MARKING SCHEME

PHYSICAL EDUCATION

Class X (2023-24)

(Subject Code-125)

प्रश्न	अपेक्षित उत्तर/नैतिक मूल्य बिन्दु
प्रश्न	प्रश्न 1 अर्जुन पुरस्कार कब शुरू हुआ? उत्तर – ख) 1961 प्रश्न 2 द्रोणाचार्य पुरस्कार में कितनी राशि दी जाती है? उत्तर – क) 15 लाख प्रश्न 3 उडन परी किस महिला खिलाड़ी को कहा जाता है? उत्तर – ख) पी.टी.उषा प्रश्न 4 अंजू बोबी जोर्ज किस खेल से सम्बन्धित है? उत्तर – क) लंबी कूद प्रश्न 5 किस प्रकार की खेलकूद प्रतियोगिता में टीम मैच हारकर बाहर हो जाती है? उत्तर – क) नॉक आउट प्रश्न 6 मानव शरीर में कितनी हड्डियाँ होती है? उत्तर घ) 206 प्रश्न 7 अंर्तराष्ट्रीय योग दिवस ....को मनाया जाता है। उत्तर – 21 जून प्रश्न 8 मलेरिया रोग ....मच्छर के काटने से फैलता है। उत्तर – मादा एनाफलिज प्रश्न 9 मनुष्य के ह्रदय का वजन लगभग ....होता है। उत्तर – लगभग 300 ग्राम प्रश्न 10 एक व्यस्क के शरीर में कितनी मासपेशियाँ होती है? उत्तर – लगभग 639 प्रश्न 11 10 टीमों के नॉक आउट फिक्चर में कुल कितनी बाई दी जाएगी? उत्तर – 6 बाई

Downloaded from cclchapter.com

प्रश्न 12 डूरण्ड कप पर नोट लिखो।

उत्तर – डूरण्ड कप फुटबॉल के खेल में विजेता को दिया जाता है। यह कप ब्रिटिश इंडिया के विदेश सचिव सर मोर्टी मोर ने 1895 में ब्रिटिश सैनिकों के मुकाबले के लिए दिया। पहले इस प्रतियोगिता में सैनिक टीमें ही भाग लेती थी, परंतु 1931 में इस प्रतियोगिता में असैनिक टीमें भी भाग लेने लगीं। अब इसमें देश–विदेश की उच्च कोटि की टीमें भाग लेती है।

प्रश्न 13 अभिकथन (A) संतुलित भोजन शरीर के लिए लाभकारी होता है।

कारण (R) जंक फूड और फास्ट फूड शरीर को नुकसान पहुँचाते 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) पर्यावरण को स्वच्छ बनाये रखने के लिए अधिक से अधिक पेड़ लगाने चाहिए।

कारण (R) वातावरण प्रदूषण का मुख्य कारण जनसंख्या वृद्धि और फैक्ट्रियों तथा मशीनों का अंधाधुध प्रयोग है।

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

प्रश्न 15 अभिकथन (A) आयोडीन की कमी से घेंघा रोग हो जाता है।

कारण (R) घेंघा रोग गले का रोग 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 पोषण किसे कहते हैं?

उत्तर – पोषण एक गतिशील क्रिया है जिसमें आहार के उपभोग से शरीर को पुष्ट बनाया जाता है।

प्रश्न 17 अच्छे भोजन के क्या–क्या गुण होते हैं?

Downloaded from cclchapter.com

उत्तर – अच्छे भोजन के निम्नलिखित गुण होते हैं–

1. यह अच्छी तरह पचने वाला होता है।

2. इसमें भोजन के सभी आवश्यक तत्व शामिल होते हैं।

प्रश्न 18 डूरण्ड कप का वर्णन करो।

उत्तर – डूरण्ड कप फुटबॉल के खेल में विजेता को दिया जाता है। यह कप ब्रिटिश इंडिया के विदेश सचिव सर मोर्टी मोर ने 1895 में ब्रिटिश सैनिकों के मुकाबले के लिए दिया। पहले इस प्रतियोगिता में सैनिक टीमें ही भाग लेती थी, परंतु 1931 में इस प्रतियोगिता में असैनिक टीमें भी भाग लेने लगीं। अब इसमें देश–विदेश की उच्च कोटि की टीमें भाग लेती है। 1899 ई. में इस कप को 'ब्लैक वाच रेजीमेंट' ने स्थायी रूप से जीत लिया। यह प्रतियोगिता प्रतिवर्ष नाक–आउट–कम–लीग स्तर पर करवाई जाती है। सबसे पहले इस प्रतियोगिता में भाग लेने का अवसर पटियाला टाइगर्स को प्राप्त हुआ।

प्रश्न 19 एशियाई खेलों को शुरू करने का श्रेय किसको जाता है?

