

पाठ्यपुस्तक

शारीरिक शिक्षा

(A Textbook of Physical Education)

A textbook written according to the latest syllabus issued by CBSE

CHAUDHRY • KHAN • CHAUDHRY

Vishvas®

FIRST BOOK
WITH QR CODE
(View Live Video
of Topics)



XI
CBSE

Best Seller
India's No. 1 Textbook

REVISED EDITION
2020-2021

Vishvas®

पाठ्यपुस्तक

शारीरिक शिक्षा

(A Textbook of Physical Education)

A textbook written according to the latest syllabus issued by CBSE

Authors

RAVINDER CHAUDHRY

B.Sc., D.P.Ed (Gold Medalist)
M.P.Ed (Gold Medal with distinction)
UGC N.E.T. QUALIFIED

Associate Professor

Dept. of Physical Education
D.A.V. College, CHANDIGARH

ZAMIRULLAH KHAN

M.A. (Phy. Edu.), B.Ed., Ph.D
UGC N.E.T. QUALIFIED

Professor

Dept. of Physical Education
Aligarh Muslim University, ALIGARH

KAMLESH CHAUDHRY

D.P. Ed., M.P. Ed.

FIRST BOOK
WITH QR CODE

(View Live Video
of Topics)

XI
CBSE

Best Seller
India's No. 1 Textbook

REVISED EDITION
2020-2021



PUBLISHED BY

Vishvas Publications Pvt. Ltd.

Chandigarh–Bengaluru–Delhi–Guwahati–Hyderabad–Indore
Jammu–Jaipur–Kolkata–Lucknow–Mumbai–Patna–Ranchi

Every country needs healthy citizens. This aim can only be achieved through Physical Education. The aim of Physical Education is to develop physical, moral, social and emotional factors. This is an important milestone for the citizens who seek to acquire this knowledge and who learn to apply it for their betterment.

This book '**A Textbook of Physical Education**' is written as per the revised syllabus for the students preparing for class XI examination. The language of the book is very simple and lucid. I have tried my best to insert clear diagrams for better understanding. The book has been written according to the revised syllabus issued by CBSE, Delhi.

The book has been divided into **ten units**. Each chapter deals with the subject in detail. I have also given quotations to support and explain my views. Exercises have been given at the end of each chapter. It is earnestly hoped that this book will be found useful by the students. In spite of great care some misprints might have crept in, so kindly bear with me. I will try to correct them in my next edition.

I want to express my sincere thanks to my teachers, friends and Bheeni Chaudhry & Ritwick Chaudhry. I am pleased to convey my deep sense of gratitude to **Vishvas Publications Pvt. Ltd.** for their untiring efforts to bring out this book well in time.

I would like to dedicate this book to Late Dr. G.S. Chaudhry, *Ex-Chairman, Dept. of Phy. Edu. & Ex-Director Sports, K. U., Kurukshetra*

Any suggestions for further improvement of this book will be gratefully acknowledged.

Author

Dedicated to



Late Dr. G.S. Chaudhry
(1925 – 1988)

Ex - Chairman, Dept. of Phy. Edu. &
Ex-Director Sports, K. U., Kurukshetra

P R E F A C E

PUBLISHED BY

Vishvas Publications Pvt. Ltd.

H.O. : 576, INDUSTRIAL AREA, PHASE-9, MOHALI-160062 (Chandigarh)

PHONES : 0172-2210596, 2215045, 2211596, 5027199

E-mail : vishvasbooks@yahoo.co.in; vishvasbooks@gmail.com

SALES OFFICES

DELHI : 9818270717	JAMMU : 9216521167	KOLKATA : 9331003099
MUMBAI : 9216520167	LUCKNOW : 8859466488	HYDERABAD : 9216520167
BENGALURU : 7347029576	RANCHI : 7347029576	PATNA : 9216521167
INDORE : 8146242167	GUWAHATI : 0361-2604065	JAIPUR : 8146242167

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the Publisher.

© Copyright Reserved

Printed at :
PRINTOMEX PRINTERS
MOHALI – 160062

NEW REVISED EDITION

Online
Shopping

www.vishvasbook.com

E-mail : info@vishvasbook.com

Also available on

amazon.in Flipkart snapdeal

Like us on : www.Facebook.com/VishvasPublications

In spite of our sincere efforts, there might have crept in some deficiencies in the preparation of this book for which the Authors and Publisher should not be held responsible. However, constructive suggestions for further improvement of this book will be highly appreciated and looked forward in our subsequent editions. For latest update in syllabus and marking scheme visit : www.cbse.nic.in

विषय - सूची (Contents)

क्र. स. (SR. NO.)

CHAPTERS

पृ. सं. (PAGE NO.)

खंड - 1
(UNIT-1)



शारीरिक शिक्षा में बदलते रुझान एवं कैरियर (CHANGING TRENDS AND CAREER IN PHYSICAL EDUCATION)

1-14

- 1.1 शारीरिक शिक्षा का अर्थ और इसकी परिभाषा (Meaning & definition of Physical Education)
- 1.2 शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य और उद्देश्य (Aim & Objectives of Physical Education)
- 1.3 शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक विकल्प (Career Options in Physical Education)
- 1.4 राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न खेलों में प्रतियोगिताएं (Competitions in various sports at national and international level)
- 1.5 खेलो - इंडिया कार्यक्रम (Khelo-India Program)

खंड - 2
(UNIT-2)



ओलंपिक नैतिक शिक्षा (OLYMPIC VALUE EDUCATION)

15-27

- 2.1 ओलंपिक्स, पैरालिंपिक्स और विशेष ओलंपिक्स (Olympics, Paralympics and Special Olympics)
- 2.2 ओलंपिक चिन्ह, आदर्श, उद्देश्य और महत्त्व (Olympic Symbols, Ideals, Objectives & Values of Olympism)
- 2.3 अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक कमेटी (International Olympic Committee)
- 2.4 भारतीय ओलंपिक संगठन (Indian Olympic Association)

खंड - 3
(UNIT-3)



शारीरिक स्वस्थता, निरोगता तथा जीवनशैली (PHYSICAL FITNESS, WELLNESS & LIFESTYLE)

28-38

- 3.1 शारीरिक स्वस्थता, निरोगता तथा जीवनशैली का अर्थ व महत्त्व (Meaning & Importance of Physical Fitness, Wellness & Lifestyle)
- 3.2 शारीरिक स्वस्थता और निरोगता के घटक (Components of Physical fitness and Wellness)
- 3.3 स्वास्थ्य संबंधित फिटनेस के घटक (Components of Health related fitness)

खंड - 4
(UNIT-4)



शारीरिक शिक्षा और खेल (विशेष ज़रूरतों वाले बच्चों के लिए - Divyang)
(PHYSICAL EDUCATION & SPORTS FOR CWSN) (Children with Special Needs-Divyang)

39-53

- 4.1 अनुकूली शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य तथा उद्देश्य (Aim & objectives of Adaptive Physical Education)
- 4.2 अनुकूली क्रीडाओं को बढ़ावा देने वाले संगठन (विशेष ओलंपिक्स भारत, पैरालिंपिक्स, डेफ्लिंपिक्स) (Organization promoting Adaptive Sports (Special Olympics Bharat; Paralympics; Deaflympics))
- 4.3 संपूर्ण समावेश की धारणा, इसकी ज़रूरत और कार्यान्वयन (Concept of Inclusion, its need and Implementation)
- 4.4 विशेष ज़रूरतों वाले बच्चों के लिए विभिन्न पेशेवरों की भूमिका (कौंसलर, आक्यूपेशनल थैरेपिस्ट, फिजियोथैरेपिस्ट, शारीरिक शिक्षा अध्यापक, स्पीच थैरेपिस्ट और विशेष शिक्षक) (Role of various professionals for children with special needs (Counsellor, Occupational Therapist, Physiotherapist, Physical Education Teacher, Speech Therapist & Special Educator))



- 5.1 योगा का अर्थ और इसका महत्त्व (Meaning & Importance of Yoga)
- 5.2 योग के तत्व (Elements of Yoga)
- 5.3 परिचय - आसन, प्राणायाम, समाधि तथा योगिक क्रियाएं (Introduction - Asanas, Pranayam, Meditation & Yogic Kriyas)
- 5.4 एकाग्रता के लिए योग और संबंधित आसन (सुखासन, ताड़ासन, पद्मासन और शशंकासन, नोकासन, वृक्षासन (वृक्ष पोज), गरुड़ासन (गरुड़ पोज) (Yoga for concentration & related Asanas (Sukhasana; Tadasana; Padmasana & Shashankasana, Naukasana, Vrikshasana (Tree pose), Garudasana (Eagle pose)
- 5.5 योग-निद्रा में एकाग्रता बढ़ाने के लिए विश्राम तकनीक (Relaxation Techniques for improving concentration - Yog-nidra)



- 6.1 नेता की गुणवत्ता और उसकी भूमिका (Leadership Qualities & Role of a Leader)
- 6.2 शारीरिक शिक्षा के माध्यम से नेता बनाना (Creating leaders through Physical Education)
- 6.3 साहसिक क्रीड़ाओं का अर्थ, उद्देश्य और इसके प्रकार (रॉक क्लाइंबिंग, ट्रैकिंग, रिवर राफ्टिंग, माउंटनिरिंग, सर्फिंग और पैरा ग्लाइडिंग) (Meaning, objectives & types of Adventure Sports (Rock Climbing, Trekking, River Rafting, Mountaineering, Surfing and Para Gliding)
- 6.4 खेलों के चोटों को रोकने के लिए सुरक्षा उपाय (Safety measures to prevent sports injuries)



