शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

A textbook for B.A. (General) 3rd year (Semester V & VI)

As per the syllabus issued by Panjab University, Chandigarh

- CHAUDHRY
- KANWAR
- HARPREET

Vishvas®

B.A.-III

शारीरिक शिक्षा
PHYSICAL EDUCATION

A textbook for B.A. (General) 3rd year (Semester V & VI)

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) 3rd year semester V and VI 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

Scan for any suggestion & query

PUBLISHED BY

Vishvas Publications Pvt. Ltd.

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

PHONES : 0172-2210596, 2215045, 2211596, 5027199

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

SALES OFFICES

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

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

© Copyright Reserved

Printed at :
PRINTOMEX PRINTERS
MOHALI – 160062

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

PUNJABI & ENGLISH MEDIUM ALSO AVAILABLE

Online Shopping

www.vishvasbook.com

E-mail : info@vishvasbook.com

Also available on

amazon.in Flipkart snapdeal

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 – 5 (Semester–V)

विषय सूची (Contents)

यूनिट – 1 (UNIT-I) 1

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 (UNIT-II) खेल तथा मनोरंजन (PLAY AND RECREATION) 3 - 13

2.1 खेल (Play)

2.1.1 खेल का अर्थ तथा परिभाषाएं (Meaning and Definition)

2.1.2 खेल के विभिन्न सिद्धांत तथा शारीरिक शिक्षा तथा खेलों में उनका महत्त्व (Various theories of play and their significance in Physical Education and Sports.)

2.2 मनोरंजन (Recreation)

2.2.1 मनोरंजन का अर्थ, परिभाषा, विशेषताएं, लक्ष्य, उद्देश्य तथा मनोरंजन की किस्में तथा मनोरंजक गतिविधियाँ (Meaning, definition, characteristics, aim, objectives and types of recreation and recreational activities.)

2.2.2 आधुनिक समाज में मनोरंजन का महत्त्व (Significance of recreation in the modern society.)

2.2.3 मनोरंजन प्रदान करने वाली संस्थाएं (Recreation providing agencies.)

यूनिट – III (UNIT-III) प्रतियोगिताएं, कैंप तथा एथलेटिक्स मुकाबले (COMPETITIONS, CAMPS AND ATHLETICS MEET) 14- 48

3.1 प्रतियोगिताएं (Competitions)

3.1.1 अंतर्संस्थागत तथा बाह्य संस्थागत प्रतियोगिताओं का अर्थ, महत्त्व तथा संचालन (Meaning, importance and conduct of intramural and extramural competitions.)

3.1.2 टूर्नामेंट की किस्में, अर्थ तथा इनके गुण – दोष (Meaning and types of tournament and their merits and demerits.)

3.1.3 विभिन्न टूर्नामेंटों के फिक्सचरज़ का खाका (Draw of fixtures of various tournaments.)

3.2 कैंप (Camps)

3.2.1 कैंप का अर्थ, लक्ष्य तथा उद्देश्य (Meaning, aim and objectives of the camp.)

3.2.2 कैंपिग/बाह्य शिक्षा के लाभ (Advantages of camping/outdoor education.)

3.2.3 कैंपों की किस्में तथा उनको बढ़ावा देने वाली संस्थाएँ (Types and agencies promoting camping.)

3.2.4 कैंपों का संगठन तथा इसकी बनावट को प्रभावित करने वाले कारक (Organization of camps and factors affecting its organization.)

3.2.5 एक कैंप के शैक्षिक मूल्य (Educative values of a camp.)

3.3 एथलेटिक्स मुकाबले (Athletics Meet)

3.3.1 एथलेटिक्स मुकाबले का आयोजन (Organization of an athletics meet.)

3.3.2 एथलेटिक्स प्रतियोगिता का महत्त्व तथा अभिप्राय (Importance/Significance of an athletics meet.)

यूनिट – IV (UNIT-IV) मुद्रा, मुद्रा विकृतियां, शारीरिक गतिविधियाँ तथा उनके विभिन्न शारीरिक मापदंडों पर प्रभाव तथा विपरीतता (POSTURE, POSTURAL DEFORMITIES, PHYSICAL ACTIVITIES) AND THEIR EFFECTS ON VARIOUS PHYSICAL PARAMETERS AND VICE VERSA 49 - 65

4.1 मुद्रा (Posture)

4.1.1 एक अच्छी मुद्रा का अर्थ, प्रकार तथा महत्त्व (Meaning, types and importance of a good posture.)

4.1.2 एक खराब मुद्रा के कारण तथा उसकी रोकथाम (Causes, preventive and remedial measures of a poor posture.)

4.2 मुद्रा विकृतियां (Postural Deformities)

4.2.1 मुद्रा विकृतियां (कूबड़, अग्रकूबड़, पार्श्वकूबड़ तथा चपटे पैर) इनके कारण, निवारक तथा उपचारक उपाय (Postural deformities (Kyphosis, lordosis, scoliosis and flat foot), their causes, preventive and remedial measures.)

4.3 शारीरिक गतिविधियां तथा उनके विभिन्न शारीरिक मापदंडों पर प्रभाव और विपरीतता (Physical Activities and their effects on various physical parameters and vice versa)

4.3.1 शारीरिक गतिविधियाँ / प्रशिक्षण तथा उनके उम्र के बढ़ने, शारीरिक तथा मोटापे पर प्रभाव, मोटापे की आम समस्याएं (Physical activities/ training and their effects on ageing, body composition, and obesity, general problems of obesity.)

4.3.2 मोटापे के स्वास्थ्य संबंधी जोखिम कारक (Health related risk factors of obesity.)

4.3.3 मोटापा तथा शारीरिक गतिविधि (Obesity and physical activity.)

4.3.4 मोटापे के कारण, निवारक तथा उपचारात्मक उपाय (Causes, preventive and remedial measures of obesity.)

यूनिट – V (UNIT-V) मालिश तथा क्रिकेट के मूल तत्व (MASSAGE AND BASICS OF CRICKET) 66 - 79

5.1 मालिश (Massage)

5.1.1 मालिश का संक्षिप्त इतिहास (Brief history of massage)

5.1.2 मालिश का अर्थ तथा परिभाषा (Meaning and definition of massage.)

5.1.3 मालिश के लिए सिद्धांत तथा मार्गदर्शन (Principles/guidelines for massage.)

5.1.4 मालिश के प्रकार तथा उनके लाभ (Types of massage and their benefits.)

5.1.5 त्वचा, रक्त संचार, तंत्रिका प्रणाली तथा मांसपेशीयों पर मालिश के प्रभाव (Effects of massage on skin, blood circulation, nervous system and muscles.)

5.2 क्रिकेट के मूल आधार (Basics of Cricket)

5.2.1 खेल का इतिहास (History of the Game)

5.2.2 मूल सिद्धांत (Basic Fundamental Skills)

5.2.3 खेलने का सामान तथा विशेष विवरण (Equipments and Specifications)

5.2.4 मैदान का रेखांकन / खाका (Marking/Layout of field)

5.2.5 नियम तथा विनियम (Rules and Regulations)

5.2.6 मुख्य टूर्नामेंट तथा अर्जुन पुरस्कार विजेता (Major Tournaments and Arjuna Awardees)

समैस्टर – 6 (Semester–VI)

यूनिट – I (UNIT-I) 80–81

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 (UNIT-II) तंत्रिका प्रणाली, मलोत्सर्जन प्रणाली तथा अंतः स्रावी प्रणाली (NERVOUS SYSTEM, EXCRETORY SYSTEM AND ENDOCRINE SYSTEM) 82–95

2.1 तंत्रिका प्रणाली (Nervous System)

2.1.1 तंत्रिका प्रणाली का अर्थ (Meaning of Nervous System.)

2.1.2 तंत्रिका प्रणाली के मुख्य अंग तथा उनके कार्य (Main organs of Nervous System and their functions.)

2.1.3 प्रतिबिंब क्रिया तथा पारस्परिक तंत्रिका तालमेल (Reflex action and Reciprocal Innervation.)

2.1.4 तंत्रिका प्रणाली का क्रियात्मक वर्गीकरण (Functional classification of Nervous System.)

2.2 मलोत्सर्जन प्रणाली (Excretory System)

2.2.1 मलोत्सर्जन प्रणाली का अर्थ (Meaning of Excretory System.)

2.2.2 मलोत्सर्जन प्रणाली के मुख्य अंग तथा उनकी संरचना तथा कार्य (Main organs of Excretory System and their structure and functions.)

2.3 अंतःस्रावी प्रणाली (Endocrine System)

2.3.1 अंतः स्राव प्रणाली का अर्थ (Meaning of Endocrine System.)

2.3.2 ग्रंथियों के अर्थ, उनकी स्थिति तथा कार्य / उनके द्वारा पैदा किए जाने वाले हार्मोनस् (Meaning of Glands, their location and functions/ Hormones produced by them.)

यूनिट – III (UNIT-III) खेलों के प्रशिक्षण, सामान्य शारीरिक–क्रिया सिद्धांत तथा शारीरिक अभ्यास / प्रशिक्षण के प्रभाव (SPORTS TRAINING, GENERAL PHYSIOLOGICAL CONCEPT AND EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE/TRAINING) 96 – 115

3.1 खेल प्रशिक्षण (Sports Training)

3.1.1 खेल प्रशिक्षण का अर्थ, परिभाषा, लक्ष्य, उद्देश्य, विशेषताएं तथा उनके सिद्धांत (Meaning, definition, aim, objective, characteristics and principles of sports training.)

3.2 शरीर विज्ञान की सामान्य अवधारणा तथा शारीरिक व्यायाम / प्रशिक्षण के प्रभाव (General Physiological concept and effects of Physical Exercise/Training :)

3.2.1 शरीर विज्ञान अवधारणाएं जैसे अत्यावश्यक क्षमता, सैकेंड विंड, स्टिच इन दि साइड तथा इसके कारण (Physiological concepts such as vital capacity, second wind, stitch in the side and its causes.)