उत्तर – एशियाई खेलों को शुरू करने का श्रेय जी.डी. सोंधी और पं. जवाहरलाल नेहरू को जाता है।

प्रश्न 20 कोरोना महामारी पर नोट लिखो।

उत्तर– कोरोना 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।

प्रश्न 21 संक्रामक रोग क्या हैं?

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। 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।

अथवा

Downloaded from cclchapter.com

प्रश्न – असंक्रामक रोग किसे कहते हैं?

उत्तर– असंक्रामक रोग वे रोग होते हैं जो न तो प्रत्यक्ष और न हीं अप्रत्यक्ष रूप से संक्रमण से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को होते है। इस प्रकार के रोग, शरीर के भीतर के अंगों की कार्य–कुशलता की कमी के कारण होते है। संतुलित आहार के अभाव में या फिर अच्छे वातावरण के अभाव में इस प्रकार के रोग हो जाते हैं। ऐसे रोग में मुख्य रूप से दृष्टि रोग, मानसिक रोग, दाँतों का रोग, सूखा रोग, रिकेट्स, फुलवहरी, अनीमिया, बवासीर, रक्तचाप व आसन सम्बन्धी रोग होते है।

(Short Answer Type Questions)

प्रश्न 22 राष्ट्रीय ध्वज किन अवसरों पर फहराया जाता है?

उत्तर – राष्ट्रीय ध्वज निम्नलिखित अवसरों पर फहराया जाता है–

1 गणतंत्र दिवस (26 जनवरी)

2. स्वतन्त्रता दिवस (15 अगस्त)

3 गांधी जयन्ती (2 अक्टूबर)

4. प्रान्तीय दिवस

5 राष्ट्रीय सप्ताह

6. राष्ट्रीय अधिवेशन

7 अन्तर्राष्ट्रीय खेलों के आयोजनों पर

8 लोक सभा, राज्य सभा, उपराष्ट्रपति तथा गर्वनरों के सरकारी निवासों पर प्रतिदिन फहराया जाता है।

प्रश्न 23 राष्ट्रीय एकता से क्या अभिप्राय है?

उत्तर– भारत एक विशाल देश है और यहाँ की भौगोलिक स्थिति, जलवायु, रहन–सहन, लोगों का व्यवसाय, भाषा व धर्म अलग–अलग हैं। इन सभी विभिन्नताओं को समेटकर भारत ने विशाल रूप पाया है। राष्ट्र की उन्नति एवं समृद्धि के लिए आवश्यक है कि देश के लोगों के मन में प्रांत, भाषा, धर्म का विचार न होकर राष्ट्रीय भावना का भाव विद्यमान हो। देश के सभी प्रांतों के बीच सद्भावना व सहयोग का विचार हो। दूसरे शब्दों में, यही भावना राष्ट्रीय एकता कहलाती है।

Downloaded from cclchapter.com

प्रश्न 24 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 25 जोड़ किसे कहते हैं? यह कितने प्रकार के होते हैं?

उत्तर – दो या दो से अधिक अस्थियों का संयोजन ही जोड़ कहलाता है। जोड़ों के अध्ययन को Authrology कहा जाता है। जोड़ को ऐसे भी परिभाषित किया जा सकता है– "प्रत्येक उस स्थान को, जहाँ दो अथवा दो से अधिक अस्थियों के सिरे मिलते हैं, जोड़ (Joints) कहते हैं।" लंबी अस्थियाँ अपने सिरों से, बेडौल अस्थियाँ अपने तलों के कुछ भागों से तथा चपटी अस्थियाँ अपने किनारों से जोड़ों का निर्माण करती हैं। ये जोड़ मनुष्य के अस्थि–पिंजर को लचकता प्रदान करते हैं। अधिकतर इन जोड़ों के तल अस्थियों के शाफ्ट से मोटे होते हैं। प्रत्येक जोड़ की विशेषता तथा बनावट उस जोड़ के कार्य पर निर्भर करती है। जोड़ तीन प्रकार के होते हैं :–

