

# SAVITRIBAI PHULE PUNE UNIVERSITY



## PHYSICAL EDUCATION SCHEME

(Syllabus and Guidelines for First Year  
Under Graduate Students of All the Faculties)

Effective from Academic Year 2019 - 2020



## **PHYSICAL EDUCATION SCHEME**

**Syllabus and Guidelines for First Year Under Graduate Students of  
All the Faculties**

**Effective from Academic Year 2019 - 2020**

**COURSE - 101 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS (2 CREDITS)**

**OR**

**COURSE - 102 PHYSICAL EDUCATION AND YOGA (2 CREDITS)**

**Note: College / Institute should offer 2 credits either of Physical Education and Sports or Physical Education and Yoga depending upon facilities available at the college / institute.**



## SAVITRIBAI PHULE PUNE UNIVERSITY



### COURSE - 101 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS Syllabus

(For First Year Under Graduate Students of  
All the Faculties)

Effective from Academic Year 2019 - 2020



## PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

### COURSE – 101 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS (2 CREDITS) (SEM- II)

#### **AIM OF THE COURSE:**

The aim of the course is to make Physical Education as an integral part of educational system and Promote physical activity among sedentary students / non-sportsmen. Students studying in the colleges should have the benefit of physical education to improve their health during the course of college education. It is designed to ensure that on completion of this course, they would attain the minimum prescribed standard.

#### **OBJECTIVE OF THE COURSE:**

The objective of the course is to enhance physical efficiency and maintain fitness of mind, and body, which would help the student to be mentally alert and physically efficient to withstand the strain and fatigue of daily life. It would prepare them for the strenuous training which will help them to be fit to face the different barriers in life. The students will undergo this course for the first year of his/her under graduate course education.

#### **COURSE CREDITS :**

##### **Semester - II**

#### **Course – 101 Physical Education and Sports (02 Credits)**

##### **Credit 1: Introduction to Physical Education and Sports**

- **Concept of Physical Education, its Definition and Scope.**
- **Concept of Physical Fitness**
  - Components of Health Related Physical Fitness(Cardio-vascular Endurance, Muscular StrengthEndurance, Flexibility, and Body Composition) and Activities to improve these components.
- **Physical Activity Guidelines(Physical activity for health benefits)**
- **Concept of Health, Wellness, and Health & Hygiene.**
- **Participation in Games and Sports :**

A student will have to select one game/sport from the list of Association of Indian Universities, New Delhi (List of events available on website [www.aiuweb.org](http://www.aiuweb.org)). The choice of game/sports will be according to the facilities available in the college.

The following points to be covered:

- History of the Game/sport
- Ground measurements
- Skills of the game/sport
- Basic rules of the game/sport



**EVALUATION STRUCTURE**

**Table 1**

Semester	Course	Credit	Marks	Mode of Evaluation
II	COURSE - 101 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS (2 CREDITS)	1*	25	<b>Project(15 marks)</b> and <b>Practical(10 marks)</b> (10 hrs. of participation in selected game/sport).
		1**	25	Practical - <b>Fitness Test</b> (Table 2)

\*indicate first credit \*\*indicate second credit

- To complete first credit of Course - 101 Physical Education and Sports, Teacher will have to **conduct 5 theory lectures** (college may schedule these lecture during first or second semester before fitness assessment) and student will have to attend 5 theory lectures and has to participate in selected game / sport for **minimum 10hrs.** and will have to prepare a handwritten project work on the sports event selected for that year in his/her language selected for studies. **The project** to be prepared will be based on the following contents:
  - History of the Game
  - Ground measurements
  - Skills of the game
  - Basic rules of the game
- Procedure for fitness tests are given in the guidelines section which also includes Norms Table. Marks to be awarded in accordance with the norms table.

**Fitness Test:**

**Table 2**

Sr. No.	Component	Test	Marks
1	Cardiovascular Endurance (Any One)	1. Modified Queens College Test or 1. 12 Min. Run Walk	10
2	Flexibility	2. Sit and Reach Test	05
3	Muscular Strength Endurance	3. Bent Knee Sit Ups	10
4	Body Composition	4. Fat Percentage	--
Total :			25

In the second semester the students will have to appear for the Fitness Test (25 marks). Test wise weightage of marks is as per Table 2. The examination will be conducted as per the convenience of the college in second semester.

श्री नेमिनाथ जैन ब्रह्मचर्याश्रम संचलित,

कर्मवीर केशवलालजी हरकचंदजी आबड कला,  
श्रीमान मोतीलालजी गिरीधारीलालजी लोढा वाणिज्य व  
श्रीमान पी. एच. जैन विज्ञान वरिष्ठ महाविद्यालय

नेमिनगर, चांदवड ४२३१०९ जि. नाशिक



# शारीरिक शिक्षण व खेळ

## प्रकल्प वही

२०२०-२०२१

एफ.वाय.बी.ए./एफ.वाय.बी.कॉम./एफ.वाय.बी.एस्सी.

विद्यार्थी/विद्यार्थिनीचे नांव : गोसावी कुसुमे दशरतश्री

पत्ता आदिनाथ नगर, चांदवड

एफ.वाय.बी.ए./एफ.वाय.बी.कॉम./एफ.वाय.बी.एस्सी.