3.2.2 ऑक्सीजन ऋण की परिभाषा / अभ्यास के बाद ऑक्सीजन की गई अधिक खप्त (ई.पी.ओ.सी) तथा इसके उलझाव (Definition of oxygen debt/excess post exercise oxygen consumption (EPOC) and its implication.)

3.2.3 थकान का अर्थ, परिभाषा तथा किस्में (Meaning, definition and types of fatigue.)

3.2.4 मांसपेशीय सिकुड़ने जैसे आईसोटोनिक, आइसोमीट्रिक, उत्केंद्रीय तथा आइसोकाईनैटिक (Muscular contractions such as isotonic, isometric, eccentric and isokinetic.)

3.2.5 रक्तचाप, उच्च रक्तचाप का अर्थ: उसके कारण, प्रभाव तथा उपचार, व्यायाम तथा उच्च रक्तचाप (Meaning of Blood pressure, Hypertension : Its causes, effects and treatment, exercise and hypertension.)

3.2.6 शारीरिक व्यायाम प्रशिक्षण के शरीर की मांसपेशीय, श्वास संबंधी तथा रक्त परिसंचारी प्रणालीयों पर प्रभाव (Effects of Physical exercise/Training on muscular, respiratory and circulatory systems of the body.)

यूनिट – IV (UNIT-IV) शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक पहलु (CAREER ASPECTS IN PHYSICAL EDUCATION) 116 – 127

4.1 शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक पहलु (Career aspects in Physical Education :)

4.1.1 शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक विकल्प (Career options in Physical Education.)

4.1.2 शारीरिक शिक्षा में अलग अलग मार्ग (Different avenues in Physical Education.)

4.1.3 व्यवसाय के चुनाव के लिए आत्म मूल्यांकन (Self assessment for career choices.)

4.1.4 शारीरिक शिक्षा व्यवसाय के लिए उपलब्ध पाठ्यक्रम तथा संस्थान (Courses and institutions available for Physical Education profession.)

यूनिट – V (UNIT-V) कोच तथा टेबल टेनिस की मूल बातें (COACH AND BASICS OF TABLE TENNIS) 128 – 138

5.1 कोच (Coach)

5.1.1 कोचिंग, कोचिंग की विचारधारा, कोच की परिभाषा (Coaching, coaching philosophy, definition of a coach.)

5.1.2 कोच की योग्यताएं और विशिष्टताएं (Qualifications and characteristics of a coach.)

5.1.3 एक कोच की जिम्मेदारियां (Responsibilities of a coach.)

5.2 टेबल टेनिस के मूल बातें (Basics of Table Tennis)

5.2.1 खेल का इतिहास (History of the game)

5.2.2 मूल सिद्धांत (Basic fundamentals)

5.2.3 उपकरण तथा विशेष विवरण (Equipments and specifications)

5.2.4 टेबल टेनिस टेबल का माप / खाका (Marking/Layout of T.T. Table)

5.2.5 नियम तथा विनियम (खिलाड़ियों की संख्या, खेल की अवधि, अधिकारियों की संख्या तथा खेल के सामान्य नियम) (Rules and regulations (Number of players, duration of games, number of officials required and general rule of play)

5.2.6 मुख्य टूर्नामेंट तथा अर्जुन पुरस्कार विजेता (Major Tournaments and Arjuna Awardees)

एथलेटिक्स (ATHLETICS) 139 – 143

1. ट्रैक इवेंटस (Track Events)
2. फील्ड इवेंटस (Field Events)
   (i) अर्जुन पुरस्कार विजेता, द्रोणाचार्य पुरस्कार विजेता, पदमश्री पुरस्कार विजेता, राजीव खेल रत्न पुरस्कार विजेता (Winners of Arujuna Award, Dronacharya Award, Padma Shri Award, Rajeev Khel Ratna Awards)
   (ii) एशियाई खेलें, कामनवेल्थ खेलें, ओलंपिक खेलें (Asian Games, Commonwealth games, Olympic games)

- नमूना प्रश्न–पत्र 1 से 4 (समैस्टर–V) (Sample Question Papers 1 to 4) (Semester–V) 144 – 147
- नमूना प्रश्न–पत्र 1 से 4 (समैस्टर–VI) (Sample Question Papers 1 to 4) (Semester–VI) 148 – 152

SYLLABUS
PHYSICAL EDUCATION

B.A. (General) 3rd year (Semester V & VI)

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

Max. Marks: 65
Theory Marks : 60
Internal Assessment Marks : 05

Semester–V

UNIT-I

Entire syllabus given in the Unit-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

Play

- Meaning and Definition of Play.
- Various theories of play and their significance in Physical Education and Sports.

Recreation

- Meaning, definition, characteristics, aim, objectives and types of recreation and recreational activities.
- Significance of recreation in the modern society.
- Recreation providing agencies.

UNIT-III

Competitions

- Meaning, importance and conduct of intramural and extramural competitions.
- Meaning and types of tournament and their merits and demerits.
- Draw of fixtures of various tournaments.

Camps

- Meaning, aim and objectives of the camp.
- Advantages of camping/outdoor education.
- Types and agencies promoting camping.
- Organization of camps and factors affecting its organization.
- Educative values of a camp.

Athletics Meet

- Organization of an athletics meet.
- Importance/significance of an athletics meet.

UNIT-IV

Posture

- Meaning, types and importance of a good posture.
- Causes, preventive and remedial measures of a poor posture.

Postural Deformities

- Postural deformities (Kyphosis, lordosis, scoliosis and flat foot), their causes, preventive and remedial measures.

Physical Activities and their effects on various physical parameters and vice versa

- Physical activities/training and their effects on aging, body composition, and obesity, general problems of obesity.
- Health related risk factors of obesity.
- Obesity and physical activity.
- Causes, preventive and remedial measures of obesity.

UNIT-V

Massage

- Brief history of massage.
- Meaning and definition of massage.
- Principles/guidelines for massage.
- Types of massage and their benefits.
- Effects of massage on skin, blood circulation, nervous system and muscles.

Basics of Cricket

- History of the Game
- Basic Fundamental Skills
- Equipment and Specifications
- Marking/Layout of field
- Rules and Regulations (Number of players, duration of game, number of officials required and general rule of play)
- Major Tournaments and Arjuna Awardees of the game.

Semester–VI

UNIT-I

Entire syllabus given in the Unit-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

Nervous System

- Meaning of Nervous System.
- Main organs of Nervous System and their functions.
- Reflex action and Reciprocal Innervations.
- Functional classification of Nervous System.

Excretory System

- Meaning of Excretory System.
- Main organs of Excretory System and their structure and functions.

Endocrine System :

- Meaning of Endocrine System.
- Meaning of Glands, their location and functions/Harmones produced by them.

UNIT-III

Sports Training

- Meaning, definition, aim, objective, characteristics and principles of sports training.

General Physiological concept

- Physiological concepts such as vital capacity, second wind, stitch, in the side and its causes.
- Definition of oxygen debt/excess post exercise oxygen consumption (EPOC) and its implication.
- Meaning definition and types of fatigue.
- Muscular contractions such as isotonic, isometric, eccentric and isokinetic.
- Meaning of Blood pressure, Hypertension : Its causes, effects and treatment, exercise and hypertension.

Effects of Physical exercise/Training

- Muscular, respiratory and circulatory systems of the body.

UNIT-IV

Career aspects in Physical Education :

- Career options in Physical Education.
- Different avenues in Physical Education.
- Self assessment for career choices.
- Courses and institutions available for Physical Education profession.

UNIT-V

Coach and Basics of Table Tennis

Coach

- Coaching, coaching philosophy, definition of a coach.
- Qualification and characteristics of a coach.
- Responsibilities of a coach.

Basics of Table Tennis

- History of the game
- Basic fundamentals
- Equipments and specifications
- Marking/Layout of T.T. Table
- 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.

समैस्टर–5 (SEMESTER–V)

यूनिट (UNIT-I)

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 (UNIT-II)

खेल तथा मनोरंजन (Play and Recreation)

2.1 खेल (Play)

- खेल का अर्थ तथा परिभाषा (Meaning and Definition of play)
- खेल के विभिन्न सिद्धांत तथा शारीरिक शिक्षा तथा खेलों में उनका महत्त्व (Various theories of play and their significance in Physical Education and Sports)

2.2 मनोरंजन (Recreation)

- मनोरंजन का अर्थ, परिभाषा, विशेषताएं, लक्ष्य, उद्देश्य तथा मनोरंजन की किस्में तथा मनोरंजक गतिविधियाँ (Meaning, definition, characteristics, aim, objectives and types of recreation and recreational activities)
- आधुनिक समाज में मनोरंजन का महत्त्व (Significance of Recreation in the Modern Society)
- मनोरंजन प्रदान करने वाली संस्थाएं (Recreation Providing Agencies)

यूनिट (UNIT-III)

प्रतियोगिताएं, कैंप तथा एथलेटिक्स मुकाबले (मीट) (Competitions, Camps and Athletics Meet)

3.1 प्रतियोगिताएँ (Competitions)

- अंर्तसस्थागत तथा बाह्य संस्थागत प्रतियोगिताओं का अर्थ, महत्त्व तथा संचालन (Meaning, importance and conduct of intramural and extramural competitions)
- टूर्नामेंट की किस्में, अर्थ तथा उनके गुण—दोष (Meaning and types of tournament and their merits and demerits)
- विभिन्न टूर्नामेंटों के फिकस्चरज़ का खाका (Draw of Fixtures of various tournaments)

3.2 कैंप (Camps)

- कैंप का अर्थ, लक्ष्य तथा उद्देश्य (Meaning, aim and objectives of camp)
- कैंपिंग /बाहरी शिक्षा के लाभ (Advantages of Camping / Outdoor Education)
- कैंपिंग की किस्में और उनको बढ़ावा देने वाली संस्थाएं (Types and agencies promoting camping)
- कैंपों का आयोजन तथा इनके आयोजन को प्रभावित करने वाले कारक (Organization of Camps and factors affecting its organizations)
- एक कैंप के शैक्षिक गुण (Educative value of a Camp)

