

भारत में शारीरिक शिक्षा और खेल के महत्व का एक शैक्षिक अध्ययन

Dr. Satyadev Pachori Assistant Professor,

Incharge, Department of Physical Education

Seth P.C Bagla P.G. College Hathras.

सारांश, इस शोध पत्र में मैंने शारीरिक शिक्षा और खेल में शिक्षा और अनुसंधान की बात करते हैं, उसमें हमें इसके क्षेत्र के कुछ अन्य परस्पर संबंधित पहलुओं पर भी ध्यान देना होगा, क्योंकि शारीरिक शिक्षा समग्र शिक्षा के ढांचे के भीतर गति के माध्यम से शिक्षा है, जो मानसिक और शारीरिक दोनों है। अब यह शिक्षा का एक अभिन्न अंग बन गया है और केवल मांसपेशियों के निर्माण के बजाय शैक्षिक अनुभव पर जोर दिया जाता है। जैसा कि हम देखते हैं, भारतीय समाज में खेलों ने अपने उत्थान की राह पर एक लंबा सफर तय किया है। यह देश के लिए एक शुभ संकेत है कि हमें सभी खेलों, विशेषकर एथलेटिक्स में, सकारात्मक परिणाम मिल रहे हैं। सरकार और जनता, दोनों की ओर से ऐसे ईमानदार प्रयासों से, हम आशा कर सकते हैं कि खेल उपलब्धियों के कारण भारतीय तिरंगा ऊँचा फहराएगा।

मुख्य शब्द, बौद्धिक, देश शारीरिक शिक्षा, खेल, स्वास्थ्य, खिलाड़ी आदि।

प्रस्तावना, प्रत्येक मनुष्य को शारीरिक शिक्षा और खेल तक पहुँच का मौलिक अधिकार है, जो उसके व्यक्तित्व के पूर्ण विकास के लिए आवश्यक हैं। शारीरिक शिक्षा और खेल के माध्यम से शारीरिक, बौद्धिक और नैतिक शक्तियों के विकास की स्वतंत्रता की गारंटी शिक्षा प्रणाली के भीतर और सामाजिक जीवन के अन्य पहलुओं में भी दी जानी चाहिए। शारीरिक शिक्षा और खेल का अंतर्राष्ट्रीय चार्टर, यूनेस्को 1978। शारीरिक शिक्षा राष्ट्र के लिए संसाधनों की व्यवस्था और शिक्षा के विकास में मूल्यांकन प्रणाली के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है और यह किसी देश में शारीरिक शिक्षा के विकास को बढ़ावा देती है। शारीरिक शिक्षा और खेल किसी भी समय किसी भी देश के लिए शिक्षा के महत्वपूर्ण मानदंडों और अभिन्न अंगों में से एक हैं। इसलिए, प्रत्येक देश को शारीरिक शिक्षा और खेल के प्रचार और विकास के लिए एक कार्य योजना की रूपरेखा तैयार करने का प्रयास करना चाहिए। विडंबना यह है कि भारत सहित दुनिया भर में मीडिया की सुर्खियों में खेलों का शानदार उछाल देखने को मिल रहा है, जबकि शिक्षा प्रणाली में इसकी गंभीर रूप से उपेक्षा की जा रही है। पहले के वर्षों की तुलना में वर्तमान में हम शिक्षा में शारीरिक शिक्षा के पतन को देख सकते हैं, क्योंकि शारीरिक शिक्षा और खेल में समग्र अनुशासन विकसित करने के लिए आसपास के ढांचे और बुनियादी ढांचे की स्थिति में सुधार के लिए आने वाली बाधाओं और संघर्षों को दूर करने की आवश्यकता है।

