DEWAJIBHAU BUDHE MEMORIAL EDUCATION SOCIETY'S
DEWAJIBHAU BUDHE MEMORIAL
COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION
GONDIA - 441 601 (M.S.)
(Affiliated to R.T.M. Nagpur University, Nagpur & N.C.T.E.)
D.B.M.SADAN, VIDYA VIHAR, PANGOLI RIVER ROAD, GONDIA KHURD, GONDIA - 441601 (M.S.)
Office : 7588282137, 7020714784, 09423113464 | Website : dbmgondia.org | E-mail : dbmgondia@rediffmail.com

Ref: NAAC 2024/MLD/Cr-2.4.7 Date-13/01/2024

Criteria: 2.4.7	**A variety of assignments given and assessed for theory courses through** 1. **Library work** 2. **Field exploration** 3. **Hands-on activity** 4. **Preparation of term paper** 5. **Identifying and using the different sources for study**
Findings of DVV	Samples of assessed assignments for theory courses of different programmes
Response/ Clarification	**1.** Sample of assessed assignments for theory courses of different programs is attached **(Appendix I)**

D.B.M. COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION GONDIA
आवक/जावक No.................. Date..................

DR. AMIT A. BUDHE
PRINCIPAL
D.B.M. COLLEGE OF PHY EDU.
GONDIA

Appendix I

Page No.

Date

Roll No.

Name - Biram

Class - B.p.ed III Sem.

Roll. No. - 22 / 220237

Subject :- (Boxing and, marsel Arts)

Page No. 01.

Date

Roll No.

बॉक्सिंग

बॉक्सिंग इतिहास :⇒

बॉक्सिंग का ओलंपिक खेलो के साथ बहुत करीबी रिश्ता रहा है। प्राचीन खेलो में ओलंपिक मुक्केबाजी के खेल ने पहली बार ग्रीस में 688 ईसा पूर्व में अपनी उपस्थिति दर्ज की थी। इस प्रतियोगिता में स्मयर्ना के ओनोमैस्टोस पहली बार ओलंपिक बॉक्सिंग चैंपियन बने।

इतिहास के शोधकर्ताओं की बात करें तो वो भी ओनोमैस्टोस को प्राचीन मुक्केबाजी के नियमों को तैयार करने का श्रेय देते हैं।

1896 में आधुनिक ओलंपिक शुरू होने के साथ ही यूरोप में हुए 1904 सेंट लुइस गेम्स में बॉक्सिंग ने अपना डेब्यू किया। इस खेल में 18 स्थानीय मुक्केबाजों ने हिस्सा लिया जिन्होनें सात - अलग - अलग भार वर्गों में मुकाबला किया।

तभी से ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेलो में मुक्केबाजी का खेल स्थायी तौर पर अपनी जगह बनाए हुए हैं लेकिन स्टॉकहोम 1912 ओलंपिक के समय स्वीडन इस खेल को प्रतिबंधित करना चाहता था।

वही वूमेंस बॉक्सिंग यानी महिलाओं की मुक्केबाजी की बात करें तो वह हाल ही में 2012 लंदन ओलंपिक से शुरू हुई हैं।

ओलंपिक के इतिहास में नजर डाले तो खेलो के इस मंच पर यूएसए का दबदबा रहा है। मोहम्मद अली (कैसियस क्ले), जो फ्रेजीर जार्ज फोरमैन और फ्लॉयड मेवेदार जूनियर जैसे दिग्गज मुक्केबाजों की चर्चा पूरी दुनिया में रही है। क्यूबा और पूर्व सोवियत संघ के देशो को भी बड़ी सफलताएँ मिली है।

मुहम्मद अली के दिग्गज मुक्केबाज बनने के कारवां की शुरुआत रोम 1960 में ओलंपिक जीत के साथ हुई।

बॉक्सिंग के नियम :⇒

बॉक्सिंग का नियम काफी सरल है - इस खेल में मुक्केबाज अपने प्रतिद्वंद्वी के सिर या धड़ पर मुक्के मारने की कोशिश करता है या कहें कि बॉक्सर अपने विरोधी को चकमा देते हुए उसे हिट करने की तलाश में रहता है।

चोटो से बचने के लिए मुक्केबाज सुरक्षा देने वाले दस्तानों को पहनते है और इस खेल में बेल्ट के नीचे या सिर के पीछे कहीं पर भी प्रतिद्वंद्वी को मारना मना है।

पुरुषों और महिलाओं दोनो के ओलंपिक बॉक्सिंग मुकाबले में तीन मिनट के तीन राउंड होते है। प्रत्येक राउंड के बाद एक मिनट का ब्रेक दिया जाता है। मुकाबले के दौरान मुक्केबाज निम्नलिखित में से किसी भी तरीके से मैच जीत सकते है।

बॉक्सिंग नॉक आउट या KO के जरिए जीत :⇒ जब मुक्केबाज अपने प्रतिद्वंद्वी पर ऐसे मुक्के मारे कि वो बॉक्सिंग रिंग के अंदर जमीन पर चित हो जाए और रेफरी द्वारा 10 की गिनती के भीतर मैच को फिर से शुरु करने में असमर्थ नजर आए तो यह उस मुक्केबाज के लिए एक KO (नॉक आउट) जीत कहलाती है।

KO के निर्णय में बाउट तुरंत समाप्त हो जाती है और जीतने वाले बॉक्सर को विजेता घोषित कर दिया जाता है।

अंको के जरिए जीत :⇒ एक ओलंपिक बॉक्सिंग मुकाबला जो पूरे तीन राउंड तक चलता है उसके विजेता का निर्णय अंको के जरिए किया जाता है। रिंग के किनारे बैठे पांच जज दोनो मुक्केबाजो को लड़ते हुए ध्यान से देखते है। इस दौरान वो किसी मुक्केबाज द्वारा प्रतिद्वंद्वी के टार्गेट एरिया पर सही पड़े मुक्को को गिनती के जरिए मुकाबले में बॉक्सर के दबदबे तकनीक व सामरिक श्रेष्ठता को ध्यान में रखते हुए अंक देते है।

हर राउंड के अंत में प्रत्येक जज निर्णय मानदंड के आधार पर किसी राउंड के लिए विजेता को निर्धारित करने के लिए 10 अंक देते है। राउंड हारने वाले को उस राउंड के स्कोर को जोड़ता है। एक मुक्केबाज सर्वसम्मत निर्णय से जीत सकता है यदि सभी पांच जजो का एक ही मत हो कि विजेता का दो या उससे अधिक

अधिक राउंड में दबदबा रहता है।
अगर किसी स्थिति में जजों का निर्णय अलग-अलग होता है तो बहुमत को ध्यान में रखा जाता है और विजेता को विभाजित निर्णय के द्वारा तय किया जाता है।

ओलंपिक आर वर्ग और बॉक्सिंग टूर्नामेंट का प्रारूप :⇒

टोक्यो ओलंपिक में कुल 13 आर वर्ग हैं जिनमें पुरुषों के लिए आठ और महिलाओं के लिए पांच आर वर्ग हैं।

पुरुषों के आर वर्ग
फ्लाईवेट (48 - 52 किग्रा.)
फेदरवेट (52 - 57 किग्रा)
लाइटवेट (57 - 63 किग्रा)
वेल्टरवेट (63 - 69 किग्रा.)
मिडिलवेट (69 - 75 किग्रा)
लाइट हेवीवेट (75 - 81 किग्रा)
हेवीवेट (81 - 91 किग्रा)
सुपर हेवीवेट (+91 किग्रा)

Roll No.

Date

महिलाओं के भार वर्ग :⇒

फ्लाईवेट - (48 - 51 किग्रा)

फेदरवेट (54 - 57 किग्रा)

लाइटवेट (57 - 60 किग्रा)

वेल्टरवेट (64 - 69 किग्रा)

मिडिलवेट (69 - 75 किग्रा)

ओलंपिक बॉक्सिंग टूर्नामेंट में एक सरल नॉक आउट प्रारूप का पालन किया जाता है जिसमें प्रत्येक भार वर्ग के लिए ड्रॉ सुनिश्चित किए जाते हैं प्रत्येक बाउट का विजेता अलग ड्रॉ के लिए अपनी जगह पक्की करता है। फाइनल का विजेता स्वर्ण पदक जीतता है जबकि हारने वाले को रजत पदक मिलता है सेमीफाइनल में हारने वाले दोनों मुक्केबाजों को कांस्य पदक दिया जाता है। प्रत्येक भार वर्ग के लिए व्यक्तिगत पदक प्रदान किए जाते हैं।

टोक्यो ओलंपिक के लिए बॉक्सिंग क्वालिफिकेशन प्रक्रिया :-

टोक्यो 2020 में कुल 286 मुक्केबाज प्रतिस्पर्धा करेंगे। देखा जाए तो यह संख्या रियो 2016 के बराबर है। ओलंपिक खेलों में महिलाओं के आर वर्ग तीन से बढ़कर पांच हो गए हैं और ऐसे में इनमें 100 महिला मुक्केबाज हिस्सा लेंगी। रियो ओलंपिक में महज 36 महिला मुक्केबाजों ने हिस्सा लिया था। IOC द्वारा AIBA को निलंबित किए जाने के बाद ओलंपिक बॉक्सिंग टास्क फोर्स (TBTF) ने टोक्यो 2020 के लिए बॉक्सिंग इवेंट के संचालन की जिम्मेदारी संभाली। आगामी ग्रीष्मकालीन ओलंपिक के लिए बॉक्सिंग क्वालीफिकेशन पांच इंडिविजुअल ओलंपिक बॉक्सिंग क्वालीफिकेशन टूर्नामेंट के जरिए तय किए जाएंगे।

