Downloaded from https:// www.studiestoday.com

शारीरिक शिक्षा

कक्षा 12

कक्षा
12

शारीरिक शिक्षा

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

शारीरिक शिक्षा

कक्षा– 12

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ्यक्रम निर्माण समिति

शारीरिक शिक्षा

संयोजक — **डॉ. गंगाश्याम गुर्जर**
निदेशक, शारीरिक शिक्षक
राजकीय राजर्षि महाविद्यालय, अलवर

सदस्य

1. **श्री भँवर नरेन्द्र सिंह**
   प्राध्यापक, शारीरिक शिक्षक
   राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय
   मालपुरा (टोंक)
2. **श्री बिरदी चन्द वैष्णव**
   शारीरिक शिक्षक
   राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय
   केकड़ी (अजमेर)
3. **श्री विष्णु सिंह राठौड़**
   शारीरिक शिक्षक
   राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय
   दातानगर (अजमेर)
4. **श्री गंगा विष्णु विश्नोई**
   प्रांत निरीक्षक
   'श्रुतम्', आदर्श विद्या मंदिर, केशव परिसर,
   कमला नेहरु नगर, जोधपुर

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ्यक्रम समिति

शारीरिक शिक्षा

कक्षा– 12

संयोजक

डॉ. गंगा श्याम गुर्जर
निदेशक शारीरिक शिक्षा
राजकीय राजर्षि स्वायत्तशासी स्नातकोत्तर महाविद्यालय, अलवर

लेखकगण

डॉ. हिम्मत सिंह चारण
व्याख्याता, शारीरिक शिक्षा
रा.उ.मा.वि. परसाद, उदयपुर

श्री भवानी शंकर मोटसर
व्याख्याता, शारीरिक शिक्षा
डाइट, बूंदी

श्री महावीर प्रसाद
उ. जि. शि. अधिकारी (शारीरिक शिक्षा)
भीलवाड़ा

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

प्रस्तावना

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर द्वारा शारीरिक शिक्षा विषय को 12वीं कक्षा में विषय के रूप में लागू किया गया है। बोर्ड द्वारा गठित इस विषय की पाठ्यक्रम समिति ने उच्च माध्यमिक स्तर पर नवीन पाठ्यक्रम को ध्यान में रखते हुए इस पुस्तक का लेखन किया गया है।

देश में चलाये जा रहे कौशल विकास कार्यक्रम को सम्बल देने के उद्देश्य से शारीरिक शिक्षा के व्यावसायिक आयाम को व्यापक सामाजिक सहभागिता के संदर्भ में जोड़ा गया है। योग के विश्वव्यापी महत्त्व के परिप्रेक्ष्य में योग शिक्षा को भी पुस्तक में शामिल किया गया है। शारीरिक शिक्षा व खेल को खेल प्रशिक्षण संस्थानों द्वारा किस प्रकार सशक्त किया जा रहा है, यह भी पुस्तक में रेखांकित किया गया है।

पुस्तक के प्रत्येक अध्याय के अन्त में महत्वपूर्ण बिन्दु सारांश में दिये गये हैं एवं उनकी भाषा सरल व रुचिकर है।

पुस्तक में उच्च–माध्यमिक स्तर के छात्रों की रूचियों, आवश्यकताओं एवं शारीरिक शिक्षा की व्यावसायिक उपयोगिता तथा शिक्षाविदों को पूर्ण प्राथमिकता दी गई है। शिक्षाविदों तथा विद्यार्थियों के सुझावों का लेखक सदा स्वागत करेंगे ताकि विषय का उत्तरोत्तर विकास हो सके।

डॉ. गंगा श्याम गुर्जर

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ्यक्रम

शारीरिक शिक्षा

कक्षा– 12

कसं.	इकाई का नाम	अंक–70 T 30 P
 (1) (i) (ii) (iii) (vi) (v)	भाग (क) **शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व** भूमिका शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्ति के चरण शिक्षक की भूमिका कार्य के आधार बिन्दु शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ एवं वस्तु स्थिति	12
(2) (i) (ii) (iii)	**शारीरिक शिक्षा में व्यवसाय के आयाम** शारीरिक शिक्षा में व्यवसाय के विकल्प जीविका उपार्जन के लिए मार्ग जीविका चयन के लिए अभिप्रेरणा और आत्म मूल्यांकन	10
(3) (i) (ii) (iii) (iv)	**शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान** उपादेयता व्यक्तित्व विकास प्रेरणा के प्रकार एवं तकनीक मनोवैज्ञानिक लाभ	10
(4) (i) (ii) (iii) (iv)	**शारीरिक शिक्षा की सामाजिक सहभागिता** भूमिका आवश्यकता क्रियाकलाप सामाजिक योगदान	8
(5) (i) (ii) (iii) (iv)	**योग शिक्षा** अर्थ, महत्व एवं आवश्यकता योग शिक्षा के उद्देश्य योग के अंग यौगिक व्यायाम	14

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

 (6) (i) (ii) (iii) (iv)	**भाग (ख)** **खेल प्रशिक्षण** अर्थ एवं महत्व शारीरिक क्षमता का विकास शारीरिक क्षमता के प्रकार आयाम शारीरिक क्षमता के विकास की विधियाँ	**10**
(7) (i) (ii) (iii) (iv)	**खेल :– पोषण एवं परीक्षण** अर्थ व महत्व संतुलित भोजन संतुलित भोजन के प्रभाव परीक्षण तालिका	**6**
		70
(8) (1) (2) (3)	भाग (ग) प्रयोगात्मक शारीरिक क्षमता जांच खेल कौशल मौखिक एवं अभिलेख संधारण	15+15=30

नोटः– सैद्धान्तिक के कालांश प्रति सप्ताह **6** व प्रायोगिक के 4 कालांश देय होंगे।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

विषय सूची

क्र.सं.	अध्याय	पृष्ठ संख्या
1.	शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व Importance of Physical Education in School Education	01-11
2.	शारीरिक शिक्षा में व्यवसाय के आयाम Dimensions of Profession in Physical Education	12-21
3.	शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान Physical Education and Psychology	22-30
4.	शारीरिक शिक्षा की सामाजिक सहभागिता Social Participation of Physical Education	31-39
5.	योग शिक्षा Yoga Education	40-50
6.	खेल प्रशिक्षण Sports Training	51-57
7.	खेल पोषण एवं परीक्षण Sports Nutrition and Test	58-71
8.	प्रयोगात्मक कार्य Practical Work	72-77

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

इकाई – 1

शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व
(Importance of physical Education in School Education)

शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व
(Importance of Physical Education in School Education)

भूमिका (Introduction)

वर्तमान समाज में शिक्षा की नितांत आवश्यकता है। शिक्षा के द्वारा ही वह सरकार द्वारा दिए गए अधिकारों का समुचित उपयोग करना सीखता है और समाज में अपना योगदान कर सकता है। शिक्षा के माध्यम से ही व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक शक्तियों का विकास उसकी व्यक्तिगत तथा सामाजिक आवश्यकताओं के अनुसार हो पाता है। शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का ही एक अंग है।

शारीरिक शिक्षा का शाब्दिक अर्थ है शरीर की शिक्षा परन्तु इसका भाव केवल शरीर तक ही सीमित नहीं है। आम साधारण व्यक्ति शारीरिक शिक्षा को ''शारीरिक क्रिया'' ही मानता आया है और आज भी मानता है परन्तु शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक क्रियाओं का ही एक समूह मानना उसके साथ अन्याय करना है क्योंकि जहाँ शब्द ''शिक्षा'' का प्रयोग किया गया तो उसके साथ संलग्न शब्द का भी अर्थ काफी विस्तृत तथा अधिक अर्थ–पूर्ण हो जाता है। शारीरिक शिक्षा व्यक्ति की सीमाबद्ध योग्यता को परिवर्द्धित करने की अपेक्षा उसकी विभिन्न पारस्परिक सम्बन्ध क्रियाशील इकाईयों को सम्पूर्ण रूप से संगठित करके उसे एक निश्चित उद्‌देश्य के लिए शिक्षित करती है। शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक पहलुओं को सामूहिक रूप से समझना अत्यन्त आवश्यक है। इस प्रकार विद्यालय के किसी अन्य विषय की बजाय समीचीन ढंग से दी गई शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा की लक्ष्य पूर्ति में अत्यन्त सहायक सिद्ध होती है। सभी बालकों के लिए शिक्षा योजनाबद्ध विकासशील अनुभव है, जबकि शारीरिक शिक्षा उस अनुभव की प्राप्ति के लिए उत्साहपूर्ण गतिविधि का प्रयोग है। शारीरिक शिक्षा शैक्षिक पद्धति का वह भाग है, जिसमें बालक को केवल सामान्य गतिशीलता ही नहीं सिखलाई जाती अपितु उसे प्रभावपूर्ण ढंग से गतिशील होना सिखाया जाता है। शारीरिक शिक्षा से इस बात का विश्वास हो जाता है कि बालक की गतिविधियाँ इस प्रकार विकासशील क्रम के लिए कितनी उपयोगी हैं। शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के व्यक्तित्व के सर्वांगीण तथा संतुलित विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाला विषय है।

शारीरिक शिक्षा की परिभाषाएँ

शारीरिक शिक्षा की महत्वपूर्ण एवं उपयोगी परिभाषाएँ इस प्रकार हैं :–

स्वामी विवेकानन्द के अनुसार ''निर्बल व्यक्ति आत्मा के दर्शन नहीं कर सकता। चाहे वह शारीरिक रूप से निर्बल हो या मानसिक रूप से अस्वस्थ व्यक्ति जीवन के महान उद्‌देश्य प्राप्त नहीं कर सकता क्योंकि उसमें सहनशीलता, आत्मविश्वास आदि का अभाव होता है।''

मुदालियर शिक्षा आयोग 1953 के मुदालियर शिक्षा आयोग ने स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

बताते हुए कहा था कि – ''जब तक शारीरिक शिक्षा को शिक्षा का अभिन्न अंग स्वीकार नहीं किया जाता तथा शैक्षिक अधिकारी विद्यालयों में इसकी आवश्यकता नहीं मान लेते तब तक देश के युवक जो देश की सर्वाधिक मूल्यवान उपयोगी वस्तु है, राष्ट्रीय कल्याण कार्यों में पूर्ण योगदान करने के योग्य नहीं बन सकेंगे। अब तक केवल शैक्षिक प्रकार की शिक्षा पर बिना शारीरिक विकास पर ध्यान दिए तथा छात्रों के स्वास्थ्य के उचित स्तर को बनाए रखने पर बल दिया जाता रहा है। प्रत्येक छात्र को विद्यालय तथा घर दोनों जगह उत्तम स्वास्थ्य संबंधी आदतों का प्रशिक्षण दिया जाना आवश्यक है। यह केवल शारीरिक कारणों से ही महत्वपूर्ण नहीं है, बल्कि इसलिए कि अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य पर ही उत्तम मानसिक स्वास्थ्य भी निर्भर रहता है।''

कोठारी शिक्षा आयोग के अनुसार ''शारीरिक शिक्षा, शारीरिक दक्षता, मानसिक सतर्कता, अध्यवसाय, समूह भावना, नेतृत्व, आज्ञाकारिता, संयम, संतुलन एवं विनम्रता आदि व्यक्तित्व के श्रेष्ठ गुणों को विकसित करने वाला विषय क्षेत्र है।''

अब्दुल जब्बार तंवर के अनुसार ''शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से व्यक्तित्व के शारीरिक, मानसिक और आत्मिक विकास को संभव बनाने वाली तथा छात्रों के निमित्त इन क्रियाओं को शिक्षा की प्रक्रिया में सम्मिलित करने वाली तथा इनके करने में रूचि और निर्देशन का विशेष ध्यान रखने वाली शिक्षा ही शारीरिक शिक्षा है।''

आर. कैसिडी के अनुसार ''शारीरिक शिक्षा व्यक्ति में अनुभव द्वारा उत्पन्न परिवर्तनों के उस समेकित रूप को कहते हैं, जो गामक क्रिया को उत्प्रेरित करता है।''

माध्यमिक शिक्षा आयोग के अनुसार ''शारीरिक शिक्षा स्वास्थ्य कार्यक्रमों का एक अनिवार्य भाग है। इसकी विभिन्न क्रियाओं को इस प्रकार करवाया जाए कि विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का विकास हो, उनकी मनोरंजनात्मक क्रियाओं में रूचि बढ़ें तथा उनके भीतर सामूहिक भावना, खेल भावना तथा दूसरों का आदर करना आदि विकसित हो। अतः शारीरिक शिक्षा, शारीरिक ड्रिल अथवा नियमबद्ध व्यायाम से बहुत ँची शिक्षा है। उसमें सभी प्रकार की शारीरिक क्रियाएँ तथा खेल सम्मिलित हैं, जिनके द्वारा शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है।''

केन्द्रीय शारीरिक शिक्षा व अनुरंजन परामर्शदाता मण्डल के अनुसार ''शारीरिक शिक्षा, शिक्षा ही है। यह वह शिक्षा है जो बच्चे के सम्पूर्ण व्यक्तित्व तथा उसकी शारीरिक प्रक्रियाओं द्वारा शरीर मन एवं आत्मा के पूर्ण रूपेण विकास हेतु दी जाती है।''

संस्कृत की प्रसिद्ध कहावत के अनुसार ''शरीर माद्यं खलुधर्म साधनम्'' अर्थात् शरीर, शारीरिक स्वास्थ्य जीवन के कर्त्तव्यों का पालन करने का प्रथम तथा सबसे महत्वपूर्ण अंग है।

हाल के अनुसार ''एक औंस स्वास्थ्य एक टन खाद से कहीं अधिक मूल्यवान है, क्योंकि यह धन की सबसे प्राचीन तथा मूल्यवान किस्म है।''

''धन की हानि कोई हानि नहीं है परन्तु यदि स्वास्थ्य की हानि हो जाये तो कुछ हानि अवश्य हो जाती है।''

इमर्सन के अनुसार ''स्वास्थ्य पहली पूंजी है।''

अरस्तू के अनुसार ''स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।''

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार ''स्वास्थ्य रोग या निर्बलता मात्र का अभाव नहीं है वरन् शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक कल्याण की पूर्ण अवस्था है। इसलिए इस दृष्टिकोण के अनुसार स्वास्थ्य के लिए जो शिक्षा दी जाती है, वही स्वास्थ्य शिक्षा कहलाती है। इन सभी परिभाषाओं का यदि

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

तुलनात्मक विश्लेषण किया जाए तो निम्नलिखित तथ्य स्पष्ट रूप से प्रकट हो जाते हैं :–

(क) शारीरिक शिक्षा का माध्यम शारीरिक प्रक्रियाएँ ही हैं।

(ख) आज की शारीरिक शिक्षा सुनियोजित है।

(ग) शारीरिक शिक्षा, सामान्य शिक्षा प्रबन्ध का ही एक अभिन्न अंग है।

(घ) शारीरिक शिक्षा का ध्येय व्यक्तित्व का स्वांगीण विकास करना है।

इस प्रकार ये स्पष्ट है कि सामान्य शिक्षा का आधार शाारीरिक शिक्षा ही है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986 की यह अवधारणा भी सही है कि – ''खेल और शारीरिक शिक्षा, सीखने की प्रक्रिया के अभिन्न अंग हैं और इन्हें विद्यार्थियों की कार्यसिद्धि के मूल्यांकन में शामिल किया जाना चाहिए। शरीर और मन के समेकित विकास के साधन के रूप में योग शिक्षा पर विशेष बल देना भी आवश्यक है।''

शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का महत्व व आवश्यकता

शारीरिक शिक्षा की अवधारणा का जन्म सभ्यता के विकास के साथ ही प्रारम्भ हो गया था। पुराने समय से यह व्यवस्थित रूप में नहीं थी प्राचीन गुरूकुलों में भी विद्यार्थियों को अन्य विद्याओं के साथ धनुर्विद्या, मल्लयुद्ध, घुड़सवारी तथा शिकार करने का प्रशिक्षण प्रदान किया जाता था अर्थात् उस समय भी शिक्षा में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता पर बल दिया जाता था। वर्तमान समय में भी शिक्षा में शारीरिक शिक्षा की अनिवार्यता बनी हुई है।

इसका कारण है स्वस्थ एवं शारीरिक रूप से चुस्त विद्यार्थी ही शिक्षा में मन लगा सकता है। रोगी और सुस्त विद्यार्थी का पढ़ाई में जी नहीं लगता है। शारीरिक शिक्षा विद्यार्थियों को स्वस्थ एवं चुस्त बनाती है।

प्राचीन गुरूकुल पद्धति में जहां विद्यार्थियों को शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाने के लिए योग की शिक्षा दी जाती थी वहीं आधुनिक युग में विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए योग के साथ साथ पी.टी., खेलकूद तथा जिम की व्यवस्था की जाती है। जिससे विद्यार्थियों का शारीरिक विकास सुचारू रूप से हो सकें। शारीरिक विकास एवं मानसिक विकास के बीच निकट का सम्बन्ध होता है। शारीरिक विकास से ही मानसिक विकास संभव होता है।

इस प्रकार विद्यालयी शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का महत्व निर्विवाद रूप से स्पष्ट है। यह शिक्षा न केवल शारीरिक विकास के लिए ही आवश्यक है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी वांछनीय है। अतः प्रत्येक विद्यालय में शारीरिक शिक्षा संबंधी प्रशिक्षण विद्यालय के कार्यक्रम का एक अभिन्न अंग होना चाहिए।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता व महत्व के निम्न बिन्दु हैं –

1. सुदृढ़ शारीरिक दक्षता बनाये रखना।
2. आत्मविश्वास का विकास।
3. स्वास्थ्य और पोषण के महत्वपूर्ण मुद्दों के सम्बन्ध में जागरूकता।
4. खेल और टीम भावना का विकास।
5. गामक कौशलों का विकास।
6. स्वच्छता एवं यौन शिक्षा का महत्व।
7. नवोदित खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करना।
8. सम्पूर्ण ज्ञानात्मक योग्यताओं में वृद्धि।
9. तनाव दूर करना और आनन्द का स्त्रोत।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

10. व्यस्क अवस्था में स्वस्थ जीवन शैली स्थापित करना।
11. नेतृत्व गुणों की क्षमता का विकास।
12. वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना का विकास।

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्ति के चरण

(Steps to gain Aims or Objectives of Physical Education)

शैक्षिक प्रक्रिया में यह आवश्यक है कि उद्देश्य पूर्ति के लिए आदेशात्मक गतिविधियों एवं शिक्षण विधियों को एक दिशा की ओर अभिमुख किया जाए। बालक को निर्देशित उद्देश्य की ओर ले जाने एवं उसे उचित ढंग से विकसित करने के लिए शिक्षक को चाहिए कि वह इस दिशा की ओर पहला कदम उठाएं। शारीरिक शिक्षा के लिए भी यही बातें लागू होती हैं।

शारीरिक शिक्षा उद्देश्य प्राप्ति के चरण निम्नानुसार हैं :–

1. बालकों को शारीरिक शिक्षा की जानकारी देना

विद्यालयों में बालकों को समुचित वातावरण से अवगत करवाकर भावी जीवन में अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर करवाने के लिए पहला कदम है, शारीरिक प्रक्रियाओं की सम्पूर्ण जानकारी देना। जब बालक शारीरिक शिक्षा की रूचिपूर्ण गतिविधियों से अवगत होगा तो वह अपने आप अपने अन्दर की शक्ति का प्रयोग करने के लिए प्रेरित होगा।

2. शारीरिक शिक्षा के महत्व व आवश्यकता बताना

जब विद्यार्थी शारीरिक शिक्षा की गतिविधियों से रू–ब–रू होता है तो उसके सामने यह प्रश्न आता है कि इन खेलकूद की क्रियाओं का जीवन में क्या महत्व है। उस वक्त शारीरिक शिक्षक को मनोवैज्ञानिक तरीके से बालकों को प्राचीन एवं वर्तमान समय में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता व महत्व के सकारात्मक पहलुओं पर प्रकाश देते हुए बताना आवश्यक है, जैसे प्राचीन युग में रामायण व महाभारत में वीर हनुमान, भीम तथा अर्जुन का उदाहरण दें तथा वर्तमान में खेल के क्षेत्र में सचिन तेंदुलकर (क्रिकेट), साक्षी मलिक (कुश्ती) तथा स्वामी रामदेव (योग शिक्षा) का उदाहरण हैं।

3. शारीरिक शिक्षा की गतिविधियों में बच्चों की सहभागिता सुनिश्चित करना

जब बालक शारीरिक शिक्षा के महत्व से अवगत हो चुका होता है तो ऐसी स्थिति में एक सामूहिक कार्यक्रम आयोजित करके भिन्न–भिन्न प्रकार के खेलों का आयोजन करके बच्चों का वर्गवार दल गठन करके सभी बच्चों को शामिल होने के अवसर दे। शारीरिक शिक्षक मय स्टाफ इन गतिविधियों को सफल बनाने में अपना योगदान देकर बच्चों को प्रोत्साहित करें।

4. शारीरिक गतिविधियों का प्रशिक्षण देना

विद्यालय के अन्तर्गत की जाने वाली शारीरिक गतिविधियों में जब बालकों की सहभागिता सुनिश्चित हो जाये तो फिर अगला कदम है कि जिन कार्यक्रमों के द्वारा शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्त किये जाने हैं, उन कार्यक्रमों को निर्धारित समयानुसार शारीरिक शिक्षक उचित माध्यम अपनाकर बालकों को प्रशिक्षण देना आरम्भ करके बच्चों का मनोबल बढ़ाने के साथ ही उनके आहार व व्यवहार का भी ज्ञान साा करें।

5. बालकों की रूचि के अनुसार अलग–अलग खेल गतिविधियों में विशेष प्रशिक्षण देना

यह प्रकृति प्रदत्त सत्य है कि सभी बालकों की रूचि एक जैसी नहीं होती है, जब विद्यालय में योजनानुसार कार्यक्रम चलाये जाते हैं तो बालकों की रूचि का ध्यान रखकर खेल गतिविधियों का

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

प्रशिक्षण दें, जिससे उनके अन्दर नीरसता की भावना उत्पन्न नहीं होगी। इससे यह होगा कि वह बालक अधिक सक्रिय होकर खेलों में निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति में सफल होगा। नियमित रूप से विशेष प्रशिक्षण मिलने से बालक के कौशल में वृद्धि होगी।

6. व्यक्तिगत भिन्नता के आधार पर उच्च प्रशिक्षण देना

मनुष्य का शरीर विभिन्न तंत्र तथा तंत्रिका तन्त्रों से मिलकर बना है, जैसे श्वसन तंत्र, पाचन तंत्र, पेशीय तंत्र, कंकाल तंत्र तथा तन्त्रिका तंत्र इत्यादि, इनके सुचारू रूप से संचालन के लिए आवश्यक होता है कि प्रत्येक आयु के व्यक्ति को नियमित रूप से शारीरिक अभ्यास करते रहना चाहिए। बचपन से शारीरिक अभ्यास करने से बच्चों को बाद में अधिक उच्च प्रशिक्षण की आवश्यकता पड़ती है। जब बालक के मानवीय अंगों का विकास हो जाता है तो ऐसी परिस्थिति में शारीरिक शिक्षक को बालक की शक्ति एवं र्जा को अधिक क्षमतावान व कौशलयुक्त बनाया जाना चाहिए।

7. प्रतियोगिता में सम्मिलित करना

बच्चों की रूचि एवं व्यक्तिगत भिन्नतानुसार प्रशिक्षण प्राप्त करने से जो क्षमता, योग्यता व कौशल बालकों ने प्राप्त किये हैं, उसका प्रदर्शन करने हेतु खेल प्रतियोगिताओं में बालकों को शामिल करके उन्हें अपनी खेल क्षमता को निखारने का सुअवसर भी देते रहना चाहिए।

8. समय–समय पर मूल्यांकन एवं परीक्षण लेना

बालकों के द्वारा किये गये अभ्यास व शारीरिक शिक्षक द्वारा दिये गये उच्च प्रशिक्षण के पश्चात् भी कुछ ऐसी कमियाँ रह जाती हैं, जिनकी जानकारी खेल प्रतियोगिता के दौरान हो जाती है। भविष्य में ऐसी गलतियाँ ना हो, इसके लिए समय–समय पर मूल्यांकन एवं परीक्षण करते रहना चाहिए।

9. उपलब्धियों को प्राप्त करना

बालकों को जिस उद्देश्य के लिए योजनाबद्ध ढंग से तैयारी करवाई गई है, उसे प्राप्त करना भी मुख्य ध्येय होना चाहिए। खेल प्रतियोगिताओं अर्थात् उच्च स्तर पर भाग लेते हुए विजेता व उपविजेता बनाना चाहिए, ताकि बालक अपना, परिवार का व राष्ट्र का नाम रोशन कर सके।

10. रोजगार की ओर अभिप्रेरित करना

शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य यह है कि देश के लिए सुनागरिक तैयार कर देश व समाज के हित में कार्य करवाना परन्तु अथक प्रयास व साधना से उपलब्धियाँ प्राप्त करवा देना ही बालक के भविष्य के लिए पर्याप्त नहीं होता। उसे अच्छा जीवन जीने के लिए रोजगार के अवसर भी उपलब्ध करवाना नितान्त आवश्यक है। समय रहते खिलाड़ियों को रोजगार के अवसरों की जानकारी देकर सुखद भविष्य के लिए रोजगार हेतु अभिप्रेरित करना भी हमारा मुख्य कार्य होना चाहिए।

इस प्रकार शारीरिक शिक्षा मनुष्य को एक सज्जन बनाने में सहायक होती है। शारीरिक शिक्षा में मनुष्य को खेल एवं मनोरंजन में भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाता है। खेल एवं मनोरंजन में भाग लेने के कारण मनुष्य को मस्तिष्क में उपस्थित नकारात्मक र्जा, जो कि उसमें चारित्रिक विकार व नकारात्मक सोच उत्पन्न करती है वह शरीर से बाहर आ जाती है। उदाहरण के लिए यदि किसी व्यक्ति को क्रोध अधिक आता है तो उसे खेल खेलने के लिए प्रेरित किया जाये। खेल खेलने से उसका ध्यान खेल की गतिविधि में लग जाएगा और उसका मस्तिष्क स्वयं शान्त हो जाएगा।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

शारीरिक शिक्षक की भूमिका

(Role of Physical Education Teacher)

विद्यालय की गतिविधियों में शारीरिक शिक्षक का स्थान बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। शिक्षाशास्त्रियों का विचार है कि शारीरिक शिक्षक उस मोमबत्ती के समान है जो स्वयं जलकर दूसरों को प्रकाशित करता है। वास्तव में शारीरिक शिक्षक शिक्षा पद्धति का केन्द्र बिन्दु होता है। इस सम्बन्ध में **डॉ. राधाकृष्णन्** ने कहा है, "शिक्षक का समाज में बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान होता है। वह उस धुरी के समान है जो बौद्धिक परम्पराओं व तकनीकी क्षमताओं को एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक हस्तान्तरित करता है और सभ्यता की ज्योति को प्रज्ज्वलित रखता है।"

गारफोर्थ के शब्दों में "शिक्षक के माध्यम से ही संस्कृति पीढ़ी–दर–पीढ़ी हस्तान्तरित होती है, समाज की परम्परायें नवयुवकों को ज्ञात होती है या वही (शिक्षक) नये एवं रचनात्मक उत्तरदायित्वपूर्ण र्जायें छात्रों को सौंपता है।"

माध्यमिक शिक्षा आयोग के अनुसार "हम इस बात से पूर्ण रूप से सहमत हैं कि शिक्षा के पुनर्निर्माण में सबसे अधिक महत्वपूर्ण तत्व अध्यापक है – उसके वैयक्तिक गुण व उसकी शैक्षणिक योग्यतायें, उसका व्यावसायिक प्रशिक्षण तथा उसका स्कूल एवं समुदाय में स्थान स्कूल की प्रसिद्धि तथा सामुदायिक जीवन पर उसका प्रभाव उसमें काम कर रहे अध्यापकों पर आधारित होता है।"

शारीरिक शिक्षक के उत्तरदायित्व शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में शारीरिक शिक्षक का दायित्व केवल पढ़ाना और (खेल) शारीरिक प्रक्रियाओं की तैयारी करवाकर शत–प्रतिशत लक्ष्य हासिल करना मात्र ही नहीं है, वरन् अन्य दायित्वों की भी पूर्ति करना पड़ती है, जिनमें से कुछ प्रमुख बिन्दु निम्न प्रकार से है :–

1. कक्षा–कक्षों की सुचारू रूप से व्यवस्था करना

शारीरिक शिक्षक केवल स्वयं की कक्षा व्यवस्था तक ही सीमित नहीं रहता वरन् पूरे विद्यालय की कक्षा–कक्षों की समुचित व्यवस्था को बखूबी निभाता है। इससे विद्यालय में अच्छा माहौल बनता है।

2. छात्रों का ज्ञानार्जन करना

प्रार्थना सभा को प्रभावी बनाकर शारीरिक शिक्षक नवीन समाचार एवं भावी जीवन में आने वाली चुनौतियों की जानकारी भी उपलब्ध करवाता है। इससे छात्रों के ज्ञानार्जन में वृद्धि होती है।

3. छात्रों के चरित्र का विकास

शारीरिक शिक्षक शारीरिक प्रक्रियाओं के माध्यम से बालकों में ऐसे संस्कार प्रवाहित करता है, जो देश की रक्षा एवं आमजन की सेवा में तत्परता से भाग लेने के लिए उत्साहित होकर नैतिक गुणों को ग्रहण करें।

4. विद्यार्थियों के अन्दर उचित मूल्यों का विकास करना

बालक भगवान का रूप होता है। शारीरिक शिक्षक उसका पुजारी होता है। शारीरिक शिक्षक बालकों के बीच में ऐसे खो जाता है कि जैसे उसे भगवान मिल गये हों। बच्चों का सर्वांगीण विकास करना उसका मुख्य ध्येय रहता है। जितने भी सद्गुण सर्वमान्य हैं, उनका अनुसरण करने की सीख बालकों को देता है, जो कि एक सुनागरिक के लिए आवश्यक होते हैं।

5. राष्ट्रीय कार्यक्रमों को प्रभावी ढंग से संचालित करना

राष्ट्रीय पर्वों जैसे 15 अगस्त स्वतंत्रता दिवस, 26 जनवरी गणतंत्र दिवस, 21 जून अन्तर्राष्ट्रीय

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

योग दिवस, 2 अक्टूबर गांधी जयन्ती एवं राष्ट्रीय त्यौहारों जैसे रक्षाबन्धन, दीपावली, होली, दशहरा, द, क्रिसमिस, लहड़ी, जन्माष्टमी, जयन्तियों, उत्सवों, पल्स पोलियो अभियान, नशा मुक्ति अभियान, सड़क सुरक्षा अभियान, पानी बचाओ, बिजली बचाओ, बेटी बचाओ अभियान, स्वास्थ्य सुरक्षा अभियान, एड्स निवारण अभियान (एड्स सुरक्षा) जननी सुरक्षा, सर्व शिक्षा अभियान, भ्रष्टाचार निवारण अभियान, पर्यावरण सुरक्षा (वृक्षारोपण कार्यक्रम), मतदाता जागरूकता दिवस, सामाजिक कुरीतियाँ, उन्मुख रैलियाँ, प्रभात फेरियों के आयोजन में शारीरिक शिक्षक पूर्ण जिम्मेदारी से सहयोग करता है।

6. **पाठ्यक्रम सहगामी क्रियाओं का संचालन करना।**
7. **छात्रों को आवश्यकतानुसार निर्देशन व परामर्श देना।**
8. **छात्रों की समस्याओं का समाधान करना।**
9. **छात्रों को नेतृत्व का प्रशिक्षण देना।**
10. **छात्रों में सामाजिक कुशलता उत्पन्न करना।**
11. **छात्रों को कुशल नागरिक बनाना।**
12. **छात्रों में व्यावसायिक रूचि उत्पन्न करना।**
13. **छात्रों में विश्व बन्धुत्व की भावना का विकास करना।**

शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ एवं वस्तुस्थिति
(Misconceptions about physical education and correct concept)

शारीरिक शिक्षा को प्रायः शारीरिक प्रशिक्षण, जिम्नास्टिक, खेलकूद और सामूहिक अभ्यास समा जाता रहा है। प्रायः इनको भी शिक्षा का अभिन्न नहीं मानने के कारण मन में विभिन्न प्रकार के प्रश्न उठते हैं और वे प्रश्न ही मिथ्या धारणा के रूप में उभरकर आते हैं। वास्तव में बात ऐसी नहीं है। 21वीं सदी से पूर्व भारतवर्ष में माता–पिता बच्चों को शारीरिक शिक्षा में भाग लेने से वंचित रखते थे। उनका ऐसा मानना था कि खेलने–कूदने से बच्चे अनुशासित नहीं रहेंगे, बिगड़ जायेंगे, इसके सम्बन्ध में प्रचलित कथन भी चला आ रहा है – "पढ़ोगे–लिखोगे बनोंगे नवाब, खेलोगे–कूदोगे बनोगे खराब"। ग्रामीण जनता अज्ञानता के कारण इस तथ्य पर विश्वास करती है। जबकि यह सत्य नहीं है। शारीरिक शिक्षा के विषय में निम्न भ्रांतियाँ समाज में व्याप्त है :–

(1) **समय का दुरूपयोग** शारीरिक शिक्षा को अधिकांश व्यक्ति समय की बर्बादी मानते हैं। लोगों की यह धारणा विकसित रही है कि खेलों के माध्यम से बालक अपना समय नष्ट करते हैं।

(2) **योग्य प्रशिक्षक का अभाव** – योग्य प्रशिक्षक के अभाव में शारीरिक शिक्षा का प्रचार एवं प्रसार नहीं हो पा रहा है।

(3) **अभिभावकों की शारीरिक शिक्षा के प्रति अरूचि** – क्योंकि अभिभावक की नकारात्मक सोच बनी होती है। साथ ही खेल में कम खर्चा रखना।

(4) **विद्यालय में शारीरिक शिक्षा पर ध्यान न देना** – विद्यालय के समय सारणी में शारीरिक शिक्षा को कम महत्व दिया जाता है।

(5) शारीरिक शिक्षा कक्षाएँ प्राथमिक शिक्षा के बच्चों के लिए आवश्यक नहीं है।

(6) लड़कियों के लिए यह नुकसानदायक है, क्योंकि इनके आन्तरिक अंगों को नुकसान पहुँचता है।