- 7.1 परीक्षण, मापन और मूल्यांकन की परिभाषा (Define Test, Measurement & Evaluation)
- 7.2 क्रीड़ाओं में परीक्षण की महत्ता, माप और मूल्यांकन (Importance of Test, Measurement & Evaluation In Sports)
- 7.3 बी.एम.आई. की गणना और कमर और कूल्हे का अनुपात (Calculation of BMI & Waist - Hip Ratio)
- 7.4 सोमेटो के प्रकार (एनडोमोर्फाई, मेसोमोर्फाई और इक्टोमोर्फाई) (Somato Types (Endomorphy, Mesomorphy & Ectomorphy)
- 7.5 स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस का मापन (Measurement of health related fitness)

खंड – 8
(UNIT-8)



खेलों में शरीर रचना – शास्त्र, दैहिक रचना और किनेसियोलॉजी के मूल सिद्धांत
(FUNDAMENTALS OF ANATOMY, PHYSIOLOGY & KINESIOLOGY IN SPORTS)

106-126

- 8.1 शरीर रचना शास्त्र, दैहिक रचना और किनेसियोलॉजी की परिभाषा और महत्व (Definition and Importance of Anatomy, Physiology & Kinesiology)
- 8.2 कंकाल तंत्र के कार्य, हड्डियों का वर्गीकरण और जोड़ों के प्रकार (Function of Skeleton System, Classification of Bones & Types of Joints)
- 8.3 मांसपेशियों के गुण और कार्य (Properties and Functions of Muscles)
- 8.4 श्वसन प्रणाली के कार्य और संरचना और रक्तवाह तंत्र की संरचना और कार्य (Function & Structure of Respiratory System and Circulatory System)
- 8.5 संतुलन – गतिशील और स्थिर और गुरुत्वाकर्षण का केंद्र और खेलों में इसका प्रयोग (Equilibrium – Dynamic & Static and Centre of Gravity and its application in sports)

खंड – 9
(UNIT-9)



मनोविज्ञान और क्रीड़ा (PSYCHOLOGY AND SPORTS)

127-139

- 9.1 शारीरिक शिक्षा और क्रीड़ाओं में मनोविज्ञान की परिभाषा और महत्ता (Definition & Importance of Psychology in Phy. Edu. & Sports)
- 9.2 'वृद्धि और विकास' का अर्थ तथा अंतर (Define & Differentiate Between Growth & Development)
- 9.3 वृद्धि की विभिन्न अवस्थाओं में विकास की विशेषताएं (Developmental Characteristics at Different Stages of Development)
- 9.4 किशोरावस्था की समस्याएं तथा उनका प्रबंधन (Adolescent Problems & Their Management)

खंड – 10
(UNIT-10)



खेलों में प्रशिक्षण और डोपिंग (TRAINING AND DOPING IN SPORTS)

140-165

- 10.1 खेलों में प्रशिक्षण का अर्थ और धारणा (Meaning & Concept of Sports Training)
- 10.2 क्रीड़ा प्रशिक्षण के सिद्धांत (Principles of Sports Training)
- 10.3 वारमिंग अप और लिंबरिंग डाऊन (Warming up & limbering down)
- 10.4 कौशल, तकनीक और स्टाइल (Skill, Technique & Style)
- 10.5 डोपिंग की धारणा और वर्गीकरण (Concept & classification of doping)
- 10.6 प्रतिबंधित पदार्थ और उनके दुष्प्रभाव (Prohibited Substances & their side effects)
- 10.7 शराब और मादक द्रव्यों के सेवन से निपटना (Dealing with alcohol and substance abuse)

● नमूना प्रश्न – पत्र – 1, 2 (Sample Question Paper–1 & II)

166–171

● उत्तर (Answers)

172–174

SYLLABUS

PHYSICAL EDUCATION

(As per latest syllabus issued by CBSE for Session 2020–21)

Class – XI (Theory)

Max. Marks: 70

Unit-I : Changing Trends & Career In Physical Education

- Meaning & definition of Physical Education
- Aims & Objectives of Physical Education
- Career Options in Physical Education
- Competitions in various sports at national and international level
- Khelo-India Program

Unit-II : Olympic Value Education

- Olympics, Paralympics and Special Olympics
- Olympic Symbols, Ideals, Objectives & Values of Olympism
- International Olympic Committee
- Indian Olympic Association

Unit-III : Physical Fitness, Wellness & Lifestyle

- Meaning & Importance of Physical Fitness, Wellness & Lifestyle
- Components of physical fitness and Wellness
- Components of Health related fitness

Unit-IV : Physical Education & Sports for CWSN (Children with Special Needs–Divyang)

- Aims & objectives of Adaptive Physical Education
- Organization promoting Adaptive Sports (Special Olympics Bharat; Paralympics; Deaflympics)
- Concept of Inclusion, its need and Implementation
- Role of various professionals for children with special needs (Counsellor, Occupational Therapist, Physiotherapist, Physical Education Teacher, Speech Therapist & special Educator)

Unit-V : Yoga

- Meaning & Importance of Yoga
- Elements of Yoga
- Introduction - Asanas, Pranayam, Meditation & Yogic Kriyas
- Yoga for concentration & related Asanas (Sukhasana; Tadasana; Padmasana & Shashankasana, Naukasana, Vrikshasana (Tree pose), Garudasana (Eagle pose)
- Relaxation Techniques for improving concentration – Yog-nidra

Unit-VI : Physical Activity & Leadership Training

- Leadership Qualities & Role of a Leader
- Creating leaders through Physical Education
- Meaning, objectives & types of Adventure Sports (Rock Climbing, Trekking, River Rafting, Mountaineering, Surfing and Para Gliding)
- Safety measures to prevent sports injuries

Unit-VII : Test, Measurement & Evaluation

- Define Test, Measurement & Evaluation
- Importance of Test, Measurement & Evaluation In Sports
- Calculation of BMI & Waist - Hip Ratio
- Somato Types (Endomorphy, Mesomorphy & Ectomorphy)
- Measurement of health related fitness

Unit-VIII : Fundamentals of Anatomy, Physiology & Kinesiology in Sports

- Definition and Importance of Anatomy, Physiology & Kinesiology
- Function of Skeleton System, Classification of Bones & Types of Joints
- Properties and Functions of Muscles
- Function & Structure of Respiratory System and Circulatory System
- Equilibrium – Dynamic & Static And Centre of Gravity and its application in sports

Unit-IX: Psychology & Sports

- Definition & Importance of Psychology in Phy. Edu. & Sports
- Define & Differentiate Between Growth & Development
- Developmental Characteristics At Different Stages of Development
- Adolescent Problems & Their Management

Unit-X : Training and Doping in Sports

- Meaning & Concept of Sports Training
- Principles of Sports Training
- Warming up & limbering down
- Skill, Technique & Style
- Concept & classification of doping
- Prohibited Substances & their side effects
- Dealing with alcohol and substance abuse

Suggested Question Paper Design - Physical Education (Code No. 048) - Class XII (2020-21)

Marks: 70

Duration: 3 hrs.

SN.	Typology of Questions	Marks
1	Remembering: Exhibit memory of previously learned material by recalling facts, terms, basic concepts, and answers. Understanding: Demonstrate understanding of facts and ideas by organizing, comparing, translating, interpreting, giving descriptions, and stating main ideas	43
2	Applying: Solve problems to new situations by applying acquired knowledge, facts, techniques and rules in a different way.	16
3	Analysing and Evaluating: Examine and break information into parts by identifying motives or causes. Make inferences and find evidence to support generalizations. Present and defend opinions by making judgments about information, validity of ideas, or quality of work based on a set of criteria. Creating: Compile information together in a different way by combining elements in a new pattern or proposing alternative solutions.	11
Total		70

About the Author

We congratulate **Ravinder Chaudhry**, author of this book for his contribution in the field of Athletics. Presently he is **Vice President, Athletics Federation of India**. After passing ATO exam held at Jakarta in 2004 he has become the Asian Athletics Official. **He has acted as International Photo Finish Official in following Championship games as under :**

- 9th SAF Games Islamabad (Pakistan) 2004
- West Asian Games (Doha 2005)
- 10th SAF Games Colombo (Srilanka) 2006.
- Asian Junior Athletics Championships (Macau China 2006)
- Doha Asian Games (Doha 2006)
- 3rd Asian Indoor Athletics Championship (Doha 2008)
- 1st Asian Youth Games held at Singapore 2009
- 18th Asian Athletics Championships Guangzhou, China and attended
- Acted as International Photo Finish Judge at 16th Asian Games held in Guangzhou in 2010.
- 1st Asian Youth Athletics Championship (Doha 2015)
- 2nd Asian Youth Athletics Championship, Bangkok, Thailand in 2017.
- 20 Km Asian Race Walking Championship, Nomi (Japan) in 2018.
- 3rd Asian Youth Athletics Championships, Hong Kong in 2019.

He was the manager/observer of Indian Athletics team in the following Championships :

- 15th Asian Athletics Championships Manila (Philippines) 2003
- Busan International Competition Busan (Korea) 2003
- 11th World Athletics Championship Osaka, Japan
- He also attended IAAF Congress held at Osaka (Japan) in 2007.
- Beijing Olympics 2008 at China as observer (athletic).
- Manager Indian Athletics team 12th World Athletics Championship Berlin, Germany 2009.
- Manager Indian Athletics team for Asian Athletics Championship held in Japan in 2011
- Represented India in 48th IAAF World congress held in Daegu (Korea) in 2011.
- Manager Indian Athletics team for Asian Indoor Athletics Championship, Kobe, Japan in 2012.
- Manager Indian Athletics team for World Athletics Championship, Beijing in 2015.
- Member of Delegation of Athletics Federation of India for London Olympics, held in 2012
- Member of Delegation of Athletics Federation of India for Rio Olympics held in 2016.
- Attended Asian Athletics Association Road Races and Cross Country Committee meeting held in Tokyo, Japan) in 2017.
- Manager Indian Athletics team for Commonwealth Games, Gold Coast, Australia in 2018.
- Manager Indian Athletics team for Asian Games, Jakarta, Indonesia in 2018.
- Manager Indian Athletics team for Asian Championship, Doha, Qatar in 2019.