यहां बताया गया कि मुक्केबाज टोक्यो 2020 के लिए क्वालीफाई करेंगे : अफ्रीका, एशिया/ओशिनिया, यूरोप और अमेरिका के अपने महाद्वीप ओलंपिक क्वालीफायर के साथ ही पेरिस में होने वाला एक वर्ल्ड इवेंट भी शामिल है। जिससे मुक्केबाजों को अपने संबंधित महाद्वीप क्वालीफाइंग स्पर्धाओं में एक जगह पक्की करने में नाकाम रहे मुक्केबाजों के लिए टोक्यो ओलंपिंक में हिस्सा लेने के लिए दूसरा मौका रहेगा।

286 के दायरे में से छह स्थान (चार पुरुष और दो महिलाएँ) मेजबान राष्ट्र जापान के लिए आरक्षित थे। आठ और स्थानों (पाँच पुरुषों और तीन महिलाओं) को ट्रिपिटेट इनविटेशन कमीशन को आवंटित किया गया था। इसका मतलब यह हुआ कि कुल 272 ओलंपिक टिकट (पुरुषों के लिए 177 और महिलाओं के लिए 95 हैं।

कोरोना वायरस (COVID-19) महामारी के कारण टोक्यो ओलंपिक खेलों को स्थगित कर दिया गया था और सभी वैश्विक खेल कैलेंडर इससे प्रभावित हुए। डर और अपमान में अफ्रीकी और एशिया। ओशिनिया के क्वालिफायर्स पहले ही संपन्न हो चुके थे।

लंदन यूरोपियों, क्वालीफायर को तीन दिन बाद रोकना पड़ा क्योंकि COVID-19 के चलते लॉकडाउन लग गया। पेरिल में होने वाले अमेरिका का संस्करण और विश्व मुक्केबाजी प्रतियोगिता को भी 2021 तक के लिए स्थगित कर दिया गया।

अब जैसे ही चीजें सही होती हैं तो यूरोपियन क्वालीफायर फरवरी 2021 से फिर से शुरू होंगे। चैन अमेरिकन क्वालीफाईंग टूर्नामेंट भी फरवरी से मार्च तक आयोजित किया जाएगा। मई 2021 से पेरिस में वर्ल्ड इवेंट भी हुआ।

Roll No.

Date

मार्शल आर्ट

मार्शल आर्ट या युद्ध कलाएँ विधिवद्ध अभ्यास की प्रणाली और बचाव के लिए प्रशिक्षण की परंपराएँ हैं। सभी मार्शल आर्ट्स का एक समान उद्देश्य है : खुद की या दूसरों की किसी शारीरिक खतरे से रक्षा। मार्शल आर्ट को विज्ञान और कला दोनों माना जाता है। इनमें से कई कलाओं का प्रतिस्पर्धात्मक अभ्यास भी किया जाता है, ज्यादातर लड़ाई के खेल में लेकिन ये नृत्य का स्वरूप भी ले सकती है।

मार्शल आर्ट्स का मतलब युद्ध की कला से है और ये लड़ाई की कला से जुड़ा पंद्रहवीं शताब्दी का यूरोपीय शब्द है जिसे आज ऐतिहासिक यूरोपीय मार्शल आर्ट्स के रूप में जाना जाता है। मार्शल आर्ट के एक कलाकार को मार्शल कलाकार के रूप में संदर्भित किया जाता है।

मूल रूप से 1920 के दशक में रचा गया ये शब्द मार्शल आर्ट्स मुख्य तौर पर (पूर्वी) एशिया के युद्ध के तरीके के संदर्भ में था, विशेष तौर पर पूर्वी एशिया में जन्मे लड़ाई के तरीके के हालांकि इसकी उत्पत्ति की परवाह किये बगैर इस शब्द को किसी भी संहिताबद्ध युद्ध प्रणाली के लिए शाब्दिक अर्थ और उसके बाद के उपयोग में लिया जा सकता है।

Roll No.

Date

युद्ध कलाएँ युद्ध की क्रूर एवं पारम्परिक पद्धतियाँ हैं जिन्हें विविध कारणों से व्यवहार में लाया जाता रहा है। इन्हें आत्मरक्षा प्रतिस्पर्धा शारीरिक स्वास्थ्य मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास आदि के लिये व्यवहार में लाया जाता है। विश्व में विभिन्न प्रकार की युद्ध कलाएँ हैं जैसे भारत में युद्धकला चीन में कुंग फू और जापान में कराते। पुराणों के मुताबित माइर्शल आर्ट के जनक भगवान परशुराम हैं।

इतिहास

प्राचीन पूर्वी हिस्से के पास मिले कांस्य युगीन अवशेषों में कुश्ती और शसस्त्र लड़ाई के चित्रीय आलेख मिले हैं, ऐसे ही चित्र 20वीं शताब्दी ईसा पूर्व बने बेनी हसन स्थित एमेनेम्हेट के गुबंज की दीवारों या 26वीं शताब्दी ईसा पूर्व "स्टैंडर्ड ऑफ उर" में मिले हैं।

एशिया प्रारंभिक इतिहास :→

एशियाई मार्शल आर्ट्स का आधार पुरानी भारतीय मार्शल आर्ट्स और चीनी मार्शल आर्ट्स का मिश्रण लगता है। 600 ई.पू. राजनयिकों व्यापारियों और भिक्षुक (भिक्षुओं) की सिल्क रोड द्वारा यात्रा के साथ इन देशों के बीच सघन व्यापार शुरु हुआ। चीन के इतिहास में 26 राज्यों की अवधि के दौरान (480 - 221 ई.पू.) मार्शल दर्शन और रणनीति का व्यापक विकास हुआ चूँकि जुनजू ने अपने द्वारा रचित आर्ट ऑफ वार में वर्णन किया है (c. 350 ई.पू.)

आधुनिक इतिहास :⇒

विशेष तौर पर आग्नेयास्त्रों के परिचय के साथ एशियाई देशों के यूरोप उपनिवेशन में भी स्थानीय मार्शल आर्ट में गिरावट आई. 19वीं सदी में भारत में "ब्रिटिश-राज" की पूर्ण स्थापना के बाद इसे स्पष्ट रूप में देखा जा सकता है। पुलिस आर्मी और सरकारी संस्थाओं को अधिक व्यवस्थित करने के लिए अधिकांश यूरोपियन तरीकों में और आग्नेयास्त्रों का अधिक उपयोग से जाति विशेष कर्तव्यों के साथ जुड़े पारम्परिक युद्ध प्रशिक्षण को समाप्त कर दिया गया है। और 1804 में ब्रिटिश औपनिवेशन सरकार ने विद्रोहों की श्रृंखला के जवाब में कलारीपयत को प्रतिबंधित कर दिया है। कलारीपयत और अन्य पारंपरिक कला का पुनरुत्थान 1920 के दशक में तेलीचेरी में हुआ और पूरे दक्षिण भारत भर में फैला, मलेशिया, इंडोनेशिया, वियतनाम और फिलीपाइन्स जैसे दक्षिणपूर्व एशियाई देशों में इसी तरह की कला को पाया गया। अन्य भारतीय मार्शल आर्ट जैसे थांग-टा का विकास 1950 के दशक में देखा गया।

युद्ध प्रणालियों का मूल आधुनिक सैन्य में उपलब्ध है जिसमें सोवियत बोजे बोजे (कोम्बेट) सम्बो शामिल है पार्से टैक्टिकल डिफेंस (तुर्की सुरक्षा व्यक्तिगत रूप से आत्म रक्षा प्रणाली) मराठा योद्धाओं की अपनी एक मार्शल आर्ट पद्धति है जो शिवाजी महाराज द्वारा विकसित की गई है आज के समय में यह पद्धति भारत में फाइट साइंस एकेडमी के नाम से विकसित है।

प्रथम अल्टीमेट फाइटिंग चैम्पियनशिप के साथ ईस्ट कला प्रतियोगिता 1993 में सामने आया था, इसमें मिश्रित मार्शल आर्ट का आधुनिक खेल अभिगृहित था।

विविधता और कार्य क्षेत्र :-

मार्शल आर्ट्स व्यापक रूप से भिन्न है और एक विशिष्ट क्षेत्र या क्षेत्रों के संयोजन पर केंद्रित हो सकती है लेकिन इन्हें मोटे तौर पर हमले प्रहार या हथियारों के प्रशिक्षण प्रशिक्षण के वर्गों में बांटा जा सकता है. नीचे उदाहरणों की एक सूची है जो कि इन क्षेत्रों में से एक का सघन उपयोग करती है, ये न तो उस क्षेत्र की सभी कलाओं की व्यापक सूची है और न ही ये आवश्यक रूप से केवल वो क्षेत्र है जो इस कला से आच्छन्न है बल्कि ये उस क्षेत्र के उदाहरणों उस क्षेत्र का केन्द्र या उससे भी अच्छी तरह कहा जाये तो उसका उदाहरण है.

