शारीरिक शिक्षा

कक्षा 11

कक्षा
11

शारीरिक शिक्षा

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

शारीरिक शिक्षा

कक्षा– 11

BSER

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

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

BSER

पाठ्यक्रम समिति

शारीरिक शिक्षा

कक्षा– 11

संयोजक

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

लेखकगण

डॉ. विष्णु परमार
निदेशक शारीरिक शिक्षा
राजकीय महाविद्यालय, पुष्कर

श्री मनोज कुमार शर्मा
उप जि. शि. अधिकारी, (शा.शि.)
माध्यमिक–प्रथम, भरतपुर

श्री श्याम सुन्दर भारती
से.नि. व्याख्याता (शारीरिक शिक्षा)
जोधपुर

BSER

प्रस्तावना

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर द्वारा 11 वीं कक्षा में शारीरिक शिक्षा को विषय के रूप में लागू किया गया है। बोर्ड द्वारा गठित इस विषय की पाठ्यक्रम समिति द्वारा नवीन पाठ्यक्रमानुसार शिक्षकों द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान रखते हुए अध्यापन अनुभव आधार पर इस पुस्तक का लेखन किया गया है।

पुस्तक में शारीरिक शिक्षा की अन्य विषयों से तुलना करते हुए शारीरिक शिक्षा के विभिन्न आयामों को समाविष्ट करने का प्रयास किया गया है। समसामयिक वैश्वीकरण के इस युग में खेलों का उत्तरोत्तर विकास हुआ है और खेल नियमों में भी परिवर्तन आया है, जिसकों दृष्टिगत रखते हुए खेलों के इतिहास एवं उनके नवीनतम नियमों की जानकारी भी दी गयी है।

यह शारीरिक शिक्षा विषय एवं विषय के शिक्षकों के लिए बड़ी उपलब्धि है कि पहली बार इस विषय को उच्च माध्यमिक स्तर पर लागू किया जा रहा है, साथ ही आकर्षक, रोचक व सुस्पष्ट चित्रों द्वारा विषय की समीक्षा एवं उसके क्रियात्मक स्वरूप को स्पष्ट किया जा रहा है।

पुस्तक के प्रत्येक अध्याय के अन्त में महत्त्वपूर्ण बिन्दु सारांश रूप में दिये गये हैं एवं भाषा सरल, सहज एवं रूचिकर है।

पुस्तक लेखन में विषय के उद्देश्य व लक्ष्य को प्राप्त करने में विषयवस्तु पूर्ण सहायक बने, इसका पूरा ध्यान रखा गया है। फिर भी शिक्षाविदों, कुशाग्र विद्यार्थियों द्वारा सम्प्रेषित अनुग्राही सुझाव, लेखकों हेतु सदैव स्वागत योग्य रहेंगे।

डॉ. गंगा श्याम गुर्जर

BSER

विषय सूची

क्र.सं.	अध्याय	पृष्ठ संख्या
1.	शारीरिक शिक्षा की अवधारणा Concept of Physical Education	01-10
2.	शारीरिक शिक्षा का तुलनात्मक अध्ययन Comparative Study of Physical Education	11-29
3.	शारीरिक शिक्षा के दैहिकी आयाम Body Dimensions of Physical Education	30-40
4.	शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक आयाम Psychological Dimensions of Physical Education	41-55
5.	शारीरिक शिक्षा की स्वास्थ्य सम्बंधी अवधारणाएँ Health Related Concepts of Physical Education	56-62
6.	विभिन्न खेल : इतिहास, मापन एवं नियम History, Measurement and Rules of Different Games	63-124
7.	खेलकूद के मूल कौशल Basic Skills of Games & Sports	125-131
8.	प्रयोगात्मक Practical Work	132-137

BSER

इकाई – 1
शारीरिक शिक्षा की अवधारणा
(Concept of Physical Education)

शारीरिक शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा, इसके लक्ष्य एवं उद्देश्य

शारीरिक शिक्षा की अवधारणा से अभिप्राय है, अच्छे स्वास्थ्य की कामना से शारीरिक श्रम को महत्त्व देना। शरीर को स्वस्थ और सबल रखने की चाह मानव मन में प्रारंभिक काल से ही रही है। प्रारंभ में हिंसक पशुओं से स्वयं की रक्षा के लिए मनुष्य ने अपनी शारीरिक शक्ति की आवश्यकता और महत्त्व को समझा। अपने पूर्व के अनुभवों से उसने यह भी जाना कि निरन्तर व नियमित श्रम करने से शरीर बलवान व सक्षम होता है तथा सबल शरीर से स्वयं की रक्षा व अन्य कार्य सहज संभव है। तो उसने काम और व्यायाम का समन्वय किया और उसके अनुसार अपनी दिनचर्या का निर्धारण किया। प्रातः सूर्योदय से पूर्व जागकर शौचादि से निवृत्ति के लिए पैदल चलकर दूर जंगल में जाना। फिर वहां से लकड़िया बीन कर लाना। गायों–भैंसों को दुहना, कुएं से खींचकर पानी भरना, घट्‌टी से धान पीसना इत्यादि क्रियाएं काम और व्यायाम के अन्तर्गत मानव मन में छुपी शारीरिक शिक्षा की अवधारणा को ही प्रकट करती है।

कालान्तर में मानव ने शारीरिक बल के महत्त्व को समझते हुए इसे बहुत सी मनोरंजन क्रियाओं–खेलों के साथ जोड़ दिया। शिकार करना, तैरना, जानवरों को पकड़ने या उनसे बचने के लिए दौड़ने का अभ्यास करना, घुड़सवारी, तीरंदाजी, मल्ल युद्ध, नृत्य और ऐसी ही अनेक शारीरिक श्रम वाली मनोरंजक क्रियाओं को अपनी दिनचर्या का अभिन्न अंग बना लिया। यह मानव इतिहास का वह काल–खण्ड था, जब अपने सारे काम मनुष्य को अपने हाथों से करने पड़ते थे। जीवन बहुत संघर्षमय था। उसे नित्य सम्मुख आने वाली प्राकृतिक आपदाओं से अपनी रक्षा करनी पड़ती थी। आगे चलकर हिसंक पशुओं से बचाव के साथ–साथ कबीलों के साथ होने वाले युद्दों से अपनी रक्षा के लिए भी शारीरिक बल की आवश्यकता थी। इन सब और ऐसी अनेक भौगोलिक, ऐतिहासिक परिस्थितियों ने मनुष्य के मन में शारीरिक शिक्षा की अवधारणा को जन्म दिया।

आगे चलकर राज्यों–देशों में आपसी युद्ध होने लगे तो सैन्य दल बनाये गये, और सैनिकों के लिए शारीरिक शिक्षा और युद्ध कौशल की विभिन्न प्रक्रियाएं विकसित की गईं। युद्धों में विजय की कामना से प्रेरित भावनओं के परिणामस्वरूप, मानव जीवन में शारीरिक संस्कृति का विकास हुआ। यह भावना इतनी बलवती और लोकप्रिय हुई कि जन–जीवन ही नहीं, वरन् जन–जन का अभिन्न अंग बन गई। शारीरिक शक्ति को बल प्रदान करने वाली वे समस्त दैनिक क्रियाएं, जिनके माध्यम से हमारे शरीर को नैसर्गिक रूप से बल और आकार मिलता है, वह शारीरिक संस्कृति हैं।

शारीरिक शिक्षा की परिभाषा

'शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के कार्यक्रम का वह भाग है, जिसमें शारीरिक कार्यक्रमों द्वारा बच्चों को विकसित तथा सुशिक्षित किया जाता है। शारीरिक कार्यक्रम साधन है, और उन्हें इस प्रकार चुन कर कराया जाता है कि इनका प्रभाव बच्चें के संपूर्ण जीवन पर पड़े, जिसमें शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा नैतिक सभी अंग सम्मिलित है।'

–एच.सी. बक

BSEB

'शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के उन शारीरिक कार्यक्रमों को कहते है, जिनका चुनाव उनके प्रभाव की दृष्टि से किया जाता है।' **–जे.एफ. विलियम्स**

'शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का कुल जोड़ है, जो व्यक्ति विशेष को प्रक्रिया से प्राप्त होते हैं।' **–आबरिट्यूफर**

'शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के संपूर्ण क्षेत्र का वह भाग है, जिसका संबंध बहुपेशी क्रियाओं तथा उनसे संबंधित अनुक्रियाओं के साथ है।' **–जे.बी. नैश**

'शारीरिक शिक्षा संपूर्ण शिक्षा प्रबंध का एक अभिन्न अंग है, तथा जिसका ध्येय शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक तथा स्वस्थ सामाजिक नागरिकों को निर्माण जैसे उद्देश्य की प्राप्ति के लिए जाता है।' **–चार्ल्स बुहर**

शारीरिक शिक्षा का ध्येय

उपरोक्त परिभाषाएं शारीरिक शिक्षा के अधिकारी विद्वानों द्वारा व्यक्त की गई है, जिनके अध्ययन मनन के पश्चात् शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य, लक्ष्य एवं ध्येय की वास्तविक स्थिति एक सीमा तक स्पष्ट हो जाती है। इन समस्त परिभाषाओं की विभिन्न शब्दावली प्रायः एक ही अर्थ–ध्वनि, एक ही ध्येय को हमारे सामने प्रकट करती है। अब यह बात तो ज्ञातव्य है कि शारीरिक शिक्षा के ध्येय तीन भागों में विभाजित किये जा सकते है, जैसे– 1. शरीर का विकास, 2. संवेगात्मक सामाजिक व्यक्ति का विकास तथा 3. शरीर के द्वारा व्यक्ति का विकास। आगे इन्हें सविस्तार समझने का प्रयत्न करते है–

1. शरीर का विकास

बहुत स्पष्ट है कि शारीरिक शिक्षा के ध्येय के अन्तर्गत शरीर का विकास भी सम्मिलित है। इस ध्येय की प्राप्ति हेतु शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत कुछ इस प्रकार का कार्यक्रम निर्मित करना अभिप्रेत है, जिसमें भाग लेने वालों को उनकी वृद्धि एवं विकास के इस कार्यक्रम से पर्याप्त सहायता तथा सहयोग प्राप्त हो। लेकिन यह भी यहीं तक सीमित होकर न रह जाय। इस प्रकार के कार्यक्रमों में भाग लेने के परिणामस्वरूप भाग लेने वाले में ऐसे शारीरिक गुण अर्जित हो कि क्षमता, शक्ति, साहस, सहन–शक्ति, थकान न होने तथा यदि हो तो थकान शीघ्र दूर होने की योग्यता उत्तम स्वास्थ्य, सीधा व आकर्षक शरीर या डील–डौल प्राप्त हो। उनकी कार्य करने की परिस्थितियां शारीरिक रूप से स्वस्थकर, अनुकूल तथा सुदृढ़ हों। मानव जीवन की सभी अवस्थाएं अपेक्षित, उत्तम तथा उचित हों व विज्ञान–सम्मत व अनुभव पर आधारित हों।

2. संवेगात्मक सामाजिक व्यक्ति का विकास

व्यक्ति जीवन और व्यक्तित्व तभी सार्थक है, जबकि वह अपने समाज में अपना उचित स्थान प्राप्त करने की क्षमता रखता हो, इस हेतु यह आवश्यक है कि व्यक्ति की शिक्षा कुछ इस रीति व पद्धति से हो कि वह प्रजातांत्रिक जीवन प्रणाली में अपना उचित स्थान ग्रहण कर सके तथा उसके प्रति अपने नैतिक कर्त्तव्य व उत्तरदायित्व को समझ के शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम एवं प्रक्रियाओं के परिणामस्वरूप उत्पन्न परिस्थितियों से प्राप्त अनुभवों के आधार पर व्यक्ति वातावरण को उसके अर्थमय रूप में समझे, तथा उसकी उपयोगिता को आंक सके। व्यक्ति इस बात का अनुभव करे कि वह अपना नैतिक एवं सामाजिक उत्थान शारीरिक शिक्षा के उपलब्ध साधनों के माध्यम से अधिक अच्छी तरह कर सकता है। व्यक्ति का चारित्रिक विकास हो सके। वह नैतिक मूल्यों एवं चरित्र के प्रति गंभीर हो, उचित निर्णय, गंभीरता, उत्तरदायित्वपूर्ण प्रवृत्ति, कार्य के प्रति लगन, उमंग, उत्साह इत्यादि उत्तम गुणों के अतिरिक्त आज्ञापालन,

सम्मान, आत्म–गौरव, आत्म–बलिदान, सहयोग, साहचर्य, मैत्रीभाव, देशभक्ति, सम्मान, नेतृत्त्व के गुण, जय–पराजय को धैर्य के साथ झेलने की क्षमता, सत्यप्रियता, ईमानदारी, खेल–भावना, आत्म–गौरव इत्यादि उत्तम सामाजिकता के विशिष्ट गुणों का विकास हो सकें।

3. शरीर द्वारा व्यक्ति का विकास

यह परीक्षित तथ्य है कि शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं से व्यक्ति का विकास होता है। इन्द्रियों से अनुभूति होती है, ज्ञान प्राप्त होता है। इन्द्रियों को व्यक्त करने के लिए ज्ञान का द्वार समझना चाहिए। तो, ज्ञान के इन द्वारों की अनुभूति क्षमता बनी रहे, इस हेतु इनका स्वस्थ रहना आवश्यक है। यह सत्य है कि इन्हें शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं द्वारा स्वस्थ रखा जा सकता है। इस प्रकार का विकास तभी संभव है, जब अंगों में परस्पर समन्वय हों। शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं के द्वारा परिस्थितियों की कुछ ऐसी दशा उपस्थित हो कि मानसिक दृष्टि से प्रेरणास्पद हो तथा संतोष की अनुभूति हो। यह सत्य है कि शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं में ऐसी परिस्थितियां तथा दशाएं उत्पन्न होती हैं कि जिनकी क्रियान्विति से संतोषप्रद अनुभूति होती है। उद्वेग एवं उत्तेजनाएं जो कि वंश–परम्परा के अनुसार कार्य करती हैं, उनकी पूर्ति होने से संतोष प्राप्त होना अनिवार्य है, क्योंकि ऐसा होना समाज के लिए उपयोगी है। यह संतोष व्यक्ति को तभी प्राप्त होगा, जब वह प्राकृतिक क्रियाओं में भाग लेता रहेगा, जैसा कि वह भाग लेता रहा है। इनके माध्यम से व्यक्ति संतोष प्राप्त करता है।

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य

शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करना है जिसमें शारीरिक, मानसिक तथा चारित्रिक विकास करना है। विद्वानों की राय में शारीरिक शिक्षा उसे कहते हैं जिसमें प्रक्रियाओं का चुनाव प्रभाव की दृष्टि से किया जाता हैं। शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों की महत्ता के संबंध में पंडित जवाहरलाल नेहरू के विचार इस प्रकार व्यक्त किये– 'यदि शरीर साथ नहीं देता तो हृदय चाहे कितना ही मजबूत क्यों न हो, हम कुछ नहीं कर सकते। यदि हम किसी भी कार्य को सफलतापूर्वक करना चाहते है तो शरीर का बलशाली होना आवश्यक है।' इसी क्रम में **हैगमेन तथा ब्राडनवेल** ने शारीरिक शिक्षा के चार उद्देश्यों की चर्चा की है। ये चार उद्देश्य क्रमशः

1. शारीरिक स्वास्थ्य की वृद्धि
2. गामक कौशल में वृद्धि
3. ज्ञान तथा जानकारी में वृद्धि तथा
4. योग्यता में परिवर्तन है।

आगे शारीरिक शिक्षा के उद्दश्यों की चर्चा करते हुए**जे.बी. नैश** का कहना है कि 'आंगिक–मानसिक सामंजस्य एवं विकास ही शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है।' इसी सिलसिले में **एच.सी. बक** ने शारीरिक शिक्षा के पांच उद्देश्यों का उल्लेख किया है। ये है, **1.** शरीर के विभिन्न अंगो का विकास, **2.** चेतना पेशी तालमेल का विकास, **3.** खेल योग्य क्षमता का विकास, **4.** सामाजिक तथा चारित्रिक विकास एवं **5.** स्वास्थ्य एवं अच्छे स्वभाव का विकास। अब समस्त विद्वानों के विचारों के सम्मिलित अध्ययन के पश्चात् शारीरिक शिक्षा के जो मुख्य उद्देश्य परिलक्षित होते हैं वे इस प्रकार हैं–

1. गतिप्रद शिक्षा एवं शारीरिक कौशल का विकास

व्यक्ति में गति का जो गुण है, वह प्रकृति प्रदत्त है। इस प्रकार प्राकृतिक गति के आधारभूत कौशल के अन्तर्गत दौड़ना, उछलना–कूदना, फेंकना, मारना, चढ़ना, उतरना इत्यादि प्रक्रियाए आती हैं। ये प्रक्रियाएं व्यक्ति को उनके पूर्वजों से वंशानुक्रम के अनुसार प्राप्त हुई हैं तथा इनका प्रयोग किसी भी

दशा और किसी भी अवस्था में निश्चित रूप से होगा। व्यक्ति जो भी क्रिया करता है जो भी खेल खेलता है, वह आधारभूत कौशल से रहित क्रिया कभी नहीं होगी। विशेष ध्यान देने योग्य बात यह है कि आज जितने प्रकार के खेल दौड़कूद की प्रक्रियाएं इत्यादि शारीरिक शिक्षा की जो सामग्री है, उन्हें इस प्रकार से समझना चाहिए कि व्यक्ति को वंशपरम्परानुसार जो गतिप्रद कौशल प्राप्त हुआ है या जो गतियां मिली हैं, खेलकूद और दौड़कूद उनका आधुनिक रूप है। यद्यपि ये परिवर्तित और समयानुसार नवीनता लिए है। शारीरिक शिक्षा अपने कार्यक्रमों में कुछ ऐसी व्यवस्था, उनका कुछ ऐसा निर्धारण करती है कि इस प्रकार के समन्वय की अधिक से अधिक परिस्थितियां, अधिक से अधिक अवसर उपस्थित हों, क्योंकि इस प्रकार का समन्वय स्थापित कर व्यक्ति को गतिप्रद शिक्षा देना, उसमें शारीरिक कौशल का विकास करना शारीरिक शिक्षा के उद्दश्यों में सन्निहित हैं।

2. शारीरिक स्वास्थ्य का विकास

शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं में सक्रियता अनिवार्य है। कोई भी केवल विचार से इन प्रक्रियाओं में भाग नहीं ले सकता। बालक अथवा व्यक्ति जब इन कार्यक्रमों, इन प्रक्रियाओं में भाग लेगा, तो निश्चय ही उसके शरीर के विभिन्न अंगों का विकास होगा। शारीरिक विकास शारीरिक शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य है इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए इस प्रकार की चयनित प्रक्रियाएं करवाई जाती है, जो विज्ञान सम्मत हो। शक्ति की यह निर्मिति तभी संभव है, जबकि विभिन्न ब्राह्य एवं आन्तरिक अंगों का सम्यक विकास हो। इस विकास के परिणामस्वरूप व्यक्ति में अपेक्षित और अनुकूल क्रियाएं या चेष्टाएं करने की योग्यता विकसित होगी तथा थकान कम करने व थकान मिटाने या दूर करने की योग्यता उसे प्राप्त होगी। उसके समस्त अंगों की कार्यक्षमता में वृद्धि होगी। जब शारीरिक विकास होगा तो अनिवार्यतः व्यक्ति की मानसिक एवं संवेगात्मक क्षमता भी विकसित होगी। शारीरिक शिक्षा के इस महत्त्वपूर्ण उद्देश्य के तहत व्यक्ति शारीरिक माध्यम से प्रशिक्षित होगा तथा अपने दैनिक कार्यो–कर्त्तव्यों की पालना पूरे मनोयोग तथा योग्यतापूर्वक करेगा, अर्थात् जीवन को सफलतापूर्वक जीने व प्रसन्नचित रहने की भावना से अभिभूत होगा।

शारीरिक शिक्षा के खेलकूद की प्रक्रियाओं के दौरान व्यक्ति समग्र रूप से यथा मानसिक व शारीरिक रूप से तो सक्रिय होता ही है, वह हंसता है, चीखता चिल्लाता है तथा अपार प्रसन्नता की अभिव्यक्ति करता है। इन सब बातों का प्रभाव उसके समग्र शरीर पर पड़ता है उसका संपूर्ण स्वास्थ्य उत्तरोतर सुंदर, सुंगठित और विकसित होता जाता है। इस समस्त प्रक्रिया के पीछे शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों में सन्निहित शारीरिक विकास की भावना ही प्रेरक होती है।

3. मानसिक विकास

कहावत है कि **स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।** एक खिलाड़ी को खेलते समय तुरंत निर्णय लेने होते है। उदाहरण के लिए बॉल के आते ही उसे इस बात का निर्णय तत्काल करना होता है कि अब उसे क्या करना है ? खेल के दौरान खिलाड़ी के सम्मुख प्रति क्षण इस प्रकार की परिस्थितियां आती रहती हैं, जिससे उसकी मानसिक सक्रियता की गति तीव्र होती है, और इससे उसके मानसिक विकास को बल मिलता है। खेल के दौरान वह अलग–अलग परिस्थितियों के अनुकूल हो जाता है, वह मानसिक रूप से सम्पन्न हो जाता है। मनोभौतिक एकत्त्व के सिद्धांत से इस विचार को बल मिला है कि शारीरिक क्रियाओं का प्रभाव मन पर पड़ता है, और मन के अनुसार शारीरिक प्रक्रियाएं प्रभावित होती है। मानसिक विकास के परिणामस्वरूप ज्ञान की अभिवृद्धि होती है, तथा विचार की वृद्धि से समझ आती है व योग्यता में वृद्धि होती है। शारीरिक शिक्षा में विभिन्न प्रक्रियाओं को सीखने के विभिन्न प्रकारों

का उपयोग किया जाता है, जिससे मानसिक विकास को बल मिलता है। उसमें समायोजन की योग्यता के अतिरिक्त नियमों की जानकारी, प्रक्रिया विशेष की तकनीक का ज्ञान, बचाव कौशल तथा आक्रमण के चातुर्य की समझ आती है।

4. सामाजिक व्यवहार का विकास

निश्चय ही शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों से सामाजिक कौशल या सामाजिक व्यवहार का विकास होता है। खेलकूद की प्रक्रियाएं समूह में सम्पन्न कही जाती हैं तथा परस्पर सहयोग के अभाव में इस प्रकार की प्रक्रियाएं संभव ही नहीं है। इस प्रकार से व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार का विकास होता है। सामाजिक व्यवहार के विकास के परिणामस्वरूप व्यक्ति–व्यक्ति के बीच परस्पर संबंधों में प्रगाढ़ता आती है। समाज में रहते हुए व्यक्ति को व्यक्तिगत तथा सामूहिक स्तर पर सामंजस्य रखते हुए चलना पड़ता है।

प्रगति के मार्ग में प्रोत्साहन एक बहुत बड़ा संबल होता है। विजय या सफलता का स्वाद प्रत्येक व्यक्ति के लिए जानना आवश्यक है। सफलता का स्वाद चखने का यह अवसर उसे खेल के दौरान प्राप्त हो सकता है। इस प्रकार व्यक्ति का आत्म–विश्वास बढ़ता है। वह आत्म–निर्भरता की और प्रवृत्त होता है। उसे आनंद और प्रबलता का अनुभव और सामंजस्य के लिए अनुकूलन संभव होता है। प्रसन्नता में ही व्यावहारिक के भाव सन्निहित है। इन सबसे व्यक्ति संतोष का अनुभव करेगा तथा उसके स्तर में उत्तरोतर विकास होगा। व्यक्ति जीवन में परस्पर सामूहिकता एवं सहयोग की आवश्यकता सदैव ही पड़ती है, इसका उसे ज्ञान होना चाहिए। यह सामूहिकता उसे खेलकूद तथा सामूहिक सामजंस्य की महत्ता और आवश्यकता का अनुभव कर सकता है। खेलकूद के दौरान ही उसे हर्ष और विषाद की अनुभूति होती है तथा वह एक–दूसरे के सुख का सहभागी होता है।

5. मनोरंजन का कौशल

साधारणतः मनोरंजन के लिए शारीरिक शिक्षा की प्रवृत्तियों का सहारा लिया जाता है। इस हेतु व्यक्ति कौशल अर्जित करता है, लेकिन केवल कौशल के सीख लेने से ही मनोरंजन हेतु उसे प्रयुक्त किया जाएगा, यह आवश्यक नहीं है। कौशल का सीखना तभी सार्थक होगा, जब उसके प्रति रूचि होगी। इसके लिए व्यक्ति को इस प्रकार प्रेरित किया जाय कि उसकी रूचि इन कार्यो के प्रति जीवंत–पर्यन्त बनी रहे, ताकि वह निरंतर क्रियाशील रह सके।

अणु युग ने मनुष्य को श्रम से मुक्त किया है। ऐसे में व्यक्ति के पास अवकाश के अधिक अवसर उपस्थित होते है। व्यक्ति को मिले अवकाश के इस समय का सदुपयोग होना चाहिए, अन्यथा हानि की संभावनाएं बन जाती है। अवकाश का समय एक शक्ति रूप है, जिसे उचित दिशा मिलनी ही चाहिए। इस समय के ठीक उपयोग तथा सही दिशा देने के लिए शारीरिक शिक्षा कौशल एक उत्तम व महत्त्वपूर्ण माध्यम हैं। व्यक्ति की व्यावसायिक कार्यो की शिथिलता के समानान्तर अव्यावसायिक कार्यो के प्रति रूचि तथा क्रियाशीलता बढ़नी चाहिए। इसके अतिरिक्त आज एक ओर व्यक्ति श्रम से मुक्त हुआ है तथा उसे अवकाश मिला है तो दूसरी ओर यह कोलाहल भरे वातावरण से दूर मनोरंजन तलाशता है। वह अपना मनोरंजन शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत खेलकूद कर करता है। खेल–कूद से बढ़कर मनोरंजन का और श्रेष्ठ साधन है भी नहीं। इस प्रकार अतिरिक्त समय के उपयोग के बहुत लाभ है। एक और जहां भरपूर मनोरंजन होता है, वहीं शारीरिक और मानसिक रूप से सक्रिय होने से शारीरिक तथा मानसिक विकास के अवसर उपस्थित होते है।

BSER

6. सुरक्षा कौशल

यह जीवन बहुत सहज सरल नहीं है, वरन् खतरों से भरा पड़ा है। जो व्यक्ति इन खतरों से खेलता हुआ एक रक्षित जीवन जी सके, समझना चाहिए कि वह सुरक्षा के आधारभूत सिद्धांतो का ज्ञान रखता है। अर्थात् वह भय की दशाओं से सावधान है तथा सही समय पर सही प्रतिक्रिया करके अपनी रक्षा करता है। इस प्रकार सुरक्षा कौशल के फलस्वरूप संभव है कि दीर्घायु प्राप्त हो।

शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाएं भी खतरों से मुक्त नहीं है। लेकिन इनमें भाग लेने वाला निर्भय होकर खतरों से खेलता है और उसे आनंद प्राप्त होता है। खतरों से खेलना ही जीवन है और भयभीत जीवन का कोई अर्थ नहीं है। शारीरिक शिक्षा की क्रियाओं में भय की दशाओं से परिचय हो जाता है तथा व्यक्ति उनसे सुरक्षा के उपाय तलाश लेता है। शीघ्र निर्णय करने की, विचारपूर्ण तीव्र प्रक्रियाएं जो शारीरिक शिक्षा में घटित होती है, जीवन के लिए भी वे स्थानांतरित होकर सुरक्षा प्रदान करने का प्रयत्न करती हैं। इस प्रकार प्रक्रियाओं के माध्यम से सुरक्षा कौशल का विकास होता है, जो कि शारीरिक शिक्षा का महत्त्वपूर्ण उद्देश्य है।

सामान्य शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा

सामान्य शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा के परस्पर संबंध को जानने समझने के लिए दोनों का तुलनात्मक अध्ययन आवश्यक है। शारीरिक शिक्षा के प्रमुख उद्देश्यों पर हम विचार कर चुके है, यहां शिक्षा के संबंध में विचार करना प्रासंगिक रहेगा। साधारणतः शिक्षा का अर्थ करना सरल नहीं है। शिक्षा के विभिन्न अर्थ किये गये है व इसे बहुत व्यापक अर्थ में लिया गया है। शिक्षा को प्रशिक्षण प्रणाली भी समझा गया है जो अध्ययन एवं शिक्षा के द्वारा आती है। अनुभव में क्रमशः होने वाली वृद्धि को भी प्रायः शिक्षा ही समझा जाता रहा है। कुछ का विचार है कि शिक्षा वृद्धि, विकास एवं सामंजस्य का ही रूप है। शिक्षा व्यक्ति जीवन में एक क्रांतिकारी घटना है, जिसके द्वारा पुनर्निर्माण होता है तथा घटनाओं को अधिक सूक्ष्मता एवं अर्थवता के साथ समझने की दृष्टि पैदा होती हैं।

शिक्षा का अर्थ केवल अक्षर ज्ञान नहीं है, या शिक्षण संस्थाओं से प्राप्त पुस्तकीय सूचनाओं का नाम भी शिक्षा नहीं है। यह जीवन पर्यन्त चलने वाली सतत् विकासात्मक प्रक्रिया है, जिससे व्यक्ति में परिवर्तन, संशोधन एवं परिस्थितियों के साथ अनुकूलन की क्षमता विकसित होती रहती है। क्रियाओं के परिणामस्वरूप परिवर्तन से व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, नैतिक एवं संवेगात्मक रूप से प्रभावित होता है। शिक्षा के अर्थ को और अधिक अर्थमय दृष्टि से समझने के लिए शिक्षा के संबंध में विभिन्न विद्वानों की परिभाषाओं को उद्धृत करना प्रासंगित समझते है।

शिक्षा की परिभाषाएं

'सा विद्या या ब्रह्म गति प्रदा।' **—जगद्गुरू शंकराचार्य**

'शिक्षा मनुष्य के अंतःकरण में निहित ब्रह्मभाव की अभिव्यक्ति है।' **—स्वामी विवेकानन्द**

'उत्तम शिक्षा वह है जो हमें केवल सूचना ही नहीं देती, वरन् हमारे जीवन के समस्त पहलुओं की सम अथवा सुडौल बनाती है।' **—रवीन्द्रनाथ ठाकुर**

'शिक्षा शरीर और आत्मा (मन) को वह सभी पूर्णताएं प्रदान करती है, जिनको ग्रहण करने को उनमें क्षमता है।' **—प्लेटो**

'असत्य को छोड़ना और सत्य का अन्वेषण करना ही शिक्षा है।' **—साकेटीज**

'पौधे संवर्द्धन द्वारा विकसित किये जाते है और मनुष्य शिक्षा द्वारा। ' **—लॉक**

BSEH

'शिक्षा मानव की शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक सभी शक्तियों का व्यवस्थित विकास है, जिन्हें वह अपने समान के हित में प्रयुक्त करता है और उनसे स्रष्टा को लक्ष्य बनाकर उनको संयुक्त करता है।'

–जॉन डीवी

विभिन्न विद्वानों ने उपरोक्त परिभाषाएं शिक्षा के संबंध में अभिव्यक्त की है। अब कुछ परिभाषाएं शिक्षा के उद्देश्यों के संबंध में भी विचारणीय है। **सुकरात** के अनुसार 'शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति को सत्य समझाकर तदनुसार उसे व्यवहार करना सिखाना है।' **प्लैटो** के अनुसार– व्यक्तित्व का विकास ही शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है। **अरस्तू** के अनुसार शिक्षा का उद्देश्य सुख प्राप्ति है। **रूसो** के शब्दों में– शिक्षा का उद्देश्य बालक को पढ़ने–लिखने पर बल देना नहीं, वरन् उस का विकास प्रकृति के अनुकूल करना है।' और **महात्मा गांधी** के अनुसार 'जो मुक्ति के योग्य बनाए वह विद्या, बाकी सब अविद्या।' इन सभी विद्वानों की परिभाषाओं के अनुसार बालक या व्यक्ति का सर्वागीण विकास ही शिक्षा है इससे पूर्व हमने पढ़ा है कि शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य भी बालक का सर्वांगीण विकास ही है। सामान्य शिक्षा साधारणतः बालक के स्वास्थ्य का विकास, आधारभूत वस्तुओं का विकास, समाज तथ परिवार कां योग्य सदस्य बनाना, व्यावसायिक तैयारी, उच्च नागरिकता की तैयारी एवं सच्चरित्र का निर्माण करना चाहती है। इन समस्त बिंदुओं के विकास के अध्ययन से सामान्य शिक्षा बालक को समाज का एक श्रेष्ट नागरिक बनाना चाहती है। शारीरिक शिक्षा का भी एकमात्र ध्येय यही है कि बालक समाज और राष्ट्र का स्वस्थ, सच्चरित्र व सुयोग्य नागरिक बने, अतः स्पष्ट ही है कि शारीरिक शिक्षा एवं सामान्य शिक्षा के उद्देश्य समान है। दोनों का ध्येय एक ही है।

शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का अभिन्न अंग है। शारीरिक शिक्षा एवं सामान्य शिक्षा के उद्देश्यों में अंतर नहीं है। दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू है तथा दोनों का ध्येय एक ही है– बालक का सर्वांगीण विकास, एक स्वस्थ, प्रसन्नचित और सचरित्र नागरिक का निर्माण।

निश्चित रूप से शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा की पूरक शिक्षा है, उसे केवल सामान्य शिक्षा के अनुकूल भर ही नहीं समझ लेना चाहिए। शारीरिक शिक्षा को उस महत्त्वपूर्ण प्रणाली का एक अंग समझना चाहिए, जिसके अन्तर्गत व्यक्ति की योग्यताओं को सही रीति से विकसित करने के लिए उचित वातावरण, सुझाव एवं सुविधाएं उपलब्ध करवाने के अवसर उपस्थित करवाये जाते है। शारीरिक शिक्षा एवं सामान्य शिक्षा के ध्येय समान है तो ऐसा होना स्वाभाविक भी है, क्योंकि दोनों ही अन्तः शिक्षा है और दोनों ही अपना शिक्षण का कर्त्तव्य पूरा करते है।

समय के अनुसार परिवर्तन अवश्यम्भावी है, और देश तथा समाज की मान्यताएं उसके स्वरूप में बदलाव आता ही रहता है। लेकिन बदलाव की कैसी भी परिस्थिति क्यों न हो,व्यक्ति और समाज का स्वास्थ्य सदैव बहुत महत्त्वपूर्ण रहा है क्योंकि व्यक्ति और समाज का स्वास्थ्य ही सच्ची राष्ट्रीय संपति है। स्वस्थ व्यक्ति से ही स्वस्थ समाज, और स्वस्थ समाज से ही स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण होता है। इसका अर्थ यह हुआ कि व्यक्ति के सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं की आवश्कयता पड़ती है। दूसरे शब्दों में शारीरिक शिक्षा समाज और राष्ट्र की अपेक्षाओं की पूर्ति में महत्त्वपूर्ण भूमिका अभिनीत करता है। इस अर्थ में शारीरिक शिक्षा के लिए यह कहना अतिश्योक्ति नहीं होगी कि इसकी महत्ता निर्विवाद है और इसके गुणों की अभिव्यक्ति शब्दों में नहीं की जा सकती। बढ़ते हुए बालक–बालिकाओं एवं युवकों के लिए शारीरिक शिक्षा एक अनिवार्य आवश्यकता है। यह समाज के स्वास्थ्य, प्रसन्नता, मनोरंजन, उच्च नागरिकता इत्यादि का कारण बनती है।

अतः उपरोक्त तथ्यों के आधार पर निर्विवाद रूप से यह कहा जा सकता है कि सामान्य शिक्षा और शारीरिक शिक्षा का परस्पर गहरा संबंध है। सार रूप में कहा जा सकता है कि शिक्षा सभी प्रकार की तैयारी, अनुशासित, नियमों को मानना, शालीनता, संशोधन, विकास, विधिवत् कार्य, संतोष, प्रसन्नता, अवकाश का सदुपयोग, कौशल का परिमार्जन इत्यादि चाहती है और इनकी पूर्ति शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं से संभव है, जिनका दिग्दर्शन शारीरिक शिक्षा के इन पांच अंगों में परिलक्षित होता है–

1. शरीर के अंगों का विकास
2. स्नायु मांसपेशियों का समन्वय
3. खेल एवं मनोरंजन में रूचि
4. चरित्र का निर्माण एवं
5. अवकाश का सदुपयोग।

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य और भारतीय लोकतंत्र

भारत एक विशाल देश है। इसकी संस्कृति अत्यंत प्राचीन और समृद्ध है। सदियों से इसने विदेशी आक्रान्ताओं के आक्रमणों को सहा है। आज वह अपनी सांस्कृतिक थातियों को लिए हुए एक संपूर्ण प्रभुत्त्व संपन्न लोकतंत्रात्मक गणराज्य के रूप में विद्यमान है। यह बहुजातीय और बहुभाषी राष्ट्र है। कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी और अटक से लेकर कटक तक फैला भारतीय उप–महाद्वीप अपनी विविधताओं को समेटे एक मिसाल है।

भारतीय उप–महाद्वीप एक विकासशील राष्ट्र है। आज राष्ट्र के प्रत्येक नागरिक का यह कर्त्तव्य है कि वह अपने देश की प्रगति में जी जान से जुट जायं इस प्रकार के कार्यो के लिए राष्ट्रीय भावना जरूरी है। शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं से राष्ट्रीय भावना का विकास सहज ही हो सकता है। उदाहरण के लिए अपनी एक टीम विदेश में खेल रही होती है लेकिन उसकी जीत का समाचार सुनकर प्रत्येक नागरिक को प्रसन्नता होती है।

ऐसी स्थिति में शारीरिक शिक्षा बहुत हद तक कारगर साबित हो सकती है। अपने उद्देश्यों के माध्यम से राष्ट्र की एकता में योग दे सकती है एवं अनेकता में एकता स्थापित कर सकती है। शारीरिक शिक्षा के माध्यम से ही राष्ट्रीय स्वास्थ्य को सुधारा जा सकता है। अतः भारत जैसे विविधतापूर्ण राष्ट्र में शारीरिक शिक्षा के प्रचार–प्रसार एवं संवर्द्धन के लिए निरंतर प्रयत्न किये जाने चाहिए।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्त्व

वर्तमान में वैज्ञानिक प्रगति के साथ मानव श्रम का स्थान मशीनी उपकरणों ने ले लिया है। एक समय में जो कार्य मानव बहुत कठिन श्रम के साथ अपने हाथ–पावों से करता था, आज उसका स्थान उन्नत मशीनों, उपकरणों ने ले लिया है। इस का परिणाम यह हुआ है कि मानव के शारीरिक श्रम में एकदम कमी आ गई है। परिणामस्वरूप मनुष्य में न केवल शारीरिक रूप से शिथिलता आई है वरन् वह मानसिक रूप से भी निढ़ाल हो गया है। ऐसी परिस्थितियों में उसे शारीरिक शिक्षा की बहुत आवश्यकता है।

गांवों की अपेक्षा शहर के वासियों के जीवन में शारीरिक श्रम के अवसर बहुत ही कम मिलते है। गांवों में जहां लोगों का खेती–बाड़ी में शारीरिक व्यायाम स्वाभाविक रूप से हो जाता है, जैसे खेत तक पैदल जाना वहां श्रम करना, पशुओं को चराना इत्यादि। लेकिन शहरवासियों को यह अवसर उपलब्ध नहीं होते। ऐसे में वह शारीरिक रूप से निष्क्रिय हो जाता है। ऐसी परिस्थितियों में उसके लिए शारीरिक शिक्षा की बहुत आवश्यकता है। खासकर शहरी युवाओं के लिए, जिन्हें रेडियों, टेलीविजन और मनोरंजन

BSER

के साधनों ने एकदम निष्क्रिय बना दिया है, शारीरिक शिक्षा का महत्त्व बढ़ जाता है।

कहते है किसी देश की युवा–शक्ति ही उस देश की असली ताकत होती है, लेकिन युवा–शक्ति तब ही सच्ची ताकत बनती है, जब वह शारीरिक, मानसिक रूप से स्वस्थ और सबल हो। युवा–शक्ति को सर्वांगीण रूप से सबल बनाने का कार्य शारीरिक शिक्षा अपनी संपूर्ण क्षमता के साथ कर सकती है। खासकर वर्तमान परिस्थितियों में शारीरिक शिक्षा की महत्ता और बढ़ जाती है।

वर्तमान परिस्थितियों में शारीरिक शिक्षा का महत्त्व और उसके कार्य

विशेष तालिका :–

शारीरिक शिक्षा के सामान्य उद्देश्य	**सामान्य शिक्षा के सामान्य उद्देश्य**
1. शारीरिक कौशल एवं गतिप्रद शिक्षा	1. स्वास्थ्य
2. शारीरिक स्वास्थ्य का विकास	2. आधारभूत वस्तुओं का विकास
3. मानसिक विकास	3.मानसिक विकास
4. सामाजिक कौशल	4. समाज तथा परिवार का योग्य सदस्य
5. मनोरंजन का कौशल	5. उच्च नागरिकता की तैयारी
6. सुरक्षा कौशल	6. चरित्र निर्माण
7. पेशीय समन्वय	7. उद्यम या व्यावसायिक तैयारी

शारीरिक शिक्षा के प्रति कुछ मिथ्या धारणाएं

1. शारीरिक शिक्षा केवल खेलकूद की शिक्षा है।
2. खेलकूद से केवल शारीरिक विकास होता है।
3. खेलकूद से बौद्धिक विकास अवरूद्ध हो जाता है।
4. खिलाड़ी अच्छा विद्यार्थी नहीं हो सकता।
5. शारीरिक शिक्षा के लिए पढ़ाई की आवश्यकता नहीं।
6. शारीरिक शिक्षा के लिए नियमित अभ्यास की आवश्यकता नहीं।
7. शारीरिक शिक्षा ड्रिल की कवायद का नाम है।
8. शारीरिक शिक्षा सैन्य उद्देश्यों के लिए आवश्यक हो सकती है।
9. तुलनात्मक रूप से शारीरिक शिक्षा महत्त्वपूर्ण नहीं है।
10. शारीरिक शिक्षा केवल पीटी ड्रिल का नाम है।

ऐसी ही बहुत सी भ्रांतियां हैं, जो शारीरिक शिक्षा के बारे में प्रचलित है। यही कारण है कि अन्य देशों की तुलना में स्वतंत्रता के इतने वर्षो बाद भी भारत में शारीरिक शिक्षा को वह महत्त्व नहीं दिया गया है, जो कि अपेक्षित है। यही कारण है कि हमारा देश खेलकूद के क्षेत्र में विश्व खेल जगत में अपना वह स्थान नहीं बना सका, जैसा कि इतनी बड़ी जनसंख्या को देखते हुए इसे बनाना चाहिए।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. शारीरिक शिक्षा और सामान्य शिक्षा परस्पर एक–दूसरें की पूरक है।
2. अच्छा स्वास्थ्य ही स्वस्थ मानसिकता का आधार है।
3. स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।

BSER

4. शारीरिक शिक्षा और सामान्य शिक्षा के लक्ष्य, उद्देश्य और ध्येय समान है।
5. आज के भाग–दौड़ भरे जीवन में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता निर्विवाद है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. शारीरिक शिक्षा है–

(अ) सामान्य शिक्षा का अभिन्न अंग
(ब) राजनीति का विषय
(स) सैन्य शिक्षा की प्रक्रियाएं
(द) विशिष्ट जनों के लिए अभ्यासात्मक क्रियाएं

2. शारीरिक शिक्षा से होता है–

(अ) मानसिक विकास
(ब) ज्ञानात्मक विकास
(स) संवेगात्मक विकास
(द) सर्वांगीण विकास

3. शारीरिक शिक्षा से विकसित होती है–

(अ) द्वेष भावना
(ब) हीन भावना
(स) अलगाव की भावना
(द) राष्ट्रीय भावना

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. शारीरिक शिक्षा की कोई एक परिभाषा उद्धत कर उसमें निहित भावना समझाओं।
2. ''शारीरिक शिक्षा वर्तमान युग की आवश्यकता है।'' समझाइए।
3. शारीरिक शिक्षा और सामान्य शिक्षा परस्पर एक–दूसरे की पूरक हैं, समझाइये।

निबंधात्मक प्रश्न

1. शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य, ध्येय और उद्देश्य समझाइये।
2. शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत खेलकूद से बालक मानसिक रूप से पिछड़ता नहीं है, तर्क सहित समझाइये।
3. शारीरिक स्वास्थ्य की अवधारणा अत्यंत प्राचीन है, समझाइये।
4. शारीरिक शिक्षा से एकता और राष्ट्र–प्रेम की भावना का विकास होता है, समझाइये।

उत्तरमाला

1. (अ) 2. (द) 3. (द)

BSER

इकाई – 2
शारीरिक शिक्षा का तुलनात्मक अध्ययन
(Comparative Study of Physical Education)

शिक्षा के क्षेत्र में

आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा को शिक्षा क्षेत्र का एक अनिवार्य अंग माना जाने लगा है। कुछ समय पहले शिक्षा का लक्ष्य केवल मानसिक विकास ही माना जाता था और इसी की प्राप्ति के लिए मानसिक शिक्षा पर ही बल दिया जाता था तथा अधिकतर सभी प्रयास कक्षा तक ही सीमित रहते थे। परंतु अब ऐसा विचार किया जाने लगा है कि मानसिक तथा शारीरिक कार्यों को अलग–अलग भागों में नहीं बांटा जा सकता है क्योंकि दोनों में घनिष्ठ संबंध है।

शिक्षा और शारीरिक शिक्षा के लक्ष्यों में भी समानता है। दोनों का लक्ष्य विद्यार्थियों में इतनी क्षमता पैदा करना है कि वे सुखी जीवन व्यतीत कर सकें और अधिक से अधिक देश की सेवा कर सकें।

शारीरिक शिक्षा, कार्यकुशलता में वृद्धि करके, व्यवसाय की तैयारी, फालतू समय को बिताने की विधियों और चरित्र निर्माण में भी सहायक होती है। यदि प्रयत्न किया जाए तो शारीरिक शिक्षा, कुछ क्षेत्रों में शिक्षा से भी अधिक उपयोगी हो सकती है। क्योंकि यह अधिकतर प्रयोगात्मक अनुभवों पर आधारित है और ये अनुभव कक्षा में दिए गए अनुभवों से अधिक महत्वपूर्ण माने गए हैं।

कुछ लोगों ने शारीरिक शिक्षा तथा सामान्य शिक्षा के संबंध को इस तरह से उल्लेख किया है।

जे बी नैश के अनुसार – ''हम शिक्षा को टुकड़ों में खंडित नहीं कर सकते और न ही इस बात की आशा कर सकते हैं कि प्रत्येक खंड के अलग अलग परिणाम प्राप्त होंगे।

शारीरिक शिक्षा कला के क्षेत्र में

''कला'' शब्द संस्कृत के दो शब्दों के संयोग से बना है। वे दो शब्द हैं 'क' तथा 'बाति' इन दो शब्दों के संयोग से कला शब्द की उत्पत्ति हुई है।

'कं' का अर्थ है कि 'आनंद'।

बाति का अर्थ है कि 'लानेवाला'।

अतः हम कह सकते हैं कला का अर्थ है कि, आनंद लाने वाला। कला वह शब्द है जिससे आनंद लाने वाली क्रिया होती है। कला के क्षेत्र में जो क्रियाएं आती हैं वे इस तरह से हैं – मूर्तिकला, चित्रकला, अभिनय, काव्य, नृत्य तथा संगीत। ये सभी क्रियाएं मनुष्य को आनंद लाने वाली है। इन सभी क्रियाओं को कला कहा जाता है।

'मन' के द्वारा ही आनंद को ज्ञान मिलता है। व्यक्ति ज्ञान तथा भाव से प्रभावित होने के बाद ही कोई कल्पना करता है तथा इसे साकार करने के लिए कोई रचना करता है। इसके लिए व्यक्ति कोई क्रिया करता है इस क्रियात्मक पक्ष को कला में प्रभावित होना कहा जाता है।

व्यक्ति कला के माध्यम से बिना परीक्षण तथा प्रयोग किए ही चिंतन तथा मनन कर लेता है। कला शिक्षा एवं दर्शन के अधिक निकट होती है। मनुष्य के शरीर में आने वाली प्रत्येक क्रिया कला है। शरीर के द्वारा ही किसी भी क्रिया को किया जा सकता है। इसीलिए शरीर की स्थिति अच्छी होनी चाहिए। कला का संबंध कुशलता से है। जब–जब भी हम कोई कार्य कौशल्य पूर्ण ढंग से करते हैं तो

वह अपने आप ही कला बन जाती है।

वेबेस्टर न्यूवर्ड डिक्शनरी के अनुसार – जिस किसी भी वस्तु में आकार हो तथा उसमें सुंदरता भी हो तो उसे कला कहते हैं।

कला शिक्षण के उद्देश्य

1. आराधना का विकास

शिक्षण कला का उद्देश्य है कि प्रत्येक व्यक्ति को आराधना का विकास करने में प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से मदद करे। आमतौर पर प्रत्येक व्यक्ति आराधना करता है, चाहे वह किसी भी रूप में आराधना करे, परंतु करता अवश्य है। प्रत्येक व्यक्ति की आराधना के विकास के लिए उसकी कला सहायक होती है।

2. धार्मिकता का विकास

धार्मिकता के विकास के लिए कला अपना विशेष उद्देश्य रखती है। धार्मिकता के विकास के लिए व्यक्ति के अंदर छुपी हुई कला विशेष तौर पर मदद करती है। प्रत्येक व्यक्ति को अपने–अपने धर्म का विकास करना जन्मसिद्ध अधिकार है। अपनी कला के द्वारा धार्मिकता का विकास आसानी से कर सकता है।

3. एकता का विकास

व्यक्ति की एकता, समाज की एकता, राष्ट्र की एकता तथा अन्तर्राष्ट्रीय एकता का विकास बहुत ही महत्वपूर्ण है। यदि एकता नहीं है, तो हर स्थिति में बिखराव उत्पन्न होगा। बिखराव से हमेशा हानि ही होती है। कला द्वारा एकता का विकास आसानी से किया जा सकता है।

4. मानसिक विकास

बच्चों तथा मानव के मानसिक विकास के लिए कला बहुत ही सहायक होती है। कला द्वारा व्यक्ति की मानसिकता का विकास आसानी से किया जा सकता है।

5. सांस्कृतिक विकास

शिक्षण कला का उद्देश्य है कि वह व्यक्ति के सांस्कृतिक विकास में सहायक बने। व्यक्ति का सांस्कृतिक विकास बहुत ही महत्वपूर्ण है। यदि व्यक्ति की संस्कृति का विकास अच्छी तरह से हो तो वह व्यक्ति अपनी जीविकोपार्जन सही ढंग से करने में सफल होता है।

6. शैक्षणिक विकास

शिक्षण कला द्वारा व्यक्ति का शैक्षणिक विकास भली भांति होता है।

7. आर्थिकता का विकास

मानव जीवन के लिए आर्थिक साधनों की आवश्यकता होती है। मानव अपनी कला द्वारा अपनी आर्थिक व्यवस्था को सुधारता रहता है तथा उन्नति के पथ की ओर अग्रसर होता है।

8. व्यवसायिक विकास

मानव शिक्षण कला द्वारा अपने व्यवसायिक विकास की वृद्धि करता है। मानव के लिए व्यवसायिक विकास आवश्यक है। प्रत्येक मानव को अपने–अपने व्यवसाय में निपुणता प्राप्त करनी चाहिए।

9. चरित्र विकास

व्यक्ति के लिए चरित्र बहुत ही आवश्यक है। यदि व्यक्ति का चरित्र अच्छा है तो वह शीघ्रता से प्रगति करता है। चरित्र निर्माण के लिए कला बहुत ही सहायक होती है।

BSER

शारीरिक शिक्षा विज्ञान के क्षेत्र में

विशिष्ट ज्ञान को ही विज्ञान कहते हैं। विज्ञान दो शब्दों को मिलाकर बना है।'वि + ज्ञान'। 'वि' का अर्थ है विस्तृत। 'ज्ञान' का अर्थ है जानकारी। जब हम किसी विषय की विस्तृत जानकारी प्राप्त करते हैं, तो इसे विज्ञान कहते हैं।

विशिष्ट पद्धति में व्यवस्थित तथा प्रमाणित होता है। ज्ञान को एक भावात्मक प्रतिक्रिया भी माना जा सकता है। किसी वस्तु को देखने, सुनने, सूंघने अथवा चखने की क्रिया से उस वस्तु के प्रति जो भावात्मक प्रतिक्रिया पैदा होती है तथा वह कुछ ही क्षणों तक रहती है। परंतु जब यहीं भावात्मक प्रतिक्रिया स्थायी रूप धारण कर लेती है तो इसे मत या विचारधारा के नाम से पुकारा जाता है। यही विचारधारा या मत ज्ञान का प्रमुख आधार है।

यदि अच्छी तरह ध्यान से सोचा जाए तो मनुष्य ने जब से होश संभाला है तब से विज्ञान को अपने साथी एवं मित्र के रूप में पाया है। मनुष्य का मन स्वभाव से ही जिज्ञासु होता है। जो कुछ भी प्रतिदिन हमारे चारों और प्राकृतिक एवं सामाजिक तौर पर घटित होता है, उसको जानने की जिज्ञासा प्रत्येक मनुष्य को रहती है। विज्ञान के अनुसार कोई भी बात किसी बिना कारणवश नहीं घटती है। इन बातों की खोज का कार्य विज्ञान के द्वारा ही पूर्ण किया जाता है।

विज्ञान द्वारा हमें अपने आपको तथा अपने वातावरण को ठीक प्रकार से समझने के लिये पूरी तरह से मदद मिल सकती है।

शारीरिक शिक्षा में विज्ञान का महत्व

शारीरिक प्रशिक्षण का उद्देश्य मात्र उत्तम, खिलाड़ी बनाना नहीं है। वर्तमान समय में शिक्षा के उच्च स्तर के कारण लोगों ने स्वस्थ जीवन के प्रति जागरूकता पैदा की है।आज का प्रत्येक व्यक्ति पहले से अधिक (Health consciousness) है। जिससे हैल्थ क्लबों और 'जिम्स' की संख्या में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है। यहां प्रशिक्षकों को विभिन्न आयुवर्ग और पेशे के लोगों को कम समय में अच्छे से अच्छे प्रशिक्षण देने की आवश्यकता होती है। जिससे शरीर क्रिया विज्ञान और विज्ञान सम्मत प्रशिक्षण विधियों की जानकारी अत्यधिक आवश्यक है।

जैसे, किसी प्रशिक्षक को तैराकी के लिए प्रशिक्षण देना है। इसके लिए खिलाड़ी का चयन करना हो तो उसे **आर्कमिडीज के प्लवन के सिद्धांत व गति के नियम घर्षण, घनत्व, वायुदाब** आदि का समग्र ज्ञान होना आवश्यक है। प्लवन के सिद्धांतानुसार यदि वस्तु का भार पानी उछाल से अधिक हो तो वस्तु डूब जाती है यदि वस्तु का भार पानी के उछाल से कम' हो तो वस्तु द्रव पर तैरती है। इस स्थिति में वस्तु का जितना भी भाग पानी में डूबा रहता है उस भाग द्वारा विस्थापित जल का भार पूरी वस्तु के भार के बराबर या वस्तु का भार कम हो तो वस्तु का कुछ भाग पानी से बाहर निकला रहेगा। इस सिद्धांत के अनुसार तैराकी प्रतियोगिताओं के लिये ऐसे खिलाड़ी का चयन किया जाये जो सुगठित मांसल हो पर उसका भार कम हो, पैशीय चपलता के कारण वह तीव्र गति से पानी को पीछे धकेल सके ताकि वह आगे की ओर बढ़ सके। यहां गति का तीसरा नियम **क्रिया प्रतिक्रिया** लागू होता है। प्रतियोगिता के पूर्व खिलाड़ी को ऐसे भोजन को ग्रहण करना चाहिये जो सरलता से ऊर्जा में परिवर्तित हो सके, ऐसा भोजन नहीं लेना चाहिए जिससे भार में वृद्धि हो। तैराकी से पूर्व शरीर पर तेल लगाने से पानी के साथ घर्षण कम होता है।

तेजी से आती हुई **क्रिकेट बॉल** पर बल्ले से प्रहार करते हैं तो जितने बल से बल्ला गेंद पर प्रहार करता है ठीक उतना ही बल गेंद बल्ले पर लगाती है पर उसकी दिशा विपरीत रहती है। परिणामतः

BSER

जितने वेग से गेंद आगे की ओर जायेगी उतने ही वेग से बैट (बल्ला) पीछे की ओर आता है।

फास्ट बॉलर बॉलिंग के दौरान गेंदों को पिच पर पटकते हैं ताकि प्रतिक्रिया स्वरूप गेंद में उछाल आये और वे बल्लेबाज को भ्रमित कर सके। इसमें भी **न्युटन का गति** का तीसरा नियम प्रयुक्त होता है। **नौकायन** से पतवारों के द्वारा जितनी तेजी या बल से पानी को पीछे की ओर धकेलते हैं, उसी समानुपात में नाव आगे की ओर बढ़ती है।

