



शारीरिक शिक्षा (PHYSICAL EDUCATION)

A textbook for B.A. (General) 1st year (Semester I & II)

As per the syllabus issued by Panjab University, Chandigarh

- CHAUDHRY
- KANWAR
- HARPREET

Vishvas



B.A.-I



शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

A textbook for B.A. (General) 1st year (Semester I & II)

As per the syllabus issued by Panjab University, Chandigarh

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

Dr. SONIA KANWAR

M.A. (Phy. Edu.), Ph.D
UGC N.E.T. QUALIFIED
Assistant Professor
Dept. of Physical Education
SGGS College, CHANDIGARH

HARPREET KAUR

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



Vishvas



PREFACE

The present attempt of writing this textbook for **B.A. (General) 1st year semester 1 and 2 as per the syllabus issued by Panjab University, Chandigarh** was motivated by the desire shared by some of the professionals to update and improve the quality of content. This edition has been introduced to include inspiration with a view to refine the existing content. It is hoped that this book will be found useful by the students.

We have tried to present this book in the simplest and easiest vocabulary that caters to the needs of all categories of students. Therefore, the entire book is compartmentalized into two semesters and each semester includes five units on the basis of latest syllabus. We have given quotations, pictorial representations to support and explain our views. This book would expose the readers not only to the basic concept of Physical Education but also impart further knowledge about related concepts.

In spite of great care some errors might have crept in, so we request all who have been engaged in different segments of the field to provide us valuable feedback and constructive criticism, so as to make further improvement in this effort by the authors.

Last but not the least, we want to express our sincere thanks to our teachers for extending their moral support and encouragement.

We are pleased to convey our deep sense of gratitude to Vishvas Publications Pvt. Ltd. for their untiring efforts to bring this book well in time.

Authors

PUBLISHED BY

Vishvas Publications Pvt. Ltd.

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

PHONES : 0172-2210596, 2215045, 5027199, Fax : 2211596

Web site : www.vishvasbooks.com E-mail : vishvasbooks@yahoo.co.in

SALES OFFICES

DELHI : 09818270717	JAMMU : 09419184952	KOLKATA : 09331003099
MUMBAI : 09216520167	LUCKNOW : 08859466488	HYDERABAD : 09216520167
BENGALURU : 09779945740	RANCHI : 09430377697	PATNA : 09216521167
INDORE : 08146242167	GUWAHATI : 0361-2604065	JODHPUR : 08146242167

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

PUNJABI & HINDI EDITION ALSO AVAILABLE

Printed at :
PRINTOMEX PRINTERS
MOHALI - 160062

ATTENTION !
Reproduction of this original book is
punishable under copyright act.
Two years imprisonment or fine or both.

Online
Shopping



www.vishvasbooks.com

Also available on **Flipkart** & **amazon.in**

Like us on : www.facebook.com/VishvasPublications

About the Authors

Harpreet Kaur

- Presented Research Papers in International and National Level Conferences and Seminars.
- Publications in International and National level journals.
- Co-author of textbooks in the area of Physical Education and Sports.
- Represented India as player in Softball Asian Championship held at Manila, Philippines.
- Represented GNDU three times in All India Inter-varsity & won Gold Medals in all the three editions.
- Six times Gold Medalist in Senior National Championships.



Harpreet Kaur

Dr. Sonia Kanwar

- Presented Research Papers in International and National Level Conferences and Seminars.
- Publications in International and National level journals.
- Author and Co-author of textbooks in the area of Physical Education and Sports.
- AIBA qualified referee and judge (In boxing)
- Officiated during 3rd Asian Women Boxing Championship held at Kaohsiung (Taiwan)
- Officiated in Asian Women Boxing Championship held at Ulanbatar Mongolia.
- Represented India as player in International Judo Championship held at Almaty, Kazakhstan.
- Three times All India Inter-varsity Gold Medalists in Judo.



Dr. Sonia Kanwar

Ravinder Chaudhry

- Acted as Photo finish judge and technical official in 11 International Athletics Championship.
- Acted as Manager of Indian Athletics teams 9 times in various International Athletics Championship.
- Author and Co-author of textbooks in the area of Physical Education and Sports.
- Attended IAAF Congress held at Osaka (Japan) in 2007.
- Member of Delegation Team of Athletics Federation of India during the Beijing Olympics held in 2008.
- Represented India in 48th IAAF World congress held in Daegu (Korea) from 24th to 27th August, 2011.
- Member of Delegation Team of Athletics Federation of India during the London Olympics held in 2012.
- **Recent achievements :** Officiated in Asian Junior Athletics Championship held at Vietnam from 3rd to 7 June, 2016.



Ravinder Chaudhry with Sebastian Coe
Sebastian Coe is a holder of four Olympic medals and eight world records in middle-distance running. Presently he is President of IAAF.

We congratulate **Ravinder Chaudhry**, one of the author of this book for being elected as Vice President, Athletics Federation of India, Hony. Treasurer, South Asian Athletics Federation and member of Road Races and Marathon Committee, Asian Athletics Association.

—Publisher

समैस्टर – 1 (Semester-I)

विषय सूची (Contents)

यूनिट – I (UNIT-I)

1

यूनिट II से V तक दिया गया संपूर्ण पाठ्यक्रम को प्रश्न पत्र के पहले प्रश्न/यूनिट में छह लघु उत्तर वाले प्रश्नों को सेट करने के लिए कवर किया जाएगा जो अनिवार्य है? यूनिट II से V के विषय निम्नानुसार है।

यूनिट – II (UNIT-II)

शिक्षा और शारीरिक शिक्षा (EDUCATION & PHYSICAL EDUCATION)

3 - 25

2.1 शिक्षा (Education)

2.1.1 शिक्षा का अर्थ और विचार (Meaning and concept of Education)

2.2 शारीरिक शिक्षा (Physical Education)

2.2.1 शारीरिक शिक्षा का अर्थ और परिभाषा, इसका लक्ष्य और उद्देश्य (Meaning and definition of Physical Education, its aim and objectives)

2.2.2 आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्त्व एवं अन्य विषयों के साथ इसका संबंध (Need and Importance of Physical Education in the Modern Society and its relationship with other subjects.)

2.3 शारीरिक शिक्षा का इतिहास (History of Physical Education)

2.3.1 भारत में स्वतंत्रता से पूर्व शारीरिक शिक्षा का विकास (Pre -Independence Development of Physical Education in India)

यूनिट – III (UNIT-III)

ओलंपिक खेल, एशियाई खेल और राष्ट्रमंडल खेल (OLYMPIC GAMES, ASIAN GAMES & COMMONWEALTH GAMES)

26- 37

3.1 ओलंपिक खेल, एशियाई खेल और राष्ट्रमंडल खेल (Olympic Games, Asian Games & Commonwealth Games)

3.1.1 प्राचीन ओलंपिक खेल (Ancient Olympic Games)

3.1.2 आधुनिक ओलंपिक खेल (Modern Olympic Games)

3.1.3 एशियाई खेल (Asian Games)

3.1.4 राष्ट्रमंडल खेल (Commonwealth Games)

(खेलों की योजनाएँ, राष्ट्रीय खेल संस्थाएँ और ओलंपिक खेल के राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संचालक संस्थान)

यूनिट – IV (UNIT-IV)

(SPORTS SCHEMES, NATIONAL INSTITUTIONS OF SPORTS AND NATIONAL AND INTERNATIONAL GOVERNING BODIES OF OLYMPIC GAMES)

38 - 47

4.1 खेलों की योजनाएँ, राष्ट्रीय खेल संस्थाएँ और ओलंपिक खेल के राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संचालक संस्थान (Sports Schemes, National Institutions of Sports and National and International Governing Bodies of Olympic Games)

4.1.1 राजकुमारी अमृत कौर कोचिंग योजना (Raj Kumari Amrit Kaur Coaching Scheme.)

4.1.2 नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान, पटियाला (Netaji Subash National Institute of Sports, Patiala (NSNIS, Patiala).

4.1.3 भारतीय खेल प्राधिकरण (Sports Authority of India (SAI).

4.1.4 भारतीय ओलंपिक संघ (Indian Olympic Association (IOA).

4.1.5 अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक कमेटी (International Olympic Committee (IOC).

5.1 हैंडबॉल के मूल आधार (Basics of Handball)

- 5.1.1 खेल का इतिहास (History of the game.)
- 5.1.2 आधारभूत कौशल (Basic Fundamentals.)
- 5.1.3 उपकरण और विशिष्टताएँ (Equipment and Specifications.)
- 5.1.4 हैंडबाल कोर्ट की मार्किंग/रेखांकन (Marking/layout of court.)
- 5.1.5 नियम और विनियम (Rules and Regulations) (number of players, duration of game, number of officials required and general rules of play).
- 5.1.6 प्रमुख टूर्नामेंट और खेल के अर्जुन पुरस्कार विजेता (Major tournaments and Arjuna Awardees of the game.)

समैस्टर – 2 (Semester-II)**यूनिट – I (UNIT-I)**

58

यूनिट II से V तक दिया गया संपूर्ण पाठ्यक्रम प्रश्न पत्र के पहले प्रश्न/यूनिट में छोटे उत्तरों वाले प्रश्न तय करने के लिए कवर किया जाएगा, जो कि अनिवार्य होगा। यूनिट II से V के विषय निम्नानुसार हैं।

यूनिट – II (UNIT-II)**कोशिका, अस्थितंत्र प्रणाली और मांसपेशी प्रणाली
(CELL, SKELETAL SYSTEM AND MUSCULAR SYSTEM)**

59-73

2.1 कोशिका (Cell)

- 2.1.1 शारीरिक रचना और शारीरिक क्रिया विज्ञान का अर्थ और परिभाषा, कोशिका की बनावट और कार्य (Meaning and definition of Anatomy & Physiology, Structure and Functions of a cell.)

2.2 अस्थितंत्र प्रणाली (Skeleton System)

- 2.2.1 अस्थितंत्र प्रणाली का अर्थ और कार्य (Meaning and functions of skeletal system)
- 2.2.2 हड्डियों के प्रकार और शरीर की विभिन्न हड्डियों के नाम (Types of Bones and names of various bones of the body)

2.3 मांसपेशी प्रणाली (Muscular System)

- 2.3.1 मांसपेशी प्रणाली की भूमिका, मांसपेशी प्रणाली की बनावट और कार्य (Introduction of Muscular System, Structure and Functions of Muscular System)
- 2.3.2 मांसपेशी प्रणाली पर लघु और दीर्घ अवधि की शारीरिक व्यायामों का प्रभाव (Effect of Short and Long Duration of Physical Exercise on Muscular System)

यूनिट – III (UNIT-III)**गर्माना, ठंडा करना और शारीरिक योग्यता
(WARMING UP, COOLING DOWN AND PHYSICAL FITNESS; KHO-KHO)**

74 – 91

3.1 गर्माना और ठंडा करना (Warming Up, Cooling Down and Physical Fitness)

- 3.1.1 खेलों में गर्माना और ठण्डा करना और इसका महत्त्व (Warming up and cooling down in sports and its significance)
- 3.1.2 शारीरिक योग्यता का अर्थ, परिभाषा और कारक (Meaning, definition and components of Physical Fitness.)
- 3.1.3 शारीरिक योग्यता पर आयु, लिंग, शारीरिक बनावट, आहार, जलवायु और व्यायाम तथा प्रशिक्षण का प्रभाव (Influence of age, sex, body composition, diet, climate, exercise and training on Physical Fitness.)

3.2 खो-खो (KHO-KHO)

- 3.2.1 खेल का इतिहास (History of the game)
- 3.2.2 आधारभूत बातें (Basic fundamentals)
- 3.2.3 उपकरण और विशिष्टता (Equipment and specifications)
- 3.2.4 कोर्ट का रेखांकन और मापन (Marking/layout of court)
- 3.2.5 नियम और विनियम (खिलाड़ियों की संख्या, खेल की अवधि, आवश्यक अधिकारियों की संख्या, खेल के सामान्य नियम) (Rules and regulations (number of players, duration of game, number of officials required and general rules of play);
- 3.2.6 खेल के मुख्य टूर्नामेंट और अर्जुन पुरस्कार विजेता (Major tournaments and Arjuna Awardees of the game)

यूनिट – IV (UNIT-IV)**स्वास्थ्य और स्वास्थ्य शिक्षा; प्राथमिक चिकित्सा
(HEALTH & HEALTH EDUCATION; FIRST AID)****92 – 105****4.1 स्वास्थ्य और स्वास्थ्य शिक्षा (Health & Health Education)**

- 4.1.1 स्वास्थ्य का अर्थ और परिभाषा (Meaning and definition of health.)
- 4.1.2 स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, कार्यक्षेत्र, सिद्धांत और महत्त्व (Meaning, definition, objectives, scope, principles and importance of Health Education.)
- 4.1.3 व्यक्तिगत स्वच्छता, अर्थ और महत्त्व (Personal hygiene, its meaning and importance.)

4.2 प्राथमिक चिकित्सा (First Aid)

- 4.2.1 शारीरिक शिक्षा और खेलों में प्राथमिक चिकित्सा का अर्थ और महत्त्व, विशेषकर डूबने, जोड़ के खिसकने, हड्डी टूटने (अस्थि भंग), खिचाव और मोच के दौरान प्राथमिक चिकित्सा (Meaning and importance of First Aid in Physical Education and Sports with special reference to Drowning, Dislocation of a joint, Fracture of bone, Sprain and Strain.)

यूनिट – V (UNIT-V)**शारीरिक शिक्षा के जैविक आधार
(BIOLOGICAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION)****106 – 116****5.1 शारीरिक शिक्षा के जैविक आधार (Biological Basis Of Physical Education)**

- 5.1.1 वृद्धि और विकास वृद्धि और विकास में अंतर (Growth and Development, Differences between growth and development.)
- 5.1.2 वृद्धि और विकास को प्रभावित करने वाले तत्व (Factors affecting growth and development.)
- 5.1.3 वंशागता और वातावरण और वृद्धि और विकास पर उनका प्रभाव (Heredity and Environment and its effects on Growth and Development.)
- 5.1.4 वृद्धि और विकास के विभिन्न चरण (Various stages of growth and development.)

एथलेटिक्स (ATHLETICS)**117 – 145**

- 1. ट्रैक स्पर्धाएं (Track Events)
- 2. फील्ड स्पर्धाएं (Field Events)
 - (i) लंबी कूद (Long Jump)
 - (ii) तिहरी कूद (Triple Jump)
 - (iii) ऊँची कूद (High Jump)
 - (iv) पोल वाल्ट (Pole Vault)
 - (v) शॉटपुट (Shot Put)
 - (vi) डिस्कस थ्रो (Discus Throw)
 - (vii) जैवलिन थ्रो (Javelin Throw)
 - (viii) हैमर थ्रो (Hammer Throw)
 - (ix) अर्जुन अवार्ड्स विजेता, द्रोणाचार्य पुरस्कार, पद्मश्री पुरस्कार, राजीव खेल रत्न पुरस्कार विजेता (Winners of Arjuna Award, Dronacharya Award, Padma Shri Award, Rajeev Khel Award)
 - (x) भारतीय रिकार्ड (पुरुष और महिलाएं) (Indian Records (Men & Women))
 - (xi) विश्व रिकार्ड (पुरुष और महिलाएं) (World Records (Men & Women))
 - (xii) ओलंपिक खेलों का रिकार्ड (पुरुष और महिलाएं) (Olympic Games Records (Men & Women))
 - (xiii) एशियाई खेलें, राष्ट्रमंडल खेलें, ओलंपिक खेलें (Asian Games, Commonwealth games and Olympic games schedule)

- नमूना प्रश्न पत्र 1-3 (समैस्टर-1) (Sample Question Papers 1 – 3 (Semester-1))

146 – 148

- नमूना प्रश्न पत्र 1-3 (समैस्टर-2) Sample Question Papers 1 – 3 (Semester-2)

149 – 151

SYLLABUS

PHYSICAL EDUCATION

B.A. (General) 1st year (Semester I & II)

(As per the syllabus issued by Panjab University, Chandigarh)

Max. Marks: 65

Theory Marks : 60

Internal Assessment Marks : 05

Semester-I

UNIT-I

Entire syllabus given in the Units II to V will be covered to set six short answer type questions in first question/Unit of the question paper which is compulsory. The topics of unit-II to V are as under :

UNIT-II

Education :

- Meaning and concept of Education

Physical Education :

- Meaning and definition of Physical Education, its aim and objectives.
- Need and importance of Physical Education in the Modern Society and its relationship with other subjects.