रोल नं. ३४

श्री नेमिनाथ जैन ब्रह्मचर्याश्रम संचलित,

कर्मवीर केशवलालजी हरकचंदजी आबड कला,  
श्रीमान मोतीलालजी गिरीधारीलालजी लोढा वाणिज्य व  
श्रीमान पी. एच. जैन विज्ञान वरिष्ठ महाविद्यालय

नेमिनगर, चांदवड ४२३१०१ जि. नाशिक



प्रमाणपत्र


प्रमाणित करण्यात येते की,

कुमार/कुमारी गोसावी कुसुम दयालभरि

एफ.वाय.बी.ए./एफ.वाय.बी.कॉम./एफ.वाय.बी.एस्सी. रोल नंबर- ३४

याने / हिने शैक्षणिक वर्ष २०२० -२०२१ मधील आरोग्य व शारीरिक शिक्षण या  
विषयाच्या अभ्यासक्रमातील प्रात्यक्षिक व नोंदवहीतील नोंदी स्वतः तयार करुन नोंदवलेल्या आहेत.  
त्याची तपासणी करुन त्यांस हे प्रमाणपत्र देण्यात येत आहे.

दिनांक : ०३/०१/२०२१

  
क्रीडा शिक्षक

  
प्रमुख

## विद्यार्थ्यांची वैयक्तिक माहिती व वैद्यकीय तपासणी

१. विद्यार्थ्यांचे नांव : कु. कुमुम दयाल गोसावी.
२. आईचे नांव : श्रीमती. सुमनबाई दयाल गोसावी.
३. जन्म दिनांक : 10<sup>th</sup> May 2002
४. उंची (सेमी) : 155 cm
५. वजन (किलोग्राम) : 45 kg
६. छाती (सेमी) : 91.44 cm
७. छाती (फुगवून) (सेमी) : 92.71 cm
८. पोटाचा घेर (सेमी) : 96.52 cm
९. कमरेचा घेर (सेमी) : 97.79 cm
१०. नाडीचे ठोके (१ मी) : ६८
११. श्वसन दर (१ मी) : १२
१२. दातांचे आरोग्य : चांगले
१३. नखांचे आरोग्य : चांगले
१४. केसांचे आरोग्य : चांगले
१५. कानाचे आरोग्य : चांगले
१६. नाकाचे आरोग्य : चांगले
१७. गणवेश व टापटीपपणा : चांगला
१८. शारीरिक सवयी : चांगल्या
१९. आवडता खेळ : कबड्डी
२०. खेळातील सहभाग : चांगला
२१. इतर उपक्रम आवड : सांस्कृतिक उपक्रम.
२२. इतर उपक्रम सहभाग : चांगला
२३. अभ्यासातील प्रगती : चांगली