3.3 एथलेटिक्स मुकाबले (मीट) (Athletics Meet)

एथलेटिक्स मुकाबलों का आयोजन (Organization of an Athletics Meet)

एथलेटिक्स मुकाबलों (मीट) का महत्त्व तथा अभिप्राय (Importance and Significance of Athletics Meet)

यूनिट (UNIT-IV)

मुद्रा, मुद्रा विकृतियां, शारीरिक गतिविधियाँ तथा उनके विभिन्न शारीरिक मापदंडों पर प्रभाव तथा विपरीतता: (Posture, Postural Deformities, Physical Activities and their effects on various physical parameters and vice versa)

4.1 मुद्रा (Posture)

- एक अच्छी मुद्रा का अर्थ, प्रकार तथा महत्त्व (Meaning, types and importance of good posture)
- एक खराब मुद्रा के कारण तथा उसकी रोकथाम (Causes, preventive and remedial measure of a poor posture)

4.2 मुद्रा विकृतियाँ (Postural Deformities)

- मुद्रा विकृतियां (कूबड़, अग्रकूबड़, पार्श्वकूबड़ तथा चपटे पैर) इनके कारण, निवारक तथा उपचारक उपाय (Postural Deformities–Kyphosis, Lordosis, Scoliosis and Flat Foot), their causes, preventive and remedial measures)

4.3 शारीरिक गतिविधियाँ तथा उनके विभिन्न शारीरिक मापदंडों पर प्रभाव तथा विपरीतता (Physical Activities and their effects on various physical parameters and vice versa

- शारीरिक गतिविधियाँ/प्रशिक्षण तथा उनके उम्र के बढ़ने, शारीरिक तथा मोटापे पर प्रभाव, मोटापे की आम समस्याएं (Physical activities/ Training and their effects on ageing, body composition and obesity, general problems of obesity)
- मोटापे के स्वास्थ्य संबंधी जोखिम कारक (Health related risk factors of obesity)
- मोटापा तथा शारीरिक गतिविधि (Obesity and physical activity)
- मोटापे के कारण, निवारक तथा उपचारात्मक उपाय (Causes, preventive and remedial measures of obesity)

यूनिट (UNIT-V)

मालिश तथा क्रिकेट के मूल तत्व (Massage and Basics of Cricket)

5.1 मालिश (Massage)

- मालिश का संक्षिप्त इतिहास (Brief History of Massage)
- मालिश का अर्थ तथा परिभाषा (Meaning and Definition of Massage)
- मालिश के लिए सिद्धांत तथा मार्गदर्शन (Principles and Guidelines for the Massage)
- मालिश के प्रकार तथा उनके लाभ (Types of Massage and their benefits)
- त्वचा, रक्त संचार, तंत्रिका प्रणाली तथा मांसपेशीयों पर मालिश के प्रभाव (Effect of Massage on Skin, Blood Circulation, Nervous System and Muscles)

5.2 क्रिकेट के मूल आधार (Basics of Cricket)

- खेल का इतिहास (History of the Game)
- मूल सिद्धांत (Basic Fundamentals)
- खेलने का सामान तथा विशेष विवरण (Equipment and Specifications)
- मैदान का रेखांकन/खाका (Marking/Layout of field)
- नियम तथा विनियम (खिलाड़ियों की संख्या, खेल की अवधि, अधिकारियों की संख्या और खेल के समान्य नियम) (Rules and Regulations) (Number of players, duration of games, number of officials required and general rule of play)
- मुख्य टूर्नामेंट तथा खेल के अर्जुन पुरस्कार विजेता (Major Tournaments and Arjuna Awardees)

यूनिट 2

खेल तथा मनोरंजन (PLAY & RECREATION)

2.1 खेल (Play)

2.1.1 अर्थ तथा परिभाषाएं (Meaning and Definitions)

खेल एक अंतर्जात प्रकृति है जो सभी मनुष्यों में उपस्थित होती हैं। यहां तक कि यह जानवरों में भी पायी जाती है। एक नवजात शिशु भी टांगे मारने, रेंगने तथा चीखने–चिल्लाने जैसी आनन्दित गतिविधियां प्रदर्शित करता है। खेलने की प्रवृति बच्चों तथा बुज़ुर्गों में एक जैसी उपस्थित होती है। इस तरह हम कह सकते हैं कि खेल से प्रत्येक प्राणी पूर्ण रूप से परिचित है। कई भीतरी खेल खेलना पसंद करते हैं जबकि कई बाहर खेल खेलना पसंद करते हैं। खेल अतिरिक्त ऊर्जा का एक स्वस्थ निकास द्वारा है।

खेल तथा काम (Play and work)

खेल तथा काम दो अलग–अलग चीज़ें हैं। काम करते समय हम विवशता महसूस करते हैं जबकि खेल विवशता नहीं है। खेल स्वभाव में स्वैच्छिक होता है जबकि काम दोनों स्वैच्छिक तथा अस्वैच्छिक हो सकता है। काम करते समय हम नीरस महसूस कर सकते हैं लेकिन दूसरी तरफ आनदिंत गतिविधियां हमें तरो–ताज़ा तथा प्रसन्न महसूस कराती हैं। खेल मनोरंजक गतिविधि की भूमिका भी निभाते हैं जिनमें हम आनंद लेते हैं।

खेल की कुछ महत्वपूर्ण परिभाषाएं निम्नलिखित हैं:

(क) **वैलेंटाइन (Valentine) के अनुसार**, *"खेल एक प्रकार का काम में मन प्रचावा है।"*

(ख) **स्टर्न (Stern) के अनुसार**, *"खेल एक स्वैच्छिक आत्मसंयमी गतिविधि है।"*

(ग) **थॉमसन (Thomson) के अनुसार**, *"खेल कुछ विशेष स्वाभाविक क्रियाओं को पूरा करने की उमंग है।"*

(घ) **गुल्लिक (Gullck) के अनुसार**, *"जब हम अपनी पसंदीदा गतिविधि को करने के लिए आज़ाद होते हैं तो उसे करना ही खेल है।"*

(ङ) **लेजेरूस (Lazarus) के अनुसार**, *"खेल एक ऐसी गतिविधि है जो अपने आप में ही आज़ाद, उद्देश्यहीन, मनोरंजक तथा आनंदायक है।"*

(च) **रॉस (Ross) के अनुसार**, *"खेल एक हर्षित, स्वाभाविक तथा रचनात्मक गतिविधि है, जिसमें व्यक्ति अपनी पूर्ण आत्म अभिव्यक्ति प्राप्त करता है।"*

(छ) **क्रो एंड क्रो (Crow and Crow) के अनुसार**, *"खेल को ऐसी गतिविधि के तौर पर प्रभावित किया जा सकता है जिसमें कोई व्यक्ति वह करने के लिए आज़ाद हो जिसे वह करना चाहे, शामिल होता है।"*

(ज) **हरलॉक (Hurlock) के अनुसार**, *"खेल किसी भी उस गतिविधि से संबंध रखता है जिसमें परिणामों की परवाह किए बिना आनंद मिलता हो।"*

(झ) **मैक डूगैल (Mc. Dougall) के अनुसार**, *"खेल जीव के संरक्षण, वृद्धि तथा विकास के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है।"*

(ञ) राइबर्न (Ryburn) के अनुसार, *"खेल एक ऐसा मार्ग है, एक साधन, जो अपने द्वारा प्रयोग करने से जब अलग–अलग अवेग अपने आप को व्यक्त करने की कोशिश कर रहे हों।"*

परिभाषाओं का निष्कर्ष (Conclusion of the Definitions)

ऊपर दिए गए कोटेशनस के आधार पर हम यह निष्कर्ष निकालते हैं कि खेल स्वभाव में विशवव्यापी तथ अंतर्जात प्रकृति है। आनंदमयी गतिविधियां एक गैस–संजीदा तथा प्रसन्नतापूर्ण ढंग से की जाती हैं। बच्चा एक आज़ादी के एहसास से खेलता है, उसे जो भी पसंद हो और जितने समय वह खेलना चाहता है। यह रोचक तथा मनोरंजक होता है। खेल को एक स्वाभाविक तथा रचनात्मक गतिविधि भी माना जाता है, यह एक आनंददायक वातावरण पैदा करता है।

2.1.2. खेल के विभिन्न सिद्धांत तथा शारीरिक शिक्षा तथा खेलों में उनका महत्त्व (Various theories of play and their significance in Physical Education and Sports)

हम क्यों खेलते हैं? इस प्रश्न का उत्तर देने के लिए कई मनोवैज्ञानिकों ने सिद्धांतों के रूप में कई अलग–अलग दृष्टिकोण दिए हैं। कई महत्त्वपूर्ण सिद्धांतों का विवरण नीचे दिया गया है:

(क) अतिरिक्त ऊर्जा सिद्धांत

(ख) पूर्वाभासी सिद्धांत

(ग) मनोरंजनात्मक सिद्धांत

(घ) दोहराई का सिद्धांत

(ङ.) विरेचक सिद्धांत

(च) प्रतिद्वंद्विता सिद्धांत

(छ) सहज बोध का सिद्धांत

(ज) खेल जीवन है

(झ) मनोवैश्लोषिक सिद्धांत

(ण) प्रतिपूरक विश्वास सिद्धांत

(क) अतिरिक्त ऊर्जा सिद्धांत (Surplus Energy Theory)

यह सिद्धांत जर्मनी के दार्शनिक शिलर द्वारा आरंभ किया गया था। अंग्रेज प्रकृतिवादी हर्बर्ट स्पेंसर ने इस सिद्धांत का समर्थन किया। बाद में यह सिद्धांत शिलर स्पेंसर के नाम से प्रसिद्ध हुआ। वह समझाता है कि बच्चों में अतिरिक्त ऊर्जा होती है, क्योंकि वह हर प्रकार के तनावों से मुक्त होते हैं। इस तरह अतिरिक्त ऊर्जा की उपस्थिति बच्चों को खेलने के लिए प्रेरित करती है। वह खेल को ऊर्जा का एक स्वस्थ निकास द्वार मानते हैं। उसने भाप के इंजन की उदाहरण ली। अतिरिक्त भाप सेफ़्टी वाल्व के ज़रिए बाहर निकल जाती है नहीं तो इंजन फट सकता है। उसने कहा कि इसी तरीके से खेल भी भाप के इंजन के वाल्व की तरह है।