1. अचल जोड़ 2. कम गति वाले जोड़ 3. असीमित गति वाले जोड़

Downloaded from cclchapter.com

प्रश्न 26 अस्थियां कितने प्रकार की होती 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

प्रश्न 27 अर्जुन पुरस्कार पर 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

Downloaded from cclchapter.com

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 :–

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।

(Long AnswerType Questions)

प्रश्न 28 स्वास्थ्य से क्या अभिप्राय है? इसके महत्व का उल्लेख करो।

उत्तर – स्वास्थ्य की परिभाषाएं–

1. बैकन के विचार– "स्वस्थ शरीर आत्मा का अतिथि–भवन और दुर्बल तथा रुग्ण शरीर आत्मा का कारागृह है।"
2. हरबर्ट स्पेन्सर के अनुसार, "जीवन की सार्थकता, श्रेष्ठ प्राणी होने में है। श्रेष्ठ प्राणियों पर ही राष्ट्रीय सम्पन्नता निर्भर करती है। स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है, जिसमें व्यक्ति दीर्घायु होकर उत्तम सेवाएँ प्रदान करता है।"
3. जे. एफ. विलियम के अनुसार, "स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है, जिससे व्यक्ति दीर्घायु होकर उत्तम सेवाएँ प्रदान करता है।"
4. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, "शारीरिक, मानसिक और सामाजिक दृष्टि से पूर्णतया सुखी होना ही स्वास्थ्य है, केवल रोग या विकृति से मुक्त रहना ही स्वास्थ्य नहीं है।"

इस तरह हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि स्वास्थ्य का सम्बन्ध केवल विकास व वृद्धि से ही नहीं, बल्कि शरीर के विभिन्न अंगों के सुचारू रूप से कार्य करने, शारीरिक विकृतियों तथा बीमारियों से लड़ने से भी है। अतः हम कह सकते हैं कि स्वास्थ्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि इसमें सामाजिक, मानसिक और संवेगात्मक (भावनात्मक) स्वास्थ्य भी शामिल हैं।

स्वास्थ्य का महत्त्व– स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति के लिए जरूरी है। अतः यह कहा गया है कि 'स्वास्थ्य ही धन है'। यदि हम स्वस्थ हैं, तो हम बहुत–सा धन कमा सकते

Downloaded from cclchapter.com

हैं किन्तु यह आवश्यक नहीं कि यदि हम धनी हैं तो स्वस्थ भी होंगे। हमें यह भी ध्यान रखना चाहिए कि, "एक स्वस्थ मोची एक बीमार राजा से कहीं अधिक अच्छा होता है।''

इस तरह हम कह सकते हैं कि स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति के लिए जरूरी है–चाहे वह अमीर हो या गरीब। यह सबके लिए बराबर है। अतः कहा गया है कि 'इलाज से बचाव जरूरी है।' परन्तु हमारे लिए यह दुःख का विषय है कि हम इलाज को बचाव से जरूरी समझते हैं। हम अपने चारों ओर देखते हैं कि लोग स्वास्थ्य के बारे में कम जानते हैं। जब उन्हें अत्यधिक परेशानी होती है तो वे डॉक्टर से सम्पर्क करते हैं। प्रत्येक घर में लोग अपने आप को डॉक्टर समझते हैं। इससे राष्ट्र को अत्यधिक नुकसान होता है। प्रत्येक राष्ट्र की सरकार अस्पताल व दवाइयों पर बहुत खर्च करती है। यदि लोग यह समझने लग जाएँ कि इलाज से बचाव जरूरी है तो अस्पताल व दव ाइयों पर खर्च कम होगा और वह खर्च देश के निर्माण–कार्य में लग जाएगा, जिसके फलस्वरूप प्रत्येक क्षेत्र में राष्ट्र का विकास होगा।