क्रीडा संचालक

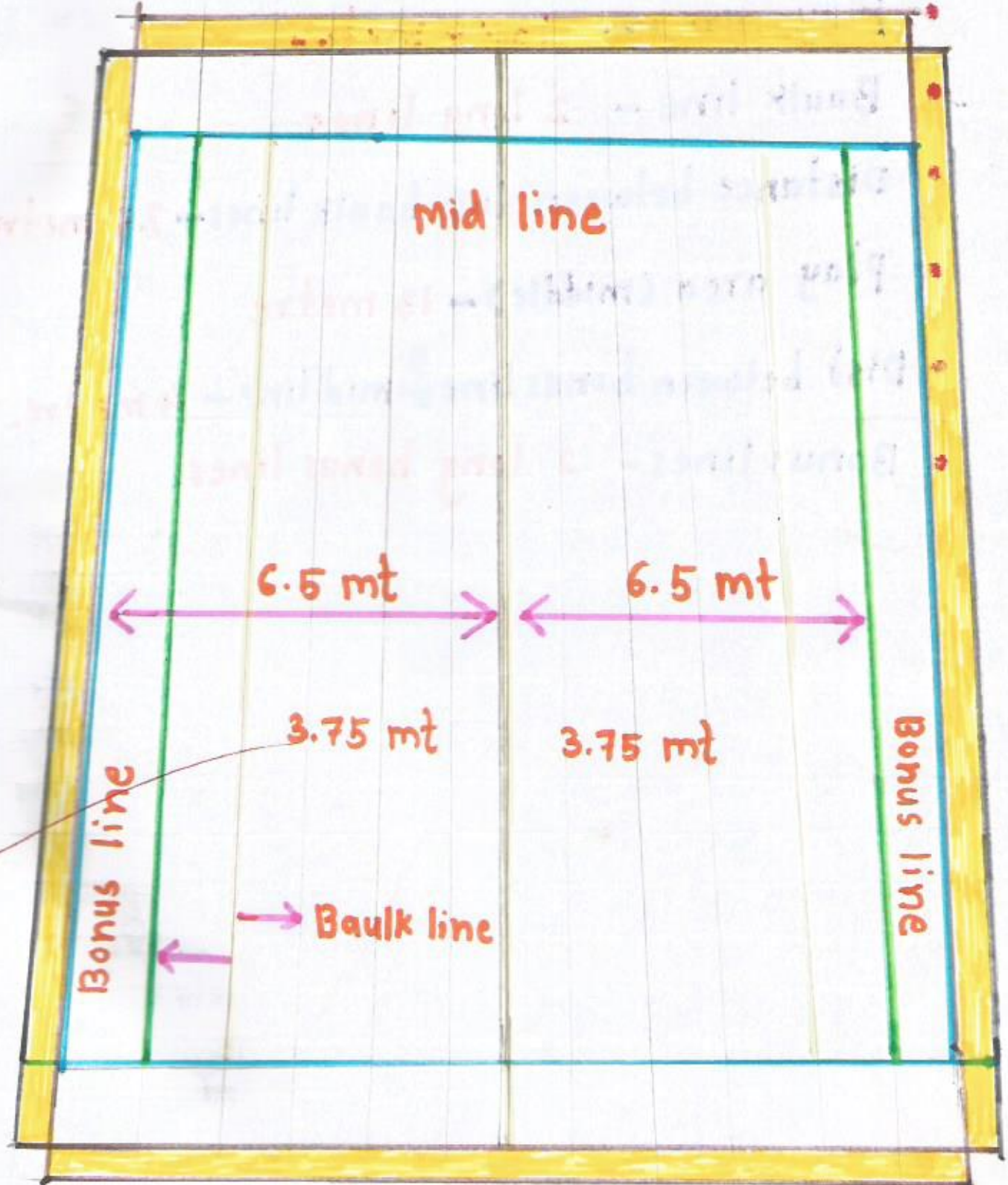


# ★ आकृती ★

\* क्रीडांगणाची मापे व आकृती \*

Boundary line 13 x 10 mt

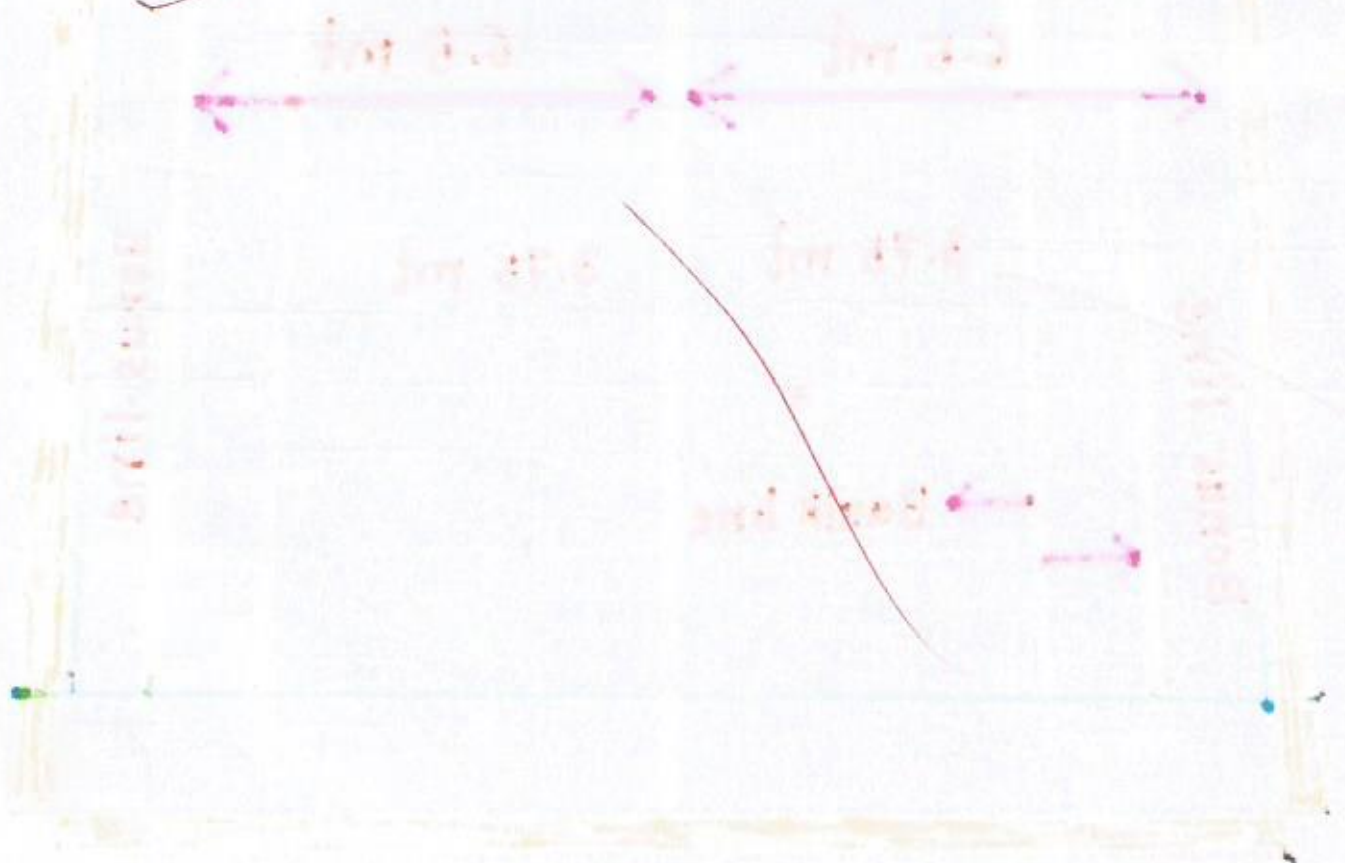
play area 13 x 8 mt



# ★ मापे ★

\* क्रीडांगणाची मापे व आकृती \*

- Boundary line -  $13 \times 10$  metre.
- Play area -  $13 \times 8$  metre
- Baulk line - 2 long lines
- Distance between two baulk lines - 7.5 metre.
- Play area (middle) - 13 metre
- Dist between bonus line & mid line - 4 metre.
- Bonus lines - 2 long bonus lines.