(7) शारीरिक शिक्षा का काम सिर्फ मांसपेशियाँ बढ़ाना ही है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

(8) महिलाओं को शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि उन्हें मांसपेशी बढ़ाने की आवश्यकता नहीं है।
(9) शारीरिक शिक्षा का कोई अकादमिक मूल्य नहीं होता। शारीरिक शिक्षा से धन का अपव्यय होता है।
(10) शारीरिक शिक्षा कक्षाएँ सिर्फ मनोरंजन के लिए होती है, यहाँ वास्तविकता में कुछ सीखा नहीं जा सकता है।
(11) शारीरिक शिक्षा से अध्ययन एवं अध्यापन की गति में बाधा उत्पन्न होती है।
(12) शारीरिक शिक्षा शिक्षक सांस्कृतिक या सामाजिक नहीं होते हैं। उनमें कम बुद्धि होती है।
(13) शारीरिक शिक्षा सिर्फ पी.टी., दौड़–भाग एवं खेलकूद है।
(14) शारीरिक शिक्षा में सिर्फ शारीरिक ज्ञान दिया जाता है, जो शिक्षित लोग होते हैं, उन्हें शारीरिक शिक्षा सिखाने की कोई जरूरत नहीं है।
(15) शारीरिक शिक्षा में बच्चे फेल नहीं होते हैं, क्योंकि यह शिक्षा का भाग नहीं है।
(16) शारीरिक शिक्षा शिक्षक को कक्षा लेने में कोई तैयारी नहीं करनी पड़ती है।
(17) सह–शिक्षा में वातावरण दूषित होने का भय बना रहता है।
(18) बाह्य व्यक्तियों के सम्पर्क में आने से छात्रों का दुस्साहस बढ़ जाता है, जो बाहरी व्यक्तियों के इशारों से विद्यालय वातावरण को प्रभावित करते हैं, जिससे अध्यापकों के प्रति व्यवहार में बदलाव आ जाता है।
(19) भावी जीवन की उन्नति तथा रोजगार के लिए कोई गारन्टी नहीं होती है।

शारीरिक शिक्षा की वस्तुस्थिति एवं वास्तविक स्वरूप

शारीरिक शिक्षा का विषय अत्यन्त अर्थपूर्ण एवं अधिक व्यापक है। शिक्षा की महान प्रक्रिया में इसका एक विशेष स्थान है। इसकी यह परिभाषा उचित है कि ''शरीर के माध्यम से दी गई शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा।'' शारीरिक शिक्षा का सुनियोजित कार्यक्रम केवल सुव्यवस्थित आंगिक स्वास्थ्य का निर्माण नहीं करता अपितु इसके द्वारा मानसिक एवं भावात्मक स्वास्थ्य का विकास होता है तथा सामाजिक गुणों का विकास भी होता है।

शारीरिक शिक्षा के स्वरूप पर विचार करते हुए **माध्यमिक शिक्षा आयोग** का कथन है कि ''स्वास्थ्य शिक्षा सभी स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रमों का एक अविभाज्य अंग है। इसकी विविध गतिविधियों की संयोजना इस प्रकार की होनी चाहिए कि जिससे छात्रों का शरीर एवं मानसिक स्वास्थ्य बढ़ें। इससे छात्रों में मनोरंजनपूर्ण रूचियों और कलाओं की वृद्धि होनी चाहिए। उनमें एक साथ कार्य करने की भावना बढ़नी चाहिए। उनमें क्रीड़ा कौशल के साथ दूसरों के प्रति समादर की भावना परिवर्द्धित होनी चाहिए। इस आधार पर शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा व्यायाम अथवा संयोजित क्रियाओं से भिन्न है। इसके अन्तर्गत वे सभी शारीरिक क्रियाएँ एवं खेल समाहित होते हैं, जो शरीर और मन को विकसित करने में सहायक सिद्ध होते हैं।

शारीरिक शिक्षा के स्वरूप के विषय में **हेलेन मानले** भूतपूर्व डायरेक्टर स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, मिसोरी अमेरिका का कथन है – ''शारीरिक शिक्षा स्वच्छन्द खेल, व्यायाम अथवा मध्यावकाश से अधिक व्यापक है। यह ऐसी शिक्षा है जिसमें यह माना गया है कि बालक एक पूर्ण इकाई है और इस

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

रूप में उसे विभिन्न भागों में बाँटा नहीं जा सकता कि उसे मन, शरीर तथा आत्मा की शिक्षा पृथक–पृथक ढंग से दी जाए। शारीरिक शिक्षा का महान् योगदान यह है कि इसके द्वारा छात्र–छात्राओं को शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से शिक्षित किया जाता है। शरीर एक गाड़ी है और इसके चालक इसके उपकरण या यन्त्र हैं। इसी तरह गतिविधियों के द्वारा शारीरिक शक्ति, तंत्रिका मांसपेशियों से सम्बद्ध कलाएँ तथा सामाजिक अनुभव में वृद्धि हो ताकि लोकतन्त्रात्मक रूप में जीवन को प्रोत्साहन मिले।

स्वामी विवेकानन्द ने कहा है कि – ''निर्बल व्यक्ति आत्मा के दर्शन नहीं कर सकता। चाहे वह शारीरिक रूप में निर्बल हो या मानसिक रूप में। अस्वस्थ व्यक्ति जीवन के महान उद्देश्य प्राप्त नहीं कर सकता क्योंकि उसमें सहनशीलता, आत्मविश्वास आदि का अभाव होता है।''

वर्तमान में शारीरिक शिक्षा के प्रति लोगों की सोच में बदलाव आ रहा है, क्योंकि शारीरिक शिक्षा के प्रति जो भ्रामक धारणाएँ वे ओढ़कर चले आ रहे थे, उसका पर्दा अब प्रत्यक्ष रूप में उठ गया है। भ्रामक धारणाओं को दूर करने के सम्बन्ध में कुछ ठोस उदाहरण प्रस्तुत है – लोग कहते हैं कि महिलाओं के लिए शारीरिक शिक्षा आवश्यक नहीं है, जबकि अभी हाल ही में हुए **रियो ओलम्पिक** में **साक्षी मलिक** ने कुश्ती एवं पी.वी. सिन्धू ने बेडमिन्टन खेल में भारत देश को पदक दिलाए हैं, जो कि शारीरिक प्रक्रियाओं की देन है। लोगों का ऐसा भी मानना रहा है कि शारीरिक शिक्षा समय, धन एवं शरीर की बर्बादी है जबकि आपके सामने जीता–जागता उदाहरण है कि शारीरिक शिक्षा का अभिन्न अंग योग शिक्षा को अपनाकर **स्वामी रामदेव जी** ने स्वयं का लकवा तो ठीक किया ही किया लेकिन संसार में योग के माध्यम से तहलका मचाकर आर्थिक साम्राज्य खड़ा किया।

माननीय प्रधानमन्त्री श्री नरेन्द्र जी मोदी ने 21 जून 2015 से प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय (विश्व) योग दिवस मनाने के लिए संयुक्त राष्ट्र संघ (UNO) में मान्यता दिलाई, जिसे हम सभी मनाते आ रहे हैं और मनाते रहेंगे।

कुछ लोगों की यह भी धारणा रही है कि शारीरिक शिक्षा वाले अध्ययन में पिछड़ जाते हैं तथा वे बेरोजगार रहते हैं, इसके सम्बन्ध में **सचिन तेंदुलकर** एवं अन्य खिलाड़ियों का उदाहरण आपके सम्मुख प्रस्तुत है – वे क्रिकेट का महानायक खेल के माध्यम से अपार धन, सम्पदा, प्रतिष्ठा, मान–सम्मान क मालिक है।

वर्तमान में सबसे बड़ी चुनौती संसार में आतंकवाद की है, जिससे विश्व के सभी देश एवं मानव जाति प्रभावित हो रहे हैं। इन सभी चुनौतियों की समस्या का हल केवल मात्र शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं से ही संभव है।

इस प्रकार शारीरिक शिक्षा का अर्थ है शारीरिक गतिविधियों द्वारा व्यक्ति का सर्वांगीण विकास जिससे एक समुदाय के प्रौढ़ सदस्य के रूप में उसका व्यक्तिगत जीवन सुखी व उपयोगी हो सके। दूसरे शब्दों में शारीरिक शिक्षा व्यक्ति की शारीरिक गतिविधियों का योग है।

महत्वपूर्ण बिन्दु :

1. शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का ही एक अंग है।
2. शारीरिक शिक्षा व्यक्ति की विभिन्न क्रियाशील इकाईयों को सम्पूर्ण रूप से संगठित करके उसे एक निश्चित उेश्य के लिए शिक्षित करती है।
3. शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा की लक्ष्यपूर्ति में अत्यन्त सहायक सिद्ध होती है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

4. शारीरिक शिक्षा बालक के सर्वांगीण तथा संतुलित विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाला विषय है।
5. ''निर्बल व्यक्ति आत्मा के दर्शन नहीं कर सकता।''
6. शारीरिक शिक्षा स्वास्थ्य कार्यक्रमों का एक अनिवार्य भाग है।
7. ''स्वास्थ्य पहली पूंजी है।''
8. ''स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।''
9. शारीरिक शिक्षा की अवधारणा का जन्म सभ्यता के विकास के साथ ही प्रारम्भ हो गया था।
10. वर्तमान समय में भी शिक्षा में शारीरिक शिक्षा की अनिवार्यता बनी हुई है।
11. शारीरिक विकास एवं मानसिक विकास के बीच निकट का सम्बन्ध होता है। शारीरिक विकास से ही मानसिक विकास संभव होता है।
12. प्रत्येक विद्यालय में शारीरिक शिक्षा संबंधी प्रशिक्षण विद्यालय के कार्यक्रम का एक अभिन्न अंग होना चाहिए।
13. शारीरिक शिक्षा से वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना का विकास होता है।
14. ''शारीरिक शिक्षक उस धुरी के समान है जो बौद्धिक परम्पराओं व तकनीकी क्षमताओं को एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक हस्तान्तरित करता है और सभ्यता की ज्योति को प्रज्ज्वलित रखता है।''
15. राष्ट्रीय कार्यक्रमों को प्रभावी ढंग से संचालित करने में शारीरिक शिक्षक की अहम भूमिका होती है।
16. वर्तमान में शारीरिक शिक्षा के प्रति लोगों की सोच में बदलाव आ रहा है, क्योंकि भ्रामक धारणाओं का पर्दा अब प्रत्यक्ष रूप से उठ चुका है।
17. आम जनता यह सम चुकी है कि विषम परिस्थितियों की चुनौतियों का हल शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं से ही संभव है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. **शारीरिक शिक्षा द्वारा होता है –**
   (अ) गामक कौशलों का विकास (ब) टीम भावना का विकास
   (स) आत्म विश्वास का विकास (द) उपरोक्त सभी
2. **साक्षी मलिक ने रियो ओलम्पिक में पदक प्राप्त किया है –**
   (अ) कबड्डी में (ब) कुश्ती में।
   (स) जिमनास्टिक में (द) बैडमिंटन में।

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. शारीरिक शिक्षा का अर्थ बताइये।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का क्या महत्व है
3. शारीरिक शिक्षा की किन्हीं दो परिभाषाओं का उल्लेख करें।
4. शारीरिक शिक्षा उद्देश्य प्राप्ति के किन्हीं तीन चरणों का वर्णन करें।
5. शारीरिक शिक्षक शिक्षा पद्धति का केन्द्र बिन्दु होता है, कैसे
6. भ्रामक धारणाएँ कैसे उत्पन्न होती हैं
7. शारीरिक शिक्षा की वस्तुस्थिति एवं वास्तविक स्वरूप से आप क्या समते हैं

निबन्धात्मक प्रश्न :

1. "शारीरिक शिक्षा" से आपका क्या अभिप्राय है इसके निश्चित एवं वर्तमान स्वरूप पर विचार कीजिए।
2. विद्यालयी शिक्षा में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता व महत्व पर सविस्तार दृष्टिपात कीजिए।
3. "शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का ही अभिन्न अंग हैं।" वर्णन कीजिए।
4. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्ति के चरण को सविस्तार बताइये।
5. विद्यालयी कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षक की क्या भूमिका है विस्तार से वर्णन कीजिए।
6. शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ एवं वस्तुस्थिति पर आप अपने विचार स्पष्ट करें।

उत्तरमाला

1. (द) 2. (ब)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

इकाई – 2

शारीरिक शिक्षा का व्यावसायिक आयाम
(Dimension of Physical Education Profession)

शारीरिक शिक्षा में व्यवसाय के विकल्प

भूमिका

प्रायः यह देखा गया हैं कि अनेक देशों में शारीरिक शिक्षा को शिक्षा का अभिन्न अंग नही मानने के कारण मनुष्य के मन में विभिन्न प्रकार के प्रश्न उठते हैं और यह प्रश्न ही मिथ्या धारणा के रूप में ही उभर कर आते हैं। आज से 50 वर्ष पूर्व भारत वर्ष में भी माता–पिता बच्चों को शारीरिक शिक्षा में भाग लेने से वंचित रखते थे। क्योंकि उनका ऐसा मानना था कि बच्चों को खेलने कूदने में मात्र समय बर्बाद होता हैं, बच्चे खेलने से बिगड सकते हैं, अनुशासनहीन हो सकते हैं, शारीरिक शिक्षा में श्रेष्ठ जीवन के लिए कोई मार्ग नही हैं, किन्तु यह सब मिथ्या धारणा अब खारिज हो चुकी हैं, अब समय आ गया हैं कि हम इसके क्षेत्र को जाने व समे कि जहां व्यक्ति आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा से जुडे व्यवसायों का सम्मान के साथ जीविकोपार्जन का माध्यम बना सकता हैं। आज वर्तमान में शारीरिक शिक्षा में आजीविका के हर क्षेत्र में इतने विकल्प हैं कि युवा वर्ग को यह निर्णय करना होगा की वह कौनसा विकल्प चुनें। इनकों विस्तृत रूप से अनेक वर्गों में विभाजित कर सकते हैं।

1 शिक्षण व्यवसाय
2 कोचिंग व्यवसाय
3 निर्णायक सम्बन्धी व्यवसाय
4 पेशेवर खिलाडी सम्बन्धी व्यवसाय
5 खेल एवं मनोरंजक क्लब प्रबन्धक व्यवसाय
6 खेल पत्रकारिता व्यवसाय
7 स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवसाय
8 खेल फोटो ग्राफी व्यवसाय
9. खेल प्रसारण
10 खेल–सामग्री निर्माण व बिक्री उद्योग आदि
11 योग साधना और चिकित्सा केन्द्र

1 शारीरिक शिक्षा शिक्षण व्यवसाय

शारीरिक शिक्षक प्राथमिक विद्यालय से उच्च माध्यमिक विद्यालय तक के विद्यार्थियों को शारीरिक शिक्षा, शारीरिक दक्षता और सामान्य स्वास्थ्य के बारे में अध्ययन कराते हैं। शारीरिक शिक्षक विद्यार्थियों को शारीरिक प्रशिक्षण, खेलों का आयोजन, खेलों में कोचिंग, एथलेटिक्स व जिम्नास्टिक्स सिखाना आदि मुख्य रूप से करने होते हैं। जिससे विद्यार्थियों में शारीरिक व मानसिक विकास के साथ–साथ एक अच्छे नागरिक का निर्माण भी होता हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2 कोचिंग व्यवसाय

कोचिंग के क्षेत्र में कार्य करने के लिए नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान (NSNIS) केन्द्र पटियाला , गांधीनगर, कोलकाता एवं बेगलुरू में सर्टिफिकेट इन कोचिंग, डिप्लोमा इन कोचिंग, मास्टर डिग्री इन स्पोर्टस , डिप्लोमा इन स्पोर्टस मेडिसिन का पाठ्यक्रम कराया जाता हैं। लक्ष्मी बाई राष्ट्रीय विश्व विद्यालय ग्वालियर (मध्य प्रदेश) के द्वारा भी डिप्लोमा इन कोचिंग के विभिन्न पाठ्यक्रमों का अध्ययन कराया जा रहा है। एक कोच से अपेक्षा की जाती हैं कि वह किसी भी खेल में अपने असीमित ज्ञान से खिलाडियों को तराशने एवं तकनीकी शिक्षा देने का कार्य, साथ ही खिलाडियों के चयन का कार्यक्रम तैयार करने, गति का विश्लेषण करने, खेल का विश्लेषण करने तथा तकनीक का सूक्ष्मता से प्रदर्शन करने और खेल को तकनीकी रूप से बढावा देने के लिए कोच के पास पर्याप्त ज्ञान होना चाहिए। वर्तमान मे विभिन्न खेल संघों द्वारा कोचिंग का लाईसेन्स दिया जाता हैं।

3 निर्णायक व्यवसाय (रेफ्ररी)

खिलाडियों के लिए निर्णायक व्यवसाय का कार्य एक सरल तरीके से हो सकता हैं। वर्तमान में राष्ट्रीय व अर्न्तराष्ट्रीय स्तर पर निर्णायक की भूमिका निभाने पर भी अच्छा धनोपार्जन किया जा सकता हैं। निर्णायक बनने के लिए खेल नियमों की वृहद जानकारी होना आवश्यक हैं, साथ ही इन नियमों का खेल के मैदान में वास्तविक क्रियान्वयन करके निर्णय लेने की क्षमता होनी चाहिए। खेल संघों द्वारा समय–समय पर निर्णायकों की परीक्षा ली जाती हैं, जिसमें उत्तीर्ण होने पर शारीरिक परीक्षण से गुजरने के बाद उन्हे निर्णायक का प्रमाण पत्र जारी कर निर्णायक का दर्जा दिया जाता हैं। एक अच्छे निर्णायक को खेल सामग्री, खेल उपकरण, खेल मैदान की जानकारी के साथ–साथ खेल कार्यक्रम आदि का भी ज्ञान होना चाहिए।

4 पेशैवर खिलाडी व्यवसाय

पेशेवर खिलाडी वह खिलाडी हैं जो खेल से अपना जीविकोपार्जन करते हैं। पेशेवर खिलाडी विभिन्न जिलों, क्षेत्रों व अर्न्तराष्ट्रीय स्तर पर खेलने के बाद अपनी प्रतिष्ठा को बनाते व संवारते हैं। उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाडी अपने देश का प्रतिनिधित्व करते हैं, पेशेवर क्लबों व विभिन्न संघों से भी खेलते हैं। जिससे उन्हे अच्छा धन प्राप्त होता हैं। पेशेवर खिलाडियों के वेतन उनके वास्तविक प्रदर्शन पर निर्भर करता हैं। अतः पेशेवर खिलाडी व्यवसाय भी वर्तमान में अच्छा व्यवसाय हैं।

5 खेल एवं मनोरंजक क्लब प्रबन्धक व्यवसाय

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में खिलाडियों के व्यक्तित्व में एक ऐसी नेतृत्व क्षमता का निर्माण हो जाता हैं, जिसके द्वारा वह किसी भी खेल या मनोरंजन क्लबों में प्रबन्धक के रूप में अपनी सेवाऐं दे सकता हैं। खिलाड़ी अपने खेल जीवन में विभिन्न प्रकार के क्लब/संस्थान आदि से भली भांति परिचित हो जाते हैं साथ ही खेल प्रबन्धन, नेतृत्व के कुशल गुण उसे अच्छे प्रबन्धक के रूप में स्थापित करने में सहायक होते हैं।

6 खेल पत्रकारिता व्यवसाय

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में पुस्तक लिखने के कॅरियर मे विशेषरूप से भारतवर्ष में काफी अच्छे अवसर उपलब्ध हैं। भारत वर्ष में शारीरिक शिक्षा व इस से सम्बन्धित उप विषयों की पुस्तकों की भारी कमी हैं, कुछ शारीरिक शिक्षा शास्त्री जिन्हें शारीरिक शिक्षा के विभिन्न उप विषयों जैसे खेल जीव यान्त्रिकी, खेल समाज शास्त्र, खेल चिकित्सा शास्त्र, व्यायाम, शरीर क्रिया विज्ञान, खेल शिक्षा शास्त्र, अनुसंधान पद्धतियों, खेल मनोविज्ञान, खेल प्रबन्धन आदि के बारे में जो ज्ञान रखते हैं , इसके बारे में पाठ्य

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पुस्तकें लिखकर भी अर्थोपार्जन कर सकते हैं। इस व्यवसाय को अपनाने के लिए विशेष रूप से गहरा ज्ञान, ध्यान केन्द्रित करने की शक्ति व लेखन कला की प्रतिभा का होना अत्यन्त आवश्यक हैं ।

7 स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवसाय

पिछले दो दशकं के दौरान स्वास्थ्य की जागरूकता में बहुत तेज गति से वृद्धि हुई हैं। आजकल व्यक्ति स्वास्थ्य के बारे में काफी सचेत हो चुके हैं। वे स्वस्थ एवं हष्ट–पुष्ट रहना चाहते हैं। वे विभिन्न रोगों व विकारों से जैसे उक्त रक्तचाप, दय रोग, मोटापा, मधुमेह आदि से दूर रहना चाहते हैं। वास्तव में वे स्वास्थ्य के महत्व को सम चुके हैं। प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ जीवन शैली अपनाना चाहता है। इसलिए हाल के वर्षों में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में स्वास्थ्य से संबंधित कैरियर के अवसरों में काफी विस्तार हो चुका है ।

स्वास्थ्य से सम्बन्धित रोजगारों के अवसरों के अन्तर्गत स्वास्थ्य एवं भार नियंत्रण क्लबों का सबसे पहला महत्वपूर्ण क्षेत्र हैं। पिछले दशक के दौरान स्वास्थ्य एवं भार नियंत्रण क्लबों की संख्या में बहुत तेजी से बढ़ोतरी हुई हैं ये हेल्थ क्लब व्यक्तियों के शारीरिक रूप से पुष्ट होने व व्यवस्थित आकृति रखने व सबसे अच्छा दिखाई देने जैसी इच्छाओं पर आधारित खोले गये हैं। जहां पर विभिन्न प्रकार के यंत्रो द्वारा व्यायाम करवाया जाता हैं, साथ ही संतुलित एवं पौष्टिक आहार सम्बन्धी जानकारी भी यहां दी जाती हैं। वर्तमान में शहरों में इस प्रकार के क्लब व जिम संचालित हैं, जिसमें हजारों बालक युवा व वृद्धजन स्वास्थ्य लाभ ले रहे हैं। इस प्रकार क्लब व जिम संचालक इस व्यवसाय में अच्छा पैसा कमा रहे हैं।

8 खेल फोटोग्राफी व्यवसाय

खेल फोटोग्राफी व्यवसाय भी काफी प्रचलित हो रहा है ऐसे व्यवसाय के लिए फोटोग्राफी की प्रतिभा का होना भी अनिवार्य हैं। खेल फोटोग्राफरों के लिए समाचार पत्रों खेल मैगजीन (जैसे स्पोर्टस वीक, स्पोर्टस वर्ड, खेल खिलाड़ी, खेलजगत) आदि के साथ कार्य करने के काफी अच्छे अवसर उपलब्ध हैं ।

9 खेल प्रसारण

खेल प्रसारण भी एक अच्छा व्यवसाय बन चुका हैं। रेडियो, दूरदर्शन के स्टेशनों जिनमें स्थानीय, क्षेत्रीय, राष्ट्रीय स्तरों के केबल टेलीविजन शामिल हैं। इनमें व्यवसाय के अच्छे अवसरों को तलाशा जा सकता है।

10 खेल उपकरण निर्माण एवं बिक्री उद्योग

खेल उपकरण निर्माण उद्योग वर्तमान में बहुत ही महत्वपूर्ण हो गया हैं जिसमें विभिन्न खेलों के उपकरण निर्माण हेतु देश में विभिन्न कारखानें/फैक्ट्रियाँ खुल चुकी है जो अन्तर्राष्ट्रीय मानकों को ध्यान में रख कर खेल उपकरण का निर्माण कर रहे हैं। इसके साथ–साथ विभिन्न प्रकार के ट्रेक सूट, टी –शर्ट, स्पोर्ट्स किट, जूतें, स्वीम सूट आदि का निर्माण कर रहे हैं। इस व्यवसाय से जुडें व्यवसायी अनुसंधान व डिजाईन का ज्ञान प्राप्त कर नये प्रकार के स्पोर्ट्स किट निर्माण कर रहे हैं जिनकी आज बाजार में जबरदस्त मांग हो रही हैं। साथ ही शहरों में खेल उपकरण बिक्री प्रतिष्ठान स्थापित हो चुके हैं, जिनमें हजारों श्रमिक कार्य कर अच्छा धनोपार्जन कर रहे हैं।

11 योग साधना एवं चिकित्सा केन्द्र

पिछले एक दशक से योगासन, ध्यान, प्राणायाम आदि की ओर आम जनता का रूान काफी बढा हैं। हर व्यक्ति अपने आप को स्वस्थ रखने, सुन्दर सुडौल दिखने के लिए योग को अपना रहे हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

वर्तमान में योग ध्यान साधना केन्द्र हर शहर व कस्बे में खुले हुए हैं, जहां योग्य प्रशिक्षकों द्वारा योगक्रियाऐं करवाई जाती हैं। जहां हजारों व्यक्ति इन केन्द्रों पर जाकर स्वास्थ्य लाभ ले रहे हैं। **योग गुरू स्वामी रामदेव** ने **पतंजलि योग** को भारत में ही नही बल्कि विश्व स्तर तक पहुचांया हैं। **श्री श्री गुरू रविशंकर** द्वारा **आर्ट ऑफ लिविंग** के माध्यम से भी योग का प्रचार–प्रसार हो रहा हैं।

21 जून 2015 को प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था। इस अवसर पर विश्व क अधिकतर देशों में योग दिवस का आयोजन किया गया। दिल्ली में एक साथ हजारं लोगों ने योग का प्रदर्शन किया। इसमें क देशों के प्रतिनिधि मौजूद थे। इस अवसर पर भारत ने दो विश्व रिकॉर्ड बना '' गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड '' में अपना नाम दर्ज करा लिया हैं। पहला रिकॉर्ड एक जगह पर सबसे अधिक लोगों के योग करने का बना तो दूसरा एक साथ सबसे अधिक देशों के लोगों के योग करने का बनाया। विभिन्न विश्वविद्यालय एवं लोनावाला महाराष्ट्र में योग सेन्टर से योग प्रशिक्षण कोर्स करवाये जा रहे हैं। प्रशिक्षण प्राप्त छात्र विश्वविद्यालय में नेट/स्लेट की परीक्षा में भी सम्मिलित हो रहे हैं।

जीविकोपार्जन के लिए मार्ग

भूमिका

आज युवावर्ग के लिए शारीरिक शिक्षा के माध्यम से जीविका उपार्जन के विभिन्न मार्ग हैं। अपनी शैक्षिक व शारीरिक योग्यता के आधार पर कोई भी व्यवसायिक मार्ग अपना कर जीविका उपार्जन कर सकते हैं। आज अनेक देशों में इस शिक्षा के कार्यक्रमों की अर्न्तराष्ट्रीय स्तर पर प्रतियोगिताओं की संख्या दिनों दिन बढ रही हैं। ऐसी स्थिति में शारीरिक शिक्षा शिक्षक, प्रशिक्षक की भी दिनों दिन मांग बढ़ने लगी हैं। प्रशिक्षण की दृष्टि से अनेक महाविद्यालय खुल चुके हैं, जहाँ पर तीन वर्ष व दो वर्ष का प्रशिक्षण प्राप्त किया जा सकता हैं।

लगभग 100 वर्ष पूर्व शारीरिक शिक्षा पूर्व सैनिकों और बैण्ड मास्टरों द्वारा संचालित की जाती थी। उस समय में शारीरिक ड्रिल और खेल प्रतियोगिताओं को ही महत्व दिया जाता था। सन् 1920 में **वाई.एम.सी.ए. शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय मद्रास** ने भारत में पहली बार शारीरिक शिक्षा के प्रमाण पत्र कोर्स चलाना प्रारम्भ किया। सन 1957 तक इस क्षेत्र में वाई.एम.सी.ए. ने सर्वोच्च स्थान बनाए रखा। सन् **1957 में लक्ष्मी बाई शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय ग्वालियर** का गठन हुआ जिसमें 3 वर्षीय स्नातक की डिग्री प्रारम्भ हुई। यह भारत में पेशेवर शारीरिक शिक्षक समाज को उपलब्ध कराने लगें। इसी समय पंजाब राजकीय महाविद्यालय **पटियाला** में भी 3 वर्षीय पाठ्यक्रम शुरू किया। दूसरी ओर **अमरावती** महाराष्ट्र में हनुमान व्यायाम प्रसार मण्डल में भी शारीरिक शिक्षा के कोर्स प्रारम्भ किये। इस प्रकार शारीरिक शिक्षा के जगत में एक नया आयाम स्थापित हुआ।

शिक्षण संस्थाओं में जीविका उपार्जन के मार्ग

प्राथमिक विद्यालय से महाविद्यालय व विश्वविद्यालयों तक शारीरिक शिक्षा शिक्षण संबंधी कार्य के बहुत अवसर उपलब्ध हैं। महाविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा के अनेक व्यवसायिक कोर्स हैं जैसे सर्टिफिकेट इन फिजिकल एजुकेशन, डिप्लोमा कोर्स इन फिजिकल एजुकेशन, बी.पी.एड., एम.पी.एड., एम.फिल आदि। शारीरिक शिक्षा में डॉक्टर ऑफ फिलोसफी की उपाधि विश्वविद्यालयों व कुछ प्रसिद्ध महाविद्यालयों में होती है।

प्रशिक्षक रूप में

शारीरिक शिक्षा में शिक्षण के साथ–साथ प्रशिक्षण का भी महत्वपूर्ण स्थान हैं । एक शारीरिक

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

शिक्षक शिक्षण के साथ–साथ प्रशिक्षण का कार्य भी करता हैं। लेकिन एक पक्ष प्रशिक्षण को ही मुख्य व्यवसाय के रूप में अपनाते हैं। प्रशिक्षण के अवसर विद्यालयी व गैर विद्यालयी परिवेश दोनों जगह उपलब्ध होते हैं। माध्यमिक विद्यालयों, उच्च माध्यमिक विद्यालयों, उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों (विशेष रूप से पब्लिक स्कूलो में) महाविद्यालयों व विश्वविद्यालयों में प्रशिक्षण देने हेतु नौकरी के काफी अच्छे अवसर उपलब्ध हैं। विद्यालय स्तर पर एक प्रशिक्षक की आवश्यकता शारीरिक शिक्षा के शिक्षण व खेल प्रशिक्षण के लिए होती हैं किन्तु कुछ प्रशिक्षकों की नियुक्ति केवल खेल प्रशिक्षण के ही लिए होती हैं, पब्लिक स्कूल में अधिकांश टीम प्रशिक्षकों को ही नियुक्त किया जाता हैं जिससे खेल की टीमें अच्छी तैयार हो सकें। विश्वविद्यालय व महाविद्यालयों में भी खेल प्रशिक्षकों की नियुक्ति की जाती हैं।

राज्य क्रीड़ा परिषद, नेहरू युवा केन्द्र व स्पोर्ट्स आथॉरिटी ऑफ इंडिया, भारतीय सेना के तीनों अंगों में, राष्ट्रीयकृत बैंको में, डाक तार विभाग, ए.जी. कार्यालय, राज्यों की पुलिस, कुछ प्राईवेट क्षेत्रों में जैसे सहारा इण्डिया, टाटा समूह, श्री राम रेयन्स आदि भारत के बड़े–बड़े आद्यौगिक घरानों एवं रेलवें में नौकरी के अनेक अवसर उपलब्ध हैं। व्यवसायिक टीमो, कॉमर्शियल स्पोर्ट्स क्लबों, सार्वजनिक उद्यमों व सरकारी सेक्टर में भी प्रशिक्षण के अवसर उपलब्ध होते हैं। प्रशिक्षण कैरियर के प्रशिक्षक को साक्षात्कार देने योग्य होना चाहिए। उसे समूह के सामने बोलने के लिए भी योग्य होना चाहिए। एक प्रशिक्षक को खेल के नये नियमों तथा वर्तमान प्रवृत्ति से अवगत रहना चाहिए ।

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में व्यवसायिक तैयारी हेतु राजस्थान व अन्य राज्यों के विभिन्न शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय व विभाग निम्नानुसार हैं।

क्र.स	विश्वविद्यालय / महाविद्यालय / संस्थान	कोर्स	प्रवेश हेतु योग्यता	कोर्स की अवधि
01	राजस्थान विश्वविद्यालय जयपुर	बी.पी.एड. एम.पी.एड. एम.फिल पी.एच.डी.	स्नातक बी.पी.एड. / बी.पी.ई. एम.पी.एड.(55%) एम.पी.एड.(55%)	2 वर्ष 2 वर्ष 2 वर्ष न्यूनतम 2 वर्ष
02	जय नारायण व्यास वि.वि. जोधपुर	एम.पी.एड. पी.एच.डी.	बी.पी.एड. एम.पी.एड.(55%)	2 वर्ष न्यूनतम 2 वर्ष
03	कोटा वि.वि. कोटा	एम.पी.एड.	बी.पी.एड.	2 वर्ष
04	मोहन लाल सुखाडिया वि.वि. उदयपुर	एम.पी.एड.	बी.पी.एड.	2 वर्ष
05	भूपाल नोबल शा.शि. महा.वि. उदयपुर	बी.पी.ई. बी.पी.एड. एम.पी.एड. पी.एच.डी.	102 स्नातक बी.पी.एड. एम.पी.एड.(55%)	3 वर्ष 2 वर्ष 2 वर्ष न्यूनतम 2 वर्ष
06	दयानन्द महा.वि. अजमेर	बी.पी.ई. बी.पी.एड.	102 स्नातक	3 वर्ष 2 वर्ष