वास्तव में 'स्वास्थ्य' चर्चा का विषय है और यह केवल एक व्यक्ति को प्रभावित नहीं करता, बल्कि जिस समाज में वह रहता है उस सम्पूर्ण समाज को भी प्रभावित करता है, अर्थात् जिस समाज में हम रहते हैं उस पर भी हमारे स्वास्थ्य का प्रभाव पड़ता है। यदि व्यक्ति स्वयं को स्वस्थ नहीं रखेगा तो उसका जीवन खुशहाल नहीं होगा और समाज में वह अपने कर्तव्य को अच्छी तरह नहीं निभा सकेगा।

अथवा

प्रश्न – वायु प्रदूषण से क्या अभिप्राय है ? इसके क्या दुष्प्रभाव है? इसको नियंत्रित करने के उपाय बताओ।

उत्तर– जब वायु में अवांछनीय धूल कण तथा हानिकारक गैसें निश्चित मात्रा से अधिक हो जाती हैं जो मनुष्य, जीव–जन्तुओं व भवनों आदि पर बुरा प्रभाव डालती हैं तो यह वायु प्रदूषण कहलाता है।

वायु प्रदूषण के कारण – वायु प्रदूषण के अनेक कारण हैं जैसे– उद्योगों से उत्पन्न जहरीली गैसें, कार, बस, ट्रक, वायुयान का धुआँ, कार्बन डाइऑक्साइड, कार्बन मोनोऑक्साइड, सल्फर डाइआक्साइड, कोयला, लकड़ी, ज्वालामुखी, थर्मल प्लांट्स, आटा मिलें, रसोईघर व खेतों में व्यर्थ के पदार्थों को जलाना, वनों की अंधाधुन्ध

Downloaded from cclchapter.com

	कटाई, आरा मशीन, सूर्य की लपटें, सीसा, पारा, फ्लोराइड, पोटैशियम व सीमेंट आदि। वायु को प्रदूषित करने वाले उपरोक्त पदार्थ गैस के रूप में या फिर छोटे कणों के रूप में वायु में मिल जाते हैं तथा वायु को प्रदूषित करते रहते हैं। वायु प्रदूषण को रोकने के उपाय – वायु प्रदूषण को रोकने के निम्नलिखित उपाय हैं– 1. वृक्षारोपण को बढ़ावा देना चाहिए अर्थात् अधिक से अधिक पेड़–पौधे लगाने का प्रयास करना चाहिए। विशेष रूप से ऐसे पौधे लगाए जाने चाहिएं जो अधिक मात्रा में ऑक्सीजन पैदा करते हों, जैसे करोटा, फिकस व जुनिपर्स आदि। 2. वाहनों में सीसे व सल्फर रहित ईंधन का प्रयोग किया जाना चाहिए। इससे वायु प्रदूषण को लगभग 50% तक कम किया जा सकता है। 3. वाहनों को इस प्रकार से निर्मित किया जाना चाहिए ताकि वे ईंधन की खपत कम से कम करें तथा उनके खराब होने पर उनकी मरम्मत उचित समय पर करा देनी चाहिए। 4. उद्योग धन्धों को शहर की आबादी से दूर स्थापित किया जाना चाहिए। इसके साथ ऐसे कारखानों व फैक्टरियों की चिमनियाँ काफी ऊँची होनी चाहिएं जिनमें से धुआँ निकलता हो। 5. मशीनों और ईंजन आदि में वायु प्रदूषण को रोकने वाले यन्त्र लगाए जाने चाहिएं। इसके लिए इन मशीनों में थैले वाले फिल्टर व धुएं को चूसने वाले यन्त्र लगाए जाने चाहिएं। 6. वायु प्रदूषण को रोकने में यातायात प्रबन्धन काफी सहायक सिद्ध हो सकता है क्योंकि भारत वर्ष में यातायात प्रबन्धन ठीक नहीं है। यहाँ पर जगह–जगह यातायात अवरुद्ध हो जाता है। अधिकतर वाहन चौराहों पर खड़े–खड़े धुआँ छोड़ते रहते हैं। अतः यातायात प्रबन्धन उचित करना चाहिए ताकि सड़कों पर यातायात अवरुद्ध न हो सके। 7. घरों के आस–पास सफाई रखनी चाहिए तथा कूड़े–कर्कट को फेंकने की उचित व्यवस्था होनी चाहिए। 8. ऊर्जा के ऐसे साधनों का प्रयोग करना चाहिए जिससे कम से कम वायु प्रदूषित हो। 9. व्यर्थ के पदार्थों के पुनः प्रयोग पर बल दिया जाना चाहिए। 10. व्यर्थ के पदार्थों को दबाने से भी वायु प्रदुषण को कम किया जा सकता है। 11. खेती से सम्बन्धित व्यर्थ के पदार्थों को जलाना नहीं चाहिए।

