



ਸਾਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

(PHYSICAL EDUCATION)

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

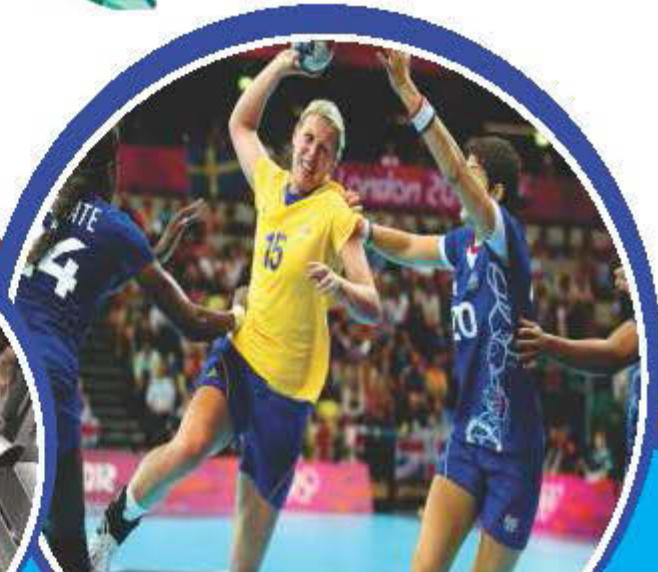
As per the syllabus issued by Panjab University, Chandigarh

- CHAUDHRY
- KANWAR
- HARPREET



Vishvas

B.A.-I



ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

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



ਸਕੈਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ

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
MUMBAI : 09216520167 **LUCKNOW** : 08859466488
BENGALURU : 09779945740 **RANCHI** : 09430377697
INDORE : 08146242167 **GUWAHATI** : 0361-2604065

KOLKATA : 09331003099
HYDERABAD : 09216520167
PATNA : 09216521167
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

ENGLISH & 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.

Also available on  & 

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.



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, Hon. Treasurer, South Asian Athletics Federation and member of Road Races and Marathon Committee, Asian Athletics Association.

—Publisher

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

Contents

ਇਕਾਈ-І (UNIT-I)

1

II ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ V ਇਕਾਈਆਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਸਮੁੱਚਾ ਸਿਲੇਬਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ / ਇਕਾਈ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਕਾਈ II ਤੋਂ V ਤੱਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੈ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

ਇਕਾਈ-ІІ (UNIT-II) / ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ (EDUCATION & PHYSICAL EDUCATION)

3 - 25

2.1 ਸਿੱਖਿਆ (Education):

2.1.1 ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ। (Meaning and concept of Education)

2.2 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ (Physical Education):

2.2.1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਇਸਦਾ ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼। (Meaning and definition of Physical Education, its aim and objectives.)

2.2.2 ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਸਬੰਧ। (Need and importance of Physical Education in the Modern Society and its relationship with other subjects.)

2.3 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (History of Physical Education):

2.3.1 ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Pre and Post Independence Development of Physical Education in India.)

ਇਕਾਈ-ІІІ (UNIT-III) / ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਏਸ਼ੀਅਈ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਮੰਡਲ ਖੇਡਾਂ (OLYMPIC GAMES, ASIAN GAMES & COMMONWEALTH GAMES)

26- 37

3.1 ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਏਸ਼ੀਅਈ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਮੰਡਲ ਖੇਡਾਂ (Olympic Games, Asian Games & Commonwealth Games):

3.1.1 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ। (Ancient Olympic Games)

3.1.2 ਆਧੁਨਿਕ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ। (Modern Olympic Games)

3.1.3 ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ (Asian Games)

3.1.4 ਰਾਸ਼ਟਰ ਮੰਡਲ ਖੇਡਾਂ (Commonwealth Games)

ਖੇਡਾਂ ਸਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ

ਇਕਾਈ-IV (UNIT-IV) / ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (SPORTS SCHEMES, NATIONAL INSTITUTIONS OF SPORTS AND NATIONAL AND INTERNATIONAL GOVERNING BODIES OF OLYMPIC GAMES)

38 - 47

4.1 ਖੇਡਾਂ ਸਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (Sports Schemes, National Institutions of Sports and National and International Governing Bodies of Olympic Games)

4.1.1 ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੌਰ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ। (Raj Kumari Amrit Kaur Coaching Scheme)

4.1.2 ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾ, ਪਟਿਆਲਾ (ਐਨ ਐਸ ਐਨ ਆਈ ਐਸ, ਪਟਿਆਲਾ)। (Netaji Subash National Institute of Sports, Patiala (NSNIS, Patiala))

4.1.3 ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਅਥਾਰਟੀ (ਐਸ ਏ ਆਈ)। (Sports Authority of India (SAI))

4.1.4 ਭਾਰਤੀ ਓਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਆਈ ਓ ਏ)। (Indian Olympic Association (IOA))

4.1.5 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਓਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ (ਆਈ ਓ ਏ)। (International Olympic Committee (IOC))

5.1 ਹੈਂਡਬਾਲ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਤੱਥ (Basics of Handball):

- 5.1.1 ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (History of the game)
- 5.1.2 ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ (Basic fundamentals)
- 5.1.3 ਸਾਜ਼ੇ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਵੇਰਵੇ (Equipment and specifications)
- 5.1.4 ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਕਾਰੀ/ਖਾਕਾ (Marking/layout of court)
- 5.1.5 ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਵਿਨਿਯਮ (ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਖੇਡ ਦਾ ਅਰਸਾ, ਲਾਜ਼ਮੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਆਮ ਨਿਯਮ) (Rules and regulations (number of players, duration of game, number of officials required and general rules of play))
- 5.1.6 ਇਸ ਖੇਡ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖੇਡ ਮੇਲੇ (ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ) ਅਤੇ ਅਰਜੁਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (Major tournaments and Arjuna Awardees of the game)

ਸਮੈਟਰ-II (Semester-II)**ਇਕਾਈ-I (UNIT-I)****58**

II ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ V ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਸਿਲੇਬਸ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਇਕਾਈ ਵਿਚਲੇ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਇਕਾਈ-II (UNIT-II)**ਕੋਸ਼ਾਣੂ, ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪੱਠਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (CELL, SKELETAL SYSTEM AND MUSCULAR SYSTEM)****59–73****2.1 ਕੋਸ਼ਾਣੂ (Cell) :**

- 2.1.1 ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਰਚਨਾ-ਵਿਗਿਆਨ (ਅਨਾਟਮੀ) ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆ-ਵਿਗਿਆਨ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (Meaning and definition of Anatomy & Physiology, Structure and Functions of a cell)

2.2 ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Skeletal System) :

- 2.2.1 ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਕੰਮ। (Meaning and functions of skeletal system)
- 2.2.2 ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ। (Types of Bones and names of various bones of the body)

2.3 ਪੱਠਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Muscular System) :

- 2.3.1 ਪੱਠਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਜਾਣ ਪਛਾਣ, ਪੱਠਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕੰਮ (Introduction of Muscular system, structure and functions of muscular system)
- 2.3.2 ਪੱਠਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਸਰ (Effect of short and long duration physical Exercise on the muscular system)

ਇਕਾਈ-III (UNIT-III)**ਗਰਮਾਉਣਾ ਜਾਂ ਚੁਸਤੀ ਫੜਨਾ, ਸੁਸਤਾਉਣਾ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦਰੁੱਸਤੀ (WARMING UP, COOLING DOWN AND PHYSICAL FITNESS; KHO-KHO)****74 – 91****3.1 ਗਰਮਾਉਣਾ ਜਾਂ ਚੁਸਤੀ ਫੜਨਾ, ਸੁਸਤਾਉਣਾ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦਰੁੱਸਤੀ (Warming Up, Cooling Down and Physical Fitness) :**

- 3.1.1 ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਚੁਸਤੀ ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਸੁਸਤਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵ। (Warming up and cooling down in sports and its significance)
- 3.1.2 ਸਰੀਰਕ ਦਰੁੱਸਤੀ ਦਾ ਅਰਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਣਤਰੀ ਹਿੱਸੇ। (Meaning, definition and components of Physical Fitness)
- 3.1.3 ਸਰੀਰਕ ਦਰੁੱਸਤੀ ਉੱਤੇ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਸਰੀਰਕ ਬਣਾਵਟ, ਆਹਾਰ, ਜਲਵਾਯੂ, ਵਰਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ (ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ) ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ। (Influence of age, sex, body composition, diet, climate, exercise and training on Physical Fitness)

3.2 ਖੋ-ਖੋ(KHO-KHO):

- 3.2.1 ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (History of the game)
- 3.2.2 ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ (Basic fundamentals)
- 3.2.3 ਸਾਜ਼ੇ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਵਰਨ (Equipment and specifications)
- 3.2.4 ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਕਾਰੀ / ਖਾਕਾ (Marking/layout of court)
- 3.2.5 ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਵਿਨਿਯਮ (ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਅਤ, ਖੇਡ ਦਾ ਅਰਸਾ, ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਅਤ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ); (Rules and regulations (number of players, duration of game, number of officials required and general rules of play));
- 3.2.6 ਖੇਡ ਦੇ ਮੁੱਖ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਅਤੇ ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ ਵਿਜੇਤਾ। (Major tournaments and Arjuna Awardees of the game)

ਇਕਾਈ-IV (UNIT-IV) ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸਿੱਖਿਆ (HEALTH & HEALTH EDUCATION; FIRST AID)

92 – 105

4.1 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸਿੱਖਿਆ (Health & Health Education) :

- 4.1.1 ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (Meaning and definition of health)
- 4.1.2 ਸਿਹਤ-ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਉਦੇਸ਼, ਖੇਤਰ, ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ (Meaning, definition, objectives, scope, principles and importance of Health Education)
- 4.1.3 ਨਿੱਜੀ ਅਰੋਗਤਾ, ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ (Personal hygiene, its meaning and importance)

4.2 ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਫਸਟ ਏਡ) (First Aid) :

- 4.2.1 ਡੂੰਬ ਜਾਣ, ਜੋੜ ਦੇ ਖਿਸਕ ਜਾਣ, ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟ ਜਾਣ, ਮੌਚ ਅਤੇ ਖਿਚਾਅ ਦੇ ਖਾਸ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ। (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)

ਇਕਾਈ-V (UNIT-V)

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨਕ ਆਧਾਰ (BIOLOGICAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION)

106 – 116

5.1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨਕ ਆਧਾਰ (Biological Basis of Physical Education)

- 5.1.1 ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਰਮਿਆਨ ਫਰਕ। (Growth and Development, Differences between growth and development)
- 5.1.2 ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ। (Factors affecting growth and development)
- 5.1.3 ਵਿਰਸਾ ਅਤੇ ਪਰਿਆਵਰਨ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਇਸਦੇ ਅਸਰ। (Heredity and Environment and its effects on Growth and Development)
- 5.1.4 ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਅ। (Various stages of growth and development)

ਐਥਲੈਟਿਕਸ (ATHLETICS)

117 – 145

1. ਟਰੈਕ ਈਵੈਂਟਸ (Track Events)
2. ਮੈਦਾਨ ਦੀਆਂ ਈਵੈਂਟਸ (Field Events)
 - (i) ਲੰਬੀ ਛਾਲ (Long Jump)
 - (ii) ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ (Triple Jump)
 - (iii) ਉਚੀ ਛਾਲ (High Jump)
 - (iv) ਬੱਲੀ ਛਾਲ (Pole Vault)
 - (v) ਗੋਲਾ ਸੁਟਣਾ (Shot Put)
 - (vi) ਡਿਸਕਸ ਸੁਟਣਾ (Discus Throw)
 - (vii) ਨੇਜਾ ਸੁਟਣਾ (Javelin Throw)
 - (viii) ਹੈਮਰ ਸੁਟਣਾ (Hammer Throw)
 - (ix) ਅਰਜੂਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਵਿਜੇਤਾ, ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਪੁਰਸਕਾਰ, ਪਦਮ ਸ਼੍ਰੀ ਪੁਰਸਕਾਰ, ਰਾਜੀਵ ਖੇਲ ਪੁਰਸਕਾਰ (Winners of Arjuna Award, Dronacharya Award, Padma Shri Award, Rajeev Khel Award)
 - (x) ਭਾਰਤੀ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ (Indian Records (Men & Women))
 - (xi) ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ ਰਿਕਾਰਡ (World Records (Men & Women))
 - (xii) ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਓਕੰਪਿਕ ਰਿਕਾਰਡ (Olympic Games Records (Men & Women))
 - (xiii) ਏਸ਼ੀਅਨ ਗੋਮਸ, ਕਾਮਨ ਵੈਲਬ ਅਤੇ ਓਲੰਪਿਕ ਗੋਮ (Asian Games, Commonwealth games and Olympic games schedule)

• ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ 1-3 (ਸਮੈਟਰ-1) (Sample Question Papers 1 – 3 (Semester-1))

146 – 148

• ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ 1-3 (ਸਮੈਟਰ-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

ATHLETICS

Sprints (Types of Start and Finish) :

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

Middle Distance, Long Distance and Walking Events :

- (a) Marking of standard tracks, width of lanes and starting points for various races.
- (b) Practical of Standing Start.
- (c) Correct running and walking style, emphasis on proper body position and foot placement.
- (d) Running tactics.
- (e) 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

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

OR

Kabaddi (NS)

- (a) Measurements (Kabaddi court for men and women).
- (b) Number of players and officials.
- (c) Fundamental offensive skills, touching with hand, leg thrust, front kick, side kick, Mule kick, jump and dive counter.
- (d) Defensive Skill (wrist catch, normal grip, ankle catch, knee catch and chain formation).
- (e) **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).