Ravinder Chaudhry with Mr Uwe Hohn, the only Javelin thrower in the world to throw a javelin more than 100 m



Ravinder Chaudhry with Neeraj Chopra who won Gold medal in Gold Coast Commonwealth Games and Jakarta Asian Games in the year 2018



Team leader - Indian Athletics team at Asian Games Jakarta



Ravinder Chaudhry with Padmashree P T Usha at Asian Games Village, Jakarta

Publisher

खंड 1

शारीरिक शिक्षा में बदलते रूझान एवं कैरियर (Changing Trends and Career in Physical Education)

शारीरिक शिक्षा का अर्थ और इसकी परिभाषा

1.1 (Meaning and Definition of Physical Education)

शारीरिक शिक्षा का अर्थ और इसकी व्याख्या (MEANING AND DEFINITION OF PHYSICAL EDUCATION)

शारीरिक शिक्षा का अर्थ सदा ही गलत समझा गया है। यह ऐसी शिक्षा है जिससे बच्चे की सुव्यवस्थित वृद्धि और विकास होता है। इससे व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक और नैतिक के साथ-साथ सामाजिक शक्तियां भी बढ़ती हैं।

कोमेनियस (Comenius) के अनुसार, “शिक्षा संपूर्ण मनुष्य का विकास है। मनुष्य का अंतिम उद्देश्य परमात्मा के साथ आनंद है।” इस प्रकार शारीरिक शिक्षा देह के विषय में ऐसी शिक्षा है जो व्यक्ति को पूरी तरह बढ़ने और विकास करने के योग्य बनाती है। शारीरिक गतिविधियां शिक्षा के ऐसे औज़ार हैं जो इष्टतम वृद्धि तथा विकास को उन्नत करते हैं। शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक सरगर्मियाँ करना ही नहीं है बल्कि इनका संबंध स्वास्थ्य शिक्षा, मनोरंजन, शरीर-रचना, शरीर विज्ञान, मनोविज्ञान और समाज विज्ञान से भी है।

शारीरिक शिक्षा की कुछ महत्त्वपूर्ण परिभाषाएं (Some Important Definitions of Physical Education)

चार्ल्स ए. बुचर (Charles A. Bucher) के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा संपूर्ण शिक्षा प्रक्रिया का एक अभिन्न अंग है और इसका उद्देश्य है ऐसी शारीरिक क्रियाओं के माध्यम द्वारा शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से सक्षम नागरिकों का विकास जिनका चुनाव इन परिणामों को साकार करने की दृष्टि से किया जाता है।”

इर्विन (Irwin) के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा शारीरिक क्रियाओं का एक ऐसा कार्यक्रम है जो शरीर के अंगों की विभिन्न प्रणालियों द्वारा युवाओं में स्वास्थ्य का विकास करता है; शारीरिक क्रियाओं में ऐसी प्रवीणता का विकास करता है जिसका आशय आनंद, भावनात्मक विकास, मनोरंजन और शरीर-रचना का इष्टतम विकास होता है।”



एच. सी. बक (H.C. Buck) के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा कार्यक्रम का भाग है जिसे मांसपेशियों की भारी क्रिया के माध्यम के द्वारा बच्चों की वृद्धि, विकास तथा शिक्षा के साथ संबंधित समझा जाता है। शारीरिक क्रियाएं औज़ार हैं। इनका चुनाव और संचालन प्रत्येक बच्चे के जीवन को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा नैतिक रूप से प्रभावित करने के लिए किया जाता है।”

डेलबर्ट औबर्टयुफर (Delbert Oberteuffer) के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का योग है जो व्यक्ति को गतिविधि द्वारा प्राप्त होते हैं।”

जे. पी. थामस (J.P. Thomas) के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा बच्चे के संपूर्ण व्यक्तित्व के विकास के लिए शारीरिक क्रियाओं के द्वारा शिक्षा प्रदान करना है और देह, मन तथा आत्मा में इसकी पूर्ति तथा पूर्णता है।”

क्लार्क डब्ल्यू हेथरिंगटन (Clark. W. Hetherington) के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का वह चरण है जिसका संबंध सर्वप्रथम भारी मांसपेशीय क्रियाओं में बच्चों के संगठन तथा नेतृत्व से सामाजिक मानदंडों के अनुसार इन क्रियाओं में सहज विकास तथा समायोजन प्राप्त करने के साथ है और दूसरे इन क्रियाओं के नेतृत्व के साथ है ताकि वृद्धि बाधाओं के बिना शिक्षा की प्रक्रिया चल सके।”

सी. सी. कोवेल (C.C. Cowell) के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा मानवीय काया के व्यवहार में परिवर्तन की वह सामाजिक प्रक्रिया है जो मुख्यतः भारी मांसपेशीय खेलों तथा संबंधित क्रियाओं के उद्दीपन से उत्पन्न होती है।”

जे. एफ. विलियम (J.F. William) के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा मनुष्य की शारीरिक क्रियाओं का वह योग है जिनका चयन प्रकार के अनुसार और संचालन परिणामों के अनुसार किया जाता है।”

जे. बी. नैश (J.B.Nash) के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का वह क्षेत्र है जिसका संबंध भारी मांसपेशीय क्रियाओं तथा उनसे संबंधित प्रक्रियाओं से है।”

कैसिडी (Cassidy) के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा व्यक्ति में उन परिवर्तनों का योग है जो चालक क्रियाओं में केंद्रित अनुभवों द्वारा होते हैं।”

निकसन तथा कोज़ेनस (Nixon and Cozens) के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा की परिभाषा शिक्षा की उस संपूर्ण प्रक्रिया के उस चरण के रूप में की जानी चाहिए जिसका संबंध ज़ोरदार मांसपेशीय क्रियाओं और उनसे संबंधित प्रतिक्रियाओं के साथ और इन प्रतिक्रियाओं के परिणामस्वरूप व्यक्ति में होने वाले परिवर्तनों के साथ है।”

मार्शल और रीस (Marshal & Rees) के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा सामान्यतः शिक्षा की विस्तृत समस्या का एक पहलू ही है और जो भी कोई प्रणाली जीवन के शारीरिक से नैतिक तथा बौद्धिक पक्षों का संबंध विच्छेद करती है वह पूर्णतया खराब है।”

शर्मन (Sharman) के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा को चाहिए कि वह उन प्रवीणता और अभिवृत्तियों का विकास करने में मदद करे जो अवकाश के समय विवेकपूर्ण उपयोग के लिए सहायक हो और स्वीकार्य सामाजिक मानदंडों और आत्म-अभिव्यक्ति के अनुसार रहते हुए भावनात्मक नियंत्रण के लिए अवसर प्रदान करे।”

ब्राऊनहिल और हैगमैन (Brownhill and Hagman) के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा विस्तृत मांसपेशीय क्रियाओं में भागीदारी द्वारा स्वास्थ्यकर अनुभव का संचय है जो इष्टतम वृद्धि और विकास को उन्नत करता है।”

आफ़रे (AAHPER) के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा उन क्रियाओं के द्वारा शिक्षण की विधि है जिनका चयन तथा संचालन मानवीय वृद्धि, विकास तथा व्यवहार के मूल्यों से संबंधित है।”



परिभाषाओं का निष्कर्ष (Conclusion of Definitions)

शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का वह अंगभूत भाग है जो सुव्यवस्थित वृद्धि तथा विकास को उन्नत करता है। जोरदार मांसपेशीय क्रिया द्वारा व्यक्ति अपने आचरण में परिवर्तन लाता है। व्यक्ति का समाज में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक रूप से समायोजन होता है। शारीरिक क्रिया द्वारा व्यक्ति अपनी देह में सुधार करता है और इसे मजबूत बनाता है जो एक लाभदायक जीवन जीने के लिए आवश्यक है। यह शिक्षा देह की कार्यकुशलता को बढ़ाती है।

शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य और उद्देश्य

1.2 (Aim & Objectives of Physical Education)

शारीरिक शिक्षा को शिक्षा का एक अतिआवश्यक भाग माना जाता है क्योंकि यह सामान्य शिक्षा के लक्ष्य को प्राप्त करने में मदद करती है। शारीरिक शिक्षा कुछ विशेष गुणों को प्राप्त करने में मदद करती है जो किसी प्रकार की भी शिक्षा प्राप्त के लिए उसे कार्यकुशल बनाते हैं।

शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन की राष्ट्रीय योजना के अनुसार, "शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य प्रत्येक बच्चे को शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक रूप से सक्षम बनाने और उसमें ऐसे व्यक्तिगत और सामाजिक गुण पैदा करने के लिए आवश्यक है जो उसे दूसरों के साथ मिलकर प्रसन्नता से रहने और एक अच्छा नागरिक बनने के लिए मदद करेगी।"

शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य सामान्य संकल्प करना है। सन् 1964 में विलियम ने कहा था, "शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य योग्य नेतृत्व, पर्याप्त सुविधाएं तथा यथार्थ समय देना है जो कि किसी समुदाय या व्यक्ति विशेष को उन परिस्थितियों में कार्य करने में सक्षम बनाते हैं जो कि शारीरिक तौर पर संपूर्ण, मानसिक रूप में प्रेरक तथा संतुष्टीपूर्ण और सामाजिक रूप में सार्थक हो।"

इसलिए शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य किसी व्यक्तित्व का संपूर्ण विकास माना जाता है। कोई भी उद्देश्य हमेशा कठिन समझा जाता है परंतु जब वह प्राप्त कर लिया जाता है तो वह ध्येय बन जाता है। शारीरिक शिक्षा के अनेक ध्येय हैं।

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य (AIM OF PHYSICAL EDUCATION)

(व्यक्तित्व का संपूर्ण विकास)



शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों को निम्नलिखित ढंगों से सूचीबद्ध किया जा सकता है :

कलार्क डब्ल्यू हेथरिंगटन (Clarke W. Hetherington) के अनुसार

- (क) बच्चे के जीवन को इस प्रकार संगठित करना जिसका संकेत बड़ी मांसपेशियों की गतिविधियों में होता है।
- (ख) सामाजिक परिणाम
- (ग) सहज रचना-तंत्र का विकास



- (घ) बौद्धिक रचना-तंत्र का विकास
- (ङ) तंत्रिका-पेशीय रचना-तंत्र का विकास
- (च) जैव शक्ति का विकास

जे. बी. नैश (J.B. Nash) के अनुसार

- (क) जैव रचना का विकास
- (ख) तंत्रिका-पेशीय विकास
- (ग) व्याख्यात्मक विकास
- (घ) भावनात्मक विकास

इर्विन (Irwin) के अनुसार

- (क) शारीरिक
 - (i) स्वास्थ्य
 - (ii) शारीरिक गतिविधियों में प्रवीणता का विकास
 - (iii) शारीरिक वृद्धि तथा विकास
- (ख) सामाजिक विकास
- (ग) भावनात्मक विकास
- (घ) मनोरंजक गतिविधियों में प्रवीणता का मनोरंजक विकास
- (ङ) बौद्धिक विकास

शारीरिक शिक्षा के विभिन्न उद्देश्य निम्नलिखित हैं :

(क) अंगों की स्वस्थता का विकास (Development of Organic fitness) : शारीरिक शिक्षा का पहला और प्राथमिक उद्देश्य अच्छे शारीरिक गठन का विकास है। शारीरिक अभ्यास द्वारा श्वास प्रणाली, रक्त प्रणाली, पाचन प्रणाली, अंतःस्रावी प्रणाली, मांसपेशी प्रणाली तथा तंत्रिका मांसपेशी प्रणाली जैसी कायिक प्रणालियों की कार्यकुशलता में सुधार होता है। इन अंगों का विकास होने से शारीरिक स्वस्थता के घटक विकसित होते हैं। शारीरिक स्वस्थता में शामिल हैं मजबूती, गति, लचक, फुर्ती तथा सहनशीलता। इसलिए शारीरिक वृद्धि तथा विकास के लिए जोरदार शारीरिक क्रिया करनी चाहिए। साधारणतया शारीरिक दुरुस्ती और अच्छे स्वास्थ्य को समानार्थ समझा जाता है। परंतु ऐसा समझना गलत है। एक स्वस्थ शारीरिक रूप में दुरुस्त नहीं भी हो सकता क्योंकि उसमें शारीरिक दुरुस्ती के किसी घटक की कमी हो सकती है। नियमित रूप से किया जाने वाला प्रबल व्यायाम एक फलदायक जीवन जीने के लिए व्यक्ति की कार्यकुशलता और सामर्थ्य को बढ़ाता है। इसलिए प्रबल शारीरिक गतिविधियाँ शारीरिक वृद्धि और विकास के लिए की जानी चाहिए।

(ख) तंत्रिका-पेशीय तालमेल का विकास (Development of Neuro-Muscular Coordination) : मस्तिष्क और देह दो अलग-अलग चीजें हैं परंतु अंतरनिर्भर है। तंत्रिका-मांसपेशी प्रवीणता के विकास के साथ दौड़ने, छलांग लगाने, पकड़ने, फेंकने, आदि जैसी विभिन्न गतिविधियों की योग्यता में वृद्धि होती है। इससे देह का नियंत्रण तथा संतुलन बनता है। इससे सहज क्रिया का भी विकास होता है। व्यक्ति अपनी क्रिया में शीघ्रगामी हो जाता है। सांवेदिक प्रेरकों के प्रति शीघ्रता से प्रतिक्रिया करता है। तंत्रिका-मांसपेशी समन्वय के विकास द्वारा कार्य-कुशल और रुचिर गतिविधियाँ विकसित होती हैं और शक्ति भी कम खर्च होती है।



(ग) व्यक्तित्व का विकास (Social Development) : शारीरिक शिक्षा का अगला उद्देश्य सामाजिक विकास है। शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास को अपना उद्देश्य बनाती है।

एच. जे. आइसेन्क (H.J. Eysenck) के अनुसार, “व्यक्तित्व कुछ अंश तक व्यक्ति के चरित्र, स्वभाव, बुद्धि तथा शारीरिक गठन का बना रहने वाला संगठन है जो पर्यावरण के साथ उसके विलक्षण समायोजन को निर्धारित करता है।”

शारीरिक क्रियाओं में भागीदारी द्वारा आत्मविश्वास, आज्ञाकारिता, स्वभाव, निष्कपटता, बलिदान, निष्पक्षता, मित्रता भाव, सहयोग, आत्मनियंत्रण आदि जैसे बहुत सारे गुणों का विकास होता है। इनके द्वारा सामाजिक विकास होता है और एक स्वस्थ समाज बनता है।

(घ) आदतों का विकास (Development of Habits) : शारीरिक शिक्षा द्वारा बहुत सारी आदतों का विकास होता है। इसका लक्ष्य है निद्रा, भोजन, व्यक्तिगत स्वास्थ्य ज्ञान और व्यायाम से संबंधित स्वस्थ आदतों का विकास करना।

(ङ.) भावनात्मक विकास (Emotional Development) : शारीरिक शिक्षा व्यक्ति को भावनात्मक रूप से संतुलित बनाती है। भावना, शब्द अंग्रेजी भाषा के शब्द ‘Emotion’ का अर्थ है जो लातीनी भाषा के शब्द ‘Emovere’ से बना है जिसका अर्थ है ‘हलचल पैदा करना।

एल. डी. क्रो और ए. क्रो (L.D. Crow and A. Crow) के अनुसार, “भावना एक ऐसा प्रभावकारी अनुभव है जो सामान्यकृत आंतरिक समायोजन तथा व्यक्ति में मानसिक मनोवैज्ञानिक उत्तेजित अवस्थाओं के साथ-साथ चलता है और उसके प्रत्यक्ष व्यवहार में अपने आप को प्रकट करता है।”

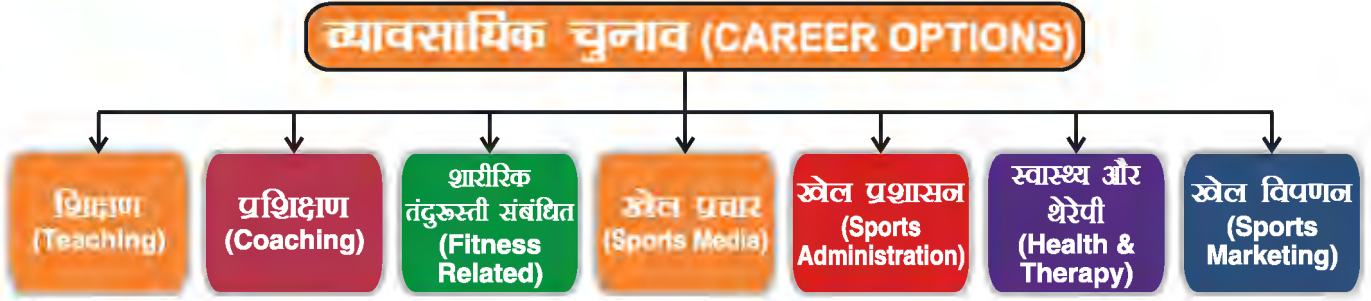
शारीरिक क्रियाओं में भागीदारी द्वारा मनुष्य भावनात्मक व्यवहार सीखता है। उसे पता चलता है कि समाज में क्या प्रतिक्रिया दिखानी है। यदि कोई बुद्धिमान व्यक्ति भावनात्मक रूप से उत्तेजित होता है तो उसे यह जानकारी रहती है कि क्या प्रतिक्रिया दिखानी है। यह एक भावनात्मक रूप से संतुलित व्यक्ति का व्यवहार होता है।

शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक विकल्प

1.3 (Career Options in Physical Education)