History of Physical Education :

- Pre and Post Independence Development of Physical Education in India.

UNIT-III

Olympic Games, Asian Games & Commonwealth Games :

- Ancient Olympic Games.
- Modern Olympic Games.
- Asian Games; and
- Commonwealth Games.

UNIT-IV

Sports Schemes, National Institutions of Sports and National and International Governing Bodies of Olympic Games :

- Raj Kumari Amrit Kaur Coaching Scheme.
- Netaji Subash National Institute of Sports, Patiala (NSNIS, Patiala).
- Sports Authority of India (SAI).
- Indian Olympic Association (IOA).
- International Olympic Committee (IOC).

UNIT-V

Basics of Handball :

- History of the game.
- Basic fundamentals.
- Equipment and specifications.
- Marking/layout of court.
- Rules and regulations (number of players, duration of game, number of officials required and general rules of play).
- Major tournaments and Arjuna Awardees of the game.

Semester-II

UNIT-I

Entire syllabus given in the Units II to V will be covered to set six short answer type questions in first question/Unit of the question paper which is compulsory.

UNIT-II

Cell:

- Meaning and definition of Anatomy & Physiology, Structure and Functions of a cell.

Skeletal System :

- Meaning and functions of skeletal system.
- Types of Bones and names of various bones of the body.

Muscular System :

- Introduction of Muscular system, structure and functions of muscular system.
- Effect of short and long duration physical Exercise on the muscular system.

UNIT-III

Warming up, Cooling down and Physical Fitness :

- Warming up and cooling down in sports and its significance.
- Meaning, definition and components of Physical Fitness.
- Influence of age, sex, body composition, diet, climate, exercise and training on Physical Fitness.

Kho-Kho:

- History of the game.
- Basic fundamentals.
- Equipment and specifications.
- Marking/layout of court.
- Rules and regulations (number of players, duration of game, number of officials required and general rules of play); and Major tournaments and Arjuna Awardees of the game

UNIT-IV

Health & Health Education :

- Meaning and definition of health.
- Meaning, definition, objectives, scope, principles and importance of Health Education.
- Personal hygiene, its meaning and importance.

First Aid :

- Meaning and importance of First Aid in Physical Education and Sports with special reference to Drowning, Dislocation of a joint, Fracture of bone, Sprain and Strain.

UNIT-V

Biological Basis of Physical Education :

- Growth and Development, Differences between growth and development.
- Factors affecting growth and development.
- Heredity and Environment and its effects on Growth and Development.
- Various stages of growth and development.

Practical Syllabus

Sem-I

Max. Marks	: 35
Practical	: 30
Internal Assessment	: 05

ATHLETICS

Sprints (Types of Start and Finish) :

- Crouch start-fixing of starting blocks, getting in and off the block, emphasizing on body position, need of starting blocks in a sprint race.
- Practice of starts with starting blocks using proper commands.
- Training the students for correct running style.
- Practice of Finishing the sprint with different techniques.
- Rules and Regulations of Sprint races.

Middle Distance, Long Distance and Walking Events :

- Marking of standard tracks, width of lanes and starting points for various races.
- Practical of Standing Start.
- Correct running and walking style, emphasis on proper body position and foot placement.
- Running tactics.
- Rules of competition.

Physical Fitness Tests :

More emphasis shall be given on general physical fitness and principles of physical exercises (Speed and agility).

Sem-II

Max. Marks	: 35
Practical	: 30
Internal Assessment	: 05

Games :

Note : Volleyball or Kabaddi (NS) and any one game of the choice of the student (other than the two) which should be confined to the list of games approved by the Association of Indian Universities.

Volleyball

- Measurements (volleyball court, net, poles, antenna and ball).
- Number and position of players and officials.
- Types of service (under arm service, side arm service and tennis service).
- Types of passes (under hand and over head pass).
- Rules of the game.

OR

Kabaddi (NS)

- Measurements (Kabaddi court for men and women).
- Number of players and officials.
- Fundamental offensive skills, touching with hand, leg thrust, front kick, side kick, Mule kick, jump and dive counter.
- Defensive Skill (wrist catch, normal grip, ankle catch, knee catch and chain formation).
- Tactics :** (a) getting bonus point (b) counter to bonus line crossing (c) Delaying tactics for getting lona.

Physical Fitness Tests :

More emphasis shall be given on general physical fitness and principles of physical exercises (Speed and agility).

यूनिट 1

SEMESTER-I

यूनिट (UNIT-I)

यूनिट II से V में दिए गए पूरे पाठ्यक्रम को प्रश्नपत्र के पहले प्रश्न/यूनिट में छह लघु उत्तर वाले प्रश्नों को सेट करने के लिए कवर किया जाएगा जो अनिवार्य है। यूनिट-II से V के विषय निम्नानुसार हैं:

यूनिट (UNIT-II)

2. शिक्षा और शारीरिक शिक्षा (Education and Physical Education)

- शिक्षा का अर्थ और विचार

2.2 शारीरिक शिक्षा (Physical Education)

- शारीरिक शिक्षा का अर्थ और परिभाषा इसका लक्ष्य और उद्देश्यों
- आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्त्व एवं अन्य विषयों के साथ इसके संबंध

2.3 शारीरिक शिक्षा का इतिहास (History of Physical Education)

- स्वतंत्रता से पूर्व और स्वतंत्रता के बाद भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास

यूनिट-III (UNIT-III)

3. ओलंपिक खेल, एशियाई खेल और राष्ट्रमंडल खेल (Olympic Games, Asian Games & Commonwealth Games)

- प्राचीन ओलंपिक खेल
- आधुनिक ओलंपिक खेल
- एशियाई खेल
- राष्ट्रमंडल खेल

यूनिट-IV (UNIT-IV)

4. खेल नीतियाँ, राष्ट्रीय खेल संस्थाएँ, ओलंपिक खेलों की राष्ट्रीय और अंतराष्ट्रीय संचालक संस्थान (Sports Schemes, National Institutions of Sports and National and International Governing Bodies of Olympic Games)

- राजकुमारी अमृत कौर कोचिंग योजना
- नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान, पटियाला
- भारतीय खेल प्रधिकरण (एस ए आई)
- भारतीय ओलंपिक संघ (आई ओ ए)
- अंतराष्ट्रीय ओलंपिक कमेटी (आई ओ सी)

यूनिट-V (UNIT-V)

5. हैंडबाल के मूल आधार (Basics of Handball)

- खेल का इतिहास
- आधारभूत कौशल
- उपकरण और विशिष्टताएँ
- हैंडबाल कोर्ट की मार्किंग/रेखांकन
- नियम और विनियम (खिलाड़ियों की संख्या, खेल की अवधि, आवश्यक अधिकारियों की संख्या, खेल के सामान्य नियम)
- प्रमुख टूर्नामेंट, खेल व्यक्तित्व और खेल के अर्जुन पुरस्कार विजेता

यूनिट 2

शिक्षा और शारीरिक शिक्षा (EDUCATION & PHYSICAL EDUCATION)



2.1 शिक्षा (Education)

2.1.1 शिक्षा का अर्थ और विचार (Meaning and Concept of Education)

शिक्षा का मनुष्य के जीवन के साथ प्रत्यक्ष संबंध है। इसको उन्नित और खुशहाली का उचित रास्ता समझा जाता है। शिक्षा प्राप्त करने और देने की प्रणाली किसी न किसी रूप में दुनियां भर में चलती है। जीवन और समाज के प्रति एक व्यापक दृष्टिकोण बनाने के लिए यह ज्ञान, अनुभव और कौशल प्राप्त करने के लिए एक व्यवस्थित प्रक्रिया है। इस प्रकार अपनी उत्पत्ति के समय से ही मनुष्य कुछ न कुछ सीखता आ रहा है। शिक्षा न केवल उसके दैनिक जीवन को बल्कि सामाजिक जीवन को भी प्रभावित करती रहती है। शिक्षा उसकी जीवनशैली में उसके आचार व्यवहार में और उसके तौर-तरीकों में भी परिवर्तन ला देती है।

महात्मा गांधी ने शिक्षा को "शरीर, आत्मा और मन के सर्वमुखी विकास के रूप में परिभाषित किया था। शिक्षा शब्द अंग्रेजी भाषा के शब्द 'ऐजुकेशन' का अनुवाद है। 'ऐजुकेशन' शब्द लातीनी भाषा के दो शब्दों के मेल से बना है।

Educare का अर्थ है "(to bring out)" अर्थात् सामने या बाहर निकालना, देखने और समझने के लिए आसान बनाना, पैदा करना या प्रकाश करना। इसलिए Educare जिसका अर्थ है to lead out (बाहर को ले कर आना) या (बाहर की ओर खींचना) बाहर की ओर निकाल कर लाना। इस प्रकार इस शिक्षा शब्द का अर्थ होगा (a medium and to train out) (सिखाना या सुधारना) इस प्रकार शिक्षा को किसी व्यक्ति की जन्मजात शक्तियों में सुधार करना और आंतरिक शक्तियों और उनकी क्षमताओं को बढ़ाना समझा जाता है।

यदि हम शब्द को अलग करें तो उसका अर्थ होगा—E- का अर्थ है — 'अंतर से' और duco का अर्थ है—to take out (बाहर निकालना)। इस प्रकार शिक्षा को किसी व्यक्ति की आंतरिक शक्तियों को बेहतर बनाना भी समझा जाता है।

शिक्षा की कुछ महत्वपूर्ण परिभाषाएँ इस प्रकार हैं—

अरस्तू (Aristotle) के अनुसार, "शिक्षा से अभिप्राय एक स्वस्थ शरीर में एक स्वस्थ मन का विकास करना है।"

प्लूटो (Pluto) के अनुसार, "शिक्षा विद्यार्थी की शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक क्षमताओं का विकास करने की एक प्रक्रिया है।"

डगलस और हालैंड (Douglas and Holland) के अनुसार, "शिक्षा शब्द उन सारे परिवर्तनों को दिखाने के लिए प्रयोग किया जाता है जो किसी व्यक्ति के जीवन में होते हैं।"

टी.पी.नन (T.P. Nunn) के अनुसार, "शिक्षा किसी बच्चे के जीवन का संपूर्ण विकास है ताकि वह अपनी उत्तम क्षमताओं के अनुसार मानव जीवन के लिए मौलिक योगदान दे सकें।"

महात्मा गांधी (Mahatma Gandhi) के अनुसार, "शिक्षा बच्चे और मानवीय शरीर, मन और रूप के बीच उत्तम और सर्वमुखी विकास करने का एक साधन है।"

डा. राधा कृष्णन (Dr. Radha Krishnan) के अनुसार, “शिक्षा मनुष्य को बनाने वाली और समाज को बनाने वाली होनी चाहिए, इसके बिना शिक्षा बुरी और अधूरी रहती है।”

जॉन द्यू (John Dewey) के अनुसार, “शिक्षा व्यक्ति के भीतर उन सारी क्षमताओं का विकास करना है जिससे व्यक्ति अपने परिवार को नियोजित करने और अपनी संभावनाओं को पूरा करने योग्य बन जाएगा।”

कम्नीयूस (Comenius) के अनुसार, “शिक्षा मनुष्य का संपूर्ण विकास है मनुष्य का अंतिम उद्देश्य परमात्मा के साथ प्रसन्नता है।”

परिभाषाओं के निष्कर्ष (Conclusion of Definitions)

शिक्षा वह क्रिया या प्रक्रिया है जो व्यक्ति को किसी भी परिस्थिति को समझने के योग्य बनाती है। इससे बौद्धिक और मानसिक शक्तियाँ का विकास करने के लिए ज्ञान मिलता है जिससे व्यक्ति विभिन्न परिस्थितियों में उचित निर्णय ले सकता है।

2.2 शारीरिक शिक्षा (Physical Education)

2.2.1 शारीरिक शिक्षा का अर्थ और परिभाषा, इसका लक्ष्य और उद्देश्य (Meaning and definition of Physical Education, its aim and objectives)

प्रायः शारीरिक शिक्षा को मानव के शरीर के अलग-अलग अंगों का विकास करना समझा जाता है इसलिए हम शारीरिक शिक्षा को सिर्फ शारीरिक व्यायाम ही समझते हैं लेकिन यह हमारा भ्रम है। शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक कसरतों का एक समूह ही नहीं है बल्कि इसके विस्तृत अर्थ हैं जो कसरतों के समूह से कहीं अधिक हैं। शारीरिक शिक्षा के शाब्दिक अर्थ के अनुसार इसका संबंध केवल शरीर के साथ है लेकिन यह केवल शरीर तक ही सीमित नहीं है।

“शारीरिक शिक्षा” (Physical Education) दो शब्दों अर्थात् “शारीरिक” और “शिक्षा” का योग है। इसमें से शारीरिक का संबंध शरीर के साथ है और शिक्षा का संबंध ज्ञान के साथ है। इस प्रकार हम यह आशा करते हैं कि शारीरिक शिक्षा का अर्थ है— शारीरिक स्वास्थ्य, शक्ति, सहनशीलता और साथ ही जागरूकता का ज्ञान है।

समय-समय पर विभिन्न प्रकार के और विशेष प्रकार के शब्दों के माध्यम से शारीरिक शिक्षा का नाम लिया गया है।

(क) **शारीरिक प्रशिक्षण [Physical Training (P.T.)]** : कुछ लोग शारीरिक शिक्षा को शारीरिक प्रशिक्षण (या ट्रेनिंग) कहते हैं। जिसका अर्थ है किसी व्यक्ति के शारीरिक आकार में सुधार लाना। शारीरिक प्रशिक्षण के द्वारा व्यक्ति सहनशीलता, मजबूत और स्वस्थ शरीर बना सकता है।

(ख) **शारीरिक संस्कृति [Physical Culture]** : शारीरिक प्रशिक्षण का यह नाम उन्नीसवीं सदी के अंत तक प्रचलित था। इसलिए जो लोग पुराने रीति-रिवाजों का आदर करते हैं अभी भी इसके अनुसार चलते हैं। शारीरिक साधनों में शरीर की बाहरी बनावट बनाने के लिए भार उठाने की प्रक्रिया प्रयोग में लाई जाती है।

(ग) **ड्रिल [Drill]** : ड्रिल शारीरिक शिक्षा के लिए प्रयोग किए जाने वाला एक और नाम है। इस शब्द का प्रयोग फौज में बहुत किया जाता है। फौज में जो भी काम क्रमवार तरीके से किया जाता है उसको ड्रिल कहा जाता है, ड्रिल विशेष अवसरों पर नगाड़ों के साथ ताल मिलाते हुए व्यक्तिगत व्यायाम को समूह के साथ एक साथ करने के लिए की जाती है।

(घ) **खेल [Sports]** : इस शब्द “खेलों” (sports) का अर्थ बहुत व्यापक है। जिसके अंतर्गत फुटबाल, वालीबाल, क्रिकेट और हॉकी इत्यादि आती हैं। छलांग लगाने, गेंद फेंकने आदि जैसी गतिविधियाँ—इसका भाग है। इनका अभ्यास करने से व्यक्ति सारे शारीरिक और सामाजिक गुणों का विकास कर सकता है।