ट्रैक इवैंटस में दौड़ प्रतियोगिताओं में खिलाड़ी अपने पैरों के नीचे **स्टार्टिंग ब्लाक्स** रखते हैं। इससे तुरंत गति प्राप्त करने में सहायता होती है। न्यूटन के गति के तीसरे नियमानुसार प्रत्येक क्रिया की तुल्य परंतु विपरीत दिशा में प्रतिक्रिया होती है। इस नियम के तहत जब खिलाड़ी दौड़ने के लिए **स्टार्टिंग ब्लॉक्स**' पर जितना अधिक से अधिक दबाव डालता है वे भी प्रतिक्रिया स्वरूप उतना ही बल खिलाड़ी के पैरों पर डालते हैं। परिणाम स्वरूप खिलाड़ी को (instant speed) तुरंत आगे की ओर गति प्राप्त होती है। लगभग वही काम खिलाड़ी द्वारा **'ऊँची कूद' या 'लोंग जंप'** के लिये किया जाता है। वही नियम **नौकायन** प्रतियोगिताओं में लागू होते हैं। अर्थात **प्रशिक्षण एवं खिलाड़ी** का गति के विभिन्न नियमों के साथ–साथ संतुलन व परिणामों बलों के निर्माण व उनके खेलों में उपयोग के अवसरों की जानकारी होना आवश्यक है।

'शॉट पुट एवं हैमर थ्रो' जैसे खेलों में हैमर/गोले को गोलाकार पथ में घुमाते हैं। इस समय गोले पर दो बल कार्य करते हैं केंद्राभिसारी बल जो हैमर से जुड़कर श्रृंखला के रूप में हैमर को केंद्र की ओर खींचता है। तथा दूसरा केन्द्र प्रसारी बल इसे गोलाकार पथ से बाहर ले जाने का प्रयास करता है। गोलाकार पत्थर में हैमर को घुमाते समय अधिकाधिक बल लगा कर जितना केन्द्राभिसारी बल का परिणाम बढ़ायेंगे उतना ही केंद्राभिसारी बल का परिमाण बढ़ेगा और हैमर गोलाकार पथ की उच्चतम स्थिति से छोड़ा जायेगा तब वह हैमर अधिक दूर तक जा सकेगा। जिस तरह एक बल का संबंध दूसरे बल से होता है उसी प्रकार एक प्रकार की ऊर्जा दूसरे स्वरूप में परिवर्तित होती है मांस पेशियों में विद्यमान ऊर्जा (स्थितिज ऊर्जा) खेल गति विधियों में गतिज ऊर्जा में परिवर्तित होती है। व्यायाम शाखओं में मांसपेशियों को ऊर्जा उत्पन्न करने के लिये **'कंडीशनिंग'** अभ्यास में जब कमानी खींचते हैं या डम्बल्स उठाते हैं या **भारोत्तोलन** में भार उठाया जाता है तब स्थितिज ऊर्जा गतिज ऊर्जा में परिवर्तित हो जाती है। **तीरंदाजी** में धनुष की डोरी को खींचने पर हाथ की पेशियों की स्थितिज ऊर्जा, तीर छोड़ने पर गतिज ऊर्जा में रूपांतरित हो जाती है। जो तीर का अधिक वेग आगे की ओर ले जाती है।

खेलों में विभिन्न प्रकार की गतियां की जाती है। **गतियां** एक तरह से 'कार्य' (work) है जिनका गणन हम (W=FxS) सूत्र से कर सकते हैं। इसमें एफ (F) बल है तथा एस (S) विस्थापन कोई वस्तु कितना कार्य/गति कर सकेगी इस बल के परिणाम द्वारा निर्धारित किया जा सकता है। बल की गणना हम (F=Ma) सूत्र (एम (M) – द्रव्यमान, (A)– त्वरण) द्वारा किया जा सकता है। इस तरह खेलों में गति बल, कार्य गति, ऊर्जा आदि कारक आपस में संबंधित होते हैं। इस की समुचित जानकारी अत्यंत आवश्यक है।

गुरूत्वीय केंद्र (Centre of gravity) और संतुलन का घनिष्ट संबंध है जो खेल गतिविधियों का एक भाग है। जिसके ज्ञान की आवश्यकता जिम्नॉस्टिक्स में 'फलोर इवेंटस' और 'हाई जम्प','पोलवाल्ट्स' आदि में होती है। सेंटर ऑफ ग्रेविटी' शरीर में वह बिंदु है जिस पर शरीर का भार निर्भर करता है। जैसे जैसे शरीर का आकार बदलता है अर्थात् शरीर को मोड़ते हैं वैसे वैसे गुरूत्वीय केन्द्र की स्थिति भी परिवर्तित होती है। इन खेलों में सही संतुलन प्राप्त करने के लिये गुरूत्वीय केन्द्र का ज्ञान होना आवश्यक

है। क्योंकि गुरूत्वीय केन्द्र पर आधारित/निलंबित रचना की स्थिति में रह सकती है।

नियमों/सिद्धांतों के अतिरिक्त प्रशिक्षण के कुछ महत्वपूर्ण विचार विश्लेषण करना आवश्यक होता है। 1– किसे प्रशिक्षण दिया जाता है? (2) क्या सिखाना है? (3) कैसे सिखाया जायेगा? (योजना) कैसे सर्वोत्तम प्रदर्शन (4) मूल्यांकन ।

सभी खेल गतियों पर निर्भर करते हैं इन गतियों को मांसपेशियों द्वारा, मांसपेशियों को सर्वोत्तम विकास एवं ट्रेनिंग सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। आदर्श परिस्थितियों में पले और समुचित आहार ग्रहण करने वाले खिलाड़ियों की मांसपेशियां उनकी आनुवंशिक सीमा में पूर्णतः विकसित रहती है। ऊर्जा और शक्ति का उम्र और पेशीय संस्थान से प्रगाढ़ संबंध रहता है। 25 वर्ष की आयु में मांसपेशी में सर्वाधिक शक्ति उत्पन्न करने की क्षमता होती है यदि इस समय उचित ट्रेनिंग दी जाये तो कोशिकाओं माइटोकाँड्रिय (ऊर्जा उत्पादक अंग के) की संख्या में वृद्धि होती है तथा पेशियों में (ATP Level) तथा मायोग्लोबिन बढ़ता है। इस तरह 16 से 20 वर्ष आयु में प्रमस्तिष्क के प्रेरक एवं संवेदी दक्षता सर्वाधिक होती है इसके उपरांत घटती है। 20–30 वर्षों के मध्य ऑक्सीजन के उपयोग की क्षमता अधिक होती है। अतः वह एक आदर्श प्रदर्शन के लिए 20 वर्ष आयु के खिलाड़ियों का चयन किया जाना चाहिये। यह खिलाड़ियों के चयन के लिये विज्ञान सम्मत आदर्श सहिता हो सकती है। खेल प्रशिक्षण में हमेशा फिजिकल फिटनेस पर अत्यधिक ध्यान दिया जाता है। इस का आधर भी वैज्ञानिक तथ्य पर आधारित है। अलग–अलग खेलों के लिए फिटनैस के अर्थ एवं क्राईटेरियास (मानदंड) अलग–अलग होते हैं। संतुलित मानसिक अवस्था, शरीर की पेशियों में उचित शक्ति एवं ऊर्जा की उपलब्धता, पेशियों (stress) में सहनशीलता (endurance) चपलता आदि का समावेश होता है ताकि (optimal level of physical performance) प्राप्त किया जा सके। मांसपेशियों की कंडीशनिंग उनके एंडयुरेंस का विकास, कार्डियार रेस्पीरेटरी एंडयूरेंस का विकास आदि सभी वैज्ञानिक तकनीक से विकसित होते हैं।

मांसपेशियों की रचना, उद्‌भव व कंकाल तंत्र की अस्थिओं पर उनका विस्तार एनाटॉमी के अंतर्गत अध्ययन किया जाता है। अतः प्रशिक्षकों व स्वयं खिलाड़ियों का खेल स्पर्धा में उपयोगी शारीरिक पेशियों के सेट की रचना उद्‌भव व फैलाव की जानकारी होनी चाहिये। मांसपेशियों की कार्यकुशलता का सही अनुमान रखने के लिये शरीर में होने वाली चयापचय क्रियाओं का ज्ञान आवश्यक है इस तरह मेडिकल साइंस के अतिरिक्त बायो कैमिस्ट्री के भी प्रमुख सिद्धांतों का ज्ञान जरूरी है। कभी कभी ऐसा देखा जाता है कि खेल दक्षता जातिगत विशेषता होती है। जैसे काले (निग्रो) जाति के लोगों में खेलों के प्रति असामान्य झुकाव व दक्षता/प्रवीणता पाई जाती है। यह गुण उनमें आनुवंशिक है इसलिये खिलाड़ियों की चयन प्रक्रिया में ऐसे आनुवंशिक गुणों पर ध्यान दिया जाये जो उन्हें खेल दक्षता प्राप्त करने में सहायक हो। खिलाड़ियों में जो **'किलर इंस्टिंक्ट'** की चर्चा अक्सर की जाती है वह एक आनुवंशिक लक्षण ही है। जो खिलाड़ियों में विपरीत परिस्थितियों के बावजूद जीतने की प्रबल इच्छा जाग्रत किये रहती है एवं आक्रमकता का गुण व आग उत्पन्न करती है।

खेल और चोट दोनों का चोली दामन जैसा साथ है। खेलों में चोट लगना बहुत स्वाभाविक माना जाता है। परंतु जैसा कि पहले वर्णित किया जा चुका है कि खिलाड़ियों में अति व्यावसायिकता की प्रवृत्ति का विकास व जीत के लिये नियमों के उल्लंघन आज के युग में खेलों के दौरान चोट लगने की घटनाओं में सामान्य से अधिक वृद्धि हुई है। रग्बी, बॉक्सिंग, क्रिकेट, फुटबाल, हॉकी आदि में खिलाड़ी अन्य खेलों की अपेक्षा काफी गंभीर रूप से घायल होते हैं। चोट व्यवस्थापन (Injury Management) का सही ज्ञान होना, चोट या घाव की गंभीरता को समझना प्रशिक्षकों के लिये अत्यंत आवश्यक है ताकि स्थिति

को और गंभीर बिगड़ने से बचाने के लिये उचित प्रथमोपचार कर सकें और विशेषज्ञ सहायता मिलने से पूर्व घायल खिलाड़ी को कुछ आराम मिले। विभिन्न प्रकार की चोटें उनसे क्षतिग्रस्त अंग उनके लक्षण और उनका प्रथमोपचार क्या है इसकी जानकारी अत्यंत आवश्यक है। खेल जगत ने एक नये विषय को जन्म दिया है। 'स्पोर्टस मेडिसिन' 'मेडिकल साइंस' के अनुसार खेलों में लगने वाली चोटें निम्न प्रकार की होती है।

1– सॉफ्ट टिशूज इंजुरिज – मांसपेशियों एवं टेंडनस के भाग क्षतिग्रस्त होना।

2– बोन इंजुरिज अस्थिभंग (Fractures)

3– संधिभंग –अस्थि विस्थापन (Bone dislocation)

इन चोटों के लक्षण एवं उनके लिये प्रथमोपचार की जानकारी प्रशिक्षक को अवश्य होनी चाहिये, विशेष कर 'सॉफट टिशूज इंजुरिज' के लिये विभिन्न प्रकार के 'फिजियोथेरोपिटिक उपचार कोल्ड थैरापी, हीट थेरेपी, इंफ्रारेड रेडियेशन का उपयोग, अल्ट्रा बायोलंट रेडियेशन का उपयोग, शार्ट वेव एवं माइक्रोवेव थेरापी अल्ट्रासाऊंड का उपयोग आदि का सम्यक ज्ञान होना जरूरी है।

विभिन्न देशों में शारीरिक शिक्षा

यूनान में शारीरिक शिक्षा

यूनान को संसार का सबसे पहला सभ्य देश माना जाता है। शारीरिक शिक्षा व खेलों के क्षेत्र में तो पूरा विश्व प्राचीन काल से यूनान का ही अनुकरण करता चला आ रहा है। ओलम्पिक खेल यूनान की ही देन है। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में सर्वप्रथम चिन्तन व मनन यूनानियों ने ही प्रारंभ किया तथा इसको एक नई दिशा में ले जाने का प्रयास किया। आधुनिक यूनान यद्यपि आज खेलों का सिरमौर नहीं है किंतु विश्व को खेलों के क्षेत्र में इसकी देन को नकारा नहीं जा सकता। हम यहाँ यूनान के प्राचीन इतिहास का संक्षिप्त वर्णन कर रहे हैं –

शारीरिक शिक्षा एवं शिक्षा के दृष्टिकोण से हम यूनान के इतिहास को चार भागों में विभक्त करते हैं।

1. होमर काल या होमरिक युग
2. स्पार्टा में शारीरिक शिक्षा का स्थान
3. पूर्व एथेन्स काल में शारीरिक शिक्षा
4. उत्तर एथेन्स काल अथवा स्वर्ण युग में शारीरिक शिक्षा

1. होमर काल या होमरिक युग

सभ्यता के जन्मदाता यूनान के इतिहास को जानने के लिए होमर काल बहुत महत्वपूर्ण काल माना जाता है। होमरिक युग का प्रारंभ ईसा के जन्म से पहले 1000 साल से 750 साल तक का काल है, इस काल के इतिहास के बारे में हमें ज्ञान एक नेत्रहीन कवि होमर द्वारा लिखे हुए दस्तावेजों से प्राप्त होता है। **होमर** के दो महान् ग्रंथ इलियड और ओडेसी आदि हैं। इन ग्रंथों के अध्ययन से हमें इस काल के बारे में जानकारी प्राप्त होती है। **होमर** के अनुसार, इस काल में यूनानी लोग खेतीहरों तथा चरवाहों का जीवन व्यतीत करते थे। इस समय का समाज एक साधारण समाज था।लोग ग्रामीण जीवन जीते थे। अतिथियों और औरतों का बहुत सम्मान किया जाता था। लोगों की अमीरी या धनवानता का अंदाजा

BSEP

उनके पशुओं से लगाया जाता था। यूनानी जीवन में धर्म का विशेष महत्व रहा है। यूनानी काव्य संगीत, कला एवं व्यायाम पर यूनानी धर्म का बहुत गहरा प्रभाव दृष्टिगोचर होता है। इस काल में भी यूनानी लोगों का जीवन धार्मिक सिद्धांतों पर आधारित था परंतु उनका अर्थ मानव और प्रकृति के ''**सौंदर्य**'' का धर्म था।

यूनान के लोग बहुत ही धार्मिक प्रवृत्ति के थे और अनेक देवी–देवताओं की पूजा करते थे। **ज्यूस** यूनान के देवाताओं में बहुत ही ख्याति प्राप्त थे। ज्यूस को आकाश का देवता माना जाता था। लोगों के भाग्य का फैसला, आंधी तूफान आदि उसी की इच्छानुसार होता था, ऐसी लोगों की धारणा थी। ज्यूस अपने अन्य देवी देवाताओं के साथ ओलम्पिक पर्वत पर निवास करता था। यूनान में व्यायाम व जिम्नास्टिक आदि खेल देवाताओं को खुश करने के लिए खेले जाते थे। होमर द्वारा लिखित महाकाव्यों में रथ दौड़, मल्ल युद्ध, धावन, तीरन्दाजी, भाला फेंकना आदि शारीरिक प्रक्रियाओं का प्रचुर वर्णन मिलता है। नृत्य भी यूनानी शारीरिक शिक्षा का एक अभिन्न अंग रहा है। व्यायाम, भाषण, कला, नाटक आदि कलाओं में बच्चे अपने बड़ों का अनुकरण करते, जब कभी महाभोजों अथवा शोक समारोहों पर खेलों का आयोजन होता तो बच्चे अवलोकन एवं अन्तर्दृष्टि द्वारा इन सामाजिक रीतियों को सीखते, जब ऐसे अवसरों पर कवि लोग महाकाव्यों का उच्चारण करते तो बच्चे उन्हें कंठस्थ कर लेते। इस प्रकार गोष्ठियों में होने वाली चर्चा के द्वारा वे अपने ज्ञान में भी वृद्धि करते थे।

भले ही इस काल की शिक्षा अधिक संगठित नहीं थी परंतु शिक्षा का ध्येय व्यक्ति को शारीरिक रूप में सक्रिय तथा मानसिक रूप से बुद्धिमान बनाना था अथवा व्यक्ति में शारीरिक और मस्तिष्क के गुणों का विकास करना था। शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति में सक्रियता लाना था जिससे कि व्यक्ति स्वस्थ जीवनयापन कर सके तथा सांसारिक पदार्थों का आनंद प्राप्त कर सके। यूनानी लोगों ने शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में केवल उन्हीं परिपूर्ण प्रक्रियाओं को स्थान दिया जो शरीर का साध्वनिक विकास कर सकने के योग्य थी। यूनानी लोग शारीरिक सौन्दर्य, संतुलन, साहस में बहुत आगे थे। जो कुछ भी व्यक्ति इस काल में सीख जाता था वह उसका अपना व्यक्तिगत प्रयास ही होता था। व्यायाम शालाएं कहीं भी नहीं थी। एथलैटिक्स की क्रीड़ाएं अवश्य विद्यमान थीं परंतु उनमें केवल उच्च नागरिक वर्ग के लोग ही प्रतियोगिता में भाग ले सकते थे। शेष निम्न कोटि के नागरिकों के लिए ये क्रीड़ाएं वर्जित थी।

स्पार्टा में शारीरिक शिक्षा

होमर युग के पश्चात् यूनान में नगर राज्यों का युग प्रारंभ हुआ, जिसे इतिहास में '**क्लासिकल ऐज**' भी कहा जाता है। इस युग में 'यूनान में' कई नगर राज्यों का उदय हुआ जिन्होंने जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में पर्याप्त प्रगति की। इस युग में यूनान के भिन्न–भिन्न नगर राज्यों में शारीरिक क्षेत्रों के प्रति विशेष आग्रह बढ़ा। ईसा पूर्व आठवीं शताब्दी में नगर–राज्य स्पार्टा में '**क्लासिकल ऐज**' के काल में शारीरिक स्वास्थ्य तथा शारीरिक शक्ति को सर्वाधिक महत्व दिया जाता था और प्रत्येक बालक के लिये शारीरिक शिक्षा और सैनिक शिक्षा अनिवार्य थी। स्पार्टा में बच्चे का जन्म स्टेट के लिए शक्तिशाली व बहादुर सिपाही पैदा करने तक ही सीमित था। बालक की शिक्षा का दायित्व राज्य पर था क्योंकि जन्म से लेकर मृत्यु तक व्यक्ति को राज्य का धन समझा जाता था। जन्म के समय राज्याधिकारी बच्चे की जांच करते थे। यदि वे उसे स्वस्थ पाते तो उसे जीने का अधिकार दे देते थे परंतु यदि उसे किसी प्रकार भी अस्वस्थ दुर्बल अथवा निकृष्ट पाते तो उसे पर्वत पर फिकवा देते थे। जन्म से लगभग सात वर्ष की आयु तक शिशु अपनी मां के संरक्षण में पलता तथा शिक्षा ग्रहण करता था। जब बालक सात वर्ष की आयु पार कर जाता था तो उसे अलग होकर पब्लिक बैरक में रहना पड़ता था। ये बैरक ही बच्चों का घर व स्कूल होती थी।

BSEH

यहां बच्चों को आवश्यक ट्रेनिंग दी जाती थी और बालक सात वर्ष से लेकर अठारह साल की आयु तक इन बैरकों में रहता था और हर प्रकार की ट्रेनिंग प्राप्त करता था। बच्चों को उनकी आयु के अनुसार ग्रुपें में बांटा जाता था और प्रत्येक समूह में 64 बच्चे होते थे और ये समूह लीडर के अधीन होते थे। चारसमूहों को मिलाकर एक बड़ा समूह तैयार होता था और यह लीडर ही अपने बड़े समूह के सदस्यों की सिखलाई, अनुशासन और व्यवस्था का उत्तरदायी हुआ करता था। शरीर को सुदृढ़ तथा ओजस्वी बनाने के लिए सैनिक शिक्षा के कार्यक्रम में कुश्ती, कूदना, फेंकना आदि प्रक्रियाओं का समावेश रहता था। मुक्केबाजी, कुश्ती इस कार्यक्रम के विशेष अंग थे। कुछ विशेष खेल क्रीड़ाओं का प्रचलन भी इस काल में दृष्टिगोचर होता है। मल्ल्युद्ध में स्पार्टा के लोगों की रूचि – (1) शरीर के संपूर्ण विकास का दृष्टिकोण तथा (2) युद्ध में प्रतिद्वन्द्वी पर अधिक नियंत्रण पाने की लालसा के कारण व्यापत थी। इस प्रकार का प्रशिक्षण अत्यंत कठोर तथा शौर्यपूर्ण था। चोरी करना कोई नैतिक दोष नहीं समझा जाता था, परंतु चोरी करके पकड़े जाने पर कठोर दंड भुगतना पड़ता था। बैरकों में बच्चों को बहुत कम भोजन दिया जाता था। शरीर पर पहनने के लिए केवल एक कपड़ा दिया जाता था और रहने के लिए कोई विशेष सुविधाएं नहीं दी जाती थी। प्रशिक्षण का उद्देश्य केवल मनोरंजन ही न था अपितु सैनिक तैयारी ही था। अधिक क्रमबद्ध शिक्षा प्रणाली को **अगाग** कहा जाता था। इस प्रणाली का कर्ता धर्ता नगर का एक मान्य उच्चाधिकारी हुआ करता था, जिसे **पेडेनोमस** कहा जाता था। वह आदरणीय होता था तथा बगैर कोई धन प्राप्त किए वह अपने दायित्व का पालन करता था।

मिलिट्री लाइफ (सैनिक जीवन)

नवयुवकों को कई वर्षों तक शिक्षा के विभिन्न स्तरों से गुजरना पड़ता था तथा शिक्षा के प्रत्येक स्तर को एक विशेष नाम से पुकारा जाता था 18 वर्ष की आयु के पदार्पण के साथ ही नवयुवक को कठोर सैनिक कार्य अर्थात् अस्त्र–शस्त्र चलाना तथा कवायद सीखने पड़ते थे। 24 वर्ष की आयु में प्रत्येक नवयुवक को अपने देश तथा जाति से प्रेम तथा उसकी सुरक्षा की शपथ खानी पड़ती थी। इसके पश्चात् प्रत्येक नवयुवक **संपूर्ण सैनिक** कहलाता था। शारीरिक व्यायाम स्पार्टा के सैनिकों के जीवन का अभिन्न अंग रहता था। यहां तक कि युद्ध के दिनों में शारीरिक व्यायाम से किसी भी सैनिक को छुट्टी नहीं दी जाती थी। तीस वर्ष की आयु तक प्रत्येक व्यक्ति को सैनिक जीवन बिताना पड़ता था।

एथेन्स में शारीरिक शिक्षा

एथेन्स में 20 वर्ष की आयु के बाद प्रत्येक व्यक्ति को अपनी ईच्छा अनुसार जीवन व्यतीत करने की आजादी प्राप्त थी। वह अपनी इच्छा से कोई भी रोजगार कर सकते थे। **नृत्य** का एथेन्स के लोगों में विशेष महत्व था। **नृत्य एवं गान** कला लोगों की सभ्यता एवं संस्कृति का एक अभिन्न अंग बन चुकी थी। **बचिक और डियोनसिक** आदि प्रकार के डान्स बहुत कठिन प्रकार के डांस माने जाते थे। एथेन्स में औरतों को अधिक सम्मान नहीं दिया जाता था। लड़कियों को स्कूल नहीं भेजा जाता था। उन्हें केवल घर के कामकाज की देखरेख के लिए ही प्रेरित किया जाता था। उनके लिए शारीरिक क्रियाओं आदि के लिए भी कोई विशेष व्यवस्था नहीं थी।

एथेन्स में पैन हैलनिक समारोह

यूनानियों के असंख्य व्यायाम, खेल उत्सव थे जिनमें केवल स्थानीय लोग ही नहीं प्रत्युत दूसरे नगर–राज्यों के प्रतिस्पर्धी भी आकर भाग लेते थे। इन उत्सवों को **'राष्ट्रीय उत्सव'** के नाम से पुकारा जाता था। इन पैन हैलनिक समारोह खेलों में चार उत्सव बड़े महत्वपूर्ण और प्रसिद्ध रहे हैं –

BSEB

1 ओलम्पिक खेल
2 पीथीयन खेल
3 इस्थमियन खेल
4 निमियन खेल

अ. ओलम्पिक खेल

ओलम्पिक खेलों का उद्‌भव भी एथेनस से ही हुआ। ई. पू. 767 से ओलम्पिया नामक स्थान पर **ज्यूस** नामक देवता के सम्मान में खेलकूद कार्यक्रमों के आयोजन की परंपरा एथेन्स वासियों द्वारा प्रारंभ की गयी, जिन्हें बाद में **ओलम्पिक खेल उत्सव** कहा जाने लगा। एथेन्स में यह उत्सव **प्रति चौथे वर्ष** अगस्त के महीने में पांच दिन तक मनाया जाता था जिसमें यूनान के सभी भागों से खिलाड़ी, किसान, कुलीन वर्ग के पुरूष, राजनीतिज्ञ आदि आते थे तथा समान स्तर पर खेलकूद के कार्यक्रमों में भाग लेते थे। खेल उत्सव के दिनों में सभी युद्ध एवं लड़ाईयां बंद रहती थी। इस खेल उत्सव में ऊँच नीच का कोई भी भेद नहीं था। प्रारंभ में यह उत्सव बड़ी सादगी से मनाया जाता था, सभी इच्छुक संभागी व दर्शक निश्चित समय पर ओलम्पिक पर्वत के पास पहुंच जाते थे तथा वहीं आस–पास खेलों में तंबुओं में ठहरते थे। खेलकूद के कार्यक्रम साधारण मैदानों में सम्पन्न होते थे तथा दर्शकगण पहाड़ी ढालों पर खड़े रहकर कार्यक्रमों को देखते थे। प्रारंभ में खेलकूद संबंधित गतिविधियों की संख्या भी बहुत कम थी। बाद में धीरे–धीरे उनकी संख्या में वृद्धि होती गयी।

पीथीयन खेल –

यह दूसरे दर्जे का लोकप्रिय खेल उत्सव था। मौलिक रूप से यह उत्सव संगीत ही था जो अपोलो देवता को श्रद्धांजलि देने हेतु मनाया जाता था। कालांतर में इसमें खेल–क्रीड़ाओं को भी सम्मिलित किया गया परंतु संगीत इस उत्सव में अपना अनूठा स्थान रखता था। ओलम्पिक खेलों के बीच के तीसरे वर्ष में यह उत्सव डैलफी के मैदान में मनाया जाता था। रथ और घुड़–दौड़ इस उत्सव की मुख्य प्रतियोगिताऍं थी।

एस्थिमियन खेल

कोरिन्थ में, ओलम्पिक खेलों के बीच के दूसरे और चौथे वर्ष की अवधि में, यह उत्सव समुद्र देवता को श्रृद्धांजलि अर्पण करने के लिए मनाया जाता था। एथेन्स के लोगों में यह उत्सव बड़ा लोकप्रिय था। इस उत्सव में खेल क्रीड़ाएं, संगीत, युद्ध क्रियाएं तथा नाव–चालन आदि सम्मिलित थे।

निमियन खेल

यह उत्सव प्रत्येक दो वर्षों के उपरांत अर्गलीज में जीथस–देवता के सम्मान में मनाया जाता था। ओलम्पिक खेलों की तुलना में शेष तीन उत्सव स्थानीय प्रकृति के थे। इन खेलों की प्रतियोगिताओं को परिणामस्वरूप दिए जाने वाले पुरस्कार चाहे भौतिक दृष्टि से अधिक मूल्यवान न हो परंतु उनके प्राप्त करने को महत्वपूर्ण सम्मान माना जाता था। केवल **आंवले की टहनियों** से बना मुकुट ही विजेता को प्राप्त होता था।

उस काल के यूनानी बच्चों के शारीरिक शिक्षा का कार्यक्रम आज के शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम से कोई अधिक भिन्न नहीं था। पतंगबाजी, गाड़ी–खिलौनों, घोड़े–खिलौनों, लुकाछिपी, गेंद–खेल आदि असंख्य खेलों के साधन उस समय भी उपस्थित थे। सात वर्ष की आयु के उपरांत जैसे ही बालक व्यायाम शाला में पदार्पण करते थे उन्हें जिम्नास्टिक व्यायाम, खेल क्रीड़ाए सीखनी पड़ती थी। सात वर्ष से लेकर 12 वर्ष की आयु तक उन्हें हल्की व्यायाम क्रीड़ाएं और खेल करने पड़ते थे। विभिन्न प्रकार के नृत्यों में

BSEB

काम आने वाले हाव–भाव भी उन्हें व्यापक रूप से सीखने पड़ते थे।

इस काल में धावक क्रीड़ाएँ अपना मुख्य स्थान रखती थी। पैन्टैथलन जिसमें धावन, कूदन, फेंक जैसे चक्का फेंक तथा कुश्ती कार्यक्रम का अभिन्न अंग थी। मुक्केबाजी बड़े जोरों से चलती थी परंतु उसके लिए कोई अधीकृत नियम नहीं था। जब तक प्रतिद्वन्द्वी अपनी पराजय स्वीकार न कर ले, मुक्केबाजी चलती रहती थी। कुश्ती में स्त्रियां भी भाग लेती थी। कहीं–कहीं तैराकी का भी वर्णन आता है। नृत्य बहुत लोकप्रिय थे। मंदिरों, वनों, घरों में, जन्म पर, मृत्यु पर, विवाह शदियों पर सर्वत्र नृत्य किये जाते थे। एथेन्स के निवासियों के लिए जीवन का प्रत्येक अवसर नृत्य का अवसर था।

एथेन्स में शिक्षण तथा प्रशिक्षण की विधियां स्पार्टा की भांति कड़ी एवं कठोर नहीं थी। व्यायामशाला तथा संगीत विद्यालय में एथेन्स के युवक अनुकरण, अनुसरण तथा क्रियाओं में अनुबद्ध होकर कलाएं सीखते थे। पारितोषिक प्रशंसा गौरव तथा विशेषाधिकारों की प्राप्ति के लिए प्रेरणा दी जाती थी। व्यायाम प्रक्रियाएं आयु स्तर तथा वर्ग के अनुसार दी जाती थी। नियमों का पालन गंभीर रूप से कराया जाता था। अवज्ञा, नियमों के उल्लंघन अथवा धृष्टता के लिए बैट से पिटाई जैसे कठोर दंड दिए जाते थे।

जर्मनी में शारीरिक शिक्षा

जर्मनी का, विश्व इतिहास तथा यूरोप पर इसलिए गहरा प्रभाव रहा है, क्योंकि जर्मनी एक ऐसा देश है जो यूरोप महाद्वीप के बिल्कुल मध्य में स्थित है। 18 वीं शताब्दी में जर्मनी लगभग तीन सौ छोटे–छोटे राज्यों का एक असंगठित समूह तो अवश्य था परंतु यह सब राज्य धार्मिक दृष्टिकोण से एकता के सूत्र में बंधे हुए दिखाई पड़ते थे। इसी शताब्दी के अंतिम चरण में फ्रांस ने जर्मनी पर आक्रमण करके इसे पराजित कर दिया। इस समय में नेपोलियन की ताकत में बहुत वृद्धि हो गई थी और संसार में इसका बहुत नाम व दबदबा होता जा रहा था। जर्मनी के राजनैतिक चिन्तकों एवं कूटनीतिज्ञों की इस बात पर सहमति होती जा रही थी कि शारीरिक–शिक्षा के व्यापक कार्यक्रम से जाति–जागरण के उत्कृष्ट ध्येय को प्राप्त किया जा सकता है तथा विदेशी आधिपत्य से मुक्ति मिल सकती है। जर्मनी के शारीरिक शिक्षा के अध्ययन को ऐतिहासिक पृष्ठभूमि पर चार मुख्य भागों में बांटा जा सकता है–

1 अठारहवीं शताब्दी से 19 वीं शताब्दी के मध्य तक का काल।
2 19 वीं शताब्दी के मध्य से नाजी काल तक
3 नाजी काल में शारीरिक शिक्षा
4 दूसरे महायुद्ध के पश्चात् का समय

1. अठारहवीं शताब्दी से 19 वीं शताब्दी के मध्य तक का काल– अठारहवीं शताब्दी के अंत तक शारीरिक शिक्षा जर्मनी में काफी तरक्की कर रही थी और इसके पश्चात के काल से विद्वानों ने शारीरिक शिक्षा जर्मनी में काफी तरक्की कर रही थी और इसके पश्चात् के काल से विद्वानों ने शारीरिक शिक्षा के लिए बहुत काम किए। ऐतिहासिक दृष्टि से कुछेक महत्वपूर्ण एवं महान् व्यक्ति हुए हैं जिनका सहयोग व उनका योगदान बहुत अधिक रहा है। ये इस प्रकार है–

(अ) जॉन बैरणहार्ड बैस्डो (1723–1790)

जर्मनी में आधुनिक शारीरिक शिक्षा के उद्गम स्रोत जॉन बैरणहार्ड बैस्डो में स्वच्छंद विचार ही थे। बेस्डो डेनमार्क के अध्यन का कार्य करता था। वहां उसने शिक्षार्थियों को शौर्य पूर्ण कार्यों में प्रशिक्षित होते देखा। यहीं से ही शारीरिक शिक्षा के महत्व के विषय में उसकी कुछ धारणाएं बनीं जो बाद में उसके साहसिक कार्य का आधारभूत बन गई। 1774 ई में बेस्डो ने डेसू नामक स्थान, जो जर्मनी में है, एक

प्रकृतिवादी पाठशाला खोली जिसका नाम फिलानथेरोपिनूम रहा। इस स्कूल में प्रतिदिन जिमनास्टिक का अभ्यास, एथलैटिक्स, तैराकी, खेल और हस्त कार्य होता था। ऐसी पाठशाला के शिक्षा कार्यक्रम की नींव रूसो की विचारधारा पर तो रही परंतु अपने मौलिक विचारों को भी व्यावहारिक रूप दिया। आधुनिक यूरोप में ऐसी अपने ढंग की प्रथम संस्था थी तथा इसमें समाज के हर प्रकार के विद्यार्थी शिक्षा प्राप्ति के लिए आने लगे। इस संस्था के दैनिक कार्यक्रम में व्यायाम एवं जिमनास्टिक को मुख्य स्थान प्राप्त था। दिन में पांच घटे पढ़ाई तथा लगभग तीन घंटे मनोरंजन की क्रियाओं में व्यतीत किए जाते थे।

जॉन साइमन इस विद्यालय में प्रथम शारीरिक शिक्षक था जो एक घंटे प्रातः तथा दो घंटे सांय विद्यार्थियों को विभिन्न प्रकार के खेलों, जिम्नास्टिक खेल, मनोरंजन–क्रियाओं तथा शारीरिक श्रम में व्यस्त रखता था। उसके अनुसार तलवार बाजी, घुड़सवारी तथा नृत्य आदि इस प्रकार की शिक्षा संस्थाओं के अनुकूल क्रीड़ाएं नहीं हैं। इसलिए उसने दौड़ने, कूदने, फेंकने तथा कुश्ती आदि की इस संस्था में प्रस्तावना की। इन नियमों को वह 'यूनानी व्यायाम' के नाम से पुकारता था। यहाँ बच्चे शटल खेल तथा टेनिस भी खेलते थे। इसके उपरांत जौ जैकब डू टाईट इस संस्था के भुरवी बने और इन्होंने स्केटिंग, मार्चिंग और पैदल यात्रा आदि क्रियाओं को शुरू किया। 1793 ई0 में कई कारणों से इस स्कूल को बंद कर दिया गया।

(ब) जॉन क्रिस्टोफर फेडरिक गाटस मथ्स 1759–1839

लगभग एक वर्ष बाद 1786 ई. में गट–मट ने कार्ल आन्द्रे के स्थान पर शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षक के रूप में कार्य भार संभाला। जबकि बैस्डो को जर्मनी में 'आधुनिक शारीरिक शिक्षा का पिता' माना जाता है जो गट–मट को 'जर्मन जिमनास्टिक व्यायाम का पितामह' के नाम से स्मरण किया जाता है। इन दोनों को ही शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में बहुत मान एवं ख्याति प्राप्त हुई। गट–मट का पढ़ाई की तरफ विशेष ध्यान था। दिन के समय वह जिम्नास्टिक की ट्रेनिंग देता था और दोपहर के उपरांत अन्य विधियक विषयों को पढ़ाता था। उनकी साहित्य में बहुत रूचि थी । यही कारण था कि उन्हें गणित और आधुनिक भाषाओं की भी बहुत जानकारी थी। इस विद्यालय में पहले तो इसने कार्ल आन्द्रे द्वारा चलाए हुए कार्यक्रम को ही अपनाया किंतु बाद में इसने रस्से वाली सीढ़ियों पर चढ़ना, तैराकी, कुश्ती, धकेलने तथा संतुलन की कुछ प्रक्रियाओं का प्रतिपादन किया। अपने कार्यक्रम में उसने लंबी दूरी के पैदल चलने को शारीरिक प्रशिक्षण का अच्छा साधन बनाया। प्रत्येक विद्यार्थी द्वारा प्राप्त की गई उपलब्धियों का उसने रिकार्ड रखा जिसमें हुए विद्यार्थी की उन्नति की परख की जा सकती थी। शारीरिक श्रम तथा बागवानी भी प्रशिक्षण के अभिन्न अंग थे। गट–मट का विश्वास था कि –

1. व्यायाम के सिद्धांतों और व्यावहारिकता का आधार शारीरिक क्रिया विज्ञान तथा औषधि शास्त्र होने चाहिए।
2 व्यायाम की प्रणाली में खेलों और तैराकी का महत्वपूर्ण स्थान है।
3 लोगों को शारीरिक स्वास्थ्य कल्याण का उत्तरदायित्व राष्ट्र के कंधों पर ही होना चाहिए।
4 व्यायाम के दौरान उपयोग आने वाले उपकरण जहां तक संभव हो, हाथों से बनाए जाएं।
5 व्यवहार में व्यायाम प्रक्रियाओं को प्रसन्नतादायक तथा आनंददायक होना चाहिए। इनका ध्येय शरीर और आत्मा के संबंधों को दृढ़ एवं सांध्वनिक रूप में परिपक्व बनाना होना चाहिए अर्थात् इनमें संपूर्ण व्यक्ति का विकास होना चाहिए।

6 लड़कियों तथा स्त्रियों को केवल हल्के व्यायाम तथा खेलों में ही भाग लेना चाहिए, पुरूषों के लिए निश्चित भारी एवं कठोर व्यायाम विधियां उनके लिए लाभदायक नहीं है।

गट–मट की क्रिया–प्रणाली का लोगों पर तत्काल प्रभाव पड़ा। यहां तक कि कुछ उच्च परिवारों ने अपने बच्चों के शिक्षकों को उन्हें व्यायाम–शिक्षा देने का आग्रह तक किया। पाठशालाओं तथा महाविद्यालयों में विद्यार्थी जिम्नास्टिक में बहुत रूचि लेने लगे। यदि इसी बीच राजनैतिक अराजकता और युद्ध हस्तक्षेप नहीं करते तो शायद गट–मट जिम्नास्टिक को सामान्य शिक्षा में उच्च स्थान दिलवा पाते क्योंकि उनका अटल विश्वास था व्यायाम तथा खेलों में प्रतिदिन भाग लेने से बच्चों में आत्म–निर्भरता, साहस, सहन–शक्ति, अवलोकन तथा मानसिक प्रखरता आदि वांछनीय गुण पैदा होते हैं। गट–मट के मतानुसार शारीरिक शिक्षा का ध्येय व्यक्तित्व का विकास है।

(स) फैडरिक लुडविंग जॉन –

यूरोपीय राष्ट्रवाद के उदयकाल से ही जर्मनी में शारीरिक शिक्षा और राजनैतिक उद्देश्यों को साधारणतया एक मिश्रित दृष्टिकोण से देखा जाने लगा। सबसे प्रथम व्यक्ति जिसने शारीरिक शिक्षा को जर्मन लोगों में राष्ट्रीय एकता के साधन के रूप में प्रतिष्ठित किया, वह लुडविंग जॉन ही था।

यह लुडविंग जॉन के ही अथक परिश्रम का परिणाम था कि जर्मनी में 'जर्मन जिम्नास्टिक समाज' (Turuvereine Movement) का प्रतिपादन हुआ। इनका जन्म एशिया के नगर लिन्ज में हुआ था। धर्मशास्त्र के अध्ययन में इनकी विशेष रुचि थी। परन्तु वह इस पढ़ाई को समाप्त न कर सके। उनकी हमेशा से एक अध्यापक बनने की इच्छा थी। इसलिए उसने बर्लिन के एक स्कूल में शिक्षा प्राप्त की और वह एक स्कूल में गणित और इतिहास के अध्यापक नियुक्त हुए। 1806 ई. में जब नेपोलियन ने जर्मनी को विजय कर लिया तो जॉन ने यह महसूस किया कि जर्मन को विदेशी आधिपत्य से छुटकारा दिलाने के लिए यह आवश्यक है कि शिक्षा प्रणाली में चतुर्दिक सुधार लाया जाए। इस उद्देश्य को समक्ष रखकर जॉन ने अपने देशवासियों में तानाशाही के विरुद्ध क्रांति एवं स्वतंत्रता के लिए प्रेरणा–मंत्र फूंकना आरम्भ कर दिया। उन्होंने अपनी पुस्तक German Nationality में इस प्रकार के विचारों एवं भावों का प्रदर्शन किया है। 1810 ई. में जॉन बर्लिन प्लेमान की पाठशाला (Plamann's Boys School) तथा ग्रेवन क्लोस्टर (Graven Kloster) में अध्यापन का कार्य करता था जहाँ जब बुधवार तथा शनिवार को पाठशाला छुट्टी रहती तो जॉन बड़े सक्रिय रूप से बच्चों को साहसिक यात्राओं तथा अभियानों पर ले जाता था। उन्होंने इसका नाम Turnplatz रखा था। वहाँ पर उन्होंने गट–मट के बनाए हुए उपकरण व अप्रेटस जैसे उपकरण बनाए तथा ट्रैक आदि का निर्माण किया। इस ट्रैक में कुश्तियों के लिए अखाड़ा, कूदने के लिए स्थान, ऊंची छलांग के लिए पोल वाल्ट के लिए स्टैण्ड बनाए। इस ट्रैक का आकार अंग्रेजी भाषा के अंक (8) की तरह था। इस खुले जिम्नास्टिक में बच्चों के लिए आसान व्यायाम, सटन्ट और खेल आदि करवाए जाते थे। वहाँ आन्तरिक बारों (Horizontal bars) का भी निर्माण किया गया। वह तलवारबाजी तथा निशानेबाजी भी बच्चों को सिखाता था।

1811 ई. में उसने एक निश्चित योजना बनाई जिसके अनुसार उसमें एक आयताकार क्षेत्र को घेरे में लेकर व्यायाम–क्षेत्र बनाया जिसे वह Turnplatz की संज्ञा देता है। अपने शिक्षार्थियों की सहायता से उस सन्तुलन स्तम्भ, अन्तरिक्ष बार, सीढ़ियां, कूदने के गढ़ तथा एक धावक–पथ (Running Track) का निर्माण किया। खेल तथा व्यायाम–क्रियाएँ सप्ताह में चार बार लगा करती थी जिनमें लगभग 200 विद्यार्थी सम्मिलित होते थे। सारा कार्यक्रम इतना रुचिकर होता था कि दूसरे विद्यार्थियों ने भी अपने

विद्यार्थियों को इसमें भाग लेने की आज्ञा दे दी। जिम्नास्टिक के लिए जॉन ने लम्बे पायजामे तथा छोटी बनियान को वर्दी के रूप में अपनाया।

1819 ई. में लुडविंग जॉन पर घातक षडयंत्र का आरोप लगाया गया। उसे कारावास का दण्ड दिया गया तथा जर्मन जिम्नास्टिक समाज को अवैध घोषित कर दिया गया। छः वर्ष बाद 1825 ई. में जॉन को जेल से छुटकारा मिल गया परन्तु उसका बर्लिन में रहना निषेध कर दिया गया। यहां तक कि उसे किसी भी विश्वविद्यालय तथा पाठशाला के पास रहने के लिए मना कर दिया गया। अब वह फ्रेबर्ग (Freyburg) में रहने लगा तथा उसने सक्रिय रूप से व्यायाम–समाजों में भाग लेना बन्द कर दिया। Turnvereine Movement से प्रतिबन्ध हटा दिया गया परन्तु उस समय तक लुडविंग जॉन स्वर्ग सिधार चुका था।

(द) एडॉल्फ स्पीज (Adolf Speiss : 1810-1858)–

जॉन ने शारीरिक शिक्षा को सामान्य शिक्षा के पाठ्यक्रम में स्थान दिलवाने के सम्बन्ध में कोई कदम न उठाए। उसके प्रेरक राजनैतिक उद्देश्य ही थे, जिन्हें प्राप्त करने के लिए उसने शारीरिक शिक्षा का काफी उपयोग किया परन्तु उसके प्रयासों से कम से कम इतना प्रभाव अवश्य पड़ा कि प्रशिया (Prussia) के शिक्षा अधिकारी इस विचार से पूर्ण रूप से सहमत हो गए है कि शारीरिक व्यायाम शिक्षा का अंग है।

स्पीज का विचार था कि शारीरिक शिक्षा का कार्यक्रम विधिपूर्वक तरीके से विकसित किया जाना चाहिए। यह आसान व्यायामों से शुरू होकर कठिन व्यायामों की तरफ बढ़ने चाहिए। लड़के और लड़कियों के लिए भिन्न–भिन्न प्रोग्राम आयोजित होने चाहिए। यह व्यायाम संगीत की ताल पर करवाए जाएं तो छात्रों में इन व्यायामों का अधिक असर होगा। क्लास के गठन और अनुशासन के लिए मार्चिंग की ट्रेनिंग दी जानी चाहिए और इनका अभ्यास भी किया जाना चाहिए। स्पीज के सिद्धान्तों और प्रयोगों से समस्त संसार में ख्याति प्राप्ति हो चुकी है और लोगों ने इन्हें मान लिया है। वह अच्छी तरह से जानते है कि लड़के और लड़कियों के लिए शारीरिक शिक्षा का क्या महत्त्व है? वह यह भी समझते थे कि किसी भी व्यक्ति के सामाजिक, शारीरिक और भौतिक विकास में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों का क्या योगदान है? स्पीज ने शारीरिक शिक्षा के विकास के लिए निम्नलिखित परामर्श दिए थे–

1. प्रत्येक पाठशाला में एक व्यायाम कक्ष तथा एक खुला व्यायाम क्षेत्र अवश्य होना चाहिए।
2. जिम्नास्टिक व्यायाम के लिए प्रतिरूप पाठशालाओं में एक स्कूल घंटा मिलना चाहिए।
3. विद्यार्थियों को अपनी व्यायाम योग्यता के आधार पर अंक भी दिए जाने चाहिए जिससे उन्हें और अच्छी उपलब्धियों के लिए प्रेरणा मिले।
4. आयु स्तर तथा लिंग (Age-level and Sex) के अनुसार व्यायाम उपकरणों तथा सामग्रियों का वर्गीकरण किया जाना चाहिए ताकि प्रत्येक विद्यार्थी को वांछित फल की प्राप्ति हो।
5. लड़कियों के लिए विशेष व्यायाम प्रणाली का प्रबन्ध होना चाहिए।
6. व्यायाम को भी अन्य विषयों की भांति समान रूप से मान्यता प्राप्त होनी चाहिए।

2. उन्नीसवीं शताब्दी के मध्य से नाजी काल तक (From 19th Century's Middle to Nazo Regime)–

स्पीज के प्रयत्नों द्वारा जिम्नास्टिक को अत्यधिक प्रोत्साहन मिला और इसे शारीरिक शिक्षा प्रणाली में शामिल कर लिया गया। 1951 ई. में बर्लिन में Royal Central Institute of Gymnastic की

शुरुआत की गई थी और Rothstein इस संस्था के डायरेक्टर नियुक्त हुए इस संस्था में सैनिक अफसरों और स्कूल के अध्यापकों के लिए प्रोग्राम आयोजित किये जाते थे क्योंकि Rothstein का झुकाव अधिकतर Swedish प्रणाली की तरफ अधिक था। जिस कारण जर्मन प्रणाली को कुछ अधिक महत्त्व नहीं दिया गया जिसका बहुत अधिक नेताओं ने विरोध किया था और Rothstein को इस संस्था से सन् 1963 ई. में हटा दिया गया। इसके पश्चात् सैनिकों और साधारण नागरिकों के लिए अलग–अलग संस्थाएं बनाई जिन्हें Landasturnenstalt के नाम से ख्याति प्राप्त हुई व लोग इसे इस नाम से जानने लगे। यहाँ पर शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों को ट्रेनिंग दी जाती थी और अभ्यास करवाए जाते थे ताकि भविष्य में अच्छे व शिक्षित अध्यापकों को तैयार किया जा सके।

स्कूलों में सन् 1860 ई. में जिम्नास्टिक को Elementary (उ.प्रा.वि.) और High School (उ.मा. वि.)) स्तर तक शुरू किया गया था और आगे चलकर सन् 1962 ई. में इसे बच्चों के लिए अनिवार्य बना दिया गया। इस कारण First Manual of Physical Education प्रकाशित हुआ जिसका सम्बन्ध Elementary School (उ.प्रा.वि.) के साथ था। प्रत्येक Secondary School (मा. वि.) में Gymnasium का होना आवश्यक था। 1892 ई. में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों को 2 घण्टों से बढ़ाकर तीन घण्टे कर दिया गया और शारीरिक शिक्षा को स्कूलों में अनिवार्य करके लड़कियों के लिए Manual for the Physical Training of Girls का प्रकाशन किया गया। शारीरिक शिक्षा का अध्यापक बनने के लिए स्टेट की परीक्षा पास की जाती थी जिसमें व्यावहारिक और अमली दोनों प्रकार की शिक्षा हुआ करती थी।

प्रथम विश्व युद्ध में इस प्रणाली को बहुत आघात पहुंचा और युद्ध के पश्चात् जर्मनी में रिपब्लिक सरकार का गठन हुआ और अन्य लोक भलाई के लिए कार्य शुरू हो गए जिसमें लोगों के स्वास्थ्य की तरफ विशेष ध्यान दिया गया और खेलों, जिम्नास्टिक और एथलेटिक्स को महत्त्व दिया जाने लगा। जर्मनी ने शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में इस काल में बहुत प्रशंसा योग्य प्रगति की ओर साधारण लोगों में काफी लोकप्रियता प्राप्त की।

3. नाजीकाल में शारीरिक शिक्षा (Physical Education under Nazi Regime)–

नाजीकाल जब सत्ता में आये तो उन्होंने शारीरिक शिक्षा को सहकारी प्रबन्ध के अधीन कर दिया ताकि राजनैतिक ढाँचे को मजबूत किया जा सके। यही कारण था कि सरकार ने शिक्षा और खेल संस्थाओं को अपने अधीन कर लिया। 1931 ई. में Adolf Hitler ने Von Terhammer and Osten नामक सैनिक अफसर को राष्ट्रीय खेलों का कमिश्नर नियुक्त किया। उन्होंने निम्नलिखित 16 यूनानियों (Unions) को मान्यता दी जिसमें फुटबॉल, जर्मन टरनर, विन्टर स्पोर्ट्स, फिजीशियन, टीचरज और यूथ ग्रुपों की यूनियनें थीं। इसके अतिरिक्त National Association (Funerring) की भी स्थापना की गई जिसमें सभी यूनानियों का एक–एक प्रतिनिधि लिया जाता था। इसी प्रकार राज्य, डिस्ट्रिक्ट और स्थानीय स्तर पर एसोसिएशनें बनाई गई थी जो कि अपने कार्य के लिए National Association से उद्देश्य व मार्गदर्शन प्राप्त करते थे।

हिटलर ने तत्कालीन खेल संगठनों तथा व्यायाम संघों को तोड़ दिया तथा उनके स्थान पर नए संगठनों का निर्माण किया। 1936 ई. में एक उच्च सैनिक अधिकारी को राष्ट्रीय खेल आयुक्त (National Sports Commissioner) नियुक्त किया गया। हिटलर का स्पष्ट उद्देश्य राजनैतिक ही था तथा वह शारीरिक शिक्षा को भी इसे प्राप्त करने का महत्वपूर्ण साधन मानता था। उसका विश्वास था कि प्रारम्भिक शारीरिक शिक्षा इस प्रकार से दी जानी चाहिए ताकि व्यक्ति बाद में जाकर अपनी सैनिक सेवाएं राष्ट्र को अर्पित कर सके। इसी बीच शारीरिक शिक्षा को भी एक विषय की भाँति पाठशालाओं तथा विश्वविद्यालयों में स्थान दे दिया गया। हिटलर शारीरिक प्रशिक्षण द्वारा एक सशक्त राष्ट्र बनाने में सफल हुआ।

BSEP

विभिन्न राज्यों में शारीरिक शिक्षा का प्रचलित पाठ्यक्रम

भारत के विभिन्न राज्यों में शारीरिक शिक्षा का अलग अलग प्रचलित पाठ्यक्रम है। अधिकतर राज्यों के बोर्ड में प्रचलित पाठ्यक्रम में प्रमुख विषय वस्तु शामिल है वह है शारीरिक शिक्षा की अवधारणा, जिसमें शारीरिक शिक्षा का अर्थ , परिभाषा, उद्देश्य, लक्ष्य, आवश्यकता, महत्व, भ्रांतियां आदि शामिल हैं। शारीरिक शिक्षा स्वतंत्रता से पूर्व व पश्चात शारीरिक शिक्षा में रोजगार, शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत आदि शामिल हैं। शारीरिक शिक्षा का तुलनात्मक अध्ययन में शारीरिक शिक्षा की अन्य विषयों से तुलना, अन्य देशों में विद्यालयी स्तर पर प्रचलित पाठ्यक्रम सकारात्मक जीवन शैली, शारीरिक क्षमता, स्वास्थ्य के कारक, बैलनेस आदि शामिल हैं। ओलम्पिक खेल, जिसमें ध्वज, रिंग, उद्देश्य, प्राचीन ओलम्पिक खेल, नवीन ओलम्पिक खेल, अंर्तराष्ट्रीय ओलम्पिक संघ आदि शामिल है। शारीरिक शिक्षा से दैहिक आयाम में वार्मिंग अप, सामान्य एवं विशिष्ट, व्यायाम का विभिन्न संस्थानों पर प्रभाव आदि शामिल है।

शारीरिक शिक्षा की स्वास्थ्य संबंधी अवधारणाओं में समुदाय स्वास्थ्य प्रोत्साहन (व्यक्तिगत परिवार एवं समाज) एल्कोहल, तंबाकू, मादक दवाईयों का खेलकूद पर प्रभाव, मोटापे के कारण, निवारण एवं उपाय आदि शामिल है।

योग शिक्षा विषय वस्तु में अष्टांग योग, जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि। षटकर्म योग का महत्व, योग की परिभाषा, योग द्वारा विभिन्न रोगों का ईलाज आदि शामिल है।

खेलकूद का इतिहास में विभिन्न खेलों का इतिहास, नवीनतम सामान्य नियम, खेल मैदानों का माप, खेलकूद उपकरणों का विनिदेशन, महत्वपूर्ण टुर्नामेंट एवं स्थान, खेलकूद व्यक्तित्व, खेलकूद के मूल कौशल, खेलकूद परिभाषिकी खेलकूद चोटें एवं उनके बचाव आदि शामिल हैं।

शारीरिक पुष्टि और सुयोग्यता में सुयोग्यता का अर्थ, शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारक, शारीरिक पुष्टि विकास के सिद्धांत आदि शामिल हैं।

स्वास्थ्य व एथलेटिक केयर में स्वास्थ्य शिक्षा,विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम की धारणा, विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम का महत्व, विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंग और उनका आपसी संबंध व एथलेटिक केयर का अर्थ एवं धारणा आदि शामिल है।

पारिवारिक जीवन संबंधी शिक्षा में परिवार का अर्थ महत्व, किशोरावस्था की समस्याएं और उनका समाधन, विवाह, माता–पिता का शिशु कल्याण में योगदान, व्यक्ति का नागरिक के रूप में कर्तव्य आदि शामिल है।

प्रायोगिक भाग में एथलेटिक्स, बाक्सिंग, बास्केटबाल, बेडमिंटन, क्रिकेट, फुटबाल, हेंडबाल, हॉकी, जूड़ो, कबड्डी, खो–खो, टेबल टेनिस, लॉन टेनिस, वालीबाल, कुश्ती, वेट लिफटिंग, यौगिक व्यायाम, जिम्नास्टिक तैराकी व ड्राइविंग पाठ्यक्रम में शामिल है।

अन्य देशों में विद्यालयी स्तर पर शारीरिक शिक्षा का प्रचलित पाठ्यक्रम

शारीरिक शिक्षा (Physical Education) प्राथमिक एवं माध्यमिक शिक्षा के समय में पढ़ाया जाना वाला एक पाठ्यक्रम है। इस शिक्षा से तात्पर्य उन प्रक्रियाओं से है जो मनुष्य के शारीरिक विकास तथा कार्यों के समुचित संपादन में सहायक होती हैं।

