बीएड – 120

वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

Health and Physical Education
स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

पाठ्यक्रम अभिकल्प समिति

संरक्षक	**अध्यक्ष**
प्रो. अशोक शर्मा	**प्रो. एल.आर. गुर्जर**
कुलपति	निदेशक (अकादमिक)
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा	वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

संयोजक एवं सदस्य

**** संयोजक**	*** संयोजक**
डॉ. अनिल कुमार जैन	**डॉ. रजनी रंजन सिंह**
सह आचार्य एवं निदेशक, शिक्षा विद्यापीठ	सह आचार्य एवं निदेशक, शिक्षा विद्यापीठ
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा	वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

सदस्य

प्रो. (डॉ) एल.आर. गुर्जर
निदेशक (अकादमिक)
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

प्रो. जे. के. जोशी
निदेशक, शिक्षा विद्या शाखा
उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

प्रो. दिव्य प्रभा नागर
पूर्व कुलपति
ज.रा. नागर राजस्थान विद्यापीठ विश्वविद्यालय, उदयपुर

प्रो. दामीना चौधरी (सेवानिवृत्त)
शिक्षा विद्यापीठ
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

प्रो. अनिल शुक्ला
आचार्य शिक्षा ,
लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ

डॉ. रजनी रंजन सिंह
सह आचार्य एवं निदेशक, शिक्षा विद्यापीठ
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

डॉ. अनिल कुमार जैन
सह आचार्य, शिक्षा विद्यापीठ
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

डॉ. कीर्ति सिंह
सहायक आचार्य, शिक्षा विद्यापीठ
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

डॉ. पतंजलि मिश्र
सहायक आचार्य, शिक्षा विद्यापीठ
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

डॉ. अखिलेश कुमार
सहायक आचार्य, शिक्षा विद्यापीठ
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

*डॉ. रजनी रंजन सिंह ,सह आचार्य एवं निदेशक, शिक्षा विद्यापीठ 13.06.2015 तक

** डॉ. अनिल कुमार जैन, सह आचार्य एवं निदेशक, शिक्षा विद्यापीठ 14.06.2015 से निरन्तर

समन्वयक एवं सम्पादक

समन्वयक (बी.एड.)
डॉ. कीर्ति सिंह
सहायक आचार्य, शिक्षा विद्यापीठ
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

सम्पादक
डॉ. कीर्ति सिंह
सहायक आचार्य, शिक्षा विद्यापीठ
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

पाठ्यक्रम लेखन

डॉ. सीमा सिंह (इकाई 1 से 11)
सहायक आचार्य शारीरिक शिक्षा विभाग
इन्द्रप्रस्थ महिला कॉलेज
दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

आभार

प्रो. विनय कुमार पाठक
पूर्व कुलपति
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

अकादमिक एवं प्रशासनिक व्यवस्था

प्रो. अशोक शर्मा
कुलपति
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय,कोटा

प्रो. एल.आर. गुर्जर
निदेशक (अकादमिक)
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय,कोटा

प्रो. करण सिंह
निदेशक
पाठ्य सामग्री उत्पादन एवं वितरण प्रभाग
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय,कोटा

डॉ. सुबोध कुमार
अतिरिक्त निदेशक
पाठ्य सामग्री उत्पादन एवं वितरण प्रभाग
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय,कोटा

उत्पादन 2016, ISBN : 978-81-8496-540-7

इस सामग्री के किसी भी अंश को व.म.खु.वि.वि., कोटा, की लिखित अनुमति के बिना किसी भी रूप में अन्यत्र पुनः प्रस्तुत करने की अनुमति नहीं है। व.म.खु.वि.वि., कोटा के लिए कुलसचिव, व.म.खु.वि.वि., कोटा (राजस्थान) द्वारा मुद्रित एवं प्रकाशित।

वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

अनुक्रमणिका

इकाई सं.	इकाई का नाम	पेज न.
1	शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा का परिचय	1
2	शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा के मनोवैज्ञानिक पहलू	17
3	शारीरिक शिक्षा का दार्शनिक दृष्टिकोण	31
4	शारीरिक शिक्षा का सामाजिक पक्ष	43
5	शारीरिक शिक्षा के क्रियात्मक पहलू	55
6	शारीरिक तंदुरुस्ती और स्वस्थता	69
7	भारत में विद्यालय स्वास्थ्य सेवाएं	90
8	विद्यालय स्तर पर कुपोषण दूर करना	102
9	पाठ्यक्रम में स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा का महत्व	118
10	शरीर की विभिन्न प्रणालियों के लिये योग का महत्त्व	133
11	खेल सुविधाओं का प्रबन्धन	152

वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

पाठकों से आग्रह

प्रिय पाठकों,

शिक्षक शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या 2009 एवं 2010 में शिक्षक प्रशिक्षण के लिए दी गई अनुशंसाओं के क्रम में एनसीटीई द्वारा 2014 में तैयार किये गये पाठ्यक्रम की अनुपालना में विश्वविद्यालय ने अपनी विद्या परिषद् की स्वीकृति के पश्चात अन्तिम रूप में बने बी.एड. (ओडीएल) पाठ्यक्रम के अनुसार प्रथम वर्ष की स्व-अधिगम सामग्री (SLM) तैयार की है। यह पाठ्यसामग्री विश्वविद्यालय के शिक्षा संकाय के सदस्यों और विश्वविद्यालय से जुड़े हुए अन्य शिक्षाविदों के अथक प्रयास से तैयार की गई है। यह एनसीटीई द्वारा 2014 में सुझाये गये नये पाठ्यक्रम के प्रकाश में किया गया प्रथम प्रयास है। आप प्रबुद्ध पाठक हैं। आपको इस SLM के किसी विषय, उप विषय, बिन्दु या किसी भी प्रकार की त्रुटि दिखाई पड़ती है या इसके परिवर्द्धन हेतु आप कोई सुझाव देना चाहते हैं तो शिक्षा विद्यापीठ सहर्ष आपके सुझावों को अगले संस्करण में सम्मिलित करने का प्रयास करेगा। आप अपने सुझाव हमें निदेशक, शिक्षा विद्यापीठ, वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा, रावतभाटा रोड, कोटा - 324010 या मेल soe@vmou.ac.in पर भेजने का कष्ट करें।

धन्यवाद

(डॉ. अनिल कुमार जैन)

निदेशक

शिक्षा विद्यापीठ

वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

इकाई - 1

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा का परिचय

An Introduction to Physical and Health Education

इकाई की रूपरेखा

1.0 उद्देश्य

1.1 शारीरिक शिक्षा (Physical Education)

(क) परिचय तथा परिभाषा(Introduction & Definition)

(ख) उद्देश्य (Objectives)

1.2 स्वास्थ्य् शिक्षाः-

क) अर्थ तथा परिभाषा (Meaning & Definition)

ख) उद्देश्य (Objective)

1.3 शारीरिक तथा स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व (Importance of Physical & Health Education)

1.4 शारीरिक शिक्षा के बारे में गलत धारणाएं (Misconception about Physical Education)"

1.5 सारांश

1.6 अभ्यास प्रश्न

1.7 संदर्भ ग्रंथ सूची

1.0 उद्देश्य

इस इकाई के आप निम्न को समझ सकेगे -

शारीरिक शिक्षा (Physical Education)

(क) परिचय तथा परिभाषा(Introduction & Definition)

(ख) उद्देश्य (Objectives)

स्वास्थ्य शिक्षा

क) अर्थ तथा परिभाषा (Meaning & Definition)

ख) उद्देश्य (Objective)

शारीरिक तथा स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व (Importance of Physical & Health Education)

शारीरिक शिक्षा के बारे में गलत धारणाएं (Misconception about Physical

1.1 शारीरिक शिक्षा

(क) परिचय तथा परिभाषा

जिस प्रकार से व्याकरण महाभाष्य का प्रारम्भ 'अथ शब्दानुशासनम्' से होता है। उसी प्रकार योगसूत्र का प्रारम्भ भी 'अथ योगानुशासनम्' सूत्र से होता है, अर्थात किसी भी कार्य को करने में अनुशासन सर्वोपरि है। पिछले कुछ दशकों में शारीरिक अनुशासन एवं स्वास्थ्य की महत्ता को समझते हुए मौजूदा परिवेश में शारीरिक शिक्षा की प्रासंगिकता को नकारा नहीं जा सकता। आजकल प्रतिदिन शारीरिक कसरत करने का विचार काफी प्रचलित है। लगभग हर व्यक्ति यह मानता है कि एक उत्पादक एवं संतुष्ट जीवन के लिए तंदुरुस्त और स्वस्थ होना जरुरी है। तीन प्रकार के व्यायाम की सिफारिश की जाती है 'सहनशील, लचीला एवं शान्तिपूर्ण। प्रत्येक के विशिष्ट लाभ हैं। सहनशीलता पूर्ण गतिविधियां: जैसे कि चलना, दौड़ना एवं तैराकी जीवन शक्ति बढ़ाती हैं और हृदय, फेफड़ों एवं संचार प्रणाली को स्वस्थ रखती हैं। लचीलापन वाली गतिविधियां, जैसे हठयोग, ता ई ची एवं नृत्य, मांसपेशियों को आरामदायक अवस्था में रखते हैं एवं जोड़ों को गतिशील रखते हैं। शक्ति से जुडी गतिविधियां मांसपेशियों के तंतुओं का निर्माण करती हैं एवं कंकाल प्रणाली को मजबूत बनाती हैं। इनमें शामिल हैं विकास विद्या, वजन प्रतिरोधकता व्यायाम एवं सीढ़ियां चढ़ना।

शारीरिक शिक्षा तथा बेहतर स्वास्थ्य के द्वारा बच्चों का शारीरिक तथा मानसिक विकास ज्यादा अच्छा होता है। अब तेजी से आम जनमानस में व्यायाम तथा योग की महत्ता तथा उपयोगिता का ज्ञान व आभास होने लगा है। भाग-दौड़ वाले जीवन में लोग जितना महत्व अन्य कार्यों को देते हैं उतना ही महत्व व्यायाम तथा योग को दिया जा रहा है। यह सिर्फ पतले होने या शारीरिक सौष्ठव के लिये ही नहीं किया जाता, अपितु बढ़ती उम्र में या कम उम्र में अनुवांशिक रोगों से बचाव/मुक्ति के लिये भी अपनाया जाता है। यदि हम इतिहास पर नज़र डालें तो हमें पता चलेगा कि शारीरिक तथा स्वास्थ्य शिक्षा पर सबसे अधिक बल पुराने समय में यूनान में दिया गया। प्राचीन काल में यूनान में अरस्तू आदि ने यह विचार प्रस्तुत किया था कि शारीरिक प्रशिक्षण युवाओं के लिए अति आवश्यक है। पुराने समय में शारीरिक गतिविधियाँ लोगो के रोजमर्रा के जीवन का अभिन्न अंग थी। अलग-अलग समय तथा सभ्यताओं में शारीरिक शिक्षा का भी अर्थ बदलता गया। परन्तु ज्यादातर शारीरिक तथा स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ सही तरीके से नहीं समझा पाये। इसे शारीरिक प्रशिक्षण, मनोरंजन, खेल आदि समझा गया। किन्तु वास्तव में शारीरिक तथा स्वास्थ्य शिक्षा में और बहुत से महत्वपूर्ण तत्त्वों का समावेश है।

परिभाषाएं

चार्ल्स ए- बुचर **(Charles A, Bucher)** के अनुसार,'' शारीरिक शिक्षा संपूर्ण शिक्षा का अभिन्न अंग है, जिसका मनोरथ यह है कि उचित शारीरिक क्रियाओ के माध्यम से शारीरिक, मानसिक, भावात्मक तथा सामाजिक रूप से सारे नागरिकों का इस प्रकार की क्रियाओं द्वारा विकास करना है, जिसके उद्देश्यों की पूर्ति को मुख्य रखकर किया जाए।" हर व्यक्ति के जीवन का एक लक्ष्य होता है

लेकिन अपने लक्ष्य को पाने के लिए उद्देश्य एक भी हो सकता है तथा एक से अधिक भी हो सकते है।

जे.बी.नैश के अनुसार ''शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के बड़े क्षेत्र का वह अंग है जो मांसपेशियों से होने वाली बड़ी क्रियाओं तथा उनसे संबंधितप्रतिक्रियाओं से संबंधरखता है।''

जे.एफ.विलियम व ब्राउनेल के अनुसार, ''शारीरिक शिक्षा मानव की शारीरिक क्रियाओं से उत्पन्न ऐसी उपलब्धियाँ है, जो किसी विशेष लक्ष्य को लेकर चुनी और कराई गई हों।''

सी.सी.कोवेल के अनुसार, ''शारीरिक शिक्षा व्यक्ति-विशेष के सामाजिक व्यवहार में वह परिवर्तन है, जो मांसपेशियों तथा उनसे संबंधितबड़ी गतिविधियों की प्रेरणा से उपजता है।''

सी.एल.ब्राउनेल के अनुसार, ''शारीरिक शिक्षा उन परिपूर्ण एवं संतुलित अनुभवों का जोड़ है, जो व्यक्ति को बहुपेशीय प्रक्रियाओं में भाग लेने से प्राप्त होते हैं एवं उसकी अभिवृद्धि और विकास को चरम-सीमा तक बढ़ाते हैं।''

भारतीय शारीरिक शिक्षा तथा मनोरंजन के केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड के अनुसार, ''शारीरिक शिक्षा, ऐसी शिक्षा है जो बच्चों के सम्पूर्ण व्यक्तित्व तथा उसकी शारीरिक प्रक्रियाओ द्वारा उसके शरीर, मन एवं आत्मा के पूर्णरूपेण विकास हेतु दी जाती है।''

ऊपर लिखी परिभाषाओं के आधार पर कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का अभिन्न अंग है और यह हर एक प्राणी के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। अमेरिका में कुछ अध्ययन ऐसे हुए हैं जिनसे पता चलता है कि शारीरिक क्रियाएँ करने वाले लोग उन लोगों की तुलना में लक्ष्य प्राप्ति के अधिक नजदीक होते हैं जो लोग शारीरिक क्रिया तथा व्यायाम नहीं करते। इन परिभाषाओं के आधार पर हम यह भी कह सकते हैं कि शारीरिक शिक्षा द्वारा ना सिर्फ शारीरिक विकास होता है अपितु मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक विकास भी होता है। शारीरिक शिक्षा वैज्ञानिक सिद्धांतो पर आधारित है और अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उनका प्रयोग किया जाता है।

(ख) उद्देश्यः

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्यः- लक्ष्य से हमारा अभिप्राय उस मंजिल से है जिसे हम हासिल करना चाहते हैं। जैसे हर खिलाड़ी का लक्ष्य अपने खेल मे सर्वश्रेष्ठ बनना होता है।

शारीरिक शिक्षा का उद्देश्यः- उद्देश्य से हमारा अभिप्राय उन मील के पत्थरों से है जो यह बताते हैं कि हमारा लक्ष्य और कितनी दूर है और उस तक पहुंचने के लिए और हमें कितनी बाधाएँ पार करनी हैं। किसी भी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए बहुत से उद्देश्य बनाने पड़ते हैं। जैसे- सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी बनने के लिए अच्छा प्रशिक्षण, नियमित तथा अनुशासन में रहना, संतुलित आहार लेना इत्यादि जरुरी है। शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करना है।

I. जे.एफ. विलियम **(J.F.William)**के अनुसार, ''शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य एक प्रकार का तकनीकी नेतृत्व तथा पर्याप्त समय प्रदान करना है, जिससे व्यक्तियों या संगठनों को इसमें भाग लेने के लिए पूरे-पूरे अवसर मिल सकें, जो शारीरिक रूप से आनंददायक मानसिक दृष्टि से चुस्त तथा पूर्ण रूप से स्वास्थ्यवर्धक हो।'' (Physical Education should aim to provide leadership, adequate facilities and ample time for affording

full opportunity for individuals and groups to participate in situations that are physically wholesome, mentally stimulating and satisfying and socially sound.)

II. **जे.आर.शर्मन (J.R.Sherman)**- के अनुसार, ''शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है कि व्यक्ति के अनुभव को इस हद तक प्रभावित करें कि वह समाज में भली प्रकार रह सके, अपनी जरूरतों को बढ़ा सके, उन्नति कर सके तथा अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए सक्षम बन सके। (The aim of physical Education is to influence the experienced persons to the extent that each individual within the limits of his capacity may be helped to adjust successfully in society, to increase and improve his wants and to develop the ability to satisfy his wants.)

III. **हैंगमैन तथा ब्राऊनवैल (Hangman and Brown Well)**- के अनुसार

1- शारीरिक स्वास्थ्य में बढ़ोत्तरी का उद्देश्य 2- गति या तकनीकी योग्यताओं (Motor Skills) में बढ़ोतरी का उद्देश्य 3- ज्ञान में अधिकता का उद्देश्य 4- अभिरूचि (Aptitude) में सुधार लाने का उद्देश्य।

IV. जे.बी.नैश **(J.B.Nash)** के अनुसार

1- शारीरिक शक्ति का विकास **(Physical strength)** 2- चेतन-मांसपेशियों के तालमेल में विकास (Physical Strength Development) 3- क बोलचाल समझने की योग्यता (Neuro-Musular Development) 4- भावनात्मक विकास (Emotional Development)

V. बक वाल्टर **(Buck Walter)** ने शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों को तीन भागों में विभाजित किया है-

1- सेहत (Health), 2- खाली समय का उचित प्रयोग (Worthy use of leisure Time), 3- नैतिक आचरण (Ethical Character)

VI. लास्की **(Laski)** के शारीरिक शिक्षा के पांच निम्नलिखित उद्देश्य हैं-

a. विकास का शारीरिक दृष्टिकोण (Physical Aspect of Development)
b. विकास का स्नायुतंत्रीय पक्ष (Neuro-Muscular Aspect of Development)
c. विकास का भावनात्मक पक्ष (Emotional Aspect of Development)
d. विकास का सामाजिक पक्ष (Social Aspect of Development)
e. विकास का बौद्धिक दृष्टिकोण (Intellectual Aspect of Development)

VII. इरविन **(Irwin)** के अनुसार शारीरिक शिक्षा के निम्नलिखित पांच उद्देश्य है-

1- शारीरिक विकास (Physical Development)

i. स्वास्थ्य

ii. शारीरिक गतिविधियों का विकास

iii. शारीरिक वृद्धि

2- भावनात्मक विकास (Emotional Development)

3- सामाजिक विकास (Social Development)

4- बौद्धिक विकास (Intellectual Development)

5- मनोरंजक गतिविधियों में निपुणता या मनोरंजक विकास (Development of Recreational Activites)

उद्देश्य, लक्ष्य की तरह अदृश्य या अपूर्ण नहीं होते, बल्कि ये साधारण भाषा में लिखे जाते हैं। ये किसी भी माप के द्वारा मापे जा सकते हैं। ये गिनती में बहुत अधिक हैं तथा किसी मुख्य स्थान पर जाने के लिए निर्धारक का काम करते हैं। निःसंदेह इनकी प्राप्ति व्यक्तियों तथा सिद्धांतों के द्वारा ही होती है। परंतु प्रत्येक हालात में सभी उद्देश्यों को प्राप्त नहीं किया जा सकता है। इसका भाव यह नहीं है कि उद्देश्यों का कोई महत्व ही नहीं है, इनके द्वारा ही बच्चों या विद्यार्थियों के आचरण में कई तरह के परिवर्तन तथा सुधार किए जा सकते हैं। भिन्न-भिन्न विद्वानों ने शारीरिक शिक्षा के भिन्न-भिन्न उद्देश्य दर्शाए हैं। जिनके समावेश से हम निम्नलिखित मुख्य उद्देश्यों पर पहुँचते हैं-

1- शारीरिक विकास (Physical Development)- शारीरिक शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य किसी भी व्यक्ति का शारीरिक विकास है। शारीरिक शिक्षा के द्वारा व्यक्ति विभिन्न शारीरिक क्रियाओं के जरिये अपने शरीर की मांसपेशियों तथा हडि्डयों को मजबूत करता है तथा विभिन्न शारीरिक प्रणालियों जैसे स्नायु तंत्र, श्वसन प्रणाली, रक्त संचार तथा पाचन तंत्र को मजबूत करता है। जिससे व्यक्ति का ना केवल शारीरिक बल्कि मानसिक तथा सामाजिक विकास भी बेहतर होता है। सामान्यतः शारीरिक क्रियाएँ खुले वातावरण में की जाती है, जिससे व्यक्ति को भी खुशनुमा ताजगी महसूस होती है साथ ही वातावरण प्रदूषित नहीं होता तथा बीमारियाँ भी नहीं फैलती। स्वस्थ मनुष्य शारीरिक रूप से अधिक कार्य कर पाता है और उसे जल्दी थकान भी महसूस नहीं होती।

2- मानसिक विकास (Mental Development)- महर्षि पतंजलि ने पातंजल योगसूत्र के दूसरे सूत्र में इसकी महत्वपूर्ण व्याख्या बतायी है ''योगश्चित्तवृत्ति निरोधः'' अर्थात चित्त की वृत्तियों को रोक देना ही योग है। जब व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ होता है तो उसकी मानसिक स्वस्थता भी और की तुलना मे ज्यादा अच्छी होती है। शारीरिक शिक्षा का यह एक महत्वपूर्ण उद्देश्य है कि ऐसे कार्यक्रम का आयोजन करना जिसमें मस्तिष्क को स्वस्थ रखने की क्रियाएं शामिल हो। जैसे- ध्यानमग्न करवाना, मस्तिष्क में रक्त संचार बढाना आदि। शारीरिक क्रियाओं को करने में अब वैज्ञानिक सिद्धांतो का इस्तेमाल बहुतायत से होता है। जैसे- शरीर रचना समझना, मनोवैज्ञानिक शिक्षा देना, गेंद की गति समझना आदि। इन सब बातों को ध्यान में रखने के लिए खिलाड़ी को मनोवैज्ञानिक रूप से बहुत जागरूक रहना पड़ता है। इसके कारण उसके मस्तिष्क में अधिक हलचल होती है जो मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में मदद करती है। इन विभिन्न क्रियाओं में भाग लेकर व्यक्ति निष्कर्ष निकालना

सीख जाता है। खेलते समय खिलाड़ी को अनेकों बार ऐसी परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है, जो उसने पहले अनुभव नहीं की होती। ऐसे में वह स्वविवेक से स्वतंत्र निर्णय ले पाता है।

3- **सामाजिक विकास(Social Development)-** इस उद्देश्य का संबध सामाजिक विकास से है जब व्यक्ति का शारीरिक तथा मानसिक विकास अच्छे से होता है तो यह सामाजिक विकास में भी बहुत सहायक होता है। शारीरिक शिक्षा के ज्ञान से एक साथ मिलकर कई व्यक्ति व्यायाम आदि का अभ्यास करते हैं, जिससे उनमें एक दूसरे को समझने की सोच आती है। आपसी मेल मिलाप बढ़ता है। एक दूसरे की सहायता करने का भाव विकसित होता है। यह सामाजिक विकास में बहुत सहायक साबित होता है। शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ होने की वजह से उनमें आत्म-विश्वास और स्वतंत्रता का विकास होने लगता है। जो किसी भी व्यक्ति का सामाजिक स्तर सुधारने में सहायक है। इन शारीरिक क्रियाओं तथा खेल में भाग लेने से परस्पर मित्रता का भाव बढ़ता है। उनमे अन्य गुण जैसे- अच्छा खेलना, परस्पर सहयोग से खेलना, संयम रखना, एक दूसरे की भावनाओं का आदर करना, सांत्वना देना आदि का विकास होता है। जिससे समाज मे एक अच्छे वातावरण का निर्माण होता है। इस तरह का वातावरण केवल शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों द्वारा ही संभव हो सकता है।

4- **भावनात्मक विकास (Emotional Development)-** शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति को भावनाओं पर नियंत्रण रखना सिखाना है। जिससे उसका भावनात्मक विकास होता हैं किसी भी व्यक्ति में अनेक भाव तथा भावनाएं होती है। जैसे- डर, घृणा, खुशी, दुःख, क्रोध, आश्चर्य, एकाकीपन आदि। इन सभी भावनाओं पर यदि व्यक्ति का उचित नियंत्रण नहीं होगा तो वह अपने आस-पास, परिवार तथा समाज में ठीक से नहीं रह पायेगा। शारीरिक शिक्षा में खिलाड़ी को विभिन्न खेलों में भाग लेते समय अनेक समस्याओं का सामना स्वयं ही करना पड़ता है। इस प्रकार के वातावरण में रहने तथा स्थितियों का सामना करने से खिलाड़ी के स्वभाव को सही दिशा मिलती है। जब खिलाड़ी प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेता है तो वह जीत तथा हार दोनो का ही सामना करता है। जिससे वह दोनो प्रकार के हालात में सामंजस्य स्थापित करना सीख लेता है।

5- **गतिज विकास (Motor Development)-** जब व्यक्ति लगातार शारीरिक क्रियाएँ करता है तो उसमें इस प्रकार की क्रियाएँ करने से पूर्णता का गुण आ जाता है। शुरुआत में शरीर के कुछ अंग यदि किसी विशेष प्रकार की शारीरिक क्रिया को नहीं कर पाते हैं, तो उन क्रियाओं के लगातार प्रशिक्षण से वह अंग भी उन क्रियाओं को करने मे समर्थ होते हैं, शारीरिक क्रियाएं करने से ना सिर्फ व्यक्ति स्वस्थ होता है बल्कि वह लचीला, फुर्तीला तथा हाथ एवं आँख का समन्वय (Hand & eye Co-ordination) सुधारता है।

6- **मनोवैज्ञानिक विकास (Psychological Development)-** यदि मनोविज्ञान की दृष्टि से भी देखें तो हमें पता चलता है कि इसमें बच्चे को स्वयं निर्णय लेने की स्वतंत्रता का अधिकार मिलता है, जिससे उसमें आत्मविश्वास बढ़ता है और वह सही और गलत की

पहचान करना सीखता है। यह ना सिर्फ खेल के दौरान बल्कि निजी जीवन में भी बहुत काम आता है।

7- **शिक्षा का विकास (Educational Development)-** शारीरिक शिक्षा द्वारा विभिन्न खेलों में भाग लेने वाले खिलाड़ी के ज्ञान में वृद्धि होती है और शारीरिक शिक्षा द्वारा प्राप्त किए गए ज्ञान को खिलाड़ी अपने जीवन की अन्य गतिविधियों में प्रयोग करता है। इस प्रकार एक खिलाड़ी में शारीरिक शिक्षा से शिक्षा का विकास होता है।

8- **स्वास्थ्य का विकास (Development of Health)-** यह भी शारीरिक शिक्षा का एक मुख्य उद्देश्य है। शारीरिक शिक्षा तथा क्रियाओं का ज्ञान व्यक्ति में अच्छी स्वास्थ्य संबंधी आदतों का विकास करता है। संक्रामक रोगों तथा अन्य रोगों जैसे- अस्थमा, एलर्जी, स्थूलता आदि से बचाव की शिक्षा प्रदान करती है। जो व्यक्ति व्यायाम आदि शारीरिक क्रियाएँ करते हैं वह अपने जीवन में चिन्ता, दबाव व तनाव को काफी सीमा तक कम कर लेते हैं और उनके स्वास्थ्य का बेहतर व संतुलित विकास होता है।

9- **खाने की अच्छी आदतों का विकास (Develop Good Eatings Habits)-** स्वास्थ्य शिक्षा के द्वारा यह पता चलता है कि हमें किस उम्र में क्या खाना चाहिए तथा किस समय और किस प्रकार खाना चाहिए। कौन सी ऐसी खाद्य सामग्री है जो हमारे लिए लाभदायक है और कौन सी हानिकारक हैं। स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा हमें यह पता चलता है कि संतुलित भोजन क्या है? हमारे खाने में किन-किन पोषक तत्वों का समावेश कितनी मात्र मे होना चाहिए? संतुलित भोजन में उपस्थित पोषक तत्व जैसे विटामिन, खनिज, लवण, प्रोटीन तथा अन्य पोषक तत्वों का शरीर के विकास तथा बेहतर स्वास्थ्य में कितनी अहम भूमिका है?