(ङ) **जिमनास्टिक्स [Gymnastics]** : कुछ लोग शारीरिक शिक्षा के ऊपर यूरोपियन प्रभाव के कारण जिमनास्टिक्स को शारीरिक शिक्षा भी कहते हैं। इस शब्द जिमनास्टिक्स का प्रयोग शारीरिक शिक्षा के समानार्थक शब्द के रूप में किया जाता है।

शारीरिक शिक्षा वास्तव में शिक्षा का वह अंश है जो कि शारीरिक शिक्षा के प्रोग्राम के माध्यम से प्रदान किया जाता है। इसको शरीर की शिक्षा समझा जाता है जो कि किसी व्यक्ति को पूर्ण रूप से आगे बढ़ने के लिए और विकसित होने के योग्य बनाती है। शारीरिक गतिविधियाँ शिक्षा



का ऐसा औज़ार है जो कि अधिक से अधिक संभव उन्नति और विकास बढ़ाती हैं। शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक क्रियाएं करना ही नहीं है बल्कि इसका संबंध स्वास्थ्य शिक्षा, मनोरंजन, शरीर रचना विज्ञान (anatomy), शरीर प्रक्रिया विज्ञान (Physiology) और समाज विज्ञान के साथ जुड़ा हुआ है।

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

एच. सी. बक (H.C. Buck) के अनुसार, "शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा कार्यक्रम का भाग है जिसे माँसपेशियों की जटिल क्रिया के माध्यम के द्वारा बच्चों की वृद्धि, विकास तथा शिक्षा के साथ संबंधित समझा जाता है। शारीरिक क्रियाएँ एक 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।"

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

जे. बी. नैश (J.B.Nash) के अनुसार, "शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का वह क्षेत्र है जिसका संबंध जटिल माँसपेशीय क्रियाओं तथा उनसे संबंधित प्रक्रियाओं से है।"

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

ए आर बेमैन (A.R. Wayman) के अनुसार, "शारीरिक शिक्षा शिक्षा का वह हिस्सा है जिसे शारीरिक शिक्षा के माध्यम से पूरे व्यक्ति के विकास और प्रशिक्षण के साथ करना है।"

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

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

आर. कैसिडी (R. Cassidy) के अनुसार, "शारीरिक शिक्षा व्यक्ति में उन परिवर्तनों का योग है जो गतिज क्रियाओं में केंद्रित अनुभवों द्वारा होते हैं।"

शिक्षा मंत्रालय (Ministry of Education) के अनुसार, "शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के लिए एक राष्ट्रीय योजना," शारीरिक शिक्षा शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से बच्चे की पूर्ण व्यक्तित्व और शरीर, मन और आत्मा में पूर्णता के विकास के लिए शिक्षा है।"

अमरीकी स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा, मनोरंजन संस्थान (आफेर) के अनुसार [American Association of Health, Physical Education and Recreation AAHPER, "शारीरिक शिक्षा उन क्रियाओं के द्वारा शिक्षण की विधि है जिनका चयन तथा संचालन मानवीय वृद्धि विकास तथा व्यवहार के मूल्यों से संबंधित 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 अनुचित है।"

शर्मन (Sharman) के अनुसार, "शारीरिक शिक्षा द्वारा उन प्रवीणता और अभिवृत्तियों का विकास करने में मदद करनी चाहिए 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 मौसंपेशीय क्रियाओं में भागीदारी द्वारा स्वास्थ्यकर अनुभव का संचय है जो उच्चतम वृद्धि और विकास को उन्नत करता 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। जटिल मौसंपेशीय क्रिया द्वारा व्यक्ति अपने व्यवहार में परिवर्तन लाता है। व्यक्ति का समाज में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक रूप से समायोजन होता है। शारीरिक क्रिया द्वारा व्यक्ति अपने शारीरिक बनावट में सुधार करता है और इसे मजबूत बनाता है। यह शिक्षा शरीर की कार्यकुशलता को बढ़ाती है।

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य और उद्देश्य (Aim and 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 प्राप्ति 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 सहायता करेगी।”

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य 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 सम्पूर्ण, मानसिक रूप में प्रेरक तथा संतुष्टीपूर्ण और सामाजिक रूप में सार्थक हो।”

एल. मास्टेरी (L. Mastere) के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य स्वस्थ नागरिक, सामाजिक स्तर और स्थिरता होना कहा गया है।” हालांकि कुछ उद्देश्य लक्ष्य हो सकते हैं परंतु कुछ निजी और कुछ सामान्य होते हैं जिनको हासिल करना मुश्किल होता है। लक्ष्य उद्देश्य के इर्द-गिर्द घूमता है। यह अदृश्य है और एक नमूना पेश करता है।

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य (Aim of Physical Education)

के. डब्ल्यू बुक वाल्टर (K.W. Book Walter) के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य शारीरिक, सामाजिक, मानसिक और भावनात्मक दृष्टिकोणों से मनुष्य का अधिकतम और आकर्षक विकास करना है। संपूर्ण विकास किसी उचित नेतृत्व के अंतर्गत खेलों, कसरतों और जिमनास्टिक के द्वारा संभव है।”

लक्ष्य प्राप्त करने के लिए नीचे लिखे उद्देश्यों के ऊपर विचार किया जाना चाहिए—

1. शरीर का उचित आकार होना
2. शरीर की भौतिक गतिविधियों के ऊपर नियंत्रण
3. अच्छे नागरिकों को प्रशिक्षित करना।
4. विभिन्न क्रियाओं के लिए तैयारी करना।
5. चरित्र निर्माण
6. अतिरिक्त समय का उपयोग।

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य कुछ सिद्धांतों के द्वारा प्राप्त किया जा सकता है— (Aim of physical education can be achieved through some principles)

1. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य लंबे समय की योजना पर आधारित है।
2. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य वैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित है।



3. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य संपूर्ण कार्यक्रम पर आधारित है न कि केवल एक पहलू के ऊपर।
4. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य नये तथ्यों पर आधारित है जो कि उद्देश्यों को कार्यावित करने पर सामने आते हैं।
5. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य सामाजिक आवश्यकताओं में से पैदा हुए सिद्धांतों पर आधारित है।

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य (AIM OF PHYSICAL EDUCATION)
व्यक्तित्व का संपूर्ण विकास (Overall Development of Personality)



जे. बी. नैश (J.B. Nash) के अनुसार, “विभिन्न मानव अंगों, मांसपेशियों की सनसनी, तालमेल और समन्वय का विकास करना शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है।”

जे. बी. नैश (J.B. Nash) के अनुसार

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

एच.सी. बक (H.C. Buck) के अनुसार, जो कि भारत में एक महान चिंतक और शारीरिक शिक्षा के प्रचारक थे, शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

क. शारीरिक विकास और वृद्धि (Physical advancement and growth)

- क. शारीरिक वृद्धि
- ख. शारीरिक क्षमता में सुधार

ख. मस्तिष्क और मांसपेशियों का तालमेल (Co-ordination of mind and muscles)

- क. परस्पर गतिविधियां (ऐसी गतिविधियां जिनको करने के लिए नाड़ी और मांसपेशियों का तालमेल शामिल होता है।)
- ख. मस्तिष्क और शरीर के अन्य अंगों की गतिविधियों का विकास।

ग. व्यक्तित्व का विकास (Development of personality)

- क. नेतृत्व के गुणों का विकास
- ख. अच्छे खिलाड़ी के गुण अपनाना
- ग. इकट्ठे रहने की आदत
- घ. निडर आचरण

घ. उचित व्यवहार की आदत (Habit of proper behaviour)

- क. सफाई को अपनाना
- ख. एक अनुशासित तरीके से कार्य करना
- ग. शरीर को स्वस्थ तथा मन को खुश रखने के लिए पूरे दिन का प्रोग्राम उचित तरीके के साथ तैयार करना।

घ. मानसिक तनावों और चिंता से मुक्ति पाना (To give relief from mental tensions and anxiety)

- क. खेलों की मदद से तनाव और चिंता से मुक्त होना
- ख. तनाव और चिंता से संबंधित सहनशीलता पैदा करना

ड. ज्ञान में वृद्धि करना (To improve knowledge)

- क. खेलों के नियमों का ज्ञान
- ख. खेलों और शारीरिक व्यायाम के विषय में ज्ञान
- ग. खेलों के माध्यम से शारीरिक शिक्षा का ज्ञान
- घ. नागरिकता की भावना

इर्विन (Irwin) के अनुसार— शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य निम्नवत् हैं :

- (क) शारीरिक विकास
- (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 विकास
- (ड.) बौद्धिक विकास

शारीरिक शिक्षा का उचित तरीके के साथ योजनाबद्ध किया हुआ कार्यक्रम एक अच्छे नागरिक के गुण पैदा करने के लिए ऊपर दिए गए उद्देश्यों को आसानी से प्राप्त कर सकता है।

शारीरिक शिक्षा के विभिन्न उद्देश्य निम्नलिखित हैं (Ideal Objectives of Physical Education are as under)

(क) अंगों की स्वस्थता का विकास (Development of Organic fitness) : शारीरिक शिक्षा का पहला और प्राथमिक उद्देश्य है अच्छे शारीरिक गठन का विकास। शारीरिक अभ्यास द्वारा श्वास प्रणाली, रक्त प्रणाली, पाचन प्रणाली, अन्तः स्रावी प्रणाली, मांसपेशी प्रणाली तथा तंत्रिका मांसपेशी प्रणाली जैसी शारीरिक प्रणालियों की कार्यकुशलता में सुधार होता है। इन अंगों का विकास होने से शारीरिक स्वस्थता के घटक विकसित होते हैं। शारीरिक स्वस्थता में ताकत, गति, लचक, फुर्ती तथा सहनशीलता शामिल हैं। इसलिए शारीरिक वृद्धि तथा विकास के लिए जटिल शारीरिक क्रिया करनी चाहिए। साधारणतया शारीरिक योग्यता और अच्छे स्वास्थ्य को समानार्थ समझा जाता है, परंतु ऐसा समझना गलत है। एक शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति संपूर्ण योग्य नहीं भी हो सकता क्योंकि उसमें शारीरिक योग्यता 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) मानसिक विकास (Mental Development) : शारीरिक शिक्षा में इस प्रकार की गतिविधियाँ शामिल होती हैं जो कि मनुष्य की बौद्धिक शक्तियों को बढ़ाती है। उदाहरण के तौर पर बॉस्केटबाल के खिलाड़ी को अपने विरोधियों की ओर से गेंद को बचा कर रखना पड़ता है, साथ ही कदमों का भी ध्यान रखना पड़ता है इसलिए गेंद को बिल्कुल सही तरीके के साथ बॉस्केटबाल में फेंकना पड़ता है। अगर कोई खिलाड़ी शारीरिक तौर पर तो स्वस्थ है परंतु मानसिक तौर पर नहीं, तब वह अच्छा खिलाड़ी नहीं बन सकता। इस प्रकार शारीरिक शिक्षा शारीरिक और मानसिक विकास के लिए वातावरण प्रदान करती है।

घ. सामाजिक विकास (Social Development) : शारीरिक शिक्षा जीवों में परस्पर अच्छे संबंधों का विकास करती है। जब हम विभिन्न स्थानों से संबंधित विभिन्न खिलाड़ियों के साथ खेलते हैं तो इससे एक सामाजिक वातावरण पैदा होता है। इसके साथ भाईचारे, सहयोग, सहायता और सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार आदि जैसे सामाजिक गुणों का विकास होता है। प्रत्येक खिलाड़ी दूसरों के स्वभाव और रीति-रिवाजों के बारे में ज्ञान हासिल करता है। इस तरीके से हम दूसरों की बहुत सारी नई चीजें और आदतें हासिल करते हैं। इससे हमारा जीवन-स्तर सुधरता है। अंतर्-राज्य और अंतर्यूनिवर्सिटी मुकाबले करवाने का उद्देश्य विभिन्नताओं में सामाजिक विकास है।

ड. भावनात्मक विकास (Emotional Development) : कई बार कोई स्वस्थ और मानसिक तौर पर स्वस्थ व्यक्ति भी भावुक हो जाता है और कठिनाईयों का सामना करने की अपेक्षा वह स्वयं फंस जाता है। वह खुशी, दुख, प्यार और नफरत की भावनाओं को अनावश्यक महत्वपूर्ण समझने लगता है। इससे उसका कीमती समय और उर्जा व्यर्थ हो जाती है। खेल का मैदान हमारी सारी आंतरिक भावनाओं को पूरा करता है। व्यक्ति अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करना सीखता है और खेल के मैदान में अपनी भावनाओं का रचनात्मक विकास प्रदान करता है। इस प्रकार शारीरिक शिक्षा हमें अपनी भावनाओं और संवेदनाओं को नियंत्रित करने के योग्य बनाती है।

(च) नेतृत्व के गुणों का विकास (Leadership Development) : खेलों से नेतृत्व के अच्छे गुणों का विकास होता है। शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र बहुत विस्तृत है। बहुत सारे अवसरों पर खिलाड़ियों को कप्तान, सचिव, रेफरी या अंपायर बनना पड़ता है। इस प्रकार हमें अच्छे नेता मिल जाते हैं। नेतृत्व का गुण किसी व्यक्ति को निपुणता के साथ जीवन का बोझ उठाने के कर्तव्य को पूरा करने के योग्य बनाता है।

(छ) राष्ट्रीय एकता (National Unity) : सामाजिक भावना के साथ-साथ शारीरिक शिक्षा राष्ट्रीय एकता की भावना पैदा करती है। अंतराज्यीय प्रतियोगिताओं में खिलाड़ी दूसरे राज्यों के खिलाड़ियों के संपर्क में आते हैं। वे एक दूसरे के रीति-रिवाजों और खान-पान के विषय में जानकारी हासिल करते हैं। इसके परिणामस्वरूप राष्ट्रीय एकता की भावना पैदा होती है और भाग लेने वाली टीमों के बीच भाईचारे की भावना विकसित होती है।

इस प्रकार शारीरिक शिक्षा एक सर्वमुखी विकास, अच्छी नागरिकता, मानवीय भावना और राष्ट्रीय एकता के लिए लाभदायक है।

2.2.2 आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्त्व एवं अन्य विषयों के साथ इसका संबंध (Need and Importance of Physical Education in the Modern Society and its Relationship with other Subjects)

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता (Need of Physical Education)

शारीरिक शिक्षा का अर्थ केवल शारीरिक योग्यता नहीं है बल्कि इसका एक व्यक्ति पर अपना प्रभाव पड़ता है। इसके अतिरिक्त यह व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास है। आज की जीवन शैली पूरी तरह से बदल गई है हम पूरी तरह से मशीनों और यंत्रों (गैजेट) पर निर्भर करते हैं। शारीरिक परिश्रम केवल मात्र भर ही हमारी जीवनशैली का हिस्सा है और हम मशीनों की मदद से अपना दैनिक कार्य करते हैं। इन उपयोगी यंत्रों (गैजेट) के कारण हमारे स्वास्थ्य संबंधी जोखिम कारक बढ़ गए हैं। इसलिए एक व्यक्ति को व्यस्त और अपने खाली समय के रचनात्मक उपयोग के लिए, शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम बहुत उपयोगी है। शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता के बारे में कुछ महत्वपूर्ण दृष्टिकोण हैं।

श्री रामकृष्ण परमहंस (Shri Ramkrishna Paramhans), “कमजोर बुद्धिमत्ता वाला व्यक्ति दूध में सूखे चावल की तरह है, ‘नर्म और सूजन’ वह किसी भी उपयोग का नहीं है और कुछ हासिल नहीं कर सकता है। एक मजबूत और अच्छी तरह से निर्मित सुडौल (‘ही मैन’) को बहादुर कहा जाता है। वह जीवन में कुछ भी कर सकता है और सब कुछ हासिल कर सकता है।”