किसी भी समाज में शारीरिक शिक्षा का महत्व उसकी युद्धोन्मुख प्रवृत्तियों, धर्मिक विचारधाराओं, आर्थिक परिस्थिति तथा आदर्श पर निर्भर होता है। प्राचीन काल में शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य मांसपेशियों को विकसित करके शारीरिक शक्ति को बढ़ाने तक ही सीमित था और इन सब का तात्पर्य यह था कि मनुष्य आखेट में, भारवहन में, पेड़ों पर चढ़ने में, लकड़ी काटने में, नदी, तालाब या समुद्र में गोता लगाने में सफल हो सके। किन्तु ज्यों–ज्यों सभ्यता बढ़ती गई, शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य में भी परिवर्तन होता गया। शारीरिक शिक्षा का अर्थ शरीर के अवयवों के विकास के लिए सुसंगठित कार्यक्रम के रूप में होने लगा। वर्तमान काल में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम के अंतर्गत व्यायाम, खेलकूद, मनोरंजन आदि विषय आते हैं। साथ साथ वैयक्तिक स्वास्थ्य तथा जनस्वास्थ्य का भी इसमें स्थान है। कार्यक्रमों को निर्धारित करने के लिए **शरीर रचना तथा शरीर–क्रिया–विज्ञान, मनोविज्ञान तथा समाज विज्ञान** के सिद्धान्तों से अधिकतम लाभ उठाया जाता है। वैयक्तिक रूप में शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य शक्ति का विकास और नाड़ी स्नायु संबंधी कौशल की वृद्धि करना है तथा सामूहिक रूप में सामूहिकता की भावना को जाग्रत करना है।

संसार के सभी देशों में विद्यालयी शारीरिक शिक्षा को महत्व दिया जाता रहा है। ईसा से 2500 वर्ष पहले **चीन** देशवासी बीमारियों के निवारणार्थ व्यायाम में भाग लेते थे। **ईरान** में युवकों को घुड़सवारी, तीरदांजी तथा सत्यप्रियता आदि की शिक्षा प्रशिक्षण केन्द्रों में दी जी थी। **यूनान** में खेलकूद की प्रतियोगिताओं का बड़ा 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 व्यायामशालाऐं बनी हुई थी। **रोम** में शारीरिक शिक्षा, सैनिक शिक्षा तथा चारित्रिक शिक्षा में परस्पर घनिष्ठ संबंध था और राष्ट्र की रक्षा करना इन सबका उद्देश्य 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 लोगों की अभिरूचि पुनः जगी। इस काल के **माइकिल ई माटेन, जे जे रूसो, जान लॉक,** तथा **कमेनियम** आदि शिक्षाशास्त्रियों ने शारीरिक शिक्षा का आवाहन किया।

उन्नीसवीं शताब्दी में **पेस्टोलोजी और फोवेल** ने एक स्वर से बतलाया कि विद्यालय के छोटे बच्चों की शिक्षा में खेलों का प्रमुख स्थान है।

जर्मनी में जोहान क्रिस्टाफॅ फीड्रिक गूट्ज ने शारीरिक शिक्षा में दौड़, कूद, प्रक्षेप, कुश्ती, आदि प्रक्रियाओं के साथ साथ यांत्रिक व्यायामों का प्रचार किया। **फ्रीडरिक लुड्विक जान** के नेतृत्व में लोकप्रिय व्यायामशालाओं की स्थापना संबंधी आंदोलन का सूत्रपात हुआ और यह आंदोलन शीघ्र विभिन्न देशों में व्यापक हो गया। वास्तव में वर्तमान शारीरिक शिक्षा का आंदोलन सन् 1775 ई0 में जर्म्नी में ही प्रारंभ हुआ।

डेनमार्क में **फ्राज नाख्तिगाल** ने शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में अगला कदम बढ़ाया। आपकी विचारधारा जर्मनी की विचारधारा से बहुत कुछ मिलती जुलती थी और आपके ही सहयोग से सन् 1814 ई. में स्कूलों के लिए शारीरिक शिक्षा का कार्यक्रम निर्धारित किया गया।

स्वीडन देश में शारीरिक शिक्षा का श्रेय **पेर हैनरिक लिंग** को प्राप्त हुआ। आप शरीर रचना तथा शरीर क्रिया विज्ञान के विद्यार्थी थे। आपने एक व्यायाम पद्धति निकाली जिसने बाद में चलकर चिकित्सक व्यायाम की संज्ञा पाई। सन् 1814 में आपने स्टाकहोम में रॉयल जिमनास्टिक सेंट्रल इंस्टीटयूट की स्थापना की। इस संस्था के अनुसंधान कार्य शारीरिक जगत् में विख्यात हैं।

जर्मनी, स्वीडन तथा डेनमार्क देशों के शारीरिक शिक्षा पद्धति के सिद्धांत **हॉलैंड, बल्जियम, स्विटजरलेंड** आदि देशों में भी पहुंचे। किंतु इन देशों में समुचित नेतृत्व के अभाव में उन सिद्धांतों का पूर्ण रूप से कार्यान्वयन नहीं हो सका। **ग्रेट ब्रिटेन में आर्चिबाल्ड मेकलारेन** ने अपने यहां के स्कूलों के कार्यक्रम में स्वीडन के जिमनास्टिक्स तथा अन्य खेलों का समावेश करवाया।

अमरीका में शारीरिक शिक्षा का इतिहास सन् 1920 से प्रारंभ होता है। इसी वर्ष जर्मनी के दो शरणार्थी जिनके नाम **चार्ल्स बेक** और **चार्ल्स फोलेन** थे, अमरीका पहुंचे और वहां व्यायाम शिक्षक नियुक्त हुए। इन्हीं के प्रयासों द्वारा सन् 1950 ई में अमरीकन टरनरबंड संगठन की स्थापना हुई । सन् 1830 ई में डॉ. डी ओ लिविस के प्रयत्न से अमरीका के स्कूलों के पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा को स्थान प्राप्त हुआ।

सोवियत संघ में छोटे बच्चों को बचपन में ही आग, पानी, तूफान से बचने की शिक्षा दी जाती थी। 12 वर्ष तक केवल शारीरिक शिक्षा पर अधिक बल दिया जाता था। उसके उपरांत कुल ऐसी व्यावहारिक कसरतें भी कराई जाती हैं जो उनके लिए भविष्य में टैंक, ट्रैक्टर तथा इंजन आदि के चलाने में उपयोगी हों। युवकों को पुष्ट और सशक्त बनाने के लिए जिम्नास्टिक का आधार लिया जाता था और खेलकूद की प्रतियोगिता के लिए सुगठित किया जाता था।

भारतवर्ष में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में **भारतीय व्यायाम पद्धति** का प्रमुख स्थान है। यह विश्व की सबसे पुरानी व्यायाम प्रणाली है। जिस समय **यूनान, स्पार्टा और रोम** में शारीरिक शिक्षा के झिलमिलाते हुए तारे का अभ्युदय हो रहा था उस समय भी भारतवर्ष में वैज्ञानिक आधार पर शारीरिक शिक्षा का ढांचा बन चुका था और उस ढांचे का प्रयोग भी हो रहा था। **आश्रमों तथा गुरूकुलों** में छात्रगण और अखाड़ों और व्यायामशालाओं में गृहस्थ जीवन के प्राणी उपर्युक्त व्यायाम का अभ्यास करते थे। इन व्यायामों में दंड बैठक, मुगदर, गदा, नाल, धनुर्विद्या, मुष्टी, वज्रमुष्टी, आसन, प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, सूर्य नमस्कार, नवली, नेती, धौती, बस्ती क्रिया इत्यादि प्रक्रियाएं प्रमुख थी।

भारतीय व्यायाम पद्धति में सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इस पद्धति के द्वारा ध्यान को एकाग्र करना, **चित्तप्रवृति** का निरोध करना तथा **स्मरण शक्ति** आदि की वृद्धि करना सुगमतया संभव है। इसी विशेषता से आकर्षित होकर **अन्य देशों** में इन व्यायामों का बड़ी तीव्र गति से प्रचार प्रसार हो रहा है। यही नहीं, कहीं कहीं पर तो इन व्यायामों के विभिन्न अनुसंधान केन्द्र स्थापित कर दिए गए हैं।

मनोविज्ञान के युग का प्रारंभ होते ही शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम तथा संगठन में मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण का समावेश हुआ। फलतः बच्चों की अभिरूचि, प्रवृत्ति, उम्र तथा क्षमता को ध्यान में रखकर शारीरिक शिक्षा के पाठों का निर्माण हुआ।

शैशव काल में **ड्रिल** को हटाकर छोटे छोटे **यांत्रिक खेल** तथा कसरतों पर अधिक बल दिया गया। इसके बाद **जिम्नास्टिक** की ओर युवकों को आकर्षित किया गया। सारी कसरतें संगीत की लय पर युवकों में अधिक सुखद और रूचिकर बनाने के प्रयास हुए। शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र बहुत विस्तृत बना दिया गया। आज यह विषय **अर्न्तराष्ट्रीय** आदान प्रदान का एक सुलभ साधन हो गया है। शारीरिक शिक्षा सामाजिक सुधार के लिए अत्यंत उपयोगी समझी जाती है। इसके द्वारा पारस्परिक सहयोग तथा ऊँच नीच का भेद निवारण संभव माना जाता है। **संवेग नियंत्रण** के सक्रिय पाठ पढ़ने का अवसर भी प्राप्त होता है। इसी कारणवश विद्यालयों में बच्चों की शिक्षा को शारीरिक शिक्षा के आधार पर ही निध ारित करना उचित समझा जाता है।

सभी **प्रगतिशील देशों** में इस शिक्षा के कार्यक्रमों की अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं तथा समारोहों की संख्या दिनों दिन बढ़ती जा रही है। इस विषय में प्रशिक्षण देने के लिए शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय खुले हैं जहां पर अध्यापक तथा अध्यापिकाएँ प्रावधान के अनुसार तीन वष दो वर्ष या एक वर्ष का प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं। शारीरिक–परिपक्वता परीक्षा वर्तमानकालीन शारीरिक शिक्षा का प्रमुख विषय है और इसके लिए वय के अनुसार विभिन्न स्तर बनाए गए हैं।

विभिन्न स्तरों पर शारीरिक शिक्षा के संवर्धन के लिए संघ तथा संस्थाएं स्थापित की गई हैं। ये संस्थाएं समय समय पर प्रादेशिक, राष्ट्रीय तथा अन्तरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएं भी आयोजित करती है। इन प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए प्रतियोगियों को **विशिष्ट प्रशिक्षण** दिया जाता है। यही कारण है कि विश्व की प्रतियोगिताओं में दिनों दिन प्रगति होती जाती है।

आज **खेलकूद (स्पोर्ट्स)** भी शारीरिक शिक्षा का एक अंग हो चला है। इसके अंदर सभी खेल सम्मिलित हो जाते हैं जिनके द्वारा स्फूर्ति तथा मनोरंजन प्राप्त होता है। शारीरिक शिक्षा आज **सामान्य शिक्षा का प्रमुख** अंग समझी जाने लगी है।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. मनुष्य का मन स्वाभाव से जिज्ञासू होता है।
2. मांसपेशियों की कार्यकुशलता का सही अनुमान रखने के लिए शरीर में होने वाली चयापचय क्रियाओं का ज्ञान आवश्यक है।
3. चोट व्यवस्थापन का सही ज्ञान होना, चोट या घाव की गंभीरता को समझना प्रशिक्षकों के लिए अत्यंन्त आवश्यक है।
4. यूनान में व्यायाम व जिम्नास्टिक आदि खेल देवताओं को खुश करने के लिए खेल जाते थे।
5. ओलम्पिक खेलों का उद्भव एथेन्स से हुआ है।
6. शारीरिक शिक्षा शिक्षा क्षेत्र का अनिवार्य अंग है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. हम शिक्षा को टुकड़ों में खण्डित नहीं कर सकते कहा है –

(अ) जे.बी.नेश ने (ब) वेबेस्टर ने
(स) आर्कमिडीज ने (द) इनमें से कोई नहीं

2. सर्वप्रथम ओलम्पिक का उद्भव हुआ वह देश है –

(अ) डेनमार्क (ब) एथेन्स
(स) रूस (द) इंग्लैण्ड

BSER

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. ओलम्पिक खेलो का उद्‌भव किस स्थान से हुआ ?
2. इस्थमियन खेल कहां खेले जाते थे ?
3. शारीरिक शिक्षा में कला से आप क्या समझते हैं ?

निबंधात्मक प्रश्न :

1. कला शिक्षण के उद्देश्य क्या–क्या हैं? ये विस्तार से समझाइये।
2. शारीरिक शिक्षा में विज्ञान का क्या महत्व है ? समझाइये।
3. यूनान के शारीरिक शिक्षा के इतिहास को विस्तार से समझाइये ?
4. भारतीय व्यायाम पद्धतियों की विशेषताओं को बताइये ?

उत्तरमाला

1. (अ) 2. (ब)

BSER

इकाई – 3
शारीरिक शिक्षा के दैहिकी आयाम
(Body Dimension of Physical Education)

शारीरिक शिक्षा के दैहिक आयाम

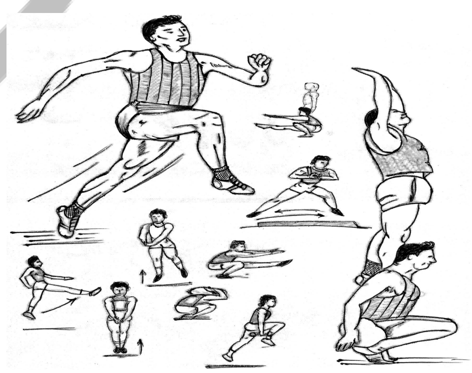
दैहिक आयाम से अभिप्राय है, मानव देह के अंगों का माप, उनकी लम्बाई तथा उनके कार्य करने के नियम। देह सम्पूर्ण मानव शरीर को कहा जाता है, लेकिन अध्ययन और व्यायाम की सुविधा के लिये इसे कई भागों में बांट कर समझा जाता है। सिर, गर्दन, कंधे, बाजू कोहनियां, कलाइयां, हाथ के पंजे, अंगुलियां धड़, कमर, कूल्हे, जांघें, घुटने, पांव के पंजे इत्यादि भाग विभिन्न जोड़ों से मिल कर एकसम्पूर्ण मानव शरीर कहलाता है। ये तो केवल बाह्य अंग हैं। आन्तरिक अवयव हड्डियां, मांसपेशियां, नाड़ी तंत्र इत्यादि मानव शरीर के अभिन्न अंग हैं। इन समस्त अवयवों के कार्य करने के अपने नियम हैं। अपनी अपनी कार्य प्रणाली है, और सब अंगों अवयवों की अपनी अपनी कार्य क्षमता है। ये सभी दैहिक आयाम के अर्न्तगत आते हैं।

वार्मिंग–अप सामान्य एवं विशिष्ट एवं इसके दैहिक आधार

वार्मिंग–अप क्या है ?

वार्मिंग–अप साधारणतया शरीर को गरमाने वाली व्यायाम प्रक्रियाओं के लिये प्रयुक्त किये जाने वाला प्रतीक शब्द हैं। साधारण अर्थों में इसे हम यूं समझ सकते हैं कि कोई भी प्रक्रिया या खेल आरंभ करने से पहले खिलाड़ी को शारीरिक व मानसिक रूप से अनुकूल अवस्था में लाने के लिये जो भाग दौड़, उछल कूद, अंग संचालन या की जाने वाली प्रक्रिया के अनुरूप व्यायाम किये जाते हैं, उन्हें वार्मिंग–अप या गरमाने वाले व्यायाम कहा जाता है। इसे पूर्व तैयारी भी कहा जा सकता है। शारीरिक शिक्षा और खेलकूद के क्षैत्र में यह एक आवश्यक प्रक्रिया है।खेलकूद या किसी प्रक्रिया के लिये गति और स्फूर्ति की आवश्यकता होती है। वार्मिंग–अप से शरीर को ये दोनों प्राप्त होती हैं।

सामान्य वार्मिंग–अप



BSEB

सामान्य वार्मिंग–अप से अभिप्राय है, मुख्य प्रक्रिया से पूर्व किया जाने वाला वह शारीरिक व्यायाम, जो सुस्ती तथा थकान मिटा कर शरीर को चुस्त दुरूस्त तथा शरीर को गर्म बना देता है। यह स्फूर्ति का संचरण करता है। सामान्य वार्मिंग–अप में आने वाली प्रक्रियाओं में प्रमुख इस प्रकार हैं।

1. दौड़ लगाना

गरमाने वाले व्यायाम में दौड़ लगाना एक प्रमुख और महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। वार्मिंग अप के लिये दौड़ लगाने की क्रिया पहले धीरे धीरे दौड़ लगाने से आरंभ करनी चाहिये, फिर जैसे जैसे शरीर गर्माने लगे, दौड़ की गति बढाई जा सकती है।

2. पंजों पर कूदना

दौड़ लगाने के बाद तुरंत विश्राम नहीं करना चाहिये वरन् पंजों के बल धीरे धीरे जम्प करते रहना चाहिये, अर्थात कूदते रहना चाहिये।

3. ट्विस्ट ऑन स्पॉट

दौड़ने से श्वास प्रक्रिया तीव्र हो जाती है। पंजों पर कूदने से वह सामान्य हो जायेगी लेकिन शरीर में गर्माहट आ जायेगी। इसके बाद कमर का व्यायाम अपेक्षित है। उसके लिये ट्विस्ट ऑन स्पॉट एक अच्छा व्यायाम है। इसमें अपने दोनों हाथ कमर के आजू बाजू रख कर पंजों पर जम्प करते हुए ट्विस्ट करना चाहिये। दौड़ने से कमर तो पहले ही अनुकूल हो चुकी है, इससे कमर का अच्छा व्यायाम हो जाता है।

4. अंग मोड़ना

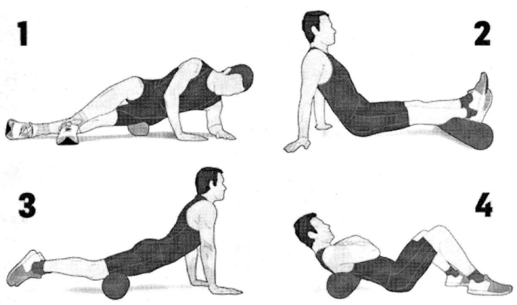
उपरोक्त व्यायाम के पश्चात अंग मोड़ने वाले व्यायाम करने चाहियें। इसमें पांवों को फैला कर, कमर को घुमाते हुए अपने हाथों के पंजों को दाएं बायें बाजू पर समान क्रम में घुमाना चाहिये।

5. गर्दन का व्यायाम

इस प्रक्रिया में पांव थोड़े फैला कर तथा दोनों हाथों के पंजों को कमर पर रखते हुए सीधे खड़े हो जाते हैं फिर धीरे धीरे गर्दन को दायें बायें क्रम में घुमाया जाता है। इस प्रक्रिया में गर्दन को आगे व पीछे भी किया जाता है। इस प्रक्रिया में गर्दन के साथ साथ कंधों का भी व्यायाम हो जाता है।

सामान्य वार्मिंग–अप में उपरोक्त प्रक्रियाएं तथा इसी प्रकार की अन्य क्रियाएं की जाती हैं। अन्य व्यायाम जैसे हाथों को घुमाना, पांव के दोनों पंजों को मिला कर खड़े होना तथा दोनों हाथ घुटनों पर रख कर उनको घुमाना, उठक बैठक लगाना, पांवों को आगे पीछे ले जाते हुए कूदना इत्यादि व ऐसी ही सामान्य प्रक्रियाएं सम्मिलित हैं।

विशिष्ट वार्मिंग–अप



BSER

विशिष्ट वार्मिंगअप अर्थात शरीर को गरमाने वाले खास व्यायाम यद्यपि प्रारंभ में सामान्य वार्मिंगअप से कुछ अधिक अलग नहीं होते लेकिन विशिष्ट उन्हें इसलिये भी कहा जाता है कि इनका संयोजन–चयन मुख्य प्रक्रिया को ध्यान में रख कर किया जाता है। उदाहरण के लिये फुटबॉल का मैच होने वाला है, तो उसके लिये वार्मिंग अप प्रक्रियाओं का चयन इस प्रकार किया जायेगा कि जो खेल में सक्रीय रूप से काम आने वाले अंगों को सीधे प्रभावित करें। इसी तरह प्रत्येक खेल की प्रतियोगिताओं से पूर्व इस बात का ध्यान रखा जाता है। दूसरे शब्दों में इस तरह के व्यायामों को कंडिशनिंग भी कहा जाता है। यानि जो कंडिशन सामने आने वाली हो, उससे अनुकूलन स्थापित करने वाले विभिन्न व्यायाम व प्रक्रियाएं करवायी जाती हैं।

1. दौड़ और किकिंग

विशिष्ट वार्मिंग–अप में जैसे फुटबॉल मैच से पूर्व सभी खिलाड़ी विभिन्न अवस्थाओं में दौड़ लगाने, आड़े–तिरछे दौड़ने के अलावा बहुत सी बॉल्स के साथ लगातार किकिंग का अभ्यास करते हैं, हैड का अभ्यास करते हैं। जोगिंग और रनिंग का अभ्यास करते हैं।

2. ऊपर जम्प का अभ्यास

बास्केट बॉल और वॉलीबॉल जैसे खेलों में बार बार पंजों के बल कूद कर बॉल को छूने जैसी नाटकीय प्रक्रियाएं की जाती हैं, यह एक प्रकार का विशिष्ट वार्मिंग अप ही है। बार बार हाथों को नैट के ऊपर ले जाने से खेल की मुख्य स्पर्धा के लिये अनुकूलन बढता है।

3. तापमान सम रखना

खेलकूद की बहुत सी संघर्षपूर्ण प्रक्रियाओं का विशिष्ट वार्मिंग अप बहुत ही अलग होता है। जैसे कुश्ती या बॉक्सिंग के लिये प्रतियोगिता पूर्व वज़न उठाना और दौड़ कर आने के बाद कम्बल ओढ कर बैठना या लेटना दूसरे खेलों से हट कर कुछ अलग प्रक्रियाएं हैं। इस प्रकार उनके शरीर का तापमान सम रहता है।

4. वज़न उठा कर दौड़ना

अपने मुख्य खेल के लिये वार्मिंग अप के अर्न्तगत बहुत से धावक और पहलवान वज़न उठा कर दौड़ने का अभ्यास करते हैं ताकि मुख्य प्रतियोगिता में अच्छा प्रदर्शन कर सकें। प्रतियोगिता से पूर्व ये उनका विशिष्ट वार्मिंग अप होता है।

5. अनुकूलन वार्मिंग अप

किसी भी मुख्य खेल अथवा दौड़ कूद की प्रक्रिया से पहले खिलाड़ी अपने खेल से अनुकूलन बैठाने के लिये विशिष्ट क्रियाओं की वार्मिंग अप का सहरा लेते हैं। इससे उनकी समग्र क्षमता का विकास होता है।

शारीरिक शिक्षा के दैहिक आयाम

जैसा कि हमने पाठ के आरंभ में पढा कि दैहिक आयाम से अभिप्राय अंगों का माप, उनकी लम्बाई तथा उनके कार्य करने के नियम से है। व्यक्ति के आसन या डील–डौल जैसे खड़ा होना, बैठना, चलना आदि तथा आधारभूत गतियां दौड़ना, कूदना, फेंकना, चढना, लटकना, मारना, ले जाना, जो गति मुक्त क्रिया के प्रधान प्रकार हैं तथा मनुष्य के साथ आरंभ से थे एवं रहेंगे, उनको समझना आवश्यक है। गतियां प्रवृतिगत प्राचीन हैं, उनकी तकनीक आधुनिक है।

BSER

दैहिक आयाम (शरीर के प्रकार)

शारीरिक शिक्षा के विद्वान मनोविज्ञान के आधार पर व्यक्तियों का वर्गीकरण शरीर की बनावट के अनुसार करते हैं। इसके साथ ही कुछ शारीरिक क्रियाएं एवं व्यक्तित्व के लक्षण हैं जो इन शरीर के प्रकारों से संबंधित हैं।

क्रेट समर के अनुसार

1. **ऐथेलेटिक** :– यह मांसपेशियों वाला व्यक्ति होता है। कंधे उत्तम, चौड़े, विकसित सीना, गठीला एवं बलिष्ठ।
2. **ऐथेनिक** :– लम्बे दुबले व्यक्ति, सीना चपटा धंसा हुआ, गिरते हुए कंधे, कम बाल वाले वज़न की तुलना में अधिक लम्बे।
3. **पायकनिक** :– चौड़ा गोल शरीर, बड़ा सिर, मोटी गर्दन, पीपे की तरह सीना, पेट आगे निकला हुआ।
4. **डाइप्लास्टिक** :– उपरोक्त तीनों से भिन्न। बेढब एवं कुरूप शरीर।

(नोटः– यह मनोवैज्ञानिक विश्लेषण है।)

पुरूष एवं स्त्री में भिन्नता

पुरूष एवं स्त्री में लैंगिक विभिन्नता है इस विभिन्नता के कारण शरीर रचनात्मक एवं क्रियात्मक विभिन्नता पायी जाती है। लड़कियों की जांघ की हड्डी पेल्विस में एक टेढे कोण से जुड़ी होती है। शरीर के वज़न के सबंध में लड़कियों की मांसपेशियों की शक्ति कम होती है। इसलिये दैहिक आयाम के आधार पर लड़के लड़कियों की प्रतियोगिताएं अलग अलग की जाती हैं।

वार्मिंग–अप व व्यायाम के सिद्धान्त

व्यायाम करते समय मांसपेशियों में कुछ परिवर्तन होते हैं। मांसपेशियों में शक्तिशाली खिंचाव जिसके कारण कार्य संभव हो सके, गर्मी उत्पन्न करना, शक्ति का विकास, रासायनिक परिवर्तन जैसे ग्लायकोज़न का व्यय, लैक्टिक एसिड का उत्पादन, एवं कार्बन डाई ऑक्साइड का बनना। व्यायाम क्रम के अनुसार होने चाहियें। साधारणतः सरलता से कठिनता की ओर के सिद्धान्त का पालन करना चाहिये। व्यायाम तभी उपयोगी सिद्ध होंगे जब उनको रीति पूर्वक क्रमानुसार किया जायेगा।

साधारणतः वार्मिंग–अप से निम्न लाभ होते हैं

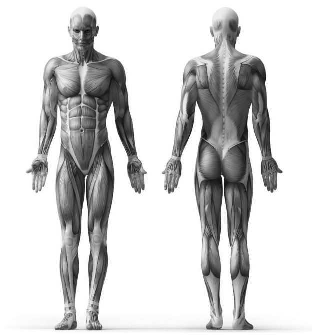
1. कार्य क्षमता में वृद्धि
2. मांस पेशियों का अनुकूलन
3. शरीर में गरमाहट का संचरण
4. शक्ति का विकास
5. ग्लायकोज़न का व्यय
6. लैक्टिक एसिड का उत्पादन
7. कार्बन डाई ऑक्साइड का बचाव
8. पेशियों में परस्पर समन्वय वृद्धि
9. वांछित रक्त संचरण
10. स्नायु मांस पेशीय समन्वय
11. चोटों से बचाव

BSER

व्यायाम का मांसपेशी और पाचनतंत्रों पर प्रभाव

व्यायाम का हमारे पेशीय तंत्र पर बहुत प्रभाव पड़ता है। पेशीय संस्थान और उसकी कार्यप्रणाली को हम निम्न प्रकार समझ सकते हैं–

मांसपेशी संस्थान



स्नायु और मांसपेशी संस्थान दो अलग–अलग विभाग होकर भी एक दूसरे से जुड़े हुए हैं, अविभाजित हैं। मांस पेशीय संस्थान 639 मांसपेशियों का एक समूह है, जिनका निर्माण छः अरब से भी अधिक तंतुओं से हुआ है। प्रत्येक तन्तु अपने से हज़ार गुना भार की क्षमता का आधार रखता है। इसी तरह स्नायू संस्थान स्नायु कोशिकाओं एवं स्नायु तंतुओं में विभाजित है। इसी के माध्यम से मानव को किसी भी प्रकार की अनुभूति होती है। मानव शरीर की ज्ञानेन्द्रियों एवं कार्मेन्द्रियों के आधार ये दोनों संस्थान ही हैं। मानव देह को सभी तरह के कार्य करने के आदेश स्नायु संस्थान से ही मिलते हैं, एवं मांसपेशियों के माध्यम से उनकी क्रियान्विति होती है। स्नायु संस्थान एवं मांसपेशियों की क्षमता वृद्धि के लिये सक्रीयता अनिवार्य है। शारीरिक व्यायाम की क्रियाओं के माध्यम से ही स्नायु संस्थान एवं मांसपेशियों की क्षमता में वृद्धि की जा सकती है। व्यायाम से रक्त नलिकाओं में रक्त का प्रवाह तीव्र होता है, जिससे स्नायुओं एवं मांसपेशियों को ऑक्सीज़न प्रचुर मात्रा में मिलती है। ऑक्सीज़न के आधिक्य से कार्य क्षमता एवं सहनशीलता का विकास होता है। सार रूप में कह सकते हैं कि शरीर में ऊर्जा की वृद्धि के लिये शारीरिक व्यायाम ही श्रेष्ठ माध्यम है।

मांसपेशी तंत्र

मानव शरीर कंकाल तंत्र और पेशी तंत्र से बना है। कंकाल तंत्र पेशियों से ढका होता है। इसे मांसपेशी संस्थान के नाम से जाना जाता है। पेशियां तीन प्रकार की होती हैं।

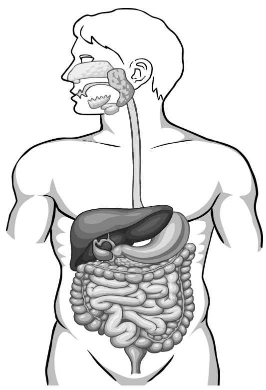
1. **ऐच्छिक पेशियां–** ऐच्छिक पेशियां वे होती हैं जो हड्डियों के साथ जुड़ी होती हैं। इनको अपनी आवश्यकता व इच्छानुसार कार्य के लिये संकुचित व प्रसारित या अंग को खोला समेटा जा सकता है। इसी क्रिया से अंगों को गति मिलती है।
2. **अनैच्छिक पेशियां–** इनका संबंध शरीर के आन्तरिक अंगों से होता है, इनको अपनी इच्छा के अनुसार गति नहीं दी जा सकती। अर्थात इनको संकुचित प्रसारित नहीं किया जा सकता।
3. **हृदय पेशी–** इन पेशियों से मानव देह के आन्तरिक अंग हृदय का निर्माण होता है। ये पेशियां हृदय की दीवार में होती हैं। ये अनैच्छिक पेशियां होती हैं, जिन पर नियंत्रण नहीं होता। यह जीवन पर्यन्त क्रियाशील रहती हैं पर थकती कभी नहीं।

पेशीय तंत्र पर व्यायाम का प्रभाव

1. व्यायाम से पेशीय तंतु के आकार में वृद्धि होती है।
2. प्रोटीन की बढोतरी होती है, जो पेशियों के लिये वांछित है।
3. व्यायाम से पेशियों में रक्त परिसंचरण बढ़ता है।
4. पेशियों की क्षमता और बल बढता है।
5. मायोग्लोबिन संघटक की वृद्धि से पेशियां बलवती होती हैं तथा उनकी कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।
6. वसा के ऑक्सीकरण तथा कार्बोहाईड्रेड में वृद्धि होती है।
7. पेशीय ऊर्जा अधिक उत्पन्न होती है तथा माइटोकॉन्ड्रिया की संख्या में वृद्धि होती है।
8. व्यायाम से ग्लायकोजिन संग्रहण में वृद्धि होती है तथा एन्ज़ाइम की क्रिया करने का स्तर बढ जाता है।
9. व्यायाम से ए टी वी व पी सी प्रणाली की कार्य क्षमता बढ जाने से ऊर्जा का निकलना बढ जाता है।
10. व्यायाम से ग्लायकोलाइटिक धारण क्षमता बढ जाती है।
11. शरीर की वसा में कमी आती है।
12. पेशियों की मात्रा में वृद्धि होती है।
13. मानव देह में लचीलापन आता है जिससे कार्यक्षमता का विकास होता है।
14. देह (बॉडी शेप) में सुंदरता आती है।
15. समग्र रूप से पेशीय क्षमता में वृद्धि होती है।
16. पेशियां अधिक कार्य के लिये सक्षम होती हैं।

पाचन तंत्र

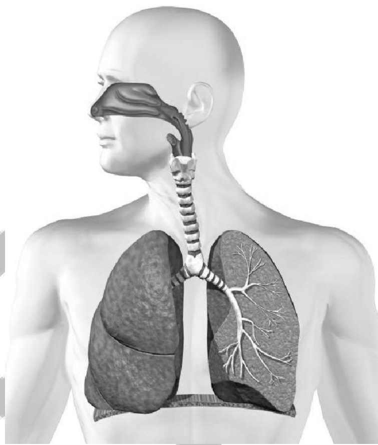
पाचन तंत्र या पाचन संस्थान हमारे भोजन को पचाने का कार्य करता है। कहा जाता है कि लगभग बीमारियां पेट से उठती हैं। इसलिये मानव देह में पाचन तंत्र का स्वस्थ रहना अत्यन्त आवश्यक है। भोजन के पोषक तत्वों से ही मानव शरीर को कार्य करने की शक्ति प्राप्त होती है तथा उसकी कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। लेकिन इसके लिये यह आवश्यक है कि हम जो कुछ खाते पीते हैं, उसका पाचन ठीक से हो। भोजन के पचने के लिये पाचनतंत्र का स्वस्थ होना अनिवार्य है। पाचन संस्थान और उसकी समस्त क्रियाओं को शक्ति और गति प्रदान करने के लिये व्यायाम अनिवार्य है। पाचन तंत्र मुख्यतः आंतों का समूह है। व्यायाम से आंतें मजबूत होती हैं तथा पाचन क्षमता में वृद्धि होती है।



पाचन तंत्र पर व्यायाम का प्रभाव

1. पाचन क्षमता में वृद्धि।
2. आंतों की क्षमता में वृद्धि।
3. अनावश्यक, अवांछित मांसलता पर नियंत्रण।
4. सुपाचन से उदर विकारों में कमी।
5. सुपाचन से उत्सर्जन में सुगमता।
6. पाचनतंत्र सबल होने से शरीर में स्फूर्ति।

श्वसन तंत्र



श्वास जीवन का आधार है। बिना भोजन या बिना जल के तो कुछ समय तक जीवित रहा जा सकता है, परन्तु श्वास के बिना 3–6 मिनट से अधिक जीवित नहीं रहा जा सकता। यद्यपि शरीर के बराबर संचालन के लिये भोजन और जल की अत्यन्त आवश्यकता होती है लेकिन वह इनके निरन्तर उपयोग के अभाव में थोड़ा समय निकाल सकता है, कारण कि शरीर ग्लाईकोजिन और वसा के रूप में भोजन को यकृत में एकत्र करके रख लेता है और जल प्रत्येक कोशिका में वांछित मात्रा में रहता ही है। तो इनके अभाव में थोड़ा काम चल सकता है लेकिन श्वास के बिना तो काम चल ही नहीं सकता। शरीर को ऑक्सीज़न की आवश्यकता तो अबाध गति से निरन्तर चाहिये। शरीर में ऐसी कोई व्यवस्था नहीं है, जहां ऑक्सीज़न को संग्रहित संचित कर रखा जा सके। श्वसनतंत्र श्वसन क्रिया करता है। यह वायु को अंदर ले जाने तथा बाहर निकालने का काम करता है। श्वसन तंत्र द्वारा यह क्रिया दो क्रियाओं में सम्पन्न की जाती है।

1. **अभिश्वसन** :– जब हम वायु अंदर खींचते हैं, तो इस क्रिया को अभिश्वसन कहा जाता है।
2. **निःश्वसन** :– इस क्रिया द्वारा अशुद्ध वायु अर्थात कार्बनडाई ऑक्साइड युक्त वायु को बाहर निकाला जाता है। अभिश्वसन और निःश्वसन क्रियाएं निरन्तर स्वतः होती हैं। यह दर 16–20 प्रति मिनट होती है।

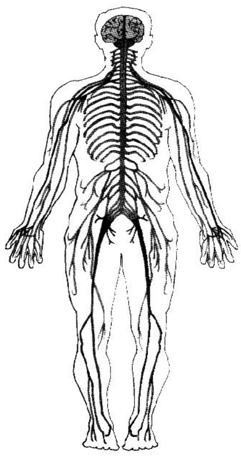
श्वसन तंत्र में निम्न अंगों का समूह सम्मिलित है–

1. नासागुहा (नाक) Nose
2. मुखगुहा (मुंह) Mouth cavity
3. कंठ Larynx
4. श्वासनली Trachea
5. फुफ्फुस Lungs
6. पर्शुकाएं Ribs
7. पर्शुकान्तरीय पेशियां Inter Costal Muscles
8. मध्य पट Diaphragm

श्वसन तंत्र पर व्यायाम का प्रभाव

1. फुफ्फुस की क्षमता तथा आयतन में वृद्धि होती है।
2. श्वसन आवृत्ति तथा श्वसन दर घटने से श्वसन क्षमता बढती है।
3. श्वास प्रश्वास क्षमता बढ जाती है।
4. क्षमता बढजाने से कम वायु से ही ऑक्सीज़न की पूर्ति हो जाती है।
5. वायु को अधिक सक्रीय होते हैं तथा इनका आकार भी बढ जाता है।

परिसंचरण तंत्र

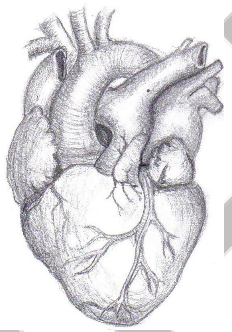


परिसंचरण तंत्र रक्त के माध्यम से अपना कार्य करता है। ऑक्सीज़न व पोषक तत्वों को शरीर की प्रत्येक कोशिका तक पहुंचाना तथा रासायनिक क्रिया के फलस्वरूप बने हानिकारक पदार्थों को उन अंगों तक पहुंचाना, जहां से वे बाहर निकल जायें। ये सभी परिसंचरण तंत्र के कार्य हैं। परिसंचरण तंत्र

में निम्न अंग कार्य करते हैं।

1. ân; Heart
2. धमनी Artrery
3. शिरा Vein
4. कोशिकाएं Capillaries

हृदय



यह फेफड़ों के बीच लेकिन थोड़ा बायीं ओर स्थित होता है। हृदय निरन्तर स्पन्दन करता है। यह (बीट) में होता है जो निरन्तर चलता है। हृदय के स्पंदन की यह आवृत्ति हृदय चक्र (Cardiac cycle) कहलाती है। यह स्पन्दन क्रिया कुछ यूं है कि संकुचन में जब हृदय सिकुड़ता है, तब रक्त आगे को पम्प करता है। प्रसारण की प्रक्रिया में हृदय को ठकों के फैलाव से उसमें रक्त भर जाता है। प्रसारण की अवस्था में हृदय की मांस पेशियों को आराम मिलता है।

धमनी

धमनियों का कार्य ऑक्सीज़न युक्त रक्त को हृदय से शरीर के अन्य भागों को पहुंचाना है। रक्त हृदय से सीधे इन नलिकाओं में आता है, इस कारण रक्त के बहाव में गति होती है, परिणाम स्वरूप रक्त प्रत्येक धड़कन के साथ आगे बढ जाता है। धमनी की मोटी एवं मज़बूत दीवारों के कारण धक्के को सहने की क्षमता होती है। जब रक्त का दबाव कुछ कम होता है, और हृदय सिकुड़ता है, तो ये अपनी पूर्व अवस्था में स्वतः आ जाती हैं।

शिरा

कोशिकाओं (Capillaries) के मिलने से शिरिकाएं (Venuces) और शिरिकाओं के मिलने से शिरा (Vein) का निर्माण होता है। शिरा में धमनी की अपेक्षा न्यून मात्रा में ऑक्सीज़न युक्त रक्त शरीर के विभिन्न भागों से हृदय को ऑक्सीज़न युक्त होने के लिये आता है। प्रत्येक धमनी में एक शिरा उसी के नाम के साथ चलती है। त्वचा के नीचे शिराओं को हम आंखों से देख सकते हैं। रक्त जांच करनी हो या ग्लूकोज चढाना हो, तो यह क्रिया शिराओं के माध्यम से ही होती है।

कोशिकाएं

यह धमनी जो हृदय से निकलती है, शरीर के विभिन्न अंगों तक रक्त पहुंचाने के लिये शाखाओं में विभाजित होती जाती है। आगे जाती जाती ये शाखाएं धीरे धीरे पतली होती जाती हैं। जो शाखा सब

BSER

से पतली होती है, वह कोशिका (Capillaries) कहलाती है।

परिसंचरण तंत्र पर व्यायाम का प्रभाव

1. व्यायाम से हृदय के आकार में परिवर्तन हो जाता है। उसके आयतन व भार में वृद्धि होती है। फलस्वरूप उसमें स्पन्दन की क्षमता बढ जाती है।
2. हृदय स्पंदन (बीट दर) में कमी आती है, यह व्यायाम के परिणाम स्वरूप होता है।
3. व्यायाम से निलय में प्रवेश के लिये अधिक रक्त उपलब्ध होता है, जिससे धड़कन का आयतन बढता है।
4. व्यायाम से हृदय द्वारा रक्त की निकास क्षमता में वृद्धि होती है।
5. व्यायाम से रक्त आयतन में वृद्धि होती है।
6. व्यायाम से रक्त प्रवाह में वृद्धि होती है।
7. रक्त वितरण की कार्य प्रणाली सुचारू होती है।
8. व्यायाम से रक्तचाप की दोनों अवस्थाओं (सिस्टोलिक एवं डायस्टोलिक) में कमी आती है।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. खेलकूद की किसी भी प्रक्रिया से पूर्व वार्मिंग–अप अनिवार्य है।
2. वार्मिंग–अप कौशल वृद्धि में सहयोग करता है।
3. वार्मिंग–अप से शारीरिक मानसिक अनुकूलन होता है।
4. व्यायाम का सक्रिय होने वाली मांस पेशियों पर प्रभाव पड़ता है।
5. वार्मिंग–अप से खेल में अन्त तक ऊर्जा बनी रहती है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. व्यायाम से प्रभावित होता है–

(अ) हाथ (ब) गर्दन

(स) पांव (द) संपूर्ण शरीर

2. सामान्य वार्मिंग–अप में किया जाता है–

(अ) विशिष्ट व्यायाम (ब) सामान्य व्यायाम

(स) वजन उठाना (द) पहाड़ पर चढ़ना

3. व्यायाम हमें बनाता है–

(अ) आलसी (ब) ऊर्जावान

(स) कमज़ोर (द) मंद बुद्धि

BSER

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. दैहिक आयाम से आप क्या समझते हैं ?
2. सामान्य वार्मिंग–अप समझाइये ।
3. वार्मिंग–अप क्या है ?
4. स्वस्थ तन में स्वस्थ मन निवास करता है, समझाइये।

निबंधात्मक प्रश्न :

1. व्यायाम हमारे सर्वांगीण विकास में सहयोग करता है।
2. पचन तंत्र पर व्यायाम का क्या प्रभाव पड़ता है।
3. मानव शरीर कंकाल तंत्र और पेशियों का जोड़ है, समझााइये।
4. दैहिक आयाम के आधार पर स्त्री–पुरुष में भेद समझाइये।
5. पेशीय तंत्र पर व्यायाम का क्या प्रभाव पड़ता है?

उत्तरमाला

1. (द) 2. (ब) 3. (ब)

BSER

इकाई – 4
शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक आयाम
(Psychological Dimensions of Physical Education)

मनोविज्ञान प्राणी जगत के व्यवहारों का कार्यकारण संबंधपरक अध्ययन करने वाला विज्ञान है। किसी प्राणी या व्यक्ति का कोई व्यवहार किन नैसर्गिक या किन पर्यावरणगत परिस्थितियों और इन दोनों के बीच होने वाली किन क्रियाओं–प्रतिक्रियाओं का परिणाम है अथवा प्राणी या व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक व्यवहारों में तत्कालिक या धीरे धीरे होने वाले परिवर्तन या विकास के पीछे कौन सी शक्तियां कार्य करती हैं, इत्यादि प्राणी के जीवन से सम्बद्ध सभी मूर्त तथा अमूर्त वस्तु स्थितियों का वस्तुनिष्ठ विश्लेषण मनोविज्ञान करता है।

आधुनिक युग में मानव व्यवहार अत्यंत जटिल होता जा रहा है। ऐसे में मनोविज्ञान ही एक ऐसी विद्या है जो मानव के व्यवहार का सही अध्ययन कर उसे सकारात्मक दिशा की ओर अग्रसर करती है। शारीरिक शिक्षा के अध्यापक को अपने प्रक्रिया कार्यक्रमों के निर्माण में मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का ही सहारा लेना पड़ता है। खेल के कार्यक्रम तभी सुव्यवस्थित ढंग से संचालित किये जा सकते हैं, जब शारीरिक शिक्षा के अध्यापक को मनोविज्ञान का मूल ज्ञान हो।

मनोविज्ञान का जन्म

मनोविज्ञान ने आज से लगभग दो हजार वर्ष पूर्व दर्शनशास्त्र की शाखा के रूप में अपना जीवन प्रारंभ किया। कई सौ सालों तक मनोविज्ञान का अध्ययन दर्शनशास्त्र के अंग के रूप में होता रहा, परंतु आधुनिक समय में मनोविज्ञान ने अपनी पहचान एक अलग विज्ञान के रूप में स्थापित कर ली है। रायबर्न ने ठीक ही कहा है – ''आधुनिक काल में इस संबंध में एक परिवर्तन हुआ है।'' मनोवैज्ञानिकों ने धीरे–धीरे अपने विज्ञान को दर्शनशास्त्र से अलग कर लिया है।

मनोविज्ञान का अर्थ

मनोविज्ञान शब्द की उत्पत्ति यूनानी भाषा के दो शब्द साइको तथा लोगस से हुई है। साइको का अर्थ है आत्मा एवं लोगस का अर्थ है अध्ययन । इस प्रकार शाब्दिक अर्थ के अनुसार मनोविज्ञान आत्मा का अध्ययन करने वाला विज्ञान है।

सामाजिक विद्वानों की श्रृंखला में मनोविज्ञान ही एक ऐसा विषय है, जो व्यक्ति में निहित विचारों, भावनाओं, रूचियों, अभिरूचियों आदि के संबंध में समुचित जानकारी प्रदान करके उसके व्यवहार में परिवर्तन हेतु सहायक सिद्ध होता है। अब तक इस विषय को अनेक रूपों में परिभाषित करने का प्रयास किया जाता रहा है।

1. आत्मा का विज्ञान

प्रारंभ में मनोविज्ञान को दर्शन की एक शाखा के रूप में ही स्वीकार किया जाता था। यूनान के प्रसिद्ध दार्शनिक **प्लेटो** और **अरस्तू** ने भी मनोविज्ञान को आत्मा के विज्ञान के रूप में ही अपनी मान्यता प्रदान की। किंतु आत्मा को विज्ञान के रूप में स्वीकार करने वाले दार्शनिक आत्मा के स्वरूप अथवा उसके रंग, रूप एवं आकार आदि के संबंध में कोई संतोषजनक तर्क प्रस्तुत नहीं कर सके। परिणामस्वरूप मनोविज्ञान के इस अर्थ को धीरे–धीरे अस्वीकार कर दिया गया।

2 मस्तिष्क का विज्ञान

सोलहवीं शताब्दी के उपरांत मनोविज्ञान को पुनः परिभाषित करने का प्रयास किया गया। **इटली के दार्शनिक पोम्पॉन्जी** ने मनोविज्ञान को मस्तिष्क अथवा 'मन का विज्ञान' बतलाया। **जॉन लॉक** (1632–1704) ने ब्रिटिश मनोविज्ञान की नींव डाली तथा उसके साहचर्यवाद ने मनोविज्ञान को शताब्दियों तक प्रभावित किया। अठारहवीं शताब्दी तक मनोविज्ञान को 'मस्तिष्क का विज्ञान' माना जाता रहा। परंतु मस्तिष्क के विज्ञान के रूप में परिभाषित करने वाला कोई भी विद्वान इस बात का संतोषजनक उत्तर नहीं दे सका कि मस्तिष्क का स्वरूप क्या है? मस्तिष्क किस प्रकार की क्रिया करता है, मस्तिष्क की क्रिया को किस प्रकार मूर्त बनाया जा सकता है आदि। इस संदर्भ में जो तर्क प्रस्तुत किये गए, उनमें निहित पारस्परिक भिन्नता को देखते हुए, मनोविज्ञान को मन के विज्ञान के रूप में भी स्वीकार नहीं किया जा सका।

3. चेतना का विकास –

विलियम वुन्ट, विलियम जेम्स, जेम्स सली आदि विद्वानों ने मनोविज्ञान को चेतना का विज्ञान बतलाया। किंतु ये सभी विद्वान 'चेतना' शब्द के आशय अथवा उसके स्वरूप के संबंध में संतोषप्रद जानकारी प्रदान नहीं कर सके। इसके अतिरिक्त व्यक्ति का मन सदैव चेतन अवस्था में ही नहीं रहता है। मन के अर्द्ध–चेतन व अचेतन स्तर का भी व्यक्ति की मानसिक, भावात्मक एवं शारीरिक क्रियाओं से पूर्ण संबंध होता है। इस संदर्भ में ये विद्वान उल्लेखनीय जानकारी प्रदान करने में सक्षम नहीं हो सके अन्ततः मनोविज्ञान का यह अर्थ भी अस्वीकार कर दिया गया।

4. व्यवहार का विज्ञान –

बींसवी शताब्दी के पूर्वार्द्ध में मनोविज्ञान के क्षेत्र का विशद अध्ययन करने के उपरांत इस विषय के अर्थ को अनेक रूपों में परिभाषित करने का प्रयास किया गया। इस दौरान अनेक 'वाद' उभर कर सामने आये, किंतु व्यवहार सबसे प्रबल रहा। अब मनोविज्ञान को मानव के व्यवहार का अध्ययन करने वाला विज्ञान माना जाता है। इस प्रकार मनोविज्ञान के अंतर्गत भौतिक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक, सामान्य, असामान्य, बाल व्यवहार एवं प्रौढ़ आदि सभी प्रकार के व्यवहार का अध्ययन किया जाता है। **गैरट** (Garrett) ने मनोविज्ञान को मानव व्यवहार का अध्ययन बतलाया है और मनोविज्ञान की विषयवस्तु है – मनुष्य क्या करता है, कैसे करता है और क्यों करता है, को बताया।

वुडवर्थ (Woodworth) द्वारा मनोविज्ञान के इस बदलते स्वरूप को इस प्रकार व्यक्त किया गया –

''सबसे पहले मनोविज्ञान ने अपनी आत्मा का त्याग किया, फिर मस्तिष्क या मन का त्याग किया, तत्पश्चात् चेतना का त्याग कर व्यवहार के अध्ययन को अपनाया है।''

"First Psychology lost its soul, then it lost its mind, then it lost its consciousness; it still has behaviour of sort."

