

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।

‘क’ 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 हैं। 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।

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, सूँघने 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 ओर 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

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 सकें। इसमें भी **न्यूटन 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 इवेंट्स में दौड़ प्रतियोगिताओं में खिलाड़ी अपने पैरों के नीचे **स्टार्टिंग ब्लॉक्स** 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 '**लॉग जंप**' के लिये किया जाता है। वही नियम **नौकायन** प्रतियोगिताओं में लागू होते हैं। अर्थात् **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 प्रसारि बल इसे गोलाकार पथ से बाहर ले जाने का प्रयास करता है। गोलाकार पथर 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 शाखाओं 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।

गुरुत्वीय केंद्र (Centre of gravity) और संतुलन का घनिष्ठ संबंध है जो खेल गतिविधियों का एक भाग है। जिसके ज्ञान की आवश्यकता जिम्नॉस्टिक्स में 'फ्लोर इवेंट्स' 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 गुरुत्वीय केंद्र की स्थिति भी परिवर्तित होती है। इन खेलों में सही संतुलन प्राप्त करने के लिये गुरुत्वीय केंद्र का ज्ञान होना आवश्यक

है। क्योंकि गुरुत्वीय 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 माइटोकॉण्ड्रिय (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 उपरान्त 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 आधार भी वैज्ञानिक तथ्य पर आधारित है। अलग—अलग खेलों के लिए फिटनेस 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 एंडयूरेंस का विकास, कार्डियार रेस्पिरेटरी एंडयूरेंस का विकास आदि सभी वैज्ञानिक तकनीक से विकसित होते हैं।

मांसपेशियों की रचना, उद्भव व कंकाल तंत्र की अस्थियों 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 इंस्टिंकट' 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। 'स्पोर्ट्स 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 'सॉफ्ट टिशूज इंजुरिज' के लिये विभिन्न प्रकार के 'फिजियोथेरोपिटिक उपचार कोल्ड थेरापी, हीट थेरेपी, इंफ्रारेड रेडियेशन का उपयोग, अल्ट्रा बायोलेंट रेडियेशन का उपयोग, शार्ट वेव एवं माइक्रोवेव थेरापी अल्ट्रासाउंड 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

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।

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 ग्रुपों में बांटा जाता था और प्रत्येक समूह में 64 बच्चे होते थे और ये समूह लीडर के अधीन होते थे। चार समूहों 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। मल्लयुद्ध में स्पार्टा के लोगों की रुचि – (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 इच्छा 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 –

- 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 एथेन्सवासियों 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 पुरुष, 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 प्रतियोगिताएँ थी।

इस्थमियन खेल

कोरिन्थ में, ओलम्पिक खेलों के बीच के दूसरे और चौथे वर्ष की अवधि में, यह उत्सव समुद्र देवता को श्रद्धांजलि 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 क्रीड़ाएं 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

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

इस काल में धावक क्रीड़ाएँ अपना मुख्य स्थान रखती थी। पैन्थैथलन जिसमें धावन, कूदन, फेंक जैसे चक्का फेंक तथा कुश्ती कार्यक्रम का अभिन्न अंग थी। मुक्केबाजी बड़े जोरों से चलती थी परंतु उसके लिए कोई अधिकृत नियम नहीं था। जब तक प्रतिद्वंद्वी अपनी पराजय स्वीकार न कर ले, मुक्केबाजी चलती रहती थी। कुश्ती में स्त्रियाँ 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 विधियाँ स्पार्टा की भाँति कड़ी एवं कठोर नहीं थी। व्यायामशाला तथा संगीत विद्यालय में एथेन्स के युवक अनुकरण, अनुसरण तथा क्रियाओं में अनुबद्ध होकर कलाएँ सीखते थे। पारितोषिक प्रशंसा गौरव तथा विशेषाधिकारों की प्राप्ति के लिए प्रेरणा दी जाती थी। व्यायाम प्रक्रियाएँ 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 पश्चात् 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 हैं—