\* प्रकल्प वहीमध्ये खालील विषयांनुसार विद्यार्थ्यांनी माहिती लिहावी. \*

\* खेळाचे नांव : कुबड्डी

\* खेळाचा इतिहास : हा खेळ तामिळनाडूत 4000 वर्षांपासून खेळला जायचा.

\* खेळाचे नियम : कमीत कमी 10 खेळाडू & जास्तीत जास्त 12 खेळाडू.

\* खेळात राज्य व राष्ट्रीय पातळीवर देण्यात येणारे पुरस्कार अर्जुन पुरस्कार-

\* खेळाचे नांव \*

\* कुबड्डी \*

आपल्या भारत देशात कित्येक खेळांचा उगम झाला आहे. या खेळांच्या जन्म होण्यामागे आणखीन बरेच कारणे असतील नसतील पण एक महत्त्वाचं कारण असेल आणि ते म्हणजे शारीरिक व्यायाम, शरीराची दृढता होणे आवश्यक आहे. आणि ते या मैदानी खेळांच्या माध्यमातून होत असल्यामुळे या खेळांना फार महत्त्वं असायचं.

प्राचीन युग आठ आणि मैदानं ओस पडतांना विसु लागली. युवा पिढी हातात मोबाईल होऊन तासतास घरात राहणाऱ्या बसु लागली यांचे दुष्परिणामसुद्धा लगेच दिसायला लागते. मैदु दगड झाला आणि शरीर अस्ताव्यस्त वाहत गेले.

व्यायामाच्या अभावामुळे दुष्परिणामसुद्धा दिसायला लागले. या दुष्परिणामांमुळे युवा पिढीला दुर ठेवायचे असेल तर त्यांना मैदानी खेळांचं महत्त्व कळायलाचं हवं.

आपल्या भारतातील असाच एक पूर्वीपासून चालत आलेला खेळ म्हणजेच 'कुबड्डी' जाणुया कुबड्डी खेळाचा इतिहास.

## \* कबड्डी खेळाच्या इतिहास \*

कबड्डी हा मुळात दक्षिण आशियातला व आता आंतरराष्ट्रीय स्तरावर खेळला जाणारा सांघिक मैदानी खेळ आहे. हुतूतू या नावानेही हा खेळ प्रसिद्ध आहे. मुळात भारतीय असलेला हा खेळ पाकिस्तान, भूतान, नेपाळ, व्हीतनाम, बांगलादेश, मलेशिया इत्यादी देशात खेळला जातो. जपान याही देशात तो प्रसारीत झाला आहे. या खेळात दोन संघ मैदानाच्या दोन बाजू राखून आवीपाळीने प्रतिस्पर्धी संघावर चढाया करायला एक खेळाडू पाठवतात. प्रत्येक संघात बारा खेळाडू खेळतात. इतर प्रत्येका, सामन्यात सात खेळाडू खेळतात. इतर पाच खेळाडू बदली खेळाडू म्हणून खेळवले जातात. पुरुषांसाठी वीस मिनिटांचे, तर महिलांसाठी पंधरा मिनिटांचे दोन डाव खेळवले जातात. संपूर्ण सामन्यात बरोबरी झाल्यास पुन्हा पाच मिनिटांचे दोन डाव खेळवतात, कोणतेही संघ खेळवतात.

महाराष्ट्र व मध्य प्रदेश या राज्यांत हुतूतू, कर्नाटक व तामिळनाडूमध्ये चाडू-गुडू, केरळमध्ये वंपिकळी, पंजाबमध्ये झबर गगने, तर बंगालमध्ये दो-दो या नावाने हा खेळ खेळला जातो. इ. स. १९३४ मध्ये या खेळाचे नियम तयार झाले. इ. स. १९३६ मध्ये हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळ, अमरावती यांनी या खेळाच्या प्रसारासाठी बर्लिन ऑलिंपिकमध्ये प्रदर्शनीय सामना खेळून दाखवला.

इ.स. १९३१ पासून हा खेळ भारतात राष्ट्रीय खेळ म्हणून ओळखला जाऊ लागला. १९५० मध्ये आखिल भारतीय कबड्डी संघ स्थापन झाला.