Downloaded from cclchapter.com

12. वायु प्रदूषण से सम्बन्धित कानूनों को सख्ती से लागू किया जाना चाहिए।

प्रश्न 29 खेलों में मिलने वाले विभिन्न राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों का वर्णन करो।

उत्तर– खेलों में मिलने वाले विभिन्न राष्ट्रीय खेल पुरस्कार निम्न है :–

1. अर्जुन अवार्ड– 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।
2. द्रोणाचार्य अवार्ड– 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।
3. मेजर ध्यान चंद अवार्ड– हमारे देश में यह अवार्ड खेलकूद में दिया जाता है। यह अवार्ड हमारे देश के भूतपूर्व प्रधानमन्त्री श्री राजीव गांधी के नाम पर दिया जाता है जो स्वयं खेलों से बहुत प्यार करते थे। यह अवार्ड उस खिलाड़ी को दिया जाता है जो ओलिम्पिक, एशियन या कामनवैल्थ खेलों में विजय प्राप्त कर सके। इसके लिए निश्चित फार्म भरकर भारत सरकार को भेजना होता है। यह फार्म भरने का अधिकार मैम्बर पार्लियामैंट, नेशनल खेल संगठन, मैम्बर लेजिसलेचर असैम्बली या भारतीय खेल अधिकरण को है। अन्तिम फैसला उच्च स्तरीय कमेटी द्वारा किया जाता है। इसमें खिलाड़ी को 25 लाख रूपये और एक शाल दिया जाता है। इस धन पर इन्कम टैक्स नहीं काटा जाता। यदि यह अवार्ड एक खिलाड़ी के अलावा टीम को दिया जाता है तो धन को टीम के खिलाड़ियों में बांट दिया जाता है। यह अवार्ड भी प्रतिवर्ष दिया जाता है। इस अवार्ड का लक्ष्य खिलाड़ियों को उत्साहित करना और उनको समाज में मान्यता देना है।

Downloaded from cclchapter.com

अथवा

प्रश्न–खेलों में महिलाओं की भागीदारी को बढ़ाने के लिए सरकार को क्या–क्या उपाय करने चाहिए ?

उत्तर – भारतवर्ष में खेलकूद राज्य सूची के अन्तर्गत आते हैं। लेकिन महिलाओं की भागीदारी में वृद्धि करने के लिए भारत सरकार को निम्नलिखित उपाय करने चाहिए –

1. भारत सरकार को ऐसे कानून बनाने व लागू करने चाहिए ताकि कम से कम सभी शिक्षण संस्थाओं में महिलाओं की भागीदारी अनिवार्य कर देनी चाहिए।
2. महिलाओं को सरकार की ओर से खेलों में भाग लेने की आवश्यक सुविधाएँ प्रदान की जानी चाहिए।
3. महिलाओं को पुष्टि व सुयोग्यता के प्रति सजग करना चाहिए।
4. महिलाओं की खेल प्रतियोगिताओं को टी.वी. पर प्रसारित कराना चाहिए।
5. सरकार को महिला खेल प्रशिक्षण केन्द्र स्थापित करने चाहिए।

महिलाओं की खेलों में अच्छी उपलब्धि प्राप्त करने पर सरकारी नौकरी का प्रावधान होना चाहिए।

प्रश्न 30 खेलों में महिलाओं की कम भागीदारी होने के कारणों का वर्णन करो।

उत्तर – यदि विश्व स्तर पर देखा जाए तो सन् 1970 से पहले महिलाओं की खेलों में भागीदारी काफी सीमित थी। प्राचीन ओलम्पिक खेलों के समय तो स्थिति और भी अधिक बदतर थी। उस समय तो महिलाओं को ओलम्पिक खेलों को देखने की आज्ञा भी नहीं होती थी। लेकिन पिछले चार दशकों से खेलों में महिलाओं की भागीदारी में बहुत वृद्धि हुई है। यह वृद्धि, खेल प्रतियोगिताओं के सभी स्तरों पर जैसे ओलम्पिक, एशियन गेम्स, राष्ट्र मंडलीय खेलों, यूरोपियन चैम्पियन शिप्स, राष्ट्रीय खेलों आदि में स्पष्ट रूप से दिखाई देती है। यह वृद्धि भारतवर्ष में भी हुई है, लेकिन यह वृद्धि विश्व स्तर पर होने वाली वृद्धि की तुलना में काफी कम है।