शारीरिक शिक्षा से अभिप्राय विभिन्न प्रकार की मनोरंजक क्रियाओं, शारीरिक दुरुस्ती से संबंधित क्रियाओं, जीवन स्तर को स्वस्थ बनाने वाले तथ्यों और क्रीड़ाओं का अध्ययन करने और अभ्यास करने से है। प्राचीन काल में शारीरिक शिक्षा केवल विद्यालयों, महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों तक सीमित थी और शारीरिक शिक्षा का प्रशिक्षण देने वाले व्यक्ति भी केवल खेलों और क्रीड़ाओं का शिक्षण देने तक ही संबंध रखते थे। लेकिन आधुनिक काल में शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र बहुत विस्तृत हो चुका है। शारीरिक शिक्षा की शिक्षा देने वाला व्यक्ति एक अध्यापक भी हो सकता है, एक प्रशिक्षक भी हो सकता है और एक क्रीड़ा विशेषज्ञ भी हो सकता है। जो लोग शारीरिक शिक्षा देने में विशेष रूप से परांगत होते हैं उनके लिए इन शारीरिक क्रियाओं को सिखाने के अतिरिक्त और भी कई प्रकार के व्यावसायिक अवसर उपलब्ध हैं जैसे कि क्रीड़ाओं का आयोजन करना, क्रीड़ाओं का प्रचार करना, क्रीड़ाओं से क्रीड़ा चिकित्सा, जैव यात्रिकी डिजाईनिंग और खेलों से संबंधित उपकरणों की जांच करना है। शारीरिक शिक्षा की दूसरी महत्त्वपूर्ण शाखा व्यायाम कराना है इनमें प्रशिक्षित व्यक्तियों को स्वास्थ्य क्लबों, अस्पतालों और पुर्नवास केंद्रों में रोजगार मिलने में काफी मदद मिलती है।

शारीरिक शिक्षा में पाए जाने वाले विभिन्न व्यावसायिक अवसरों की मुख्य शाखाओं को चार्ट में दर्शाया गया है :



(क) शारीरिक शिक्षा एक व्यवसाय के रूप में (Teaching as Profession)

शारीरिक शिक्षा का ज्ञान प्रत्येक व्यक्ति को दिया जाना चाहिए चाहे वह किसी भी आयु का हो। इसलिए शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों की पूरे विश्व में बहुत आवश्यकता है।

भारत में शारीरिक शिक्षा जीवन के प्रत्येक स्तर पर दी जाती है और इसके अनुसार अध्यापकों की नियुक्ति होती है।

1. **प्राथमिक स्कूलों के प्रशिक्षित स्नातक अध्यापक (Trained graduate teachers/ D.P.Es in Schools)** : प्राथमिक स्कूलों के लिए प्रशिक्षित अध्यापकों की आवश्यकता पड़ती है और उन्हें छोटे बच्चों को खेल और क्रीड़ाएं सिखाने का कार्य सौंपा जाता है। शारीरिक ड्रिल्स/कैलिस्थेनिक्स/रिदमिक्स (ताल वाले खेल) मायनर खेल प्रशिक्षित अध्यापकों द्वारा सिखाए जाते हैं।

2. **स्कूलों में स्नात्कोत्तर अध्यापक और प्राध्यापक (Postgraduate Teachers/Lecturers in Schools)** : स्नातक और स्नात्कोत्तर अध्यापक और प्राध्यापक स्कूलों में अपनी कक्षाओं में शारीरिक शिक्षा का सैद्धांतिक और व्यावहारिक ज्ञान देते हैं। उच्च विद्यालयों में इन प्रशिक्षकों द्वारा शारीरिक दुरुस्ती का विकास, भावनात्मक विकास, समाजीकरण के विकास की शिक्षा देते हैं। इसके साथ कई अन्य शाखाओं में स्वास्थ्य शिक्षा, शारीरिक शिक्षा का एक महत्त्वपूर्ण अंग है।

3. **महाविद्यालय स्तर पर प्राध्यापक (Lecturers at College Level)** : शारीरिक शिक्षा का महाविद्यालय स्तर पर बहुत ज्यादा प्रचलन हो चुका है। प्रत्येक कालेज में शारीरिक शिक्षा का एक प्राध्यापक होता है जो कि कालेज स्तर के अनुसार शारीरिक शिक्षा का प्रशिक्षण देते हैं और शारीरिक क्रियाओं का आयोजन करते हैं।

4. **विश्वविद्यालय स्तर पर प्राध्यापक (Lecturers at Universities)** : विश्वविद्यालयों में प्राध्यापक उच्च शिक्षा स्तर पर शारीरिक शिक्षा की कक्षाएं लेते हैं और वह सैद्धांतिक और व्यावहारिक ज्ञान देते हैं। उच्च शिक्षा में व्यवसाय के रूप में अपनाने के लिए निम्न शाखाओं का अध्ययन कराना चाहिए-

- (i) जैव-यांत्रिकी (Biomechanics)
- (ii) कानिसयालोजी (Kinesiology)
- (iii) क्रीड़ा मानवमिति (Sports Anthropometry)
- (iv) क्रीड़ा मनोविज्ञान (Sports Psychology)
- (v) क्रीड़ा चिकित्सा (Sports Medicine)
- (vi) शारीरिक शिक्षा का दर्शन (Philosophy of Physical Education)
- (vii) शारीरिक शिक्षा में अनुसंधान (Research Methodology in Physical Education)
- (viii) व्यायाम शरीर विज्ञान (Exercise Physiology)
- (ix) क्रीड़ा समाज विज्ञान (Sports Sociology)
- (x) क्रीड़ा पोषण (Sports Nutrition)



(ख) प्रशिक्षण एक व्यवसाय के रूप में (Coaching as Profession)

प्रशिक्षण के क्षेत्र में शारीरिक शिक्षा की अपनी एक अलग पहचान है। प्रशिक्षित व्यक्ति किसी भी खेल को जिसमें वह खिलाड़ी रह चुका हो अपने अनुभव के आधार पर शिक्षक के रूप में अपना सकता है। विश्व भर में बहुत से खेल खेले जाते हैं और प्रत्येक खेल को एक विशेष प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। कोचिंग में डिप्लोमा लेने के पश्चात् कोई भी व्यक्ति उस खेल में शिक्षक की नौकरी प्राप्त कर सकता है।

(ग) स्वास्थ्य विशेषज्ञ के व्यवसाय के रूप में (Fitness Expert as Profession)

आजकल प्रत्येक व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के प्रति विशेष रूप से जागरूक है। एक स्वास्थ्य विशेषज्ञ को निम्न क्षेत्रों में निपुण होना चाहिए-

- (i) ऐरोबिक्स शिक्षक (Aerobics Trainer)
- (ii) कैलिस्थेनिक्स विशेषज्ञ (Calisthenics Expert)
- (iii) ताल व्यायाम विशेषज्ञ (Rhythmic Expert)
- (iv) योगा शिक्षक (Yoga Instructor)
- (v) भार प्रशिक्षण विशेषज्ञ (Weight Training Expert)



(घ) क्रीड़ा प्रचार (Sports Media)

पूरे विश्व में खेलों को बड़े उत्साह से देखा जाता है। इसलिए बहुत से लोग क्रीड़ा जर्नलिज़म के क्षेत्र में काम करते हैं। निम्नलिखित शाखाओं को कोई भी व्यक्ति व्यवसाय के रूप में अपना सकता है :

- (i) समाचार पत्रों के क्षेत्र में क्रीड़ा जर्नलिस्ट (छपाई मीडिया के रूप में)
(Sports journalist for print media like newspapers)
- (ii) दूरदर्शन के लिए क्रीड़ा जर्नलिस्ट (इलक्ट्रॉनिक मीडिया के रूप में)
(Sports journalist of Electronic media working for Television)
- (iii) क्रीड़ा फोटोग्राफर (स्थिर और वीडियो फिल्में) (Sports Photographer, still and video)
- (iv) आलोचक (रेडियो और टी.वी. के लिए) (Commentators, for radio and TV)
- (v) क्रीड़ा पत्रिका लेखक (Sports Magazine Writers)

(ङ.) क्रीड़ा प्रशासक (Sports Administrator)

बढ़ती हुई प्रतियोगिताओं और खेल घटनाओं के कारण क्रीड़ा प्रशासक की आवश्यकता अनुभव होने लगी है। इस क्षेत्र में निम्न अवसरों को व्यवसाय के रूप में अपनाया जा सकता है-

- (i) प्रतियोगिताओं के प्रबंधक के रूप में (Manager of Competitions)
- (ii) स्पोर्ट्स क्लबों के प्रबंधक के रूप में (Manager for Sports Clubs)

- (iii) स्विमिंग पूलों के प्रबंधक के रूप में (Manager for Swimming pools)
- (iv) इनट्रा और ऐक्सट्रा मयूरल्स के निदेशक के रूप में (Director of Intra and Extra murals)
- (v) कई स्टेडियमों के रख-रखाव और कार्य को सुचारू रूप से चलाने के लिए प्रबंधक के रूप में (Manager of various stadiums for their maintenance and functioning)
- (vi) टूर/ट्रेकिंग प्रबंधक (Tours / Trekking managers)
- (vii) व्यवसायिक क्रीड़ा क्लबों का प्रबंधक बनना (Working as manager of professional sports clubs)
- (viii) विश्वविद्यालयों में निदेशक/सहायक निदेशक के पद पर नियुक्त होना (Director / Assistant Director with Universities)
- (ix) राज्य सरकार के विभागों में निदेशक/सहायक निदेशक के पद पर नियुक्त होना (Director / Assistant Director with State Departments)

(च) स्वास्थ्य से संबंधित शिक्षक और थैरेपिस्टस (Health Related Instructors & Therapists)

बढ़ते हुए प्रदूषण और औद्योगिकरण के कारण आजकल बहुत सी स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। यहां तक कि व्यायाम की कमी के कारण, स्वास्थ्य से संबंधित अपर्याप्त जानकारी के कारण और मोटापे के कारण बहुत सी समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। कोई भी व्यक्ति शरीर का वजन कम करने वाले क्लबों, स्पोर्ट्स क्लबों और डांस क्लबों में काम करके अपनी एक व्यवसाय बना सकता है। फिजियोथैरेपी की पुनर्वास के रूप में बहुत बड़ी मांग है क्योंकि पुनर्वास के लिए और उसे पुनः स्वस्थ करने के लिए फिजियोथैरेपिस्ट का बहुत बड़ा योगदान है। क्रीड़ा के क्षेत्र में मैसयूरस (masseurs) का प्रयोग भी बहुत महत्वपूर्ण है।