परिभाषा शारीरिक शिक्षा की आधुनिक अवधारणा के कारण वैश्विक परिप्रेक्ष्य में बदलाव आया है। क्रॉस में सबसे महत्वपूर्ण कारकों में से एक संस्कृति एकीकरण आज शारीरिक शिक्षा की अवधारणा है। खेलों की एक अनूठी भाषा होती है और यह अंतर्राष्ट्रीय समझ का साधन प्रदान कर सकता है। विभिन्न खेलों की मदद से विभिन्न देशों के लोगों के बीच मैत्रीपूर्ण संबंध स्थापित किए जा सकते हैं। साइमन जेनकिंस खेल को परिभाषित करते हैं, अवकाश और कार्य गतिविधियों का एक उपसमूह जिसमें शारीरिक गतिविधि और प्रतिस्पर्धा दोनों शामिल हैं। द न्यू इनसाइक्लोपीडिया ब्रिटानिका के अनुसार, खेल और खेल, मनोरंजक या प्रतिस्पर्धी गतिविधियाँ जिनमें कुछ मात्रा में शारीरिक शक्ति या कौशल शामिल होता है। एक समय में मनोरंजन, जैसे मछली पकड़ना, निशानेबाजी और शिकार करना, खेलों के विपरीत, जिन्हें निर्धारित नियमों के अनुसार टीमों या व्यक्तियों द्वारा खेली जाने वाली एथलेटिक प्रतियोगिताएं माना जाता था। शारीरिक शिक्षा और खेल की आवश्यकता एक खेल को रोजमर्रा की जिंदगी की परीक्षाओं से ध्यान भटकाने के रूप में देखा जाता है। कुछ दोस्तों से पूछें कि वे खेलों में क्यों शामिल हैं। उत्तर का संबंध संभवतः मजे या आनंद से होगा। शारीरिक शिक्षा आधुनिक शिक्षा का एक महत्वपूर्ण अंग है। लगभग हर स्कूल में एक खेल का मैदान और एक या दो टीमें होती हैं। हर आधुनिक स्कूल और कॉलेज में, कक्षा के बाद, छात्र विभिन्न खेलों में भाग लेते हैं। छात्र आमतौर पर सभी प्रकार की शारीरिक गतिविधियों में भाग लेते हैं और उनमें गहरी रुचि दिखाते हैं।

शारीरिक शिक्षा और खेलों का अध्ययन केवल प्रदर्शन, तकनीक या रिकॉर्ड पर पत्रकारिता की दृष्टि से चर्चा करना नहीं है, बल्कि शारीरिक शिक्षा और खेलों के बारे में आम जनता की कुछ अंतर्निहित धारणाओं पर भी नजर डालना है। खेलों के महत्व के बावजूद, यह शिक्षा के एक मार्ग से अधिक मुख्य रूप से ष्पलायन का साधन रहा है। भारत में शारीरिक शिक्षा की स्थिति भारत को अंततः वर्ष 1947 में स्वतंत्रता मिली और भारत सरकार ने शारीरिक शिक्षा की बिगड़ती स्थिति को सुधारने के लिए कई प्रयास किए। इस दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम एक समिति की स्थापना थी जिसे तारा चंद समिति नाम दिया गया था। यह समिति वर्ष 1948 में अस्तित्व में आई। इस समिति द्वारा देश में शारीरिक शिक्षा की स्थिति या स्तर को सुधारने के लिए कई सिफारिशों की गईं।

स्कूली शिक्षा पर डॉ. एस. राधा कृष्णन समिति का भी गठन 1948 में किया गया था। शारीरिक शिक्षा से संबंधित विभिन्न मुद्दों पर सरकार को सलाह देने के लिए, वर्ष 1950 में केंद्रीय शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन सलाहकार बोर्ड नामक एक बोर्ड की स्थापना की गई थी। शिक्षा पर कोठारी आयोग (1965) ने स्कूलों और कॉलेजों दोनों में अनिवार्य शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता पर बल दिया। शारीरिक शिक्षा और खेल मंत्रालय की स्थापना की गई, जो इस प्रकार हैं।