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

07	राज.शा.शि. महा.वि. जोधपुर	डी.पी.एड. बी.पी.एड.	102 स्नातक	2 वर्ष 2 वर्ष
08	देवीदत्त डालमिया शा.शि. महा. वि. जामडौली, जयुपर	बी.पी.एड.	स्नातक	2 वर्ष
09	सनातन धर्म शा.शि. महा.वि. केकड़ी (अजमेर)	बी.पी.एड.	स्नातक	2 वर्ष
10	द्वारका शा.शि. महा.वि. बीकानेर	बी.पी.एड.	स्नातक	2 वर्ष
11	नारायणी देवी महिला शा.शि. महा. भीलवाडा	बी.पी.एड.	स्नातक	2 वर्ष
12	आदर्श शा.शि.महा.वि.सूरोठ(करौली)	बी.पी.एड.	स्नातक	2 वर्ष
13	भारतमाता शा.शि. महा.वि. बारां	बी.पी.एड.	स्नातक	2 वर्ष
14	कृष्णा शा.शि.महा.वि. मावली (उदयपुर)	बी.पी.एड.	स्नातक	2 वर्ष
15	राणा प्रताप शा.शि. महा. वि. भिण्डर (उदयपुर)	बी.पी.एड.	स्नातक	2 वर्ष

अन्य राज्यों के प्रतिष्ठित संस्थान

क्र.स.	विश्वविद्यालय / महाविद्यालय / संस्थान	कोर्स	प्रवेश हेतु योग्यता	कोर्स की अवधि
01	लक्ष्मी बाई राष्ट्रीय शा.शि. वि.वि. ग्वालियर (मध्यप्रदेश)	बी.पी.एड. एम.पी.एड. एम.फिल पी.एच.डी.	स्नातक बी.पी.एड. / बी.पी.ई. एम.पी.एड.(55%) एम.पी.एड.(55%)	2 वष 2 वर्ष 2 वर्ष न्यूनतम 2 वर्ष
02	नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान पटियाला (पंजाब)	कोचिंग में डिप्लोमा	स्नातक	2 वर्ष
03	नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान कोलकाता (प. ब.)	कोचिंग में डिप्लोमा	स्नातक	1 वर्ष
04	नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान बेगलूरू (कर्नाटक)	कोचिंग में डिप्लोमा	स्नातक	1 वर्ष
05	हनुमान व्यायाम प्रसार मंडल अमरावती(महाराष्ट्र)	बी.पी.ई. बी.पी.एड. एम.पी.एड.	102 स्नातक बी.पी.एड.	3 वर्ष 2 वर्ष 2 वर्ष

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

06	इंदिरा गांधी शा0शि0 व खेल विज्ञान संस्थान नई दिल्ली	बी.एस.बी.इन फिजिकल एजूकेशन	102	2 वर्ष
		एम.पी.एड.,पी.एचडी	बी.पी.एड.	2 वर्ष
07	लक्ष्मी बाई राष्ट्रीय शा0शि0 महा0वि0 तिरूअनन्तपुरम(केरल)	बी.पी.ई.	102	3 वर्ष
		बी.पी.एड.	स्नातक	2 वर्ष
		एम.पी.एड.	बी.पी.एड.	2 वर्ष
08	बनारस हिन्दु वि0वि0 वाराणसी (उत्तर प्रदेश)	बी.पी.ई.	102	3 वर्ष
		बी.पी.एड.	स्नातक	2 वर्ष
		एम.पी.एड.	बी.पी.एड.	2 वर्ष
09	गुरूकुल कांगडी वि0वि0 हरिद्वार (उत्तर प्रदेश)	बी.पी.एड.	स्नातक	2 वर्ष
		एम.पी.एड.	बी.पी.एड.	2 वर्ष

शारीरिक शिक्षा–एक व्यवसाय

वर्तमान समय में शारीरिक शिक्षा व खेल से जुड़े व्यक्तियों का कार्य क्षेत्र काफी बढ चुका हैं। व्यवसाय के नाते जब कोई कार्य करता हैं तो उनमें निश्चित रूप से व्यवसायी के गुण होना आवश्यक हैं। जिसमें निष्पक्षता प्रदर्शन , खिलाडियों व छात्रों पर सकारात्मक दृष्टिकोण, किसी भी स्थिति का सामना करने को तैयार, प्रत्येक विद्यार्थी का दिल जीतने के लिए व्यक्तिगत व्यवहार, सृजनात्मक भाव, गलतियों को स्वीकार करना, माफ करना, छात्रों का सम्मान करना, उच्च अपेक्षा बनाए रखना, खेल भावना का विकास करना इत्यादि हैं।

एक व्यवसायी के रूप में व्यवसायिक नैतिकता होनी चाहिए । शारीरिक शिक्षा पेशेवर को समाज के आम व्यक्ति के प्रति नैतिकता का भाव होना चाहिए, क्योंकी शारीरिक शिक्षा पेशेवर ही आम जनता पर कोई निर्णय लेने में सक्षम होता हैं। पूर्ण प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षा व्यवसायी में किसी भी शिक्षण एवं प्रशिक्षण का कार्यक्रम बनाने व उसकों वास्तव में अभ्यास में लाने की क्षमता होनी चाहिए जिससे प्रदर्शन में निरन्तर विकास हो सके। शारीरिक शिक्षा पेशेवर में भी अन्य व्यवसायिक पेशेवर के समान निम्न गुण होने चाहिए ।

1 सिद्धान्त व कौशल पर आधारित ज्ञान

शारीरिक शिक्षा पेशेवर को व्यापक सैद्धान्तिक व कौशल आधारित ज्ञान होना चाहिए। जिसका शारीरिक शिक्षा कक्षाओं व खेल मैदान में बिना किसी बाधा के प्रयोग कर सके।

2 संस्थागत प्रशिक्षण

एक व्यवसायी को निर्धारित पाठ्यक्रम (सैद्धान्तिक व प्रायोगिक कोर्स) कार्य निर्दिष्ट समय में पूर्ण करना अनिवार्य होता है। व्यवसायिक कोर्स में सूक्ष्मता से अध्ययन करना व इसको व्यवहारिक रूप से कार्य क्षैत्र में उपयोग करना चाहिए। जिससे शै़क्षणिक व खेल स्तर में वृद्धि कर सके।

3 लाइसेन्सी अभ्यासकर्ता

वर्तमान युग में विभिन्न संस्थाओं एवं संघों द्वारा लेवल–1, लेवल–2, लेवल–3 की कोचिंग के लाइसेन्स के लिए नियमित अध्ययन करा कर उसका मूल्यांकन कर लाईसेन्स प्रदान किया जाता हैं,

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

जिसके द्वारा वह व्यवसायी के नाते समाज में कार्य करने के योग्य बन जाता हैं।

4 कार्य स्वायत्ता

व्यवसायी को अपना निजी कार्य क्षेत्र के दायरे में रहते हुए ही अपना कार्य करना चाहिए जैसे शारीरिक दक्षता विशेषज्ञ को कोचिंग में दखलंदाजी नह करनी चाहिए।

5 व्यावसायीक आचरण या आचार संहिता

प्रत्येक व्यवसाय में कोई न कोई आचरण व आचार संहिता होती हैं जिसका पालन करना पडता हैं। नही करने पर उसके विरूद्ध नियमानुसार अनुशासनात्मक कार्यवाही की जाती हैं।

6 सार्वजनिक सेवा एवं परोपकारिता

व्यवसाय में जो शुल्क लिया जाता हैं , उसके एवज में इतना कार्य प्रत्येक व्यक्ति को जनता के लाभ के लिए करना ही चाहिए ।

7 उच्च स्थिति पुरस्कार

व्यवसायी निरन्तर कार्य करने के पश्चात शिखर पर पहुंचता हैं और समाज की अपेक्षाऐं भी लगातार उसी गति से बढती हैं। जेसे व्यक्तिगत ट्रेनर एक व्यक्ति विशेष को प्रशिक्षण देता हैं। जिससे उस व्यक्ति की आवश्यकता पूर्ण हो जाती हैं।

उपर्युक्त बिन्दूओं के आधार पर एक शारीरिक शिक्षक में व्यावसायिक गुण होने चाहिए । शारीरिक शिक्षा व्यवसाय ॅचाई तक पॅहुचाने के लिए प्रत्येक व्यवसायी में व्यावसायिक गुणों का विकास होना चाहिए।

व्यवसाय चयन के लिए अभिप्रेरणा और आत्म मूल्यांकन

भूमिका

व्यवसाय चयन के लिए अभिप्रेरणा और आत्म मूल्यांकन एक ऐसा माध्यम हैं जिसके माध्यम से चुना गया व्यवसाय ही वास्तव मे रूचि के अनुकूल होता हैं ओर व्यक्ति उसे अपने स्वप्रेरणा सें अभ्यास करता हैं। जैसे बचपन में जिस व्यक्ति को खेलने में रूचि होती हैं। अगर वह बाद में शारीरिक शिक्षा या कोचिंग को व्यवसाय के रूप मे चयन करता हैं तो वह व्यवसाय के लिए आजीवन अभिप्रेरणा के साथ चलता रहेगा। इसके विपरीत अगर किसी को जबरन किसी व्यवसाय में प्रवेश करा दिया जाए तो उससे लगाव व प्यार के अभाव में व्यक्ति के लिए बो हो जाएगा। एवं वह पूर्ण क्षमता से उसमें योगदान नह दे पाएगा । युवाओं में सक्रिय रहने की स्वभाविक इच्छा होती हैं ओर शारीरिक शिक्षा विशेषज्ञ का उतरदायित्व उन इच्छाओं को बढ़ाना होता हैं। अभिप्रेरणा और आत्म मूल्यांकन की चयन प्रक्रिया में निम्न सिद्धान्तों को ध्यान में रखना चाहिए ।

1 आत्म सम्मान और व्यक्तित्व

व्यक्ति को आत्म सम्मान व व्यक्तित्व के बारे में अवगत होना चाहिए । जैसे अगर व्यक्ति को कोचिंग के क्षेत्र में जाना हैं तो बहुमुखी व्यक्तित्व का होना अत्यन्त आवश्यक हैं।

2 व्यक्तिगत मूल्यों, रूचि, कौशल व योग्यताओं का मूल्यांकन

कोई भी व्यवसाय को चुनने से पूर्व व्यक्ति को अपनी रूचि , कौशल किसी क्षैत्र में विशिष्ट योग्यता और व्यक्तित्व का मूल्यांकन होना आवश्यक है। बिना कौशल से चुना गया व्यवसाय व्यक्तित्व को एक अभिशाप की तरह कोसता रहता हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3 अभिप्रेरणा और आत्म मूल्यांकन के माध्यम से व्यवसाय का निर्णय

अभिप्रेरणा और आत्म मूल्यांकन के माध्यम से व्यवसाय के विभिन्न अवसरों की जानकारी प्राप्त करके उससे वर्तमान व भविष्य में आने वाली उन्नति में पूर्वानुमान लगाना आवश्यक हैं। इस तरह की व्यावसायियों की योजना हमेशा सफल होती हैं।

4 कार्य मूल्यों की पहचान

किसी भी कैरियर पथ को चुनने से पूर्व कार्य मूल्य की पहचान कर लेनी चाहिए जैसे अगर आप योग्य चिकित्सक बनना चाहते हैं, तो उत्कृष्ट कार्य कुशलता ओर सेवा से आपकी प्रतिष्ठा को सम्मान मिल सकता हैं ।प्रत्येक व्यक्ति अपने कार्यक्षेत्र या निजी जीवन में कार्य करते हुए व्यक्तिगत मूल्यों का विकास करता हैं। उन मूल्यों को ही समाज में अहमियत दी जाती हैं।

उपरोक्त वर्णित बिन्दूओं से हम यह कह सकते हैं कि व्यक्ति को व्यवसाय के चयन में पूर्ण रूचि शक्ति, योग्यता, लक्ष्य, जीवन शैली और कार्य की प्राथमिकता को महत्व देना चाहिए। मनुष्य में यदि सम्प्रेषण कौशल अच्छा हैं तो वह निश्चित रूप से खेल पत्रकारिता के क्षेत्र में जा सकता हैं। मनुष्य की इच्छा अगर व्यवसाय का रूप में ले ले तो इससे अच्छा व आसान व्यवसाय इस दुनिया में दूसरा नह हो सकता। आज आम आदमी भी स्वास्थ्य व शारीरिक दक्षता के महत्व को स्वीकार कर रहा हैं। विभिन्न प्रकार से शारीरिक शिक्षा एक व्यवसाय बन चुकी हैं और हमारा देश पश्चिम देशों के मुकाबले में किसी तरह से कम नही हैं, इसी अवधारणा में अनेकों व्यवसाय व नोकरियाँ समाज में आ चुकी हैं। जिसमें फिटनेस प्रशिक्षण योग चिकित्सक, जैव यांत्रिकी विशेषज्ञ, खेल मनोविज्ञान व व्यायाम शरीर क्रिया वैज्ञानिक आदि चर्चित पेशेवर हैं। परन्तु जब हम किसी भी व्यवसाय को चुनते हैं तो उस व्यवसाय के बारे में पूर्ण ज्ञान व रूचि होना आवश्यक हैं। तभी व्यवसाय की सार्थकता हैं।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. शारीरिक शिक्षा से विद्यार्थियों में शारीरिक व मानसिक विकास के साथ–साथ एक अच्छे नागरिक का निर्माण भी होता है।
2. वर्तमान में शारीरिक शिक्षा में आजीविका के हर क्षेत्र में विकल्प विद्यमान है।
3. शारीरिक शिक्षा पेशेवर को व्यापक सैद्धान्तिक व कौशल आधारित ज्ञान होना चाहिए।
4. युवाओं में सक्रिय रहने की स्वाभाविक इच्छा होती है। शारीरिक शिक्षा विशेषज्ञ उन इच्छाओं को बढ़ाता है।
5. कोई भी व्यवसाय को चुनने से पूर्व व्यक्ति को अपनी रूचि, कौशल, विशिष्ट योग्यता एवं व्यक्तित्व का मूल्यांकन होना आवश्यक है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. शारीरिक शिक्षा में आजीविका का विकल्प है –

(अ) शिक्षण व्यवसाय, कोचिंग व्यवसाय (ब) निर्णायक संबंधी व्यवसाय, खेल पत्रकारिता

(स) खेल फोटोग्राफी, खेल सामग्री निर्माण (द) उपरोक्त सभी

2. प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था –

(अ) 21 जून 2015 (ब) 21 जून 2014

(स) 21 अप्रेल 2014 (द) 21 मार्च 2015

लघुतरात्मक प्रश्न

1 क्या शारीरिक शिक्षा एक व्यवसाय हैं टिप्पणी लिखिए।

2 आत्म मूल्यांकन की चयन प्रक्रिया के तीन सिद्धान्तों को समाइये।

3 राजस्थान के दस शारीरिक शिक्षा महाविद्यालयों के नाम लिखिए।

निबन्धात्मक प्रश्न

1 शारीरिक शिक्षा व्यवसायी के गुणों का वर्णन कीजिए।

2 शारीरिक शिक्षा के कौन–कौन से व्यवसाय विकल्प उपलब्ध है सविस्तार वर्णन करें।

3 जीविका उपार्जन के लिए कौन–कन से मार्ग है सविस्तार वर्णन करें।

उत्तरमाला

1. (द) 2. (अ)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

इकाई – 3

शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान
(Physical Education and Psychology)

शारीरिक शिक्षा में मनोविज्ञान की भूमिका को समने से पहले हमें मनोविज्ञान को समना नितान्त आवश्यक है।

मनोविज्ञान अंग्रेजी भाषा के शब्द का हिन्दी रूपान्तरण है।

Psychology दो ग्रीक यूनानी शब्दों से मिलकर बना है। Psyche एवं Logas से बना है।

Psyche (साइक) का अर्थ– आत्मा या मन

Logas (लोगस) का अर्थः– विज्ञान या अध्ययन

इस प्रकार अर्थ हुआ आत्मा का विज्ञान या मन का अध्ययन।

कुछ समय बाद इस मनोविज्ञान को व्यवहार का विज्ञान कहा जाने लगा।

क्रो एवं क्रो– ''मनोविज्ञान मानव व्यवहार एवं मानवीय संबंधों का अध्ययन है।''

विलियम मैक्डूगल– ''मनोविज्ञान वह विज्ञान है जिसका उद्देश्य जीवन के व्यवहार को सम्पूर्ण से समने और नियंत्रण करने से है।''

एन.एल.मन्न– ''मनोविज्ञान का संबंध व्यवहार की छानबीन से है।''

वुडवर्थ के अनुसार– ''मनोविज्ञान का संबंध व्यक्ति की क्रियाओं से संबंधित वातावरण से है।''

खेल (शारीरिक शिक्षा) मनोविज्ञान– खेल मनोविज्ञान वह प्रयोगात्मक विज्ञान है जिसके द्वारा खिलाड़ियों तथा शारीरिक शिक्षा के विद्यार्थियों की विभिन्न स्थितियों जैसे मानसिक, सामाजिक संवेगात्मक व्यवहार आदि का विश्लेषण एवं अध्ययन किया जा सके।

शारीरिक शिक्षा व खेल में मनोविज्ञान के सिद्धान्तों का प्रयोग कराने वाली शाखा को खेल या शारीरिक शिक्षा मनोविज्ञान कहते है।

खेलों के क्षेत्र में प्रदर्शन को बढ़ाने में मुख्य भूमिका होने के कारण हमारे लिए खेल मनोविज्ञान के सही अर्थ को समना अति आवश्यक है।

खेल मनोविज्ञान का प्रयोग किसी भी खिलाड़ी के कौशल को सुधारने प्रदर्शन को विकसित करने के लिए किया जाता है।

ब्राउनी एवं महिने के अनुसार– ''खेल मनोविज्ञान सभी स्तरों पर खेलों व शारीरिक क्रियाकलापों के मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तों का विनियोग है।''

के.एम.बर्न्स– ''खेल मनोविज्ञान शारीरिक शिक्षा की वह शाखा है जिसका संबंध व्यक्ति की शारीरिक सुयोग्यता से होता है, जो कि खेलकूद में भाग लेने से आती है।''

सिंगर के अनुसार–''खेल मनोविज्ञान एथलेटिक्स में व्यक्ति के व्यवहार की खोजबीन करता है।''

खेल मनोविज्ञान भावनाओं को व्यवस्थित करने व चोटों तथा खराब प्रदर्शन के मनोवैज्ञानिक प्रभावों को कम करने के द्वारा प्रदर्शन को बेहतर बनाने से संबंधित है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

खेल मनोविज्ञान की उपादेयता एवं महत्व

शारीरिक शिक्षा खेल मनोविज्ञान द्वारा खेल प्रदर्शन में और अधिक बढ़ोतरी या विकास की संभावना केवल शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक पक्षों पर निर्भर करती है। जैसेः– मानवीय व्यवहार, संवेग, स्राव, सहानुभूति, वैयक्तिक विभिन्नताएँ, बुद्धिमता, मनोवृत्ति, प्रेरणा आक्रामकता, उत्तेजना व सक्रियता, चिंता, फिक्र, ध्यान व एकाग्रता, मानसिक कल्पना, सामुदायिक संबंधता, वंशानुक्रम, वातावरण, रूचि. वृद्धि व विकास आदि।

वृद्धि व विकास शारीरिक क्षमता प्रशिक्षण, लिंग विभिन्नता, आनुवांशिकता आदि जो खिलाड़ी के प्रदर्शन को प्रभावित करती है। हम खेल मनोविज्ञान द्वारा उनके आपसी संबंधों की खोज कर सकते है।

खेल मनौविज्ञान के मूलतत्वों की जानकारी के आधार पर शारीरिक शिक्षक या प्रशिक्षक खिलाड़ी की क्रियाकलाप व व्यवहार के वास्तविक स्त्रोतों को जान सकते है।

- खेल मनोविज्ञान के द्वारा एक कोच या शारीरिक शिक्षक अपने खिलाड़ी का व्यवहार, खिलाड़ी की सोच को सम कर उसको विकसित कर अच्छे परिणाम प्राप्त कर सकता है।
- किसी भी खिलाड़ी के अच्छे प्रदर्शन को विकसित करने के लिए अभिप्रेरणा एवं प्रोत्साहन का अधिक महत्वपूर्ण स्थान है।
- अभ्यास के दौरान कुछ खिलाड़ी अच्छा प्रदर्शन करते है। परन्तु प्रतियोगिता के दौरान वह अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते इसे हम प्रतियोगिता बुखार कहते है। खेल मनोविज्ञान के द्वारा खिलाड़ी की इस कमी को दूर किया जा सकता है।
- खेल मनोविज्ञान के द्वारा कोच खिलाड़ी का तनाव व थकावट दूर करके आशानुकूल परिणाम प्राप्त कर सकता है।
- नई प्रतिभाओं की खोज करने में खेल मनोविज्ञान का महत्वपूर्ण योगदान है।
- व्यक्तिगत विभिन्नताओं के आधार पर प्रशिक्षण देने में मददगार।
- खेल मनोविज्ञान की सहायता से कोच सीखने की उचित दशा का निर्माण कर सकता है। जो कि तनाव, दबाव व आलोचना से मुक्त होती है।
- खिलाड़ी की भावनात्मक समस्याओं को समने तथा उनके निवारण में खेल–मनोविज्ञान की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।
- प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ी के संवेगों या भावनाओं पर नियंत्रण रखने में खेल मनोविज्ञान महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। जैसे डर, क्रोध, ल्लाहट, नकारात्मक सोच आदि खिलाड़ियों के व्यवहार में अनायास परिवर्तन ला सकते है। अतः समय से इन पर खेल मनौविज्ञान द्वारा नियंत्रण करना।

व्यक्तित्व (Personality)

व्यक्तित्व शब्द लेटिन शब्द परसोना से लिया गया है जिसका अर्थ होता है मुखौटा। पुराने समय में ग्रीक में थियेटर में काम करते हुए अभिनेता अपनी पहचान, छुपाने के लिए मुखौटे पहनते थे। बाद में परसोना शब्द इस अर्थ में प्रयुक्त होने लगा।

कार्ल जुंग के अनुसार परसोना आदमी काबाहरी आवरण है। सामाजिक सभ्यता की मांगों के

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

उार में व्यक्ति द्वारा पहने जाने वाला मुखौटा है अतः व्यक्तित्व का यही अर्थ निकाला गया कि व्यक्ति दूसरों पर क्या प्रभाव छोड़ता है। मानवीय व्यक्तित्व एक जटिल संरचना है जो उद्देश्यों, भावनाओं, इच्छाओं, आदतों एवं विचारों का एक संतुलन है तथा इनमें ओतप्रोत है।

हम सिर्फ व्यक्ति के शहरी आवरण को देखकर ही नहीं कह सकते है कि उक्त व्यक्ति का व्यक्तित्व अच्छा है या खराब।

बच्चा जैविक धरोहर लेकर पैदा होता है, मगर सांस्कृतिक वातावरण उसके व्यक्तित्व को आकार प्रदान करता है। व्यक्तित्व वह तरीका है जिसके द्वारा व्यक्ति खुद का वातावरण के साथ तालमेल बिठाता है तथा प्रतिक्रिया व्यक्त करता है।

एन.एल.मन्न– ''व्यक्ति की बनावट, व्यवहार का ढंग, रूचियां, रूान, सामर्थ्य, योग्यताएं तथा स्तर से व्यक्तित्व की परिभाषा दी जाती है।''

जी.डब्लू अलपोर्ट – ''व्यक्तित्व व्यक्ति में उन शारीरिक पद्धतियों का गतिशील संगठन है जो वातावरण के साथ उसके अपूर्व समायोजन को निर्धारण करता है।''

व्यक्तित्व विकास (Personality Development)

शारीरिक शिक्षा व खेल व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है।

व्यक्तित्व विकास व्यक्ति को शारीरिक मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक एवं नैतिक विकास की ओर अग्रसर करता है दूसरे शब्दों में स्पष्ट रूप से हम यह कह सकते है कि खेलकूद व शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के व्यक्तित्व के चहुमुंखी विकास या सर्वागीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते है। ये व्यक्ति के व्यक्तित्व में बढ़ोतरी करते है।

वास्तव में एक व्यक्ति के व्यक्तित्व में मुख्य रूप में चार आयाम जैसे शारीरिक, मानसिक एवं बोद्धिक, सामाजिक तथा भावनात्मक आयाम शामिल होते है। जब यह चारों आयाम एक साथ संगठित होते है तो सम्पूर्ण व्यक्तित्व बनता है। और शारीरिक शिक्षा व खेलकूद गतिविधियां व्यक्तित्व के इन पहलुओं या आयामों के विकास में अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है।

1. शारीरिक विकास

व्यक्तित्व का प्राथमिक व स्पष्ट पहलू बाहरी बनावट हैं। प्रत्येक व्यक्ति अपने शरीर को सुंदर बनाने की चिंता करता रहता है और घण्टों दर्पण के सामने खड़े रहते है। अतः शरीर की बनावट सुदृढ बनाने में शारीरिक खेलकूद का बहुत अधिक योगदान है।

शारीरिक गतिविधियों व प्रशिक्षण द्वारा ही हम नाड़ी पेशीय सामंजस्य में दक्षता को प्राप्त करते है। अच्छी तरह से की गई शारीरिक गतिविधियां तथा खेलकूद व्यक्ति के शारीरिक वृद्धि के लिए दवाई की तरह है, जो शरीर को आकार प्रदान करते है, स्वस्थ सुडोल बनाते है।

शारीरिक गतिविधियों तथा खेलकूद व्यक्ति की शारीरिक क्षमता गति, शक्ति सहनशीलता, लचक तथा समन्वय संबंधी योग्यताओं और अच्छी शरीर बनावट को प्राप्त करने में सहायता करते है।

2. मानसिक एवं बौद्धिक विकास

ऐसी शारीरिक गतिविधियां की जानी चाहिए जिनमें सोचने समने व नई स्थितियों को अभिव्यक्ति मिले। मानसिक गतिविधियां बौद्धिक क्षमता को बढ़ाती है। खिलाड़ी ज्यादा संवेदनाओं से काम नहीं लेते वे सफलता व असफलता, जीत व हार को एक जैसा मानते है। तथा उसे खेल का हिस्सा मानते

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

हैं और यह सभी खिलाड़ी में बौद्धिक विकास से ही आता है। खेलों में एक खिलाड़ी को बहुत सारी मानसिक परिस्थितियों से गुजरना पड़ता है। और उस पर सफलता प्राप्त करने पर ही वह विजयी होता है। इसलिए खिलाड़ी में मानसिक व बौद्धिक विकास का होना अति आवश्यक है। जो बार–बार खेलकूद अभ्यास द्वारा ही होता है।

3. सामाजिक विकास

व्यक्ति के सामाजिक विकास को प्राप्त करने के लिए समाज के साथ जुड़ना होता है। और शारीरिक गतिविधियां तथा खेलकूद समाज से जुड़ने के अवसर प्रदान करते हैं। इससे समाज में पहचान, पद, सामाजिक सम्मान व शोहरत मिलती है। टीम में विभिन्न प्रांतों व संस्कृतियों के खिलाड़ियों में एक साथ रहन सहन होता है। जिसमें रहने से व्यक्तित्व का सम्पूर्ण या बहुमुखी विकास होता है। खेलकूद में भागीदारी के द्वारा मानवीय संबंध भी विकसित होते हैं। वास्तव में सामाजिक गुण जैसेः– सहयोग, भाईचारा, अनुशासन, शिष्टाचार, खेल भावना, निष्पक्षतापूर्ण व्यवहार सहनशीलता, सहानुभूति, आदर, नियमों का पालन करना, आत्मसम्मान, सहायता करना, बड़ों का सत्कार आदि की प्राप्ति के लिए खेलकूद एक अच्छा स्त्रोत है। तथा यही बातें व्यक्तित्व का सामाजिक विकास करती है।

4. भावनात्मक विकास

व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास में भावानात्मक विकास बहुत ही आवश्यक है। क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति में अनेक प्रकार की भावनाएं होती है जैसे–डर, क्रोध, आश्चर्य, खुशी, दुःख, ईश्या, घृणा, अकेलापन, चिंता, अतिआत्मविश्चास आदि। यदि किसी व्यक्ति का इन भावनाओं पर समुचित नियंत्रण नहीं होता है तो वह व्यक्ति अनियंत्रित व असाधारण हो सकता है। प्रत्येक व्यक्ति में इन भावनाओं का होना आवश्यक है परन्तु इनकी अधिकता व समय पर परिस्थिति अनुसार इन पर नियंत्रण नहीं रखना नुकसानदायक हो जाता है। अतः शारीरिक गतिविधियाँ एवं खेलकूद इन भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए व्यक्ति को योग्य बनाती है। इस प्रकार हम वह सकते है कि व्यक्ति में शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक, सामाजिक एवं भावात्मक विकास किया जाता है तो निसन्देह व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास होता है।

प्रेरणा (Motivation)

प्रेरणा के प्रकार एवं तकनीक

सीखने पर प्रेरणा का बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। प्रेरणा के अभाव में सिखलाई शून्य या थोड़ी ही होगी। सीखने की प्रक्रिया में प्रेरणा के पर्याप्त स्तर से ऊर्जा प्रवाहित होती है। उदाहरण के तौर पर देखे कि एक बच्चा साईकिल चलाना सीखता है तो वह कई बार नीचे गिरता है तथा इस प्रक्रिया में उसे खरोंच व जख्म लगते है पर वह सीखना नहीं छोड़ता, जब तक वह दक्षता प्राप्त नहीं कर लेता, वह बार–बार उठकर कोशिश करता है, यह उसके अन्दर की अदम्य शक्ति या प्रेरक तत्व होता है जो उसे लगातार कोशिश करने के लिए प्रेरणा देता है। जब तक वह कामयाब नहीं हो जाता। हम यह कह सकते हैं कि लड़का सीखने के लिए इतना प्रेरित था कि असफलता और चोटों के बावजूद आगे बढ़ता गया। इस विशेष तरीके से उसने ऐसा क्यूं किया। उसके व्यवहार का 'क्यूं' और 'कैसे' सिर्फ प्रेरणा शब्द में छुपा हुआ है।

प्रेरणा अंग्रेजी भाषा के 'Motivation' शब्द का हिन्दी रूपान्तरण है। Motivation शब्द की उत्पत्ति लेटिन भाषा के लैटिन शब्द 'मोवियर' से हुई है। जिसका अर्थ होता है। 'बदलना' या 'चलना' (Motion) इस प्रकार प्रेरणा का शाब्दिक अर्थ है–किसी कार्य को करने का बोध।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

प्रेरणा एक मानसिक एवं आंतरिक शक्ति है जो अन्दर से किसी व्यक्ति को कार्य करने के लिए अभिप्रेरित करती है। किसी विशिष्ट उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए किसी विशेष समय में विशेष ढंग से काम करने के लिए व्यक्ति जब मजबूर होता है या उकसाया जाता है तथा र्जावान होता है, उसे प्रेरणा कहते है। यानि जानबू कर तथा उद्देश्यपूर्ण कोशिश करना प्रेरणा कहलाता है।

बच्चा हो या वयस्क, कुछ बुनियादी उद्देश्य या जरूरत को प्राप्त करने की कोशिश करते रहते है। जब तक उनका मौजूदा स्वभाव या ज्ञान उन जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याय होता है, वे नया स्वभाव या ज्ञान पाने की चेष्टा नहीं करेंगे। जब हमारा मौजूदा ज्ञान व स्वभाव हमारे उद्देश्यों को पूरा नहीं करते, तब हम अपने रूानों, रूचियों और व्यक्तित्व को बदलने की चेष्टा करेंगे।

संक्षेप में प्रेरणा एक भावनात्मक सोच है, जो मानवीय व्यवहार के पीछे जटिल प्रक्रिया की सांसारिक परिभाषा देती है।

पी.टी.यंग– ''कार्य के लिए उकसाना, गतिविधि जारी रखने या कार्य को विशेष विधि से नियमित करने की प्रक्रिया प्रेरणा कहलाती है।''

क्रो व क्रो– ''प्रेरणा सीखने में रूचि उत्पन्न करने के साथ संबंधित है, और एक सीमा एक सीखने की बुनियादी है।''

केली (Kelly)- ''सीखने की प्रक्रिया की प्रभावशाली व्यवस्था में प्रेरणा एक केन्द्रीय तत्व है। हर प्रकार के सीखने की प्रक्रिया में प्रेरणा अवश्य होनी चाहिए।''

प्रेरणा के प्रकार (Types of Motivation)

कोई गतिविधि सीखने के लिए उत्प्रेरित बल को प्रेरणा कहते है। यह बल अन्तःस्थल से निकली हुई तीव्र उत्कंण्ठा हो सकता है या किसी गतिविधि के प्रति प्रेरित किया गया जबरन बाहरी बल या आकर्षण हो सकता है। प्रेरणा को दो वर्गो में बांटा गया है।

(1) आन्तरिक अन्तः प्रेरणा (Intrinsic Motivation)

सामान्यतया अन्तः प्रेरणा का अर्थ प्राकृतिक व प्रवृतियों से संबंधित है। यह शरीर के अन्दर की उत्कंठा एवं अन्तर्गत की प्यास है। आन्तरिक रूप से अभिप्रेरित व्यक्ति किसी भी कार्य को इसलिए करता है कि क्योंकि उसे उस कार्य को करने में हार्दिक प्रसन्नता, आनन्द एवं संतोष प्राप्त होता है। जब खिलाड़ी अन्तःमन से यानि आन्तरिक रूप से प्रेरित होता है, क्योंकि उसे उस खेल में आगे उच्च प्रदर्शन करने में खुद को आनन्द प्राप्त होता है। जब खिलाड़ी अन्तः प्रेरणा पाते है तो वे उस कार्य को पूर्ण रूप से साधने की कोशिश में हुनरमन्द एवं दक्ष हो जाते है। ऐसे लोग प्रतिस्पर्धा का आनन्द जोशपूर्ण ढंग से लेते है। अपनी योग्यता के चरण तक हुनर सीखते है। आन्तरिक प्रेरणा एक स्वाभाविक रूचि का अभिप्रेरक है।

(2) बाह्य प्रेरणा (Extrinsic Motivation):-

इस प्रकार की प्रेरणा में प्रसन्नता का स्त्रोत कार्य में निहित नहीं होता है। जब खिलाड़ी बाहरी खिचांव, आकर्षण, बल या पुरस्कार आदि के कारण कोई गतिविधि शुरू करता है या बरकरार रखता है तो उसे बाय प्रेरणा कहते है। प्रेरणा बाहरी तत्वों जैसे पुरस्कार, ईनाम, सामाजिक सम्मान, रूतबा, नौकरी आदि से संबंधित है।

बाय प्रेरणा की तुलना में आन्तरिक प्रेरणा स्वाभाविक उत्साह एवं प्रेरणा का साधन है। जहां तक सम्भव हो, आन्तरिक प्रेरणा का ही उपयोग करना चाहिए।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