(छ) क्रीड़ा विपणन (Sports Marketing)

इस चमक-दमक की दुनिया में चैंपियनशिप प्राप्त करने के लिए बहुत सा पैसा खर्च किया जाता है। क्रीड़ा प्रतियोगिताओं का आयोजन करने के लिए करोड़ों रुपये खर्च किए जाते हैं इसलिए यह आवश्यक हो जाता है कि इस क्षेत्र को सुचारू रूप से चलाने के लिए एक विशेष व्यक्ति की नियुक्ति की जाए। वित्तीय सलाहकार और विज्ञापन व्यवसायी मिलकर इन क्रीड़ाओं में धन इकट्ठा कर सकते हैं। धन अर्जित करने के लिए और खर्च का संचालन करने के लिए बहुत से लोगों की आवश्यकता होती है।

1.4

राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न खेलों में प्रतियोगिताएं (Competitions in various sports at national and international level)

भारत में खेलों का एक असाधारण रिवाज है, और अठारहवीं और उन्नीसवीं सदी में भारत में ब्रिटिश लोगों द्वारा असाधारण रूप से प्रभावित किया जाता है। क्रिकेट बिना किसी शक के सबसे प्रसिद्ध खेल है। लेकिन फिर भी कई विभिन्न खेल हैं जो कई व्यक्तियों द्वारा खेले जाते हैं। भारत ने कई खेल प्रतियोगिताओं जैसे 1951 और 1982 में एशियाई खेलों, 1987, 1996 और 2011 में क्रिकेट विश्व कप, 1982, 2010 और 2018 में हॉकी विश्व कप और राष्ट्रमंडल खेलों की मेजबानी भी की है।

भारत 1900 से ओलंपिक खेलों में भाग ले रहा है। नोरमा प्रिचार्ड ने पेरिस में आयोजित 1900 ग्रीष्मकालीन ओलंपिक में एथलेटिक्स में दो रजत पदक जीते।



राष्ट्रीय स्तर पर प्रतियोगिताएं (COMPETITIONS AT NATIONAL LEVEL)

राष्ट्रीय स्तर पर प्रतियोगिताओं को दो तरीकों से आयोजित किया जाता है जिन्हें नीचे समझाया गया है:

(क) व्यक्तिगत प्रतियोगिता (Individual Competitions)

सभी स्टेट स्पोर्ट्स संघ राष्ट्रीय खेल महासंघों के तत्वावधान में प्रतिवर्ष सब जूनियर, जूनियर, युवा और वरिष्ठ राष्ट्रीय चैंपियनशिप के लिए विभिन्न राष्ट्रों का संचालन करते हैं।

कुछ खेलों ने अपने लीग टूर्नामेंट शुरू किए हैं जहां पेशेवर खिलाड़ी प्रतियोगिताओं में खेलते हैं। प्रो कबड्डी, हॉकी इंडिया लीग, नेशनल फुटबाल लीग, आदि।

(ख) बहु-अनुशासन प्रतियोगिताएं (Multi-discipline Competitions)

भारत में निम्नलिखित बहु-अनुशासन प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है:

- (i) **खेलो इंडिया खेलें (Khelo India Games)** : खेलो इंडिया स्कूल गेम्स का पहला संस्करण स्कूल गेम्स फेडरेशन ऑफ इंडिया (SGFI) और नेशनल स्पोर्ट्स फेडरेशन (NSF) के सहयोग से आयोजित किया जाता है। खेलो इंडिया के दूसरे संस्करण का नाम बदलकर खेलो इंडिया यूथ गेम्स रखा गया। खेलो इंडिया यूथ गेम्स का आयोजन अंडर - 17 और 21 वर्ष से कम आयु वर्ग में किया जाता है। यह केवल स्कूलों तक ही सीमित नहीं है और अब कालेज और विश्वविद्यालय के छात्र भी इस प्रतियोगिता में भाग ले सकते हैं।
- (ii) **स्कूल नेशनल खेलें (School National Games)** : राष्ट्रीय गेम्स खेलों में एक मज़बूत, जीवंत और समग्र शारीरिक शिक्षा और स्कूल खेल गतिविधि प्रदान करने के लिए एक दृष्टिकोण है जो भारत में स्कूल खेल क्षेत्र में उत्प्रेरणा प्रदान करेगा। (SGFI) का उद्देश्य स्कूल एथलीटों के बीच चरित्र और व्यक्तित्व का विकास करना है। (SGFI) प्रतियोगिता प्रति वर्ष आयोजित की जाती है।
- (iii) **राष्ट्रीय खेलें (National Games)** : राष्ट्रीय खेलों को पहले भारतीय ओलंपिक खेलों के रूप में जाना जाता था। ये किसी भी राज्य द्वारा भारतीय ओलंपिक संघ के तत्वावधान में आयोजित किए गए थे। पहला भारतीय ओलंपिक खेल 1924 में लाहौर में आयोजित किया गया था। 1938 तक आठवें भारतीय ओलंपिक खेल आयोजित किए गए थे और इसके बाद उन्हें राष्ट्रीय खेलों का नाम दिया गया था। राष्ट्रीय खेलों का आखिरी संस्करण 2015 में केरल में आयोजित किया गया था।

अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रतियोगिताएं (COMPETITIONS AT INTERNATIONAL LEVEL)

अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रतियोगिताओं को दो तरीकों से आयोजित किया जाता है जिन्हें नीचे समझाया गया है:

(क) व्यक्तिगत प्रतियोगिता (Individual Competitions)

सभी राष्ट्रीय खेल संघ विश्व निकाय के तत्वावधान में विभिन्न अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं जूनियर, यूथ और सीनियर चैंपियनशिप का आयोजन करते हैं।

(ख) बहु-अनुशासन प्रतियोगिताएं (Multi-discipline Competitions)

- (i) **एशियाई खेलें (Asian Games)** : एशियाई खेल एक बहु-अनुशासनात्मक खेल प्रतियोगिता है जो हर चार साल में एक बार आयोजित की जाती है। सभी एशियाई देशों के एथलीट इस आयोजन में भाग लेते हैं। एशियाई खेलों को अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति द्वारा मान्यता प्राप्त है। एशियाई खेलों के अंतिम संस्करण का आयोजन इंडोनेशिया द्वारा किया गया था।
- (ii) **कामनवेल्थ खेलें (Commonwealth Games)** : कामनवेल्थ खेल एक अंतर्राष्ट्रीय मल्टी-स्पोर्ट इवेंट हैं, जिसमें कामनवेल्थ आफ नेशंस के एथलीट शामिल होते हैं। इस इवेंट का आयोजन पहली बार 1930 में किया गया था और राष्ट्रमंडल खेलों का अंतिम संस्करण आस्ट्रेलिया के गोल्ड कोस्ट में आयोजित किया गया था। यह हर चार साल बाद आयोजित किया जाता है।



- (iii) **ओलंपिक्स (Olympics):** ओलंपिक खेल ग्रीष्मकालीन और शीतकालीन खेलों की प्रतियोगिताओं की विशेषता वाले अंतर्राष्ट्रीय खेल आयोजन हैं, जिसमें दुनिया भर के हजारों एथलीट भाग लेते हैं। ओलंपिक खेलों को दुनिया की सबसे अग्रणी खेल प्रतियोगिता माना जाता है जिसमें 200 से अधिक राष्ट्र भाग लेते हैं। ओलंपिक खेल हर चार साल में आयोजित किए जाते हैं। पहला आधुनिक ओलंपिक खेल 1896 में एथेस में आयोजित किया गया था।

1.5

खेलो – इंडिया कार्यक्रम (Khelo-India Program)

परिचय (INTRODUCTION)

भारत में खेल संस्कृति को जमीनी स्तर पर विकसित करने के लिए खेलो – इंडिया खेल की शुरुआत की गई थी। उद्देश्य सभी भारतीय खेलों को लोकप्रिय बनाना था। उद्देश्य स्पष्ट रूप से भारत को एक महान खेल राष्ट्र के रूप में स्थापित करना है। खेल खेलने से टीम की भावना बढ़ती है, रणनीतिक और विश्लेषणात्मक सोच, नेतृत्व कौशल, लक्ष्य निर्धारण और जोखिम लेना विकसित होता है। एक फिट और स्वस्थ व्यक्ति एक समान रूप से स्वस्थ समाज और मजबूत राष्ट्र की ओर जाता है।

खेल हमारे राष्ट्र के समग्र विकास के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण घटक है। भारत ने पिछले कुछ वर्षों में खेल के क्षेत्र में लगातार प्रगति की है। एक वैश्विक मंच पर इस जबरदस्त क्षमता को दिखाने की जरूरत है। यह समय है जब हम युवा प्रतिभाओं को प्रेरित करते हैं, उन्हें सर्वोच्च स्तर का बुनियादी ढांचा और प्रशिक्षण देते हैं। हमें खेल में भागीदारी की एक मजबूत भावना को विकसित करने की आवश्यकता है जो खिलाड़ियों को उनकी वास्तविक क्षमता का प्रदर्शन करने में सक्षम बनाता है। तभी भारत खेल महाशक्ति बनने के अपने सपने को साकार कर सकता है।