मनोविज्ञान की परिभाषाएँ (Definition of Psychology)

मनोविज्ञान के अर्थ को स्पष्ट करने हेतु किये गए प्रयासों के अनुरूप, विभिन्न विद्वानों ने अपने–अपने चिन्तन एवं मनन के आधार पर मनोविज्ञान के अर्थ को परिभाषित करने का प्रयास किया। कुछ प्रमुख परिभाषायें निम्न हैं–

1. **बोरिंग के अनुसार** – 'मनोविज्ञान मानव प्रकृति का अध्ययन है।''
"Psychology is the study of human nature." —**Boring**
2. **वाटसन के अनुसार** – ''मनोविज्ञान व्यवहार का निश्चित विज्ञान है।''
"Psychology is the positive science of Behaviour." —**Watson**
3. **स्किनर के अनुसार** – 'मनोविज्ञान व्यवहार और अनुभव का विज्ञान है।''
"Psychology is the Science of behaviour and experiences." — **Skinner**
4. **कॉलसनिक के अनुसार** – 'मनोविज्ञान मानव व्यवहार का विज्ञान है।''
"Psychology is the science of human behaviour." — **Kolesnik**
5. **क्रो एंड क्रो के अनुसार** – ''मनोविज्ञान मानवीय व्यवहार एवं मानवीय संबंधों का अध्ययन है।''
"Psychology is the study of human behaviour and human relationship." — **Crow and Crow**
6. **मैकडूगल के अनुसार** – 'मनोविज्ञान आचरण एवं व्यवहार का यथार्थ विज्ञान है।''
"Psychology is the Positive science of conduct and behaviour." —**Mc Dougali**

मनोविज्ञान की विशेषताएं
(Characteristrics of Psychology)

मनोविज्ञान की उपरोक्त परिभाषाओं के आधार पर इस विषय की निम्नलिखित विशेषताएँ दृष्टिगोचर होती है–

1 मनोविज्ञान के सिद्धांतों का व्यावहारिक जीवन में प्रयोग किया जाता है।
2 मनोविज्ञान न केवल मानव अपितु पशुओं के व्यवहार का भी अध्ययन करना है।
3 मनोविज्ञान एक सकारात्मक विज्ञान है।
4 मनोविज्ञान के अंतर्गत भौतिक एवं सामाजिक दोनों ही प्रकार के वातावरण का अध्ययन किया जाता है।
5 यह विज्ञान व्यक्ति को एक मनोशारीरिक प्राणी के रूप में स्वीकार करते हुए न केवल उसके मन, अपितु शरीर का भी अध्ययन करता है।
6 मनोविज्ञान के अंतर्गत व्यक्ति की ज्ञानात्मक क्रियात्मक एवं संवेगात्मक क्रियाओं का समन्वित रूप में अध्ययन किया जाता है।

उपरोक्त विशेषताओं के आधार पर यह निष्कर्ष निकलता है कि मनोविज्ञान एक ऐसा विज्ञान है जो न केवल मानव वरन् पशुओं के भी व्यवहार का अध्ययन करता है तथा इस अध्ययन के अंतर्गत व्यवहार के उन समस्त पहलुओं को सम्मिलित किया जाता है जो व्यक्ति के मानसिक,शारीरिक एवं संवेगात्मक पक्ष से प्रभावित होते हैं।

खेल मनोविज्ञान (Sports Psychology)

इतिहास वासवर्न का कथन है कि अधिकांश समकालीन खेलों का आधार युद्ध की तैयारी कराना था। खेलों का उद्देश्य व्यक्ति को मानसिक व शारीरिक रूप से कठोर बनाना था। कुछ प्राइमेट (वनमानुषों) के अध्ययन से ज्ञात होता है कि प्राइमेट मादा प्राइमेट की अपेक्षा ज्यादा आक्रामक रूप से खेलते हैं। इथोलॉजिस्ट (मानव प्रकृतिवेत्ता) अन्वेषकों ने यह कथन प्रतिपादित किया है कि स्पोर्ट्स

व्यवहार शिकार करने के व्यवहार के समकक्ष हैं जो मनुष्य जाति को विकास के दौरान मिला है।

शारीरिक शिक्षा तथा खेल अपने प्रयोग हेतु सैद्धांतिक सहायता के लिए जीवविज्ञान, शारीरिक, सामाजिक तथा चिकित्सा विज्ञान पर काफी हद तक आश्रित है। अब खेल मनोविज्ञान एक मिश्रित विद्या है। जिसका एक हिस्सा खेल विज्ञान पर केन्द्रित है तथा दूसरा हिस्सा मनोविज्ञान पर केन्द्रित है। सही मायने में इसकी जड़े मनोविज्ञान है। तथा इसकी शाखाएं शारीरिक शिक्षा तथा खेल में है। सम्बद्ध खेल मनोविज्ञान के जन्मदाता तथा मूलतः एक क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक ब्रूस ऑगीलवी का मत है कि 'पिछले तीस वर्षों के दौरान खेल मनोविज्ञान की प्रमुख उपलब्धि स्वयं सहायता की संपूर्ण विचारधारणा का एकीकरण, स्वास्थ्य प्रबंध तथा मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच संबंध स्थापित करता है। तनाव प्रबंध समाज, मनोवैज्ञानिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य और श्रम प्रबंध के समुचित पद्धतियों की जीवन शैली का संबंध अन्य विशिष्ट उपलब्धियों से है। अंततः अत्यधिक विशेष उपलब्धि वह मान्यता है कि खेल मनोवैज्ञानिक, खेल औषधि दल का एक अनिवार्य सदस्य बन गया है।

अंतर्राष्ट्रीय खेल मनोविज्ञान संस्था के अध्यक्ष तथा प्रसिद्ध अनुसंधानकर्ता **रॉबर्ट सिंगर** के अनुसार, आज खेल के मनोविज्ञान को एथलैटिक्स, शारीरिक शिक्षा, स्वस्थ मनोरंजनात्मक क्रियाकलाप तथा व्यायाम में शामिल लोगों के चुनिंदा व्यवहार के ज्ञान तथा उसके प्रभाव से जुड़ी अध्ययनशील, शैक्षिक और व्यावहारिक क्रियाकलापों के रूप में देखा जा सकता है।,

डॉ. रिचार्ड सुईन पहले मनोवैज्ञानिक थे, जिन्हें 1976 में अमेरिका की टीमों के साथ काम करने के लिए अधिकारिक रूप से नियुक्त किया गया।

1960 के दशक में खेल मनोविज्ञान के क्षेत्र से संबंधित अनेक संगठनों की स्थापना हुई इनमें प्रमुख थे –

1 नार्थ अमेरिकन सोसाइटी फॉर द साइकोलॉजी ऑफ स्पोर्टस एंड फिजीकल एक्टिविटी
2 कैनेडियन सोसाइटी फार साइकोमीटर लर्निंग एंड स्पोर्ट्स साइकालॉजी
3 इंटरनेशनल सोसाइटी फार स्पोर्ट्स साइकालॉजी

वर्तमान में कम से कम चार अन्तर्राष्ट्रीय पत्रिकाएं हैं, जिनका संबंध पूर्णतः खेल मनोविज्ञान से है –

1 खेल मनोविज्ञान की अन्तराष्ट्रीय पत्रिका
2 खेल मनोवैज्ञानिक
3 खेल एवं व्यावहारिक मनोविज्ञान की पत्रिका
4 अनुप्रयुक्त खेल मनोविज्ञान

खेल मनोविज्ञान की विषय–वस्तु

खेल मनोविज्ञान का अर्थ, क्षेत्र एवं सिद्धांत

मनोविज्ञान अर्थात् जहां हम मस्तिष्क एवं व्यवहार दोनों का मिलकर अध्ययन करते हैं। जब इस विज्ञान का अध्ययन हम खेलों में करते हैं तो इसमें मन अर्थात् (मस्तिष्क), शरीर (व्यवहार), एवं खेल के संबंध का अध्ययन करते हैं। व्यक्ति का मन, उसके व्यवहार में प्रभाव डालता है। तथा यह व्यवहार उसके खेल पर प्रभाव डालता है। खेलों के माध्यम से व्यक्ति अपनी छुपी भावनाओं को बाहर निकालता है, जिससे उसके तनाव तथा चिंता में कमी या मुक्ति भी मिल जाती है और कभी–कभी ये खेल ही उसके तनाव तथा विभिन्न नकारात्मक प्रभावों का कारण बनते हैं। व्यक्ति शारीरिक, मानसिक (मनोविज्ञान) तथा सामाजिक तीनों पक्षों से मिलकर ही संपूर्ण बनता है। अर्थात् मनोविज्ञान का भी एक व्यक्ति के बनने में

BSER

महत्वपूर्ण भूमिका है।

खेल—मनोविज्ञान कोई नया शब्द नहीं वरन् वर्षों से चला आ रहा विज्ञान है। जब से खेलों का प्रारंभ हुआ खेल मनोविज्ञान की भी उत्पत्ति तभी से मानी जाती है। भारत वर्ष में भी खेल मनोविज्ञान का महत्व बढ़ा है क्योंकि ओलम्पिक, अन्तराष्ट्रीय खेलों तथा राष्ट्रीय खेलों में सफलता पाने के लिए एक खिलाड़ी को शरीर के साथ—साथ मन तथा मस्तिष्क से भी सुदृढ़ होना अनिवार्य है और इसी कारण आज खेल मनोचिकित्सक का भी रोल बढ़ा है।

परिभाषा

1 'खेल मनोविज्ञान एक विज्ञान है जिसमें मनोविज्ञान के सिद्धांतों को खेलो तथा व्यायाम की दशाओं में प्रयोग किया जाता है। ये सिद्धांत प्रायः प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए प्रयोग में लाये जाते है।' **—कोक्स**

2 'खेल मनोविज्ञान एक ऐसा विज्ञान है, जिसमें खिलाड़ी के शरीर तथा मस्तिष्क के ऐसे संबंधों तथा उनके आपस के प्रभावों के बारे में पढ़ते हैं जिनसे खेलों में खिलाड़ी के प्रदर्शन पर प्रभाव पड़ता हो।'' **— आर.के.वैध**

3. खेल मनोविज्ञान शारीरिक क्रिया के मनोवैज्ञानिक आधार का अध्ययन है। **— मोरगन**

खेल मनोविज्ञान का संबंध ऐसे मनोवैज्ञानिक कारकों से है जो खेलों तथा व्यायाम में प्रतिभाग तथा प्रदर्शन में प्रभाव डालते हैं तथा इनसे निकलने वाले मनोवैज्ञानिक प्रभावों का अध्ययन करने से है।

खेल मनोविज्ञान का शारीरिक शिक्षा में क्षेत्र एवं रोल/निर्देशन

क. परामर्श (Clinical/Counselling)

खेल मनोविज्ञान का मुख्य कार्य खिलाड़ियों को असामान्य स्थितियों में सामंजस्य स्थापित करना हैं। इसमें कोच एवं अध्यापक शारीरिक शिक्षा के छात्र छात्राओं के अनुभवों का अध्ययन करता है। उनकी समस्याओं का निराकरण भी करता है साथ ही ऐसे निर्देशन तथा सलाह देता है ताकि एक खिलाड़ी बाह्य परिस्थितियों का सामना करते हुए खेल कौशलों का अच्छे से अच्छा प्रदर्शन कर सके। इसके साथ ही खिलाड़ियों की संवेदनाओं तथा अनियमितताओं को समझने का प्रयास करता है तथा उनकी असामान्य समस्याओं से व्यक्तित्व को बचाता है।

ख. शैक्षिक

इसमें खेल मनोवैज्ञानिक शारीरिक शिक्षा एवं खेलों के मनोवैज्ञानिक कौशलों का गहनता के साथ अध्ययन करते हैं। अध्यापन के लिए सही तरीकों तथा सिद्धांतों की खोज करके उन्हें पालन करते हैं ताकि एक खिलाड़ी की प्रकृति, व्यवहार तथा व्यक्तित्व को ध्यान में रखकर उसे ज्ञान दिया जाए और खिलाड़ी भी उस विधि से ज्ञान सरलता से अर्जित कर सके। खिलाड़ियों के मनोवैज्ञानिक कौशलों को विकसित करना, जीवन को सही तरीके से जीना एवं सफलता की ओर ले जाने वाले गुणों का ज्ञान खिलाड़ियों को करना ही मुख्य उद्देश्य है ताकि वे सरलता से विपरीत स्थितियों का सामना कर सके।

3. शोध —

किसी भी क्षेत्र को विकसित करने के लिए शोध कार्य नींव के रूप में कार्य करता है। मनोवैज्ञानिकों को भी अपने कार्य क्षेत्रों को बढ़ाने के लिए निरंतर प्रयासरत रहना पड़ता है। आज इस बदलते परिप्रेक्ष्य में जब खेलों का उद्देश्य मात्र प्रतिभाग न रहकर मेडल प्राप्त करना हो गया है तो शोध

BSER

करना तथा उसके प्रतिफलों का प्रयोग करना अनिवार्य हो गया है। अतः खेलों को बढ़ाने तथा शारीरिक शिक्षा को ओर अधिक महत्वपूर्ण बनाने के लिए खेल मनोवैज्ञानिक निरंतर क्रियाशील रहते हैं।

खेल मनोविज्ञान की प्रकृति

खेल मनोविज्ञान की प्रवृति का तात्पर्य है कि यह विषय कला है या विज्ञान। मुख्यतः दो प्रकार के प्रकृति के विषय होते हैं।

खेल मनोविज्ञान दोनों ही प्रकृति के गुणों से समाहित है अतः इसकी प्रकृति विज्ञान एवं कला दोनों ही है।

विज्ञान का अर्थ है कारण एवं प्रतिफल में संबंध स्थापित करना। जिस चीज का परिणाम लगातार एक जैसा रहे या सिद्धांत रूप सत्य हो उसे ही शुद्ध विज्ञान कहते हैं जैसे 45^0 कोण सबसे अच्छा कोण है किसी भी दूरी को अधिकतम प्राप्त करने के लिए। मगर खेल मनोविज्ञान शुद्ध विज्ञान नहीं है क्योंकि यहां परिस्थितियों के अनुसार व्यवहार में बदलाव इसे शुद्ध विज्ञान नहीं बनने देता मगर कई तथ्य ऐसे हैं जिनके कारणों से उसके परिणाम को बताया जा सकता है जैसे–बारंबारता से याद करना आसान हो जाता है। इस बात से ये साबित हो जाता है कि खेल मनोविज्ञान एक विज्ञान है।

खेल मनोविज्ञान में हम इन बातों का अध्ययन करते हैं जिसमें किसी विशेष स्थितियों में व्यक्तियों के व्यवहार में क्या बदलाव आ सकता है तथा विभिन्न परिस्थितियों में एक व्यक्ति कैसे प्रतिक्रिया करेगा? अर्थात् बदलती परिस्थितियों में बदलता परिणाम या बदलाव। यही कला है। जब कौशल के साथ हम बदलती परिस्थितियों में अपने को ढाल लेते हैं या सामंजस्य स्थापित कर लेते हैं, तो कला की प्रकृति को ही पूरा करते हैं। जैसे खेल में बाह्य दबाव अर्थात् व्यावहारिकता के साथ जब हम किसी सिद्धांत का पालन करते हैं तो वह कला की प्रकृति को दर्शाता है।

उदाहरण के तौर पर खेल के दौरान हुटिंग से हम उसकी प्रतिक्रिया सकारात्मक करते हुए प्रदर्शन को बढ़ा लेते हैं या जैसे तनाव की स्थिति में हम अपने कौशलों को सही से प्रदर्शित नहीं कर पाते। अतः उस समय प्रेरणा मिलने पर हम अपने तनाव के साथ सामंजस्य स्थापित कर लेते हैं। यही कला है।

उपरोक्त बातों से हम निम्न दृष्टिकोणों पर पहुंचते हैं जो कि खेल मनोविज्ञान की प्रकृति को दर्शाते हैं।

1 खेल मनोविज्ञान में कारण एवं परिणाम के बीच संबंध स्थापित किया जाता है जिससे इसकी वैज्ञानिकता साबित होती है।

2 इस विषय में वास्तविकता का समावेश है। यह भी इसकी वैज्ञानिकता को साबित करता है। जैसे – परिस्थितियां समान रहने पर व्यवहार भी समान रहता है।

3 किसी भी वस्तु सामग्री को एक क्रम में प्रस्तुत करना भी विज्ञान की ही विशेषता के अंतर्गत आता है और यह गुण भी खेल मनोविज्ञान में पाया जाता है। जैसे – प्रेरणा क्या है ? कैसे आती है ? क्या प्रभाव डालती है ? सभी का क्रमशः से अध्ययन कराया जाना ही विज्ञान की श्रेणी में आता है।

4 इसके अलावा इसकी व्यावहारिकता ही इसे कला बनाती है। कोई विषय कितना व्यावहारिक है इस बात पर निर्भर करता है कि हम उसका कितना इस्तेमाल अपने व्यावहारिक जीवन में करते हैं। जितना समाज में व्यक्ति अपने व्यवहार में इसका इस्तेमाल करे उतना ही व्यावहारिक वह विषय माना जाता है और खेल मनोविज्ञान में तो हम सभी तत्वों को हम अपने व्यवहार में अपनाते

हैं। सभी कुछ हमारे खेल के जीवन से संबंधित है।

5 बदलती परिस्थितियों से सामंजस्य ही कला कहलाती है। हमारा व्यवहार सभी परिस्थितियों में एक जैसा नहीं रहता है। भिन्न भिन्न स्थानों पर, समय पर, या लोगों के बदलने से हमारे व्यवहार में भी बदलाव आ जाता है। हम परिस्थितियों के अनुकूल ही व्यवहार को करते हैं और उससे सामंजस्य स्थापित कर अपने व्यवहार में सामान्यता लाते हैं।

अतः इन सभी विशेषताओं को जानने के बाद हम यह कहते हैं कि खेल मनोविज्ञान की प्रकृति विज्ञान एवं कला दोनों ही हैं।

अभिप्रेरणा एवं शारीरिक शिक्षा (Motivation and Physical Education)

भूमिका (Introduction)

अभिप्रेरणा शिक्षा, मनोविज्ञान तथा वाणिज्य के क्षेत्र में बहुचर्चित विषय है। प्राणी व्यवहार को नियंत्रित करने वाले कारकों में अभिप्रेरणा सबसे महत्वपूर्ण कारक है। अभिप्रेरणा प्रणाी की अनुक्रिया की ओज को बढ़ाती या घटाती है। शिक्षा के क्षेत्र में ओज से तात्पर्य प्रयास से है। अभिप्रेरणा प्राणी की अनुक्रिया के स्तर को नियंत्रित करती है। **चार्ल्स काफर** एवं **मॉर्टीमर एपलो** का मत है कि अभिप्रेरणा के अभाव में प्राणी की कोई भी अनुक्रिया या व्यवहार संभव नहीं है।

फेंडसन के अनुसार, ''कुशल अधिगम प्रभावशाली अभिप्रेरणा पर निर्भर करता है।''

" Efficient Learning depends on effective motivation.

अभिप्रेरणा का अर्थ (Meaning of Motivation)

मोटीवेशन अंग्रेजी भाषा का शब्द है जिसकी उत्पत्ति लेटिन भाषा की धातु से हुई है। Motum (मोटम) का अर्थ है Move, Motor तथा Motion.

अभिप्रेरणा के शाब्दिक अर्थ में हमें किसी अनुक्रिया को करने का बोध होता है। प्राणी की प्रत्येक अनुक्रिया में कोई न कोई उद्दीपन किसी न किसी रूप में अवश्य विद्यमान होता है। उद्दीपन के अभाव में किसी भी अनुक्रिया का होना असंभव होता है। उद्दीपन दो प्रकार का होता है – आंतरिक तथा बाह्य अतः अभिप्रेरणा के शाब्दिक अर्थ में किसी भी उद्दीपन को अभिप्रेरित करना अभिप्रेरणा कहा जा सकता है।

1. "Motivation is the basic problem of Psychology in Education."**-Bernard**
2. "Motivation is the super high way to Learning." **—Skinner.**
3. "Motivation is the influence of General pattern of activity initiating and direct ing the behaviour of the organism."

अभिप्रेरणा के मनोवैज्ञानिक अर्थ में केवल आंतरिक उद्दीपनों को ही सम्मिलित किया जाता है।, 'बाहय उद्दीपनों को कोई महत्व नहीं दिया जाता है।' अतः मनोवैज्ञानिक अर्थ में अभिप्रेरणा एक आंतरिक शक्ति है, जो प्राणी को अनुक्रिया करने के लिये अभिप्रेरित करती है।

1. ''अभिप्रेरणा क्रिया को प्रारंभ करने, जारी रखने तथा नियंत्रित रखने की प्रक्रिया है।'' **गुड**
   "Motivation is the process of arousing, sustaining and regulating activity." -Good
2. ''अभिप्रेरणा सामान्य क्रिया कलापों का प्रभाव है जो प्राणी के व्यवहार को इंगित और निर्देशित करती है।'' **– जॉनसन**

Motivation is the influence of general pattern of activities indicating and directing the behaviour of organisni. — **Johnson**

3. ''अभिप्रेरणा व्यक्ति की वह दशा है जो किसी निश्चित उद्देश्य की पूर्ति के लिये व्यवहार की पूर्ति के लिये व्यवहार को स्पष्ट करती है।'' – **वुडवर्थ**

"A Motive is a state of the individual which disposes him for certain behaviour and for seeking goals." -**Woodworth**

4. ''अभिप्रेरणा द्वारा उन विधियों की खोज की जाती है जो बालक को स्कूल द्वारा प्रदत्त अधिनियम के लिये इच्छुक बनाती है।''

"Motivation is to find those approaches that will make the child eager for the kind of learning the school endorses." - **Bernard**

अभिप्रेरणा के प्रकार (Kinds of Motivation)

1. आंतरिक अभिप्रेरणा (Intrinsic Motivation)

आंतरिक अभिप्रेरणा में किसी भी अनुक्रिया के लिए बाह्य उद्दीपन की आवश्यकता नहीं होती, प्राणी स्वयं अपनी इच्छा से किसी कार्य को करता है। इस प्रकार की अभिप्रेरणा स्वयं प्राणी में ही निहित होती है। इसका संबंध प्राणी की आंतरिक दशा से होता है।

2. बाह्य अभिप्रेरणा (External Motivation)

बाह्य अभिप्रेरणा में किसी भी अनुक्रिया के लिए बाह्य उद्दीपन की आवश्यकता पड़ती है। प्राणी स्वयं अपनी इच्छा से किसी अनुक्रिया को नहीं करता। इस प्रकार की अभिप्रेरणा का स्वरूप प्रशंसा, निंदा, पुरस्कार, प्रतिद्विन्द्विता आदि के रूप में हो सकता है।

शारीरिक शिक्षा शिक्षण में अभिप्रेरणा का महत्व (Importance of Motivation in teaching Physical Activities)

1. आदर्शों एवं मूल्यों का विकास (Development of ideals and values)

शारीरिक शिक्षा शिक्षण के उद्देश्यों द्वारा छात्रों में उच्च आदर्शों एव मूल्यों का विकास किया जाता है जिससे वे अच्छे नागरिक बन सकें। सामूहिक खेलों में भाग लेने से खिलाड़ियों में सामूहिक गुणों का विकास होता है अभिप्रेरणा छात्रों में अनुशासन की भावना का विकास करती है तथा अभिप्रेरणा द्वारा व्यक्तित्व एवं चरित्र का भी विकास किया जा सकता है। खेलों के द्वारा इन सब गुणों को विकसित कर व्यक्ति को एक आदर्श नागरिक बनाने हेतु अभिप्रेरित किया जाता है।

2. रूचियों एवं अभिवृत्तियों का विकास (Development of interests and Attitudes)

शारीरिक शिक्षा शिक्षण की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि शिक्षक छात्रों में रूचि उत्पन्न कर पाया है या नहीं। यदि शिक्षक ने खेल को रूचिकर बना दिया है तो उसका शिक्षण सफल होता है अन्यथा नहीं। उच्चतम मानसिक विकास अभिप्रेरणा द्वारा ही संभव है। व्यक्ति अनेक कार्यों एवं वस्तुओं में से कुछ ही को पसंद करता है और उन्हीं की ओर आकर्षित होता है। अभिप्रेरणा द्वारा छात्रों में किसी भी अभिवृत्ति का विकास किया जा सकता है। उदाहरण के तौर पर यदि एक खेल अध्यापक बच्चों को उनकी रूचि व योग्यता के अनुसार खेल प्रशिक्षण देता है तो उसके नतीजे सकारात्मक निकलेंगे।

3. छात्रों का मार्ग (Guidance of students)

संपूर्ण शिक्षा क्षेत्र की आज एक ही समस्या है कि छात्रों का उचित मार्ग निर्देशन होना चाहिए छात्र विद्यालय के कार्यों में बहुत कम रूचि लेते हैं। **कारमाइकेल** के अनुसार – 'प्रभावपूर्ण शिक्षा ही मार्ग निर्देशन है।'' प्रत्येक व्यक्ति के सामने समायोजन की समस्या होती है। समायोजन के लिए मार्ग निर्देशन की आवश्यकता होती है। छात्रों के उचित मार्ग निर्देशन में शारीरिक शिक्षा का शिक्षण अभिप्रेरणा में पूरा पूरा योगदान दे सकता है।

4. अधिगम का आधार (Basic of learning)

अभिप्रेरणा अधिगम का आधार है। शारीरिक शिक्षा शिक्षण के नियोजन तथा व्यवस्था को कितना ही अच्छा क्यों न बना लिया जाये, परंतु जब तक छात्रों के व्यवहार को अभिप्रेरित नहीं किया जाता तब तक शिक्षण अधिगम प्रक्रिया आगे नहीं बढ़ सकती। अभिप्रेरणा की विभिन्न विधियों का प्रयोग करके शिक्षक अधिगम को अधिक सार्थक बना सकता है। उदाहरण के तौर पर किसी खेल को सिखाने से पहले बच्चों को उस खेल के बारे में पूरी जानकारी देना।

5. आवश्यकताओं की संतुष्टि (Satisfaction of Needs)

अधिकतर मानव व्यवहार तथा अनुक्रियायें आवश्यकताओं से ही नियंत्रित होती हैं। अभिप्रेरणा के स्रोतों में आवश्यकताओं का महत्वपूर्ण योगदान रहता है। आवश्यकताओं का पता लगने के बाद शिक्षक उनकी संतुष्टि के लिये उचित प्रेरणा का चयन कर सकता है।

6. स्वस्थ आकांक्षाओं का विकास (Development of Healthy Aspiration)

शिक्षण में व्यक्तिगत तथा सामाजिक दोनों प्रकार की अभिप्रेरणा लाभदायक सिद्ध हुई है। शिक्षक अभिप्रेरणा का प्रयोग करके छात्रों की असामाजिक आकांक्षाओं पर अंकुश लगा सकता है और स्वस्थ सामाजिक आकांक्षाओं का विकास कर सकता है। उच्च आकांक्षायें उच्च शिक्षण के लिए छात्र को अभिप्रेरित करती है।

7. शिक्षण लक्ष्यों की प्राप्ति (Attainment of Teaching Objectives)

अभिप्रेरणा द्वारा शिक्षण के उद्देश्यों– ज्ञान, बोध, प्रयोग, सृजनात्मकता को प्राप्त करने में सहायता मिलती है। अभिप्रेरणा की प्रविधियों की शिक्षण अधिगम में प्रयोग करके शिक्षण लक्ष्यों को अधिकतम रूप में प्राप्त किया जाता है।

संक्षेप में हम कह सकते हैं कि शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में अभिप्रेरणा का विशेष महत्व है। जब तक एक खिलाड़ी किसी खेल को सीखने के लिये आंतरिक व बाह्य रूप से अभिप्रेरित नहीं होगा तो वह उस खेल को नहीं सीख पायेगा तथा इसके विपरीत यदि वह अभिप्रेरित होगा तो जल्दी व परिपक्व कौशलों को सीख जाएगा। अतः हम कह सकते हैं कि शारीरिक क्रियाओं को सफलतापूर्वक क्रियाशील करने के लिए अभिप्रेरणा एक अहम् भूमिका निभाती है।

1. **चालक या प्रणोदन** – प्राणी की प्रत्येक आवश्यकता से संबंधित एक चालक होता है। प्राणी की आवश्यकतायें उनसे संबंधित चालकों को जन्म देती है, जैसे पानी की आवश्यकता घास के चालक को तथा भोजन की आवश्यकता भूख के चालक को जन्म देती है। चालक प्राणी के व्यवहार को एक निश्चित दिशा की ओर अभिप्रेरित करता है। **बोरिंग** के अनुसार, ''चालक शरीर

की एक आंतरिक क्रिया या दशा है एक विशेष प्रकार के व्यवहार के लिए अभिप्रेरणा प्रदान करती है।''

2. **प्रोत्साहन या प्रलोभन** – प्रोत्साहन का तात्पर्य किसी विशेष प्रकार की अनुक्रिया से संबंधित निश्चित वस्तुओं से होता है, जिससे आवश्यकताओं की संतुष्टि होती है। प्रोत्साहन का संबंध बाह्य उद्दीपन या वातावरण से होता है। यह व्यक्ति के व्यवहार को उद्दीप्त, निर्देशित तथा उत्साहित करता है। इसके अंतर्गत वास्तविक लक्ष्य पदार्थ आते हैं। योग्यता प्राप्त करने के पश्चात् नौकरी द्वारा धन कमाना भी इसी के उदाहरण हैं।
3. **अभिप्रेरक** – अभिप्रेरक एक व्यापक शब्द है। इसके अंतर्गत उद्दीपन, चालक, तनाव, आवश्यकता तथा प्रोत्साहन आदि सभी आ जाते हैं। अभिप्रेरक के विषय में मनोवैज्ञानिकों में मतभेद हैं। कुछ मनोवैज्ञानिक अभिप्रेरक को जन्मजात या अर्जित मानते हैं, कुछ इसे व्यक्ति की शारीरिक या मनोवैज्ञानिक दशा मानते हैं तथा कुछ इसे निश्चित दिशा में कार्य करने की प्रवृत्ति मानते हैं। परंतु सभी मनोवैज्ञानिक इस तथ्य से सहमत है कि अभिप्रेरक व्यक्ति को विशेष प्रकार की अनुक्रिया या व्यवहार करने के लिए उत्तेजित करते हैं। **ब्लेयर, जॉन्स एवं सिम्पसन** के अनुसार – ''अभिप्रेरक हमारी आधारभूत आवश्यकताओं से उत्पन्न होने वाली वे शक्तियां है जो व्यवहार को दिशा और उद्देश्य प्रदान करती है।''

मानव व्यवहार **मोटिव, ड्राइव** और **नीडस** और उनमें परस्पर होने वाली यांत्रिकी का अद्भुत परंतु अनूठा संगम है। अभिप्रेरणा को समझने के लिए इन तीनों मनोवैज्ञानिक संरचनाओं को जानना आवश्यक है।

एलडर्मेन (1974) के अनुसार – मोटिव व्यक्तित्व का एक ऐसा आपेक्षित रूप से स्थाई निहित गुण है। जिससे व्यक्ति किसी क्रिया मार्ग के परिणामों के प्रति आकर्षित होता है अथवा उससे दूर भागता है। उद्देश्यों तथा प्रकार्यों की सेवा में व्यक्ति के विचारों भावनाओं तथा कार्यों को निर्देशित करने वाली यह एक प्रवृत्ति है।

हमारे व्यवहार का मूल स्रोत अभिप्रेरक होते हैं। इसलिए अभिप्रेरक हमारे व्यवहार के उद्देश्य एवं मानसिक प्रकृतियां हैं, जिनसे हमारे व्यवहार का निर्देशन होता है। जैविक दृष्टि से सभी प्राणियों का व्यवहार अभिप्रेरित व्यवहार इसलिए होता है क्योंकि वह उद्देश्यपूर्ण होता है जैसे अश्वारोही अपनी इच्छा, स्थिति अथवा उद्देश्यनुसार अश्व को चलाता है। उसी प्रकार अभिप्रेरक प्राणी की प्रक्रिया के लिए प्रेरित करते हैं, उसमें ऊर्जा का संचार करते हैं। सामान्य भाषा में जहां अभिप्रेरणा किसी कार्य के उद्बोधन का एक सामान्य स्तर है। वहीं अभिप्रेरक वह विशिष्ट अवस्थाएं हैं जो किसी विशेष कार्य प्रणालियों तथा उद्बोधन से उत्पन्न परिणामों से जुड़ी हुई है।

किशोरावस्था की समस्याएं और उनके समाधान के उपाय

'किशोरावस्था', एडोलेसेन्स नामक अंग्रेजी शब्द का हिन्दी रूपांतर है। एडोलेसेन्स नामक शब्द की उत्पत्ति लेटिन भाषा के एडोलेसेकर नामक शब्द से हुई है। जिसका अर्थ 'परिपक्वता की ओर बढ़ना' होता है। 'किशोरावस्था' वास्तव में ऐसा समय होता है जिसकी शुरूआत तथा अंत को बिल्कुल निश्चित रूप से नहीं कहा जा सकता, लेकिन साधारणतः यह सोचा जाता है कि यह अवस्था 12 वर्ष से 18 वर्ष के बीच की होती है। यह अवस्था तब शुरू होती है जब हमारी ग्रंथियों से आंतरिक स्त्राव शुरू हो जाता

है। यह आंतरिक स्त्राव केवल यौन ग्रंथियों में ही नहीं, अपितु अन्य ग्रंथियों से भी शुरू होता है।

जसींल्ड के अनुसार, 'किशोरावस्था वह अवस्था है जिसमें मनुष्य बाल्यावस्था से परिपक्वता की ओर बढ़ता है।'

स्टेनले हाल के अनुसार 'किशोरावस्था बड़े दबाव एवं तनाव, तूफान एवं विरोध की अवस्था है।'

वास्तव में अवस्था में वृद्धि और विकास बहुत ही तेज गति से होता है। यद्यपि इस अवस्था में किशोर मानसिक और सामाजिक रूप से अपरिपक्व होते हैं तो भी वे ऐसे कार्य करने की कोशिश करते रहते हैं जैसे कि वे बड़े हो चुके हैं।

सैडलर के अनुसार – 'किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था होती है जिसमें बच्चा अपने आप ही प्रत्येक कार्य करने की कोशिश करता है।;

इसका अर्थ यह है कि इस आयु में बच्चा आत्मनिर्भर होने की कोशिश करता है। इस दौरान उसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक परिवर्तन होते हैं। असाधारण रूप से उसका वजन और ऊँचाई बढ़ती है। यह परिवर्तन उनकी अस्थियों में, मांसपेशियों में और शक्ति में भी होता है।शारीरिक वृद्धि शरू में तीव्र गति से होती है। लड़के पुरुष बनने लगते हैं और लड़कियां महिलाएं बनने लगती हैं।

किशोरावस्था की समस्याएं

कुछ परिवर्तनों के कारण इस अवस्था में बच्चे कई प्रकार की परेशानियों का सामना करते हैं। वास्तव में उनके जीवन का यह समय बहुत ही कोमल होता है। कुछ ऐसी ही समस्याओं का वर्णन निम्न प्रकार से है –

1. शारीरिक समस्याएं

किशोरावस्था के दौरान कई तरह के शारीरिक परिवर्तन होते हैं। लड़कियों में मासिक धर्म और लड़कों में स्वप्न दोष आदि परिवर्तन शुरू हो जाते हैं। यौन ग्रंथियां भी विकसित हो जाती हैं। इन परिवर्तनों के कारण बेचैनी और चिंता होना आम बात है क्योंकि उनको इन बातों का पूर्ण ज्ञान नहीं हेाता। इसके साथ ही उनके शरीर के सभी अंगों का एक समान विकास भी नहीं हो पाता, जिसके कारण उनकी गतिविधियां संतुलित नहीं होती। अतः इनके कारण कई प्रकार की जटिलताएं उत्पन्न हो जाती हैं।

2. मानसिक समस्याएं

इस अवस्था में तनाव, कुंठा और चिंताओं का होना भी आम बात है। इन गुणों में कई मानसिक समस्याएं उत्पन्न होती हैं। ऐसी अवस्था में किशोर दूसरों के साथ सामंजस्य स्थापित नहीं कर सकता और वह चिंताओं से घिरा रहता है। मानसिक रूप से वह परिपक्व नहीं हो पाता किंतु उसके अंदर किसी बात की गहराई तक जाने की क्षमता बढ़ जाती है।

3. आक्रामक व्यवहार की समस्या

इस अवस्था में किशोर आक्रामक व्यवहार करना शुरू कर देते हैं। वे सभी बातों में आक्रामक व्यवहार करते हैं। वे जल्दी ही चिड़चिड़े हो जाते हैं। जब उन्हें कोई कार्य करने के लिए कहा जाता है तो वे उस कार्य को करने से इंकार कर देते हैं। इसके साथ–साथ नायक बनने की कोशिश भी करते हैं। इस दौरान उनमें जो गोपनीय शक्ति होती है उसका वे अनुचित प्रयोग करते हैं।

4. सामंजस्य और स्थिरता की कमी

किशोरों में स्थिरता की कमी होती है जिसके फलस्वरूप उनमें सामंजस्य करने की शक्ति नहीं

BSER

होती। उनका व्यवहार स्थिर नहीं रहता । वे जीवन में आने वाली कठिनाइयों से समझौता करना नहीं जानते। दूसरों के साथ मिलकर नहीं चल सकते। कई बार तो ऐसी स्थिति आ जाती है कि वे अपने परिवार में भी सामंजस्य स्थापित नहीं कर पाते। वे यह महसूस करते हैं कि वे माता–पिता के दबाव में रहते हैं। वे घर में एक स्वतंत्र वातावरण चाहते हैं।

5. भावनात्मक समस्याएं

किशोरावस्था भावनाओं से भरी होती है। ऐसी भावनाओं में किशोर ऐसे मुश्किल कार्य करने में सक्षम हो जाते है जो कार्य शुरू में असंभव प्रतीत होते हैं। **रॉस** के अनुसार ''किशोर अत्यंत संवेगात्मक जीवन व्यतीत करता है जहां उसके अत्यधिक उत्साह एवं गंभीर निराशा के निरंतर विकल्प में हम व्यवहार के धनात्मक एवं निषेधात्मक रूपों के लिए एक बार पुनः देख सकते हैं।'' कभी कभी किशोर इतना उत्सुक हो जाता है कि वह स्वयं को संसार की एक चरम सीमा पर महसूस करता है और कभी–कभी स्वयं को निराशा की घनघोर स्थिति में पाता है। वह भावनात्मक रूप से बाधित रहता है।

6. यौन संबंधी समस्याएं

किशोरावस्था के दौरान किशोर यौन संबंधी समस्याओं से घिरे हुए होते हैं। वे विपरीत लिंग के सदस्य से परस्पर मिलना चाहते हैं। कभी–कभी वे इतने अधिक उत्सुक हो जाते हैं कि उनको अपना परिवार छोड़ने में भी किसी तरह की कोई हिचकिचाहट नहीं होती। वे बेचैनी महसूस करते हैं। इसका एक मात्र कारण उनकी यौन संबंध की इच्छा है। **रॉस** के अनुसार 'इस प्रकार, काम समस्त जीवन का नहीं तो किशोरावस्था का अवश्य ही मूल तथ्य है। यह एक विशाल नदी के अति के प्रवाह के समान है जो जीवन की भूमि के बड़े भागों को सींचता और उपजाऊ बनाता है।''

7. आत्मनिर्भर होने की समस्या

प्रत्येक किशोर आत्मनिर्भर होने की चेष्टा करता है। वह समाज में हमेशा अपना स्थान बनाने की इच्छा रखता है। वह जीवन को भरपूर जीना चाहता है। वह कोई न कोई व्यवसाय चुनने का प्रयास करता है। जीवन में अपनी इच्छा अनुसार नौकरी करने या अधिकारी बनने का भी स्वप्न देखता है।

8. महत्व की भावना

इस अवस्था में किशोर अपने आपको बहुत अधिक महत्व देता है। वह सोचता है कि उसका भी आदर होना चाहिए, सभी का ध्यान अपनी ओर आकर्षित कराने का प्रयास करता है। लेकिन कभी–कभी माता–पिता इस बात को गंभीरतापूर्वक नहीं लेते। वे किशोर की भावनाओं से पूर्णतया अवगत नहीं हो पाते। इसके परिणामस्वरूप उसके महत्व की भावना को ठेस पहुंचती है।

9. सामाजिक समस्या

किशोर अधिकतर स्वयं का चुना हुआ रास्ता ही अपनाना चाहते हैं, परंतु समाज उनके रास्ते में कई प्रकार के रोड़े अटका देता है। इस स्थिति में किशोर समाज के रीति–रिवाजों के विरूद्ध विद्रोह कर देते हैं। इस अवस्था में उनके लिए मित्र बहुत ही महत्वपूर्ण होते हैं जिनसे वे अपने विचार, ज्ञान और अनुभव का परस्पर आदान–प्रदान करते हैं, इसके कारण कई प्रकार की सामाजिक बुराइयां भी फैल जाती हैं। यदि उनको ठीक प्रकार से निर्देश नहीं दिए जाएं तो उनमें असामाजिक गुण आ सकते हैं। ऐसी स्थिति में किशोर मद्यपान, नशे और धूम्रपान के आदी भी बन जाते हैं।

समस्याओं से समाधान के उपाय

अब यह स्पष्ट हो गया है कि किशोरावस्था तनाव व तूफान की अवस्था है लेकिन काफी हद

BSEB

तक यह इस बात पर निर्भर करता है कि वे किस वातावरण में रह रहे हैं। कुछ ऐसे भी समाज होते हैं जिनमें किशोरों को अच्छा वातावरण प्रदान किया जाता है। उनके सामने कम समस्याएं आती हैं, लेकिन इस बात से भी इंकार नहीं किया जा सकता कि यह अवस्था समस्याओं की अवस्था है और यदि इनका समाधान न किया जाए तो इसके परिणाम भयंकर भी हो सकते हैं। अध्यापक और माता–पिता किशोरों की उन समस्याओं को सुलझाने में अपना महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं। यद्यपि यह कार्य काफी कठिन है, परंतु यदि ठीक ढंग से अच्छे प्रयत्न किये जाएं तो इन समस्याओं से अच्छी तरह से निपटा जा सकता है। इन समस्याओं के समाधान हेतु निम्नलिखित उपाय है :

1. गति विकास के लिए शिक्षा

किशोरों को गति विकास संबंधी शिक्षा प्रदान करना अति आवश्यक है। उनको विभिन्न खेल खेलने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। इन खेलों में भाग लेने से किशोरों का शारीरिक एवं गति का विकास भली भांति हो सकता है। वे अपनी इच्छानुसार जिम्नास्टिक, हॉकी, वॉलीबाल आदि खेल सकते हैं। **बी. एन. झा** के अनुसार, 'यदि इस समय किशोरों को व्यायामहीन छोड़ दिया जाए शेष जीवन भर के लिए फूला हुआ शरीर ही परिणामस्वरूप हाथ लगता है।''

2. मनोविज्ञान की शिक्षा

सर्वप्रथम तो अध्यापकों और माता–पिता को मनोविज्ञान की मौलिक जानकारी का होना अत्यंत आवश्यक है। उनके लिए किशोरों की मनोवैज्ञानिकता को समझाना भी आवश्यक है। मनोविज्ञान के द्वारा उनकी कई समस्याओं को दूर किया जा सकता है। किशोरों को मनोविज्ञान के संबंध में पूर्ण जानकारी दी जानी चाहिए क्योंकि इसकी सहायता से वे स्वयं की कई समस्याएं सुलझा सकते हैं।

3. यौन संबंधी शिक्षा

हम एक ऐसे समाज में रह रहे हैं जिसमें यौन संबंधी शिक्षा ठीक तरह से नहीं मिल पाती। यौन शिक्षा को विद्यालयों और महाविद्यालयों में अनिवार्य विषय के रूप में पढ़ाया जाना चाहिए। इस तरह से किशोर इस समस्या का हल स्वयं भी ढूंढ सकते हैं। एक किशोर विपरीत लिंग के प्रति गलत धारणा अपना लेते हैं। अध्यापकों और माता–पिता को यौन संबंधी शिक्षा देने में हिचकिचाहट नहीं होनी चाहिए। यदि वे उचित ढंग से यह शिक्षा नहीं दे पाते तो प्रायः किशोर सस्ते व गंदे साहित्य पढ़ने पर मजबूर हो जाते हैं। जिसके फलस्वरूप वे और भी कई समस्याओं से घिर जाते हैं, क्योंकि ऐसे साहित्य वास्तविकता पर आधारित नहीं होते। उनको विपरीत लिंग के सदस्य के साथ मिलने और घूमने की इजाजत दी जानी चाहिए, लेकिन इससे पहले उनको यौन संबंधी पूर्ण जानकारी अवश्य दी जानी चाहिए। डॉ. स्ट्राल के अनुसार – ''यौन के विषय में उनको ठीक वैसी ही जानकारी, ठीक उसी ढंग से और उसी निर्देश से दी जानी चाहिए जैसी कि बाकी विषयों की दी जाती है।''

4. व्यावसायिक पथ–प्रदर्शन

अध्यापकों को चाहिए कि वे किशोरों को व्यावसायिक शिक्षा संबंधी निर्देश जरूर दें। ये निर्देश उनकी बुद्धि, योग्यता, रूचि एवं अभिवृत्ति पर आधारित होने चाहिए। वे निर्देश उनके लिए अत्यंत आवश्यक हैं क्योंकि वे कई बार ठीक व्यवसाय का चुनाव नहीं कर पाते। **कश्यप** और **पुरी** के अनुसार, ''व्यावसायिक शिक्षा और व्यावसायिक पथ–प्रदर्शन उच्च विद्यालय के समय के दौरान बहुत अधिक महत्वपूर्ण होता है।''

5. नैतिक और धार्मिक शिक्षा

नैतिक और धार्मिक शिक्षा किशोरों को अवश्य प्रदान करनी चाहिए। इस प्रकार की शिक्षा से किशोरों को मानसिक शांति प्राप्त होती है। धार्मिक शिक्षा विद्यालयों या महाविद्यालयों में नहीं दी जानी चाहिए, बल्कि घर पर ही दी जानी चाहिए। नैतिक शिक्षा के द्वारा अनुशासन और चिंता की समस्याएं, बड़े अच्छे ढंग से सुलझाई जा सकती है।

6. उचित वातावरण प्रदान करना

बुद्धि और विकास के लिए किशोरों को उचित वातावरण प्रदान करना अति आवश्यक है। उनको उचित सुविधाएं और उचित अवसर दिए जाने चाहिए, जिससे उनका उचित विकास हो सके। उनको संतुलित भोजन भी दिया जाना चाहिए क्योंकि कुपोषण से भी कई समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। उनको यह भी सिखाया जाना चाहिए कि उनको कैसे रहना है और कैसे व्यवहार करना है। स्वस्थ वातावरण की तरफ उचित ध्यान देना चाहिए। किशोरों की स्वास्थ्य संबंधी देख भाल माता–पिता को अवश्य करनी चाहिए।

7. पर्याप्त स्वतंत्रता

अध्यापकों और माता पिताओं को चाहिए कि वे किशोरों को पर्याप्त स्वतंत्रता दें। जीवन के हर पहलू में किशोर स्वतंत्रता चाहते हैं। यदि उनके विचार वास्तव में महत्वपूर्ण हैं तो उनके विचारों पर उचित ध्यान देना चाहिए। उनको अपनी भावनाएं और सुझाव व्यक्त करने के लिए स्वतंत्रता होनी चाहिए। उनको सैर–सपाटा, पर्वतारोहण आदि क्रियाकलापों में भाग लेने की इजाजत होनी चाहिए। उनके ऊपर सख्त आदेश लागू नहीं करने चाहिए। माता–पिता को चाहिए कि वे किशोरों की भावनाओं को समझें।

निष्कर्ष

किशोरावस्था वास्तव में संघर्षों की अवस्था है इसीलिए किशोरों की समस्याओं के ऊपर उचित ध्यान दिया जाना चाहिए और उनका समाधान भी करना चाहिए। हमें अपने राष्ट्र के उत्थान व विकास के लिए उनकी समस्याओं को सुलझाना होगा क्योंकि वे ही भावी राष्ट्र के निर्माता होंगे।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. मनुष्य के व्यवहार को नाड़ी प्रभावित करती है।
2. शिथिलीकरण से मस्तिष्क तनावमुक्त होता है।
3. मनोविज्ञान मानव व्यवहार का विज्ञान है।
4. जोसेफ के अनुसार किसी उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए स्वतः की जाने वाली मूलवृत्ति जन्य क्रियाऐं खेल हैं।
5. शारीरिक शिक्षा मानव व्यक्तित्व के समग्र संतुलित विकास की क्रिया है।

BSEB

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. मांसपेशियों में शिथिलीकरण से पेशियों पर प्रभाव होता है ?

(अ) पसीना आना (ब) खुलना व सिकुड़ना

(स) धड़कन बढ़ जाना (द) इनमें से कोई नहीं

2. मनुष्य के व्यवहार को प्रभावित करती है ?

(अ) मानसिक क्रियान्विति (ब) नैतिक और शैक्षिक

(स) नाड़ी (द) उपरोक्त सभी

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. मनोविज्ञान क्या है ?
2. अभिप्रेरणा का अर्थ बताइये ?
3. खेल मनोविज्ञान से क्या तात्पर्य है ?
4. आन्तरिक एवं बाह्य अभिप्रेरणा में क्या अन्तर है?

निबंधात्मक प्रश्न :

1. किशोर समस्याऐं और उनका प्रबंधन समझाइये ?
2. शारीरिक शिक्षा में मनोविज्ञान का महत्व समझाइये ?
3. तनाव मुक्त कार्यक्रम को समझाइये ?
4. अभिप्रेरणा के महत्व को विस्तार से समझाइये ?

उत्तरमाला

1. (ब) 2. (द)

BSER

इकाई – 5
शारीरिक शिक्षा की स्वास्थ्य सम्बन्धी अवधारणाऐं
(Health Related Concepts of Physical Education)

सामुदायिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन (व्यक्तिगत, परिवार एवं समाज) में शारीरिक शिक्षा की भूमिका

स्वास्थ्य सम्वन्धी अवधारणायें

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य का तात्पर्य केवल रोग एवं अपंगता का न होना ही नही बल्की यह व्यक्ति के शारीरिक मानसिक एवं सामाजिक सामंजस्य की पूर्णता का प्रतीक है। स्वास्थ्य सम्पूर्ण रूप से शारीरिक मानसिक एवं सामाजिक संन्तुलन की स्थिति है। शरीर का हृष्ट पुष्ट व स्वस्थ्य होना संम्पूर्ण स्वास्थ्य न होकर शरीर का निरोग रहना सभी अंगों एवं तंत्रों का सामान्य रूप से कार्य करना ही शारीरिक स्वास्थ्य है।

सामुदायिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन

सामुदायिक स्वास्थ्य से तात्पर्य एक समुदाय विशेष में रहकर व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को सही स्थिति में कैसे रख सकता, से हैं। उदाहरण के लिए एक कॉलोनी के व्यक्ति प्रातःकाल अथवा सांयकाल एक स्थान पर एकत्रित होकर मनोरंजन खेल, योगिक क्रियाऐं, सूक्ष्म व्यायाम, स्थूल व्यायाम व अन्य प्रकार के खेल ऐथलेटिक क्रियाओं के द्वारा अपने स्वास्थ्य को स्वस्थ रखते हैं उसी तरह शारीरिक शिक्षा के द्वारा बालकों को विद्यालयों में पढाते समय उनके द्वारा समुदाय में रहकर कैसे स्वास्थ्य को सही तरीके से रखा जाय इसके लिए प्रेरित किया जा सकता है। समुदाय में रहकर किसी भी व्यक्ति का नकारात्मक सोच समाप्त हो जाता है।

समुदाय में रहकर व्यक्ति का मानसिक तनाव दूर होता है। समुदाय में रहकर कोई भी शारीरिक क्रिया की जाती है तो उसमें थकान कम आती है ।

व्यक्तिगत

व्यक्तिगत दृष्टि से अगर विचार किया जाये तो शारीरिक शिक्षा के द्वारा बालकों का विद्यालयों में शारीरिक परीक्षण होता है जिससे बालकों के शरीर में जो बिमारियां होती हैं उनके बारे में उनको जानकारी नही होती है शरीरिक जाँच के द्वारा बीमारियों की जानकारी मिलती है ऐसे विद्यार्थियों को उचित चिकित्सा के द्वारा स्वस्थ्य किया जाता है शारीरिक शिक्षा के द्वारा समय–समय पर उनका स्वास्थ्य परीक्षण होने के कारण वे स्वस्थ्य हो जाते हैं। जो भी स्वस्थ्य होते हैं उनको शारीरिक क्रिया के द्वारा खेलकूद के लिए प्रेरित किया जाता है जिससे उनके शरीर में नयी ऊर्जा पैदा होती है व्यक्ति अपने शरीर को स्वच्छ स्वस्थ्य रखेगा तो बीमारियों का प्रभाव कम होगा ।

परिवार

परिवार की दृष्टि से शारीरिक शिक्षा की महती भूमिका है विद्यार्थीयों को विद्यालय में शारीरिक शिक्षा के द्वारा उनको जानकारी दी जाए कि अपने परिवार में रहकर परिवार जनों के स्वास्थ्य को समय समय पर मेडीकल विभाग के द्वारा स्वास्थ्य परिक्षण करायें। प्रातःकाल व सायंकाल समय मिलाने पर

शारीरिक अभ्यास दैनिक करें, भोजन करते समय हाथ धोकर भोजन करना चाहिये। भोजन करते समय ध्यान रखने की बातों को विद्यार्थियों के माध्यम से परिवार तक पहुंचाया जा सकता है शरीर को स्वच्छ रखने से बीमारियों का प्रभाव व्यक्ति पर कम होता है । शारीरिक शिक्षा के द्वारा बालकों को विद्यालयों में नई नई जो बीमारियां होती है उनके बारे में जानकारी दी जाती है उन बीमारियों के बारे में विधार्थी अपने परिवार में जानकारी देता है।

समाज पर शारीरिक शिक्षा की भूमिका

विद्यालय में पढने वाला व्यक्ति विद्यार्थी एक बहुत ही महत्त्वपूर्ण सूचना वाहक होता है जो भी जानकारियाँ शारीरिक शिक्षा के द्वारा बालकों को दी जाती है वह उन सूचनाओं व जानकारियों को समाज तक पहुँचाने का कार्य शारीरिक शिक्षा के द्वारा होता है। स्वस्थ्य शरीर में स्वस्थ्य मन का निवास होता है स्वस्थ्य व्यक्ति ही स्वस्थ्य समाज का निर्माण करता है। जिन विद्यार्थियों को शारीरिक शिक्षा दी जाती है वे विधार्थी अपने जीवन में जब समाज के अंग बनते है शारीरिक शिक्षा के द्वारा जो उन्होंने ज्ञान प्राप्त किया है उसे वह समाज में प्रस्तुत करते है समाज के अन्दर नशा करने की प्रवृति एवं अन्य प्रकार की दुष्प्रवृतियां बड़े स्तर पर फैल रही हैं शारीरिक शिक्षा के द्वारा विद्यार्थी को उनसे बचने के लिये प्रेरित किया जाता है वे विद्यार्थी समाज में इन दुष्प्रवृतियों से बचने के लिए व्यक्तियों को प्रेरित करते है विभिन्न प्रकार के स्वस्थ्य रहने के तरीके व खेल कौशलों को समाज में रहकर व्यक्तियों को सिखाते है।

ऐल्कोहल तम्बाकू एवं मादक दवाईयों का खेल प्रदर्शन पर प्रभाव

नशा नाश की जड़ है नशा मनुष्य को सामाजिक आर्थिक मानसिक एवं शारीरिक रुप से दिवालिया बना देता है।

किसी देश की प्रगति उन्नति विकास वहां के सुयोग्य नागरिकों पर निर्भर करता है अगर जीवन में एक आदर्श व्यक्तित्व की वृद्धि करनी है तो हमें मादक पदार्थों के सेवन से दूर रहना चाहिए। एल्कोहल तम्बाकू मादक पदार्थ एवं उत्तेजक दवाईयों का सेवन करना बुरी आदते हैं जो शनैः शनैः समाज में अपनी जड़ें मजबूत करती जा रही है इनके सेवन से अनेक स्वास्थ्य संम्बन्धी समस्या पैदा होती हैं जो व्यक्ति के व्यक्तित्व पर नकारात्मक प्रभाव डालती हैं इनके सेवन से व्यक्ति की शारीरिक ऊर्जा नष्ट हो जाती है और शारीरिक अंग खराब हो जाते हैं।

ऐल्कोहल

शराब कई प्रकार की होती है एथाईल एल्कोहल नशा करने का काम करती है तथा समाज के व्यक्तियों से खिलाड़ियों के द्वारा उपयोग की जती है। एल्कोहल का सेवन करने वाला व्यक्ति बहकी बहकी बातें करता है, व्यर्थ की डींग मारता है, लड़खड़ाकर चलता है, मुंह से बदबू आती है व लगातार सेवन करने वाले का शरीर अस्त व्यस्त रहता है।

ऐल्कोहल से भी मानव शरीर के विशिष्ट अंगों पर दुष्प्रभाव पड़ते है।

1. **दिमाग** :– यह दिमाग को उदीप्त करती है व नशा का अहसास कराती है।
2. **हृदय** :– लम्बे समय तक प्रयोग करने पर ब्लोकेज का कारण बनाता है।
3. **लीवर** :– लम्बे समय तक प्रयोग करने पर लीवर को खत्म करती है लिवर में खराब होने से खून का बनना बंद हो जाता है।
4. **कैन्सर** :– अधिक मात्रा में सेवन करने से गले आंत व गुर्दा का कैन्सर बन जाता है।

BSER

ऐल्कोहल के प्रभाव

एल्कोहल का अधिक सेवन करना मोटापा बढ़ाता है तथा इसका सेवन करने वाला व्यक्ति रक्तचाप का मरीज भी बन जाता है डिप्रेशन में आ जाता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है तथा सेक्स क्षमता की कमी हो जाती है। नशे की प्रमुख निम्न अवस्थाऐं होती हैं:–

1. प्रारम्भिक अवस्था एवं प्रयोगात्मक अवस्थाऐं:– जब कोई खिलाड़ी मादक पदार्थों की ओर आकर्षक होकर प्रथम बार उनका सेवन करता है वह इसी भ्रम मे रहता है कि मैं शौक के लिए सेवन कर रहा हूं तथा मैं जब चाहूंगा इसको बन्द कर दूंगा।
2. कभी कभी इस प्रयोग को बार बार दोहराता है तो उसका शरीर मादक पदार्थों की मांग करता है।
3. प्रयोगकर्ता विभिन्न अवसरों पर संकोच को छोड़कर अनियमित रुप से प्रयोग करता है वह मादक पदार्थों के प्रयोग में अपने आपको ऊर्जावान हल्का फुल्का महसूस करता है कुछ समय बाद नशा करने वाला खिलाडी नशीले पदार्थों को रोजाना या दिन में कई बार लेना शुरु कर देता है अगर वह नियत अन्तराल या समय पर नशीला पदार्थ नहीं लेता तो उसके अन्दर नैचोवी अवशाद शरीर टूटना, बुखार इत्यादि लक्षण उभरते हैं जिससे वह किसी भी कीमत पर नशे को प्राप्त करने के लिए कोई भी कार्य जैसे– झूठ बोलना, चोरी करना यहां तक कि किसी की भी हत्या तक करना जैसे जघन्य अपराध कर सकता है।

तम्बाकू

तम्बाकू 1700 के दशक में भारत में लाया गया था उस समय यह राजा महाराजा के लग्जरी रुप में प्रयोग में किया जाता था।

तम्बाकू निकोटि आना प्रजाति के एक पौधे के पत्ते से प्राप्त होती है किसी अन्य मादक उत्तेजक पदार्थ की अपेक्षा तंबाकू का प्रयोग खिलाडियों के द्वारा अधिक किया जाता है। तंबाकू एक ऐसा जहर है जो एक खिलाडी के जीवन को धीरे धीरे नष्ट कर देता है भारत में सबसे ज्याद तंबाकू का ही सेवन अन्य सभी मादक पदार्थों से ज्यादा किया जाता है, इसमें कई प्रकार के हानिकारक तत्व पाये जाते हैं जो कि शरीर पर कई प्रकार के दुष्प्रभाव डालते हैं जैसे हाइडोजन, साईनायर, कोलतार, सल्फरडाईऑक्साइड, कार्बनमोनो ऑक्साइड, अमोनिया, जो मुख्यतया अन्य प्रकार से कैन्सरों का कारण बनते हैं।
पान मसाले व गुटखा चबाने से पन्द्रह बीस सालों में कैन्सर बन जाता है यदि किसी व्यक्ति का मुख कम खुलता है या उसके मुख में भूरे लाल या काले चकते हैं तो उसे कैन्सर विशेषज्ञ से शीघ्र परामर्श लेना चाहिए।

तम्बाकू के प्रकार यह सर्वनिहित है कि तंबाकू का उपयोग संसार में सिगरेट, बीडी, हुक्का, गुल,गुडाकू, चिलम, जर्दा, खैनी, पान मसाला आदि के रुप में लिया जाता है।

तंबाकू के दुष्प्रभाव

कैन्सर का होना मुंह व पेट में, मूत्राशय में, अग्नाशय में, हदयरोग, छाती रोग, ऐन्जाइना, पैरों में गैगरीन नपुंसकता, मुहं से दुर्गन्ध आना दांत जबडे के रोग तथा मुंह में बदबू आना, अल्सर होना, महिलाओं में खिलडियों में तंबाकू का सेवन गर्भपात व असमान्य बच्चों के जन्म का कारण बनती है। कैन्सर के कारणों में तंबाकू ए श्रेणी का दर्जा प्राप्त है।

आमतौर पर यह धारणा है कि समाज में पुरुषों को ही नशा करने का अधिकार है लेकिन बदलते हुए समाज में महिला खिलाड़ी भी पुरुष खिलाडियों की तरह सिगरेट, बीडी, तम्बाकू, ऐल्कोहल एवं अन्य

मादक पदार्थों का सेवन करती हैं यह आदत स्वास्थ्य को बहुत ज्यादा नुकसान पहुंचा रही है इन्हीं आदतों की बजह से फेफडों एवं मुंह के कैन्सर औरतों में भी बढ जाते हैं।

मादक दवाईयों के लक्षण

कोकीन, कोडीन, मारफीन का सेवन करने वाले व्यक्ति का नासाद्वार लाल होना, फटे हुए होना, नाक का बहना, अफीम, भांग, एच J-D का नशा करने वाला खिलाड़ी अपनी फैली हुई असमान्य आखें छिपाने के लिऐं नजरें बचाता है तथा बिना जरूरत चश्मे का प्रयोग करता है। हेरोइन का सेवन करने वालों का लगातार शरीर का वजन कम होना शरीर पर शुईयों के निशान होना कलाईयां हाथ पैर गर्दन सभी जगह अपने शरीर को गढाते है। मादक दवाईयों के सेवन से शरीर के 14 तन्त्रों में से पाँच तन्त्र बहुत ही तीव्र गति से कार्य करते है।

1. रक्त परसंचरण तंत्र
2. तन्त्र का तन्त्र
3. श्वसन तंत्र
4. उत्सर्जन तंत्र
5. पाचन तंत्र