प्रेरणा को बढ़ाने की विधियाँ

हम किसी भी व्यक्ति तथा खिलाड़ी को निम्नानुसार अभिप्रेरित कर सकते है। खिलाड़ी के प्रदर्शन को प्राप्त करने के लिए किस प्रेरणा की आवश्यकता है तथा उसे किस तरीके से बढ़ाया जाये यह समना नितान्त आवश्यक है, ताकि उन तरीकों का समुचित उपयोग करके खिलाड़ी के उच्च प्रदर्शन को प्राप्त किया जा सके।

प्रभावी प्रदर्शन के लिए कई कारक कारगर सिद्ध हुए है– जैसे शारीरिक क्षमता, वातावरण, अनुकूलन का स्तर, व्यक्तित्व, योग्यता व प्रेरणा सभी का खिलाड़ी के प्रदर्शन पर प्रभाव पड़ता है। अतः इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए खिलाड़ी को प्रेरणा के तरीकों का उपयोग करना चाहिए।

(1) बाल–केन्द्रित दृष्टिकोण

जिस प्रकार से एक छोटा बालक जिद करता है या उसका लक्ष्य निश्चित होता है। वह जो चाहता है वह प्राप्त करने की जिद करता है, और प्राप्त करता है। अतः खिलाड़ी को हमेशा प्रथम कार्य लक्ष्य निर्धारित करना होता है। लक्ष्य हमेशा अपनी योग्यताओं और क्षमताओं के अनुसार निश्चित करने चाहिए।

खिलाड़ी को लम्बी अवधि के लक्ष्यों के साथ–साथ उसको सही पथ पर रखने के लिए उचित मध्यम अवधि के लक्ष्यों तथा छोटी अवधि के लक्ष्यों को भी निश्चित करना चाहिए। उदाहरण के तौर पर अगर खिलाड़ी भारतीय टीम में जगह बनाना चाहता है तो पहले जिला फिर राज्य टीम में जगह बनाने का लक्ष्य निश्चित करे फिर भारतीय टीम में चयन का लक्ष्य रखना चाहिए।

(2) प्रेरित करने वाले शिक्षक व कोच

जिस शारीरिक शिक्षक व कोच ने खुद खेलों में हिस्सा लिया है तो वह अपनी दक्षता को ज्यादा बारीकियों से दिखा व समा सकता है। तथा अगली प्रतियोगिता की योजना बनाकर खिलाड़ी को प्रेरित कर सकता है। साथ ही साजो सामान की बजाय उसका व्यक्तित्व ज्यादा असर कारक होता है। कोच का व्यक्तित्व, एवं चरित्र का असर खिलाड़ी पर बहुत प्रभाव डालता है।

(3) साजो–सामान एवं वातावरण संबंधी कारक

आधुनिक उच्च तकनीक युग में खिलाड़ी को प्रदान किए जाने वाला खेल सामान बहुत प्रेरित करता है। जबकि पुराना, घिसा–पिटा व गलत ढंग से रखा हुआ खेल सामान से खिलाड़ी का सारा जोश ठण्डा पड़ जाता है। स्वस्थ खेल वातावरण खिलाड़ी को अभिप्रेरित करने के लिए बहुत आवश्यक है। जैसे– अच्छी रोशनी, हवादार एवं सुसज्जित यंत्रों से युक्त जिम्नेजियम, समतल एवं साफ–सुथरे खेल मैदान, उचित मौसम एवं जलवायु, मार्किंग किए हुए कोर्ट, सभी सुविधा युक्त खेल मैदान, अच्छी गुणवाा वाले उपकरण आदि खिलाड़ी को स्वतः ही खेलने के लिए अभिप्रेरित करते है।

(4) गतिविधि की विविधता तथा सुरूपता

खेल में एक ही अभ्यास को बार–बार दोहराए जाने से भी खिलाड़ी में बोरियत आती है। अतः इस बोरियत को तोड़ने व प्रेरणा के स्तर को बनाए रखने के लिए आवश्यक है कि अभ्यास के क्रम व खेल वातावरण में बदलाव लाया जाए, क्योंकि विविधता देने से खिलाड़ी नए कार्य या अभ्यास को सूरूचिपूर्ण ढंग से करते हैं। साथ ही अलग–अलग परिस्थितियों से मुकाबला करने की क्षमता में जागरूकता बढ़ती है तथा यही बढ़ी हुई क्षमता खिलाड़ी के प्रेरणा स्तर को बढ़ाती हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

(5) प्रतियोगिताओं / प्रतिस्पर्धाओं का आयोजन

खेल की प्रकृति ही प्रतिस्पर्धात्मक होती है। प्रतियोगिताओं के द्वारा ही खिलाड़ी का लगातार विकास एवं हुनर को निखारा जा सकता है। प्रतियोगिता के द्वारा ही खिलाड़ी अपने आप को परखता है। तथा खुद के खेल के स्तर को जान पाता है। इसलिए प्रतियोगिता के विस्तृत एवं शानदार आयोजन खिलाड़ी को अभिप्रेरित करता है। एवं खिलाड़ी को खेल का अनुभव भी होता जाता है। और खेल का जितना ज्यादा अनुभव होगा तो वह ज्यादा सीखता है और वह अपने लक्ष्य को प्राप्त करता है।

(6) परिणाम व प्रगति का ज्ञान

माना जाता है कि एक व्यक्ति जिसे अपने परिणाम व प्रगति का ज्ञान होता है, वह किसी भी क्रिया को अधिक तीव्रता से सीख लेता है। अच्छी प्रगति निश्चित रूप से खिलाड़ी को प्रेरित करती है। इसी को ध्यान में रखते हुए प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है ताकि खिलाड़ी को अपनी उारोार प्रगति व परिणाम का ज्ञान रहें। शारीरिक शिक्षक व कोच को भी समय–समय पर खिलाड़ी को उसके परिणाम व प्रगति के बारे में अवगत कराते रहना चाहिए। यदि कोई प्रगति नहीं हो रही या असफलता बार–बार आ रही है तो कोच या शारीरिक शिक्षक को तब सही कारण ढूंढ़ कर उसका समाधान करना चाहिए।

(7) प्रशंसा एवं आलोचना

किसी खिलाड़ी पर प्रशंसा व आलोचना का उपयोग करना कांटे या तेज धार वाले चाकू की तरह है यानि इसका उपयोग सही समय पर सही जगह पर और सही मात्रा में करना चाहिए। खिलाड़ी को प्रेरित करने के लिए शाबाशी, पीठ थपथपाना, तारीफ, अच्छे शब्द आश्चर्य जनक प्रेरणा का काम करती है। तथा कभी–कभी ज्यादा तारीफ भी नुकसान दायक होती है। इसी तरह आलोचना भी सही समय पर और बड़ी गलती पर ही खिलाड़ी को देखते हुए करनी चाहिए। और यह भी खिलाड़ी के व्यक्तित्व एवं व्यवहार के विश्लेषण करने के बाद ही की जानी चाहिए।

(8) पुरस्कार, छात्रवृतियाँ एवं ट्राफी

खिलाड़ी के लिए पुरस्कार, नकद ईनाम, आर्थिक सहायता, अच्छे खेल उपकरण, ट्रॉफियाँ, मेडल आदि बहुत अभिप्रेरणा का कार्य करते हैं। खिलाड़ी को खुशी मिलती है। तथा आगे खेल में प्रगति और सुधार करने के लिए प्रेरित करती है। जो खिलाड़ी राज्य व देश का नाम खेलों में रोशन करते है, उन्हें विशेष प्रोत्साहन देकर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया जाता है।

(9) स्वयं का मूल्याकंन

खेल में खिलाड़ी का स्वयं मूल्यांकन अति महत्वपूर्ण है। उसे पता होना चाहिए कि मैं खेल में किस स्तर पर खड़ा हूँ तथा मेरी योग्यताएँ क्या है अगर खिलाड़ी अपनी योग्यताएं या अपनी क्षमता को पहचान लेता है तो वह अपनी अधिकतम शक्ति व प्रयत्न का उपयोग कर जाएगा। स्वः मूल्याकंन की प्रक्रिया खिलाड़ी को सिखलाई जा सकती है व सीखने की विधियों का मिश्रण है। तथा उसे अपने अनुभव से सीखने की विधि है। साथ ही शारीरिक शिक्षक व कोच को भी खिलाड़ी के आंकलन में मदद करनी चाहिए।

इन सब के अलावा भी किसी भी खिलाड़ी को अभिप्रेरित करने में सामाजिक दबाव, संचार माध्यमों का योगदान, फीडबेक, सफलता व उपलब्धियों का रिकॉर्ड, सफलता तथा विफलता, सकारात्मक

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अभिवृत्ति, अभिप्रेरणादायक संगीत दर्शक, शाब्दिक टीका टिप्पणी, अहं भावना का उपयोग आदि का भी बहुत बड़ा योगदान हैं।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. मानवीय व्यक्तित्व एक जटिल संरचना है जो उद्देश्यों, भावनाओं, इच्छाओं, आदतों एवं विचारों का एक संतुलन है।
2. प्रेरणा का शाब्दिक अर्थ है किसी कार्य को करने का बोध।
3. अभिप्रेरणा एवं प्रोत्साहन किसी भी खिलाड़ी के अच्छे प्रदर्शन को विकसित करने में सहायक है।
4. खेलकूद व शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के व्यक्तित्व के चहुंमुखी विकास में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।
5. शारीरिक शिक्षा व खेल में मनोविज्ञान के सिद्धान्तों का प्रयोग कराने वाली शाखा को शारीरिक शिक्षा मनोविज्ञान कहते हैं।
6. प्रेरणा को अन्तः प्रेरणा व बाह्य प्रेरणा दो वर्गो में बांटा गया है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. बौद्धिक क्षमता को बढ़ाती है–

(अ) शारीरिक गतिविधि (ब) मानसिक गतिविधि

(स) सामाजिक गतिविधि (द) सांस्कृतिक गतिविधि

2. निम्न में से किसके द्वारा खिलाड़ी अपने खेल के स्तर को जान पाता है–

(अ) नृत्य द्वारा (ब) संगीत द्वारा

(स) प्रतियोगिता द्वारा (द) परीक्षा द्वारा

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. मनोविज्ञान का अर्थ बताइये ?
2. खेल मनोविज्ञान किसे कहते है ?
3. खेलों में मनोविज्ञान का महत्व बताइयें ?
4. प्रेरणा का अर्थ समझाइयें ?
5. प्रेरणा शब्द की उत्पत्ति किस शब्द से हुई है ?

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

निबंधात्मक प्रश्न :

1. व्यक्तित्व शब्द लेटिन भाषा के किस शब्द से लिया गया है ?
2. व्यक्तित्व का अर्थ स्पष्ट करें ?
3. व्यक्तित्व विकास के चार आयामों का वर्णन करें ?
4. प्रेरणा की खेलों में क्या आवश्यकता है ?
5. प्रेरणा के प्रकारों को विस्तार से समझाइयें ?
6. आन्तरिक प्रेरणा व बाह्य प्रेरणा में क्या अन्तर है ?
7. प्रेरणा को बढ़ाने की विधियों का विस्तार में वर्णन करें ?

उत्तरमाला

1. (ब) 2. (स)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

इकाई – 4

शारीरिक शिक्षा की सामाजिक सहभागिता
(Social Participation of Physical Education)

भूमिका

मनुष्य जब पैदा होता हैं तो वह केवल जैविक प्राणी होता हैं। परन्तु जल्द ही वह एक सामाजिक प्राणी बनने लग जाता हैं। जैविक प्राणी से सामाजिक प्राणी में बदलाव अर्थात सामाजीकरण शारीरिक शिक्षा की प्रक्रिया के द्वारा होता हैं। शारीरिक शिक्षा समाज की एक पीढ़ी द्वारा अपने निचली पीढ़ी को अपने ज्ञान के हस्तान्तरण का प्रयास हैं , इस विचार से शारीरिक शिक्षा भी एक संस्था के रूप में काम करती हैं। जो व्यक्ति विशेष को समाज से जोडने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं तथा समाज की संस्कृति को निरन्तर स्वस्थ बनाए रखती हैं। बच्चा समाज से तभी जुड़ पाता हैं, जब वह उस समाज के इतिहास से रूबरू होता हैं लेकिन शारीरिक शिक्षा स्वयं समाज का निर्माण करती हैं।

प्राचीनकाल में शारीरिक शिक्षा का उद्धेश्य मांसपेशियों को विकसित करके शारीरिक शक्ति को बढानें तक ही सीमित थी और इस सब का तात्पर्य यह था की मनुष्य आखेट में , भार वाहन में, पेडों पर चढनें में, लकडी काटने में , नदी , तालाब या समुन्दर में गोते लगानें में सफल हो सकें । किन्तु ज्यों–ज्यों सभ्यता बढती गई शारीरिक शिक्षा के उद्धेश्य में भी परिवर्तन होता गया और शारीरिक शिक्षा का अर्थ शरीर के अवयवों के विकास के लिए सुसंगठित कार्यक्रम के रूप में होने लगा । वर्तमान काल में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों के अन्तर्गत व्यायाम खेलकूद मनोरंजन आदि कई विषय आते हैं। ये विषय व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सामुदायिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। व्यक्तिगत स्वास्थ्य में शारीरिक शिक्षा का उद्धेश्य व्यक्ति में शक्ति का विकास और स्नायु तंत्र सम्बन्धी कौशल की वृद्धि करना हैं, तथा सामूहिक रूप से सामुहिकता की भावना को भी जाग्रत करता हैं।

समाज में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व

वर्तमान समय में शारीरिक शिक्षा ने विषय सार्थकता के साथ–साथ समाज में अद्वितीय, भूमिका में असीमित योगदान दिया हैं, जैसे कि जैविक , सामाजिक और मनोवैज्ञानिक आवश्यकता की पूर्ति करना।

स्वामी विवेकानन्द– '' भारत को आज भगवत गीता की नही बल्कि फुटबाल के मैदान की जरूरत हैं।''

शारीरिक शिक्षा वर्तमान में ही नहीं बल्कि भविष्य में भी उपयोगी रहेगी। समाज में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व पर बल देते हुए– **रोशयू** ने कहा हैं, ''यह शरीर का ठोस गठन हैं जो मन का सही और निश्चित संचालन करता हैं।'' माध्यमिक शिक्षा कमीशन ने भी शारीरिक शिक्षा के महत्व व आवश्यकता के बारे में कहा हैं कि ''देश के युवा का शारीरिक कल्याण राज्य के मुख्य सरोकारो में से एक होना चाहिए और जीवन की इस अवधि में शारीरिक कल्याण के सामान्य नियमों से भागने के गंभीर परिणाम हो सकते हैं।''

आधुनिकता ने हमारे ऊपर अपरिहार्य प्रतिकूल प्रभाव डाले हैं। पर्यावरण प्रदूषण, संस्कृति का ह्रास, सामाजिक विघटन, धार्मिक असहिष्णुता आदि ने पारिस्थितिकी एवं सामाजिक संतुलन को बिगाड़

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

दिया हैं। आज मानव अस्तित्व और समायोजन संकट का सामना कर रहा हैं , जो अब से पहले कभी उसके सम्मुख नही था। अपना अस्तित्व बचाने और इन संकटों पर विजय पाने के लिए व्यक्ति साहस, निर्भिकता , शारीरिक , मानसिक , भावनात्मक , सामाजिक और बौद्धिक रूप में मजबूत बनाना होगा अतः शारीरिक शिक्षा एक संस्था के रूप में व्यापकता व भिन्नता लाकर सामाजिक दायित्वों को प्रभावी ढंग से निभा रही हैं। यही कारण है कि शारीरिक शिक्षा की आज हर स्तर पर आवश्यकता हैं।

1. **सर्वांगीण विकास–** शारीरिक शिक्षा बच्चों में, मानसिक, शारीरिक , बौद्धिक, नैतिक क्रियाकलापों से सर्वांगीण विकास करती हैं।
2. **सही मूल्य स्थापित करना–** दोस्ती, प्रेम, भाईचारा, सद्‌भावना से सहिष्णुता आदि से व्यवहार स्थापित करना।
3. **शारीरिक वृद्धि में सहायक–** शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक है, यह आंतरिक व्यवस्था और मानव शरीर की क्रियाशीलता के विकास में सहायक हैं। थकान से लड़ने की सामर्थ्य बढ़ाती हैं। उसे सुधारकर और अधिक स्वस्थ बनाती हैं।
4. **एकता की भावना का विकास–** शारीरिक शिक्षा समाज में एकता की भावना का विकास करती हैं।
5. **अन्तर्राष्ट्रीयता का विकास –** शारीरिक शिक्षा राष्ट्रीय सीमाओं के अवरोधों को तोड कर एक बडा प्लेटफार्म प्रदान करती हैं।
6. **टीम भावना का विकास –** शारीरिक शिक्षा सबकों साथ लेकर चलने की भावना का विकास करती हैं।
7. **सामाजिक समायोजन –** शारीरिक शिक्षा प्रतिभागियों व अन्यों के साथ मेल–मिलाप का अवसर प्रदान करती हैं।
8. **समुदायों को नजदीक लाना –** शारीरिक शिक्षा विभिन्न समुदायों को नजदीक लाने का प्रयास करती हैं तथा एक साथ मिलकर कार्य करने की प्रेरणा प्रदान करती हैं।
9. **धर्म निरपेक्षता, धार्मिक सहिष्णुता का विकास –** शारीरिक शिक्षा की गतिविधियों में धार्मिक संकीर्णता का कही स्थान नहीं हैं, विभिन्न धर्मों को मानने वाले सभी व्यक्ति मिलकर शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में भाग लेते हैं।
10. **राष्ट्रीय भावना का विकास –** भारत में जहां विभिन्न धर्मों , जातियों , नस्लों व भाषाओं के लोग रहते हैं, वहां शारीरिक शिक्षा इनमें एकता की भावना लाने और राष्ट्रीय एकता की भूमिका निभाती हैं।
11. **आर्थिक उपादेयता –** वर्तमान में शारीरिक शिक्षा तेजी से कमाई वाले व्यवसाय के रूप में बदल रहीं हैं। यह व्यवसाय के लिए अवसर और स्वरोजगार व विभिन्न एजेन्सियों में रोजगार के अवसर पैदा कर रहीं हैं। प्रायोजित करने की अवधारणा ने खेलों के क्षेत्र को नयी और अर्थ पूर्ण दिशा दी हैं।
12. **मानसिक शांति, शारीरिक शिक्षा क्रियाकलापों जैसे–** योगा, एरोबिक्स, फिटनेस कार्यक्रम, मनोरंजन क्रियाकलाप, खेल और क्रीडाऐं , आधुनिक जीवनशैली में मानसिक तनावों को कम कर और उसमें मुक्त होने व ध्यान बटाने में मदद करती हैं और हताशा से भी मुक्ति दिलाती हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

13. **राष्ट्रीय एकता–** भारत में जहां विभिन्न धर्मों , जातियों , नस्लों व भाषाओं के लोग रहते हैं, वहां शारीरिक शिक्षा इनमें एकता की भावना लाने और राष्ट्रीय एकता को प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।
14. **अभिव्यक्ति और रचनात्मकता–** शारीरिक शिक्षा शरीर की भाषा द्वारा भावनाओं की अभिव्यक्ति और रचनात्मकता की इजाजत देती हैं। मूवमेन्ट और विचारों की नयी तर्ज को जन्म देती हैं।
15. **नागरिकता के गुण–** शारीरिक शिक्षा अच्छे नागरिक गुणों का भी विकास करती हैं ,जैसे– कानून का पालन करना, अच्छा खेल, खेल भावना, साफ रहन–सहन, दूसरों का आदर और देश भक्ति की भावना जो कि लोकतांत्रिक जीवन में आवश्यक हैं को विकसित करती हैं।
16. **खाली समय का सही उपयोग–** शारीरिक शिक्षा खाली समय के सही उपयोग में भी अपना योगदान देती हैं। दक्षताओं और शारीरिक क्रियाकलापों से व्यक्ति अपनी फालतू उर्जा का समुचित उपयोग करना सीखता हैं और खाली समय का सदुपयोग करता हैं।
17. **नेतृत्व गुण –** एक अच्छे नेता में आत्म विश्वास, बुद्धि, वफादारी, ईमानदारी, समर्पण और साधन सम्पन्नता जैसे गुण होने चाहिए। इन गुणों को और अधिक विकसित व सिंचित करने का मौका खेल की स्थिति और खेल के मैदान में मिलता हैं, जो ऐसे गुणों के विकास की प्रयोगशाला होती हैं।
18. **चारित्रिक विकास –** सामूहिक प्रयास, टीम के प्रति वफादारी और मजबूत इरादे, खेल और शारीरिक क्रियाकलापों के लिए पर्याप्त प्रमाण हैं। यह एक अच्छे नैतिक चरित्र के विकास के लिए बडें उपयोगी साबित होते हैं।

प्रत्येक समाज के नागरिकों द्वारा शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र को बहुत ही विस्तृत बना दिया गया हैं। आज यह विषय अर्न्तराष्ट्रीय आदान–प्रदान का एक सुलभ साधन हो गया हैं। शारीरिक शिक्षा समाज सुधार के लिए अत्यन्त उपयोगी समझी जाती हैं। इसके द्वारा पारस्परिक योगदान तथा ऊँच–नीच का भेदनिवारण काफी हद तक संभव हुआ हैं। संवेग नियंत्रण के सक्रिय पाठ पढने का अवसर भी प्राप्त होता हैं। इसी कारण बच्चों की शिक्षा को शारीरिक शिक्षा के आधार पर निर्धारित करना उचित समझा जाता हैं। सारा श्रेय शारीरिक शिक्षा के द्वारा ही संभव हुआ हैं और भविष्य में भी होता रहेगा।

शारीरिक शिक्षा क्रियाकलाप

खेल कौशल, शारीरिक शिक्षा, सांस्कृतिक विरासत–

सांस्कृतिक विरासत एक समूह अथवा सामाज की शारीरिक कलाकृतियों और अमूर्त गुणों की विरासत हैं जो पिछली पीढ़ीयों से विरासत में मिली हैं। वर्तमान में सम्भाली गई और भावी पीढ़ियों के लाभ के लिए प्रदान की गई है। एक व्यापक परिभाषा एक विशेष संस्कृति के अमूर्त पहलुओं को सम्मिलित करती हैं। वह विरासत जो अतीत से अस्तिव में आती हैं। प्रायः विलक्षण और स्थिर होती हैं। एवं वर्तमान पीढ़ी पर इसकी सुरक्षा का दायित्व होता हैं। प्राचीन समय से ही शारीरिक संस्कृति एक अभ्यास थी। शारीरिक शिक्षा सम्पूर्ण शिक्षा कार्यक्रम का एक आवश्यक एवं अभिन्न अंग हैं एवं शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से इच्छित शिक्षा और स्वास्थ्य परिणामों की उपलब्धि में महत्वपूर्ण योगदान देती हैं। गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम बच्चों एवं युवाओं के सामान्य स्वास्थ्य व खुशहाली में योगदान देते हुए उनके

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

शारीरिक वृद्वि और विकास को प्रोत्साहित करती हैं। शारीरिक शिक्षा अनुभवों के एक नियोजित क्रम पर आधारित होती हैं जिसमें क्रियाओं की वृहद विविधता की शुरूआत आधारभूत गतिविधि कौशल से होती है एवं धीरे–धीरे अधिक जटिल खेल, एथलेटिक्स, जिम्नास्टिक और अन्य प्रकार की गतिविधियों की ओर बढ़ता हैं।

इतिहास

संसार के सभी देशो में शारीरिक शिक्षा को महत्व दिया जाता रहा हैं। ईसा से 2500 वर्ष पहले चीन देशवासी बीमारियों के निवारणार्थ व्यायाम में भाग लेते थे। ईरान में युवकों को घुड़सवारी तीरंदाजी तथा सत्यप्रियता आदि की शिक्षा प्रशिक्षण केन्द्रों में दी जाती थी, यूनान में खेलकूद की प्रतियोगिता का बडा महत्व होता था, शारीरिक शिक्षा से मानसिक शक्ति का विकास होता था। सौन्दर्य में वृद्धि होती थी तथा रोगों का निवारण होता था। स्पार्टा में जगह–जगह व्यायाम शालाऐं बनी हुई थी। रोम में शारीरिक शिक्षा, सैनिक शिक्षा तथा चारित्रिक शिक्षा में परस्पर घनिष्ट संबंध था और राष्ट्र की रक्षा करना इन सबका उद्धेश्य था। पाश्चात्य देशों के धार्मिक विचारों में परिवर्तन होने के कारण तपस्या तथा शारीरिक यातनाओं पर बल दिया जाने लगा। किंतु आगे चलकर खेलकूद, तैराकी, व्यायाम तथा अस्त्र–शस्त्र के अभ्यास में लागों की अभिरूचि पुनः जगी। इस काल के माइकिल ई मांटेन, जे.जे. रूसो, जॉन लॉक तथा कमेनियस आदि शिक्षाशास्त्रियों ने शारीरिक शिक्षा का आह्वान किया।

प्राचीनकाल में प्राकृतिक आपदाओं और जंगली जानवरों से सुरक्षा के लिए दक्षता प्रमुख अवधारणा थी इस समय दौड़ना, कूदना, फैकना आदि गतिविधियां थी। आदिमानव धनुष, बाण और भालों का उपयोग करते थे। गतिविधियां बाह्य जीवन, जानवरों और दुश्मनों से लड़ने और भोजन प्राप्त करने के लिए अत्यन्त आवश्यक थी। समय के साथ समूह सदस्यों ने निश्चित खेलों के विकास में सहायता की, जिसने शारीरिक क्रियाओं के क्षेत्र में वृद्वि की। आधुनिक समय में की जाने वाली क्रियाएं और कुछ नहीं बल्कि हमारे पूवर्जो द्वारा हमें प्राप्त क्रियाओं का बदला हुआ रूप है। सभी प्रकार की दौड़ें, कूद, भालाफेक, कुश्ती, और मुक्केबाजी कुछ ऐसी गतिविधियॉ है जो अतीत की स्मृतियों को पुर्नजीवित करती हैं।

1 मिश्र व यूनान

खेलकूद और सम्बन्धित गतिविधियां प्रारम्भिक सभ्य समुदायों के लोग मनोरंजन के रूप में भाग लेते थें। प्रारम्भिक मिश्र के लोग तैराकी, कुश्ती और जिम्नास्टिक में भाग लेते थे परन्तु इसका श्रेय यूनानियों को जाता हैं। ऐसा उनके द्वारा शारीरिक शिक्षा को दिये गये महत्व एवं इसको शिक्षा का अभिन्न क्षेत्र बनाने के कारण हैं। यूनानियों ने खेलों के महत्व को समझा प्लेटो का सन्देश ''शरीर के लिए जिम्नास्टिक और आत्मा के लिए संगीत'' यूनानियों के लिए अर्थ रखता हैं। ऐसे विचारों ने भविष्य में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को जबरदस्त बढ़ावा दिया हैं।

2. रोम

रोम ने यूनान पर विजय प्राप्त की वो भी यूनान के दर्शन से प्रभावित थे और खेलों को प्रोत्साहित करने की कोशिश की। इनकी व्यवहारिक प्रकृति के कारण शारीरिक शिक्षा के स्थान पर शारीरिक प्रशिक्षण इनका लक्ष्य बना। यहां रथ दौड़, जंगली जानवरों को वश में करना और सशस्त्र लड़ाकों की लड़ाई आदि प्रोत्साहित की गई। धीरे–धीरे इन खेलों के प्रति अप्रसन्नता जागृत हुई और ये लुप्त हो गई।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3. जर्मनी

जर्मनी का खेलों के विकास में बहुत योगदान हैं। इन्होंने जिम्नास्टिक को महत्वपूर्ण स्थान तक पहुँचाया। इसके द्वारा अन्य भारी जिम्नास्टिक उपकरण जैसेः–वॉल्टिक बॉक्स, पेरेलल बार आदि प्राप्त हुए। स्वीडन और डेनमार्क ने चिकित्सा जिम्नास्टिक को जन्म दिया और संगीत में जिम्नास्टिक को भी प्रोत्साहित किया। बहुत सारे खेल अंग्रेजों द्वारा अस्तित्व में लाये गये और फिर सम्पूर्ण विश्व में फैल गये। जैसे बैडमिन्टन, किक्रेट, फुटबॉल, हॉकी, लॉन टेनिस, टेबल टेनिस आदि।

4. अमेरिका

18वीं शताब्दी के अन्त में अंग्रेजो का खेल राउण्डर अमेरिका की कॉलोनियों में पहुँचा, यहां बेसबाल के रूप में विकसित हुआ। वॉलीबॉल और बास्केटबॉल खेल अमेरिका की ही देन हैं।

5. भारत में अभ्युदय

भारतवर्ष में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में भारतीय व्यायाम पद्धति का प्रमुख स्थान हैं। यह विश्व की सबसे पुरानी व्यायाम प्रणाली हैं। जिस समय यूनान, स्पॅार्टा और रोम में शारीरिक शिक्षा के झिलमिलाते हुए तारे का अभ्युद्य हो रहा था। उस समय भी भारतवर्ष में वैज्ञानिक आधार पर शारीरिक शिक्षा का ढॉचा बन चुका था। आश्रमों तथा गुरूकुलों में छात्रगण तथा अखाड़ों और व्यायामशालाओं में बच्चे, युवा एवं वृद्ध व्यक्ति उपयुक्त व्यायाम का अभ्यास करते थे। इन व्यायामों में दण्ड बैठक, मुगदर, गदा, नाल, धनुर्विद्या, मुष्टी, वज्रमुष्टी, आसन, प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, सूर्य नमस्कार ,नौली, नैती, धौती, वस्ती योगिक क्रियाऐं प्रमुख थी।

भारतीय व्यायाम पद्धति की विशेषता और विकास

भारतीय व्यायाम पद्धति व विकास की सबसे बड़ी विशेषता यह हैं कि इस पद्वति के द्वारा ध्यान को एकाग्र करना, चित्तवृति का निरोध कराना तथा स्मरण शक्ति आदि की वृद्धि करना हैं। इन्हीं विशेषताओं से आकर्षित होकर अन्य देशों में भी इन व्यायामों का बड़ी तीव्र गति से प्रचार और प्रसार हो रहा हैं। यही नहीं, कहीं–कहीं पर तो इन व्यायामों के विभिन्न अनुसंधान केन्द्र स्थापित कर दिए गए हैं। मनोविज्ञान के युग का प्रारम्भ होते ही शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम तथा संगठन में वैज्ञानिक दृष्टिकोण का समावेश हुआ। फलतः बच्चों की अभिरूचि, प्रवर्त्ति, उम्र तथा क्षमता को ध्यान में रखकर शारीरिक शिक्षा के पाठों का निमार्ण हुआ। शैशव काल में ड्रिल को हटाकर छोटे–छोटे यांत्रिक खेल वॉलीबाल, फुटबॉल, बास्केटबॉल, हेण्डबॉल, सॉफ्टबॉल, टेबल –टेनिस, बेडमिन्टन, लॉन –टेनिस, क्रिकेट, तीरंदाजी, तैराकी, हॉकी, जूडों, कबड्डी, कुश्ती, एथेलेटिक्स आदि तथा कसरतों पर अधिक बल दिया जाने लगा। इसके बाद जिम्नास्टिक की ओर युवकों को आकर्षित किया गया। शारीरिक कसरतें संगीत की लय पर युवकों में अधिक सुखदः और रूचिकर बनाने के प्रयास हुए। इसके साथ घरेलू खेल प्राचीन काल से मनोरंजन हेतु खेले जाते थे। जैसे रस्साकस्सी, कुर्सी दौड़, मटका दौड, सितौलिया, रूमाल झपट्टा आदि शारीरिक क्रियाकलापों मे समाहित हैं। इन प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए प्रतियोगियों को विशिष्ट प्रशिक्षण दिया जाता है। यही कारण है कि विश्व की प्रतियोगिताओं में दिनोंदिन प्रगति हो रही है।

प्राचीन काल के खेल कौशल

दण्ड–बैठक, मुगदर, गदा, नाल, धनुर्विद्या मुष्टी, वज्रमुष्टी, आसन, प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, सूर्य नमस्कार, नौली, नैती, धौती, वस्ती, अष्टांग योग, दौड़, कूद, तैराकी, कुश्ती, जिम्नास्टिक, मलखम, घुड़दौड़ इत्यादि।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

वर्तमान काल में खेल कौशल

ऑउटडोर गेम – कबड्डी, वॉलीबाल, फुटबॉल, बास्केटबॉल, हेण्डबॉल, क्रिकेट, तीरंदाजी, नौकायान, साईकिलिंग, कार रैस, तैराकी, हॉकी, खो–खो, शूटिंग बॉल, गोल्फ, बेसबॉल, सॉफ्टबॉल, एथलेटिक्स इत्यादि।

इनडोर गेम

टेबल–टेनिस, बेडमिन्टन, लॉन–टेनिस, जूडों, कुश्ती, शतरंज,, विलियर्ड्स, केरम, जिम्नास्टिक इत्याादि।

स्वदेशी खेल

सितौलिया, दडीमार, छुप्पम–छिपाई, कुर्सी दौड़, मटका दौड़, रस्साकस्सी, रूमाल पट्टा, राम–रावण, विष– अमृत, लंगड़ी दौड़, गिल्ली–डण्डा, शेर बकरी, शक्ति परीक्षण इत्यादि।

सामाजिक योगदान

हजारों वर्षों से खेल व स्पोर्ट्स आदमी की जिंदगी का हिस्सा रहे हैं, चाहे वह उनके जीवन की जरूरत थी, अर्थात भोजन व आवास के लिए शिकार करना, वन्य जीवों एवं दुश्मनों से बचना या आमोद–प्रमोद के लिए खेल व्यक्ति के लिए अपरिहार्य बने रहे और उसके समाज का हिस्सा बन गये। शारीरिक शिक्षा राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय एकता पर गहरा प्रभाव डालती हैं। शारीरिक शिक्षा का सामाजिक उत्थान में निम्न योगदान हैं।

सही मूल्य स्थापित करना (Inculcating Appropriate Values)

शारीरिक शिक्षा समाज मे उचित मूल्यों जैसे–साथ देना,दोस्ती, न्यायप्रियता,सच्चाई से प्यार करना तथा दूसरों के सहयोग आदि को स्थापित करती हैं।

गहरा अनुभव प्रदान करना (Providing Rich Experiences)