1.3 स्वास्थ्य शिक्षा

(क) अर्थ तथा परिभाषा

परिचय: मनुष्य, समाज की एक महत्वपूर्ण इकाई तथा सामाजिक प्राणी है। उसे स्वस्थ तभी माना जा सकता है। जब वह शरीर, मन और आत्मा से पूरी तरह स्वस्थ हो तथा किसी रोग से ग्रस्त नहीं हो। इसके साथ ही उसमें सभी प्रकार के सामाजिक गुणों का समावेश हो। स्वस्थ उसी व्यक्ति को माना जा सकता है जो समाज में सामाजिक मर्यादाओं का पालन करते हुए रहे। यदि उसका व्यवहार तथा आदतें दूसरे लोगों के लिए असहनीय है तो वह व्यक्ति स्वस्थ नहीं होता। किसी भी देश की उन्नति उस देश की जनता के स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। यदि नागरिक स्वस्थ है तो वह शारीरिक तथा मानसिक रूप से अधिक कार्य कर सकेंगे। इससे उनकी आर्थिक स्थिति बेहतर होगी और देश प्रगति करेंगा। स्वस्थ मानव, स्वस्थ समाज का आधार होता है। वह न केवल स्वयं हृष्ट-पुष्ट, सुन्दर, प्रसन्नचित्त व परिश्रमी होगा बल्कि एक अच्छा पिता-माता, अच्छा अभिभावक, अच्छा अध्यापक, अच्छा नेता तथा अच्छा नागरिक बन सकता है। इलाज से बचाव बेहतर होता है। इसका अर्थ यह है कि यदि हम पहले ही अपने स्वास्थ्य को लेकर जागरूक रहें और उन सभी चीजो से परहेज करें जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं तो हम बीमार नहीं पडेंगे। लोगो में स्वास्थ्य से संबंधितअज्ञानता तथा लापरवाही को दूर करना चाहिए। रोगों के उपचार के सम्पूर्ण ज्ञान की अपेक्षा इनके रोकथाम के

उपायो की जानकारी पर अधिक बल देने की आवश्कता है। स्कूलों तथा संस्थानों में स्वास्थ्य शिक्षा औपचारिक रूप से न देकर अनौपचारिक रूप से भी देनी चाहिए। जैसे - पोस्टर, नाटक, टी-वी-, स्वास्थ्य प्रदर्शनियाँ आदि काफी मददगार साबित होती हैं।

परिभाषाएं

I. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार ''सेहत केवल रोगों से मुक्त होना नहीं है, बल्कि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक तौर पर पूरी तरह ठीक होने का नाम है।''

II. हरबर्ट स्पेंसर के अनुसार ''अच्छा मनुष्य होना जीवन की सफलता के लिये बड़ी बात है। अच्छे मनुष्यों पर ही देश की खुशहाली निर्भर करती है।''

III. वॉल्टर और इसलिंगरः- ''स्वास्थ्य वह मानसिक एवं शारीरिक स्थिति है, जिसमें मनुष्य अपने शरीर के विभिन्न अवयवों का आंतरित रूप से तथा अपने वातावरण से वाह्य सामंजस्य स्थापित कर सके।''

IV. वैबस्टर के कथनानुसार ''स्वास्थ्य शारीरिक और मानसिक पक्ष में वह मजबूती है, जिसके द्वारा व्यक्ति शारीरिक दुःखों से पूरी तरह स्वतंत्रता प्राप्त कर लेता है।''

V. एक अन्य विद्वान ने कहा है कि ''स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है, जिसके द्वारा हम अच्छे से अच्छा जीवन व्यतीत कर सकते हैं तथा दूसरों की अधिक से अधिक सेवा कर सकते हैं।''

(ख) स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य (Objectives of Health Education)-

स्वास्थ्य शिक्षा के निम्नलिखित उद्देश्य हैं -

I. स्वास्थ्य शिक्षा सिर्फ किताबों तक ही सीमित नहीं होनी चाहिए, अपितु इसके अनुसंधानों द्वारा हुई उपलब्धियों पर ठोस कार्यक्रम भी चलाए जाने चाहिए। ताकि सभी उनका लाभ उठा सकें।

II. विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्य संबंधित कार्यक्रम चलाते समय उस कार्यक्रम के उद्देश्यों तथा उन उद्देश्यों से प्राप्त होने वाले लाभ भी स्पष्ट करने चाहिए ताकि लोगों को उस कार्यक्रम की महत्ता का ज्ञान हो और वह कार्यक्रम में बढ़-चढ़कर हिस्सा लें।

III. कार्यक्रम प्रयोगात्मक होने चाहिए और यह प्रयोग कार्यक्रम में उपस्थित व्यक्तियों पर ही केन्द्रित होने चाहिए, ताकि वह इसे और बेहतर ढंग से समझ सकें।

IV. स्वास्थ्य कार्यक्रम बनाते समय जिस वर्ग या उम्र के लोगो के लिए यह बनाया जा रहा है, उनकी सामाजिक, शारीरिक, बौद्धिक तथा मानसिक क्षमता को ध्यान में रखते हुए कार्यक्रम संबंधित वर्ग के अनुरूप तैयार करना चाहिए। ताकि इसका अधिक से अधिक फायदा हो सके।

V. स्वास्थ्य कार्यक्रमों में मनोरंजक ढंग से भी ऐसी समस्याएं रखी जानी चाहिए कि उस कार्यक्रम में शामिल हर व्यक्ति कुछ ना कुछ ग्रहण करें और उनकी रूचि इस तरह के कार्यक्रमों के प्रति बढ़े।

VI. हर एक व्यक्ति में अपनी कुछ विशेषताएं होती हैं। इसलिए कार्यक्रम बनाते समय इन सभी बातों का ध्यान रखा जाना चाहिए कि कार्यक्रम की उत्पादकता अधिक से अधिक हो।

VII. व्यक्तियों द्वारा अपनाई गई अच्छी आदतों की प्रशंसा तो करनी चाहिए लेकिन बुरी आदतों को नकारात्मक दृष्टि से नहीं देखना चाहिए, बल्कि प्यार से उन आदतों के गलत पक्ष को समझाते हुए उन्हें छोड़ने के लिये प्रेरित करना चाहिए।

VIII. स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य प्रत्येक नागरिक में उच्च स्तर का स्वास्थ्य बनाये रखना होना चाहिए। स्वास्थ्य कार्यक्रम सिर्फ स्कूल, विश्वविद्यालयों तथा संस्थानों तक ही सीमित नहीं होना चाहिए। बल्कि घर-घर जाकर कार्यक्रम के लाभ-हानि माता-पिता या अभिभावकों को भी बताना चाहिए।

IX. स्वास्थ्य शिक्षा के जरिये बीमारियों से बचाव की जानकारी का प्रचार-प्रसार किया जाना चाहिए। बच्चों में, लोगों में स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता बढ़ाने की जरुरत है कि कौन सी बिमारी किस पोषक तत्त्व की कमी से होती है और उस पोषक तत्त्व की कमी को दूर करने के सरल उपाय क्या हैं? उदाहरण के लिये - स्कर्वी की बिमारी विटामीन 'सी' की कमी से होती है। इस बिमारी के चलते मसूड़ों से खून आना और जोड़ो में सूजन हो जाती है। शरीर में कैल्शियम की कमी से हमारे दांत तथा हडिड्यां कमजोर होते है। संतुलित आहार में सभी पोषक तत्त्वों का समावेश सही अनुपात में होता है। यदि हम यह संतुलित आहार लेते हैं तो अपने आपको ज्यादातर बीमारियों से बचा सकते हैं।

X. स्वास्थ्य शिक्षा के इस पक्ष का उद्देश्य सभी को इस बात से अवगत कराना है कि यदि हमारे आस-पास का वातावरण और हमारा पर्यावरण प्रदूषण रहित होगा तो समाज के सभी व्यक्ति अनावश्यक बीमारियों से बचे रहेंगे। स्वास्थ्य शिक्षा के मुख्य उद्देश्यो में व्यक्तियों को स्वच्छता और पर्यावरण के प्रति जागरूक करना भी शामिल है। जैसे खाना और पानी हमेशा ढक कर रखें, क्योंकि बिना ढके खाने पर विषैले जीवाणु बैठ कर खाने को दूषित कर सकते हैं। कूड़ा कूड़ेदान में डालें, प्लास्टिक की चीजों का कम इस्तेमाल करें यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

1.3 शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा का महत्त्व (Importance of Physical Education & Health Education)

यदि हम भारतीय इतिहास के पन्ने पलटें तो हमें पता चलेगा कि प्राचीन काल में हमारे पूर्वज बहुत शारीरिक परिश्रम करते थे। वह सभी काम खुद करते थे। कई बार तो उन्हें भोजन की तलाश में ही मीलों चलना पड़ता था। लकड़ी काटना, पत्थर तोड़ना तथा नदी आदि पार करके एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाना पड़ता था। इतने कठिन शारीरिक परिश्रम के साथ वह भोजन में कच्चे फल तथा हरी सब्जियाँ खाते थे, जो स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। परन्तु आज आधुनिकता के दौर में लोगो के पास इतना समय ही नहीं है कि वह अपने स्वास्थ्य के बारे में एक पल भी सोचे। नयी-नयी तकनीकों के अविष्कार में व्यस्त व्यक्ति मात्र अंगुलि से बटन दबाकर सब काम कर लेना चाहता है। इन्हीं कारणों से वह शारीरिक तंदुरुस्ती से दूर होता जा रहा है और अनेकों बीमारियों के घेरे में खुद

को घिरा पा रहा है। बीमारियों के घेरे में आ जाने के बाद अब फिर से मनुष्य को शारीरिक शिक्षा, व्यायाम तथा स्वास्थ्य की महत्ता का अहसास होने लगा है और वह अपने स्वास्थ्य तथा शारीरिक क्रियाओं के प्रति अधिक जागरूक हो गया है।

I. **स्वास्थ्य के लिए शारीरिक शिक्षा बहुत महत्वपूर्ण है। (Physical Education is Important for Health):-** अच्छा स्वास्थ्य केवल अच्छे जलवायु की वजह से नहीं होता अपितु उसके लिए संतुलित भोजन का ज्ञान, स्वच्छ वातावरण, पर्याप्त आराम, चिंताओं से मुक्ति की अपनी जगह है। अधिक व्यायाम करना किन्तु संतुलित आहार ना लेना भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है जिसके परिणाम नकारात्मक होगे। अतः अच्छे स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त मात्र मे व्यायाम तथ संतुलित आहार लेना जरुरी है।

II. **शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा का आधुनिक शिक्षा में महत्त्व (Importance of Physical Education in moderan Education)- प्रा**चीनकाल में गुरुकुल परम्परा में गुरु अपने शिष्यों को खुले आसमान के नीचे या पेड़-पौधों की प्राकृतिक छाया में गूढ़ और व्यवहारिक ज्ञान जैसे तीरंदाजी, घुड़सवारी आदि अर्जित कराते थे। उसी तर्ज पर मौजूदा दौर में अध्यापक तथा माता-पिता भी खेल-खेल में बच्चों को पढ़ाना चाहते हैं ताकि पढ़ाई उन्हें बोझ ना लगे। कोई भी बच्चा या व्यक्ति तभी पूरी तरह से पढ़ाई में मन लगा सकता है जब वह शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ हैं। शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम तथा संतुलित भोजन की आवश्यकता होती है। शारीरिक रूप से स्वस्थ होने पर वह मानसिक रूप से भी स्वस्थ होगा। क्योंकि व्यायाम और संतुलित भोजन से मस्तिष्क का रक्त संचार ठीक रहेगा और स्वस्थ रक्त संचार के जरिये पूरा शरीर तंदुरुस्त बना रहेगा। अतः मौजूदा दौर की आवश्यकताओं को देखते हुए शारीरिक तथा स्वास्थ्य शिक्षा का आधुनिक शिक्षा में महत्त्व नकारा नहीं जा सकता।

III. **मानसिक दबावों को कम करने में शारीरिक व स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व (Importance of Health & Physical Eduction For Decreasing The Mental Pressure)-** आज के आधुनिक युग में वैज्ञानिक तकनीकों का अत्याधिक इस्तेमाल करने की वजह से शारीरिक की तुलना में मानसिक दबाव बहुत अधिक हो जाता है। इन मानसिक दबावों को कम करने के लिए हमें अपनी दिनचर्या में बदलाव करने होगें। जे.बी.नैश का कहना है कि जब कोई विचार उनके दिमाग में आता है तो परिस्थिति बदल जाने पर भी वही विचार उनके दिमाग में घूमता रहता है। इससे पीछा छुड़ाने के लिए वह अपने आपको दूसरे कामों में व्यस्त कर देते हैं, ताकि उनका दिमाग तरोताजा हो सके। ऐसे ही जब हम योग और व्यायाम करते हैं तो हमारा ध्यान बाकी सभी जगहों से हट कर सिर्फ इन्हीं में केन्द्रित हो जाता है और सही पोषक तत्त्व लेने की वजह से हमारा स्वास्थ्य भी ठीक रहता है, समय पर भोजन के कारण कई तरह की बीमारियों से बचाव होता है और हमारा मस्तिष्क शांत एवं स्थिर रहता है।

IV. **शारीरिक शिक्षा ग्रामीण जीवन की नीरसता दूर करती है (Physical Education Decrease the Boredom of Rural Life)-** गाँव हमारे देश की रीढ़ हैं। गाँव के लोग मेहनती होते हैं। कड़ी मेहनत और लगातार काम करने से उनके शरीर का तो बेहतर विकास

होता है परन्तु शिक्षा का अभाव होने से दिमाग की कसरत नहीं हो पाती। जिसके कारण ग्रामीण इलाकों के बच्चे शारीरिक तौर पर मजबूत होते हुए भी पढ़ाई में शहरी बच्चों के मुकाबले कमजोर रह जाते हैं। शारीरिक शिक्षा शरीर के साथ-साथ मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास में भी मदद करती है।

V. **शारीरिक शिक्षा बच्चों में अपराध कम करने में सहायक सिद्ध हो सकती है (Physical Education desists us from Criminal Urges)-** जैसा कि कहा जाता है 'खाली दिमाग शैतान का घर' - बच्चों में इतनी ज्यादा ऊर्जा होती है कि उसे यदि सही ढंग से न खर्च किया जाए तो वह समाज के लिए खतरा बन सकती है। यदि इस ऊर्जा का प्रयोग गलत कामों में जैसे कि - लड़ाई-झगड़ा करना, चोरी करना, शराब व सिगरेट आदि चीजों का सेवन करना इत्यादि, में होगा तो इससे समाज की नींव कमजोर होगी। शारीरिक शिक्षा द्वारा हम बच्चों की इस ऊर्जा का खेल के माध्यम से सकारात्मक प्रयोग कर सकते हैं। जिससे वह एक सफल नागरिक ही नहीं बल्कि राष्ट्र का नाम अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर ऊंचा करने के काबिल बन सकते हैं।

VI. **शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा मनोरंजन प्रदान करती है (Physical Education Provides us Recreation)-** मनोरंजन अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। मनोरंजन शरीर और चित्त को आनन्द की अनुभूति प्रदान करता है। इसमें व्यक्ति निजी प्रसन्नता और संतुष्टि के लिए अपनी इच्छा से भाग लेता है। शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के बीच गहरा संबंध है। शारीरिक शिक्षा जैसे रुचि के अनुसार खेल, सैर-सपाटा आदि मनुष्य को कई प्रकार की क्रियाएं करने में सक्षम बनाती है।

VII. **शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा संकुचित जीवन के दुष्प्रभावों को कम करती है (Physical Education Decrease the Abuse of Congested Life)-** आजकल लोगो को शहरों में बसने का शौक है। हर कोई शहरी बनना चाहता है, जिस कारण शहरों में भीड़ बेकाबू हो गई है। शहरों में कारों, बसों, मोटरगाड़ियों का शोर है। इन मोटरगाड़ियों और फैक्ट्रियों का धुंआ वातावरण को प्रदूषित करता जा रहा है। ऐसे में शहरों में रहने वाले लोगों के लिए शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा जरुरी है। शारीरिक व स्वास्थ्य शिक्षा से लोगों की स्वास्थ्य संबंधीजरूरतों को पूरा किया जा सकता है। अलग-अलग मोहल्लों और क्षेंत्रों में शारीरिक व स्वास्थ्य शिक्षा संस्थाएं और खेल क्लब बनाकर लोगों को अपना स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।

VIII. **शारीरिक शिक्षा का स्कूल की जिम्मेवारियां पूरा करने में महत्त्व (Importance of Physical Education for Completing the Responsibilities of School)-** शारीरिक शिक्षा विद्यार्थी का पूर्ण रूप से विकास करती है। खेल के मैदान में विद्यार्थी अनुशासन तथा सहयोग के गुण खेल की भावना से सीखता है। शारीरिक शिक्षा व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक विकास करती है। आज के जीवन में स्कूल की यही सबसे बड़ी जिम्मेदारी है कि विद्यार्थी का संपूर्ण विकास हो।

IX. **पिछड़े वर्ग के लोगों की नीरसता दूर करने में स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा का महत्व (Importance of Health and Physical Education in decreasing the Burden of Lower Level.):-** पिछड़े वर्ग के लोग बहुत परिश्रमी होते हैं। वह शहरी तथा उच्च वर्ग के लोगों के मुकाबले बहुत अधिक शारीरिक कार्य करने के बावजूद भी उनसे पिछड़े माने जाते हैं। शारीरिक तथा स्वास्थ्य शिक्षा से व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक विकास होता है और ऐसे में पिछड़े होने का भाव भी कम हो जाता है।

X. **आपसी भाईचारे में बढ़ोत्तरी (Imprement in brotherhood)-** शारीरिक शिक्षा तथा खेल के द्वारा लोग एक दूसरे के नजदीक आते हैं। उन्हे एक दूसरे के धर्म, राज्य तथा देश के बारे में पता चलता है, वहाँ की संस्कृति का ज्ञान होता है। एक दूसरे से मेल मिलाप बढ़ता है। एक दूसरे के साथ रहने से आपसी समझ, एक दूसरे के लिए प्रेम, आपसी भाईचारा और सहनशक्ति बढ़ती है।

XI. **व्यक्तित्व का पूर्ण विकास (Overall Personality Development)-** शारीरिक तथा स्वास्थ्य शिक्षा के ज्ञान से किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व का पूर्ण विकास होता है। जब कोई शारीरिक रूप से स्वस्थ होता है तो वह मानसिक रूप से भी अधिक दृढ़ तथा सामाजिक रूप से अधिक सफल होता है। उसमें नेतृत्व के गुणों का विकास होता है। व्यक्ति अपने संवेगों पर नियन्त्रण रखना सीख लेता है।

XII. **अतिरिक्त समय का उचित उपयोग (Proper Utilisation Of Extra Time)-** अतिरिक्त समय में यदि कोई शारीरिक क्रिया या व्यायाम अथवा कोई खेल खेला जाता है तो उससे स्वास्थ्य बनने के साथ-साथ मानसिक तनाव भी कम होता है।

XIII. **सही और गलत की समझ (Ability to Judge Right And Wrong)-** शारीरिक तथा स्वास्थ्य शिक्षा से व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ हो जाता है। जिससे वह अधिक जागरुक रहता है और उसमें अच्छे और बुरे को समझने की क्षमता आ जाती है। वह हर तरह के छल-कपट से भी दूर होता है और गलत प्रचार तथा विज्ञापनों आदि के झांसों में आने से भी बच जाता है।

XIV. **विभिन्न खेलों के नियमों तथा तकनीकों का ज्ञान (Knowledge Of Rules And Techniques Of Difference Games)** शारीरिक शिक्षा के अध्ययन से हमें विभिन्न खेलों के नियमों तथा तकनीकों का ज्ञान प्राप्त होता है। इसके द्वारा हमें पता चलता है कि कौन-सा खेल कैसे खेला जाता है। जब कभी हम खेल के मैदान में या टीवी पर कोई खेल देख रहे होते हैं तो यदि हमें उस खेल के नियम तथा तकनीक पता हो तो हम उसे ज्यादा मनोरंजक ढंग से देख पाते हैं। जैसे- वर्ल्ड कप फुटबाल को ही लीजिए, यदि हमे पता है कि कब कार्नर किक मिलेगी और कब पैनल्टी शूट मिलेगा तो मैच देखना और भी रोमांचक हो जाता है। यदि हम किसी और के साथ खेल रहे हैं तो वह भी हमारे साथ धोखाधड़ी नहीं कर सकता तथा उस खेल की विभिन्न तकनीकों को शारीरिक शिक्षा द्वारा पढ़े होने की वजह से हम उनका इस्तेमाल करके अच्छा प्रदर्शन कर सकते है।

XV. **कार्यक्षमता में बढ़ोत्तरी (Improvement in Work efficiency)-** शारीरिक तथा स्वास्थ्य शिक्षा के ज्ञान से हम स्वयं को शारीरिक तथा मानसिक रूप से अधिक स्वस्थ कर सकते है। जिससे हमारी अन्य स्थानों जैसे- घर तथा दफ्तर आदि में भी कार्यक्षमता में बढ़ोत्तरी होगी और हम शारीरिक तथा मानसिक रूप से थके बिना अधिक कार्य कर सकते हैं।

1.4 शारीरिक शिक्षा के बारे में गलत धारणाएँ (Misconceptions about Physical Education)

(क)- शारीरिक शिक्षा सिर्फ व्यायाम है:-(Physical Education Is Only Exercise)- कुछ लोगों की यह धारणा है कि शारीरिक शिक्षा सिर्फ व्यायाम से संबंधितहै। इसमें सिर्फ व्यायाम से संबंधितबातें बताई जाती हैं और यदि कोई व्यक्ति पतला है तो उसे यह करने की ही जरूरत नहीं है, यह सिर्फ मोटे लोगों के लिए ही है। जबकि उनको यह नहीं पता होता कि ऐसा नहीं है, यदि व्यक्ति पतला है तो वह स्वस्थ है। स्वस्थ व्यक्ति वह है जो शारीरिक, सामाजिक तथा मानसिक दृष्टि से भी स्वस्थ हो। कोई व्यक्ति पतला किसी अंदरूनी, बिमारी की वजह से भी हो सकता है जैसे-लीवर का सही ढ़ंग से पाचन का कार्य ना करना आदि। शारीरिक शिक्षा सिर्फ व्यायाम नहीं इसके द्वारा व्यक्ति के शरीर को मजबूत बनाने के साथ-साथ मानसिक तथा सामाजिक तौर पर भी मजबूत बनाया जाता है। जब शरीर की सभी प्रणाली ठीक से कार्य करेंगी तो मस्तिष्क भी ठीक रहेगा और व्यायाम के दौरान जब हृदय गति बढ़ती है तो खून का दौरा भी बढ़ता है और खून का दौरा जब मस्तिष्क में बढ़ता है तो वह और जागरूक तथा स्वस्थ होता है। शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति सामाजिक तौर पर भी अधिक सफल होता है क्योंकि वह हर तरह की स्थिति का सामना करने के लिए तैयार होता है।

(ख)- शारीरिक शिक्षा स्कूल के दौरान आवश्यक नहीं- (Physical Education Not Required During School Hours)- कुछ माता-पिता का यह मानना है कि बच्चे स्कूल में केवल अध्ययन के लिये जाते हैं, इसलिए स्कूल घंटों के दौरान सिर्फ पढ़ाई होनी चाहिए। शारीरिक शिक्षा से संबंधितकुछ भी नहीं होना चाहिए, यह समय की बर्बादी है और पढ़ाई में नुकसान करता है। किन्तु, उनको यह नहीं पता कि यदि कोई भी व्यक्ति या बच्चा किसी कार्य को लगातार लम्बे समय तक करता है तो वह उसमें बहुत अधिक ध्यान नहीं लगा सकता। क्योंकि हमारे मस्तिष्क की ध्यान केन्द्रित करने वाली कोशिकाएँ भी थक जाती है और इनको दोबारा से तरोताजा करने के लिए कुछ और कार्य करना पड़ता है। ताकि कुछ समय बाद फिर से पूर्ववत् गतिविधि में ध्यान लगाया जा सके। इस बीच के समय का सदुपयोग करने के लिए शारीरिक शिक्षा से अच्छा कुछ हो ही नहीं सकता जिसमें आप खेलने के साथ-साथ बहुत सी और दूसरी बातें भी सीख रहे होते हैं।

(ग)- शारीरिक शिक्षा अनुशासन खत्म करती है:- (Physical Education Creats Indiscipline)- शारीरिक शिक्षा को लेकर यह भी एक गलत धारणा है कि वह बच्चों में अनुशासन को खत्म करती है। क्योंकि खेल के दौरान खिलाड़ी जोर से चिल्लाते हैं और

कुश्ती, जूडों और बाक्सिंग जैसे खेलों में तो एक दूसरे को मारने वाले हिंसात्मक भाव पैदा होते हैं, जो वह यहां से सीख कर घर तथा स्कूलों और अपने सहयोगियों के साथ प्रयोग करेंगे। परन्तु यह अवधारणा बिलकुल गलत है। क्योंकि हर व्यक्ति में हर प्रकार के भाव होते है और हर कोई उसको किसी न किसी जगह निकालता भी है और खेल का मैदान सभी तरह की खराब भावनाओं को निकालने के लिए उचित स्थान होता है। क्योंकि जहां वह एक बॉल पर रन ना लेने या आउट हो जाने पर दुःखी होता है या बहुत गुस्सा करता है वहीं दूसरी बॉल पर छक्का मारकर खुश होता है। इनसे वह अपने भावों पर काबू पाना सीखता है और इस तरह के भाव जैसे क्रोध, दुःख आदि वह खेल के मैदान में ही निकाल देता है।

(घ)- धन की बर्बादी (Wasatege of Money)- शारीरिक शिक्षा के बारे में यह सोचा जाता है कि यह धन की बर्बादी है। यदि इस पर खर्चा कर रहे है तो उसका कोई लाभ नहीं है। किन्तु असल में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम देश की अर्थव्यवस्था को ऊपर उठाने में बहुत सहायक है। आजकल शारीरिक शिक्षा तथा खेलों को एक व्यवसाय के रूप में लिया जाने लगा है। बड़े खिलाड़ी अपने देश और विदेश की तरफ से व्यावसायिक रूप से खेलने लगे हैं, जिसमें उनको बहुत पैसा मिलता है। इस प्रकार विज्ञापनों के द्वारा भी खिलाड़ियों को सुविधाओं के तौर पर यूनिफार्म, उपकरण, रहना-खाना तथा घूमने-फिरने की सुविधाएँ मुफ्त में मिलती हैं या फिर खिलाड़ी को उस कम्पनी का सामान इस्तेमाल करने के लिए कम्पनी प्रमोशनल पैकेज देती है। कंपनियां मानती हैं कि खिलाड़ी यदि संबंधित कंपनी के उत्पाद इस्तेमाल करेंगा तो इससे प्रेरित होकर अन्य लोग भी उस उत्पाद का इस्तेमाल करेंगे, जिससे उनकी बिक्री में इजाफा होगा। खेलों के जरिये खिलाड़ी सिर्फ खुद ही धन नहीं कमाते बल्कि कंपनियों की आय बढ़ाने में भी सहायक सिद्ध होते हैं।

(ड़)- शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य सिर्फ माँसपेशियां बनाना हैः- (Aim of Physical Eduction is Building Muscles)- बहुत से लोगो का यह मानना है कि शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य माँसपेशियां बनाना है। इसके द्वारा व्यक्ति सिर्फ माँसपेशियों में निखार ला सकता है। वास्तव में इस विचार को बॉब हॉफमैन और व्यवसायिक वेट लिफ्टरों ने अपने निजी स्वार्थों की पूर्ति के लिए बढ़ावा दिया था। शारीरिक शिक्षा में किए गए व्यायामों से सेहत तथा माँसपेशियाँ दोनो बनती हैं और यह खिलाड़ी तथा खेल के स्तर को ऊपर उठाने के लिए बहुत लाभदायक है।

(च)- व्यावसायिक अवसरों की कमी (Less Career Opportunities):- बहुत से लोगों का यह मानना है ‘खेलोगे कूदोगे होगे खराब, पढ़ोगे लिखोगे बनोगे नवाब’ इस कहावत के कारण लोग मानते हैं कि खिलाड़ी का कोई भविष्य नहीं होता। एक बार खेल बन्द करने के बाद भविष्य अंधकारमय हो जाता है जबकि इसके उलट यदि पढ़ाई अच्छे से की जाए तो भविष्य में बहुत से व्यासायिक अवसर प्राप्त होते हैं। परन्तु यह धारणा बिलकुल गलत है आज के समय में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में भी अवसर बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। अब व्यावसायिक अवसर केवल शिक्षण व प्रशिक्षण तक ही सीमित नहीं है बल्कि तंदुरुस्ती के क्षेत्र में, हेल्थ क्लब में, खेल चिकित्सा में व खेल मीडिया में सैंकड़ों अवसर मौजूद होते हैं।

(छ)- शारीरिक शिक्षा सिर्फ खेल है (Physical Education Is Only Play)- बड़ी संख्या में लोगो का यह मानना है कि शारीरिक शिक्षा सिर्फ खेल है। असलियत में खेल शारीरिक शिक्षा का एक अंग है। वास्तव में शारीरिक शिक्षा में अनुसंधान क्रिया पद्धति, खेल मनोविज्ञान, खेल समाजशास्त्र, जीव-यान्त्रिकी आदि सम्मिलित है। लोगों को यह नहीं पता कि किसी भी व्यक्ति के सम्पूर्ण विकास के लिए खेल बहुत आवश्यक होता है। खेल शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक विकास में अति-आवश्यक है।

(ज)- शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक विकास करती है मानसिक नही (Physical Eduction Helps In Physical Development Not In Mental Development)- बहुत से लोग यह मानते हैं कि शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक विकास करती है मानसिक नहीं। किन्तु उनको यह नहीं पता कि जब शारीरिक विकास ठीक से होगा तभी तो मानसिक विकास होगा। कहा जाता है कि ''स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।'' जब व्यक्ति व्यायाम और खेल जैसी अन्य शारीरिक गतिविधियाँ करता है। तो शरीर के साथ साथ मस्तिष्क का भी विकास होता है।

1.5 सारांश

शारीरिक अनुशासन एवं स्वास्थ्य की महत्ता को समझते हुए मौजूदा परिवेश में शारीरिक शिक्षा की प्रासंगिकता को नकारा नहीं जा सकता। लगभग हर व्यक्ति यह मानता है कि एक उत्पादक एवं संतुष्ट जीवन के लिए तंदुरुस्त और स्वस्थ होना जरुरी है। शारीरिक शिक्षा तथा बेहतर स्वास्थ्य के द्वारा बच्चों का शारीरिक तथा मानसिक विकास ज्यादा अच्छा होता है। अब तेजी से आम जनमानस में व्यायाम तथा योग की महत्ता तथा उपयोगिता का ज्ञान व आभास होने लगा है।

अमेरिका में कुछ अध्ययन ऐसे हुए हैं जिनसे पता चलता है कि शारीरिक क्रियाएँ करने वाले लोग उन लोगों की तुलना में लक्ष्य प्राप्ति के अधिक नजदीक होते हैं जो लोग शारीरिक क्रिया तथा व्यायाम नहीं करते। स्वास्थ्य शिक्षा सिर्फ किताबों तक ही सीमित नहीं होनी चाहिए, अपितु इसके अनुसंधानों द्वारा हुई उपलब्धियों पर ठोस कार्यक्रम भी चलाए जाने चाहिए। ताकि सभी उनका लाभ उठा सकें।

1.6 अभ्यास प्रश्न

1 शारीरिक तथा स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषा सहित अर्थ बताएं।

2 शारीरिक शिक्षा का क्या लक्ष्य है? शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य की प्राप्ति के लिये किन-किन उद्देश्यों को अपनाना चाहिए?

3 स्वास्थ्य शिक्षा का क्या अर्थ है? इसके उद्देश्यों की विस्तार से व्याख्या कीजिये।

4 किसी व्यक्ति के जीवन में शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य शिक्षा का कितना महत्त्व है? विस्तार से बताईये।

5 शारीरिक शिक्षा के बारे में गलत धारणाओं का वर्णन कीजिये?

1.7 संदर्भ ग्रंथ सूची

- Exercise physiology and sport medicine Dr. G.L. Khanna and Dr. C.S. Jayprakash,", 1990.
- Students's Workbook, Psychology, Revised "Irncin A. Berg",
- पाश्चात्य दर्शन के सम्प्रदाय शोभा निगम, 2009
- Coaches Guide to sport Psychology " Rainer Martens, PGD, 1942.
- Essentials of Exercise physiology " Larry G. Shaver"
- Health and Physical Education " Pradeep Kumar Sharma and Vinod Kumar Sharma", 2012
- Self- Study in Physical Education "Sanjay Kundra", 2011.
- Research Processes in Physical Education, Recreation and Health " David H. Clarke and H. Harrison Clarue" 1970.
- Educational psychology, A problem Approach " Robert S. Ellis, 1956.
- Psychology in physical Education and sports "Dr. M.L. Kaulesh", 1988.
- शरिरिक एवम् स्वास्थ्य शिक्षा वी- डी- शर्मा- ग्रन्थ सिंह 1994
- Health and Physical Education " Prof. R.D. Kansal" 2013
- भोजन एवम् पोषण विज्ञान शबनम मसीह 2010
- Physical and Health Education " V.D. Sharma and Granth Singh " 1998
- Modern Education Psychology " Dr. Dibakar Kundu" 1991
- The Biology of Physical Activity " D.W. Edington " V.R. Edgerton, 1977
- Psychology to physical education and sports " Prakash Brother, Ludhiana"
- Introduction to Health Education " Dr. S. Dheer, Dr. Mitra Basu and Radhika Karnal" 1991
- All about good health " Dr. Chirstian barnard, C. North Cote Parkinson and M.K. Rustomji", 1989.
- क्रीड़ा मनोविज्ञान योगेन्द्र पाण्डेय् 1999

इकाई - 2

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा के मनोवैज्ञानिक पहलू

Psychological Aspects of Physical Education

इकाई की रूपरेखा

2.0 उद्देश्य
2.1 मनोविज्ञान - परिचय तथा परिभाषाएं
2.2 शारीरिक शिक्षा और मनोविज्ञान में संबंध
2.3 शारीरिक शिक्षा का मनोविज्ञान की विभिन्न शाखाओं के साथ संबंध
2.4 शारीरिक शिक्षा में मनोवैज्ञानिक अध्ययन के क्षेत्र
2.5 शारीरिक शिक्षा में मनोविज्ञान की आवश्यकता
2.6 अभिप्रेरणा
2.7 सारांश
2.8 अभ्यास प्रश्न
2.9 संदर्भ ग्रंथ सूची

2.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप समझ सकेंगे कि -

- मनोविज्ञान - परिचय तथा परिभाषाएं
- शारीरिक शिक्षा और मनोविज्ञान में संबंध
- शारीरिक शिक्षा का मनोविज्ञान की विभिन्न शाखाओं के साथ संबंध
- शारीरिक शिक्षा में मनोवैज्ञानिक अध्ययन के क्षेत्र
- शारीरिक शिक्षा में

2.1 मनोविज्ञान - परिचय तथा परिभाषाएं

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। वह अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति समाज में रहकर ही करता है। समाज में होने वाली भिन्न-भिन्न प्रकार की घटनाओं से वह काफी कुछ सीखता भी है। सीखने की यह प्रक्रिया अतंहीन और विभिन्न आयामों को समेटे हुए है। आज का युग विज्ञान का है। आज हम

तथ्यों के आधार पर बातें मानते हैं। मानव एक ऐसा जीव है, जिस पर सामाजिक, भौतिक, आर्थिक, मानसिक तथा शारीरिक स्थितियां प्रभाव डालती है, उसमें बहुत से जैसे-खुशी, दुःख, रोना, क्रोध आदि भाव होते हैं। किन्तु, विज्ञान इन बातो को ज्यादा महत्व नहीं देता। आज मनुष्य विज्ञान में इतनी प्रगति कर गया है कि वह चन्द्रमा और मंगल तक पहुँच चुका है। यह सब मनुष्य के मस्तिष्क की प्रगति का ही नतीजा है। तो सवाल उठता है कि मस्तिष्क का अध्ययन क्यों ना किया जाए। अतः मनुष्य ने जब मनुष्य के मस्तिष्क को समझने की कोशिश की तो मनोविज्ञान का जन्म हुआ। मनुष्य सिर्फ मस्तिष्क से काम नहीं लेता वह मन से भी काम लेता है। इसलिए एक जैसी परिस्थिति परन्तु अलग समय पर होने पर मनुष्य की क्रिया और प्रतिक्रिया अलग होती है। क्योंकि रिश्ते से, भावों से, जाने या अनजाने में यह अलग-अलग तरह का व्यवहार करता है। अतः प्रत्येक के रूप में परिणाम प्रभावित होता है। अस्तु, यह कहा जा सकता है कि मनोविज्ञान को पूर्णतः वैज्ञानिक आधार प्राप्त नहीं हो सकता, क्योंकि मनुष्य मस्तिष्क तथा मन दोनों से काम लेता है।

