# अध्याय 1
# शारीरिक शिक्षा अर्थ एवं इतिहास
# (Meaning and History of Physical Education)

संसार के लोगो के लिए शारीरिक शिक्षा की धारणा नई नही है। वास्तव में शारीरिक शिक्षा प्राचीन काल में भी मौजूद थी। शारीरिक शिक्षा शब्द का प्रयोग शारीरिक क्रियाओं के लिये किया जाता रहा है क्योकि शारीरिक शिक्षा परमात्मा की सर्वोतम रचना मनुष्यों के लिये अत्यावश्यक है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। स्वस्थ शरीर कैसे रहे इस हेतु शारीरिक शिक्षा के ज्ञान की जानकारी प्रत्येक इंसान के लिये जरुरी है। जन्मोपरान्त शिशु इस धरती पर सबसे असहाय परन्तु साथ ही सबसे अधिक संस्कार और शिक्षा ग्रहण करने वाला प्राणी होता है। पैदा होते ही उसको किसी भी अवस्था में व्यवहार करना नहीं आता, परन्तु मनुष्य जीवन में प्रत्येक इंसान के लिये शरीर की शिक्षा के रुप में शारीरिक शिक्षा का ज्ञान प्रथम पाठशाला यानि परिवार से होता है तत्पश्चात विद्यार्थी जीवन में विद्यालय से शिक्षा प्राप्त कर वह अपने आपको स्वस्थ एवं बलिष्ठ रखता है।

## शारीरिक शिक्षा का अर्थ

शारीरिक शिक्षा का अर्थ शरीर के सर्वागीर्ण विकास की शिक्षा से है जो शारीरिक विकास से प्रारम्भ होकर सम्पूर्ण शरीर को उत्तम रखनें हेतु प्रदान की जाती है। जिसकी बदौलत उत्तम स्वास्थ्य रखने की शारीरिक रुप से बलिष्ठ बनाने की व मानसिक रुप से शारीरिक शिक्षा सक्षमता प्राप्त कराने की शिक्षा है। शारीरिक शिक्षा प्रत्येक व्यक्ति को शारीरिक मानसिक और भावात्मक रुप से तन्दुरुस्ती प्रदान करने वाली शिक्षा है।

## शारीरिक शिक्षा की परिभाषाएँ

**सुभाष चन्द्र** के अनुसार ''शारीरिक शिक्षा वह शिक्षा है जिससे व्यक्ति मन वचन कर्म से अपनी आयु के अनुसार बिना थके अपने कार्य को लम्बे समय तक सुचारु रुप से कर सके''।

अर्जुन सिह सोंलकी के अनुसार, ''शारीरिक शिक्षा बच्चो के सम्पूर्ण व्यक्तित्व को प्रकाशित करने की रोशनी है''।

**हेमलता रावल** के अनुसार ''शरीर से संबधित विभिन्न गतिविधियों व उसे करने की सही तकनीकों के विषय में ज्ञान व जागरुकता उत्पन्न करना शारीरिक शिक्षा है''।

**मोहन राजपुरोहित** के अनुसार ''मानव शारीर के सर्वांगिण विकास एवं उत्तम स्वास्थ्य प्राप्ति का आधार शारीरिक शिक्षा है''।

भारतीय शारीरिक शिक्षा एवं मनोंरंजन के केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड के अनुसार, ''शारीरिक शिक्षा शिक्षा ही है। यह वह शिक्षा है जो बच्चों के सम्पूर्ण व्यक्तित्व तथा उसकी शारीरिक प्रक्रियाओं द्वारा उसके शरीर मन एवं आत्मा की पूर्णरुेपण विकास हेतु दी जाती है''।

उपर्युक्त परभिाषाओ के आधार पर यह कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का एक अभिन्न अंग है। उत्तम स्वास्थ्य के लिये मनुष्य के लिये अत्यावश्यक है। शारीरिक शिक्षा केवल

शरीर की शिक्षा ही नही अपितु सम्पूर्ण शरीर का ज्ञान है। वास्तव में शारीरिक शिक्षा बालक की वृद्वि एवं विकास में सहायक है। जिसके पालन से उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती हें तथा स्वस्थ्य एवं खुशहाल जीवन व्यतीत हो सकता है।

निष्कर्ष रुप में अन्त में हम यह कह सकते है कि शारीरिक शिक्षा मात्र शारीरिक विकास में ही उपयोगी न होकर मानसिक,सामाजिक और संवेगात्मक विकास में सहायक है एवं उत्तम स्वास्थ्य प्राप्ति का आधार है।