सर्वप्रथम तंत्र का तंत्र हरकत में आता है। नर्वस द्वारा दिमाग से बहुत ही तीव्र गति से सूचनाऐं प्रेषण होती है।जिससे स्वांस की गति बढ़ जाती है या बहुत बार श्वसन गति अनियमित व अतिशीघ्र हो जाती है। श्वांस की गति बढने से रक्त परिसंचरण तंत्र भी तेजी से हरकत में आता है। जिससे रक्त संचार पूरे शरीर में तीव्र गति से होता है व इसी के साथ साथ हृदय की धड़कनों का मन्दगति या तीव्र गति बहुत सी बार होने से अनियमितता आती है। अफीम चरस हिरोइन स्मैक आदि से खिलाड़ी पागल एंव सुप्तावस्था में आ जाता है।

खेल प्रदर्शन पर प्रभाव

उपरोक्त सभी नशीले पदार्थों से प्रारम्भिक अवस्था में ऐसा महसूस होता है कि खिलाडी को बहुत बडी ताकत मिल रही है लेकिन धीरे–धीरे इन नशीले पदार्थों से शरीर के विभिन्न अंग एवं तंत्र खराब होने लगते हैं और खिलाड़ी के खून मल मूत्र में ये नशीले पदार्थ इस प्रकार घुल जाते हैं कि जब उनके जांच होती है तो उस जांच में उन पदार्थों का अंश आ जाता है और खिलाड़ी का दोषी मानते हुये खेल प्रतियोगिता से बाहर कर दिया जाता है। कुछ स्पोर्टसमैन पर मादक पदार्थ एवं ऐन्टी उपपयोग ड्रग का शरीर एवं उसके कैरियर पर निम्न दुष्प्रभाव पड़ते हैं –

कुछ स्पोर्ट्समैन अपने परफोरमैन्स को सुधारने के लिए मादक पदार्थ एवं डोजिंग ड्रग का सेवन करते हैं जिससे उनके शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पडते हैं एवं उनको उनके कैरियर से प्रतिबन्धित कर देते हैं। जैसे की नारकोटिक्स एवं कनाबिनोइड, हार्मोन्स, डायरोटिक्स (पेशाब अधिक आने की दवा), सालबूटा मोल (इस गोली से श्वास जल्दी फूलता नहीं है) इनके बारे में झूठी मिथक बातों से परफोरमैन्स में सुधार आता है लेकिन होता इसके विपरीत है प्रतियोगी खिलाड़ियों के नशे की आदत लग जाती है एवं धीरे धीरे परफोरमेन्स खराब हो जाती है।

जब प्रतियोगिता होती है तो इन खिलाडियों का डोपिंग टैस्ट होता है उसमें पकड़े जाने पर उनको प्रतियोगिताओं से बाहर कर दिया जाता है। तथा उनका पूरा खेलकूद कैरियर बर्बाद हो जाता है।

1. जैसे कि कृपालसिंह कुश्ती का खिलाडी 1968 मैक्सिको ओलेम्पिक में डोप टेस्ट में पकडा गया

2. रुस के टेनिस खिलाड़ी भारिया सारोपावा को इन दवाओं के सेवन करने के कारण खेले जाने पर प्रतिबंध लगा दिया गया।
3. नरसिंह यादव पर जो कि ओलम्पिक 2016 में डोपिंग टैस्ट में पोजेटिव पाया गया। 4 वर्ष के लिए प्रतिबंध लगाया गया।

मोटापा : कारण, निवारण एवं उपाय तथा प्रदर्शन पर खुराक की भूमिका

मोटापा

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दुनियां के करीब दो तीन अरब लोग मोटापे के शिकार हैं मोटापा आज के समय में एक बड़ी समस्या है मोटापा वह स्थिति है जब अत्याधिक शारीरिक वसा शरीर पर इस सीमा तक एकत्रित हो जाती है कि स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालने लगती है। मोटापे से बहुत रोग मानव शरीर में जुड़ जाते है। हृदय रोग, मधुमेह, अनिद्रा, श्वास की समस्या अस्थि रोग कई प्रकार के कैन्सर, मनुष्य की आयु को कम करते है

मोटापा जांच के तरीके

मोटापे की जानकारी करने के लिए **बाडी मास इन्डेक्स** निकाला जाता है जो शरीर का वजन और इसकी लम्बाई पता करता है। अगर वाडी मास इन्डेक्स (BMI) 25 से ज्यादा होता है तो शरीर में परेशानियां होना शुरू हो जाता है मुटापे को भी तीन भागों में वाटा जाता है ।

1. 30 से 35 बॉडी मास इन्डेक्स –मोटापा क्लास 1
2. 35 से 40 बॉडी मास इन्डेक्स – मोटापा क्लास 2
3. 40 या उससे उपर बॉडी मास इन्डेक्स मोटापा क्लास 3

मोटापा का कारण

1. अत्याधिक कैलोरी वाले खाघ पदार्थो का सेवन
2. शारीरिक गतिविधियों का अभाव
3. आनुवांशिकता का मिश्रण
4. मोटापा और शरीर का वजन बढ़ाना ऊर्जा के सेवन और और ऊर्जा के उपयोग के बीच असुन्तलन के कारण होता है।
5. अधिक चर्बी युक्त आहर का सेवन करना भी मोटापा वढाता है।
6. व्यायाम नहीं करना और स्थिर जीवनयापन मोटापे का मुख्य कारण होता है।
7. शारीरिक क्रियाओं के सही ढंग से नही होने पर भी शरीर में चर्बी जमा होती है।
8. खाने का सही तरीके से नहीं पचना भी वजन बढ़ाता है।
9. रात को लेट भारी खाना खाकर निद्रा को प्राप्त करना।

मोटापा निवारण

पानी

पानी को कभी भी तीव्र गति से नहीं पीना चाहिए पानी हमेशा गरम चाय या गरम दूध की तरह पीना चाहिए। क्योंकि मुह में हमेशा लार बनती है और जब मुह की लार पेट में जाती है तब ऐसिड कम बनता है और पाचन क्रिया अच्छी होती है पाचन क्रिया ठीक होने से वजन कम करने में मदद मिलती है । रोजाना 3 से 4 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए।

BSEP

नींबू

हर रोज सुवह खाली पेट एक गिलास गुनगुने पानी में एक नीबू निचोड कर पीयें।इसके अलावा नींबू की चाय पीने से पेट की चर्बी कम होती है।

शहद

रोजाना एक गिलास पानी में दो चम्मच शहद मिलाकर पीऐं इस से पेट में वसा घटती है और मोटपा कम होने लगता है।

ग्रीन टी (हरी चाय)

दूध वाली चाय हम पीते है तो पाचन क्रिया को बिगाड़ती है इसकी जगह ग्रीन टी पीयें इससे पेट की चर्बी कम होती है रात को सोने से आधा घन्टा पहले ग्रीन टी पीने से ज्यादा फायदा होता है

केला

डायट में केला लेना चाहिए इसमें विटामिन B-6, विटामिन पोटोशियम और वायोटीन होता है जिससे तत्व भी मिलते है और वजन कम होता है।

मोटापा कम करने के उपाय

1. खाना समय पर और सन्तुलित आहार का सेवन करें आहार में प्रोटीन ज्यादा कार्बोहाईड्रेटस और वसा कम होनी चाहिये। बहुत से लोग यह सोचते है कि कम खाना खाये तो मोटापा और पेट की चर्बी को बढने से रोक सकते है परन्तु मोटापा कम खाने से नहीं सही तरीके से खाना खाने से कम होता है।
2. खाने में प्रोटीन विटामिन और फाईबर ज्यादा मात्रा में लें। भोजन के बीच में छः घंटे का अन्तराल होना चाहिये।
3. सुबह का खाना पेट भर कर खायें फिर दोपहर को आधा और रात को उसका तिहाई खाना खाऐं।
4. रात को खाना सोने से 2 या 3 घन्टे पहले खाऐं व खाना खाने के बाद घूमने जाऐं।
5. खाने में फल, हरी सब्जियां, सलाद लें और ऐसी चीजें कम खाऐं जिससे फैट बढ़ता हो ।
6. सुबह सांयकाल घूमने जाऐं ।
7. साईकिल चलाना, दौड़ लगाना, तैरना जैसे शारीरिक अभ्यास रोजाना की जीवन शैली में शामिल करें।
8. दैनिक जीवन में योगिक क्रिया व आसनों का प्रयोग करना चाहिये, जैसे कपाल भाती, प्राणायाम सेतुबंध, अनुलोम–विलोम आदि।
9. पिज्जा, बर्गर जैसे खाद्य पदार्थो का प्रयोग नहीं खाना चाहिए।
10. खाने की आदतों को बदलना चाहिये भोजन भूख लगने पर ही करना चाहिये।
11. तनाव को कम करनाः– वजन कम करने के लिये अपने मानसिक तनाव को कम करना जरूरी है। तनाव वाले हारमोन्स हमारी भूख और खाने के व्यवहार में बडी भूमिका निभाते है।

वजन कम करने वाले खाद्य पदार्थ

मोटापा कम करने और पेट की चर्बी घटाने का सबसे अच्छा तरीका को अपनी डायट में फलों तथा निम्न चीजों को शामिल करें ।

1. दलिया	4. टमाटर	7. ब्राउन चावल
2. हरी मिर्च	5. ग्रीन चाय	8. खीरा
3. पत्ता गोभी	6. हल्दी	9. मूली

BSER

प्रदर्शन पर खुराक की भूमिका

कोई भी खेल प्रतियोगी अगर अपने शरीर का संतुलन सही तरीके से बनाकर नहीं रखता है तो शरीर का ढाँचा खराब हो जाता है। खिलाड़ियों को खेल के अनुसार ही भोजन करना चाहिये। अगर हम भर पेट भोजन कर खेल के मैदान में पहुंचते हैं तो हम अच्छे परिणाम नहीं दे सकते है। असंतुलित भोजन का उतना ही प्रदर्शन पर प्रभाव पड़ता है जितना की मादक द्रव्यों का सेवन करने से पड़ता है।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. स्वास्थ्य सम्पूर्ण रूप से शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक संतुलन की स्थिति है।
2. समुदाय में रहने से व्यक्ति का मानसिक तनाव दूर होता है।
3. नशा नाश की जड़ है, नशा मनुष्य को सामाजिक, आर्थिक, मानसिक व शारीरिक रूप से दिवालिया बना देता है।
4. स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।
5. तम्बाकू एक ऐसा जहर है जो एक खिलाड़ी के जीवन को धीरे–धीरे नष्ट कर देता है।
6. अधिक चर्बीयुक्त आहार का सेवन, अत्यधिक कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ मोटापा बढ़ाते है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. ऐल्कोहल का मानव शरीर के अंगो को खराब करता है ?

(अ) हृदय को (ब) लीवर को
(स) किडनी को (द) उपरोक्त सभी को

2. मनुष्य के मोटापे का कारण है ?

(अ) शारीरिक गतिविधियों का अभाव (ब) अधिक चर्बीयुक्त आहार
(स) रात को देर से भोजन करना (द) उपरोक्त सभी

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. सामुदायिक स्वास्थ्य किसे कहते है ?
2. तम्बाकू कितने प्रकार की होती है ?
3. अल्कोहल का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

निबंधात्मक प्रश्न :

1. व्यक्तिगत परिवार एवं समाज पर शारीरिक शिक्षा की भूमिका का वर्णन करें ?
2. मादक दवाईयों का खेलकूद पर क्या प्रभाव पड़ता है ? समझाइये ।
3. मोटापा क्यों होता है ? कारण बताओ ।
4. मोटापा दूर करने के तरीकों का वर्णन करो ?
5. मोटापे का खेल प्रदर्शन पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

उत्तरमाला

1. (द) 2. (द)

BSER

इकाई – 6

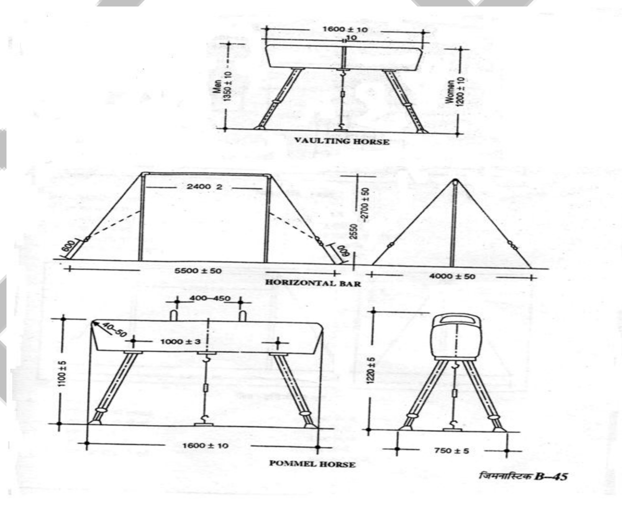
विभिन्न खेल : इतिहास, मापन एवं नियम
(History, Measurement and Rules of Different Games)

जिम्नास्टिक

इतिहास

लगभग 2600 ई. पू. चीन में जिमनास्टिक के कुछ व्यायाम किए जाते थे परंतु वास्तविक विकास ऐतिहासिक युग के आरंभ में यूनान और रोम में हुआ। यूनान में जिम्नास्टिक पर विशेष बल दिया जाता था। स्पाटी में युवा वर्ग को जिम्नास्टिक का प्रशिक्षण बहुत कठोरता से दिया जाता था। लड़कों और लड़कियों से यह आशा की जाती थी कि वे अच्छे जिम्नास्ट बने। यूनान और रोम की सभ्यताओं के पतन के साथ–साथ जिम्नास्टिक का भी वहाँ पर पतन हो गया।

Johann Guts Muths, जिसे जिम्नास्टिक का पितामह कहा जाता है, ने पारशियन विद्यालयों में जिम्नास्टिक को शुरू किया। द्वितीय विश्व युद्ध के बाद अमेरिका ने भी जिम्नास्टिक पर विशेष बल दियां। जिम्नास्टिक को सन 1924 के पेरिस ओलिम्पिक खेलों में शामिल किया गया।



जिम्नास्टिक (माप पद एक दृष्टि)

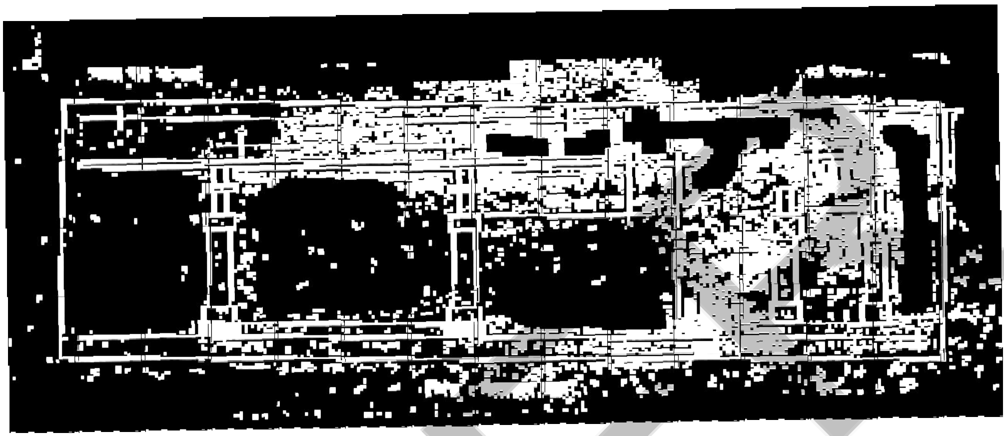
(क) पुरूषों के लिए उपकरण

1 **फर्श** : **12 मी x 12 मी**

2. **पैरलल बार्स**

बार्स की लंबाई : 3500 मि.मी.

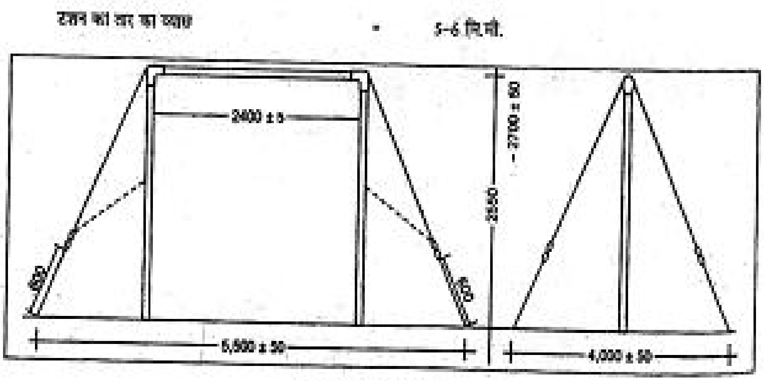
बार्स की चौड़ाई : 420–520 मि.मी.
बार्स की ऊँचाई : 1750 मि.मी.



चित्रः पेरलल बार

3. हॉरीजोंटल बार

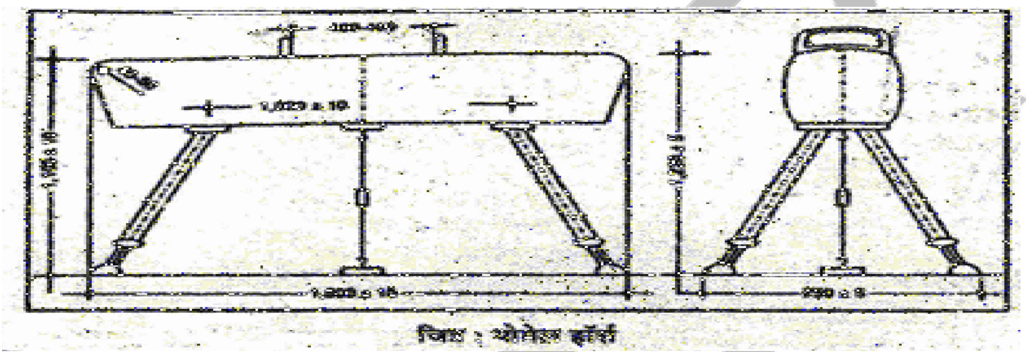
बार का व्यास	:	28 मि.मी.
बार की लंबाई	:	2,400 मि.मी.
बार की ऊँचाई	:	2,550–2,700 मि.मी.
अपराइट्स का व्यास	:	50–60 मि.मी.
टेंशन की तार का व्यास	:	5–6 मि.मी.



चित्र : हॉरीजोंटल बार

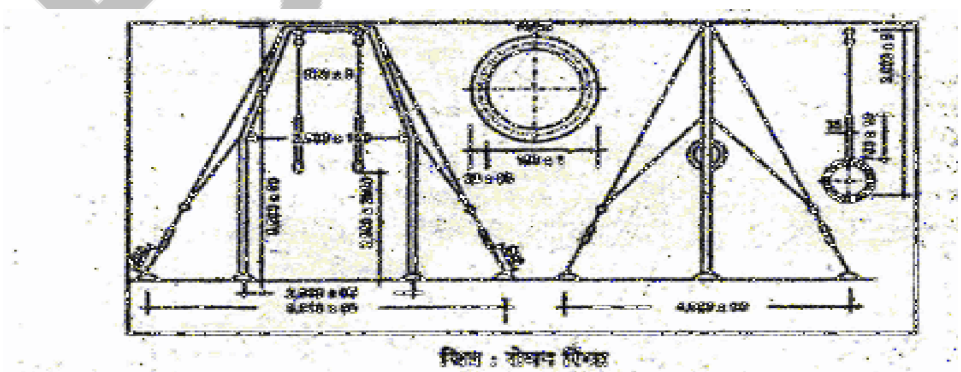
4. पोमेल हॉर्स

पोमेल हॉर्स की लंबाई	:	1600 मि.मी.
पोमेल हॉर्स की चौड़ाई	:	350 मि.मी.
फर्श से ऊँचाई	:	1100 मि.मी.
पोमेल की ऊँचाई	:	120 मि.मी.
पोमेल के बीच की दूरी	:	400–450 मि.मी.



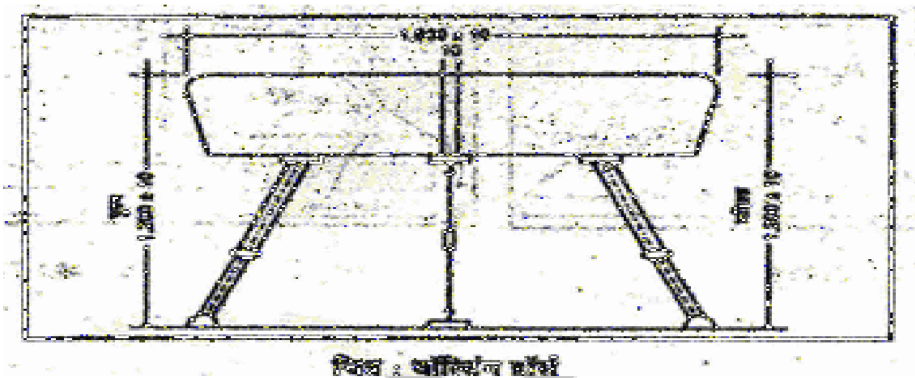
5. रोमन रिंग्स

व्यास (ग्रिप)	:	28 मि.मी.
फर्श से स्टेंड की ऊँचाई	:	5,500 मि.मी.
चमडे की पट्टियों की लंबाई	:	700 मि.मी.
मोटाई	:	4 मि.मी.
रिंग के अंदर का व्यास	:	1800 मि.मी.
फर्श से रिंग्स की ऊँचाई	:	2,500 मि.मी.
चौड़ाई (पट्टियों की)	:	35 मि.मी.



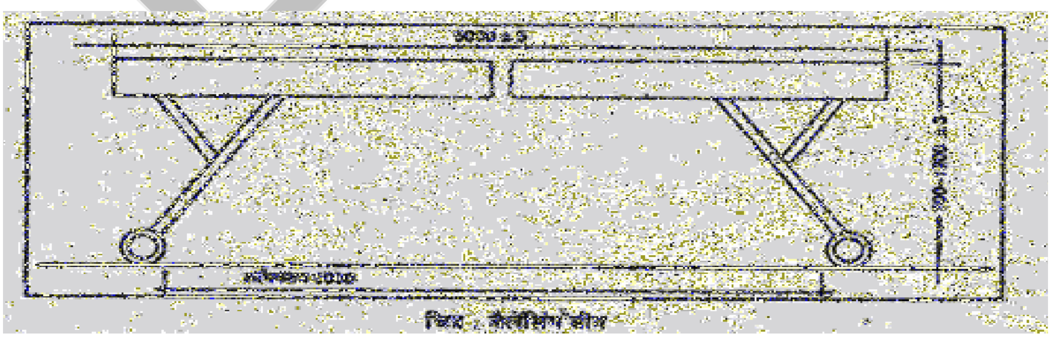
6. वाल्टिंग टेबल

वाल्टिंग हॉर्स की ऊँचाई	:	1350 मि.मी.
मध्य में समायोजन करने वाले स्टैप्स	:	50 मि.मी.
हॉर्स की लंबाई	:	1,600 मि.मी.



(ख) महिलाओं के लिए उपकरण –

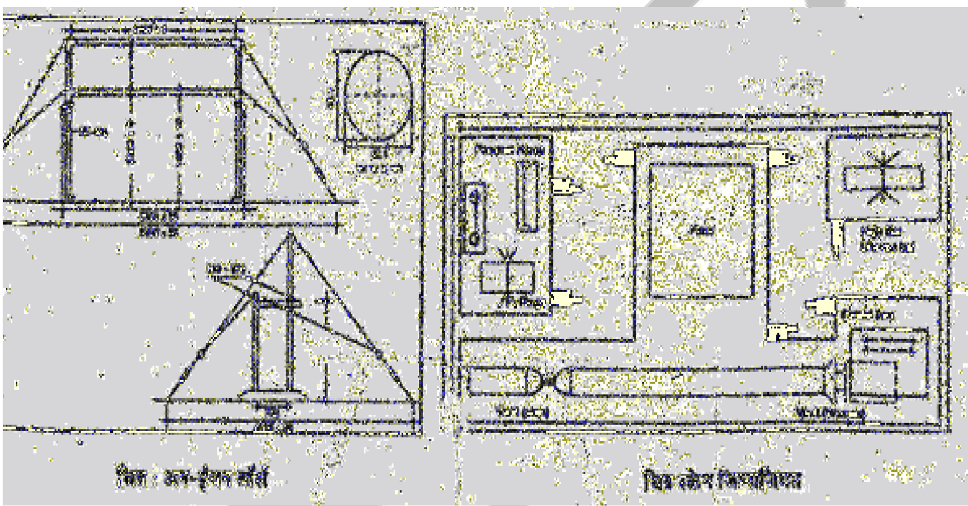
1	फर्श	:	12 मी. x 12 मी
2	वाल्टिंग हॉर्स		
	वाल्टिंग हॉर्स की ऊँचाई	:	1250 मि.मी.
	मध्य में समायोजन करने वाले स्टैप्स	:	100–150 मि.मी.
	हॉर्स की लंबाई	:	1,600 मि.मी.
3	बैलेसिंग बीम		
	बीम की लंबाई	:	1,500 मि.मी.
	बीम की चौड़ाई	:	100 मि.मी.
	बीम की ऊँचाई	:	1,200 मि.मी.
	ऊँचाई का समायोजन	:	700–1200 मि.मी.



BSE

4. अन ईवन बार

अन ईवन बार की लंबाई	:	2400 मि.मी.
फर्श से बार की ऊँचाई	:	2300 मि.मी. व 1500 मि.मी.
बार के बीच की दूरी	:	580–900 मि.मी.
अपराइट्स का व्यास	:	50–60 मि.मी.
अपराइटस की मोटाई	:	30 मि.मी.



अभ्यासार्थ प्रश्न

1. जिम्नास्टिक का इतिहास लिखिए।
2. फ्लोर व्यायाम के बारे में बताइये।
3. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए–
   1. अनईवन बार
   2. हॉरिजन्टल बार
   3. रोमन रिंग्स

जूड़ो

इतिहास

जूड़ो खेल का जन्मदाता जापान है। जापान में योद्धा वर्ग को छः क्रिया आवश्यक रूप से सिखाई जाती थी इनमें एक क्रिया 'हाथापाई' भी थी। इन बिना हथियार के शत्रु को पछाड़ फेंकने की क्रियाओं को 'यावरा' या जू जितसू कहा जाता था ये क्रियाएं एक सी नहीं थी, एक कबीले से दूसरे कबीले में भिन्न भिन्न थी।

इन्हीं भेदों में से अनेकों शैलियों का जन्म हुआ जो मूलतः थी तो हाथापाई की ही क्रियाएं। मूल मंत्र हर शैली में लड़ना, बचाव तथा आवश्यक हो तो जान से मारना होता था।

सन् 1868 में जापान में पश्चिमी सभ्यता के आ जाने से निजी लड़ाई के तौर तरीके कुछ समय के लिए धुंधले हो गये। योद्धा वर्ग तो लुटेरा ही हो गया था।

सन् (1870) में एक जापानी नौजवान ने जिसका नाम 'बिगारो कानो' था ने इन्हीं लुटेरा पद्धतियों का पुर्नजागरण किया। उसका प्रथम ध्येय था कि वह जापान के नौजवानों के लिए स्वरक्षा की कोई आदर्श पद्धति को ढूंढे। उन्होंने सभी शैलियों में से एक मिला जुला रूप निकाल कर उसका नाम दिया 'जू तिसू'।

बिगारो कानो ने इस पद्धति में से कुछ खतरनाक शैलियों को निकाल कर, ताकि यह सिर्फ लड़ाई योग्य ही न रहे बल्कि व्यायाम व मनोरंजन का रूप देकर आसान कर इसका नाम जूड़ो कर दिया। जूड़ो के तीन पहलू शारीरिक, मानसिक तथा बचाव साधन पूरे जापान ने शीघ्र ही जान लिए।

जूड़ो शीघ्र ही लोकपिय्र हो गई। फिर एक समय आया जब जापान सरकार ने इस खेल को स्कूलों में अनिवार्य विषय मानकर बच्चों को शिक्षण देना आरंभ किया। जापान से जूड़ो पश्चिमी देशों में जा फैला। प्रो. कानो द्वारा स्थापित जूड़ो स्कूल का नाम कोडोकान रखा गया। आहिस्ता–आहिस्ता जूड़ो पूरे विश्व में फैल गया जापान के बाहर जूड़ो की शुरूआत सर्वप्रथम 1918 में एक जापानी गांजी केजूनी ने एक क्लब बनाकर की जिसका नाम बूदो काई रखा। 1948 तक और क्लब उभर कर आ गये और तत्पश्चात् ब्रिटिश जूड़ो एसोसियेशन का निर्माण हुआ।

1964 में जूड़ो को पहली बार टोकियो ओलम्पिक में शामिल किया गया। अमेरिका में जूड़ो की शुरूआत 1902 ई. में हुई जब राष्ट्रपति रूजवेल्ट के आमंत्रण पर प्रो. कानो ने योशिका यामशिता को अमेरिका भेजा।

आस्ट्रेलिया में जूड़ो की शुरूआत सन् 1928 में ब्रिसबेन जूड़ो क्लब की डॉ ए जे रोश ने स्थापना कर की।

जूड़ो खेल में दो जज होते हैं। बाउट को रैफ्री आयोजित करता है। जज रैफ्री की सहायता करते हैं। रैफ्री का निर्णय अंतिम होता है इसके विरूद्ध अपील नहीं हो सकती। वह प्रतियोगिता क्षेत्र में रहकर खेल की प्रगति का ध्यान रखता है।

खिलाड़ियों की पोशाक – जूड़ो के खिलाड़ी की पोशाक को 'जूड़ोगी' कहा जाता है। जूड़ोगी में एक जैकेट, पायजामा तथा एक पेटी (बेल्ट) होती है। जूड़ोगी बैल्ट इतनी लंबी होनी चाहिए कि शरीर के गिर्द दो बार लपेटी जा सके और वर्गाकार की गांठ लगाने के पश्चात 20 से मी से 30 से मी के सिरे बच जाए। जैकिट भी इतनी लंबी हो जिसके साथ पेटी बांधने के पश्चात भी कूल्हे ढके जा

BSEB

सकें। इसके बाजू खुले होने चाहिए कफ तथा बाजुओं के मध्य 10–15 से मी का फासला होना चाहिए। तथा ये आधी भुजा तक लटकी रहनी चाहिए। पायजामा भी काफी खुला होना चाहिए।

खिलाड़ी अंगूठी, हार, मालाऐं आदि नहीं पहन सकते क्योंकि इसमें चोट लगने का भय रहता है। खिलाड़ियों के हाथों की अंगुलियों के नाखून कटे हुए रहने चाहिए।

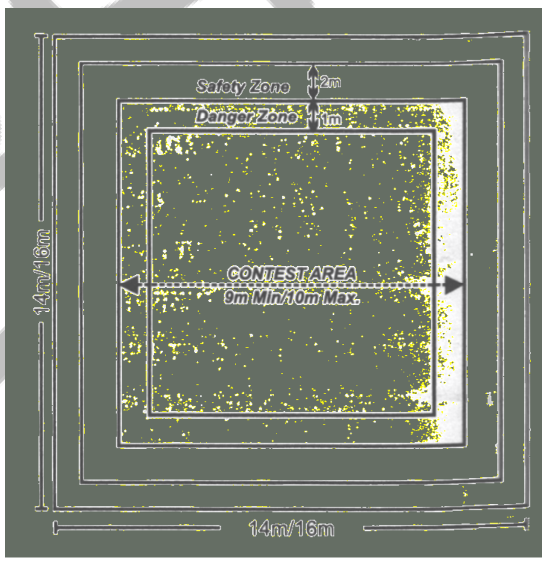
खेल की अवधि – प्रतियोगिता की अवधि सामान्य छोटे बच्चे के लिए 3 मिनट, किशोरावस्था व युवास्था के लिए 5 मिनट तथा 'मास्टर्स' (30 वर्ष से अधिक आयु वाले वयस्क) के लिए प्रतियोगिता की अवधि 3 मिनट निर्धारित है।

जूड़ो प्रतियोगिता का आरंभ – प्रतियोगी खिलाड़ी एक दूसरे से 12 फीट की दूरी पर खड़े होने चाहिए, उनके मुंह एक दूसरे के सामने होने चाहिए वे एक दूसरे को खड़े ही खड़े झुक कर सलाम करते हैं। इसके पश्चात रैफ्री 'हाजिमे' कह कर मुकाबला आरंभ करवा देते हैं। 'हाजिमे' का अर्थ है 'शुरू करो'

बाउट रोकने के लिए 'मातें' शब्द का प्रयोग किया जाता है जिसका अर्थ 'रूकना' होता है।

भारत में जूड़ो के मसीहा गुरू देव रवीन्द्र नाथ टैगोर और प्रो. खानिवाले थे। गुरूदेव ने सर्वप्रथम शांति निकेतन में सन् 1929 में जूड़ो सिखाने का प्रबंध किया। श्री 'ताका गाकी' गुरूदेव की विनती पर भारत आये और शांति निकेतन में जूड़ो सिखाया। प्रो. खानिवाले ने 1929 में जापान का दौरा किया और वापिस आकर पूना में पहला जूड़ो क्लब खोला।

सन् 1964 में जूड़ो फैडरेशन आफॅ इंडिया की स्थापना हुई तथा पहली नेशनल चैम्पियनशिप 1966 में हैदराबाद में हुई। सन् 1986 के सियोल एशियाड में जूड़ो को भी शामिल किया गया और भारत 4 कांस्य पदक लेकर आया।



क्रीडा क्षेत्र – जूड़ो के क्रीड़ाक्षेत्र को 'शियाजो' कहते हैं यह एक वर्गाकार प्लेटफार्म होता है यह 3 x 6 फुट (1 x 2 मी.) टाट के 50 टुकड़ों या कैनवास से ढका होता है। इसके गद्दे का रंग हरा

होता है। खेल क्षेत्र अधिकतम 16 x 16 मी. एवं न्यूनतम 14 x 14 का होता है। खेल क्षेत्र 2 जोन में बंटा होता है। दोनों जोन को काटने वाला भाग डेंजर जोन कहलाता है। वह एरिया जो डेंजर एरिया के साथ मिला होता है, उसे कान्टेस्ट एरिया कहते हैं। यह अधिकतम 10 x 10 मी. एवं न्यूनतम 8 x 8 मी. का होता है। रैफ्री के दांई और नीली ड्रेस वाला खिलाड़ी एवं बांयी और सफेद ड्रेस वाला खिलाड़ी होते हैं।
नोट – यदि जूड़ो को प्लेटफार्म पर कराते हैं तो उसकी ऊंचाई 1 मी. होती है व गद्दे की मोटाई 90 से. मी. होती है।

भार वर्गीकरण

जुडो (छात्र)	जुडो (छात्राएं)
17 / 19 वर्ष	17 / 19 वर्ष
40 किलोग्राम	36 किलोग्राम
45 किलोग्राम	40 किलोग्राम
50 किलोग्राम	44 किलोग्राम
55 किलोग्राम	48 किलोग्राम
60 किलोग्राम	52 किलोग्राम
65 किलोग्राम	57 किलोग्राम
71 किलोग्राम	61 किलोग्राम
+ 71 किलोग्राम	+ 61 किलोग्राम

अधिकारी – इसमें कुल तीन अधिकारी होते हैं इनमें से एक रैफ्री।

जूड़ो की विधियां – आमतौर पर जूड़ो में तीन प्रकार की विधियां अपनाई जाती हैं –

1 नागेवाजा (गिराने की तकनीक)
2 कतामेंवाजा (पकड़ने की कला)
3 नेवाजा (ग्राउंड वर्क की तकनीक)

निर्णय देते समय इन तीनों प्रकार की तकनीकों को ध्यान में रखा जाता है।

बाउट का निर्णय – बाउट का निर्णय निम्न प्रकार अंक प्राप्त करने पर किया जाता है –

कोका – चौथाई अंक – 15 सैकण्ड होल्ड तक
यूको – पोन अंक – 20–24 सैकण्ड होल्ड तक
इपान – एक अंक – 25 सैकण्ड होल्ड तक

प्रतियोगिता के नियम

1 फैंकने की तकनीक में कुछ प्रगति करने के पश्चात खिलाड़ी बेझिझक लेटने की स्थिति ग्रहण कर सकता है तथा इस प्रकार वह ओफेन्सिव में आ जाता है।
2 फेंकने की तकनीक अपनाते हुए जब कोई खिलाड़ी गिर पड़ता है या प्रतियोगी ओफेन्सिव ले लेता है तथा जब विरोधी खिलाड़ी गिर पड़ता है तो भी खिलाड़ी लेटने की स्थिति में हो सकता है।

3 खड़े होने की दशा में ग्राउंड वर्क तकनीकी अपनाने के पश्चात्, जब खिलाड़ी कुछ प्रगति कर लेता है तो वह भी बिना झिझक लेटर्वी की स्थिति ग्रहण करके लेटने ओफेन्सिव पर आ सकता है।

4 जब एक या दोनों खिलाड़ी प्रतियोगिता क्षेत्र से बाहर हों तो कोई भी प्रयोग की गई तकनीक निष्फल एवं अवैध घोषित की जाती है।

5 फेंकने की तकनीक उसी समय तक वैध होती है जब तक फेंकने वाले तथा उसके विरोधी का शरीर अधिक से अधिक प्रतियोगिता क्षेत्र में रहता है।

6 किसी खिलाड़ी के फेंकने या ग्राउंड वर्क की तकनीक में सफल होने पर उसे 'इपान' (एक पाइंट) दिया जाता है और मुकाबला बंद कर दिया जाता है।

7 जब रैफ्री ओसाई कोमी अर्थात् पकड़ की घोषणा करता है और पकड़ छूट जाती है तो वह 'ताकेता' शब्द का उच्चारण करता है इसका अर्थ है पकड़ टूट गई है ।

8 यदि जज रैफ्री के निर्णय से असहमत है तो अपना सुझाव भेज सकता है। रैफ्री उचित समझे तो जज के सुझाव को स्वीकार कर सकता है परंतु रैफ्री का निर्णय अंतिम होता है।

9 खेल की निम्न परिस्थितियों में 'माते' कह कर खेल बंद करवाया जाता है।

क– जब एक या दोनों खिलाड़ी कान्टेस्ट एरिया से बाहर चले जायें।

ख– जब एक या दोनों खिलाड़ियों को चोट लग जाये।

ग– जब एक या दोनों खिलाड़ी नियमों के खिलाफ कार्य करें।

घ– जब ड्रेस को ठीक करना जरूरी हो।

ङ– जब ग्राउंड वर्क (नेवाजा) कोई खिलाड़ी कोई प्रगति नहीं कर पा रहा हो अर्थात् कोई टेक्निक नहीं लगा पा रहा हो।

य– यदि एक या दोनों खिलाड़ी कोई भी टेक्निक ना लगा रहे हों यानि डिफैन्सिव पोजीशन लेकर रखें।

र– यदि रैफ्री, जज या ज्यूरी आपस में बातें करना चाहें।

ल– यदि कोई भी खिलाड़ी खड़े खड़े चोक या होल्ड लगा दे और नेवाजा (ग्राउंड वर्क) में नहीं ले जाये।

10. मैच के अंत में दोनों खिलाड़ी पहले वाली स्थिति ग्रहण कर लेते हैं तथा एक दूसरे फाउल की ओर मुंह करके खड़े हो जाते हैं।

फाउल – जूडो में निम्नलिखित फाउल होते हैं –

1 विरोधी खिलाड़ी की बैल्ट या जैकेट पकड़ना।

2 रेफ्री की अनुमति के बिना बैल्ट या जैकेट के बाजू पकड़ना।

3 जानबूझ कर प्रतियोगिता क्षेत्र से बाहर निकलना या अकारण ही विरोधी को बाहर की ओर धकेलना।

4 अनावश्यक इशारे करना, आवाजें कसना या चीखना।

BSER

5 ऐसी पकड़ या लाक लगाना जिससे विरोधी खिलाड़ी की रीढ की हड्डी के लिए संकट पैदा हो जाए।

6 विरोधी के मुंह की ओर हाथ या पैर सीधे बढ़ाना।

8 जानबूझकर स्पर्श या पकड़ से बचने की चेष्टा करना।

9 कोई ऐसा कार्य करना जिससे विरोधी खिलाड़ी को हानि पहुंचे या भय का कारण बने।

10 पीछे से चिपके हुए विरोधी खिलाड़ी पर जान बूझकर पीछे की ओर गिरना।

11 लेटे हुए खिलाड़ी द्वारा खड़े खिलाड़ी की गर्दन पर कैंची मारना, पीठ तथा बगलों को मरोड़ना या फिर जोड़ो को लाक लगाने वाली तकनीक अपनाना।

12 निरंतर काफी समय तक अंगुलियां फंसा कर खड़े रहना।

13 कोई निश्चित तकनीक अपनाऐ बिना विरोधी खिलाड़ी को लेटी स्थिति में धकेलना।

14 जिस टांग पर आक्रामक खिलाड़ी खड़ा है उस पर कैंची मारना।

15 जो खिलाड़ी पीठ के बल लेटा हो उसे उठा कर मैट पर फैंकना।

16 पेट को भींचना, सिर या गर्दन को टांगों के नीचे लेकर मरोड़ना।

17 ऐसे ढंग से खेलना जिससे जूड़ो खेल की समूची आत्मा को ठेस पहुंचे।

विशेष निर्णय

1. जब कोई खिलाड़ी रैफ्री की चेतावनी का बार बार उल्लंघन करता है अथवा चेतावनी के पश्चात भी वर्जित कार्य को बार–बार करता है तो उसे होनसोकू मेक अर्थात् नियम का उल्लंघन के कारण पराजित माना जाता है।

2. घायल होने की अवस्था में यदि कोई खिलाड़ी प्रतियोगिता में भाग लेने में समर्थ नहीं रहता तो निर्णय इस प्रकार दिया जाता है –

क– यदि कोई खिलाड़ी विरोधी खिलाड़ी की गलती के कारण घायल हुआ है तो घायल खिलाड़ी को विजयी घोषित किया जाता है।

ख– यदि कोई अपनी ही गलती से घायल हुआ हो तो विरोधी खिलाड़ी को विजयी घोषित किया जाता है।

3. जब खिलाड़ी कोन्टेस्ट एरिया में ही नहीं आये तो प्रतिद्वन्दी को फूसेन गाची कहकर विजयी घोषित किया जायेगा।

4. जब खिलाड़ी खेल के दौरान खेलने से मना कर दे तो प्रतिद्वन्दी को किकेन गाची कहकर विजयी घोषित किया जायेगा।

BSER

राज्य स्तरीय विद्यालय खेलकूद प्रतियोगिता के लिए जूड़ो का वजन वर्ग

19/17 वर्ष छात्र	19/17 वर्ष छात्रा
40 कि ग्रा	36 कि ग्रा
45 कि ग्रा	40 कि ग्रा
50 कि ग्रा	44 कि ग्रा
55 कि ग्रा	48 कि ग्रा
60 कि ग्रा	52 कि ग्रा
65 कि ग्रा	56 कि ग्रा
71 कि ग्रा	61 कि ग्रा
+71 कि ग्रा	+61 कि ग्रा

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. जूड़ो खेल का इतिहास लिखिए।
2. जूड़ो के पाँच नियम बताइये।
3. जूड़ो के क्रीडा क्षेत्र के बारे में बताइये।
4. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए–

    1. चॉक
    2. माते

BSER

बैडमिंटन

इतिहास

बैडमिंटन खेल का इतिहास बहुत पुराना नहीं है यद्यपि यह खेल प्राचीन यूनान, भारत व चीन में बहुत समय पहले से खेला जाता था, फिर भी इसके आरंभ तथा विकास की सही सही जानकारी उपलब्ध नहीं है।

कहा जाता है कि यह खेल 17 वीं शताब्दी में सर्वप्रथम इंग्लैंड में खेला गया। इस खेल का नाम बैडमिंटन गलोसेसटरशायर (इंग्लैंड) में एक स्थान से पड़ा, जो कि बोपोर्ट के डयूक का ग्रामीण घर था।

यह भी कहा जाता है कि यह खेल भारत के पूना (महाराष्ट्र) शहर में 1870 ई के आसपास खेला जाता था।

भारत के पूना शहर में खेले जाने वाला यह खेल 'पुतो' नाम से ही जाना जाता था। इस विचार को भूलकर हम यह कह सकते हैं कि इस खेल को लोकप्रिय बनाने में इंग्लैंड का बहुत बड़ा योगदान रहा है। इस देश ने सन् 1873 ई. में बाथ नामक स्थान पर एक बैडमिंटन क्लब बनाया तथा सन् 1893 ई. में बैडमिंटन एसोसिएशन ऑफ इंग्लैंड भी बनाई। इस संस्था ने इस खेल को अन्य देशों में बढ़ावा देने में सराहनीय कार्य किया।

इंटरनेशनल बैडमिंटन फैडरेशन

इसका गठन जुलाई 1934 में हुआ। अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं हेतु नियम, उपनियम बनाए एवं पुरस्कार में दी जाने वाली ट्राफी का नाम थामसकप रखा गया। सन् 1956 ई. में महिलाओं की प्रतियोगितायें आरंभ की गई, जिनको उबेर कप पुरस्कार के नाम पर उबेर कप प्रतियोगिताएं कहा जाने लगा।

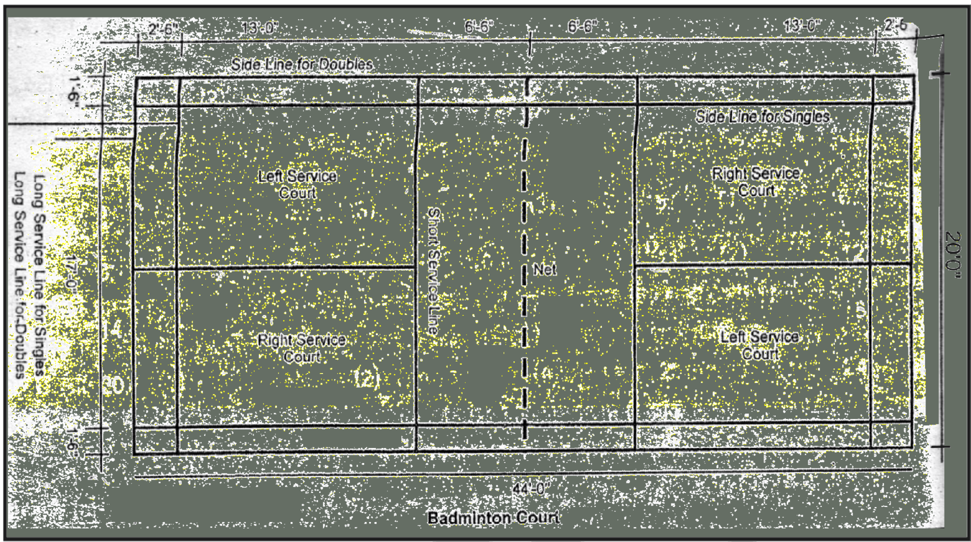
भारत में बैडमिंटन एसोसिएशन ऑफ इंडिया जिसे बी ए आई भी कहा जाता है सन् 1934 में बनाई गई। इस राष्ट्रीय स्तर की संस्था की सभी राज्य स्तर की संस्थाऐं सदस्य हैं।

खेल का मैदान

बैडमिंटन खेल का कोर्ट 13.40 मीटर (44 फीट) लंबा एवं 6.10 मी (20 फीट) चौड़ा होता है। दोनों तरफ गैलरियों को छोड़कर सिंगल्स हेतु कोर्ट की चौड़ाई 5.18 मीटर (17 फीट) रखी जाती है। सार्ट सर्विस क्षेत्र 1.98 मी. (6.6 फीट) तथा पीछे वाली गैलरी 76 से मी चौड़ी होती है। कोर्ट के मध्य पृथ्वी से नैट की ऊँचाई 1.524 मी. (5 फीट) होती है। सर्विस क्षेत्र की लंबाई 3.88 मी तथा सिंगल कोर्ट में गैलरी न होने के कारण सर्विस क्षेत्र की लंबाई 4.64 मी. होती है। दायां सर्विस क्षेत्र व बांया सर्विस क्षेत्र की चौड़ाई 2.53 मी होती है।

डबल कोर्ट की लंबाई तो सिंगल कोर्ट की तरह 13.40 मी. होती है परंतु चौड़ाई 0.914 मी. बढ़कर 6.10 मी. हो जाती है।

BSEP



रैकिट

बैडमिन्टन रैकिट एक समान रूप से बना हुआ होना चाहिए तथा उसकी विस्तार पूर्वक व्याख्या निम्न प्रकार होनी चाहिए।

क– रैकिट की लंबाई 680 मी. (लगभग ढाई फीट) से अधिक नहीं होनी चाहिए।

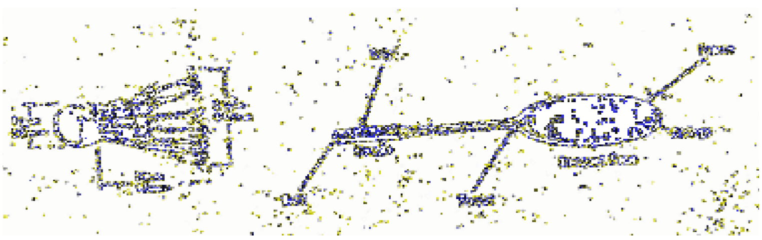
ख– रैकिट के उपरी भाग की चौड़ाई 230 मि मी (लगभग 9 इंच) से अधिक नहीं चाहिए।

ग– रैकिट के ऊपरी भाग की लंबाई 290 मि मी (लगभग 11.5 इंच) से अधिक नहीं होनी चाहिए।

घ– रैकिट के उपरी बुने हुए भाग के अंदर की लंबाई 280 मि मी तथा चौड़ाई 220 मि मी से अधिक नहीं होनी चाहिए।

शटल काक

यह प्राकृतिक परों से सिन्थैटिक या अन्य किसी पदार्थ द्वारा अथवा इन पदार्थों के सम्मिश्रण से बनी हुई होती है। एक शटल कोक में गोलाई से 16 पर लगे होते हैं शटल काक में कोक की लंबाई 2.5 से मी से 2.8 से मी तथा परों की लंबाई 2.5 से 2.75 (7 से मी) के बीच में होती है। शटल कोक (चिड़िया) का वजन 4.74 से 5.50 ग्राम होता है।



नैट – यह अच्छी डोरी का या कृत्रिम धागे का बना होता है इसकी जाली की मोटाई 15 मि मी (5/8 इंच) से कम और 20 मि. मी. (314 इंच) से अधिक नहीं होनी चाहिए। जाल का ऊपरी हिस्सा जमीन से 5 फीट (1.524 मी.) तथा पोल से 5 फीट 1 इंच (1.55 मी) ऊँचा होना चाहिए। जाल की चौड़ाई 2 फुट 6 इंच (7.6 से.मी.) होनी चाहिए। जाल के सिरे पर दोनों और 3 इंच (7.5 से मी) दोहरी सफेद गोटी होनी चाहिए जिसके बीच डोरी या तार हो और जो जाल को पोल के सिरों पर कस कर तान सकें। नैट की लंबाई 6.10 मी. से अधिक होती है।

पोल – लोहे के पोल होते है। इसकी फर्श से ऊँचाई 5 फुट 1 इंच होती है। इन्हें क्षेत्र की पार्श्व सीमा रेखाओं पर लगाया जाता है।

पोशाक – खिलाड़ी की पोशाक सामान्यतया सफेद टी शर्ट, सफेद नेकर, रबर सील के जूते व सफेद जुराब होनी चाहिए।

खिलाड़ियों की संख्या

एकल खेल – दो खिलाड़ियों के बीच खेला जाता है जिसमें एक खिलाड़ी का सामना दूसरी ओर से एक खिलाड़ी करता है। युगल खेल जिसमें एक ओर से दो खिलाड़ियों की जोड़ी का सामना दूसरी ओर के दो खिलाड़ियों की जोड़ी से होता है।

अंको की गणना एवं समयावधि – सर्विस करने वाला खिलाड़ी या जोड़ी ही अंक बना सकते हैं। जीतने के लिए एक गेम निम्न अंकों का होता है।

(क) पुरूष एवं महिला के सभी एकल व युगल खेलों में एक गेम 21 अंकों का होता है तथा 21 अंक पहले प्राप्त करने वाला खिलाड़ी या जोड़ी जीत जाता है। 20 अंकों की बराबरी पर जो खिलाड़ी पहले 20 अंक बनाता है उसकी स्वीकृति से खेल अगले 2 अंक लगातार पहले बना देता है वो विजय माना जायेगा, अंतिम पोइंट 30 अंक रहेगा।

(ख) इस खेल की कोई निश्चिम समय सीमा नहीं होती, उपरोक्त अंक हासिल होने तक गेम चलता है।

विजेता घोषित

प्रत्येक सिंगल अथवा युगल में तीन–तीन गेम कराये जाते हैं। तीन गेम में से दो गेम जीतने वाला एक खिलाड़ी अथवा जोड़ा मैच जीता हुआ माना जाता है। इसी प्रकार दो सिंगल्स, एक डबल्स तथा उलट सिंगल्स के पांच मैचों में तीन मैच जीतने वाला दल विजेता माना जाता है।

खेल की तकनीक व कौशल

1 शटल पर कई प्रकार के शाट (स्ट्रोक) लगाकर उसे तेज गति से वापिस भेजा जाता है इनमें सीधे हाथ का स्ट्राक, उलटे हाथ का स्ट्राक, नैट स्ट्राक, उपर हाथ का स्ट्राक, ड्राप स्ट्राक, स्मैश स्ट्राक आदि प्रमुख स्ट्राक है।

2 रैकिट को पीछे से लाकर शटल को धकेलना 'ड्राईव' कहलाता है ऊपर से नीचे हलके हाथ से शटल नेट के पास डालना ड्राप कहलाता है। पूरी शक्ति के साथ रैकिट मारकर शटल को विरोधी कोर्ट में पहुंचाना 'स्मैश' कहलाता है।

3 सर्विस नीची और ऊँची की जा सकती है।

BSER

4 सर्विस करते समय बांया पांव आगे तथा दाहिना पांव पीछे हो। दोनों पैर जमीन पर टिके हों। (दांये हाथ के खिलाड़ियों के लिए)

5 सर्विस प्राप्त करते समय बांया पैर आगे, दाहिना पैर पीछे हो अथवा रैकिट शरीर से थोड़ा पीछे हो। दोनों पांव जमीन पर टिके हों तथा निगाहें शटल पर हों।

6 लाइनों का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

7 कोर्ट की हर दिशा व हर कोने से शटल तुरंत लौटाने के लिए पहुंचने में पैरों को आगे, पीछे, दाहिने, बांए तेजी से प्रयोग करने की फुर्ती खिलाड़ी में होनी चाहिए।

8 खिलाड़ी के ऐसे एक्शन होने चाहिए जिससे विरोधी शटल लौटाने में अपनी गति व स्ट्राक का सही अनुमान न लगा सके : जैसे स्मेश स्ट्राक समझने पर ड्राप स्ट्रोक हो जाए।

9 रैली के समय खिलाड़ी की निगाह शटल पर होनी चाहिए। साथ ही विरोधी खिलाड़ी के एक्शन का ध्यान रखें तथा सही अनुमान लगाने का प्रयास करें।

10 रैकिट को ढीले हाथ से पकड़ना चाहिए, ताकि रैकिट को हर दिशा में घुमाया जा सके।

11 यदि सर्विस करते समय रैकिट का शटल से स्पर्श नहीं हो तो भी सर्विस की बारी समाप्त हो जायेगी।

फाउल्स

1 सर्विस करते समय गलती करने पर खिलाड़ी अपनी सर्विस खो देता है।

2 सर्विस करते समय यदि खिलाड़ी सिर के ऊपर से ले जाकर सर्विस करता है तो वह फाउल कहलाता है। वह खिलाड़ी सर्विस खो देता है।

3 सर्विस करते समय यदि शटल तिरछे कोर्ट में न गिरकर यदि शार्ट सर्विस लाइन के क्षेत्र में या साईड लाइन के बाहर गिरती है तो वह फाउल होता है और खिलाड़ी सर्विस खो देता है।

4 गलत कोर्ट से सर्विस करने पर फाउल हो जाता है।

5 गलत खिलाड़ी द्वारा सर्विस करने पर भी फाउल होता है।

6 सर्विस करते समय यदि शटल नैट को छूती हुई भी निकल जाए और सही स्थान पर गिरे तो उसे सही सर्विस माना जायेगा।

7 खेलते समय यदि शटल काक किसी खिलाड़ी के शरीर से छू जाती है तो वह फाउल होता है।

8 यदि शटल कोक पंखों की तरफ से रैकिट से टकराती है तो यह फाउल होता है।

9 खिलाड़ियों को रेखा पर पैर जाना या रेखा पार कर दूसरे क्षेत्र में पैर चले जाना फाउल माना जाता है।

10 शटल को स्ट्राक करते समय यदि रैकिट नेट के ऊपर लग जाए तो वह फाउल होता है।

11 शटल काक का एक ही बार के लिए रैकिट से दो बार स्पर्श फाउल होता है।

BSER

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. इन्टरनेशनल बैडमिन्टन फैडरेशन का गठन कब हुआ?
2. बैडमिन्टन खेल मैदान के बारे में बताइये।
3. बैडमिन्टन के पाँच नियम बताइये।
4. शटल कॉक में पंखों की संख्या कितनी होती है?
5. गोल पोस्ट की ऊँचाई कितनी होती है?
6. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए–