पुरुष, महिलांसाठी वेगवेगळ्या आकाराची मैदाने असतात. पुरुषांसाठी १२.५० मी बाय १० मी., तर महिलांसाठी ११ मी बाय ८ मी. असे आयताकृती क्रिडांगण बनवतात. ते बनवताना बारीक चाळलेली माती व शेणखत यांचा वापर करून एकसारखे सपाट मैदान बनवले जाते. पूर्वी फक्त खुल्या मैदानावर होणारा हा खेळ आता बंदिस्त जागेत व मॅटवरही खेळवला जातो) जायला लागला आहे. हा खेळ मातीमध्ये जास्त प्रमाणात खेळला जातो. अनुपकुमार, परदिप नवरवाल, राहुल चौधरी आणि महिलांमध्ये अभिलाषा म्हात्रे, दिपाली जोसेफ, हे प्रसिद्ध कबड्डी खेळाडू आहेत.

काही तंजाच्या मते महाभारताच्या काळात अभिमन्युने या खेळाची सुरुवात केली होती. काही जाणकारांच्या मते कबड्डी हा खेळ भारतात सुमारे ५००० वर्षांपासून खेळला जात आहे. आपल्या भारतातील प्रत्येक राज्यात वेगवेगळ्या नावांनी आणि थोड्या-फार फरकाने हा खेळ खेळला जात आहे.

अनेक भाषांची ही प्रादेशिकता जाऊन भारतात हा खेळ 'कबड्डी' या नावाने ओळखला जातो आहे. त्याच क्षेत्र आपल्या महाराष्ट्र राज्याला ह्याथला एवं. मराठी भाषासांनी प्रयत्नपूर्वक कबड्डी खेळातल्या विविधतेतून आपल्या राज्यात एकता निर्माण केली.

हुतबल (कबड्डी) हा खेळ पूर्वी फार नियमांनी आखीव रेंखीव खेळला जात असे, असे नाही, मदानाचे दोन भाग टाका रेषेने केले की संपलेत नियम ! अशा ठराविक नियमांमुळे आणी नियमांच्या अभावी गोंधळाची परिस्थिती निर्माण होत असे.

आखिल महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण परिषदेचे चौथे आद्यवेशन १९३१ साली महाराष्ट्रातील अकोला येथे पार पाडले. भारतातील देशी खेळांचे नियम ठराविण्यासाठी या आद्यवेशनात एक समिती नेमण्यात आली. भारतातील देशी खेळांचे नियम या समितीने तयार केले पुढे १९३७ ला नाशिक येथे पार पाडलेल्या आद्यवेशनामध्ये या नियमांना मान्यता देण्यात आली. पुढे नियमात काही फुरुस्त्या करण्यात आल्यात त्याच वर्षी कबड्डी या खेळाचा ऑलिंपिक संघटनेने राष्ट्रीय क्रिडा स्पर्धेत समावेश केला. महाराष्ट्राने जे नियम या खेळाकरिता निश्चित केले होते त्या नियमांनुसार संपूर्ण भारतात कबड्डी हा खेळ खेळला जाऊ लागला.

पुढे कबड्डीच्या प्रचारा आणी प्रसाराकरिता अपार कष्ट आणी मेहनत होतल्या गेली या खेळाने देशाच्या कक्षा ओलांडल्या. कबड्डीला देशाच्या कानाकोपऱ्यात पोहोचवण्यात अनेकांनी मेहनत घेतली. १९९० ला बीजिंग येथे पार पाडलेल्या एशियाई स्पर्धांपासून एशियात कबड्डीला समाविष्ट करण्यात आले. या खेळाला आंतरराष्ट्रीय स्तरावर पोहोचवण्यात महाराष्ट्राचा फार मोठा हात आहे.

आणखीन एक विशेष कौतुकास्पद गोष्ट म्हणजे कबड्डी हा एकमेव असा खेळ आहे की या खेळात पुरुष आणि महिला अशा दोन्ही भारतीय संघाने विश्वकप जिंकला आहे. गेल्या काही वर्षांमध्ये प्रो कबड्डी सामन्यांमुळे या खेळाचा नवसंजीवनी मिळाली आहे, मोठमोठे कलाकार आपापल्या टिम विकत घेत आहेत या जरी या खेळाकरता सकारात्मक गोष्टी घडत असल्या तरी या इगमगाटात पारंपारिक पद्धतीने खेळली जाणारी कबड्डी जगली आणि तगली पाहिले असं मनोमन वाटुन जातं.

## \* कबड्डी खेळाची पध्दत \*

रेडर हा खेळाडू विपक्षी पक्षात कबड्डी कबड्डी म्हणत जातो आणि विपक्षी खेळाडूंना स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करतो. या दरम्यान तो या गोष्टीची पूर्ण काळजी घेतो कि त्याचा श्वास सुटणार नाही. तो श्वास रोखून कबड्डी कबड्डी बोलत राहील तर त्याच वेळेस आपल्या चपळतेचा उपयोग करून विपक्षी खेळाडूला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करून श्वास सुटायच्याआधी तो परत आपल्या कोर्टात जाऊ शकतो.