SEMESTER-I

ਇਕਾਈ-I (UNIT-I)

II ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ V ਇਕਾਈਆਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਸਮੁੱਚਾ ਸਿਲੇਬਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ / ਇਕਾਈ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਕਾਈ II ਤੋਂ V ਤੱਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

ਇਕਾਈ-II (UNIT-II)

2. ਸਿੱਖਿਆ (Physical Education)

- ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ।

2.2 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ (Physical Education)

- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਇਸਦਾ ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼।
- ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਸਬੰਧ।

2.3 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (History of Physical Education)

- ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਇਕਾਈ-III (UNIT-III)

3. ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਰਾਸਟਰ ਮੰਡਲ ਖੇਡਾਂ (Olympic Games, Asian Games & Commonwealth Games)

- ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ।
- ਆਧੁਨਿਕ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ।
- ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ।
- ਰਾਸਟਰ ਮੰਡਲ ਖੇਡਾਂ।

ਇਕਾਈ-IV (UNIT-IV)

4. ਖੇਡਾਂ ਸਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (Sports Schemes, National Institutions of Sports and National and International Governing Bodies of Olympic Games)

- ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੌਰ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ।
- ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾ, ਪਟਿਆਲਾ (ਐਨ ਐਸ ਐਨ ਆਈ ਐਸ, ਪਟਿਆਲਾ)।
- ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਅਥਾਰਟੀ (ਐਸ ਏ ਆਈ)।
- ਭਾਰਤੀ ਓਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਆਈ ਓ ਏ)
- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਓਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ (ਆਈ ਓ ਏ)

ਇਕਾਈ-V (UNIT-V)

5. ਹੈਂਡਬਾਲ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਤੱਤ (Basics of Handball)

- ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ
- ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ
- ਸਾਜੇ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਵੇਰਵੇ
- ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਕਾਰੀ/ਖਾਕਾ
- ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਵਿਨਿਯਮ (ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਖੇਡ ਦਾ ਅਰਸਾ, ਲਾਜ਼ਮੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਆਮ ਨਿਯਮ)
- ਇਸ ਖੇਡ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖੇਡ ਮੇਲੇ (ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ) ਅਤੇ ਅਰਜੂਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

UNIT 2

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ (EDUCATION & PHYSICAL EDUCATION)

2.1 ਸਿੱਖਿਆ (Education)

2.1.1 ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਧਾਰਣਾ (Meaning and Concept of Education)

ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਸਹੀ ਰਾਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵੱਲ ਕਾਰਗਰ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਗਿਆਨ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਮਹਾਰਤਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਬੱਧ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਐਨ ਆਪਣੀ ਉਤਪਤੀ ਦੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਸਦੇ ਆਮ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੀ ਸਗੋਂ ਸਾਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਉਸਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਵਿਚ ਉਸਦੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ, ਤੌਰ ਤੰਤੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਚੱਜ-ਆਚਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ “ਸਰੀਰ, ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਸਰਬ ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ” ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਿਆ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ (education) ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ (education) ਸ਼ਬਦ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਲਾਤੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਵਿਚ ਪਈਆਂ ਹਨ:

Educare ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ “(to bring out)” (ਸਾਮੂਣੇ (ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣਾ, ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ **Educere** ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ to lead out (ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ) ਜਾਂ “(to draw out)” (ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਲਿਆਉਣਾ)।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸ਼ਬਦ (Education) ਦਾ ਅਰਥ ਹੋਵੇਗਾ “(a medium and to train out)” (ਇਕ ਮਾਧਿਅਮ ਅਤੇ ਸਿਧਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਿਖਾਉਣਾ)। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਰਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਨੂੰ ਤੋੜੀਏ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ : E - ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ “from inside” (ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ duco ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ “to take out” (ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣਾ)। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

ਅਰਸਤੂ (Aristotle) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਿੱਖਿਆ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।”

ਪਲੈਟੋ (Pluto) ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਕ ਅਤੇ ਬੌਧਕ ਸਮਰਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।”

ਡਗਲਸ ਅਤੇ ਹੋਲੈਂਡ (Douglas and Holland) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ।”

ਟੀ.ਪੀ. ਨੁਨ (T.P. Nunn) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਵਿਕਾਸ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸਮਰਥਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਮੌਲਿਕ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਸਕੇ।”

ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ (Mahatma Gandhi) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਿੱਖਿਆ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਰੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਦੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਾਧੇ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ।”

डा. राधा कृष्णन (Dr. Radha Krishnan) दे अनुसार, “सिंखिआ मਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਿੱਖਿਆ ਮਾੜੀ ਅਤੇ ਅਧੂਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।”

ਜਾਹਨ ਦਵੇ (John Dewey) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਰਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਆਵਰਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਜਾਂਗ ਬਣਾਉਣਗੀਆਂ।”

ਕਮਨੀਅਸ (Comenius) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਪੂਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅੰਤਮ ਉਦੇਸ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੈ।”

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ (Conclusion of Definitions)

ਸਿੱਖਿਆ ਉਹ ਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੌਧਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕ ਸਮਰਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਪਕ ਨਿਰਣੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।

2.2 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ (Physical Education)

2.2.1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning and definition of Physical Education, its aim and objectives)

ਆਮ ਕਰਕੇ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਸਿਰਫ ਭੁਲੇਖਾ ਹੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿਰਫ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸਮੂਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸਦੇ ਵਿਸਤਰਿਤ ਅਰਥ ਹਨ ਜੋ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸਮੂਹ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ।

“ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ” (Physical Education) ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਰਥਾਤ “ਸਰੀਰਕ” ਅਤੇ “ਸਿੱਖਿਆ” ਦਾ ਯੋਗ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ “ਸਰੀਰਕ” ਦਾ ਸਬੰਧ “ਦੇਹ” ਨਾਲ ਹੈ ਅਤੇ “ਸਿੱਖਿਆ” ਦਾ ਸਬੰਧ “ਗਿਆਨ” ਨਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਸ਼ਕਤੀ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦਿੱਖ ਦਾ ਵੀ ਗਿਆਨ।

ਸਾਮੇਂ-ਸਾਮੇਂ ਉੱਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

(ਉ) ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ [Physical Training (P.T.)] : ਕਈ ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ (ਜਾਂ ਸਿਧਾਈ) ਕਰਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੁੱਸੇ (ਡੀਲ-ਡੋਲ) ਨੂੰ ਸਿਧਾਉਣਾ। ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਬੰਦਾ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੇਹ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਸਰੀਰਕ ਸਾਧਨਾ [Physical Culture] : ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਇਹ ਨਾਂ 19ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਪ੍ਰਚਲਤ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਪੁਰਾਣੇ ਤੌਰ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਸਾਧਨਾ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ਇ) ਮਸ਼ਕ [Drill] : ਮਸ਼ਕ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਨਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਫੌਜ ਵਿਚ ਵਿਸਤਰਿਤ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੌਜ ਵਿਚ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਮਸ਼ਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਸ਼ਕ, ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਉੱਤੇ, 'ਨਗਾਰਿਆਂ' ਦੀ ਤਾਲ ਉੱਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ਸ) ਖੇਡਾਂ [Sports] : ਇਹ ਸ਼ਬਦ “ਖੇਡਾਂ” (sports) ਦਾ ਇਕ ਵਿਸਤਰਿਤ ਅਰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਫੁਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਅਤੇ ਹੈਂਡਬਾਲ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਛਾਲ ਮਾਰਨ, ਸੁੱਟਣ ਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਇਸਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਾਮਾਜਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ [Gymnastics] : ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਯੂਰਪੀ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਰਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮਾਨਥਰਥੀ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਜਾਂਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ

ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਜੇਹਾ ਔਜ਼ਾਰ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸਦਾ ਸਬੰਧ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਸਰੀਰ ਰਚਨਾ ਵਿਗਿਆਨ (anatomy), ਸਰੀਰ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ (Physiology) ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ (Some Important Definitions of Physical Education)

ਐਚ.ਸੀ.ਬੱਕ (H.C. Buck) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਚੁਣੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚਾਰਲਸ ਏ ਬੁਚਰ (Charles A Bucher) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕੁਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਇਕ ਅਖੰਡ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ ਅਜੇਹੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮਾਨਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸਾਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰਸਤ ਨਾਗਰਿਕ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਣਾਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।”

ਜੇ.ਬੀ. ਨੈਸ਼ (J.B. Nash) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਬੰਧ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮੌਜੂਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨਾਲ ਹੈ।”

ਜੇ.ਐਫ.ਵਿਲੀਅਮਜ਼ (J.F. Williams) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਕੁਲ ਜੋੜ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰਿਣਾਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”

ਏ.ਆਰ.ਵੇਮੈਨ (A.R. Wayman) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਬੰਧ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਹੈ।”

ਡੀ.ਓਬਰਟਿਊਫਰ (D. Oberteufer) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਕੁਲ ਜੋੜ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਤੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।”

ਸੀ.ਸੀ. ਕੋਵੇਲ (C.C. Cowell) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਸਾਮਾਜਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪ੍ਰਸੂਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਭਾਰੀ ਸਾਮਾਜਕ ਹਿਲਸੁੱਲ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।”

ਆਰ. ਕੈਸਿੱਡੀ (R. Cassidy) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਜੇਹਾ ਕੁਲ ਜੋੜ ਹੈ ਜੋ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।”

ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਡਰਾਲ (Ministry of Education) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਇਕ ਕੌਮੀ ਯੋਜਨਾ, “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਰੂਹ ਦੀ ਆਪਣੀ ਭਰਪੂਰਤਾ ਅਤੇ ਪੂਰਨਤਾ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸ਼ਕਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿੱਖਿਆ।”

ਅਮਰੀਕੀ ਸਿਹਤ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਭਾ [American Association of Health, Physical Education and Recreation (AAHPER)] ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਜੇਹੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਵਾਧੇ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਚੁਣਿਆਂ ਅਤੇ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”

ਮਾਰਸ਼ਲ ਅਤੇ ਰੀਸ (Marshal & Rees) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਵਡੇਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਬਸ ਇਕੋ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜੇਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਿਹੜੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਦਾਚਾਰਕ ਅਤੇ ਬੌਧਕ ਨਾਲੋਂ ਸਰੀਰਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਅਲਹਿਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਗੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।”

ਸ਼ਰਮਨ (Sharman) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਹਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਰਵਾਈਏ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ

ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਕਲਮੰਦੀ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਯੋਗ ਸਾਮਾਜਕ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਅਤੇ ਆਪੇ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਯੰਤਰਨ ਲਈ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ। ”