प्रहार :-

☆ मुक्केबाजी : बोक्सिंग (पश्चिमी), विंग चुन

अन्य प्रहार :-

☆ कोहनी और घुटने (मुई-थाई)

☆ मुक्त हाथ कराटे शाओलिन कुंग फू

कुश्ती :-

* थ्रोइंग शिल्मा जूडो ज्यूजुत्सु, सैंबो

* ज्वोइंट लॉक। सबमिशन होल्ड एकिडो ब्राजील की जिउ-जित्सु हपकिडो

* पिनिंग तकनीक : जूडो कुश्ती।

परीक्षण और प्रतियोगिता :-

मार्शल आर्ट के प्रशिक्षुओं के लिए कई स्तरों पर परीक्षण या मूल्यांकन महत्वपूर्ण होता है जो विशिष्ट संदर्भों में अपनी प्रगति या कौशल के अपने स्वयं के स्तर को निर्धारित करने की इच्छा करते हैं। एक विशेष प्रकार के मार्शल आर्ट प्रणाली के तहत छात्रों का अक्सर समय-समय पर आवधिक परीक्षण किया जाता है और उनके शिक्षकों द्वारा ग्रेडिंग दी जाती है ताकि वे एक उच्च स्तर के मान्यता प्राप्त उपलब्धी को प्राप्त कर सके जैसे विभिन्न रंग के बेल्ट या उपाधि भिन्न-भिन्न पद्धतियों में परीक्षण के मायने अलग-अलग होते हैं लेकिन विधियों और मुक्केबाजी के अभ्यास को शामिल कर सकते हैं।

प्रयोग और लाभ :-

प्रारंभ में मार्शल आर्ट का उद्देश्य आत्मरक्षा और जीवन का संरक्षण था। वर्तमान में भी इसके जरूरते मौजूद हैं लेकिन अब यह प्राथमिक कारण नहीं हैं जिसके लिए कोई व्यक्ति खुद को इसके साथ व्यस्त होगा। प्रशिक्षु के लिए मार्शल आर्ट का प्रशिक्षण अनेकों प्रकार से लाभ प्रदान करता है,

शारीरिक और आध्यात्मिक दोनों, मार्शल आर्ट का व्यवस्थित प्रशिक्षण से एक व्यक्ति का शारीरिक फिटनेस काफी हद तक बढ़ जाता है। (ताकत, सहनशक्ति, लचीलापन, गति समन्वय, आदि) क्योंकि इससे पूरे शरीर का व्यवस्थित रूप से व्यायाम होता है और पूर्ण रूप से पेशी प्रणाली सक्रिय हो जाती है। उचित रूप से सांस लेने की तकनीक और एक और बेहतर और पौष्टिक आहार की शिक्षा के संबंध में मार्शल आर्ट एक प्रभावी तकनीक है जो समकालीन समाज और गतिहीन जीवन के कई समस्याओं और रोगों और कमजोर प्रतिरक्षित प्रणाली से लड़ता है।

इसके प्रशिक्षण से प्रशिक्षु में आत्म नियंत्रण दृढ़ संकल्प और एकाग्रता की विशेषता उत्पन्न हो जाती है जो परिस्थितियों के अनुरूप हमेशा लाभकारी ढंग से और बिना तनाव के प्रतिक्रिया व्यक्त करता है, गंभीर रूप से प्रशिक्षण का परिणाम आत्मरक्षा फिर और मजबूत आत्म नियंत्रण होता है। प्रत्येक व्यक्ति खुद के बारे में सीखता है और केवल क्षमताओं में ही नहीं बल्कि सम्मान और न्याय की भावना में भी सुधार करता है।

Roll No. Date

हुसली के अनुसार मार्शल आर्ट में एक कला की भी उपस्थिति है चूँकि इसमें भावनात्मक सम्प्रेषण और पूर्ण भावनात्मक अभिव्यक्ति होती है।
एक व्यक्ति के अपने आप को और अपने वातावरण को खोजने के रूप में भी मार्शल आर्ट को वर्णित किया जा सकता है।

शैलिया :→
समय के साथ दुनिया भर के सैकड़ो विद्यालयो और संगठनो में मार्शल आर्ट की संख्या बदलती रही है और वर्तमान में असंख्य लक्ष्यों की दिशा में कार्य जारी है और शैलियों की एक विशाल विविधता का अभ्यास किया जा रहा है।
अलग-अलग भागों में अलग-अलग प्रकार की युद्ध कलाएँ देखने को मिलती हैं कुछ प्रसिद्ध मार्शल आर्ट्स का विवरण इस प्रकार है :-

1. कलारी पट्टू
2. सिलम्बम -
3. थांग टा
4. सरित सरक
5. चेइबी गद-गा
6. परी - खंडा
7. थोड़ा
(8) गतगा
(9) मल्ल खंभ :→ इसमे रस्सी लड़ा पोल का प्रयोग होता है यह महाराष्ट्र में प्रचलित है। मध्यप्रदेश का राजकीय खेल है।

Roll No.

Date

ह्यसली के अनुसार मार्शल आर्ट में एक कला की भी उपस्थिति है चूँकि इसमें भावनात्मक सम्प्रेषण और पूर्ण भावनात्मक अभिव्यक्ति होती है। एक व्यक्ति के अपने आप को और अपने वातावरण को खोजने के रूप में भी मार्शल आर्ट को वर्णित किया जा सकता है।

शैलिया :→

समय के साथ दुनिया भर के सैंकड़ो विद्यालयों और संगठनो में मार्शल आर्ट की संख्या बदली रही है और वर्तमान में असंख्य लक्ष्यों की दिशा में कार्य जारी है और शैलियों की एक विशाल विविधता का अभ्यास किया जा रहा है।

अलग-अलग भागों में अलग-अलग प्रकार की युद्ध कलाएँ देखने को मिलती है कुछ प्रसिद्ध मार्शल आर्ट्स का विवरण इस प्रकार है :-

1. कलारी पट्टू
2. सिलम्बम -
3. थांग टा
4. सरित सरक
5. चेइबी गद-गा
6. परी - खंडा
7. थोड़ा
(8) गतका
(9) मल्ल खंभ :→ इसमे रस्सी तथा पोल का प्रयोग होता है यह महाराष्ट्र में प्रचलित है। मध्यप्रदेश का राजकीय खेल है।

Assessment

Peacock
Page No.
Date : / /

BOXING

HISTORY : मुक्केबाजी एक युद्ध खेल और एक मार्शल आर्ट है, जिसमें में दो लोग, आमतौर पर सुरक्षात्मक दस्ताने और अन्य सुरक्षात्मक उपकरण जैसे हैड गैप और माउथगार्ड पहने हुए, एक-दूसरे पर मुक्के मारते हैं। बॉक्सिंग रिंग में पूर्व निर्धारित समय के लिए।

हालांकि बॉक्सिंग शब्द आमतौर पर पश्चिमी मुक्केबाजी से संबंधित है। जिसमें केवल मुट्ठियाँ शामिल होती है। यह विश्व के अन्य भौगोलिक क्षेत्रों और संस्कृतियों में अलग-अलग तरीकों से विकसित हुआ है। वैश्विक संदर्भ में मुक्केबाजी आज भी स्ट्राइकिंग पर केंद्रित लड़ाकू खेलों का एक सेट है जिसमें दो प्रतिद्वंद्वी कम से कम अपनी मुट्ठी का उपयोग करके लड़ाई में एक दूसरे का सामना करते हैं। और संभवत किक, कोहनी स्ट्राइक, घुटने से स्ट्राइक जैसी अन्य गतिविधियाँ भी शामिल हैं। और हैडबट, नियमों पर निर्भर करता है। इसमें से कुछ प्रकार लेथर, नक्कल बॉक्सिंग किकबॉक्सिंग, मय-थाई, लेथवई, सेवेट और सांडा है। मुक्केबाजी तकनीकों को कई मार्शल आर्ट, सैन्य प्रणालियों और अन्य लड़ाकू खेलों में शामिल किया गया।

: Signature.....................

ईसा से 400 वर्ष पूर्व के चित्रों से पता चलता है कि मिश्र के सैनिक बाक्सिंग में निपुण थे। सन 1868 ई० में क्वींसबरी के डगलस (असहटग) ने मुक्केबाजी के नियम तैयार किए। जिन्हें सन 1889 में पूरे इंग्लैंड में मान्यता प्राप्त हुई। विश्व ओलंपिक में मुक्केबाजी को पहली बार सन 1904 ई० में (सेंट लुईस, अमेरिका) में शामिल किया गया।

मानव आक्रामकता के एक कार्य के रूप में शरीर के विभिन्न अंगों, जैसे कि लात और घूसे से मारना पूरे विश्व में मानव इतिहास में अस्तित्व में है। यह कुश्ती जितनी पुरानी एक युद्ध प्रणाली है। हालांकि खेल प्रतियोगिता के संदर्भ में प्रागैतिहासिक काल में लेखन की कमी और संदर्भों की कमी के कारण प्रागैतिहासिक काल में किसी भी प्रकार की मुक्केबाजी के नियमों का निर्धारण करना संभव नहीं है और प्राचीन काल में केवल कुछ से ही अनुमान लगाया जा सकता है। खेल के अक्षुण्ण स्त्रोत और संदर्भ।