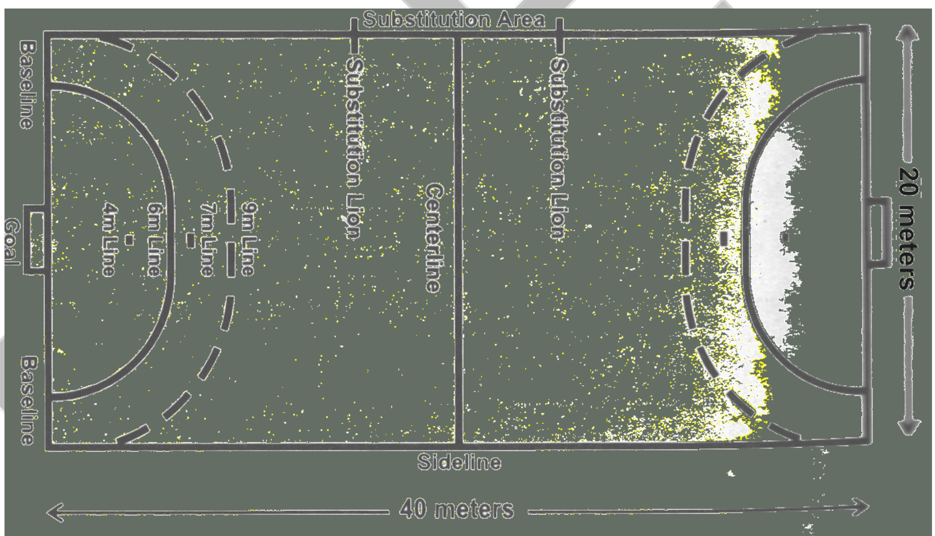
   1. बैडमिन्टन कौशल
   2. बैडमिन्टन तकनीक
   3. फाउल्स

BSER

हैण्डबाल

इतिहास

आधुनिक हैंडबॉल के जन्मदाता का श्रेय डेनमार्क को जाता है। होल्गर नेल्सन (जिम शिक्षक) ने 1898 में आधुनिक हैंडबाल के नियम बनाये। यह 1906 में प्रकाशित हुए। हैण्डबाल के नियमों का एक और संग्रह जर्मनी के मैक्स हैजर एवं उसके दो साथियों ने 29 अक्टूबर 1917 में प्रकाशित किये । सन् 1919 में इनका पुनः संशोधन किया गया। हैंडबॉल का पहला अन्तर्राष्ट्रीय मैच इन खेल नियमों द्वारा पुरूषों के लिए जर्मनी और बेल्जियम के बीच 1925 में खेला गया। जबकि 1930 में महिलाओं के लिए जर्मनी व ऑस्ट्रिया के बीच खेला गया। सन् 1928 में अन्तर्राष्ट्रीय ऐम्यूचर हैण्डबाल फैडरेशन की स्थापना हुई जबकि अंतराष्ट्रीय हैण्डबॉल संघ की स्थापना 1926 में हुई। सन् 1936 के बर्लिन ओलम्पिक में पुरूषों के लिए इस खेल को ओलम्पिक खेल में सम्मिलित किया गया। सन् 1976 में महिलाओं के लिए हैंडबॉल खेल को मान्ट्रियल ओलम्पिक में सम्मिलित किया गया।



1. खेल का मैदान

खेल का मैदान दो गोल क्षेत्रों में विभाजित होता है खेल के कोर्ट का आकार आयताकार होता है जिसकी लंबाई 40 मी और चौड़ाई 20 मी. होती है लंबी सीमा रेखा, साइड लाइन (5 से मी चौड़ी) और छोटी सीमा रेखा, गोल लाइन (8 से.मी. चौड़ी) कहलाती है। प्रत्येक गोल रेखा के मध्य में गोल होते हैं। एक गोल में 2 ऊँचे खड़े स्तंभ होंगे जो क्षेत्र के कोनों से समान दूरी पर होंगे। स्तंभ एक दूसरे से 3 मी. की दूरी पर होंगे तथा इनकी ऊँचाई 2 मी. होगी एवं ऊपर से क्रॉस बार द्वारा जुड़े होंगे। स्तंभ तथा क्रॉस बार 8 से.मी. वर्गाकार में होंगे।

2. खेल की अवधि

हैंडबाल खेल में 30–30 मिनट के दो अर्द्ध होते हैं, दोनों अर्द्धों के मध्य 10 मिनट का अंतराल होता है। खेल के बराबर के स्कोर पर टाई होने पर 5 मिनट के अंतराल के पश्चात् 5–5 मिनट के दो अर्द्ध खेले जाते हैं। इन अर्द्धों के मध्य 10 मिनट का अंतराल लिया जाता है।

3. अंतिम संकेत

रेफरी की सीटी बजने के साथ ही खेल का समय प्रारंभ हो जाता है एवं टाइम कीपर के संकेत द्वारा खेल समाप्त हो जाता है।

4. टाइम आउट

एक टीम नियमित खेल अवधि के प्रत्येक अर्द्ध में एक मिनट का टाइम आउट ले सकती है।

5. गेंद

गेंद चमड़े अथवा सिथेंटिक की होनी चाहिए एवं आकार में गोलाकार होती है। इसकी सतह चमकदार व फिसलने वाली नहीं होनी चाहिए।

श्रेणी	गेंद की परिधि	गेंद का वजन
16 वर्ष से अधिक के पुरूष	58–60 से.मी.	425–475 ग्राम
16 वर्ष से अधिक महिलाएं व 12–16 के बालक	54–56 से मी	325–375 ग्राम
8–14 वर्ष की बालिका व 8–12 वर्ष के बालक	52–54 से मी	290–330 ग्राम

6. टीम :

एक टीम में 16 खिलाड़ी होते हैं। एक समय में कोर्ट में 7 खिलाड़ी खेलते हैं जिनमें से 1 गोलकीपर होता है। खेल प्रारंभ होने के लिए कम से कम 5 खिलाड़ी होने आवश्यक हैं।

7. स्थानापन्न

खेल के दौरान नियमित खिलाड़ी के कोर्ट से बाहर आने के पश्चात् स्थानापन्न खिलाड़ी किसी भी समय टाइमकीपर या स्कोरकीपर की जानकारी के बिना भी कोर्ट में प्रवेश कर सकता है।

8. उपकरण

गोलकीपर के अतिरिक्त टीम के सभी खिलाड़ियों को एक समान वेशभूषा पहनना अनिवार्य है। खिलाड़ियों की जर्सी पर 1–99 तक नंबर पीठ पर 20 से मी एवं सीने पर 1 से मी की ऊँचाई के होने चाहिए।

9. गोलरक्षक

1 अपने गोल क्षेत्र में रक्षण करते समय गेंद को शरीर के किसी भी भाग से स्पर्श कर सकता है।

2 गोल क्षेत्र के बाहर निकलनले पर गोलरक्षक पर भी अन्य कोर्ट खिलाड़ियों के समान नियम लागू होंगे।

3 खेल क्षेत्र से गेंद के साथ पुनः गोल क्षेत्र में प्रवेश नहीं कर सकता।

4 जब गेंद गोल क्षेत्र से खेल क्षेत्र की ओर बाहर जा रही हो तब वह गेंद को घुटने से नीचे के भाग से नहीं छू सकता।

5 विपक्षी द्वारा 7 मी थ्रो लेते समय गेंद के उसके हाथ से छूटने से पूर्व गोलकीपर स्वयं की प्रतिबंधित रेखा (4 मी रेखा) को पार नहीं कर सकता।

10. गोल क्षेत्र

केवल गोलरक्षक को ही गोल क्षेत्र में प्रविष्ट होने या रहने की अनुमति होती है। गोल क्षेत्र में प्रविष्ट होने के निम्न दंड हैं–

1 थ्रो विपक्षी टीम के खिलाड़ी के गोल क्षेत्र में प्रविष्ट होने पर गोलरक्षक को।

2 फ्री थ्रो– जब रक्षण टीम के खिलाड़ी के अधिकार में गेंद न हो परंतु उसने गोल क्षेत्र में प्रविष्ट होकर साफ लाभ प्राप्त किया हो।

3 7 मी. थ्रो – यदि रक्षात्मक टीम का कोई खिलाड़ी जानबूझकर और स्पष्ट रूप से सुरक्षा के लिये गोल क्षेत्र में प्रविष्ट हो जाता है।

11. गेंद को खेलना

1 खिलाड़ी गेंद को हाथों, भुजाओं, सिर, धड़, जांघ और घुटनों द्वारा फेंक, पकड़, रोक, धकेल या हिट कर सकता है।

2 खिलाड़ी गेंद को अधिकतम तीन सैकण्ड तक पकड़े रह सकता है।

3 खिलाड़ी गेंद के साथ अधिकतम तीन कदम चल सकता है।

नकारात्मक खेल – फ्री थ्रो, थ्रो–इन या गोलकीपर थ्रो के समय बार–बार देरी की अनुमति नहीं दी जाती। ऐसा करने पर विपक्षी टीम को उस स्थान से फ्री थ्रो दिया जाता है।

12. फाउल और दुर्व्यवहार

1 भुजाओं, पैर के पंजों और पैरों से सक्रिय रूप से विपक्षी को रोकने की अनुमति नहीं होती।

2 कोई भी सक्रिय क्रिया जैसे – धकेलना, पकड़ना या प्रतिद्वंदी पर दौड़ने की अनुमति नहीं होती।

3 विपक्षी के हाथ से गेंद को खींचना अथवा गेंद पर हाथ मारने की अनुमति नहीं होती।

4 भुजाओं, हाथ, पैरों से विपक्षी को रोकने अथवा शरीर के किसी भी भाग का उपयोग करके विपक्षी को धकेलने की अनुमति नहीं होती।

इन फाउल और दुर्व्यवहार के लिए दोषी खिलाड़ी को चेतावनी, दो मिनट का निलंबन अथवा अयोग्य घोषित किया जा सकता है।

13. स्कोरिंग

एक गोल उस समय स्कोर हुआ माना जाता है जब गेंद गोल खंभों के बीच व क्रास बार के नीचे से खेल रेखा को पूर्णतः पार कर जाये बशर्ते की गोल करने के लिए स्कोर करने वाले खिलाड़ी, साथी खिलाड़ी अथवा टीम अधिकारियों द्वारा थ्रो से पूर्व या दौरान नियमों का उल्लंघन न किया गया हो।

14. थ्रो ऑफ

1 खेल के प्रारंभ में टॉस जीतने वाली टीम के पास गेंद से खेल प्रारंभ करने का विकल्प होता है

BSER

अगर ये कोर्ट का अर्द्ध चुनते हैं तो विपक्षी द्वारा थ्रो ऑफ लिया जाता है। खेल के दूसरे अर्द्ध में टीमें आपस में कोर्ट के छोर बदलती है एवं इस अर्द्ध के थ्रो ऑफ का अधिकार उस टीम के पास होता है, जिसने प्रथम अर्द्ध में थ्रो–ऑफ नहीं लिया।

2 गोल के होने के पश्चात् खेल का प्रारंभ गोल स्वीकार करने वाली टीम के द्वारा थ्रो ऑफ द्वारा होता है।

3 प्रत्येक अर्द्ध के प्रारंभ में थ्रो ऑफ के दौरान दोनों टीमो के खिलाड़ियों को स्वयं के अर्द्ध में ही रहना होगा।

15. थ्रो इन

1 गेंद के द्वारा साइड रेखा को पूर्ण रूप से पार कर जाने अथवा रक्षण टीम के खिलाड़ी द्वारा गेद स्पर्श कर बाह्य गोल रेखा को पार कर जाये तो विपक्षी टीम को थ्रो इन दिया जाता है। थ्रो इन छत या कोर्ट के ऊपर किसी स्थिर वस्तु से गेंद के स्पर्श करने पर भी दिया जाता है।

2 थ्रो इन के दौरान गेंद फेंकने वाले का एक पैर साइड रेखा पर होना चाहिए।

3 इस दौरान विपक्षी 3 मी. से अधिक पास नहीं आ सकते ।

16. गोलकीपर थ्रो

गोलकीपर थ्रो दिया जाता है, जब –

1 विपक्षी टीम का खिलाड़ी गोल क्षेत्र में प्रवेश कर जाये।

2 गोलकीपर गेंद को गोल क्षेत्र के अंदर नियंत्रण में ले ले अथवा गेंद गोल क्षेत्र में स्थिर स्थिति में हो।

3 विपक्षी द्वारा गोल क्षेत्र के अंदर गेंद को छू लिया जाये।

4 गोलकीपर अथवा विपक्षी द्वारा छूकर गेंद बाह्य गोल रेखा के पार चली जाये।

17. फ्री थ्रो–

खिलाड़ी द्वारा नियमों का उल्लंघन करने पर विपक्षी टीम को फ्री थ्रो दिया जाता है। फ्री थ्रो लेते समय विपक्षी की फ्री थ्रो रेखा को स्पर्श या पार नहीं किया जाना चाहिए। फ्री थ्रो के दौरान खिलाड़ी गेंद थ्रो करने वाले से कम से कम 3 मी. की दूरी पर रहेंगे।

18. 7 मीटर थ्रो –

7 मी. थ्रो दिया जाता है जब –

1 विपक्षी टीम के खिलाड़ी या अधिकारी द्वारा निश्चित गोल के अवसर को अवैध तरीके से समाप्त कर दिया जाये।

2 गोल करने के निश्चित अवसर को ऐसे व्यक्ति द्वारा समाप्त करना जो खेल में भाग नहीं ले रहा है। जैसे – दर्शक

रैफरी की सीटी बजने के 3 सैकण्ड में 7 मी. थ्रो ले लिया जाना चाहिए एवं गेंद के हाथ में से छूटने के पूर्व फैंकने वाले के द्वारा 7 मी. रेखा को स्पर्श या पार नहीं किया जाना चाहिए।

एक बार थ्रो करने के पश्चात् फेंकने वाले खिलाड़ी या साथी खिलाड़ियों द्वारा गेंद को स्पर्श नहीं किया जाना चाहिए, जब तक विपक्षी टीम के खिलाड़ी या गोल से गेंद नहीं छू जाये।

19. थ्रो –

(थ्रो ऑफ, थ्रो–इन, गोलरक्षण थ्रो, फ्री थ्रो और 7 मी. थ्रो) क्रियान्वित करने के सामान्य निर्देश

इस नियम के अंतर्गत थ्रो ऑफ, थ्रो इन, गोल रक्षण थ्रो, फ्री थ्रो और 7 मी. थ्रो के क्रियान्वयन से संबंधित विभिन्न निर्देशों को स्पष्ट किया गया है।

20. दंड –

इस नियम के अंतर्गत विभिन्न प्रकार की चेतावनी, निलंबन, अयोग्यता एवं निष्कासन के संबंध में बताया गया है।

21. रैफरी :

एक मैच में दो रैफरी होते हैं,एक टाइमकीपर और एक स्कोरकीपर इनके सहायक के रूप में होते हैं।

22. टाइमकीपर और स्कोरकीपर

1 टाइमकीपर का मुख्य कार्य खेल की अवधि, टाइम आउट और निलंबित खिलाड़ी के निलंबन समय को अंकित करना होता है।

2 स्कोरकीपर का मुख्य कार्य स्कोरशीट को संभालना तथा प्रत्येक खिलाड़ी का रिकार्ड रखना है।

हैंडबाल खेल से संबंधित शब्दावली

ड्रिब्लिंग, पास, ओवर हैड पास, जम्प, पेनल्टी, स्कोर, रैफरी, फ्री थ्रो, 7 मी थ्रो, थ्रो इन, गोलरक्षक थ्रो, साइड पास, फरस्ट ब्रेक, बाह्‌य गोल रेखा।

थ्रो इन – जब गेंद साइड रेखा अथवा बाह्‌य गोल रेखा से बाहर चली जाये।

फ्री थ्रो – फाउल या दुर्व्यवहार पर विपक्षी टीम को फ्री थ्रो दिया जाता है।

हैण्डबाल खेल से संबंधित आधारभूत कौशल

1. कैच

(1) अंगूठा व अंगुलियों को त्रिभुज आकार में रखना।

(2) दोनों हाथ बॉल या बास्केट के आकार में हों।

(3) दोनों हाथ कोहनियों से मुड़े हुए हों।

(4) दोनों हाथ से बॉल पर प्रहार

(5) नजर बॉल पर व सिर ऊपर व सामने हो।

2. ओवर हैड पास

(1) थ्रो फैंकने वाला हाथ कोहनी के साथ 9 डिग्री कोण से हो।

(2) थ्रो के दौरान पूरा हाथ बॉल के पीछे हो।

(3) बॉल को पास देने के पश्चात् फालो थ्रू में लक्ष्य की ओर बढ़ें।

3. जम्प शॉट

(1) दायें हाथ से फैंकने वाला खिलाड़ी बायें पैर से जम्प लेगा।

(2) हवा में रहते समय शरीर खिंचा हुआ होना चाहिए एवं फैंकने वाला कंधा पीछे जायेगा।

(3) जम्प के उच्चतम बिन्दु से गेंद को फैकेंगे।

4. गोल रक्षण

(1) घुटने हल्के से मुड़े हुए और हाथ सिर की ऊँचाई पर रहेंगे।

(2) नीची गेंद पैर के द्वारा रोकी जायेगी एवं एक भुजा पैर की सहायता के लिए उसकी ओर रहेगी।

(3) मध्यम ऊचाई पर फैंकी गयी गेंद हाथ और पैर से रोकी जानी चाहिए जबकि ऊँची बाल के लिए पैर से जंप लेना चाहिए।

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. हैण्डबाल का इतिहास लिखिए।
2. हैण्डबाल खेल मैदान का मापन कीजिए।
3. हैण्डबाल में फ्री थ्रो क्या है?
4. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए–

   1. 7 मीटर थ्रो
   2. टाइम आउट
   3. अवधि

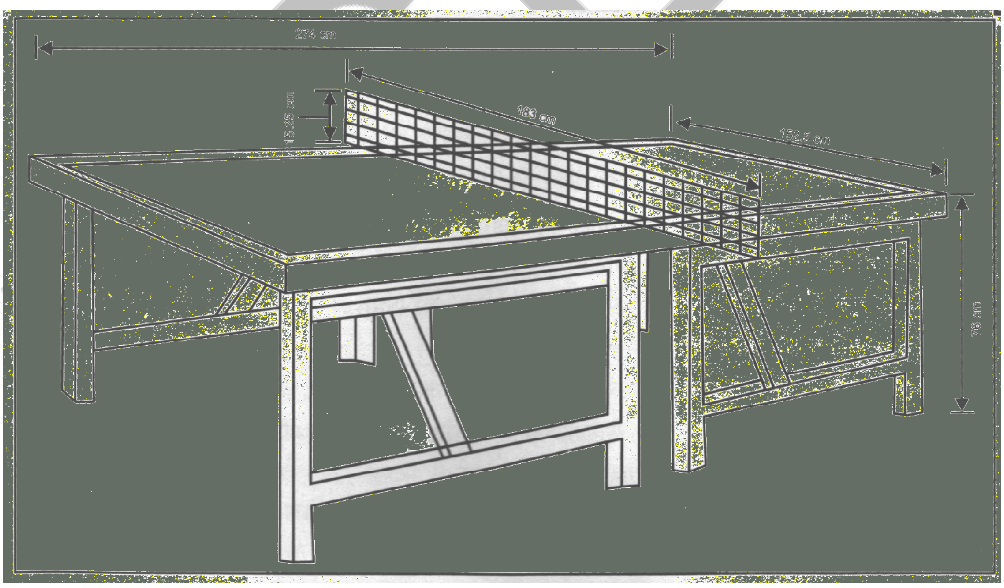
BSER

टेबल टेनिस

इतिहास

सन् 1880 में टेबल टेनिस का खेल ब्रिटेन में शुरू हुआ जो रात्रि भोजन के पश्चात् खेला जाता था इसके खेल को गोस्सिमा के नाम से जाना जाता था बाद में इस खेल को पिंगपोंग के नाम से जाना जाने लगा। बीसवीं शताब्दी में खेल उपकरणों में आमूलचूल परिवर्तन शुरू हुआ। सन् 1901 में टेबल टेनिस प्रतियोगिता और इस पर किताबें लिखनी शुरू हुई और 1902 में गैर अधिकारिक विश्व प्रतियोगिता हुई। सन् 1921 में ब्रिटेन में टेबल टेनिस संघ की स्थापना हुई एवं 1926 में ही अंतराष्ट्रीय टेबल टेनिस संघ की स्थापना हुई। तत्पश्चात् 1926 में, लंदन में प्रथम अधिकारिक विश्व प्रतियोगिता सम्पन्न हुई।

सन् 1933 में संयुक्त राज्य अमेरिका ने अपनी टेबल टेनिस संघ की स्थापना की। भारत में टेबल टेनिस संघ के नाम से स्थापना सन् 1938 में हुई जो बाद में भारतीय टेबल टेनिस महासंघ के नाम से जाना जाने लगा। सन् 1958 में इसे एशियाई खेलों में सम्मिलित किया गया जबकि 1988 में सियोल ओलम्पिक में इस खेल को सम्मिलित किया गया। भारत में वर्ल्ड चैम्पियनशिप 1952, 1984–85 और 1986–87 में आयोजित की गई। सन् 2010 में सम्पन्न हुए दिल्ली राष्ट्रमंडल खेल में भारतीय महिला खिलाड़ियों ने युगल स्पर्धा में कांस्य पदक हासिल किया।



खेल उपकरणों का विशेष वर्णन

मेज का आकार	:	आयताकार
टेबल की लंबाई	:	274 से.मी.

टेबल की चौड़ाई	:	152.5 से.मी.
फर्श से ऊँचाई	:	76 से.मी.
नेट की लंबाई	:	183 से.मी.
नेट की ऊँचाई	:	15.25 से.मी.
गेंद का व्यास	:	40 मि.मि.
गेंद का वजन	:	2.7 ग्राम से 2.55 ग्राम तक
गेंद	:	प्लास्टिक या सेल्युलाइड

नियम 1. टेबल

मेज किसी भी सामग्री से बनाई जा सकती है। परंतु यह ऐसी होनी चाहिए कि गेंद को एकदम समान उछाल मिले। मानक अथवा स्टैंडर्ड गेंद की सतह से 30 सेंटीमीटर ऊपर से गिराने पर लगभग 23 से.मी. का उछाल मिलना चाहिए। मेज की सतह गहरे रंग की होनी चाहिए, जो अधिक चमकदार ना हो। इसे सफेद रेखाओं से अंकित किया होना चाहिए। मेज के किनारों पर 2 सें.मी. चौड़ी सफेद रेखा खींची जानी चाहिए। युगल मैंचों के लिये मेज की सतह को तीन मि.मी. चौड़ी सफेद लाइनों से दो बराबर भागों में बांट लिया जाता है। टेबल टेनिस टेबल का आकार आयताकार होता है। टेबल की लंबाई 274 मी. और टेबल की चौड़ाई 152.5 मी. होती है। टेबल की ऊँचाई 76 से.मी. होती है।

नियम 2 नेट

नेट 183 से.मी. लंबा होता है और टेबल के मध्य में लगा होता है इसे बांधने के लिए दोनों किनारों पर 15.25 से.मी. ऊँचाई के बड़े सपोर्ट लगे होते हैं।

नियम 3 गेंद

टेबल टेनिस गेंद सेल्युलॉयड या प्लास्टिक की सफेद या नारंगी रंग की होती है। इसका वजन 2.55 ग्राम से 2.70 ग्राम तक, व्यास 40 मि.मी. एवं आकार गोलाकार होना चाहिए।

नियम 4 रैकेट

रैकेट किसी भी वजन एवं आकार का हो सकता है। इसका फलक अथवा ब्लेड लकड़ी का होना चाहिए। यह चपटा और गैर लचीला भी होना चाहिए। फलक की दोनों साइडें एक समान व गहरे रंग की होनी चाहिए। परंतु ये जरूरी नहीं की दोनों साइड एक ही रंग की हो। समतल बिन्दुओं वाला रबड़ जिसमें बिन्दु बाहर की तरफ हो। इसकी कुल मोटाई 4 मि.मी. तक होनी चाहिए।

नियम 5 सर्विस

एक हाथ में बैट और दूसरे हाथ में गेंद हथेली पर रखी जाती है गेंद स्थिर और मेज की सतह के ऊपर होनी चाहिए। हथेली प्यालानुमा नहीं होनी चाहिए। अंगूठा खुला और अंगुलियां इकटठ्ी रखी

जानी चाहिए। गेंद हाथ से कम से कम 16 से.मी. ऊपर उछाली जानी चाहिए और इसे स्पिन नहीं दिया जाना चाहिए। गेंद संपूर्ण समय अम्पायर को दिखाई देती रहनी चाहिए। गेंद मेज पर पहले तो सर्व करने वाले कोर्ट को छूती है और तब वहां से नेट के पार दूसरे खिलाड़ी के कोर्ट में जाती है गेंद घूमकर भी नेट के पार जा सकती है। गेंद पहली ही कोशिश में हिट कर ली जानी चाहिए। इस समय रैकेट मेज अथवा इसके काल्पनिक प्रसार से परे होना चाहिये। युगल मुकाबले में गेंद पहले मेज के दायें अर्द्ध के कोर्ट को छूनी चाहिए और तब तिरछी दिशा में नेट के पार के कोर्ट को छूनी चाहिए।

नियम 6 सर्विस लौटाना

गेंद को इस तरह से हिट करना चाहिए कि नेट के ऊपर से अथवा छूकर विरोधी के कोर्ट में जाए। एक खिलाड़ी लगातार दो बार गेंद को हिट नहीं कर सकता है।

नियम 7 खेल क्रम

गेंद जब तक खेल में रहती है उस अवधि को रैली कहा जाता है रैली में गेंद पर पहले प्रहार करने वाला खिलाड़ी सर्वर और दूसरे नंबर पर प्रहार करने वाला रिसीवर कहलाता है। एकल मैचों में पहले खिलाड़ी द्वारा सर्विस की जाती है तब दूसरा खिलाड़ी गेंद को लौटाता है और इसके बाद यह क्रम चल पड़ता है। युगल मैच में पहले सर्विस करने वाला सर्विस करता है फिर विरोधी खिलाड़ी गेंद लौटाता है सर्वर का साथी खिलाड़ी तब गेंद पर प्रहार करता है और तब दूसरी तरफ का खिलाड़ी गेंद लौटाता है इस प्रकार यह क्रम चलता रहता है।

नियम 8 लेट

1 सर्विस करने के पश्चात् गेंद नेट को छूकर विपक्षी कोर्ट पर गिरती है तो उसे लेट कहा जाता है।

2 यदि रिसीवर तैयार नहीं हुआ और सर्विस कर दी गई तो लेट दे दिया जाता है।

3 रेली के दौरान किसी बाह्य तत्व द्वारा बाधा डालने पर लेट दे दिया जाता है।

नियम 9. अंक

यदि खिलाड़ी सही सर्विस नहीं करता अथवा ठीक तरह से गेंद नहीं लौटा पाता तो उसके विरोधी खिलाड़ी को अंक मिलेगा। यदि एक खिलाड़ी गेंद को बाहर भेज देता है अथवा युगल मुकाबले में अपनी बारी के बिना हिट कर देता है तो भी विरोधी को अंक दिया जाता है। खेल चालू होने पर यदि खिलाड़ी अपने हाथ से मेज को छू लेता है तो भी उसके विरोधी को अंक दिया जाता है। अगर विपक्षी जानबूझकर गेंद को लगातार दो बार खेले अथवा विरोधी द्वारा रैकेट के किनारे से खेली गयी सही रिटर्न भी विराधी को अंक दिलाती है।

यदि विरोधी उसका रैकेट या उसके द्वारा पहनी कोई वस्तु नेट अथवा इसके सपोर्ट को छू जाती है या गेंद के खेल में होने पर विरोधी द्वारा उसकी सतह को हिला देता है, इस पर विरोधी खिलाड़ी को एक अंक मिल जाता है।

नियम 10. गेम

जो खिलाड़ी 11 अंक पहले बना लेता है वही गेम जीतता है, यदि दोनों ही 10 अंक की बराबरी पर हों तो विजेता वह होता है जो विरोधी से दो अंक अधिक बना लेता है।

BSER

नियम 11. मैच

एक मैच में विषम संख्या के गेम होने चाहिए। जैसे तीन, पांच आदि।

नियम 12. सर्विस और साइड का चुनाव

इसका फैसला टॉस से होता है यदि टॉस विजेता सर्विस करने अथवा सर्विस का सामना करना चुनता है तो टॉस हारने वाले को साइड चुनने का अधिकार होता है।टॉस विजेता साइड चुनता है तो हारने वाले के पास सर्विस होती है। युगल मैच में टॉस जीतने वाला युगल यह निश्चित करता है कि कौन पहले सर्विस करेगा, इसी तरह विपक्षी युगल भी यह निश्चित करते हैं कि कौन पहले सर्विस को रिसीव करेगा। गेम समाप्त होने के पश्चात् अगले गेम में रिसीव करने वाला प्रथम खिलाड़ी सर्विस करेगा एवं प्रथम सर्विस करने वाला खिलाड़ी इसे रिसीव करेगा।

नियम 13. कमियां, सर्विस, रिसीव और छोर

गेम के दौरान यदि कोई खिलाड़ी अपने छोर, सर्विस या रिसीव के क्रम में गलती करे तो अम्पायर गलती का पता चलते ही गेम रोक देता है एवं वास्तविक स्थिति में खिलाड़ियों को लेकर गेम को प्रारंभ कराता है। गलती पता चलने के पूर्व के अंक यथावत् बने रहेंगे।

टेबल टेनिस खेल से संबंधित शब्दावली

टॉप स्पिन, अंडर स्पिन (चॉप), नेट, ग्रिप, चाइलीज ग्रिप, पेन होल्डर ग्रिप, हाफ वॉली, बैक स्पिन, सेंटर लाइन, हाफ कोर्ट, लेट, साइड स्पिन, रैली, सर्विस, सर्वर, रैकेट, रिसीवर आदि। संबंधित शब्दावली की परिभाषा निम्न है –

1. लेट – टेबल टेनिस में यह एक रैली है जिसमें अंक नहीं होता है।
2. सर्वर – सर्वर उस खिलाड़ी को कहते हैं जो सर्विस द्वारा रैली को प्रारंभ करता है।
3. रिसीवर – रिसीवर वह खिलाड़ी है जो सर्विस को रिसीव करता है।

टेबल टेनिस के आधारभूत कौशल –

1. रैकेट पर ग्रीप – ये दो प्रकार की होती हैं–

(1) वेस्टर्न अथवा शेकहैंड ग्रीप

(2) पेनहोल्ड ग्रीप

2. मूलभूत स्ट्रोक –

(1) बैकहैंड पुश

(2) फोरहैंड पुश

(3) फोरहैंड ड्राइव

(4) बैकहैंड ड्राइव

3. मूलभूत सर्विस

1 टॉप स्पिन सर्विस

2 बैक स्पिन सर्विस

BSER

3 साइड स्पिन सर्विस

4. स्पिन

1 टॉप स्पिन

2 बैक स्पिन

3 साइड स्पिन

4 मिश्रित स्पिन

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. टेबिल टेनिस टेबल की लम्बाई एवं चौड़ाई बताइये।
2. टेबिल टेनिस के पाँच खेल नियमों के बारे में बताइए।
3. टेबिल टेनिस का इतिहास लिखिए।
4. टेबिल टेनिस बॉल का वजन एवं व्यास बताइये।
5. टेबिल टेनिस रैकेट पकड़ने की ग्रीप का नाम बताइये।
6. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए–

   1. लेट
   2. टेबल का माप
   3. नेट

BSER

हॉकी

इतिहास

हॉकी खेल सबसे प्राचीन खेल माना जाता है लेकिन कब प्रारंभ हुआ? यह कोई नहीं जानता यानि यह कहा जा सकता है कि इस खेल का न कोई जन्म स्थान है न ही जन्म दिन। कहा जाता है कि पहले यह खेल धागों से ढकी रबर अथवा कार्क की गेंद तथा ऐश अथवा ओक की छड़ी से खेला जाता था। इस बात के प्रमाण मिलते हैं कि कुछ व्यक्ति गेंद का छड़ी से पीछा किया करते थे। इंगलैंड के लेखक ऐसा मानते हैं कि गेंद तथा छड़ी से खेला जाने वाला खेल इंगलैंड में ईसा से पूर्व प्रचलित था।

यह कहा जाता है कि आधुनिक हॉकी से मिलता हुआ यह खेल आयरलैंड में हरली, स्काटलैंड में शिंटी तथा इंगलैंड में बैंडी कहा जाता है। हैनरी तृतीय के शासन काल में खेले जाने वाला खेल क्लब बॉल भी आधुनिक हॉकी खेल का जन्मदाता माना जाता है। 15 वीं शताब्दी में फ्रांस में खेला जाने वाला खेल हौकेट भी आधुनिक हॉकी खेल से मेल खता है। कोपेन हेगन के संग्रहालय में रखे, फ्रांस में बने, एक जग के एक ओर बने चित्र में कुछ युवकों को, मुड़ी हुई छड़ी तथा गेंद के साथ खेलते हुए दिखाया गया है। अतः इस खेल के जन्म स्थान तथा समय के विषय में निश्चित रूप से कहना बहुत कठिन है।

उपरोक्त तथ्यों को देखें तो यह प्रतीत होता है, कि यह खेल इंगलैंड में ही लोकप्रिय हुआ। सन् 1870 में इस खेल को लोकप्रिय बनाने वाला शहर लंदन था। इस खेल पर नियंत्रण रखने के लिए 1886 में लंदन में इंगलैंड हॉकी संघ की स्थापना हुई।

ओलम्पिक खेलों में हॉकी सन् 1908 ई. (लंदन) में पहली बार सम्मिलित की गई। उस वर्ष इंग्लैंड ने आयरलैंड को फाइनल में 8–1 से हराया था।

भारत में हॉकी ब्रिटिश सैनिकों की रूचि के कारण लोकप्रिय हुई। जब हॉकी का खेल देश के विभिन्न भागों में पहुंचा तो 7 नवंबर 1925 के दिन ग्वालियर शहर में भारतीय हॉकी संघ की स्थापना हुई। इस संघ में एमस्टरडम ओलम्पिक (1928) में भाग लेने हेतु टीम का चयन किया और भारत ने पहली बार इसमें भाग लेकर इंगलैंड को फाइनल में 3–0 से हराकर ओलम्पिक हॉकी प्रतियोगिता जीती, परंतु पुरस्कार वितरण के समय ब्रिटिश राष्ट्रीय गान बजाया गया।

भारत ने उसके बाद हॉकी खेल को जैसे पूरी तरह अपना लिया और कई बार ओलम्पिक में स्वर्ण पदक जीता। यह खेल भारत देश का राष्ट्रीय खेल माना जाने लगा। परंतु अब पुनः यूरोप के देशों ने इस पर प्रभुत्व जमाना शुरू कर दिया है और यह खेल हमारे हाथों से फिसलता जा रहा है।

हाकी खेल क्षेत्र

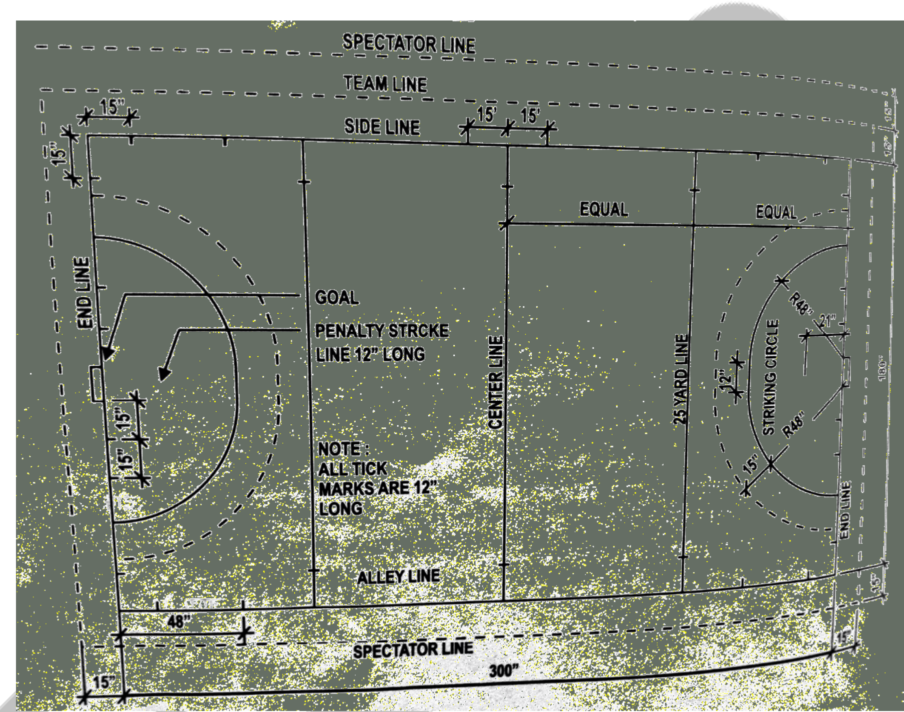
हॉकी का खेल क्षेत्र आयताकार होना चाहिये जिसकी लंबाई 100 गज (91.40 मीटर) तथा चौड़ाई 60 गज (55 मी.) होती है। यह खेल क्षेत्र 3 इंच चौड़ी रेखाओं से रेखांकित किया जाना चाहिये। रेखाओं की चौड़ाई खेल क्षेत्र में सम्मिलित होती है।

गोल –

खेल क्षेत्र के पीछे की दोनों रेखाओं के मध्य में दो गोल बनाये जाने चाहिये। जिनमें एक दूसरे से चार गज का अंतर हो। यह स्तंभ धरती के समानांतर एक क्रास बार से जुड़े होने चाहिए। जिसकी धरती से ऊँचाई 7 फीट होनी चाहिये। स्तंभ तथा क्रास बार आयताकार होने चाहिये। जिनकी चौड़ाई

स्तंभ तथा क्रास बार आयताकार होने चाहिये जिनकी चौडाई 3 इंच से अधिक अथवा 2 इंच से कम न हो तथा जो 2 इंच से अधिक गहरे (मोटे) न हो।

गोल स्तंभों का अगला भाग, पिछली रेखा के बाहरी किनारे से छूना चाहिये। बोर्ड जिनकी ऊँचाई 18 इंच होनी चाहिये, गोल की दोनों साईड तथा पीछे लगे होने चाहिये। साइड पर लगे बोर्ड कम से कम 4 फुट लंबे होने चाहिये।



गेंद

गेंद गोल तथा उचित माप की होनी चाहिये। यह कार्क या टवाईन की बनी होती है। जिसका रंग सफेद होता है। इस पर चमड़े का बना सिलाई का आवरण चढ़ा होता है। इसका वजन 5 ओंस (163 ग्राम) से अधिक व 5 ओंस (156 ग्राम) से कम नहीं होना चाहिये। गेंद का व्यास 23.5 से.मी. से अधिक व 22.4 सेत्र.मी. से कम नहीं होना चाहिये।

हॉकी स्टिक

छड़ी अथवा स्टिक का भार पुरुषों के लिए 28 औंस एवं महिला का 23 औंस से कम नहीं होना चाहिये। स्टिक का माप ऐसा होना चाहिये कि वह एक चक्र में से निकल सके जिसके अंदर का व्यास 2 इंच (5.10 से.मी.) हो। स्टिक के बाई ओर का निचले वाला भाग समतल होना चाहिये। स्टिक के अंतिम भाग के किनारे गोलाकार होने चाहिए, तीखे नहीं हों तथा धातु की कोई वस्तु चिपकी नहीं होनी चाहिये। स्टिक के गोलाई वाले भाग की लंबाई हॉकी के चपटे भाग के निचले बिन्दु से 4 इंच से अधिक नहीं होनी चाहिए।

पोशाक

खिलाड़ी के लिए कमीज, नेकर, जुर्राब, जूते, स्टड, एस्टोटर्फ हेतु खेल के समय पहनना आवश्यक होता है। खिलाड़ी खेलते समय कोई खतरनाक लोहे या धातु की चीज नहीं पहन सकता। उसके जूते में स्पाइक या धातु की कीलें नहीं हो सकती। गोलकीपर अपनी रक्षा के लिए विशेष उपकरण पहन सकता है जैसे– दस्ताने, चेहरे का आवरण, पैड, भारी शूज आदि। गोलकीपर के वस्त्रों का रंग साथियों तथा विपक्षियों की वेशभूषा से भिन्न होता है।

टीम

हॉकी का खेल दो टीमों के मध्य जिनमें 18–18 खिलाड़ी हो, खेला जाता है। इनमें से एक समय में एक टीम से केवल 11 खिलाड़ी ही भाग ले सकते हैं।

स्थानापन्न

प्रत्येक टीम, अतिरिक्त पांच खिलाड़ियों में से खिलाड़ी बदल सकती है। जिस खिलाड़ी को बदला जा चुका हो, वह दूसरे खिलाड़ी के स्थान पर फिर से खेल क्षेत्र में प्रवेश कर सकता है।

निलंबित खिलाड़ी के स्थान पर, उसके निलंबन के समय तक, कोई दूसरा खिलाड़ी नहीं लिया जा सकता। स्थानापन्न करते समय घड़ी को नहीं रोका जाना चाहिए। समय केवल क्षतिग्रस्त खिलाड़ी के बदलने के समय रोका जाता है।

खेल अवधि

दोनों ही टीमें 15–15 मिनट के चार सत्रों में मैच खेलती है। दो सत्रों के बाद मध्यांतर 10 मिनट एवं दो सत्रों के बीच 02 मिनट का मध्यान्तर होगा। मध्यान्तर के बाद साइड बदलना आवश्यक है। (15–02–15) 10 (15–02–15)

अम्पायार

दो अम्पायरों की देख–रेख में हॉकी खेल खेला जाना चाहिये। प्रत्येक निर्णायक को सारे खेल के समय अपने क्षेत्र के अर्धभाग में निर्णय लेने चाहिए। उनको अपना क्षेत्र नहीं बदलना चाहिए।

खेल का प्रारंभ

अम्पायर दोनों टीमों के कप्तान को बुलाकर टॉस करता है। जब दोनों टीमें मैदान में अपनी स्थितिनुसार आमने–सामने खड़ी हो जाती है तो अम्पायर मैदान के मध्य बॉल रखकर दांयी के सेंटर खेल रहे खिलाड़ी को बुलाता है तथा खेल प्रारंभ करने के अधिकार वाली टीम से खेल प्रारंभ करवाता है। आरंभ हेतु पीछे पास करते समय, विपक्षी दल के खिलाड़ी गेंद से कम से कम पांच गज की दूरी पर रहने चाहिए।

अंक बनाना– खेल में गोल बनाकर अंक अर्जित किये जाते हैं। गोल भी तभी बनता है जब कोई आक्रमण करने वाला खिलाड़ी, शूटिंग वृत्त के अंदर से गेंद को गोल में दाग दे अथवा गेंद उसकी स्टिक को छूकर गोल पोस्टों के मध्य से तथा क्रास बार के नीचे से गोल रेखा को पूरी तरह पार कर जाए। विपक्षी टीम से अधिक गोल करने वाली टीम विजयी मानी जाती है। बराबर की स्थिति में अतिरिक्त समय दिया जाता है तथा उसमें भी निर्णय नहीं हो तो पैनल्टी स्ट्रॉक व फिर सडन डेथ का नियम लागू होता है।

खेल नियम एवं तकनीक

1 खिलाड़ी को अपने विपक्षी की स्टिक को पकड़ना, उसकी स्टिक में स्टिक फंसाना, तथा उसकी स्टिक पर प्रहार नहीं करना चाहिए।

2 खिलाड़ी को गेंद अथवा विपक्षी के मध्य आकर खेल में बाधा नहीं डालना चाहिए।

3 गेंद को खतरनाक तरीके या आपत्तिजनक ढंग से जिससे खेल खतरनाक हो जाये नहीं खेलना चाहिये।

4 गेंद को शरीर के किसी भी भाग से एवं स्टिक को कंधे से ऊपर उठाकर नहीं रोकना चाहिये। जब गेंद गोलरक्षक के शूटिंग वृत्त में हो, गोल रक्षक द्वारा गेंद किक की जा सकती है अथवा शरीर के किसी भी भाग से रोकी जा सकती है। परंतु गेंद को हाथ से धकेलने एवम् अपनी स्टिक को कंधे के ऊपर से जाकर रोकने का अधिकार प्राप्त नहीं होता।

5 खिलाड़ी को विपक्षी टीम के खिलाड़ी को पकड़ना, किक करना, आक्रमण करना अथवा अडंगी देना वर्जित होता है।

6 **गेंद बाहर जाना –**

क यदि गोल किए बिना आक्रमण कर रहे खिलाड़ी द्वारा गेंद गोल रेखा अथवा पीछे की रेखा के पार भेज दी जाय तो रक्षा कर रहे खिलाड़ियों को गोल रेखा से 48 फीट (16 गज) की दूरी पर गोल रेखा को पार करने वाले स्थान के सामने से स्वतंत्र हिट दी जाती है।

ख– 1– यदि गेंद साइड रेखा से बाहर चली जाए तो गेंद को बाहर भेजने वाले के विपक्षी द्वारा जहां से गेंद बाहर गई हो, हिट अथवा धकेलकर खेल आरंभ करना चाहिए।

2– स्वयं भी गेंद को रेखा में रखकर चल सकता है एवं मैदान में भी कोई फाऊल होने पर यही स्थिति होगी।

ग– यदि अपनी 25 गज की रेखा के भीतर के क्षेत्र से किसी रक्षा कर रहे खिलाड़ी द्वारा, बिना उसके चाहे, गेंद गोल रेखा अथवा पीछे की रेखा को पार कर जाए तो विपक्षी दल को कार्नर हिट दी जाती है।

घ– यदि अपनी 25 गज की रेखा के भीतर के क्षेत्र से किसी रक्षा कर रहे खिलाड़ी द्वारा जान बूझकर गेंद गोल रेखा अथवा पीछे की रेखा के पास भेज दी जाए तो विपक्षी दल को पैनल्टी कार्नर दिया जाना चाहिए।

7. **फाउल –** फाउल तब माना जाता है जबकि –

(1) विरोधी के टांग फंसाने पर

(2) उल्टी हॉकी से गेंद को मारने पर

(3) हाथ के अलावा शरीर के किसी अन्य हिस्से से गेंद को रोकने पर।

(4) विरोधी को हाथ से पकड़ने पर

(5) पुश करने पर

BSER

8 **फिलक –** ढीली कलाइयों से स्टिक के नीचे के भाग से गेंद सटाकर, कलाई के झटके से गेंद ऊँची उठाकर दूर भेजने को फिलक कहते हैं।

9 **स्कूप –** कोहनी और कलाई के सहारे स्टिक के नीचे वाले भाग को गेंद के बिल्कुल नीचे रखकर गेंद को ऊपर उछाल दिया जाता है। विरोधी खिलाड़ियों से घिरे रहने पर गेंद को स्कूप करके उनसे बचाकर निकाल दिया जाता है।

10 **ड्रिबलिंग –** गेंद को स्टिक के नीचे के भाग से चिपकाए कभी दाहिने और कभी बाएं और हल्के हल्के मारते हुए आगे बढ़ाने को ड्रिबलिंग कहते हैं। ड्रिबलिंग का उपयोग तक किया जाता है जब समीप में कोई दूसरा खिलाड़ी नहीं होता है।

11. **पुश –** पुश की नई गेंद जमीन से सटकर आती है। चलते चलते या खड़े–खड़े ड्रिबलिंग करते हुए कभी भी पुश किया जा सकता है। पुश द्वारा खिलाड़ी आसानी से अपने साथी को गेंद दे सकता है या गोल में डाल सकता है। पुश में ताकत का प्रयोग न करके कलाई का प्रयोग किया जाता है और कलाई एवं कोहनी का तालमेल आवश्यक है। पुश कलाई का कौशल है।

12 **गेंद मारना –** गेंद मारने को हिट करना कहा जाता है। साधारण रूप में गेंद को बांए पैर के सामने रखकर, कमर झुकाकर गेंद पर दृष्टि स्थिर करके स्टिक को मजबूती से पकड़कर हिट करता है। गेंद को आगे पीछे दाएं, बाए सभी ओर हिट करना पड़ता है। हवा में उछलती आती गेंद को दबा कर, रोक कर हिट किया जाता है। स्थिर गेंद को दबा कर, रोक कर हिट किया जा सकता है। स्थिर अवस्था में या कभी–कभी गेंद को बिना रोके ही हिट कर दिया जाता है। गेंद को रोककर स्कूप या ड्रिबलिंग कर सकते हैं।

13. **स्वतंत्र हिट –** किसी भी टीम के खिलाड़ी द्वारा फाउल करने पर विरोधी टीम को फ्री हिट दिया जाता है। यह हिट उसी स्थान से की जाती है जहां से फाउल हुआ हो। हिट लगाते समय गेंद को उछालने की अनुमति नहीं है।

14 **पेनल्टी कार्नर –** पेनल्टी कार्नर लेते समय गोल लाईन पर रक्षात्मक टीम के 5 खिलाड़ी (गोलकीपर सहित) खड़े होंगे तथा आक्रमणकारी टीम के खिलाड़ियों पर यह नियम लागू नहीं होगा।

14. **पेनल्टी स्ट्रॉक –** गोल घेरे में रक्षक टीम का खिलाड़ी यदि जान बूझकर फाउल करता है तो फिर पैनल्टी स्ट्रॉक दिया जाता है। इससे गोल क्षेत्र में केवल गोल कीपर बचाव के लिए खड़ा रहता है और आक्रमक टीम का खिलाड़ी गोल रेखा में 7 गज दूर स्थित पेनल्टी बिन्दु से गेंद को हिट करता है। पेनल्टी स्ट्रॉक के समय सभी खिलाड़ी 25 गज की रेखा से दूर रहने चाहिये तथा पेनल्टी स्ट्रॉक लेने में उनका किसी प्रकार का प्रभाव नहीं होना चाहिए। गोल होने पर और न होने पर पैनल्टी स्ट्रॉक समाप्त हो जायेगा। यदि गोल न हो तो 16 गज की रेखा से स्वतंत्र हिट लगाकर खेल फिर से आरंभ करना चाहिए।

15. पेनल्टी शूट आउट– मैच का परिणाम बराबर होने की स्थिति में दोनों टीमों को पेनल्टी शूट आउट का मौका दिया जाता है। इसमें पेनल्टी शूट आउट 23 मी. या 25 गज की दूरी से ड्रिबल के साथ 8 सैकण्ड में गोल करने के लिए अटैम्प करना होता है। प्रत्येक टीम का खिलाड़ी यथा

BSEB

क्रम पेनल्टी शूट आउट लेगा। प्रत्येक टीम के पाँच–पाँच खिलाड़ियों के द्वारा पेनल्टी शूट आउट लेने पर भी अगर निर्णय नहीं निकलता है तो सडन–डैथ का नियम अपनाया जायेगा।

16. **केरीड फाउल –** यदि किसी खिलाड़ी के शरीर से गेंद टकरा जाए तो केरीड फाउल होता है।

17. **गेंद दबाना –** तेजी से आती हुई गेंद को हॉकी से पकड़ कर दबा देना चाहिए और ऊँची आती गेंद को ऊपर से दबानी चाहिए।

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. हॉकी खेल मैदान के बारे में बताइये।
2. हॉकी खेल की तकनीक के बारे में बताइये।
3. हॉकी के महान खिलाड़ियों के नाम बताइये।
4. पेनल्टी शूट के बारे में बताइये।

BSER

कबड्डी

कबड्डी खेल का उद्‌भव भारत में हुआ माना जाता है। इसे भारत का मूल खेल कहा जा सकता है। यह भारत के सभी राज्यों में समान रूप से खेला जाता है। यह खेल काफी लोकप्रिय है एवं सर्वसुलभ भी।

महाभारत काल में कबड्डी 'एक–श्वास' नाम से भी जाना जाता था। राज्यवार इस खेल में श्वास उच्चारण की भाषा एवं स्वर बदल जाते हैं। विभिन्न राज्यों में इसका विकास विविध नामों से हुआ। बंगाल एवं बिहार में इसका प्रसार 'हु डु डू' नाम से हुआ। मध्यप्रदेश एवं महाराष्ट्र में इस 'हु तु तु' नाम से जाना जाता है। तमिलनाडु एवं कनार्टक में 'चंडु गुड्डू' नाम से यह खेल खेला जाता है। महाराष्ट्र के सुप्रसिद्ध संत तुकाराम ने अपनी साहित्यिक कृतियों में कबड्डी को अभंग कहा है।

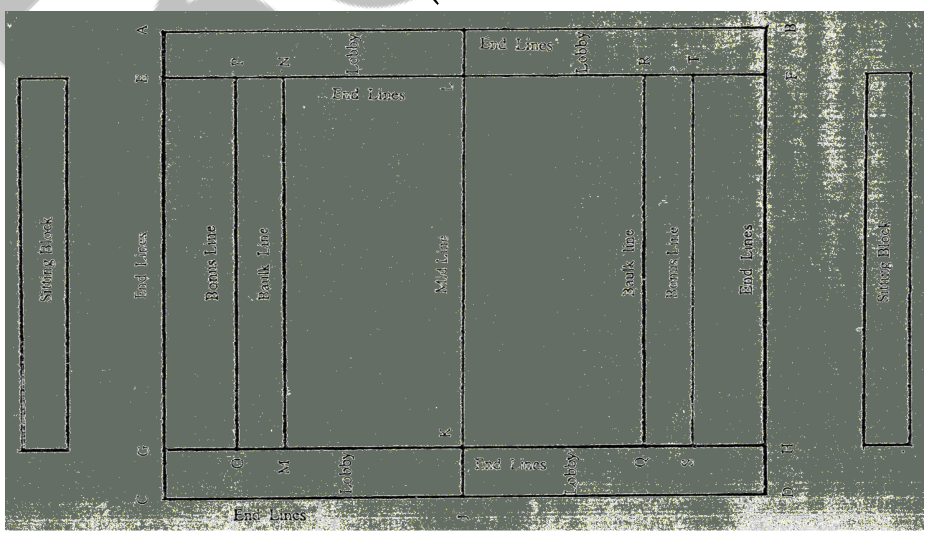
भारत के अतिरिक्त कबड्डी नेपाल, भूटान, श्रीलंका, पाकिस्तान, म्यांमार, कम्बोडिया, मलेशिया, जापान, यू.के., बांगलादेभा, केन्या, इंडोनेशिया, सिंगापुर, थाईलैण्ड आदि में भी खेला जाता है। प्राचीन काल में कबड्डी केवल पुरूषों का ही खेल माना जाता था। परंतु बाद में महिलाएं भी समान रूप से इसमें हिस्सा लेने लगी।

कबड्डी के विविध नाम हैं – हु डु डु, ता ता ता, चंडु गुडु, साई गुडू, हु तू तू, गोला कबड्डी, पिड कबड्डी, घोड़ा कबड्डी, राष्ट्रीय कबड्डी, सर्किल कबड्डी, बीच कबड्डी।

सन् 1920 ई. में कबड्डी का नया स्वरूप निर्धारित किया गया। सन् 1924 ई. में दक्कन जिमखाना ने कबड्डी नियमों की एक पुस्तिका प्रकाशित कराई। सन् 1935 ई. में अखिल महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण मंडल में कबड्डी की आधुनिक नियमावली तैयार की।

सन् 1950 ई. में राष्ट्रीय कबड्डी संघ का गठन किया गया। सन् 1952 ई. से राष्ट्रीय कबड्डी प्रारंभ हुई। राष्ट्रीय कबड्डी संघ के नियम एवं तकनीक अधिकृत माने जाते हैं। राष्ट्रीय कबड्डी संघ के तत्वाधान में प्रतिवर्ष कबड्डी की राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं होती हैं।

कबड्डी मैदान



मैदान	19/17 वर्ष छात्र	19/17 वर्ष छात्रा
माप लम्बाई x चौड़ाई	13 x 10 मीटर	12 x 08 मीटर
मध्य रेखा	6.50 मीटर	6 मीटर
मध्य रेखा से वॉक लाईन	3.75 मीटर	3 मीटर
मध्य रेखा से बोनस लाईन	4.75 मीटर	4 मीटर
लॉबी	1 मीटर	1 मीटर
सीटिंग ब्लॉक	8 x 1 मीटर	6 x 1 मीटर

कबड्डी के खेल नियम

खेल मैदान

कबड्डी के लिए मैदान का निर्माण समतल सतह पर किया जाता है। कबड्डी के खेल में मैदान की लंबाई 13 मीटर और चौड़ाई 10 मीटर होती है।

इन मापों में पांच सेमी. चौड़ाई की सीमा रेखायें भी होती हैं। मध्यरेखा इन मैदोनों को दो बराबर भागों में विभाजित करती है। यह मध्य रेखा 5 सेमी. चौड़ी होती है। कबड्डी के कोर्ट को स्पर्श रेखा अर्थात् बाल्क और लांबियों में बांटा जाता है। पुरूषों के मैदानों में वॉक लाईन की दूरी मध्य रेखा से 3.75 मीटर व महिलाओं के लिये 3.00 मीटर होती है। बोनस रेखा मध्य रेखा से 4.75 मी. पुरुष में तथा 4.00 मी. महिला वर्ग में होगी।

इसी प्रकार महिलाओं के द्वारा तैयार किये जाने वाले मैदान की लंबाई 12 मी. एवं चौड़ाई 8 मीटर होती है।

खिलाड़ी

कबड्डी के खेल में दो टीमें आपस में खेलती हैं। प्रत्येक टीम के खिलाड़ियों की संख्या 12–12 होती है जिसमें से सात सात खिलाड़ी ही एक बार खेल सकते हैं। 5–5 खिलाड़ी सुरक्षित खिलाड़ी होते हैं।

