुत उन्नति हुई है। अगर इसके दूसरे पहलू को देखें तो हम कह सकते हैं कि आज का युग प्रदूषण का युग है। इस प्रदूषित युग का प्रभाव व्यक्ति के स्वास्थ्य पर पड़ता है और स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा का एक महत्त्वपूर्ण उद्देश्य है। मनुष्य के स्वास्थ्य को ठीक रखना हमारे लिए चिन्ता का विषय बन गया है। शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में स्वास्थ्य का बड़ा योगदान है, जबकि स्वास्थ्य, शारीरिक क्रियाओं पर निर्भर करता है। शारीरिक शिक्षा का एक अच्छा बना हुआ कार्यक्रम, स्वास्थ्य के लिए लाभदायक सिद्ध हो सकता है, फिर भी स्वच्छता, संचारी रोगों से बचाव, स्वच्छ अवस्था, बीमारियों का इलाज, पर्याप्त मात्रा में सन्तुलित भोजन, नियमित रहन–सहन आदि कुछ ऐसे महत्त्वपूर्ण कारक हैं

Downloaded from cclchapter.com

जिन पर स्वास्थ्य निर्भर करता है। अतः स्वास्थ्य शिक्षा के विषय में जानना एक महत्त्वपूर्ण आवश्यकता बन गयी है।

आधुनिक युग में स्कूलों व कॉलेजों में स्वास्थ्य शिक्षा को पढ़ाते समय ऐसे तरीकों को अपनाना चाहिए जिनसे केवल स्वास्थ्य का ही विकास न हो, बल्कि व्यक्तिगत रूप से अच्छी आदतों का भी निर्माण हो, जो विद्यार्थियों के अच्छे स्वास्थ्य के निर्माण में अपना सर्वोत्तम प्रभाव डालें।

डॉ. थॉनस वुड के शब्दों में, "स्वास्थ्य शिक्षा उन अभावों का जोड़ है जो व्यक्ति, समुदाय एवं सामाजिक स्वास्थ्य के साथ सम्बन्धित आदतों, प्रवृत्तियों एवं ज्ञान को सही रूप से प्रभावित करता है।"

ग्राउण्ट के अनुसार, "स्वास्थ्य शिक्षा का भाव यह है कि स्वास्थ्य के बारे में जो कुछ भी ज्ञात है उसको शिक्षा की विधि द्वारा उचित, व्यक्तिगत एवं सामुदायिक व्यवहार में बदलना है।"

वास्तव में स्वास्थ्य शिक्षा में वे सब क्रियाएँ शामिल होती हैं जिनसे व्यक्ति में स्वास्थ्य के प्रति सजगता बढ़ती है। इसके फलस्वरूप उसका स्वास्थ्य ठीक रहता है।

स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य – डॉ. ओबर्टेफर के अनुसार "स्वास्थ्य शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है कि व्यक्ति अपने स्वास्थ्य से सम्बन्धित सभी स्थितियों में अनुकूल आचरण करे।" सामान्य तौर पर यह समझा जाता है कि स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य, बच्चों व व्यक्तियों को स्वास्थ्य के बारे में ज्ञान प्रदान करना है, जबकि स्वास्थ्य शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य बच्चों व व्यक्तियों को स्वास्थ्यप्रद वातावरण देकर उनमें अच्छे आचरण व अच्छी आदतों का विकास करना है। इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए अग्रलिखित बिन्दुओं के ऊपर विशेष बल दिया जाना चाहिए–

1. विद्यालय में स्वास्थ्यपूर्ण वातावरण बनाना।
2. स्वास्थ्य सम्बन्धी आदतों के व्यावहारिक पक्ष पर बल देना।
3. बच्चों का स्वास्थ्य सम्बन्धी निरीक्षण करना।
4. बच्चों को स्वास्थ्य सम्बन्धी निर्देश देना ।
5. संक्रामक रोगों के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान करना।
6. प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी व दुर्घटनाओं से बचने की जानकारी प्रदान करना।

Downloaded from cclchapter.com

अथवा

प्रश्न – स्कूल भवन का निर्माण करते समय किन –2 बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर – स्कूल के भवन निर्माण के समय ध्यान रखने योग्य बातें– स्कूल, एक विद्यार्थी के जीवन में अत्यन्त महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यहाँ पर उसके व्यक्तित्व का चहुँमुखी विकास होता है। उसकी उचित वृद्धि व विकास होता है। अतः स्कूल के भवन का निर्माण उचित ढ़ंग से होना चाहिए। स्कूल–भवन निर्माण के समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए–