शारीरिक शिक्षा से विभिन्न देशों के लोगों का आपस में मिलना, विचारों का आदान–प्रदान करना , अनुभव बताना , सामाजिक विचारों का आदान–प्रदान व एकता बढाना।

उदार मानसिकता का विकास (Developing Liberal Attitudes)

शारीरिक शिक्षा व्यक्ति की मानसिकता को उदार व खुली बनाती हैं, जो एकता को बढाने में अह्म भूमिका निभाती हैं।

समुदायों को करीब लाना (Bringing the Communities Near)

लोगों में साी रूचियां और आपसी सम बढाने से विभिन्न समुदायों के लोग एक दूसरे के पास आते हैं। रंग, जाति व धर्म की अनेकता सों काम की एकता में बदल जाती हैं।

भय और अविश्वास दूर करना (Removing Fear and Distrust)

शारीरिक शिक्षा खेल के माध्यम से दुश्मनी और डर , अविश्वास और लडाई को दूर कर दोस्ती का वातावरण बनाने में योगदान करती हैं।

धर्म–निरपेक्षता व धार्मिक सहिष्णुता को बढावा देना (Promoting Secularism and Religious Tolerance)

शारीरिक शिक्षा सिखाती हैं कि व्यक्तियों को स्वतन्त्र विचारधारा रखनी चाहिए। अभ्यास और

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

प्रतियोगिता के दौरान विभिन्न स्थितियां उसे ठीक सोचने का समय व अवसर देती हैं, ताकि वे किसी जाति का धर्म के खिलाफ बुरा भाव न रखें।

जिम्मेदारी की भावना को बढावा देना (Promoting Sense of Responsibility)

देश व समुदाय के प्रति जिम्मेदारी की भावना खेलों से आती हैं। वे देश पर गर्व करने की भावना सिखाते हैं।

अनुशासन की भावना बढाना (Promoting Sense of Discipline)

शारीरिक शिक्षा खिलाडियों में अनुशासन का भाव जगाती हैं तथा भडके हुए माहौल में भी अनुशासित रहकर नियम व कायदों की पालन कराती हैं।

सम्पूर्ण व्यक्तित्व का निर्माण (Developing Wholesome Personality)

एक संतुलित व संगठित व्यक्तित्व वह हैं जो अपनी जिम्मेदारीयाॅ सम्भालें तथा दूसरों की समस्या भी जानें। खेलों में भाग लेते हुए व्यक्ति का व्यक्तित्व संतुलित रहता हैं तथा विपरित परिस्थितियों सेअच्छी तरह जूता हैं।

सोचने की आदत डालना (Creating a Habit of Thinking)

शारीरिक शिक्षा में धर्म, इज्जत, रीति–रिवाज ,समाज की आदतें, मूल्य व आदर्श सीखने को मिलते हैं। जिससे धार्मिक सहिष्णुता तथा एक दूसरे के धर्म की इज्जत करना सीखतें हैं।

सामाजिक भावनाओं का विकास (Developing Social Potentialities)

शारीरिक शिक्षा एक नया सामाजिक ढॉचा निर्माण करने में योगदान करती हैं। लड़ाई के स्थान पर आपसी मदद की नई विचारधारा पैदा करती हैं।

जाति व नस्ल के अवरोध को तोडना (Breaking Barriers of Caste and Creed)

शारीरिक शिक्षा ऐसे अवसर प्रदान करती हैं कि विभिन्न जाति व समुदाय आपसी संघर्ष त्याग कर, मिलकर विभिन्न विचारधारा रखते हुए गतिविधियों में भाग लेते हैं। यह शिक्षा उनमें परस्पर बेहतर सम पैदा करती हैं तथा जाति व नस्ल के बन्धन को दूर करती हैं।

देशभक्ति की भावनाओं को बढाना (Promoting Feeling of Patriotism)

खेलों में भिन्न–भिन्न धर्म, जाति समुदाय के लोग जो अलग–अलग क्षेत्र से आकर खेलों में भाग लेते हैं तथा देश का प्रतिनिधित्व कर उसके लिए जीते या मरते हैं इससे राष्ट्रीय भावना प्रबल होती हैं तथा एकता बढती हैं।

शांति का संदेश फैलाना (Spreading Message of Peace)

खेल प्रतियोगिताऐं सभी के लिए खुली हैं । खिलाड़ी खेल की भावना के साथ खेलता हैं। अपने देश की राजनैतिक दुश्मनी को भूल जाते हैं। ओलम्पिक के ण्डे का सफेद रंग भी शांति का प्रतीक हैं। अतः खेल शांति का संदेश देते हैं जो अन्तर्राष्ट्रीय एकता के लिए आवश्यक भी हैं।

समुदाय में सामाजीकरण

एक समान सार्वजनिक स्थान में रहने वाले लोगों के एक समूह को समुदाय के रूप में परिभाषित करते हैं। समुदाय खेलों के माध्यम से समाजीकरण प्रक्रिया में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता हैं। जैसे पश्चिम बंगाल और गोवा में फुटबाल लोकप्रिय है, समाजीकरण एक जीवनपर्यन्त चलने वाली प्रक्रिया हैं, जिसके दौरान व्यक्ति एक अच्छे नागरिक के रूप में सीखता है और विकसित होता हैं। समुदाय

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

समाजीकरण के अन्दर पारस्परिक क्रिया के लिए व्यक्ति को सक्षम बनाना आवश्यक हैं । खेल समुदाय समाजीकरण प्रक्रिया में अन्य समुदायों से हमेशा आगे रहता हैं।

उपरोक्त वर्णन के माध्यम से यह समझ सकते हैं कि शारीरिक शिक्षा समाज में एक अभिकर्ता के रूप में व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। खेलों द्वारा दिए गए विभिन्न सकारात्मक गुणों को निर्माण करती हैं जो उसे आत्मविश्वासी और सामाजिक शिष्टाचार का सम्मान करना सिखाती हैं। समाज के प्रतिमानों व नियमों के बिना, मनुष्य स्वयं को पशुओं के समूह से अन्तर नही कर सकता । शारीरिक शिक्षा निश्चित रूप से नैतिक और सामाजिक गुणों को सिखाती हैं। जो एक स्वस्थ समाज का आकार देने में सहायता करती हैं, एवं सामाजीकरण की अवधारणा पर प्रकाश डालती हैं।

प्रत्येक समाज के नागरिकों द्वारा शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र को बहुत ही विस्तृत बना दिया गया हैं। आज यह विषय अर्न्तराष्ट्रीय आदान–प्रदान का एक सुलभ साधन हो गया हैं। शारीरिक शिक्षा समाज सुधार के लिए अत्यन्त उपयोगी समझी जाती हैं। इसके द्वारा पारस्परिक योगदान तथा ऊँच–नीच का भेद निवारण काफी हद तक संभव हुआ हैं। इसी कारण बच्चों की शिक्षा को शारीरिक शिक्षा के आधार पर निर्धारित करना उचित हैं। सारा श्रेय सामाजिक योगदान के द्वारा ही संभव हुआ हैं और भविष्य में भी होता रहेगा।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम व्यक्तिगत स्वास्थ तथा सामुदायिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।
2. स्वामीविवेकानन्द के अनुसार "भारत को आज भगवत गीता की नहीं बल्कि फुटबाल के मैदान की जरूरत है।
3. शारीरिक शिक्षा शरीर का ठोस गठन है जो मन का सही और निश्चित संचालन करती है।
4. शारीरिक शिक्षा बच्चों में मानसिक, शारीरिक, बौद्धिक, नैतिक क्रियाकलापों से सर्वांगीण विकास करती है।
5. शारीरिक शिक्षा समाज में एकता की भावना का विकास, विभिन्न समुदायों को नजदीक लाने का प्रयास करती है।
6. भारतीय व्यायाम पद्धति में ध्यान को एकाग्र करना, चित्तवृत्ति का निरोध करना, स्मरण शक्ति की वृद्धि करना आदि विशेषताऐं हैं।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. स्वदेशी खेल के अन्तर्गत आने वाले खेल हैं –

(अ) टेबिल टेनिस, बैडमिंटन (ब) क्रिकेट, फुटबाल
(स) सितौलिया, रूमाल झपट्टा (द) गोल्फ, जूडो

2. शारीरिक शिक्षा से विकास होता है –

(अ) एकता की भावना (ब) अन्तर्राष्ट्रीयता का
(स) टीम भावना का (द) उपरोक्त सभी

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. शारीरिक शिक्षा में समाज की उपयोगिता के चार बिन्दु लिखिए।
2. क्रियाकलाप की सांस्कृतिक विरासत संक्षिप्त में लिखिए।
3. प्राचीन मिश्र व यूनान में खेले जाने वाले खेलों के बारे में लिखिए।
4. इंडोर आउटडोर व स्वदेशी खेलों के नाम लिखें।

निबंधात्मक प्रश्न

1. खेल समाज की आवश्यकता व महत्व का सविस्तार वर्णन करिये।
2. भारतीय व्यायाम पद्धति, विशेषता और विकास का वर्णन करें।
3. समाजिक योगदान को सविस्तार लिखिए।

उत्तरमाला

1. (स) 2. (द)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

इकाई – 5

योग शिक्षा

(Yoga Education)

योग प्राचीन भारतीय ऋषि, मुनि तथा योगियों की अमूल्य देन हैं। योग कब प्रारम्भ हुआ इसके बारे में एक मत से कुछ नहीं कहा जा सकता परन्तु इतना अवश्य कहा जा सकता है कि यह भारतवर्ष की अमूल्य धरोहर है मानव जाति के प्राचीनतम साहित्य वेदों में इसका उल्लेख मिलता है। हड़प्पा व मोहनजोदड़ों की खुदाई में अनेक ऐसी मूर्तियां मिली है, जो यह सिद्ध करती है कि योग शिक्षा आर्य सभ्यता के प्रसार से पूर्व सिन्धु घाटी की सभ्यता में इसका पहले से ही अस्तित्व था। वैदिक काल, महाभारत काल में यौगिक क्रियाएँ समाज के प्रत्येक व्यक्ति के दैनिक आचरण का प्रथम क्रम थी। धार्मिक पुस्तकों एवं परम्परा के अनुसार आसनों के विद्या की खोज **भगवान शिव** ने की थी।

योग को भारत के अनेक ऋषि–मुनियों द्वारा विश्व में एक आंदोलन की तरह पुनजीर्वित करने का प्रयास किया जा रहा है। जिसे समाज, सरकारों द्वारा भी अपेक्षित सहयोग मिल रहा है। भारत ही नहीं अपितु पूरे विश्व में योग को आत्मसात किया जा रहा है एवं मानव यौगिक क्रियाओं को अपने दैनिक जीवन का अंग बनाकर स्वास्थ्य लाभ ले रहा है।

योग धर्म नहीं है। यह वह साधन है जिससे हम अपनी गुप्त शक्तियों पर नियंत्रण कर पाते हैं। यह स्वयं को पूरी तरह से जानने का एक साधन है। बाहरी दुनिया से दूर करते हुए अपने विचारों की अन्तयात्रा द्वारा योग यह साधना करता है।

योग जीवन को इतना नियंत्रित तथा संतुष्ट बना देता है कि अन्तिम वेला में मनुष्य को कोई अफसोस नहीं होता तथा वह यह नहीं सोचता कि वह इतना कुछ अपूर्ण छोड़ कर जा रहा है। योग शरीर के साथ–साथ मानसिक क्रियाकलापों की पुनर्शिक्षा है।

भारत के प्रधानमंत्री माननीय श्री नरेन्द्र मोदी जी ने संयुक्त राष्ट्र संघ (UNO) में अपने भाषण के दौरान योग की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा, जिसे विश्व के अधिकतर देशों का समर्थन प्राप्त हुआ और संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया। उक्त घोषणा योग की महत्ता को दर्शाती है।

योग का अर्थ (Meaning of yoga)

योग का शाब्दिक अर्थ है – योग शब्द संस्कृत की 'युज' धातु से लिया गया है जिसका अर्थ है जोड़ना, बांधना, गठबंधन करना तथा अपना ध्यान केन्द्रित करना। 'योक' (बैलों के कंधों पर रखने वाला, धोरा)

योग की मूलधारणा 'आध्यात्मिक' है। यह समाधि अवस्था तक पहुंचने का प्रयास है।

योग का तात्पर्य– 'आत्मा का परमात्मा से मिलन'

योग का अर्थ मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक पहलुओं का एकीकरण भी है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

भगवत गीता– ''दुःख–सुख, शत्रु–मित्र तथा लाभ–हानि आदि द्वंद्वों में समभाव रखने को ही योग कहा जाता है।''

कठोपनिषद्– ''मन तथा इन्द्रियों के सुरूचिपूर्ण नियंत्रण को योग कहते हैं।''

विष्ण पुराण– ''वह साधन जिसकी सहायता से मानव ईश्वर के साथ मिल जाता है योग कहलाता है।''

भगवान श्री कृष्ण– ''योगः कर्मसु कौशलम्'' अर्थात् कार्यों को कुशलतापूर्वक करना ही योग है।''

बोद्दों–''कुशल चित्त की एकाग्रता को ही योग कहा जाता है।''

महर्षि पतंजलि – ''योगाश्चितवृति निरोध'' चित्त की वृतियों (मन व इन्द्रियाँ) को नियंत्रित करना ही ''योग''है।

योग का महत्व (Importance of yoga)

भगवत गीता में अर्जुन श्री कृष्ण से पूछते है कि योग ब्रमा 'परमात्मा' से वार्तालाप का साधन है। क्योंकि मन चंचल और अस्थिर है तो यह स्थायी कैसे हो सकता है मन अशांत एवं जिद्दी है, शक्तिशाली और मनमौजी है, तथा इसे काबू करना वैसा ही है जैसे हवा को नियंत्रित करना।

तब श्री कृष्ण उार देते है कि–

निस्संदेह मन चंचल है तथा इसे काबू करने में कठिनाइयाँ है– परन्तु मन को सतत् साधना से शिक्षण देकर तथा इच्छाओं से मुक्ति, पाकर नियंत्रित किया जा सकता है।

''वह व्यक्ति जो मन को नियंत्रित नहीं कर सकता वह ईश्वर मिलन कभी नहीं कर पाता परन्तु जिसने मन को काबू में कर लिया वह कुछ भी कर सकता है, शर्त यह है कि वह अथक प्रयास करें तथा इन्ही साधनों द्वारा अपनी र्जा को संचालित करे।''

आजकल का जीवन मानव के लिए बहुत भाग–दौड़ थकाने वाला एवं बहुत सारी बीमारियों वाला है और इस समय में स्वास्थ्य का ध्यान रखना परम आवश्यक है। मनुष्य अपने शरीर को योग के द्वारा स्वस्थ रख सकता हैं क्योंकि यौगिक क्रियाओं को करने के लिए बड़े खेल मैदानों, बड़ी जगह एवं ज्यादा समय की आवश्यकता नहीं पड़ती इसे कहीं पर कभी–भी किया जा सकता है। और यह बात सच भी है कि आजकल मनुष्य की भाग–दौड़ में व्यक्ति को समय ही नहीं मिलता कि वह बड़े खेल मैदानों में, हेल्थ क्लब, जिम, अखाडों आदि में जाए और व्यायाम करें इसलिए यौगिक व्यायाम तथा यौगिक क्रियाएं वह कही भी कर सकता है और स्वास्थ्य लाभ ले सकता है आज का युग तनाव, चिंताओं तथा मानसिक दबाव का युग हैं इसलिए ऐसे जीवन में योग प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक हो जाता है।

योग से मांसपेशियों व हड्डियों, स्नायुतंत्र, ग्रंथितंत्र, श्वसन तंत्र, पाचन तंत्र, मलमूत्र त्याग तंत्र व रक्त संचार तंत्र में ऐसा तालमेल बिठाया जाता है कि वे एक दूसरे की सहायता करें एवं शरीर को लचीला बनाकर शरीर को वातावरण के परिवर्तन के अनुरूप ढाल देता है।

नियमित योग अभ्यास से संतुलन और स्फूर्ति मन की सामान्य अवस्था बनाती है। बिना प्रभावित हुए व्यक्ति दुनिया की समस्याओं, दुख और चिन्ताओं का मुकाबला कर सकता है। मन की स्थिरता बढ़ती है, जीवन सरल बनता है तथा मानसिक सेहत मजबूत बनने की राह में बाधाएं दूर हो जाती है।

योग का आध्यात्मिक स्वास्थ्य शरीर को प्रत्याहार, धारणा तथा ध्यान के लिए तैयार करना है

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ताकि समाधि में पहुंचा जा सके। योग आध्यात्मिक विधियों के लिए तैयार करता है तथा शरीर को पवित्र बनाता है।

योग दुःख और सुख से परे की स्थिति है। जब मनुष्य ईश्वर से मिलकर एकाकार हो जाता है जब उसका मन, विवेक और अस्तित्व उसके नियंत्रण में आ जाता है तथा बेचेन करने वाली इच्छाओं से मुक्त हो जाता है तथा वे शरीर में इस तरह रहती है जिन्हें एक योगी ही काबू में रख सकता है, जैसे एक दिया वहाँ नहीं फड़फड़ाता जहाँ पर हवा नहीं चलती है। वैसे ही योगी मन, बुद्धि और स्वयं को काबू में रखता है। अपने आत्मिक बल से ही योगी पूर्णता को प्राप्त करता है। जबकि वह मन, बुद्धि और स्वयं अपनी बैचेनी को योग साधना से ही शान्त कर सकता है तब उसे शाश्वत आनन्द का आभास होता है जो इन्द्रियों द्वारा नहीं हो सकता। उसे यह खजाना सबसे बढ़िया लगता है, जिसे यह मिल गया वह विषमतम दुःख में भी विचलित नहीं होता है। अतः हम कह सकते हैं कि योग की असली सार्थकता यही है कि वह हमें दुःख और निराशा से मुक्त करता है।

योग शिक्षा के उद्देश्य (Objectives of Yoga)

मन इंद्रियों का शासक होता हैं। जिसने अपना मन, इंद्रियां, उद्वेग, विचार और संशय जीत लिए हो, वह मनुष्यों में राजा होता है। वह मनुष्य परमात्मा से राजसी मिलन अर्थात् राज योग के बिल्कुल उपयुक्त है। क्योंकि योग उसके अन्दर रोशनी भर देता है। जिसने अपने मन को जीत लिया वह स्वयं पर पूर्ण नियंत्रण कर लेगा। केवल योग ही मन को जीतने के तरीके बताता हैं। योग एक रने के समान है, यह शांति लाता है तथा ईश्वर के सम्मुख सम्पूर्ण समर्पण के लिए मन को तैयार करता है।

1. योग का मुख्य उद्देश्य मन पर नियंत्रण है।
2. शरीर और मस्तिष्क के बीच पूर्ण संतुलन तथा व्यक्ति व ब्रमाण्ड के बीच पूरी तरह से तालमेल स्थापित करना।
3. योग पूर्ण व्यक्तित्व का निर्माण और मस्तिष्क को स्थिरता प्रदान करने वाली प्रक्रिया है।
4. योग एवं स्वास्थ्य के मध्य संबंध विकसित करना।

योग के अंग (Elements of Yoga)

पतंजलि योग सूत्र :– चि की वृतियों को, अवगुणों की ओर से हटाकर उाम विषयों की ओर एकाग्र करना ही योग साधना है, इससे व्यक्ति को आध्यात्मिक सुख की अनुभूति प्राप्त होती है।

शरीर मन और आत्मा की शुद्धि के लिए पतंजलि ने अपने योग–सूत्र में योग के आठ–अंग माने गए है, इसे अष्टांग योग भी कहते है। आठ अंग निम्नानुसार हैः–

1. यम	2. नियम	3. आसन
4. प्राणायाम	5. प्रत्याहार	6. धारणा
7. ध्यान	8. समाधि	

बहिरंग योग

1. यम

इसका अर्थ है परहेज या बचाव। यह सामाजिक एवं नैतिक अनुशासन अथवा संयम का प्रतीक है। मनुष्य अपने चित को सभी प्रकार के बुरे कार्यो से बचाये तो उसे यम कहा जाता है। महर्षि पतंजलि के अनुसार यम पाँच होते हैं :–

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

सत्य – मन की शुद्धता, सच बोलना। हमें विचार, मन, शब्द एवं कर्म में सत्यवादी होना चाहिए।

अहिंसा– मन वचन व कर्म से किसी भी को शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर चोट ना पहुंचाना या आहट ना करना। चिन्ता, घृणा ईश्या, क्रोध व इसी प्रकार की नकारात्मक भावनाएं हिंसा में शामिल की जाती है। इसलिए हमें इन भावनाओं से दूर रहना चाहिए।

अस्तेय– मन, वचन और कर्म से दूसरे की वस्तु को न चाहना और ना ही प्राप्त करना, चोरी ना करना।

अपरिग्रह– इन्द्रियों को प्रसन्न रखने वाले साधनों तथा धन का अनावश्यक संग्रह ना करना, कम आवश्यकताओं के साथ जीवन व्यतीत करना। गलत तरीकों से धन ना कमाना एवं ना ही एकत्रित करना।

ब्रह्यचर्य – चारित्रिक संयम, यौन संबंधों में नियंत्रण। ऐसी चीजों का उपयोग ना करना जो यौन इच्छा को उत्तेजित करती हों। अपने वंश वृद्धि एवं संतानोत्पत्ति के अलावा कामवासना पर पूर्ण नियंत्रण।

2. नियम (व्यक्तिगत अनुशासन)

अपने प्रति किया गया शारीरिक एवं मानसिक नियम, आत्मशुद्धि, आन्तरिक और बाह्य दोनों स्तरों पर शांति प्राप्त करना ही नियम हैं। इसके अन्तर्गत भी पाँच नियम आते हैः–

शौच (स्वच्छता)

मन एवं शरीर की आन्तरिक एवं बाहरी सफाई (शुद्धता)। शरीर की बाहरी सफाई यानि शुद्धता के साथ–साथ आन्तरिक शुद्धता भी आवश्यक है। आन्तरिक सफाई शुद्धि क्रियाएं या षटकर्म द्वारा की जाती है। जैसे नेतिक्रिया, धोति, कूंजल आदि।

संतोष (संतुष्टि, संयम)

मन की वह अवस्था जिसमें व्यक्ति अनुकूल व प्रतिकूल परिस्थितियों में खुश व संतुष्ट रहता है। हमारे पास जो है, उसमें संतुष्ट रहना साथ ही आगे बढ़ना या और प्राप्त करना अपितु गलत माध्यमों से उन वस्तुओं या साधनों को जुटाने का प्रयास ना करना।

तप

मन, वचन और कर्म से पवित्रता का अभ्यास करते हुए सभी इच्छाओं व इन्द्रियों पर विजय पाना। लक्ष्य को प्राप्त करने में आने वाली कठिनाइयों, रूकावटों व विपरीत परिस्थितियों को आसानी से सहन करना तथा उन पर विजय प्राप्त करते हुए निरन्तर आगे बढ़ते रहना तप होता है। जैसे दुःख–सुख, गर्मी–सर्दी, भूख–प्यास, लाभ–हानि आदि।

स्वाध्याय

मनुष्य का ईश्वर के साथ संबंध स्थापित करना। विचारों का आदान–प्रदान एवं मूल्यांकन। ज्ञान प्राप्ति व विचारों में शुद्धता के लिए उत्तम ग्रंथों का अध्ययन करना।

ईश्वर प्रणिधान (ईश्वर को समर्पण)

ईश्वर की भक्ति तथा अपने सभी कर्मो को उसे समर्पित कर देना। मन में हमेशा विचार रखना कि मुझे मेरे जीवन में जो शरीर, बुद्धि, शक्ति, रूप, यौवन, समृद्धि, यश, पद, सत्ता, मान, वैभव, धन आदि मिला है, वह ईश्वर की कृपा एवं आशीर्वाद से मिला है। इसलिए प्राप्त समस्त शक्तियों का उपयोग सत्कर्म से ही करना चाहिए।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

आसन

इसका सीधा अर्थ है पॉश्चर या अवस्थाएं। शरीर में स्थायित्व तथा मन में एकाग्रता लाने के लिए शरीर को विशेष मुद्रा में रखने को आसन कहते है। ''स्थिर सुखम् आसनम'' अर्थात् बिना कष्ट के लम्बे समय तक शरीर को एक ही स्थिति में रखना योगासन कहलाता है।

आसन का अर्थ है ''शरीर को विशेष मुद्रा में रखना'' जिससे शरीर को स्थायित्व तथा मन को ठहराव मिले।

पतंजलि द्वारा रचित ग्रंथ 'योगसूत्र' में योगासनों की संक्षिप्त परिभाषा दी गई है– ''स्थिरम् सुखम् आसनम्।'' ऐतिहासिक प्रमाण के आधार पर योग आसनों के प्रथम व्याख्याकार महान योगी गुरू गोरखनाथ थे। ऋषि, मुनि, योगी जंगल में जानवरों की गतिविधियों पर बड़े ध्यान से विचारकर उनका अनुसरण करते थे। इस प्रकार से वन के जीव जन्तुओं के अध्ययन से योग की अनेक गतिविधियों का जन्म एवं विकास हुआ।

प्राणायाम (श्वास क्रिया पर नियंत्रण, श्वास–प्रश्वास)

श्वास लेने व छोड़ने के प्रवाह को नियंत्रित करना तथा ऊर्जा के स्त्रोत को अपने शरीर में रोकने का नाम ही प्राणायाम है।

प्राणायाम– प्राणायाम का अर्थ है– ''सांस पर नियंत्रण व नियमन''। प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है। प्राण + आयाम। प्राण एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ होता है आवश्यक शक्ति (जीवन शक्ति, ऑक्सीजन, O_2) और आयाम का अर्थ है– ''फैलाना अथवा नियंत्रण करना'' अर्थात् सांस द्वारा प्राणों पर नियंत्रण।

महर्षि पतंजलि के अनुसार ''श्वासोच्छवास'' की गति का विच्छेद करके प्राण को रोकने का नाम ही 'प्राणायाम' है।

दूसरे शब्दों में श्वास तथा प्रश्वास के विच्छेदन, नियमन, नियंत्रण, संतुलन एवं अनुशासन को प्राणायाम कहते हैं।

प्राणायाम के घटक

पूरक–	श्वास अन्दर लेना	4 सैकण्ड लेना	
कुम्भक–	श्वास को रोकना	16 सैकण्ड रोकना	अनुपात
रेचक–	श्वास को छोड़ना	8 सैकण्ड छोड़ना	1 : 4 : 2

5. प्रत्याहार (इन्द्रियों पर अनुशासन)

दुनिया की वस्तुओं के पीछे भागने वाली इन्द्रियों को वश में करना। यह एक आत्म नियंत्रण की प्रक्रिया है। शब्द, स्पर्श, रस, रूप और गंध जैसी अनुभूतियों पर नियंत्रण रखना ही प्रत्याहार है।

अन्तरंग योगः–

6. धारणा (एकाग्रता)

मस्तिष्क में बिखराव होने की प्रवृत्ति होती है। अतः मस्तिष्क का किसी एक बिन्दू या कार्य पर केन्द्रित होना ही 'धारणा' कहलाता है। धारणा समाधि की ओर पहला कदम है। धारणा एक मानसिक व्यायाम है जो मनुष्य को ध्यान व समाधि की ओर ले जाने के योग्य बनाती है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

7. ध्यान (साधना)

ईश्वर के प्रति विचारों का अविरल प्रवाह। जब व्यक्ति समय व सीमा के बंधन से मुक्त होकर अपना ध्यान केन्द्रित करता है। तब वह ध्यान कहलाता है। ध्यान समाधि से पूर्व की स्थिति होती है और यह मस्तिष्क की पूर्ण स्थिरता की एक प्रक्रिया है।

8. समाधि (आत्मनुभूति, अधिचेतन अवस्था)

ध्यान की पराकाष्ठा ही समाधि है। यह योग की अंतिम अवस्था है इसमें व्यक्ति अपनी आत्मा को परमात्मा में विलीन कर देता है और जहाँ आत्मा व परमात्मा का मिलन है जाता है, वही समाधि होती है।

योग के प्रकार (Types of Yoga)

(1) **कर्म योग–** यह कर्म करने का योग है। कर्म योग मानव सर्व आत्म कल्याण, निष्काम कर्म व सेवा करने का योग है। ऐसा कर्म जो ध्यानमयी जागरूकता में किया जाए।

(2) **ज्ञान योग–** यह ज्ञान और विवेक का योग है। यह बौद्धिक शक्तियों को जगाने का साधन है। ज्ञान योग का उद्‌देश्य अनुमानित ज्ञान को हटाना तथा उसके स्थान पर प्रयोगात्मक ज्ञान लाना है।

(3) **हठ योग–** यह शारीरिक व मानसिक शुद्धि प्राप्त करने वाला योग है। भौतिक व मानसिक पवित्रता व संतुलन प्राप्त करने के लिए हठ योग एक साधन है। प्राचीन काल में मार्कण्डेय मुनि इस योग के साधक थे।

(4) **राज योग–** राज योग सबसे उत्तम कोटि का योग माना जाता है। राजयोग एक राजसी योग है। राजयोग का बुनियादी अर्थ मानव के व्यक्तित्व में छुपी ताकत का विकास करना है।

(5) **मंत्र योग या जप योग–** मंत्र योग वह शक्ति है जो मन को बंधनों से स्वतंत्र करती है। मंत्र का उद्‌देश्य मन को दुनिया के आकर्षण से आजाद करना है।

(6) **लय योग–** यह व्यक्तित्व को जानते हुए विलय करने का योग है। लय का अर्थ है– 'विलय होना' (घुलना) इससे शरीर व मन पर कठोर अनुशासन किया जाता है।

(7) **भक्ति योग–** यह सघन भक्ति करने का योग है। आस्था पर जोर देते हुए श्रद्धा के तंत्र को भक्ति योग कहा जाता है। भक्ति का सच्चा अनुयायी वही है, जो अपराध और अहंकार से मुक्त है।

यौगिक व्यायाम (Yogic Exercise)

1. बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक

स्थिति– सम अवस्था में खड़े होकर यथा संभव सिर को पीछे ुकाएँगे, मुँह को बंद रखेंगे, शरीर सीधा रहे, नेत्र खोलकर आकाश की ओर अपलक देखते रहेंगे।

क्रिया– ध्यान शिखा मण्डल पर केन्द्रित करेंगे। नासिका रंधों से लोहार की धौंकनी की भाँति बलपूर्वक पूरक–रेचक करेंगे। यह क्रिया 20 से 25 बार करें।

लाभ– बुद्धि में प्रगाड़ता आती है, धृति शक्ति तथा मन की दृढ़ता होती है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. स्मरण शक्ति विकासक

स्थिति– सम अवस्था में खड़े होकर अपने पैरों के अंगूठें से डेढ़ गज की दूरी पर दृष्टि रखेंगे। गर्दन सम अवस्था में रहेगी।

क्रिया– तालु पर ध्यान केन्द्रित करते हुए वेग से पूरक–रेचक करें। प्रारंभ में 20 से 25 बार करें तथा धीरे–धीरे अभ्यास बढ़ावें।

लाभ– स्मरण शक्ति बढ़ती है, मानसिक थकान दूर होती है, कार्य क्षमता बढ़ती है। पागलपन, भ्रांति, उन्माद, जैसे रोगों से मुक्ति मिलती है।

3. नेत्र शक्ति विकासक

स्थिति– सम अवस्था में खड़े होकर शरीर सीधा रखेंगे, गर्दन यथाशक्ति पीछे की ओर ुकाकर आँखें खुली रखेंगे।

क्रिया– बिना पलक पकाए एक टक पर की ओर देखेंगे, आँखें बोलि होने अथवा आँसू आने की स्थिति में धीरे–धीरे आँखें बंद करे। कुछ समय बाद पुनः उपर्युक्त क्रिया दोहराएँ। यह क्रिया 5 से 7 मिनट तक करेंगे।

लाभ– आँखों के रोग दूर होते है। ज्योति बढ़ती है, निद्रा एवं आलस्य दूर होता है तथा शक्ति का विकास होता है।

4. स्कंध शक्ति विकासकः– (स्कन्ध तथा बाहमूल शक्ति विकासक)

स्थिति– सम अवस्था में खड़े रहेंगे।

क्रिया– श्वास भरकर यथा संभव आंतरिक कुंभक करते हुए कंधे उठाएँगे व नीचे लाएँगे। यह क्रिया 8 से 10 बार करोंगे।

लाभ– कंधे सुंदर, पुष्ट, सुडौल एवं बलशाली बनेंगे। हाथों की कार्य क्षमता बढ़ेगी एवं कंधे चौड़े होंगे।

5. पूर्ण भुजा शक्ति विकासक : (भुजाबंध)

स्थिति– सम अवस्था में खड़े रहेंगे।

क्रिया– पूरक करते हुए मुट्ठियों को शक्ति से बंद करके हाथ सीधे सीने के सामने से कोहनियों को मोड़कर कंधे की ओर लाएंगे व रेचक करते हुए सीने के सामने ले जाएँगे। यह क्रम 5 से 7 बार तक दोहराएँगे।

लाभ– भुजाएँ सुंदर, सुडौल व पुष्ट होती है। भुजाओं की शक्ति का विकास एवं कार्यक्षमता बढ़ती है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

6. उदर शक्ति विकासक

स्थिति– सामान्य स्थिति में कमर पर हाथ रखकर खड़े हो जाएँगे। हाथ के अंगूठे आगे की ओर एवं अंगुलियाँ पीछे रहेगी।

क्रिया– कमर से थोड़ा आगे झुकते हुए नासा रंध्रों से तेजी से पूरक रेचक करेंगे। पूरक करते समय पेट फूलाना एवं रेचक करते समय पेट पिचकाना। प्रारंभ में यह क्रिया 15–20 बार करें एवं धीरे–धीरे बढ़ाएँगे।

लाभ– मोटापा कम होता है एवं पेट से संबंधित व्याधियाँ दूर होती है।

7. कटि (कमर) शक्ति विकासक

स्थिति– सामान्य स्थिति में पैर खुले रखकर सीधे खड़े हो जाएँगे।

क्रिया– पैरों का अंतर रखते हुए आगे झुकेंगे। हाथों को पैरों के बीच से पीछे ले जाएँगे। यह क्रिया तीन बार करके सीधे खड़े हो जाएँगे। इसके अतिरिक्त बारी–बारी से दाएं–बाएं झुक कर पैर को छुएँगे। इस व्यायाम के अंतर्गत कमर पर हाथ रख कर भी आगे–पीछे, दायें–बायें यह क्रिया कर सकते है। इस क्रम को 5 से 7 बार दोहराएँगे।

