

शारीरिक शिक्षा/राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी)/योग (321)

शारीरिक शिक्षा/  
राष्ट्रीय कैडेट  
कोर (एनसीसी) / योग  
(321)  
कक्षा 12 के लिए पाठ्यक्रम

शारीरिक शिक्षा/राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी)/योग (321)

**टिप्पणी:**

**50 प्रश्नों वाले एक प्रश्न पत्र में से 40 प्रश्नों को हल करने की आवश्यकता होगी।**

### **इकाई I शारीरिक शिक्षा के समाजशास्त्रीय पहलू**

(i) क्रीडा एवं खेल मनुष्य की सांस्कृतिक विरासत के रूप में।

यह समझ कि खेल प्राचीन काल से हमारी परंपरा और संस्कृति का हिस्सा रहे हैं।

(ii) क्रीडा एवं खेल के माध्यम से व्यक्ति का विकास।

यह समझना कि कैसे क्रीडा एवं खेल विभिन्न तरीकों से किसी व्यक्ति के विकास में योगदान करते हैं।

(iii) राष्ट्रीय एकता को बढ़ावा देने में शारीरिक शिक्षा की भूमिका।

शारीरिक शिक्षा राष्ट्रीय एकता को बढ़ावा देने में कैसे मदद करती है।

(iv) शारीरिक शिक्षा और व्यक्तित्व विकास।

व्यक्तिगत गुणों के विकास में शारीरिक शिक्षा की भूमिका जैसे व्यक्तिगत दृष्टिकोण, अनुशासन, सहायकता, टीम भावना, धैर्य, एकता, मित्रता, आदि

### **इकाई II प्रशिक्षण के तरीके**

(a) खेल प्रशिक्षण का अर्थ और महत्व।

खेल प्रशिक्षण की परिभाषा और उसका महत्व।

(b) प्रशिक्षण के तरीके।

प्रशिक्षण के तरीके: दोहराव, निरंतर और फार्टलेक, और अंतराल- परिभाषा, उद्देश्य, लाभ और प्रत्येक की प्रक्रिया।

**वार्मिंग अप, कंडीशनिंग और कूलिंग/लिम्बरिंग के लाभ।**

(c) आइसोमेट्रिक और आइसोटोनिक अभ्यास।

अर्थ, फायदे और प्रत्येक के उदाहरण।

(d) सर्किट प्रशिक्षण।

सर्किट प्रशिक्षण का अर्थ और लाभ; सर्किट प्रशिक्षण के संचालन की प्रक्रिया।

## **शारीरिक शिक्षा/राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी)/योग (321)**

(e) वजन प्रशिक्षण।

वजन प्रशिक्षण का अर्थ और लाभ।

इस बात की समझ कि कैसे उपर्युक्त प्रशिक्षण विधियां किसी व्यक्ति को विभिन्न खेलों में मदद करती हैं और बल, गति, सहनशक्ति, कौशल, धैर्य विकसित करने में मदद करती हैं।

### इकाई III. शारीरिक शिक्षा में कैरियर के पहलू

(i) शारीरिक शिक्षा में करियर विकल्प।

पेशेवर खिलाड़ी, खेल प्रबंधक, शिक्षक/व्याख्याता, खेल कोच, जिम प्रशिक्षक, खेल अधिकारी, खेल आयोजन समन्वयक, खेल पत्रकार और कमेंटेटर, खेल सॉफ्टवेयर इंजीनियर, खेल उपकरण का विपणन और निर्माण।

(ii) भारत में शारीरिक शिक्षा के महत्वपूर्ण संस्थान।

नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान (N.S.N.I.S.), भारतीय खेल प्राधिकरण (S.A.I), अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (I.O.C), भारतीय ओलंपिक संघ (IOA), YMCA कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन (चेन्नई), लखनऊ क्रिश्चियन कॉलेज ऑफ फिजिकल के कार्य और उद्देश्य शिक्षा (LCCPE), लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा विश्वविद्यालय (LNUPE)। प्रशिक्षण सुविधाओं का विकास, कोचिंग सिस्टम, मीडिया और प्रायोजकों का प्रभाव।

### इकाई IV. शारीरिक शिक्षा में करियर के पहलू

(i) टूर्नामेंट और टूर्नामेंट के प्रकार।

उम्मीदवारों को पूरी तरह से पता होना चाहिए:

(a) 'टूर्नामेंट' की परिभाषा।

(b) टूर्नामेंट के प्रकार: फिक्स्चर, नाँक-आउट, लीग मैच (सीडिंग और बाय)।

(c) टूर्नामेंट के गुण और दोष।

(d) इंटराम्यूरल और एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं के उद्देश्य और महत्वा।

(e) विभिन्न टूर्नामेंटों / प्रतियोगिताओं को नियंत्रित करने वाले राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संघों / निकायों के नाम।

(ii) पेशेवर और शौकिया खिलाड़ियों के बीच अंतर।

## शारीरिक शिक्षा/राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी)/योग (321)

### इकाई V. स्वास्थ्य शिक्षा और स्वास्थ्य समस्याएं

(a) 'स्वास्थ्य' और 'स्वास्थ्य शिक्षा' का अर्थ और परिभाषा।

'स्वास्थ्य' (मानसिक स्वास्थ्य तथा शारीरिक स्वास्थ्य) और 'स्वास्थ्य शिक्षा' का अर्थ और परिभाषा।

(b) स्वास्थ्य शिक्षा का सिद्धांत और महत्वा। स्वास्थ्य समस्याएं तथा उनके समाधान में स्वास्थ्य शिक्षा की भूमिका।

स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धांत और उद्देश्य। शिक्षा के औपचारिक और अनौपचारिक चैनलों के माध्यम से वयस्कों और युवा पीढ़ी के लिए स्वास्थ्य शिक्षा का महत्वा। विभिन्न प्रचलित स्वास्थ्य समस्याएं: संचारी रोग - अर्थ, उदाहरण और प्रसार का सामान्य तरीका। महामारी - अर्थ और उदाहरण; जल, ध्वनि और वायु प्रदूषण - कारण और रोकथाम; व्यावसायिक स्वास्थ्य खतरे - अर्थ और उदाहरण।

(c) दिव्यांगता और पुनर्वास।

दिव्यांगता के कारण। दिव्यांगता की रोकथाम के लिए सामान्य सिद्धांत;

पुनर्वास का अर्थ और दायरा; पुनर्वास के लिए उपलब्ध सेवाएं; पुनर्वास कार्यक्रमों में समुदाय और सरकारी संगठनों की भूमिका।

#### (d) आसन

आसन का अर्थ

सही मुद्रा - अर्थ, सही मुद्रा का महत्व (खड़े होना, बैठना, चलना)।

सामान्य मुद्रा विकृतियाँ: काइफोसिस, स्कोलियोसिस, लॉर्डोसिस, फ्लैट फुट, नॉक-घुटने, बोलैगड, हंच बैक, राउंड शोल्डर - प्रत्येक के लिए अर्थ, कारण और सुधारात्मक उपाय।

#### (e) व्यक्तिगत स्वच्छता और नींद की आवश्यकताएं।

**व्यक्तिगत स्वच्छता:** व्यक्तिगत स्वच्छता का अर्थ, स्वस्थ जीवन शैली के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्व। आंख, कान, पैर, बाल, त्वचा, मौखिक स्वच्छता, नाक और कपड़ों की देखभाल।

**पैरों की देखभाल:** कॉर्न्स के कारण, तंग जूतों के कारण टूटे नाखून; गीले क्षेत्रों में चलने के कारण दाद, एथलीट फुट जैसी बीमारियों के कारण; पैरों की उचित देखभाल।

**नींद की आवश्यकताएं:** विभिन्न आयु समूहों के लिए नींद की आवश्यकताएं। मानव शरीर पर अपर्याप्त नींद का प्रभाव।

#### (f) मादक द्रव्यों का सेवन।

शराब के सेवन और धूम्रपान का व्यक्ति और समाज पर प्रभाव।

ड्रग्स: 'ड्रग्स' और 'ड्रग्स एब्यूज' का अर्थ; उत्तेजक और नारकोटिक्स - एनाल्जेसिक।

इस तथ्य के बारे में जागरूकता कि विश्व डोपिंग रोधी एजेंसी (WADA) और राष्ट्रीय डोपिंग रोधी एजेंसी (NADA) द्वारा कुछ दवाओं के उपयोग पर प्रतिबंध लगा दिया गया है और इसके कारण भी हैं।