## शारीरिक शिक्षा का इतिहास

शारीरिक शिक्षा का इतिहास प्राचीन काल से ही विद्यमान है भारत वर्ष में शारीरिक शिक्षा का प्राचीन काल से महत्वपूर्ण स्थान है। विश्व की सबसे पुरानी व्यायाम प्रणाली भारत की है। जिस समय यूनान, स्पार्टा और रोम मे शारीरिक शिक्षा के क्षैत्र में झिलमिलाते हुये तारे का अभ्युदय हो रहा था उससे पूर्व भारत में वैज्ञानिक आधार पर शारीरिक शिक्षा का प्रचलन था। आश्रमों तथा गुरुकुलो में अखाडो एवं व्यायामशालाओं में विद्यार्थी गृहस्थी व सन्यासी व्यायाम का अभ्यास करते थे। इन व्यायामों में दण्ड बैठक, मुगदर, गदा, नाल, धनुर्विद्या, मुष्टी, वज्रमुष्टी, आसन, प्राणायाम, सूर्य नमस्कार, नवली, नैती, धोती ,वस्ती सहित अनेक क्रियाए होती थी।

## भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास

पुण्य भूमि भारत वर्ष में शारीरिक शिक्षा का इतिहास अति प्राचीन है क्योकि सभी विद्याओं में भारत विश्व गुरु रहा है। निरोगी काया को पहला सुख माना गया। भारत के अनेक ऋषियों ने आदिकाल मे कहा **'शरीरमांध खलु धर्म साधनम'** अर्थात् यह शरीर ही धर्म का श्रेष्ठ साघन है और उत्तम शरीर शारीरिक शिक्षा से ही प्राप्त होता है।

भारत वर्ष में शारीरिक शिक्षा की जानकारी वेद संहिताओं , उपनिषदों, रामायण ,महा भारत आदि ग्रन्थों में भी प्राप्त होंती है कुछ श्लोको में देवताओ के शरीर रूपी आकार का वर्णन आता है। जिससे यह बात पुष्ट होती है कि लोगो को अपने शरीर के बारे में ज्ञान था शारीरिक रुप से हष्ट–पुष्ट होने के ज्ञान की सम्पूर्ण जानकारी सतयुग काल, त्रेता युग, द्वापर युग में मिलती है महर्षि पंतजलि के योग, प्राणायाम, आसन से विस्तृत शारीरिक शिक्षा की जानकारी मिलती है। जिससे व्यक्ति शारीरिक बलिष्ठता ही नही बल्कि आत्मिक उन्नति प्राप्त कर अपनी आत्मा को परमात्मा से जोडने का सामर्थ्य प्राप्त कर लेता था। दिव्य दृष्टि की शिक्षा प्राप्त कर लेता था **महर्षि वाल्मिकि** ने शारीरिक शिक्षा के माध्यम से दिव्य दृष्टि को प्राप्त कर लिया था। महाभारत युद्व का आखो देखा हाल नैत्रहीन **राजा धतृराष्ट्र** को **संजय** ने दिव्य दृष्टि के माध्यम सुना दिया था यह शारीरिक शिक्षा का कमाल प्राचीन काल से था। अतः इसमें कोई अतिश्योक्ति नही कि शारीरिक शिक्षा का संबंध सृष्टि पर मानव सृजन से हुआ है। जन्म के बाद शिशु को पहली गुरु माता ने शरीर से संबधित ज्ञान दिया और मानव वंश विस्तार बढा। यदि शारीरिक शिक्षा न होती तो धरती पर मानव वंश नही बढता। हमें देवताओं और राक्षसों के युद्व का भी वर्णन मिल्ता है। उस काल में प्राणायाम और योग बल का उल्लेख मिलता है जिसकी बदौलत लम्बी आयु प्राप्त की जाती थी। शारीरिक शिक्षा के इतिहास के अध्ययन को निम्न भागो में बांट सकते हैः–

