

पाठ-७ मार्चिंग, खेल भावना एवं अनुशासन



आपने कभी सेना के जवानों, पुलिस के जवानों को कदम-ताल करते देखा है? विद्यालय में बच्चों को ड्रिल करते हुए अवश्य देखा होगा। कदम-ताल में क्या-क्या किया जाता है; सोचो -

मार्चिंग: क्या और कैसे

अर्थ

मार्चिंग वह किर्या है जिसे एक निश्चित क्रम से किया जाता है। इसमें आदेशों को सुनते हुए ध्यान से किर्याकलाप किए जाते हैं।

विधि

हमें मार्चिंग प्रारम्भ करने के पूर्व निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए-

- ऊँचाई के क्रम में तथा सीधी लाइन में खड़े हों।
- संकेत के आधार पर एक, दो, तीन की गिनती कराकर तीन लाइन बनायी जाती है।

ध्यान देने योग्य बातें

मार्चिंग करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना आवश्यक है-

1. सावधान



मार्चिंग में यह सबसे महत्वपूर्ण अवस्था है। इसमें -

- एड़ियाँ जुड़ी हुई हों, दोनों पंजों के मध्य लगभग 30 अंश का कोण हो ।
- घुटने सीधे, हाथ नीचे की ओर सीधे शरीर से लगे हुए और मुट्ठी बंद हो ।
- हाथ नीचे की ओर सीधे शरीर से लगे हुए हों और मुट्ठी बन्द हों ।
- गर्दन सीधी हो तथा नज़र सामने की ओर हो ।

2. विश्राम



- बाएँ पैर को लगभग कंधे की चौड़ाई के बराबर बायीं ओर ले जायें ताकि शरीर का भार दोनों पैर पर समान रूप से पड़े ।
- दोनों हाथ पीछे, नीचे को तने हुए तथा दाएँ हाथ की हथेली पर बाएँ हाथ की हथेली हो ।
- दायाँ अंगूठा बाएँ अंगूठे के नीचे हो और उसे हल्के से पकड़े रहें ।

3. आराम से

- इस अवस्था में हाथों एवं पैरों को ढीला छोड़ दिया जाता है ।
- सिर और शरीर को हिलाया जा सकता है, लेकिन अपने पैरों को नहीं हिलाया जाता ।
- बात करने, पीछे मुड़ने और रुमाल का प्रयोग करने की अनुमति नहीं है ।

4. बैठ जाओ/खड़े हो:-

बैठ जाने के आदेश पर जल्दी से पालथी मारकर बैठ जाया जाता है । इसमें दाहिना टखना बाएँ पर होता है । हाथ सीधे हों । बन्द मुट्ठियाँ सामने की ओर होती हैं और घुटनों पर रखी हों । शरीर और सिर सीधा तथा आँखें सामने होती हैं ।

खड़े हो- इस आदेश पर जल्दी से उछलकर खड़े हो जाते हैं और विश्राम की अवस्था में आ जाते हैं ।

5. पीछे मुड़



एक- इस आदेश पर बाएँ पैर के पंजे और दाहिने पैर की एड़ी पर 1800 के कोण से दाहिनी ओर से मुड़ते हैं । जाँघों को सटाकर रखने से संतुलन बना रहता है ।

दो- इस आदेश पर बायाँ पैर जमीन से 6" से 9" ऊपर उठाकर चुस्ती से दाहिने पैर के बराबर ले आते हैं । सावधान की अवस्था में आ जाते हैं । इस किरया को करते समय शरीर का भार दाहिने पैर पर रहता है ।

ध्यान दें- मार्चिंग के लिए जब आप सावधान या विश्राम की अवस्था में खड़े हों तो जूते के अन्दर उँगलियों को हिलाते रहें । इससे आपको चक्कर नहीं आयेगा ।

6. दाएँ/बाएँ मुड़



जब दाएँ/बाएँ मुड़ने का आदेश दिया जाये तो दाएँ/बाएँ एड़ी पर 900 से दायीं/बायीं ओर घूमते हैं। इस समय घुटना एवं शरीर बिल्कुल सीधा रहे और दायीं या बायाँ पैर जमीन पर हो। बायीं/दायीं एड़ी ऊपर होती हैं। इसमें बाएँ/दाएँ पैर को चुस्ती से दाएँ/बाएँ के बराबर ले आते हैं। ऐसा करते समय उसे जमीन से 6" (15 सेमी) ऊपर उठाया जाता है।