लाभ– कमर दर्द दूर होता है लंबाई बढ़ती है, कमर सुडौल व पतली बनती है। खिलाड़ियों, नर्तकों, जिम्नास्टिक करने वालों के लिए अति उत्तम व्यायाम है।

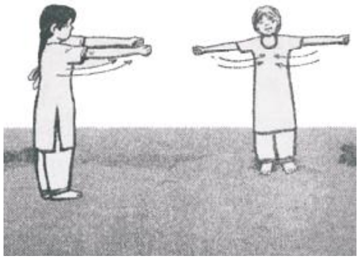
8. जंघा शक्ति विकासक

स्थिति– सामान्य स्थिति में खड़े रहकर दोनों हाथों की हथेलियों का रूख जमीन की ओर रहेगा तथा हाथ सीधे सीने के सामने रखेंगे।

क्रिया– घुटनों को मोड़ते हुए कुर्सी बैठक की अवस्था जैसी स्थिति तक लाएँगे, शरीर सीधा रखेंगे, श्वास अंदर खीचे एवं कुछ पल इसी स्थिति में रहने के बाद सामान्य स्थिति में आ जाएँगे। क्रिया का दोहरान क्षमतानुसार बढातें रहेंगे।

लाभ– जंघा सुंदर, सुडौंल एवं बलशाली बनती है। दौड़ने कूदने व अधिक चलने वाले लोगों के लिए यह व्यायाम बहुत उपयोगी है।

9. पिंडली शक्ति विकास



स्थिति– पैर परस्पर मिले रहेंगे। पैरों से सिर तक का भाग सीधा रखेंगे, मुट्ठी बंद करके ग्रीवा को समावस्था में रखकर खड़े रहेंगे।

क्रिया– नासिका रंध्रों से धीरे– धीरे पूरक करने के साथ दोनों हाथों को वक्ष स्थल के पास समानान्तर रखते हुए

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

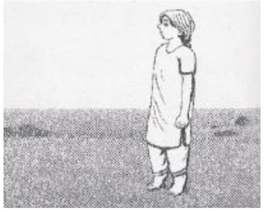
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

बैठेंगे। बैठते समय दोनों पैर जमीन से सटे रहेंगे। बाद में शीघ्र ही दोनों हाथों को अर्द्ध वृाका र घुमाते हुए वक्ष स्थल के सम्मुख कोहनी से मोड़कर मुट्ठी सीने के सामने तथा भुजबंद स्कध के सम्मुख फैलाते समय हाथ नीचे लेंगे। इसी प्रकार यह क्रिया करेंगे।

लाभ—पिंडलियाँ सुडौल व शक्तिशाली बनती है। खेलकूद क्रिया करने वालों के लिए उपयोगी है।

10. पादमूल शक्ति विकासक

स्थिति— सम स्थिति में खड़े रहेंगे।



क्रिया— पूरक करते हुए धीरे–धीरे एड़ियाँ पर उठाएँगे पंजों के बल यथाशक्ति खड़े रहेंगे। रेचक करते हुए सामान्य स्थिति में आ जाएँगे। क्रम–यह क्रिया प्रारंभ में 3 से 4 बार करके धीरे–धीरे आवृा बढ़ाएँगे।

लाभ— वात रोग से मुक्ति मिलती है। पादमूल, पिंडलियाँ शक्तिशाली बनते हैं।

11. सर्वांगपुष्टि विकासक

स्थिति— पैरों को अधिकतम खोलकर खड़े रहेंगे। दोनों भुजाओं को गर्दन के पीछे ले जाकर खड़े रहेंगे।

क्रिया— नाक से भरपूर पूरक करके आंतरिक कुंभक करते हुए कमर को पीछे ुकाएँगे तथा घूमते हुए सिर को बायें घुटने पर लगाने का प्रयास करेंगे, साथ ही हाथों से बाएं पैर को पकड़ेंगे, धीरे–धीरे रेचक करते हुए प्रारंभिक अवस्था में आ जाएँगे। यही क्रिया दायें तरफ से भी करेंगे। सावधानीपूर्वक दोनों तरफ कम से कम दो बार करें।

लाभ— शरीर लचीला व पुष्ट बनता है, कमर का पुराना दर्द भी दूर हो जाता है तथा यह व्यायाम क्षय रोग निदान में सहायक है।

12. ग्रीवा शक्ति विकासक

स्थिति — पैर आपस में मिले हुए हो। पैरो से स्कन्ध तक का भाग सीधा रखे और खड़े रहे।

क्रिया— ग्रीवा को ढीला करें, फिर टके से गर्दन पहले दाएं व फिर बाई ओर घुमाएं। इसी प्रकार लगभग 10 बार करें। पहले वाली स्थिति में ही खड़े रहें। ग्रीवा को ढीला रखें एवं टके से गर्दन को आगे व पीछे करें। सांस साधारण चलने दें। इस क्रिया को 10 बार दोहराएं।

लाभ— गर्दन का व्यायाम होता है। गर्दन में कड़कपन दूर होता है।

13. कर्ण–शक्ति विकासक

स्थिति— पैरों को आपस में मिलाए। पैरों से स्कन्ध तक का भाग सीधा रखे एवं खड़े रहें। मुंह बंद करे हाथों को दोनों अंगुठों से कानों के छिद्रों को बन्द करें। तर्जनी अंगुलियों से आँखें बन्द करें। मध्यमा अंगुलियों से मुँह बन्द करें।

क्रिया — बाहर की वायु को अन्दर खींचे। गला फूलाकर जालन्धर बन्द लगाए। अपनी शक्ति के अनुसार कुम्भक करने के पश्चात् ग्रीवा को समावस्था में लाए। आँखें खोलें। अब गर्दन को सामान्य

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अवस्था में आने दे। भीतर की वायु को धीरे–धीरे नाक से बाहर निकालें। यह क्रम आरम्भ में पाँच बार दोहराएं।

लाभ– कानों की सुनने की शक्ति बढ़ती है, बहरापन दूर होता है।

14. अंगुली–शक्ति–विकासक

स्थिति– पैरों को आपस में मिलाएं। पैरों से सिर तक का भाग सीधा रखे। दोनों बाजुओं को सामने ले जाये। अंगुलियो को अलग–अलग फैलाये। भुजा को पृथ्वी के सामानान्तर वक्ष–स्थल के सामने रखे तथा खड़े रहे।

क्रिया– अंगुलियों को ऐसे फैलायें जैसे सांप का फन हो। स्कंध से अंगुली के आगे तक भाग पुरी तरह कड़ा रहना चाहिए। इस क्रिया से इतना बल लगाओ कि स्कन्ध से अंगुली का आगे का भाग कांप सा जाये। यह क्रिया आरम्भ में 5 मिनट तक करे।

लाभ– (अ) हथेलियां, अंगुलियां एवं हाथ मजबूत होते हैं।

(ब) लेखकों, टाईपिस्टों, ड्राइवरों, शिल्पकारों, कपड़ा बुनने वाले और वाद्य संगीतज्ञों के लिए लाभकारी है।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. योग शिक्षा हडप्पा व मोहनजोदडों सभ्यता, वैदिक काल, महाभारत काल के समय भी अस्तित्व में थी।
2. धार्मिक पुस्तकों के अनुसार आसन विद्या क प्रणेता भगवान शिव है।
3. योग वह साधना है जिससे स्वयं को पूरी तरह जानना तथा अपनी गुप्त शक्तियों पर नियंत्रण कर पाना हैं।
4. भारत के प्रधानमंत्री माननीय नरेन्द्र मोदी जी ने संयुक्त राष्ट्र संघ में योग के महत्व के बारे में बताया।
5. 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस क रूप में मनाया जाता है।
6. नियमित योग अभ्यास से संतुलन, स्फूर्ति, एकाग्रता व मानसिक सेहत बढ़ती है।
7. यम का अर्थ परहेज या बचाव है। यम पांच है सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह, ब्रचर्य
8. आसन का अर्थ शरीर को विशेष मुद्रा में रखना।
9. प्राणायाम का अर्थ श्वास क्रिया पर नियंत्रण रखना। इसके घटक हैं पूरक, कुम्भक, रेचक
10. नियम का अर्थ व्यक्तिगत अनुशासन से है ये पांच हैं–शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. नियमित योग अभ्यास से मिलने वाला लाभ है –

(अ) दुख और चिन्ताओं से मुक्ति (ब) मन पर नियंत्रण
(स) शरीर और मस्तिष्क के बीच संतुलन (द) उपरोक्त सभी

2. प्राणायम के घटक हैं –

(अ) पूरक (ब) कुम्भक
(स) रेचक (द) सभी

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस किस तारीख को मनाया जाता है ?
2. योग का अर्थ बताइये ?
5. प्राणायाम किसे कहते है ?
6. पूरक किसे कहते है ?
7. रेचक किसे कहते है ?
8. ध्यान क्या है ?
9. यम क्या होता है ?
10. नियम क्या होता है ?
11. आसनों के प्रथम व्याख्याकार कौन थे ?

निबंधात्मक प्रश्नः

1. योग का महत्व बताइये ?
2. योग के अष्टांग अंगों के नाम लिखिए व उसका वर्णन भी करें ?
3. यम कितने होते है, बताइये ?
4. योग के कितने प्रकार होते है, वर्णन करें ?
5. यौगिक व्यायामों का वर्णन करे ?
6. दैनिक जीवन में योग किस प्रकार से लाभदायक हैं, वर्णन करें ?
7. आसनों एवं प्राणायाम से क्या लाभ है, विस्तृत से बताइयें ?
8. योग एक भारतीय विरासत है। इस कथन का विस्तारपूर्वक उल्लेख करें ?

उत्तरमाला

1. (द) 2. (द)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

इकाई – 6
खेल प्रशिक्षण
(Sports Training)

खेल प्रशिक्षण का अर्थ व महत्व

किसी गतिविधि या काम के लिए तैयार करने की प्रक्रिया को प्रशिक्षण कहते हैं। खेलकूद में हम प्रायः खेल प्रशिक्षण शब्द का प्रयोग करते हैं जिसका अर्थ है खिलाड़ियों को उच्च स्तर के प्रदर्शन के लिए तैयार करना।

हार्रे के अनुसार ''खेल प्रशिक्षण वैज्ञानिक आधार पर आधारित, खेलकूद में उत्कृष्टता प्राप्त करने की एक शैक्षणिक प्रक्रिया है। जो मनो शारीरिक प्रदर्शन योग्यता तथा प्रदर्शन की तैयारी पर सुव्यवस्थित प्रभाव के द्वारा खिलाड़ियों का उच्च से उच्चतम स्तर के प्रदर्शन के लिए मार्गदर्शन पर लक्षित है।''

खेल प्रशिक्षण अनेक व्यायामों सहित यह एक सुव्यवस्थित एवं योजनापूर्ण तैयारी होती है।

हरदयाल सिंह के अनुसार ''खेल प्रशिक्षण वैज्ञानिक सिद्धान्तों पर आधारित एक शैक्षणिक प्रक्रिया है। जिसका उद्देश्य खिलाड़ियों को खेलकूद प्रतियोगिता में उच्च स्तर के प्रदर्शन के लिए तैयार करना है।''

मार्टिन के अनुसार ''खेल–प्रशिक्षण लक्ष्य प्राप्ति के लिए एक नियोजित एवं नियंत्रित प्रक्रिया है।''

खेल प्रशिक्षण के उद्देश्य एवं महत्व

– खेल प्रशिक्षण द्वारा खिलाड़ी का मूल्याकंन पूर्व प्रदर्शन के आधार पर किया जाता है ताकि प्रगति का तुलनात्मक अध्ययन किया जाए।

– खेल प्रशिक्षण द्वारा खिलाड़ी के प्राप्त करने योग्य लक्ष्यों का निर्धारण करना होता है। एक बार प्राप्त लक्ष्य के पश्चात् व्यक्तिगत आधार पर धीरे–धीरे वृद्धि की जाती है।

– खेल प्रशिक्षण द्वारा खेल के अनुरूप नियमों, उपकरणों, क्षैत्र और लक्ष्यों में परिवर्तन करके खेल के स्तर की जटिलताओं को कम किया जाता है। ताकि खेल के हुनर को आसानी ओर आनन्दपूर्वक सीखा जा सके।

– खेल प्रशिक्षण नियोजित और व्यवस्थित होता है। जो किसी प्रतिस्पर्धा में उच्च स्तर का प्रदर्शन प्राप्त करने के लिए आवश्यक है।

– खेल प्रशिक्षण का एक मुख्य कार्य खिलाड़ियों की क्षमताओं और योग्यताओं का विकास करना और उन क्षमताओं का उपयोग करना है। कई बार खिलाड़ियों को अपनी प्रदर्शन क्षमता की सीमा का ज्ञान नहीं होता, छुपी हुई उन क्षमताओं को प्रशिक्षण के द्वारा बाहर निकाला जाता है। और खिलाड़ियों को इन संचित क्षमताओं की शिक्षा दी जाती है।

– खेल प्रशिक्षण में खिलाड़ी को अनुशासित, कर्तव्यनिष्ठ और प्रशिक्षण के सभी पक्षों के प्रति प्रतिबद्ध होना होता है, ताकि वह अच्छे प्रदर्शन के लिए इसका पूरा लाभ उठा सके। खेल प्रशिक्षण सूक्ष्म, मध्यम और बृहत् प्रशिक्षण सत्रों के माध्यम से पूरी तरह प्रबंधित होता है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- खेल प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य प्रतियोगिता के लिए खिलाड़ी को शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तकनीकी क्षमताओं के लिए तैयार करना होता है।
- खेल प्रशिक्षण द्वारा खिलाड़ी के व्यक्तित्व का विकास किया जाता है। व्यक्तित्व की कई विशेषताएँ जैसे आत्मविश्वास, संचालन, दृढ़ता, संकल्प, नेतृत्व, भावनात्मक परिपक्वता, निडर आदि का विकास खेल प्रशिक्षण द्वारा किया जाता है।
- खिलाड़ी की शारीरिक क्षमता का विकास अति आवश्यक है। मुख्यतयाः गति, शक्ति, सहनशीलता, लचकता एवं समन्वयता आदि योग्यताओं का प्रशिक्षण द्वारा विकास करना।
- खेल प्रशिक्षण द्वारा खिलाड़ी में खेल कौशल एवं तकनीक का विकास किया जाता है।
- अच्छा प्रदर्शन करने के लिए आवश्यक है कि खिलाडी पर मानसिक दबाव ना रहे इसलिए मानसिक विकास भी आवश्यक है।

इसलिए यह कहा जा सकता है कि खेल प्रशिक्षण वैज्ञानिक सिद्धांतों एवं तथ्यों पर आधारित होता है। जिसके द्वारा खिलाड़ी खेल में अपने उच्चतम प्रदर्शन को प्राप्त करता है।

शारीरिक क्षमता (Physical Fitness)

आधुनिक युग में व्यक्ति मशीनों पर निर्भर हो गया है। उसका चलना–फिरना, घूमना, खेलना सब बन्द हो गया है। बहुत सारे कार्य ऐसे रह गए हैं जिसमें शारीरिक श्रम की आवश्यकता ही नहीं है वर्तमान समय में बालक वीडियों गेम, मोबाईल, टी.वी. एवं मनोरंजनात्मक गतिविधियों में ज्यादा समय व्यतीत हो रहा है। जिसमें शारीरिक क्रियाएं नहीं हो पा रही है। आज के समय में हमें व्यायाम को अनिवार्यतया रोजाना आदत में बना लेना चाहिए।

मानव शरीर में शारीरिक क्षमता या योग्यता उसी प्रकार से है, जिस प्रकार एक इंजन के लिए इंधन का होना।

''शारीरिक क्षमता का व्यक्ति की अवयव क्षमता से संबंध है जिसमें हम अपने रोजाना के सामान्य कार्य बिना थके या थकान के सम्पन्न करते हैं और अचानक आने वाली किसी आपात स्थिति से निपटने के लिए पर्याप्त बल और र्जा सुरक्षित रखते हैं।''

वेबस्टर्स के विश्वकोष के अनुसार (webster's Bncyc lopaeda) ''यह एक व्यक्ति के बिना थकावट के दैनिक कार्य करने की योग्यता है। इससे अधिक खेल क्रियाओं में भाग लेने और आकस्मिक घटनाओं का सामना करने के लिए काफी र्जा रहती है।''

डेविड आर. लेम्ब (David R. Lamb) के अनुसार ''शारीरिक क्षमता, जीवन की वर्तमान व संभावित शारीरिक चुनौतियों का सफलता के साथ सामना करने की सामर्थ्य है।''

क्यूरेटन (Cureton) के अनुसार ''शारीरिक क्षमता/योग्यता से अभिप्राय व्यक्ति को अपने शरीर को ठीक ढ़ंग से प्रयोग करने तथा अधिक देर तक परिश्रम करने की क्षमता से है।''

हमें यह ध्यान रखना आवश्यक है कि शारीरिक क्षमताएँ एक व्यक्तिगत गुण है जो हर व्यक्ति में अलग–अलग होती है। यह व्यक्तिगत क्षमता की विभिन्नता हर व्यक्ति में आयु, लिंग, आदतें, व्यायाम वंशानुगत आहार आदि कारणों से होती है। शारीरिक क्षमता को अभ्यास द्वारा बढ़ाया जा सकता है। शारीरिक क्षमता के विकास द्वारा व्यक्ति में निम्नलिखित बदलाव आते हैं या लाभ होता है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

(1) उत्तम व्यवस्था
(2) दय व फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ना
(3) रक्तचाप का घटना
(4) मधुमेह व दय रोग की कम संभावना
(5) वजन का घटना
(6) अधिक र्जा का संग्रहण
(7) छोटी/मोटी बीमारियों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि।

शारीरिक क्षमता के प्रकार/आयाम
(Components of physical fitness)

शारीरिक क्षमता के मुख्यतया पाँच प्रकार हैः–

(1) गति (Speed)

''यह वह क्षमता है जिसमें एक क्रिया (Action/Momement) को दी गई अवस्था में कम से कम समय में पूरा करना है।'' जैसे 100 मी. दौड़ को कितने समय में पूरा करते हैं। गति का प्रयोग प्रत्येक खेल या जीवन में हर जगह होता है।

गति का सीधा सम्बन्ध व्यक्ति के केन्द्रीय स्नायु तंत्र (Central Nervous System) पर निर्भर करता है। गति की प्रकृति जटील है। इसीलिए गति की क्षमता को दूसरी क्षमताओं जैसा नहीं बढ़ा सकते हैं। सामान्य शब्दों में किसी कार्य को तेजी से प्रारम्भ कर उसे कम से कम समय में पूरा करना ही गति है।

(2) शक्ति (ताकत) (Strength)

यह खेलों में सर्वाधिक उपयोगी एवं महत्वपूर्ण शारीरिक क्षमता है। यह हमारे शरीर की मांसपेशियों के संकुचन द्वारा उत्पन्न होती है। शारीरिक क्रियाएं एवं खेल की समस्त हलचलें मांसपेशियों के संकुचन के कारण ही होती है। यह संक्षिप्त समय के लिए मांसपेशी की ताकत लगाने की क्षमता है। एक बार में अधिक से अधिक वजन उठाना या बॉल को फेंकना (थ्रो करना) आदि मांसपेशी या मांसपेशीय समूह की शक्ति है।

शक्ति वह गुण है जो प्रतिरोध अथवा प्रतिरोध के विरूद्ध कार्य करने में उपयोगी सिद्ध होती है। शक्ति को विशेष तौर से निम्न तीन प्रकार के व्यायाम से बढ़ाया जा सकता हैः–

आइसोमेट्रीक व्यायाम (Isometric Exercises) ये वो व्यायाम होते है। जिसमें कार्य तो होता है पर दिखाई नहीं पड़ता। इस प्रकार के व्यायाम में मांसपेशियों का एक समूह दूसरे मांस–पेशियों के समूह के विरूद्ध तनाव पैदा करता है। जब ये व्यायाम किये जाते है तो मांसपेशियों की लम्बाई में कोई परिवर्तन नहीं होता है। उदाहरण के तौर पर –दीवार को धक्का मारना।

आइसोटोनिक व्यायाम (Isotonic Exercises) यह वे व्यायाम होते है जिसमें गति प्रत्यक्ष रूप से दिखाई पड़ती है। इस व्यायाम में मासपेशियों में तनाव बढ़ता है तथा लम्बाई में परिवर्तन होता हैं। खेलों में इस प्रकार के व्यायामों का अधिक उपयोग होता हैं। दौड़ना, कूदना, फैंकना, भार प्रशिक्षण के व्यायाम, मेडिसिन बॉल के साथ व्यायाम आदि आइसोटोनिक व्यायाम के अन्तर्गत आते हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

आइसोकाईनेटिक व्यायाम (Iso kinetic Exercises) इस प्रकार के व्यायाम विशेष तौर से निर्मित उपकरणों या मशीनों की सहायता से किए जाते है। इन व्यायामों से विशेष प्रकार का संकुचन मांसपेशियों में पैदा होता है। इस प्रकार के व्यायामों का खेलों में ज्यादा उपयोग नहीं होता है।

(3) सहनशीलता (दमखम) (Endurance)

"थकान के बावजूद प्रतिरोध करने के गुण को सहनशीलता कहा जाता है।" "यह मांसपेशी व मांसपेशियों के समूह की वह क्षमता है जो थकान के बावजूद अधिक समय तक कार्य कर सके।"

थकान के बावजूद भी हम कोई लगातार कार्य करते रहते है तो लम्बे समय तक कार्य करने की वह हमारी सहनशीलता क्षमता होती है। इस प्रकार क्षमता की आवश्यकता हमें लम्बी दूरी की दौड़, लम्बें समय के खेल, भाराोलन आदि में पड़ती है।

(4) लचीलापन (Flexibility)

यह मनुष्य की वह क्षमता है जिसके द्वारा विस्तारित क्रियाओं को अधिक विस्तार से कर सकने की क्षमता है। लचीलापन जोड़ों व मांसपेशियों से विशिष्ट रूप से संबंधित है। खेलों में लचक बहुत आवश्यक है। साथ ही बेहतर प्रदर्शन के लिए भी लचक का होना आवश्यक है।

शरीर को अधिक से अधिक मोड़ना, ुकाना होता है अर्थात् जोड़ पर अधिकतम हलचल या घूमांव ही, लचीलापन है। इस प्रकार क्षमता का अधिकतम उपयोग योगासन, एरोबिक्स, जिम्नास्टिक, कुश्ती आदि खेलों में होता है।

लचीलापन को बढ़ाने की विधियां

1. बेलेस्टिक विधि (Ballistic Methods)

इसका अर्थ होता है "तेज हरकत से खिचांव की मुद्रा प्राप्त करना" यह सबसे पुरानी विधि है। इसमें जोड़ को उसके अधिकतम सीमा तक लय के साथ खिचाव किया जाता है। इस विधि को करने से पहले कुछ खिचाव वाले व्यायाम जरूर करें। इस विधि में चोट लगने की ज्यादा संभावना रहती है। उदाहरणः– जिम्नास्टिक, एरोबिक्स

2. धीमी खिंचाव विधि (Slow Stretching Method)

यह एक अच्छा तरीका है क्योंकि धीमी खिंचाव (स्ट्रेचिंग) के कारण परावर्तित बहुत ही अधिक तीव्रता से नहीं होता है। इसमें जोड़ को धीरे–धीरे उसकी अधिकतम सीमा तक खिचाव उत्पन्न करने के बाद वापस प्रारम्भिक अवस्था में लाया जाता है। उदाहरण खिचाव वाले व्यायाम।

3. धीमा खिंचाव एवं ठहराव विधि (Slow Stretch & Holiday Method)

इसमें अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए धीरे–धीरे अधिकतम रेन्ज तक खिचाव के बाद खिंची हुई स्थिति में कुछ सैकण्ड रोके रखना होता है। लगभग 3–8 सैकण्ड होल्ड किया जाता है। उदाहरणः– योग, आसन।

4. Post Iso Metric Method

इस विधि के अनुसार मांसपेशी को कुछ सैकण्ड के लिए अधिकतम स्ट्रेच (Contract) की जाये। इसमें मांस पेशी को 6–7 सैकण्ड के लिए Iso Metric Contract किया जाता है। इसके बाद मांस पेशी को धीरे–धीरे उसके अधिकतम सीमा तक खिचांव किया जाता है एवं 8–10 सैकण्ड होल्ड किया जाता हैं। फिर वापस पुरानी अवस्था में मांसपेशी को आने दिया जाता है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

5 समन्वयता / चपलता (Co-ordinative ability/Agility)

यह शरीर की स्थिति को नियंत्रित करने की योग्यता है। चाहे शरीर खड़ी स्थिति में हो या क्रियात्मक अवस्था में। गतिविधियों के आपस में समन्वय / तालमेल / संतुलन बनाना ही समन्वयता है। समन्वय या तालमेल संबंधी क्षमताएँ खेलों के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। यह क्षमता शरीर के केन्द्रीय स्नायु तंत्र (Centeral Nervous System) से जुड़ी होती है। उसी तंत्र के द्वारा नियंत्रित होती है।

शारीरिक क्षमता विकास की विधियाँ (Methods of Physical Fitness Development)

कहा जाता है कि व्यक्ति में शारीरिक क्षमताएं असीम होती है और उन क्षमताओं को प्रशिक्षण के माध्यम से और विकसित करना तथा उच्च स्तर के प्रदर्शन को प्राप्त करने के लिए खिलाड़ी को तैयार करना होता है। शारीरिक क्षमताओं के विकास की निम्नलिखित विधियां है।

(1) लगातार प्रशिक्षण विधि (Continuous Training Method)

जर्मनी के डॉक्टर व कोच डॉ. अर्नेस्ट वेनआकेन ने यह पद्धति निकाली। उनका कार्य 1920 में शुरू किया एवं 1960 में यह विधि काफी प्रसिद्ध हुई।

यह प्रशिक्षण बिना अन्तराल के लगातार चलता रहता है। इसे उच्च, माध्यम व निम्न तीव्रता से किया जाता है। यह लम्बा तथा धीमा प्रशिक्षण है। अधिक उम्र के व्यक्तियों के लिए यह पद्धति ज्यादा उपयोगी है। क्योंकि वह लम्बी धीमी दूरी का प्रशिक्षण है।

क्रॉस कन्ट्री व लम्बी दूरी की दौड़ इस पद्धति का सबसे अच्छा उदाहरण है। इस विधि में व्यायाम लगभग 15 से 20 मिनट तक लगातार किया जाता है। तथा दय की धड़कन दर 140 से 160 प्रति मिनट होती है।

यह विधि सहनशीलता, दमखम को बढ़ाने के लिए सबसे अच्छी विधि है।

(2) अन्तराल प्रशिक्षण विधि (Interval Training Method)

इस पद्धति का मुख्य अर्थ है "तेज दौड़ के बीच आराम की अवधि" दय जब कार्य करता है एवं उसे अन्तराल दिया जाए तो वह अन्तराल में ओर मजबूत हो जाता है। जर्मनी की फ्रीबर्ग विश्वविद्यालय के **प्रोफेसर बोल्देमोर ग्रशलर** ने इस पद्धति को प्रसिद्ध किया तथा **बिकिला** जो फिनलैण्ड के प्रशिक्षक थे, उन्होंने प्रशिक्षण के दौरान कार्डियोवस्कुलर क्षमता (Cardiovascular Fitness) को अधिक बढ़ाने पर ज्यादा जोर दिया।

अन्तराल प्रशिक्षण के समय खिलाड़ी को हर बार तेज गति से कार्य करने के बाद पुनः शक्ति प्राप्त करने का समय (Recovery Period) दिया जाता है। यह आराम का समय वापस रिकवर करने के लिए होता है। यह पद्धति विशेष रूप से सहनशीलता व गति को बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण है।

(3) सर्किट प्रशिक्षण विधि (Circuit Training)

सर्किट प्रशिक्षण विधि का विकास आई.ई. मॉरगन एवं जी.टी. एडमसन ने 1953 में लीड्स वि. वि. लंदन में किया था। इस विधि से ताकत गति तथा सहनशीलता को बढ़ाया जाता है। सर्किट प्रशिक्षण एक ऑपचारिक ढंग का प्रशिक्षण है। जिसमें खिलाड़ी चुनी हुई गतिविधियाँ एक क्रम या सर्किट में करता है। साधारणतया एक सर्किट में 6 से 10 तक स्टेशन होते है। खिलाड़ी एक स्टेशन पर व्यायाम पूरा करके जल्दी से दूसरे स्टेशन पर पहुंचता है। स्टेशन की दूरी, गति एवं समय को बढ़ाया या घटाया जा सकता है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

(4) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि (Fartlek traning Method)

फार्टलेक शब्द स्वीडिश भाषा से लिया गया है जिसका अर्थ होता है। 'गति खेल' (Speed Play) इस विधि का उपयोग सहनशीलता को बढ़ाने के लिए किया जाता है। तथा यह विधि लम्बी दूरी के धावक के लिए उपयोगी है। इस विधि को 1937 में गोस्टा होल्मर (Gosta Holmer) द्वारा विकसित किया गया। यह निरन्तर प्रशिक्षण व अन्तराल प्रशिक्षण का मिश्रित रूप है। इसमें तेज दौड़ के साथ–साथ, धीरे–धीरे दौड़ना या जांगिंग करना होता है। रिकवरी अन्तराल बारी–बारी आता रहता है। इस प्रशिक्षण में गति या चाल पूर्व नियोजित नहीं होती है। खिलाड़ी अपनी गति को आस–पास के क्षेत्र नदियां, पहाड़, वन, कीचड़, पक्की सड़क, घास के मैदान, उबड़–खाबड़ जगह अनुसार निर्धारित कर सकता है। यह विधि विशेष रूप से लम्बी दूरी के धावक के लिए होती है। इस विधि द्वारा गति, समन्वयता का भी विकास किया जाता है।

(5) भार प्रशिक्षण विधि (Weight Training Method)

यह मांसपेशियों की ताकत को बढ़ाने का प्रशिक्षण है। जो अच्छे चुने हुऐ भार प्रशिक्षण के व्यायामों से प्राप्त की जाती है। इस विधि में विभिन्न उपकरणें का उपयोग किया जाता है। जिम में भार की पूरी श्रृंखला होती है। जैसे डबल्स, पुली, बारबैल, आर्मप्रेस, बेंच प्रेस, लेग प्रेस, बुलवर्कर, मेडिसन बॅाल, ट्राईसेप कर्ल, बाईसेप्स कर्ल, हाइड्रोलिक मशीन आदि द्वारा विभिन्न भारों द्वारा व्यायाम किया जाता है। हल्के वजन से धीरे–धीरे शुरू करके भार को बढ़ाया जाता है।

इस विधि से मुख्यतः ताकत, मांसपेशी सहनशीलता (Muscular Endurance) एवं गति का विकास किया जाता है।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. प्रशिक्षण एक व्यक्ति को किसी गतिविधि या काम के लिए तैयार करने की प्रक्रिया को कहते हैं।
2. खेलकूद में प्रशिक्षण शब्द का अर्थ है खिलाड़ियों को उच्च स्तर के प्रदर्शन के लिए तैयार करना।
3. खेल प्रशिक्षण अनेक व्यायामों सहित यह एक सुव्यवस्थित एवं योजना पूर्ण तैयारी होती है।
4. खेल प्रशिक्षण का एक मुख्य कार्य खिलाड़ियों की क्षमताओं और योग्यताओं का विकास करना।
5. शारीरिक क्षमता व्यक्ति के बिना थकावट कार्य करने की योग्यता है।
6. शारीरिक क्षमता के मुख्यतया पांच प्रकार है – गति, शक्ति, सहनशीलता, लचीलापन, समन्वयता।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. खेल प्रशिक्षण का खिलाड़ी के लिए मुख्य कार्य है –

(अ) क्षमता और योग्यताओं का विकास (ब) छुपी प्रतिभाओं को बाहर लाना
(स) व्यक्तित्व का विकास (द) उपरोक्त सभी

2. शक्ति को कौनसे व्यायामों से बढ़ाया जा सकता है –

(अ) आइसोमैट्रिक (ब) आइसोटोनिक
(स) आइसोकाइनेटिक (द) उपरोक्त सभी

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. खेल प्रशिक्षण का अर्थ बताइये ?
2. शारीरिक क्षमता का अर्थ लिखिए ?
3. गति की परिभाषा लिखिए ?
4. आइसोमेट्रीक व्यायाम किसे कहते हैं ?
5. सहनशीलता किसे कहते है ?
6. समन्वयता किसे कहते हैं ?

निबंधात्मक प्रश्न :

1. शारीरिक क्षमता के विकास द्वारा व्यक्ति में क्या–क्या शारीरिक बदलाव आते है ?
2. लचीलापन को बढ़ाने की विधियों का वर्णन करें ?
3. शारीरिक क्षमता के विकास की कौन–कौन सी मुख्य विधियाँ हैं ?
4. सहनशीलता को बढ़ाने की मुख्य कौनसी प्रशिक्षण विधि है ?
5. शारीरिक क्षमता बढ़ाने की सभी विधियों का वर्णन कीजिये ?