प्रोबेल (Probel) : “अगर हम किसी व्यक्ति का पूर्ण विकास चाहते हैं, तो यह आवश्यक है कि शरीर के प्रत्येक हिस्से का शारीरिक व्यायाम करना पड़े।”

रुसो (Russo) : “एक स्वस्थ शरीर में मन के पास आसान और अच्छी तरह से काम करने वाला पैटर्न है” ।

हरबर्ट स्पेंसर (Herbert Spencer) : “एक व्यक्ति, शारीरिक, नैतिक और मानसिक गतिविधियों के पूर्ण अभिव्यक्ति के लिए आवश्यक है।”

एच. सी. बॅक (H.C. Buck) कहता है, “स्वास्थ्य की शानदान, क्षमता और मजबूत चरित्र की भावना अच्छी तरह से योजनाबद्ध शारीरिक शिक्षा द्वारा उत्पन्न की जाती है” निम्नलिखित कारकों के कारण शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम आवश्यक माना गया है।

- (क) वैज्ञानिक प्रगति के कारण किसी व्यक्ति का प्राकृतिक जीवन बदल गया है।
- (ख) पहले के दिनों में व्यक्ति अपने दैनिक श्रमिकों के माध्यम से अपने दैनिक श्रमिक वस्तुओं का उत्पादन करते थे, लेकिन आज उनका काम मशीनों द्वारा किया जा रहा है।
- (ग) एक व्यक्ति के पास अधिक खाली समय होता है क्योंकि उसके सारे काम मशीनों द्वारा किए जा रहे हैं।
- (घ) क्योंकि कम शारीरिक श्रम एक व्यक्ति को अच्छी आदतों से दूर कर रहा है।
- (ङ) शरीर के अंगों को नियमित रूप से उपयोग करने और उन्हें कमजोरी के विकास से बचाने के लिए शारीरिक व्यायाम इसलिए आवश्यक हो गया है।
- (च) शारीरिक व्यायाम शरीर की क्षमता में वृद्धि और बीमारियों से रक्षा करते हैं।
- (छ) देश को मजबूत और शक्तिशाली बनाने के लिए युवाओं के लिए शारीरिक शिक्षा सबसे महत्वपूर्ण है।
- (ज) शारीरिक विकृतियों को सही करने के लिए शारीरिक अभ्यास की आवश्यकता है।
- (झ) शारीरिक और मानसिक विकास के लिए शारीरिक शिक्षा आवश्यक है।
- (ञ) शारीरिक शिक्षा, साहस, निडरता, अनुशासन और सहनशील जैसे गुण विकसित करती है।
- (ट) नेतृत्व के गुणों को विकसित करने के लिए शारीरिक शिक्षा आवश्यक है।
- (ठ) सामाजिक एकीकरण के विकास के लिए शारीरिक शिक्षा आवश्यक है।

शारीरिक शिक्षा का महत्व (Importance of Physical Education)

शारीरिक शिक्षा पूरी दुनिया में स्कूल पाठ्यक्रम का हिस्सा बन गई है। यह शरीर के आंदोलन और अन्य शारीरिक गतिविधियों के बारे में बताता है। इसमें व्यक्तिगत और टीम के खेल सहित विभिन्न प्रकार की गतिविधियां शामिल हैं। विभिन्न खेलों में भागीदारी सहयोग और एकता विकसित करती है। शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्व निम्नानुसार है।

(क) सुव्यवस्थित वृद्धि तथा विकास (Harmonious Growth and Development) : सुव्यवस्थित वृद्धि तथा विकास शारीरिक शिक्षा का सबसे महत्वपूर्ण उद्देश्य है। सभी जीवित चीजें वृद्धि करती हैं। एक छोटा सा बीज बढ़कर एक भारी वृक्ष बन जाता है। व्यस्क हाथी बल हाथी से 60 गुणा अधिक भारी होता है। हरेक जीवित जीवकाय कोशाणुओं से बनी हुई है। ये कोशाणु बढ़ते हैं और अन्य कोशाणु बनाने के लिए विभाजित होते हैं। वृद्धि तथा विकास के साथ शारीरिक शिक्षा का भी संबंध है। व्यायाम करने से माँसपेशियों का बल बढ़ता है। नियमित रूप से किया गया शारीरिक अभ्यास बहुत सारे अंगों में सुधार ला सकता है।

(ख) शारीरिक योग्यता का विकास (Development of Physical fitness) : शरीर के खेल और खेल के विकास के माध्यम से होता है। एक शारीरिक रूप से योग्य व्यक्ति दूसरों की मदद कर सकता है, जब भी उसकी मदद की आवश्यकता होती है। शारीरिक योग्यता के विभिन्न घटक गति, ताकत, सहनशीलता, लचीलापन और फुर्ति हैं। शारीरिक योग्यता एक व्यक्ति को जोरदार गतिविधियों को करने में समक्ष बनाता है। आमतौर पर, शारीरिक योग्यता और अच्छे स्वास्थ्य को समानार्थी माना जाता है लेकिन, यह गलत है।



स्वस्थ व्यक्ति शारीरिक रूप से अनुपयुक्त हो सकता है क्योंकि उसे शारीरिक योग्यता के कुछ घटक में कमी हो सकती है। नियमित जोरदार व्यायाम एक फलदायी जीवन जीने के लिए किसी व्यक्ति की दक्षता और क्षमता को भी बढ़ाता है। इसलिए, शारीरिक विकास के लिए जोरदार शारीरिक गतिविधियों की जानी चाहिए।

(ग) भावनात्मक विकास (Emotional Development) : बहुत सारी प्रतियोगी क्रीड़ाएं भावनात्मक गुणों का विकास करती हैं जो कि समाजीकरण के लिए अत्यावश्यक हैं। उदाहरण के रूप में खेलते समय एक मुक्केबाज़ भावनात्मक रूप में आक्रामक होता है परंतु अंतिम घंटी बजने पर वह अपने क्रोध को प्रेम में बदल कर प्रतिद्वंद्वी के साथ हाथ मिलाता है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि क्रीड़ाएं भावनात्मक विकास के लिए बहुत ज्यादा मदद करती हैं।

(घ) सहकारी व्यवहार का विकास (Development of Cooperative Attitude) : टीम में खेले जाने वाले खेलों में विशेष रूप में सभी खिलाड़ी मिलकर जीतने के लिए इकट्ठे अभ्यास करते हैं। टीम में खेले जाने वाले खेलों में प्रयोग किए जाने वाले दौंव पेच खिलाड़ियों के परस्पर सहयोग के कारण ही सफल हो पाते हैं जैसे हाकी में खिलाड़ी अपने साथी खिलाड़ियों के सहयोग के साथ ही गोल कर पाता है।

(ङ) सहानुभूति पूर्ण व्यवहार का विकास (Development of Sympathetic Attitude) : खेलते समय जब कोई खिलाड़ी घायल हो जाता है तो शेष सभी खिलाड़ी उसके साथ सहानुभूति प्रदर्शित करते हैं। ऐसा क्रिकेट के खेल में भी देखा जा सकता है। जब भी कोई खिलाड़ी घायल हो जाता है तो सभी खिलाड़ी सहानुभूतिवश उसकी ओर दौड़कर जाते हैं।

(च) अतिरिक्त ऊर्जा को प्रयोग करना (Channelization of Surplus Energy) : अतिरिक्त ऊर्जा सिद्धांत से यह स्पष्ट है कि हरेक व्यक्ति में अतिरिक्त ऊर्जा होती है जिससे वह खेलने की ओर रुचित होता है। खेल और क्रीड़ा इस अतिरिक्त ऊर्जा के लिए एक स्वस्थ निकास प्रदान करते हैं। यदि ऐसा न हो तो यह अतिरिक्त ऊर्जा समाज विरोधी गतिविधियों की ओर लग सकती है। इस प्रकार ऊर्जा को उचित रूप में प्रणालीबद्ध करने से समाजीकरण की प्रक्रिया में सहायता मिलती है।

(छ) अनुशासन का विकास (Development of Discipline) : हमें अनुशासन में रहते हुए खेल के नियमों तथा विनियमों के अधीन खेलना पड़ता है। इस प्रकार खेल और क्रीड़ा अनुशासन की आदत बनाते हैं। यह भी एक महत्वपूर्ण सामाजिक गुण है। खेल में अयोग्य करार दिए जाने के डर से खिलाड़ी भावनात्मक उत्तेजना में होते हुए भी अनुशासन में रह कर खेलते हैं।

(ज) राष्ट्रीय एकजुटता का विकास (Development of National Integration) : शारीरिक शिक्षा और क्रीड़ाएं राष्ट्रीय एकजुटता की प्रक्रिया में बहुत सारी सहायता करते हैं। बहुत सारी मज़ाकिया गतिविधियाँ भी भ्रातृत्व की भावना उत्पन्न करती हैं। हम खेल और क्रीड़ा के द्वारा राष्ट्रीय एकजुटता प्राप्त कर सकते हैं।

(झ) समाजीकरण का विकास (Development of Socialization) : खेल और क्रीड़ा के द्वारा एक व्यक्ति बहुत सारे गुणों का विकास कर सकता है, जैसे, कर्तव्यनिष्ठा, अनुशासन, वफादारी, सहयोग, निष्कपटता, सहनशीलता, नियमनिष्ठा, समयनिष्ठा, सदाचार, आदि जो मैत्री एवं भ्रातृत्व की भावनाओं को बढ़ाते हैं। यहाँ हम कह सकते हैं कि खेल और क्रीड़ा स्वस्थ समाज का निर्माण करने के लिए योगदान करते हैं।

(ञ) स्वास्थ्य शिक्षा का ज्ञान (Knowledge of Health Education) : स्वास्थ्यपूर्ण जीवन के लिए स्वास्थ्य का गहन और विस्तृत ज्ञान होना आवश्यक है। स्वास्थ्य शिक्षा व्यक्ति को एक फलदायक जीवन बिताने के लिए पथप्रदर्शन करता है। स्वास्थ्य शिक्षा जनसम्पर्क के रूप में कार्य करती है जो स्वास्थ्य एवं रोगों के विषय में जानकारी प्रदान करती है। यह हरेक समुदाय के लिए बहुत आवश्यक है। स्वास्थ्य शिक्षा लोगों को रोगों की रोकथाम के विषय में विशेषकर महामारी के विषय में जानकारी प्रदान करती है। यह लोगों को अपनी आदतों और जीवन विधियों का विकास करने के लिए प्रेरित करती है। उदाहरण के रूप में दूषित जल पीने से स्वास्थ्य अनेक प्रकार के संकटों में पड़ सकता है जिसे सुरक्षित जल पीने के ज्ञान द्वारा रोका जा सकता है।

(ट) मानवीय शरीर का ज्ञान (Knowledge of Human Body) : शारीरिक शिक्षा मानवीय शरीर की बहुत सारी प्रणालियों का ज्ञान और समझ प्रदान करता है। यह किसी भी व्यक्ति को शरीर की विभिन्न प्रणालियों पर व्यायाम द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के विषय में ज्ञान देता है। यह ज्ञान विभिन्न रोगों से व्यक्ति को अपने शरीर की सुरक्षा करने का ज्ञान प्रदान करना है।

(ठ) नेतृत्व का विकास (Development of Leadership) : शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में नेतृत्व करने के बहुत सारे अवसर होते हैं जैसे क्रिकेट में टीम का कप्तान समझदारी, निष्कपटता, निष्पक्षता के साथ और प्रभावी रूप में कार्य करता है। जब किसी नेता को शरीर गर्माने वाले व्यायाम के लिए नियुक्त किया जाता है तो उस समय भी नेतृत्व का प्रशिक्षण दिया जाता है। कई बार प्रतियोगिताओं का संगठन करना भी नेतृत्व के गुणों के विकास के लिए सहायता करता है।

निम्न उक्त कथनों को समझने के बाद शारीरिक शिक्षा के महत्त्व का अनुभव होता है।

हर्बर्ट स्पेंसर (Herbert Spencer) के अनुसार, “स्वास्थ्य की सुरक्षा एक कर्त्तव्य है।”

रूसो (Rousseau) के अनुसार, “यह शरीर की स्वस्थ संरचना ही है जो बुद्धि के कार्य को आसान और सुनिश्चित बनाती है।”

फ्रोबेल (Froebel) के अनुसार, “यदि हम समग्र अस्तित्व का विकास करना चाहते हैं तो हमें समग्र मानवीय अस्तित्व को व्यवहार में लाना होगा।”

उपर्युक्त कथनों से यह स्पष्ट है कि शारीरिक गतिविधियाँ सुव्यवस्थित वृद्धि को बनाने और शरीर का विकास करने में मदद करती हैं। निष्कर्ष के रूप में हम कह सकते हैं कि शारीरिक शिक्षा और क्रीड़ाओं को हमें भारी पैमाने पर लोकप्रिय बनाना चाहिए और देश को स्वस्थ रखने में इन्हें ग्रामीण क्षेत्रों में भी पहुँचाना चाहिए।

शारीरिक शिक्षा का दूसरे विषयों के साथ संबंध : (Physical Education Relation with other subjects)

शारीरिक शिक्षा स्वयं में बहुत व्यापक क्षेत्र है। यह न केवल मैदान पर अलग-अलग खेल खेलना है, बल्कि यह एक बहुत व्यापक अर्थ बताता है। सामान्यतः यह माना जाता है कि शारीरिक शिक्षा एक कला या विज्ञान है। हाँ, यह कला और विज्ञान दोनों का संयोजन है। शारीरिक शिक्षा में शारीरिक शिक्षा की नींव शामिल है जो इतिहास, मनोविज्ञान और समाज शास्त्र से संबंधित है। ये सभी कला (शिक्षा) के विषय हैं। दूसरी तरफ शारीरिक रचना क्रिया (एनाटॉमी), शारीरिक क्रिया विज्ञान (फिजियोलॉजी), शरीर यांत्रिकी (किनेसियोलॉजी), व्यायाम फिजियोलॉजी, खेल चिकित्सा (स्पोर्ट्स मेडीसिन) इत्यादि विज्ञान से संबंधित है। इसलिए हम कह सकते हैं, शारीरिक शिक्षा न केवल कला संबंधी विषयों के बारे में ज्ञान प्रदान करती है बल्कि विज्ञान संबंधी विषयों का ज्ञान भी देती है। कला और विज्ञान के ज्ञान के बिना, शारीरिक शिक्षा स्वयं अधूरा है। शारीरिक शिक्षा में, छात्र मानव गतिज से संबंधित की कला और विज्ञान सीखते हैं, जिसमें मानव शिक्षा, गतिज विज्ञान और मनोविज्ञान शामिल है। एक व्यक्ति की शिक्षा और प्रेरणा की क्षमता, और संचार कौशल की मदद से प्रशंसा की कला है।

शारीरिक शिक्षा के अंतः विषय प्रासंगिकता और संबंध का संचालन वृत्तिक के अवसरों और शारीरिक शिक्षा के लिए उपलब्ध अवसरों के साथ किया जा सकता है। शारीरिक गतिविधियों के अतिरिक्त इस क्षेत्र में विशेष प्रशिक्षण में खेल प्रबंधन, खेल मीडिया, खेल चिकित्सा, बायोमेकॅनिक्स, डिजाइनिंग, खेल उपकरण आदि का परीक्षा करने के कई वृत्तिक के रास्ते हैं। अन्य विशेष शाखाएं जैसे व्यायाम शरीर विज्ञान स्वास्थ्य क्लबों, अस्पतालों में रोजगार पाने में मदद करता है और मालिश और पुनर्वास केंद्र, योग प्रशिक्षक और पोषण विशेषज्ञ आदि। इसलिए शारीरिक शिक्षा का विशाल क्षेत्र अन्य विषयों के साथ विषय के अंतर अनुशासनात्मक दृष्टिकोण को दर्शाता है।