7. आधा दाएँ/बाएँ मुड़

इस आदेश पर बच्चे 450 के कोण आधा दाएँ या आधा बाएँ मुड़ें, दायीं/बायीं ओर पूरा मुड़ने के समान यह किरया भी दो गिनती की है।

8. सामने सैल्यूट

एक- इस आदेश पर बच्चे अपना दायीं हाथ दायीं ओर सीधा फैलाकर गोलाकार रूप से घुमाकर चुस्ती से सिर तक ले आते हैं।

स हथेली सामने की ओर होती है और उँगलियाँ तनी व सटी होती है।

स तर्जनी उँगली का सिरा दाहिनी आँख से एक इंच ऊपर तथा अँगूठा तर्जनी से जुड़ा होता है।

स कुहनी कंधे की सीध में हो। उँगलियों के ऊपरी सिरे, कलाई और कुहनी तीनों एक सीध में हों।

दो- इस गिनती पर कम से कम समय में बच्चे अपना हाथ शुरू की अवस्था में वापस ले आएँगे।

9. एक लाइन बन

इस आदेश पर बच्चे ऊँचाई के अनुसार सबसे छोटा दायीं ओर के क्रम में खड़े होते जाएँगे।

10. गिनती कर

इस आदेश पर दाहिनी ओर से बच्चे एक, दो, तीन, चार आदि क्रम से गिनती बोलना शुरू कर देते हैं।

11. दो या तीन लाइन बन

इस आदेश पर बच्चे दो या तीन लाइन बनाते हैं। पहली लाइन दाहिने बच्चे की सीध में होगी। दूसरी और तीसरी लाइन दाहिने बच्चे के पीछे होगी। पहली लाइन, दूसरी लाइन से एक हाथ की दूरी पर होगी।

12. सज जा

इस आदेश पर पीछे की लाइन के बच्चे अपना दाहिना हाथ कंधे की सीध में ऊपर उठाएँगे और सामने वाले बच्चे के ठीक पीछे हो जायेंगे और हाथ नीचे का आदेश पाने पर सावधान की स्थिति में आ जाएँगे।

मार्चिंग का महत्त्व

मार्चिंग से अनुशासन में रहने की शिक्षा मिलती है। मार्चिंग से लोग चुस्त एवं फुर्तीले रहते हैं। इससे टीम-भावना से काम करने की भावना जागृत होती है।

हमारा राष्ट्र ध्वज



आपने अपने विद्यालय में 15 अगस्त एवं 26 जनवरी आदि राष्ट्रीय पर्वों पर तिरंगा ध्वज फहराते हुए देखा होगा। यही हमारा राष्ट्र ध्वज है।

आप भारत देश के नागरिक हैं। प्रत्येक देश की अपनी पहचान होती है। यही पहचान एक देश के नागरिकों को दूसरे देश के नागरिकों से अलग करती है। किसी भी देश या राष्ट्र की पहचान के लिये राष्ट्रीय प्रतीक होते हैं। राष्ट्र ध्वज भी हमारे राष्ट्रीय प्रतीकों में से एक है। भारतीय ध्वज संहिता-2002 के अनुसार आम नागरिक भी राष्ट्र ध्वज का प्रदर्शन नियमानुसार कर सकता है।

आपने ओलम्पिक के मैदान में कई देशों के झण्डों को लहराते हुए देखा होगा। किसी भी राष्ट्र का ध्वज उस देश के इतिहास, पहचान, संस्कृति, परम्परा एवं विशेषताओं का प्रतीक होता है। इसमें उस राष्ट्र के प्रति प्रेम एवं सेवा का भाव सम्मिलित होता है। प्रत्येक वर्ष राष्ट्रीय पर्वों पर राष्ट्रीय ध्वज सरकारी भवनों, विद्यालयों एवं अन्य विशिष्ट संस्थाओं में फहराया जाता है।