सिद्धांत की आलोचना (Criticism of this theory)

इस सिद्धांत का विरोध किया जा सकता है क्योंकि बच्चे हमेशा खेलना चाहते हैं, तब भी जब वे पूरी तरह से थके होते हैं। बज़ुर्गों के मामले में भी इसका विरोध किया जा सकता है। बच्चों के मुकाबले उन में कम ऊर्जा होती है लेकिन उनमें फिर भी खेलने का झुकाव होता है।

(ख) पूर्वाभासी सिद्धांत (Anticipatory Theory)

यह कहानी प्रोफ़ेसर कार्ल ग्रूस द्वारा दी गई थी। अपनी पुस्तक "दी प्ले आफ़ मैन" में उसने इस सिद्धांत को विस्तार से समझाया। उदाहरण के तौर पर एक छोटी बच्ची गुड़िडया, घर के बर्तनों आदि से खेलना पसंद करती है जबकि, एक छोटा बच्चा एक शिक्षक पोलीस या किसी ड्राइवर आदि का खेल पसंद करना है।

उन्होनें वर्णित किया कि बच्चों को उनके जीवन के व्यवसाय की आशा है जो उन्हें खेलने के लिए प्रेरित करते हैं। दूसरे शब्दों में हम कह सकते है कि खेलना हमारे भविष्य को दर्शाता है।

टी.पी.नॅन (T.P. Nunn) के अनुसार, "प्रकृति ने खेल को केवल जवान किशोरों की अत्याधिक ऊर्जा को अहानिकारक रूप से ठिकाने लगाने का एक साधन ही नहीं बनाया बल्कि यह एक औज़ार है जो उसे जिंदगी के गंभीर मामलों से निपटने के लिए उसकी ऊर्जा को तैयार करेगा। "बच्चे अपने आप को व्यस्क जिंदगी के भावी व्यवसायों के लिए अनजाने में ही तैयार कर लेते हैं।"

सिद्धांत की आलोचना (Criticism of the theory)

नन्हे बच्चे अपने भविष्य के बारे में सोचने के लिए बहुत छोटे होते हैं। इसलिए बच्चे भविष्य की ज़रूरतों का पूर्वानुमान कैसे लगा सकते हैं? यह सिद्धांत यह समझाने में भी असफल है कि बालिगों में भी खेलने की प्रवृति क्यों होती है।

(ग) मनोरंजनात्मक सिद्धांत (Recreational Theory)

यह सिद्धांत जर्मनी के लाजारूस द्वारा दिया गया था। बाद में, **लार्ड केम्स** तथा **जी.टी. डबल्यू. पैटरिक** ने इस सिद्धांत का समर्थन किया। उन्होंने यह विचार दिया कि लंबे निरंतर काम करने के बाद बच्चे अपने आप को फिर से तरो ताज़ा करना चाहते हैं। मनोरंजन एक स्वैच्छिक प्रकार की गतिविधि है जो काफी हद् तक थकान को दूर कर देती है। जब कभी भी कोई बच्चा पढ़ाई में गंभीर एकाग्रता तथा सावधानी से अंतग्रस्त होता है, वह अक्सर मनोवैज्ञानिक थकान महसूस करता है। इस तरह से हम कह सकते हैं कि आनदिंत गतिविधियां मानसिक तनाव मुक्ति तथा मनोरंजन प्रदान करती हैं।

सिद्धांत की आलोचना (Criticism of the theory)

क्योंकि बच्चे हर तरह के तनावों जैसे कि सामाजिक, आर्थिक, मानसिक तथा शारीरिक आदि से मुक्त होते हैं तो मानसिक थकान का प्रश्न ही नहीं उठता। इसके बावजूद वे खेलते हैं। यहाँ तक कि प्रतिस्पर्धापूर्ण खेल भी मनोरंजन के लिए नहीं खेले जाते बल्कि प्रतिद्वंदिता प्रवृति की भांति खेले जाते हैं जो कि इसके लिए जरूरी है।

(घ) दोहराई का सिद्धांत (Recapitulatory Theory)

यह सिद्धांत प्रोफेसर **जी, स्टेनली हाल (G. Stanley Hall)** द्वारा आगे रखा गया था। वह बताते हैं कि बच्चा उन पड़ावों को दुहराता है जिनमें से कि मानव जाति गुजरी है। खेल के दौरान बच्चा जातिगत अनुभवों को दर्शाता है। यह सिद्धांत पूर्वाभावी सिद्धांत से बिल्कुल उल्ट है। पूर्वानुमान की बजाए, बच्चे पुरातन समय के उन कुछ अनुभवों को संक्षेप में दुहराता है जो उसके पूर्वजों ने अनुभव किए थे। बच्चे उन खेलों को खेलना पसंद करते हैं जो उनके पैतृक खेलों से मेल खाती हों जैसे कि तीन कमान के साथ शिकार करना, आँख मिचौली, पेड़ पर चढ़ना, पत्थर फेंकना आदि।

सिद्धांत की आलोचना (Criticism of the theory)

यह सिद्धांत निम्नलिखित प्रश्नों का हल नहीं कर सकता

(i) बच्चे आधुनिक खिलोनों जैसे कि हवाई जहाज़, वीडियो गेमस, रोबोट, आधुनिक बंदूकों आदि से क्यों खेलते हैं जो कि पुरातन काल के पूर्वजों के लिए अज्ञात है?

(ii) यह सिद्धांत इस बात को समझाने में सक्षम नहीं है कि बच्चा उन आनंददायक गतिविधियों में अपने आप को सम्मिलित करता है जो उसकी रूचि की हों। वह उन खेलों को नहीं दुहराता जिनको वह पसंद नहीं करता।

(ङ.) विरेचक सिद्धांत (Cathartic Theory)

इस सिद्धांत का समर्थन अरस्तु (Aristotle) द्वारा किया गया था। अंग्रेजी शब्द 'केथारसिस' शब्द से लिया गया है जिसका अर्थ होता है सफाई करना। अरस्तु के अनुसार, खेल एक औषधि की तरह काम करता है तथा जो हमें साधन प्रदान करता है जिसके द्वारा

हमारी दबी हुई प्रवृतियां, एहसास तथा जज़बात जो हमारे मन में चिंता तथा तनाव पैदा करता है खेलों द्वारा कम किए जा सकते हैं। जज़बाती उत्तेजनाएं जैसे कि गुस्सा, डर आदि खेलों के रास्ते अपनी अभिव्यक्ति ढूंढ लेती हैं।

इस सिद्धांत का समर्थन करते हुए **टी.पी. नन (T.P. Nunn)** कहते हैं, "मनुष्य क्रूरता, शरारत या समझदारी जैसी अपनी प्राचीन प्रवृतियों को पूर्णतया नहीं छोड़ सकता लेकिन खेल एक ही समय में एक ऐसा साधन है जिसके रास्ते उनमें से शरारत बाहर निकल जाती है तथा एक ऐसा साधन बनता है जिसके द्वारा वे नैतिक मूल्यों की उमंगों में तबदील हो सकता है।"

सिद्धांत की आलोचना (Criticism of the theory)

इस सिद्धांत की आलोचना की गई है क्योंकि यह इस चीज़ को नहीं समझाता कि वे बच्चे क्यों खेलते हैं जिनकी कोई भावनात्मक समस्याएं नहीं हैं। इस सिद्धांत की इसलिए भी आलोचना की गई है क्योंकि यह सिद्धांत केवल मनोवैज्ञानिक पहलू को ही व्यक्त करता है जबकि खेल के शारीरिक प्रभाव दबी हुई प्रवृतियों तथा भावनाओं को बाहर निकालने के अवसर प्रदान नहीं करते।

(च) प्रतिद्वंद्विता सिद्धांत (Rivalry Theory)

यह सिद्धांत **मैक डुगाल** द्वारा प्रस्तुत किया गया था। उसने व्यक्त किया कि प्रतिद्वंदता प्रतिस्पर्धा तथा संघर्ष की भावना सभी मनुष्यों में उपस्थित होता है। प्रतिस्पर्धा की यही प्रवृति हमें खेलने की ओर झुकाती है। **मैक डुगाल (Mc. Dougall)** ने समझाया कि प्रतिस्पर्धा की भावना सबसे महत्वपूर्ण होती है जो सभी मनुष्यों में खेलने की भावना को उत्पन्न करती है। दूसरों से आगे निकलने की यही भावना खेल के रूप में व्यक्त होती है।

सिद्धांत की आलोचना (Criticism of the theory)

हालांकि अधिकतर खेलों में बेहतर प्रदर्शन के लिए मुकाबले की भावना शामिल होती है, परन्तु ऐसी भी कई खेल होते हैं जहां पर किसी प्रकार का मुकाबला नहीं होता– जैसे कि– उदाहरण के तौर पर खिलौनों और समूह बनाकर खेली जाने वाली खेल आदि।

(छ) सहज बोध का सिद्धांत (Instinctive Theory)

यह सिद्धांत प्रोफेसर मैक ने भी दिया था। (Mc. Dougall) कहा। उन्होंने इसे सरल शब्दों में समझाया कि खेल एक जन्मजात गुणवत्ता है और यह हमारे भीतर एक प्राकृतिक प्रवृत्ति है। वह सामान्य सहज प्रवृत्ति के रूप में खेलते थे और इसलिए सभी बच्चों को खेलना चाहिए।

सिद्धांत की आलोचना (Criticism of the theory)

खेल एक प्रवृत्ति है लेकिन एक वृत्ति नहीं है। यदि यह सहज है तो सभी बच्चों को खेलने की समान प्रवृत्ति होनी चाहिए लेकिन यह प्रवृत्ति अलग–अलग से अलग होती है।

(ज) खेल जीवन है (Play is life)