उद्घाटन खेलो इंडिया खेल को खेलो इंडिया स्कूल खेल का नाम दिया गया था। ये खेल 31 जनवरी से 8 फरवरी 2018 तक नई दिल्ली में आयोजित किए गए थे। इस कार्यक्रम का उद्घाटन माननीय प्रधान मंत्री, श्री नरेंद्र मोदी द्वारा किया गया था। 17 वर्ष से कम आयु वर्ग में, 16 विषयों को प्रतियोगिता में शामिल किया गया था। उनमें तीरंदाजी, एथलेटिक्स, बैडमिंटन, बास्केटबाल, मुक्केबाजी, फुटबाल, जिम्नास्टिक्स, हॉकी, जूडो, कबड्डी, खो – खो, निशानेबाजी, तैराकी, वालीबाल, वजन उठाना और कुश्ती शामिल थे।

इस आयोजन को 29 राज्यों के 5,000 छात्रों और 7 केंद्र शासित प्रदेशों के रूप में लोकप्रियता मिली। मूल रूप से खेलो – इंडिया योजना का उद्देश्य देश में खेलों को प्रोत्साहित करना है।

खेलो इंडिया स्कूल खेलों का दूसरा संस्करण 9 जनवरी से 20 जनवरी, 2019 से पूणे, महाराष्ट्र में खेलो इंडिया यूथ खेलों के रूप में आयोजित किया गया था।

विजन (Vision)

देश में खेल उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए खेल संस्कृति का विकास।





मिशन (Mission)

बच्चों और युवा समुदाय का मुख्य रूप से समग्र विकास खेलो भारत योजना की प्रमुख चिंता है। यह योजना सामाजिक एकीकरण, लैंगिक समानता, स्वस्थ जीवन शैली और आर्थिक अवसरों को विकसित करने में मदद करती है। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों का विकास एक महान राष्ट्रीय गौरव होगा।

खेलो इंडिया का उद्देश्य

- (क) देश में उभरते खिलाड़ियों के बीच प्रेरणात्मक मूल्य बनाने के लिए। हमारे राष्ट्र में खेल प्रतिभाओं की कोई कमी नहीं है। उभरते एथलीटों को खेल के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए प्रोत्साहन की आवश्यकता है।
- (ख) प्रतिभा पहचान के लिए मंच तैयार करना। खेलो इंडिया का मुख्य उद्देश्य सभी स्तरों पर प्रतिभा की पहचान करना है। एक बार जब प्रतिभा मिल जाती है, तो खेल के क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए प्रशिक्षण दिया जा सकता है।
- (ग) अंतर्राष्ट्रीय मानकों के साथ खेल के तकनीकी संचालन को बेंचमार्क करना। तकनीकी आचरण अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप होना चाहिए। तकनीकी आचरण में सुधार के लिए विशेष जोर दिया जाएगा।

खेलो इंडिया के घटक (Components of Khelo India)

खेलो इंडिया के घटक निम्नलिखित हैं:

- (क) **खेल के मैदान का विकास (Development of Play field)** इस घटक में भारत सरकार द्वारा खेल के मैदान और खेल के बुनियादी ढांचे की एक राष्ट्रीय सूची तैयार करना और विभिन्न राज्यों और जिला स्तरों पर खेल के मैदान का विकास शामिल है।
- (ख) **सामुदायिक कोचिंग विकास (Community Coaching Development)** खेल कोचिंग के लिए कौशल विकास और प्रमाण प्रणाली के लिए महत्व दिया जाता है। जमीनी स्तर पर शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों को कोचिंग के लिए शिक्षित और प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।
- (ग) **राज्य स्तरीय खेलो इंडिया केंद्र (State Level Khelo India Centers.)** इसमें राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों के संबंध में खेल बुनियादी ढांचे के बेहतर उपयोग का समर्थन करना शामिल है।
- (घ) **वार्षिक खेल प्रतियोगिता (Annual Sports Competitions.)** बच्चों को उनकी खेल प्रतिभा दिखाने के लिए मंच प्रदान करने के लिए वार्षिक खेल प्रतियोगिता आयोजित की जानी चाहिए। इस योजना के तहत, केंद्र सरकार निम्नलिखित राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं का आयोजन करती है, अर्थात्, खेलो इंडिया नेशनल स्कूल गेम्स और खेलो इंडिया नेशनल यूनिवर्सिटी गेम्स।
- (ङ.) **प्रतिभा खोज और विकास (Talent Search and Development.)** योजना के लिए पुरस्कार विजेताओं के चयन के लिए, विश्व स्तर पर स्वीकृत वैज्ञानिक तरीकों की मदद से प्रतिभा की पहचान करने के लिए एक प्रतिभा पहचान समिति की स्थापना की जाती है।
- (च) **स्पोर्ट्स इन्फ्रास्ट्रक्चर का उपयोग और निर्माण (Utilisation and Creation of Sports Infrastructure.)** इसका उद्देश्य पूरे देश में खेल के बुनियादी ढांचे और इसके उपयोग को प्रदान करना है।
- (छ) **स्कूल जाने वाले बच्चों की शारीरिक फिटनेस (Physical fitness of school going children.)** इस घटक का लक्ष्य स्कूलों में शारीरिक गतिविधियों को जोड़कर शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम विकसित करना है। बच्चों की शारीरिक फिटनेस के स्तर को मापने के लिए एक तरीका उपलब्ध कराया जाएगा।

- (ज) क्षेत्रीय और राष्ट्रीय खेल अकादमियों का समर्थन (Support to regional and national sports academies) यह घटक सार्वजनिक निजी भागीदारी के तहत संसाधन प्रदान करने का ध्यान रखता है।
- (झ) महिलाओं के लिए खेल का विकास (Development of Sports for Women) विशेष रूप से खेल में भाग लेने वाली महिलाओं के लिए अधिक महत्व देना होगा। जहां महिलाओं की भागीदारी सीमित है उन विषयों पर जोर डाला जाएगा और प्रोत्साहित किया जाएगा।
- (ञ) विशेष ज़रूरतों वाले बच्चों के लिए खेल का विकास (Development of sports for children with special needs) विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों को खेल में प्रशिक्षण और प्रतिस्पर्धा करने के अधिक अवसर दिए जाएंगे। भारतीय खेल प्राधिकरण दिव्यांग बच्चों के लिए खेल अवसंरचना का निर्माण करेगा।
- (ट) शांति और विकास के लिए खेल (Sports for Peace and Development) जम्मू और कश्मीर के लिए विशेष पैकेज के तहत, भारत सरकार राज्य में खेल सुविधाओं को बढ़ाने के लिए ₹ 200 करोड़ तक की धनराशि प्रदान कर रही है।
- (ठ) देश में ग्रामीण/देशी खेलों को बढ़ावा देना (Promotion of rural/indigenous sports in the country) देश में खेल संस्कृति को फैलाने के लिए ग्रामीण खेलों को महत्व दिया जाएगा।

खेलो इंडिया की संगठनात्मक संरचना (Organisational Structure of Khelo India)

खेलो इंडिया गेम्स का गठन निम्न समिति के सदस्यों द्वारा किया जाएगा।

क्रम. स. (S. No.)	व्यक्ति/पद (Person/Designation)	कमेटी में पोजीशन (Position in the Committee)
1.	सेक्रेटरी स्पोर्ट्स (Secretary (Sports))	चेयरपर्सन/को चेयरपर्सन (Chairperson/ Co-Chairperson)
2.	डाइरेक्टर जनरल (एसएआई) (Director General SAI)	सदस्य (Member)
3.	ज्वाइंट सेक्रेटरी (डिवेलपमेंट), डिपार्टमेंट ऑफ स्पोर्ट्स (जीओआई) (Jt. Secretary (Development), Department of Sports, GOI)	सदस्य (Member)
4.	डीडीजी खेलो इंडिया (DDG Khelo India)	संयोजक (Convener)
5.	प्रिंसिपल सेक्रेटरी (स्पोर्ट्स एंड एजुकेशन) स्टेट गवर्नमेंट आफ होस्ट स्टेट (Principal Secretary (Sports & Education), State Government of the Host State)	सदस्य (Member)
6.	सेक्रेटरी (एसएआई) (Secretary (SAI))	सदस्य (Member)
7.	आईओए प्रतिनिधि (IOA representative)	सदस्य (Member)
8.	प्रेसीडेंट/सेक्रेटरी जनरल एसोसिएशन आफ इंडियन यूनिवर्सिटी (President/Secretary General Association of Indian Universities)	सदस्य (Member)
9.	डाइरेक्टर (स्पोर्ट्स), एमवाईएस, जीओआई (Director (Sports), MYAS, GOI)	सदस्य (Member)
10.	प्रेसीडेंट/सेक्रेटरी जनरल स्कूल गेम्स फ़ेडरेशन ऑफ इंडिया (President/Secretary General School Games Federation of India)	सदस्य (Member)
11.	चेयरपर्सन के द्वारा नामित कोई अन्य व्यक्ति (Any other person(s) nominated by the Chairperson)	सदस्य (Member)



अभ्यास EXERCISE



एक अंक वाले बहुविकल्पीय प्रश्न (MULTIPLE CHOICE QUESTIONS CARRYING 01 MARK)

यहां चार विकल्प दिए गए हैं। इनमें से किसी एक को सही उत्तर के रूप में लिखें। (There are four options. Write one of them as correct answer.)

- शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है? (What is the aim of Physical Education?)

(क) वृद्धि और विकास (Growth and development) (ख) स्वस्थ जीवनशैली (Healthy lifestyle)
(ग) व्यक्तिगत का समग्र विकास (Overall development of personality) (घ) इनमें से कोई नहीं (None of the above)
- जो शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य नहीं है (Which is not an objective of Physical Education?)