मनोविज्ञान के लिए अंग्रेजी भाषा में साइकोलॉजी (Psychology) शब्द का इस्तेमाल किया जाता है। यह ग्रीक भाषा के दो शब्दों से मिलकर बना है जिसमं psyche का अर्थ है 'आत्मा' या 'मन' और 'logos' का अर्थ है 'अध्ययन' । साइकोलॉजी का अर्थ हुआ 'मन या आत्मा' का अध्ययन।

परिभाषाः- जेम्स ड्रेवर के अनुसार ''मनोविज्ञान एक ऐसा प्रत्याक्षिक एवं व्यवहारिक विज्ञान है जिसमें मानव एवं पशु के व्यवहार का अध्ययन किया जाता है। इसमें प्रत्येक प्राणीवर्ग के मानसिक जगत से संबंधितकार्य कारणों, विचारोंऔर मनोभावों का समावेश है।''

आधुनिक परिभाषाः- ''मनोविज्ञान एक समर्थक शास्त्र है, जो प्राणी वर्ग की क्रियाओं का अध्ययन उसके वातावरण के प्रति, उसकी अभिन्न योजना की दृष्टि से करता है।''

2.2 शारीरिक शिक्षा और मनोविज्ञान में संबंध (Relationship between Physical Education and Psychology)

व्यक्ति के पूर्ण विकास के लिए आवश्यक है कि उसके व्यवहार में वांछित परिवर्तन किए जाए। व्यक्ति के संतुलित विकास के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति की पाश्विक प्रवृत्तियों का उदारीकरण करके उसे स्वस्थ व्यवहार की ओर अग्रसर किया जाए। व्यक्ति के व्यक्तित्व का तभी पूर्ण विकास माना जाएगा जब वह समाज की विभिन्न परिस्थितियों में अपने आप को ढाल ले तथा उन परिस्थितियों के अनुरूप व्यवहार करें। शारीरिक शिक्षा के द्वारा व्यक्ति को अपने भावों पर काबू रखना सिखाया जाता है, क्योंकि खेल के दौरान कभी भी हालात आपके अनुरूप तथा कभी प्रतिकूल हो सकते हैं। कभी खिलाड़ी जीतता हुआ मैच हार जाते हैं और कभी हारता हुआ जीत जाते हैं। बहुत बार ऐसा होता है कि खिलाड़ी को बहुत दबाव में खेलना पड़ता है जैसे क्रिकेट में मैच जीतने के लिये शेष बॉल-14 हैं और जीतने के लिये 30 रनों की आवश्यकता है। शारीरिक शिक्षा के जरिये खिलाड़ी को यह सिखाया जाता है कि विपरीत हालातों पर कैसे काबू पाना है। अन्त में यह कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा द्वारा खिलाड़ी के व्यवहार में वांछित परिवर्तन किए जा सकते हैं। ताकि, वह हर प्रकार की परिस्थितियों का सामना करने के लिए तैयार रहे और उन परिस्थितियों में बिना घबराए या अपना संतुलन बिगाड़े अपने अनुकूल स्थिति को बना लें।

शारीरिक शिक्षा खिलाड़ियों को विभिन्न परिस्थितियों के अनुरूप तैयार करने में मदद करती है। खिलाड़ी अपने व्यवहार में परिवर्तन करना सीखता है ताकि वह परिस्थिति का अच्छे से सामना कर सके। जबकि, मनोविज्ञान व्यवहार का अध्ययन करता है। अतः शारीरिक शिक्षा तथा मनोविज्ञान में बहुत गहरा संबंधहै। आज के समय में शिक्षा तथा शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में मनोविज्ञान इतना आगे बढ़ गया है कि मनोविज्ञान विषय तथा शारीरिक मनोविज्ञान अलग-अलग विषय के रूप में विकसित हो गया है। जैसा कि हमने पहले भी बताया है कि शारीरिक शिक्षा मनोविज्ञान एक ओर तो खिलाड़ियों के व्यवहार का अध्ययन करता है तथा दूसरी ओर उसमें वांछित परिवर्तन की दिशा तथा प्रक्रिया सुझाता है। विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं के दौरान हम देख सकते हैं कि खिलाड़ी को प्रशिक्षण व प्रतियोगिता के पहले या बाद में परिस्थितियों का सामना करने के लिए मनोवैज्ञानिक चिकित्सक विभिन्न सत्रों को आयोजित करके खिलाड़ी को मानसिक तौर पर प्रतिस्पर्धा के लिये तैयार करता है। खेल प्रशिक्षक या शारीरिक शिक्षा अध्यापक, प्रशिक्षण तकनीक तथा कला में दक्ष होते हुए भी तब तक अपना काम सफलतापूर्वक नहीं कर सकते जब तक वह विभिन्न स्थितियों में विद्यार्थी या खिलाड़ी के व्यवहार का अध्ययन नहीं करते और व्यवहार के अध्ययन के लिए उन्हें मनोविज्ञान का ज्ञान होना जरुरी है।

2.3 शारीरिक शिक्षा का मनोविज्ञान की विभिन्न शाखाओं के साथ संबंध (Relationship of Physical Education with different branches of Psychology)

शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के व्यवहार का परिमार्जन करती है और मनोविज्ञान व्यक्ति के व्यवहार का अध्ययन करता है। अतः शारीरिक शिक्षा का सामान्य मनोविज्ञान के साथ प्राकृतिक संबंधहै। किन्तु शारीरिक शिक्षा तथा मनोविज्ञान का संबंधयहीं नहीं समाप्त हो जाता, क्योंकि क्षेत्रीय प्रतियोगिताएं, राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं, अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं आदि में खेलते हुए जैसे-जैसे खिलाड़ी के खेल का स्तर बढ़ता जाता है, वैसे-वैसे मनोविज्ञान की भी विभिन्न शाखाओं का प्रयोग भी बढ़ता जाता है। मनोविज्ञान की कुछ महत्वपूर्ण शाखाओं के बारे में हम विस्तार से जानते हैं -

A. **शारीरिक शिक्षा का शैक्षिक मनोविज्ञान से संबंध (Relationship of Physical Education with Educational Psychology)**- जैसा कि हम पहले भी बता चुके हैं कि शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का एक अभिन्न अंग है। स्कूल तथा कॉलेज के स्तर पर तो शिक्षा के निश्चित-कार्यक्रम के अन्तर्गत खिलाड़ी को विभिन्न शारीरिक क्रियाओं में शिक्षण प्रदान किया ही जाता है। इसके अलावा जब खिलाड़ियों को विभिन्न स्तर की प्रतियोगिताओं जैसे, क्षेत्रीय, जिला राष्ट्रीय या अन्तर्राष्ट्रीय स्तर में भाग लेने के लिए तैयार किया जाता है तो विशिष्ट शिक्षण की योजनाएँ बनानी पड़ती है। यह बेहतरीन परिणाम हासिल करने के लिए अति आवश्यक है। अतः शिक्षा की एक शाखा होने के बावजूद शारीरिक शिक्षा का शैक्षिक मनोविज्ञान से स्वाभाविक संबंधहै।

B. **शारीरिक शिक्षा का विकास मनोविज्ञान के साथ संबंध (Relationship of Physical Education With Development Psychology)**- दिन प्रतिदिन के

आधार पर मनुष्य विकास की ओर बढ़ता जा रहा है। विकास के विभिन्न स्तरों से गुजरते हुए प्रत्येक स्तर पर शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन होने की वजह से उसके व्यवहार में भी परिवर्तन होता रहता है। विकास मनोविज्ञान मनुष्य के विकास के विभिन्न स्तरों पर उसके व्यवहार का अध्ययन करता है। विभिन्न विकास स्तरों पर खेल रहे खिलाड़ियों को विभिन्न प्रकार का शारीरिक प्रशिक्षण दिया जाता है। अतः विकास मनोविज्ञान का ज्ञान होना अति आवश्यक है। क्योंकि इससे हमें पता चलता है कि अलग-अलग स्तरों पर खिलाड़ी के मस्तिष्क या मन में कैसे विचार आते हैं और यदि उन विचारों को बदलना है तो कैसे बदला जा सकता है। इसलिए विकास मनोविज्ञान बहुत जरुरी है।

C. **शारीरिक शिक्षा का वैयक्तिक मनोविज्ञान के साथ संबंध (Relationship of Physical Education with individual Psychology)-** प्रत्येक मनुष्य का अपना एक स्वभाव तथा व्यक्तित्व होता है। उसके अपने भाव, रूचि तथा अभिरुचियाँ होती हैं। जिनसे वह खुद भी प्रभावित होता है और दूसरों को भी प्रभावित करता है। अतः इन सब भावों तथा व्यक्तित्व का अध्ययन करना तथा उसको समझना बहुत आवश्यक होता है। क्योंकि यह हर व्यक्ति में अलग होते हैं। इसलिए किसी भी खिलाड़ी के लिए शारीरिक प्रशिक्षण कार्यक्रम बनाने से पहले इन बातों का ध्यान रखना आवश्यक होता है। इन्हीं के आधार पर कार्यक्रम तैयार किया जाता है और इन सब बातों का ज्ञान हमें वैयक्तिक मनोविज्ञान के द्वारा ही प्राप्त होता है।

D. **शारीरिक शिक्षा का चिकित्सा मनोविज्ञान के साथ संबंध (Relation of Physical Education with Clinical Psychology)-** बहुत से खिलाड़ियों के मन में खेल प्रतियोगिताओं से पहले कई चिन्ताएँ तथा भय उत्पन्न हो जाते हैं वो उनके ना चाहते हुए भी उनके खेल कौशल को प्रभावित करते हैं। जब खिलाड़ी इस प्रकार की मानसिक स्थिति के साथ खेलता है ऐसे में वह अपने खेल कौशल का शत् प्रतिशत नहीं दे पाता है। जिस कारण उसको नुकसान होता है तथा कष्ट पहुंचता है। इन विचारों को जानने तथा उनका इलाज करने के लिए शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षक को चिकित्सा मनोविज्ञान की सहायता लेनी पड़ती है। अतः शारीरिक शिक्षा चिकित्सा मनोविज्ञान से संबंधितहै।

E. **शारीरिक शिक्षा का सामाजिक मनोविज्ञान के साथ संबंध (Relation of Physical Education with Social Psychology) -** मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है वह समाज से दूर नहीं रह सकता। सामाजिक शक्तियां एवं प्रवृत्तियां उसके व्यवहार को प्रभावित करती हैं। ऐसे में जब खिलाड़ी टीम में खेलता है तो उसे अन्य खिलाड़ियों के साथ आपसी समझ और तालमेल के साथ खेलना पड़ता है। अतः टीम में खिलाड़ियों के व्यवहार के अध्ययन के लिए सामाजिक मनोविज्ञान की आवश्यकता पड़ती है।

2.4 शारीरिक शिक्षा में मनोवैज्ञानिक अध्ययन के क्षेत्र (Areas of Psychological Stands in Physical Education)

a) **व्यवहार (Behaviour)-** किसी भी प्रकार की शारीरिक क्रिया के अभ्यास के दौरान खिलाड़ियों के व्यवहार अलग-अलग होते हैं। उन व्यवहारों के अध्ययन के लिए मनोविज्ञान

की आवश्यकता पड़ती है। संवेग और मनोभाव व्यक्ति के व्यवहार का स्रोत हैं और अपनी शारीरिक गतिविधियों के द्वारा व्यक्ति अपने व्यवहार को शारीरिक रूप से व्यक्त करता है। खिलाड़ी के इन्ही संवेगों तथा मनोभावों का अध्ययन करने के लिए मनोविज्ञान की आवश्यकता पड़ती है। अतः शारीरिक शिक्षा के विद्यार्थियों की विभिन्न व्यवहार-अवस्थाओं में मनोविज्ञान सहायता करता है।

b) **वैयक्तिक मतभेद (Individual differences)**- कोई भी दो व्यक्ति एक जैसे नहीं होते। सभी एक दूसरे से शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक तौर पर भिन्न-भिन्न होते है। हर एक व्यक्ति की क्षमताएँ, आदतें, रूचियाँ, मनोभाव, बुद्धि-स्तर आदि अलग-अलग होते हैं। लिंग के तौर पर भी उनमें विभिन्नताएँ होती हैं। मनोविज्ञान इन वैयक्तिक मतभेदों का अध्ययन करता है, क्योंकि मतभेदों को जाने बिना शारीरिक शिक्षा का प्रशिक्षण नहीं दिया जा सकता।

c) **विकास के चरण (Development Stage)** - मनोविज्ञान व्यक्ति की विभिन्न अवस्थाओं जैसे बचपन, किशोर, प्रौढ़ावस्था का शारीरिक और मानसिक अध्ययन करता है। किसी भी प्रकार का शारीरिक प्रशिक्षण देते समय बच्चों या युवकों का शारीरिक तथा मानसिक विकास आवश्यक है। किसी भी शारीरिक तथा मानसिक अवस्था की जानकारी मनोविज्ञान के द्वारा हासिल की जा सकती है।

d) **वंशानुगत तथा वातावरण (Heredity and Environment)**- किसी भी व्यक्ति पर उसके वंश तथा आस-पास के वातावरण का बहुत प्रभाव पड़ता है। वंशानुगत वातावरण में घर का कोई सदस्य खेलों में अपना नाम रौशन करता है तो परिवार की आने वाली पीढ़ी भी यह चाहती है कि वह भी अपने पूर्वजों द्वारा खेले गये खेल की परम्परा को आगे बढ़ाये और अपने परिवार का नाम रौशन करें। इसी तरह यदि आप किसी ऐसी जगह पर रहते है जहां किसी खेल का प्रशिक्षण दिया जाता है-जैसे कोई फुटबॉल ऐकेडमी चलती है, तो कुछ समय बाद आपका भी मन करेंगा कि फुटबॉल ऐकेडमी में जाकर हम भी कुछ सीखें। इस प्रकार मनोविज्ञान की सहायता से इन शक्तियों का अध्ययन करके ही खिलाड़ियों को उपयोगी एवं उचित प्रशिक्षण प्रदान किया जा सकता है।

e) **व्यक्तित्व तथा बुद्धि (Personality and Intelligence)**- व्यक्तित्व का विकास करना शारीरिक शिक्षा का एक मुख्य लक्ष्य है। जबकि, मनोविज्ञान की सहायता से व्यक्तित्व तथा बुद्धि के स्वरूप तथा विकास का अध्ययन किया जाता है। शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षण के द्वारा व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास की विभिन्न अवस्थाओं का अध्ययन करके इस बात का पता लगाता है कि खिलाड़ी को किस तरह और कितनी मात्र में प्रशिक्षण दिया जाए कि उसका अधिक से अधिक विकास हो सके।

f) **सीखना (Learning)**- किस खिलाड़ी को कैसा वातावरण चाहिए कि वह अधिक समय व्यर्थ करके कम समय में अधिक सीख ले। इसका ज्ञान भी मनोविज्ञान द्वारा ही प्राप्त होता है।

g) **नाप तथा मूल्यांकन (Measurement and Evaluation)**- शारीरिक शिक्षा में नाप तथा मूल्याकंन भी मनोविज्ञान की सहायता से किया जाता है।

4- **शारीरिक शिक्षा में मनोविज्ञान की आवश्यकता (Need of Psychology in Physical Education)**- शारीरिक शिक्षा तथा प्रशिक्षण की आवश्यकता प्रत्येक खिलाड़ी को होती है और मनोविज्ञान के बिना प्रशिक्षण देना असंभव है। सामान्य शिक्षा हो या शारीरिक शिक्षा, मनोविज्ञान के माध्यम से ही विद्यार्थी के व्यवहार का परिमार्जन करके उसे समाज का उपयोगी सदस्य बनाया जाता है। शिक्षा का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थी का समग्र विकास करना है। विद्यार्थी के व्यवहार का अध्ययन तथा परिमार्जन के लिए और उसके व्यक्तित्व के समग्र विकास के लिए मनोविज्ञान का ज्ञान अत्यन्त आवश्यक है। शारीरिक शिक्षा मुख्यतः शारीरिक क्रियाओं से संबंधितहै और शारीरिक क्रियाओं तथा शारीरिक व्यवहार को समझने के लिए मनोविज्ञान की आवश्यकता होती है। व्यक्ति के प्रत्येक व्यवहार में उसकी मानसिकता काम कर रही होती है। यदि अध्यापक यह समझ ले कि किस विद्यार्थी में किस प्रकार के संवेगहै और उन संवेगोंका कैसे सही उपयोग किया जा सकता है तो उसके द्वारा दी गई शिक्षा तथा प्रशिक्षण को विद्यार्थी अच्छे से आत्मसात कर लेगा। शारीरिक शिक्षा विभिन्न आयु वर्ग के लोगो को दी जा सकती है। बाल अवस्था, किशोरावस्था तथा प्रौढ़ अवस्था आदि विभिन्न स्तरों पर शारीरिक शिक्षा तथा शारीरिक प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है। हर एक अवस्था में व्यक्ति का शारीरिक तथा मानसिक स्तर बदलता रहता है तथा एक स्तर पर अनेक विद्यार्थी होते हैं जिनको एक साथ प्रशिक्षण दिया जाता है। हर एक के लिये अलग तरह की प्रशिक्षण विधि को अपनाया जाता है तथा सबको एक साथ प्रशिक्षण देते समय सभी के संवेगो में ताल-मेल बिठाना बहुत आवश्यक है। यह सब मनोविज्ञान के ज्ञान के बिना नही हो सकता। बचपन में व्यक्ति शिक्षक की बातो पर बिना सोचे-समझे भरोसा करता है तथा मान जाता है। परन्तु, वही किशोरावस्था में हर बात को लेकर अपने तर्क-वितर्क रखता है और कई चीजों को अपने अनुसार करना चाहता है। अतः विशेषतः इस अवस्था में सबका दृष्टिकोण एक समान नहीं होता। मनोविज्ञान इसी दृष्टिकोण को दिशा प्रदान करने में मदद करता है। विकास तथा वृद्धि के नियमों को जाने बिना शारीरिक-शिक्षक विभिन्न विकास अवस्थाओं में होने वाले व्यवहार-परिवर्तन को नहीं समझ सकता। अतः विद्यार्थी को मनोविज्ञानिक रूप से समझे बिना उसको शारीरिक-शिक्षण या खेल-शिक्षण प्रदान नहीं किया जा सकता। प्रत्येक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से भिन्न होता है। उसके भावों, आदतों, क्षमताएं, संवेगों, योग्यताओं आदि पर वंशानुगत तथा आस-पास के वातावरण का प्रभाव होता है। हर एक व्यक्ति की बचपन से लेकर किशोरावस्था फिर प्रौढ़ावस्था तक अलग-अलग दशाएं तथा विशेषताएं होती हैं। इन सबका ज्ञान मनोविज्ञान के द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। अतः शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षण तथा क्रियाओं की सफलता के लिए मनोविज्ञान बहुत आवश्यक है।

शिक्षा ग्रहण करने वाले को शिक्षार्थी या विद्यार्थी कहते हैं। शिक्षार्थी शारीरिक-शिक्षा की अत्यन्त महत्वपूर्ण धुरी है। इसके बिना शिक्षा की कल्पना ही नहीं की जा सकती। सामान्य शिक्षा हो या शारीरिक शिक्षा, इसके माध्यम से विद्यार्थी के व्यवहार का परिमार्जन करके उसे समाज का उपयोगी सदस्य बनाया जाता है। इसके अतिरिक्त शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थी के व्यक्तित्व का सर्वतोन्मुखी विकास करना भी है। विद्यार्थी के व्यवहार के अध्ययन तथा परिमार्जन के लिए और उसके व्यक्तित्व में निखार लाने के लिए मनोविज्ञान का ज्ञान अत्यन्त आवश्यक है। शारीरिक-शिक्षा मुख्यतः शारीरिक-क्रियाओं से संबंधित है। परन्तु शारीरिक क्रियाओं या शारीरिक-व्यवहार को व्यक्ति के

मनोविज्ञान अध्ययन के बिना नहीं समझा जा सकता। व्यक्ति के प्रत्येक व्यवहार में उसकी मानसिकता काम कर रही होती है। शारीरिक शिक्षा में शिक्षार्थी के व्यवहार के लिए मनोविज्ञान की आवश्यकता पर बल देते हुए जे. एफ. विलियम्ज (J.F. Williams) ने कहा है -

''शारीरिक शिक्षा की विधियों तथा सामग्री में आधुनिक मनोविज्ञान प्रतिबिम्बित होना चाहिए''। ("Physical education in its methods and materials should reflect modern Psychology.")

यदि अध्यापक शिक्षार्थियों के मौलिक संवेगों का उचित प्रयोग करें तो वे अध्यापक द्वारा सिखाये गये ज्ञान और शारीरिक-कौशल को अच्छी तरह आत्मसात कर सकते है। शारीरिक शिक्षा विविध विकास-स्तरों पर प्रदान की जाती है। शैशवकाल, बाल अवस्था, किशोरावस्था, युवावस्था आदि विभिन्न स्तरों पर शारीरिक शिक्षा तथा खेल-प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है। इन सभी अवस्थाओं में व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक व्यवहार में भिन्नता होती है। बच्चा विकासशील होता है परन्तु एक युवक के व्यवहार में कुछ बातें जड़ जमा चुकी होती हैं। बच्चे के व्यवहार में परिवर्तन करना आसान होता है, परन्तु किसी युवक या प्रौढ़ के व्यवहार को बदलना बहुत कठिन होता है। दोनो को खेल-शिक्षण प्रदान करते समय अलग-अलग दृष्टि से देखना होगा- और यह दृष्टि प्रदान करता है मनोविज्ञान। विकास और वृद्धि के नियमों को जाने बिना शारीरिक शिक्षक या कोच विभिन्न विकास-अवस्थाओं में होने वाले व्यवहार-परिवर्तनों को नहीं समझ सकता। अतः शिक्षार्थी को मनोविज्ञानक रूप से समझे बिना उसको शारीरिक-शिक्षण एवं खेल-शिक्षण प्रदान नहीं किया जा सकता। व्यक्तिगत विभिन्नताएं तथा उन का मापन, व्यक्ति के संवेग, मनोभाव तथा उसकी योग्यताएं एवं क्षमताएं, उसका चेतन एवं अर्द्धचेतन, शैशवकाल से लेकर प्रौढ़ावस्था तक वृद्धि और विकास की विभिन्न दशाएं एवं विशेषताएं - इन सबका ज्ञान मनोविज्ञान द्वारा प्राप्त होता है और शारीरिक-शिक्षा की कुशल एवं सफल व्यवस्था के लिए यह ज्ञान अत्यन्त आवश्यक है। शारीरिक शिक्षा में मनोविज्ञान की आवश्यकता के विभिन्न पहलुओं पर निगाह डालते हैं-

i. यह सत्य है कि शिक्षा विद्यार्थी केन्द्रित होनी चाहिए। परन्तु इससे शिक्षा में अध्यापक का महत्त्व कम हो जाता है। अध्यापक को एक मार्गदर्शक, परामर्शदाता एवं दार्शनिक की भूमिका निभानी होती है। शिक्षा के लिए उपयोगी वातावरण का निर्माण करना अध्यापक का अत्यन्त महत्वपूर्ण दायित्व है। शारीरिक शिक्षा में शिक्षक या कोच को विभिन्न शारीरिक क्रियाओं तथा खेलों की तकनीक एवं विधि, विविध क्रियाओं तथा खेलों के नियमों का शिक्षार्थियों को ज्ञान कराना होता है। उसे खिलाड़ियो एवं एथलीटों के मनोबल को ऊंचा करने के लिए आवश्यक प्रशिक्षण देना होता है। परन्तु यह सब कुछ वह शिक्षार्थियों के मनोविज्ञानिक अध्ययन के बिना नहीं कर सकता। तात्पर्य यह कि अपने शिक्षण-संबंधी उत्तरदायित्व को भली-भांति निभाने के लिए उसे अपने शिक्षार्थियों को अच्छी तरह जानना अत्यन्त आवश्यक है और यह मनोविज्ञान की सहायता के बिना संभव नहीं हो सकता।
ii. शिक्षक या कोच को स्वयं अपने आप का भी आत्मनिरीक्षण करना चाहिए और अपने बारे में भली प्रकार से जानकारी होनी चाहिए। कई बार उसका अपना व्यवहार खिलाड़ियों के वांछित विकास में बाधक सिद्ध हो सकता है। परन्तु वह इस तथ्य की उपेक्षा कर खिलाड़ियों

को ही दोषी ठहरा सकता है। अपने दायित्व के प्रति जागरूक शारीरिक शिक्षक या कोच आत्म-निरीक्षण (self inspection) द्वारा अपना अध्ययन करता है और उन व्यवहारिक त्रुटियों को दूर करने का प्रयास करता है जो खिलाड़ियों के कौशल-विकास तथा मनोबल के विकास में बाधक हो सकती है। इस प्रकार शिक्षक और शिक्षार्थी में एक आत्मीय संबंध स्थापित हो जाता है जो सीखने-सिखाने की प्रक्रिया के लिए अत्यंत आवश्यक है। अतः मनोविज्ञान का अध्ययन विद्यार्थी, चाहे वह किसी भी स्तर का क्यों न हो तथा शिक्षक, दोनो के लिए अनिवार्य है।

iii. सामान्य शिक्षा के समान शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यो की पूर्ति के लिए शिक्षण सामग्री निर्धारित की जाती है। स्कूल और कॉलेज स्तर पर विभिन्न प्रतियोगिताओं के स्तर पर विद्यार्थियों तथा खिलाड़ियों के लिए शिक्षण प्रारुप निर्धारित किया जाता है। जिसमें सैद्धांतिक एवं क्रियात्मक प्रशिक्षण की व्यवस्था की जाती है। इन प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन वृद्धि, विकास और सीखने के सामान्य सिद्धांतो पर आधारित होना चाहिए। शारीरिक शिक्षा में अभ्यास-कार्यों के लिए भी मनोविज्ञान को आधार बनाना होता है। क्योंकि अनुकूल मनःस्थिति के बिना अभ्यास संभवनहीं हो सकता।

iv. शिक्षार्थी को जानने तथा उसे सिखाने के लिए अनुकूल अनुभव निश्चित करने के पश्चात यह समस्या उत्पन्न होती है। कि उसे उन अनुभवों को सफलतापूर्वक किस प्रकार ग्रहण कराया जाए। यह समस्या शिक्षा-प्रक्रिया से संबंधित है। शिक्षक को शिक्षार्थी की रूचियों, योग्यताओं तथा क्षमताओं के अनुकूल शिक्षण प्रक्रिया अपनानी चाहिए। इसके अतिरिक्त उसे सीखने के विभिन्न नियमों एवं सिद्धांत, स्मृति एवं विस्मृति, प्रत्यक्षीकरण (Perception) समस्या समाधान, प्रशिक्षण, स्थानान्तरण (Transfer of Training) आदि का भी ज्ञान होना चाहिए। वैयक्तिक विभिन्नताओं के मनोविज्ञानिक सिद्धांत को सम्मुख रखकर शिक्षक को ऐसी प्रशिक्षण-प्रक्रिया अपनानी चाहिए, जिससे वांछित परिणाम प्राप्त किये जा सकें। अनुकूल एवं उपयोगी शिक्षा प्रक्रिया के निर्माण के लिए मनोविज्ञान का ज्ञान आवश्यक है।

v. कुशल प्रशिक्षण में परिस्थितियों की अनुकूलता महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। शारीरिक शिक्षा प्रदान करते समय शिक्षक को ऐसे वातावरण का निर्माण करना चाहिए जो तनाव, दबाव तथा कटु-आलोचना से मुक्त हो। इसके अतिरिक्त शिक्षण प्रदान करने की जगह भी प्रदूषणमुक्त और स्वच्छ होनी चाहिए। स्वच्छ जगह, आवश्यक उपकरणों की व्यवस्था तथा कोच का सहानुभूतिपूर्ण तथा उत्साहवर्द्धक व्यवहार शिक्षार्थी के लिए उद्दीपक का काम करते हैं।

2.6 अभिप्रेरणा (Motivation)

एक छोटा बच्चा जो अभी चलना शुरू करना चाहता है, चलते हुए बार-बार गिरता है, चोट खाता है परन्तु फिर भी चलने को प्रेरित होता है। सर्कस में व्यक्ति जो आग के कुएँ में मोटर साइकिल चलाता है जिसमें उसको पता है कि छोटी चूक से भी वह गंभीर रूप से चोटिल हो सकता है। परन्तु, फिर भी वह बार-बार यह कार्य करता है। कुछ खेल जैसे- तलवारबाजी, ड्राईविंग, घुड़सवारी आदि ऐसे खेल हैं जिसमें उनको चोट भी लग सकती है। किन्तु फिर भी खिलाड़ी उनका प्रशिक्षण लेते हैं और

प्रतियोगिताओं मे भाग लेते है। क्यों? इतनी मुश्किलें उठाने के बाद कोई भी कुछ ना कुछ सीखने के लिए इतना प्रयास क्यों करता है। ऐसी कौन सी एक शक्ति है जो उनको यह सब करने के लिए प्रोत्साहित करती है। उस शक्ति का नाम है 'अभिप्रेरणा'। जो छोटे बच्चे को बार-बार गिर जाने पर भी उठने, सर्कस वाले व्यक्ति को फिर से आग के कुएँ तथा खिलाड़ी को चोट लग जाने के बाद भी प्रशिक्षण लेने तथा प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करती है। अभिप्रेरणा की कुछ महत्त्वपूर्ण परिभाषाएं इस प्रकार हैं-

- क्रो एण्ड क्रो ने अभिप्रेरणा को परिभाषित करते हुए कहा है कि ''अभिप्रेरणा सीखने में रूचि उत्पन्न करने के साथ संबंधितहै और इस सीमा तक सीखने की बुनियाद है।''
- बी.सी.राय **(B.C.Rai)** के अनुसार, ''प्रेरणा एक ऐसी मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्थिति पैदा करती है। जिसके प्रयत्नों से आवश्यकता और इच्छा पूरी होती है।'' (''Motivation is Psychological and Physical condition that causes one to expand efforts to satisfy needs and wants")
- पी.टी.यंग **(P.T.Young)** के अनुसार, '' प्रेरणा आगे बढ़ रही क्रिया को जागृत, आगे बढ़ाने और उस क्रिया को आदर्श रूप में क्रमबद्ध करने का एक तरीका है।'' (Motivation is the process of arousing action, sustaining the activity in progress and regulating the pattern of activity.")
- सैग **(Saga)** के कथनानुसार, ''एक मनुष्य कितनी शक्ति तथा दिशा से प्रयत्न करता है, प्रेरणा कहा जाता है।'' (''Motivation can be defined simply as the direction and intensity of one's effort.")