जेव्हा रेडर खेळाडूंना स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करत असेल तेव्हा विपक्षी स्टॉपर खेळाडू आपल्या कोर्टात आलेल्या रेडरला पकडून त्याला **श्यांकू** **शिकते** तर त्याच्या संघाला गुण मिळतो आणि जर रेडर विपक्षातील कोणा खेळाडूला स्पर्श करून सफलता -पूर्वक आपल्या कोर्टात गेला तर त्याच्या संघाला गुण मिळतो. ज्या विपक्षी खेळाडूंना त्याने स्पर्श केला त्या खेळाडूंना न्यायालयाने बाहेर जावे लागते.

जर रेडरला विपक्षी खेळाडूंनी पकडले आणि तो आपली सुटका करून होण्यात यशस्वी झाला नाही तर तो आडट होतो व त्याला कोर्टाच्या बाहेर जावे लागते. रेडरच्या मैदानाच्या मध्यरेषेच्या स्पर्श करणे किंवा ओलांडणे गरजेचे असते.



नंतर दुसऱ्या संधाची रेड करणाऱ्याची वेळ असते,  
दोन्ही संध आळीपाळीने खेळत राहतात.

रेडर खेळाडूला स्पर्श करून गुण मिळवण्यात यशस्वी  
आला रेडर त्याच्या संधातील बाहेर गेलेला खेळाडू पुन्हा  
कोर्टात आपली जागा घेतो.

रेड करणाऱ्या खेळाडूने जर विपक्षी खेळाडूंची संख्या  
सात किंवा सहा असताना खेळ संपविलेला स्पर्श केला तर  
त्या खेळाडूला एक गुण मिळतो. खेळाडू विपक्षी पक्षात  
रेडसाठी गेला असता त्याला टच लाईनला स्पर्श करूनच  
परतावे लागते, तो जर टच लाईनला स्पर्श न करता परत  
आला तर त्याला बाद ठरवले जाते.

विपक्षी खेळाडूला स्पर्श केल्याशिवाय त्याला  
लोबीमध्येही प्रवेश नसतो. रेडर असताना खेळाडू विपक्षी  
खेळाडूला स्पर्श न करता त्याने लोबीमध्ये प्रवेश केला  
तर त्याला बाद दिले जाते.

इशा प्रकारे खेळत असताना शेवटी ज्या  
संधाचे गुण जास्त असतात त्या संधाला विजेता संध  
घोषित केले जाते.

एखाद्या संधाचे सर्व खेळाडू बाद झाले तर  
विरोधी संधाला दोन गुण प्राप्त होतात.

## \* कबड्डी खेळचे नियम \*

- ① कबड्डी ह्या खेळान दोन संघ असतात.
- ② प्रत्येक संघान 92 खेळाडू असतात त्यातील सात मुख्य खेळाडू असतात. तर चार राखीव खेळाडू असतात. खेळान एखाद्या खेळाडूला दुखापत झाली तर राखीव खेळाडूला त्याच्या जागी खेळवले जाते.
- ③ खेळाडू मैदानान उभारल्यावर नाणेफेक जिंकणारी टीम कोर्ट किंवा रेड (चढई) यापैकी एक निवडते. जर रेड निवडली तर सर्वात प्रथम आपला खेळाडू (रेडर) प्रतिस्पर्ध्याच्या कोर्टमध्ये रेडसाठी पाठवते.
- ④ हा खेळ साधारणतः 20-20 मिनिटांच्या दोन भागांत खेळला जातो. पहिल्या विस मिनिटांनंतर खेळाडूंना कोर्ट बदलण्यासाठी पाच मिनिटांचा ब्रेक दिला जातो. आयोजक एका भागाचा अवधी 10 किंवा 15 मिनिटही करू शकतात.
- ⑤ प्रत्येक संघान 5-6 स्टॉपर म्हणजे ~~प्रत्येक~~ एकडव्यात तरबेज आहेत असे खेळाडू असतात. एका वेळेत फक्त 4 स्टॉपरानाच कोर्टमध्ये उतरण्याची परवानगी असते.
- ⑥ खेळादरम्यान कर्णधार खेळ चालू असताना रेडरला काही उपदेश देऊ शकत नाही.
- ⑦ टाय झाल्यास पाच मिनिटांचा अनिश्चित खेळ होतो, यांनंतरही टाय झाला तर ज्या टीमला पहिला गुण प्राप्त झाला त्या टीमला विजेता घोषित करतात.

## \* अर्जुन पुरस्कार \*

अर्जुन पुरस्कार हा राष्ट्रीय खेळातील उल्लेखनीय कामगिरीबद्दल देण्याची प्रथा भारत सरकारने १९६१ मध्ये सुरू केली. ३ लाख रुपये रोख, कांस्य खालूपसुन बनलेला अर्जुनाचा छोटा पुतळा आणि आणि प्रमाणपत्र असे पुरस्काराचे स्वरूप आहे.

## \* पुरस्कार माहिती \*

अर्जुन पुरस्कार :-

प्रकार :-	नागरी
वर्ग :-	खेळ (वैयक्तिक)
स्थापित :-	१९६१
प्रथम पुरस्कार वर्ष :-	१९६१
अंतिम पुरस्कार वर्ष :-	२००७
सन्मानकर्ते :-	भारत सरकार

विविध प्रकारच्या खेळांत व क्रिडांत प्रतिवर्षी सर्वोत्कृष्ट ठरणाऱ्या भारतीय खेळाडूंना व्याप्तीशः देण्यात येणारा राष्ट्रीय पुरस्कार. पुरस्कार देण्याची प्रथा भारत सरकारने १९६१ पासून सुरू केली.