ਬ੍ਰਾਊਨ ਹਿੱਲ ਅਤੇ ਹੈਗਮੈਨ (Brownhill and Hagman) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸਤਰਿਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਜ਼ਰੂਇਏ ਅਜੇਹੇ ਸੁਆਸਥਕਾਰੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਪੁੰਜ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ”

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਚੋੜ (Conclusion of Definitions)

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਜੇਹਾ ਅਖੰਡ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਕਸੂਰ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਜ਼ਰੂਇਏ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਫਲਦਾਇਕ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਰਕਰ ਕਾਰਕਰਦਗੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ (Aim and Objectives of Physical Education)

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸੋਧਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਇਹ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟੀਚਾ ਅੰਤਮ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਦੁਰਾਡਾ ਅਤੇ ਖਾਸੀਅਤ ਪੱਖਾਂ ਆਮ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕਿਸੇ ਇਕ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਉਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ। 1964 ਵਿਚ ਵਿਲੀਅਮ (William) ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ, “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਆਗੂ, ਮੁਨਾਸਥ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਆਸਥਕਾਰੀ, ਮਾਨਸਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਰੋਈਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ। ”

ਐਲ. ਮਾਸਟੇਰੀ (L. Mastere) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਗਰਿਕ, ਸਾਮਾਜਕ ਰੁਤਬਾ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਹੋਣਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।” ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਉਦੇਸ਼ ਟੀਚਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਕੁਝ ਦੁਰਾਡੇ ਅਤੇ ਖਾਸੀਅਤ ਪੱਖਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਮੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਨਮੂਨਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ (Aim of Physical Education)

ਕੇ. ਡਬਲਯੂ. ਬੁੱਕ ਵਾਲਟਰ (K.W. Book Walter) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਸਰੀਰਕ, ਸਾਮਾਜਕ, ਮਾਨਸਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਧਿਕਤਮ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਵਿਕਾਸ ਹੈ। ਸਮੁੱਚਾ ਵਿਕਾਸ ਢੁਕਵੀਂ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠਾਂ ਖੇਡਾਂ, ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਦੇ ਜ਼ਰੂਇਏ ਸੰਭਵ ਹੈ”।

ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. ਚੰਗਾ ਡੀਲਡੋਲ
2. ਸਰੀਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭੌਤਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ
3. ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ
4. ਕਿੱਤਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ
5. ਚਰਿੱਤਰ ਨਿਰਮਾਣ
6. ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੁਝ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਇਏ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (Aim of physical education can be achieved through some principles)

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ।
2. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ।

3. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮੁਕੰਮਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਇਕੋ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ।
4. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਨਵੇਂ ਤੱਥਾਂ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਸਾਮੂਹਿਕ ਆਉਦੇ ਹਨ।
5. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਸਾਮਾਜਿਕ ਲੋੜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ (AIM OF PHYSICAL EDUCATION)
ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ (Overall Development of Personality)



ਜੇ.ਬੀ.ਨੈਸ਼ (J.B. Nash) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਵਿਭਿੰਨ ਮਨੁੱਖੀ ਅੰਗਾਂ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।”

ਜੇ.ਬੀ.ਨੈਸ਼ (J.B. Nash) ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਉਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਸਨ:

- ਉ. ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਅ. ਨਿਊਰੋ-ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਇ. ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਣ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਸ. ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ

ਐਚ.ਸੀ.ਬੱਕ (H.C. Buck) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜੋ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹਾਨ ਚਿੰਤਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰਕ ਸਨ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ:

ਉ. ਸਰੀਰਕ ਉੱਨੱਤੀ ਅਤੇ ਵਾਧਾ (Physical advancement and growth)

- ਉ. ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ
- ਅ. ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਝਥਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ

ਅ. ਮਨ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ (Co-ordination of mind and muscles)

- ਉ. ਪਰਸਪਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (ਅਜੇਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਪਠਿਆਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਅ. ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ

ਇ. ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of personality)

- ਉ. ਅਗਵਾਈਕਾਰੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਅ. ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਅਪਣਾਉਣਾ
- ਇ. ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ
- ਸ. ਨਿਫਰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ

ਸ. ਉਚਿਤ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਆਦਤ (Habit of proper behaviour)

- ਉ. ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ
- ਅ. ਇਕ ਅਨੁਸਾਸਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਇ. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਹ. ਮਾਨਸਕ ਤਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣਾ (To give relief from mental tensions and anxiety)

- ਉ. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ
- ਅ. ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

ਕ. ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ (To improve knowledge)

- ਉ. ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ
- ਅ. ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ
- ਈ. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਗਿਆਨ
- ਸ. ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

ਇਰਵਿਨ (Irwin) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ:

- ਉ. ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ
 - (i) ਸਿਹਤ
 - (ii) ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਮਹਾਰਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
 - (iii) ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ
- ਅ. ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ
- ਈ. ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ
- ਸ. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਮਹਾਰਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਹ. ਬੌਧਕ ਵਿਕਾਸ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਚਿੱਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉੱਤੇ ਦੱਸੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੌਂਖਿਆਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ਕ ਉਦੇਸ਼ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

ਉ. ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Organic System) : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਸਰਬ ਪ੍ਰਥਮ ਉਦੇਸ਼ ਚੰਗਾ ਡੀਲ-ਡੈਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਰੱਤ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਅੰਦਰ-ਰਿਸਾਵੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪੱਠਾ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਨਸ-ਪੱਠਾ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਿਹੀਆਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਦੇ ਬਣਤਰੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਮਜ਼ਬੂਤੀ, ਰਫਤਾਰ, ਲਚਕ, ਫੁਰਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਜ਼ੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਇਕੋ ਹੀ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗਲਤ ਹੈ। ਕੋਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੂਸਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬਣਤਰੀ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਇਕ ਫਲਦਾਇਕ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅ. ਮਾਨਸਕ ਵਿਕਾਸ (Mental Development) : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਅਜੇਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੌਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਬਾਸਕਿਟਬਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਗੱਦ (ਬਾਲ) ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਾਸਕਿਟ ਵਿਚ ਸੁੱਟਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਮਾਨਸਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਦ. ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ (Social Development) : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮਾਨਵ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਵਿਚ ਪਰਸਪਰ ਸੁਭ ਇੱਛਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਇਕ ਸਾਮਾਜਕ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਸਹਿਯੋਗ, ਮਦਦਗਾਰੀ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੇ ਰਵੱਈਏ ਆਦਿ ਜਿਹੇ ਸਾਮਾਜਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ, ਰਿਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਜਿਊਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰ-ਰਾਜੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਵਿਚ ਸਾਮਾਜਕ ਵਿਕਾਸ ਹੈ।

੮. ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ (Emotional Development) : ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮੁਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਿਜਾਏ ਉਹ ਖੁਦ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ, ਅਫਸੋਸ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਨਫਰਤ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਕੀਮਤੀ ਵਕਤ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਜਾਇਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਸਾਡੀਆਂ ਆਕਾਸਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਜੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

੯. ਅਗਵਾਈਕਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Leadership Development) : ਖੇਡਾਂ ਚੰਗੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਵਿਸਤਰਿਤ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੈਕ੍ਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਪਤਾਨ, ਸਕੱਤਰ, ਰੈਫਰੀ ਜਾਂ ਅੰਪਾਇਰ ਬਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਮਾਹਰ ਆਗੂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਅਗਵਾਈਕਾਰੀ ਦਾ ਗੁਣ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬੋਝ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਰਤਵ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਜੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕ. ਕੌਮੀ ਏਕਤਾ (National Unity) : ਸਾਮਾਜਕ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕੌਮੀ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਰਰਾਜੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਸਰੇ ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਰਿਵਾਜ਼ਾਂ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਹਿਰਾਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੌਮੀ ਅਖੰਡਤਾ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇਕ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ, ਚੰਗੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ, ਮਾਨਵੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਏਕਤਾ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

2.2.2 ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਅਹਿਮੀਅਤ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਸਬੰਧ (Importance of Physical Education in the Modern Society and its Relationship with other Subjects)

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ (Need of Physical Education)

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਕੱਲੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰਸਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਸਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਿਰੋਲ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ। ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਕਿਤੇ ਹੀ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਕੰਮ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਯੰਤਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਾਡੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਤੱਤ ਵੱਧ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੁਝਿਆ ਹੋਇਆ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਪਰਮਹੰਸ (Shri Ramkrishna Paramhans), “ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਕਲ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਭਿਓਏਂ ਹੋਏ ਚੌਲਾਂ ਵਰਗਾ ਹੈ, 'ਨਰਮ ਅਤੇ ਢੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ'; ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਜੋਗਾ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਤਕੜਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਡੀਲ ਡੌਲ ਵਾਲਾ 'ਹੀ-ਮੈਨ' (ਬਲਸ਼ਾਲੀ) ਸੂਰਬੀਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।”

ਪ੍ਰੋਬੇਲ (Probel): “ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਵਿਕਾਸ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ।”

ਰੁਸੋ (Russo): “ਕਿਸੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਮਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤੌਰ ਤਰੀਕਾ ਸੌਂਖਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

ਹਰਬਰਟ ਸਪੈਂਸਰ (Herbert Spencer) : “ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ, ਸਦਾਚਾਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।”

ਐਚ.ਸੀ. ਬੱਕ (H.C. Buck) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, “ਸਿਹਤ ਦੀ ਸ਼ਾਨ, ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਦਿੜ੍ਹੜ੍ਹੁ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸੁਨਿਯੋਜਿਤ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।” ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

ਉ. ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਅ. ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤਨ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਆਪ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਪਰੰਤੂ ਅੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਈ. ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਫਾਲਤੂ ਸਮਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ. ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤਨ ਘੱਟ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹ. ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਕ. ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖ. ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਗ. ਸਰੀਰਕ ਕੁਰੂਪਤਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਘ. ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕ ਵਾਧੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਛ. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਹਸ, ਬਹਾਦਰੀ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਜਿਹੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਚ. ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਛ. ਸਾਮਾਜਕ ਇਕਜੁਟਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਅਹੀਮੀਅਤ (Importance of Physical Education)

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਮ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸਮੇਤ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਅਹੀਮੀਅਤ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:

ਉ. ਇਕਸੁਰ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ (Harmonious Growth and Development) : ਇਕਸੁਰ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬੀਜ ਵਧ ਕੇ ਇਕ ਭਾਰੀ ਬਿਰਖ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਹਾਥੀ ਬਾਲ ਹਾਥੀ ਨਾਲੋਂ 60 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਜਿਉਂਦੀ ਕਾਇਆ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ (cells) ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਵਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੰਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵੀ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਭਿੰਨ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅ. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Physical fitness) ਦੀ ਕਾਰਜਗੁਜਾਰੀ : ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰਫਤਾਰ, ਮਜ਼ਬੂਤੀ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਲਚਕ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜੋਗਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੌਰ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਾਨਾਰਥੀ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰਸਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰਸਤੀ ਦੇ ਕੁਝ ਬਣਤਰੀ ਹਿੱਸੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਹੋਣ। ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸਲਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਫਲਦਾਇਕ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕੇ। ਇਸ ਲਈ, ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਈ. ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ (Emotional Development) : ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਜਿਹੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮੂਲਰੂਪ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਮਲਾਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਆਖਰੀ ਘੰਟੀ ਵੱਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਮੋਹ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਥੂ ਪਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਹੀ ਹੈ।