- 1 अखिल भारतीय खेल परिषद (1954)
- 2 राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान का नाम बदलकर लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय, ग्वालियर (1957)

- 3 राष्ट्रीय खेल संस्थान, पटियाला (1961)
- 4 अखिल भारतीय खेल कांग्रेस (1962)
- 5 राष्ट्रीय खेल नीति (1980)
- 6 खेल और युवा मामले मंत्रालय (1982)
- 7 राष्ट्रीय खेल नीति (1984)

राष्ट्रीय खेल (विकास) विधेयक (2011) भारत में शारीरिक शिक्षा और खेल पाठ्यक्रम प्रस्तुत देश में दशकों से शारीरिक शिक्षा में शिक्षक शिक्षा कार्यक्रमों के विकास की पृष्ठभूमि में, यह ध्यान रखना दिलचस्प है कि सबसे पुराने व्यावसायिक पाठ्यक्रम शारीरिक शिक्षा में सर्टिफिकेट और शारीरिक शिक्षा में डिप्लोमा (अब स्नातक की डिग्री) रहे हैं, दोनों एक वर्ष की अवधि के होते हैं।

शारीरिक शिक्षा में मास्टर डिग्री 1963-64 में एक अकादमिक अनुशासन के साथ-साथ चिकित्सा, इंजीनियरिंग, प्रौद्योगिकी, कानून आदि जैसे अन्य व्यवसायों के समान एक पेशे के रूप में शारीरिक शिक्षा के विकास की दिशा में एक कदम के रूप में सामने आई। तब से इसे विभिन्न नामों से जाना जाता है, जैसे पंजाबी विश्वविद्यालय, पटियाला के तहत पंजाब सरकार के शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय, पटियाला द्वारा प्रदान की जाने वाली एक वर्षीय अवधि की मास्टर ऑफ एजुकेशन (शारीरिक शिक्षा) (बाद में कई अन्य संस्थानों ने इसे पेश किया, पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ आदि में मास्टर ऑफ आर्ट्स (शारीरिक शिक्षा) अस्तित्व में लाया गया। एकरूपता लाने और लोगों के मन से गलत धारणा को दूर करने के साथ-साथ प्रशासन को बुनियादी योग्यताओं के बारे में बिना किसी परेशानी के शैक्षणिक संस्थानों में नियुक्तियां करने की सुविधा देने के लिए, राष्ट्रीय शिक्षा अध्यापक परिषद ने पाठ्यक्रम संरचना, नामकरण, अवधि आदि के संदर्भ में शारीरिक शिक्षा में स्नातकोत्तर डिग्री को मानकीकृत किया है, और सभी संबंधित संस्थानों को निर्देश दिया है कि वे इसका पालन करें या मान्यता रद्द करने का सामना करें। अंततः, पाठ्यक्रम को 2002 से दो साल की अवधि के मास्टर ऑफ फिजिकल एजुकेशन (एम.पी.एड.) के रूप में जाना जाता है। एम.पी.एड. पाठ्यक्रम वार्षिक परीक्षा के आधार पर चलाया जाता है, लेकिन कई विश्वविद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग और यहां तक कि कुछ कॉलेज भी स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों की संरचना पर विश्वविद्यालय अनुदान आयोग की सामान्य नीति के अनुसार सेमेस्टर प्रणाली में बदल गए हैं।

शर्मा, आदि शारीरिक शिक्षा का महत्व इस प्रकार बताते हैं, शारीरिक गतिविधियाँ बच्चे में निहित विभिन्न प्रकार के बौद्धिक गुणों को विकसित करने में मदद करती हैं। इस प्रकार शारीरिक शिक्षा की सहायता से बच्चों का बौद्धिक विकास संभव है। खिलाड़ी पूर्ण सहयोग और समन्वय के साथ समूहों में काम करना सीखते हैं। शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने से प्रतिभागियों में सामूहिक प्रयास, टीम के प्रति निष्ठा और मजबूत संबंधों के गुण विकसित हो सकते हैं। ये गुण व्यक्तियों के अच्छे नैतिक चरित्र के निर्माण में सहायक होते हैं।