(अ) जॉन बैरनहार्ड बैस्डो (1723-1790)

जर्मनी में आधुनिक शारीरिक शिक्षा के उदगम स्रोत जॉन बैरनहार्ड बैस्डो में स्वच्छंद विचार ही थे। बैस्डो डेनमार्क के अध्ययन का कार्य करता था। वहाँ उसने शिक्षार्थियों को शौर्य पूर्ण कार्यों में प्रशिक्षित होते देखा। यहीं से ही शारीरिक शिक्षा के महत्व के विषय में उसकी कुछ धारणाएँ बनीं जो बाद में उसके साहसिक कार्य का आधारभूत बन गईं। 1774 ई में बैस्डो 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 घंटे 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, जिमनास्टिक 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 ई० में कई कारणों से इस स्कूल को बंद कर दिया गया।

(ब) जॉन क्रिस्टोफर फ्रेडरिक गाटस मथ्स 1759-1839

लगभग एक वर्ष बाद 1786 ई. में गट-मट ने कार्ल आन्ड्र 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 जिमनास्टिक की ट्रेनिंग देता था और दोपहर के उपरांत अन्य विधियक विषयों को पढ़ाता था। उनकी साहित्य में बहुत रुचि थी। यही कारण था कि उन्हें गणित और आधुनिक भाषाओं की भी बहुत जानकारी थी। इस विद्यालय में पहले तो इसने कार्ल आन्ड्र 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 सांघ्वनिक 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, पुरुषों के लिए निश्चित भारी एवं कठोर व्यायाम विधियां उनके लिए लाभदायक नहीं हैं।

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 रुचि 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) फैंडरिक 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' (Turnvereine 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 कुशितियों 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, सीढ़ियाँ, 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 सिंघार 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 हैं 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 हैं 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।

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, अंतर्राष्ट्रीय 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 दवाइयों 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। षट्कर्म 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 विनिर्देशन, महत्वपूर्ण टूर्नामेंट 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 समाधान, 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, जूडो, कबड्डी, खो-खो, टेबल टेनिस, लॉन टेनिस, वालीबाल, कुश्ती, वेट लिफ्टिंग, 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 जाती 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 व्यायामशालाएँ 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। किन्तु आगे चलकर खेलकूद, तैराकी, व्यायाम तथा अस्त्र शस्त्र के अभ्यास में लोगों की अभिरुचि 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 फ्रोवेल** ने एक स्वर से बतलाया कि विद्यालय के छोटे बच्चों की शिक्षा में खेलों का प्रमुख स्थान है।

जर्मनी में **जोहान क्रिस्टाफ़ फ्रीड्रिक गूटज** ने शारीरिक शिक्षा में दौड़, कूद, प्रक्षेप, कुश्ती, आदि प्रक्रियाओं के साथ साथ यांत्रिक व्यायामों का प्रचार किया। **फ्रीडरिक लुडविक 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 ई० में जर्मनी 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 स्टार्कहोम में रॉयल जिमनास्टिक सेंटरल इंस्टीट्यूट 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, स्विटजरलैंड 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 जिम्नास्टिक्स 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 गुरुकुलों 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 थीं।

भारतीय व्यायाम पद्धति में सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इस पद्धति के द्वारा ध्यान को एकाग्र करना, चित्तप्रवृत्ति 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 अभिरुचि, प्रवृत्ति, उम्र तथा क्षमता को ध्यान में रखकर शारीरिक शिक्षा के पाठों का निर्माण हुआ।

शैशव काल में झिल 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 रुचिकर बनाने के प्रयास हुए। शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र बहुत विस्तृत बना दिया गया। आज यह विषय अन्तराष्ट्रीय 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 निर्धारित 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 वर्ष 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 हैं। 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।

महत्वपूर्ण 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 अत्यन्त 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

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. ओलम्पिक खेलों 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)