ਸ. ਸਹਿਯੋਗ ਭਰੇ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਹੀ ਵਿਕਾਸ (Development of Cooperative Attitude) : ਟੋਲੀ ਜਾਂ ਟੀਮ ਬਣਾ ਕੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਸਫਲ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਇਕੱਠੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਪਾਠ ਟੀਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿੱਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੀਮ ਬਣਾ ਕੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਅਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਅਪਣੀ ਨਾਲ ਹੀ ਗੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਮ ਵਿਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਭਰੇ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹ. ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of sympathetic Attitude) : ਖੇਡਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਸਨੇਹ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਉਹਦੇ ਵੱਲ ਭੱਜ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕ. ਫਾਲਤੂ ਉਰਜਾ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਹ (Channelization of Surplus Energy) : ਫਾਲਤੂ ਉਰਜਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਉਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਕਤ ਦਾ ਰੁਕਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਇਸ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਫਾਲਤੂ ਉਰਜਾ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਖ. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Discipline) : ਸਾਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਖੇਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਖੇਡਾਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਾਮਾਜਕ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਅਯੋਗ ਠਹਿਰਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭੜਕਾਅ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਨੁਸ਼ਾਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗ. ਕੌਮੀ ਇਕਜੁੱਟਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of National Integration) : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਕੌਮੀ ਇਕਜੁੱਟਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਨੇਕ ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀਏ ਕੌਮੀ ਇਕਜੁੱਟਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਘ. ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Socialization) : ਵਿਅਕਤੀ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀਏ ਕਰਤੱਵਧੂਰਨਤਾ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ, ਸਹਿਯੋਗ, ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਨਿਯਮਿਤਤਾ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ, ਸਦਾਚਾਰ, ਆਦਿ ਜਿਹੇ ਸਮਾਜਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਛ. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਗਿਆਨ (Knowledge of Health Education) : ਸਿਹਤਮੰਦੀ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਵਿਸਤਰਿਤ ਸਮਝ ਲਾਜ਼ਮੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਫਲਦਾਇਕ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਜਨਤਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੇਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਖਾਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਲੀਤਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚ. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਗਿਆਨ (Knowledge of Human Body) : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਜੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ੴ. ਅਗਵਾਈਕਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Leadership) : ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਟੀਮ ਦਾ ਕਪਤਾਨ ਜਿਹੜਾ ਸੂਝਭੂਲ ਨਾਲ, ਦਿਆਨਤਕਾਰੀ ਨਾਲ, ਨਿਰਪੱਖ ਰਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੁਸਤੀ ਫੜਨ ਵਾਸਤੇ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਗੂ ਥਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਵੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਕਥਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਹਰਬਰਟ ਸਪੈਂਸਰ (Herbert Spencer) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰਖਣਾ ਇਕ ਫਰਜ਼ ਹੈ।”

ਰੂਸੋ (Rousseau) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਰੋਈ ਬਣਤਰ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।”

ਫ੍ਰੋਬੇਲ (Froebel) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਮੁੱਚੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਮਾਨਵ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।”

ਉਪਰੋਕਤ ਕਥਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਕਸ਼ੁਰ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਚੋੜ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਚਲਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕੌਮ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ Physical Education ਹੋਰਨਾ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ : (Relation with other subjects)

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਸਤਰਿਤ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਾ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਿਸਤਰਿਤ ਅਰਥ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਹੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇਕ ਕਲਾ (Art) ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਗਿਆਨ/ਹਾਂ ਜੀ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮਾਨਵਿਕੀ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਸੰਜੋਗ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੋਹੀਂ ਥਾਂਈਂ ਅਸੀਂ ਕਲਾ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੋਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਆਜੇਹੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਬੰਧ ਖੁਦ ਇਤਿਹਾਸ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕਲਾ (ਸਿੱਖਿਆ) ਵਿਸ਼ੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਰੀਰ ਰਚਨਾ-ਵਿਗਿਆਨ (anatomy), ਸਰੀਰ-ਕਿਰਿਆ-ਵਿਗਿਆਨ (Physiology), ਸਰੀਰਕ-ਗਤੀ-ਵਿਗਿਆਨ, ਕਸਰਤੀ ਸਰੀਰ-ਕਿਰਿਆ-ਵਿਗਿਆਨ (exercise physiology), ਖੇਡ ਦਵਾ ਵਿਗਿਆਨ ਆਦਿ ਦਾ ਸਬੰਧ ਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਕਲਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਗਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਲਾ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਧੂਰੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਨੁੱਖੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ; (ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਗਤੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਰੀਰ-ਕਿਰਿਆ-ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ; ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਮਹਾਰਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅਧਿਆਪਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ-ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਅੰਤਰ-ਵਿੱਦਿਅਕ ਪ੍ਰਸੰਗਕਤਾ ਅਤੇ ਸਬੰਧ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਜੀਵਿਕਾ ਦੇ ਸੋਕਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਤਾ ਭਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਖੇਡ ਸੰਚਾਰ ਮਾਧਿਅਮਾਂ, ਖੇਡ ਦਵਾ-ਵਿਗਿਆਨ, ਜੈਵ-ਯਾਂਤ੍ਰਿਕੀ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪਰਖ ਕਰਨ ਆਦਿ ਜਿਹੇ ਜੀਵਿਕਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਹ ਹਨ। ਕਸਰਤੀ ਸਰੀਰ-ਕਿਰਿਆ-ਵਿਗਿਆਨ ਜਿਹੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਤਾ ਭਰੀਆਂ ਹੋਰ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਕਲੱਬਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਮਾਲਸ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਆਦਿ ਵਜੋਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਸਤਰਿਤ ਖੇਤਰ ਦੂਸਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਅੰਤਰ ਵਿੱਦਿਅਕ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬੰਬਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਸਤਰਿਤ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲਿਆ ਹੈ। ਅਗਾਂਹ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿੱਦਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:

ੴ. ਦਰਸ਼ਨ (Philosophy) : ਅਜੇਕੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਤਿੱਖੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਪਹਿਲੂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿੱਤਾਕਾਰੀ ਗਿਆਨ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਿਕਾ ਦੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਰਥ, ਖਾਸੀਅਤ ਅਤੇ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅ. ਖੇਡ ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨ : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਾਖਾ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ-ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਮਾਜਕ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਕਾਈਵਰ (Maciver) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਅਜੇਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਜ਼ਰੂਏ ਸਮਾਜਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਾਲਤਰ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਬੱਝਦੇ ਅਤੇ ਸ਼ਕਸ਼ੀਅਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਅਹਿਸਾਸਦਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਕਟਤਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲਤਰ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਜਟਿਲ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।”

ਉਪਰੋਕਤ ਕਥਨ ਇਹ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਾਜਕ ਸਬੰਧ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਈ. ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (Sports Psychology) : ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਾਖਾ ਪ੍ਰੇਰਨਾ, ਗਿਆਨਦਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਅਸਰਦਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਮਨੋਚਾਲਕ (Psychomotor) ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੇ. ਐਮ. ਬਰਨਜ਼ (K.M. Burns) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਾਂ ਦੀ ਉਹ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਤੀਕਾਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਅਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਤਪਰਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਕਰਦਗੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਉੱਤੇ ਉਸਦੇ ਅਸਰ ਦੀ ਵੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸ. ਖੇਡ ਸਰੀਰ-ਕਿਰਿਆ-ਵਿਗਿਆਨ (Sports Physiology) : ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਅਧਿਅਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਗਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੱਤ ਸੰਚਾਰ, ਸਾਹ, ਪੱਠਿਆਂ, ਨਸਾਂ, ਪਾਚਣ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਸਾਵੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਸਮੇਤ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਉੱਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹ. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (History of Physical Education) : ਇਹ ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਤੀਤ ਦਾ ਅਧਿਅਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਉਲੀਕਣ ਜੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਦਿ ਕਾਲ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਉਸਨੇ ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਤੀਰ ਕਮਾਨ ਅਤੇ ਬਰਛਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਕੰਮ ਮੁਕਾਬਲਾਕਾਰੀ ਖੇਡਾਂ ਬਣ ਗਈਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਦਿ ਕਾਲ ਵਿਚ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਸਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੀਰ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਨੇੜਾ ਵਗਾਹ ਕੇ ਮਾਰਨਾ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਇਤਿਹਾਸਕ ਬੁਨਿਆਦਾਂ ਅਕਸਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਿਰਕੱਢ ਮੋਹਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਮੂਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਜੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹੈ।

ਕ. ਜੈਵ-ਯਾਂਤ੍ਰਿਕੀ (Bio-Mechanics) : ਜੈਵ-ਯਾਂਤ੍ਰਿਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਉਹ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਭਿੰਨ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਸਬੰਧ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਯਾਂਤ੍ਰਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸੰਦਾ ਨਾਲ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੇੜਾ ਵਗਾਹ ਕੇ ਮਾਰਨ ਦਾ ਯਾਂਤ੍ਰਿਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ। ਸਰੀਰਕ-ਗਤੀ-ਵਿਗਿਆਨ (Kinesiology) ਜੈਵ ਯਾਂਤ੍ਰਿਕੀ ਦੀ ਅਗਲੇਰੀ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵਿਭਿੰਨ ਜੋੜਾਂ, ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਢਾਂਚਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਖ. ਖੇਡ ਦਵਾ-ਵਿਗਿਆਨ (Sports Medicine) : ਖੇਡ ਦਵਾ-ਵਿਗਿਆਨ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਹਾਰ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ਕਤੀਜ਼ਣਨਕ ਸਾਧਨਾਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗ. ਮਾਨਵ-ਮਾਪਕੀ (Anthropometry) : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਾਖਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਮਾਪਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੰਬਾਈ, ਚੌਝਾਈ, ਵਿਆਸ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਘੇਰੇ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਮਾਨਵ-ਮਾਪਕੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਖੇਡਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਭਵਿੱਖ ਬਾਣੀਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘ. ਅਧਿਆਪਨ ਵਿੱਦਿਆ (Pedagogy) : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਅਧਿਆਪਨ ਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਸਬੰਧ ਪਾਠ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਅਧਿਆਪਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਨਾਲ ਹੈ।

ਛ. ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (Physical Activities) : ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਬੰਧ ਖੇਡਾਂ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਯੋਗ, ਆਦਿ ਜਿਹੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸ੍ਰੋਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?

