# इकाई – 4
# शारीरिक शिक्षा की सामाजिक सहभागिता
# (Social Participation of Physical Education)

## भूमिका

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

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

## समाज में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व

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

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

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

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

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

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

13. **राष्ट्रीय एकता–** भारत में जहां विभिन्न धर्मों , जातियों , नस्लों व भाषाओं के लोग रहते हैं, वहां शारीरिक शिक्षा इनमें एकता की भावना लाने और राष्ट्रीय एकता को प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

14. **अभिव्यक्ति और रचनात्मकता–** शारीरिक शिक्षा शरीर की भाषा द्वारा भावनाओं की अभिव्यक्ति और रचनात्मकता की इजाजत देती हैं। मूवमेन्ट और विचारों की नयी तर्ज को जन्म देती हैं।

15. **नागरिकता के गुण–** शारीरिक शिक्षा अच्छे नागरिक गुणों का भी विकास करती हैं ,जैसे– कानून का पालन करना, अच्छा खेल, खेल भावना, साफ रहन–सहन, दूसरों का आदर और देश भक्ति की भावना जो कि लोकतांत्रिक जीवन में आवश्यक हैं को विकसित करती हैं।

16. **खाली समय का सही उपयोग–** शारीरिक शिक्षा खाली समय के सही उपयोग में भी अपना योगदान देती हैं। दक्षताओं और शारीरिक क्रियाकलापों से व्यक्ति अपनी फालतू उर्जा का समुचित उपयोग करना सीखता हैं और खाली समय का सदुपयोग करता हैं।

17. **नेतृत्व गुण –** एक अच्छे नेता में आत्म विश्वास, बुद्धि, वफादारी, ईमानदारी, समर्पण और साधन सम्पन्नता जैसे गुण होने चाहिए। इन गुणों को और अधिक विकसित व सिंचित करने का मौका खेल की स्थिति और खेल के मैदान में मिलता हैं, जो ऐसे गुणों के विकास की प्रयोगशाला होती हैं।

18. **चारित्रिक विकास –** सामूहिक प्रयास, टीम के प्रति वफादारी और मजबूत इरादे, खेल और शारीरिक क्रियाकलापों के लिए पर्याप्त प्रमाण हैं। यह एक अच्छे नैतिक चरित्र के विकास के लिए बडें उपयोगी साबित होते हैं।

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

## शारीरिक शिक्षा क्रियाकलाप

### खेल कौशल, शारीरिक शिक्षा, सांस्कृतिक विरासत–

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

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

## इतिहास

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

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

### 1 मिश्र व यूनान

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

### 2. रोम

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

### 3. जर्मनी

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

### 4. अमेरिका

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

### 5. भारत में अभ्युदय

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

### भारतीय व्यायाम पद्धति की विशेषता और विकास

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

### प्राचीन काल के खेल कौशल

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

**वर्तमान काल में खेल कौशल**

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

**इनडोर गेम**

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

**स्वदेशी खेल**

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

**सामाजिक योगदान**

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

**सही मूल्य स्थापित करना (Inculcating Appropriate Values)**

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

**गहरा अनुभव प्रदान करना ( Providing Rich Experiences)**

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

**उदार मानसिकता का विकास ( Developing Liberal Attitudes)**

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

**समुदायों को करीब लाना ( Bringing the Communities Near )**

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

**भय और अविश्वास दूर करना ( Removing Fear and Distrust)**

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

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

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

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

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

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

**अनुशासन की भावना बढाना (Promoting Sense of Discipline)**

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

**सम्पूर्ण व्यक्तित्व का निर्माण ( Developing Wholesome Personality )**

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

**सोचने की आदत डालना ( Creating a Habit of Thinking)**

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

**सामाजिक भावनाओं का विकास (Developing Social Potentialities)**

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

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

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

**देशभक्ति की भावनाओं को बढाना ( Promoting Feeling of Patriotism)**

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

**शांति का संदेश फैलाना (Spreading Message of Peace)**

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

**समुदाय में सामाजीकरण**

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

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

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

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

**महत्त्वपूर्ण बिन्दु :**

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

## अभ्यासार्थ प्रश्न

**बहु वैकल्पिक प्रश्न :**

**1. स्वदेशी खेल के अन्तर्गत आने वाले खेल हैं –**

(अ) टेबिल टेनिस, बैडमिंटन    (ब) क्रिकेट, फुटबाल

(स) सितौलिया, रुमाल झपट्टा    (द) गोल्फ, जूडो

2. शारीरिक शिक्षा से विकास होता है –

(अ) एकता की भावना    (ब) अन्तर्राष्ट्रीयता का

(स) टीम भावना का    (द) उपरोक्त सभी

## लघुत्तरात्मक प्रश्न :

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

## निबंधात्मक प्रश्न

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

## उत्तरमाला

1. (स) 2. (द)