- 1 विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियाँ शरीर की जैविक प्रणाली और कार्यप्रणाली के विकास में मदद करती हैं। ये मनुष्य की थकान को सहने, सक्रिय रहने और कुशलता पूर्वक कार्य करने की क्षमताओं में भी सुधार करती हैं।
- 2 यह खिलाड़ियों और उनके संबंधित देशों के बीच सार्वभौमिक भाईचारा और एकीकरण लाती है।
- 3 विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने से प्रतिभागी भावनात्मक रूप से परिपक्व बनते हैं।
- 4 मानव शरीर पेशीय और तंत्रिका तंत्रों से मिलकर बना है, और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए, इन प्रणालियों को स्वस्थ और अच्छी कार्यशील स्थिति में रखना आवश्यक है। ये प्रणालियाँ तभी ठीक से काम करेंगी जब इनके बीच एक प्रकार का समन्वय होगा।
- 5 विभिन्न खेलों में भाग लेने से ही प्रतिभागी अच्छे निर्णयकर्ता और मानसिक रूप से विकसित होते हैं।
- 6 शारीरिक शिक्षा खिलाड़ियों में नेतृत्व के गुण लाती है, गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षा
- 7 छात्रों को जीवन भर शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने का ज्ञान और कौशल प्रदान करती है।
- 8 गति कौशल और शारीरिक गतिविधि का आकलन करना सिखाती है।
- 9 छात्रों की आयु और कौशल स्तर के लिए उपयुक्त सामग्री का उपयोग करती है।
- 10 ऐसी गतिविधियों का उपयोग करती है जो छात्रों को कक्षा के अधिकांश समय (कक्षा के 50% से अधिक समय) तक सक्रिय रखती हैं।
- 11 सभी छात्रों की आवश्यकताओं को पूरा करती है।
- 12 सभी छात्रों के लिए एक सुखद अनुभव है, शारीरिक शिक्षा के लाभ
- 13 बेहतर फिटनेस कूदना, कूदना, दौड़ना, वजन उठाना और अन्य व्यायाम व्यक्ति को अधिक फिट बनाते हैं।
- 14 व्यक्ति को अधिक सक्रिय बनाता है। यह व्यक्ति को अधिक सक्रिय बनाता है और आलस्य या आलू की तरह खाने से जुड़ी बीमारियों से लड़ने में मदद करता है।
- 15 सामाजिकता में वृद्धि शारीरिक शिक्षा छात्रों को अधिक सामाजिक और मिलनसार बनना सिखाती है। यह उनके भविष्य के जीवन और आपसी संवाद को आकार देता है।
- 16 एकता, टीम भावना और एकजुटतारु अन्य छात्रों के साथ व्यायाम करने से एकजुटता बढ़ती है और टीम भावना बढ़ती है।
- 17 बेहतर स्वास्थ्य नियमित व्यायाम श्वसन, हृदय, प्रतिरक्षा और अन्य शारीरिक प्रणालियों में सुधार करते हैं। इससे बीमारियाँ दूर रहती हैं।
- 18 भरपूर मनोरंजन शारीरिक व्यायाम मजेदार और आनंददायक होते हैं, खासकर जब वे विविध हों।
- 19 सामान्य स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। यह व्यक्ति को अधिक सक्रिय और फिट बनाने के अलावा, शारीरिक शिक्षा सामान्य स्वास्थ्य में भी सुधार करती है।