(i) **ਖੇਡਾਂ (Games and Sports):** ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਬਾਸਕਿਟਬਾਲ, ਬੇਸਬਾਲ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਹਾਕੀ, ਫੁਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ ਆਦਿ ਜਿਹੀਆਂ ਮਹਾਰਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

(ii) **ਭੇੜੂ ਖੇਡਾਂ (Combative Sports) :** ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਜੂਡੇ, ਗਤਕਾ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਜੋਂ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(iii) **ਤਾਲਮਈ ਕਸਰਤਾਂ (Rhythmic Exercises) :** ਤਾਲਮਈ ਕਸਰਤਾਂ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਨਾਚ ਅਤੇ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਲਮਈ ਕਸਰਤਾਂ ਖਾਸ ਤਾਲ ਉੱਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਢੋਲ ਦੇ ਤਾਲ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਜ਼ਰੂਇਏ ਤੈਅ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਲਮਈ ਕਸਰਤਾਂ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਲਚਕ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲਕਾਰੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੈਬੱਧ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਡਰਿਲਜ਼, ਟੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਨਾਚ, ਲੇਜ਼ੀਅਮ ਮਾਰਚਿੰਗ, ਪੀ.ਟੀ. ਡਰਿਲਜ਼ ਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਧੀਆ ਤਾਲਮਈ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ। ਨਾਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਾਲਮਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਬੱਚੇ-ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਕੇ ਉਤਾਂਹ ਹੇਠਾਂ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਨਾਚ ਵਿਚ ਲੋਕ ਤਾਲਮਈ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਾਲਮਈ ਕਸਰਤਾਂ ਤਾਲਮਈ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਦੇ ਜ਼ਰੂਇਏ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਵਿਚ ਜਿਮਨਾਸਟਸ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜੇ ਹੋਏ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨਾਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਜ਼ੇਸਮਾਨ ਵਿਚ ਗੇਂਦ, ਡੰਡਾ, ਰਿਬਨ ਜਾਂ ਰੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

(iv) **ਯੋਗ (Yoga) :** ਯੋਗ ਨਿਰੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮੇਂ ਇਹ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਉਪਚਾਰਕਾਰੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ।

(v) **ਮਨੋਰਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Recreational Activities) :** ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਾੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ (Hiking), ਲੰਮੇ ਪੈਂਡੇ ਪੈਰੀਂ ਤੁਰ ਕੇ ਕਰਨਾ (trekking), ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨਾ (Fishing), ਦਰਿਆ ਵਿਚ ਬੇੜੀ ਚਲਾਉਣਾ (riverrafting), ਕੈਂਪ ਲਾਉਣਾ (Camping), ਆਦਿ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

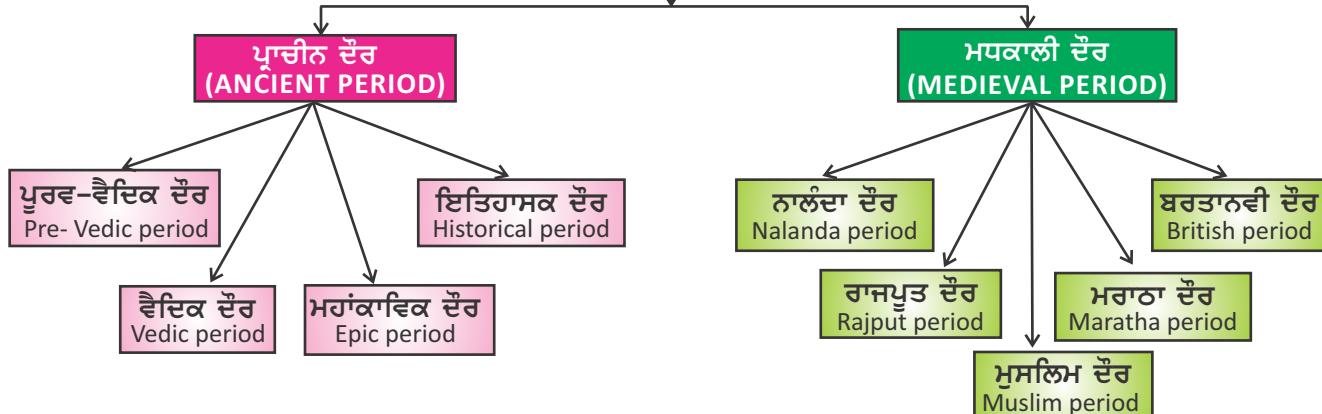
ਇਸ ਲਈ, ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਿਸਤਰਿਤ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਕੋਚ, ਖੇਡ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਪੂਰਬਕ ਚਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

2.3 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (History of Physical Education)

2.3.1 ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਵਿਕਾਸ (Pre-Independence Development of Physical Education)

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਦੌਰਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉ) ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਦੌਰ (ਅ) ਮਧਕਾਲੀ ਦੌਰ

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸਪ੍ਰਾਚੀਨ ਦੌਰ (Pre-independence development of Physical Education in India)



ਉ. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਦੌਰ (Ancient Period): (ਉ) ਪੂਰਵ-ਵੈਦਿਕ ਦੌਰ (ਅ) ਵੈਦਿਕ ਦੌਰ (ਈ) ਮਹਾਂਕਾਵਿਕ ਦੌਰ (ਸ) ਇਤਿਹਾਸਕ ਦੌਰ

ਅ. ਮਧਕਾਲੀ ਦੌਰ (Medieval Period): (ਉ) ਨਾਲੰਦਾ ਦੌਰ (ਅ) ਰਾਜਪੂਤ ਦੌਰ (ਈ) ਮੁਸਲਿਮ ਦੌਰ (ਸ) ਮਰਾਠਾ ਦੌਰ (ਹ) ਬਰਤਾਨਵੀ ਦੌਰ

ਉ. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਦੌਰ (Ancient Period)

ਉ.ਪੂਰਵ-ਵੈਦਿਕ ਦੌਰ (3250 ਪੂਰਵ ਈਸਾ-2500 ਪੂਰਵ ਈਸਾ) [(Pre-Vedic Period: (3250 BC – 2500 BC)) : ਧਰਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਬਣਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋਏ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਦੋਂ ਕੋਈ ਸਿੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੀ ਸਿਫਰ ਸੀ। ਪਰੰਤੂ, ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਵੱਲ ਲੈ ਗਈ। ਉਹ ਗੁਫਾਵਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਨਿਰੱਲੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸਨ। ਉਹ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਗਾਹ ਕੇ ਸੁੱਟਣ, ਦੌੜਨ, ਤੀਰ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਆਦਿ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੀਆਂ ਸਨ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਵਕਤ ਬੀਤਦਾ ਗਿਆ ਸਭਿਆਤਾਵਾਂ ਵਧੀਆ ਫੁੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚੀਆਂ। ਇਸਦਾ ਸਬੂਤ ਮੌਹੰਜੋਦਾਵੇ ਦੀਆਂ ਖੁਦਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਸੱਭਿਆਤਾਵਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾ ਵਿਚ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਉਸ ਦੌਰ ਵਿਚ ਲੋਕ ਨੱਚਣ (ਟੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਨੱਚਣ), ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਅਤੇ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਨ।

(ਅ) ਵੈਦਿਕ ਦੌਰ (2500 ਪੂਰਵ ਈਸਾ-600 ਪੂਰਵ ਈਸਾ) [(Vedic Period: (2500 BC–600 BC)) : ਹਿੰਦੂ ਵੇਦਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੌਰ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਿੱਧਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਯੋਗ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਸਣ (ਸੂਰੀਆ ਨਮਸਕਾਰ), ਵੈਦਿਕ ਦੌਰ ਵਿਚ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ। ਲੋਕ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸ਼ੁਧੀ ਵਾਸਤੇ ਆਸਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਲੋਕ, ਆਮ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਤਕਤੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਸ ਵਿਚ ਲੜਦੇ ਭਗੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਤੀਰ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਘੁੜਸਵਾਰੀ, ਰੱਖ ਸਵਾਰੀ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਸੈਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਯੋਧਿਆਂ ਲਈ ਸਨ। ਲੋਕ ਨੱਚਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਾਂ ਦਾ ਉਚਿਤ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਤਕਤੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰਤਾ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਦੌਰ ਵਿਚ ਫੌਜੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਥਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਸੀ।

(ਈ) ਮਹਾਂਕਾਵਿਕ ਦੌਰ (1000 ਪੂਰਵ ਈਸਾ-600 ਪੂਰਵ ਈਸਾ) [(Epic Period: (1000 BC – 600 BC)) : ਇਸ ਦੌਰ ਨੂੰ ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਅਤੇ ਰਾਮਾਇਣ ਦਾ ਦੌਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਂਕਾਵਿਕ ਦੌਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਦੌਰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੇ ਰਾਜੇ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਰੱਖਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਲੋਕ ਜੰਗੀ ਬੇਡਾਂ ਵਿਚ ਰੁਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਯੁੱਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਸੀ ਯੋਧਿਆਂ ਦੀ ਯੁੱਧ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ। ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥ ਰਾਮਾਇਣ ਵਿਚ ਰਾਮ-ਰਾਵਣ ਯੁੱਧ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਕਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਰਾਮ ਚੰਗੇ ਤੀਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਸਨ ਅਤੇ ਹਨੂਮਾਨ

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਕੜੇ ਯੋਧੇ ਅਤੇ ਭਲਵਾਨ ਸਨ। ਅੱਜ ਵੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਭਲਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੌਦੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹਨੂਮਾਨ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰ ਵਿਚ, ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਇਕ ਹੋਰ ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥ ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਕਸ਼ਤਰੀ' ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਕਿਸੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਜਾਂ ਵਿਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਪਾਟਲੀ ਪੁੱਤਰ, ਤਕਸ਼ਿਲਾ, ਕਨੌਜ ਇਸ ਦੀਆਂ ਮਹਾਨ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਰਜਣ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੀਰ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਨਿਪੁੰਨ ਸੀ। ਅਰਜਣ ਦਾ ਭਰਾ ਭੀਮ, ਭਗਵਾਨ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬਲਰਾਮ ਕੁਸਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਨ। ਲੋਕ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਨ ਤੀਰ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਨੇੜਾ ਵਗਾਹ ਕੇ ਸੁੱਟਣਾ, ਗਦਾ ਯੁੱਧ, ਕੁਸਤੀ, ਤਲਵਾਰ ਯੁੱਧ, ਤੈਰਾਕੀ, ਚੌਸਰ, ਨਾਚ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ, ਆਦਿ। ਇਸ ਦੌਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਹੀ ਖਾਨਦਾਨ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੌਰ ਦੀ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖਾਸੀਅਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

(ਸ) ਇਤਿਹਾਸਕ ਦੌਰ (320 ਈਸਵੀ–1000 ਈਸਵੀ) [(Historical Period: (320 AD – 1000 AD)) : ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸਕ ਯੁੱਗ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੌਰੀਆ ਸ਼ਾਹੀ ਖਾਨਦਾਨ ਨੇ ਪੂਰੇ ਉੱਤਰ ਭਾਰਤ ਉੱਤੇ ਫਤੇਹ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ ਸੀ। ਇਸ ਦੌਰ ਵਿਚ ਹਥਿਆਰ ਸਿਰਫ ਜੰਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਮਹਾਂਵੀਰ ਦੇ ਅੰਦੋਲਨ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰ ਉੱਤੇ ਸਨ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੁਸਤੀ, ਦੌੜ, ਉਛਲਣਾ ਅਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ, ਨੇੜਾ ਵਗਾਹ ਕੇ ਸੁੱਟਣਾ, ਘੜ ਸਵਾਰੀ, ਤੀਰ ਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਪੱਥਰ ਦੇ ਗੋਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਮਾਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਤਨੇਮ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਧੇਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਗੌਤਮ ਬੁੱਧ ਨੇ ਖੁਦ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਿਖਾਈਆਂ। ਉਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਮੱਧਕਾਲੀ ਦੌਰ (Medieval Period)

ਉ. ਨਾਲੰਦਾ ਦੌਰ (600 ਪੂਰਵ ਈਸਾ – 300 ਪੂਰਵ ਈਸਾ) [(Nalanda Period: (600 BC – 300 BC)) : ਇਸ ਦੌਰ ਵਿਚ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਅਧਿਆਪਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਾਧਨ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਨਾਲੰਦਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਾਲੰਦਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਨਾਲੰਦਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਤਕਸ਼ਿਲਾ ਵੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸੀ। ਤਕਸ਼ਿਲਾ ਵਿਚ ਸੈਨਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਸ਼ਾਖਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ਾ ਤੀਰ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਸ਼ਾਹੀ ਖਾਨਦਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖ ਦੌੜਾਉਣ ਅਤੇ ਤੀਰ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਲੋਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਦੁਰਾਡੇ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਸਨ। ਤੈਰਾਕੀ, ਤੀਰ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਕੁਸਤੀ, ਗਦਾ ਯੁੱਧ, ਮਲਖੰਬ, ਤਲਵਾਰ ਯੁੱਧ, ਨੇੜਾ ਵਗਾਹ ਕੇ ਸੁੱਟਣਾ, ਹਾਥੀ ਯੁੱਧ, ਜੋਟੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਨ।