1. वैदिक काल
2. महाकाव्य काल

3. हिन्दूकाल
4. नालंदा काल
5. राजपूत काल
6. ब्रिटिश काल
7. आधुनिक काल

## वैदिक काल

वैदिक काल के ग्रन्थों, वेदों उपनिषदों में शारीरिक शिक्षा के ज्ञान की बदौलत शरीर बल से व शारीरिक क्रियाओं से परमात्मा प्राप्ति तक के ज्ञान का उल्लेख है। सूक्ष्म से विराट स्वरुप प्राप्ति तक का देवी देवताओ का उल्लेख है. ऋषियों ने आत्मा को परमात्मा से जोडने का सामर्थ्य प्राप्त किया है। सामान्य इंसान भी इस शिक्षा के बूते बलिष्ठ बनने का भी उल्लेख है ।

इस काल में यह शिक्षा आसन व मलयुद्ध के माध्यम से प्राप्त की जाती थी। मलयुद्ध की शिक्षा द्वारा योद्धाओं और शूरवीरों का विकास किया जाता था।

अखाडों की प्रथा भारत वर्ष में पुरातन है। यहां शरीर को बलशाली बनाने के बारे में व्यायाम किये जाते थे। वैदिक काल में भी शस्त्रों का प्रशिक्षण, धनुष विद्या, मल्लयुद्व जैसी क्रियाओं का वर्णन आता है। लोग बाल ब्रह्मचारी रहते थे। इससे ज्ञात होता है कि शारीरिक शिक्षा का लोगों को वैदिक काल में ज्ञान था तथा पुष्टि देवताओ और राक्षसों के कई युद्वों से होती है। पुराणों में भी शारीरिक शिक्ष का वर्णन आता है। यानि लोग शारीरिक शिक्षा की क्रियाओं पर विशेष ध्यान देते थे।

## महाकाव्य काल

इस काल में रामायण और महाभारत काल आते हैं। इस काल में शारीरिक शिक्षा का काफी वर्णन मिलता है रामायण में सीताजी के स्वंयवर, धनुष तोड़ने का वर्णन इस प्रकार की शारीरिक प्रतियोगिताओं का प्रतीक है। सिवाय **श्री रामचन्द्र** जी के अलावा कोई राजा धनुष तोड़ न पाए इससे उस काल में शारीरिक शक्ति एवं सामर्थ्य का पता चलता है, स्वयं रामचन्द्रजी ने धनुष विद्या का उपयोग किया **हनुमानजी** का शारीरिक बल भी शारीरिक शिक्षा की जागरुकता को दर्शाता है।

महाभारत काल में **भीम** तथा **दुर्योधन** का गदा युद्व **अर्जुन** व **कर्ण** का धनुष युद्व तथा शूरवीरो का शारीरिक बल दर्शाता है कि इस काल में शारीरिक शिक्षा का प्रचलन जबरदस्त था। महाभारत के रथों को चलाने वाले बहुत बलशाली लोग होते थे। इससे स्पष्ट होता है कि महाकाव्य काल में शारीरिक शिक्षा का प्रचलन आमजन तक था । जिसकी बदौलत सैनिक बलशाली होते थे।

## हिन्दूकाल

हिन्दूकाल में भी शारीरिक शिक्षा ने अन्य शिक्षाओ की भांति अपना महत्वपूर्ण स्थान बनाया, शरीर को बलिष्ठ एवं हष्ट–पुष्ट बनाये रखने के लिये अखाडों का प्रचलन बढा। इस काल में दण्ड बैठक, कुश्तियों आदि बहुत प्रसिद्व हुई । इस काल मे महात्मा बुद्व ने बताया कि शरीर को दुख देने से नही अपितु अच्छे कार्य करने से निर्वाण की प्राप्ति होती है। शरीर को परमार्थ एंव सेवार्थ भाव के लिये उपयोगी बनाता शरीर को योगबल से मोक्ष प्राप्ति का मार्ग बताया यह शारीरिक शिक्षा का ही कमाल था कि उस काल में शरीर ही नही मन से लोग मजबूत थे।

## नालन्दा काल

सातवीं शताब्दी में भारत भ्रमण पर आये चीनी यात्री **ह्वेनसांग** के आलेख भी इस बात को बताते है कि नालन्दा में लगभग 10000 विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण करते थे तथा शारीरिक विकास के लिये भिन्न भिन्न खेलों की विभिन्न प्रतियोगिता हुआ करती थी और दैनिक जीवन में शारीरिक शिक्षा को अति महत्व दिया जाता था क्योंकि शारीरिक शक्ति और स्वास्थ्य अति आवश्यक थे। तक्षशिला का सैनिक प्रशिक्षण बहुत प्रसिद्व था । धनुष विद्या, रथ चलाना, हाथी पर सवारी करना और शस्त्र चलाने का प्रंशिक्षण दिया जाता था। विक्रमादित्य और उनके पुत्र के शासनकाल में एक निश्चित शारीरिक शिक्षा की प्रणाली के बारे में ज्ञात होता है, जिसमें व्यायाम और मल्ल युद्ध के गुण बताये गये थे। नालन्दा काल में सूर्य नमस्कार, यौगिक क्रियाए, प्राणायाम नित्य कराते थे और शारीरिक शिक्षा पर बल दिया जाता थां।