  उपर्युक्त परिभाषाओं से स्पष्ट है कि अभिप्रेरणा एक ऐसी शक्ति है, जो किसी को भी कोई कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करती है। उस कार्य की और अग्रसर होने के लिए रूचि पैदा करती है।

(a) अभिप्रेरक (Motivator)- व्यक्ति जो कुछ भी कार्य करता है उनके पीछे उत्प्रेरक या अभिप्रेरक होते हैं। वास्तव में यही अभिप्रेरक व्यक्ति के पूरे व्यवहार की बुनियादी शक्ति हैं। अभिप्रेरकों को दो हिस्सों में विभाजित किया जा सकता है:- (क) प्राथमिक अभिप्रेरक (ख) द्वितीयक अभिप्रेरक।

(क)- प्राथमिक अभिप्रेरक:- जब व्यक्ति अपनी बुनियादी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए कार्य करने को प्रेरित होता है। तो उन्हे प्राथमिक अभिप्रेरक कहते है जैसे - भूख लगने पर खाना खाना, दर्द के निवारण के लिए दवाई लेना, नींद आने पर सो जाना। तथा आराम करने के लिये लेट जाना या टेलीविजन पर मनोरंजक कार्यक्रम देखना आदि।

(ख)- द्वितीयक अभिप्रेरक:- जैसे-जैसे व्यक्ति बचपन से किशोर अवस्था की और अग्रसर होता है और फिर प्रौढ़ावस्था की ओर जाता है, तो शारीरिक आवश्यकताओं को सन्तुष्ट करने के दौरान मनुष्य ये अभिप्रेरक भी प्राप्त करता है।

जैसे- ख्याति प्राप्त करने की आवश्यकता, प्यार की आवश्यकता, संरक्षण की आवश्यकता आदि।

वास्तव में अभिप्रेरणा एक चक्र है जो विभिन्न चरणों से पूर्ण होता है। शुरुआत में कोई भी आवश्यकता या इच्छा अभिप्रेरक को जन्म देती है। यह अभिप्रेरक व्यक्ति को कार्य करने के लिए उत्प्रेरित करता है। इस वजह से व्यक्ति अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उस ओर बढ़ता है। अन्त में व्यक्ति अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है और उसकी लक्ष्य प्राप्ति की इच्छा की पूर्ति हो जाती है। किसी भी छोटे से छोटे लक्ष्य प्राप्ति के लिए इस चक्र की सभी अवस्थाओं से गुजरना ही पड़ता है।

(b) अभिप्रेरणा के प्रकार (Types of Motivation)- व्यक्ति मुख्यतः दो तरह से अभिप्रेरित होता है। पहला जब उसके अपने मन में या दिमाग में प्रेरणा उत्पन्न हो और दूसरी तरह जब कोई बाहरी घटना या व्यक्तित्त्व उसे प्रेरित करें। अतः हम अभिप्रेरणा को दो भागों में देख सकते हैं (क) आन्तरिक अभिप्रेरणा (Intrinsic Motivation) तथा (ख) बाह्य अभिप्रेरणा (Extrinsic Motivation)

(क) आन्तरिक अभिप्रेरणा:- यह अभिप्रेरणा अपने आप ही व्यक्ति के अन्दर उत्पन्न होती है इस अभिप्रेरणा का सीधा संबंधव्यक्ति की अपनी इच्छाओं, आदतों स्वभाव तथा आवश्यकताओं आदि से जुड़ा होता है। कोई भी व्यक्ति किसी भी काम को करने के लिए इसलिए प्रेरित होता है। क्योंकि उसको ऐसा करने से आंतरिक खुशी मिलती है। यदि प्रशिक्षण के दौरान भी कोई खिलाड़ी अपने सहयोगी खिलाड़ी को हरा देता है तो उसे आंतरिक खुशी मिलती है। ऐसी स्थिति में प्रसन्नता का स्रोत क्रियाओं में ही छुपा होता है। शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण के दौरान इस प्रकार की अभिप्रेरणा का बहुत महत्व होता है। क्योंकि रूचि अन्त तक बनी रहती है। कुछ आंतरिक अभिप्रेरणा इस प्रकार हैः-

i. **शारीरिक अभिप्रेरणा (Physical Motivation)**- यदि हमें भूख, प्यास शौचादि की आवश्यकता महसूस होती है तो हम खुद ही करने चले जाते हैं।
ii. **सामाजिक अभिप्रेरणा (Social Motivation)**- मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और वह सामाजिक आवश्यकताओं की पूर्ति समाज में रह कर ही करने को प्रेरित होता है।
iii. **आंतरिक अभिप्रेरणा (Internal Motivation)**- कई बार व्यक्ति अपनी इच्छाओं, आदतों या शौक आदि को पूरा करने की लिए किसी कार्य को करने के लिए अग्रसर होता है।
iv. **भावनात्मक अभिप्रेरणा (Emotional Motivation)**- मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है जिसमें बहुत भाव होते हैं। कई बार इन्हीं भावों से प्रेरित होकर मनुष्य काम करता है।
v. **नकल करने की प्रेरणा (Initatine Motivation)**- जब व्यक्ति किसी से प्रभावित होता है तो वह उसके जैसा बनना चाहता है। अतः कई बार दूसरे व्यक्ति के व्यक्तित्व से प्रेरित होकर उस जैसा बनने को अग्रसर होता है।
vi. **प्राकृतिक अभिप्रेरणा (Natural Motivation)**- व्यक्ति कई बार क्षमताओं जैसे नेतृत्व, ईमानदारी आदि से प्रेरित होकर कार्य करता है।

(ख) **बाह्य अभिप्रेरणा (Entrinsic Motivation) -** इसमें व्यक्ति अपनी आंतरिक प्रसन्नता तथा इच्छाओं या संवेगो की वजह से कार्य करने के लिए प्रेरित नहीं होता है। जबकि वह किसी उद्देश्य या पुरस्कार प्राप्ति के लिए उस कार्य को करने के लिए प्रेरित होता है। इसे वाह्य अभिप्रेरणा कहते है।

i. **प्रतियोगिता (Competetions)**- प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेने पर तथा उसके परिणाम से प्रेरित होकर खिलाड़ी आगे और प्रशिक्षण प्राप्त करने के लिए प्रेरित होता है।

ii. **इनाम (Prize)**- प्रतियोगिताओं में जीतने के बाद मिलने वाले इनाम से और प्रशिक्षण करने तथा अच्छा प्रदर्शन करने के लिए खिलाड़ी प्रेरित होता है।

iii. **दंड (Punishment)**- जब व्यक्ति को यह अहसास होता है कि यदि उसने यह कार्य नहीं किया तो उसे दंडित किया जाएगा। इस अहसास से वह कार्य करने के लिए प्रेरित होता है।

iv. **सहयोग (Co-operation)**- जब व्यक्ति अपने सहयोगियों या अन्य लोगों से सहयोग प्राप्त करता है तथा उनका सहयोग करता है तब भी वह कार्य करने के लिए अग्रसर होता है।

v. **सामाजिक इनाम (Social Rewards)**- जब व्यक्ति को यह पता होता है कि इनाम के तौर पर उसे नौकरी, उन्नति, धन, ख्याति या मान्यता मिलेगी तो भी वह कार्य करने के लिए अग्रसर होता है।

(c) खिलाड़ियों को शारीरिक शिक्षा के लिए अभिप्रेरित करने वाले कारक (Factors Motivating Players for Physical Education)- अब हम विस्तार से विद्यार्थियों को प्रेरित करने वाले कारकों के बारे में पढेंगेः-

I. **दूसरे अच्छे खिलाड़ियों का खेल देखकर प्रेरित होना (To Motivate by Watching the Game of other Good Players)**- खिलाड़ी को खेलों के प्रति प्रेरित करने में टी.वी., अखबारों, समाचार-पत्रों आदि की अहम भूमिका होती है। आजकल क्रिकेट का खेल बड़ा लोकप्रिय है। किसी भी अंतर्राष्ट्रीय मैच वाले दिन सभी व्यक्ति टी.वी. पर मैच का आनन्द उठाते हैं। मैच के बाद बच्चे और बड़े भी अच्छा खेलने वाले खिलाड़ियों की नकल करते है और उन जैसा खेलना पसंद करते हैं। अच्छे खिलाड़ियों का खेल देखकर बच्चे जल्दी प्रेरित होते हैं।

II. **खिलाड़ी की लोकप्रियता (Publicity of Player)**- कोई भी व्यक्ति अपने द्वारा किए गए कामों की प्रशंसा जब दूसरों से सुनता है तो वह बहुत खुश होता है। ऐसे ही जब कोई खिलाड़ी अपने खेल का प्रदर्शन अलग-अलग माध्यमों द्वारा सुनता है तो गर्व अनुभव करता है। इससे केवल वहीं खिलाड़ी नहीं अपितु अन्य व्यक्ति भी प्रेरित होते हैं।

III. **प्रगति और अच्छे परिणामों का रिकार्ड रखकर (Maintaining the Record of Progress and Good Result)** खिलाड़ी अपनी उपलब्धियां तथा अच्छे परिणामों का रिकार्ड देखकर प्रेरित होता है। जब वह अपनी सीखने की चाह लगातार बढ़ती हुई देखता है तो वह और भी उत्साहित होता है। इस वजह से और अधिक

अभ्यास करता है और अपना उद्देश्य क्षेत्रीय से राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय मुकाबलों में जीत प्राप्त करने का बनाता है। इसलिए शारीरिक प्रशिक्षण के शिक्षक और उसके कोच को चाहिए कि खिलाड़ी द्वारा हर स्तर के मुकाबलों में की गई प्रगति और अच्छे परिणाम का रिकार्ड रखें।

IV. **शारीरिक शिक्षा के अध्यापक और कोच का व्यक्तित्व और आचरण (Personality and Character of Physical Education Teacher and Coach)-** शारीरिक प्रशिक्षण के शिक्षक और कोच के व्यक्तित्व और व्यवहार का खिलाड़ी पर बहुत गहरा असर पड़ता है। खिलाड़ी काफी समय शिक्षक और कोच के साथ व्यतीत करता है। इसलिए उसके व्यवहार गुणों और अवगुणों का खिलाड़ी पर प्रभाव पड़ता है। कोच का व्यवहार, बोलने का तरीका और उसके प्रशिक्षण का ढंग आकर्षक हो तो वह खिलाड़ी के लिए प्रेरणास्रोत बनता है।

V. **बाल-केन्द्रित दृष्टिकोण (Child- centred approach)-** खेल सीखना तो बच्चे को होता है। शिक्षक तो केवल सिर्फ सिखाने में मदद करता है। खिलाड़ी को जो सीखना होता है वह योग्यताओं, रूचियों पर आधारित होना चाहिए शिक्षक को इस बात का अंदाजा होना चाहिए कि खिलाड़ी नयी तकनीक को समझ पा रहा है या नहीं। उसमें यह काम करने की योग्यताएं और रूचि है या नहीं। वह सीखने के लिए शारीरिक मानसिक रूप से तैयार है या नहीं। अतः खिलाड़ी को कुछ सीखने के लिए कहने से पहले या उसे कोई काम देने से पहले, इन आवश्यक प्रश्नों का ध्यान रखना चाहिए।

VI. **नये ज्ञान को पूर्व ज्ञान से संबंधित करना (Linking The New Learning With The Past)-** अनुभव बहुत महत्वपूर्ण गुण है। पूर्व अर्जित किये गये ज्ञान को नया सीखते समय अच्छे ढंग से समावेशित किया जाये तो वह खिलाड़ी के लिए आसान और रोचक बन जाएगा। जब बच्चे को यह पता लगता है कि नया काम उसके पूर्व-अनुभव से आसानी से हो जाएगा तो वह आसानी से अभिप्रेरित हो सकता है। यह अध्यापक का काम है कि वह नये प्रशिक्षण को खिलाड़ी के पूर्व-अनुभवों पर आधारित बनाये।

VII. **शिक्षण में प्रभावशाली विषयों तथा सहायक साधनों का प्रयोग (Use Of Effective Methods, Aids And Devices In Teaching)-** एक जैसी शिक्षण विधियों से खिलाड़ियों में सीखने की इच्छा खत्म हो जाती है। परन्तु नवीन प्रगतिशील शिक्षण-विधियों का इस्तेमाल कर उन्हें अभिप्रेरित किया जा सकता है। क्योंकि, नयी विधियां मुख्यतः मनोवैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित होती हैं। प्रशक्षिक को चाहिए कि खिलाड़ियों को अभिप्रेरित करने में वह उचित शिक्षा विधियों तथा सहायक साधनों का प्रयोग करें। यदि सहायक साधनों के साथ विषय-वस्तु को भी बताया जाये तो योग्य अध्यापक अपने शिक्षण-कौशल से खिलाड़ियों को सीखने के लिए और अधिक प्रोत्साहित कर सकता है।

VIII. **उद्देश्यों एवं लक्ष्यों का निश्चित होना (Definiteness Of The Purposes And Goals)-** जब तक खिलाड़ी अपने प्रशिक्षक के उद्देश्यों से परिचित नहीं होगा तब तक वह उसमें रूचि नहीं लेगा। उद्देश्यों तथा लक्ष्यों के निश्चित होने से खिलाड़ी को एक

दिशा में काम करने की प्रेरणा मिलती है। अतः किसी भी कार्य या प्रशिक्षण का उद्देश्य क्या है, इस बात का खिलाड़ियों को पूरा ज्ञान होना चाहिए तथा खिलाड़ी के लिये उसकी क्षमतानुसार लक्ष्य का निर्धारण भी होना चाहिए।

IX. **प्रतियोगिता (Competition)**- प्रतियोगिता अभिप्रेरणा का एक मुख्य स्रोत है। इसमें प्रतिद्वंदी को हराने की इच्छा रहती है। हम सीखने की ऐसी स्थितियां उत्पन्न कर सकते हैं, जिसमें मैदान में खिलाड़ी में स्वस्थ प्रतियोगिता की भावना का विकास हो। यह प्रतियोगिता भी दो प्रकार की हो सकती है- विपक्षी टीम सदस्य के साथ प्रतियोगिता और अपनी ही पूर्व उपलब्धियों से प्रतियोगिता। पहले प्रकार की प्रतियोगिता में एक भय बना रहता है कि कहीं व्यक्ति दूसरों से आगे निकलने के लिए अनुचित साधनों का प्रयोग न कर ले, किंतु दूसरे प्रकार की प्रतियोगिता में व्यक्ति को अपनी ही उपलब्धियों से आगे निकलने की प्रेरणा प्रदान की जाती है।

2.7 सारांश

मानव एक ऐसा जीव है, जिस पर सामाजिक, भौतिक, आर्थिक, मानसिक तथा शारीरिक स्थितियां प्रभाव डालती है, मनुष्य ने जब मनुष्य के मस्तिष्क को समझने की कोशिश की तो मनोविज्ञान का जन्म हुआ।

शारीरिक शिक्षा के द्वारा व्यक्ति को अपने भावों पर काबू रखना सिखाया जाता है, ताकि, वह हर प्रकार की परिस्थितियों का सामना करने के लिए तैयार रहे और उन परिस्थितियों में बिना घबराए या अपना संतुलन बिगाड़े अपने अनुकूल स्थिति को बना लें।

शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के व्यवहार का परिर्माजन करती है और मनोविज्ञान व्यक्ति के व्यवहार का अध्ययन करता है। अतः शारीरिक शिक्षा का सामान्य मनोविज्ञान के साथ प्राकृतिक संबंधहै।

कोई भी दो व्यक्ति एक जैसे नहीं होते। सभी एक दूसरे से शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक तौर पर भिन्न-भिन्न होते है। हर एक व्यक्ति की क्षमताएँ, आदतें, रूचियाँ, मनोभाव, बुद्धि-स्तर आदि अलग-अलग होते हैं। लिंग के तौर पर भी उनमें विभिन्नताएँ होती हैं। मनोविज्ञान इन वैयक्तिक मतभेदों का अध्ययन करता है, क्योंकि मतभेदों को जाने बिना शारीरिक शिक्षा का प्रशिक्षण नहीं दिया जा सकता।

2.8 अभ्यास प्रश्न

1 मनोविज्ञान क्या है और इसका क्या महत्त्व है?

2 मनोविज्ञान और शारीरिक शिक्षा में क्या संबंधहै?

3 प्रशिक्षक को प्रशिक्षण के दौरान मनोवैज्ञानिक तकनीकों की आवश्यकता क्यों होती है? कारण सहित स्पष्ट कीजिये।

4 अभिप्रेरणा से आप क्या समझते हैं? अभिप्रेरणा के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिये।

5 खिलाड़ी को खेलने के लिये प्रेरित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिये। क्या ये कारक खिलाड़ी को बेहतरीन प्रदर्शन करने में सहायक हो सकते हैं? संक्षेप में वर्णन कीजिये।

6 शारीरिक शिक्षा में मनोवैज्ञानिक अध्ययन के क्षेत्र कौन-कौन से हैं? संक्षेप में बताईये।

2.9 संदर्भ ग्रंथ सूची

- Physical and Health Education " V.D. Sharma and Granth Singh " 1998
- Modern Education Psychology " Dr. Dibakar Kundu" 1991
- The Biology of Physical Activity " D.W. Edington " V.R. Edgerton, 1977
- Psychology to physical education and sports " Prakash Brother, Ludhiana"
- Introduction to Health Education " Dr. S. Dheer, Dr. Mitra Basu and Radhika Karnal" 1991
- All about good health " Dr. Chirstian barnard, C. North Cote Parkinson and M.K. Rustomji", 1989.
- क्रीड़ा मनोविज्ञान योगेन्द्र पाण्डेय् 1999
- मनोविज्ञान शोध्-विधियाँ एम- ए- हकीम और विपिन अस्थाना 1977
- शरीर-क्रिया विज्ञान एवम् स्वास्थ्य विज्ञान जे- एस. विनायक
- A First Course in Teacher – Education " K.K. Verma" 1957
- Methods in Physical Education " Kamlesh Sangral, 1992.
- Psychology of sports " Dorcas Suson Butt", 1976
- स्वास्थ्य एवम् शरीरिक शिक्षा डा वी- के- शर्मा- 2013
- भारतीय दर्शन की रूपरेखा प्रो. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा 2012
- शिक्षा एवम् खेल मनोविज्ञान योगेन्द्र पाण्डेय] 1994
- General Psychology " S.K. Mangal", 1996
- Physical Education " Choudhary, Khan, Choudhary, 2010.

इकाई - 3

शारीरिक शिक्षा का दार्शनिक दृष्टिकोण

Philosophical Aspect of Physical Education

इकाई की रूपरेखा

3.0 उद्देश्य
3.1 दर्शनशास्त्र - परिचय तथा परिभाषाएं
3.2 शारीरिक शिक्षा का दार्शनिक दृष्टिकोण
3.3 दर्शनशास्त्र के घटक
3.4 योग दर्शन
3.5 सारांश
3.6 अभ्यास प्रश्न
3.7 संदर्भ ग्रंथ सूची

3.0 उद्देश्य

इस इकाई के आप निम्न को समझ सकेगे -

- दर्शनशास्त्र - परिचय तथा परिभाषाएं के बारे में जान सकेंगे
- शारीरिक शिक्षा का दार्शनिक दृष्टिकोण के बारे में जान सकेंगे
- दर्शनशास्त्र के घटक के बारे में जान सकेंगे

3.1 दर्शनशास्त्र - परिचय तथा परिभाषाएं

एक सच्चा दार्शनिक वही कहलाता है, जो ज्ञानी होता है और यह ज्ञान शिक्षा द्वारा ही प्राप्त किया जा सकता है। इस प्रकार दर्शन एवं शिक्षा के बीच गहन सम्बन्ध है। व्यक्ति के व्यवहार को सुधार की दिशा मे परिवर्तित करने वाले विचारों को शिक्षा में रखा जाता है। कुछ विद्वानों ने समग्र जीवन को शिक्षा और शिक्षा को जीवन बताया है। व्यक्ति जीवन में सदविचारों को 'दर्शन' द्वारा ही प्राप्त कर सकता है और दर्शन में जीवन से जुड़ी समस्याओं का अध्ययन किया जाता है। अतः शिक्षा एवं दर्शन पूरी तरह से एक-दूसरे पर आश्रित हैं और एक दूसरे से अभिन्न तौर पर जुड़े हुए हैं। एक के अभाव में दूसरे का अस्तित्व असंभव है। विवेकपूर्ण विचार का गुण मानव को पशुओं से अलग करता है, यही कारण है कि मानव इस सृष्टि का अब तक के ज्ञान विज्ञान के अनुसार सबसे उत्कृष्ट जीव माना गया है। सभ्यता और संस्कृति का विकास भी इसी विचारशीलता का परिणाम है। कहा जाता है कि इस संसार में पर्दापण करने वाला मानव रूपी जीव या तो दार्शनिक है अथवा पशु। जब से यह संसार बना

है तब से वातावरण में मानव ने असंख्य परिवर्तन किये हैं। वैसे तो प्रत्येक व्यक्ति दार्शनिक है क्योंकि वह अपने व दूसरों के अनुभवों के आधार पर ही अपने जीवन की सही दिशा का निर्णय करता है। परन्तु वास्तव में वही व्यक्ति सही तौर पर दार्शनिक कहा जा सकता है, जिसने जीवन और ज्ञान में परस्पर तालमेल हासिल कर लिया हो। ज्ञान और दर्शन व्यक्ति को बुद्धिमान व तर्क कला में निपुण बनाते हैं।

दर्शन की परिभाषाएं Definition of Philosophy-

विद्वानों ने दर्शन की अनेकों परिभाषाएं दी हैं, इनमें से कुछ मुख्य परिभाषाएं इस प्रकार हैं:-

(ब्रेडले) Bradley -''दृश्य जगत की अपेक्षा यथार्थ के ज्ञान का प्रयत्न करना दर्शन है।''

(फिक्टे) Ficte - ''दर्शन शास्त्र ज्ञान का विज्ञान है।''

S.Radhakrishna - ''दर्शन यथार्थ के स्वरूप का वर्षिक विवेचन है।''

दर्शन क्या है? What is Philosophy: संस्कृत भाषा में 'दृश' धातु से बना है दर्शन, जिसका अर्थ है देखना। इस शब्द की व्याख्या करने पर इसका अर्थ निकलता है। ''दृश्यते अनेन इति दर्शनम्'', अर्थात जिसे देखा न जाए वह दर्शन है! दर्शन को अंग्रेजी भाषा मे **Philosophy** कहा जाता है। **Philosophy** शब्द यूनानी भाषा से लिया गया है जो मूल रूप से दो शब्दों के मेल से बना है **Philos** और Sophia, philos शब्द का अर्थ है प्रेम और Sophia शब्द का अर्थ है विद्या या ज्ञान। इस प्रकार **Philosophy** शब्द का अर्थ हुआ ''विद्या या ज्ञान'' के प्रति अनुराग।

दर्शनशास्त्र एक विज्ञान है:- दर्शनशास्त्र और विज्ञान में अनेक समानताएँ हैं। दोनों को पृथक नहीं किया जा सकता। जिस प्रकार दर्शनशास्त्र को विज्ञान की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए। उसी प्रकार विज्ञान को भी दर्शन की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए। दर्शन के बिना विज्ञान वैसा ही है जैसे एकता या संगठन के बिना कोई समूह, आत्मा के बिना शरीर, इसी प्रकार विज्ञान के बिना दर्शन ऐसा है जैसे शरीर के बिना आत्मा। इस संबंध में जैस्पर्स के विचार भी उल्लेखनीय है। जैस्पर्स के अनुसार, ''विज्ञान अपने विचारों के स्वरूप का महत्त्व स्वयं नहीं समझ सकता। इसके लिए दर्शन की आवश्यकता होती है। दर्शन के द्वारा ही विज्ञान का अर्थ, वैज्ञानिक अनुसंधान की विधि और विज्ञान का क्षेत्र समझा जा सकता है। क्योंकि दर्शन की दृष्टि समग्रवादी होती है। वह विज्ञान को समग्र रूप में देखते हुए उसकी व्याख्या कर सकता है।''

डॉ. एन.के. देवराज-दर्शन और विज्ञान दोनो में समानता बताते हुए कहते हैं कि दोनो सांस्कृतिक क्रियाएँ है। किंतु आगे वे दोनो में अंतर भी करते है- विज्ञान में अस्तित्ववान तथ्य-क्रम का अनुचिंतन किया जाता है और उन नियमों का अन्वेषण जो घटनाओं के गोचर-अगोचर होने और उनके रूपात्मक परिवर्तनों की व्याख्या करते हैं। इसके विपरीत दर्शन का कार्य मनुष्य की उन क्रियाओं का चिंतन करना है जिन्हें वह स्वयं अपने में महत्वपूर्ण मानता है और जो उसके जीवन को सुसंस्कृत बनाती है। जीवन की वे प्रक्रियाएँ जो हमारे जीवन के चरम मूल्यों का निर्माण करती हैं दर्शन की सहायता से ही सम्पन्न की जा सकती हैं। इस तरह हम कह सकते है कि दर्शन मूल्यों का अध्ययन करने वाली सामान्य विद्या है अथवा वह चरम मूल्यो का विज्ञान है। दर्शन का प्रमुख कार्य या प्रयोजन

उन मानदंडों का अन्वेषण है जिनके द्वारा हम विभिन्न सांस्कृतिक क्रियाओं की प्रामाणिकता और महत्त्व का आकलन कर सकें।

दर्शन और विज्ञान में समानताएं -

a) दर्शन और विज्ञान दोनों का मुख्य आधार ज्ञान है। जीवन और संसार के लिए आश्चर्य और संदेह का भाव ही दोनो के अस्तित्व का कारण है। दोनों में प्रश्न उत्पन्न होने पर उत्तर तलाशे जाते हैं।
b) विज्ञान और दर्शन अपने क्षेत्र में तथ्य और सत्य की खोज के लिए विभिन्न विधियों का इस्तेमाल करते हैं।
c) दर्शन और विज्ञान दोनों ही अनुभव पर आधारित होते हैं। दोनो का मूल आधार सामान्य अनुभव से प्राप्त अनुभव होता है।
d) दर्शन और विज्ञान तथ्यों के आधार पर प्रयोग और जांच के विभिन्न चरणों से गुजरते हुए सत्य की विवेचना करते हैं।
e) दर्शन और विज्ञान दोनो ही अंधविश्वास नहीं तार्किक विचारों के आधार पर भरोसा करते हैं। विज्ञान हर चीज को प्रयोग की कसौटी पर परखता है जबकि दर्शन में तर्क एवं सूक्ष्म विचारो की कसौटी पर परख की जाती है।

3.2 शारीरिक शिक्षा का दार्शनिक दृष्टिकोण

रोजमर्रा के जीवन में एक छोटी सी घटना भी मनुष्य का जीवन पूरी तरह से बदल सकती है। मनुष्य अपने पूरे जीवनकाल में अनंत समस्याओं से घिरा रहता है। जिस प्रकार समुद्र में एक के बाद एक लहरें उठती हैं उसी प्रकार मानव जीवन में एक के बाद एक झंझावात आते हैं, समस्याएं आती हैं। कुछ दार्शनिकों का दृष्टिकोण है कि यदि समस्या ना हो तो वह जीवन नहीं कहा जायेगा। समस्याओं को हल करते हुए जीवन आगे बढ़ाना ही सही मायनों में जीवंतता है। साधारण कार्यों में भी हम दार्शनिक ढंग से सोचते हैं। अपने अनुभव एवं तर्कों का सहारा लेते हैं। कहीं भी कोई घटना होती है तो उसके कारण व उससे होने वाले प्रभाव को जानने की कोशिश करते हैं। उदाहरण के लिये - खेलते समय यदि हमारे पांव में कोई चोट लग जाये या काँटा चुभ जाए, तो हमारी सबसे पहली प्रतिक्रिया किस तरह की होगी? उस दिक्कत से निपटने में हम किस तरह का दृष्टिकोण अपनायेंगे। हम अपने पुराने अनुभवों के आधार पर आगे की मंजिल का रास्ता निर्धारित करते हैं। नये अनुभव हमारे जीवन के पक्ष को आलोकित करते रहते हैं और दिन-प्रतिदिन हम हमारी बुद्धि को तार्किक ढंग से सोचने के लिये बाध्य करते हैं। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को तैयार करने के लिये निम्नलिखित दार्शनिक दृष्टिकोण अत्यधिक महत्त्वपूर्ण हैं -

A. **आदर्शवाद Idealism -** शारीरिक शिक्षा में आदर्शवाद का बहुत महत्व है। वास्तव में आदर्शवाद की उत्पति विचारवाद से ही हुई है। इस सिद्धांत का प्रतिपादन प्लेटो तथा अरस्तू जैसे महान दार्शनिक विद्वानों ने किया। शुद्ध आदर्शवाद के अनुसार मानव मन उसके अस्तित्व का केन्द्र है। सृष्टि पुरुष और प्रकृति की रचना का परिणाम होने पर भी पुरुष प्रकृति से अधिक महत्त्वपूर्ण है। सत्यम शिवम् सुन्दरम की प्राप्ति इस सिद्धांत का ध्येय है।

आदर्शवाद को स्थापित करने में ग्रीक विद्वान प्लेटो का बहुत बड़ा योगदान है। प्लेटो को आदर्शवाद का जनक कहा जाता है।

आदर्शवाद की मुख्य विशेषताएं:

a) आदर्शवाद के अनुसार मन की प्रकृति में अन्तिम सत्य छिपा है। मनुष्य के मन में क्या है, यह रहस्य आज तक कोई नहीं जान पाया। इस बात को आधार मान कर आदर्शवाद की स्थापना की गयी है।

b) आध्यात्मिक होने के कारण मनुष्य सबसे उच्च व उत्कृष्ट जीव है। आध्यात्म यानि अपनी आत्मा का अध्ययन। केवल मनुष्य में यह गुण है कि वह अपनी आत्मा का अध्ययन कर सकता है, जिससे उसे अच्छे बुरे का ज्ञान हो जाता है। इसी कारण आदर्शवाद में मनुष्य को परमात्मा द्वारा बनाई गई सबसे उत्कृष्ट रचना माना है।

c) आदर्शवाद में समस्त विश्व को एक परिवार माना गया है। 'वसुधैव कुटुम्बकम्' के सूत्र द्वारा भारतीय ऋषियों ने जिस उदार मानवतावाद का सूत्रपात किया उसमें सार्वभौमिक कल्याण की भावना है। यह देश-कालातीत अवधारणा है और पारस्परिक सद्भाव, अन्तः विश्वास एवं एकात्मवाद पर टिकी है। 'स्व' और 'पर' के बीच की खाई को पाटकर यह अवधारणा 'स्व' का 'पर' तक विस्तार कर उनमें अभेद की स्थापना का स्तुत्य प्रयास करती है। 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना को राष्ट्रवाद का विरोधी मानने की भूल भी की जाती रही है। जिस प्रकार उदार मानवतावाद का राष्ट्रवाद से कोई विरोध नहीं है, उसी प्रकार 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना का भी राष्ट्रवाद से कोई विरोध नहीं है। 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की अवधारणा शाश्वत तो है ही, यह व्यापक एवं उदार नैतिक-मानवीय मूल्यों पर आधारित भी है। इसमें किसी प्रकार की संकीर्णता के लिए कोई जगह नहीं है। सहिष्णुता इसकी अनिवार्य शर्त है। निश्चय ही आत्म-प्रसार, 'स्व' का 'पर' तक विस्तार स्वयं को और जग को सुखी बनाने का साधन है। वैज्ञानिक आविष्कारों के फलस्वरूप समय और दूरी के कम हो जाने से 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना के प्रसार की आवश्यकता और भी बढ़ गई है। किसी देश की छोटी-बड़ी हलचल का प्रभाव आज संसार के सभी देशों पर किसी न किसी रूप में अवश्य पड़ता है। फलतः समस्त देश अब यह अनुभव करने लगे हैं कि पारस्परिक सहयोग, स्नेह, सद्भाव, सांस्कृतिक आदान-प्रदान और भाईचारे के बिना उनका काम नहीं चलेगा। संयुक्त राष्ट्रसंघ की स्थापना, निर्गुट शिखर सम्मेलन, दक्षेस, जी-15 आदि 'वसुधैव कुटुम्बकम्' के ही नामान्तर रूपान्तर हैं।

d) आदर्शवाद दर्शन शारीरिक शिक्षा के अध्यापक, कोच या अन्य संबंधितअधिकारियों को बहुत ही सम्मानीय स्थान देता है। क्योंकि, इन सबका कार्य एक नेता जैसा होता है, जिसका अनुसरण कर और जिसके निदेर्शों का पालन करते हुए खिलाड़ी अपनी कला को निखारने का प्रयत्न करते हैं।

B. **प्रकृतिवाद:** प्रकृतिवाद सब सिद्धांतो में सबसे प्राचीन सिद्धांत है और सामान्यतः इसे भौतिकतावादी सिद्धांतकहा जाता है। इस मत के अनुयायियों के अनुसार प्रकृति ही सत्य है और वही वास्तविक भी है। प्रकृतिवादियो का मानना है कि सत्य प्रकृति से ही प्राप्त होता है। स्थूल प्रकृति की विश्वक केन्द्र है। प्रकृतिवाद के अनुसार सभी मनुष्य प्रकृति की ही देन है प्रकृति के

अतिरिक्त इसे किसी अन्य ने पैदा नहीं किया। पैरी के अनुसार - प्रकृतिवाद विज्ञान का साधारण दार्शनिक रूप है यह दर्शन की समस्याओं के लिए विज्ञान के सिद्धांतो का प्रयोग करता है। प्रकृतिवाद एक ही रूप में नही पाया जाता बल्कि इसके अलग-अलग रूप हैं।

i. **भौतिक प्रकृतिवाद Physical Naturalism :** मौलिक प्रकृतिवाद का आधार बाह्य प्रकृति है। मनुष्य प्रकृति के कारण ही जन्म लेता है और जन्म के समय से ही सच्चा व पवित्र होता है। परन्तु कालान्तर में सभ्यता एवं परिवेश के कारण उसके अन्दर बहुत से परिवर्तन आ जाते हैं। इससे यह सिद्ध होता है कि सभी जीवों पर पहली रोशनी प्रकृति की ही पड़ती है। समाज का उस पर प्रभाव तदनन्तर होता है।

ii. **यान्त्रिक प्रकृतिवाद Mechnical Naturalism :** यान्त्रिक प्रकृतिवाद के अनुसार केवल मात्र प्रकृति के नियमों के अनुसार मनुष्य रूपी यह मशीन चलती है और इसके अलावा समस्त संसारिक ज्ञान वैज्ञानिक ढंग से प्राप्त किया जा सकता है।

iii. **जैविक प्रकृतिवाद Biological Naturalism :** जैविक प्रकृतिवाद के अनुसार केवल योग्य व अच्छे व्यक्ति जीवित रहते हैं। क्योंकि जीवन गतिशील है और इसमें व्यापक ढंग से प्रकृति के अनुसार बदलाव होता रहता है। इसलिए व्यक्ति निरंतर अपने आप को इसके अनुरूप ढालता चलता है। जैविक प्रकृतिवाद के अनुसार शारीरिक शिक्षा की सभी क्रियाएं प्रकृति के अनुकूल होनी चाहिए। प्रकृतिवाद खिलाड़ियों को अत्याधिक स्वतन्त्रता देता है। उन्मुक्त वातावरण में खिलाड़ियों को आवश्यक विकास के अवसर आसानी से मिलते हैं।