पौशाक

कबड्डी के खेल खेलने वाले खिलाड़ी नेकर एवं जर्सी का प्रयोग करते हैं एवं साथ ही मेट पर रबड़ के तले वाले जूतों का भी प्रयोग कर सकते हैं उनकी जर्सी पर पहचान हेतु अंक प्रदान किये जाते हैं। सामने 4 इंच तथा पीछे 6 इंच की साईज के नंबर खिलाड़ियों की जर्सी/बनियान पर 1 से 12 के क्रम में होंगे।

अधिकारी

कबड्डी के मैच के संचालन हेतु निम्नांकित अधिकारियों की आवश्यकता होती है–

1. रेफरी 2. एक स्कोरर 3. दो अम्पयार 4. दो सहायक स्कोरर

1. रेफरी– कबड्डी के मैच में रेफरी द्वारा निम्नांकित कार्य किये जाते हैं।

(1) दोनों टीमों के मध्य टॉस करवाना।

(2) अम्पयारों की सहायता से जांच करवाना, किसी खिलाड़ी ने मादक पदार्थ का सेवन तो नहीं किया

(3) उसकी जर्सी पर नंबर तो सही लिखे हुये हैं अथवा नहीं।

(4) खिलाड़ियों के नाखून आदि की जांच करना।

(5) किसी निर्णय में दोनों अम्पायरों में विवाद हो तो निर्णय करना।

(6) जूतों की जांच करना।

2. अम्पायर

कबड्डी के खेल में दो अम्पायरों को नियुक्त किया जाता है जो खेल का संचालन करते हैं। अम्पयार द्वारा निम्नांकित कार्यों को किया जाता है –

(1) रेफरी की सहमति से मैच के पूर्वार्द्ध एवं उतरार्द्ध की समाप्ति पर स्कोर शीट भरना।

(2) स्कोर शीट भरने पर उस पर रेफरी के हस्ताक्षर करवाना।

(3) टीम द्वारा लिया गया टाइम आउट दिखाया जायेगा।

(4) टाइम आउट के समापन का समय लिया जावेगा।

3. स्कोरर – यह मुख्य स्कोरर होता है तथा स्कोर शीट के अनुसार स्कोर को लिखता रहता है।

4. सहायक स्कोरर – मुख्य स्कोरर की सहायता के लिये कबड्डी के मैच में दो सहायक स्कोररों की नियुक्ति की जाती है। वह स्कोरर की सहायता के साथ–साथ यह भी देखते हैं कि आउट होने वाला खिलाड़ी सही स्थान पर बैठा है अथवा नहीं यह दोनों अलग अलग साइड में खड़े रहते हैं।

समय

कबड्डी के खेल में पुरूषों के लिये 20–20 मिनट के दो चरणों का आयोजन किया जाता है, जबकि महिलाओं के लिये 15–15 मिनट के दो चरण खेले जाते हैं इन दोनों चरणों के मध्य 5 मिनट का विश्राम दिया जाता है।

लाबियां –

कबड्डी के मैदान के दोनों किनारों पर बना एक मीटर चौड़ा किनारा लाबियां कहलाता है। महिलाओं के लिये इसकी चौड़ाई 1.00 मीटर होती है।

स्पर्श –

कबड्डी के खेल में स्पर्श का अर्थ विरोधी खिलाड़ी के कपड़े, पौशाक अथवा शरीर के किसी अन्य भाग को स्पर्श करने से है।

संघर्ष

जब आक्रमण करने वाला खिलाड़ी विरोधी खिलाड़ी को छू लेता है और विरोधी खिलाड़ी भी आक्रमण करने वाले खिलाड़ी को छू लेता है तो ऐसी स्थिति में दोनों खिलाड़ियों के मध्य संघर्ष शुरू हो जाता है।

BSER

आक्रमण

जब आक्रमण खिलाड़ी विरोधी टीम के पाले में कबड्डी बोलता हुआ आता है तो उसे आक्रमण कहा जाता है।

सफल आक्रमण

जब आक्रमण खिलाड़ी विरोधी टीम के पाले में कबड्डी –कबड्डी बोलते बोलते हुये विरोधी टीम को स्पर्श लाइन को एक बार स्पर्श कर बिना सांस तोड़े अपने पाले में सुरक्षित पहुंच जाता है तो उसे सफल आक्रमण कहा जाता है।

टॉस

रेफरी द्वारा दोनों टीमों के मध्य टॉस करवाकर निश्चित करवाया जाता है कि कौनसी टीम कोर्ट का चुनाव करेगी तथा कौनसी टीम रेड का अधिकार रखेगी।

रक्षण

विरोधी खिलाड़ी आक्रमक को पकड़ने पर जानबूझकर उसके मुंह को नहीं दबायेंगे तथा ना ही उसके सांस को रोकने का प्रयास करेंगे। इसी प्रकार पकड़ने के पश्चात उसको किसी प्रकार की चोट भी नहीं पहुंचायेंगे। विराधी उस समय तक आक्रमक के पाले में नहीं जा सकता जब तक आक्रामक अपने पाले में नहीं चल जाता है। यदि विरोधी इसके विपरीत करता है तो उसे आउट घोषित किया जाना चाहिए।

आक्रमण

कबड्डी के खेल में आक्रमक के लिये यह आवश्यक है कि वह कबड्डी कबड्डी बोलते हुए विरोधी के पाले में प्रवेश करे। अगर वह कबड्डी के स्थान पर अन्य शब्द का प्रयोग करता है तो अम्पायर उसे चेतावनी देता है। विरोधी पाले को छूने से पूर्व ही कबड्डी बोलना शुरू कर देता है ऐसा नहीं करने पर रेफरी खिलाड़ी को लौटा सकता है।

इसी प्रकार विरोधी टीम के पाले में एक साथ एक से अधिक आक्रामक एक साथ नहीं जा सकते हैं।

फाउल

कबड्डी के खेल में निम्नांकित स्थितियों में फाउल माना जाता है –

1 विरोधी खिलाड़ी आक्रामण का गला दबाकर कबड्डी शब्द को बंद करवा दे।

2 खिलाड़ी को इस तरह पकड़ा जाये कि उसे चोट लग जाये।

3 यदि कोई टीम अपना खिलाड़ी भेजने में पांच सैकण्ड से ज्यादा समय ले।

4 मैदान से बाहर खड़े खिलाड़ी द्वारा निर्देश देने पर।

खिलाड़ी का क्रम

कबड्डी के मैदान में खिलाड़ी उसी क्रम में जीवित होंगे जिस क्रम में वह आउट हुये हैं। इस कार्य के लिए सहायक स्कोरर को लगाया जाता है तो मुख्य स्कोर की सहायता के साथ–साथ आउट होने वाले खिलाड़ियों को क्रम के अनुसार बिठाता है एवं उसी क्रम के अनुसार उन्हें जीवित करता है।

BSER

अंक

कबड्डी के मैच में जब विरोधी टीम के एक खिलाड़ी को आउट किया जाता है तो एक अंक प्राप्त होता है। इसी प्रकार जो टीम लोना पाती है उसे दो अंक अतिरिक्त दिये जाते हैं। कई बार ऐसी स्थिति उत्पन्न हो जाती है कि विरोधी टीम का एक ही खिलाड़ी शेष रहे और आक्रामक उस पर धावा बोल दे तो दोनों ही आउट माने जायेंगे तथा आक्रमण टीम को लोना भी नहीं मिलेगा। इस प्रकार मैच समाप्ति पर जो टीम ज्यादा अंक प्राप्त करती है वही विजेता रहती है।

लोना

कबड्डी मैच में जब एक टीम दूसरी टीम के सभी खिलाड़ियों को आउट कर देती है, तो उसे लोना प्राप्त होता है, जिसके लिए उस टीम को दो अंक प्राप्त होते हैं व आउट होने वाले सभी खिलाड़ी पुनः अपने पाले में आकर पुनः खेल 20 मिनट की अवधि तक जारी रखते हैं। निर्धारित समय पर परिणाम नहीं निकलने पर दोनों टीमों को 5–5 रेड यथा क्रम में एक के बाद एक बक लाईन पर दिलायी जायेगी तथा 07 खिलाड़ी जिन्दा होंगे। जिस टीम ने मैच शुरू होने पर रेड दी थी वो ही टीम दुबारा रेड करेगी। इस पर भी परिणाम बराबर रहने पर गोल्डन रेड दिलायी जायेगी। जिसने टॉस जीता है, उसे रेड करना अनिवार्य होगा एवं विजेता अंक प्राप्त होते ही मैच समाप्त कर दिया जायेगा।

टाइम आउट

एक हॉफ में टीम 30 सैकण्ड के दो टाइम आउट ले सकती हैं। टाईम आउट के दौरान या मध्यान्तर में ही खिलाड़ी को परिवर्तित (स्थापन्न) किया जा सकता है।

स्थापन्न खिलाड़ी

खिलाड़ी को बदलने से पूर्व रेफरी से अनुमति ली जाती है अर्थात् रेफरी की बिना अनुमति खिलाड़ी को नहीं बदला जा सकता है। आउट खिलाड़ी पर स्थापन्न नहीं होगा।

बोनस

बोनस लाईन वॉक लाईन के समान्तर अंतिम रेखा की ओर 1 मीटर की दूरी पर खींची जाएगी। बोनस 6 एवं 7 खिलाड़ियों के कोर्ट पर ही होने दिया जायेगा। दंडित खिलाड़ी की गणना भी इस संख्या में की जाएगी।

खिलाड़ी पर रोक

निम्नांकित स्थितियों में खिलाड़ी पर रोक अर्थात् प्रतिबंध लगाया जा सकता है।

1 खिलाड़ी द्वारा मादक द्रव्य का सेवन किया गया हो।

2 खिलाड़ी द्वारा नाखून सही नहीं काटे गये हों।

3 नियमों की पालना ना की गई हो।

4 जर्सी पर आगे एवं पीछे सही नंबर नहीं लिखे गये हों।

5 शरीर पर किसी प्रकार का तेल अथवा चिकनी वस्तु का लेप किया हो।

6 जूते कैनवास के ही होने चाहिए।

BSER

कार्ड

प्रत्येक प्रतियोगियों द्वारा खेल नियमों के विपरीत निर्णायक/खिलाड़ियों से आपत्तिजनक टिप्पणी, लड़ाई, मारपीट, गालीगलौच आदि करने पर निर्णायक द्वारा निम्नांकित कार्ड का उपयोग किया जाता हैं–

हरा कार्ड	–	चेतावनी
पीला कार्ड	–	दो मिनट के लिए स्थायी निलम्बन
लाल कार्ड	–	वर्तमान मैच या प्रतियोगिता से निलम्बन

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. कबड्डी के इतिहास के बारे में लिखिए।
2. कबड्डी के पाँच खेल नियम बताइये।
3. लोना क्या है?
4. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए–
    1. टाइम आउट
    2. स्थापन्न खिलाड़ी
    3. चेतावनी कार्ड

BSER

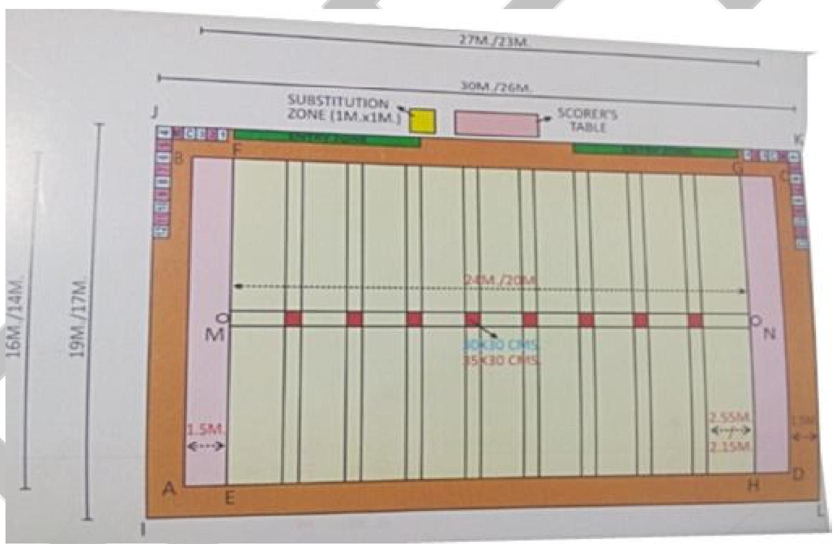
खो खो

इतिहास

खो–खो भी एक भारतीय खेल है। इस खेल की शुरूआत पूना (महाराष्ट्र) में हुई थी। सन् 1914 में एक कमेटी बनाई गई जिसने इस खेल के नियम बनाए थे। प्रारंभ में दो पोल्स की जगह दो खिलाड़ी खड़े किए जाते थे। सन् 1955 में खो खो फेडरेशन ऑफ इंडिया का गठन किया गया। खो–खो की प्रथम नेशनल चेम्पियनशिप 1960 ई. में आयोजित की गई।

वर्तमान में यह खेल अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर मेट पर खेले जाने लगा है। प्रथम बार फरवरी, 2016 के सेफ खेलों में आसाम में पुरुष एवं महिला वर्ग में इस खेल का आयोजन किया गया। इससे पूर्व कलकत्ता में 1996 तथा 2000 में क्रमशः प्रथम एवं द्वितीय एशियन चैम्पियनशिप तथा अप्रैल, 2016 में इन्दौर में तीसरी एशियन चैम्पियनशिप प्रतियोगिता आयोजित की गई।

खो–खो मैदान



खेल मैदान

आकार	–	आयताकार
माप	–	सीनियर वर्ग – 27 x 16 मीटर
		Free Zone = 16 x 1.50 मीटर
पोल का व्यास	–	9 से 10 से.मी.
परिधि	–	30 से 40 से.मी.
पोल से प्रथम वर्ग की दूरी	–	2.55 मीटर
वर्ग से वर्ग के बीच की दूरी	–	2.30 मीटर

वर्ग (सीटिंग बॉक्स)	–	35 x 30 से.मी. (कुल 8 वर्ग)
पोल से पोल सेन्टर लाईन की दूरी	–	24 मीटर
सेन्टर लाईन द्वारा विभाजित प्रत्येक भाग	–	7.85 मीटर
रेखाओं की मोटाई	–	2 से 4 से.मी.
लॉबी क्षेत्र– चारों ओर	–	1.50 मीटर चौड़ाई
लॉबी क्षेत्र सहित मैदान की लम्बाई	–	27 + 3 = 30 मीटर
लॉबी क्षेत्र सहित मैदान की चौड़ाई	–	16 + 3 = 19 मीटर

खो–खो पोल

जमीन से पोल की ऊंचाई	–	1.20 से 1.25 मीटर
पोल का व्यास	–	9 से 10 से.मी.
पोल की परिधि	–	30 से 40 से.मी.

टीम

कुल खिलाड़ियों की संख्या	–	12
मैच में खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या	–	09
स्थापन्न खिलाड़ी	–	03

समय अवधि

सीनियर महिला–पुरुष / जूनियर (छात्र–छात्रा) वर्ग –

9 – 3 – 9 6 9 – 3 – 9 मिनट

सब जूनियर वर्ग (छात्र–छात्रा) –

7 – 3 – 7 5 7 – 3 – 7 मिनट

अधिकारी

खो–खो के मैच को सफलता पूर्वक संचालन करने हेतु निम्नांकित अधिकारियों की आवश्यकता होती है।

1 एक निर्णता या रैफरी

2. दो अम्पायर

3. दो स्कोरर

4. एक समय निरीक्षक

इन सभी का खो–खो के मैच को सफलता पूर्वक संचालन करवाने में महत्वपूर्ण योगदान होता है। यहां पर इनके द्वारा निभाई जाने वाली जिम्मेदारियों के बारे में संक्षिप्त में जानकारी दी जा रही है–

टॉस

रैफरी दोनों टीमों के मध्य सिक्का उछाल कर करता है। उस टॉस की सहायता से यह निर्णय दिया जाता है कि कौनसी टीम धावक की भूमिका अदा करेगी तथा कौनसी टीम अनुधावक की भूमिका अदा करेगी। जो टीम टॉस विजेता होगी उसे अधिकार होता है धावक अथवा अनुधावक की भूमिका अदा करने का।

BSER

खेल की शुरूआत

खेल की शुरूआत करने पर अनुधावक टीम के 8 खिलाड़ी मध्य रेखा पर एक–दूसरे के विपरीत मुंह करके बैठ जाते हैं तथा अनुधावक टीम का नवां खिलाड़ी खंभे के पास खड़ा रहता है। इसके अलावा विपक्षी टीम के तीन खिलाड़ी धावक के रूप में खेल मैदान में खड़े रहते हैं। समय निरीक्षक एक लंबी एवं छोटी सीटी की सहायता से खेल की शुरूआत करता है सीटी के साथ ही खंभे के पास खड़ा खिलाड़ी फुर्ती से दौड़कर अपने साथी खिलाडी को खो देता है।

अनुधावकों के लिए नियम

खो–खो के खेल में अनुधावक इस प्रकार बैठते हैं कि एक दूसरे खिलाड़ी का मुंह विपरीत हो जाता है। अनुधावक सही तरीके में अपनी जगह पर बैठा रहता है तथा बिना खो दिये नहीं उठ सकता अन्यथा फाउल माना जाता है। खिलाड़ी द्वारा दी जाने वाली खो की आवाज साफ होनी चाहिए।

जैसा ही अनुधावक को खो मिलती है वह खडा हो जाता है तथा जिस दिशा में धावक खड़ा रहता है उसी दिशा में आगे बढ़ता है। एक बार अनुधावक द्वारा दिशा प्राप्त करने पर अपनी दिशा को परिवर्तन नहीं किया जा सकता है। अनुधावक को उसी दिशा में आगे बढ़कर अपने साथी खिलाड़ी को पुनः खो देना पड़ता है।

धावकों के लिए नियम

यदि धावक भागते समय मार्ग में बैठे अनुधावकों को अपने हाथ अथवा शरीर के किसी भाग से स्पर्श करता है तो ऐसी स्थिति में रेॅफरी उसे चेतावनी दे सकता है तथा बार–बार ऐसा करने पर उन्हें आउट दे सकता है। यदि धावक के दोनों पैर सीमा रेखा से बाहर चले जाते हैं तो धावक को आउट माना जाता है।

स्कोर

खो–खो के खेल में अनुधावक टीम यदि नियमों का पालन करते समय धावक को स्पर्श कर लेती है तो उसे एक अंक दिया जाता है। इस प्रकार अनुधावक टीम बारी–बारी से धावक को स्पर्श कर अंक प्राप्त करती रहती है।

खो देना

खो–खो खेल में खड़े अनुधावक द्वारा अपनी टीम के बैठे हुए अनुधावक की पीठ पर हाथ छूते हुये ऊँचे और स्पष्ट शब्दों में खो का उच्चारण करना चाहिए। यदि खड़े अनुधावक द्वारा ऐसा ही नहीं किया जाता है तो उसे गलत माना जायेगा।

लिमिट आउट

यदि धावक के दोनों पैर सीमा रेखा के बाहर जमीन को स्पर्श कर रहे हो तो ऐसी स्थिति में धावक को आउट माना जाएगा। लेकिन धावक के दोनों पैर तो सीमा रेखा के अंदर हो, लेकिन उसका शरीर बाहर हो तो ऐसी स्थिति में उसे आउट नहीं माना जायेगा।

परिणाम

खो–खो के मैच की दोनों पारियों की समाप्ति पर जो टीम ज्यादा अंक प्राप्त करती है उसे ही विजेता घोषित किया जायेगा। यदि दोनों टीमों के बराबर अंक हो तो एक और पारी का आयोजन किया जायेगा। यदि इसके पश्चात् भी दोनों टीमों के अंक बराबर हो तो उसमें दिये निम्नांकित नियमों का पालन किया जायेगा।

BSER

1. एक टीम अपनी टर्म खेलेगी तथा उसे पहला अंक प्राप्त होने में लगे समय को अंकित किया जायेगा।
2. इसके पश्चात दूसरी टीम अपनी बारी खेलेगी तथा उसे अंक प्राप्त करने में लगे समय को अंकित किया जायेगा।

इस प्रकार जिस टीम को अंक प्राप्त करने में सबसे कम समय लगता है उसे ही विजेता घोषित किया जायेगा।

पारी की घोषणा

खो–खो खेल में अनुधावक टीम अगर चाहे तो समय से पहले अपनी पारी को घोषित कर सकती है लेकिन इसके लिए अनुधावक टीम के कप्तान को मैच रैफरी से स्वीकृति लेनी पड़ेगी।

फाउल

खो–खो के खेल में यदि अनुधावक अथवा धावक खेल के नियमों का उल्लंघन करता है तो उसे आउट माना जाता है । खिलाड़ी खेल में निम्नांकित स्थितियों में आउट माना जाता है।

1 अनुधावक खिलाड़ी बिना खो दिये उठ जाये तो।
2 अनुधावक अपनी दिशा परिवर्तन कर लें तो।
3 सक्रिय अनुधावक खंभ रेखा के पार किये बिना केवल खंभे को छूकर आ जाये तो।
4 सक्रिय अनुधावक अपने पैर को क्रास रेखा से आगे निकालने पर पीछे नहीं दे सकता।
5 सक्रिय अनुधावक किसी धावक को आउट करने के पश्चात तुरंत दिशा परिवर्तित करे तो।
6 यदि अनुधावक मध्य गली को छू ले तो फाउल माना जायेगा। अगर सक्रिय डिपेन्डर को उस फाउल से नुकसान हो।
7 यदि अनुधावक कोई गलती करता है तो फाउल माना जाता है।

स्थापन्न खिलाड़ी

खो–खो के खेल में किसी भी खिलाड़ी को निर्णायक की अनुमति के बिना नहीं बदला जा सकता है। एक बार बदले हुये खिलाड़ी को पुनः खेल में सम्मिलित नहीं किया जावेगा।

पौशाक

खो–खो के खेल में पुरूषों एवं महिलाओं के लिए निम्नांकित पोशाक का उपयोग किया जाता है–

पुरूष खिलाड़ी

1 नेकर 2. बनियान 3. शूज रबर सोल

महिला खिलाड़ी

1 टी–शर्ट 2. नेकर/स्कर्ट 3. शूज रबर सोल

खिलाड़ियों के बनियान अथवा टी–शर्ट पर उसके अंक को पहचान के लिये लिखा जाता है। अंकों का आकार सामने की तरफ 10 इंच लम्बा 2 इंच चौड़ा, पीछे की तरफ 20 इंच लम्बा व 2 इंच चौड़ा, 1 से 12 क्रम में होंगे।

BSER

कार्ड

खिलाड़ियों को दण्डित करने के लिए पीला एवं रेड कार्ड दिखाया जाता है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. खो–खो के इतिहास के बारे में लिखिए।
2. खो–खो खेल मैदान का मापन बताइये।
3. खो–खो फाउल के बारे में बताइये।
4. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए–

   1. खो देना
   2. लिमिट आउट
   3. चेतावनी कार्ड

BSER

फुटबाल

इतिहास

फुटबाल खेल संपूर्ण विश्व में बहुत लोकप्रिय एवं प्रसिद्ध खेल है। इस खेल के लिए ऐसा माना जाता है कि इसका आरंभ इंग्लैंड से हुआ, लेकिन यह भी कहते हैं कि फुटबाल से मिलता हुआ खेल 500 ईसा पूर्व में स्पार्टा के यूनानियों द्वारा खेला जाता था तथा वह इस खेल को हास्पेस्टन कहते थे। यह भी कहा जाता है कि यह अंग्रेजों द्वारा खेले जाने वाला खेल था परंतु यह स्पष्ट नहीं है कि गेंद के रूप में किस वस्तु का प्रयोग होता था। यह अनुमान लगाया जाता है कि पशुओं के चमड़े की थैली में हवा भरकर, उसे गेंद के रूप में प्रयोग किया जाता था। इस प्रकार की गेंद को विपक्षियों के क्षेत्र की अंतिम रेखा को पार करने से गोल किया जाता था। उस समय गोल पोस्टों (बल्लियों)का प्रयोग किया जाता था।

यूनानियों से इस खेल को रोम वासियों ने अपनाया तथा जब उन्होंने इंग्लैंड पर विजय प्राप्त की तो वह इस खेल को वहां ले जाने में सफल हो गये। ग्याहरवीं शताब्दी में इस खेल में महत्वपूर्ण परिवर्तन किये गये, उस समय गोल के स्थान पर बल्लियों का प्रयोग होने लगा। खिलाड़ियों की संख्या सीमित कर दी गई तथा गेंद को आगे ले जाने के लिए पैरों के प्रयोग को ही स्वीकृति दी गई। इस खेल को पैरों तथा हाथों के प्रयोग द्वारा गेंद को आगे ले जाने वाले रगबी से भिन्न रखने के लिए सौकर का नाम दिया गया। सन् 1863 में ''लंदन फुटबाल एसोसिएशन'' बनी तथा धीरे धीरे पूरे यूरोप में यह खेल फैल गया।

भारत में यह खेल 1840 ई. में ब्रिटेनवासियों ने आरंभ किया। 1878 में भारतीय फुटबाल संघ की स्थापना हुई, तब से यह खेल हमारे देश में लोकप्रिय हुआ। अंतर्राष्ट्रीय फुटबाल संघ को फीफा कहा को जाता है। वह सन् 1904 ई. में स्थापित हुई, यह संस्था खेल का अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर नियंत्रण रखने हेतु स्थापित की गई थी। ओलम्पिक खेलों में यह प्रतियोगिता 1908 में शामिल की गई एवं 1930 से विश्व कप प्रतियोगिताएं शुरू की गई।

भारत में खेल भारतीय फुटबाल संघ द्वारा नियंत्रित किया जाता है। यह संघ फुटबाल की राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं आयोजित करता है। इन प्रतियोगिताओं में पुरस्कार के रूप में दी जाने वाली ट्राफी का नाम ''संतोष ट्राफी'' है।

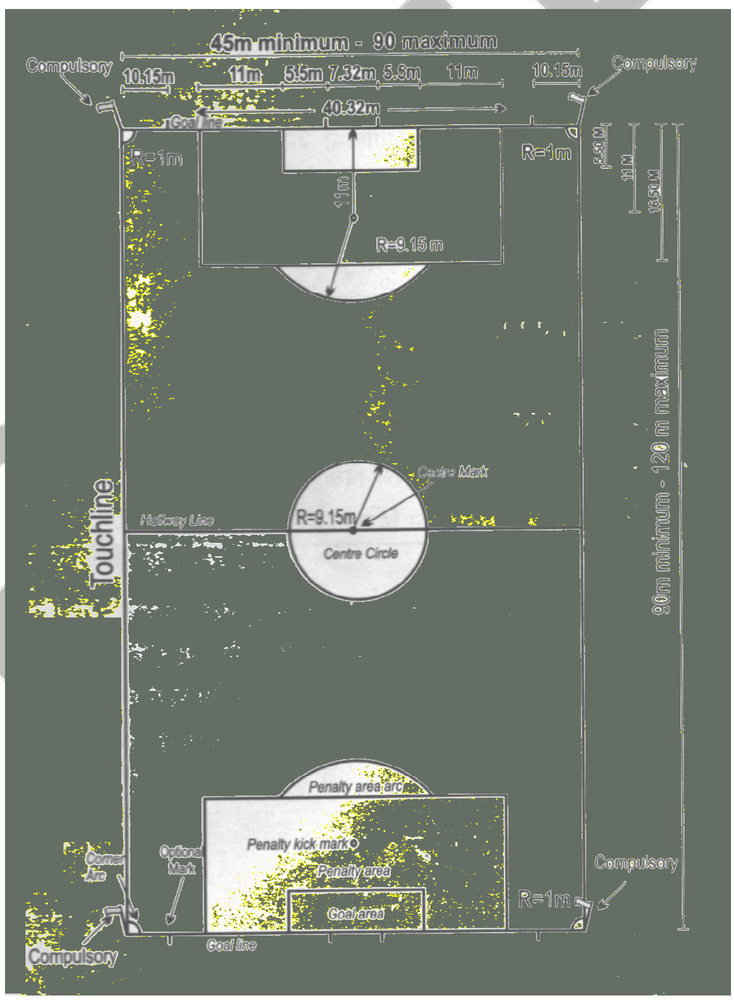
अन्य हैं डूरंड कप दिल्ली, रोवर्स कप मुम्बई, आइ एफ ए, शील्ड कप कोलकाता तथा स्कूली छात्रों के लिए सुब्रतो कप मुख्य है। फुटबाल की दुनिया में आज ब्राजील के ''पेले' को कौन नहीं जानता। भारत में भी पी के बनर्जी, चुन्नी गोस्वामी तथा मगनसिंह विश्व स्तरीय खिलाड़ी हुए हैं।

फुटबाल मैदान

मैदान की लम्बाई	–	100 से 110 मीटर
गोल पोस्ट चौड़ाई	–	7.32 मीटर (24 फीट)
गोल पोस्ट की जमीन से ऊंचाई	–	2.44 मीटर (8 फीट)
खेल मैदान के प्रत्येक कोने पर झंडे	–	5 फीट

BSEB

गोल पोस्ट की मोटाई	–	अधिकतम 5 इंच
गोल एरिया चौड़ाई	–	18.82 मीटर
गोल एरिया लम्बाई	–	5.50 मीटर
पेनल्टी एरिया चौड़ाई	–	40.32 मीटर
पेनल्टी एरिया लम्बाई	–	16.50 मीटर
गोल रेखा से पेनल्टी स्पॉट की दूरी	–	11 मीटर
मध्य वृत	–	9.15 त्रिज्या



बॉल

यह चमड़े अथवा स्वीकृति प्राप्त सामग्री से बनी होनी चाहिये। उसका परिधि 27 से 28 इंच एवं वजन 14 से 16 ओंस (398 से 455 ग्राम) होना चाहिए।

पोशाक

फुटबाल खिलाड़ी को शर्ट या जर्सी, नेकर, मौजे तथा केनवास या चमड़े के जूते पहनने होते हैं। चमड़े के जूतों के नीचे रबड़ के छोटे–छोटे गुटके लगे होते हैं। दोनों टीमों की पोशाकों का रंग अलग अलग होना चाहिये पहिचान के लिये। गोल कीपर दस्ताने पहन सकता है। खिलाड़ियों की जर्सी या शर्ट पर पीछे दिखने योग्य अंक लिखे होने चाहिए।

टीम

एक फुटबाल टीम में 11 खेलने वाले खिलाड़ी व 7 अतिरिक्त खिलाड़ी होने चाहिये। एक मैच में 3 खिलाड़ियों को ही स्थानापन्न की अनुमति होती है। एक टीम में 7 खिलाड़ियों का खेलना आवश्यक है।

खेल अवधि

एक मैच या प्रतियोगिता में 45 मिनट के दो आधे भाग होते हैं। आधे भाग के पश्चात् 10 मिनट का मध्यांतर होना चाहिये, जो निर्णायक की सहमति से ही बढ़ाया जा सकता है।

खिलाड़ी बदलने में तथा किसी आकस्मिक क्षति के कारण खोया गया समय, खेल के लिए निर्धारित समय में माना जायेगा। यह रैफ्री के विशेष अधिकारी पर निर्भर करता है।

खेल

इस खेल में कोई भी खिलाड़ी मैदान में गेंद को हाथ नहीं लगा सकता। वह शरीर के अन्य किसी अंग से गेंद रोकने, काबू करने, पास देने, आगे लेकर अथवा गोल करने की क्रिया कर सकता है। गोल कीपर ही ऐसा खिलाड़ी है जो पैनल्टी क्षेत्र में हाथों का इस्तेमाल कर सकता है।

स्कोर

गोल रेखा को पार करती हुई दोनों ही गोल खंभों तथा ऊपर आड़ी रखी छड़ को पास करती हुई यदि गेंद गोल के अंदर चली जाए तो वह गोल माना जाता है। अधिक गोल करने वाली टीम को विजय श्री मिलती है। यदि निर्धारित समय में गोल न हो तो 15 मिनट का अतिरिक्त समय दिया जाता है। फिर भी निर्णय नहीं हो तो फैसला ट्राई ब्रेकर द्वारा किया जाता है। इसमें भी बराबर रहने पर फेंसला सडन डैथ से होगा।

खेल आरंभ

खेल शुरू होने से पहले रैफरी दोनों टीमों के कप्ताओं को बुलाकर साइड लेने या किक लगाने के लिए सिक्का उछालकर टॉस करता है। इसके बाद दोनों टीमें मैदान में उतरती है। गेंद सेंटर बिन्दु पर रखी जाती है। तथा जिस दल को किक लगानी हो वह गेंद को घेर कर खड़ा हो जायेगा। दूसरी टीम मैदान में खड़ी होती है। रैफरी की सीटी बजते ही गेंद के पास खड़ा खिलाडी किक मारकर गेंद को विपक्षी के मैदान में भेजकर खेल को शुरू करेगा।

BSER

गेंद खेल से बाहर व पुनः प्रारंभ

रैफरी द्वारा खेल रोके जाने पर या सीमा रेखा से पूरी तरह बाहर जाने वाली गेंद मैदान के बाहर मानी जाती है। गेंद के बाहर जाने पर खेल पुनः थ्रो इन से शुरू होता है।

इसके अतिरिक्त गोल किक, कार्नर किक, फ्री किक, पेनल्टी किक देने का अधिकार रैफरी के पास सुरक्षित रहता है।

फॉउल

फाउल करने पर विरोधी टीम के खिलाड़ी को गोल किक, कार्नर किक, फ्री किक का अधिकार रैफरी दे सकता है। दुर्व्यवहार के कारण भी फाऊल मिल सकता है। अन्य कारण इस प्रकार हैं –

1. टांग में टांग फंसाना अर्थात् विरोधी को गिराने का प्रयास करना।
2. गोलकीपर के अतिरिक्त गेंद को हाथ लगाना।
3. विरोधी को हाथ से धक्का देना।
4. विरोधी पर कूदना।
5. खतरनाक तरीके से आक्रमण करना।
6. पीछे से चार्ज करना।
7. विरोधी को हाथ से पकड़ना।
8. विरोधी खिलाड़ी को किक करना।
9. विरोधी खिलाड़ी पर प्रहार करना या प्रहार का प्रयास करना।

चेतावनी – खिलाड़ी को चेतावनी दी जानी चाहिये यदि–

(1) वह निर्णायक की अनुमति के बिना खेल क्षेत्र में आ जाए।
(2) निर्णायक के किसी निर्णय का विरोध करे।
(3) बार बार खेल के नियमों का उल्लंघन करें।
(4) अभद्र व्यवहार का दोषी हो।

खिलाड़ी खेल से बाहर–

किसी भी खिलाड़ी को खेल क्षेत्र से बाहर भेजा जा सकता है यदि –

(1) वह गंभीर फाऊल करने का दोषी हो।
(2) दुवर्चन बोलने का दोषी हो।
(3) चेतावनी मिलने के पश्चात् दुर्व्यवहार करता रहे।

खिलाड़ी को खेल क्षेत्र से बाहर भेजे जाने पर विपक्षी टीम को, उल्लंघन होने के स्थान से अप्रत्यक्ष किक देकर फिर से खेल आरंभ करना चाहिये।

आफ साइड–

यदि कोई आक्रामक दल का खिलाड़ी जब गेंद अपने ही टीम के किसी खिलाड़ी द्वारा खेली गई हो, विपक्षी टीम के आधे क्षेत्र में गेंद से आगे हो तब विपक्षी टीम के कम से कम दो खिलाड़ी उससे

BSER

आगे व अपनी गोल रेखा के बीच हो तो आफ साइड दिया जाता है।

किसी खिलाड़ी को ऑफ साइड उसी समय दिया जाना चाहिये, जिस क्षण गेंद उसके किसी साथी द्वारा खेली गई हो तथा वह

क– खेल में बाधा डाले

ख– खेल में अपनी स्थिति का लाभ उठाने का प्रयत्न करे।

खिलाड़ी को ऑफ साइड नहीं दिया जा सकता यदि वह –

क– थ्रो इन

ख– कार्नर किक

ग– गोल किक अथवा ड्राप बाल के पश्चात खेल को आरंभ करने हेतु निर्णायक द्वारा उछाली गई गेंद को, शीघ्र प्राप्त करें। ऑफ साइड होने पर खिलाड़ी के विरूद्ध अप्रत्यक्ष फ्री कीक दी जाती है।

थ्रो इन

जब गेंद साइड अथवा स्पर्श रेखा को पार कर जाए तो लाइन मैन द्वारा थ्रो इन का संकेत दिया जाता है। ऐसी परिस्थिति में गेंद को बाहर भेजने वाली टीम के विपक्ष वाले खिलाड़ी को, जिस स्थान से गेंद बाहर गई हो, थ्रो इन के लिए दी जाती है।

थ्रो इन करते समय, गेंद फेंकने वाले खिलाड़ी का शरीर मैदान की ओर होना चाहिये तथा उसके दोनों पैरों का कोई भाग मैदान से अथवा साइड अथवा स्पर्श रेखा से बाहर या स्पर्श करता हुआ रखा होना चाहिये। थ्रो करने वाले को गेंद को सिर के ऊपर से तथा दोनों हाथों से फेंकना चाहिए।

स्मरण रहे कि थ्रो इन के द्वारा सीधा गोल नहीं किया जा सकता।

कार्नर किक

यदि रक्षा कर रही टीम द्वारा गेंद अपनी ही गोल रेखा के पार भेज दी जाए तो उसके विरूद्ध कार्नर किक दी जाती है। कार्नर किक गेंद बाहर जाने वाली साईड के कोने से एक मीटर वृत्त से ली जानी चाहिए। कार्नर किक लगाते समय कोने में लगा ध्वज नहीं हटाना चाहिये।

कार्नर किक के द्वारा सीधे गोल किया जा सकता है।

प्रत्यक्ष कार्नर किक

ऐसी किक जिससे सीधे गोल किया जा सके। प्रत्यक्ष किक कहलाती है। किसी खिलाड़ी द्वारा प्रत्यक्ष फ्री किक लेते समय, सभी विपक्षी खिलाड़ी गेंद से 30 फीट की दूरी पर होने चाहिये।

अप्रत्यक्ष फ्री किक

अप्रत्यक्ष फ्री किक के माध्यम से सीधा गोल नहीं किया जा सकता है। अप्रत्यक्ष किक लिए जाने के पश्चात् गोल होने से पूर्व गेंद किसी अन्य खिलाड़ी द्वारा अवश्य खेली अथवा छुई जानी चाहिये।

गोल किक

जब आक्रमण कर रहे खिलाड़ियों द्वारा, गेंद रक्षा कर रही टीम की गोल रेखा के पार पहुंचा दी जाय तो रक्षा कर रही टीम को गोल किक दी जाती है। रक्षा कर रही टीम के किसी खिलाड़ी द्वारा, बाहर गई टीम के गोल क्षेत्र में निकट वाले स्थान से गोल किक लगानी चाहिये।

BSER

गोल किक लिये जाने की स्थिति में गेंद पैनल्टी क्षेत्र से बाहर आने पर ही खेल में मानी जाती है अन्यथा नहीं, इसके अतिरिक्त गोल किक से सीधे गोल किया जा सकता है।

पेनल्टी किक

पेनल्टी किक गोल रेखा के मध्य बिन्दु से 11 मी. की दूरी से लगाई जाती है। जिस समय पेनल्टी किक ली जा रही हो तो गोल रक्षक तथा पैनल्टी किक लगाने वाले खिलाड़ी को छोड़कर सभी खिलाड़ी पैनल्टी क्षेत्र से बाहर तथा पैनल्टी बिन्दु से 30 फीट (10 गज) की दूरी पर, परंतु खेल क्षेत्र के अंदर रहने चाहिए।

गोल रक्षक को अपनी गोल रेखा पर, तब तक खड़ा रहना चाहिये जब तक किक न लगाई जाए। वह गतिशील भी रह सकता है।

मूलभूत तकनीक

1. किक लगाना

बॉल को सही स्थान पर अपने साथी तक पहुंचाने के लिए किक अत्यंत आवश्यक है। किक कई प्रकार से लगाई जा सकती है। जैसे लोंग किक, हाफ किक, ऊपर उठती हुई बॉल को साथी तक पहुंचाने के लिए लंबी किक, उपर से धीरे बॉल डालने के लिए चिप किक का प्रयोग किया जाता है। इन साईड ऑफ द किक, आउट साईड ऑफ द किक, टो किक, पंट किक, ड्राप किक, सीवर किक आदि अनेक किक हैं।

पास देना

गेंद को विरोधी खिलाड़ी से बचाने के लिए तथा उसे चकमा देने के लिए पास दिया जाता है। जो जमीन पर लुढ़कता हुआ या हवा में तैरता हुआ हो सकता है। अपने पीछे खड़े खिलाड़ी को पास देना बैक पास कहलाता है।

3. गेंद रोकना

आती हुई बॉल को रोकने तथा अपने काबू में करने के लिए उसको छाती पर रोकना, पांव पर रोकना, माथे पर रोकना, पेट पर रोकना ट्रेपिंग कहलाता है।

4. ड्रिबलिंग

खिलाड़ी के पैरो की आज्ञा अनुसार बॉल उसके साथ आगे बढ़ती रहे या नियंत्रण में रहे, यही सही ड्रिबलिंग है। हमला करने में यह तकनीक अत्यंत महत्व का कार्य करती है।

5. चकमा

इसमें खिलाड़ी विरोधी टीम को गुमराह करने के लिए, एक और बॉल को सरकाने का नकली इशारा करता हुआ, उसे दूसरी दिशा में सरका देता है।

6. निशाना लगाना

किसी भी कोण से किक लगाकर गेंद को गोल के अंदर पहुंचाने को शूटिंग कहते हैं। निशाना लगाते समय किसी भी प्रकार की किक का उपयोग करके गोलकीपर को चकमा दिया जाता है।

7. गेंद छीनना

आक्रमणकारी खिलाड़ी को रोकते हुए उसे चोट से बचाकर खेल में बिना कोई फाउल किए हुए बॉल झपटने की कला को टेकलिंग कहते हैं। यह पांच प्रकार की होती है – 1– सामने से निपटना,

BSER

2– बगल से निपटना, 3– हुक टेल्किंग, 4– फिसल कर निपटना, 5– बीच में लपक लेना।

8. सिर द्वारा गेंद पर प्रहार

फुटबाल में सिर द्वारा गेंद को अपने साथी की ओर फेंकना एक कला है। इस कला में गेंद को माथे से स्पर्श करते हुए गेंद को जोरदार तरीके से धकेला जाता है। ऊँची गेंद को खिलाड़ी गेंद की स्थिति का अनुमान लगाकर उछाल कर सिर से प्रहार करता है।

9. गोल की रक्षा

फुटबाल में गोल की रक्षा करने की समझ भी एक कला है। गोल कीपर निम्न तरीके से अपने गोल की रक्षा करता है –

अ– पंच–ऊँची गेंद को मुक्का मारकर ऊपर से निकाल देता है।

ब– बाली ऊँची गेंद पर हाथ मारकर उसे गोल से दूर फेंक देता है।

स– लपकना – उछल कर गेंद को लपक कर, उस पर काबू कर लेता है। उसे टप्पा देकर दो से अधिक कदम लिए बिना जोर की किक लगाकर दूर कर देता है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. फुटबाल के इतिहास के बारे में लिखिए।
2. फुटबाल खेल मैदान का मापन बताइये।
3. फुटबाल के महान खिलाड़ियों के नाम बताइये।
4. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए–

    1. ऑफ साइड
    2. ड्रिबलिंग
    3. पासिंग
    4. फ्री किक

BSER

क्रिकेट

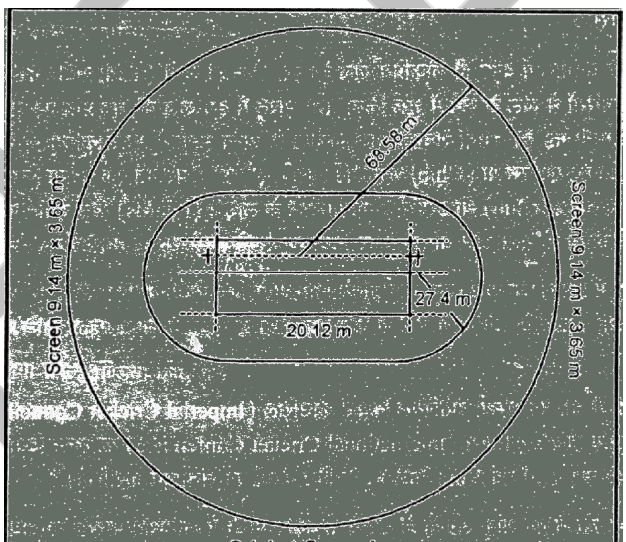
इतिहास

वर्तमान में क्रिकेट सर्वाधिक लोकप्रिय खेल हो गया है। क्रिकेट की शुरूआत कहां से हुई इस विषय में कोई निश्चित विचार नहीं हैं। विजडन जिसे क्रिकेट का बाइबिल कहते हैं के अनुसार क्रिकेट का प्रथम उल्लेख सन् 1300 ईस्वी में होने का है। क्रिकेट शब्द का सर्वप्रथम प्रयोग फलोरिडा के अंग्रेजी इटालियन शब्दकोश के एक संस्करण में हुआ है। सन् 1709 में सर्वप्रथम लंदन और केन्ट की टीमों के मध्य में खेला गया था। क्रिकेट स्वर्णिम अध्याय 1760 से प्रारंभ होता है। सन् 1760 में इग्लैंड में प्रथम क्रिकेट क्लब हैमिल्डन क्लब की स्थापना होती है इसके बाद सन् 1787 में मेरिलबोन क्लब की स्थापना हुई थी। क्रिकेट के विकास के लिए सतुल्य प्रयास के लिए डॉ डब्लयू जी ग्रेस को क्रिकेट का जनक कहा जाता है। सन् 1873 में काउंटी क्रिकेट की शुरूआत होती है और 1877 में इंग्लैण्ड और आस्ट्रेलिया के बीच पहला मैच खेला गया था। विश्व कप क्रिकेट की शुरूआत सन् 1975 से होती है। भारत में क्रिकेट की शुरूआत सन् 1932 में भारत ने लार्ड्स के मैदान पर इंग्लैण्ड के साथ अपना पहला मैच खेला था।

खेल से संबंधित नियम

नियम 1— खिलाड़ी

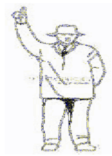
एक क्रिकेट टीम में कप्तान सहित 11 खिलाड़ी होते हैं।



नियम 2 — स्थानापन्न

किसी चोटग्रस्त खिलाड़ी के स्थान पर स्थानापन्न खिलाड़ी लिया जा सकता है। स्थानापन्न खिलाड़ी बल्लेबाजी, गेंदबाजी, विकेट कीपिंग या कप्तान के रूप में कार्य नहीं कर सकता। मूल खिलाड़ी ठीक होने पर मैदान में पुनः आ सकता है। जो बैट्समेन रन दौड़ने में समर्थ ना हो, एक रनर ले सकता है जो उसके स्थान पर रन दौड़ता है।

नियम 3– अम्पायर

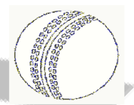


मैदान में दो अम्पायर होते हैं जो नियमों को लागू करते हैं, समस्त आवश्यक निर्णय लेते हैं, उच्च स्तर के क्रिकेट में एक तीसरा अम्पायर होता है जिसका कार्य मैदानी अम्पायरों की सहायता करना होता है।

नियम 4 – स्कोरर

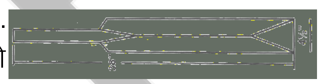
दो स्कोरर होते हैं जो अम्पायर के संकेतों पर उत्तर देते हैं एवं स्कोर तैयार करते हैं।

नियम 5 – गेंद



एक गेंद परिधि में 8 से 9 इंच (22.4 से मी से 22.9 से मी) की होती है। इसका वजन 5.5 से 5.75 औंस (155.9 ग्राम से 163 ग्राम) होता है।

नियम 6 बैट



बैट की लंबाई 38 इंच (96.5 से.मी.) व चौड़ाई 4.25 इंच (10.8 से.मी) से अधिक नहीं होना चाहिए। बैट की ब्लेड सदैव लकड़ी की ही होनी चाहिए। बैट को पकड़े हुए हाथ व दस्ताने बैट का ही भाग कहलाते हैं।

नियम 7 पिच

पिच 22 गज (66 फीट) (20.11 मीटर) लंबा एवं 10 फीट (3 मीटर) चौड़ा आयताकार क्षेत्र होता है।

नियम 8 विकेट

लकड़ी के 28 इंच (71 से.मी.) लंबे तीन स्टंप के बने होते हैं। स्टंप को बैटिंग क्रीज पर प्रत्येक स्टंप के बीच समान दूरी रखते हुए लगाया जाता है। तीनों स्टंप को ऐसे लगाया जाता है कि सम्मिलित चौड़ाई 9 इंच (23से.मी.) रहे। दो लकड़ी की गिल्लियां स्टंप पर रखी जाती है जो स्टंप से 0.5 इंच (1.3 से.मी.) से अधिक ऊँची नहीं होनी चाहिए। इसकी लंबाई 10.95 से.मी. तथा चौड़ाई 1.27 सेमी. होती है।

नियम 9

गेंदबाजी, पोपिंग एवं वापसी रेखा : प्रत्येक गेंदबाजी रेखा 8 फीट 8 इंच (2.64 मीटर) लंबी होती है। पोपिंग रेखा गेंदबाजी रेखा से 4 फीट (1.2 मीटर) आगे व समानान्तर होती है। वापसी रेखा पोपिंग व गेंदबाजी रेखा के समकोण होती है एवं बीच वाले स्टंप के मध्य से दोनों ओर 4 फीट 4 इंच (1.32 मी.) की दूरी पर होती है। आगे की ओर यह पोपिंग रेखा से शुरू होकर पीछे की ओर असीमित दूरी तक बनायी जा सकती है लेकिन पोपिंग रेखा से कम से कम 8 फीट (2.4 मी.) लंबी होनी चाहिए।

नियम 10

खेल क्षेत्र की तैयारी और रख–रखाव – इस नियम के अंतर्गत पिच तैयार करने, रोल करने आदि से संबंधित बातें सम्मिलित होती हैं।

नियम 11 पिच को ढकना

गेंद किस तरह का व्यवहार करेगी ये पिच की प्रकृति पर निर्भर करता है। जैसे– पिच का गीला

BSER

या सूखा होना। अतः पिच और गेंदबाजी रन अप को ढकना इस नियम के अंतर्गत आता है।

नियम 12 पारी

टेस्ट मैच में दो पारियों का मैच खेला जाता है। सभी खिलाड़ियों के आउट होने, कप्तान द्वारा घोषित किये जाने या किसी निश्चित समय के पश्चात् पारी समाप्त हो जाती है। टॉस जीतने वाला कप्तान निश्चित करता है कि पहले बल्लेबाजी करनी है या गेंदबाजी।

नियम 13 फॉलो ऑन

फॉलो–ऑन देने के लिए दो पारी के मैच में अगर मैच पांच दिन का है तो 200 रन, चार या तीन दिन का है तो 150, दो दिन के मैच में 100 और 1 दिन के मैच में 75 रन से अधिक का अंतर पहले बैटिंग करने वली टीम का होना चाहिए।

नियम 14 घोषणा

गेंद के डेड होने पर बल्लेबाजी टीम का कप्तान किसी भी समय पारी को घोषित कर सकता है।

नियम 15 अंतराल

प्रत्येक दिन के खेल के बीच में अंतराल होते हैं, पारियों के बीच में एक 10 मिनट का अंतराल और भोजन, चाय व पानी का अंतराल होता है।

नियम 16 खेल का प्रारंभ और समाप्ति

अंतराल के पश्चात खेल का प्रारंभ अम्पायर के प्ले कॉल के पश्चात होता है। सत्र का अंत टाइम काल के साथ होता है। मैच के अंतिम घंटे में कम से कम 2 ओवर होने चाहिए।

नियम 17 मैदान में अभ्यास

पिच पर कोई बल्लेबाजी या गेंदबाजी का अभ्यास नहीं किया जा सकता।

नियम 18 रन बनना

जब दो बल्लेबाज रन लेते हुए एक दूसरे के छोर पर पहुंच जाये तो रन बनना कहलाता है। एक गेंद पर कई रन बनाये जा सकते हैं।

नियम 19 सीमाएं

खेल के मैदान के चारों ओर एक सीमा रेखा खींची जाती है। जमीन को छूती हुई गेंद के सीमा रेखा से बाहर चली जाये तो 4 रन और बिना जमीन को छूते हुए सीमा रेखा के पार हो जाये तो 6 रन माने जाते हैं।

नियम 20 गेंद का खोना

खेल के दौरान गेंद के खोने पर क्षेत्र रक्षण टीम 'लॉस्ट बॉल' का कॉल कर सकती है। बल्लेबाज टीम को उस गेंद पर मिले अतिरिक्त रन बने रहेंगे एवं अधिकतन 6 रन या दौड़े गये वास्तविक रनों की संख्या रहेगी।

नियम 21 परिणाम

अधिक रन बनाने वाली टीम विजेता होती है। दोनों टीमों के बराबर रन होने पर मैच अनिर्णित हो जाता है।

BSER

नियम 22 ओवर

एक ओवर में 6 गेंदे फैंकी जाती है। एक गेंदबाज दो ओवर ल्गातार नहीं फेंक सकता।

नियम 23 डेड गेंद

गेंदबाज के रन – अप प्रारंभ करते ही गेंद खेल में पानी जाती है।उस गेंद से संबंधित समस्त क्रियायें पूर्ण होने पर गेंद डेड मानी जाती है। डेड बॉल की स्थिति में ना तो रन लिये जा सकते हैं और ना ही आउट हो सकते हैं।

नियम 24 नो बॉल

कई कारणों से नो बॉल हो सकती है। गलत स्थान से गंदबाजी करने, खतरनाक गेंदबाजी करने, दो या अधिक बार बाउंसर करने, क्षेत्र रक्षण के गलत स्थान पर खड़े होने आदि से नो बॉल हो सकती है। एक नो बॉल से एक अतिरिक्त रन प्राप्त होता है एवं इस गेंद पर बल्लेबाज रन आउट, गेंद का हाथ से पकड़ने, बैट से दो बार मारने या क्षेत्र रक्षण को बाधा पहुंचाने के अतिरिक्त आउट नहीं हो सकता।

नियम 25 वाइड बॉल

अम्पायर की राय में गेंद के बल्लेबाज की पहुंच से दूर होने एवं वह बाउंसर जो सिर के ऊपर से जाये वाइड कहलाती है। वाइड गेंद पर बल्लेबाजी टीम को एक अतिरिक्त रन प्राप्त होता है।

नियम 26 बाई और लैग बाई

अगर गेंद वाइड या नो बॉल नहीं है एवं बल्लेबाज को छूये बिना चली जाती है तो रन बनने पर वह बाई रन कहलाता है एवं इन्हीं परिस्थितियों में बल्लेबाज को छूकर जाने पर लैग बाई कहलाता है।

नियम 27 बोल्ड

गेंदबाज के गेंद को फैंकने के पश्चात् गेंद का स्टंप पर लगना और कम से कम एक गिल्ली का गिरना बोल्ड आउट कहलाता है।

नियम 28 टाइम आउट

किसी बल्लेबाज के आउट होने पर अगले बल्लेबाज को 3 मिनट के अंदर गेंद को खेलने के लिए तैयार होना पड़ेगा।

नियम 29 कैच आउट

बल्लेबाज के बैट या बैट के पकड़े हुए हाथ या दस्ताने से लगकर गेंद को हवा में ही क्षेत्ररक्षण टीम द्वारा पकड़ लेने पर वह कैच आउट कहलाता है।

नियम 30 गेंद को हाथ से पकड़ना

बल्लेबाज द्वारा विपक्षी टीम की स्वीकृति के बिना गेंद को जानबूझ कर हाथ से पकड़ने पर वह आउट कहलायेगा।

नियम 31 गेंद को दो बार मारना

विपक्षी टीम की स्वीकृति या अपने विकेट की सुरक्षा के उद्देश्य के अतिरिक्त बल्लेबाज द्वारा गेंद को दो बार मारने पर वह आउट कहलायेगा।

BSER

नियम 32 हिट विकेट

गेंद के खेल में होने और गेंदबाज के गेंद डालने के कदम में प्रवेश करने के पश्चात् बल्लेबाज द्वारा बैट या शरीर द्वारा विकेट गिरा देने पर वह आउट कहलायेगा। ऐसे ही पहला रन लेने के प्रयास में विकेट को गिरा देने पर भी हिट विकेट आउट कहलायेगा।

नियम 33 लैग बिफोर विकेट

बल्लेबाज के बैट से बिना लगे गेंद का विकेटों के सामने बल्लेबाज पर लग जाना, जिसमें यह प्रतीत होता हो कि गेंद स्टंप पर लगती एवं साथ ही गेंद विकेट की लाइन से बाहर लेग में पिच ना हुई हो तो बल्लेबाज आउट होगा।

नियम 34 क्षेत्ररक्षक को बाधा पहुंचाना

अगर बल्लेबाज जानबूझ कर शब्दों या क्रिया द्वारा विपक्षी को बाधा पहुंचाता है तो वह आउट कहलायेगा।

नियम 35 रन आउट

गेंद के खेल में होने पर बल्लेबाज के बैट या शरीर के पोपिंग रेखा के अंदर नहीं होने पर विपक्षियों द्वारा विकेट को गिरा देने पर वह आउट कहलायेगा।

नियम 36 स्टंप आउट

बल्लेबाज के क्रीज से बाहर होने पर जबकि वह रन लेने का प्रयास ना कर रहा हो, विकेट कीपर द्वारा विकेट गिरा देने पर वह आउट कहलायेगा।

3. खेल का मैदान और उससे संबंधित उपकरण

1	क्रिकेट टीम में खेलने वाला खिलाड़ियों की संख्या	11
2	क्रिकेट मैच में मैदान पर अम्पायरों की संख्या	02
3	मैच रैफरी	01
4	तीसरा अम्पायर	01
5	क्रिकेट गेंद का वजन	5½ औंस से 5¾ औंस
6	क्रिकेट गेंद की परिधि	8 से 9 इंच
7	क्रिकेट बैट की लंबाई	38 इंच से अधिक नहीं
8	क्रिकेट बैट की अधिकतम चौड़ाई	10.8 से.मी. (4.25 इंच) से अधिक नहीं
9	केन्द्रीय विकेट से दोनों और पिच की चौड़ाई	4.4 इंच (1.32 मी.)
10	विकेटों की चौड़ाई	9 इंच
11	स्कोरर की संख्या	2
12	गिल्लियों की लंबाई	10.95 से.मी.
13	क्रिकेट मैदान	54.80 मी.–82.29 मी.
14	क्रिकेट मैदान का आकार	ओवल शेप

BSER

4. संबधित शब्दावली

ऐशेज, बैट, डेडबाल, फाइन लेग, विकेट, विकेटकीपर, लेग गली, बेट्समैन, चाइनामैन, फलाइट, इन स्विंग, आउट, नो बाल, आउट स्विंग, रिवर्स स्विंग, बीमर, फुल टॉस, शार्ट पिच, वाइड बाल, नो बाल, ओवर, हैंडलिंग द बाल, अम्पायर, ग्लब्स, ओवर, बाउण्ड्री, फील्डर, एल बी डब्ल्यू, शार्ट रन आदि।

5. क्रिकेट खेल के आधारभूत कौशल

प्रमुख कौशल निम्न हैं –

1.बल्लेबाजी कौशल

- कवर ड्राइव
- स्ट्रेट ड्राइव
- पुल शॉट
- हुक शॉट
- स्वीप
- स्कवायर कट

2. गेंदबाजी कौशल

- इन स्विंग
- आउट स्विंग
- ऑफ स्पिन
- लेग स्पिन

3. क्षेत्र रक्षण कौशल

- हील्स टुगेदर
- लॉल्ग बेरियर
- पिक अप एंड थ्रो
- कैच

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. क्रिकेट का इतिहास लिखिए।
2. क्रिकेट खेल मैदान को रेखांकित कीजिये।
3. क्रिकेट में आउट होने के विभिन्न तरीकों को बताइये।
4. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए–

   1. डेड बॉल
   2. एल.बी.डब्ल्यू
   3. पारी की घोषणा

BSER

बास्केटबाल

इतिहास

बास्केटबाल खेल का आरम्भ सन् 1891 में स्प्रिंगफील्ड अमेरिका में हुआ। इस खेल के जन्मदाता डॉ. जेम्स नेश स्मिथ थे, जो वाई.एम.सी.ए. कॉलेज ऑफ फिजीकल एज्यूकेशन में कार्यरत थे। 1894 में अमेरिका में प्रथम बास्केटबाल खेल क्लब की स्थापना हुई। भारत में बास्केटबाल खेल 1904 में आरम्भ किया गया और 1930 में भारतीय बास्केटबाल को 1936 में शामिल किया गया। ओलम्पिक में पहला स्वर्ण पदक विजेता अमेरिका ही रहा और 1950 में बास्केटबाल की प्रथम विश्व कप प्रतियोगिता आरम्भ हुई। भारत में करीब 90 वर्ष पूर्व वाई.एम.सी.ए. कॉलेज, चैन्नई में बास्केटबाल का आगमन हुआ और 1950 में प्रथम बार राष्ट्रीय प्रतियोगिता का संचालन किया गया। 1951 में एशियन गेम में पहली बार बास्केटबाल को शामिल किया गया। राज्य सरकार ने बास्केटबाल खेल को राज्य खेल घोषित किया है।

बास्केटबाल का खेल मैदान

मैदान का क्षेत्र धरातल का होता है। मैदान सीमेन्ट, लकड़ी, सिन्थेटिक का ठोस आयताकार रूप में होता है। वर्तमान में बास्केटबाल इन्डोर मैदान में खेला जाता है।

मैदान की लम्बाई – 28 मीटर

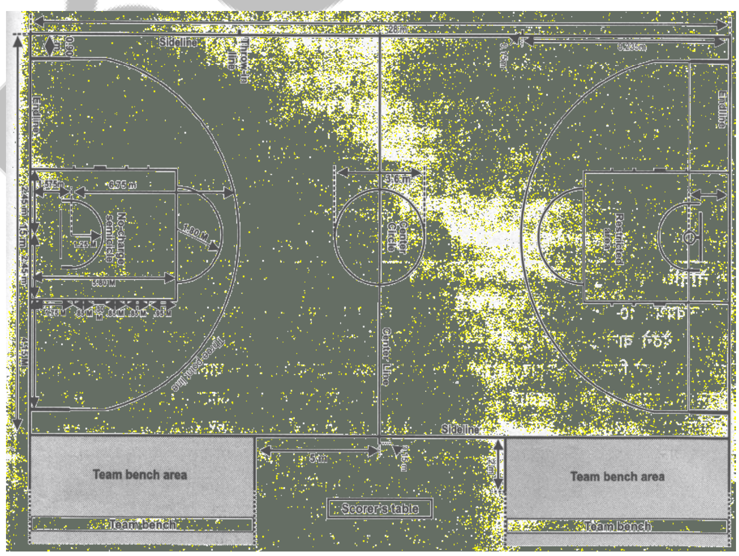
मैदान की चौड़ाई – 15 मीटर

लाईट का फैलाव – 21000 लक्स

खिलाड़ियों की छाया का प्रतिबिम्ब खेल मैदान की सतह पर नजर नहीं आना चाहिए। लाईट पोल साइड लाईन से कम से कम 2 मीटर दूर हो।

मैदान के मध्य बने वृत्त का अर्द्ध व्यास – 1.80 मीटर

मैदान के चारों तरफ व सभी मार्जिन लाईन की मोटाई – 5 से.मी.