## शारीरिक शिक्षा/राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी)/योग (321)

### इकाई VI. खेल चोटों और प्राथमिक चिकित्सा

#### (a) खेल से संबंधित चोटें।

खेल से संबंधित चोटों के प्रकार: नरम ऊतक की चोटें (भंग, घर्षण, खिंचाव और मोच) हड्डी की चोट (फ्रैक्चर) और जोड़ों की चोटें (संधि-भंग): प्रत्येक का कारण और रोकथाम

#### (b) खेल संबंधी दुर्घटनाओं की रोकथाम में एक खिलाड़ी की भूमिका।

**चोटों के प्रकार के कारण :** आकस्मिक गतिविधि; पर्यावरण (गर्म, ठंडा, गीला और सूखा); तैयारी की कमी (वार्म अप, कूल डाउन); अपर्याप्त कपड़े, शरीर की सुरक्षा; निर्देशों का पालन नहीं करना; सतह और सुविधाएं, उपकरणों का असुरक्षित होना। खेल से संबंधित दुर्घटनाओं की रोकथाम में व्यक्ति की भूमिका

#### (c) प्राथमिक चिकित्सा।

'प्राथमिक चिकित्सा' का अर्थ और महत्व। खेल से संबंधित विभिन्न चोटों के लिए प्राथमिक उपचार।

कटना, छिलना, तनाव, मोच, ऐंठन, छाले, चोट, हड्डी की चोटों (फ्रैक्चर और अव्यवस्था) के लिए प्राथमिक चिकित्सा; स्प्लिंट्स और थॉमस स्प्लिंट का अनुप्रयोग; डूबने में प्राथमिक चिकित्सा; कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन (CPR) और रेस्ट, आइस, कम्प्रेसन एंड एलिवेशन (RICE)।

### इकाई VII. खेल में परीक्षण और मापन

**प्रेरक-पेशी फिटनेस परीक्षण -** 50 मीटर स्टैंडिंग स्टार्ट, 600 मीटर रन/वॉक, सिट एंड रीच पार्टियल कर्ल अप, पुश अप्स (लड़कों), मॉडिफाइड पुश-अप्स (लड़कियां), स्टैंडिंग ब्रॉड जंप, फुर्ती -4x10 M शटल रन

- सामान्य प्रेरक-पेशी फिटनेस - बैरो श्री-आइटम सामान्य प्रेरक-पेशी क्षमता (स्टैंडिंग ब्रॉड जंप, ज़िग ज़ैग रन, मेडिसिन बॉल पुट-लड़कों के लिए: 03 किग्रा और लड़कियों के लिए: 01 किग्रा)
- कार्डियो-वैस्कुलर फिटनेस का मापन हार्वर्ड स्टेप टेस्ट/ रॉकपोर्ट टेस्ट -फिटनेस इंडेक्स की गणना:
- अभ्यास की अवधि सेकंड में  $x1005.5x$  पल्स काउंट 1-1.5 मिनट व्यायाम के बाद

### रिकली और जोन्स - वरिष्ठ नागरिक स्वास्थ्य परीक्षण

1. निचले शरीर की ताकत के लिए चेयर स्टैंड टेस्ट
2. ऊपरी शरीर की ताकत के लिए आर्म कर्ल टेस्ट
3. शरीर के निचले हिस्से के लचीलेपन के लिए चेयर सित एंड रीच टेस्ट
4. ऊपरी शरीर के लचीलेपन के लिए बैक स्क्रेच टेस्ट
5. फुर्ती के लिए आठ फुट अप एंड गो टेस्ट
6. एरोबिक सहनशक्ति के लिए छह मिनट का वाँक टेस्ट

## शारीरिक शिक्षा/राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी)/योग (321)

### इकाई VIII. बायोमैकेनिक्स एंड स्पोर्ट्स

- खेल में बायोमैकेनिक्स का अर्थ और महत्व
- गति के प्रकार (लचीला, विस्तार, अपवर्तन और अभिवर्तन)
- न्यूटन का गति का नियम और खेलों में इसका अनुप्रयोग
- घर्षण और खेल

### इकाई IX. मनोविज्ञान और खेल

- व्यक्तित्व; इसकी परिभाषा और प्रकार - लक्षण और प्रकार (शेल्डन और जंग वर्गीकरण) और बिग फाइव थ्योरी
- अभिप्रेरणा, इसके प्रकार और तकनीक
- व्यायाम पालन; व्यायाम करने के कारण, व्यायाम के लाभ
- व्यायाम के पालन को बढ़ाने के लिए युक्तियाँ
- खेल में अर्थ, अवधारणा और आक्रामकता के प्रकार