प्रकृतिवाद की विशेषताएं Characteristics of Naturalism

(क) प्रकृतिवाद का मुख्य उद्देश्य स्व-प्रदर्शन होता है। प्रदर्शन की इस कला को खिलाड़ी प्राकृतिक वातावरण में बहुत अच्छी प्रकार से सीख सकता है। प्रकृतिवाद से खिलाड़ी को असीम आनंद के साथ खुली आजादी भी प्राप्त होती है। इससे वह अपने क्षेत्र में बेहतर ढंग से प्रगति करता है।

(ख) प्रकृतिवाद के जरिये शारीरिक शिक्षा के खिलाड़ियों का विकास प्राकृतिक रूप से होता है। प्रकृति के नियम उसे अनुशासन में ढालते हैं, जिससे उसमें मौलिक प्रवृत्तियों का विकास होता है।

(ग) व्यक्ति के अस्तित्व व वातावरण मे समानता कायम करना ही प्रकृतिवाद व शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है।

(घ) स्त्रियों की शारीरिक शिक्षा उनकी प्रकृति के अनुसार होनी चाहिए।

C. **प्रयोजनवाद (Pragmatism):** प्रयोजनवाद आज के युग का सबसे महत्त्वपूर्ण दर्शन है। इसमें प्रकृतिवाद और आदर्शवाद दोनों के गुण हैं। Pragmatism शब्द का जन्म Pragma शब्द से हुआ है, जो एक यूनानी शब्द है। इसका अर्थ है व्यावहारिकता। यह ज्ञान, अर्थ और मूल्यों के व्यावहारिक परिणाम के मापदंड का सिद्धांत है। यथार्थवाद के प्रवर्तकों में विलियम जेम्स, जॉन डल, मार्गरल हामिद, पियरे आदि का नाम महत्त्वपूर्ण है। इस सिद्धांत को प्रयोगवाद भी कहा जाता है। प्रयोगवाद अनुभव और कौशल पर निर्भर करता है। यदि

कोई अनुमान सफलता प्राप्ति में सिद्ध होता है, तो केवल वही अनुमान भविष्य में भी प्रयोग किया जायेगा ताकि अपेक्षित सफलता प्राप्त की जा सके। उदाहरण - जैसे अगर हम किसी खेल में सफलता प्राप्त करने के लिए किसी विशेष विधि का प्रयोग करते हैं और वह विधि सफल होती है। तो भविष्य में उसी प्रकार से खेलते हुए हमारे सामने वही परिस्थिति उत्पन्न होने पर हम उसी विधि का प्रयोग करते हैं। यह सिद्धांत शारीरिक शिक्षा के व्यवहारिक पक्ष को प्रदर्शित करता है। जिसका अभिप्राय यह है कि कोई भी खेल बारम्बार अभ्यास करते ही सीखा जाता है और उस खेल में पारंगत हुआ जाता है। इस सिद्धांत में कड़े और सतत् अभ्यास, प्रयास और त्रुटियों के नियमों के आधार पर प्रशिक्षण दिया जाता है।

प्रयोजनवाद में किसी विशेष शारीरिक शिक्षा की विधि पर बल नहीं दिया जाता बल्कि इसमें व्यावहारिक दृष्टिकोण को अधिक मान्यता और स्थान दिया जाता है। अनुशासन को प्रयोजनवाद मानसिक आचरण या सामाजिक आचरण माना जाता है। प्रयोजनवाद में साधारण रूप से आंतरिक अनुशासन पर बल दिया जाता है। यह आंतरिक अनुशासन ना तो किसी भीतरी शक्ति और ना ही किसी बाहरी शक्ति द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। बल्कि यह समग्र शिक्षा हासिल करने के उपरान्त स्वतः ही उत्पन्न होता है। शारीरिक शिक्षा का अध्यापक अथवा कोच जो अच्छे व्यक्तित्व वाला और गुणशील व्यक्ति होता है, वहीं कोच या अध्यापक प्रयोजनवाद में सम्मानित स्थान पाता है और खिलाड़ी को नये-नये प्रयोगों के अवसर प्रदान करता है।

प्रयोजनवाद में निम्नलिखित दोष हैं -

- प्रयोजनवाद में सत्य परिवर्तित होता रहता है।
- यह काफी हद तक प्रयोगवाद पर आधारित है।
- यह अमेरिकी समाज में तो सफल है, लेकिन भारतीय समाज के अनुकूल नहीं है।

D. **व्यक्तिवाद (Individualism):** व्यक्तिवाद के विद्वान इस बात पर जोर देते है कि व्यक्ति को अपने जीवन के बारे में अपनी सोच से व कुछ भी करने का अवसर प्राप्त होना चाहिए, जिस प्रकार यथार्थवाद के विद्वान समाज को एक अभिन्न अंग मानते है। इसी प्रकार व्यक्तिवादी भी व्यक्तिवाद को समाज से जोडते हैं। व्यक्तिवादी केवल आदमी की उपस्थिति में ही विश्वास रखते है तथा वह मनुष्य को सब कुछ मानते और जो कुछ उपलब्धि उसने पाई है वह उसने अपने ही कारण पाई है और वह अपने भूत, भविष्य तथा वर्तमान का स्वयं जिम्मेदार है तथा वह अपने निजी अनुमान के कारण ही अपने सिद्धांत तैयार करता है, जिन्हें वह कार्यान्वित करता है इसके सिद्धांत किसी दूसरे पर तथा दूसरे के सिद्धांत उस पर लागू नही किए जा सकते किसी दूसरे के सिद्धांत उस पर अर्थहीन होते हैं क्योंकि वह उसे अपना व्यक्तित्व सुधारने का मौका नहीं देते जैसे कि वो चाहता है।

प्रायः समाजवादी इसकी आलोचना करते हैं तथा मानते हैं कि खुद को महत्वपूर्ण इकाई समझते हुए भी दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है तथा समाज पर भी बहुत ज्यादा या पूर्ण रूप से निर्भर रहते हैं अगर समाज न हो तो व्यक्ति का अस्तित्व खतरे में पड़ सकता है यह एक समाज की देन ही है कि उसे एक जानवर से आदमी बनाया। उसका समाज के बिना कोई महत्व नहीं है

अगर समाज नहीं होगा तो व्यक्ति का भी कोई अस्तित्व नहीं हो सकता। व्यक्तिवादियों को डर होता है कि अगर वह समाजवादियो की बात माने और झुक जाएं तो उनकी व्यक्तिवादिता खत्म हो जायेगी। और वह मानवता के समुद्र में खो जायेंगे। लेकिन व्यक्तिवाद और स्व-समाजवाद आपस में एक दूसरे से गुंथे हुए हैं। क्योंकि अगर व्यक्ति नहीं होगा तो समाज का निर्माण नहीं होगा। क्योंकि कई व्यक्तियों के मिलने से ही समाज का निर्माण होता है। व्यक्तिवादियों के दर्शन को भी शिक्षा में कम महत्त्व दिया गया है इस दर्शनशास्त्र के अनुसार सामाजिक ढांचा नष्ट हो जाता है। इसका महत्वपूर्ण निष्कर्ष यह है कि शिक्षा व्यक्तिवाद को महत्वपूर्ण मानती है। इसके अनुसार हर बच्चे को समान अवसर दिए जाने चाहिए, ताकि वे अपनी रुचि के आधार पर अपने अध्ययन का चयन कर सकें। खुद का विकास तथा अपनी क्षमताओं का आभास कर सकें। यह एक अच्छी शिक्षा प्रणाली का अभिन्न अंग भी है। शिक्षा के क्षेत्र में व्यक्तिवादिता नयी कठिनाइयों को जन्म देती है तो शारीरिक शिक्षा के जरिये ऐसा मौका भी प्रदान करती है कि सभी अपने ढंग से अभ्यास कर सकें। परन्तु सामूहिक खेलों और सामाजिक खेलों का उद्देश्य भी शारीरिक योग्यताओं का विकास करना ही है। शारीरिक शिक्षा में व्यक्तिवादी दर्शनशास्त्र का बहुत ज्यादा उपयोग अवरोध पैदा करता है, जिसका लक्ष्य शारीरिक शिक्षा के माध्यम से समूह अभ्यास के जरिये सामाजिकता का निर्माण होता है। इसके उलट यदि कक्षा में हर बच्चा मनमाने तरीके से शारीरिक अभ्यास करने लगे तो ऐसी स्थिति को संभालने में शारीरिक शिक्षा अध्यापक को काफी कठिनाई होगी।

3.3 दर्शनशास्त्र के घटक Components of Philosophy

तत्त्वमीमांसा - तत्त्वमीमांसा का अर्थ यह जानना है कि सच्चाई क्या है। यह हमें दर्शनशास्त्र की सच्चाई बताता है। इसमें हम दर्शनशास्त्र का दर्शन पढ़कर या सुनकर अंदाजा लगा सकते हैं कि कही गयी बात कितनी सच है और कितनी झूठ है, और किस दर्शनशास्त्र में कितनी सच्चाई है।

i. **तर्कशास्त्र -** तर्क दर्शनशास्त्र का दूसरा महत्वपूर्ण घटक है। कोई भी दर्शन तर्क पर आधारित होता है। हर दर्शनशास्त्र के दर्शन में कोई ना कोई तर्क छिपा होता है। जिसके जरिये वह अपनी अवधारणा को सिद्ध करता है। बिना तर्क के दर्शन अर्थहीन हो जायेगा और सामान्य जन भी कही गयी बात को हल्के में लेने लग जायेंगे।

ii. **आध्यात्मशास्त्र -** अस्तित्व का सिद्धांत पुरूष और प्रकृति से संबंधकी वास्तविकता का अध्ययन करवाता है।

iii. **ज्ञानशास्त्र -** ज्ञान के प्रकार, ज्ञान उपार्जन और उसके सिद्धांतो की रक्षा करते हैं। ज्ञान शास्त्र ही व्यक्ति के जीवन को साकार करता है उसे समाज में प्रतिष्ठित व्यक्ति के तौर पर स्थापित करता है। ज्ञान के कारण ही वह समाज में विभिन्न स्तर पर अलग पहचान बना पाता है।

iv. **नीतिशास्त्र -** नैतिक चरित्र तथा जीवन के उच्चतम नैतिक स्रोत की प्राप्त करने की विधि का अध्ययन नीतिशास्त्र कहलाता है।

v. **मूल्यमीमांसा (Axiology)** - सत्य का प्रयोग तथा न्याय देने के सिद्धांत का प्रतिपादन करता है **Axiology** इसका अर्थ यह है कि कोई भी कार्य सत्य पर आधारित होना चाहिए।

vi. **सौन्दर्यशास्त्र-** प्रकृति तथा कलाओं को सौन्दर्य शास्त्र में सिद्धांतो पर निर्धारित किया जाता है। दर्शनशास्त्र के महत्वपूर्ण घटक निम्नलिखित हैं। अंग्रेजी में इनका नाम इस प्रकार से है-

(1) Axiology

(2)Logic

(3) Metaphysic

(4) Aerostatics

(5) Eposterology

ये सभी घटक दर्शनशास्त्र पर आधारित हैं। इनके बिना दर्शनशास्त्र अर्थहीन है तथा उसका कोई मूल्य नहीं है।

3.4 योग दर्शन

योग की प्रक्रिया विश्व के बहुत से देशों में प्रचलित है। अधिकांशतः यह आसनों के रूप में जानी जाती है। कहीं-कहीं प्राणायाम भी प्रचलित है। यह आसन इत्यादि योग दर्शन का बहुत ही छोटा भाग है। इस दर्शन की व्यवहारिक और आध्यात्मिक उपयोगिता सर्वमान्य है, क्योंकि योग के आसन एवं प्राणायाम का मनुष्य के शरीर एवं उसके प्राणों को बलवान एवं स्वस्थ बनाने में सक्षम योगदान रहा है।

इस दर्शन के प्रवर्तक महर्षि पतंजलि है। यह दर्शन चार पदों में विभक्त हैं। जिनकी सम्पूर्ण सूत्र संख्या 195 है। ये चार पद हैं - समाधिपाद, साधनपाद, विभूतिपाद और कैवल्यपाद।

प्रथम समाधि पाद: प्रथम समाधिपाद में समाधि के रूप तथा भेद, चित्त एवं उनकी वृत्तियों का वर्णन हैं। प्रथम पाद में 'योग' का लक्षण 'योगः चित्तवृत्तिनिरोधः' बताया है। तदन्तर 'समाधि' का सविस्तार निरूपण किया है। इसीलिए इस प्रथम पाद को 'समाधिपाद' के नाम से कहा गया है। इस पाद में सूत्र संख्या (51) इक्यावन है।

द्वितीय साधन पाद: द्वितीय साधनपाद में क्रियायोग, क्लेश तथा अष्टांग योग वर्णित हैं। द्वितीय पाद में व्युत्थित चित्त को समाहित करने हेतु 'तपःस्वाध्याय' और 'ईश्वर-प्रणिधान रूप क्रिया योग के द्वारा यम-नियमादि पाँच साधनों को बताया गया है। ये सब बहिरंग साधन हैं। इस पाद में सूत्र संख्या (55) पचपन है।

तृतीय विभूति पाद: तृतीय विभूतिपाद में धारणा, ध्यान और समाधि के अन्दर योग के अनुष्ठान से उत्पन्न विभूतियों का वर्णन है। तृतीय पाद में 'धारणा', 'ध्यान' और 'समाधि' रूप तीन अन्तरंग-साधनों को बताया गया है। इस साधनों से अवतान्तर फलों के रूप में अनेक विभूतियाँ प्राप्त होती हैं, इसलिये इस पाद को 'विभूतिपाद' के नाम से जाना गया है। इस पाद में सूत्र संख्या (55) पचपन है।

चतुर्थ कैवल्य पाद: चतुर्थ कैवल्य पाद में समाधिसिद्धि, विज्ञानवादनिराकरण और कैवल्य का निर्णय किया गया है। चतुर्थ पाद में 'जन्म', औषधि, मंत्र, तप और समाधि से प्राप्त होने वाली पाँच सिद्धियों का सविस्तार वर्णन किया गया है। तदनन्तर प्रस्तुत शास्त्र का मुख्य प्रयोजन 'कैवल्य' प्राप्ति बताई गई

है। इसलिये इस पाद को 'कैवल्य पाद' के नाम से कहा गया है। इस पाद में सूत्र संख्या (34) चौंतीस है।

समाधि के भेद

योगदर्शन में समाधि के दो भेद माने गये हैं-

1- सम्प्रज्ञात समाधि और 2- असम्प्रज्ञात समाधि।

1- सम्प्रज्ञात समाधि : 'एकाग्रता' चित्त की वह अविचल अक्षुब्ध अवस्था है, जब ध्येय वस्तु के ऊपर चित्त चिरकाल तक रहता है। इस योग का नाम सम्प्रज्ञात समाधि है, क्योंकि इस अवस्था में चित्त के समाहित होने के लिए कोई न कोई आलम्बन बना रहता है। योग शास्त्र में चित्त की 'एकाग्र' और 'निरुद्ध' इन दो अवस्थाओं का ही विचार किया गया है। 'चित्त' जब सम्पूर्णतया निरुद्ध हो जाता है, तब तीन गुणों से उत्पन्न होने वाली शांत, घोर, और मूढ़ वृत्तियों का उदय उसमें नहीं होता है। 'सम्प्रज्ञात' समाधि में ध्येयपदार्थ का स्वरूप अच्छी प्रकार से समझ में आ जाता है। इस समाधि में ध्यान करने वाले का 'चित्त', वृत्तरहित न होकर ध्येय वस्तुविषयक 'वृत्ति' बनी रहती है। इसलिये इस समाधि को - 'सबीज समाधि' कहा गया है। अन्तःकरण की एक विशेष प्रकार की भावना को ही 'समाधि' शब्द से कहा जाता है। समस्त वृत्तियों का लय होकर केवल संस्कारमात्र शेष रहने वाले चित्त के निरोध को असम्प्रज्ञात समाधि कहा जाता है। पर-वैराग्य के सतत् अभ्यास करने से यह समाधि हुआ करती है। पर-वैराग्य में चिन्तनीय कोई वस्तु नहीं होती, और इस समाधि में कोई ध्येय वस्तु नहीं होती।

वैराग्य और अभ्यास की दृढ़ता के कारण 'चित्त', निर्विषय हो जाता है, तब उससे 'वृत्तियों' की उत्पत्ति का होना बन्द हो जाता है। वृत्तिरहित हुआ 'चित्त', मृतवत् पड़ा रहता है। इस समाधि में संसार के बीजभूत संस्कारों का ही नाश हो जाने से इसे 'निर्बीज समाधि' के नाम से भी कहा जाता है।

2- असम्प्रज्ञात समाधि : निरुद्ध दशा में असम्प्रज्ञात समाधि का उदय होता है, जब चित्त की समस्त वृत्तियाँ निरुद्ध हो जाती हैं। यहाँ कोई भी आलम्बन नहीं रहता। अतः इसे असम्प्रज्ञात समाधि कहा जाता है। असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था-पूर्णतया प्राप्त होने पर 'आत्मा' अर्थात् 'द्रष्टा' केवल 'चैतन्य' स्वरूप से ही स्थित रहता है। 'आत्मा' स्वभावतः निर्विकार होने पर भी विकार 'चित्त' में हुआ करते हैं। उस कारण (आत्मा), चित्त की तत्तद्वृत्तियों की सरूपता को प्राप्त हुआ सा अविद्यादोष के कारण प्रतीत होता है। यद्यपि निरोध करने योग्य वृत्तियाँ असंख्य हैं, तथापि पाँच ही वृत्तियाँ मुख्य हैं। अज्ञ मनुष्य में ये पाँच वृत्तियाँ क्लेशकारण हुआ करती हैं। किन्तु जीवनमुक्त के लिए वे वृत्तियाँ क्लेशकारक नहीं होतीं। उपायप्रत्यय और भवप्रत्यय के भेद से 'असम्प्रज्ञात' योग (समाधि) दो प्रकार का होता है। समाधि के अभ्यास में किसी प्रकार के विक्षेप तथा उपद्रव से बाधा न होने के लिये 'ईश्वर' का चिन्तन सतत् करते रहना चाहिए। प्राणायाम का अभ्यास करते रहना चाहिए। 'सबीज समाधि' में चित्त की प्रज्ञा 'सत्य' का ही ग्रहण करता है, विपरीत ज्ञान रहता ही नहीं। इसीलिये उस प्रज्ञा को 'ऋतंभरा प्रज्ञा' कहा गया है। इस प्रज्ञा से क्रमशः पर-वैराग्य के द्वारा

‘निर्बीज समाधि’ का लाभ होता है। उस अवस्था में ‘आत्मा’ केवल अपने स्वरूप में ही स्थित रहती है। तब ‘पुरुष’ को ‘मुक्त’ समझना चाहिए। ध्येय वस्तु का ज्ञान बने रहने के कारण पूर्व समाधि को ‘सम्प्रज्ञात’ और ध्येय, ध्यान, ध्याता के एकाकार हो जाने से द्वितीय समाधि को ‘असम्प्रज्ञात’ कहा जाता है। योग दर्शन का चरमलक्ष्य है आत्म-दर्शन।

योग दर्शन में ईश्वर: योग दर्शन में ईश्वर का स्थान महत्त्वपूर्ण है। योग में जो पुरुष-विशेष क्लेश, कर्मविपाक तथा आशय से असम्पृक्त रहता है, वह ईश्वर कहलाता है- ‘क्लेशकर्म-विपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः’। योग के आचार्यों ने ईश्वरसिद्धि में श्रुति-शब्द प्रमाण को सर्वोत्कृष्ट माना है। सांख्य के साथ सिद्धान्तसाम्य होने पर भी योग ईश्वर को मानता है। इस ईश्वर की उपयोगिता योग-साधन में मौलिक है, क्योंकि ईश्वर-प्राणिधान से ही समाधि की सिद्धि होती है। ईश्वर गुरुओं का भी गुरु है, अतः तारक ज्ञान का दाता साक्षात् ईश्वर ही है।

योग दर्शन के प्रथम दो सूत्र हैं। अथ योगानुशासनम् ।। 1 ।।

अर्थात योग की शिक्षा देना इस समस्त शास्त्र का प्रतिपाद्य विषय समझना चाहिए।

योगश्चित्तवृत्ति निरोधः ।। 2 ।।

अर्थात् चित्त या मन की स्मरणात्मक शक्ति की वृत्तियों को सब बुराई से दूर कर, शुभ गुणों में स्थिर करके, परमेश्वर के समीप अनुभव करते हुए मोक्ष प्राप्त करने के प्रयास को योग कहा जाता है।

योग है जीवात्मा का सत्य के साथ संयोग अर्थात् सत्य-प्राप्ति का उपाय। यह माना जाता है कि ज्ञान की प्राप्ति मनुष्य-जीवन का लक्ष्य है और ज्ञान बुद्धि की श्रेष्ठता से प्राप्त होता है। भगवद्गीता में कहा गया है

एवं बूद्धेः परं बुद्धवा संस्तभ्यात्मानमात्मना।

अर्थात् इस प्रकार बुद्धि से परे आत्मा को जानकर, आत्मा के द्वारा आत्मा को वश में करके (अपने पर नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है) यही योग है।

इसे प्राप्त करने का उपाय योगदर्शन में बताया है। आत्मा पर नियंत्रण बुद्धि द्वारा, यह योग दर्शन का विषय है। इसका प्रारिम्भक पग योगदर्शन में ही बताया है।

तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः।।

अर्थात् तप (निरंतर प्रयत्न), स्वाध्याय (अध्यात्म विद्या का अध्ययन) और परमात्मा के आश्रय से योग का कार्यक्रम हो सकता है।

अष्टांग योगः क्लेशों से मुक्ति पाने व चित्त को समहित करने के लिए योग के 8 अंगों का अभ्यास आवश्यक है। इस अभ्यास की अवधि 8 भागों में विभक्त है- 1- यम, 2- नियम, 3- शासन, 4- प्राणायाम, 5- प्रत्याहार, 6- धारणा, 7- ध्यान और 8- समाधि।

मुख्यतः योग-क्रियाओं का लक्ष्य है बुद्धि को विकास देना। यह कहा है कि बुद्धि के विकास का अन्तिम रूप है- ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा।।

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ।।

अर्थात् - (योग से प्राप्त) बुद्धि से ऋतंभरा कहते है और इन्द्रियों से प्रत्यक्ष तथा अनुमान से होने वाला ज्ञान सामान्य बुद्धि से भिन्न विषय अर्थ वाला हो जाता है। इसका अभिप्राय यह है कि जो ज्ञान सामान्य बुद्धि से प्राप्त होता है वह भिन्न है और ऋतंभरा (योग से सिद्ध हुई बुद्धि) से प्राप्त ज्ञान भिन्न अर्थ वाला हो जाता है।

3.5 सारांश

विवेकपूर्ण विचार का गुण मानव को पशुओं से अलग करता है, य सभ्यता और संस्कृति का विकास भी इसी विचारशीलता का परिणाम है। वैसे तो प्रत्येक व्यक्ति दार्शनिक है क्योंकि वह अपने व दूसरों के अनुभवों के आधार पर ही अपने जीवन की सही दिशा का निर्णय करता है। परन्तु वास्तव में वही व्यक्ति सही तौर पर दार्शनिक कहा जा सकता है, जिसने जीवन और ज्ञान में परस्पर तालमेल हासिल कर लिया हो।

यदि समस्या ना हो तो वह जीवन नहीं कहा जायेगा। समस्याओं को हल करते हुए जीवन आगे बढ़ाना ही सही मायनों में जीवंतता है। खेलते समय यदि हमारे पांव में कोई चोट लग जाये या काँटा चुभ जाए, तो हमारी सबसे पहली प्रतिक्रिया पुराने अनुभवों के आधार पर हमारी बुद्धि को तार्किक ढंग से सोचने के लिये बाध्य करते हैं।

3.6 अभ्यास प्रश्न

1 दर्शन की परिभाषा देते हुए उसका अर्थ और महत्त्व पर प्रकाश डालें।

2 शारीरिक शिक्षा में दर्शनशास्त्र की प्रासंगिकता को स्पष्ट कीजिये।

3 आदर्शवाद की विभिन्न विशेषताओं का वर्णन कीजिये।

4 योगदर्शन से क्या अभिप्राय है? समाधि के कितने भेद हैं? संक्षेप में बताएं।

5 व्यक्तिवाद और प्रकृतिवाद में क्या अंतर है?

6 दर्शनशास्त्र के घटकों से आप क्या समझते हैं?

7 निम्नलिखित पर टिप्पणी लिखें -

(क) प्रयोजनवाद

(ख) सम्प्रज्ञात समाधि

3.7 संदर्भ ग्रंथ सूची

- Exercise physiology and sport medicine Dr. G.L. Khanna and Dr. C.S. Jayprakash,", 1990.
- Students's Workbook, Psychology, Revised "Irncin A. Berg",
- पाश्चात्य दर्शन के सम्प्रदाय शोभा निगम, 2009
- Coaches Guide to sport Psychology " Rainer Martens, PGD, 1942.

- Essentials of Exercise physiology “ Larry G. Shaver”
- Health and Physical Education “ Pradeep Kumar Sharma and Vinod Kumar Sharma”, 2012
- Self- Study in Physical Education “Sanjay Kundra”, 2011.
- Research Processes in Physical Education, Recreation and Health “ David H. Clarke and H. Harrison Clarue” 1970.
- Educational psychology, A problem Approach “ Robert S. Ellis, 1956.
- Psychology in physical Education and sports “Dr. M.L. Kaulesh”, 1988.
- All about good health “ Dr. Chirstian barnard, C. North Cote Parkinson and M.K. Rustomji”, 1989.
- क्रीड़ा मनोविज्ञान योगेन्द्र पाण्डेय् 1999
- मनोविज्ञान शोध्-विधियाँ एम- ए- हकीम और विपिन अस्थाना 1977
- शरीर-क्रिया विज्ञान एवम् स्वास्थ्य विज्ञान जे- एस. विनायक

इकाई - 4

शारीरिक शिक्षा का सामाजिक पक्ष

Sociological Aspect of Physical Education

इकाई की रूपरेखा

4.0 उद्देश्य
4.1 समाजशास्त्र : परिचय एवं परिभाषाएं
4.2 शारीरिक शिक्षा और खेल का समाजशास्त्र में महत्व (Importance of Physical Education & Sports in Sociology)
4.3 समाजीकरण का अर्थ (Meaning of Socialization)
4.4 समाजीकरण एवं खेलों के जरिये समाजीकरण (Socialization & Socialization through Sports & Games)
4.5 शारीरिक शिक्षा के जरिए समाजीकरण (Socialization through Physical Education)
4.6 शारीरिक शिक्षा का समाजीकरण की प्रक्रिया पर प्रभाव (Effect of Physical Education on the Process of Socialization)
4.7 सामाजिक मूल्यों के उन्नयन में शारीरिक शिक्षा की भूमिका (Role of Physical Education in promoting Social values)
4.8 नेतृत्व (Leadershipship)
4.9 सारांश
4.10 अभ्यास प्रश्न
4.11 संदर्भ ग्रंथ सूची

4.0 उद्देश्य

इस इकाई के आप निम्न को समझ सकेगे -

- समाजशास्त्र : परिचय एवं परिभाषाएं
- शारीरिक शिक्षा और खेल का समाजशास्त्र में महत्व
- समाजीकरण का अर्थ
- समाजीकरण एवं खेलों के जरिये समाजीकरण
- शारीरिक शिक्षा के जरिए समाजीकरण
- शारीरिक शिक्षा का समाजीकरण की प्रक्रिया पर प्रभाव

4.1 समाजशास्त्र : परिचय एवं परिभाषाएं

परिचय

समाजशास्त्र लोगों और व्यक्तियों के समूहों के अध्ययन से संबंधित है। यह एक ऐसा विज्ञान है, जो समाज में संस्थागत रूप से जुड़ा हुआ है। यह रूप, धर्म, परिवार, सरकार, शिक्षा आदि सामाजिक संस्थाओं के व्यक्तियों और मानवीय संबंधोंपर पड़ने वाले असर से संबंधितहै। इसमें यह जानने की कोशिश होती है कि इससे लोगों के व्यक्तित्व और व्यवहार पर क्या असर पड़ रहा है। यह अध्ययन समाज की विभिन्न संस्थाओं, जिनमें शिक्षा और खेल भी शामिल हैं, में चलता रहता है।

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। वह अकेले जीवन व्यतीत नही कर सकता। उसमें दूसरे लोगों से जुड़ने की स्वाभाविक इच्छा होती है क्योंकि वह स्वभाव से ही सामाजिक है। नवजात शिशु पूरी सामाजिक अपरिपक्वता के साथ पैदा होता है और वह पूरी तरह से दूसरों पर निर्भर होता है। इसके बाद सामाजीकरण की प्रक्रिया शुरू होती है। इसी रास्ते पर चलते हुए एक बच्चा अपरिपक्वता से सामाजिक परिपक्वता की ओर बढ़ता चला जाता है।

परिभाषाएं (Definitions)

जॉनसन **(Johanson)** के मुताबिक "समाजशास्त्र समाज का वैज्ञानिक अध्ययन है।"

मैक्स वेबर **(Max Weber)** के मुताबिक- "समाजशास्त्र ऐसा विज्ञान है जो सामाजिक राष्ट्र की विश्लेषणात्मक समझ विकसित करने की कोशिश करता है।"

दुर्खीम (Durkheim)- "मानवीय मेलजोल का संतुलित और योजनाबद्ध अध्ययन समाजशास्त्र है।"