आजकल शारीरिक शिक्षा का एक बड़ा दायरा है। हाल के दिनों में दायरे में काफी विस्तार हुआ है। शारीरिक शिक्षा के विभिन्न विषयों को नीचे समझाया गया है।

(क) दार्शनिकता (Philosophy) : आज दुनियां में विस्तृत परिवर्तन हो रहे हैं, इसलिए शारीरिक शिक्षा के दार्शनिक पहलू के बारे में जानना जरूरी है। यह शारीरिक शिक्षा का पेशेवर ज्ञान देता है और वृत्तिक विकल्पों के बारे में भी बताता है।

(ख) खेल समाजीकरण (Sports Sociology) : शारीरिक शिक्षा की यह शाखा समाज में खेल और खेल की भूमिका बताती है। समाज शास्त्र सामाजिक व्यवहार और मानव संबंध से संबंधित है। शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी के माध्यम से कई सामाजिक गुण विकसित किए जाते हैं।

मेकीयर (Maciver) के अनुसार, “समाजीकरण वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा सामाजिक प्राणी एक दूसरे के साथ व्यापक और गहन संबंध स्थापित करते हैं जिसमें वे अधिक बंधे होते हैं, और स्वयं और दूसरों के व्यक्तित्व को अधिक समझ पाते हैं और निकटतम जटिल संरचना का निर्माण और व्यापक सहयोग करते हैं”।

उपर्युक्त उदाहरण बताता है कि समाजीकरण समाज के भीतर बेहतर सामाजिक संबंध पैदा करता है। समाज शास्त्र में शारीरिक शिक्षा एक बड़ी भूमिका निभाती है।

(ग) खेल मनोविज्ञान (Sports Psychology) : खेल मनोविज्ञान खेल और खेल में व्यवहार से संबंधित है। शारीरिक शिक्षा की यह शाखा प्रेरणा, संज्ञानात्मक शिक्षा, प्रभावी शिक्षा और मनो-गतिज विज्ञान सीखने से संबंधित है।

के.एम. बर्णज (K.M. Burns) के अनुसार “शारीरिक शिक्षा के लिए “खेल मनोविज्ञान” मनोविज्ञान की वह शाखा है जो खेल और खेल में उनकी भागीदारी के माध्यम से किसी व्यक्ति की शारीरिक फिटनेस से संबंधित है।”

मनोविज्ञान को मन और आत्मा का विज्ञान माना जाता है। यह गतिज सीखने के मॉडल और सीखने के चरणों और शारीरिक शिक्षा के शिक्षण के लिए उनके प्रभाव को समझने में मदद करता है। यह तैयारी के प्रभाव, खेल में भागीदारी से मनोवैज्ञानिक लाभों को जानने में भी मदद करता है। यह चिंता में सुधार करने के लिए चिंता की उत्तेजना और योजना के आवेदन की भूमिका से भी संबंधित है। यह भीड़ के व्यवहार और एक खिलाड़ी के प्रदर्शन पर इसके प्रभाव को समझाता है।

(घ) खेल फिजियोलॉजी (शारीरिक क्रिया विज्ञान) (Sports Physiology) : यह शारीरिक शिक्षा की सबसे महत्वपूर्ण शाखा है जो मानव शरीर पर व्यायाम के प्रभावों का अध्ययन करती है। यह व्यायाम के महत्त्व को बताता है जो शारीरिक फिटनेस के लिए है। यह रक्त संचरण, श्वसन, मांसपेशी, तंत्रिका, पाचन और अंतः स्रावी तंत्र सहित शरीर के विभिन्न प्रणालियों पर प्रशिक्षण कार्यक्रमों के प्रभाव से संबंधित है।

(ङ) शारीरिक शिक्षा का इतिहास (History of Physical Education) : यह विभिन्न खेलों के अतीत के अध्ययन से संबंधित है और हमें शारीरिक शिक्षा और खेल के इतिहास का पता लगाने में सक्षम बनाता है। यह बताता है कि कैसे प्राचीन समय में मनुष्य को अपनी भूख को संतुष्ट करने के लिए शिकार करता था और इस उद्देश्य के लिए उसने धनुष और भाले का उपयोग कैसे शुरू किया। बाद में ये गतिविधियां प्रतिस्पर्धा खेल बन गईं, इसलिए यह बताती है कि ये गतिविधियां प्राचीन काल में मौजूद थीं और अब भी मौजूद हैं जैसे— तीरंदाजी और भाला फेंकना। शारीरिक शिक्षा और खेल की ऐतिहासिक नींव सामान्यतः शारीरिक शिक्षा के भविष्य के विकास में मदद करती है यह मनुष्य इवेंट की और शारीरिक शिक्षा के उत्कृष्ट नेताओं की पहचान करने में भी मदद करता है। यह हमें इतिहास और विभिन्न खेलों की उत्पत्ति के बारे में जानने में भी सक्षम बनाता है।

(च) बायो-मैकेनिक्स (जैव-यांत्रिकी) (Bio-Mechanics) : बायो-मैकेनिक्स (जैव-यांत्रिकी) शारीरिक शिक्षा की एक शाखा है जो विभिन्न ताकतों से संबंधित है जो मानव शरीर पर कार्य करती है। यह मानव शरीर और खेल के उपकरणों की कार्यवाही के यांत्रिक सिद्धांतों से संबंधित है। उदाहरण के लिए भाला फेंकने का यांत्रिक विश्लेषण। किनेसियोलॉजी जैव-मैकेनिक्स (जैव-यांत्रिकी) की एक शाखा है जो विभिन्न जोड़ों, मांसपेशियों और हड्डी संरचनाओं के कार्य और क्रिया से संबंधित है।

(छ) खेल चिकित्सा (Sports Medicine) : खेल चिकित्सा द्वारा चिकित्सा का शारीरिक शिक्षा के साथ संबंध बताया जाता है। यह विभिन्न खेल चोटों और इनके प्रबंधन के बारे में विस्तृत करती है। इसका संबंध प्रशिक्षण के दौरान पोषण, दवाओं के प्रयोग और सहायक साधनों के साथ भी है।

(ज) मानवमिति (Anthropometry) : शारीरिक शिक्षा की यह शाखा मानव शरीर के विभिन्न मापों से संबंधित है। विभिन्न एंथ्रोपोमेट्रिक विशेषताओं जैसे लंबाई, चौड़ाई, व्यास, हड्डियों और जोड़ों का परिधि खेलने की क्षमता की भविष्यवाणी करने में मदद करता है।

(झ) शिक्षा शास्त्र (Pedagogy) : शारीरिक शिक्षा का अध्यापन पाठ्यक्रम, शिक्षण विधियों, प्रशासन और खेल के संगठन के अध्ययन से संबंधित है।

(ण) शारीरिक गतिविधियां (Physical Activities) : चूंकि, शारीरिक शिक्षा में विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियां जैसे खेल, फिटनेस कार्यक्रम, योग इत्यादि शामिल हैं। इन गतिविधियों को निम्नवत् रूप में वर्गीकृत किया गया है।

(i) क्रीड़ा और खेल (Games and Sports) : एथलेटिक्स, बास्केटबॉल, बैडमिंटन, बेसबाल, क्रिकेट, हॉकी, फुटबाल, जैसी कई कौशल आधारित गतिविधियां शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में शामिल हैं।

(ii) प्रतिस्पर्धा खेल (Combative Sports) : मुक्केबाजी, जूडो, फेंसिंग, कुश्ती इत्यादि गतिविधियां, शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों का एक अंग मानी जाती है।

(iii) लयबद्ध व्यायाम (Rhythmic Exercises) : लयबद्ध व्यायाम वे अभ्यास हैं जिनमें नृत्य और जिमनास्टिक शामिल हैं। लयबद्ध अभ्यास विशेष लय पर किया जाता है जो ड्रम बीट्स या संगीत के माध्यम से निर्धारित कर सकते हैं। लयबद्ध अभ्यास सहनशीलता, लचीलापन और तालमेल योग्यताओं को विकसित करने में सहायक होते हैं। सेट ड्रिल, ग्रुप डांस, लीजियम मार्चिंग, पीटी जैसी गतिविधियां। ड्रिल सर्वश्रेष्ठ लयबद्ध अभ्यास है। नृत्य महत्वपूर्ण लयबद्ध गतिविधियों में से एक है। जब वे संगीत सुनते हैं तो ज्यादातर बच्चे ऊपर और नीचे कूदते हैं। नृत्य में, लोग लयबद्ध क्रम में अपने शरीर की गतिविधियों को निष्पादित करते हैं।

अन्य महत्वपूर्ण लयबद्ध जिमनास्टिक द्वारा किए जाते हैं। इस तरह के जिमनास्टिक में, खिलाड़ी उपकरणों के साथ तालमेल करते समय एक नृत्य करते हैं। उपकरण में एक गेंद, क्लब, रिबन या रस्सी हो सकती है। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में ये गतिविधियां भी महत्वपूर्ण हैं।

(iv) योग (Yoga) : योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है बल्कि यह शारीरिक और मानसिक बीमारियों से बचाता है। योग की प्रथा में कई बीमारियों के लिए उपचारात्मक पहलू शामिल हैं।

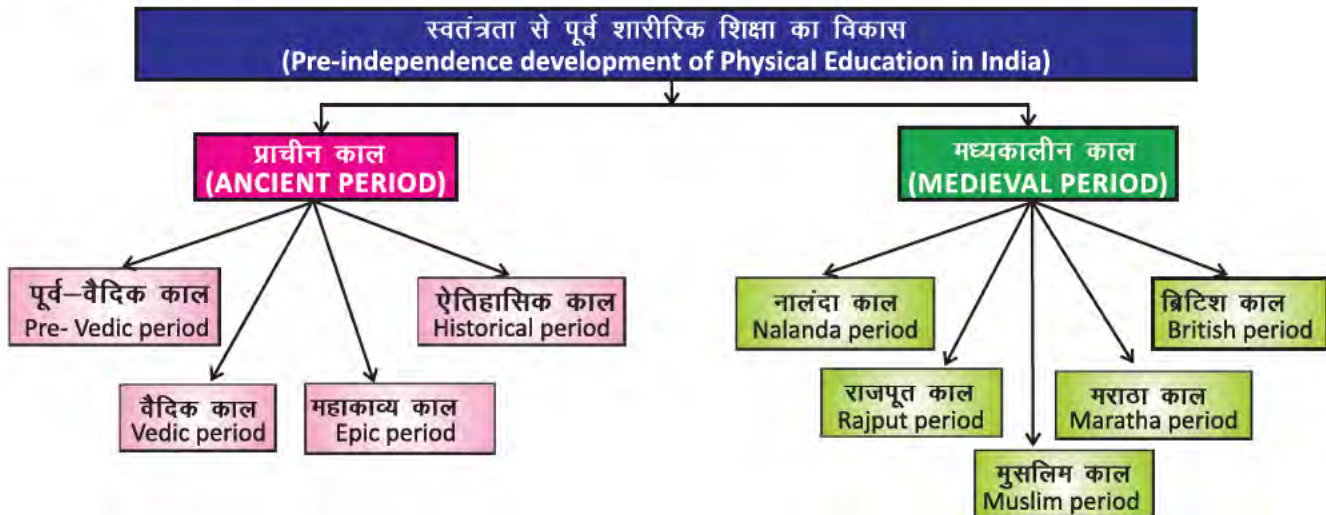
(v) मनोरंजन वाली क्रियाएं (Recreational Activities) : जटिल प्रशिक्षण कार्यक्रमों के बाद लंबी पैदल यात्रा, ट्रेकिंग, (trekking) फिशिंग (Fishing), रीवर-राफ्टिंग (river rafting), कैम्पिंग (Camping) इत्यादि क्रियाओं की अत्यंत आवश्यकता होती है।

इसलिए शारीरिक शिक्षा का एक बहुत बड़ा कार्यक्षेत्र है। शारीरिक शिक्षा शिक्षकों, कोचों, खेल वैज्ञानिक और खेल प्रशासक उन व्यक्तियों में से हैं जो शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को कुशलता से चलाने में मदद करते हैं।

2.3 शारीरिक शिक्षा का इतिहास (History of Physical Education)

2.3.1 भारत में स्वतंत्रता से पूर्व शारीरिक शिक्षा का विकास (Pre-Independence Development of Physical Education in India)

शारीरिक शिक्षा के विकास का इतिहास दो अवधियों में विभाजित किया जा सकता है (क) प्राचीन काल (ख) मध्ययुगीन काल।



क. प्राचीन काल (Ancient Period): (क) पूर्व-वैदिक काल (ख) वैदिक काल (ग) महाकाव्य काल (घ) ऐतिहासिक काल

ख. मध्याकालीन काल (Medieval Period): (क) नालंदा काल (ख) राजपूत काल (ग) मुस्लिम काल (घ) मराठा काल (ङ) ब्रिटिश काल।

क. प्राचीन अवधि (Ancient Period)

(क) पूर्व वैदिक काल (3250 ईसा पूर्व – 2500 ईसा पूर्व) [(Pre-Vedic Period: (3250 BC – 2500 BC))] : पृथ्वी के विकास के साथ मनुष्य भी पैदा हुए थे। अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए वे कई शारीरिक गतिविधियों में शामिल थे, यहां तक कि कोई शिक्षा नहीं थी, और फिटनेस की जागरूकता शून्य थी। लेकिन, भोजन की जरूरत उन्हें शारीरिक गतिविधि की ओर ले गई। वे गुफाओं में रहते थे और वे पूरी तरह शिकार पर आधारित थे। वे भोजन की जरूरत को पूरा करने के लिए फेंकने, दौड़ने, तीरंदाजी आदि कर रहे थे। इन गतिविधियों ने उन्हें शारीरिक रूप से फिट किया। जैसे ही समय बीतता गया, इन सभ्यताओं का विकास हुआ और अपने चरम पर पहुंच गए इसका साक्ष्य मोहनजोदड़ो की खुदाई है, यह साबित करता है कि ये प्रारंभिक सभ्यताएँ सक्रिय रूप से शारीरिक गतिविधियों में शामिल थीं। उस अवधि के दौरान लोगों द्वारा नृत्य (समूह नृत्य), पशु युद्ध और मुक्केबाजी जैसी गतिविधियों का अभ्यास किया जा रहा था।

(ख) वैदिक काल: (2500 ईसा पूर्व–600 ईसा पूर्व) [(Vedic Period: (2500 BC–600 BC))] : दुनिया में प्राचीन किताबों पर विचार करने वाले हिंदू वेद इस काल के दौरान शारीरिक फिटनेस के लिए कोई प्रत्यक्ष संकेत नहीं हैं। योग विशेष रूप से, आसन (सूर्य नमस्कार) वैदिक काल में विकसित हुआ। लोग आत्मा के शुद्धिकरण के लिए आसन और प्राणायाम करते थे। आम तौर पर, लोग बहुत मजबूत थे और वे स्वयं के बीच द्वन्द्व करते थे। तीरंदाजी, कुश्ती, घुड़सवारी, रथ सवारी, जिमनास्टिक सैनिकों और योद्धाओं के लिए थे। लोग नृत्य करते थे जो उनके शरीर को उचित रूप में विकसित करते थे। शारीरिक रूप से वे मजबूत और स्वस्थ थे और आत्म निर्भरता में विश्वास करते थे। इस काल में सैन्य प्रशिक्षण को एक बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान मिला।

(ग) महाकाव्य काल (1000 ईसा पूर्व – 600 ईसा पूर्व) [(Epic Period: (1000 BC – 600 BC))] : इस काल को महाभारत और रामायण काल के रूप में भी संदर्भित किया जाता है। महाकाव्य काल विकसित अवधि के रूप में कहा गया था। इस समय के राजाओं ने बड़ी सेनाओं को बनाए रखा और लोग युद्ध के खेल में व्यस्त रहे। इस युग के दौरान स्वास्थ्य केवल योद्धाओं के युद्ध-प्रशिक्षण के लिए था।