1. मुख्य भवन – विद्यालय का मुख्य भवन प्राकृतिक तथा सुहावने वातावरण में शहर से कुछ दूर होना चाहिए अर्थात् यह भीड़–भाड़ वाली जगह में नहीं होना चाहिए। कोई ऐसी मुख्य सड़क भी पास में नहीं होनी चाहिए जिस पर अधिक यातायात चलता हो। यदि विद्यालय का मुख्य भवन सड़क पर हो तो ऐसी जगह पर ध्वनि प्रदूषण अधिक हो सकता है। मुख्य भवन की आकृति L, E या H जैसे होनी चाहिए।
2. कक्षा के कमरे– कक्षा के कमरों में काफी जगह होनी चाहिए। वे हवादार होने चाहिएं। एक ओर दरवाजे तथा दूसरी ओर खिड़कियाँ होनी चाहिए ताकि वे हवादार हो सकें। सूर्य का प्रकाश भी कमरों के अन्दर आना चाहिए तथा कृत्रिम प्रकाश की व्यवस्था भी होनी चाहिए। सभी कमरे भूकम्प–प्रूफ होने चाहिए।
3. पीने के पानी, कैन्टीन, मूत्रालयों व शौचालयों की सुविधाएं – विद्यालय में कैन्टीन अवश्य होनी चाहिए। पीने के पानी का उचित प्रबन्ध होना चाहिए तथा शौचालयों तथा मूत्रालयों की व्यवस्था भी होनी चाहिए।
4. खेल के उचित मैदान – विद्यार्थियों के उचित शारीरिक व मानसिक विकास के लिए स्कूल में उचित खेल मैदान जैसे हॉकी, कबड्डी, क्रिकेट, फुटबॉल व ऐथलैटिक्स का कम से कम 200 मी. का ट्रैक (track) आदि होना चाहिए।
5. पार्क (Park) – स्कूल भवन के आस–पास के क्षेत्र में सुसज्जिता पार्क भी बनाए जाने चाहिएं। चारों तरफ हरियाली होनी चाहिए। पार्क में उचित स्थान पर फूलों की क्यारियाँ होनी चाहिए तथा छायादार वृक्ष भी होने चाहिएं।
6. उचित फर्नीचर – विद्यार्थियों के लिए कक्षा के कमरों, पुस्तकालयों तथा स्टाफ के लिए, स्टाफ रूम तथा कार्यालय में उचित फर्नीचर की व्यवस्था होनी चाहिए। बच्चों की आयु के अनुसार उचित फर्नीचर होना चाहिए ताकि पढ़ते या लिखते समय उनका आसन ठीक रह सके।
7. अन्य कमरे (Other rooms) – कक्षा के कमरों के अतिरिक्त, एक हॉल (Hall),

Downloaded from cclchapter.com

पुस्तकालय, अतिथि गृह, स्टॉफ रूम, प्रिन्सिपल रूम, कार्यालय स्पोर्टस रूम व चिकित्सालय आदि भी होने चाहिएं।

प्रश्न 29 एशियाई खेल कब शुरू हुई ? किसने शुरू की और इसको शुरू करने मे किसका महत्वपूर्ण योगदान है ?

