



8429HT



नितिन और गुनगुन बहुत खुश हैं। आज उनके गाँव में नागपंचमी के अवसर पर विभिन्न प्रकार के खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन होने वाला था। सत्तू काका लाउडस्पीकर से गाँव वालों को प्रतियोगिता में हिस्सा लेने के लिए प्रोत्साहित कर रहे थे। 'मैं तो लम्बी कूद में भाग लूँगा।' नितिन ने कहा।

'मैं रस्साकसी में भाग लूँगी।' गुनगुन ने चहकते हुए कहा।

भीम, रेनू, राकेश, राहिला और आफताब भी वहाँ आ गए। सभी अपनी-अपनी पसंद के खेलों के बारे में चर्चा करने लगे। उसी समय नितिन के दादा जी भी वहाँ आ गए। बच्चों ने दादा जी को घेर लिया और तरह-तरह के सवाल करने लगे। दादा जी ने बताया कि जब वो छोटे थे तो अपने मित्रों के साथ नागपंचमी के अवसर पर कुश्ती और कबड्डी आदि खेलों में बड़े उत्साह से भाग लेते थे।

आओ जानें—रस्सी कूद, कुर्सी दौड़, गेंद तड़ी, कुश्ती, रस्साकसी, टच एण्ड पास, घेरे में टप्पा, खो-खो, कबड्डी आदि स्थानीय खेल हैं।



चर्चा करिए—

- आप कौन-कौन से खेल खेलते हैं ?
- अपने गाँव में खेले जाने वाले प्रमुख खेलों के नाम बताइए। इसे कैसे खेलते हैं ?
- क्या बड़े बुजुर्ग भी खेलों में प्रतिभाग करते हैं? किन-किन खेलों में, उनके नाम बताइए।
- क्या आपकी माँ और बहनें भी खेलती हैं ? वे कौन सा खेल खेलती हैं ? और कहाँ खेलती हैं?

गाँव के लोगों के लिए यह आयोजन विशेष था। गाँव के ही कबड्डी के खिलाड़ी अनिकेत को प्रदेश स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए ग्राम प्रधान द्वारा सम्मानित किया जाना था। अनिकेत के अच्छे प्रदर्शन के कारण उसका चयन राष्ट्रीय स्तर की टीम में भी हो गया था। यह सभी गाँववासियों के लिए सम्मान की बात थी। इस अवसर पर आस-पास के अन्य गाँव के लोग भी एकत्र हुए थे। सभी अनिकेत की सफलता के बारे में जानने को उत्सुक थे।

अनिकेत ने सम्मान ग्रहण करने के उपरान्त गाँव के सभी बड़ों से आशीर्वाद लिया। अपनी सफलता के लिए पूछे गए सवाल के जवाब में अनिकेत ने अपने अनुभवों को सबके साथ साझा किया।

मोहित को खेलों में बहुत रुचि है। मोहित का पैर पोलियोग्रस्त हो गया था किन्तु खेलों के प्रति उसका लगाव कभी कम नहीं हुआ। वह अपनी बैसाखी के सहारे खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन देखने आया था। अनिकेत के अनुभवों को सुनकर मोहित की आँखों में आँसू आ गए। मोहित ने अनिकेत से पूछा — क्या मैं कभी नहीं खेल पाऊँगा ? “तुम अवश्य खेल पाओगे! दृढ़ इच्छा शक्ति से सब कुछ संभव है। अन्य बच्चों के साथ दिव्यांग बच्चों के लिए सरकार की ओर से खेल योजनाओं के अन्तर्गत ब्लॉक स्तर, जनपद स्तर एवं प्रदेश स्तर पर खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। उत्कृष्ट प्रदर्शन से चयनित बच्चे राष्ट्रीय स्तर एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रतिभाग करने का अवसर प्राप्त करते हैं।” अनिकेत ने मोहित के कंधे पर हाथ रखकर बताया।

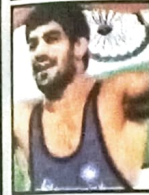
इन्हें जानें -



मेजर ध्यानचन्द - पूर्व कप्तान, हॉकी : इनके नेतृत्व में भारतीय टीम ने ओलम्पिक में स्वर्ण पदक जीता।



पी.वी. सिन्धु - बैडमिंटन खिलाड़ी : रियो ओलम्पिक में रजत पदक विजेता



सुशील कुमार - पहलवान : भारतीय कुश्ती



मिताली राज - कप्तान, महिला क्रिकेट : टेस्ट क्रिकेट मैच में दोहरा शतक बनाने वाली पहली भारतीय महिला खिलाड़ी



अजय ठाकुर - पूर्व कप्तान, भारतीय कबड्डी टीम : भारत को कबड्डी वर्ल्ड चैम्पियन बनाने वाले कप्तान। (वर्तमान कप्तान दीपक निवास हुड्डा हैं)।



नसरीन शेख - कप्तान, राष्ट्रीय खो-खो टीम

- हॉकी, फुटबाल, क्रिकेट, बैडमिंटन, जूडो, जिमनास्टिक, एथलेटिक्स (दौड़), कबड्डी, मलखंब, खो-खो आदि राष्ट्रीय स्तर के खेल हैं।
- हॉकी के खिलाड़ी मेजर ध्यानचंद के जन्मदिन 29 अगस्त को भारत में 'राष्ट्रीय खेल दिवस' के रूप में मनाया जाता है।
- हमारा राष्ट्रीय खेल हॉकी है।



चर्चा करिए-

- क्या आप अपने विद्यालय से बाहर भी खेल में भाग लेने गए हैं ? खेल का नाम बताइए ? खेल में आपका प्रदर्शन कैसा था ?
- राष्ट्रीय स्तर के खेलों में आपको कौन सा खेल पसंद है और क्यों ?