उत्तरमाला

1. (द) 2. (द)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

इकाई – 7
खेल पोषण एवं परीक्षण
(Sports Nutrition & Test)

खेल पोषण अर्थ/महत्व (Meaning & Importance of Nutrition)

भूमिका (Introduction)

खेल मनुष्य की प्रकृति से सम्बन्धित है। मानव ने जब से इस पृथ्वी पर पैर रखा है तभी से खेल भावना ने अपना सुर निकाला है। उसके प्रत्येक क्रियाकलाप, गतिविधि किसी न किसी खेल की जन्मदात्री बनी। प्राचीनकाल से ही खेलों की ओर विशेष महत्व दिया जाता रहा था। खेल विभिन्न प्रकार की शारीरिक प्रक्रियाओं के माध्यम से व्यक्ति के शरीर को सक्रियता एवं गति प्रदान करते थे। प्राचीन काल में जाति, रंग आदि का भेदभाव समाप्त करने के लिए खेल का उपयोग किया जाता था। खेलों में सभी व्यक्ति एक–दूसरे का साथ देते हैं तथा इससे खिलाड़ियों में आपसी सहयोग की भावना विकसित होती है। यही भावना खेलों को पोषण प्रदान करती आई है। खेल भावना के द्वारा ही खेल पोषण पर्याप्त मिलता है। इसमें किसी प्रकार की क्षति नहीं पहुँचाई जा सकती है। बालक के विकास के लिए जितना महत्व शिक्षा का होता है, उतना ही खेलों का भी माना जाता है। जिस प्रकार शिक्षा के आधार पर बालक के आन्तरिक गुणों का विकास किया जाता है, उसी प्रकार उनका बाह्य विकास करने के लिए खेलों का आयोजन समय–समय पर किया जाता है। खेलों का आयोजन करना ही खेल पोषण को कायम रखने का पैमाना है।

खेल के अर्थ को निम्न प्रकार से परिभाषित किया जाता है :–

''खेलकूद विकास के सूचक हैं, जो बालक के सर्वांगीण विकास में उसकी सहायता करते हैं।''

टी.पी. नन के अनुसार, ''क्रियात्मक गतिविधियों को व्यक्त करने के लिए खेलं की अहम भूमिका रहती है।''

रोज के अनुसार, ''स्वप्रेरक, प्रसन्नदायक तथा क्रियाशील गतिविधि को खेल कहा जाता है, इसमें व्यक्ति को अपनी अभिव्यक्ति व्यक्त करने का पूर्ण अवसर प्रदान किया जाता है।''

उपरोक्त परिभाषाओं के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि खेल बालक के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है। खेल के द्वारा बालक को अपनी योग्यताओं एवं प्रतिभाओं को दिखाने का अवसर प्राप्त होता है। खेलों से बालक को विकास के अवसर मिलते हैं, जिससे वह अपना बाह्य और आंतरिक विकास करता हैं। स्वस्थ नागरिकों के द्वारा ही देश की उन्नति में योगदान दिया जा सकता है। स्वस्थ रहने के लिए बालक को खेल का सहारा लेना पड़ता है। स्वस्थ नागरिक देश की नींव मानी जाती है। देश की नींव को और मजबूत रखने के लिए खेल का पोषण व सुरक्षा देना प्रत्येक नागरिक का दायित्व हो जाता है। खेल पोषण में बालक विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ करता है, जिससे उसके शरीर में उत्तेजना उत्पन्न होती है और उसके शरीर में स्फूर्ति आती है।

खेल पोषण का महत्व (Importance of sports nutrition)

खेलों को जीवन का अहम अंग कहा जा सकता है। दैनिक जीवन में खेलकूद का अति विशिष्ट

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

महत्वपूर्ण स्थान होता है। खेल–पोषण से व्यक्ति के जीवन में आधारभूत परिवर्तन लाया जा सकता है क्योंकि खेल व्यक्ति के जीवन में विकास सूचक भी जाना जाता है। खेल पोषण की महत्ता को प्रायः सभी विद्वानों ने येन–केन–प्रकारेण स्वीकार किया है। खेल के साथ–साथ शिक्षा प्रदान की जानी भी अति आवश्यक माना जाती है। यदि व्यक्ति को खेल के साथ–साथ शिक्षा प्रदान की जाती है तो वह शिक्षा में तनाव महसूस नहीं करता तथा सुगमता से शिक्षा प्राप्त करता है। विद्यार्थी जीवन में तो इसका महत्व और अधिक बढ़ जाता है। खेल पोषण के अभाव में छात्रों का शारीरिक एवं मानसिक विकास अवरूद्ध हो जाता है। विभिन्न प्रकार की परिस्थितियों के अनुरूप अपने आपको ढालने की शक्ति भी व्यक्ति खेलों के आधार पर ही प्राप्त करता है। खेल बालक के जीवन का आधार भी माना जाता है। बिना खेल पोषण के व्यक्ति के चरित्र का निर्माण नहीं किया जा सकता। खेलकूद से स्वास्थ्य में वृद्धि होती है, खेलने के दौरान शरीर की समस्त मांसपेशियाँ सक्रिय रहती हैं तथा रक्त प्रवाह शरीर में तीव्रता से होता है। इससे बालक का शरीर स्वस्थ बना रहता है। खेल पोषण के महत्व को निम्न बिन्दुओं द्वारा स्पष्ट किया जाता है :–

(1) बालकों में खेल की भावना बनाये रखने में सहायक

जब बालक खेलकूद की गतिविधि में भाग लेता है तो उसके शरीर के प्रत्येक अवयव सक्रियता के साथ क्रियाशील होते हैं। बालक में क्षमता शक्ति बढ़ती है। उसके आत्मविश्वास में दृढ़ता आती है, जिससे बालक के मन में शुद्धता आती है। इसी शुद्धता की वजह से वह खेल को अपने जीवन का आधार समने लगता है। इससे यह सिद्ध होता है कि खेल पोषण का होना अति आवश्यक है।

(2) खेल पोषण को बढ़ावा देना

विद्यार्थियों के जीवन में ऐसे अवसर बार–बार नहीं आते जैसे कि विद्यालय स्तर पर प्राप्त होते हैं। बचपन एवं विद्यालय स्तर की प्रत्येक गतिविधि की अमिट छाप बालक के मन–मस्तिष्क पर अंकित हो जाती है। इसलिए खेलों को बढ़ावा देकर खेल पोषण करना भी अति आवश्यक है। खेल पोषण द्वारा बच्चों को अधिक सुअवसर प्राप्त होने से बालक में र्जा की पूर्ति सक्रियता से होगी जो कि सकारात्मक सोच उत्पन्न कर अच्छे कार्य करने की प्रेरणा देगी। जो देश के भावी नागरिकों के लिए अति आवश्यक है।

(3) खेल की रक्षा करना

खेल की रक्षा से तात्पर्य है, खेलकूद का माहौल तैयार कर बच्चों में सच्ची खेल भावना जागृत कर उन्हें वर्तमान एवं भावी जीवन में अपनाने का संकल्प करवाना। जब बालक खेलों के प्रति आकर्षित होगा तो उसके मन में खेल से लगाव होगा। वह नियमित खेल में भाग लेगा। इस प्रकार प्रत्येक बालक में ऐसी भावपना आने से खेल की रक्षा होगी, कौशल में बढ़ोतरी होगी और खेल की रक्षा होगी। खेल की रक्षा में शारीरिक शिक्षक, विद्यालय प्रशासन एवं सहयोगी कर्मचारियों की सहायता आवश्यक है। इस प्रकार जो सुरक्षा दी जाती है वही खेलपोषण की रक्षा है।

(4) खेल के प्रति भ्रांतियों को दूर करना

आमजन एवं अभिभावकों में खेल के प्रति गलत धारणा बनी हुई है। इन भ्रांतियों को शारीरिक शिक्षक सहज ढंग से दूर कर सकता है। लेकिन सावधानी की आवश्यकता है। उन्हें बालकों के साथ विश्वास कायम करके, उनके सहयोग व विद्यालय परिवार को ऐसी गतिविधियों में सम्मिलित करके मान–सम्मान पूर्वक परिणाम को दिखाना चाहिए। ऐसे अवसर जैसे स्वतन्त्रता दिवस, गणतन्त्र दिवस, वार्षिक उत्सव व स्पोर्ट्स सप्ताह का आयोजन कर अपनी एवं बच्चों द्वारा नियमित की गई शारीरिक

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

प्रक्रियाओं का प्रदर्शन करके खेल के प्रति सकारात्मक सोच प्राप्त की जा सकती है। ऐसी सोच से खेल पोषण प्राप्त होगा।

(5) खेल मैदानों की रक्षा एवं सुरक्षा करना

जब बालक, अभिभावक एवं प्रशासन की निगाह में शारीरिक प्रक्रियाएँ सुव्यवस्थित संचालित चलती दिखाई देती है, तो ऐसी स्थिति में मैदानों की सुरक्षा में स्वतः ही सहयोग मिलता है। फिर भी शारीरिक शिक्षक को मैदानों एवं खेल उपकरणों की सार–संभाल के साथ–साथ और विकसित करने का प्रयास करना चाहिए।

(6) खेलकूदों में भाग लेना

जब मैदानों एवं खेल उपकरणों की समुचित व्यवस्था मिलती है तो बालक स्वतः ही मैदानों की ओर खेलने दौड़े चले आते हैं। उन बालकों को खेलकूद के पर्याप्त अवसर प्रदान कर उन्हें विभिन्न खेलकूद प्रतियोगिताओं में भाग दिलवाना चाहिए जिससे खेल पोषण और सुदृढ़ होगा।

खेलकूद से आत्मनियन्त्रण की भावना का विकास होता है। जब खिलाड़ी कहीं अन्यत्र देश अर्थात् विदेश में खेलने जाता है या किसी राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में भाग लेने जाता है तो वह ऐसा कोई भी कार्य नहीं करता, जिससे उसकी तथा उसके संस्थान या राष्ट्र की बदनामी हो, फलस्वरूप उसमें आत्म–नियंत्रण की भावना जागृत होती है।

वर्तमान में विद्यालय में छात्रों को शिक्षा के साथ–साथ खेलों की सुविधाएँ भी प्रदान की जा रही है। उनके लिए खेलों का आयोजन समय–समय पर किया जाता है, ताकि वह शिक्षा में किसी प्रकार का तनाव उत्पन्न न करे। यह देखा जाता है कि एक लम्बे समय से अध्ययन करते–करते छात्र शिक्षा से ऊब जाते हैं और वह उसमें रूचि उत्पन्न नहीं कर पाते।

अतः खेल–पोषण के द्वारा उन्हें ताजगी प्राप्त होती है। वह पुनः शिक्षा में जुट जाते हैं। शैक्षिक उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए खेलों का उपयोग किया जाता है। खेल पोषण व्यक्ति को न केवल तनावों से मुक्ति प्रदान करते हैं बल्कि खेलों के पोषण द्वारा छात्रों में आन्तरिक गुणों का विकास होता है। छात्र–छात्राएँ अपने दायित्वों का निर्वाह भली–भाँति करते हैं। विभिन्न प्रकार के दायित्वों की पूर्ति की भावना बालकों में खेलों के आधार पर ही विकसित होती है। खेल पोषण उसके जीवन से सम्बन्धित माने जाते हैं। खेल पोषण के द्वारा बालकों में उत्तेजना उत्पन्न होती है। नियमित एवं लम्बे समय तक किसी खेल का नेतृत्व करते–करते छात्रों में तकनीकी कौशल व अन्य कलाओं का भी विकास होता है। खेल पोषण से बालक में नेतृत्व के गुणों का विकास होता है।

अतः खेल पोषण विद्यार्थी के भावी जीवन में आने वाली अनेक बाधाओं को दूर करते हैं। विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास में सहयोग देकर उसके जीवन को पूर्णता प्रदान करते हैं।

आहार तथा पौष्टिकता (Diet and Nutrition)

सन्तुलित भोजन /पोषण (Balanced Diet/Nutrition)

मानव शरीर एक जीवित आंगिक मशीन है जो भोजन की सहायता से विकसित होता है , कार्य करता है व अपनी विभिन्न प्रक्रियाओं को सम्पन्न करता है। इसी कारण मानव के विकास में भोजन का महत्वपूर्ण स्थान होता है ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

सन्तुलित भोजन का अर्थ व महत्व (Meaning & Importance of Balanced Diet)

मानव शरीर में प्रतिदिन किये जाने वाला भोजन ही आहार है। मानव शरीर में ठोस या तरल पदार्थों के रूप में जाने वाले पोषक पदार्थों को ही सामान्य रूप से भोजन कहते है। सन्तुलित आहार वह आहार है जो मनुष्य को आवश्यकता के अनुसार सभी पोषक तवों को सही मात्रा में प्रदान करता है।

शरीर की सामान्य वृद्धि तथा स्वस्थ बने रहने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को पोषण (Nutrition) की आवश्यकता है। पोषण आहार में अन्तर है। आहार खाद्य पेय, वस्तुओं का समग्र रूप है जिसे हम भूख को शान्त करने के लिए काम में लेते है, पर पोषण वह प्रक्रिया हैं जिसमें भोजन शरीर को पोषक तत्व देता है। इससे शक्ति प्राप्त होती हैं, रोगों से बचाव होता है और शरीर की उपापचयी (Metabolic) क्रियाओं में सहायता मिलती है। शरीर को पोषित करने के विज्ञान को ही पोषण कहते है। पोषण की आवश्यकता काम धन्धें की प्रकृति तथा आयु के अनुसार होती है। सभी व्यक्तियों के लिए एक समान पोषण नहीं चल सकता। एक स्वस्थ बच्चें व व्यक्ति की आवश्यक खुराक हेतु जितनी मात्रा में भोजन के तवों की आवश्यकता होती है, उसे सन्तुलित आहार कहते है। हमें इस बात पर सदैव ही ध्यान देना चाहिये कि मानव स्वास्थ्य कोई ऐसी वस्तु नहीं है जो तैयार की हुई वस्तु के समान मनुष्य को उपलब्ध कराई जा सकें वरन् यह जीवन की समुचित आदतों व वृतियों पर निर्भर करता है।

सन्तुलित भोजन के अर्थ को स्पष्ट करते हुये डॉ. मैकलेस्टर ने ठीक ही कहा है'' सन्तुलित भोजन से अभिप्राय है वह भोजन जो मनुष्य की बीमारी या स्वस्थ अवस्था में व्यक्ति की कैलोरीज की आवश्यकता के अनुप होता है। उसमें इसकी मात्रा को बढ़ाता नहीं है और वह इस प्रकार से व्यवस्थित किया जाता है कि जहाँ तक सम्भव हो सके, वह मनुष्य के शरीर की आवश्यकताओं विशेषकर प्रोटीन व विटामिन को पूर्ण कर सके।''

डॉ राधिका पाराशर के शब्दों में सन्तुलित भोजन वह आहार है जिसमें व्यक्ति की आयु, लिंग, शरीर कार्य, वातावरणीय परिस्थिति की आवश्यकतानुसार सभी आवश्यक (C.P.F.M.V.W.S.) तत्व उचित मात्रा में होते है

भारतीय कृषि अनुसन्धान परिषद के अनुसार संन्तुलित भोजन वह है जो शरीर वृद्वि, विकास कार्य तथा स्वास्थ्य संरक्षण के आवश्यक तत्वों को सम्मिलित रूप से पाये जाते हैं।

संतुलित भोजन अथवा आहार वह है, जिसमें शरीर को कार्बन, प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण और जल आवश्यकता के अनुसार उचित मात्रा में प्राप्त है। संतुलित भोजन का मानव के जीवन में अत्यधिक महत्व है। शरीर के उचित पोषण के लिए विभिन्न आयु के व्यक्तियो के लिए भिन्न–भिन्न प्रकार के पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए छोटे बच्चों की वृद्वि के लिए अधिक प्रोटीन युक्त भोजन की आवश्यकता होती है, जबकि एक वृद्ध व्यक्ति के भोजन में सुरक्षात्मक तत्वों, विटामिनों व खनिज लवणों की अधिक आवश्यक हैं। केवल आयु की द्रष्टि से ही नहीं, अपितु व्यवयसाय व परिश्रम करने की मात्रा की दृष्टि से भी व्यक्ति–व्यक्ति के भोजन के पोषक तत्वों में अन्तर आ जाता है। उदाहरण के लिए, अधिक परिश्रम करने वाले व्यक्ति के लिए वसा की अधिक आवश्यकता होता है, जबकी मानसिक कार्य वाले व्यक्ति के लिए विटामिन व खनिज–लवणों की अधिक आवश्यकता होती है।

संतुलित भोजन की आवश्यकता एवं महत्व
(Need & Importance of balanced Diet)

सन्तुलित भोजन व्यक्ति को स्वस्थ, निरोग व पुष्ट बनाए रखता है। व्यक्ति की र्जा विभिन्न

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

कार्यो को करने में खर्च होती रहती है, जिसकी पूर्ति संतुलित भोजन के विभिन्न पौष्टिक तत्व करते हैं। भोजन शरीर के अंदर पहुँचकर शरीर को शक्ति प्रदान करता है तथा टूटी–फूटी कोशिकाओं की मरम्मत कर शरीर का विकास करता है। अधिक भोजन और कम भोजन दोनों हानिकारक हैं।

इस आधार पर शरीर के लिए जितने पौष्टिक भोजन की मात्रा की आवश्यकता है, उसी को सन्तुलित भोजन कहा जाता है। यदि पौष्टिक अथवा सन्तुलित भोजन पूरी मात्रा में न मिले तो उसे अपौष्टिकता कहा जाता है। भारतीय बालक प्रायः इस अपौष्टिकता से ग्रसित है और सब कुछ उनकी शक्ति से बाहर है। अपौष्टिकता के कारण ये हैं–निर्धनता, अज्ञानता, अनपढ़ता, रूढ़िवाढ़ित, गन्दा रहन–सहन तथा माता–पिता के खान–पान की उल्टी–सीधी आदतें आदि। सन्तुलित भोजन के लिये आवश्यक जानकारियाँ निम्न हैं–

1. संतुलित भोजन सुपाच्य होना चाहिये।
2. संतुलित भोजन में आवश्यक तत्त्व प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट तथा विटामिन्स आदि होने चाहिये।
3. भोजन उचित ढंग से पका होना चाहिये, अधिक तेज आग में भोजन पकाने से विटामिन नष्ट हो जाते है। अतः भोजन मन्द आग में ही पकाया जाये ।
4. भोजन पकाने का स्थान पूर्ण रूप से साफ सुथरा हो तथा पके हुए भोजन को भी धूल तथा मक्खियों से बचाया जाये ।
5. भोजन आकर्षक ढंग से खिलाया जाय, जिससे खाने वाला व्यक्ति आनन्दित होकर भोजन करें।
6. प्रतीदिन एक–सा भोजन नहीं करना चाहिये, भोजन में फेर बदल होना आवश्यक है।
7. भोजन के साथ–साथ हरे साग सब्जी का सलाद अवश्य प्रयोग में लाया जाये ।
8. पोषक तत्व एवं सन्तुलित भोजन के तत्त्व (Nutirients and Elements of Balanced diet) हमारे दैनिक भोज्य पदार्थो में विद्यमान तत्त्वों को मुख्य रूप से 6 वर्गो में निमार्ण किया जा सकता है–

    1. प्रोटीन
    2. कार्बोज (कार्बोहाइड्रेट)
    3. वसा
    4. खनिज लवण
    5. विटामिन और
    6. जल ।

इन सभी पोषक तत्त्वों का अपना–अपना अलग महत्त्व है। इसलिए इन समस्त तत्त्वों का भोजन में समावेश किया जाता है जिससे कि शरीर को आवश्यक ऊर्जा प्राप्त होती है। पोषण की इकाई कैलोरी मानी गई है। पोषण कैलोरी की क्षमता 1 ग्राम पानी का तापक्रम 1000 सेन्टीग्रेड बढ़ा सकने की शक्ति मानी गई है । शरीर को प्रतिदिन 25 प्रतिशत ऊर्जा वसा से, 10 प्रतिशत ऊर्जा प्रोटीन से तथा शेष ऊर्जा कार्बोहाइड्रेट से मिलती है। परन्तु भोजन में तीन तत्त्व ही पर्याप्त से नहीं होते, अपितु विटामिन व खनिज लवण भी अपना महत्त्वपूर्ण स्थान रखते हैं।

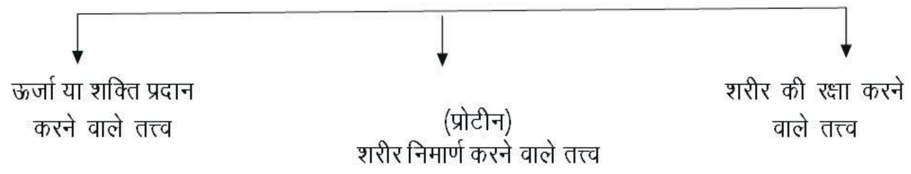
पोषक तत्त्वों के प्रकार (Types of Nutrition)

पोषक तत्त्वों को उनके द्वारा सम्पादित किये जाने वाले कार्यो के आधार पर निम्न समूहों में

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

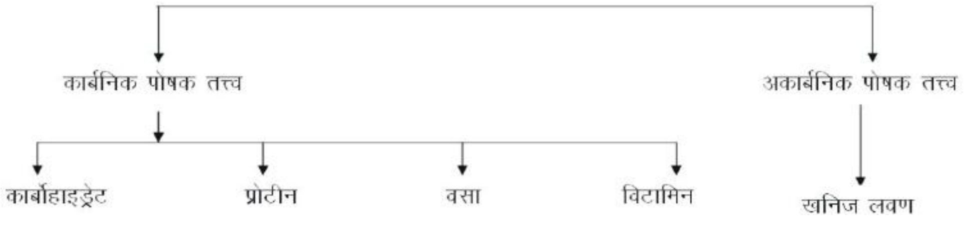
विभक्त कर सकते है –



1. र्जा या शक्ति प्रदान करने वाले तत्त्व हमारे शरीर को कार्य करने की क्षमता प्रदान करते हैं । यदि मनुष्य के शरीर में इन तत्त्वों की कमी हो जाती है तो वह शारीरिक शिथिलता का अनुभव करता है। यह समस्त अनाजों, घी, तेल, चीनी, श्वेतसार युक्त सब्जियों में पाये जाते हैं। ये पोषाक तत्त्व श्वेतसार वसा या तेल कहे जाते हैं परन्तु इनकी अधिक मात्रा शरीर के लिये हानिकारक होती है।
2. शरीर निर्माण के तत्त्व हमारी हड्डियों व मांसपेशियों को सुदृढ़ता प्रदान करते है। यह पदार्थ शरीर की कोशिकाओं की टूट–फूट की मरम्मत (पूर्ति) करने में भी सहयोगी होते है। ये पदार्थ मांस, मछली, अण्डे, दाले व तिलहन में पाये जाते है । इन्हें प्रोटीन कहते है ।
3. रक्षात्मक तत्त्व वह हैं जो शरीर की रोगों से रक्षा करते है तथा विभिन्न जैविकीय क्रियाओं को संचालित करने में सहायता देते है । यह ताजे फल, सब्जियों, दूध व सम्पूर्ण अनाजों में पाये जाते हैं। इसके अन्तर्गत खनिज लवण तथा विटामिन आते है।

पोषक तत्त्वों का वर्गीकरण (Classification of Nutritions Elements)-

पोषक तत्त्वों को रासायिक आधार पर हम निम्न प्रकार से विभक्त कर सकते हैं–



कार्बोहाड्रेट्स (Carbohydrates)

कार्बोहाइड्रेट कार्बन, हाइड्रोजन और आक्सीजन के मिश्रण से बनते हैं। इनमें शक्कर व श्वेतसार सम्मिलित होते हैं जो चर्बी के निर्माण के लिए आवश्यक है। शक्कर हमारे शरीर को ग्लुकोज, लेक्टोज, गन्ना, फल तथा चुकन्दर से प्राप्त होती है। तथा श्वेतसार चावल, गेंहूँ, बाजरा, मक्का तथा आलू से मिलता है। श्वेतसार शरीर में शक्ति और गर्मी पैदा करती है। यह पाचन क्रिया में खाद्य पदार्थों के तत्वों को ग्लूकोज में बदल देती है। जो रक्त से मिलकर मांसपेशियों तक पहुँचता है। शारीरिक श्रम करने वाले श्रमिकों व खिलाडियों आदि को इसकी अधिक आवश्यकता होती है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

कार्बोहाइड्रेट्स प्राप्ति के स्त्रोत

कार्बोहाइड्रेट्स की प्राप्ति के स्रोत इस प्रकार हैं–

(क) **श्वेतसार**–श्वेतसार चावल, गेहूँ, आलू, ज्वार, मक्का, साबूदाना, अखरोट, उड़द, मसूर व चना आदि से मिलता है।

(ख) **शर्करा**–शर्करा ग्लूकोज, गन्ना, गुड़, चीनी, मीठे फल, शहद, खजूर, अंजीर, किशमिश व शकरकंद आदि में मिलती है। इसके अलावा दूध, पके केले, शकरकन्दी में यह पाया जाता है। मोटे शरीर वाले व्यक्तियों को कार्बोहाइड्रेट्स का सीमित मात्रा में प्रयोग करना चाहिए।

प्रोटीन (Proteins)

प्रोटीन जीवित रहने हेतु एक अनिवार्य तत्त्व है। यह शरीर के तन्तु, मांसपेशी, रक्त, हड्डी के तन्तु, त्वचा, बाल आदि का निर्माण करते हैं। कोशिका निर्माण के मूल में ही मनुष्य के जीवन का प्रारम्भ है। कोशिका के समस्त तत्त्वों को प्रोटीन सहायता प्रदान करती है। ये शरीर निर्माणकारी तथा कोशिकाओं की टूट–फूट के पूरक भी हो सकते हैं।

रासायनिक संगठन–प्रोटीन एक जटिल कार्बनिक यौगिक होता है जिसमें कार्बन (C), हाइड्रोजन (H), ऑक्सीजन (O) तथा नाइट्रोजन (N) होते हैं। कभी–कभी यह फॉस्फोरस व सल्फरयुक्त भी होते हैं। इनमें नाइट्रोजन की प्रधानता होती है।

प्रोटीन का वर्गीकरण

(अ) वनस्पति प्रोटीन (Vegetable Proteins)

ये प्रोटीन मटर, उड़द, मूंग, सोयाबीन, चना, मूंगफली, मक्का, गेहूं, जौ, काजू, बादाम, अरहर आदि वनस्पति पदार्थों में मिलते हैं।

(ब) जन्तु प्रोटीन (Animal Protein)

दूध, अण्डा, पनीर, मांस, मछली, दही आदि से प्राप्त होने वाले प्रोटीन को जन्तु प्रोटीन कहते है। यह प्रोटीन प्रथम श्रेणी का होता है। प्रोटीन सेवन करने की मात्रा जितने किलोग्राम का किसी व्यक्ति का शरीर होता है, उस पर निर्भर करता है।

प्रोटीन के कार्य अथवा उपयोग (Functions and Uses of Proteins)

1. शरीर की वृद्धि एवं शरीर की टूटी–फूटी कोशिकाओं की मरम्मत करता है।
2. हार्मोन, एन्जाइम एवं रोगरोधन तत्त्वों का निर्माण करता है।
3. दांत, त्वचा, नाखून, अस्थिमज्जा एवं रक्त–कण का निर्माण करता है।
4. यह र्जा का भी स्रोत है।
5. हड्डियों के निर्माण में सहयोगी
6. भोजन पचाने में सहायता देना।

प्रोटीन के स्रोत (Sources of Proteins)

प्रोटीन मांस, मछली, अण्डा, दूध, दही, सोयाबीन, मूंगफली में अधिक पाया जाता है। प्रोटीन की मात्रा की अधिकता व कमी दोनों स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। एक साधारण व्यक्ति के लिए भोजन

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

में 70 ग्राम तक प्रोटीन होना चाहिए। इनकी मात्रा कम होने से शरीर कमजोर हो जाता है तथा उनकी अधिकता से मोटापा व यकृत की बीमारी हो जाती है।

वसा या चर्बी (Fat)

यह चिकनाईयुक्त तथा जल में अघुलनशील पदार्थ होते हैं जो कि प्राकृतिक रूप से भोज्य पदार्थों में पाये जाते हैं। प्राणी तथा वनस्पति जगत दोनों ही इसके स्रोत हैं जिनमें ये ठोस चर्बी तथा तरल तेल के रूप में विद्यमान रहते हैं। ये वसीय अम्ल तथा ग्लिसरॉल से मिलकर बनते हैं। ये दो प्रकार के होते हैं–

(अ) **संतृप्त (Saturated)**–वसा, घी, ठोस चर्बी में पाया जाता है। इसमें वसा अम्ल की शृंखला बड़ी होती है।

(ब) **असंतृप्त (Unsaturated)**–यह तिल, मूंगफली के तेल में पाया जाता है। इसमें वसा अम्ल की शृंखला छोटी होती है।

वसा प्राप्ति के स्रोत

(क) **वनस्पति वसा**–नारियल, सरसों, तिल, मूंगफली, विभिन्न प्रकार के तेल, घी, सोयाबीन, काजू, बादाम व अखरोट आदि में मिलता है।

(ख) **प्राणिज वसा**–मांस, मछली, चर्बी, अंडा, दूध, दही, मक्खन आदि में मिलती है।

वसा के कार्य या उपयोग–वसा के निम्नलिखित कार्य हैं–

1. यह शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है।
2. इसकी आहार में अधिकता होने से शरीर के अन्दर वसीय तन्तु जमा हो जाते हैं जो उपवास आदि में काम आते हैं।
3. त्वचा के नीचे जमा होकर ये शरीर के ताप को बाहर नहीं निकलने देते हैं।
4. यह शरीर के अंगों को बाह्य चोट से बचाते हैं।
5. पर्याप्त मात्रा में यदि वसा है तो वह त्वचा के निचले तन्तुओं में एकत्र हो जाती है जिससे शरीर सुडौल होता है।

वसा की कमी या अधिकता से होने वाले रोग

1. वसा की कमी से त्वचा खुश्क हो जाती है। विटामिन 'ए' तथा 'डी' के लुप्त होने तथा त्वचा के अन्य रोग हो जाते हैं।
2. अधिक मात्रा में वसा होने से यह शरीर के भिन्न–भिन्न अंगों में जमा हो जाती है जिससे पित्ताशय में पथरी पड़ने की सम्भावना हो जाती है। हृदय रोग भी हो जाता है व मोटापा बढ़ जाता है।

विटामिन (Vitamins)

विटामिन भोजन के प्रमुख तत्त्व हैं, जो व्यक्ति को स्वस्थ और निरोग रखने के लिए आवश्यक है। इन्हें शरीर के पोषक तत्त्व भी कहते हैं, क्योंकि ये शरीर में रोगों से संघर्ष करने की क्षमता पैदा करते हैं। विटामिन रासायनिक प्रक्रिया के रूप में उत्प्रेरक (Catalyst) हैं जो लेशमात्र भी शारीरिक प्रक्रिया को संतुलित और तीव्र गति प्रदान करती है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

भोजन में विटामिन्स की कमी से शरीर में विभिन्न प्रकार के रोग पैदा हो जाते हैं। विटामिन दो प्रकार के होते हैं–

(1) पानी में घुलने वाले–B1, B2, B3, B4, B6, B12^'बी'' और ''सी''

(2) वसा में घुलने वाले–'ए', 'डी', 'ई' और 'के'

(क) विटामिन ''ए''

यह शरीर की वृद्धि व विकास करता है। आंखों को स्वस्थ रखता है, दांतों को चमकीला व मसूड़ों को मजबूत बनाता है। इसकी कमी से खांसी, जुकाम, नेत्र रोग, आंतों की बीमारियां हो जाती हैं।
प्राप्ति के साधन–दूध, अण्डा, मक्खन, गाजर, पोदीना, हरा धनिया, पालक, पके टमाटर, चने का छिलका आदि।

(ख) विटामिन ''बी''

यह शरीर को सुचारू रूप से चलाने में बहुत लाभदायक है। इसकी खोज हॉलैण्ड में नोबल पुरस्कार विजेता आइकमैन (Eikman) ने की। समस्त विटामिन बी के मिश्रण को विटामिन 'बी कॉम्पलेक्स' कहते हैं। यह पाचन तंत्र पर नियंत्रण रखता है तथा स्नायु संस्थान को प्रभावित करता है। नाड़ियों को मजबूत बनाता है।

प्राप्त करने के साधन–दूध, सब्जियां, गेहूं, चावल, खमीर से बनी वस्तुएं, मछली, अण्डा आदि।

(ग) विटामिन 'सी'

यह शरीर के लिए बहुत उपयोगी विटामिन है। इसको स्कर्वी नाशक विटामिन के नाम से भी जाना जाता है। इसकी कमी से बच्चों का शारीरिक विकास रूक जाता हैं। घाव जल्दी नहीं भरते। मसूढ़ों से खून आने लगता है। प्राप्त करने के साधन–आंवला, सन्तरा, नींबु, अंगूर, सेव, टमाटर आदि।

(घ) विटामिन 'डी'

यह विटामिन हमारी हड्डियों और दांतों को स्वस्थ और मजबूत बनाता है। सूर्य किरणों से यह स्वतः प्राप्त होता है। विटामिन 'डी' व कैल्शियम की कमी से रिकेट्स जैसी बीमारियाँ हो जाती है। प्राप्त करने के साधन–सूर्य का प्रकाश, अण्डे की जर्दी, मछली का तेल, तिल, दूध, मक्खन, क्रीम आदि।

(ङ) विटामिन 'ई'

यह शरीर की वृद्धि के लिए आवश्यक है। वजन बढ़ाता है। प्रजनन शक्ति के लिए आवश्यक है। इसकी कमी से नपुंसकता व बांपन भी हो सकता है।
प्राप्त करने के साधन–गेहूं, गाजर, पालक, मूंगफली, हरी सब्जियां, दूध, मक्खन, अण्डा, मांस आदिं

(च) विटामिन 'के'

यह रक्त को जमाने में सहायक है। गर्भिणी स्त्री तथा माताओं के लिए भी आवश्यक है।
प्राप्त करने के साधन–फूलगोभी, आलू, टमाटर, गेहूं, गाजर, पालक, पत्तेदार सब्जियां, दूध, मक्खन आदि।

(अ) खनिज लवण

हमारे शरीर में लवण का भी महत्वपूर्ण योगदान है। इसमें कैल्शियम, पोटेशियम, लोहा, फॉस्फोरस, आयोडीन तथा गंधक होते हैं। ये शरीर को पूर्ण रूप से स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक है। खनिज लवण रक्त और शरीर के तरल पदार्थ को ठीक स्थिति में रखते हैं, पाचन रसों को उत्तेजित करते

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

हैं तथा शरीर की आन्तरिक क्रियाओं को नियंत्रित रखते हैं। चूना तथा फॉस्फोरस हड्डियों को मजबूत बनाता है। लोहा और तांबा हीमोग्लोबिन बनाने में सहायक होते हैं। इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि चूना हड्डियों तथा दांतों की रचना का मुख्य रसायन है। व्यक्ति के पूर्ण विकास में उसकी हड्डियों का मुख्य योगदान रहता है। कैल्शियम रक्त का थक्का जमाने की प्रक्रिया में भी अपना सहयोग देता है। कैल्शियम की कमी होने से चोट लगने पर रक्त जल्दी बंद नहीं होता है।

खनिज लवण प्राप्ति के स्रोत–

(क) **वनस्पतिक स्रोत**–अन्न, दाल, सेव, मेथी, शलगम, सोयाबीन, अमरूद, करेला, हरा धनिया, पोदीना व गाजर आदि मुख्य है।