भारतातील क्रिडाप्रकार व खेळ यांच्या

विकासास उत्तेजना देणे, हा या पुरस्कारामागील उद्देश आहे. 'ऑल इंडिया कौन्सिल ऑफ स्पोर्ट्स' (रा. आय. सी. एस.) व भारत सरकारचे शिक्षण-मंत्रालय यांनी मान्यता दिलेल्या राष्ट्रीय संघटनांकडून प्रति-वर्षी अर्जुन पुरस्कारासाठी प्रवेश-अर्ज मागविण्यास येतात.

'रा. आय. सी. एस.' ची स्थायी समिती आलेल्या प्रवेशांची छाननी करते व त्यातून खेळाडूंना -ची निवड करून त्यांची शिफारस 'रा. आय. सी. एस.' कडून या निवडीची फेरतपासणी होऊन पुरस्कृत खेळाडूंची नावे भारत सरकारकडे पाठविण्या जातात. 'रा. आय. सी. एस.' च्या शिफारशीशीवायही सरकार स्वतःच्या निकषांवर एखाद्या खेळाडूस पुरस्कार देऊ शकते. एखाद्या वर्षाच्या पुरस्कारासाठी खेळाडूंची निवड करतात, त्याच्या त्या वर्षाच्या सर्वोत्कृष्ट प्राविण्याबरोबर -च, तत्पुर्वीच्या तीन वर्षातील राष्ट्रीय वा आंतरराष्ट्रीय पातळीवरील त्याचे क्रीडा-नेपुण्याची विचारात घेतले जाते. एकाच खेळाडूला हा पुरस्कार दोनदा नाही

दिला जात. हा पुरस्कार पदक व शिफारसपत्र या स्वरूपात असतो. या पुरस्कारात रोख रकमेचा व विशेषाधिकारांचा समावेश नसतो. पदक ब्राँझचे असून ते मत्स्यवेश करणाऱ्या धनुषारी अर्जुनाच्या शिल्पाकृतीचे असते. शिफारसमध्ये अर्जुनाचे चित्र व इंग्रजी - हिंदी भाषांतून खेळाडूचे नाव, क्रिडाप्रकार व वर्ष

यांच्या निर्देश असतो. या शिफारसपत्राच्या वरील  
बाजूस भारत सरकारचे बोधाचिन्ह व खालील  
बाजूस भारत शिवाण मंत्रालयाच्या सचिवाची  
स्वाक्षरी असते. १९६५ मध्ये भारतीय गिर्यारोहकां  
लुकडीस यशस्वी ट्रॅव्हरेस्ट मोहिमेबद्दल पुरस्कार देण्या  
आला.

खेळाचा 'रिक्रेशन'  
असे संबोधले जाते. या शब्दालुन पूर्ण निर्मिती व  
नवीन उत्पत्ती असाही अर्थबोध होतो. त्यामुळेच  
क्रिडा क्षेत्तात नवनवीन खेळ विकसित होत आत  
खेळाचा आता एक 'करिअर' म्हणून बघण्याची  
वृत्तीही देशात विकसित होताना दिसत आहे. खेळ  
'करिअर' करण्यासाठी आज अनेकदा होतकरू खेळा  
तयार झालेही आहेत, मात्र या क्षेत्तात करिअर  
करताना अनेक आव्हाने नव्या स्वरूपात उपास्थित  
होत आहेत. नवीन तथ्यांना सामोरे जावे लागण  
आहे. काही पश्ये ही या क्षेत्तात येणाऱ्या खेळाडू व  
त्यांच्या पात्रकांना पाळावी लागणार आहेत.  
राष्ट्रीय क्रिडा दिनाच्यानिमित्ताने यावर प्रकाश  
टाकणे आवश्यक वाटते. सद्यस्थितीत भारतात क्रिकेट  
सह बॅडमिंटन, टेनिस, नेमबाजी, तिरपांजी, कुस्ती, बॉक्सिंग  
कबड्डी, फुटबॉल, ब्युटिबल आदी खेळांना चांगले दिवस  
आहेत. आंतरराष्ट्रीय स्तरावरही या खेळांनील खेळाडू वर्च  
गाभवत आहेत. तसे अॅथलेटिक्स, जिम्नॅस्टिक्स, हॉकी,  
टेबल टेनिस असे आणखी काही खेळही आहेत,

ज्यात भारतीयांनी चांगली प्रगती केलेली आहे. अशा  
खेळांत जेव्हा खेळाडूंना करिअर करायचे असेल तर  
त्यासाठी प्रामुख्याने खेळाडूंच्या प्रचंड क्रिडा प्रतिभा असणे  
आवश्यक आहे. तसेच त्या खेळाडूंची कठोर परिश्रम  
दिव्याची तयारीही हवी. खेळाने करिअर करण्यासाठी  
नियोजन करणे गरजेचेच आहे. सरावासाठी अरपूर वेळ  
तयारी असावी लागते, विशेषतः प्रगती साध्यानंतर त्या  
खेळासाठी आवश्यक शारीरिक तंदुरुस्ती, प्रगत प्राशिक्षण  
दिव्यासाठी जेथे उत्कृष्ट सुविधा आहेत, वा अॅकॅडमी  
आहेत तेथे जाण्याची तयारी, आपले शैक्षणिक करिअर  
सांभाळून खेळातील योगदान वाढवावे लागते, यानंतर  
सात ते आठ वर्षांनंतर या खेळात प्रगती साधिली दिस