यह सिद्धांत शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक पहलू पर आधारित है। यह सिद्धांत **जान डियूवी** ने दिया था। उसने व्यक्त किया कि खेल वृद्धि तथा विस्तार के दौर में होने वाली एक प्राकृतिक गतिविधि है। उसने वर्णन किया कि खेल वृद्धि के साथ धनिष्ठ रूप से संबंधित है। एक प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक **जीन पिआजेट** ने भी इस सिद्धांत का समर्थन किया। उसने खेल को जीवन के एक सार की तरह लिया।

सिद्धांत की आलोचना (Criticism of the theory)

यह सिद्धांत बूढ़े क्यों खेलते हैं, समझाने में असफल रहा है।

(झ) मनोवैश्लोषिक सिद्धांत (Psycho-analytic Theory)

यह सिद्धांत सिम्मांड फ्रियूड ने प्रस्तुत किया था। उसने कामेच्छा या काम ऊर्जा पर प्राणी के बर्ताव के आदि प्रवर्तक के रूप में ज्यादा ज़ोर दिया है।

यह सिद्धांत रेचन सिद्धांत से मिलता जुलता है। यह जीव के लिए एक बड़ा खतरा बन जाता है जब उसकी कामेच्छा ऊर्जा को ठीक से चैनलाइज़ नहीं किया जाता है। यदि इस ऊर्जा का खंडन किया जाता है, तो तनाव, निराशा, टकराव आदि हो सकते हैं। तो खेल कामेच्छा संबंधी ऊर्जा से संबंधित समस्याओं से बचने के लिए एक स्रोत के रूप में कार्य करता है।

सिद्धांत की आलोचना (Criticism of the theory)

शिशुओं में लिबिडिनल ऊर्जा (Libidinal energy) उपस्थित नहीं होती अतः यह सिद्धांत यह समझाने में असफल है कि फिर बच्चे क्यों खेलते हैं।

(ञ) प्रतिकरात्मक सोच का सिद्धांत (Compensatory make belief theory)

राबिनसन (Robinson) ने इस सिद्धांत का समर्थन किया था। उसने व्यक्त किया कि बच्चे वह आनंददायक गतिविधियां करते हैं जो वह अपने वास्तविक जीवन में नहीं कर सकते। उदाहरण के रूप में, बच्चे जो वास्तविक जीवन में कार नहीं चला सकते, हॉर्न तथा स्टीयरिंग से ही खेल लेते हैं। इस प्रकार खेल के इन साधनों से वह अपनी कल्पना तथा झूठ मूठ का बनकर अपनी अतृप्त इच्छाओं को साकार करने की कोशिश करता है।

सिद्धांत की आलोचना (Criticism of the theory)

सभी आनंददायक गतिविधियां काल्पनिक नहीं होतीं।

निष्कर्ष (Conclusion) : यह सभी सिद्धांत खेल की व्याख्या करते हैं। प्रत्येक सिद्धांत पूर्ण नहीं है तथा आंशिक स्पष्टीकरण देता है। इन सभी सिद्धांतो को एक साथ रखकर ही खेल की व्याख्या की जा सकती है। इस प्रकार निष्कर्ष में हम यह कह सकते हैं कि खेल स्वभाव में पूर्वाभासी, मनोरंजतात्मक, स्वाभाविक तथा पुनरातृतीय होता है।

शारीरिक शिक्षा तथा खेल–कूद में खेल के सिद्धांतों का महत्त्व (Significance of Theories of Play in Physical Education and Sports)

स्वचालिकता प्रधान वर्तमान युग में खेलों तथा खेल–कूद गतिविधियों का एक विशेष महत्त्व है। पिछले पाँच दशकों में मनुष्य ने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में बहुत प्रगति की है। उन्होंने अपने जीवन को कई प्रकार के आविष्कारों से आरामदायक, दिलचस्प तथा सुचारू बना लिया है। लेकिन इस प्रगति ने हमारे ऊपर अवश्यंभावी दुष्प्रभाव भी थोप दिए हैं। अब, आदमी ज़्यादा मेहनत किए बिना आसानी से अपना काम कर सकता है। अतः इसने उसकी जीवनशैली में चलने फिरने की कमी पैदा कर दी है। इस कारण कई गंभीर समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं। इसके अलावा, गति, शोर तथा कई अन्य तनाव पैदा करने वाले कारकों द्वारा प्रभावित आधुनिक युग तथा तकनीकी प्रगति ने विभिन्न मनोवैज्ञानिक तथा शारीरिक क्रिया संबंधी विकार पैदा कर दिए हैं। वर्तमान संकट से बचने तथा निपटने के लिए, शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक तथा बौद्धिक रूप से मज़बूत तथा स्वस्थ व्यक्ति को तैयार करना समय की माँग है।

किसी व्यक्ति को उसके द्वारा पैदा की गई विभिन्न समस्याओं में मदद करने के लिए खेल सिद्धांतों की महत्वता का सार नीचे प्रस्तुत किया गया है।

(i) आत्म–अभिव्यक्ति के रूप में खेल (Play as a means of Self Expression) : प्रत्येक व्यक्ति में कुछ छुपे हुए गुण तथा भावनाएं होती हैं। इन छुपी हुई विशेषताओं तथा भावनाओं को व्यक्त करने के लिए खेल गतिविधियाँ प्रभावशाली साधन हैं। बच्चों के लिए इससे ज़्यादा संतोषजनक तथा संतुष्टिप्रद और कुछ नहीं है कि उन्हें बिना किसी परख के अपने आप को व्यक्त करने का मौका दिया जाए। खेल गतिविधियाँ शिक्षकों तथा अभिभावकों को उनके बच्चों की सोच तथा भावनाओं को जानने में ज़्यादा मदद कर सकती हैं। उनके विचारों को व्यक्त करने के लिए खेल गतिविधियों को खोजना महत्त्वपूर्ण है।

(ii) सांसकृतिक विकास के रूप में खेल (Play as a means for cultural development):

खेल गतिविधियाँ बच्चे के सांस्कृतिक विकास के लिए लाभदायक होती हैं। यह गतिविधियाँ अलग अलग समुदायों तथा संस्कृति के लोगों से मिलने के अवसर प्रदान करती हैं। वह उनके रीति–रिवाज़ों, सभ्याचार तथा जीवनशैलियों के बारे में जानते हैं। एक व्यक्ति अपनी मौजूदा संस्कृति को संभाल कर रखने तथा उसका विकास करने के बारे में सीखता है।

(iii) खाली समय का रचनात्मक प्रयोग (Constructive use of leisure time): आम तौर पर लोग अपने खाली समय का लाभ नहीं उठाते अतः ऊर्जा क्रो विनाशकारी तथा व्यर्थ विचार प्रक्रिया में गवा देते हैं। खेल उनको उन गतिविधियों में शामिल करके जो कि उनके लिए लाभप्रद हैं उनके खाली समय या लाभदायक प्रयोग प्रदान करता है। युवकों की ऊर्जा को रचनात्मक गतिविधियों में लगाकर उनके भविष्य को सुरक्षित करना वास्तव में समय की उभरती हुई माँग है। बच्चे हर प्रकार की भावनाओं को सीखेंगे यहाँ तक कि नकारात्मक भी, लेकिन वे उसको आसानी से सकारात्मक तथा रचनात्मक निकास मार्गों की तरफ मोड़ना तथा संचालन करने के योग्य हो जाएंगे।

(iv) शारीरिक विकास के तौर पर खेल के सिद्धांत (Play theories as a means for physical development): शारीरिक विकास किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व का अभिन्न हिस्सा होता है। इसलिए व्यक्तित्व के इस पहलू की तरफ विशेष ध्यान देना चाहिए। खेल शारीरिक गतिविधियों द्वारा अच्छे स्वास्थ्य तथा शारीरिक गठन के विकास में मदद करते हैं। यह किसी व्यक्ति की शारीरिक क्रिया तथा तंदरूस्ती संबंधित तत्त्वों के विकास पर ज़ोर डालता है।

(v) सामाजिक मेल–मिलाप के तौर पर खेल सिद्धांत (Play theories as a means for socialization):

आज तकनीकी प्रगति ने बच्चों तथा युवकों को उनके इलेक्ट्रोनिक उपकरणों सहित चार दीवारी के अंदर सीमित रहने पर मजबूर कर दिया है। इस कैद ने उनको सामाजिक प्रक्रियाओं में सक्रिय भाग लेने से अलग थलग कर दिया है। इस उभरती हुई माँग में उनको इस कैद से दूर रखने तथा लोगों से मिलने तथा सामाजिक मेल मिलाप बढ़ाने के लिए खेल एक बेहतरीन तरीका है।

अतः यह प्रस्तुत किया जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा में खेल सिद्धांत बच्चे के विकास के लिए बेहतरीन साधन हैं। यह वैश्विक विकास से प्रत्येक क्षेत्र में एक मज़बूत देश को बनाने के लिए मजबूत नींव रखने में मदद करेगा।

2.2 मनोरंजन (Recreation)

2.2.1 मनोरंजन का अर्थ, परिभाषा, विशेषताएं, लक्ष्य, उद्देश्य तथा मनोरंजन की किस्में तथा मनोरंजक गतिविधियाँ (Meaning, definition, characteristics, aim, objectives and types of recreation and recreational activities)

अर्थ और परिभाषा (Meaning and Definition)

मनोरंजनात्मक गतिविधियाँ हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा हैं। यह व्यक्ति को नीरस नित्यकर्मों से राहत प्रदान करती हैं जो कि अन्यथा मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं का कारण बनते हैं। अंग्रेज़ी का शब्द रीक्रिऐशन लातीनी शब्द **री–क्रिऐट** से लिया गया है जिसका अर्थ है दोबारा रचना या फिर से तरो–ताजा होना या बहाल करना। यह एक महत्त्वपूर्ण साधन है जो कि तनाव से छुटकारा पाने तथा संतुलन कायम रखने में मदद करता है। मनोरंजन तथा फुरसत, इन दो समानार्थों की भिन्न–भिन्न अवधारणाएं हैं।