उत्तर – भारतीय खेलकूद के इतिहास में 4 मार्च, 1951 का दिन बहुत ही महत्त्वपूर्ण माना जाता है। नई दिल्ली के नेशनल स्टेडियम में इस दिन पहली बार एशियाई खेलों का आयोजन किया गया था। ये खेल 4 मार्च से 11 मार्च तक दिल्ली में आयोजित किए गए थे। इसलिए भारत को एशियाई खेलों का जन्मदाता कहा जाता है। इसी समय भारत के प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू ने खिलाड़ियों का मार्गदर्शन करते हुए कहा था, "खेल को खेल की भावना से खेलो।" एशियाई खेलों को प्रारंभ करने का श्रेय स्व. जी. डी. सोंधी को जाता है। वे अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक कमेटी में भारत के प्रतिनिधि थे तथा उस समय वे भारतीय ऐथलेटिक संघ (Indian Athletic Association) के प्रधान भी थे। सन् 1947 में पंडित जवाहरलाल नेहरू द्वारा नई दिल्ली में एशियाई खेलों संबंधी कांफ्रेंस का आयोजन किया गया, जिसमें एशियाई देशों की तरफ से आए हुए खेल–प्रतिनिधियों का ध्यान इस तरफ आकर्षित किया गया। जी. डी सोंधी ने नेहरू जी का ध्यान इन खेलों की तरफ आकर्षित किया था। नेहरू जी ने इस विचार के प्रति अपनी सहमति जताई थी। 1948 ई. में लंदन में ओलंपिक खेलों का आयोजन किया गया था। उस समय जी.डी. सोंधी ने यह विचार प्रस्तुत किया कि एशियाई देशों के खिलाड़ी, यूरोपीय देशों में आयोजित खेल प्रतियोगिताओं में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते। इसलिए यदि एशियाई देशों के खिलाड़ी पहले आपस में मुकाबला कर लें तो उनमें मुकाबला करने की शक्ति बढ़ेगी तथा खेलों का स्तर भी सुधरेगा। इसी संबंध में 8 अगस्त, 1948 को लंदन के रॉयल होटल में एशियाई देशों की एक सभा हुई, जिसमें भारत, चीन, कोरिया, बर्मा, श्रीलंका आदि देशों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। सभी सदस्यों ने इस सुझाव का समर्थन किया।

एशियाई खेलों का जन्म 13 फरवरी, 1949 में नई दिल्ली स्थित, पटियाला हाउस में भारत, पाकिस्तान, अफगानिस्तान, बर्मा, फिलीपाइंस तथा श्रीलंका के प्रतिनिधियों के हस्ताक्षरों से हुआ। इस सभा में एशियाई एथलेटिक ऐसोसिएशन का गठन भी किया गया। एशियाई खेलों को प्रत्येक 4 वर्ष बाद कसने का निर्णय लिया गया। इसी के फलस्वरूप प्रथम एशियाई खेल नई दिल्ली में 4 मार्च से 11 मार्च, 1951 में कराए गए। प्रथम एशियाई खेलों में 11 देशों के खिलाड़ियों ने भाग लिया। इन खेलों में

Downloaded from cclchapter.com

अफगानिस्तान, श्रीलंका, बर्मा, ईरान, इंडोनेशिया, जापान, मलाया, थाईलैंड, फिलीपाइंस और भारत ने भाग लिया था। नेपाल की तरफ से केवल एक प्रेक्षक प्रतिनिधि ने भाग लिया था ।

अथवा

प्रश्न–राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित की जाने वाली किन्हीं पाँच राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताओं का वर्णन करो।

उत्तर – मुख्य राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताएँ (Main National Sports Competitions) –

1. अखिल भारतीय नेहरू जूनियर हॉकी प्रतियोगिता – इस प्रतियोगिता का शुभारंभ स्व. प्रधानमंत्री पं. जवाहर लाल नेहरू के जन्मदिन की याद में किया गया। इस प्रतियोगिता में 16 वर्ष की आयु तक के खिलाड़ी भाग लेते हैं। यह प्रतियोगिता लीग–कम–नाक–आउट के आधार पर खेली जाती है और 14 नवम्बर को फाइनल मैच खेला जाता है। विजेता टीम के खिलाड़ियों को भारत सरकार या शिक्षा विभाग छात्रवृत्तियाँ देता है।
2. अखिल भारतीय नेहरू सीनियर हॉकी प्रतियोगिता–भारत के प्रथम प्रधानमंत्री स्व. पं. जवाहर लाल नेहरू के नाम पर इसका नाम नेहरू हॉकी प्रतियोगिता रखा गया। नेहरूजी की पुण्य स्मृति में इस प्रतियोगिता का आयोजन किया जाता है। यह प्रतियोगिता नाक–आउट–कम–लीग के आधार पर होती है। इस प्रतियोगिता की विजेता टीम के खिलाड़ियों को भारत के राष्ट्रपति द्वारा पुरस्कार दिए जाते हैं। यह प्रतियोगिता सर्वप्रथम उत्तर प्रदेश ने जीती थी।
3. आगा खाँ कप–यह कप भी हॉकी खेल से ही सम्बन्धित है। सर आगा खाँ ने 1896 ई. में पहली बार इस प्रतियोगिता के लिए कप दिया। उन्हीं के नाम पर ही इस प्रतियोगिता का यह नाम पड़ा। 1912 ई. में चौशायर रेजीमेंट ने इसे स्थायी रूप से जीत लिया तो सर आगा खां ने एक अन्य कप इस प्रतियोगिता के लिए दे दिया। आज तक विजेता टीम को यही कप दिया जाता है।
4. बंबई स्वर्ण कप – इस कप का संबंध भी हॉकी खेल से है। यह कप बंबई प्रान्त ने अपने प्रांतीय फंड में से 10 हजार रुपये में तैयार करवा कर इस प्रतियोगिता के लिए दिया। इस कारण इसका नाम बंबई स्वर्ण कप पड़ा। यह प्रतियोगिता प्रतिवर्ष होती है और हॉकी एसोसिएशन द्वारा इसका आयोजन किया जाता है।
5. संतोष ट्रॉफी–यह ट्रॉफी कूच बिहार के महाराजा संतोष के नाम पर राष्ट्रीय फुटबॉल प्रतियोगिता के लिए प्रदान की गई। इस प्रतियोगिता का आयोजन प्रतिवर्ष भारतीय