- 20 लक्ष्य निर्धारण छात्रों को अपने लक्ष्य निर्धारित करने और उन्हें प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। समय के साथ, वे अच्छे लक्ष्य निर्धारित करने वाले और सफल व्यक्ति बनेंगे।
- 21 चोटों को कम करता है, शोध के अनुसार, जो लोग नियमित रूप से व्यायाम करते हैं, उन्हें चोट लगने की संभावना कम होती है और वे थकान या बीमारी से जल्दी ठीक हो जाते हैं।
- 22 आत्म-सम्मान बढ़ाता है, अन्य विद्यार्थियों या छात्रों के साथ नियमित बातचीत से आत्म-सम्मान और जागरूकता में सुधार होता है।
- 23 मन को शांत करता है, शारीरिक शिक्षा, विशेष रूप से लंबे समय तक कक्षा में रहने या किसी चुनौतीपूर्ण शैक्षणिक कार्य को करने के बाद, मन को शांत करने में मदद करती है।
- 24 भविष्य के करियर की ओर कदमरु जिम प्रशिक्षक, फिजियोथेरेपिस्ट, खिलाड़ी और अन्य जैसे कई करियर शारीरिक शिक्षा पर आधारित हैं।
- 25 शक्ति बढ़ाएँ शारीरिक शिक्षा शक्ति, सहनशक्ति और धीरज को बेहतर बनाने में मदद करती है। अच्छे व्यायामों में रस्सी कूदना, एक-दूसरे को उठाना, सॉकर (फुटबॉल) खेलना आदि शामिल हैं।
- 26 प्रतिभा की खोजरु प्रशिक्षक या शिक्षक अभ्यास के दौरान आसानी से प्रतिभा को पहचान सकते हैं और प्रतिभा को निखारने के लिए छात्र का मार्गदर्शन कर सकते हैं।
- 27 बोरियत कम करता है शारीरिक शिक्षा कक्षा में रहने की बोरियत दूर करती है।
- 28 नीरसता कम करें सीखने के विपरीत, शारीरिक शिक्षा काफी विविध होती है और इसे इच्छानुसार आपस में बदला जा सकता है। इससे यह सुनिश्चित होता है कि सभी प्रतिभागियों के पास आनंद लेने के लिए कुछ न कुछ हो।
- 29 टीम भावना को बढ़ावा देता है एक साथ काम करना और निर्देशों का पालन करना एक मजबूत और ठोस टीम का विजयी नुस्खा है।

वार्म-अप व्यायाम अधिकांश वार्म-अप व्यायाम शारीरिक शिक्षा पर आधारित होते हैं। रस्सी कूदना, उकड़ूँ बैठना और दौड़ना सोचें। वैश्वीकरण के बाद की अवधि में शारीरिक शिक्षा, अंतर्राष्ट्रीय सहयोग से शारीरिक शिक्षा और खेल को बढ़ावा देने और विकसित करने के सदस्य राज्यों के प्रयासों के बावजूद, शिक्षा के लिए इसकी विशिष्ट प्रकृति और महत्व चिंता का एक निरंतर स्रोत बना हुआ है। शारीरिक शिक्षा और खेल चिंताजनक साबित हुए (विशेषकर शैक्षिक प्रणाली में), जिसने खेलों के सामाजिक महत्व और मीडिया कवरेज को देखते हुए। इसका प्रभाव शारीरिक शिक्षा और खेल के सार्वजनिक प्राधिकरणों द्वारा उच्च प्रदर्शन और उच्च मीडिया अनुकूल खेलों (राष्ट्रीय स्तर पर, सार्वजनिक और निजी प्रणाली में) की ओर बदलाव में देखा जा सकता है। युवा मामले और खेल मंत्रालयों और शिक्षा मंत्रालयों के बीच स्पष्ट अलगाव का अभाव एक महत्वपूर्ण उदाहरण है। शारीरिक शिक्षा और खेल की स्थिति ने बर्लिन में शारीरिक शिक्षा विश्व शिखर सम्मेलन का आयोजन किया गया था।