## राजपूत काल

राजपूत काल में शारीरिक शिक्षा का बहुत महत्व था क्योंकि यह काल बहादुरी और शौर्य का काल माना जाता है। राजपूत राजा शारीरिक शिक्षा पर पूरा ध्यान देते थे। इस काल में शारीरिक क्रियाओं को आवश्यक माना जाता था। आत्म रक्षा और आक्रमण करने की शिक्षा का प्रशिक्षण दिया जाता था। महिलाऐं भी घुड़सवारी किया करती थीं। तलवारबाजी और शस्त्र शिक्षा महिलाओं को भी दी जाती थी। शारीरिक बल, शक्ति और श्रम पर विशेष ध्यान दिया जाता था। तीरदांजी, कुश्ती, भाला क्षेपण, आखेट, गदा युद्व इस काल मे बहुत प्रचलित था। महाराणा प्रताप स्वयं बहुत अच्छे घुडसवार तथा भाला क्षेपण में निपुण थे। कहते है कि उनका भाला 81 किलो का था और 72 किलो का कवच पहन कर लड़ते थे। उसी प्रकार कई बहादुर योद्धा थे। इस काल में शारीरिक बलिष्ठता प्राप्ति हेतु शारीरिक शिक्षा का प्रबंध था।

## ब्रिटिश काल

भारत में 1858 से 14 अगस्त 1947 तक ब्रिटेन का शासन रहा अग्रेजों ने भारत की सारी सुरक्षा को अपने अधीन किया तथा भारतीयों पर शस्त्र रखने पर प्रतिबंध लगा दिया। फिर गुरुकुल प्रथा को समाप्त करने का कार्य प्रारम्भ किया तथा 1860 में **लार्ड मैकाले** द्वारा बताई शिक्षा पद्वति को आरम्भ किया। इस शिक्षा पद्वति के द्वारा भारत वासियो के मन मस्तिष्क में यह स्थापित करने का प्रयास किया गया कि शारीरिक शिक्षा का कोई विशेष महत्व नही है और किताबी ज्ञान महत्वपूर्ण है। इसके परिणाम स्वरुप शारीरिक शिक्षा के प्रति रुझान कम हुआ 1882 में प्रथम शिक्षा आयोग की सिफारिश से शारीरिक शिक्षा की प्रगति के लिये प्रयत्न किये गये। इस प्रकार युवको के लिये खेल, जिम्नास्टिक, ड्रिल एंव अन्य व्यायाम अपनाये गये 1894 में शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य विषय बनाने के बारे में सोचा गया परन्तु इसे अनिवार्य विषय नहीं बनाया गया। इस काल में सेना से सेवानिवृत हुये सैनिक स्कूलों में शारीरिक शिक्षा का कार्य देखते थे। इस काल में शारीरिक शिक्षा पर विशेष ध्यान नहीं दिया ।

## आधुनिक काल

15 अगस्त 1947 को भारत स्वतं़त्र हुआ स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद शारीरिक शिक्षा की ओर ध्यान दिया गया तथा शारीरिक शिक्षा कें लिये अनेक कदम उठाये गये ।

शारीरिक शिक्षा और खेलों के विकास के लिये भारत सरकार के मानव संसाधन मत्रांलय ने सन् 1950 में शारीरिक शिक्षा मनोरजन के केन्द्रीय परामर्श बोर्ड एवं 1954 में अखिल भारत खेल सलाहकार बोर्ड की स्थापना की। शारीरिक शिक्षा मनोरंजन केन्द्रीय परामर्श बोर्ड में दस सदस्यों को मनोनीत किया