(क) जैविक विकास (Organic development) (ख) सामाजिक विकास (Social development)
(ग) भावनात्मक विकास (Emotional development) (घ) तकनीकी विकास (Technical development)
- न्यूरो-पेशी समन्वय विकास के बीच है (Development of Neuro-muscular coordination is in-between)

(क) मस्तिष्क और शरीर (Brain and body) (ख) मस्तिष्क और हड्डियां (Brain and bones)
(ग) शरीर और पेट (Body and stomach) (घ) इनमें से कोई नहीं (None of the above)
- फिटनेस विशेषज्ञ की विशेषज्ञता नहीं हो सकती (The fitness expert cannot have specialisation of)

(क) एरोबिक्स ट्रेनर (Aerobics trainer) (ख) लयबद्ध विशेषज्ञ (Rhythmic expert)
(ग) केलिस्थेनिक्स विशेषज्ञ (Calisthenics expert) (घ) स्पोर्ट्स जर्नलिज्म (Sports Journalism)
- खेल प्रशासन को कैरियर के रूप में चुनने का अवसर नहीं मिल सकता है (Sports administration cannot have opportunity to opt as career)

(क) प्रतियोगिताओं के प्रबंधक (Manager of competitions) (ख) स्पोर्ट्स क्लब के प्रबंधक (Manager of sports clubs)
(ग) स्कूल का प्रबंधक (Manager of school) (घ) स्विमिंग पूल के प्रबंधक (Manager of Swimming pool)
- भारत ने पहले कब एशियाई खेलों की मेजबानी की? (When India hosted first Asian Games?)

(क) 1949 (ख) 1950 (ग) 1951 (घ) 1952
- किस शहर ने 2018 में भारत में हॉकी विश्व कप की मेजबानी की? (Which city hosted Hockey world cup in India in 2018?)

(क) पूणे (Pune) (ख) भुवनेश्वर (Bhubaneswar) (ग) चेन्नई (Chennai) (घ) हैदराबाद (Hyderabad)
- पहले भारतीय ओलंपिक खेलों का आयोजन कहाँ किया गया था (First Indian Olympic Games were held in)

(क) लाहौर (Lahore) (ख) कराची (Karachi) (ग) दिल्ली (Delhi) (घ) मुंबई (Mumbai)
- राष्ट्रीय खेलों का अंतिम संस्करण कब हुआ था (The last edition of National Games was in)

(क) 2015 (ख) 2016 (ग) 2017 (घ) 2018
- खेलो इंडिया गेम्स का आयोजन किया गया था (The inaugural Khelo India Games were held from)

(क) 31 जनवरी से 8 फरवरी 2018 (ख) 21 जनवरी से 9 फरवरी 2018
(31st January to 8th February 2018) (21st January to 9th February 2018)
(ग) 27 जनवरी से 10 फरवरी 2018 (घ) 31 जनवरी से 11 फरवरी 2018
(27th January to 10th February 2018) (31st January to 11th February 2018)



11. पहली खेलो इंडिया खेलों में प्रतियोगिता आयोजित की गई थी (In first Khelo India Games the competition was held in)

(क) 15 अनुशासन (15 disciplines)	(ख) 16 अनुशासन (16 disciplines)
(ग) 17 अनुशासन (17 disciplines)	(घ) 18 अनुशासन (18 disciplines)
12. खेलो इंडिया स्कूल गेम्स का दूसरा संस्करण कहाँ आयोजित किया गया था (The second edition of Khelo India School Games was held at)

(क) पूणे(Pune)	(ख) बेंगलौर (Bangalore)
(ग) दिल्ली (Delhi)	(घ) गुवाटी (Guwahati)

तीन अंक वाले प्रश्न (QUESTIONS CARRYING 03 MARKS)

1. शारीरिक शिक्षा से आपका क्या अभिप्राय है? दो कोटेशन की मदद से समझाएं (What do you mean by Physical Education? Explain with the help of two quotations.)
2. शारीरिक शिक्षा के कोई तीन उद्देश्य लिखिए (Write any three objectives of Physical Education.)
3. शारीरिक शिक्षा में कैरियर के कोई तीन विकल्पों के बारे में बताएं। (Explain any three career options in Physical Education.)
4. राष्ट्रीय स्तर पर व्यक्तिगत प्रतियोगिता के बारे में लिखें। (Write about individual competition at national level.)
5. राष्ट्रीय स्तर पर बहु-अनुशासन प्रतियोगिताओं के बारे में विस्तार से बताएं। (Elaborate about multi-discipline competitions at national level.)
6. अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर व्यक्तिगत प्रतियोगिता के बारे में बताएं (Describe about individual competition at international level.)
7. अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बहु-अनुशासन प्रतियोगिताओं के बारे में लिखें। (Write about multi-discipline competitions at international level.)
8. राष्ट्रीय खेलों के बारे में लिखिए। (Write about National Games.)

पांच अंक वाले प्रश्न (QUESTIONS CARRYING 05 MARKS)

1. शारीरिक शिक्षा को परिभाषित करें और इसके लक्ष्य और उद्देश्यों की व्याख्या करें (Define Physical Education and explain its aim and objectives.)
2. फिजिकल एजुकेशन के क्षेत्र में करियर के विकल्पों के बारे में बताएं (Explain the career options in the field of Physical Education.)
3. अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं को विस्तृत करें। (Elaborate various competitions organised at International level.)
4. राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के बारे में लिखें (Write about various competitions organised at National level.)
5. खेलो - इंडिया प्रोग्राम की व्याख्या कीजिए। (Explain Khelo-India Program.)

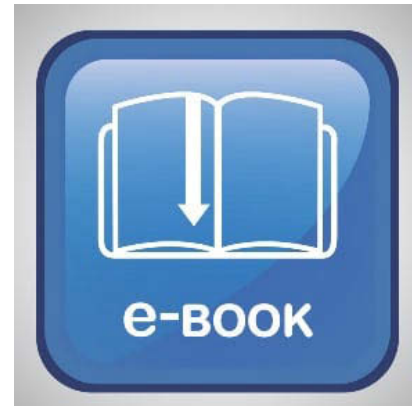
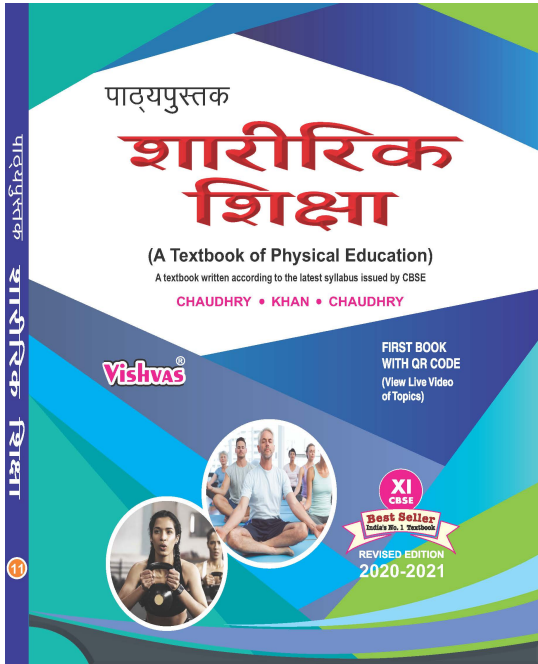
अपने आप प्रयास करें (Try yourself)

प्रत्येक के लिए उपलब्ध कराए गए स्थान में सही उत्तर लिखें
(Write the correct answers of MCQ's in the space provided for each.)

- | | | | | | | | |
|---------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. |
| 9. | 10. | 11. | 12. | | | | |

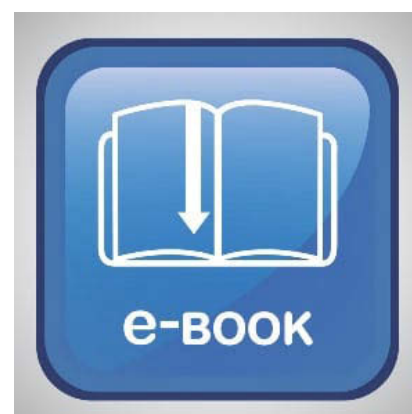
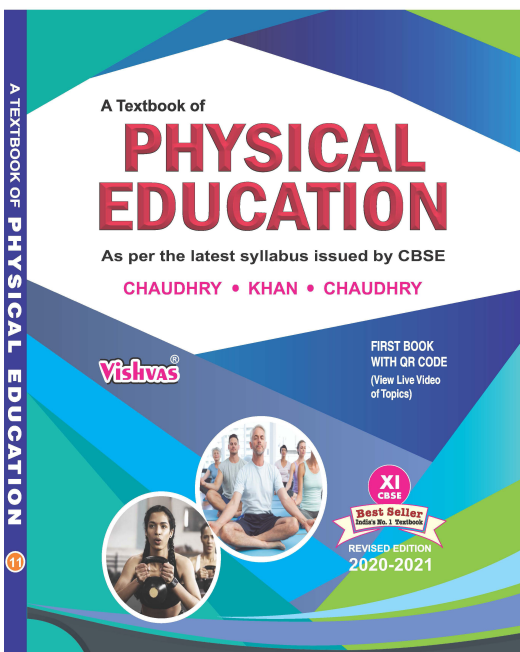
पुस्तक के पृष्ठ संख्या 172 - 174 तक अपने उत्तरों का मिलान करें
(Match your answers from Page No. 172 to 174 of the book.)

If you enjoyed reading sample of our Ebook, please buy the full version by clicking on the following link.



To Purchase an Ebook Please
Click here

Visit our Website : VishvasBook.com



To Purchase an Ebook Please
Click here