- 1 कम बजट के साथ-साथ अपर्याप्त वित्तीय, भौतिक और कर्मचारी संसाधन।
- 2 इस विषय का दर्जा निम्न है।
- 3 कई देशों में, शिक्षकों को उचित प्रशिक्षण नहीं दिया जाता है।
- 4 मौजूदा शारीरिक शिक्षा दिशानिर्देशों का उचित रूप से पालन नहीं किया जाता है।

निष्कर्ष, भारत में शारीरिक शिक्षा और खेल में शिक्षा और अनुसंधान तेजी से बढ़ रहा है। जब हम अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अपनी शिक्षा और अनुसंधान के मानकों के बारे में कम सोचते हैं, तो परिणाम संतोषजनक नहीं होते हैं। अपार संभावनाओं वाले खेल संस्थान इस क्षेत्र में शिक्षा प्रदान कर रहे हैं और ऐसे केंद्रों में अनुसंधान किया जा रहा है। जैसा कि हम देखते हैं, भारतीय समाज में खेलों ने अपने उत्थान की दिशा में एक लंबा सफर तय किया है। सरकारी और गैर-सरकारी एजेंसियों ने देश में खेलों के व्यापक आधार के लिए बहुत काम किया है, लेकिन इस संबंध में अभी बहुत कुछ किया जाना बाकी है। विभिन्न स्तरों पर दिए जाने वाले नकद पुरस्कारों और खेल कोटे के तहत नौकरियों में आरक्षण आदि जैसे अनेक प्रोत्साहनों के कारण भी लोग खेलों की ओर आकर्षित हो रहे हैं। हमें अपने पाठ्यक्रमों का पुनर्गठन करना होगा, खेल वैज्ञानिकों को उत्कृष्ट शोध सुविधाएँ प्रदान करनी होंगी, नीतियों का निर्माण और उनका उचित क्रियान्वयन चिंतन का महत्वपूर्ण विषय है। हर स्तर पर सभी कमियों को दूर किया जाना चाहिए। संक्षेप में, हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि भारत में शारीरिक शिक्षा और खेल शिक्षा और अनुसंधान के क्षेत्र में अभी बहुत कुछ किया जाना बाकी है जिससे देश के युवा बच्चे आने वाले रोगों से दूर रह सकें।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- 1 शारीरिक शिक्षा (2018) यूजीसी नेट डाइजेस्ट पेपर IIIA नई दिल्ली खेल साहित्य केंद्र।
- 2 देशपांडे एस.एच. (2019) शारीरिक शिक्षा में पाठ्यक्रमों के पुनर्गठन की आवश्यकता यूनिवर्सिटी न्यूज
- 3 देवी एल.यू. (2022) शारीरिक शिक्षा और खेल के लिए सूचना नेटवर्क के अध्ययन पर लाइब्रेरी हेराल्ड
- 4 साइमन पी.आर. (2019) खेल विज्ञान पुस्तिकारू काइन्सियोलॉजी, खेल और व्यायाम विज्ञान के लिए आवश्यक मार्गदर्शिका यूके मल्टी-साइंस पब्लिशिंग कंपनी लिमिटेड।
- 5 केल्स एम.एल., (2019) संगरिया एम.एस. फिजिकल एंड हिस्ट्री ऑफ फिजिकल एजुकेशन, पार्कस ब्रदर्स, लुधियाना
- 6 ग्रेवाल सी.एस. (2020) व्हाईफिजिकल एजुकेशन, व्यायामविद्याम, नवंबर
- 7 मेयर्स एमसी (2020) खेल प्रदर्शन को बढ़ाना खेल विज्ञान को कोचिंग के साथ मिलाना इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड कोचिंग
- 8 मार्क डब्ल्यू (2023) फील्ड स्पोर्ट्स के लिए प्रदर्शन का आकलन।
- 9 बुचर चार्ल्स ए (2024) शारीरिक शिक्षा, व्यायाम विज्ञान और खेल की नींव।

10 विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (2020) शारीरिक शिक्षा पर समिति की रिपोर्ट नई दिल्ली।