ਅ. ਰਾਜਪੂਤ ਦੌਰ (300 ਈਸਵੀ – 1200 ਈਸਵੀ) [(Rajpur Period: (300 BC – 1200 BC)): ਰਾਜਪੂਤ ਕਬੀਲਿਆਂ ਲਈ ਲੜਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕਬੀਲਿਆਂ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਰਾਜਪੂਤ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਉੱਤੇ ਭਰਪੂਰ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਸਰਵ ਉੱਚਤਾ ਲਈ ਲੜਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਦੌਰ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਕਾਠੀ ਵਾਲੇ ਘੋੜਿਆਂ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਮਹਾਰਾਣਾ ਪ੍ਰਤਾਪ ਇਕ ਮਹਾਨ ਯੋਧਾ ਸੀ ਜੋ ਨੇੜਾ ਵਗਾਹ ਕੇ ਮਾਰਨ ਵਿਚ ਮਾਹਰ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਨਿਪੁੰਨ ਘੋੜ ਸਵਾਰ ਸੀ। ਤਲਵਾਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ, ਨਾਚ, ਸੰਗੀਤ, ਤੀਰ ਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਕੁਸਤੀ, ਸ਼ਤਰੰਜ, ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਇਸ ਯੁੱਗ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਨ।

ਈ. ਮੁਸਲਿਮ ਦੌਰ (1200 ਈਸਵੀ – 1750 ਈਸਵੀ) [(Muslim Period: (1200 AD – 1750 AD)) : ਮੁਸਲਮਾਨ ਇਕ ਵਡੇਰੀ ਤਾਕਤ ਵਜੋਂ ਆਏ ਸਨ। ਉਹ ਫੌਜੀ ਸਿਖਲਾਈ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਕੁਸਤੀ, ਚੌਗਾਨ, ਤੈਰਾਕੀ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਕਬੂਤਰਬਾਜ਼ੀ, ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਲੜਾਉਣਾ, ਸ਼ਤਰੰਜ, ਚੁਪਰ, ਪਚੀਸੀ, ਪੱਤੰਗਬਾਜ਼ੀ, ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ, ਹਾਥੀਆਂ ਦੀ ਲੜਾਈ, ਸੰਗੀਤ, ਸ਼ਾਇਰੀ ਇਸ ਦੌਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਨ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪੱਕੇ ਸਨ। ਅਕਬਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਚੌਗਾਨ ਖੇਡਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ੀਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ 'ਚੌਗਾਨ' ਦੀ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ।

ਸ. ਮਰਾਠਾ ਦੌਰ (1630 ਈਸਵੀ – 1820 ਈਸਵੀ) [(Maratha Period: (1630 AD – 1820 AD)) : ਇਹ ਦੌਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸੀ। ਸਮਰੱਥ ਰਾਮਦਾਸ ਵਲੋਂ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਆਧਾਮ ਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਅੱਜ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਕੁਸਤੀ, ਸੂਰੀਯਾ ਨਮਸਕਾਰ, ਸਿਟਅੱਪਸ, ਪੁੱਲ ਅੱਪਸ, ਮੁਦਗਰ, ਲੇਜ਼ੀਅਮ (Lazium), ਤਲਵਾਰੀਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਇਸ ਦੌਰ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।

ੴ. ਬਰਤਾਨਵੀ ਦੌਰ (1858 ਈਸਵੀ – 1947 ਈਸਵੀ) [(British Period: (1858 AD – 1947 AD)) : ਇਸ ਦੌਰ ਵਿਚ ਈਸਟ ਇੰਡੀਆ

ਕੰਪਨੀ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਆਈ ਅਤੇ 1858 ਈਸਵੀ ਤੱਕ ਸਮੁੱਚਾ ਭਾਰਤ ਬਰਤਾਨਵੀ ਹਕੂਮਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸ਼ੋਕੀਨ ਸਨ। ਕ੍ਰਿਕਟ, ਹਾਕੀ, ਫੁਟਬਾਲ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹੋਈਆਂ। ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- 1833 ਵਿਚ, ਬਰਤਾਨਵੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਈ।
- 1882 ਵਿਚ, ਭਾਰਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- 1894 ਵਿਚ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਚਾਹਿਆ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਪਰੰਤੂ, ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਉਸ ਵਕਤ ਚੱਲਿਆ ਨਹੀਂ।
- 1914 ਵਿਚ, ਗੁਰੂ ਹਨੂਮਾਨ ਨੇ ਅਮਰਾਵਤੀ ਵਿਚ ਵਿਯਾਯਾਮ ਪ੍ਰਸਾਰਕ ਮੰਡਲ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ।
- 1920 ਵਿਚ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਅਨ ਲਈ ਐਚ.ਸੀ. ਬੱਕ (H.C. Buck) ਨੇ ਵਾਈ ਐਮ ਸੀ ਏ (YMCA) ਕਾਲਜ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ।
- 1924 ਵਿਚ, ਗੁਜਰਾਤ ਵਿਯਾਯਾਮ ਸ਼ਾਲਾ ਮੰਡਲ ਅਹਿਮਦਾਬਾਦ ਵਿਚ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਭਾਵਨ ਨਗਰ ਅਤੇ ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿਚ ਵਿਯਾਯਾਮ ਪ੍ਰਸਾਰਕ ਮੰਡਲ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ।
- 1927 ਵਿਚ, ਡਾ. ਏ. ਜੀ. ਨੋਇਹਰੇਨ [Dr. A.G. Noehren], ਸ਼੍ਰੀ ਐਚ.ਸੀ. ਬੱਕ (Mr. A.C. Buck) ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਸੋਰਾਬਜੀ ਟਾਟਾ (Mr. Sorabji Tata) ਦੇ ਭਾਰੀ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਭਾਰਤੀ ਓਲੰਪਿਕ ਸੰਘ (Indian Olympic Association) ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ।
- 1931 ਵਿਚ ਸਰਕਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ, ਹੈਦਰਾਬਾਦ, ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- 1938 ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾ, ਕੰਦੇਬਲੀ (ਬੰਬੇ) ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Post Independence Development of Physical Education in India)

1947 ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਉਭਾਰ ਆਇਆ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਮੇਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਨਿਭਾਈ ਗਈ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹਠ।

੬. ਡਾ. ਤਾਰਾ ਚੰਦ ਕਮੇਟੀ (Dr. Tara Chand Committee)

1948 ਵਿਚ ਡਾ. ਤਾਰਾ ਚੰਦ ਕਮੇਟੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਜਿਸਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪੋਸਟ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕੋਰਸ ਚਲਾਏ ਗਏ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਜਿਮਨੇਜ਼ੀਅਮ, ਖੇਡ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਅਖਾੜੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ। ਭਾਰਤੀ ਮਿਡਲ ਅਤੇ ਹਾਇਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ ਵਲੋਂ ਡਾ. ਤਾਰਾ ਚੰਦ ਦੀ ਚੇਅਰਮੈਨਸ਼ਿਪ ਹੇਠਾਂ ਇਕ ਕਮੇਟੀ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ:

੬. ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਕੇਂਦਰੀ ਸੰਗਠਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ।

ਅ. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ।

ਈ. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਇਕ ਸਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰਕ (ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ) ਡਿਗਰੀ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ।

ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਕੀਮਤੀ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਵਾਲੀਅਰ (ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼) ਵਿਖੇ 1957 ਵਿਚ ਲਕਸ਼ਮੀਬਾਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਰੰਤੂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਵਲੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਐਲ ਐਨ ਆਈ ਪੀ ਈ [(LNIPE (Luxmibai National Institute of Physical Education))] ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਬੀ.ਪੀ.ਐੱਡ ਕੋਰਸ ਐਲ ਐਨ ਆਈ ਪੀ ਈ (LNIPE) ਨੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਪਾਤਰ ਜਾਂ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਸ਼ਰਤ ਸੀ 10+2 ਦੀ ਪਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਹੋਣਾ। ਬੀ.ਪੀ.ਐੱਡ. ਕੋਰਸ ਵਿਚ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

1. ਖੋਜ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ (Methods of Research)
2. ਨਾਪ ਅਤੇ ਮੁਲੰਕਣ (Measurements and Evaluation)
3. ਵਿਭਿੰਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਅਧਿਅਨ
4. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸੰਗਠਨ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਆ. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਬੋਰਡ (Central Advisory Board of Physical Education and Recreation)

1950 ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਲਾਹਕਾਰ ਬੋਰਡ (Central Advisory Board of Education) ਬਣਾਇਆ। ਜਿਸਨੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੱਤਾ।

ਤਾਰਾ ਚੰਦ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਕਮੇਟੀ ਦਸ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸੀ। ਕੇਂਦਰੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਬੋਰਡ ਦੀ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਬੇਹਤਰ ਗਰਾਂਟਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜੀ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਪਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਤਕੜੀ ਦੂਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸੀ। ਬੇਹਤਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਬੋਰਡ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੰਸੀਪਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਵਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੁਝਾਅ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ।
2. ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ।
3. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ।
4. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇਣਾ।
5. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਮੋਹਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇਣਾ।
6. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਖੋਜ ਲਈ ਵਜ਼ੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਲਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ।
7. ਕੌਮੀ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਮੁਹਿੰਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ।
8. ਸਕੂਲ ਦੀ ਪਾਠ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਇਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।
9. ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਸਿਲੇਬਸ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ।
10. ਸਾਰੀਆਂ ਸਬੰਧਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਸਿਲੇਬਸ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ।
11. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਮਿਆਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਤੈਆਰ ਕਰਨਾ।

ਇਸ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਲਾਹਕਾਰ ਬੋਰਡ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਵਿਚ (Central Advisory Board of Physical Education) ਦਾ ਭਾਰੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:

1. ਇਸ ਬੋਰਡ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੁਝ ਠੋਸ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣੇ ਸਨ ਅਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਅਤੇ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕੋਰਸਿਜ਼ ਲਈ ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਨ।
2. ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੜਿਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਅਲਹਿਦਾ-ਅਲਹਿਦਾ ਵਿਧੀਆਂ ਸੁਝਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ।
3. ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਅਤੇ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕੋਰਸ ਲਈ ਨਿਯਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ।
4. ਇਸ ਬੋਰਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ 1950 ਵਿਚ ਵਜ਼ੀਫ਼-ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ।

5. ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ।
6. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਫੌਰੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ।
7. ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਾਹਿਤ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ।
8. ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਸਮੁੱਚੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਕੌਮੀ ਤੰਦਰਸਤੀ ਮੰਡਲਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ।

ਇਸ ਬੋਰਡ ਨੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ:

- ਉ. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਆਗੂਆਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।
- ਅ. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਖੋਜ ਲਈ ਵਜੀਫ਼ੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਚਲਨ।
- ਇ. ਕੌਮੀ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਮੁਹਿੰਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ।
- ਜ. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗੋਸ਼ਠੀਆਂ ਕਰਵਾਉਣਾ।
- ਹ. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕਾਲਜਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ।
- ਕ. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬੰਧਤ ਰਾਜਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ।

ਮੁੜ ਕੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਬੋਰਡ ਦੀ ਉਦਘਾਟਨੀ ਬੈਠਕ 1961 ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਬੋਰਡ ਨੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਥਾਂ ਜਿਹੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਭਿੰਨ ਕਮੇਟੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ। ਇਸਨੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸ ਬੋਰਡ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਯੋਗਦਾਨ ਹਾਇਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਦੋ ਅਲਹਿਦਾ-ਅਲਹਿਦਾ ਸਿਲੇਬਸ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਸੀ।

ਇ. ਰਾਜ ਕੁਮਾਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੌਰ ਕੋਚਿੰਗ ਸਕੀਮ (Raj Kumari Amrit Kaur Coaching Scheme)

1953 ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੌਰ ਕੋਚਿੰਗ ਸਕੀਮ ਚਲਾਈ। ਇਸ ਸਕੀਮ ਦਾ ਟੀਚਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਕੀਮ ਵਿਸਤਰਿਤ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਲੋਕ ਭਾਉਂਦੀ ਬਣ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਅਤੇ ਡਾ. ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖਿਡਾਰੀ ਇਸ ਸਕੀਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਅੱਠਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਕੌਮੀ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾ, ਪਟਿਆਲਾ [(National Institute of Sports (NIS), Patiala)] ਦੀ ਕੌਮੀ ਕੋਚਿੰਗ ਸਕੀਮ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਸ. ਸਰਬ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਪਰਿਸ਼ਦ [(All India Council of Sports (AICS))]