महिलाओं की खेलों में कम भागीदारी होने के कारण–

वास्तव में भारतवर्ष में महिलाओं की खेलों में कम भागीदारी होने के अनेक कारण हैं, जो निम्नलिखित हैं–

1. कानून का अभाव – संयुक्त राज्य अमेरिका में सन् 1972 में एक संघीय कानून बनाया गया था, जिसके अनुसार सभी शैक्षिक संस्थानों में संघ की ओर से वित्तीय

Downloaded from cclchapter.com

	सहायता का प्रावधान रखा गया था। इस कानून के आधार पर लिंग के आधार पर खेलों में भागीदारी में भेदभाव नहीं किया जायेगा। महिलाओं को पुरुषों की तरह खेलों में समान सुविधाएँ प्रदान की जाएँगी। खेलों में भाग लेने के समान अवसर दिए जाएँगे। इस कानून के परिणामस्वरूप वहाँ पर महिलाओं की खेलों में भागीदारी में अभूतपूर्व वृद्धि हुई । भारतवर्ष में इस प्रकार के कानून का अभाव है। यहाँ पर संघ की तरफ शिक्षण संस्थाओं को ऐसी कोई वित्तीय सहायता भी नहीं दी जाती है। खेल सुविधाओं को जुटाने के लिए बजट में भी पश्चिमी देशों की अपेक्षा बहुत कम प्रावधान होता है । महिला विद्यालयों व महाविद्यालयों के खेल बजट व अन्य सुविधाओं पर एक नजर डालने से स्पष्ट रूप से पता लग सकता है कि उन पर पुरुषों की अपेक्षा बहुत कम खर्च किया जाता है तथा अन्य सुविधाओं का भी अभाव रहता है। 2. दर्शकों की रुचि में कमी – दर्शकों की रूचि में कमी भी महिलाओं की खेलों में कम भागीदारी का एक मुख्य कारण है। यहाँ पर महिलाओं की खेल प्रतियोगिताओं में दर्शकों का कम होना कोई विशेष बात नहीं है, क्योंकि यहाँ वे पुरुषों की खेल प्रतियोगिताओं में भी दर्शकों की भारी कमी होती है। इसमें क्रिकेट का मैच एक अपवाद कहा जा सकता है। भारतवर्ष में महिलाओं से सम्बन्धित खेलों का टी.वी. प्रसारण भी नहीं किया जाता। समाचार पत्रों में भी महिलाओं की खेल प्रतियोगिताओं के बारे में बहुत कम छपता है। ये कारण प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से महिलाओं को खेलों में कम भागीदारी के लिए जिम्मेवार हैं। 3. टी.वी. पर महिलाओं की खेल प्रतियोगिताओं को न दिखाना – भारतवर्ष में एक तरफ तो महिलाओं की खेल प्रतियोगिताएँ कम कराई जाती हैं, दूसरी ओर ऐसी प्रतियोगिताओं का प्रसारण भी न के बराबर होता है। टी.वी. पुरुषों की क्रिकेट टीम की प्रतियोगिताएँ भी अधिक होती हैं। टी.वी. पर उनका पूरा कवरेज दिया जाता है जबकि महिलाओं की क्रिकेट टीम के मैच का प्रसारण शायद ही कभी हुआ हो। अधिकतर युवाओं को तो महिला क्रिकेट टीम की कप्तान का नाम भी पता नहीं है। हमारी हॉकी टीम (महिला) का स्तर काफी अच्छा है, लेकिन उसकी प्रतियोगिताओं का प्रसारण प्रायः नहीं किया जाता। अतः यह कहा जा सकता है कि टी.वी. कवरेज के बहुत कम होने का प्रभाव भी खेलों में महिलाओं की भागीदारी पर पड़ता है। 4. महिलाओं में शिक्षा का अभाव – महिलाओं में शिक्षा के अभाव के कारण भी खेलों में उनकी भागीदारी कम होती है। शिक्षा के अभाव में उनको समाज में फैले आधारहीन काल्पनिक सत्य घेर लेते हैं। उदाहरण के तौर पर हमारे समाज में प्रायः