राम-रावण युद्ध के हिंदुओं की पवित्र पुस्तक रामायण में स्पष्ट रूप से इसका उल्लेख किया गया था। राम तीरंदाजी में अच्छा था और हनुमान सबसे मजबूत योद्धा और पहलवान थे। आज भी भारत में हम अपने संस्थापक गुरु के रूप में हनुमान की पूजा करने वाले पहलवानों को देख सकते हैं। इस अवधि में हमें महाभारत, हिंदुओं की एक और पवित्र पुस्तक से भी विचार आया कि 'प्रारंभिक किशोरावस्था में' किस प्रकार 'बच्चों' को हथियार प्रशिक्षण में प्रशिक्षित किया गया था। शिक्षा के लिए, विश्वविद्यालयों को उनके साम्राज्यों में स्थापित किया गया था, पाटलीपुत्र, तक्षशिला कन्नोज इस के मुख्य उदाहरण थे। हमारे पास अर्जुन का उदाहरण था, वह तीरंदाजी में बहुत प्रवीण थे और भीम (अर्जुन के भाई), भगवान कृष्ण, बलराम कुशती के लिए प्रसिद्ध थे। शारीरिक गतिविधियाँ जो लोगों द्वारा अधिमानतः प्रदर्शन की गई थीं तीरंदाजी, भाला फेंकना, गदा युद्ध, कुशती, तलवार चलाना, तैराकी, चौसड़, नृत्य और संगीत इत्यादि थे। इस अवधि के दौरान शाही परिवारों ने खुद को शिकार में शामिल किया। इस अवधि की महत्वपूर्ण विशेषताओं में से एक जानवरों के साथ लड़ने का अभ्यास करना शामिल था।

(घ) ऐतिहासिक काल (320 ईस्वी — 1000 ईस्वी) [(Historical Period: (320 AD – 1000 AD))] : महात्मा बुद्ध का समय ऐतिहासिक युग के रूप में माना जाता था। पूरे उत्तरी भारत पर मौर्य वंश ने विजय प्राप्त की थी। इस अवधि के दौरान हथियारों का प्रयोग केवल युद्धों के दौरान किया जाता था। महात्मा बुद्ध और महावीर की लहर उनके चरम पर था। शांति समय में कुशती, छलांग लगाना और कूदना, जवेलिन फेंकना, घुड़सवारी, तीरंदाजी, पत्थर से निशाना लगाना जैसी शारीरिक गतिविधियाँ उनके दैनिक दिनचर्या का हिस्सा थीं। इस काल के दौरान, योग अभ्यास अधिक अभ्यास किया गया था। गौतम बुद्ध ने स्वयं योग गतिविधियों को पढ़ाया, क्योंकि वह शक्तियों और विचारों को नियंत्रित करने में विश्वास करते थे।

ख. मध्यकालीन युग (Medieval Period)

(क) नालंदा काल (600 ईसा पूर्व—300 ईसा पूर्व) [(Nalanda Period: (600 BC – 300 BC))] : इस काल में, व्यवस्थित शिक्षण को बहुत महत्व दिया गया था। लोगों के आध्यात्मिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए शारीरिक स्वास्थ्य को महत्वपूर्ण साधन माना जाता था। उन्होंने नालंदा विश्वविद्यालय में विभिन्न खेलों के बारे में अपनी किताबों में नालंदा के बारे में लिखा है और पूरा संग्रह किया गया है। नालंदा विश्वविद्यालय के अतिरिक्त, तक्षशिला भी शिक्षा के लिए प्रसिद्ध थी। तक्षशिला के सैन्य प्रशिक्षण के लिए एक अलग पक्ष था और उनके पास तीरंदाजी का विशेष विषय था। शाही परिवारों के छात्रों को रथ रेंसिंग और तीरंदाजी में प्रशिक्षित किया गया था। लोग शिक्षा के लिए बहुत दूरदराज के स्थानों से आते थे। तैराकी, तीरंदाजी, कुशती, गड लड़ाई, मलखम, तलवार लड़ाई, भाला फेंक, हाथी लड़ाई, जोड़े में व्यायाम प्रसिद्ध गतिविधियाँ थीं।

(ख) राजपूत काल (300 ईसा पूर्व — 1200 ईसा पूर्व) [(Rajput Period: (300 BC – 1200 BC))] : राजपूत जनजातियों के लिए लड़ते गए थे। वे हजारों जनजातियों में विभाजित थे। राजपूत अच्छे स्वास्थ्य में विश्वास करते थे। उन्होंने शारीरिक फिटनेस और प्रशिक्षण पर पूरा ध्यान दिया। वे सर्वोच्चता के लिए लड़ते थे। इस अवधि के दौरान, महिलाओं को बिना किसी काठी के घोड़े की सवारी का प्रशिक्षण दिया जाता था। महाराणा प्रताप, महान योद्धा भाले (भाला, नेज़ा) फेंकने में कुशल थे और वह एक आदर्श घुड़ सवार थे। तलवार प्रशिक्षण, घुड़सवारी, नृत्य, संगीत, तीरंदाजी, कुशती, शतरंज, शिकार आदि इस युग में प्रसिद्ध शारीरिक गतिविधियाँ थीं।

(ग) मुस्लिम काल (1200 ईस्वी — 1750 ईस्वी) [(Muslim Period: (1200 AD – 1750 AD))] : मुस्लिम एक श्रेष्ठ ताकत के रूप में आया था। उन्होंने सैन्य प्रशिक्षण पर बहुत ध्यान दिया। कुशती, चोगान, तैराकी, मुक्केबाजी, कबूतर पालन, शिकार, पशु लड़ाई, शतरंज, चुपर, पचिसि, पतंग उड़ाना, घुड़सवारी, हाथी लड़ाई, संगीत, कविता पाठ इस अवधि में खेले गए थे। मुस्लिम राजा इन खेलों को खेलने में बहुत गंभीर थे। अकबर एक मनोरंजन के रूप में चोगान खेलते थे और अपने मंत्रियों के लिए 'चोगान' के खेल के दौरान उपस्थित रहने के लिए अनिवार्य बनाते थे।

(घ) मराठा काल (1630 ईस्वी — 1820 ईस्वी) [(Maratha Period: (1630 AD – 1820 AD))] : यह अवधि शारीरिक शिक्षा के लिए बहुत प्रसिद्ध थी। स्मर्थ रामदास द्वारा स्थापित किए गए बहुत सारे व्यायाम शालाएं आज भी मौजूद हैं। इस अवधि में छात्रों को कुशती, सूर्य नमस्कार, सीटअप, पुलअप, आसन, लोजियम, तलवार प्रशिक्षण और हथियार प्रशिक्षण दिए गए थे।



ड. ब्रिटिश काल (1858 ईस्वी – 1947) [(British Period: (1858 AD – 1947 AD))] : इस अवधि के दौरान ईस्ट इंडिया कंपनी ने व्यापार के लिए भारत में प्रवेश किया और 1858 में पूरा देश ब्रिटिश शासन के अधीन आ गया। अंग्रेजी लोग खेल और खेलने के बहुत शौकीन थे। भारत में पहली बार क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल, जिमनासिटक्स प्रस्तुत किए गए थे।

यहां हम शारीरिक शिक्षा के विकास के बारे में कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं को उजागर करते हैं:

- 1833 में, ब्रिटिश सरकार शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य शिक्षा घोषित करने का विचार बना रही थी।
- 1882 में, पहले भारतीय शिक्षा आयोग ने सिफारिश की कि स्कूलों को उनके पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा शुरू करनी चाहिए।
- 1894 में, सरकार ने वांछित किया कि शारीरिक शिक्षा अनिवार्य होनी चाहिए। हालांकि, यह विचार पर उस समय व्यवहारिक नहीं हो पाया था।
- 1914, गुरु हनुमान ने अमरावती में व्यायाम प्रसारक मंडल की स्थापना की।
- 1920 में, वाई एम सी ए कालेज को शारीरिक शिक्षा के वैज्ञानिक अध्ययन के लिए एच.सी. बैंक द्वारा प्रस्तुत किया गया था।
- 1924 में, गुजरात व्यायाम शाला मंडल की स्थापना अहमदाबाद में और व्यायाम प्रसार मंडल भावनगर और महाराष्ट्र में की गई थी।
- 1927 में, भारतीय ओलंपिक संघ का गठन डा एजी नहररेन, श्री एच.सी. बैंक और श्री सोरबजी टाटा के महान प्रयासों के साथ हुआ था।।
- 1931 में, सरकारी शिक्षा कालेज, हैदराबाद की स्थापना की गई थी।
- 1938 में, शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षण संस्थान, कंदिवली (बाम्बे) में शुरू किया गया था।

स्वतंत्रता के बाद भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास (Post Independence Development of Physical Education in India)

आजादी के बाद 1947 में शारीरिक शिक्षा का विकास प्रमुखता में आया। विभिन्न समितियों और संस्थानों द्वारा निभाई गई भूमिका नीचे वर्णित है:

(क) डा. तारा चंद कमेटी (Dr. Tara Chand Committee)

1948 में डा. तारा चंद कमेटी का गठन किया गया जिसमें शारीरिक शिक्षा के आरम्भ के बारे में उल्लेख किया गया था। इस समिति ने शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षकों के प्रशिक्षण के लिए बल दिया। शारीरिक शिक्षा में स्नातकोत्तर स्तर के पाठ्यक्रम की शुरुआत इस समिति की सिफारिश से की गई थी। इसके अतिरिक्त, कमेटी ने जिमनेसिया, स्पोर्ट्स क्लब और अखाड़ा स्थापित करने का सुझाव दिया। डा. तारा चंद की अध्यक्षता में एक समिति की स्थापना मध्य और उच्च शिक्षा बोर्ड द्वारा की गई थी। इस समिति ने निम्नलिखित सुझाव दिए:

क. शारीरिक प्रशिक्षण के लिए केंद्रीय संगठन की स्थापना।

ख. शारीरिक शिक्षा के लिए प्रशिक्षण केंद्रों की स्थापना।

घ. शारीरिक शिक्षा में एक वर्षीय व्यवहारिक (प्रेक्टिकल) डिग्री कोर्स शुरू करना।

समिति के मूल्यवान सुझावों के बाद, लक्ष्मीबाई नेशनल कालेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन की स्थापना अगस्त 1957 में ग्वालियर (एमपी) में हुई थी, लेकिन इसके बाद इसे भारत के खेल प्राधिकरण द्वारा प्रबंधित किया गया था और एलएनआईपीई (LNIPE) (लक्ष्मीबाई नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ फिजिकल एजुकेशन) के रूप में जाना जाता था।

एलएनआईपीई द्वारा बी.पी.एड कोर्स की पेशकश की गई और इसमें प्रवेश पाने के लिए पात्रता 10 + 2 परीक्षा उत्तीर्ण की गई थी। बी.पी.एड पाठ्यक्रम में शामिल विषय निम्नानुसार हैं:

1. शोध के तरीके (Methods of Research)
2. मापन और मूल्यांकन (Measurement and Evaluation)
3. विभिन्न देशों में शारीरिक शिक्षा के विकास का अध्ययन।
4. शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन और उनके प्रबंधन के लिए संगठनों का गठन।

(ख) शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन का केंद्रीय सलाहकार बोर्ड (Central Advisory Board of Physical Education and Recreation)

बाद में 1950 में भारत सरकार ने केंद्रीय सलाहकार बोर्ड आफ एजुकेशन (Central Advisory Board of Education) गठित किया जिसने भारत में शारीरिक शिक्षा के विकास के लिए बहुत योगदान दिया।

तारा चंद समिति की सिफारिश के साथ इस समिति में दस नामांकित सदस्य शामिल थे। केंद्रीय सलाहकार बोर्ड के पास देश में शारीरिक शिक्षा संगठनों के मानक को बढ़ाने और उन्हें बेहतर अनुदान प्राप्त करने के लिए दूसरी पंचवर्षीय योजना में रखने के लिए एक मजबूत दृष्टि थी। बेहतर सिफारिशों के लिए, बोर्ड ने विभिन्न निरीक्षणों में प्रिंसिपल और शारीरिक शिक्षकों के साथ बैठकों और सम्मेलनों को आयोजित किया। इन सम्मेलनों में शारीरिक शिक्षा से संबंधित समस्याओं पर चर्चा की गई। समिति द्वारा निम्नलिखित सुझाव दिए गए थे।

1. शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के लिए केंद्र सरकार को सुझाव देना।
2. इन कार्यक्रमों के लिए सिफारिशें देना।
3. मनोरंजन कार्यक्रमों के लिए सुझाव देना।
4. शारीरिक शिक्षा में युवा कल्याण के लिए सिफारिशें देना।
5. शारीरिक शिक्षा में नेताओं के प्रशिक्षण के लिए सिफारिश करना।
6. शारीरिक शिक्षा में शोध के लिए छात्रवृत्ति के परिचय के लिए सुझाव देने के लिए।
7. राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता लहर की तैयारी।
8. शारीरिक शिक्षा को स्कूल पाठ्यक्रम में एक अनिवार्य विषय बनाने के लिए सुझाव देना।
9. स्कूलों, कालेजों और विश्वविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा के लिए पाठ्यक्रम बनाने के लिए सुझाव देने के लिए।
10. सभी संबंधित संस्थानों में शारीरिक शिक्षा के लिए पाठ्यक्रम बनाने के लिए सुझाव देना।
11. शारीरिक शिक्षकों के चयन के लिए मानकों की सिफारिश करने और उन्हें ठीक करने और इन शिक्षकों के लिए योग्यता मानदंडों को भी निर्धारित करने के लिए।

शारीरिक शिक्षा के केंद्रीय सलाहकार बोर्ड ने शारीरिक शिक्षा के विकास के लिए एक बड़ा योगदान दिया है। विवरण निम्नानुसार हैं:

1. बोर्ड को शारीरिक शिक्षा में सुधार और प्रमाण पत्र और डिप्लोमा पाठ्यक्रमों के लिए तैयार पाठ्यक्रम के लिए कुछ ठोस सुझाव देने की आवश्यकता के रूप।
2. लड़कों और लड़कियों के लिए शारीरिक शिक्षा के अलग-अलग तरीकों का सुझाव दिया गया और केंद्र सरकार को सौंप दिया गया।
3. प्रमाण पत्र और डिप्लोमा पाठ्यक्रम के लिए नियम तैयार किए गए।
4. बोर्ड की सिफारिशों के साथ शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में 1950 में छात्रवृत्तियां शुरू की गई थीं।



5. सरकार ने शारीरिक शिक्षा संस्थानों को वित्तीय सहायता भी देना शुरू कर दिया।
6. भारत सरकार, शिक्षा मंत्रालय ने शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम चलाने के लिए तत्काल कदम उठाए।
7. शिक्षा मंत्रालय ने भी शारीरिक शिक्षा के साहित्य लिखने और प्रकाशित करने के लिए तत्काल कदम उठाए।
8. शिक्षा मंत्रालय ने पूरे देश में शारीरिक शिक्षा में राष्ट्रीय स्वास्थ्य कोर की भी सिफारिश की।

बोर्ड ने निम्नलिखित कार्यक्रमों की सिफारिश की:

- क. शारीरिक शिक्षा में नेताओं के लिए प्रशिक्षण का विकास।
- ख. शारीरिक शिक्षा में शोध के लिए छात्रवृत्ति का परिचय।
- ग. राष्ट्रीय शारीरिक फिटनेस लहर की तैयारी।
- घ. शारीरिक शिक्षा पर संगोष्ठियों का संगठन।
- ङ. शारीरिक शिक्षा के कालेजों को वित्तीय सहायता देना।
- च. राज्य सरकारों को अपने संबंधित राज्यों में शारीरिक शिक्षा संगठन में सुधार के लिए निर्देश देना।