फ्री थ्रो लाईन – एण्ड लाईन से 5.80 मीटर की दूरी पर 5 से.मी. की चौड़ी होगी। एण्ड लाईन के इनर भाग से दूरी का नाप लिया जायेगा।

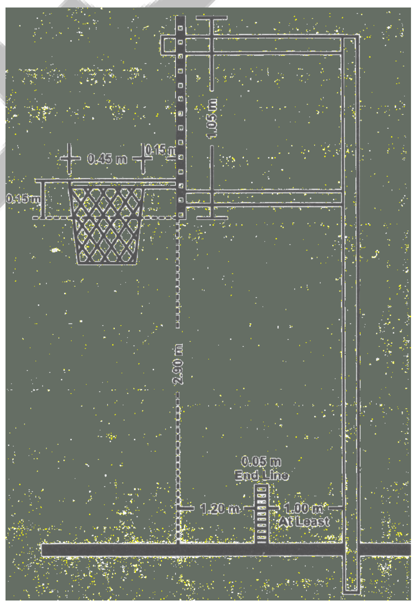
थ्री पॉइन्ट लाईन – एण्ड लाईन से 1.575 मी. की दूरी पर एक पाईन्ट लगाकर ये पोईन्ट रिंग के मध्य बिन्दु को मानकर 6.75 मी. का चाप लेकर पोईन्ट की लाईन अर्ध–चन्द्राकार में बनाई जायेगी।

उपकरण

बोर्ड की मोटाई	–	3 से.मी. (बोर्ड लकड़ी व फाईबर का होता है।)	
बैक बोर्ड की साईज	–	1.05 मीटर चौड़ा, 1.80 मीटर लम्बा	
रिंग	–	लोहे की बनी होती है, यह नारंगी रंग की होना चाहिए।	
रिंग का व्यास	–	4.5 से.मी.	फ्री थ्रो लेन की दूरी–5.80 मी.
रिंग की मोटाई	–	20 मि.मी.	फ्री थ्रो लेन की मार्किंग–1.75, 0.85, 0.40. 0.85, 0.85, 0.95 मी. होगी
रिंग और बैक बोर्ड की दूरी	–	15 सेमी.	थ्री पोईन्ट की दूरी – 6.75 मी.
रिंग पर नेट की लम्बाई	–	40 सेमी.	नो फ्री जोन का व्यास – 1.25 मी.

बास्केटबाल खण्ड या सिन्थेटिक से बनी गोलाकार होती है।

बास्केटबाल की परिधि	–	74 सेमी. से 78 सेमी.
बास्केटबाल का वजन	–	600 ग्राम से 650 ग्राम
मैदान से बोर्ड की ऊँचाई	–	2.90 मीटर
मैदान से रिंग की ऊँचाई	–	3.05 मीटर
बास्केटबाल पोल की एण्ड लाईन से दूरी	–	2 मीटर
तथा एण्ड लाईन से बेक बोर्ड की दूरी	–	1.20 मीटर



BSER

टेबल उपकरण

स्टॉप वॉच, स्कोर शीट, 24 सेकण्ड वॉच, पर्सनल फाउल इण्डीकेटर, लाल झण्डे, एरो मार्कर, टीम फाउल इण्डीकेटर।

मैच का समय

चार पारी में खेला जाता है। प्रत्येक क्वार्टर – 10 मिनट का होता है। पहले क्वार्टर के बाद 2 मिनट का आराम और दूसरे क्वार्टर के बाद 10 मिनट का आराम (मध्यान्तर), तीसरे क्वार्टर के बाद 2 मिनट का आराम और चौथा क्वार्टर भी 10 मिनट का होगा।

10 – 2 – 10 – 10 – 2 – 10 = 40 मिनट

नोट : चारों भाग समाप्त होने पर मैच का परिणाम टाई (बराबर) हो जाता है तो अतिरिक्त 5 मिनट का समय और दिया जाता है, जब तक टाई ब्रेक नहीं होता है तब तक 5 मिनट का अतिरिक्त समय मिलता रहेगा।

मैच जम्पबाल से शुरु होता है और प्रत्येक क्वार्टर के 10 मिनट समाप्त होने के बाद सेन्टर से साईड लाईन से थ्रो इन से शुरू होगा।

बास्केटबाल टीम खिलाड़ियों की संख्या 5 + 7 रिजर्व (कुल 12) मैच शुरू करने के लिए प्रत्येक दल में 5 खिलाड़ी कोर्ट में उपस्थित रहना अनिवार्य है।

खिलाड़ियों की पोशाक

बनियान, नेकर, शूज। बनियान पर आगे के नम्बर 10 से.मी. ऊँचे और 2 से.मी. चौड़े और पीछे के नम्बर 20 से.मी. ऊँचे और 2 से.मी. चौड़े होने चाहिए।

सामान्य नियम

टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं और मैच आरम्भ में दोनों टीम के 5–5 खिलाड़ी मैदान में होना आवश्यक है। 7 खिलाड़ी रिजर्व होते हैं।

मैच आरम्भ करने के लिए दोनों टीमों के 1–1 खिलाड़ी को केन्द्रीय सर्किल में खड़ा करके जम्पबाल से मैच शुरू किया जाता है।

पहले 10 मिनट समाप्त होने के बाद वापस मैच प्रारम्भ करने के लिए बाल साईड लाईन की सेन्टर लाईन के पास से थ्रो इन करके मैच शुरू किया जाता है।

स्कोर

जब बाल को किसी खिलाड़ी द्वारा बास्केट में डाल दी जाती है तो वह स्कोर कहलाता है।

जब खिलाड़ी बाल को तीन पाईन्ट लाईन (6.75 मीटर) के बाहर से स्कोर करता है तब 3 पोईन्ट मिलते है।

जब बाल को तीन पाईन्ट लाईन (6.75 मीटर) के अन्दर से स्कोर करता है तब 2 पोईन्ट मिलते हैं।

जब किसी खिलाड़ी के एक्ट ऑफ शूटिंग से पर्सनल फाउल होता है तो उसकी पेनल्टी में फ्री थ्रो लाईन पर खड़ा रहकर स्कोर करता है तब 1 पोईन्ट मिलता है।

सैकेण्ड्स के नियम :– 3 सैकेण्ड – बाल किसी टीम के अधिकार में हो तो उस टीम का कोई भी खिलाड़ी बाल प्राप्त के बाद विपक्षी टीम के प्रतिबद्ध क्षेत्र में 3 सेकण्ड से अधिक नहीं

BSER

रह सकता। 3 सैकण्ड से अधिक समय रहने वाले खिलाड़ी को बाल पास होते ही 3 सैकण्ड वायलेशन (फाउल) हो जायेगा।

पेनल्टी – विपक्षी टीम को बाल थ्रो इन की (पोजीशन) मिलेगी।

5 सैकेण्ड्स :– जब (रक्षक) विपक्षी टीम का खिलाड़ी पास देने से रोकता है और 05 सैकेण्ड में वह (बाल होल्ड करके रखता है तथा) पास नहीं कर सकता तब 5 सेकण्ड्स वायलेशन हो जायेगी।

पेनल्टी – विपक्षी टीम को (बाल पोजीशन) थ्रो इन मिलेगी।

8 सैकेण्डस :– बास्केट (स्कोर) होने के बाद एण्ड लाईन से तथा अपने रक्षण क्षेत्र की साईड लाईन से थ्रो होने के बाद टीम को 8 सैकेण्ड्स में अपने कोर्ट से विपक्षी के कोर्ट में बाल को 8 सैकण्ड के पहले ले जाना अनिवार्य होता है नहीं तो 8 सैकेण्ड्स वायलेशन हो जायेगी।

पेनल्टी – विपक्षी टीम को बाल थ्रो इन पोजीशन मिलेगी।

24 सैकेण्ड्स :– किसी भी टीम के पास बाल काबू (कन्ट्रोल) होने के बाद 24 सैकेण्ड्स के अन्दर अन्दर बास्केट मारने की कोशिश (अटेम्प्ट) करना होता है अन्यथा 24 सैकेण्ड्स वायलेशन हो जाता है।

पेनल्टी – विपक्षी टीम को बाल थ्रो इन पोजीशन मिलेगी।

फाउल बास्केटबाल में निम्नलिखित फाउल होते हैं–

पर्सनल फाउल, डबल फाउल, मल्टीपल फाउल, टेक्निकल फाउल, अनस्पोर्ट्समेन फाउल, डिसक्वालीफाई फाउल।

खेल निर्णायक – मैदान निर्णायक : 3 (रैफरी – 1, अम्पायर – 2)

आफीसियल – टेबल अधिकारी – 5 (स्कोरकीपर, टाइमकीपर, 24 सेकण्ड चालक, सहायक स्कोरकीपर, कमिश्नर)

खेल कौशल

बास्केटबाल खेल में निम्नांकित खेल कौशल हैं–

आक्रामक खेल कौशल– फास्ट ब्रेक तकनीक, रिवर्ट, शूटिंग, स्क्रीनिंग, ड्राविंग तकनीक।

रक्षात्मक खेल कौशल– जैसे जॉन डिफेन्स, मेन टू मेन डिफेन्स, फुल, हाफ कोर्ट प्रेशर।

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. बास्केटबाल में काम आने वाले दो उपकरणों के नाम लिखो।
2. मैच की समय अवधि बताइए।
3. 3 सैकण्ड्स से क्या तात्पर्य है?
4. बास्केटबाल खेल का इतिहास लिखिये।
5. बास्केटबाल खेल के मुख्य फाउल्स का उल्लेख करें।
6. मैदान की लम्बाई चौड़ाई बताएं।

BSER

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. जूड़ो खेल का जन्मदाता जापान है।
2. जूड़ो खेल को पहली बार 1964 में टोकियो ओलम्पिक में शामिल किया गया
3. भारत में जूडो के मसीहा गुरू रबिन्द्रनाथ टैगोर और प्रो. खानीवाले थे।
4. भारत में बैडमिन्टन ऐसोसिएशन ऑफ इण्डिया 1934 में बनाई गयी।
5. बैडमिन्टन में गलत कोर्ट से सर्विस करने पर फाउल हो जाता है।
6. सन् 1976 में महिलाओं के लिए हैण्डबॉल खेल को मॉन्ट्रियल ओलम्पिक में सम्मिलित किया गया।
7. टेबिल टेनिस में जब तक गेंद खेल में रहती है उस अवधि को रैली कहा जाता है।
8. टेबिल टेनिस में टेबिल की लम्बाई 274 सेमी एवं ऊँचाई 76 सेमी होती है।
9. भारत में भारतीय हॉकी संघ की स्थापना 7 नवम्बर 1925 में ग्वालियर शहर में हुई।
10. एमस्टरडम ओलम्पिक 1928 में भारत की टीम ने प्रथम बार ओलम्पिक में भाग लिया और इंग्लैण्ड को 3, 0 से हराया।
11. कबड्डी खेल का उद्भव भारत में हुआ माना जाता है एवं इसे भारत का मूल खेल कहा जा सकता है।
12. कबड्डी खेल के मैदान की (पुरूषों के लिए) लम्बाई 13 मी. एवं चौडाई 10 मी. होती है।
13. कबड्डी के मैदान में खिलाड़ी उसी क्रम में जीवित होगें जिस क्रम में वे आउट हुये।
14. सन् 1957 में खो–खो फैडरेशन ऑफ इण्डिया का पहली बार गठन किया।
15. खो–खो खेल की शुरूआत पूना, महाराष्ट्र में हुई।
16. खो–खो खेल में दोनों टीम की तरफ से नो–नो खिलाड़ी एक साथ खेल सकते हैं।
17. भारत में फुटबॉल खेल 1840 में ब्रिटेनवासियों ने आरम्भ किया।
18. 1878 में भारतीय फुटबॉल संघ की स्थापना हुई।
19. क्रिकेट में वाइड गेंद पर बल्लेबाजी टीम को एक अतिरिक्त रन प्राप्त होता है।
20. क्रिकेट में विकटों की चौड़ाई 9 इंच होती है।
21. क्रिकेट मैदान का आकार ओवेल शेप होता है।
22. भारत में बास्केटबाल खेल 1904 में प्रारम्भ किया गया।
23. बास्केटबाल खेल मैदान की लम्बाई 28 मी. व चौड़ाई 15 मी. होती है।

BSER

इकाई – 7

खेलकूद के मूल कौशल
(Basic Skills of Games & Sports)

खेलकूद के मूल कौशल का तात्पर्य यह है कि खेलकूद के वो बेसिक अभ्यास जिसको हम कोई भी खेल खेलने से पूर्व हमें उन तरीकों को करना ही चाहिये। खेलकूद के मूल कौशल खेलकूद क्रियाओं का एक बेसिक आधार होता है। मूल कौशलों का अभ्यास करने से खिलाडियों में उस खेल को खेलने का उत्साह बढ़ता है व मानसिक तौर पर पूर्व तैयार हो जाता है।

गरमाने (वार्म–अप) एवं अनूकूलन (कण्डीशनिंग) के विशिष्ठ व्यायाम

मुख्य गतिविधियों को लयबद्ध व सूचांक रूप से करने के लिए मांसपेशियों को तैयार करना वार्म–अप कहलाता है।

मानव शरीर के द्वारा जो भी मुख्य शारीरिक खेलकूद गतिविधियां की जाती है। उन गतिविधियों को करने के लिये शरीर को तैयार किया जाता है। जिन क्रियाओं द्वारा शरीर को तैयार किया जाता है उन्हें वार्म–अप व्यायाम कहते है। इनसे हृदय का स्ट्रोक वोल्यूम बढता है। फेफड़ों में वायु का संचार बढता हैं। शरीर में खून के प्रभाव गति बढ जाती है जो मांसपेशियों को मजबूत करती है। वार्म–अप व्यायाम करने से मास पेशियों और उत्तकों पर चोट कम होती है और अच्छे प्रदर्शन करने में व्यक्ति सक्षम होता है।

वार्म अप व्यायामों के प्रकार

1. गति युक्त व्यायाम – दौडना,उछलना,कूदना
2. गति हीन व्यायाम – सूक्ष्म व्यायाम, स्थूल व्यायाम, योग क्रिया
3. समान गति सम्बन्धी–खिलाड़ी को व्यायाम की ऐच्छिक रूप से करने की स्वतंत्रता होती है।

अगर हम कोई भी खेल खेल रहे है। तो उस खेल के मैदान में उतरने से पूर्व हमें उपरोक्त वार्म–अप के व्यायाम करने चाहिये।उदाहरण के लिए अगर कबड्डी के मैदान में कबड्डी खेलने के लिए जा रहे है तो पहले ये वार्म–अप अभ्यास करने चाहिए।

वार्म–अप के व्यायाम पूर्ण रूप से नही करते हैं तो हमारे शरीर में उस क्रिया को करने के लिए कमजोरी रहती है और हम अच्छे परिणाम नही दे पाते हैं। वार्म–अप से हमारे शरीर की मांसपेशियों को उच्च स्तर की चोट होने का खतरा बना रहता है और शरीर सुस्त रहता है। वार्म–अप आरामदायक शरीर की स्थिति से मुख्य कार्य करने की स्थिति तक शरीर को धीरे धीरे गर्म करने की विधी है।

अनूकूलन (कण्डीशनिंग) के विशिष्ठ व्यायाम

अनूकूलन का तात्पर्य है कि हम जो भी खेलकूद के व्यायाम या खेल खेलते समय मैदान में उतरने से पूर्व उस खेल विशेष की जो बेसिक क्रियाएं हैं उनका अभ्यास करना जो हमें उस खेल में काम लेनी है उस खेल के मौलिक कौशल कण्डीशनिंग व्यायाम कहलाते है।

कण्डीशनिंग व्यायाम प्रत्येक खेल के अलग–अलग व्यायाम होते है :–

उदाहरण के तौर पर जब हम कोई धार्मिक कार्य करने के लिए आसन पर बैठते है तो उससे

BSER

पहले हम अपने शरीर को शुद्ध करने के लिए स्नान करना, हाथ धोना, मुँह धोना, कुल्ला करना पैरों को धोना व साफ धुले हुए कपड़े पहनना आदि कार्य करते हैं। तो सभी कार्य उस धार्मिक कृति की कण्डीशनिंग व्यायाम हुए उस धार्मिक कार्य को करना है। तो इस कार्य से पूर्व इन्हें भी करना जरूरी है जिससे वह धार्मिक कार्य सफलतापूर्वक पूर्ण हो जाये।

कुछ खेलों के कण्डीशनिंग व्यायाम यहाँ पर दिये गये है :—

1. **कबड्डी —** कबड्डी खेल में बार बार रैड देने का व्यायाम, टकने का व्यायाम, कमर के व्यायाम, थाई होल्ड आदि।
2. **बैडमिंटन—** शटल बल्ले पर लेना, सर्विस करना, शॅट लगाना, ड्रॅाप आदि
3. **कुश्ती—** दावों को बार बार लगाने का अभ्यास, रस्से पर चढना उतरना,डम्बल से हाथों के व्यायाम करना, गर्दन को घुमाना
4. **बॉलीवाल—** जम्प करना, हाथों को ऊपर सीधे ले जाकर बॉल को मारना, सर्विस का अभ्यास करना, स्मैश
5. **खो—खो—** पोल पर पोल मारने का अभ्यास करना, विरोधी को चक्मा देने के अभ्यास करना, उछलकर विरोधी को आउट करना, फुट वर्क का अभ्यास।
6. **जूडो—** शरीर से पीठ के बल रौलिंग करना, अंगुलियों से जुड़ोगी को पकड़ने का अभ्यास करना, कलाई को घुमाना आदि।
7. **हैण्डवॉल —** वॉल को अपने साथियों को फैक कर देना, गोल करने का अभ्यास करना, हाथों को कन्धे के चारों तरफ घुमाना, जम्प कराना,
8. **क्रिकेट—** बॉल को फैकने का अभ्यास, बैट को पकडकर बॉल में मारने का अभ्यास।
9. **हॉकी—** हॉकी या बॉल से ड्रबलिंग करना, कौनर से गोल करने का अभ्यास करना, हिट लगाना, दौडने व एकदम रूकने का अभ्यास करना,
10. **बास्केट वॉल—** ड्रबलिंग, पासिंग, थ्रोईंग, रस्सी कूदना आदि।
11. **टी. टी. —** ध्यान क्रेन्द्रित करना, रिएक्शन

सामान्य खेलकूद चोटें एव उनके बचाव

खेलकूद के क्षेत्र में खेल चोटों का होना सामान्य बात है कोई भी खिलाड़ी अभ्यास, प्रशिक्षण या स्पर्धा के दौरान चोटग्रस्त हो सकता है। शायद ही ऐसा खिलाड़ी होगा जो अपने खेल जीवन में चोट ग्रस्त न हुआ हो वास्तव में चोट लगना स्वाभाविक है खेल प्रशिक्षण शारीरिक प्रशिक्षण और खेल से संबंधित डॉक्टर खेल चोटों से बचाव की काफी कोशिश कर रहे हैं लेकिन उनके कठिन प्रयासों के बाजूद वे अभी तक खेल चोटों से बचाव नही कर पाए हैं यद्यपि यह निश्चित है कि यदि खेल के दौरान उचित कदम उठाएं जाए तो खेल चोटों को कम व बचाव भी किया जा सकता है।

वास्तव में खेल चोटों के क्षेत्र में उचित अनुसंधान प्रारंभ करके खेल चोटों को कम या उनसे बचाव भी किया जा सकता है।

खिलाडियों द्वारा उचित सुरक्षात्मक उपकरणों व प्रतियोगिताओं में प्रयोग भी किया जाना चाहिए। ऐसे खिलाडी जो उचित सुरक्षात्मक उपकरणों का प्रयोग नहीं करते उन्हें खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेने की आज्ञा नहीं दी जानी चहिए। खेलों में वास्तविक रुप से भाग लेने से पहले खिलाड़ियों

BSER

का उचित अनुकूलन होना चाहिए। नियमों के अनुसार खेलना व खेल संचालन भी खेल चोटों से बचाव में सहायक हो सकते हैं। प्रतियोगिता तथा प्रशिक्षण से पहले शरीर उचित रुप से गर्माना भी चाहिए। कुछ खेल चोटों से बचाव के लिए खेलों का वैज्ञानिक ज्ञान भी सहायक सिद्ध हो सकता है **लियोनार्डो दा विन्सी ने** भी कहा है यदि तुम खेलों से लगाव रखते हुए अभ्यास करते हो लेकिन तुम्हें खेल का वैज्ञानिक ज्ञान नहीं है तो तुम ठीक एक पायलट की तरह हो जो ऐसे जहाज में सवार है जो बिना रडार व दिशा सूचक यन्त्र के हैं और वह अपने गन्तव्य स्थान या मंजिल को नहीं जानता। सभी खेलकूदों में एक ही प्रकार की चोटैं नहीं लगती। वास्तव में कुछ खेल चोटों से सामान्यतया बचाव किया जा सकता है। यदि खेलों के नियमों में कुछ परिवर्तन कर दिया जाए। विभिन्न खेल चोटों के प्रकारों का वर्णन नीचे दिया गया है:–

मुलायम व कोमल उतकों की चोटें:– मुलायम उतकों की चोटें निम्न प्रकार की होती हैं:–

1. कन्टयूशन

कन्टयूशन मांसपेशी की चोट होती है किसी खेल उपकरण या किसी अन्य चीज से प्रत्यक्ष रुप से चोट लगना कन्टयूशन का कारण बन सकता है मुक्केबाजी, कबडडी, कुश्ती आदि में कन्टयूशन में मांसपेशियों से स्वत कोशिकाऐं टूट जाती हैं। और कभी कभी मांसपेशियों से रक्त बहने लगता है कन्टयूशन की जगह पर अकड व सूजन आ जाना भी स्वाभाविक है कई बार ऐसे केसों में मांसपेशियां भी अपना कार्य करना छोड देती है कभी–कभी गंभीर दशा में मांसपेशियां पूर्व रुप में निष्क्रिय हो जाती हैं।

बचाव

1. अभ्यास, प्रशिक्षण व प्रतियोगिता से पूर्व उचित रुप से शरीर को वार्म अप कर लेना चाहिए।
2. शरीर के सभी अंगों का व्यायाम भली प्रकार से करना चाहिए। वार्म अप के दौरान स्टेचिंग एक्सरसाइज जरुरी करना।
3. तैयारी काल के दौरान अनुकूलन करना चाहिए।
4. सुरक्षात्मक उपकरणों का प्रयोग खेल की आवश्यकता के अनुसार करना चाहिए जैसे क्रिकेट में पैड ,हैलमेट, लैग गार्ड, जूते आदि।
5. खेलों में अच्छी गुणवत्ता के खेल उपकरणों का प्रयोग करना चाहिए।
6. खेल मैदान साफ एवं समतल होने चाहिए।
7. खेल चोटों से बचाव के लिए खेलों के बारे में पूर्ण वैज्ञानिक ज्ञान आवश्यक होता है।
8. अभ्यास व प्रतियोगिता के दौरान खिलाडियों को सावधान व सतर्क रहना चाहिए।
9. खेल चोटों से बचाव के लिए खेलों का संचालन अच्छा होना चाहिए।
10. खेलते समय खिलाडी को पूर्ण मनोयोग व एकाग्रता के साथ खेल कौशल के उत्कृष्ट प्रदर्शन पर ध्यान रखना चाहिये।

खिंचाव

खिंचाव भी मांसपेशी की चोट होती है खिंचाव साधारण भी हो सकता हैऔर असाधारण भी। कई बार पूरी की पूरी मांसपेशी खराब हो जाती है ऐसी दशा में उस हिस्से को हिलाना भी असम्भव हो जाता है जहां से मांसपेशी अधिक खराब हुई हो वहां पर असहनीय दर्द भी हो सकता है अभ्यास व प्रतियोगिता के दौरान अनेक ऐसी स्थितियां हो सकती हैं जिनके कारण खिंचाव हो सकता है।

BGER

बचाव

1. खेल चोटों से बचाव की दृष्टि से प्रत्येक खिलाडी को गतिविधि में भाग लेने से पूर्व शरीर को पूरी तरह गर्मा लेना चाहिए। उसे शरीर के सभी अंगों के खिंचाव वाले व्यायाम अवश्य करने चाहिए।
2. तैयारी काल के दौरान उचित अनुकूलन करना चाहिए।
3. खेल उपकरण समतल अच्छी गुणवत्ता के होने चाहिए।
4. खेल मैदान समतल व साफ होने चाहिए।
5. खेल चोटों से बचाव के लिए खिलाडियों को खेल के बारे में वैज्ञानिक जानकारी अवश्य होनी चाहिए।
6. प्रशिक्षण व प्रतियोगिता के दौरान खिलाडी को सावधान व सतर्क रहना चाहिए। अभ्यास व प्रतियोगिता के दौरान खेलों का संचालन अच्छा होना चाहिए।

मोच

यह Ligament की चोट होती है यह खिंचाव के फटने के फलस्वरुप हो जाती है सामान्यतया मोच कोहनी के जोड या टखने के जोड पर होती है कभी कभी मोच के साथ साथ फैक्चर भी हो जाता है। ऐसे में सूजन बहुत अधिक हो जाती है इसके अतिरिक्त दर्द भी अधिक होता है कई बार Ligament ढीला भी हो जाता है। उपर्युक्त लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि मोच किस प्रकार की है अर्थात हल्की या गहरी।

बचाव

1. खिंचाव से बचाव के लिए शरीर को पूर्णतया विशेष रुप से सभी जोडों को गर्मा लेना चाहिए।
2. तैयारी काल के दौरान उचित अनुकूलन करना चाहिए।
3. सभी खेल उपकरण अच्छी गुणवत्ता के होने चाहिए।
4. खेल मैदान समतल व साफ होने चाहिए।
5. ऐसी चोटों से बचाव के लिए खेलों का संचालन अच्छा होना चाहिए।
6. खेल नियमों का पालन अवश्य करना चाहिए।
7. खिलाडियों को अभ्यास प्रशिक्षण व प्रतियोगिता के दौरान सावधान व सतर्क रहना चाहिए।
8. थकावट की दशा में खिलाड़ी को खेल जारी नहीं रखना चाहिए।

रगड़ या छिलना

रगड़ या छिलना त्वचा की चोट है यह प्रायः किसी उपकरण के साथ रगडने के परिणामस्वरुप हो जाता है। कभी कभी नीचे गिरने से भी रगड या छिलना हो सकता है। विशेषकर उस जगह पर जहां पर अस्थि त्वचा के बहुत पास है रक्त प्रवाह होने पर गीले कपडे को उसके उपर इस प्रकार बांधे की खून कम बहे या विल्कुल न बहे।

बचाव

1. खिलाड़ियों को प्रशिक्षण व प्रतियोगिता से पूर्व शरीर को भली भांति गर्मा लेना चाहिए।
2. तैयारी काल के दौरान खिलाड़ियों को उचित अनुकूलन करना चाहिए।
3. खेल उपकरण अच्छी गुणवत्ता के होने चाहिए।

BSER

4. अभ्यास व प्रतियोगिता के दौरान खेलों का संचालन अच्छा होना चाहिए।
5. खेलों के अभ्यास व प्रतियोगिता के दौरान खिलाडियों को सर्तक व सावधान रहना चाहिए।
6. खिलाडियों को खेलों के नियम व विनियमों का पालन करना चाहिए।

खरोंचे या नीला पडना

इस प्रकार की चोटें कभी कभी फुटबाल, हॉकी व मुक्केबाजी में लग सकती है। उपरी त्वचा पर कोई प्रभाव न पडने के कारण ये चोटें स्पष्टतया दिखाई नहीं देती, लेकिन आन्तरिक उतक नष्ट हो जाते हैं। वास्तव में त्वचा के नीचे रक्त फैल जाता है क्योंकि उस स्थान की रक्त वाहिनियां टूट जाती हैं।

बचावः–

1. किसी भी प्रकार की शारीरिक क्रिया करने से पूर्व खिलाड़ियों को अपने शरीर को पूर्ण रुप से गर्मा लेना चाहिए।
2. खिलाडियों की पूर्वाभ्यास शक्ति अच्छी होनी चाहिए।
3. खिलाडियों को अभ्यास व प्रतियोगिता के दौरान सतर्क व सावधान रहना चाहिए।
4. खिलाडियों को जल्दबाज नहीं होना चाहिए।
5. खेल मैदान समतल व साफ होना चाहिए।
6. खिलाडियों को सुरक्षात्मक उपकरणों का प्रयोग करना चाहिए।

अस्थियों की चोटें

अस्थियों की चोट व टूटने को अस्थि भंग कहते हैं। जिनका वर्गीकरण निम्नानुसार हैः–

1. **साधारण अस्थि भंगः–** जब किसी भी प्रकार के घाव के बिना अस्थि भंग हो जाती है तो उसे साधारण अस्थि भंग कहते हैं।
2. **विवृत अस्थि भंगः–** विवृत अस्थि भंग में अस्थि टूटने के साथ साथ त्वचा और मांसपेशियों को भी हानि होती है। सामान्यतया इस प्रकार के अस्थि भंग में अस्थि त्वचा को फाडकर बाहर आ जाती है।
3. **कच्ची अस्थि भंगः–** सामान्यतया कच्ची अस्थि भंग बच्चों में देखी जाती हैं। क्योंकि उनकी अस्थिां बहुत मुलायम व कोमल होती हैं। जब भी इन अस्थियों पर कोई दबाव पडता है तो ये मुड जाती हैं। इसको ग्रीन स्टिक फैक्चर कहते हैं।
4. **जटिल अस्थि भंगः–** जटिल अस्थि भंग में टूटी हुई अस्थि आन्तरिक अंगों को हानि पहुंचा देती है ये आन्तरिक अंग ऊतक, तन्तु या तंत्रिका या फिर धमनी भी हो सकती हैं। इस प्रकार की अस्थि भंग उंची कूद तथा बांस कूद वाले खिलाडियों की होती हैं।
5. **पच्चडी अस्थि भंगः–** जब एक टूटी हुई अस्थि का एक सिरा दूसरी अस्थि में घुस जाता है तो इसे पच्चडी अस्थि भंग कहते हैं।
6. **बहुखण्ड अस्थि भंगः–** जब किसी अस्थि के दो या दो से अधिक टुकडे हो जाते हैं तो उसे बहुखण्ड अस्थि भंग कहते हैं। अधिकतर साइकिल दौड या मोटरसाइकिल दौड में इसकी संभावना होती है।

बचाव

1. खेल में भाग लेने से पूर्व खिलाडी को शरीर का उष्मीकरण करना चाहिए।

BSER

2. तैयारी काल के दौरान उचित अनुकूलन करना चाहिए।
3. थकावट की स्थिति में खिलाड़ी को खेल जारी नहीं रखना चाहिए।
4. अभ्यास के दौरान खिलाडियों को सतर्क व सावधान रहना चाहिए।
5. खेल उपकरणों की गुणवत्ता अच्छी होनी चाहिए।
6. अस्थि भंग से बचाव के लिए वैज्ञानिक ज्ञान अवश्यक होना चाहिए।
7. खेल की आवश्यकता अनुसार खेल उपकरणों व सुरक्षात्मक उपकरणों का प्रयोग करना चाहिए।

जोडों की चोटें

जोडों की चोटों में जोडों का विस्थापन मुख्य है इसमें वास्तव में यह जुडी हुई अस्थियों के जोड की सतहों का सरकना विस्थापन है।

1. निचले जबड़े का विस्थापनः– जब ठोडी किसी सतह से टकरा जाती है तो निचले जबडे का विस्थापन हो जाता है। अधिक मुंह खोलने से भी निचले जबडे का विस्थापन हो जाता है।
2. कन्धों के जोडों का विस्थापनः– कन्धे के जोड का विस्थापन अचानक झटके या कठोर सतह पर गिरने से भी हो सकता है इस चोट में कन्धे का सिरा साकेट से बाहर आ जाता है।
3. कूल्हे के जोड का विस्थापनः– अनायास ही अधिक शक्ति लगाने से कूल्हे के जोड का विस्थापन हो सकता है। इस चोट मे फीमर का उपरी सिरा साकेट से बाहर आ जाता है।

बचाव

1. किसी भी शारीरिक क्रिया या खेल से पहले उचित ढंग से शरीर गर्मा लेना चाहिए।
2. तैयारी काल में उचित अनूकूलन करना चाहिए।
3. गर्माने में खिंचाव वाले व्यायाम शामिल करने चाहिए।
4. खेल के अभ्यास व प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों को सतर्क व सावधान करना चाहिए।
5. खेल की जरुरत के अनुसर सुरक्षात्मक उपकरणें का प्रयोग अवश्य करना चाहिए।
6. थकावट के दौरान खेल अभ्यास जारी नहीं रखना चाहिए।
7. खिलाड़ियों की पूर्वाभ्यास और ध्यान की शक्ति अच्छी होनी चाहिए।
8. हमेशा नियमों का पालन करना चाहिए।
9. जोड़ों के विस्थापन से बचाव के लिए शारीरिक रुप से पर्याप्त सुदृढ होना जरुरी है।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. जिन क्रियाओं द्वारा शरीर को तैयार किया जाता है उन्हें वार्म–अप व्यायाम कहते है।
2. दौड़ना, उछलना, कूदना गतियुक्त व्यायाम होते हैं।
3. किसी भी खेल के मौलिक कौशल कण्डिशनिंग व्यायाम कहलाते हैं।
4. खिंचाव आना मांसपेशी की चोट होती है।

BSER

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. कन्टयूशन चोट होती है –

(अ) मांसपेशी की (ब) लिगामेंट की

(स) अस्थियों की (द) इनमें से कोई नहीं

2. चोट से बचने के लिए करना चाहिए –

(अ) वार्म अप करना (ब) तैयारी काल में उचित अनुकूलन करना

(स) गुणवत्तापूर्ण उपकरणों का प्रयोग करना (द) उपरोक्त सभी

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. वॉर्मिग–अप क्या है ?
2. खेलने से पूर्व वार्म–अप क्यों जरूरी है ?
3. अनूकूलन (कण्डीशनिंग) व्यायाम किसे कहते है ?
4. वार्म –अप व अनूकूलन व्यायामों में क्या अंतर है ?
5. खेल प्रदर्शन में वार्म –अप व अनूकूलन व्यायामों का क्या महत्त्व है ?

निबंधात्मक प्रश्न :

1. खेल में लगने वाली चोटें कितने प्रकार की होती है ?
2. खेलकूद में चोट लगने के संभावित कारण क्या क्या है ?
3. मोच क्या है ? इसके उपचार क्या है ?
4. साधरण अस्थि भंग व विवृत अस्थि भंग में क्या अंतर है ?
5. जटिल अस्थि भंग व बहुखण्ड अस्थि भंग में क्या अंतर है ?
6. जोडों की चोट से बचने के उपाय लिखिए ?

उत्तरमाला

1. (द्) 2. (द)

BSER

इकाई – 8
प्रयोगात्मक
(Practical)

जव बालक पहली बार स्कूली (विद्यालयी) शिक्षा प्रणाली में प्रवेश करता है तो उसकी शारीरिक जाँच की आवश्यकता होती है। यह जाँच प्रवेश के 9 माह के पूर्व अथवा 6 माह बाद तक पूरा होना आवश्यक है। इस आवश्यकता की पूर्ति के लिये शिक्षा विभाग और स्वास्थ्य विभाग द्वारा निर्धारित फार्म का प्रयोग किया जाना चाहिए। प्रतिवर्ष प्रत्येक विद्यालय में प्रवेश लेने वाले विद्यार्थियों की संख्या स्थानीय स्वास्थ्य विभाग द्वारा बताई जानी चाहिए। जिन विद्यार्थियों के स्वास्थ्य खराब होता है उनके परिवारों के व्यक्तियों की जाँच की व्यवस्था भी अस्पताल में होनी चाहिये। खिलाड़ी विद्यार्थियों की स्वास्थ्य जाँच अनिवार्य है। यदि खिलाड़ी फिट (स्वस्थ) है तो वह मैदान में अच्छा प्रदर्शन कर सकता है। स्वस्थ विधार्थी ही खेलों में भाग ले सकता है । खेलों में भाग लेने वाले सभी विद्यार्थियों की शारीरिक जाँच अनिवार्य रूप से होनी चाहिए। निम्नांकित विधी के द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य जाँच की जाति है।

वाँडी मास इन्डेक्स की गणना (BMI)

इस मापक पद्धति का अविष्कार ऐडोल्फ क्यूटलेट द्वारा हुआ था (BMI) मापने एवं मूल्याकन करने का सरल तरीका है (BMI) माप के द्वारा व्यक्ति की यह जानकारी मिलती है कि वह कम वजन,सामान्य वजन ,ज्यादा वजन अथवा मोटापे की श्रेणी में आता है ;ठडप्द्ध की गणना किसी भी एक व्यक्ति के शरीर के वजन को उसकी लम्वाई के वर्ग से भाग देकर निकाला जा सकता है। एक व्यक्ति की ;ठडप्द्ध गणना निम्न सूचना के द्वारा की जाती है।

(1) (BMI) वजन

लम्वाई x लम्वाई

व्यक्ति का वजन किलोग्राम में एवं ऊचाई मीटर में मापी जाती है।

डदाहरण के लिए:–

BMI 80

.... = 80 = 27.68KG/मी^{2}

1.70X1.70 2x89

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के कम वजन या ज्यादा वजन के मानको की सहायता से हम यह जान सकते है कि कौन व्यक्ति कम वजन सामान्य वजन, अधिक वजन अथवा मोटापे की श्रेणी में आता है। (BMI) व श्रेणी निम्न लिखित सारणी में दी गई है।

सारणी को देखकर हम कह सकते है कि उपरोक्त उदाहरण वाले बालक की जिसकी BMI 27.68kg/मी^{2} है अधिक भार की श्रेणी में आता है।

मापते समय सावधानियां

(1) ऊंचाई मापते समय शरीर सीधा व पैर नंगे होने चाहिये

(2) वजन मापते समय शरीर पर कपड़े अधिक नही होने चाहिए

(3) वजन तोलने का मापक सही होना चाहिये

BSEB

(4) कमर कूल्हे अनुपात की गणना (वैस्ट हिप रेशों)

कमर कुल्हे का अनुपात निकालने के लिए किसी भी व्यक्ति की कमर की परिधी को कूल्हे की परिधी से भाग देकर मापन द्वारा परिभाषित करते है जैसे एक व्यक्ति की कमर की माप 33 इन्च और कूल्हे की माप 44 इन्च है तो कमर कूल्हे का अनुपात 75 प्राप्त होगा

1. कमर को मापने के लिए नाभी के ठीक ऊपर से टेप द्वारा मापेगें।
2. कूल्हे के सवसे चौडे भाग को टेप द्वारा मापेगें।
3. मापने का टेप सही होना चाहिए

कमर की परिधि

कमर कूल्हे का अनुपात : — कूल्हे की परिधी

निम्नाकिंत सारणी स्वास्थ्य जोखिम की ड्रिग्री को जानने में सहायक हो सकती है। माप को इन्च य सैन्टीमीटर में लेना चाहिये कमर कूल्हे के अनुपात के साथ(BMI) का उपयोग करने से स्वस्थ जोखिम की ड्रिग्री का अनुमान बेहतर तरीके से लगाया जा सकता है।

क्र. सं.	छात्र का नाम	पिता का नाम	माता का नाम	S.R NO.	कक्षा	वजन में	लम्वाई (मीटर मे)	वॉडी मास इन्डेक्स	दृष्टि दोष	श्रवण दोष
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.

चर्म रोग	दन्त रोग	नाखुन की देखमाल	अस्थि विकार	शारीरिक क्षमता	मनसिक अक्षमता	अधिगम सीखने में अक्षमता	वेस्ट छाती की नाप इन्च में	हिप कुल्हे की नाप इंच में	वेस्ट हिप रेशें
12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20	21.

वेस्ट हिप रेशो = वेस्ट की परिधि
हिपस की परिधि

श्रेणी	बी.एम.आई (B.M.I)
अल्प भार	< 18.5
सामान्य भार	18.5TO24.9
अति भार	25.0 TO 29.9
स्थूलता वर्ग प	30.0 TO 24.9
स्थूलता वर्ग पप	35.0 TO 39.9
स्थूलता वर्ग पपप	> 40

शारीरिक स्वास्थ्य जांच प्रपत्र बाडी मास इन्डेक्स (BMI)

BMI सूत्र त्र शरीर का भार (KGesa)

B.M.I वेस्ट हिप रेशो (पुरूष)
वेस्ट हिप रेशो (महिला)

B.M.I	वेस्ट हिप रेशो (पुरूष)			वेस्ट हिप रेशो (महिला)		
	<0.85	0.85-1.0	>1.0	<0.70	0.70-85	>0.85
20<25	बहुत कम	कम	सामान्य	बहुत कम	कम	सामान्य
25-<30	कम	सामान्य	उच्च	कम	सामान्य	उच्च
30<35	सामान्य	उच्च	बहुत उच्च	सामान्य	उच्च	बहुत उच्च
35<40	उच्च	बहुत उच्च	बहुत उच्च	उच्च	बहुत उच्च	बहुत उच्च
>40	बहुत उच्च	बहुत उच्च	बहुत उच्च	बहुत उच्च	बहुत उच्च	बहुत उच्च

खेलक्रीड़ा का कौशल

कौशल दोष सिद्ध पूर्ण गति करने की योग्यता होती है।

कौशल को गति क्रिया के स्वतः चलन के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। कौशल प्रभावीपन के स्तर को इंगित करता है जिसके साथ एक गति क्रिया की जा सकती है। खेलक्रीडा का कौशल सम्बन्धी गतियाँ, गति समन्वय की अधिक विकसित नियन्त्रण तथा विनिमय की प्रक्रियाओं द्वारा संभव वनायी जाती है। कोई क्रिया जो एक उद्देश्य के लिये सीखी गई हो तथा क्रियाओं में भाग लेने के लिये जरूरी हो,उसे कौशल कहा जाता है। ऐसी अनेक खेल क्रियाँए होती है जिनमें प्रत्येक क्रिया में कौशलों की आवश्यकता होती है।

1. खुले कौशल

ऐसे कौशल जो नियन्त्रण में नही होते है तथा जिनके बारे में पहले से कुछ नहीं कहा जा सकता हो, उन्हे खुले कौशल के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। उदाहरण– फुटबाल, हॉकी, बैडमिटन, लॉन टेनिस आदि में खुले कौशल शामिल होते है।

2. बन्द कौशल

बन्द कौशल एक स्थिर तथा पहले से बताए जा सकने योग्य वातावरण में दिए जाते है। क्रिया करने वाला यह स्पष्टतया जानता है कि उसे क्या करना है। इस प्रकार के कौशलों का प्रारम्भ तथा अन्त स्पष्ट होता है।

3. साधारण कौशल

ऐसे कौशल जिनमें समन्वय या सामंजस्य,समय व निर्णय की अधिक मात्रा में आवश्यकता नही पडती,उन्हें साधारण कौशल कहा जाता हैं।इन कौशलों में सीमित शारीरिक मांग होती है।तथा ये खतरनाक भी नही होते।ये कौशल सीधे, सीखने में आसान और करने में कठिन नही होते हैं।
जैसेः–अंडर आर्म सर्विस,वालीवाल में पुश पास व सीधा जम्प करना।

4. जटिल कौशल

जिनमें समन्वय या सामंजस्य समय व विचारों की तीव्रता से संसाधित करने की अधिक मात्रा में आवश्यकता होती है। उनमें अधिक एकाग्रता की जरूरत होती है इनको करने में जटिलता का सामना करना पडता है। वे खतरनाक हो सकते है।

5. सकल कौशल

ऐसे कौशल जिनमें बडी मांस पेशियों की गति शामिल होती है।तथा जिनकी सामान्यतया ठीक नही होती है।उन्हें सकल कौशल कहा जाता है इन कौशलों में अनेक मौलिक नमूने या प्रतिमान जैसे–पैदल चलना,दौडना व जम्प करना आदि शामिल होते है।ऐसे कौशलों में सबसे अच्छा उदाहरण गोला फेंकना है।

6. ठीक कौशल

इन कौशलों में जटिल गतियाँ, जिनमें छोटी मांसपेशियों के समूह का प्रयोग होता है,शामिल होती है। इन कौशलों को करने में एक उच्च स्तरीय हाथ व आंख के सामंजस्य की आवश्यकता होती है।इन कोशलों के उपयुक्त उदाहरण स्नूकर का शॉट, पिआनो बजाना आदि है।

7. असतत् कौशल

ये कौशल छोटे होते है।तथा इनका प्रारम्भ व अन्त काफी स्पष्ट होता है।हॉकी में पेनेल्टी,लिक सतत कौशल के उदाहरण है।

8. धारावाहिक कौशल

ये कौशल सतत कौशलों के समूह होते है जिनको एक जटिल गति के लिऐ धारावाहिक रूप में किया जाता है जैसे :–ट्रिपल जम्प करने के लिऐ कौशलों का अनुपम या सिलसिला करना।

9. निरन्तर कौशल

इन कौशलों का कोई वास्तविक प्रारम्भ व अन्त नही होता है तथा कौशल की एक चक्र की तरह पुनावृति होती रहती है।उदाहरण के लिए स्विमिंग दौडना,साइकिलिंग आदि इसके अच्छे उदाहरण है।

10. व्यक्तिगत कौशल

व्यक्तिगत कौशल वे कौशल होते है जो अलगाव में किये जाते है। जैसेः– ऊँची कूद व लम्बी कूद आदि।

11. सह सक्रिय कौशल

सह सक्रिय कौशल वे कौशल होते है जो उसी समय पर किये जाते है। जैसेः–दूसरे खिलाडी से बिना प्रत्यक्ष भिडन्त (टकराव) के दौडना व स्विमिंग आदि।

12. अन्तः सक्रिय कौशल

अन्तः सक्रिय कौशल वे कौशल होते है जहाँ पर दूसरे प्रतिभागी या प्रतियोगी प्रत्यक्ष रूप से शामिल होते है जहाँ पर दूसरे प्रतिभागी या प्रतियोगी प्रत्यक्ष रूप से शामिल होते है जैसेः– फुटबाल, नेटबॉल, बास्केट वाल, कबड्डी आदि।

मौखिक रिकॉर्ड पुस्तक

बच्चे स्वभाव से चुलबुले, फूर्तीले व क्रियाशील होते है।बच्चे से मौखिक वार्तालाप कर अनेक जानकारियां हासिल की जा सकती है।यदि इन जानकारियाँ का रिकार्ड रखा जाय तो वच्चे का विश्लेषण किया जा सकता है।किसी छात्र को उसके नाम से पुकारा जाय तो वह अपनापन व आत्मीयता का अनुभव करता है।

BSER

विद्यार्थियों के नाम के साथ साथ उसके माता पिता का नाम उनका कार्य उनकी रूचि,वच्चे का परिवेश व परिस्थितियों को ध्यान में रखकर उसका सर्वांगीण विकास करने में मदद मिलती है। प्रशिक्षण के दौरान संभागी की विशेषता अच्छाई की चर्चा करके यदि उसकी कमी को मौखिक रूप से बताये तो बच्चा अपनी गलतियों में अपने आप सुधार का प्रयास करेगा व लाभान्वित होगा। इसी प्रकार विधालय के छात्र छात्राओं से मौखिक रूप से चर्चा कर उनमें अपनेपन का भाव,आत्मविश्वास व जागरूकता का गुण विकसित किया जा सकता है।

क्र0 सं0	छात्र छात्रा का नाम	पिता का नाम	कक्षा	SR NO	पिता का कार्य	बच्चे की रूचि			आर्थिक स्थिति	नेतृत्वता का गुण	मदद का गुण	आहार	वि.वि.
						खेल का नाम	संगीत	समाजिक कार्य					
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.

महत्वपूर्ण बिन्दु :

1. खेलों में भाग लेने वाले विद्यार्थियों की स्वास्थ्य जाँच अनिवार्य रूप से होनी चाहिए।
2. बॉडी मास पद्धति का आविष्कार एडोल्फ क्यूटलेट द्वारा हुआ था।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. **खेल क्रियाओं में कौशल काम में आते हैं –**
   (अ) बंद कौशल (ब) खुले कौशल
   (स) सकल कौशल (द) उपरोक्त सभी
2. **बीएमआई से तात्पर्य है –**
   (अ) बॉडी मास इण्डेक्स (ब) बॉडी मैनजमेंट इण्डेक्स
   (स) बॉल मैप इण्डेक्स (द) इनमें से कोई नहीं

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. छात्र छात्रा की शारीरिक स्वास्थ्य जाँच का समय कब से कब तक है ?
2. शारीरिक स्वास्थ्य जाँच अनिवार्य है या नही ? खिलाडी के लिए अनिवार्य है या नही?
3. ठण्ड का पूरा नाम क्या है ?
4. स्वस्थ व्यक्ति का ठण्डण्ण कितना होना चाहिए?
5. एक फीते की सहायता से स्वास्थ्य परीक्षण किस विधि द्वारा किया जाता है।?
6. खेल कौशल क्या है?
7. खेल कौशल का प्रदर्शन पर क्या प्रभाव पडता है ?

निबंधात्मक प्रश्न :

1. खेल कौशल का वर्गीकरण चार्ट के माध्यम से कीजिऐ?
2. सह सक्रिय कौशल व अन्तः सक्रिय कौशल के अन्तर को उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिए?
3. असतत कौशल व धारावाहिक कौशल में क्या अन्तर है?
4. मौखिक वार्ता क्या है?
5. बच्चे की रूचि के अनुरूप दिशा में उन्नति के प्रयास करने से सफलता शीघ्र मिलती है। इससे आप सहमत है या नही ? क्यों ?
6. मौखिक रिकॉर्ड पुस्तक के संधारण का महत्व क्या है ?

उत्तरमाला

1. (द) 2. (अ)

BSER

शारीरिक शिक्षकों से अपेक्षाऐं

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।

*****

BSER

संदर्भ पुस्तकें
(Reference Books)

क्र.सं.	नाम पुस्तक	नाम लेखक
1.	शारीरिक शिक्षा में संगठन एवं प्रशासन	डॉ. पी.के. अरोड़ा
2.	स्पोर्ट्स मैडीसन	डॉ. पी.के. पाण्डेय
3.	स्पोर्टस इट्स ऑल	डॉ. ओ.पी. शर्मा
4.	स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा	के. के. वर्मा
5.	स्वास्थ्य विज्ञान	विनीत चन्द्र भारद्वाज
6.	शारीरिक शिक्षा के मूल आधार	एम. चौबे
7.	शारीरिक व्यायाम क्रियात्मक विज्ञान एवं क्रीडा चिकित्सा	डॉ. अभय कुमार श्रीवास्तव
8.	स्वास्थ्य शिक्षा	डॉ. योगेश शर्मा
9.	स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा	डॉ. वी.पी. शर्मा
10.	शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त, इतिहास एवं शिक्षा मनोविज्ञान	डॉ. राजेश कुमार वैद्य

*****

निर्बल व्यक्ति आत्मा का दर्शन नहीं कर सकता चाहे वह शारीरिक रूप में निर्बल हो या मानसिक रूप में।

अच्छा स्वास्थ्य खेल खेलने से प्रारम्भ होता है।

Good Health Begins in Games

*****

BSER