जेव्हा खेळाडूला भारतीय संघात  
पुर्वेकाची चाहूल लागते त्यावेळची आव्हाने वेगळीच असतात.  
देशाची विविध परंपरे, ट्रास्टिफेनचे खेळाडू, प्राशिक्षक  
यांच्याशी समायोजन करताना मानसिक दृढता, फोअरस्पॉ  
सर्विशी जुळवून घेण्याची तयारी, मानसिक संतुलन ठिक  
आपल्या ध्येयसंपन्न जाण्याची जिद्द अशी अनेक  
आव्हाने खेळाडूंना पेलवावी लागतात. प्रांतवाद, राज्यवाद  
प्राशिक्षकांची मर्जी, संघटनेतील पदाधिकार्यांचा हस्तक्षेप,  
सहकाऱ्यांना असलेली इर्ष्या, आर्थिक अडचणी, शैक्षणिक  
क्षेत्राचे होणारे नुकसान या सर्वच गोष्टींना खेळाडूंना  
तांड ब्यावे लागते. अशा कठीण परिस्थितीतून जे खेळाडू  
स्वतःला सिद्ध करू शकतात, जिद्दीने उभे राहतात,  
परिस्थितीवर मान करतात तेच यशस्वी होतात. क्रिडा

इसलिए व्यावसायिकता वाढू लागल्यामुळे येवतील  
आढान बदलली. त्यातील समस्या बदलल्या आणि  
स्पष्टी प्रचंड प्रमाणाने वाढत आहेत.

Checked  
[Signature]

## \* आरोग्यम् धनसंपदा \*

जीवनसत्वाचे दोन प्रकार

- १) मेदात विरघळणारी : अ, ड, इ आणि के  
 २) पाण्यात विरघळणारी : ब आणि क

जीवनसत्व	मिळण्याचे स्रोत	कार्ये
'अ'	गाजर, रताळी, टोमॅटो, पालक, तांबडा भोपळा, आंबा, संत्री, दूध, लोणी, चीज, अंड्याचा पिवळा बलक, यकृत, मासे इ.	पेशी विभाजन आणि विभेदन, डोके, श्वसन मार्ग, मूत्रमार्ग, आतडी यांच्या अंतःत्वचेचे आरोग्य राखते. शरीराच्या प्रतिक्षम संस्थेचे नियंत्रण करते. त्वचा हाडे यांचा विकास, डोळ्याने दिसणेसाठी.
'ड'	शरीरात त्वचेखाली यांचे संश्लेषण होते. पालेभाज्या, दूध आणि दूधाचे पदार्थ, अंड्यांचा बलक, यकृत, मासे इ.	शरीरात कॅल्शियम व फॉस्फरसचे योग्य प्रमाण राखते. हाडे व दात यांचे विकासात महत्वाचा वाटा.
'इ'	वनस्पतीज तेले, हिरव्या पालेभाज्या, यकृत अंड्यांचा बलक	शरीरातील पेशींचे संरक्षण करते, डी.एन.ए. मधील दुरुस्ती किंवा शरीराच्या प्रतिक्षम संस्थेच्या कार्यातही याचा वाटा असतो
'क'	अल्फाल्फा, पालक, कोबी, शतावरी, दूध अंड्यांचा बलक, यकृत	रक्त गोठविण्यासाठी आवश्यक थांब्रीन निर्मितीसाठी व फायब्रीन तयार होते व यामुळे रक्त गोठते, हाडांची वाढ व विकास ग्लुकोजचे ग्लायकोजनमध्ये रूपांतर करण्यासाठी.
'ब'	धान्ये, हिरव्या पालेभाज्या, मोड आलेली कडधान्ये, कठीण कवचाच्या वर्गातील फळे उदा. काजू, बदाम, आक्रोड, तेलबिया, प्राण्यांचे मांस, अंडी, मासे, दूध	कबोदके, प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ यांच्या चयापचयासाठी चयापचयामध्ये निरनिराळ्या विकारांबरोबर सह-विकेर म्हणून कार्य करतात. (ही संप्रेरक आहेत)
'क'	ताजी फळे, आवळा, पेरु, संत्री, लिंबू ताज्या पालेभाज्या, सिमला मिरची कोबी, टोमॅटो	कोलॅजेन हे प्रथिन तयार करणेसाठी प्रेरक हाडे, दात, हिरड्या यांच्या विकासासाठी चेतासंस्थेतील संदेशवाहके स्टेरॉईड, संप्रेरके आणि कारमिटाईनचे संश्लेषण करणेसाठी कोलेस्टेरॉलचे पित्ताम्लात विघटन करणेसाठी, लोहाचे अभिशोषण करणेसाठी