फेयरचाइलड ऐच (Fairchild H.) के अनुसार, *"खाली समय के दौरान अनुकरण की गई कोई भी गतिविधि, चाहे वह व्यक्तिगत हो या सामूहिक, जो कि आज़ाद तथा आनंददायक हो, जिसका अपना एक तात्कालिक आकर्षक हो, अपने आप से बाहर विलंबित ईनाम के लिए या, किसी तात्कालिक जरूरत के लिए प्रेरित न हो।"*

ग्रांट कुशमैन तथा ऐलन लेडलर (Grant Cushman) or (Allan Laidler) के अनुसार, *"मनोरंजन एक ऐसी गतिविधि–मानी जाती है जिसके द्वारा खाली समय का अनुभव तथा आनंद लिया जा सकता है लेकिन इसको सामाजिक उद्देश्यों के लिए सामाजिक रूप से संगठित किए गए एक सामाजिक संस्थान के रूप में भी देखा जाता है।"*

रिचर्ड क्रोस (Richard Kraus) के अनुसार, *"मनोरंजन अतिरिक्त समय में निभाई गई उन गतिविधियों या अनुभवों का बना होना है जो कि सामान्यतः सहभागी द्वारा स्वैच्छा से चुना जाता है–यह या तो संतोष, आमोद–प्रमोद या रचनात्मक संपन्नीकरण के लिए हो या वह उनसे कुछ विशेष निजी या सामाजिक मूल्यों की प्राप्ति देखता हो। इसको सहभागिता की प्रक्रिया के रूप में या सहभागिता दुबारा पैदा होती भावनात्मक अवस्था के रूप में भी देखा जा सकता है।"*

टी. ऐस. यूकिक (T. S. Yukic) के अनुसार, *मनोरंजन किसी व्यक्ति द्वारा उसके अतिरिक्त या खाली समय में अपनी व्यक्तिगत जरूरत या इच्छा जो कि मुख्य रूप से उसकी अपनी संतुष्टि के लिए चुनी गई हो, वह कार्य या अनुभव है।"*

परिभाषाओं का निष्कर्ष (Conclusion of Definitions): *अतः उपरोक्त कथित परिभाषाओं से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि मनोरंजन एक प्रकार की गतिविधि है जो अगली गतिविधि के लिए पुर्नबहाली के लिए मज़ा, उत्तेजना तथा मन बहलाव प्रदान करती है।*

मनोरंजन की विशेषताएं (Characteristics of Recreation)

(i) स्वैच्छिक भागीदारी

(ii) खाली समय में सहभागिता

(iii) खुशी, आनंद तथा उत्तेजना प्रदान करता है।

(iv) मनोरंजन एक लाभप्रद ईनाम है।

(v) यह प्रवृति में लचीला होना चाहिए।

(vi) सामूहिक सहभागिता

(vii) गतिविधियों में विभिन्नताएं

(viii) प्रावृति में रचनात्मक

- मनोरंजन में कोई जन स्वैच्छिक सहभागिता से शामिल होता है। इसको ज़र्बदस्ती थोपा नहीं जा सकता। कोई भी व्यक्ति मनोरंजनात्मक गतिविधियों में अपनी इच्छा से ही शामिल होना चाहिए भाव "इच्छा से चुनिंदा।"
- खाली समय दौरान आदमी अपनी मर्ज़ी से इस गतिविधियों में शामिल होता है।
- मनोरंजनात्मक गतिविधियों का सबसे लाभप्रद ईनाम खुशी, आनंद तथा उत्तेजना है।
- मनोरंजनात्मक गतिविधियां प्रकृति में लचीली होनी चाहिएं, यह संगठित रूप को असंगठित गतिविधियों में सम्मिलित कर सकती हैं या यह प्रकृति में सक्रिय से निष्क्रीय हो सकती हैं।
- मनोरंजनात्मक गतिविधियां विशेष रूप से समूह गतिविधियां सामाजिक संबंध तथा संप्रदायक एकीकरण को विकसित करने में मददगार साबित होंगी।
- इसमें मनोरंजनात्मक कार्यक्रम में हर उम्र तथा पृष्ठभूमि के लोगों को बड़ी संख्या में आकर्षित करने के लिए दूरगामी गतिविधियां सम्मिलित होनी चाहिएं।
- मनोरंजनात्मक गतिविधियां तब ही लाभदायक होंगी जब वह खाली समय को रचनात्मक उपयोग प्रदान करेंगी।

मनोरंजन के तथ्य तथा उद्देश्य (Aim and Objectives of Recreation)

लक्ष्य (Aim) : मनोरंजन का अंतिम लक्ष्य काम को पुनः आरंभ करने के लिए शरीर तथा मन को विश्राम देना है।

मनोरंजन के उद्देश्य (Objectives of Recreation)

(क) खुशी, आनंद तथा उत्तेजना प्रदान करना (To Provide Fun, Amusement and Excitement): मनोरंजनात्मक गतिविधियों में भाग लेकर खुशी, आनंद तथा उत्तेजना प्रदान करना मनोरंजनात्मक गतिविधियों का एक अत्यन्त ज़रूरी उद्देश्य है। इन गतिविधियों की कमी मानसिक तनाव, अवसाद तथा अन्य मानसिक विकार पैदा कर देती है। यह गतिविधियाँ नीरस नित्यक्रम को तोड़ती हैं तथा ऊर्जा की पुनः बहाली में मदद करती है।

(ख) मानसिक तथा शारीरिक तंदुरूस्ती बढ़ाने में मदद के लिए (To Assist in Developing Mental and Physical Fitness) : मानसिक तथा शारीरिक तंदुरूस्ती को बढ़ाना भी मनोरंजन का एक महत्त्वपूर्ण उद्देश्य है। यह गतिविधियाँ मानसिक तथा शारीरिक तंदुरूस्ती को बढ़ाने में मदद करती हैं।

(ग) सामाजिक मेल–मिलाप को सुधारने के लिए (To Improve Social Interaction): मनुष्य को हमेशा से ही सामाजिक प्राणी माना जाता रहा है। सामूहिक मनोरंजनात्मक गतिविधियों में एक जन सामाजिक बर्ताव सीखता है। एक जन सामाजिक गुण जैसे कि आपसी सहयोग, तालमेल, समूह संसजकता तथा ऐकता आदि सीखता है। यह गतिविधियाँ सामाजिक संबंधों को बेहतर बनाने के लिए अवसर प्रदान करती हैं। इसके अलावा यह समाज का एक सक्रिय सदस्य बनने में सहायता करती है।

(घ) प्रकृति के साथ जुड़ाव (Bonding with the nature) : पैदल लंबी यात्रा करना, कैंप लगा कर रहना, दरिया में रबर नौका चलाना, गोल्फ आदि जैसी बाहरी गतिविधियों में भाग लेना प्रकृति को अनुभव करने के प्रयाप्त अवसर प्रदान करता है। ऐसी गतिविधियों को निभाते समय वे प्रकृति के साथ काफी जुड़ाव पैदा कर लेते हैं। यह प्रकृति से संबंधित जागरूकता पैदा करता है तथा स्वस्थ जीवन के लिए इस प्रकृति को सम्भालने की हमारी ज़िम्मेदारियों का एहसास कराता है।

(ङ.) खाली समय का रचनात्मक प्रयोग (Constructive use of Leisure Time): मनोरंजन खाली समय को रचनात्मक तरीके से बिताने का सबसे बेहतर साधन है। किसी काम के बिना (व्यर्थ बैठा) आदमी कई बार विनाशकारी या समाज विरोधी विचारों में शामिल हो जाता है। मनोरंजनात्मक गतिविधियां इस विचारधारा को मोड़ प्रदान करती हैं तथा इस खाली समय का रचनात्मक प्रयोग करने में सहायता करती हैं।

(च) आर्थिक दशा (Economic Condition): मनोरंजनात्मक गतिविधियां राष्ट्र के आर्थिक सुधारों में एक बड़ा योगदान देने वाली शक्ति है तथा यह आमोद–प्रमोद के क्षेत्र जैसे कि पर्यटन, स्वास्थ तथा तंदुरूस्ती कार्यक्रम, खेल–कूद तथा दर्शक आदि में लाखों नौकरियाँ उपलब्ध कराने के लिए ज़िम्मेदार है।

मनोरंजन तथा मनोरंजनात्मक गतिविधियों की किस्में (Types of recreation and recreational activities):

मनोरंजन को निम्नलिखित श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है:

1.	भीतरी	बाहरी
2.	सक्रिय	निष्क्रीय
3.	व्यक्तित्व	सामूहिक

भीतरी मनोरंजन (Indoor Recreation): यह मनोरंजनात्मक गतिविधियां चार दीवारों के भीतर छपरे के नीचे आयोजिक की जाती हैं जैसे कि घर, क्लब, सामुदायिक केंद्र या मनोरंजन केंद्र आदि। संगीत, नाच, फिल्में देखना, बिलियर्ड, शतरंज आदि भीतरी मनोरंजन की कुछ उदाहरणें हैं।

बाहरी मनोरंजन (Outdoor Recreation): यह सामान्यतः उस मनोरंजन के रूप में जाना जाता है जो कि प्रकृति या अर्ध प्रकृतिक भूभाग में किया जाता है। इस प्रकार के मनोरंजन का मज़ा तथा आनंद मुख्य रूप से प्रकृतिक संसाधनों पर निर्भर होता है। उदाहरण के तौर पर वालीबाल, बास्कटबाल, दरिया में रबर नौका चलाना, लंबी पैदल यात्रा करना, कैंप लगा कर रहना, तैराकी, साइकिल चलाना, प्रकृतिक सैर आदि।

सक्रिय मनोरंजन (Active Recreation): इस प्रकार के मनोरंजन में वह गतिविधियाँ शामिल होती हैं जिमनें एक व्यक्ति अपने आप को सीधे रूप से शामिल करता है जैसे कि नाचना, पियानो बजाना, खेल तथा खेल–कूद इत्यादि।