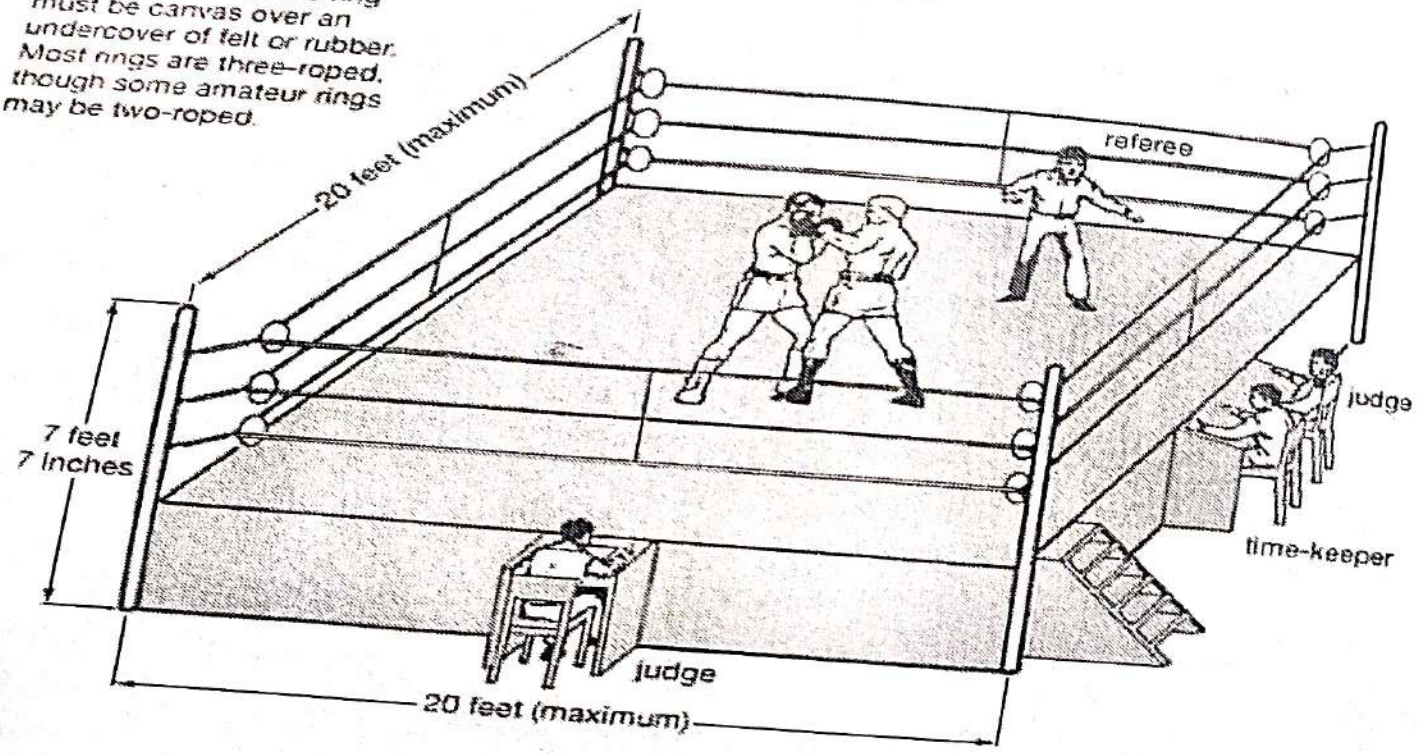
मुक्केबाजी के खेल की उत्पत्ति अज्ञात है। हालांकि कुछ स्त्रोतों के अनुसार मुक्केबाजी की प्रागैतिहासिक उत्पत्ति वर्तमान इथोपिया में हुई जहाँ यह छठी शताब्दी ईसा पूर्व दिखाई दी थी।

बॉक्सिंग मापन व नियम :-

(i) रिंग वर्गाकार रूप में होता है :- 6.10 मी. या 20 फुट
(ii) जमीन से रिंग की ऊँचाई :- 3 फुट 3 इंच
(iii) रिंग के फर्श से पहले रस्से की ऊँचाई :- 40 सें० मी०
(iv) पहले रस्से से दूसरे रस्से की ऊँचाई :- 40 सें०मी०
(v) दूसरे रस्से से तीसरे रस्से की ऊँचाई :- 50 सें० मी०
(vi) रस्सियों का बाहर की ओर निकलना :- 18 इंच
(vii) रस्सियों की ऊँचाई संख्या :- 3 या 4
(viii) रस्सी की मोटाई :- 3 से 5 सें०मी०
(ix) रिंग पर चढ़ने के लिए सीढ़ी :- 3 स्टेप
(x) दस्तानों का भार :- 10 औंस
(xi) बॉक्सिंग रिंग के कोनों का रंग :- 1 लाल, 1 नीला, 1 सफे

Signature.....

Ring: The floor of the ring must be canvas over an undercover of felt or rubber. Most rings are three-roped, though some amateur rings may be two-roped.



© 2010 Encyclopædia Britannica, Inc.

Weight Category	For Junior (s)	Sub Junior
Light FLY	46 to 48 kgs	From 30 kg to 33 kgs
FLY	48 to 51 kgs	over 33 kg to 36 kgs
Bantam	51 to 54 kgs	over 36 kg to 39 kgs
Feather	54 to 57 kgs	over 39 kg to 42 kgs
Light	57 to 60 kgs	over 42 kg to 45 kgs
Light / Welter	63 to 63.5 kgs	over 45 kg to 48 kgs
Welter	63.5 to 67 kgs	over 48 kg to 51 kgs
Light Middle	67 to 71 kgs	over 51 kg to 54 kgs
Middle	71 to 75 kgs	over 54 kg to 57 kgs
Light Heavy	75 to 81 kgs	over 57 kg to 60 kgs
Heavy	81 to 91 kgs	over 60 kg to 63.5 kgs
Super Heavy	above 91 kgs	over 63.5 kg to 67 kg

खेल अवधि :- (i) सब जूनियर के लिए 3 राउंड समय - 2 मिनट

(ii) सीनियर तथा जूनियर के लिए 5 राउंड समय ÷ 2 मिनट

(iii) इंटरनेशनल मैचों के लिए राउंड ÷ 3 या 4

(iv) इंटरनेशनल मैचों के लिए राउंड समय ÷ 2 मि.

(v) इंटरनेशनल मैचों के लिए राउंड के बीच अंतराल ÷ 1 मि.

: Signature.....

Peacock
Page No.
Date / /

खेल अधिकारी ÷ रैफरी - 1, जज - 5, टाइम कीपर - 1.

मुख्य फाउल ÷

(i) बेल्ट के नीचे प्रहार करना, पकड़ना, घुटने या पैर के साथ विरोधी को मारना।

(ii) पीवट-प्रहार, गर्दन के पीछे प्रहार नहीं करना।

(iii) कुश्ती के दाव लगाना।

(iv) Proper Boxing न करना, Time खराब करना।

(v) रैफरी के साथ अभद्र व्यवहार करना।

÷ फेडरेशन कप, विश्व कप, किंग्स कप

Signature......................

WRESTLING

INTRODUCTION : कुश्ती एक लड़ाकू खेल है जिसमें ग्रेपलिंग प्रकार की तकनीकी शामिल है जैसे कि क्लिंच फाइटिंग, थ्रो और टेकडाउन, जॉइंट क्लास पिंस और अन्य ग्रैपलिंग होल्ड। खेल तो वास्तव में प्रतिस्पर्धी या खेल मनोरंजन भी हो सकता है। कुश्ती विभिन्न प्रकारों में भी आती है, जैसे कि लोक शैली फ्रीस्टाइल, ग्रीको रोमन, कैच, सबमिशन, जूडो, सेम्बो और अन्य। कुश्ती का मुकाबला दो (कभी-कभी अधिक) प्रतियोगियों या विरल भागीदारियों के बीच एक शारीरिक प्रतियोगिता है, जो एक बेहतर स्थिति हासिल करने और बनाए रखने का प्रयास करते हैं। पारंपरिक ऐतिहासिक और आधुनिक दोनों शैलियों के साथ अलग-अलग नियमों के साथ शैलियों की एक विस्तृत श्रृंखला है। कुश्ती तकनीकों को अन्य मार्शल आर्ट के साथ-साथ सैन्य हाथ लड़ने वाली प्रणालियों में शामिल किया गया है।

HISTORY : प्राचीन भारत में ~~इसे~~ मलयुद्ध या मलविद्या कहा जाता ~~है~~ था। प्राचीन ओलम्पिक खेलों में भी कुश्ती की प्रतियोगिता होती थी। कुश्ती फ्रांस में लोकप्रिय थी, इसलिए सन 1806 ई में ही प्रथम ओलम्पिक खेलों में इसे शामिल की गई। सन 1904 ई में सेंट लुई ओलम्पिक में प्रथम बार (फ्री स्टाईल को) शामिल किया गया सन 1912 में

: Signature....................

(F.I.L.A) फेडरेशन इंटरनेशनल दी एमेच्योर की स्थापना हुई।

मापन व नियम :

प्लेटफॉर्म का आकार	–	वर्गाकार
प्लेटफॉर्म की लम्बाई व चौड़ाई	–	12×12 मी०
प्लेटफॉर्म की ऊँचाई	–	1.10 मी०
कुश्ती क्षेत्र का व्यास	–	9 मी०
मैट की मोटाई	–	10 से०मी०
मैट की कोनों पर मार्की का रंग	–	लाल या नीला

कुश्ती का समय — 2-30-2 30-2 मी० पुरुषों के लिए
कुश्ती का समय — 2-30-2 30-2 मी० महिलाओं के लि

~~एक अंक~~ -

नियम :

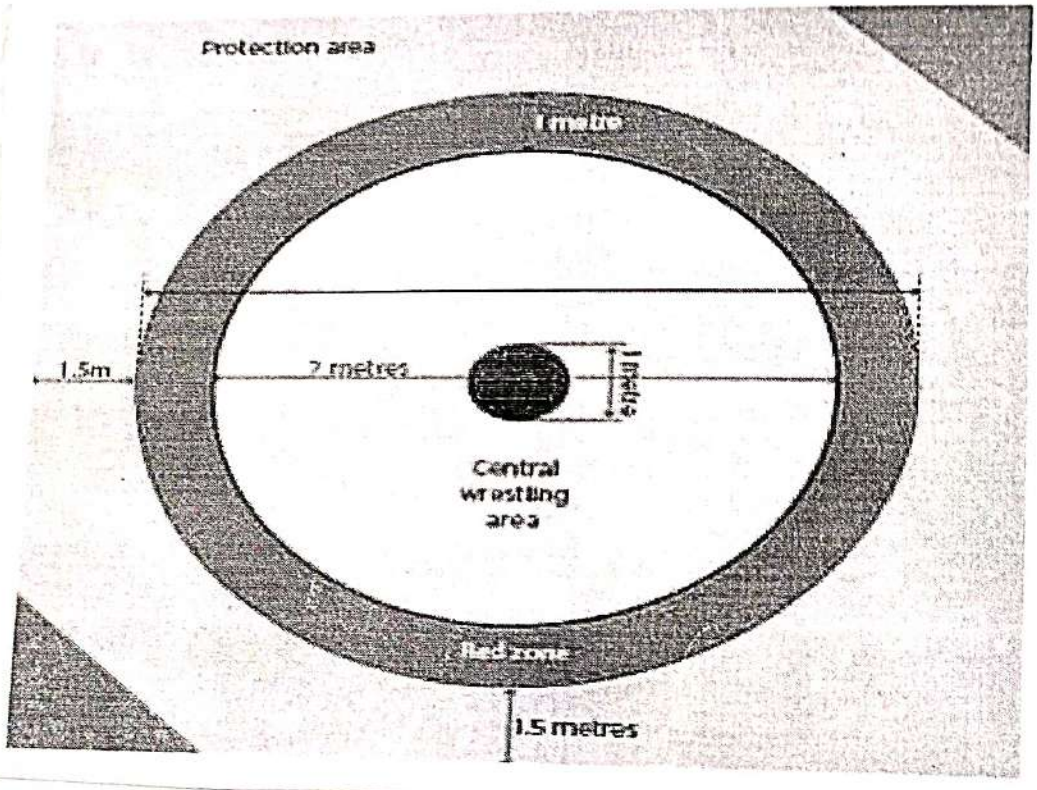
एक अंक : विरोधी को जमीन पर घुटनों के बल गिराकर उस पर नियंत्रण करना

दो अंक : विरोधी को खतरे में डालना।

तीन अंक : विरोधी को ~~अचानक~~ खतरे में (बाई फॉल वाली स्थिति के नजदीक ले जाना।

बाई फाल : विरोधी को दो कंधों और पीठ के बल

: Signature.....................