हमारे राष्ट्र ध्वज की पहचान

हमारे राष्ट्र ध्वज में तीन रंगों की समान लम्बाई व चौड़ाई की पट्टियाँ होती हैं। ध्वज की लम्बाई, चौड़ाई की डेढ़ गुनी होती है। अतः राष्ट्र ध्वज की लम्बाई एवं चौड़ाई में तीन और दो का अनुपात है। राष्ट्र ध्वज में क्रम से तीन रंग होते हैं। सबसे ऊपर केसरिया, बीच में सफेद एवं सबसे नीचे हरा रंग होता है। तीन रंग होने के कारण ही इसे "तिरंगा" कहते हैं।

भारत की संविधान सभा ने राष्ट्रीय ध्वज का प्रारूप 22 जुलाई, 1947 को अपनाया।

केसरिया रंग त्याग एवं बलिदान का प्रतीक है। सफेद रंग शान्ति का प्रतीक है। हरा रंग देश की हरियाली एवं खुशहाली को दर्शाता है। ध्वज के बीच की सफेद पट्टी में गहरे नीले रंग का चक्र बना है। इस चक्र में 24 तीलियाँ हैं जो 24 घण्टे सदैव आगे बढ़ने की प्रेरणा देती हैं।

इन्हें भी जानो -

राष्ट्र ध्वज फहराते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखा जाता है-

- राष्ट्र ध्वज नियत समय पर ही फहराया जाना चाहिए तथा सूर्यास्त के पूर्व उतार लेना चाहिए।
- राष्ट्र ध्वज सदैव सीधा फहराना चाहिए।
- राष्ट्र ध्वज शीघ्रता से चढ़ाना एवं धीरे-धीरे नीचे उतारना चाहिए।
- ध्वज फहराते समय वहाँ उपस्थित समस्त व्यक्तियों को सावधान की मुद्रा में खड़े होना चाहिए।
- ध्वज धूमिल हो जाने या फट जाने पर उसे न तो इधर-उधर फेंकें और न ही इसे फहराएँ बल्कि इसे सम्मानपूर्वक जमीन में दबा देना चाहिए।
- देश में राष्ट्रीय शोक के समय राष्ट्र ध्वज नियमानुसार झुकाया जाना चाहिए।

राष्ट्रगान

राष्ट्रगान की रचना गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर ने की थी। राष्ट्रगान, राष्ट्र की एकता का प्रतीक है।

24 जनवरी, 1950 को राष्ट्रगान "जन-गण-मन" स्वीकार किया गया। ध्वज फहराए जाने के पश्चात् राष्ट्रगान गाया जाता है। राष्ट्रगान सदैव सावधान की मुद्रा में खड़े होकर ही गाना चाहिए। प्रत्येक बच्चे को अपने देश का राष्ट्रगान याद होना चाहिए। राष्ट्रगान 52 सेकेण्ड में पूरा होना चाहिए।

परेड समारोह



सामूहिक परेड निरीक्षण में मुख्य अतिथि के सलामी मंच पर आने के बाद जनरल लीडर उन्हें आमन्त्रित करने के लिए जायेगा। उस समय सभी स्क्वॉड (दल) खुली लाइन में विश्राम अवस्था में खड़े रहेंगे। मुख्य अतिथि के निरीक्षण पर आते समय 'ग्रुप लीडर' ग्रुप को 'सावधान' का आदेश देना। उस समय कोई हरकत नहीं होगी। निरीक्षण के बाद ग्रुप लीडर मुख्य अतिथि के साथ निर्धारित स्थान तक जायेगा। रुककर सैल्युट (सलामी) करेगा एवं अपने स्थान पर आकर खड़ा हो जायेगा। फिर परेड को निकट लाइन चल का आदेश देना। निकट लाइन के पश्चात् विश्राम का आदेश देना।

आओ, जानें खेल भावना किसे कहते हैं ?