गया तथा डॉ. ताराचन्द की अध्यक्षता में बोर्ड की प्रथम बैठक 19 मार्च 1950 को आयेजित की गई बोर्ड का उद्देश्य शारीरिक शिक्षा का विकास करना था। शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य विषय के रुप में शामिल कराना था। खेलों का विकास करना था एवं उस दिशा में कार्य प्रारम्भ हुये। शारीरिक शिक्षा के विकास एवं खेलकूद के स्तर को ऊपर उठाने के लिये निम्न संस्थानों का गठन हुआ । अखिल भारतीय खेल परिषद का गठन 1954 में किया गया ।

नेताजी सुभाष चन्द्र बोस राष्ट्रीय खेल संस्थान की भारत सरकार ने मार्च 1961 में पटियाला (पंजाब) में स्थापना की इस खेल संस्थान मे अनेक खेलों जैसे हॉकी, फुटबॉल, कुश्ती, वालीबाल, जिम्नास्टिक, ऐथलेटिक्स, टेनिस, बास्केटबॉल में एक वर्षीय डिप्लोमा कोर्स शुरु किया तत्पश्चात अन्य खेलो के लिये भी कोचिंग देने की व्यवस्था की गई अब इस संस्थान ने खेलों में अधिस्नातक की उपाधि देना भी शुरु कर दिया है।

### भारतीय खेल प्राधिकरण

इसकी स्थापना 16 मार्च 1984 को की गई जिसे संक्षिप्त में S.A.I. भी कहते हैं। भारतीय खेल प्राधिकरण की स्थापना का उददेश्य छोटी उम्र में प्रतिभा की खोज एवं पोषण प्रशिक्षण देकर उत्कृष्ट खिलाडी के रुप में तैयार करना है। खिलाड़ियों को आवश्यक सुविधाऐं छात्रवृति प्रदान करना प्रमुख है।

भारत में आजादी के बाद खेल गतिविधियों एवं जीवन के अंतिम क्षण तक उपयोगी शारीरिक शिक्षा के विस्तार के लिये सरकार प्रयत्नशील है।

## महत्त्वपूर्ण बिन्दु

1. शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में सहायक है।
2. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य उत्तम स्वास्थ्य प्राप्ति एवं प्रत्येक व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से तंदुरूस्त बनाना है।
3. शारीरिक शिक्षा बालक की वृद्धि एवं विकास में सहायक है।
4. शारीरिक शिक्षा के प्राचीन ज्ञान एवं प्रचलन के लिए विश्व में भारत सिरमौर रहा है।
5. भारत वर्ष में शारीरिक शिक्षा की जानकारी वेद संहिताओं, उपनिषदों, रामायण, महाभारत आदि ग्रंथों में भी प्राप्त होती है।
6. महर्षि पतंजलि के योग, प्राणायाम, आसन से विस्तृत शारीरिक शिक्षा की जानकारी मिलती है।
7. वैदिक काल के ग्रंथों वेद, उपनिषदों में शारीरिक शिक्षा के ज्ञान की बदोलत शारीरिक क्रियाओं से परमात्मा प्राप्ति तक के ज्ञान का उल्लेख है।
8. प्राचीन काल में शास्त्री का प्रशिक्षण, धनुर्विद्या, मल्ल विद्या, गददा विद्या की शिक्षा प्रदान की जाती थी।
9. वैदिक काल, महाकाव्य काल, हिन्दू काल, नालंदा काल, राजपूत काल में शारीरिक शिक्षा पर बहुत जोर दिया गया।
10. स्वतंत्रता प्राप्ति के पश्चात भारत में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में व्यापक प्रगति हुई एवं सरकार इस दिशा में अग्रसर है।

# अभ्यासार्थ प्रश्न

## लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. शारीरिक शिक्षा से आपका क्या तात्पर्य है ?
2. शारीरिक शिक्षा को परिभाषित कीजिए ?
3. अखिल भारतीय खेल परिषद का गठन कब किया गया ?
4. धनुर्विद्या क्या है ?
5. महाभारत काल में गद्दा विद्या के प्रमुख खिलाड़ी कौन–कौन थे ?

## निबंधात्मक प्रश्न

1. शारीरिक शिक्षा का अर्थ बताइये और वैदिक काल में शारीरिक शिक्षा का वर्णन कीजिए ?
2. भारत के स्वतंत्रता पूर्व के शारीरिक शिक्षा के इतिहास की व्याख्या कीजिए।
3. स्वतंत्रता प्राप्ति के शारीरिक शिक्षा के इतिहास की व्याख्या कीजिए ?
4. शारीरिक शिक्षा मनुष्य के सर्वांगीण विकास में सहायक है, व्याख्या कीजिए ?