(ख) **प्राणिज स्रोत** मांस, अण्डा व मछली आदि मुख्य है।

जल– मानव शरीर में दो तिहाई से अधिक भाग जल का है अर्थात् शरीर में 75 प्रतिशत जल तथा 20 प्रतिशत प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, विटामिन तथा खनिज लवण है। शरीर में रक्त का उचित प्रवाह एवं तापमान को ठीक रखने का कार्य जल करता है। जल के बिना जीवन की कल्पना ही संभव नहीं है। यह रक्त में मिलकर शरीर के सभी तत्त्वों को ऑक्सीजन और भोजन पहुंचाता है। इसके अलावा यह शरीर के विकारों को पसीने, मल व मूत्र द्वारा बाहर निकाल देता है।

संतुलित आहार सारणी–आयु वर्ग के अनुसार–भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद् द्वारा अनुमोदित सन्तुलित आहार निम्नांकित सारणियों में स्पष्ट किया जा रहा है–

छोटे बालकों के लिए सन्तुलित आहार (ग्रामों में)

पदार्थ	विद्यालय पूर्व आयु				विद्यालय प्रविष्ट आयु			
	1 से 3 वर्ष		4 से 6 वर्ष		7 से 9 वर्ष		10 से 12 वर्ष	
	शाकाहारी	मांसाहारी	शाकाहारी	मांसाहारी	शाकाहारी	मांसाहारी	शाकाहारी	मांसाहारी
अनाज	150	150	200	200	250	250	320	320
दाले	30	40	60	50	70	60	70	60
हरी सब्जियाँ	30	50	75	75	75	75	100	100
कंदमूल	30	30	50	50	50	50	75	75
फल	50	50	50	50	50	50	50	50
दूध	300	200	250	200	250	200	250	200
चिकनाई	20	20	25	25	30	30	35	35
मांस–मछली	–	30	–	30	–	30	–	30
गुड़–शक्कर	30	30	40	40	50	50	50	50

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पदार्थ	किशोर बालक एवं बालिकाओं के लिए संतुलित आहार					
	किशोर 13 से 15 वर्ष		बालक 16 से 18 वर्ष		बालिकाऐं 13 से 18 वर्ष	
	शाकाहारी	मांसाहारी	शाकाहारी	मांसाहारी	शाकाहारी	मांसाहारी
अनाज	43	430	450	450	350	350
दाले	70	50	70	50	70	50
हरी सब्जियाँ	100	100	100	100	150	150
कंदमूल	75	75	100	100	75	75
फल	30	30	30	30	30	30
दूध	250	150	250	150	250	150
चिकनाई	35	40	45	50	35	40
मांस–मछली	–	30	–	30	–	30
गुड़–शक्कर	30	30	40	40	30	30
मूंगफली'	–	–	50	50	–	–

'मूंगफली के स्थान पर 30 ग्राम चिकनाई भी ली जा सकती है।

खेलकूद की परीक्षण तालिका/खेल मापन
(Test and Measurement in Sports)

शारीरिक शिक्षा शिक्षा का ही एक अंग है। (Sports Measurement: Meaning and Importance in Physical Education Sports) इसलिए इस शिक्षा में मापन की महत्वपूर्ण रूप से उपयोगिता है।

अर्थ (Meaning)

आंकड़े अथवा सूचना एकत्र करने के लिए परीक्षणों व तकनीकों को उपयोग में लेना मापन होता है। सामान्य अर्थ में मापन मूल्यांकन के लिए अपनाई जाने वाली प्रक्रिया होती है।

परिभाषाएं

मापन की भिन्न–भिन्न विद्वानों के द्वारा दी गई महत्वपूर्ण परिभाषाएं इस प्रकार है–

(i) कैमवेल के अनुसार–''मापन नियमों के अनुसार वस्तुओं या घटनाओं के अंक प्रदान करना है। तकनीकी शब्दों में मापन के द्वारा किसी तथ्य के विभिन्न आयामों को प्रतीक प्रदान करना ही मापन है।

(ii) जॉनसन और नेल्सन (Johnson & Nelson) के अनुसार, ''मापन मूल्यांकन प्रक्रिया के लिए एक माध्यम है जिसमें आंकड़ों के एकीकरण के लिए विभिन्न साधनों व तकनीकों का उपयोग किया जाता है।''

(iii) एच.एम. बेरो (H.M. Barrow) ''परिणामात्मक आंकड़े प्राप्त करने के लिए एक परीक्षण के प्रशासन की प्रक्रिया को मापन कहते हैं।''

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

(iv) एस.एस. स्टीवेंस के अनुसार, ''मापन किन्हीं निश्चित मान्य नियमों के अनुसार वस्तुओं को अंक प्रदान करने की प्रक्रिया है।''

इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि मापन विभिन्न प्रकार के अवलोकनों से प्राप्त प्रदत्तों को अंकों के रूप में वर्णित करना है। अंक देने के लिए यथा योग्य प्रचलित अथवा निर्मित मापों का प्रयोग किया जाता है। यह परीक्षण के पश्चात् का मूल्य (Post Test Value) एवं मूल्यांकन की पूर्व आवश्यकता होता है।

शारीरिक शिक्षा एंव खेलों में मापन महत्त्व

(Importance of Measurement in Physical Education and Sports)

मापन के बिना एक खिलाड़ी द्वारा शारीरिक शिक्षा व खेलों के विभिन्न उद्देश्यों की उपलब्धियों के स्तर को निश्चित करना अत्यन्त मुश्किल हो जाता है। अतः मापन शारीरिक शिक्षा व खेलों के सभी कार्यक्रमों का एक महत्वपूर्ण पक्ष है। निम्न बिन्दुओं द्वारा इसके महत्व को सुस्पष्ट किया जा सकता है।

(i) एथलीटों/खिलाड़ियों का वर्गीकरण (Classification of Students)

शारीरिक शिक्षा शिक्षण में छात्रों का वर्गीकरण आयु, लिंग, शरीर के आकार (वजन व ऊँचाई) खेल कौशल व रूचि सामान्य दक्षता (शारीरिक) आदि के आधार पर हो सकता है। जो कि शारीरिक शिक्षक/प्रशिक्षक के द्वारा प्रथम चरण में खिलाड़ियों को उनके शारीरिक क्षमता व दक्षता के परीक्षण की सहाता से वैज्ञानिक मानदण्डों पर एक समान व असमान समूहों में वर्गीकृत करना होता है।

(ii) खिलाड़ियों का चयन (Selection of Players)

खिलाड़ियों का चयन कुछ वैज्ञानिक कसौटियों के आधार पर मापन एवं मूल्यांकन का उपयोग करते हुए खेलों के लिए किया जाता है। जैसे विद्यालय की खेल टीमों के सदस्य, कप्तान, कक्षा, मॉनिटर, सदन प्रभारी इत्यादि का चयन उनकी नेतृत्व क्षमता व विशिष्ट खेल कौशलों के मापन व मूल्यांकन द्वारा होता है।

(iii) प्रशिक्षण कार्यक्रम का वैयक्तिकरण

मापन प्रक्रिया प्रशिक्षार्थी की व्यक्तिगत कमजोरी या आवश्यकता का पता लगाने में भी सहायक होती है।

(iv) खिलाड़ियों की अभिप्रेरण (Motivation)

मापन प्रक्रिया की रूचि का निर्माण करती है और प्रशिक्षणार्थी को विश्वासपूर्वक प्रतिभागिता के लिए सकारात्मक रूप से अभिप्रेरित करती है।

(v) प्रशिक्षण प्रभावों का परीक्षण (Preparation of effective planning)

खेल प्रशिक्षण एवं शारीरिक दक्षता कार्यक्रमों की प्रगति केवल विशिष्ट मापन प्रक्रियाओं की सहायता से मापी जा सकती है। मापन शारीरिक शिक्षा शिक्षक को प्रशिक्षणार्थी का प्रशिक्षण से पूर्व एवं पश्चात् का परीक्षण द्वारा प्रगति को सूक्ष्म से जानने योग्य बनाता है।

(vi) लक्ष्यों और उद्देश्यों की विशिष्टता से उपलब्धि

प्रशिक्षक एवं प्रशिक्षणार्थी प्रशिक्षण कोर्स के उद्देश्यों को समझ सकें इसके लिए शिक्षण/प्रशिक्षण का आवश्यक तत्व होता है। उद्देश्यों को सूचीबद्ध करने के पश्चात् सिर्फ मापन ही है जो यह जानने

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

में सहायक होते हैं कि विशिष्ट लक्ष्यों एवं उद्देश्यों को प्राप्त किया या नहीं।

(vii) खिलाड़ियों के विकास का अध्ययन

खिलाड़ियों का शारीरिक, तंत्रिका–तंत्रीय, संवेगात्मक और सामाजिक विकास का अध्ययन सिर्फ मापन की विधियों को प्रयोग में लाकर ही किया जा सकता है।

(viii) मापक क्रिया

मानक तैयार करने में मापन प्रक्रिया का उपयोग किया जाता है। मानकों का निर्माण सभी प्रकार के मानकों की तैयारी में मापन एवं आवश्यक साधन के रूप में सम्मिलित होता है।

(ix) प्रदर्शन क्षमताओं का अनुमान लगाना

बालक के वर्तमान स्तर के आधार पर भविष्य की उपलब्धियों का अनुमान लगाया जा सकता है।

(x) प्रशिक्षण विधियों की तुलना

उपयुक्त मापन द्वारा प्रशिक्षक विभिन्न वर्गों के खिलाड़ियों पर स्वयं की प्रशिक्षण विधियों के विभिन्न प्रयासों की तुलना कर सकता है।

(xi) अनुसंधान का संचालन

शारीरिक शिक्षा का विकास उस पर हो रही शोध पर निर्भर करता है। मापन का उपयोग शारीरिक शिक्षा, खेल उत्कृष्टता, शारीरिक दक्षता एवं स्वास्थ्य प्रगति के क्षेत्र में किया जाता है। उक्त बिन्दुओं के आधार पर यह कहा जा सकता है कि सिर्फ खेल ही नहीं वरन् जीवन के प्रत्येक पक्ष में मापन के बिना आगे बढ़ना असम्भव है।

महत्वपूर्ण बिन्दु :

1. खेलों के माध्यम से खिलाड़ियों का शारीरिक एवं मानसिक विकास किया जाता है। खिलाड़ियों के द्वारा खेलों में सक्रिय भूमिका निभाई जाती है।
2. खेल भावना के द्वारा ही खेल पोषण पर्याप्त मिलता है।
3. बालक के विकास के लिए जितना महत्व शिक्षा का होता है, उतना ही खेलों का भी माना जाता है।
4. ''खेलकूद विकास के सूचक हैं, जो बालक के सर्वांगीण विकास में उसकी सहायता करते हैं।''
5. खेल–पोषण के अभाव में छात्रों का शारीरिक एवं मानसिक विकास अवरूद्ध हो जाता है।
6. खेलकूद आज रोजगार का माध्यम भी बन गया है।
7. संतुलित भोजन व्यक्ति को स्वस्थ, निरोग व पुष्ट बनाए रखता है।
8. भोजन से शरीर की दैनिक र्जा बढ़ती है, उस (शरीर) के ताप को सुरक्षित रखता है तथा मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करता है।
9. समय–समय पर भोजन बदलते रहना चाहिए। इस परिवर्तन से शरीर को भिन्न–भिन्न आवश्यक पदार्थ ग्रहण करने में सहायता मिलती है।
10. शारीरिक श्रम करने वाले श्रमिकों व खिलाड़ियों आदि को कार्बोहाइड्रेट्स की अधिक आवश्यकता होती है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

11. परीक्षण एवं मूल्यांकन किसी वस्तु को खोजने की क्रिया में प्रयोग होने वाली मुख्य पद्धतियाँ हैं, जिनके बिना शोध कार्य करना असम्भव होता है।
12. परीक्षण वह क्रिया है, जिसके द्वारा एक प्रशिक्षक यह देखता है कि उसके द्वारा दिया गया प्रशिक्षण किस हद तक विद्यार्थी ने ग्रहण किया।
13. परीक्षण का मुख्य कार्य विभिन्न व्यक्तियों की शारीरिक तथा मानसिक क्षमताओं को मापना होता है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. खिलाड़ी को संतुलित भोजन की आवश्यकता है –

(अ) ऊर्जा व शक्ति प्राप्त करने के लिए (ब) पोषक तत्वों की प्राप्ति के लिए
(स) हड्डियों व मांसपेशियों की सुदृढता के लिए (द) उपरोक्त सभी

2. खेल पोषण का महत्व है –

(अ) बालकों में खेल भावना बनाए रखना (ब) खेल के प्रति भ्रांतियों को दूर करना
(स) खेल मैदानों की रक्षा एवं सुरक्षा करना (द) सभी

लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. शारीरिक शिक्षा में शिक्षक की क्या भूमिका है?
2. शिक्षा और शारीरिक शिक्षा के सम्बन्ध में आपके क्या विचार है?
3. खेल–पोषण से आप क्या समझते हैं ?
4. शरीर को ऊर्जा की आवश्यकता क्यों है ?
5. खनिज लवण की उपयोगिता बताइये।
6. शारीरिक शिक्षा में परीक्षण क्यों आवश्यक है ?
7. विटामिन किसे कहते हैं ? हमारे शरीर की वृद्धि में उनका क्या महत्व है ?

निबन्धात्मक प्रश्न :

1. खेल–पोषण के महत्व को सविस्तार लिखिए।
2. हमें अपने शरीर के लिए अन्य पदार्थों की अपेक्षा पौष्टिक भोजन (संतुलित आहार) की अधिक आवश्यकता क्यों पड़ती है ? युवा लड़के और लड़कियों के लिए संतुलित भोजन का एक चार्ट तैयार कीजिए।
3. संतुलित भोजन के लाभ कौनसे है? वर्णन कीजिए।
4. एक शारीरिक शिक्षक व प्रशिक्षक परीक्षण को क्यों अपनाता है ? अपने विचार प्रकट करें।

उत्तरमाला

1. (द) 2. (द)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

इकाई – 8
प्रयोगात्मक कार्य
(Practical Work)

शारीरिक क्षमता जांच

भूमिका

खिलाडी खेलों एवं शारीरिक शिक्षा में किसी निश्चित प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए अपना लक्ष्य व उद्धेश्य निश्चित करता है और उसके आधार पर स्वयं की तैयारी करता है। इस तैयारी के दौरान छोटे–छोटे अन्तराल में यह जांचना आवश्यक होता हैं कि वह उपने उद्देश्यों को प्राप्त करने में किस सीमा तक सफल हुआ है। जैसे खेलों की तैयारी के दौरान अगर कोई एथलीट चाहता है कि उसे डिस्कस थ्रो में अगले खेलों तक 2 मीटर की प्रगति करनी हैं एवं शारीरिक दक्षता को बेहतर करना है तो उसे निश्चित योजना के साथ तैयारी करने के साथ–साथ निश्चित अन्तरालों में अपनी प्रगति को जांचना व मापना पड़ेगा। अतः यह जांचने के लिए कि निश्चित किया गया उद्धेश्य हासिल हुआ या नहीं इसके लिए मापन व मूल्याकंन की तकनीक उपयोग में लाई जाती है।

शारीरिक क्षमता जांच एवं खेलों में मापन का महत्व

मापन शारीरिक शिक्षा व खेलों के सभी कार्यक्रमों का एक महत्वपूर्ण पक्ष है मापन के बिना एक खिलाडी द्वारा शारीरिक शिक्षा व खेलों के विभिन्न उद्देश्यों की उपलब्धि के स्तर को निश्चित करना अत्यन्त मुश्किल हो जाता हैं। निम्नलिखित बिन्दुओं द्वारा इसके महत्व को स्पष्ट किया जा सकता है।

1 खिलाडियों का वर्गीकरण

शारीरिक शिक्षक/प्रशिक्षक के लिए प्रथम चरण, प्रतिभागी खिलाड़ियों को उनके शारीरिक दक्षता के वर्तमान स्तर एवं क्षमता के परीक्षण की सहायता से कुछ वैज्ञानिक मापदण्डों पर विभिन्न एक समान या असमान समूहों में वर्गीकृत करना होता हैं। यह वर्गीकरण आयु, लिंग, शरीर के आकार (वजन व ंचाई), खेल कौशल, रूचि, सामान्य शारीरिक दक्षता आदि के आधार पर हो सकता हैं।

2 खिलाडियों का चयन

मापन एवं मूल्यांकन का उपयोग कुछ वैज्ञानिक चयन कसौटियों पर खेलों के लिए किया जाता हैं। उदाहरण के लिए, विद्यालय की खेल टीमों के सदस्य, कप्तान, कक्षा मॉनीटर, सदन प्रभारी का चयन उनकी नेतृत्व क्षमता व विशिष्ट खेल कौशलों के मापन व मूल्यांकन द्वारा होता हैं।

3 प्रशिक्षण कार्यक्रम का वैयक्तिकरण

मापन प्रक्रिया प्रशिक्षणार्थी की व्यक्तिगत कमजोरी या आवश्यकता का पता लगाने में भी सहायक होती हैं, जैसे– हृदय, श्वसन सहनशीलता का एक परीक्षण किसी खिलाड़ी की बहुत निचली स्तर की ऐरोबिक क्षमता का पता लगाता हैं। इस आधार पर प्रशिक्षक उसे पर्याप्त अतिरिक्त एरोबिक प्रशिक्षण उपलब्ध करवा सकता हैं। इसलिए प्रशिक्षण कार्यक्रम के वैयक्तिकरण में मापन की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होती है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

4 खिलाड़ियों की अभिप्रेरणा

मापन के अभाव में खिलाडियों को उनमें होने वाली प्रगति की जानकारी नह दी जा सकती, जिससे प्रतिभागी की रूचि बनाये रखना अत्यन्त मुश्किल कार्य है। मापन की प्रक्रिया रूचि का निर्माण करती हैं और प्रशिक्षणार्थी को विश्वासपूर्वक व गंभीरता से प्रतियोगिता के लिए सकारात्मक रूप से अभिप्रेरित करती हैं।

5 प्रशिक्षण प्रभावों का परीक्षण

खेल प्रशिक्षण एवं शारीरिक दक्षता कार्यक्रमों की प्रगति केवल विशिष्ट मापन प्रक्रियाओं की सहायता से मापी जा सकती हैं। मापन शारीरिक शिक्षा शिक्षक/प्रशिक्षक को प्रशिक्षणार्थी का प्रशिक्षण से पूर्व एवं पश्चात का परीक्षण द्वारा प्रगति को सूक्ष्मता से जानने के योग्य बनाता है। प्रशिक्षण प्रभावों का अध्ययन प्रशिक्षक की ग्रेड निश्चित करने, अगले स्तर पर उन्नत करने, प्रतिभागी के प्रदर्शन का ब्यौरा लेने और विशिष्ट प्रशिक्षण कार्यक्रम निश्चित करने में सहायता करता है।

6 लक्ष्यों और उद्धेश्यों की विशिष्टता से उपलब्धि

शिक्षण/प्रशिक्षण का आवश्यक तत्व होता है कि प्रशिक्षक एवं प्रशिक्षणार्थी कोर्स के उद्धेश्यों को सम सकें। प्रशिक्षण के उद्धेश्यों को सूचीबद्ध करने के पश्चात, सिर्फ मापन ही है जो यह जानने में सहायक होते है कि विशिष्ट लक्ष्यों एवं उद्देश्यों को प्राप्त किया या नही।

7 खिलाड़ियों के विकास का अध्ययन

खिलाड़ियों का शारीरिक, तंत्रिका–पेशीय, सामाजिक और संवेगात्मक विकास का अध्ययन सिर्फ मापन की विधियों को प्रयोग में लाकर ही किया जा सकता हैं।

8 मानक तैयार करने में

मापन प्रक्रिया का उपयोग मानकों का निर्माण करने में किया जाता हैं। सभी प्रकार के मानकों की तैयारी में मापन एक आवश्यक साधन के रूप में सम्मिलित होता हैं। मापन खिलाड़ियों के विशिष्ट समूह से अपेक्षित प्रदर्शन के मानक/स्तर को बनाये रखने एवं विभिन्न जनसंख्या समूहों के लिए आयु, लिंग अथवा ग्रेड स्तर के मानक स्थापित करने में भी सहायता करता हैं। जैसे – कबड्डी 19 वर्ष छात्र में 65 किलोग्राम से अधिक वजन नही होना चाहिए, यह एक मानक स्थापित हो गया।

9 प्रदर्शन क्षमताओं का अनुमान लगाना

विभिन्न खेलों में टीमों की खेल प्रतिभाओं का चयन, मापन क्रियाविधि की सहायता से खेलों के भविष्य की क्षमताओं का अनुमान द्वारा प्रभावी तरीके से सुधारा जा सकता हैं। बालक के वर्तमान स्तर के आधार पर भविष्य की उपलब्धियों का अनुमान लगाया जा सकता हैं, इसलिए वह किस खेल में भविष्य में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकता है इसमें सहायता प्राप्त होती हैं।

10 प्रशिक्षण विधियों की तुलना

मापन की क्रियाविधि की विभिन्न विधियों की तुलना में प्रशिक्षक को योग्य बनाती है। उपयुक्त मापन द्वारा कोच विभिन्न वर्गो के खिलाडियों पर स्वयं की प्रशिक्षण विधियों के विभिन्न प्रयासों की तुलना कर सकता हैं। विभिन्न प्रकार की प्रशिक्षण विधियों को कुछ स्तरीय मानकों पर प्रशिक्षण विधियों के पूर्व एवं पश्चात मापन प्रक्रिया से निकाल कर तुलना की जा सकती हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

11 अनुसंधान का संचालन

किसी भी क्षेत्र का विकास उस पर हो रही शोध पर निर्भर करता हैं। शारीरिक शिक्षा, खेल उत्कृष्टता, शारीरिक दक्षता एवं स्वास्थ्य प्रगति के क्षेत्र में शोध करने के लिए मापन का उपयोग करता हैं। उपरोक्त बिन्दुओं के आधार पर यह कहा जा सकता हैं कि सिर्फ खेल ही नहीं वरन् जीवन के प्रत्येक पक्ष में मापन के बिना आगे बढना अंसभव हैं। क्योंकि व्यक्ति अपने पूर्व के प्रदर्शन को वर्तमान से जांच कर प्रगति को जान सकता हैं। एवं आगे के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अभिप्रेरित हो सकता हैं।

शारीरिक क्षमता जांच

1958 में अमेरिकन एलायन्स फॉर हैल्थ, फिजिकल एजूकेशन एण्ड रिक्रिएशन की समिति ने अमेरिकन युवा के शारीरिक दक्षता स्तर की जांच के लिए राष्ट्रव्यापी युवा शारीरिक दक्षता परीक्षण बैटरी का निर्माण किया। वृहद स्तर पर आंकडे एकत्रित किये गये एवं राष्ट्रीय मानकों को सुधारा गया । इस परीक्षण में बैटरी में निम्नलिखित सात परीक्षण पद थे।

1 पुल–अप्स (लड़कों के लिए) अथवा फ्लेक्स्ड आर्म हैंग (लड़कियों के लिए)

2 सिट अप्स। (लड़कियों के लिए अधिकतम 50 एवं लड़कों के लिए 100)

3 शटल रन ।

4 स्टेन्डिंग ब्रॉड जम्प।

5 50 मीटर डेश ।

6 सॉफ्टबॉल थ्रो।

7 600 मीटर रन/वॉक।

सन 1976 में AAHPER यूथ शारीरिक परीक्षण फिर से संशोधित किया गया एवं निम्न परिवर्तन किये गये।

1 सॉफ्टबॉल थ्रो परीक्षण हटा दिया गया।

2 सीधे पैरों के स्थिर संख्या में लगाये जाने वाली सिट–अप परीक्षण को परिवर्तित करके समय 60 सैकण्ड व मुड़े घुटने का समय निश्चित किया गया।

3 600 मीटर रन–वॉक वैकल्पिक कर दिया गया था और व्यक्ति को विकल्प दे दिया गया कि या तो 600 मीटर रन–वॉक या 9 मिनिट रन–वॉक या 1 मील (10 से 12 आयु) रन–वॉक या 1.5 मील (13 व उससे अधिक आयु)

निम्न सारणी में वर्तमान में उपयोग में लिये जा रहे एएएचपीईआर यूथ शारीरिक परीक्षण बैटरी के पद हैं :–

क्र0स0	परीक्षण पद	तत्व
01	पुल–अप्स (लड़कों के लिए) फ्लेक्सड आर्म हैंग (लड़कियों के लिए)	मांसपेशीय शक्ति एवं भुजा व कंधों की मांसपेशीय सहनशीलता
02	बेंड नी सिट अप्स	मांसपेशीय शक्ति और सहनशीलता(कमर)
03	शटल रन	गति एवं चपलता

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

04	स्टेंडिंग ब्रॉड जम्प	पैरों की विस्फोटक शक्ति
05	50 मीटर डेश	पैरों की गति एवं विस्फोटक शक्ति
06	600 मीटर रन वॉक या 9 मिनिट रन/वॉक या 1 मील रन/वॉक या 1.5 मील रन/वॉक ।	हृदय–वाहिका सहनशीलता

खेल–कौशल

विद्यालयों मे कक्षानुसार शारीरिक एवं स्वास्थय शिक्षा के पाठ्यक्रम निर्धारित किये गये हैं। जिनके अन्तर्गत सैद्धान्तिक व प्रायोगिक कालांशों की व्यवस्था की गई हैं। विद्यालय में प्राप्त सुविधानुसार सत्रपर्यन्त पढाये जाने वाले उपयुक्त विषय के अन्तर्गत खेल कौशल का ज्ञान शिक्षक द्वारा बालकों को दिया जाता हैं । समय विभाग चक्रानुसार छात्र का समय –समय पर मुल्यांकन किया जाता है। जिसमें खेल –कौशल , खेल तकनीकी ज्ञान, शारीरिक क्षमता एवं अनुशासन आदि बिन्दुओं को ध्यान में रख कर परीक्षण किया जाता हैं।

1 खेल भावना

एकल व दलिय खेलों में भाग लेना खिलाडियों के मध्य दलीय भावना का विकास करने में सहायता करता हैं। खेलों में भाग लेने के दौरान बच्चे एक पुरे दल के रूप में कार्य करते हैं। इस प्रकार वे साथ में कार्य करना और उसको संगठित करना सीखते हैं। दल निमार्ण की यह प्रक्रिया बालक की सम्पूर्ण सम्प्रेषण कौशल और विभिन्न प्रकार के छा़त्रों के साथ चलने की योग्यता को विकसित करती हैं। इस प्रकार खेल–कौशल दलीय भावना की संवेदना पर विकसित करती है। जो व्यक्ति के व्यक्तित्व को मूल्यांकन करती है एवं भविष्य के प्रयासों में सहायता करती हैं।

2 खेल तकनीकी ज्ञान

खेल–कौशल में तकनीकी ज्ञान का होना अत्यन्त आवश्यक हैं। एकाग्रचित होने की योग्यता सही समय पर निर्णय लेने की योग्यता खेलों और विभिन्न शारीरिक शिक्षा क्रियाओं में प्रतिभागिता विद्यार्थियों की प्रतिवर्ति क्रियाओं को तीव्र करने में सहायता करती है। खेल तकनीक के द्वारा ही विरोधी दल को परास्त किया जा सकता है।

3 शारीरिक क्षमता

शारीरिक शिक्षा का उद्धेश्य बालक में उच्च गति, शक्ति लचीलापन सहनशीलता एवं समन्वय योग्यता का विकास कर उसे शारीरिक रूप से दक्ष बनाना होता है। सकारात्मक खेल प्रदर्शन के लिए छात्र को शारीरिक रूप से दक्ष होना अत्यन्त आवश्यक हैं।

4 अनुशासन

शारीरिक शिक्षा का प्रयास सामाजिक गतिविधियों में योगदान के लिए सामाजिक रूप से कार्यकुशल एवं समायोजित करने वाला बालक बनाना हैं। इस प्रकार ये उसके गुणों जैसे अनुशासन आत्म विश्वास खिलाडी की भावना दृढ निश्चय, सहयोग, सम्मान, विश्वसनीयता, एकता आदि को प्राप्त करने में सहायता करती है। इस कारण खिलाड़ी समाज में विभिन्न परिस्थितियों में स्वयं को समायोजित कर लेता हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

खेल –कौशल परीक्षण प्रपत्र

क्र.सं.	नाम छात्र	कक्षा	कौशल	खेल तकनीकी ज्ञान	शारीरिक क्षमता	अनुशासन	वि.वि.

मौखिक एवं अभिलेख संधारण

विद्यार्थयों के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, चारित्रिक, नैतिक एवं समाजिक विकास में शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा का महत्वपूर्ण योगदान हैं। इस विषय से संबंधित विषय वस्तु एवं क्रियाकलापों के माध्यम से विद्यार्थियों में सुनागरिकता, सहयोग, सद्भावना, धैर्य, सहनशीलता, साहस, आत्मविश्वास, नेतृत्व, कर्तव्यनिष्ठा, देशभक्ति, स्वस्थ प्रतिस्पर्द्धा, अनुशासन, प्रत्युत्पन्नमति आदि गुणों के विकास करने के साथ साथ अपने एवं समाज के अन्य नागरिकों के स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता उत्पन्न करके उनमें शारीरिक बलिष्ठता, स्फूर्ति, लोच और संतुलन की संप्राप्ति की जा सकती है तथा कक्षा कक्ष से बाहर मैदान एवं समुदाय में संपादित किये जाने वाले अवलोकन, सर्वेक्षण, संकलन, वर्गीकरण आदि के अतिरिक्त सम्बन्धित प्रायोगिक आदि कार्यों के मूल्यांकन हेतु अभिलेख संधारण प्रत्येक छात्र/छात्रा का शारीरिक शिक्षक के द्वारा मूल्यांकन के अन्तर्गत किया जाता है जिसका प्रारूप निम्नानुसार हैं।

मौखिक परीक्षण प्रपत्र

क्र0स0	नाम छात्र	कक्षा	विषय ज्ञान	अभिव्यक्ति	प्रस्तुतीकरण	प्रदर्शन

अभिलेख संधारण

क्र0स0	नाम छात्र	कक्षा	चार्ट	खेल मैदान का चित्रण	प्रोजेक्ट	विवि

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. मापन शारीरिक शिक्षा व खेलों के सभी कार्यक्रमों का एक महत्वपूर्ण पक्ष है।
2. मापन के अभाव में खिलाडियों को उनमें हाने वाली प्रगति की जानकारी नहीं दी जा सकती।
3. शारीरिक शिक्षा का प्रयास सामाजिक गतिविधियों में योगदान के लिए सामाजिक रूप से कार्यकुशल एवं समायोजित करने वाला बालक बनाना हैं।
4. मापन की क्रियाविधि की विभिन्न विधियों की तुलना में प्रशिक्षक को योग्य बनाती हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्नः

1. शारीरिक क्षमता जांच में लड़कों के लिए सिट–अप्स लगवाई जाती हैं–

(अ) 50 (ब) 70

(स) 100 (द) 75

2. पैरों की विस्फोटक शक्ति की जांच के लिए परीक्षण पद है –

(अ) पुल अप्स (ब) फ्लेक्सड आर्म हैंग

(स) बेंड नी सिट अप्स (द) स्टेंडिंग ब्रॉड जम्प

लघुतरात्मक प्रश्न

1. खेलों के मापन से आप क्या समझते हैं ?
2. AAHPER के परीक्षण पदों को लिखिए।
3. खेल कौशल परीक्षण प्रपत्र बनाइये।

निबंधात्मक प्रश्न

1. मापन क्या है ? शारीरिक शिक्षण व खेल में मापन के महत्व का वर्णन कीजिए।
2. खेल कौशल, तकनीकी ज्ञान, शारीरिक क्षमता व अनुशासन पर टिप्पणी लिखिए।
3. मौखिक एवं अभिलेख संधारण प्रपत्र बनाकर व्याख्या कीजिए।

उत्तरमाला

1. (स) 2. (द)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

शारीरिक शिक्षकों से अपेक्षाएं

1. बालकों में राष्ट्रीयता की भावना का विकास करें।
2. बालकों को सभी स्तरों की प्रतियोगिताओं में भाग लेने की क्षमता को पूर्ण विकसित करें।
3. अन्य विषयों के अध्यापकों से समन्वय बढ़ा कर रखें जिससे शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में तालमेल बैठ सकें।
4. मूल्यांकन कार्य पूर्वाग्रह से ग्रसित न हो।
5. नियमों का पालन बालकों की आदत बने।
6. विद्यार्थियों की रूचि को उसकी शारीरिक बनावट के अनुसार ही बढ़ावा दें।
7. विद्यार्थियों में सराहना करने की प्रवृत्ति को पनपायें तथा स्वयं भी विद्यार्थियों के प्रयास को सराहें।
8. कठिन परिस्थितियों में झुझने की शक्ति को बढ़ाने वाले कार्यक्रम दें।
9. अपना निर्णय निष्पक्ष दें।
10. नियमों की पाबंदी का सख्ती से पालन करें।
11. विद्यार्थियों में खेल की भावना भरें जिससे अच्छे नागरिक बनने में सहायक बनें।

*****

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

संदर्भ पुस्तकें
(Reference Books)

क्र.सं.	नाम पुस्तक	नाम लेखक
1	शारीरिक शिक्षा सिद्धान्त एवं व्यवहार	डॉ. राजशेखर व्यास, शशि शेखर व्यास
2	शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षण	प्रकाश नारायण नाटाणी
3	स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा	बी.डी. शैदा, डॉ. ए. के. शैदा
4	पर्यावरण अध्ययन शिक्षण	श्रीमती आर. के. शर्मा, डॉ. दीपिका पाराशर, एच.एस.शर्मा
5	खेल–संचालन एवं प्रशिक्षण	श्रीमती अंजना तिवारी, पी. के. अरोड़ा
6.	ओलम्पिक अभियान	डॉ. अजमेर सिंह
7.	योग शिक्षा	डॉ. जे. पी. शर्मा
8.	खेल प्रशिक्षण	डॉ. हरदयाल सिंह
9.	स्पोर्ट्स इट्स ऑल	डॉ. ओ. पी. शर्मा
10.	स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा	एसआआरटी, उदयपुर

*****

सुडौल एवं स्वस्थ्य युवक–युवतियां राष्ट्र की धरोहर हैं।

शरीर माद्यं खलुधर्म साधनम्

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।

*****

Downloaded from https:// www.studiestoday.com