खेल भावना एवं अनुशासन

जब हम कोई भी खेल खेलते हैं तो उसमें हारते हैं या जीतते हैं। हमारा पूरा प्रयास होता है कि हम जीतें पर सदैव ऐसा नहीं हो पाता। अगर हम जीतते हैं तो हमें हारने वाले खिलाड़ी के प्रयास की सराहना करनी चाहिए। इस सम्बन्ध में बिशप पेन्सिल्वानिया की प्रसिद्ध उक्ति उल्लेखनीय है-

"जीतना ही महत्वपूर्ण नहीं है। महत्त्वपूर्ण है प्रतिभाग करना। जीवन में विजेता होना ही आवश्यक नहीं। अच्छे प्रकार से संघर्ष करना कहीं अधिक

आवश्यक है।“

खेल भावना तथा अनुशासन एक दूसरे के पूरक हैं।

खेल-भावना के संबंध में एक वास्तविक घटना

बच्चियों की सौ मीटर की दौड़ हो रही थी। एक बच्ची बैसाखी के सहारे सबसे आगे दौड़ रही थी। उसकी तेजी व फुर्ती से भीड़ आश्चर्यचकित थी। लक्ष्य मुश्किल से दो-चार कदम ही रहा होगा कि उस बच्ची की बैसाखी फिसल गई। वह गिरकर घसिटी चली गई। उससे कुछ ही पीछे दौड़ रही बच्ची तुरन्त रुक गई। उसने अपनी साथी को सँभाला और ट्रैक से एक ओर ले गई। उसे प्राथमिक उपचार भी दिया। जबकि वह चाहती तो दौड़ जीत सकती थी। लेकिन बच्ची ने खेल भावना का परिचय देते हुए अपने साथी की मदद की। इस तरह उसने वहाँ उपस्थित हर व्यक्ति का हृदय जीत लिया।

सब खेलें खेल

हम कुछ खेलों को लड़कों से तथा कुछ खेलों को लड़कियों से सम्बन्धित मान लेते हैं जबकि ऐसा नहीं है। प्रत्येक खेल को लड़के-लड़की दोनों खेल सकते हैं। आज के खिलाड़ियों को ही देखें- अपने देश की कर्णम मल्लेश्वरी-भारोत्तोलन, पी0टी0 उषा, रोज़ा कुट्टी, बीनामोल तथा बालसम्मा-सभी एथलेटिक्स, बुला चैधरी-तैराकी, सानिया मिर्जा-टेनिस तथा अंजू बी0जार्ज-लम्बी कूद, मैरीकॉम-बाक्सिंग, साइना नेहवाल-बैडमिंटन में अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अपनी छाप छोड़ चुकी हैं। हमारे देश की महिला क्रिकेट तथा हॉकी टीमों विश्वविख्यात हैं। नेत्रहीनों के क्रिकेट में हमारी टीम देश-विदेश में अनेक बार पुरस्कृत हो चुकी है। अतः हमें खेल को लेकर कोई भेदभाव नहीं करना चाहिए। प्रत्येक खेल हर कोई खेल सकता है। खेल को लेकर हमें कभी भी एक-दूसरे पर टीका टिप्पणी नहीं करनी चाहिए, न ही किसी खेल को छोटा या बड़ा समझना चाहिए।

खेल हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ बनाते हैं। अतः हमें प्रत्येक खेल को स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना के साथ अनुशासित होकर खेलना चाहिए।

हम सभी करें-

- आयु, रुचि एवं क्षमता के अनुसार विभिन्न खेल खेलें तथा शिक्षण का अंग बनाएं।
- खेल समाचारों से अवगत हों तथा कभी-कभी खेल विशेषज्ञ से वार्ता करें।
- प्रसिद्ध व क्षेत्रीय खिलाड़ियों के बारे में जानें व चर्चा करें तथा उनके चित्र विद्यालय में लगाएँ।
- विद्यालय और उससे उच्च स्तर की प्रतियोगिताओं हेतु खेलों का नियमित अभ्यास करें तथा प्रतियोगिता में भाग लें।

खेल का महत्त्व

खेलों का हमारे जीवन में निम्नलिखित महत्त्व है -

- शारीरिक, मानसिक एवं भावात्मक विकास होता है।
- हार एवं जीत दोनों के प्रति आदर भाव पैदा होता है।
- सहयोग, त्याग, सहानुभूति, मित्रता तथा राष्ट्रप्रेम की भावना बढ़ती है।
- नेतृत्व क्षमता तथा अनुशासन का गुण विकसित होता है।