1954 ਵਿਚ ਕੇਂਦਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਸਰਬ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਪਰਿਸ਼ਦ ਬਣਾਈ। ਜਨਰਲ ਕੇ.ਐਮ.ਕ੍ਰਿਆਪਾ ਨੂੰ ਏ ਆਈ ਸੀ ਐਸ (AICS) ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਸੀ। ਇਹ ਪਰਿਸ਼ਦ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਦੀ ਉਪਯੁਕਤ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ ਇਸ ਦੀ ਚੋਟੀ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਸੀ।

1954 ਵਿਚ ਮੌਲਾਨਾ ਅਬਦੁਲ ਕਲਾਮ ਆਜ਼ਾਦ ਨੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਮੀਟਿੰਗ ਬੁਲਾਈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਏ ਆਈ ਸੀ ਐਸ (AICS) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ।

ਏ ਆਈ ਸੀ ਐਸ (AICS) ਦੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਕੰਮ (Aims and Functions of AICS)

1. ਵਿਭਿੰਨ ਕੌਮੀ ਖੇਡ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨਾ।
2. ਕੌਮੀ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।
3. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਵਿਚ ਬੇਹਤਰੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ।

4. ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਖੋਜ ਦੀਆਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਕਰਨਾ।
5. ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ।
6. ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਮੇਟੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ।
7. ਕੌਮੀ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਬਾਰੇ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।
8. ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈਣਾ।
9. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੌਮੀ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈਣਾ।
10. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹ ਤੈਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ।
11. ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ “ਅਰਜੁਣ ਐਵਾਰਡ” ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
12. ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਰਿਪੋਰਟ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ।

ਸਰਬ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ [(Achievements of All India Council of Sports (AICS))]

1. ਸਰਬ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਪਰਿਸ਼ਦ ਨੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਕੋਚਿੰਗ ਕੈਪ ਲਾਏ।
2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਟੇਡੀਅਮ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ।
3. “ਪਰਿਸ਼ਦ” ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਹੀ ਸਾਲ 1961 ਵਿਚ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਚ ਕੌਮੀ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਏ ਆਈ ਸੀ ਐਸ [AICS] ਨੇ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਭਾਰੀ ਯਤਨ ਕੀਤੇ।

ਹ. ਕੌਮੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਕੀਮ (National Discipline Scheme)

1954 ਵਿਚ ਜਨਰਲ ਜੋ.ਕੇ. ਡੌਸਲੇ (General J.K. Bhsoley) ਨੇ ਕੌਮੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਕੀਮ ਚਲਾਈ। ਇਸ ਸਕੀਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਕਰਨਾ ਸੀ ਜਿਹੜੇ ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਜੋਗੇ ਹੋਣ। ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਏ ਗਏ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕੌਮੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਕੀਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਸ ਸਕੀਮ ਨੇ ਕੌਮੀ ਇਕਜੁੱਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਮੁੱਲ ਮਹੱਤਵ ਵਾਲੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ।

ਐਨ ਡੀ ਐਸ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Functions and Programmes of NDS)

1. ਭਾਰਤ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣਾ।
2. ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਕੌਮਪ੍ਰਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਗਾਉਣਾ।
3. ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
4. ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਸਦਾਚਾਰ ਲਈ ਸਹਿਣਸ਼ਿਲਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
5. ਕੌਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾ ਲਈ ਸੇਵਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
6. ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਮਸ਼ੀਨ ਅਤੇ ਡਰਿਲਜ਼ ਆਦਿ ਸਮੇਤ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।
7. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਇਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਵਾਲੇ ਗੁਣ, ਰਾਸ਼ਟਰਵਾਦ, ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਤਰਾਨੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ ਮਾਨਸਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
8. ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ ਸਾਮੂਹਕ ਪੀ.ਟੀ.ਡਰਿਲਜ਼ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ।
9. ਸੰਗਠਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਉੱਤੇ ਸਾਮੂਹਕ ਪਰੇਡ ਦਾ ਸੰਗਠਨ।
10. ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਬੰਦੋਬਸਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਮੀ ਇਕਜੁੱਤਾ ਬਾਰੇ ਗੀਤ ਅਤੇ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਨਾਚ ਆਦਿ।



ਕ. ਕੌਮੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾ (National Institute of Physical Education)

ਅਗਸਤ, 1957 ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਲਕਸ਼ਮੀਬਾਬੀ ਕੌਮੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾ [(Lakshmibai National Institute of Physical Education (LNIPE)] ਗਵਾਲੀਅਰ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਕਾਲਜ ਦਾ ਨਾਂ ਲਕਸ਼ਮੀਬਾਬੀ ਕੌਮੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾ [National Institute of Physical Education] ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਾਲਜ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾ ਡਿਗਰੀ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਚਲਾਇਆ।

1973 ਵਿਚ ਇਸ ਕਾਲਜ ਦਾ ਨਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਬੀ ਕੌਮੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ [(Lakshmibai National College of Physical Education (LNCPE)] ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਕਾਲਜ ਨੂੰ ਕੌਮੀ ਰੁਤਬਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। 1982 ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਖਾਲੀਅਰ ਕਾਲਜ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

1995 ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਮੰਨੇ ਜਾਣ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮੁੜਕੇ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਲਕਸ਼ਮੀਬਾਬੀ ਕੌਮੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾ [(Lakshmibai National Institute of Physical Education (LNIPE)] ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। 2009 ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਲਕਸ਼ਮੀਬਾਬੀ ਕੌਮੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ [(Lakshmibai National University of Physical Education (LNIPE)] ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਖ. ਐਡਹਾਕ ਇਨਕੁਆਰੀ ਕਮੇਟੀ (Adhoc Inquiry Committee)

1958 ਵਿਚ ਮਹਾਰਾਜਾ ਪਟਿਆਲਾ ਯਾਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਚੇਅਰਮੈਨਸ਼ਿਪ ਹੇਠਾਂ ਐਡਹਾਕ ਇਨਕੁਆਰੀ ਕਮੇਟੀ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਡਿੱਗਦੇ ਹੋਏ ਮਿਆਰ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਹੋਣਹਾਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਲੰਡਨ ਵਿਖੇ ਹੋਈਆਂ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭਾਰਤ ਨੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਮਾਰਚ 1951 ਨੂੰ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਥਾਂ ਜਾਪਾਨ ਲੈ ਗਿਆ ਅਤੇ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਭਾਰਤ ਦੀ ਰਹੀ। ਦੂਜੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਫਿਲੀਪੀਨਜ਼ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਚੌਥੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾ ਡਿੱਗਾ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਪਟਿਆਲਾ ਯਾਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਅਧੀਨ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਮੇਟੀ ਬਣਾਈ ਗਈ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਆਏ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਅਧਿਅਨ ਕਰਨਾ ਸੀ।

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਉਚਿਤ ਅਧਿਅਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਪੋਰਟ ਸੌਂਪੀ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ:

1. ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ।
2. ਕੋਚਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਕੇਂਦਰੀ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
3. ਕੌਮੀ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੋਚਿੰਗ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।
4. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰਫ ਕੌਮੀ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਚ ਹੀ ਲਏ ਜਾਣ।
5. ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।
6. ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਡ ਸੰਗਠਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਕ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੈਟਰਨ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।
7. ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋਣਹਾਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
8. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਕਾਰੀ ਗਰੰਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।
9. ਖੇਡ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਵਾਸਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ।
10. ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਖੇਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ।
11. ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਅਜੇਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।
12. ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕੌਮੀ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੈਫਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

ਗ. ਕੁੰਜ੍ਹੂ ਕਮੇਟੀ (Kunzru Committee)

ਕੇਂਦਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ 1959 ਵਿਚ ਇਕ ਕਮੇਟੀ ਬਣਾਈ। ਡਾ. ਹਿਰਦੇਨਾਥ ਕੁੰਜ੍ਹੂ ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਲਾਏ ਗਏ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਭਲਾਈ ਦੇ ਖੇਡਰ ਵਿਚ ਵਿਭਿੰਨ ਸਕੀਮਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਚਲਾਇਆ। ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕੌਮੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੋਰ (National Fitness Corps) ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਨੇ 5ਵੀਂ ਤੋਂ 11ਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰ ਪ੍ਰਚਲਤ ਕੀਤੇ।

ਕੁੰਜ੍ਹੂ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ (Kunzru Committee gave following recommendations)

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
2. ਮਾਹਰਾਂ ਵਲੋਂ ਇਖਤਿਆਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਉਂਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
3. ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਡਿਟ ਕੋਰ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਰਦੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
5. ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੌਮੀ ਤਰਾਨਾ ਗਾਊਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ।
6. ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਨੂੰ ਲਹਿਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਲਾਹੁਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਖੇ ਅਤੇ ਝੰਡੇ ਨੂੰ ਸਲਾਮੀ ਦੇਣ ਦੀ ਡਰਿੱਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ।
7. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਗਵਾਈਕਾਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।
8. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।
9. ਅੰਤਰ-ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਖੇਡ ਮੇਲਿਆਂ (ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ) ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
10. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਚ, ਸੰਗੀਤ ਜਿਹੀਆਂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
11. ਉਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ।

ਘ. ਕੌਮੀ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾ (National Institute of Sports)

ਕੌਮੀ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾ 1961 ਵਿਚ ਕੇ.ਐਲ. ਸ਼ਰੀਮਲੀ (K.L. Sharimali) ਨੇ ਪਟਿਆਲੇ ਵਿਚ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇ ਕੋਰਸ ਚਲਾਏ। ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਲੀਹਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਨਾਮ 1973 ਵਿਚ ਬਦਲ ਕੇ ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਕੌਮੀ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾ [(Netaji Subash National Institute of Sports (NSNIS))] ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸੋਸਾਇਟੀ (Society of Physical Education and Sports) ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ।

ਛ. ਡਾ. ਸੀ.ਡੀ. ਦੇਸ਼ਮੁਖ ਕਮੇਟੀ (Dr.C.D. Deshmukh Committee)

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਗਰਾਂਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ 1963 ਵਿਚ ਇਕ ਕਮੇਟੀ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪਰਖ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾ. ਸੀ.ਡੀ. ਦੇਸ਼ਮੁਖ ਨੂੰ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਆਧਾਰੀ ਢਾਂਚੇ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬੇਹਤਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।

ਚ. ਕੋਠਾਰੀ ਕਮਿਸ਼ਨ (Kothari Committee)

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 1964 ਵਿਚ ਐਡਹਾਕ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕਮਿਸ਼ਨ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਕੋਠਾਰੀ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ 17 ਮੈਂਬਰ ਸਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾ.ਐਸ. ਕੋਠਾਰੀ ਸਨ। ਇਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਭਾਰਤ

ਵਿਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਧਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਬਣਤਰੀ ਬੁਣਤਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ $10+2+3$ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ,

1. 10 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਸਰਬ ਸਾਧਾਰਣ (ਜਨਰਲ) ਸਿੱਖਿਆ
2. 2 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਹਾਈਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ
3. 3 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਡਿਗਰੀ ਕੋਰਸ

ਇਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਮੁੱਛੇ ਰਖੇ:

1. ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ
2. ਸਾਮਾਜਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਸੁੱਟਤਾ ਵਧਾਉਣਾ
3. ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪੁਨਿਕੀਕਰਨ
4. ਸਾਮਾਜਕ, ਸਦਾਚਾਰਕ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ੳ. ਕੌਮੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ [(National Policy of Education (NPE))]

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਇੰਦ੍ਰਾ ਗਾਂਧੀ ਨੇ 1968 ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਕੌਮੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਨੀਤੀ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰੀ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

ੴ. ਕੌਮੀ ਖੇਡ ਸੰਗਠਨ [(National Sports Organisation (NSO))]