Protection area
1 metre
1.5m
7 metres
1 metre
Central
wrestling
area
Red zone
1.5 metres

जमीन पर लगाने पर।

अधिकारी :- रेफरी - 1, मैट चेयरमैन - 1, जज - 1, स्कोरर - 1, टाइम कीपर - 1,

वजनों का वर्गीकरण (पुरुष)

School boys (14-15 yrs) (29-32 kg)	Cadet (16-17 yrs) (39-42 kg)	Juniors (18-20 yrs) (46-50 kg)	Seniors (Above 20 yrs) (50-55 kg)
35 kg	46 kg	54 kg	60 kg
38 kg	50 kg	58 kg	66 kg
42 kg	54 kg	63 kg	74 kg
47 kg	58 kg	69 kg	84 kg
53 kg	63 kg	76 kg	96 kg
59 kg	69 kg	85 kg	+96 - 120 kg
66 kg	76 kg	97 - 120 kg	
73 kg	85 - 100 kg		
73-85 kg			

: Signature.....

वजनों का वर्गीकरण (महिला)

School Girls (14-15 yrs) 20-30 kg	Cadet (16-17 yrs) 34-38 kg	Juniors (18-20 yrs) 40-43 kg	Seniors Above 20 yrs 41-46 kg
32 kg	40 kg	46 kg	51 kg
34 kg	43 kg	50 kg	56 kg
37 kg	46 kg	54 kg	62 kg
40 kg	49 kg	58 kg	68 kg
44 kg	52 kg	63 kg	68-75 kg
48 kg	56 kg	68 kg	
52 kg	60 kg	68-75 kg	
57 kg	60-70 kg		
+57-62 kg			

: Signature.....

Page No
Date : / /

कुश्ती :

(i) प्रतियोगिता तीन राउंड में होती है।
(ii) तीन में से दो राउंड जितने वाला विजयी होता है
(iii) चित करने पर वहीं कुश्ती खत्म हो जाती है।
(iv) किसी भी पहलवान के द्वारा अंक न लेने पर फैसला किलन्व द्वारा किया जाएगा।

मुख्य फाउल :

(i) बाल, कान, कपड़े खींचना।
(ii) अंगुलियों को मोड़ना।
(iii) पैर पर पैर रखना।
(iv) गला पकड़ना।
(v) अव्यवस्थित पकड़ना।
(vi) विरोधी को होंठ पर मारना।

प्रसिद्ध कप और ट्राफी :

विश्व कप, एशियन कप आदि।

Signature........................

Topic : ....

Date : .... Page No.: ....

College Name ⇒
D.B.M.C. of . P.E. G

Name ⇒
Virender

Roll Namber ⇒ 110220

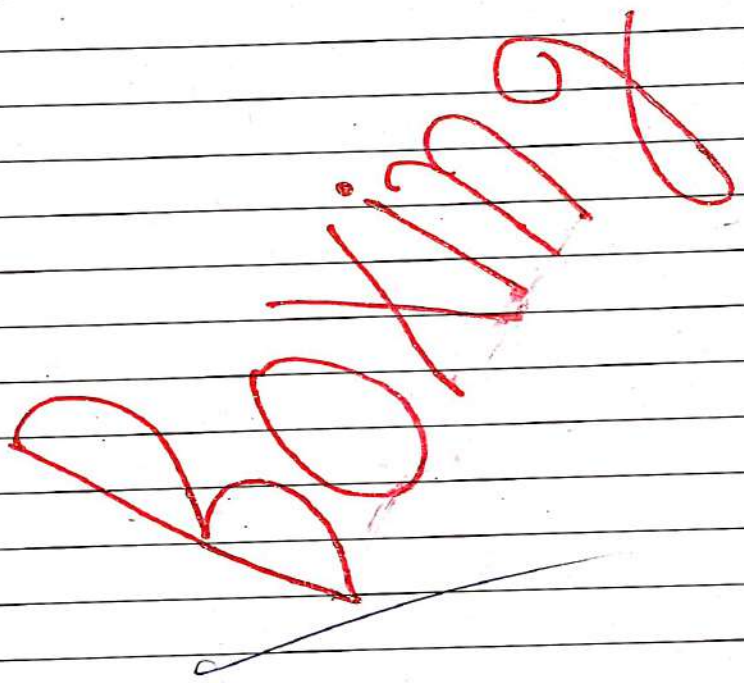
Roll Namber. Practical ⇒
94

Class ⇒
B.P.E.D II th sem

Subject ⇒ I. Boxing and TaekWo

Topic.: .....

Date : ..... Page No. .....



Topic.: ....
Date : .... Page No. ....1....

भारत में बॉक्सिंग का इतिहास : जानिए किस तरह हुई शुरुआत और कैसे बना भारत बॉक्सिंग में पावरहाउस.

भारत 1930 के दशक से शौकिया मुक्केबाजी में शामिल रहा है और 1950 और 60 के दशक में एशिया में अपनी पहचान बनाई, अब हम शिर्ष स्तर पर नियमित पदक जीतने के दावेदार है,

ओलंपिक खेलों का मुक्केबाजी लंबे समय से हिस्सा रहा है इसे दुनिया के सबसे लोकप्रिय खेलों में से एक माना गया है,

3000 ईसा पूर्व मिस्त्र में अपनी जड़ें जमाने वाली मुक्केबाजी पहली बार 688 ईसा पूर्व में 23 वें ओलंपियाड में एक वार्षिक आयोजन के रूप में दिखाई दिया,

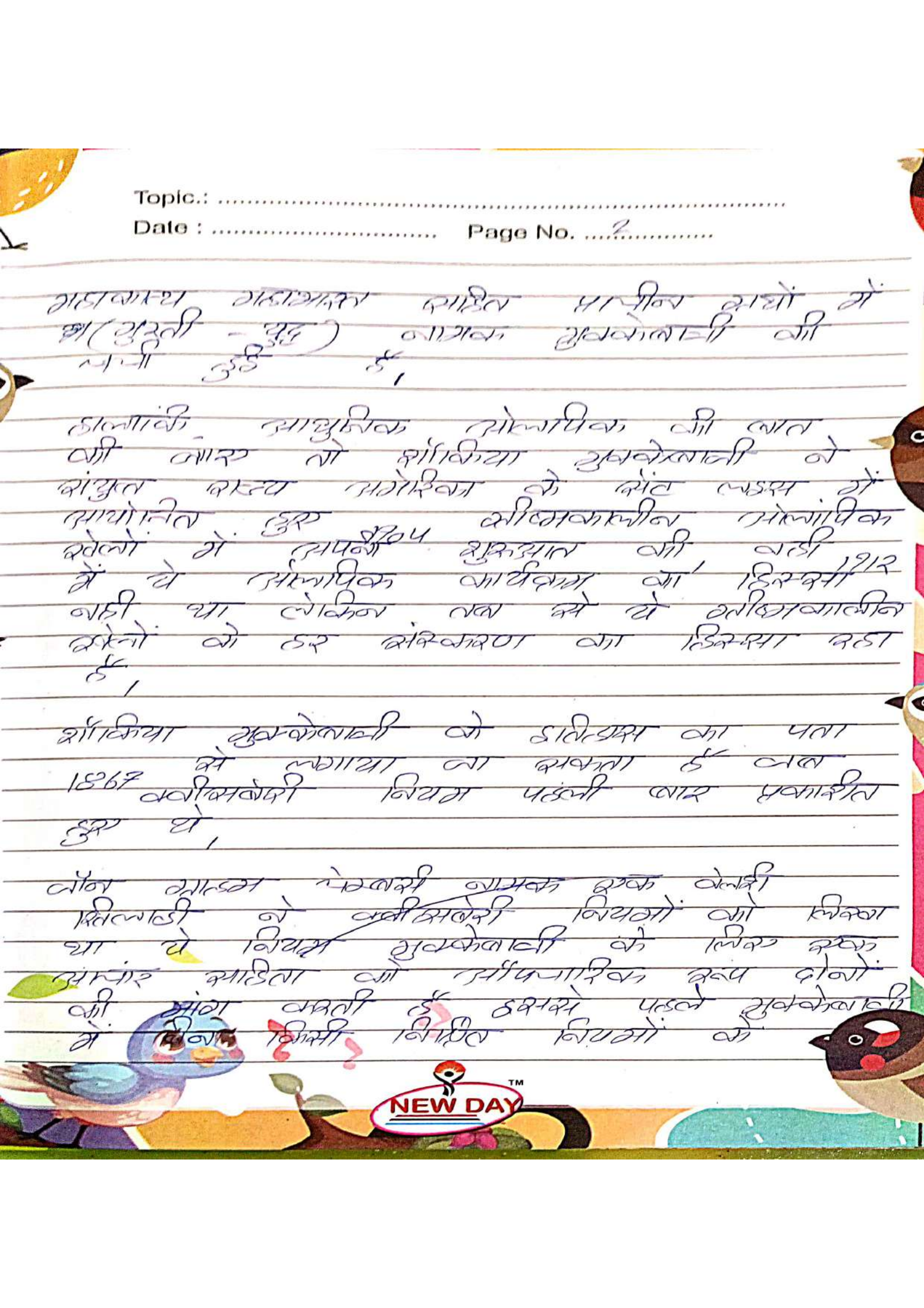
भारत के इतिहास में भी मुक्केबाजी का एक अलग रूप पाया गया है,