4.2 शारीरिक शिक्षा और खेल का समाजशास्त्र में महत्व (Importance of Physical Education & Sports in Sociology)

i. **व्यक्तिगत गुणों की पहचान:** यह ऐसा अवसर मुहैया कराता है जिसके द्वारा कोई व्यक्ति अपनी योग्यता का प्रदर्शन कर सके और उसे मान्यता मिल सके। खेल के द्वारा यह भी पता चलता है कि व्यक्ति में कौन-से गुण हैं और उसमें क्या सुधार जरुरी है।

ii. **भावनात्मक अभिव्यक्ति:** इससे भावनाओं का सही प्रदर्शन होता है और तनाव से मुक्ति मिलती है। खेल के दौरान हमारे स्वभाव में कई बार बदलाव आता है और इसके जरिए हम खेल के दौरान अपनी आक्रामकता निकालते हैं।

iii. **बदलाव का वाहक:** खेल में जाति-धर्म, ऊँच-नीच आदि की कोई जगह नहीं होती। हम एक टीम की तरह खेलते है। यह समाज की बुरी रीतियों और परम्पराओं को समाप्त करने के अवसर देता है।

iv. **सांस्कृतिक विरासत:** ये गुण हमारी सांस्कृतिक विरासत को बचाने में सहायता करते है। यह हमारी बुरी परम्पराओं एवं सिद्धान्तों में सुधार भी करता है।

v. **प्रशासनिक विचारः** खेलों के ज़रिये मनुष्य में प्रशासनिक और प्रबंधकीय गुणों का विकास होता है।

vi. **भाईचाराः** खेलों के द्वारा हम आपसी भाईचारा सीखते हैं, एक साथ मिलजुल कर रहने की भावना का विकास होता है। एक-दूसरे के साथ कैसे तालमेल बिठाया जाता है। एक साथ मिलकर कैसे एक लक्ष्य को हासिल करने के लिये काम किया जाता है और एक-दूसरे की मदद कैसे की जा सकती है, यह सब खेल के ज़रिये ही विकसित हो सकता है।

vii. **आत्मविश्वास में सुधारः** खेलों के ज़रिये हमारे आत्मविश्वास में सुधार होता है। हम यह जान पाते हैं कि वास्तविक स्थितियों का दृढ़तापूर्वक कैसे सामना करना है। इससे हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है और दैनिक जीवन की गतिविधियों में मदद मिलती है।

viii. **नेतृत्व क्षमता का विकासः** खेलों के ज़रिए हम यह जान पाते हैं कि टीम का नेतृत्व कैसे करना है। हम यह जान पाते हैं कि जोखिम कैसे लिए जाते हैं। हम सभी परिस्थितियों का सामना करना सीखते हैं। हम टीम के सभी सदस्यों को साथ लेकर चलना सीखते हैं। समाज में भी सभी को एकजुट करने तथा साथ लेकर चलने में मदद मिलती है।

ix. **रोजगार के अवसरः** अगर हम खेलों में बहुत अच्छा प्रदर्शन करते हैं तो जीतने पर पुरस्कार मिलता है और इससे सामाजिक प्रतिष्ठा बढ़ती है। आज खेलों में रोजगार की असीम संभावनाओं के द्वार खुल चुके हैं। अब खेल भी जीवन व्यापन का जरिया बन सकता है।

x. स्वास्थ्य: खेल हमें स्वस्थ रखते हैं। जब हम खेलते हैं तो कई बीमारियों से मुक्त रहते हैं। हर कोई जानता है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ दिमाग रहता है। अगर दिमाग शांत और स्वस्थ हो तो हम समाज के लिये बेहतर ढंग से जी पाएंगे।

xi. **चरित्र निर्माण में सहायकः** खेलों के जरिए हम कई तरह के गुणों में सुधार लाते हैं। इससे चरित्र निर्माण में मदद मिलती है।

xii. **गुणों में सुधारः** अनुशासन के द्वारा समय की पाबंदी और जिम्मेदारी के विचार खेलों और क्रीड़ाओं के जरिए सीखने को मिलते हैं।

xiii. **सामूहिक भावः** इससे सामूहिक भावना विकसित होती है जिससे लोग एक-दूसरे के करीब आते हैं और एक समान लक्ष्य को हासिल करने के लिए मिलकर काम करते हैं।

xiv. **लोगों से मेलजोलः** इससे लोगों के बीच विभिन्न प्रकार से आपसी मेलजोल बढ़ता है और वह क्षमता के हिसाब से आगे बढ़ते हैं।

xv. **सफलताः** खेलों के ज़रिये लोगों में सफलता हासिल करने का भाव विकसित होता है। यह खिलाड़ियों के साथ दर्शकों में भी होता है। लोग खुद को टीम से जोड़कर देखते हैं और टीम की जीत को अपनी जीत मानते हैं। खेल की जीत को जीवन की जीत से जोड़कर देखा जाता है।

xvi. **समग्र व्यक्तित्व में सुधारः** खेलों के ज़रिए हमारे व्यक्तित्व का समग्र विकास होता है। क्योंकि खेलों से हम कई तरह की बातें और आदतें सीखते हैं। जिसके द्वारा हम समाज के प्रति अपने दृष्टिकोण में सुधार करके सामाजिकता का विकास करते हैं।

4.3 समाजीकरण का अर्थ (Meaning of Socialization)

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है, जो जीवन भर अपने ही जैसे समान आचार-विचार रखने वाले जीवों के बीच रहता है। समाजीकरण की सहायता से मनुष्य पशु प्रवृत्ति से ऊपर उठ कर सभ्य मनुष्य का स्थान ग्रहण करता है। शिक्षा द्वारा उसके व्यक्तित्व में सन्तुलन स्थापित होता है। समाजीकरण के माध्यम से वह अपने निजी हितों को सामाजिक हितों के लिए न्यौछावर करने को तत्पर हो जाता है। उसमें समाज के प्रति उत्तरदायित्व की भावना विकसित होती है और वह समाज का सक्रिय सदस्य बन जाता है।

समाजीकरण का अर्थ हम इस प्रकार से स्पष्ट कर सकते हैं कि समाजीकरण वह प्रक्रिया है जिससे व्यक्ति अपने समुदाय का सक्रिय सदस्य बन कर उसकी परम्पराओं, मान्यताओं का पालन करता है, स्वयं को सामाजिक वातावरण के अनुरूप ढालना सीखता है तथा उसमें पर्याप्त मात्रा में सहनशीलता विकसित होती है। समाजीकरण शिक्षा की वह विधि है जो व्यक्ति को बाल्यावस्था से ही विभिन्न व्यक्तियों, परंपराओं, रीति-रिवाजों, जीवन मूल्यों के बीच होने वाली अन्तःक्रियाओं के परिणामों को समझने तथा ग्रहण करने योग्य बनाती है। वास्तव में समाजीकरण की विधि क्रीड़ा-प्रक्रियाओं से आरम्भ होती है। खेलों में भाग लेने से बच्चे अनजाने में परस्पर सहयोग करना और एक-दूसरे से सहानुभूति करना सीखते हैं। खेल के समय बच्चे एक-दूसरे से इतना घुल-मिल जाते हैं कि समाजीकरण प्रक्रिया में उनका और परिवार का दर्जा किसी प्रकार की बाधा प्रस्तुत नहीं करता।

समाजीकरण के तत्त्व (Components of Socialization)

एक निश्चित लक्ष्य के लिए परस्पर सहयोग करना ही समाजीकरण का मुख्य तत्त्व है। यह व्यक्ति को सामाजिक प्राणी के तौर पर विकसित और स्थापित करता है। बोगार्डस ने इसे परिभाषित करते हुए कहा है कि ''समाजीकरण ऐसी प्रक्रिया है जिसमें लोग एक मिलजुल कर काम करते हैं, सामूहिक जिम्मेदारी विकसित करते हैं ताकि लोग दूसरे के कल्याण और जरूरतों को भी समझ सकें।'' हर व्यक्ति शुरुआत में अनिच्छुक और स्वार्थी होता है। लेकिन समाजीकरण से लोग आपस में तालमेल बैठाना सीखते हैं। सामाजिक जिम्मेदारियों की वजह से कोई व्यक्ति समाजीकरण को सामाजिक व्यवहार के तौर पर स्वीकार करता है।

समाजीकरण बच्चे के जन्म से ही शुरु हो जाता है। यह एक ऐसे समय में शुरु होता है जब सामाजिक जीवन की कुछ बुनियादी चीजों की उसे जरूरत नहीं होती। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है, समाज की जरूरतों और मानकों के हिसाब से उसके स्वभाव में बदलाव आता जाता है। विकास की इस प्रक्रिया को ही समाजीकरण कहते हैं। समाजीकरण की प्रक्रिया के निम्न तत्व हैं-

a) **सहानुभूतिः** समाजीकरण का एक महत्वपूर्ण अंग है सहानुभूति। इससे बच्चे के सामाजिक विकास पर असर पड़ता है। बच्चे को कई लोगों से सहायता की आवश्यकता होती है। उसके अभिभावक उसे सहानुभूति के साथ प्रेम और स्नेह देते हैं। इससे बच्चे को आत्मविश्वास प्राप्त होता है और उसमें सकारात्मक रवैया विकसित होता है।
b) **अनुकरणः** अनुकरण से बच्चा जीवन के लिए जरूरी सामाजिक गुण सीखता है। जिन्हे वह अपने परिजनों और समाज से हासिल करता है।

c) **सामाजिक शिक्षा:** अभिभावक बच्चे के सबसे पहले शिक्षक होते हैं। अभिभावक बच्चे को शिक्षा, जीवन शैली और व्यवहार से संबंधितशिक्षा देते हैं। अभिभावकों की शिक्षा से बच्चे में नैतिक मूल्य विकसित होते हैं।

d) **पहचान:** बच्चा अपने अभिभावकों, पड़ोसियों और समाज से खुद को जोड़कर अपना अलग व्यवहार विकसित करता है।

e) **स्थितियों का अनुमान:** हर स्थिति में बच्चा एक जैसा व्यवहार नहीं कर सकता। उसका बर्ताव परिस्थितियों के अनुसार बदलता रहता है। इसलिए परिस्थितियों के अनुमान से सामाजिक लक्ष्यों को हासिल करना आसान होता है।

f) **सहयोग:** सहयोग की वजह से ही बच्चे में सामाजिक गुण विकसित होते हैं। जब उसे विभिन्न स्थितियों में दूसरे लोग सहयोग करते हैं तो उसमें भी दूसरों के साथ सहयोग करने की भावना का विकास होता है।

4.5 शारीरिक शिक्षा के जरिए समाजीकरण (Socialization through Physical Education)

स्कूली पाठयक्रम के अंग के तौर पर शारीरिक शिक्षा किसी व्यक्ति या खिलाड़ी के समाजीकरण में अहम भूमिका निभा सकती है। यह समाज का एक ऐसा विभाग है जो एक निश्चित परिणाम देने में उसकी मदद करता है। शारीरिक शिक्षा से सामाजिक समझ विकसित होती है। मानव विकास को अगर समग्रता से देखें तो पता चलता है कि सामाजिक शिक्षा संपूर्ण शैक्षणिक प्रक्रिया से अलग नहीं है। ऐसे में स्कूली शिक्षा से शारीरिक शिक्षा को अलग करके देखने का कोई अर्थ नहीं है। यह संभव है कि किसी खास शैक्षणिक लक्ष्य पर विशेष जोर दिया जाए, जिससे समाज को बड़े पैमाने पर फायदा हो और लोगों के लिहाज से एक लोकतांत्रिक समाज के लिए जरूरी हो।

एक सही शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम से संतुलित समाज का निर्माण होता है। जिनमें ईमानदारी, निःस्वार्थता, माफ करने की क्षमता, निष्पक्षता, सहयोग और भावनाओं पर काबू रखने की क्षमता होती है। ये सभी सामाजिक गुण एक सभ्य समाज के लिए आवश्यक हैं। इन गुणों को विकसित करने की सबसे अच्छी जगह खेल का मैदान है। खेलों के जरिए सामाजिकता का विकास करना बेहद अहम है। स्कूलों के लिए भी यह चुनौतीपूर्ण है कि वे समाजीकरण की प्रक्रिया को इस तरह से लागू करें कि यह बच्चों को सीमित करने वाला नहीं हो बल्कि उन्हें विस्तार दे। एक पेशेवर टीम के सदस्यों में कई शिक्षाविद् भी होते हैं जो आपस में सामंजस्य बैठाकर समाजीकरण के लिए काम करते हैं, ताकि समाज को एक निश्चित दिशा में ले जाया जा सके।

हर अनुभव का अपना अलग सामाजिक महत्व है। खेल और इस तरह की अन्य गतिविधियां लोगों के बीच मेलजोल बढ़ाने का अवसर मुहैया कराती हैं। बच्चों को शारीरिक शिक्षा से संबंधित गतिविधियों के द्वारा शिक्षित किया जाता है। उनका यह प्रशिक्षण न सिर्फ व्यक्ति के तौर पर होता है बल्कि समाज के एक सदस्य के तौर पर भी होता है। खेल सामाजिक तौर पर लोगों को जोड़ने का काम करते हैं। प्रतिस्पर्धा और सहयोग व्यक्तित्व के संपूर्ण विकास के लिए जरूरी होते हैं। शारीरिक शिक्षा और खेलों के द्वारा एक समान लक्ष्य की दिशा में मिलकर काम करना सीखते हैं। सामाजिक शोधों से ज्ञात होता है कि परिवार के लोगों की समाजीकरण में बड़ी भूमिका होती है। खेल के मैदान

में चाहे कोई अमीर हो या गरीब, सभी एक समान होते है। शिक्षा और सामाजिक हैसियत का यहां कोई अर्थ नहीं होता। खेल के मैदान में अपनी योग्यता दिखाने का सबको समान अवसर मिलता है।

4.6 शारीरिक शिक्षा का समाजीकरण की प्रक्रिया पर प्रभाव (Effect of Physical Education on the Process of Socialization)

a) **आपसी मेल-मिलाप** - खेल-कूद द्वारा आपसी सहयोग की भावना को विकसित किया जा सकता है। खेलों में खिलाड़ी एक-दूसरे के सम्पर्क में आते हैं और आपसी सहयोग और सूझ-बूझ से एक-दूसरे के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध स्थापित करते हैं। उनकी इस तरह की प्रतिक्रिया खिलाड़ियों में तालमेल का भाव उत्पन्न करती है। यह उनको समाजीकरण का मार्ग भी दिखाती है, ताकि खिलाड़ी समाज के हितकारी सदस्य बन सकें।

b) **व्यवहार में परिवर्तन** - खेल खिलाड़ियों के व्यवहार में परिवर्तन कर देता हैं। ये खिलाड़ियों में छुपी हुई नकारात्मक प्रवृत्तियों को निकाल कर उसके स्थान पर आज्ञा का पालन करना, अनुशासन में रहना आदि गुण विकसित करके उनके व्यवहार को परिवर्तित कर देता है। खेलों द्वारा व्यवहार में आए परिवर्तन का प्रभाव अत्यधिक लम्बे समय तक रहता है।

c) **समय का महत्त्व** - कोई भी मनुष्य समाज के लिये तब तक उपयोगी साबित नहीं हो सकता जब तक वह समय का पाबंद ना हो। खिलाड़ियों को समय का पाबन्द बनाने और समय से काम पूरा करने जैसे गुणों के साथ सुसज्जित करके उसे किसी टीम या समुदाय का बेहतरीन सहयोगी बनाने में खेल कारगर होते हैं। इन गुणों को आगे चलकर वे समाज की बेहतरी में भी उपयोग करके समाजीकरण करने में मदद करते हैं।

d) **त्याग की भावना** - खिलाड़ियों में त्याग की भावना खेलों से ही विकसित होती हैं। खिलाड़ी अपने दुःखों को भूलकर अपनी टीम या समूह के लिए त्याग करने को हमेशा तत्पर रहते हैं। जिस मनुष्य में दूसरों के लिए त्याग की भावना होती है वह दूसरों के दुःख दर्द का अच्छा साथी बन सकता है।

e) **सामूहिक जिम्मेदारी** - खेलों में बहुत-सी क्रियाएं होती हैं जिनके बेहतर तालमेल द्वारा ही खिलाड़ी अपने लक्ष्य को प्राप्त कर पाता है। इसमें लक्ष्य हासिल करने में सामूहिकता महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। आपसी मेल-जोल से सफलता या असफलता की परवाह किये बगैर सामर्थ्य के अनुसार प्रयास करने से खिलाड़ियों में सामूहिक जिम्मेदारी का भाव बढ़ता है।

4.7 सामाजिक मूल्यों के उन्नयन में शारीरिक शिक्षा की भूमिका (Role of Physical Education in promoting Social values)

समाज और सामाजिक मूल्यों के बारे में जानकारी रखना किसी के लिए भी महत्वपूर्ण होता है। शारीरिक शिक्षा के द्वारा उच्च सामाजिक मूल्यों की शिक्षा दी जाती है और इन्हें मजबूत बनाया जाता है। खेल और शारीरिक शिक्षा में लोग जाति, धर्म, वर्ग, क्षेत्र और नस्ल की सीमा से ऊपर उठकर शामिल हो सकते हैं। हर व्यक्ति को सामाजिक प्रतिष्ठा हासिल करने का यहां समान अवसर मिलता है। भरोसा, सामाजिक चेतना, निर्भरता, वफादारी, सहानुभूतिपूर्ण रवैया, सहनशीलता, धैर्य, एकता

और सम्मान आदि ऐसे गुण हैं जो हर समाज के लिए महत्वपूर्ण हैं। एक लोकतांत्रिक समाज के लिए आवश्यक इन मूल्यों का विकास शारीरिक शिक्षा के द्वारा संभव होता है।

जीत और हार खेल के अंग हैं। शारीरिक शिक्षा और खेल हमें जीत हासिल करना तो सिखाते ही हैं, इसके अलावा खेलों से यह भी सीखने को मिलता है कि दूसरों के साथ कभी भी गलत व्यवहार नहीं करना चाहिए। शारीरिक शिक्षा से नियमों के हिसाब से खेल को खेल भावना के मुताबिक ही खेलने की सीख मिलती है। खेलों में प्रतिस्पर्धा से व्यक्तिगत और टीम भावना पर सकारात्मक असर पड़ता है। इससे उत्साह भी बढ़ता है और लोगों में दिलचस्पी भी पैदा होती है। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में हिस्सेदारी से निम्नलिखित तरीकों से सामाजिक मूल्यों का विकास होता हैः

i. **समानता का भावः** दूसरों के बारे में आपका रवैया क्या है, इससे पता चलता है कि कोई व्यवस्था लोकतांत्रिक है या तानाशाही। लोकतांत्रिक माहौल में बच्चों को अलग इंसान के तौर पर तो विकसित होना सिखाया जाता है। लेकिन उन्हें यह भी बताया जाता है कि उन्हें दूसरों के साथ मिलकर काम करना चाहिए, एक दूसरे का आदर करना चाहिए। शिक्षक बच्चों और युवाओं को आवश्यक मूल्यों की जानकारी देता है साथ ही उनमें आपसी सहयोग के साथ काम करने की भावना विकसित करता है।

ii. **सहानुभूतिपूर्ण रवैयाः** जब कोई खिलाड़ी किसी शारीरिक शिक्षा गतिविधि में शामिल होता है तो उसमें दूसरे खिलाड़ियों के प्रति सहानुभूतिपूर्ण रवैया विकसित होने लगता है। हम खिलाड़ियों की खेल भावना को अक्सर उस वक्त देखते हैं जब कोई खिलाड़ी चोटिल हो जाता है। उस समय खिलाड़ी यह भूलकर चोटिल खिलाड़ी के प्रति सहानुभूतिपूर्ण रवैया अपनाते हैं कि वह विपक्षी टीम का है या नहीं। हर कोई उस खिलाड़ी के पास मदद करने के एकमात्र लक्ष्य के साथ जाता है।

iii. **सांस्कृतिक समझः** शारीरिक शिक्षा और खेल हर संस्कृति में मानवीय अभिव्यक्ति के बुनियादी आधार हैं। इनके ज़रिए एक-दूसरे की संस्कृति को समझने में भी मदद मिलती है। यह प्रयास स्थानीय स्तर पर भी होते है और वैश्विक स्तर पर भी। शारीरिक शिक्षा और खेलों में शामिल होने से वैश्विक स्तर पर दूसरी संस्कृतियों को जानने-समझने का अवसर मिलता है।

iv. **सहायताः** अभ्यास के दौरान ही खिलाड़ियों में एक-दूसरे की सहायता करने की भावना विकसित की जाती है। कई मौके आते हैं जब विपक्षी टीम का कोई खिलाड़ी घायल हो जाता है अथवा कोई असहज स्थिति उत्पन्न हो जाती है। ऐसे वक्त के लिये ही खिलाड़ियों को सिखाया जाता है कि दूसरे खिलाड़ी की मदद करें। अगर कोई गंभीर रूप से घायल हो तो सभी खिलाड़ी उसकी मदद करने के लिए आगे आते हैं और उसे जरुरी उपचार सहायता उपलब्ध कराने में मदद करते हैं।

v. **परिपक्वता एवं सहनशीलताः** शारीरिक शिक्षा और खेलों का किसी खिलाड़ी की सहनशीलता बढ़ाने में अहम योगदान होता है। अगर किसी खिलाड़ी में सहनशीलता नहीं होगी तो वह निर्णायक के किसी विपरीत निर्णय या किसी विपक्षी खिलाड़ी की गलत हरकत को बर्दाश्त नहीं करेंगा। खेलों में हर खिलाड़ी को ऐसी परिस्थितियों को

बर्दाश्त करना होता है। जनवरी, 2008 में भारतीय क्रिकेट टीम ऑस्ट्रेलिया के दौरे पर गई थी। दूसरे मैच में विपरीत निर्णय हुए लेकिन टीम ने इसे सहन किया। कई बार भावावेश में सहन करना कठिन हो जाता है। असहनशीलता के कई उदाहरण विभिन्न अवसरों पर देखे गये हैं।

vi. **समरसता:** शारीरिक शिक्षा और खेलों में हिस्सा लेने वाले लोग विभिन्न जाति, पंथ, उम्र और धर्म के होते हैं लेकिन जब ये एक टीम का हिस्सा बनते हैं तो सभी आपस में समरसता के साथ काम करते हैं। ये सभी एक-दूसरे से तालमेल बैठाते हैं। अगर कोई टीम किसी दूसरी टीम के साथ खेलती है तो इस तरह की समरसता दिखती है। टीम के सदस्यों का एक ही लक्ष्य है और वे एक लक्ष्य को हासिल करने के मकसद से खेलते हैं।

vii. **सामूहिक एकजुटता:** समूह के विभिन्न सदस्य टीम बनाने के लिए एक हो जाते है सामूहिक एकजुटता बेहद महत्वपूर्ण है। टीम में सामूहिक एकजुटता उस वक्त स्वाभाविक तौर पर आती है जब टीम का हर सदस्य प्रतियोगिता जीतने को लेकर प्रतिबद्ध हो। टीम के सभी सदस्यों के सामूहिक प्रयासों से ही टीम को विजय हासिल हो सकती है। सामूहिक एकजुटता के लिए समरसता आवश्यक है। अगर खिलाड़ियों के बीच समरसता का अभाव होगा तो उनमें सामूहिक एकजुटता नहीं हो सकती।

viii. **देशों को समझना:** आज के इस वैज्ञानिक युग में हम एक-दूसरे के करीब आ रहे हैं। पहले लोगों को दूसरे देश में पहुंचने में बहुत कठिनाई होती थी लेकिन आज के आधुनिक दौर में यह काम कठिन नहीं रहा। इसका अर्थ यह हुआ कि दुनिया का हर देश आज हमारा पड़ोसी है। ऐसे में उनके यहां के लोगों, संस्कृति, खान-पान, पहनावे और धर्म आदि को समझना सरल हो गया है। जैसा कि हम जानते हैं कि पूरी दुनिया में लोगों के खेल जीवन से उनके विषय में बहुत कुछ जाना जा सकता है। शारीरिक शिक्षा के द्वारा खेलों और शारीरिक गतिविधियों का इतिहास और महत्व पढ़ाकर इस दिशा में काफी योगदान दिया जा सकता है। इसके द्वारा हमें दूसरे देशों को समझने में मदद मिलेगी।

शारीरिक शिक्षा के द्वारा सामाजिक मूल्यों को हासिल करना इस बात पर निर्भर करता है कि किस तरह की शिक्षा टीम के सदस्यों को दी गई है। सामाजिक मूल्यों का लक्ष्य सहयोगपूर्ण रवैये, सहनशीलता और धैर्य से हासिल किया जा सकता है। टीम के सभी सदस्यों को इस बात को लेकर प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि उनमें आपसी समरसता और सामूहिक एकजुटता बढ़े। इसके लिये कुशल नेतृत्व की आवश्यकता होती है। जो टीम का सामूहिक रूप से नेतृत्व करते हुए उनमें जोश पैदा कर सके।

4.8 नेतृत्व (Leadership)

किसी व्यक्ति में नेतृत्व का गुण है या नहीं, इस आधार पर उसका समग्र आकलन होता है। नेतृत्व एक ऐसा गुण है जो सभी व्यक्तियों में कम या अधिक मौजूद होता है। यही वजह है कि अलग-अलग परिस्थितियों में अलग-अलग लोग अलग-अलग ढंग से सोचते हैं। यह भी देखा गया है कि जिसमें

अच्छी नेतृत्व क्षमता होती है, वह अपना काम ज्यादा अच्छे ढंग से कर पाता है। अगर कोई व्यक्ति पूरे समाज के कल्याण को ध्यान में रखकर काम करता है तो उसे नेता माना जाता है। यहां यह भी समझना आवश्यक है कि इस तरह के नेतृत्व की आवश्यकता हर समाज और देश में महसूस की जाती है।

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में भी नेतृत्व की अपेक्षा एक निश्चित लक्ष्य को हासिल करने के लिहाज से की जाती है। क्योंकि बगैर अच्छे नेतृत्व के किसी विशेष लक्ष्य को हासिल नहीं किया जा सकता। इसलिए प्रत्येक विद्यालय में शारीरिक शिक्षा के शिक्षक में अच्छी नेतृत्व क्षमता होनी चाहिए। ताकि वह अपने कार्य को प्रभावी ढंग से कर पाए।

'नेतृत्व ऐसा गुण है जो लोगों के व्यवहार को प्रभावित करता है उससे कहीं अधिक जितना किसी नेता का व्यवहार प्रभावित होता है।' – ला.पियरे **(La-Pierre)**

"नेतृत्व किसी व्यक्ति का ऐसा गुण है जिसके द्वारा वह परिवार, समाज, समूह या देश को दिशा प्रदान करता है।"

नेतृत्वकर्ता के गुण **(Qualities of a Leader)**- हर कोई नेतृत्वकर्ता या नेता नहीं हो सका। कोई भी अच्छा नेता तब ही हो सकता है जब उसमें ये गुण हों-

1- **शारीरिक मजबूती:** शारीरिक तौर पर कमजोर व्यक्ति सफल नेता नहीं हो सकता। नेता का पहला और महत्वपूर्ण गुण यह है कि उसे शारीरिक रूप से मजबूत होना चाहिये, तभी वह अनुशासन बनाए रख सकेगा और मुश्किल परिस्थितियों का डटकर मुकाबला कर पाएगा।

2- **निडरता:** नेता को निडर होना चाहिए। नेता अगर निडर होगा तभी वह किसी वाजिब मसले पर विरोधियों का मुकाबला कर पाएगा और अपने विचार रख सकेगा।

3- **आर्कषक:** अगर कोई नेता आर्कषक है तो यह उसके लिए वरदान है। इससे समर्थक आकर्षित और प्रभावित होते हैं। लोग भी अपने नेता की बात ध्यान से सुनते हैं।

4- **बुद्धिमान:** एक नेता को बुद्धिमान होना चाहिए। बुद्धि का प्रयोग करके वह भविष्य का अनुमान लगा सकता है। ऐसा होने पर वह अपने हिसाब से योजना बना पाता है।

5- **अच्छा संगठनकर्ता:** एक नेता में संगठन का गुण होना चाहिए। क्योंकि एक अच्छा संगठनकर्ता ही सही व्यक्ति को सही काम दे सकता है। अपने समूह के लोगों में छिपे ज्ञान और समूह की क्षमता को सही ढंग से समझ सकता है। निर्णय लेने से उसे सही और गलत का अनुमान होता है।

6- **पेशेवर ज्ञान:** अच्छा पेशेवर ज्ञान एक नेतृत्वकर्ता के लिए अत्यंत आवश्यक है। बगैर सही ज्ञान के न तो वह योजना बना सकता है और न ही इसे लागू कर सकता है।

7- **सहयोगी स्वभाव:** एक नेतृत्वकर्ता को स्वभाव से सहयोगी होना चाहिए। ऐसा होने पर समूह के सभी सदस्य उसका सम्म्मान करते हैं। क्योंकि किसी भी समूह में हर कोई एक-दूसरे से सहयोग की उम्मीद करता है। अगर एक-दूसरे के बीच सहयोग रहता है तो परिणाम भी अच्छे आते हैं और सफलता की राह आसान हो जाती है।

8- **ईमानदार:** एक नेतृत्वकर्ता को अपने काम के प्रति ईमानदार होना चाहिए। दूसरे समूह के साथ काम करते वक्त भी उसे पूरी तरह से ईमानदार होना चाहिए। एक ईमानदार नेता को न सिर्फ अपने समूह के लोगों से सम्मान हासिल होता है बल्कि दूसरे भी उसका सम्मान करते हैं। इसलिए एक नेतृत्वकर्ता के लिए ईमानदारी बुनियादी गुण है। यह उसे सफलता के मार्ग पर ले जाता है।

9- **दृढ़ निश्चय:** एक दृढ़ निश्चयी व्यक्ति ही मुश्किल परिस्थितियों का सामना कर सकता है।

10- **जागरूकता:** एक नेतृत्वकर्ता से यह उम्मीद की जाती है कि उसे टीम के लोगों की भावनाओं और जरूरतों का अहसास हो। इस गुण को जागरूकता कहा जाता है। यह किसी नेतृत्वकर्ता का बुनियादी गुण है।

11- **विस्तृत सोच:** एक नेतृत्वकर्ता के लिए यह जरूरी है कि उसकी सोच का दायरा बेहद व्यापक हो। उसमें सहनशीलता हो और वह दूसरों की भावनाओं का सम्मान करें।

12- **निजी प्रतिष्ठा:** कोई भी नेतृत्वकर्ता प्रतिष्ठा तभी हासिल कर सकता है, जब वह अपने सहयोगियों का पूरा साथ दे और अपने संकल्प को पूरा करें।

इन योग्यताओं के अलावा एक नेतृत्वकर्ता के लिए यह जरूरी है कि वह अपने समूह को लेकर वफादार रहे और अपने व दूसरे समूहों के लिए भी सहानुभूतिपूर्ण रवैया अपनाए। उसे व्यापक सोच वाला होना चाहिए।

नेतृत्व क्षमता विकसित करने के तरीके (How can develop Leadership Qualities)-

i. जब हम कोई शारीरिक गतिविधि या खेल में हिस्सा लेते हैं तो हमारा शरीर मजबूत बनता है और बीमारियों से मुक्त होता है। अगर कोई शारीरिक तौर पर मजबूत हो तो वह दूसरों की तुलना में बेहतर नेतृत्वकर्ता साबित हो सकता है।

ii. खेल के ज़रिये खिलाड़ी सही निर्णय के लिए लड़ना सीखता है, जिससे उसमें सही हक/बात के लिये संघर्ष करने की हिम्मत विकसित होती है। यह एक सफल नेतृत्वकर्ता के लिए अति आवश्यक है।

iii. खेलों के द्वारा खिलाड़ी अधिक बुद्धिमान बनता है उसे पता होता है कहां किस तकनीक और रणनीति का इस्तेमाल करना है इस प्रकार वह अपने समूह में भी तर्क संगत ढंग से अपनी बात रखकर समझा सकता है। यह योग्यता सभी को एक साथ एक मत से लेकर चलने के लिए बहुत जरूरी है।

iv. खेलों के द्वारा हम सहयोग के साथ चलना सीखते हैं। इससे नेतृत्व की क्षमता में सुधार आता है। क्योंकि बिना समूह को एक साथ लिए चलना व्यर्थ है।

v. खेलों के द्वारा खिलाड़ी ईमानदारी से खेलना सीखता है और एक सफल नेतृत्वकर्ता के लिए ईमानदार होना बहुत आवश्यक है।

vi. खेलों के द्वारा खिलाड़ी बहुत सारी चीजें को एक साथ संगठित करना सीखता है। जो कि लीडर के लिए भी बहुत जरुरी है क्योंकि नेतृत्वकर्ता को एक साथ बहुत सारी चीजें संभालनी पड़ती है। यदि वह एक समय में कई काम नहीं कर पाता है तो उसकी नेतृत्व क्षमता प्रभावी नहीं हो सकती।

vii. जब खिलाड़ी खेलों के द्वारा सभी के साथ मिलकर चलता है तो उसके विचारों में बहुत व्यापकता आती है। यह एक नेतृत्वकर्ता के लिए बहुत जरूरी है।

viii. सिर्फ पक्के इरादे वाला व्यक्ति ही मुश्किल परिस्थितियों का सामना कर सकता है। ऐसी क्षमता लोगों में खेलों के द्वारा विकसित होती है।

ix. शारीरिक तंदुरुस्ती गतिविधियों के द्वारा खिलाड़ी स्वस्थ और मजबूत बनते हैं। इससे नेतृत्व के गुणों का भी विकास होता है।

4.9 सारांश

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। वह अकेले जीवन व्यतीत नही कर सकता। नवजात शिशु पूरी सामाजिक अपरिपक्वता के साथ पैदा होता है और वह पूरी तरह से दूसरों पर निर्भर होता है। इसके बाद सामाजीकरण की प्रक्रिया शुरू होती है।

भाईचारा: खेलों के द्वारा हम आपसी भाईचारा सीखते हैं, एक साथ मिलजुल कर रहने की भावना का विकास होता है। एक-दूसरे के साथ कैसे तालमेल बिठाया जाता है। एक साथ मिलकर कैसे एक लक्ष्य को हासिल करने के लिये काम किया जाता है

समाजीकरण शिक्षा की वह विधि है जो व्यक्ति को बाल्यावस्था से ही विभिन्न व्यक्तियों, परंपराओं, रीति-रिवाजों, जीवन मूल्यों के बीच होने वाली अन्तःक्रियाओं के परिणामों को समझने तथा ग्रहण करने योग्य बनाती है। वास्तव में समाजीकरण की विधि क्रीड़ा-प्रक्रियाओं से आरम्भ होती है। खेलों में भाग लेने से बच्चे अनजाने में परस्पर सहयोग करना और एक-दूसरे से सहानुभूति करना सीखते हैं। खेल के समय बच्चे एक-दूसरे से इतना घुल-मिल जाते हैं कि समाजीकरण प्रक्रिया में उनका और परिवार का दर्जा किसी प्रकार की बाधा प्रस्तुत नहीं करता।

एक सही शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम से संतुलित समाज का निर्माण होता है। जिनमें ईमानदारी, निःस्वार्थता, माफ करने की क्षमता, निष्पक्षता, सहयोग और भावनाओं पर काबू रखने की क्षमता होती है। ये सभी सामाजिक गुण एक सभ्य समाज के लिए आवश्यक हैं। इन गुणों को विकसित करने की सबसे अच्छी जगह खेल का मैदान है।

4.10 अभ्यास प्रश्न

1 समाजशास्त्र से आप क्या समझते है। शारीरिक शिक्षा और खेल का समाजशास्त्र में क्या महत्व है?