सब खेलें सब बढ़ें -



प्रायः देखा जाता है कि दिव्यांग बच्चे आत्मकेन्द्रित हो जाते हैं, वे सामूहिक गतिविधियों में अपने आप को असहज महसूस करते हैं तथा अलग कर लेते हैं। लेकिन बहुत से ऐसे खेल हैं जिसमें हम कुछ लचीलापन लाकर उन बच्चों को भी गतिविधियों में शामिल कर सकते हैं। समूह में कुछ ऐसे बच्चे होते हैं जो किसी की भी सहायता करने को तत्पर रहते हैं। एक शिक्षक के रूप में उस दिव्यांग बच्चे के बारे में बताते हुए अन्य बच्चों में संवेदनशीलता एवं समभाव लायें-

1. वॉलीबॉल-अगर कोई छात्र चलने में अक्षम है तो उस छात्र को बैठकर ही खेलने का अवसर दें। नेट को थोड़ा नीचे रखें ताकि बच्चा आसानी से बॉल को दूसरी तरफ फेंक सके। छात्र द्वारा बॉल दूसरी तरफ फेंकने पर शाबाशी अवश्य दें।
2. क्रिकेट का खेल खेलते समय चलने में अक्षम बच्चे को अम्पायर बनने का अवसर दें।
3. कक्षा में किसी भी जानवर का चित्र बनायें जिसकी पूँछ न बनी हो, जो बच्चा देखने में अक्षम हो या जिसे आंशिक दृष्टि दोष हो, उसको भी गतिविधि में अवश्य शामिल करें। अन्य बच्चों की आँखों में पट्टी बाँध कर जानवर की पूँछ बनावायें। इस गतिविधि में सभी बच्चे प्रतिभाग कर सकते हैं।

सामूहिक रूप से कार्य करने में अन्य सामान्य बच्चों में भी उस बच्चे के प्रति संवेदनशीलता अवश्य जागृत होगी। जिस बच्चे में श्रवण अक्षमता या अल्प श्रवण क्षमता है उसे संकेतात्मक गतिविधियों में शामिल करें-



- बच्चों को अर्द्ध वृत्त में बैठाकर एक वृत्त खींचें () सभी बच्चों को वृत्त (गोल घेरे) में गेंद फेंकने के अवसर दें। इस प्रकार की गतिविधि में सभी बच्चे शामिल हो सकेंगे।

हमने जाना - मार्चिंग, मार्चिंग करने का तरीका, राष्ट्रगान तथा राष्ट्रध्वज, खेल भावना एवं अनुशासन।

अभ्यास

1. मार्चिंग क्या है ? मार्चिंग करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?
2. राष्ट्र ध्वज में कौन-कौन से रंग होते हैं ? ये रंग क्या दर्शाते हैं ?
3. राष्ट्रगान की रचना किसने की थी? राष्ट्रगान गाते समय किन-किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए?

4. समूह परेड का क्या महत्व है ?
5. खेल में अनुशासन होना क्यों आवश्यक है ?
- 6. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-**
- (क) विंध्य यमुना गंगा, उच्छल तरंग । ।
- (ख) किसी भी खिलाड़ी को चोट लगने पर की व्यवस्था करना ।
- (ग) मुख्य अतिथि के निरीक्षण पर आते समय
ग्रुप को 'सावधान' का आदेश देगा ।
7. 'अ' समूह का 'ब' समूह से सही-सही मिलान कीजिए-
- | | |
|------------------------|---------------|
| अ | ब |
| मार्चिंग | 24 जनवरी 1950 |
| राष्ट्रगान | 22 जुलाई 1947 |
| राष्ट्रध्वज का प्रारूप | कदमताल |
8. राष्ट्र ध्वज का केसरिया रंग प्रतीक है-
- (क) त्याग व बलिदान का
- (ख) शान्ति का
- (ग) खुशहाली व हरियाली का
- (घ) देश को उन्नति के पथ पर अग्रसर रहने का ।
9. खेल के मैदान में राष्ट्र ध्वज को देखकर आपको क्या प्रेरणा मिलती है?
10. यदि कहीं राष्ट्रगान हो रहा हो और आप उधर से निकल रहे हों तो आपको उस समय क्या करना चाहिए?

प्रोजेक्ट वर्क -

यदि आपके विद्यालय में कई विद्यालयों की खेल प्रतियोगिता आयोजित की जाती है तो खेल में हार एवं जीत होने पर दूसरे विद्यालय के

प्रति आपका व्यवहार एवं किर्याकलाप उनके प्रति कैसा रहता है, लिखें ।