महाकाव्य महाभारत सहित प्राचीन ग्रंथों में (द्युती - युद्ध) नामक घुड़सवारी की चर्चा हुई है,

हालांकि आधुनिक ओलंपिक की बात की जाए तो शौकिया घुड़सवारी ने संयुक्त राज्य अमेरिका के सेंट लुइस में आयोजित हुए ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेलों में 1904 अपनी शुरुआत की वहीं 1912 में ये ओलंपिक कार्यक्रम का हिस्सा नहीं था लेकिन तब से ये ग्रीष्मकालीन खेलों के हर संस्करण का हिस्सा रहा है,

शौकिया घुड़सवारी के इतिहास का पता 1867 से लगाया जा सकता है जब क्वींसबेरी नियम पहली बार प्रकाशित हुए थे,

जॉन ग्राहम चेम्बर्स नामक एक वेल्श खिलाड़ी ने क्वींसबेरी नियमों को लिखा था ये नियम घुड़सवारी के लिए एक आधार संहिता को औपचारिक रूप देने की मांग करती है इससे पहले घुड़सवारी में बिना किसी निश्चित नियमों के



पुरस्कार दिए जाते थे,

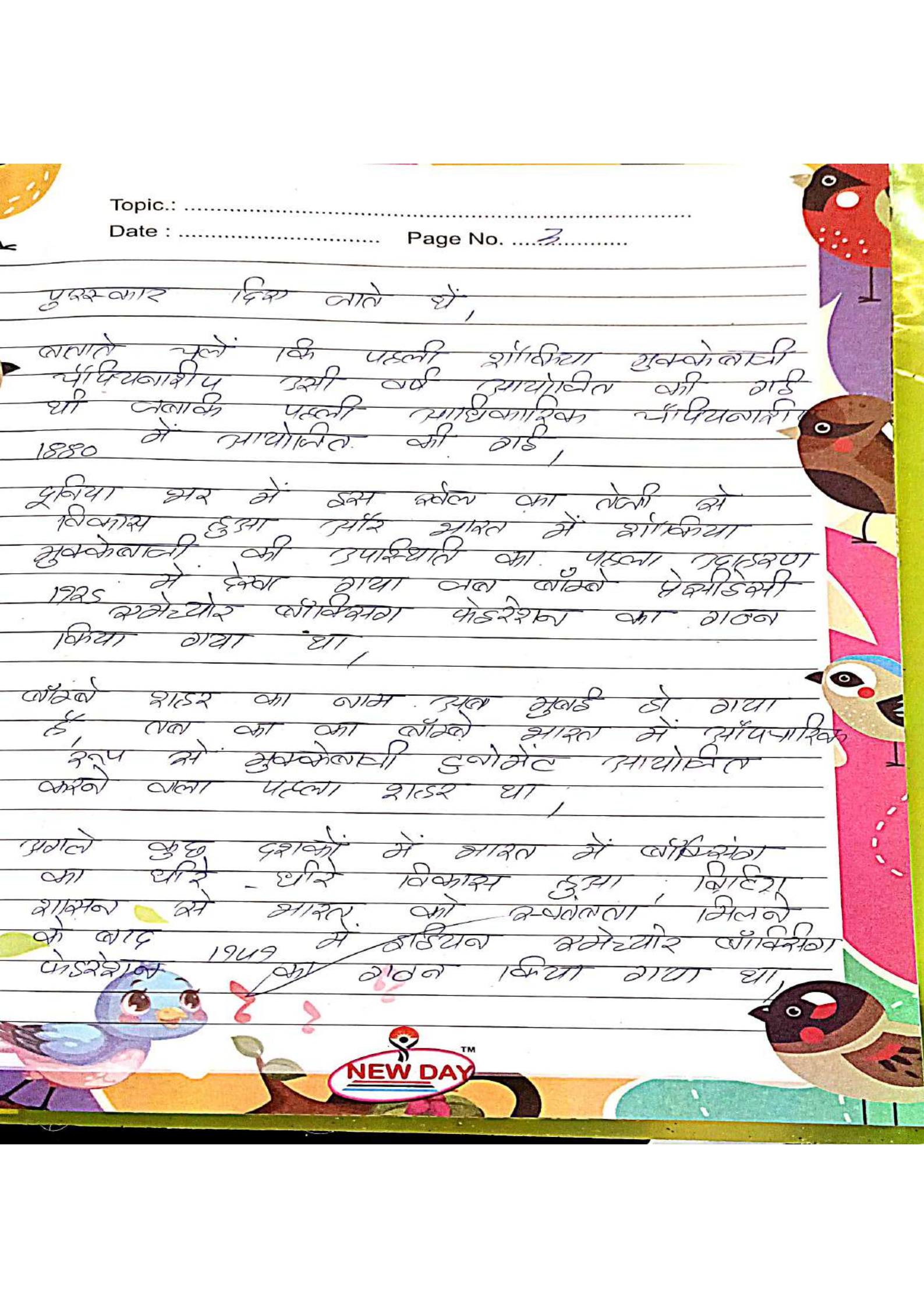
बताते चलें कि पहली शौकिया मुक्केबाजी चैंपियनशिप उसी वर्ष आयोजित की गई थी जबकि पहली आधिकारिक चैंपियनशिप 1880 में आयोजित की गई,

दुनिया भर में इस खेल का तेजी से विकास हुआ और भारत में शौकिया मुक्केबाजी की उपस्थिति का पहला उदाहरण 1925 में देखा गया जब बॉम्बे प्रेसीडेंसी एमेच्योर बॉक्सिंग फेडरेशन का गठन किया गया था,

बॉम्बे शहर का नाम अब मुंबई हो गया है, तब का बॉम्बे भारत में औपचारिक रूप से मुक्केबाजी टूर्नामेंट आयोजित करने वाला पहला शहर था,

अगले कुछ दशकों में भारत में बॉक्सिंग का धीरे - धीरे विकास हुआ, ब्रिटिश शासन से भारत को स्वतंत्रता मिलने के बाद 1949 में इंडियन एमेच्योर बॉक्सिंग फेडरेशन का गठन किया गया था,

NEW DAY™



भारत में पहली बार राष्ट्रीय मुक्केबाजी चैंपियनशिप में मुंबई के ब्रेबोर्न स्टेडियम में 1950 आयोजित हुई थी,

वैश्विक स्तर पर भारत शौकिया मुक्केबाजी में चार प्रमुख आयोजनों में भाग लेता है, ओलंपिक, विश्व चैंपियनशिप, एशियन गेम्स और राष्ट्रमंडल खेलों में भारतीय मुक्केबाज प्रतिस्पर्धा करते है,

प्रत्येक इवेंट में भारतीय मुक्केबाजी के इतिहास पर एक नजर

NEW DAY™

Topic.: ....

Date : .... Page No. 5

ओलंपिक में भारतीय मुक्केबाजी का इतिहास

ग्रीष्मकालीन खेलों में मुक्केबाजी लंबे समय से खेली जा रही है, भारत के पहले राष्ट्रीय मुक्केबाजी महासंघ के गठन से एक साल पहले ओलंपिक मुक्केबाजी में भारत ने पहली बार 1948 के लंदन ओलंपिक में हिस्सा लिया,

यहां सात भारतीय मुक्केबाज - (रॉबिन भट्टा, बेनॉय बोस, रॉबर्ट क्रैंस्टन, मैक (जोआकिम्स, बाबू लाल, जॉक न्यूटल, (जीन रेमंड, के लिए क्वालीफाई किया,

पुरुषों के बैंटमवेट (54 किग्रा) में बाबू लाल ने मुक्केबाजी में भारत के लिए पहली ओलंपिक जीत दर्ज की इस दौरान उन्होंने राउंड ऑफ 32 में पाकिस्तान के रलन सोटइरो को हराया हालांकि वो अगले दौर में प्यूर्टो रिकान के मुक्केबाज जुआन इवेंजेलिस्टा वेनेगास को मात देने में नाकाम रहे,

Topic.: ....

Date : .... Page No. ....6..........