2 समाजीकरण का अर्थ बताइए तथा शारीरिक शिक्षा के जरिए समाजीकरण कैसे किया जा सकता है?

3 शारीरिक शिक्षा का समाजीकरण की प्रक्रिया पर क्या प्रभाव पड़ता है?

4 इसका अर्थ समझाते हुए इसकी व्याख्या कीजिए शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में हिस्सेदारी से सामाजिक मूल्यों का विकास होता है?

5 नेतृत्व की परिभाषा तथा प्रकार लिखिए?

6 सफल नेतृत्वकर्ता में किन गुणों का होना जरुरी है?

7 नेतृत्वकर्ता का क्या महत्व है? किसी व्यक्ति में नेतृत्व क्षमता कैसे विकसित हो सकती है?

4.11 संदर्भ ग्रंथ सूची

- मनोविज्ञान शोध्-विधियाँ एम- ए- हकीम और विपिन अस्थाना 1977
- शरीर-क्रिया विज्ञान एवम् स्वास्थ्य विज्ञान जे- एस. विनायक
- A First Course in Teacher – Education " K.K. Verma" 1957
- Methods in Physical Education " Kamlesh Sangral, 1992.
- Psychology of sports " Dorcas Suson Butt", 1976
- स्वास्थ्य एवम् शरीरिक शिक्षा डा वी- के- शर्मा- 2013
- भारतीय दर्शन की रूपरेखा प्रो. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा 2012
- शिक्षा एवम् खेल मनोविज्ञान योगेन्द्र पाण्डेय] 1994
- General Psychology " S.K. Mangal", 1996
- Physical Education " Choudhary, Khan, Choudhary, 2010.

इकाई - 5

शारीरिक शिक्षा के क्रियात्मक पहलू

Physiological Aspects of Physical Education

इकाई की रूपरेखा

5.0 उद्देश्य

5.1 वार्मअप (Warm-up)

- 5.1.1 वार्मअप के प्रकार (Types of Warm-up)
- 5.1.2 वार्मअप का महत्व (Importance of Warm-up)
- 5.1.3 वार्मअप की अवधि (Duration of Warm-up)
- 5.1.4 वार्मअप के घटक (Components of warm-up)

5.2 स्थिर होना / शांत होना (Cool Down):-

- 5.2.1 स्थिर होने / शांत होने का महत्व (Importance of Cooling down / lumbering down):-
- 5.2.2 दिशा-निर्देश (Guidelines)

5.3 प्रशिक्षण विधि (Training Methods)

- 5.3.1 प्रशिक्षण की अवधारणा और अर्थ (Meaning & concept of Training)
- 5.3.2 खेल प्रशिक्षण के लक्ष्य (Aims of Sports Training)
- 5.3.3 खेल प्रशिक्षण के उद्देश्य (Objectives of Sports Training)
- 5.3.4 खेल प्रशिक्षण की विशेषताएं (Characteristics of Sports Training)
- 5.3.5 खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत (Principles of Sports Training)

5.4 विभिन्न प्रणालियों पर व्यायाम का प्रभाव (Effects of excercises on various systems)

5.5 सारांश

5.6 अभ्यास प्रश्न

5.7 संदर्भ ग्रंथ सूची

5.0 उद्देश्य

इस इकाई के आप निम्न को समझ सकेगे –

- वार्मअप (Warm-up)
- प्रशिक्षण विधि (Training Methods)

- प्रशिक्षण की अवधारणा और अर्थ (Meaning & concept of Training
- विभिन्न प्रणालियों पर व्यायाम का प्रभाव

5.1 वार्मअप (Warm-up)

खेल गतिविधियों में भाग लेने से पूर्व शरीर को 'स्ट्रैचिंग' के द्वारा पूरी तरह तैयार करें। 'वार्मअप' का उद्देश्य शरीर को सक्रिय करना होता है ताकि, खिलाड़ी स्वयं को शारीरिक और मानसिक रूप से प्रतिस्पर्धा के लिए तैयार कर सके। विशेषज्ञों की राय में वार्मअप की अवधि 15 से 20 मिनट होनी चाहिये, साथ ही शरीर को लचीला बनाने या अन्य क्रियात्मक गतिविधियों हेतु इसकी शुरूआत उन गतिविधियों से पहले ही कर लेनी चाहिये। इसका मतलब तीव्रता में क्रमिक विकास होता है। यानि कि खिलाड़ी अधिकतम हृदय गति के 70 फीसदी पर व्यायाम करें। वार्मअप का असर जोड़ों की गति पर भी पड़ता है। साथ ही यह एरॉबिक्स प्रदर्शन पर भी प्रभाव डालता है। यह खिलाड़ी को शारीरिक तौर पर लचीला बनाने में मदद करता है और उसकी दौड़ने की क्षमता में भी सुधार लाता है।

उचित वार्मअप खिलाड़ी को प्रशिक्षण सत्र/प्रतिस्पर्धा के लिए तैयार करता है। हैरी (1986) ने इसके महत्व पर जोर देते हुए बताया था कि यह शुरुआत करने से पहले ही थकने की प्रवृत्ति की रोक-थाम करता है। डेवरिज् (1967) ने भी स्ट्रैचिंग के संबंध में ऐसा ही कुछ पाया था। डेवरीज् के अनुसार खेल गतिविधियों से पहले स्ट्रैच करना मांसपेशियों के जकड़न और दर्द से बचाता है।

5.1.1 वार्मअप के प्रकार (Types of Warm-up):-

i. **सामान्य वार्मअप** - सामान्य वार्मअप में एथलीट सभी शारीरिक अंगों को सक्रिय बनाने के लिये व्यायाम करते हैं। जैसे कि जॉगिंग, स्ट्रैचिंग, फलांग, चक्कर लगाना और कलिस्थेनिक्स आदि।

ii. **विशेष वार्मअप** - सामान्य वार्मअप के बाद एथलीट विशेष वार्मअप की प्रक्रिया से गुजरते हैं। इसमें वे उन कौशलों का अभ्यास करते हैं जिनका प्रदर्शन वे प्रतिस्पर्धा में करने वाले होते हैं। जैसे बॉलीबॉल खेल के शुरु होने से पहले बॉल को ऊपर या नीचे फेंकना और स्प्रींट में कम दूरी की दौड़ लगाना इत्यादि।

5.1.2 वार्मअप का महत्व (Importance of Warm-up):-

i. यह प्रतिस्पर्धा के लिए शरीर को तैयार करता है। वार्मअप से शरीर का तापमान सामान्य से अधिक होता है। ऐसा मांसपेशियों में पल्स दर और रक्त नलिकाओं में रक्त संचार तेज होने के कारण होता है। वार्मअप शरीर को स्थिर अवस्था से सक्रिय अवस्था की ओर ले जाता है।

ii. प्रतिस्पर्धा शुरु होने से पहले जब मांसपेशियों को सक्रिय कर लिया जाता है तो इससे खेल के दौरान चोटिल होने, खिंचाव, दर्द इत्यादि असहज स्थितियों की संभावना न के बराबर हो जाती है।

iii. यह तनाव और चिंता को भी कम करता है। क्योंकि वार्मअप के बाद एथलीट खुद को प्रतिस्पर्धा के लिए मानसिक तौर पर भी तैयार कर लेता है।

iv. वार्मअप शरीर को सक्रिय करता है। इसलिए प्रतिक्रिया समय में भी महत्वपूर्ण सुधार हो जाता है।

v. यह आवश्यक कार्य के लिए आवश्यक एकाग्रता को बढ़ाता है।

vi. एथलीट/खिलाड़ी प्रतिस्पर्धा क्षेत्र से परिचित हो जाते हैं क्योंकि उन्होंने उस जगह पर अभ्यास किया होता है।

vii. यह समन्वय बढ़ाता है।

viii. यह लैकटिक एसिड को घटाने में मदद करता है। जिससे खिलाड़ी की सहनशीलता में सुधार आता है और उसमें खेल भावना का विकास होता है।

ix. एथलीट / खिलाड़ी में पर्यावरण, भीड़, प्रकाश की स्थिति, मौसम के अनुसार कार्य करने की क्षमता आती है।

x. यह जोड़ो की गति सीमा में सुधार लाता है।

xi. सामान्य और विशेष वार्मअप का परिणाम कौशल प्रदर्शन में सुधार के रूप में देखने को मिलता है।

5. 1.3 वार्मअप की अवधि (Duration of Warm-up)

वार्मअप की अवधि प्रशिक्षण के स्तर और प्रतिस्पर्धा के स्तर पर निर्भर करती है। 60 से 80 मिनट की गतिविधि के लिए 15 से 30 मिनट का वार्मअप पर्याप्त होता है। अप्रशिक्षित और नये खिलाड़ियों के लिए 5 से 10 मिनट का वार्मअप काफी है।

5.1.4 वार्मअप के घटक (Components of warm-up)

वार्मअप के मुख्य घटक निम्नलिखित हैं-

i. **स्ट्रैचिंग -** एरॉबिक्स गतिविधियों जैसे जॉगिंग आदि करने के बाद स्ट्रैच करना चाहिये। बिना झटके दिए छोटी-बड़ी सभी मांसपेशियों और जोड़ो को स्ट्रैच करना चाहिये। इससे मांसपेशीय और कंकाल ऊतक तेज मूवमेंट के लिए तैयार हो जाते हैं।

ii. **कलिस्थेनिक्स** - एथलीट को स्ट्रैच करने के बाद कलिस्थेनिक/लचीलेपन का व्यायाम करना चाहिये। शरीर के सभी अंग इसमें शामिल होने चाहिये और व्यायाम को निर्धारित अनुक्रम में करना चाहिये।

iii. **मुख्य गतिविधि** - वार्मअप की अंतिम अवस्था मुख्य गतिविधि/प्रतिस्पर्धा से संबंधित होनी चाहिये। धीमी गति से उन सभी गतिविधियों का अभ्यास करना चाहिये, जिनका प्रदर्शन मुख्य प्रतिस्पर्धा में करना होता है।

5.2 स्थिर होना / शांत होना (Cool Down)

वर्कआउट/प्रशिक्षण सत्र की तीव्रता को कम करने के लिए (नीचे बैठ कर) और स्ट्रैच वाले व्यायाम करते हुए गहरी सांस भरकर स्वयं को स्थिर करना चाहिये। प्रशिक्षण सत्र को एक झटके के साथ समाप्त नहीं करना चाहिये। शिथिलन के लिए 15 से 30 मिनट लगाना अनिवार्य है। क्योंकि यह खिलाड़ी को रिकवर करने और अपनी सामान्य अवस्था में लौटने के लिए जरुरी होता है। शिथिलन के लिए धीमी निरंतर गतिविधि कम तीव्रता के साथ जारी रखनी चाहिये। शांत होने के क्रम में व्यायाम की तीव्रता कम होनी चाहिये, ताकि मांसपेशियों, जोडों और लीगामेंट में कोई जर्क या जकड़न ना हो। जैसा कि बास्केटबॉल और हैंडबॉल आदि का भी इस्तेमाल शारीरिक थकान को दूर

करने में सहायक हो सकता है। लेकिन इन खेलों को कम अवधि के लिए और प्रतिस्पर्धा के भाव से नहीं खेलना चाहिये केवल शारीरिक और मानसिक रूप से स्थिर होने के लिये खेलना चाहिए।

5.2.1 स्थिर होने / शांत होने का महत्व (Importance of Cooling down / lumbering down)

i. शांत होना बहुत ही जरुरी है। क्योंकि जब हम व्यायाम करते हैं तो हमारी मांसपेशियों में रक्त का संचार तेजी से हो रहा होता है और अचानक से व्यायाम समाप्त करने पर हाथों और पांवों में रक्त प्रवाह अधिक हो जाए तो ऐसी स्थिति में चक्कर और बेहोशी आने की संभावना रहती है।

ii. शांत होने की प्रक्रिया व्यायाम से पहले और बाद में रिकवरी के लिए अनिवार्य होती है।

iii. स्थिर होना कई क्रिया-कलापों को पुनः करने के लिए आवश्यक होता है। उदाहरण के लिए शारीरिक, मानसिक, जैव-रासायनिक मनःस्थिति को सामान्य बनाना।

iv. इस प्रक्रिया से उपापचयी पदार्थों का मांसपेशियों और रक्त से निष्कासन तेज होता है।

v. शांत होना इसलिए भी अनिवार्य है ताकि नसों में रक्त प्रवाह बढ़े और थकान दूर हो सके।

vi. शांत होने की प्रक्रिया में संचरण में अतिरिक्त रक्त का बहाव होता है इससे आदान-प्रदान तीव्र होता है।

vii. शांत होने की प्रक्रिया व्यायाम के पश्चात होने वाले दर्द और जकड़न से बचाता है।

5.2.2 दिशा-निर्देश (Guidelines)

शरीर को स्थिर करने और शांत होने के लिए उन सभी गतिविधियों को विपरित क्रम में करना होता है, जिन्हें वार्मअप के दौरान किया गया होता है। शांत होने के लिए मुख्य गतिविधियों से शुरुआत कर लचीलेपन का अभ्यास और स्ट्रेचिंग करना चाहिये। लंबी सांस और रिलैक्स एक्शन तकनीक वर्कआउट को समाप्त करने की बेहतर पद्धति है। यह तरीका सकारात्मक होता है और मानसिक शांति प्रदान करता है।

5.3 प्रशिक्षण विधियां (Training Methods)

5.3.1 प्रशिक्षण की अवधारणा और अर्थ (Meaning & concept of Training)

खेल प्रशिक्षण की परिभाषा प्रशिक्षण की प्रकृति के बारे में उपरोक्त चर्चा के प्रकाश में ही दी जा सकती है। प्रशिक्षण को अलग-अलग लोगों ने अलग-अलग तरीके से समझाने की कोशिश की है। कुछ विशेषज्ञों द्वारा वर्णित परिभाषाएं आपकी जानकारी के लिये यहां प्रस्तुत हैं:

" खेल प्रशिक्षण एक नियोजित और नियंत्रित प्रक्रिया है, जिसमें लक्ष्य को प्राप्त करना, जटिल मोटर प्रदर्शन से संबंधितखेलों में परिवर्तन करना, क्रिया करने की क्षमता और व्यवहार आदि को ध्यान में रख कर विषय वस्तु, विधि और समूह तैयार किये जाते हैं।" **(मार्टिन, 1979)**

"खेल प्रशिक्षण, खिलाड़ी के बेहतर प्रदर्शन की बुनियादी तैयारी है।" **(मैटवेजेव, 1981)**

" खिलाड़ी की तैयारी सभी जटिलताओं (तरीके, विधि और स्थितियाँ) के साथ बेहतर ताल-मेल के कई आयामों को दर्शाता है। यह खिलाड़ी के चातुर्दिक विकास में मदद करता है और उसकी खेल प्रदर्शन क्षमताओं को अनिवार्य स्तर पर ले जाना सुनिश्चित करता है।" **(मैटवेजेव 1981)**

" वैज्ञानिक ज्ञान पर आधारित खेल प्रशिक्षण खेल में निपुणता लाने की अकादमिक प्रक्रिया है। इस व्यवस्था में खिलाड़ी की शारीरिक-मानसिक क्षमता और प्रदर्शन की तैयारी को उच्चतम प्रदर्शन देने के उद्देश्य के साथ प्रशिक्षिण दिया जाता है। सक्रिय और बेहतर बातचीत के माहौल में खेल प्रशिक्षण दिया जाए तो खिलाड़ी के व्यक्तित्व में समाजवादी समाज के नियम और प्रावधानों के अनुसार विकास होता है।" **(हरै 1986)**

प्रशिक्षण का अर्थ किसी कार्य को करने की तैयारी है। खेल प्रशिक्षण द्वारा व्यवस्थित और वैज्ञानिक पद्धति से खेलों के प्रदर्शन में सुधार लाया जाता है। प्रशिक्षण की अवधि कुछ दिन, महीने या फिर कई वर्षों की हो सकती है। प्रशिक्षण का प्रयोग साधारणतः खेल के संदर्भ में किया जाता है। खेल प्रशिक्षण हमेशा प्रशिक्षण अवधि और खिलाड़ी की क्षमता के अनुसार व्यवस्थित तरीके से नियोजित किये जाते है। दूसरे शब्दों में, इसकी विधिवत योजना तैयार कर विभिन्न व्यायामों को शामिल किया जाता है। खेल प्रशिक्षण में निपुण खिलाड़ी को तैयार करने के सभी तत्वों को शामिल किया जाता है। विधिवत प्रशिक्षण एथलीट की तंदुरुस्ती के स्तर में सुधार लाता है। यह उसके खेल में जीत हासिल करने का आधार बनाता है। शारीरिक व्यायाम, जो प्रशिक्षण के दौरान अभ्यास में लाया जाता है, का एथलीट के शारीरिक विकास पर प्रभावशाली असर होता है। केवल नियमित और विधिवत व्यायाम के नियमों का पालन करने से ही खिलाड़ी के प्रदर्शन में सुधार नहीं आता। कई अन्य कारक भी अच्छा प्रदर्शन देने के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। जैसे रिकवरी के लिए आवश्यक पोषण लेना, बताए गए निर्देशों का पालन करना, शारीरिक योग्यता, खेल उपकरण और भी बहुत कुछ। खिलाड़ियों के सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के लिये प्रशिक्षक इन सभी घटकों को दिमाग में रखते हुए खेल प्रशिक्षण की योजना बनाता है। अतः खेल प्रशिक्षण को खिलाड़ी के पूर्ण शारीरिक विकास की दृष्टि से देखना चाहिये। क्योंकि, यह उसके बेहतर प्रदर्शन के लिए सर्वाधिक आवश्यक है। प्रतिस्पर्धा में बेहतर परिणाम की उम्मीद से ही खेल प्रशिक्षणों को विधिवत और नियमित तौर पर दिया जाता है, जो लंबे समय से माने जा रहे वैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित होते हैं। यदि ऐसा संभव ना हो पा रहा हो, तो यह जीत के लक्ष्य के साथ किया जाना चाहिये।

5.3.2 खेल प्रशिक्षण का लक्ष्य (Aim of Sports Training)

खेल प्रशिक्षण का मुख्य लक्ष्य खिलाड़ी के प्रदर्शन में उम्दा सुधार लाना है। बढ़िया खेल प्रदर्शन खिलाड़ी की शारीरिक क्षमता पर निर्भर करता है। खेल प्रशिक्षण के निम्नलिखित उद्देश्य हैं -

i. **शारीरिक योग्यता-** सभी खेलों की बुनियादी जरुरत शारीरिक योग्यता है। शारीरिक तंदुरुस्ती में गामक क्षमताएं जैसे कि लचीलापन, सहनशीलता गति, शक्ति और समन्वयकारी क्षमतायें आती हैं। इसलिए सभी खेलों में खिलाड़ियों का प्रदर्शन इन्हीं क्षमताओं पर निर्भर करता है। अतः शारीरिक तंदुरुस्ती प्राप्त करना मुख्य उद्देश्य है।

ii. **तकनीक कौशल** - खिलाड़ी का प्रदर्शन उसके कौशल पर भी निर्भर करता है। इसलिए प्रशिक्षण में खेल कौशल के निष्पादन की कला सिखाना मुख्य उद्देश्य होना चाहिये। कई खेल ऐसे हैं जिनमें ज्यादा कौशल दिखाने की जरुरत नहीं होती। वहीं कुछ ऐसे खेल भी हैं, जिनमें कौशल ज्ञान की जरुरत कम होती है। उदाहरण के लिए जिम्नास्ट में कौशल में माहिर होना पड़ता है तो हम्मिंग में इसकी जरुरत ज्यादा नहीं

पड़ती है। खेलों में तकनीकी कौशल चपलतापूर्ण एक्ट की बुनियाद का काम करता है। यह प्रदर्शन के लिए अनिवार्य है।

iii. **चपलतापूर्ण क्षमता** - युक्तिपूर्ण कौशल के तीन तत्व होते हैं। इसमें प्रतिस्पर्धा की जानकारी, नियम और संभावित जीत हासिल करने के विभिन्न आंतरिक और वाह्य कारकों को समझते हुए प्रदर्शन करना ही चपलता की योग्यता और क्षमता कही जाती है। चपलीय क्षमता सभी खेलों के लिए महत्वपूर्ण है। इसकी भूमिका हर खेल में अलग प्रकार की होती है। चपलीय क्षमता टीम और रैकेट खेलों में महत्वपूर्ण होती है। चपलता का प्रदर्शन योगदान प्रदर्शन में सुधार के साथ बढ़ता जाता है।

iv. **शिक्षा** - शिक्षा खेल प्रदर्शन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह खिलाड़ी को अच्छा प्रदर्शन करने और संयम रखने के गुण सिखाती है। जैसे खाने की आदतों पर नियंत्रण, साफ-सफाई, खाली समय बिताना, सोच, याद्दाशत, उसूल और अभिरुचि आदि।

5.3.3 खेल प्रशिक्षण के उद्देश्य (Objectives of Sports Training):-

i. **व्यक्तित्व विकास** - खेल प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य खिलाड़ी का चहुँमुखी विकास करना होता है।

ii. **शारीरिक तंदुरुस्ती का विकास** - खेल प्रशिक्षण का दूसरा मुख्य उद्देश्य शारीरिक तंदुरुस्ती को बढ़ाना है। शारीरिक तंदुरुस्ती में सहनशीलता, स्ट्रेंथ, गति, लचीलापन और समन्वयकारी क्षमताएं आती हैं।

iii. **कौशल विकास** - खेल प्रशिक्षण के अन्य महत्वपूर्ण उद्देश्यों में कौशल विकास शामिल है। यदि खिलाड़ी का कौशल अच्छा है, तो वह अपनी शारीरिक क्षमताओं का अधिकतम उपयोग करेंगा।

iv. **युक्तिपूर्ण कौशल**- आज के समय में प्रतिस्पर्धा अत्यधिक बढ़ गई है। इसलिए शारीरिक तंदुरुस्ती और क्षमताएं ही सफल होने के लिए काफी नहीं हैं। खिलाड़ी में जीत हासिल करने के लिए चपलता भी होनी चाहिये।

v. **मानसिक प्रशिक्षण** - खिलाड़ी को मानसिक रूप से मजबूत होना चाहिये। खिलाड़ी को आंतरिक और वाह्य तनाव को झेलने में सक्षम होना चाहिये। साथ ही, उसे भावनात्मक स्तर पर भी मानसिक तौर पर अत्यधिक मजबूत रहना चाहिये।

5.3.4 खेल प्रशिक्षण की विशेषताएं (Characteristics of Sports Training):-

i. खेल प्रशिक्षण हमेशा प्रदर्शन उन्मुख होता है। खेल प्रशिक्षण का प्रत्येक चरण, चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक, खिलाड़ी के प्रदर्शन में सुधार के लिए होता है।

ii. खेल प्रशिक्षण हमेशा नियोजित और विधिवत होता है। इसकी योजना प्रतिस्पर्धा के दिन को ध्यान में रख कर बनाई जाती है। जैसे माइक्रोसाइकिल, मोनो साइकिल।

iii. खेल प्रशिक्षण उच्च स्तर की वैज्ञानिक प्रक्रिया है। जो ध्वनि विज्ञान के सिद्धांतों पर आधारित है। यह प्राकृतिक और सामाजिक विज्ञान में हुई प्रगति पर भी आधारित होता है। हालांकि, इसमें विज्ञान गुप्त होता है, परंतु सफल प्रशिक्षण के लिए यह आवश्यक है।

iv. खेल प्रशिक्षण में प्रमुख रूप से कोच ही मार्गदर्शन करता है। वह प्रभावशाली और सफल प्रशिक्षण की पूर्ण जिम्मेदारी लेता है।

v. खेल प्रशिक्षण का मुख्य कार्य खिलाड़ी की कार्यक्षमता को बढ़ा कर उसकी योग्यता और क्षमता का विकास करना है। कई बार खिलाड़ी अपनी प्रदर्शन सीमा से अनजान होते हैं। उनकी छिपी क्षमता को प्रशिक्षण के द्वारा उभारा जाता है। उन्हें अपनी ताकत निखारने की शिक्षा दी जाती है। खेल प्रशिक्षण के जरिए खिलाड़ी अपने प्रदर्शन की ऊचांइयों को छूते हैं और अपने लिये नया लक्ष्य निर्धारित करते हैं।

vi. खेल प्रशिक्षण हमेशा नियोजित, विधिवत और केंद्रित होता है। ताकि प्रदर्शन के हर कारक को नियंत्रित रखने की क्षमता को विकसित किया जाये। खिलाड़ियों को हमेशा अपना लक्ष्य तय समय सीमा में प्राप्त करना होता है। इसलिए खिलाड़ी और कोच सहित अन्य जो भी लोग इसमें शामिल होते हैं उन्हें पूर्णतः प्रतिबद्ध और कर्तव्यनिष्ठ होना पड़ता है।

vii. खेल प्रशिक्षण योजनाबद्ध और विधिवत चलने वाली शैक्षणिक प्रक्रिया है। जिसके ज़रिए खिलाड़ियों को अपनी योग्यता और क्षमता के विकास से संबंधित विभिन्न प्रशिक्षण विधि, प्रशिक्षण प्रक्रिया, नियम और कानूनों की शिक्षा दी जाती है। विभिन्न विधियों और तरीकों से एथलीट के व्यक्तित्व का चौतरफा विकास किया जाता है।

viii. खेल प्रशिक्षण व्यक्तिगत तौर पर देने से ज्यादा फायदा होता है। परंतु ऐसा नहीं है कि इसे समूहों में नहीं देना चाहिये। सामूहिक शिक्षा के लिए सामूहिक प्रशिक्षण बेहद किफायती और महत्वपूर्ण होता है। पोर्ट प्रशिक्षण में भार और आवृति प्रबंधन करते समय व्यक्तिगत विभिन्नता पर ध्यान देना अनिवार्य होता है।

5.3.6 खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत

i. **अतिरिक्त भार का सिद्धांत (Principle of overload)** - अतिरिक्त भार के सिद्धांत के अनुसार शरीर पर सामान्य भार से अधिक भार होना चाहिए। खिलाड़ियों के प्रदर्शन में वृद्धि करने के लिए प्रशिक्षण भार को बढ़ाना चाहिए। यदि प्रशिक्षण भार को स्थिर रखा जाता है, उसमें वृद्धि नही की जाती, तो समय के साथ-साथ उस भार का प्रभावीपन समाप्त हो जाता है। ऐसा भार, केवल भार के द्वारा प्राप्त अनुकूलन को बनाए रखता है इसका अर्थ यह कि प्रदर्शन में निरंतर वृद्धि करने के लिए, पूर्व प्रशिक्षण भार के अनुकूलन **(Adaptation)** के बाद प्रशिक्षण भार को अवश्य बढ़ाना चाहिए।

ii. **व्यैक्तिक विभिन्नता का सिद्धांत (Principle of Individuality)** - हर व्यक्ति दूसरे से भिन्न होता है। कोई भी दो व्यक्ति एक समान नहीं हो सकते। वे अपनी योग्यता और क्षमता में एक-दूसरे से अलग होते हैं। इसलिये वे प्रशिक्षण के दौरान समान रूप से प्रतिक्रिया नहीं दे पाते। खिलाड़ियो का शरीर, मस्तिष्क, लिंग, उम्र, पहले और वर्तमान प्रदर्शन का स्तर और अन्य कई तत्व प्रशिक्षण की योजना तैयार करते वक्त ध्यान में रखे जाते हैं।

iii. **प्रगतिशील क्रमिक विकास का सिद्धांत (Principle of Progressive Development)**- यह सिद्धांत मोटर कौशल और तंदुरुस्ती के विकास से संबंधित है। प्रशिक्षण के शुरुआती दौर में ही खिलाड़ियों के मोटर कौशल और तंदुरुस्ती का विकास किया जाना चाहिये। किसी भी प्रशिक्षण के ये प्रथम और बुनियादी चरण है।

iv. **विशिष्टता का सिद्धांत (Principle of Specificity)** - प्रशिक्षण कार्यक्रम का शेड्यूल हमेशा विशिष्ट होना चाहिये। खेल प्रशिक्षण हमेशा प्रभावशाली परिणाम प्राप्त करने के उद्देश्य से बनाए जाने चाहिये। प्रशिक्षण का नेतृत्व भी रिकवरी और तीव्रता के संदर्भ में विशिष्ट होना चाहिये।

v. **विशेषज्ञता का सिद्धांत (Principle of specialization)** - यह सिद्धांत विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रमों से जुड़ा है। जिसमें विशेष इवेंट के लिए आवश्यक तकनीक और क्षमताओं का विकास किया जाता है।

vi. **निरंतरता का सिद्धांत (Principle of continuity)** - यह सिद्धांत प्रशिक्षण की निरंतरता से जुड़ा है। इसे बनाये रखने से प्रशिक्षण का सर्वाधिक लाभ मिलता है।

5.4 विभिन्न प्रणालियों पर व्यायाम कार प्रभाव

a. **रक्त संचार तंत्र पर व्यायाम का प्रभाव (Effects of Exercise on Circulatory System) :-** रक्त संचार सुचारु रहना मानव जीवन के साथ ही स्वस्थ शरीर के लिए भी सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। रक्त संचार प्रणाली के उचित ढ़ंग से काम करने से हमारा शरीर पूर्णतया स्वस्थ रहता है। किसी भी व्यक्ति के स्वास्थ्य की जानकारी लेने के लिए सबसे पहले रक्त की जाँच की जाती है। इसके साथ रक्त संचार की गति को मापा जाता है जिससे शरीर में आयी किसी भी खराबी का पता चलता है। फिर खराबी के स्रोत को खत्म करके या ठीक करके शरीर के अलग-अलग अंगों में सन्तुलित रूप से रक्त प्रवाह सुनिश्चित किया जाता है।

i. **व्यायाम से शरीर में ऑक्सीजन बढ़ती है और कार्बन डाइऑक्साइड निकलती है:** जब हम व्यायाम करते है तो शरीर हरकत में आता है, जिससे दिल की धड़कन पर प्रभाव पड़ता है। हृदयगति तेज होती है और इस वजह से रक्त संचार बढ़ता है। व्यायाम करने के समय प्रयोग में आने वाली ऑक्सीजन की मात्र घनफल के अनुसार 0-5% जो कि विश्राम अवस्था में किसी व्यक्ति की साधारण ग्रहण शक्ति है, से बढ़कर 10% हो जाती है। अधिक-से-अधिक जोर लगाने पर उसमें 15% तक वृद्धि की जरुरत होती हैं इसके साथ कार्बन डाइऑक्साइड की अधिक मात्रा भी बाहर आती है।

ii. **रक्त संचार में तेजी**: जब हम व्यायाम करते हैं तो इससे रक्त संचार में व्यापक सुधार होता है। आम तौर पर शरीर में रक्त संचार में 20 मिनट का समय लगता है। लेकिन, जब हम व्यायाम करते हैं तो यह समय घटकर 10 से 15 मिनट रह जाता है।

iii. **शरीर का समान तापमान:** जब हम व्यायाम करते हैं तो हमारे शरीर में रक्त संचार तीव्र गति से होता है। इससे पूरे शरीर के तापमान में भी वृद्धि होती है। जो बाद में स्थिर होकर धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आती है।

iv. **हृदय की कार्यक्षमता में सुधार**: दिल के कपाट केन्द्रीय संचालक के रूप में काम करते हैं। दिल की हर सिकुड़न के साथ महाधमनी में लगभग पाँच ग्राम रक्त जाता है। परन्तु, जब कोई प्रशिक्षित खिलाड़ी गहन अभ्यास करता है तो हृदय के दोनों तरफ प्रचुर मात्रा में प्रति मिनट रक्त का प्रवाह होता है। इस तरह दिल की कार्य या उत्पादक शक्ति में काफी वृद्धि होती है।

v. **अवशिष्ट पदार्थों की त्वरित निकासी:** व्यायाम करने से रक्त संचार तेज होता है। ऐसे में शोधित रक्त ज्यादा तेजी से गुर्दे, जिगर, फेफड़े और चमड़ी आदि में पहुंचता है। जिससे शरीर की अशुद्धियां बहुत तेजी के साथ दूर होती हैं। व्यायाम करने से पसीना खुल कर आता है और इससे शरीर के बीच के रक्त और व्यर्थ अथवा अपशिष्ट पदार्थ शरीर से बाहर निकल जाते हैं।

vi. **रक्त की रचना में अंतर:** व्यायाम करने से रक्त की रचना में भी अन्तर आ जाता है। व्यायाम करने से रक्त के बीच के रक्त रंजन कण अथवा हीमोग्लोबिन और लाल रक्त कणों की मात्र में 10% तक वृद्धि होती है। व्यायाम करने से श्वेत रक्त कण की संख्या भी बढ़ जाती है। रक्त में लाल रक्त कणों की मात्रा बढ़ने से हमें आक्सीजन की अधिक मात्रा मिलती है। सफेद रक्त कणों की वृद्धि से हमारा शरीर बीमारियों का मुकाबला करने के योग्य होता है। रक्त में शामिल सफेद रक्त कण हमारे शरीर में रक्षक का काम करते है।

vii. **रक्त शोधन क्षमता में वृद्धि:** हृदय की कार्यक्षमता बढ़ने से रक्त संचार भी ठीक हो जाता है। इससे साफ खून की मात्रा बढ़ जाती है और रक्त के लाल और सफेद दोनों कण बढ़ते हैं।

viii. **रक्त आपूर्ति में सुधार:** व्यायाम करने से कोशिकाएँ फूल जाती है। सामान्य हालत में बच कर रहने वाली कोशिकाएँ भी खुल जाती है। व्यायाम करने के साथ शरीर की बाहरी कोशिकाओं में रक्त की मात्रा में इतनी वृद्धि होती है कि चमड़ी का रंग लाल दिखाई देने लगता है।