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 1969 ਵਿਚ ਕੌਮੀ ਖੇਡ ਸੰਗਠਨ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰੀ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਗਰਾਂਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

੫. ਕੌਮੀ ਖੇਡ ਨੀਤੀ (National Sports Policy)

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਖੇਡ ਨੀਤੀ ਦਾ ਐਲਾਨ 1984 ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਨੀਤੀ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਯੁਵਕ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੰਤਰਾਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ 1982 ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਸ ਨੀਤੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

1. ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ।
2. ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ।
3. ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ।
4. ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ।
5. ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ।
6. ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਕੋਚਿੰਗ ਕੈਂਪ ਲਾਉਣਾ।
7. ਕੋਚਿੰਗ ਕੈਂਪਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੈਂਪ ਲਾਉਣਾ।
8. ਖਿਡਕੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨਾ।
9. ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ।

ਣ. ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਅਥਾਰਟੀ [(Sports Authority of India (SAI))]

1982 ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਨੌਵੀਆਂ ਏਸੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ 25 ਜਨਵਰੀ, 1984 ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਅਥਾਰਟੀ (SAI) ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ 1982 ਵਿਚ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਏਸੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਸਟੇਡੀਅਮ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਨੂੰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪੀ ਗਈ। ਇਸਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਉਚਿੱਤ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲੇ।

੬. ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮ (General Functions of SAI)

- (SAI) ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਸਭਾ (ਗਵਰਨਿੰਗ ਬ੍ਰਾਡੀ) ਨੀਤੀ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- (SAI) ਦੀ ਵਿੱਤ ਕਮੇਟੀ ਵਿੱਤੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਖਤਿਆਰਦਾਰ ਕਮੇਟੀ ਵੱਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ
- ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ ਲਾਉਣਾ

੭. ਖੇਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ (Assistance to Sports Federations)

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੂਚੀਬੱਧ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਖੁਦਾਮੁਖਤਿਆਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ SAI ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਰਕਾਰ ਕੌਮੀ ਖੇਡ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਸ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਟੀਮਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਕੈਪਿੰਚ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਸ ਵਾਸਤੇ ਟੀਮਾਂ ਭੇਜਣ ਲਈ ਵੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਾਜ਼ੇ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਯੰਤਰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵੀ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਸਕੱਤਰ ਨੂੰ ਤਨਖਾਹ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

੮. ਕੌਮੀ ਖੇਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਲਾਨਾ ਮੀਟਿੰਗ (Annual Meeting with NSFs)

ਕੌਮੀ ਖੇਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਾਂ [(National Sports Federations (NSFs))] ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸਾਲਾਨਾ ਮੀਟਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੀਟਿੰਗ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹੋਲ ਉੱਤੇ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਅਥਾਰਟੀ (SAI) ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਦੀ 31 ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਸਾਲਾਨਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਬੈਲੈਂਸ ਸ਼ੀਟਾਂ ਜਮ੍ਹਾ ਕਰਵਾਉਣ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਜਾ ਕੇ ਮੁੜਨ ਤੋਂ 60 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਆਪਣਾ ਵਿੱਤੀ ਵਿਵਰਣ ਜਮ੍ਹਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।

੯. ਯੁਵਕ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ [(Department of Youth Affairs and Sports (DYAS))]

1985 ਵਿਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੁਵਕ ਸਾਲ ਦੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਯੁਵਕ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

੧੦. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿੱਦਿਆਕ ਖੇਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪਰਿਸ਼ਦ [(National Council of Educational Research and Training (NCERT))]

1998 ਵਿਚ ਮੁੱਦਲੇ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ NCERT ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਈ। ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਪਾਠ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਸਿਹਤ, ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚਲਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਜ. ਯੁਵਕ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੰਤਰਾਲਾ (Ministry of Youth Affairs and Sports)

27 ਮਈ, 2000 ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਉੱਨੱਤੀ ਲਈ ਇਕ ਸੁਤੰਤਰ ਮੰਤਰਾਲਾ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸਦੇ ਦੋ ਵਿਭਾਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਹਨ ਯੁਵਕ ਮਾਮਲੇ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ। ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਆਧਾਰੀ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਭਿੰਨ-ਮੁਕਾਬਲਾਕਾਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸ੍ਰੋਤਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮੌਜੂਦਾ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਉੱਤੇ ਭਾਰੀ ਬਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

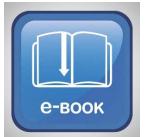
ਅਭਿਆਸ EXERCISE

02 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (QUESTIONS CARRYING 02 MARKS)

- ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। (Define Education).
- ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਕਥਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। (Explain any quotation about Education).
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। (What do you understand by Physical Education ?)
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਗਬਾਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। (Physical education is helpful in the development of leadership qualities. Explain.)
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਕੀ ਹੈ। (What is the aim of Physical Education ?)
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਉਦੇਸ਼ ਦਸੋ। (Enlist any four objectives of Physical Education.)
- ਜੇ. ਬੀ. ਨੈਸ਼ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। (List the objectives of Physical Education given by J.B. Nash.)
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜਬੰਦ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ। (Write in brief about the need of Physical Education.)
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। (Explain the importance of Physical Education.)
- ਭਾਰਤੀ ਓਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਬਾਨੀ ਕੋਣ ਸੀ। (Who was the founder of the Indian Olympic Association?)
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। (How Psychology is related with sports?)
- ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। (List historical development of Physical Education of ancient period.)
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪੁਰਵ-ਵੈਦਿਕ ਵਿਚ ਹੋਏ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। (Describe Pre-vedic period development of Physical Education.)
- ਨਾਲਦਾ ਕਾਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। (Write about development of Physical Education during Nalanda period.)
- ਡਾ. ਤਾਰਾ ਚੰਦ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। (Explain Dr. Tara Chand Committee.)
- ਰਾਜ ਕੁਮਾਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੌਰ ਕੋਚਿੰਗ ਸਕੀਮ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। (Explain the role of the Raj Kumari Amrit Kaur Coaching Scheme.)
- ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮ ਲਿਖੋ। (Write general functions of Sports Authority of India.)
- ਯੁਵਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲਾ ਕਦੋਂ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। (When Ministry of Youth Affairs and sports was established?)

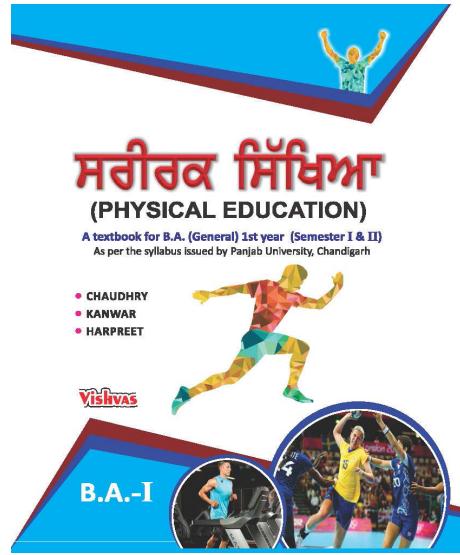
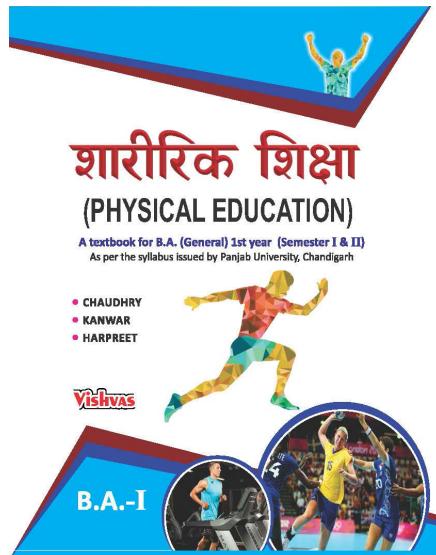
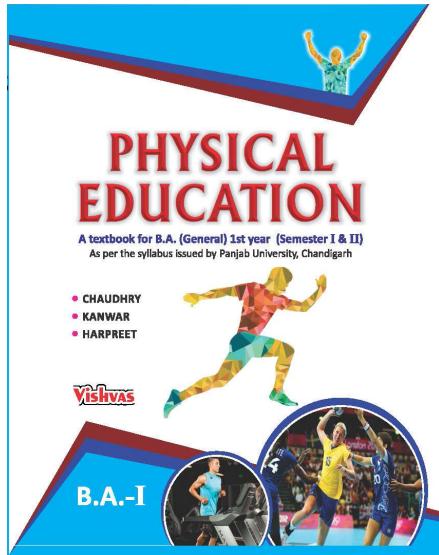
12 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (QUESTIONS CARRYING 12 MARKS)

- ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਵਾਸ਼ਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਧਾਰਣਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। (Define Education and explain its concept.)
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਇਸਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। (What do you mean by Physical Education? Explain its importance.)
- ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ। (Write in detail about the aim and objectives of physical education in the modern era.)
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਉਚਿਤ ਠਹਿਰਾਓ? (How would you justify the relationship of physical education with other subjects?)
- ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਮੁਖ ਵਿਕਾਸ ਹੋਏ ਸਨ? (What were the major developments which took place before independence in the field of Physical Education?)
- ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਹੋਏ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। (Explain about the post-independence development in the field of physical education.)



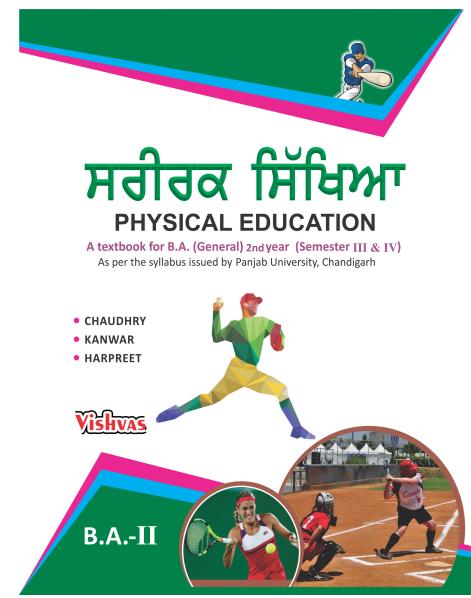
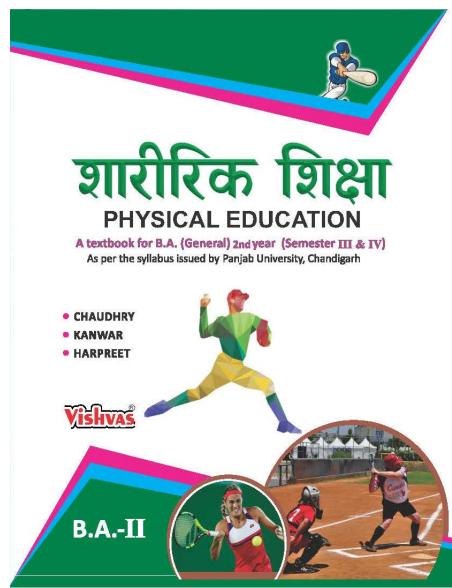
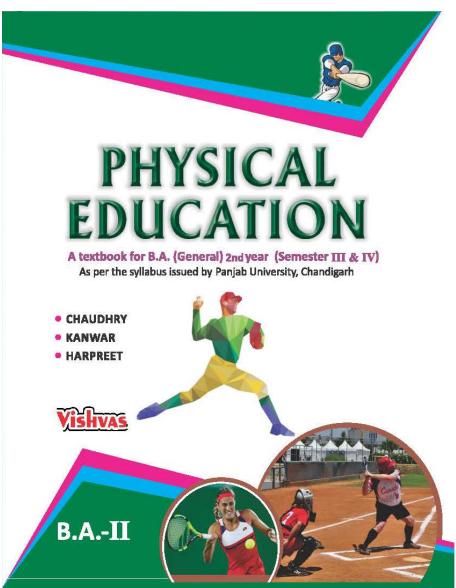
BA-1

Please click on the image to buy the Ebook



BA-2

Visit our Website : VishvasBook.com



BA-3