निष्क्रीय मनोरंजन (Passive Recreation): इसमें किसी द्वारा विभिन्न मनोवैज्ञानिक गतिविधियाँ जैसे कि संगीत सुनना, टी.वी. फुटबाल मैच देखने आदि की ज़रूरत होती है।

सामूहिक तथा व्यक्तिगत मनोरंजन (Group and Individual Recreation): इस प्रकार के मनोरंजन का मज़ा हज़ारों अन्य सहभागियों या दर्शकों के साथ बैठकर या यह एक तीव्र ऐकल अनुभव हो सकता है, यह एक अलग थलग अनुभव हो सकता है।

2.2.2 आधुनिक समाज में मनोरंजन का महत्त्व (Significance of Recreation in the Modern Society)

आज की प्रतिस्पर्धापूर्ण दुनिया में जिंदगी की रफ्तार नाटकीय ढंग से बढ़ रही है। काम करने की संस्कृति के बढ़ने से लोग जिंदगी की कभी न खत्म होने वाली माँगों को पूरा करने के लिए बहुत व्यस्त हो गए हैं। इस चूहा दौड़ ने हमारी जिंदगी में तनाव तथा अवसाद को जगह दे दी है। इस तरह, मनोरंजन का हमारे नित्यक्रम में एक अवारणीय महत्त्व है।

मनोरंजन का महत्त्व नीचे दिए गए बिंदुओं से समझा जा सकता है: (The significance of recreation can be viewed from the following points)

(क) तनाव को कम करने में सहायता करता है (Helps in Reduction of Stress) : आधुनिक काम करने की संस्कृति तथा पारिवारिक ज़िम्मेदारियों ने कई मानसिक विकारों को जन्म दिया है जैसे कि मानसिक तनाव, अवसाद, चिंता, अनिद्रा रोग आदि। मनोरंजन का सबसे अहम काम इन मानसिक विकारों को निकास मार्ग प्रदान करना है तथा एक व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ को स्थिर करना होता है। अतः यह तनावों को कम करता है तथा साकारात्मक स्वास्थ का कारण बनता है।

(ख) सामुदायिक एकीकरण (Community Integration) : मनोरंजन विशेष रूप से बाहरी गतिविधियां समान रूचि रखने वाले लोगों से मिलने में मदद करती है तथा सामाजिक ऐकीकरण को बढ़ावा देती है। यह सामाजिक संबंधों को समृद्ध बनाने के लिए एक मंच प्रदान करती हैं तथा समाज का एक अहम सदस्य होने का असीम एहसास करती हैं। सामूहिक मनोरंजनात्मक गतिविधियां कई सामाजिक गुणों को जैसे कि सहयोग, हमदर्दी, भाईचारे का एहसास आदि को विकसित करने में मदद करती हैं। ऐसे गुण पारस्परिक सामाजिक जीवन को बढ़ाते हैं।

(ग) स्वास्थ्य तथा तंदुरूस्ती (Health and Fitness) : मनोरंजनांतमक गतिविधियां विशेष तौर पर सक्रिय मनोरंजन अच्छे स्वास्थ्य में एक अहम भूमिका निभाती हैं। इन गतिविधियों से अच्छे मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य का रास्ता खुलता है। यह मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों के लिए एक उत्तम दवाई है जो कि अन्यथा किसी भी अन्य तरीके से ठीक नहीं हो सकतीं। इसलिए, मनोरंजन को स्वस्थ तथा योग्य बने रहने का कुदरती तरीका माना जाता है।

(घ) आर्थिक लाभ (Economic Benefits) : आधुनिक समाज में मनोरंजनात्मक गतिविधियों ने मनोरंजनात्मक उद्योगों के लिए मार्ग चौड़े कर दिए हैं जैसे कि पर्यटक, दर्शकों के रूप में खेल–कूद, स्वास्थ, तंदुरूस्ती केंद्र तथा सेवाएं आदि। लाखों लोग मनोरंजन सेवाओं के विभिन्न विशेषीकृत क्षेत्रों में रोज़गार प्राप्त कर चुके हैं। प्रयाप्त रोज़गार अवसर पैदा करके इसने देश के आर्थिक विकास में भी बहुत बड़ा योगदान दिया है। इस तरह, इन सेवाओं की बढ़ती हुई मांग ने राष्ट्र की आर्थिक हालत को सशक्त बनाने में मदद की है। दूसरे हाथ, यह आराम का एहसास तथा सकारात्मक मनोदशा पैदा करने में सहायता करता है जो कर्मचारीयों की उत्पादकता को बेहतर करना है जो अंत में राष्ट्र के आर्थिक दर्जे को बढ़ाता है।

(ङ.) समय का रचनात्मक उपयोग (Constructive Time Utilization) : विध्वंसकारी गतिविधियों के विनाशकारी प्रभावों को रोकने के लिए रचनात्मक गतिविधियों में सम्मिलित होने का यह बेहतरीन साधन है। यह अंत में स्वस्थ सम्यक समाज की रचना करेगा।

(च) प्रकृति से लगाव सीखना (Learn Bonding with Nature) : मुख्यतः सभी बाहरी मनोरंजनात्मक गतिविधियां सहभागियों को प्रकृति को अनुभव करने के प्रयाप्त अवसर देती हैं। ऐसी गतिविधियां करते हुए वे कुदरत के साथ काफी जुड़ जाते हैं।

(छ) अपने आप को जानना (To Know The Self) : यह गतिविधियां आपको आपके स्वयं के साथ समय बिताने का अवसर प्रदान करती हैं। यह आपको अपने बारे में गहराई से जानने का एक मौका देती हैं। आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए यह आत्म–विश्वास पैदा करने में सहायता करती हैं।

निष्कर्ष (Conclusion) : अतः उपरोक्त चर्चा से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि आज की आधुनिक दुनिया में मनोरंजन का एक अहम स्थान है। मनोरंजनात्मक गतिविधियां स्वस्थ तथा संतुलित जीवन की ओर ले जाती हैं। मनोरंजन का सबसे अहम पहलू सामाजिक मेल–मिलाप तथा ऐकीकरण द्वारा समुदाय में योगदान पाना है।

2.2.3 मनोरंजन प्रदान करने वाली संस्थाएं (Recreation Providing Agencies)

मनोरंजक कार्यक्रमों की ज़रूरत को महसूस करते हुए इनको समाज में अच्छे तरीके से पहुँच कर संतुष्टी तथा आनंद प्रदान करने के लिए इन सेवाओं को विभिन्न वर्गों का सहयोग हासिल है। कई मनोरंजनात्मक गतिविधियां केवल सरकारी या राजकीय क्षेत्र द्वारा ही आयोजित की जाती हैं

तथा कुछ स्वेच्छा से शामिल या ग़ैर–सरकारी दल व्यावासायिक लाभ के लिए इस व्यवस्था को सहयोग देते हैं। इस तरह, मनोरंजन प्रदान करने वाली संस्थाओं को आबादी के विभिन्न वर्गों को उनके द्वारा प्रदान की जा रहीं सेवाओं के आधार पर स्वीकृत किया जा सकता है।

(क) लोक मनोरंजनात्मक संस्थाएं (Public Recreational Agencies) : यह संस्थाएं तथा स्थानीय स्तर के विभागों के अधीन काम कर रही हैं जिनका प्रमुख उद्देश्य बिना किसी व्यावसायिक लाभों की आशा रखते हुए बड़ी सँख्या में लोगों को मनोरंजन प्रदान करना है। इसमें अन्य संस्थाओं की सेवाएं भी शामिल हो सकती हैं जो मनोरंजन को एक अतिरिक्त ज़िम्मेदारी के रूप में प्रदान करती हैं जैसे कि वह जो समाज सेवा, शिक्षा तथा विशेष रूप से योग्य जन समुदाय के साथ संबंधित हैं।

(ख) स्वैच्छिक या अलाभकारी संगठन (Voluntary or Non- Profit Organisations): यह सरकारी, अलाभकारी संस्थाएं हैं जो जनसमूह को बिना किसी व्यावसायिक लाभों की आशा रखते हुए बहु सेवाएं कार्यक्रम के साथ मनोरंजनात्मक सेवाएं प्रदान करती हैं। स्काऊटस तथा गाईडस, वाई एम सी ऐ, वाई डबल्यू सी ऐ आदि संस्थाएं सबसे अधिक लोकप्रिय हैं।

(ग) ग़ैर-सरकारी सदस्यता वाले संगठन (Private Membership Organisations) : यह संस्थाएं अपने ही सदस्यों को मनोरंजनात्मक सेवाएं प्रदान करती हैं तथा किसी तरह से सामुदायिक मनोरंजनात्मक सेवाओं में मदद करती है। इसमें किसी विशेष क्षेत्र के निवासियों को प्रायोजित मनोरंजनात्मक सेवाएं देना शामिल हो सकता है। उदाहरण के तौर पर सेवानिहत कर्मचारीयों के लिए सामुदायिक केंद्र तथा तैरने के तालाब, खेल–कूद तंदरूस्ती केंद्र, गोल्फ, काउंटी क्लब, टेनिस इत्यादि जैसी सेवाएं प्रदान करना।

(घ) व्यावसायिक मनोरंजनात्मक संस्थाएं (Commercial Recreational Agencies) : यह संस्थाएं इन मनोरंजनात्मक सेवाओं से लाभ अर्जित करने के लिए व्यक्तिगत तौर पर नियंत्रित तथा प्रबंधिक की जाती हैं, सरल शब्दावली में यह एक व्यापारिक कंपनी मानी जाती है। जिसमें नाइटक्लब, सिनेमा हाल, स्वास्थ दुरूस्ती केंद्र, इत्यादि सम्मिलित हैं। इस संस्था का अंतिम उद्देश्य मनोरंजनात्मक सेवाएं प्रदान करके लोगों से वित्तीय लाभ अर्जित करना होता है।

(ड.) कर्मचारी मनोरंजनात्मक संस्थाएं (Employees Recreational Agencies): यह कंपनियों में काम करने वाले लोगों या कर्मचारियों को मनोरंजन प्रदान करके सेवा करती हैं जो कि व्यक्तिगत लाभों के हिस्से के तौर पर कर्मचारी की सेहत तथा दुरूस्ती के साथ अन्य सेवाओं से संबंधित होती हैं।