Downloaded from cclchapter.com

फुटबॉल एसोसिएशन द्वारा अपने किसी सदस्य के द्वारा करवाया जाता है। इसमें भारत के विभिन्न प्रान्तों की टीमें, रेलवे व सैनिकों की टीमें भाग लेती हैं। यह प्रतियोगिता नाक–आउट–कम–लीग स्तर पर करवाई जाती है। बंगाल ने सबसे अधिक बार इस प्रतियोगिता को जीता है और पंजाब ने पहली बार 1970 में यह ट्रॉफी जीती।

प्रश्न 30 अर्जुन पुरस्कार पर विस्तृत नोट लिखो?

उत्तर – यह महत्वपूर्ण अवार्ड सबसे पहले खेलों के क्षेत्र में सन 1961 में आरम्भ किया गया। यह अवार्ड महाभारत के योद्धा जो धनुष विद्या में प्रवीण था, उसके नाम पर रखा गया है। यह अवार्ड उस खिलाड़ी को दिया जाता है, जो अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेल का उत्कृष्ट प्रदर्शन करता है। यह अवार्ड प्रति वर्ष भारत के राष्ट्रपति द्वारा प्रदान किया जाता है। इस अवार्ड का फैसला भिन्न–भिन्न राष्ट्रीय फैडरेशनों की भिन्न–भिन्न खेल संगठन द्वारा मंजूर किए गए खिलाड़ियों में से किया जाता है। इसमे खिलाड़ी को अर्जुन का बुत जोकि पीतल धातु का बना होता है मिलता है साथ में एक ब्लेजर और पन्द्रह लाख रूपये नकद दिया जाता है।

यह मशहूर अवार्ड खिलाड़ियों को प्रोत्साहन देने के लिए दिया जाता है कि अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खेल का बढ़िया प्रदर्शन कर सकें और खेलकूद में अपना व अपने देश का नाम उज्ज्वल कर सके।

भारत सरकार एक चुनी हुई कमेटी द्वारा यह अवार्ड प्रदान करने की सिफारिश करती है जिससें अर्जुन अवार्ड खिलाड़ियों को मिलता है।

अथवा

प्रश्न – द्रोणाचार्य खेल पुरस्कार पर नोट लिखिए।

उत्तर – द्रोणाचार्य अवार्ड सन् 1985 में आरम्भ किया गया। इस अवार्ड का प्रचलन ठीक ढंग से वैज्ञानिक कोचों को प्रशिक्षण देने के लिए किया गया ताकि वह अपने प्रशिक्षण द्वारा खिलाड़ियों को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पहुँचा सके। यह अवार्ड उनके सुंदर प्रशिक्षण और लग्न के लिए दिया जाता है। इस अवार्ड में महान गुरू द्रोणाचार्य का बुत, एक शाल और पन्द्रह लाख रूपये नकद दिया जाता है।

द्रोणाचार्य अवार्ड उस कोच को दिया जाता है जिसके खिलाड़ी निम्नलिखित पोजीशनें प्राप्त करें :–

Downloaded from cclchapter.com

	1. कोई भी तमगा, सोने का, चांदी का या पीतल का ओलिम्पिक खेलों अथवा अंतर्राष्ट्रीय चैम्पियनशीप में हासिल करने वाले खिलाड़ी के कोच को मिलता है। 2. यदि उसका खिलाड़ी कोई दुनिया का रिकार्ड तोड़ता है। 3. सोने का तमगा एशियन खेलों में या कामनवैल्थ खेलों के विजेता।	

Downloaded from cclchapter.com