Downloaded from cclchapter.com

ऐसा सोचा जाता है कि खेलों में भाग लेने से महिलाओं के शारीरिक, सामाजिक व मनोवैज्ञानिक गुणों में परिवर्तन आ जाता है। ऐसा भी सोचा जाता है कि खेलों में भाग लेने से प्रसव के समय अनेक समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं। जबकि सच्चाई इसके बिल्कुल विपरीत है। हमारे समाज में ऐसी अनेक विचारधाराएँ प्रचलित हैं, जैसे कि खेलों में भाग लेने से महिलाओं की अस्थियाँ कमजोर हो जाती हैं, नारीत्व कम हो जाता है। वास्तव में, ये केवल विचारधाराएँ हैं, जिनका सच्चाई से कोई सम्बन्ध नहीं है। शिक्षा के अभाव के कारण महिलाएँ भी ऐसा ही सोचने लगती हैं जिससे खेलों में उनकी भागीदारी सीमित हो जाती है।

5. महिलाओं की खेलों में भागीदारी के प्रति समाज की अभिवृत्ति – महिलाओं की खेलों में भागीदारी के प्रति समाज की अभिवृत्ति की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। भारतवर्ष में महिला खिलाड़ियों की ओर से समाज का दृष्टिकोण व उसकी अभिवृत्ति उचित नहीं है। हालांकि ऐसा केवल भारतीय समाज में नहीं है, अपितु विश्व के अनेक देश ऐसा दृष्टिकोण रखते हैं लेकिन यहां पर ऐसी सोच की प्रबलता अधिक है। पुरुषों के प्रभुत्व वाले समाज में महिला खिलाड़ियों के बारे में पुरुष खिलाड़ियों के विचार निश्चित रूप से निम्न स्तर के हैं। ऐसा कहा जाता है कि महिलाएँ रसोई में क्यों नहीं रहती, जो उनका कार्य है। पुरुषत्व एवं नारीत्व की परिभाषाएँ समाज द्वारा ही गई हैं। इनका खेलों में भागीदारी से कोई सम्बन्ध नहीं है। हालांकि नारी स्वतन्त्रता या महिलाओं के आन्दोलनों ने समाज की विचारधाराओं को काफी बदला है, जिससे महिलाएँ अनेक क्षेत्रों में अग्रसर हो रही हैं। लेकिन समाज में अनायास ही परिवर्तन नहीं होते। यहाँ के समाज में अब भी नकारात्मक सोच है, जिसके कारण महिलाओं की खेलों में भागीदारी कम है।

अथवा

प्रश्न – मेजर ध्यानचंद पुरस्कार पर विस्तृत नोट लिखो?

उत्तर – हमारे देश में यह अवार्ड खेलकूद में दिया जाता है। यह अवार्ड हमारे देश के भूतपूर्व प्रधानमन्त्री श्री राजीव गांधी के नाम पर दिया जाता है जो स्वयं खेलों से बहुत प्यार करते थे। यह अवार्ड उस खिलाड़ी को दिया जाता है जो ओलिम्पिक, एशियन या कामनवैल्थ खेलों में विजय प्राप्त कर सके। इसके लिए निश्चित फार्म भरकर भारत सरकार को भेजना होता है। यह फार्म भरने का अधिकार मैम्बर पार्लियामैंट, नेशनल खेल संगठन, मैम्बर लेजिसलेचर असैम्बली या भारतीय खेल अधिकरण को है। अन्तिम फैसला उच्च स्तरीय कमेटी द्वारा किया जाता है।

Downloaded from cclchapter.com

	इसमें खिलाड़ी को 25 लाख रूपये और एक शाल दिया जाता है। इस धन पर इन्कम टैक्स नहीं काटा जाता। यदि यह अवार्ड एक खिलाड़ी के अलावा टीम को दिया जाता है तो धन को टीम के खिलाड़ियों में बांट दिया जाता है। यह अवार्ड भी प्रतिवर्ष दिया जाता है। इस अवार्ड का लक्ष्य खिलाड़ियों को उत्साहित करना और उनको समाज में मान्यता देना है।

Downloaded from cclchapter.com