हालांकि 1948 ओलंपिक खेलों के बाद भारतीय मुक्केबाज अगले चार ओलंपिक (1956, 1960, 1964 और 1968) तक किसी के लिए क्वालीफाई नहीं कर सके।

इस सूखे को मेहताब सिंह, मुनिस्वामी वेणु और चंद्र नारायणन ने खत्म किया। इन सभी ने 1972 म्यूनिख ओलंपिक के लिए क्वालीफाई किया, तब से भारतीय मुक्केबाज प्रत्येक ओलंपिक खेलों का हिस्सा रहे हैं।

ओलंपिक पदक जीतने वाले पहले भारतीय मुक्केबाज विजेंदर सिंह थे जिन्होंने 2008 बीजिंग ओलंपिक में पुरुषों के मिडिलवेट (75 किग्रा) वर्ग में कांस्य पदक जीता था।

लंदन 2012 ओलंपिक कार्यक्रम में महिला मुक्केबाजी की शुरुआत की गई और भारतीय दिग्गज मुक्केबाज एमसी मैरी कॉम ने इस वर्ष भारत का दूसरा ओलंपिक मुक्केबाजी पदक जीता। इस दौरान मैरी कॉम ने फ्लाईवेट (51 किग्रा) वर्ग में कांस्य पदक जीता था।

NEW DAY ™

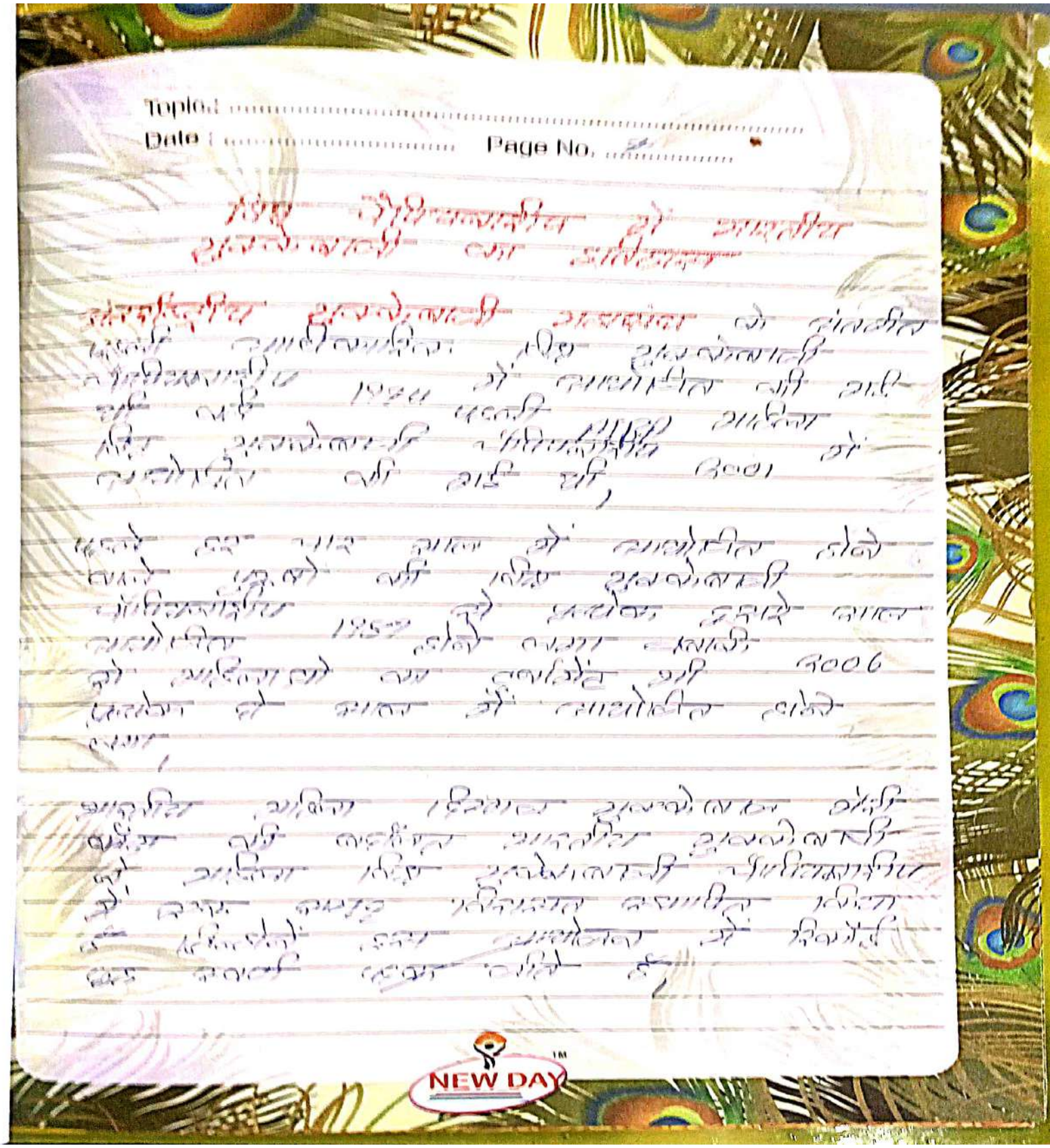
Topic: ....
Date: .... Page No. ....

ਵਿਸ਼ਵ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ [illegible] ਵਿਸ਼ਵ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ 1934 ਤੋਂ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਪਹਿਲੀ ਮਹਿਲਾ ਵਿਸ਼ਵ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ 2001।

ਪਹਿਲੇ ਹਰ ਚਾਰ ਸਾਲ ਤੋਂ ਆਯੋਜਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਏ.ਸੀ. ਦੀ ਵਿਸ਼ਵ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ 1982 ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤਹਿਤ ਸਾਲ ਆਯੋਜਿਤ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੀ 2006 ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਆਯੋਜਿਤ ਹੋਣ ਲੱਗੇ।

ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਭਾਰਤੀ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਮਹਿਲਾ ਵਿਸ਼ਵ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਦੇ ਤਮਗ਼ੇ ਜਿੱਤ ਕੇ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਰੌਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।



मैरी कॉम महिला विश्व मुक्केबाजी चैंपियनशिप में सबसे सफल मुक्केबाज है जो इंचियोन संस्करण में स्वर्ण पदक जीतकर, 2014 वर्ष में खेल के बाद एशियाई खेलों में पदक जीतने वाली पहली भारतीय मुक्केबाज भी थी।

मैरी कॉम के अलावा भारत की लेखा केसी, जेनी आरएल और लैशराम सरिता देवी भी अपनी-अपनी श्रेणी में महिला विश्व चैंपियन रही हैं।

स्वर्ण आठ रजत और कांस्य पदक 10 के साथ भारत कुल 21 जीत और रूस की के बाद महिला मुक्केबाजी चैंपियनशिप में चौथा सबसे सफल देश है।

विश्व चैंपियनशिप पदक जीतने वाले पहले पुरुष भारतीय मुक्केबाज विजेंदर सिंह थे जिन्होंने विश्व चैंपियनशिप में मिडिलवेट 2009 मिलान में कांस्य पदक जीता था।

2019 संस्करण में अमित पंघाल (52 किग्रा) में रजत पदक जीतकर

NEW DAY ™

Topic.: ....

Date : .... Page No. ...9...........

विश्व चैंपियनशिप में भारत का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन रजत के नाम दर्ज कराया अभी तक किसी भी पुरुष भारतीय 'मुक्केबाज ने स्वर्ण पदक नहीं जीता है।

Topic.: ....

Date : .... Page No. 10

राष्ट्रमंडल खेलों में भारतीय मुक्केबाजी का इतिहास

शौकिया मुक्केबाजी ने फिलीपिंस के मनीला में 1954 के संस्करण में राष्ट्रमंडल खेलों में अपनी शुरुआत की। 2010 के राष्ट्रमंडल खेलों में महिलाओं की मुक्केबाजी की शुरुआत हुई इससे पहले ये सिर्फ पुरुषों का इवेंट था।

पिछले कुछ वर्षों से राष्ट्रमंडल खेलों में भारतीय मुक्केबाजी को काफी सफलता मिली है भारत नौ स्वर्ण 16 रजत और 32 कांस्य पदक के साथ महाद्वीपीय प्रतियोगिता में आठवां सबसे सफल देश है।

राष्ट्रमंडल खेलों में पहले पदक जीतने वाले भारतीय मुक्केबाज सुंदर राव और हरि सिंह थे सुंदर राव ने लाइटवेट (60 किग्रा) वर्ग में कांस्य पदक जीता था और पुरुषों के मिडिलवेट (75 किग्रा) वर्ग में हरि सिंह ने रजत पदक जीता था वहां दोनों पदक 1958 के कार्डिफ खेलों में आए थे।

NEW DAY

Topic.: ....
Date : .... Page No. ....11..........

चार साल बाद भारतीय मुक्केबाजी को अपना पहला एशियन चैंपियन मिला जब पदम बहादुर मॉल ने फाइनल में जापान के कनेमारू सीकाटोरी को हराकर पुरुषों के लाइटवेट वर्ग में स्वर्ण पदक जीता।

हवा सिंह दो एशियन गेम्स में स्वर्ण जीतने वाले एकमात्र भारतीय मुक्केबाज हैं, उन्होंने 1966 के एशियन गेम्स में हैवीवेट (८१ + किलो) डिविजन में अपने खिताब का बचाव किया।

Topic.: ....

Date : .... Page No. ....

Tae Kwondo

Topic.:
Date : Page No. 1

ताइक्वांडो क्या है

ताइक्वांडो 206 देशों में प्रचलित एक पारंपरिक कोरियाई मार्शल आर्ट है जिसमें शारीरिक रूप से लड़ना की कला से कहीं अधिक सीखने को मिलता है।
ताइक्वांडो (TaeKwondo) एक कोरियाई शब्द है जो तीन शब्दों से मिलकर बना है Tae-Kwon-do जहाँ Tae का अर्थ पैर होता है या कदम आगे बढ़ाना होता है Kwon का अर्थ मुक्का मारना या लड़ाई है और Do का अर्थ है तरीका या अनुशासन।

ताइक्वांडो में प्रतिद्वंद्वी को मात देने के लिए हाथों और पैरों का इस्तेमाल किया जा सकता है लेकिन इस खेल की खास पहचान इसके किक मूवमेंट का तालमेल है,

ताइक्वांडो का आविष्कार कब, कहाँ और किसने किया था,

ताइक्वांडो की उत्पत्ति कोरिया के प्री-

किंगडम युग (c.50 ईसा पूर्व) में हुई तब सिला राजवंश के योद्धाओं ह्वरंग ने एक मार्शल आर्ट विकसित करना शुरू किया जिसका नाम था ताइक्योन (अर्थ - पैर - हाथ).