(च) स्शस्त सेना मनोरंजन (Armed Forces Recreation) : यद्यपि, इसको एक सरकारी क्षेत्र की गतिविधि का एक रूप माना जाता है, लेकिन इसका उद्देश्य तथा समायोजन अनूठा होता है। यह मुख्य रूप से मनोरंजक सुविधाओं तथा कार्यक्रम के व्यापक संजाल पर आधारित होता है।

(छ) चिकित्सा संबंधी मनोरंजनात्मक संस्थाएं (Therapeutic Recreational Agencies) : यह संस्थाएं किसी भी कार्यक्रम या सेवाओं से सम्मिलित होती हैं जिनकी किसी व्यक्ति की उपचारात्मक जरूरतों को पूरा करने के लिए रूपित किया जाता है जिसमें शारीरिक या मानसिक बीमारी, खराब सेहत, बूढ़े हो रहे व्यक्ति, सामाजिक विकृत व्यक्ति या ऐसे ही विशेष रूप से योग्य लोगों को सुधार सेवाएं देकर मदद करना होता है।

(ज) संस्थानिक मनोरंजनात्मक सेवाएं (Institutional Recreational Services) : इसके अंतर्गत किसी संस्थान के विद्यार्थियों के लिए खेलकूद प्रतियागिताओं, खेल–कूद क्लबों, यात्राओं, कला स्कूहों के अंतर्संस्थानिक कार्यक्रम आयोजित करवाए जाते हैं। यह कालेज, यूनीवर्सिटी तथा स्कूल स्तर के विद्यार्थियों के लिए मनोरंजन का एक रूप है।

निष्कर्ष (Conclusion) : अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि समाज में जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए मनोरंजनात्मक गतिविधियां बहुत अहम हैं। समाज की रचनात्मक ज़रूरतों को पूरा करने के लिए रचना, अनुरक्षण तथा आयोजन के तौर पर विभिन्न संस्थाओं की भूमिका को नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता। व्यापक जनसमूह तक पहुंचने के लिए वो सहयोगपूर्ण कार्यक्रमों तथा नीतियों द्वारा बदलाव को बढ़ावा देती हैं।

अभ्यास EXERCISE

दो (2) अंकों वाले प्रश्न (QUESTIONS CARRYING 02 MARKS)

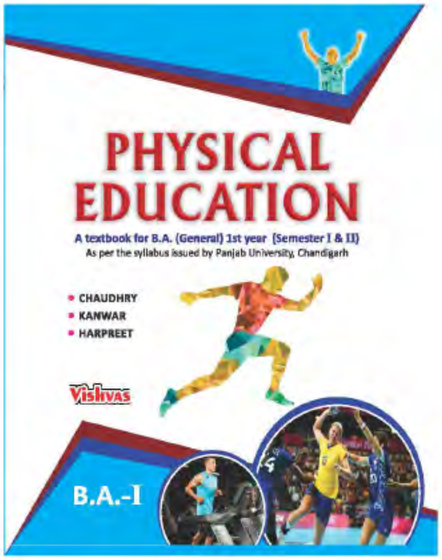
1. खेल की परिभाषा दें। (Define play)
2. खेल को परिभाषित करने के लिए कोई दो उदाहरण दें। (Give any two quotations for defining play)
3. खेल तथा काम के बीच क्या अंतर है? (What is the difference between play and work)
4. खेल के कोई चार सिद्धांतों की सूचि बनाएं। (Enlist any four theories of play)
5. खेल का अतिरिक्त उर्जा सिद्धांत किसने दिया था? (Who gave surplus energy theory of play)
6. खेल के पूर्वाभासी सिद्धांत की आलोचना के बारे में लिखें। (Write down the criticism of Anticipatory theory of play)
7. मनोरंजन की परिभाषा दें। (Define recreation)
8. मनोरंजन का क्या लक्ष्य है? (What is the aim of recreation)
9. मनोरंजन के कोई दो उद्देश्यों के बारे में लिखें। (Write any two objectives of recreation)
10. मनोरंजन की कोई दो किस्मों की व्याख्या करें। (Explain any two types of recreation)
11. किसी एक मनोरंजनात्मक गतिविधी का ब्यौरा दें। (Explain any one recreational activity)
12. मनोरंजन के महत्व के बारे में संक्षेप में लिखें। (Write in brief about significance of recreation)
13. मनोरंजन प्रदान करने वाली कोई दो संस्थाओं के बारे में लिखें। (Write about any two recreation providing agencies)

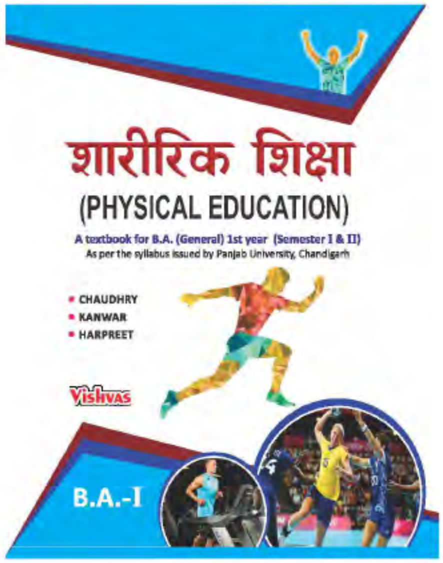
बारह (12) अंकों वाले प्रश्न (QUESTIONS CARRYING 12 MARKS)

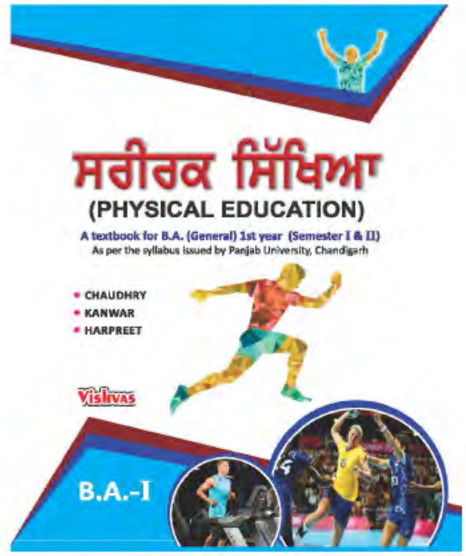
14. खेल के विभिन्न सिद्धांतों की व्याख्या करें। (Explain the various theories of play)
15. खेल के कोई दो सिद्धांतों का वर्णन करें तथा खेलकूद में खेल के महत्त्व की व्याख्या करें। (Describe any two theories of play and explain the significance of play in sports)
16. मनोरंजन की परिभाषा दें तथा इसके लक्ष्यों एवं उद्देश्यों की व्याख्या करें। (Define recreation and explain its aim and objectives)
17. विभिन्न मनोरंजनात्मक गतिविधियों पर एक विस्तृत नोट लिखें। (Write a detailed note on various recreational activities)
18. मनोरंजन प्रदान करने वाली विभिन्न संस्थाओं का विस्तार से वर्णन करें। (Elaborate various recreation providing agencies)

BA-1

Please click on the image to buy the Ebook

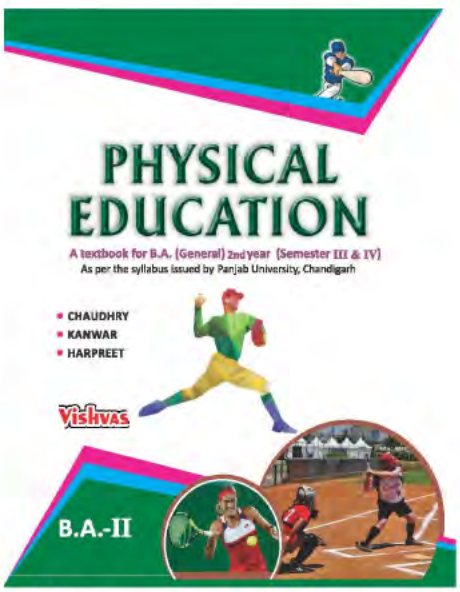


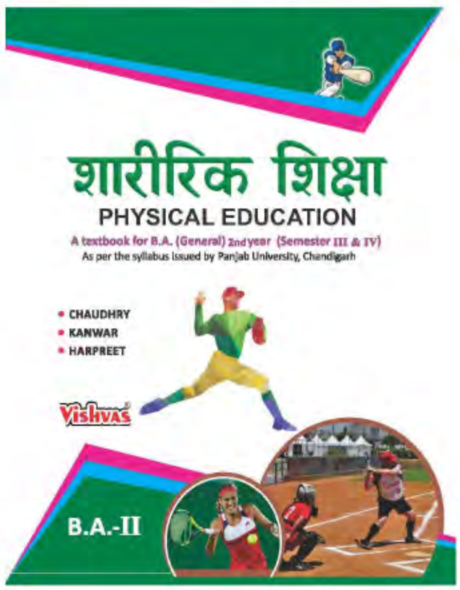


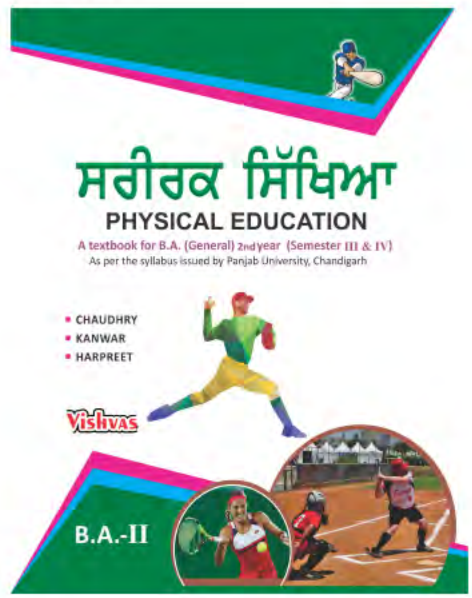


BA-2

Visit our Website : VishvasBook.com







BA-3