कुछ भी मुश्किल नहीं -

पैरा ओलम्पिक खेल में दुनिया भर के शारीरिक तौर पर दिव्यांग खिलाड़ी हिस्सा लेते हैं। इन खिलाड़ियों का जज़्बा और जीत की कोशिश इनकी शारीरिक कमजोरियों को पीछे छोड़ देती है।



हमारा गौरव

शरीर का निचला हिस्सा सुन्न हो जाने के बाद भी शॉटपुट (गोला फेंक) में दीपा मलिक ने रजत पदक जीतकर पैरा ओलम्पिक 2016 में पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला खिलाड़ी बन गई हैं। ये जैवलिन थ्रो, तैराकी एवं मोटर रेसलिंग से जुड़ी एक दिव्यांग भारतीय खिलाड़ी है। पैरा ओलम्पिक खेलों में उल्लेखनीय उपलब्धियों के कारण भारत सरकार ने इन्हें अर्जुन पुरस्कार प्रदान किया।



तमिलनाडु के मरियप्पन थंगावेलू ने ऊँची कूद में स्वर्ण पदक जीता। पाँच साल की उम्र में एक दुर्घटना में उनका एक पैर जख्मी हो गया था। इलाज के बाद भी ठीक नहीं हुआ। गरीबी और शारीरिक कमजोरी के बाद भी उन्होंने हार नहीं मानी। अपनी कड़ी मेहनत और लगन से स्वर्ण पदक हासिल किया। ऐसे ही लोगों की बदौलत भारत का नाम विश्व स्तर पर चमक रहा है।



अभ्यास का महत्व

खेलकूद में शारीरिक स्वास्थ्य एवं अभ्यास का महत्वपूर्ण स्थान है। निरन्तर खेल का अभ्यास हमारी शारीरिक और मानसिक सक्रियता को बढ़ाता है। खेलकूद से हम अनुशासित, धैर्यवान, समयबद्ध और विनम्र होते हैं। खेल का अभ्यास करने से आत्मविश्वास बढ़ता है जिससे खेल के कौशल एवं बारीकियों को तीव्रगति से सीखा जा सकता है। हम खेल में नियमित अभ्यास एवं कुशलता से प्रदेश एवं राष्ट्रीय स्तर पर सफलता प्राप्त कर सकते हैं। अतः प्रतिदिन अपने मनपसंद खेलों का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। खेल हमें आनंद की अनुभूति भी कराता है।

हमारे कुछ पारम्परिक खेल



कबड्डी



लट्ठू घुमाना



चिब्री फोड़



गिल्ली डंडा

प्राचीन काल से लेकर आज तक के खेलों के स्वरूप में महत्वपूर्ण बदलाव हुए हैं। खेलों के खेले जाने के साधन, स्थान, पोशाक तथा नियमों आदि में सुविधानुसार अनेक परिवर्तन हुए हैं। पहले पेड़ों की सूखी टहनियों एवं लकड़ियों को स्वयं तराश कर खेलने योग्य बनाया जाता था। खेल के वही उपकरण अब कारखानों में बनाए जाते हैं। जो प्रयोग करने में आरामदेह तथा देखने में भी आकर्षक होते हैं। खिलाड़ियों के लिए दूसरी टीम से अलग दिखने के लिए अनेक रंगों के सुविधाजनक स्पोर्ट्स किट उपलब्ध हैं। खेलने के लिए स्टेडियम एवं खेल के मैदान बनाए गए हैं। जहाँ ट्रैक (मैदान में दौड़ने की लाइन) एवं प्रकाश आदि की उचित व्यवस्था रहती है और खिलाड़ियों को खेलने के लिए आदर्श कोर्ट (खेलने का निर्धारित स्थान) उपलब्ध होते हैं। स्टेडियम में बहुत सारे लोग एक साथ बैठ कर खेलों का आनंद ले सकते हैं।



1. रिक्त स्थान भरें—

- (क) हमारे देश का राष्ट्रीय खेल है।
 (ख) खेल का अभ्यास हमारी और सक्रियता को बढ़ाता है।
 (ग) घरे में टप्पा खेल है।
 (घ) भारत में राष्ट्रीय खेल दिवस अगस्त को मनाया जाता है।

2. नीचे लिखे खिलाड़ियों के नाम के आगे उनसे सम्बन्धित खेल का नाम पता करें और लिखें—

- सचिन तेन्दुलकर
- साइना नेहवाल
- सरदार सिंह
- गीता फोगाट
- मैरीकॉम
- हिमादास

3. खेलों के नाम एवं उनके चित्र को देखें। इनमें से स्थानीय खेल के 'तीर' को नीले रंग से तथा राष्ट्रीय स्तर के खेलों के 'तीर' को लाल रंग से भरें—



लट्टू नचाना



जूडो

रस्सी कूद



हॉकी

जिमनास्टिक



बॉक्सिंग

स्टापू



प्रोजेक्ट वर्क —

अपने घर के बड़े बुजुर्गों से पता करें कि जब वे आपकी आयु के थे तो कौन-कौन से खेल खेलते थे ? किसी एक खेल का नाम एवं खेलने का तरीका लिखिए।