प्रारंभिक प्रभाव

सबसे पुरानी कोरियाई मार्शल आर्ट तीन प्रतिद्वंदी कोरियाई राज्यों गोगुरियो, सिला और बैक्जे द्वारा विकसित विभिन्न युद्ध शैलियों का एक मिश्रण थी इनमें से सबसे लोकप्रिय तकनीक सीरियम, सुबक और ताइक्योन थी,

जोसियन काल के अंत में कोरियाई मार्शल आर्ट कमी पड़ गई, कोरियाई कन्फ्यूशीवाद के तहत कोरियाई समाज अत्यधिक केंद्रित हो गया बौद्धिक गतिविधियों को प्रोत्साहित किया गया और मार्शल आर्ट को हतोत्साहित किया गया मार्शल आर्ट स्वीकृत सैन्य उपयोग के लिए आरक्षित थे हालांकि ताइक्योन की शताब्दी में मई-दानो उत्सव के दौरान 18 एक लोक खेल के रूप में कायम रहा और अभी भी पूरे जोसियन में

औपचारिक सैन्य मार्शल आर्ट के रूप में सिखाया जाता था।

सीमित स्थान का उद्भव

1945 में शुरू होकर द्वितीय विश्व युद्ध और जापानी कब्जे की समाप्ति के तुरंत बाद सियोल में स्थान नामक नए मार्शल आर्ट स्कूल खोले गए, इन स्कूलों की स्थापना जापानी और चीनी मार्शल आर्ट की पृष्ठभूमि वाले कोरियाई मार्शल कलाकारों के द्वारा की गई थी, उस समय जापानी औपनिवेशिक सरकार द्वारा वर्षों की जबरन जापानीकरण नीतियों के कारण स्वदेशी विषयों (जैसे कि ताइक्योन) को भुला दिया जा रहा था।

ताइक्वांडो के शुरुआती पूर्व - नौ मूल स्थान के संस्थापक जो जापान में अध्ययन करने में सक्षम थे उन्हें कराटे, कंडो और अन्य जापानी मार्शल आर्ट से अवगत कराया गया जबकि अन्य को चीन और मंचूरिया की मार्शल आर्ट से अवगत कराया गया साथ ही साथ ताइक्योन की स्वदेशी कोरियाई मार्शल आर्ट भी।

तायक्वोंडो के ऐतिहासिक प्रभावों के बारे में चर्चा विवादास्पद रही है जिसमें विचार के दो मुख्य स्कूल हैं परंपरावाद और संशोधनवाद परंपरावाद का मानना है कि तायक्वोंडो की उत्पत्ति स्वदेशी है जबकि संशोधनवाद प्रचलित सिद्धांत का तर्क है कि तायक्वोंडो कराटे में निहित है, बाद के वर्षों में कोरियाई सरकार तायक्वोंडो को जापान से अलग करने और कोरिया को एक वैध सांस्कृतिक अतीत देने के परंपरावादी विचारों की एक महत्वपूर्ण समर्थक रही है।

तायक्वोंडो को मानकीकृत करने का प्रयास.

1952 में दक्षिण कोरियाई राष्ट्रपति सिंगमैन री ने 29 वे इन्फैंट्री डिवीजन के दक्षिण कोरियाई सेना अधिकारियों चोई होंग हाय और नाम ताए-हाय द्वारा मार्शल आर्ट का प्रदर्शन देखा उन्होंने प्रदर्शित तकनीक को ताइक्योन के रूप में गलत पहचाना और मार्शल आर्ट को एक ही प्रणाली के तहत सेना में पेश करने का आदेश दिया, 1955 की शुरुआत

में समान के नेताओं ने एकीकृत कोरियाई मार्शल आर्ट बनाने की संभावना पर गंभीरता से चर्चा शुरू की। उस समय तक "तांग सू डो" कोरियाई कराटे के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला शब्द था जो कोरियाई हंजा का उपयोग करता था जापानी कांजी का उच्चारण एकीकृत शैली कोरियाई मार्शल आर्ट का वर्णन करने के लिए तार सू डो नाम का भी उपयोग किया गया था। इस नाम में हंजाक पेट भरना रौंदना, सू हाथ और तरीका "अनुशासन" शामिल है।

चोई होंग-हाय ने त्सु हुँड के स्थल पर (संशोधित रोमनकरण मैकक्यून-रीश्चॉवर) सुद्दी नाम के इस्तेमाल की वकालत की यह शब्द मार्शल आर्ट के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है चीनी (पिनयिन जवान) यह नाम ताइक्यॉन के उच्चारण के भी सबसे करीब था नया नाम शुरुआत में समान के नेताओं के बीच लोकप्रिय होने में धीमा था इस दौरान तायक्वोंडो को दक्षिण कोरियाई सेना द्वारा भी उपयोग के लिए अपनाया गया जिससे नागरिक मार्शल आर्ट

स्कूलों के बीच इसकी लोकप्रियता बढ़ गई।

अनेक शैलियों का विकास

1959 में कोरियाई मार्शल आर्ट के एकीकरण की सुविधा के लिए कोरिया टैंग सू डो एसोसिएशन (बाद में कोरिया ताइक्वांडो एसोसिएशन या केटीए) की स्थापना की गई थी। चोई चाहते थे कि केटीए के अन्य सभी सदस्य स्कूल एक एकीकृत शैली को अपनाएं, हालांकि इसका विरोध हुआ क्योंकि अन्य स्कूल इसके बजाय चाहते थे कि सभी स्कूल के इनपुट के आधार पर एक एकीकृत शैली बनाई जाए जो कि केवल शैली ही नहीं बल्कि सभी शैलियों की विरासत और विशेषताओं को सामने लाने का एक तरीका हो एक स्कूल का। इसकी प्रतिक्रिया के रूप में उत्तर कोरिया में ताइक्वांडो सिखाने और पूरे कोरियाई प्रायद्वीप को एकजुट करने के बारे में राजनीतिक असहमति के साथ चोई ने अंतर्राष्ट्रीय ताइक्वांडो फेडरेशन (आईटीएफ) की स्थापना के लिए 1966

NEW DAY ™

ने (दक्षिण कोरिया) केंद्रित से नाता तोड़ लिया - एक कदम में तायक्वोंडो की चान हॉन - शैली को संस्थागत बनाने के लिए समर्पित एक अलग शासी निकाय,

प्रारंभ में दक्षिण कोरियाई राष्ट्रपति ने चोई के आईटीएफ को उनके व्यक्तिगत संबंधों के कारण सीमित समर्थन दिया हालांकि चोई और सरकार बाद में इस मुद्दे पर अलग हो गए कि आईटीएफ पर उत्तर कोरियाई प्रभाव को स्वीकार किया जाए या नहीं दक्षिण कोरिया ने आईटीएफ से, 1972 में अपना समर्थन वापस ले लिया, आईटीएफ एक स्वतंत्र महासंघ के रूप में कार्य करता रहा जिसका मुख्यालय टोरंटो कनाडा में था चोई ने आईटीएफ - शैली का विकास जारी रखा, विशेष रूप से 1983 में तायक्वों - डो के अपने विश्वकोश के प्रकाशन के साथ उनकी सेवानिवृत्ति के बाद आईटीएफ 2001 में और फिर 2002 में विभाजित होकर तीन अलग अलग आईटीएफ महासंघ बनाए गए जिसमे से प्रत्येक आज भी एक ही नाम के तहत काम कर रहा है,

Topic: ....
Date: .... Page No. 8

में KTA और दक्षिण कोरियाई सरकार
के संस्कृति खेल और पर्यटन
मंत्रालय के ताइक्वांडो के लिए वर्ल्ड
केंद्रीय अकादमी के रूप में कुक्कीवोन की
स्थापना की। ताइक्वांडो की सरकार द्वारा
प्रायोजित स्वीकृत शैली को परिभाषित
करने के संदर्भ में कुक्कीवोन तथा केंद्रीय
सेवा पहले से संचालित कई कार्यों को
पूरा करता है। 1973 में केंद्रीय और
कुक्कीवोन ने वर्ल्ड ताइक्वांडो फेडरेशन
(डब्ल्यूटीएफ) की स्थापना का समर्थन किया
जिसने बाद में इंटरनेट स्लैंग शब्द के साथ
पिछले प्रारम्भिकवाद के अतिव्यापी होने के
कारण 2017 में इसका नाम बदलकर वर्ल्ड
ताइक्वांडो (डब्ल्यूटी) कर दिया। डब्ल्यूटी ने
कुक्की-ताइक्वांडो की खेल प्रकृति को
बनाया दिया और इसकी प्रतियोगिता अब
कुक्कीवोन-शैली ताइक्वांडो को नियोजित
करती है।
इस कारण से कुक्कीवोन-शैली ताइक्वांडो
को अक्सर डब्ल्यूटी-शैली ताइक्वांडो खेल
शैली ताइक्वांडो या ओलंपिक-शैली ताइक्वांडो
के रूप में जाना जाता है हालांकि वास्तव
में शैली कुक्कीवोन द्वारा परिभाषित की जाती
है डब्ल्यूटी द्वारा नहीं।

के बाद से ताइक्वांडो ओलंपिक खेलों
2021 में शामिल तीन कारीगाई मार्शल आर्ट
(अन्य ~~पहले~~ जूडो और कराटे) में से
एक है और कुल छह में से एक
है (अन्य पहले उल्लेखित हैं रेको-रोमन
कुश्ती फ्रीस्टाइल कुश्ती और मुक्केबाजी)
पेन एम गेम्स में पदक कार्यक्रम बनने
के एक साल बाद यह सियोल में 1988
के खेलों में एक प्रदर्शन कार्यक्रम
के रूप में शुरू हुआ और सिडनी में
2000 के खेलों में एक आधिकारिक पदक
कार्यक्रम बन गया 2010 में ताइक्वांडो
को राष्ट्रमंडल खेलों के रूप
में स्वीकार किया गया था,

DEWAJIBHAU BUDHE MEMORIAL COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION GONDIA -441601

SEMESTER -I/II/III/IV

ASSESSMENT OF INTERNSHIP

(I-YEAR & II YEAR)

NAME OF THE STUDENT-TEACHER : Virendra -----------------------------

MEDIUM: ---Hindi---------------------------

SUBMITTED TO

YEAR- 2022 2024--

Roll No 94