पुनर्निर्मित बोर्ड की उद्घाटन बैठक 1961 में हुई थी। बोर्ड ने विभिन्न समितियों को स्कूल के पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा के स्थान जैसे महत्वपूर्ण मुद्दों की जांच करने के लिए बनाया। इसने कालेजों में शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षण की गुणवत्ता में सुधार के तरीकों और साधनों का भी सुझाव दिया।

बोर्ड के सबसे महत्वपूर्ण योगदान में लड़कों और लड़कियों के लिए अलग-अलग माध्यमिक चरण तक अलग-अलग शारीरिक शिक्षा के दो पाठ्यक्रम शामिल थे।

(घ) राजकुमारी अमृत कौर कोचिंग स्कीम (Raj Kumari Amrit Kaur Coaching Scheme)

भारत सरकार ने 1953 में खेलों और खेल के लिए राजकुमारी अमृत कौर कोचिंग योजना शुरू की। योजना का उद्देश्य खिलाड़ियों को प्रशिक्षण देना था। इस योजना के अंतर्गत मेजर ध्यान चंद और डा. राम सिंह जैसे प्रसिद्ध खिलाड़ियों ने काम किया क्योंकि इस योजना को व्यापक लोकप्रियता मिली। आठ सालों के बाद इसे नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स, पटियाला की राष्ट्रीय कोचिंग योजना में समन्वित कर दिया गया।

(ङ) ऑल इंडिया काउंसिल ऑफ स्पोर्ट्स [(All India Council of Sports (AICS))]

केंद्रीय शिक्षा मंत्रालय ने 1954 में ऑल इंडिया काउंसिल ऑफ स्पोर्ट्स का गठन किया। जनरल के.एम. करीयप्पा को एआईसीएस के पहले अध्यक्ष के रूप में नामांकित किया गया था। इस परिषद की प्रमुख भूमिका खेल से संबंधित सभी मामलों में सरकार को सलाह देना था। यह परिषद सरकार और विभिन्न खेल निकायों के बीच भी समन्वयित हुई। सरकार द्वारा दिए गए धन का उचित उपयोग जांचने के लिए इसकी सर्वोच्च प्राथमिकता थी।

1954 में मौलाना अब्दुल कलाम आजाद ने भारत में खेल मानक में सुधार के लिए शैक्षिक संस्थानों के विभिन्न प्रमुखों की एक बैठक बुलाई। विभिन्न सुझावों के माध्यम से उन्होंने भारत सरकार से एआईसीएस बनाने का अनुरोध किया।

ए. आई सी एस (AICS) के लक्ष्य और कार्य (Aims and Functions of AICS)

1. विभिन्न राष्ट्रीय खेल संगठनों और भारत सरकार के बीच समन्वय करने के लिए।
2. राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर खेल विकसित करने के लिए।
3. खेल के मानक में सुधार के लिए विभिन्न प्रशिक्षण पाठ्यक्रम शुरू करना।

4. खेल में अपने आवेदन के लिए वैज्ञानिक अनुसंधान विधियों को पेश करने के लिए।
5. विभिन्न खेलों में खिलाड़ियों के मानक में सुधार करने के लिए।
6. विभिन्न खेल आयोजन समितियों और खेल संघों को वित्तीय सहायता देना।
7. भारत की राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के कार्यक्रम के बारे में सरकार को सूचित करने के लिए।
8. वर्ष में आयोजित होने वाली विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं के लिए खेल कार्यक्रम तैयार करना।
9. विभिन्न खेल संघों की ओर से विभिन्न राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए सरकार से अनुमति लेना।
10. शारीरिक शिक्षकों के चयन के लिए मानकों की सिफारिश करने और उन्हें ठीक करने और उनके लिए योग्यता मानदंड भी निर्धारित करना।
11. भारत सरकार द्वारा दिए गए "अर्जुन पुरस्कार" के लिए खिलाड़ियों के चयन में मदद के लिए।
12. भारतीय सरकार को विभिन्न खेल संघों की वार्षिक रिपोर्ट जमा करने के लिए।

ऑल इंडिया काउंसिल ऑफ स्पोर्ट्स की उपलब्धियां [(Achievements of All India Council of Sports (AICS))]

1. ऑल इंडिया काउंसिल ऑफ स्पोर्ट्स ने समय-समय पर विभिन्न खेलों के लिए कोचिंग शिविर की व्यवस्था की।
2. इन खेलों के लिए विभिन्न खेल स्टेडियम स्थापित और उपयोग किए गए थे।
3. यह "परिषद" की सिफारिश पर था कि वर्ष 1961 में पटियाला में राष्ट्रीय खेल संस्थान (एनआईएस) की स्थापना हुई थी।

एआईसीएस ने ग्रामीण इलाकों में खेलों के विकास के लिए भरपूर प्रयास किए।

(ड) राष्ट्रीय अनुशासन योजना (National Discipline Scheme)

1954 में राष्ट्रीय अनुशासन योजना जनरल जे के भोसले (General J.K. Bhsoley) द्वारा पेश की गई थी। इस योजना का मुख्य उद्देश्य देश के युवाओं को मजबूत बनाना था जो कि आपातकाल के समय देश की रक्षा करने में सक्षम हो सकते हैं। केंद्र द्वारा राज्यों को प्रशिक्षित प्रशिक्षकों को प्रदान किया। शारीरिक शिक्षकों के लिए अभिविन्यास कार्यक्रम आयोजित किए गए ताकि वे राष्ट्रीय अनुशासन योजना के अंतर्गत काम कर सकें। इस योजना ने राष्ट्रीय एकता के प्रचार के लिए एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

एन डी एस के कार्य और कार्यक्रम (Functions and Programmes of NDS)

1. भारतीय युवाओं को शारीरिक और मानसिक रूप से फिट करने के लिए।
2. युवाओं में राष्ट्रवाद की भावना को बढ़ाने के लिए।
3. युवाओं में आत्मविश्वास विकसित करना।
4. युवाओं में नैतिकता की ओर सहिष्णुता और समर्पण विकसित करना।
5. देश और सामाजिक सेवा के लिए सेवा की भावना विकसित करना।
6. शारीरिक व्यायाम, मशीन और झिल इत्यादि सहित शारीरिक प्रशिक्षण विकसित करना।
7. मानसिक प्रशिक्षण प्रदान करना — अनुशासन, एक अच्छे नागरिक के गुण, राष्ट्रवाद, राष्ट्रीय ध्वज और राष्ट्रीय गान के बारे में ज्ञान।
8. प्रशासन में सामूहिक पीटी ड्रिल और उनके प्रदर्शन और संगठन में प्रशिक्षण शामिल था।
9. खेल दिवस पर सामूहिक परेड का संगठन।
10. राष्ट्रीय एकीकरण और समूह नृत्य आदि पर समूह गीत जैसे सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रशिक्षण और व्यवस्था आदि।

(च) राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान (National Institute of Physical Education)

लक्ष्मीबाई नेशनल कालेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, ग्वालियर की स्थापना अगस्त 1957 में भारत सरकार ने की थी। इस कालेज को लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान के रूप में नामित किया गया था। कालेज ने शारीरिक शिक्षा में तीन वर्ष की डिग्री कोर्स की शुरुआत की।

1973 में इस कालेज का नाम बदलकर लक्ष्मीबाई नेशनल कालेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन (एलएनसीपीई) रखा गया और उसे राष्ट्रीय दर्जा दिया गया। 1982 में इसे स्वायत्त कॉलेज की उपाधि दी गई थी।

1995 में इसे समग्रता विश्वविद्यालय के रूप में सम्मानित किया गया था और इसका नाम बदलकर लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शिक्षा संस्थान (एलएनआईपीई) रखा गया था। 2009 में इसे फिर से बदलकर लक्ष्मीबाई नेशनल यूनिवर्सिटी ऑफ फिजिकल एजुकेशन (एलएनयूपीई) रखा गया।

(छ) एडहोक पूछताछ कमेटी (Adhoc Inquiry Committee)

1958 में पटियाला के महाराजा यादविंदर सिंह की अध्यक्षता में एडहोक पूछताछ समिति की स्थापना हुई थी। समिति का गठन खेलों के स्तर में गिरावट की जांच करने का कार्य दिया गया था। समिति ने सिफारिश की कि प्रशिक्षण के बेहतर अवसर दिए जाएंगे। इसके अतिरिक्त स्कूलों में बेहतर खेल में मैदान विकसित किए जाने चाहिए। यह भी सुझाव दिया गया कि प्रतिभावान खिलाड़ियों को विशेष आहार दिया जाना चाहिए। लंदन में ओलंपिक खेलों में भारतीय खिलाड़ियों के प्रदर्शन को देखते हुए, भारत ने एशियाई देशों के लिए खेल शुरू करने का फैसला किया जिसके परिणामस्वरूप 4 मार्च 1951 को दिल्ली में एशियाई खेलों की शुरुआत थी। इन खेलों में पहली स्थिति जापान को गई और पदक के लिए दूसरा स्थान भारत द्वारा अर्जित किया गया था। फिलीपींस में आयोजित दूसरे एशियाई खेलों में भारत मेडल टैली में चौथे स्थान पर पहुंचा। खेल के मानकों में सुधार के लिए, पटियाला के महाराजा यादवंदर सिंह द्वारा एक विशेष समिति का गठन किया गया था। इस समिति का उद्देश्य अपने देश में खेलों में गिरावट के कारणों का अध्ययन करना था।

उचित अध्ययन और विचार-विमर्श के बाद विशेष समिति ने अपनी रिपोर्ट भारत सरकार को सौंपी और निम्नलिखित सिफारिशें दीं:

1. खेल, खेल और शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में लंबी और अल्पकालिक योजनाएं।
2. कोचिंग के लिए एक केंद्रीय खेल संस्थान की स्थापना की जाएगी।
3. सभी कार्यक्रमों और खेलों में विशेष कोच राष्ट्रीय खेल संस्थानों में प्रशिक्षित किए जाएंगे।
4. विभिन्न खेलों और खेल के लिए केवल राष्ट्रीय खेल संस्थानों द्वारा प्रशिक्षित कोच।
5. सभी शारीरिक शिक्षा कालेजों और स्कूलों में शारीरिक शिक्षकों को महत्वपूर्ण स्थान दिया जाना चाहिए।
6. विभिन्न खेल संगठनों द्वारा एक नया निर्धारित कार्यक्रम अपनाया जाना चाहिए।
7. प्रतिभाशाली खिलाड़ियों की तलाश ग्रामीण क्षेत्रों में की जानी चाहिए।
8. खेल के क्षेत्र में अधिकतम सरकारी अनुदान सहायता दी जानी चाहिए।
9. शिक्षा संस्थानों द्वारा खिलाड़ियों के संतुलित आहार के लिए अनिवार्य व्यवस्था करनी चाहिए।
10. टीमों के चयन के लिए खेल संघों और संघों को सुझाव।
11. इन संघों के खिलाड़ियों द्वारा प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू करने के लिए सिफारिशें अनिवार्य हैं।
12. भारत में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर के रेफरी के प्रशिक्षण के लिए सिफारिशें।

(ज) कुंजरु समिति (Kunzru Committee)

केंद्रीय शिक्षा मंत्री ने 1959 में एक समिति गठित की। डा. हृदयनाथ कुंजरु को इस समिति के अध्यक्ष के रूप में नामित किया गया। समिति का सबसे महत्वपूर्ण सुझाव शारीरिक शिक्षा, मनोरंजन और युवा कल्याण के क्षेत्र में विभिन्न योजनाओं का एकीकरण था।

भारत सरकार ने इस कार्यक्रम को सभी स्कूलों में पेश किया। शारीरिक रूप से फिट होने के लिए और लोगों के बीच रुचि पैदा करने के लिए इस कार्यक्रम को राष्ट्रीय स्वास्थ्य कोर का नाम दिया गया था। समिति ने कक्षा 5 वीं से 11 वीं के छात्रों के लिए शारीरिक शिक्षा मानकों को प्रस्तुत किया।

कुंजरु समिति द्वारा निम्नलिखित सिफारिश दी गई (Kunzru Committee gave following recommendations)

1. स्कूलों में शारीरिक शिक्षा के कुछ विषयों को अनिवार्य किया जाना चाहिए।
2. वैकल्पिक कार्यक्रम विशेषज्ञों द्वारा तैयार किया जाना चाहिए।
3. राष्ट्रीय कैडेट कोर भी सक्रिय और आकर्षक होना चाहिए।
4. स्कूल वर्दी भी आकर्षक होनी चाहिए।
5. स्कूल में प्रातःकाल की सभा राष्ट्रीय गान के गायन के साथ शुरू होनी चाहिए।
6. प्रत्येक छात्र को राष्ट्रीय ध्वज को ऊपर चढ़ाना और नीचे की ओर करना सीखना चाहिए और ध्वज को सलाम करने के झिल को जानना चाहिए।
7. छात्रों के बीच नेतृत्व गुण विकसित किए जाने चाहिए।
8. विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन करने के लिए स्कूलों में हाउस सिस्टम विकसित किया जाना चाहिए।
9. छात्रों को अर्न्त कॉलेज और अर्न्त यूनिवर्सिटी टूर्नामेंट में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
10. बच्चों को नृत्य और संगीत आदि जैसे बहिर्वाहिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
11. उन्हें राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) का पालन करना होगा।

(झ) राष्ट्रीय खेल संस्थान (National Institute of Sports)

राष्ट्रीय खेल संस्थान (एनआईएस) की स्थापना 1961 में कै.एल. शारमाली (K.L. Sharimali) द्वारा पटियाला में हुई थी। इस संस्थान ने विभिन्न खेलों के लिए प्रशिक्षण कोर्स प्रस्तुत किए। इस संस्थान का उद्देश्य वैज्ञानिक निर्देशों पर देश में खेल विकसित करना था। 1973 में संस्थान का नाम नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान (एनएसएनआईएस) रखा गया था। भारत सरकार ने इस संस्थान का प्रबंधन करने के लिए शारीरिक शिक्षा और खेल के समाज की स्थापना की।

(ञ) डा. सी डी देशमुख समिति (Dr. C.D. Deshmukh Committee)

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग ने 1963 में एक समिति गठित की जिसका नाम डा. सीडी कमेटी था। भारतीय कालेजों और विश्वविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा और खेल के मानक की सुविधाओं की जांच के लिए देशमुख को इस समिति के अध्यक्ष के रूप में नामित किया गया था। इस समिति ने सुझाव दिया कि कालेजों और विश्वविद्यालयों को बेहतर आधारभूत सुविधाओं और कोचिंग कार्यक्रमों को प्रदान किए जाने चाहिए।

(ट) कोठारी समिति (Kothari Committee)

भारतीय शिक्षा आयोग को साधारणतः पर कोठारी आयोग के रूप में जाना जाता था। यह 1964 में भारत सरकार द्वारा विज्ञापन-आधारित आधार पर स्थापित किया गया था। इसमें 17 सदस्य शामिल थे और इस आयोग के अध्यक्ष डीएस कोठारी थे। इस कमीशन का मुख्य उद्देश्य भारत में



शिक्षा के विकास के लिए नीतियों और दिशानिर्देशों को तैयार करना और स्थापित करना था। इस आयोग ने महसूस किया कि शिक्षा राष्ट्र की प्रगति के लिए सबसे शक्तिशाली उपकरण है। आयोग ने संरचनात्मक निर्देश दिए हैं जिसे लोकप्रिय रूप से 10+2+3 मॉडल के रूप में जाना जाता था अर्थात्

1. 10 साल के लिए सामान्य शिक्षा
2. 2 साल के लिए उच्चतर माध्यमिक शिक्षा।
3. 3 साल के लिए डिग्री कोर्स।

आयोग ने निम्नलिखित उद्देश्यों को भी आगे बढ़ाया:

1. उत्पादकता में वृद्धि
2. सामाजिक और राष्ट्रीय एकीकरण को बढ़ावा देना
3. शिक्षा और आधुनिकीकरण
4. सामाजिक, नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों का विकास।

(ठ) शिक्षा की राष्ट्रीय नीति [(National Policy of Education (NPE)]

प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी द्वारा 1968 में शिक्षा पर पहली राष्ट्रीय नीति की घोषणा की गई। इस नीति में शामिल था कि एक देश में बड़े पैमाने पर खेल और खेल विकसित किए जाने चाहिए। देश में खेल के बुनियादी ढांचे के विकास को सर्वोच्च प्राथमिकता दी गई थी।

(ड) राष्ट्रीय खेल संगठन [(National Sports Organisation (NSO)]

भारत सरकार द्वारा 1969 में राष्ट्रीय खेल संगठन की स्थापना की गई। विश्वविद्यालय अनुसंधान आयोग को खेल के बुनियादी ढांचे के विकास के लिए विभिन्न कॉलेजों और विश्वविद्यालयों को वित्तीय सहायता प्रदान करने की जिम्मेदारी दी गई थी।

(प) राष्ट्रीय खेल नीति (National Sports Policy)

1984 में पहली बार राष्ट्रीय खेल नीति की घोषणा की गई थी। इस नीति ने बल दिया कि सभी शैक्षिक संस्थानों में शारीरिक शिक्षा अनिवार्य की जानी चाहिए। वर्ष 1982 में 9वीं एशियाई खेल, नई दिल्ली में आयोजन के समय भारतीय युवा संघर्ष और खेल मंत्रालय को खेल विभाग के रूप में स्थापित किया गया था।

नीति के उद्देश्य निम्नानुसार थे:

1. भारत में खेल के मानकों को बेहतर बनाने के लिए।
2. खेल में बेहतर परिणाम प्राप्त करने के लिए।
3. अंतराष्ट्रीय स्तर पर खेल के मानक में सुधार करने के लिए।
4. भारत में अच्छे कोच को प्रोत्साहित करने के लिए।
5. भारतीय खेल संघ को वित्तीय सहायता देना।
6. लंबी अवधि कोचिंग शिविर आयोजित करने के लिए।
7. कोचिंग शिविरों की योजना बनाने और व्यवस्थित करने के लिए।
8. खिलाड़ी की शारीरिक क्षमता और दक्षता का परीक्षण करने के लिए।
9. भारत में खेलों की संभावित और प्रतिभा की खोज करने के लिए।

(फ) भारतीय खेल प्राधिकरण [(Sports Authority of India (SAI))]

1982 में IXth एशियाई खेलों को नई दिल्ली में सफलतापूर्वक आयोजित किया गया था। इसके बाद, खेल विभाग, भारत सरकार द्वारा 25 जनवरी 1984 को भारतीय खेल प्राधिकरण (एसएआई) की स्थापना की। भारतीय खेल प्रस्ताव के अनुसरण में भारतीय खेल प्राधिकरण (एसएआई) को एक पंजीकृत संस्थान के रूप में स्थापित किया गया था। एसएआई को 1982 में नई दिल्ली में आयोजित एशियाई खेलों के लिए निर्मित विभिन्न स्टेडियमों को बनाए रखने और उपयोग करने की जिम्मेदारी दी गई थी। इसे खेल व्यक्तियों को बेहतर कोचिंग की जिम्मेदारी सौंपी गई थी। इसके मुख्य उद्देश्यों में विभिन्न खेल सुविधाओं और खेल प्रचार और खेल प्रबंधन से संबंधित सभी मामलों का उचित उपयोग शामिल है।

क. एसएआई के सामान्य कार्य (General Functions of SAI)

1. एसएआई (SAI) की प्रबंधक निकाय नीतिगत मामलों का फैसला करते हैं।
2. एसएआई (SAI) की वित्त समिति पूंजी को नियंत्रित करती है।
3. अधिकारित समिति पूंजी परियोजनाओं पर कार्य करती है।
4. प्रकाशन।
5. प्रदर्शनियों की व्यवस्था करने के लिए।

(ख) खेल संघों के लिए सहायता (Assistance to Sports Federations)

भारत सरकार विभिन्न खेल संघों को सहायता के रूप में अनुदान सहायता प्रदान करती है। ये संघ विभिन्न सूचीबद्ध खेलों के विकास के लिए स्वायत्त निकाय हैं। इन संघों को सरकार द्वारा अंतराष्ट्रीय टूर्नामेंट में भाग लेने के लिए टीमों की तैयारी और उनके लिए प्रशिक्षण शिविर की व्यवस्था करने और अंतराष्ट्रीय टूर्नामेंट के लिए टीम भेजने के लिए राष्ट्रीय खेल चैंपियनशिप आयोजित करने के लिए भारतीय खेल प्राधिकरण की ओर से वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है।

खेल उपकरणों और उपकरणों की खरीद के लिए संघों को वित्तीय सहायता भी दी जाती है। संघों की सहायता में सचिव को वेतन के भुगतान के लिए भी सहायता दी जाती है।

(ग) एनएसएफ के साथ वार्षिक बैठक (Annual Meeting with NSFs)

राष्ट्रीय खेल संघों और युवा मामलों और खेल विभाग के साथ वार्षिक बैठक एक साल में एक बार होती है। इस बैठक में खेल और नए कार्यक्रमों की तैयारी के लिए समीक्षा और विचार किया जाता है। विभिन्न खेलों के संघ भारत के खेल प्राधिकरण को उनके चुनावों के बारे में सूचित करते हैं। भारत के सभी खेल संघों को हर वर्ष 31 मार्च तक अपने वार्षिक खाते और बैलेंस शीट (बकाया) जमा करने की आवश्यकता होती है। अधिकारियों को टीमों के साथ अपने आगमन के 60 दिनों के भीतर अपने वित्तीय विवरण जमा करना होगा।

(घ) युवा गतिविधियाँ और खेल विभाग [(Department of Youth Affairs and Sports (DYAS))]

1985 में अंतराष्ट्रीय युवा वर्ष के समारोह के दौरान, युवा संदर्भ और खेल विभाग की स्थापना हुई थी। इस विभाग को राष्ट्र के युवाओं के कार्यक्रमों के विकास की जिम्मेदारी दी गई थी।

(ङ) राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद [(National Council of Educational Research and Training (NCERT))]

1988 में एनसीईआरटी ने प्राथमिक और माध्यमिक विद्यालयों के लिए राष्ट्रीय पाठ्यक्रम विकसित किया। स्कूल पाठ्यक्रम में स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा और खेल शुरू किया गया था।

च. युवा गतिविधियाँ और खेल मंत्रालय (Ministry of Youth Affairs and Sports)

27 मई, 2000 को खेल के प्रचार के लिए एक मुक्त मंत्रालय की स्थापना की गई। इसमें दो अलग-अलग विभाग हैं जिन्हें युवा मामलों के विभाग और खेल विभाग के रूप में नामित किया गया है। खेल विभाग की भूमिका राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न प्रतिस्पर्धी कार्यक्रमों में आधारभूत संरचना के साथ-साथ उत्कृष्टता बनाना है।

वर्तमान युग में शारीरिक शिक्षा को काफी विस्तृत क्षेत्र और महत्व मिला है। पूरे देश में शारीरिक शिक्षा और खेल पर बहुत ध्यान दिया जाता है।

अभ्यास EXERCISE

02 अंक वाले प्रश्न (QUESTIONS CARRYING 02 MARKS)

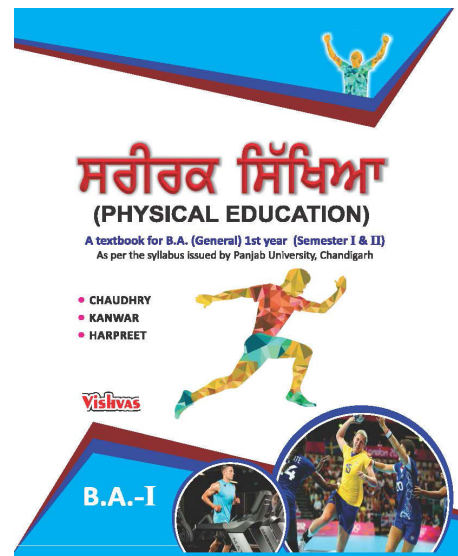
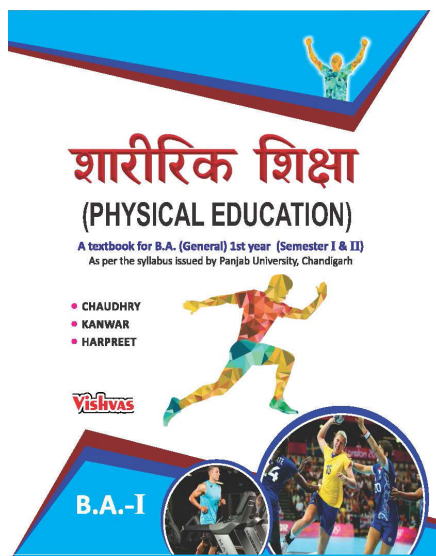
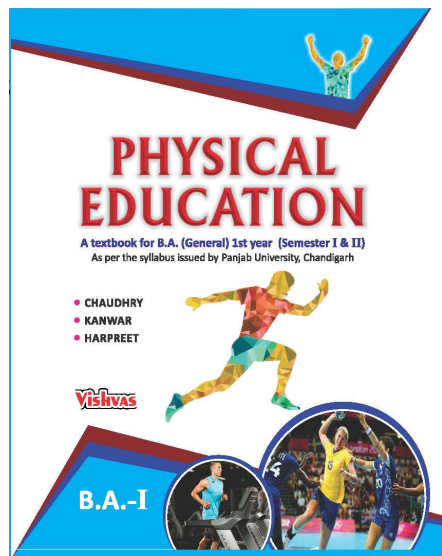
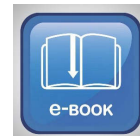
1. शिक्षा परिभाषित करें (Define Education).
2. शिक्षा के बारे में किसी भी उदाहरण की व्याख्या करें। (Explain any quotation about Education).
3. शारीरिक शिक्षा से आप क्या समझते हैं। (What do you understand by Physical Education ?)
4. नेतृत्व के गुणों के विकास में शारीरिक शिक्षा सहायक है। व्याख्या करें। (Physical education is helpful in the development of leadership qualities. Explain.)
5. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है। (What is the aim of Physical Education ?)
6. शारीरिक शिक्षा के कोई भी चार उद्देश्यों को सूचीबद्ध करें। (Enlist any four objectives of Physical Education.)
7. जे.बी. नैश द्वारा दी गई शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों की सूची बनाएं। (List the objectives of Physical Education given by J.B. Nash.)
8. शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता के बारे में संक्षेप में लिखें। (Write in brief about the need of Physical Education.)
9. शारीरिक शिक्षा के महत्व की व्याख्या करें। (Explain the importance of Physical Education.)
10. इंडियन ओलंपिक एसोसिएशन के संस्थापक कौन थे? (Who was the founder of the Indian Olympic Association?)
11. मनोविज्ञान किस प्रकार खेल से संबंधित है? (How Psychology is related with sports?)
12. प्राचीन काल में शारीरिक शिक्षा के ऐतिहासिक विकास की सूची बनाएं। (List historical development of Physical Education of ancient period.)
13. शारीरिक शिक्षा का पूर्व-वैदिक काल में विकास का वर्णन करें। (Describe Pre-vedic period development of Physical Education.)
14. नालंदा काल के दौरान शारीरिक शिक्षा के विकास के बारे में लिखें। (Write about development of Physical Education during Nalanda period.)
15. डा. तारा चंद समिति की व्याख्या करें। (Explain Dr. Tara Chand Committee.)
16. राज कुमारी अमृत कौर कोचिंग योजना की भूमिका की व्याख्या करें। (Explain the role of the Raj Kumari Amrit Kaur Coaching Scheme.)
17. भारत खेल प्राधिकरण के सामान्य कार्यों को लिखें। (Write general functions of Sports Authority of India.)
18. युवा मामलों और खेल मंत्रालय की स्थापना कब हुई थी। (When Ministry of Youth Affairs and sports was established?)

12 अंक वाले प्रश्न (QUESTIONS CARRYING 12 MARKS)

19. शिक्षा परिभाषित करें और इसकी अवधारणा को समझाएं। (Define Education and explain its concept.)
20. शारीरिक शिक्षा से आपका क्या भाव है? इसके महत्व की व्याख्या करें। (What do you mean by Physical Education? Explain its importance.)
21. आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य और उद्देश्यों के बारे में विस्तार से लिखें। (Write in detail about the aim and objectives of physical education in the modern era.)
22. आप अन्य विषयों के साथ शारीरिक शिक्षा के संबंध को कैसे औचित्य देंगे। (How would you justify the relationship of physical education with other subjects?)
23. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में आजादी से पहले हुए मुख्य विकास क्या थे। (What were the major developments which took place before independence in the field of Physical Education?)
24. स्वतंत्रता के बाद भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास के बारे में बताएं। (Explain about the post-independence development in the field of physical education.)

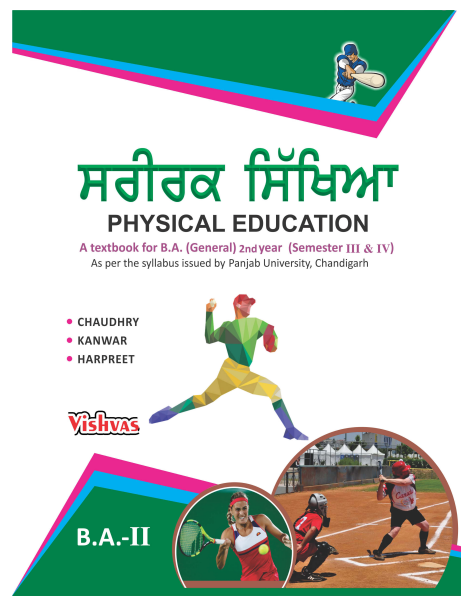
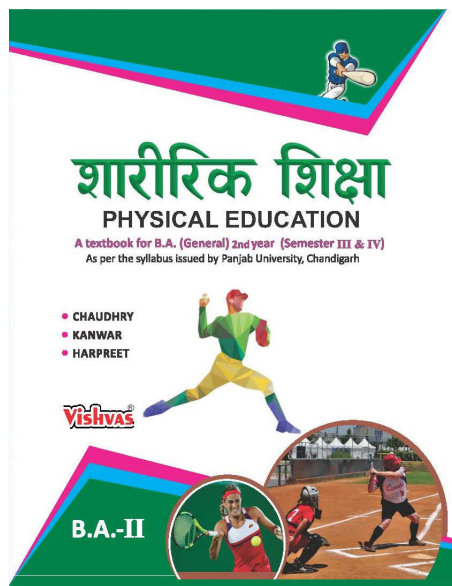
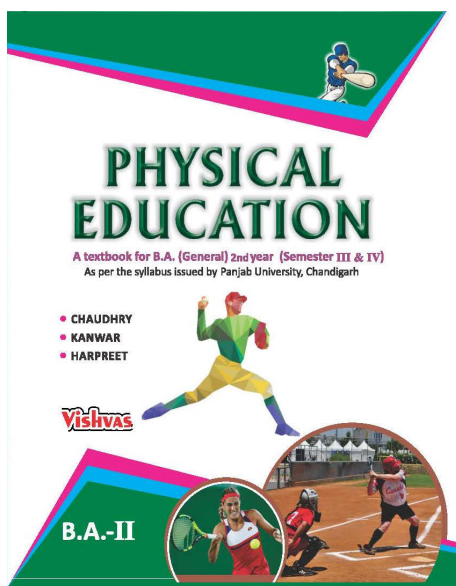
BA-1

Please click on the image to buy the Ebook



BA-2

Visit our Website : VishvasBook.com



BA-3