श्वसन तंत्र पर व्यायाम का प्रभाव (Effects of Exercise on respiratory system)-

i. **श्वसन के कारकों पर प्रभाव:** श्वसन तंत्र का काम रक्त की रचना और संचार, शरीर को भोजन भंडार, छाती का आकार, छाती के पट्ठे, उदर पर्दा और रक्त की अम्लीयता आदि कारको पर निर्भर करता है। व्यायाम करने से इन सभी कारकों पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है।

ii. **फेफड़ों में रक्त परिसंचरण में सुधार:** व्यायाम करने से हमारे फेफड़ों में ऑक्सीजन भी अधिक मात्र में गुजरती है। इससे गैसों की अदला-बदली तेज व पूर्ण होती है। इन तेज क्रियाओं के साथ रक्त को ऑक्सीजन की अधिक मात्रा ही नहीं मिलती बल्कि फेफड़ों के रक्त संचार में भी वृद्धि होती है।

iii. **फेफड़ों की क्षमता में सुधार:** व्यायाम से फेफड़ों की कार्यक्षमता सुधरती है। जब हम व्यायाम करते हैं तो दिल धड़कने की गति बढ़ जाती है और सांस लेने की आवृत्ति में भी वृद्धि होती है। इससे फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है।

iv. **सीने का विस्तार:** जब हम व्यायाम करते हैं तो लंबी सांस लेते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि कोशिकाओं को ज्यादा ऑक्सीजन की जरुरत पड़ती है। फेफड़े और दिल के काम करने की गति बढ़ जाती है और इससे छाती में विस्तार होता है।

v. **जीवनी शक्ति का विकास:** व्यायाम करने से जीवन धारिता में वृद्धि होती है। एक साधारण व्यक्ति जो व्यायाम नहीं करता है। उसकी जीवन धारिता 3200 से 3300CC होती है अगर मनुष्य व्यायाम आरम्भ करता है तो उसकी जीवन धारिता लगभग

3900cc या 4000 cc हो जाती है। अतः हम कह सकते हैं कि व्यायाम करने से हमारी जीवन धारिता में वृद्धि होती है।

vi. **ऑक्सीजन लेने की क्षमता में बढ़ोत्तरी और कार्बन -डाइआक्साइड छोड़ने की क्षमता में बढ़ोत्तरी**: जब हम व्यायाम का अभ्यास करते हैं तो शरीर के सारे अंग इसमें शामिल होते हैं। इससे रक्त संचार और सांस लेने की प्रक्रिया में तेजी आती है। जब सांस लेने की क्षमता बढ़ती है तो इससे ऑक्सीजन लेने की क्षमता में बढ़ोत्तरी होती है और कार्बन डाइऑक्साइड उत्सर्जन भी बढ़ता है।

vii. **शरीर की प्रतिरोध क्षमता में सुधार**: व्यायाम करने से श्वास लेने और रक्त संचार में सुधार होता है। इससे फेफड़े और हृदय के कामकाज में भी सुधार होता है। इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

viii. **सहनशीलता और शारीरिक क्षमता में सुधार**: जब व्यक्ति लगातार व्यायाम करता है। तो धीरे-धीरे समय के साथ उसकी सहनशीलता और शारीरिक क्षमता बढ़ती जाती है फिर वह किसी भी काम को और ज्यादा लम्बे समय तक करने में सक्षम होता है। जैसे शुरुआत के सूर्य-नमस्कार को सिर्फ पांच बार लगातार कर सकता था और लगातार अभ्यास करते रहने से अब बगैर अंतराल के 10 बार करने में सक्षम हो जाता है।

ix. **हृदय के कामकाज में सुधार**: जब हम व्यायाम करते है तो जिन मांसपेशियों पर व्यायाम का प्रभाव होता है, उनको अधिक ऑक्सीजन की जरुरत होती है। उनकी इस आवश्यकता को पूरा करने के लिए हृदय को तीव्र गति से अधिक मात्रा में ऑक्सिकृत रक्त जरुरत के अनुसार मांसपेशियों को भेजना होता है। इस शुद्ध रक्त की सफाई का काम फेफड़ों में होता है। इस तरह गैर-ऑक्सिकृत रक्त को तेजी के साथ शुद्ध करने की फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि होती है।

पाचन तंत्र पर व्यायाम का प्रभाव (Effect of Exercise on Digestive System)-

i. **पाचन क्रिया में सुधार**- लगातार व्यायाम करते रहने से हमारे शरीर की पाचन प्रणाली में रक्त प्रवाह प्रबन्ध और पेशी प्रबन्ध में सुधार हो जाता है। क्योंकि इन सभी का आपस में सम्बन्ध है। इस तरह शेष प्रबन्धों अथवा प्रणालियों का सुधार हो जाने के साथ पाचन प्रणाली में सुधार होना भी स्वाभाविक है।

ii. **भूख में वृद्धि -** लगातार व्यायाम करते रहने से भूख में भी वृद्धि होती है। क्योंकि मानव शरीर छोटी-छोटी कोशिकाओं से बना हुआ है। जब हम व्यायाम करते हैं तो इन कोशिकाओं की खुराक की ज़रुरत में भी वृद्धि होती है। हमारे भोजन में ग्लूकोज की तरह तरल पदार्थ हमारे रक्त के साथ मिलकर इनकी खुराक बनाते हैं। अतः व्यायाम करने से कोशिकाओं की जरुरत पूरी होती है, परिणामस्वरूप भूख में भी वृद्धि होती है।

iii. **कब्ज़ की शिकायत का दूर होना -** व्यायाम करने वाले व्यक्ति को कब्ज़ की शिकायत नहीं होती। व्यायाम करने के साथ आंतड़ियों पर मालिश हो जाती है जिसके कारण मल उत्सर्जन अच्छी तरह हो जाता है।

iv. आंतड़ियों में विकार पैदा करने वाले तत्त्वों का अन्त- छोटी व बड़ी आंतड़ियां हमारे खाए हुए भोजन में से अपशिष्ट तत्त्व चूसती हैं, जो कि शरीर के सारे हिस्सों की

कोशिकाओं को रक्त के द्वारा पहुंचाया जाता है। व्यायाम करने के साथ शरीर को खुराक की जरुरत होती है। इसलिए हमारी आंतड़ियां जल्दी-जल्दी खुराक वाले तत्त्व खाए हुए भोजन में से चूसती हैं। इसके कारण हमारी आंतड़ियों में अपशिष्ट पदार्थ बहुत देर तक रुके नहीं रहते। परिणामस्वरूप आंतड़ियों में विकार पैदा करने वाले तत्त्वों का अंत हो जाता है।

v. **शरीर में आवश्यक तत्त्वों के भण्डार में वृद्धि-** जैसे व्यायाम करने वालों की भूख में वृद्धि होती है, उसी तरह व्यायाम करने वालों के शरीर में ज़रुरी तत्त्वों के भण्डार में भी वृद्धि होती है। शरीर के अंगों के लिये ज़रुरी तत्त्वों के भण्डार करने की क्षमता व्यायाम करने के साथ बढ़ जाती है, जिनको ज़रुरत पड़ने पर प्रयोग में लाया जा सकता है।

vi. **लार ग्रन्थियों के काम करने की क्षमता की वृद्धि -** जब हम भोजन चबाते हैं तो हमारे मुंह से लार ग्रन्थियों का रस हमारे भोजन में मिल जाता है। जो कि भोजन को जल्दी पचाने में सहायक होता है। व्यायाम के साथ-साथ लार ग्रन्थियों के काम करने की क्षमता में भी वृद्धि होती है व खाया हुआ भोजन शीघ्र पचता है।

vii. **पाचन अंगों की शक्ति व कार्य क्षमता में वृद्धि-** उदर, जिगर और क्लोम की शक्ति में वृद्धि होती है जिससे उनकी काम करने की क्षमता में वृद्धि होती है।

viii. **बीमारियों की रोकथाम- व्यायाम** करने से पेट की अनेक बीमारियों से भी बचा जा सकता है। जैसे भोजन खाने के बाद खट्टी डकार आना या फिर घबराहट महसूस होना, दस्त या पेचिश लगना। ऐसा इसलिये होता है क्योंकि पेट में भोजन अच्छी तरह पच नहीं पाता। इसके चलते कई बार पेट में हवा (गंदी गैस) भर जाती है। वह मनुष्य को बहुत तकलीफ देती है। लेकिन व्यायाम करने से उपर्युक्त बीमारियों से भी छुटकारा पाया जा सकता है।

स्नायु तंत्र पर व्यायाम के प्रभाव (Effects of Exercise on Nervous System)- व्यायाम भी अच्छी तरह तभी तक सम्भव है जब तक हमारा दिमाग अच्छी तरह शरीर के अंगों को आदेश दे सके। व्यायाम करते समय हमारे शरीर के अंगों में गति आ जाती है जिसके साथ स्नायु तंत्र तेज़ी से काम करना शुरु कर देता है। वह अपनी क्षमता के अनुसार तब तक काम करता रहता है, जब तक कि सभी अंग थक न जाएं अथवा अन्य कारणों के परिणाम के तौर पर व्यायाम करना बन्द नहीं कर दें।

i. **मांसपेशियों में उचित एवं सटीक तालमेल का काम आसानी के साथ व शरीर में ऊर्जा का संरक्षण -** मांसपेशियों में तालमेल ठीक हो जाता है जिसके परिणामस्वरूप गैर-जरुरी क्रियाएं कम हो जाती हैं और हमारी ऊर्जा व्यर्थ नहीं होती। इस तरह हमारे काम आसानी के साथ व अच्छी तरह होने लगते हैं।

ii. **नाड़ी संस्थान सम्बन्धी दोषों का दूर होना-** अगर किसी व्यक्ति के नाड़ी संस्थान से कोई कम या ज्यादा कमी या विकार हो तो व्यायाम करने से वह दोष दूर हो सकते हैं। क्योंकि व्यायाम करने के साथ नाड़ी संस्थान शक्ति के प्रयोग में आता है जिसके फलस्वरूप इसके दोष दूर हो जाते हैं। परिणामस्वरूप शारीरिक थकावट कम हो जाती हैं।

iii. **ऊर्जा का कम खर्च-** किसी काम को करने में ऊर्जा खर्च होती है, अभ्यास हो जाने पर उससे कम ऊर्जा खर्च होती है। ऐसे खिलाड़ी जिसने खेलो में भाग लेना शुरु किया हो, उसको पहली बार खेलते समय अधिक शक्ति का प्रयोग करना पड़ता है। जबकि पूर्व से

प्रशिक्षित खिलाड़ी को कम ऊर्जा का प्रयोग करना पड़ता है तथा उसका खेल प्रदर्शन भी नये खिलाड़ी से बेहतर होता है।

iv. **प्रतिक्रिया समय में कमी-** व्यायाम करने से हमारे प्रतिक्रिया समय में कमी आ जाती है। प्रतिक्रिया समय का खेलों में बहुत महत्त्व है। जैसे कम दूरी की दौड़ में जिस खिलाड़ी का प्रतिक्रिया समय कम होगा वह दौड़ के शुरु में आगे निकल जायेगा और कई बार दौड़ में जीतने में भी कामयाब हो सकता है। वैसे तो सभी खिलाड़ियों का प्रतिक्रिया समय कम होना चाहिए। लेकिन, विशेषकर हॉकी व फुटबाल के गोलकीपर का प्रतिक्रिया समय अवश्य कम होना चाहिए ताकि, वह गेंद को रोक कर गोल होने से बचा सके। इस तरह प्रतिक्रिया समय व्यायाम करने के साथ कम हो जाता है और नाड़ी संस्थान इतना तेज़ हो जाता है कि मस्तिष्क तीव्र गति से मांसपेशीयों तक संदेश पहुंचा देता है और शरीर के अंग अपना काम शीघ्रता से कर लेते हैं।

v. **प्रतिवर्ती क्रियाओं की संख्या में वृद्धि-** हमारे कुछ प्रतिवर्त (**Reflex**) अधिक हो जाते हैं अर्थात् प्रतिवर्ती क्रियाओं की संख्या बढ़ जाती है जो कि हमारे शरीर की सुरक्षा के लिए ठीक ही होती है। इसके साथ शक्ति कम खर्च होती है।

vi. **स्नायु तंत्र एवं मांसपेशी तंत्र के तालमेल में वृद्धि** - व्यायाम करने के साथ हमारे स्नायु तंत्र एवं मांसपेशीय तंत्र के तालमेल में भी वृद्धि होती है। जैसे बास्केट बाल के खेल में खिलाड़ी अपने विरोधी खिलाड़ियों को ध्यान में रखते हुए गेंद को अपने निशाने की तरफ ले जता है। इससे यह साफ़ है कि खिलाड़ी का ध्यान अपने विरोधी खिलाड़ियों की तरफ भी होता है, परन्तु वह अपने स्नायु तंत्र एवं मांसपेशी तंत्र में बेहतर तालमेल के कारण गेंद पर पूरा नियंत्रण रखता है तथा अपने लक्ष्य की तरफ आगे बढ़ता है। इस तरह का व्यायाम करने से उसके स्नायु तंत्र एवं मांसपेशी तंत्र के तालमेल में भी वृद्धि होती है।

vii. **थकान मे देरी** - व्यायाम करने से हमारे सारे शरीर की अलग-अलग प्रणालियों के काम करने की क्षमता में वृद्धि होती है, जिसके कारण शरीर को जल्दी थकावट महसूस नहीं होती। इससे शरीर के काम करने की क्षमता में भी वृद्धि होती है।

viii. **उत्सर्जन प्रणाली -** इस प्रणाली के द्वारा शरीर के व्यर्थ एवं हानिकारक अपशिष्ट पदार्थों का उत्सर्जन होता है। यदि ये व्यर्थ और हानिकारक पदार्थ शरीर में ही जमा रहें तो शरीर अनेक प्रकार के रोगों/विकारों का शिकार हो सकता है। इन अपशिष्ट पदार्थों में यूरिया, कार्बन डाइऑक्साइड, पसीना तथा पानी प्रमुख हैं। इन पदार्थों का निकास फेफड़ों, गुर्दों, त्वचा तथा आंतों के द्वारा होता है।

5.5 सारांश

" खेल प्रशिक्षण एक नियोजित और नियंत्रित प्रक्रिया है, जिसमें लक्ष्य को प्राप्त करना, जटिल मोटर प्रदर्शन से संबंधितखेलों में परिवर्तन करना, क्रिया करने की क्षमता और व्यवहार आदि को ध्यान में रख कर विषय वस्तु, विधि और समूह तैयार किये जाते हैं।"

" खिलाड़ी की तैयारी सभी जटिलताओं (तरीके, विधि और स्थितियाँ) के साथ बेहतर ताल-मेल के कई आयामों को दर्शाता है। यह खिलाड़ी के चातुर्दिक विकास में मदद करता है और उसकी खेल प्रदर्शन क्षमताओं को अनिवार्य स्तर पर ले जाना सुनिश्चित करता है।"

प्रशिक्षण की अवधि कुछ दिन, महीने या फिर कई वर्षों की हो सकती है। प्रशिक्षण का प्रयोग साधारणतः खेल के संदर्भ में किया जाता है। खेल प्रशिक्षण हमेशा प्रशिक्षण अवधि और खिलाड़ी की क्षमता के अनुसार व्यवस्थित तरीके से नियोजित किये जाते है। दूसरे शब्दों में, इसकी विधिवत योजना तैयार कर विभिन्न व्यायामों को शामिल किया जाता है। खेल प्रशिक्षण में निपुण खिलाड़ी को तैयार करने के सभी तत्वों को शामिल किया जाता है। विधिवत प्रशिक्षण एथलीट की तंदुरुस्ती के स्तर में सुधार लाता है। यह उसके खेल में जीत हासिल करने का आधार बनाता है। अतः खेल प्रशिक्षण को खिलाड़ी के पूर्ण शारीरिक विकास की दृष्टि से देखना चाहिये। क्योंकि, यह उसके बेहतर प्रदर्शन के लिए सर्वाधिक आवश्यक है।

5.6 अभ्यास प्रश्न

1 प्रशिक्षण से क्या अभिप्राय है? क्या प्रशिक्षण शारीरिक और मानसिक क्षमता बढ़ाने के लिये जरुरी है? विस्तार से बताएं।

2 वार्मअप से आप क्या समझते है? इसका महत्व बताइए।

3 वार्मअप तथा कूलिंग डाउन में क्या अंतर है? इनके लाभ तथा प्रभाव का वर्णन करें तथा समयान्तराल का महत्व भी स्पष्ट करें।

4 सहनशीलता का खेल व सेहत के बीच क्या संबंधहै? सहनशीलता के विभिन्न प्रकारों का वर्णन किजिये।

5 गति से आप क्या समझते हैं? तथा इसके विभिन्न प्रकार बताइए।

6 स्नायु तंत्र एवं मांसपेशी तंत्र में तालमेल क्यों जरुरी है? इससे प्रतिक्रिया पर किस तरह का प्रभाव पड़ता है?

5.7 संदर्भ ग्रंथ सूची

- Self- Study in Physical Education "Sanjay Kundra", 2011.
- Research Processes in Physical Education, Recreation and Health " David H. Clarke and H. Harrison Clarue" 1970.
- Educational psychology, A problem Approach " Robert S. Ellis, 1956.
- Psychology in physical Education and sports "Dr. M.L. Kaulesh", 1988.
- शरिारिक एवम् स्वास्थ्य शिक्षा वी- डी- शर्मा- ग्रन्थ सिंहए 1994
- Health and Physical Education " Prof. R.D. Kansal" 2013

- भोजन एवम् पोषण विज्ञान शबनम मसीह 2010
- Physical and Health Education " V.D. Sharma and Granth Singh " 1998
- Modern Education Psychology " Dr. Dibakar Kundu" 1991
- The Biology of Physical Activity " D.W. Edington " V.R. Edgerton, 1977
- Psychology to physical education and sports " Prakash Brother, Ludhiana"
- Introduction to Health Education " Dr. S. Dheer, Dr. Mitra Basu and Radhika Karnal" 1991
- Physical Education " Choudhary, Khan, Choudhary, 2010.

इकाई - 6

शारीरिक तंदुरुस्तीऔर स्वस्थता

Physical Fitness and Wellness

इकाई की रूपरेखा

6.0 उद्देश्य

6.1 शारीरिक तंदुरुस्ती

- 6.1.1 शारीरिक तंदुरुस्ती की परिभाषा
- 6.1.2 शारीरिक तंदुरुस्ती का महत्व
- 6.1.3 शारीरिक तंदुरुस्ती विकास के सिद्धांत
- 6.1.4 शारीरिक तंदुरुस्ती के तत्त्व

6.2 शारीरिक स्वस्थता का परिचय

- 6.2.1 स्वस्थता में सुधार के तरीके (Methods of Improving Wellness)
- 6.2.2 स्वस्थता का महत्त्व (Importance of Wellness)
- 6.2.3 स्वस्थता के तत्त्व (Components of Wellness)

6.3 शारीरिक तंदुरुस्ती और स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले घटक (Factors Affecting Physical Fitness and Wellness)

6.4 सारांश

6.5 अभ्यास प्रश्न

6.6 संदर्भ ग्रंथ सूची

6.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन से आप निम्न समझ सकेंगे -

- शारीरिक तंदुरुस्ती
- शारीरिक तंदुरुस्ती की परिभाषा
- शारीरिक तंदुरुस्ती का महत्व
- शारीरिक तंदुरुस्ती विकास के सिद्धांत
- शारीरिक तंदुरुस्ती के तत्त्व
- शारीरिक स्वस्थता का परिचय
- स्वस्थता में सुधार के तरीके (Methods of Improving Wellness)
- स्वस्थता का महत्त्व (Importance of Wellness)

- स्वस्थता के तत्त्व (Components of Wellness)
- शारीरिक तंदुरुस्ती और स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले घटक

6.1 परिचय

मौजूदा युग में शारीरिक तंदुरुस्ती बेहद जरुरी है। कहा भी जाता है कि ‘जान है तो जहान है’। यदि शरीर स्वस्थ और तंदुरुस्त है तो इससे बढ़कर मनुष्य के लिये कोई सम्पत्ति नहीं है। किसी भी देश की उन्नति उस देश की जनता के स्वास्थ्य के स्तर पर भी आंकी जाती हैं। आज विज्ञान ने इतनी उन्नति कर ली है कि हर काम करने के लिए इलेक्ट्रॉनिक यंत्र उपलब्ध हैं। जैसे-जैसे विज्ञान की उन्नति हो रही है, वैसे-वैसे शारीरिक परिश्रम कम होता जा रहा है। जिसके कारण लोगों में स्थूलता के लक्षण बढ़ने लगे हैं, आराम तलबी, वजन बढ़ जाने, मानक से कम वजन रहने, सांस एवं हृदय संबंधीरोगों की समस्याएँ आदि उत्पन्न होती जा रही है। उन्नति की होड़ में लगे होने की वजह से व्यक्ति बहुत ज्यादा तनाव में रहते हैं और यांत्रिक रोबोट की भांति हो गए हैं। इस कारण उनकी दिनचर्या में व्यायाम के लिये भी समय नहीं मिल पाता। किसी भी राष्ट्र के लिये विज्ञान और प्रौद्योगिकी में अपनी पहचान जितनी जरुरी है उतनी ही जरुरी खेल-कूद में भी होती है। समय बदलने के साथ ही लोगों की सोच में भी बदलाव आया है। आज मुनष्य विज्ञान और तकनीक के सहारे जहाँ आगे बढ़ना चाहता है, वहीं स्वास्थ्य के प्रति भी जागरुक होता जा रहा है। वह जानता है कि यदि वह स्वस्थ नहीं है तो वह उन ऊंचाइयों तक नहीं पहुँच सकता, जहाँ पहुँचना चाहता है। इसलिए आजकल पहले के मुकाबले खेलों पर खासा जोर दिया जा रहा है। आज हर देश खेलों के स्तर पर अपनी छवि और साख को सुधारना चाहता है। इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए हर देश अपने सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों में हिस्सा लेने के लिये भेजता है। इससे खेलों का स्तर दिनों दिन सुधर रहा है और प्रतिस्पर्धा कड़ी हो रही है। लेकिन हमें यह जानकर आश्चर्य हो सकता है कि तमाम कोशिशों के बावजूद अपेक्षित परिणाम नहीं आ रहे। अंतर्राष्ट्रीय प्रतिस्पर्धाओं में शामिल होने के बाद हमें यह पता चलता है कि हमारे खिलाड़ियों में प्रतियोगिता जीतने के लिए जरूरी शारीरिक तंदुरुस्ती की कमी थी। जिसके कारण विपक्षी टीम ने मैदान मार लिया। इसलिए शारीरिक स्वस्थता और तंदुरुस्ती की जरुरत के बारे में जानना हर किसी के लिये अनिवार्य है।

6.1 शारीरिक तंदुरुस्ती(Physical Fitness)

शारीरिक तंदुरुस्ती एक ऐसी अवस्था है जिसमें शरीर और दिमाग दोनों स्वस्थ रहते हैं। इसके लिए उचित पोषण और संतुलित व्यायाम जरुरी होता है। शारीरिक तौर पर चुस्त व्यक्ति के लिए यह जरुरी नहीं है कि वह अधिक से अधिक कैलोरी जलाकर अपने शरीर को दुबला रखे। इसके उलट, हर व्यक्ति का शरीर मजबूत होना चाहिए। मांसपेशियां मजबूत होनी चाहिए। यहां यह याद रखना भी महत्वपूर्ण है कि फिट व्यक्ति का दिमाग और मन भी प्रसन्न और संतुष्ट रहता है। आप अगर किसी शारीरिक तंदुरुस्ती कार्यक्रम को शुरू करते हैं, तो यह ध्यान रखना चाहिए कि तंदुरुस्ती व्यक्तिगत गुण है और लोगों के हिसाब से इसमें भिन्नता रहती है। आयु, लिंग, वंश, व्यक्तिगत आदतें, व्यायाम और खान-पान आदि का असर इस पर पड़ता है। उपरोक्त वर्णित तत्वों में अधिक परिवर्तन नहीं किया जा सकता यद्यपि उनमें सुधार संबंधीकुछ आवश्यक कदम उठाए जा सकते हैं।

6.1.1 शारीरिक तंदुरुस्तीकी परिभाषाएं:

i. **डॉन हॉस्किन (Don Hoskins)**- "मानव शरीर की वह क्षमता जिसमें वह उचित व्यायाम और पोषण के जरिए अपेक्षित गति, फुर्ती और ताकत हासिल कर सके।"

ii. **क्रोलेस (Kroles)**- "किसी की जीवनशैली में तनावों का सफलतापूर्वक सामना करने की क्षमता।"

iii. **डेविड. आर.लैंब (David R. Lamb)**- "शारीरिक तंदुरुस्ती ऐसी क्षमता है जिसके द्वारा जीवन की शारीरिक चुनौतियों का सामना सफलतापूर्वक किया जा सके।"

iv. **एडवर्ड बोर्ज (Edward Bortz)**- "शरीर द्वारा संतोषजनक तरीके से अपनी सभी गतिविधियों के निष्पादन की क्षमता ही शारीरिक तंदुरुस्ती है।"

शारीरिक स्वस्थता और तंदुरुस्ती के जानकारों का मानना है कि "शारीरिक तंत्र का ठीक ढंग से काम करते रहना शारीरिक तंदुरुस्ती है।" शरीर विज्ञानियों के अनुसार, उसी व्यक्ति को किसी कार्य के लिए शारीरिक रूप से तंदुरुस्त माना जा सकता है जब वह उस कार्य को बगैर किसी शारीरिक थकान के प्रभावी ढंग से पूरा कर सके तथा तीव्र गति से खोई हुई ऊर्जा की पुनः प्राप्ति कर सके। अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति कैनेडी के ने शारीरिक तंदुरुस्ती के संबंधमें अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा था कि ''शारीरिक तंदुरुस्ती न सिर्फ स्वस्थ शरीर के लिए जरूरी है, बल्कि यह बौद्धिक गतिविधियों के लिए भी बेहद जरुरी है।" शरीर और दिमागी गतिविधियों के बीच बड़ा गहरा और जटिल संबंधहै। इस विषय में अब भी अधिक जानकारी नहीं मिल पाई है। लेकिन ग्रीक के पास उपलब्ध जानकारी के मुताबिक 'दिमाग तभी पूरी तरह से काम करता है जब शरीर भी पूरी तरह से स्वस्थ हो।' कहा भी गया है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है। शारीरिक क्षमता एक ऐसी प्रक्रिया है जिसका महत्व जन्म से लेकर मृत्यु तक बना रहता है। शारीरिक गतिविधियों का असर जीवन के हर क्षेत्र पर पड़ता है।

6.1.2 शारीरिक तंदुरुस्तीका महत्व (Importance of Physical Fitness)-

i. **शारीरिक स्वस्थता शरीर की विभिन्न प्रणालियों के कार्य करने की गति में सुधार करती है:-** शारीरिक तौर पर फिट व्यक्ति कम से कम थकान के साथ अधिक से अधिक काम कर सकता है। इसलिए उसकी कार्यक्षमता बढ़ जाती है।

ii. **अधिकतम विकास**: शारीरिक तंदुरुस्ती और स्वस्थता कार्यक्रमों से अच्छा और स्वस्थ्य वातावरण हासिल होता है। जिससे अधिकतम विकास के अवसर प्राप्त होते है।

iii. **स्वास्थ्य समस्याओं में कमी**: शारीरिक तंदुरुस्ती और स्वस्थता गतिविधियां हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती हैं। इसके अलावा बीमारियों का उपचार भी आसान बनाती हैं। इससे स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने में आसानी होती है।

iv. **बेहतर प्रस्तुति और बेहतर आत्मविश्वास**: शारीरिक तंदुरुस्ती और स्वस्थता शरीर को सही आकार देने और आकर्षक बनाने में बड़ी भूमिका निभाते हैं।

v. **सदैव तत्पर**: शारीरिक रूप से योग्य व्यक्ति किसी भी आपातकालीन स्थिति के लिए सदा तैयार रहता है।

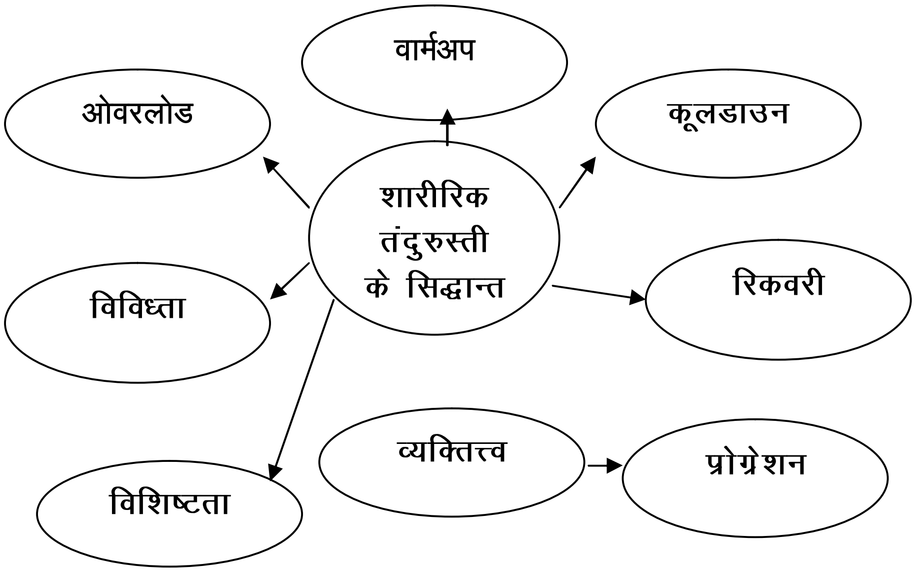
vi. **बढ़ती उम्र का असर रोकता है:** एक स्वस्थ, साफ और स्वच्छ वातावरण अधिक से अधिक लंबा जीवन जीने की स्थितियां पैदा करता है।

vii. **बेहतर समय प्रबंधन:** शारीरिक तंदुरुस्ती कार्यक्रम विकास के लिए बेहतर माहौल मुहैया कराते हैं। इससे समय का इस्तेमाल अच्छे तरीके से हो सकता है।

viii. **शारीरिक शिक्षा का ज्ञान:** शारीरिक तंदुरुस्ती कार्यक्रम शारीरिक शिक्षा का ज्ञान देते हैं।

6.1.3 शारीरिक तंदुरुस्तीके सिद्धांत (Principles of Physical Fitness)

शारीरिक तंदुरुस्ती कार्यक्रम व्यक्तिगत तौर पर शारीरिक तंदुरुस्ती अच्छी बनाए रखने की आदत को बढ़ावा देते हैं। मनुष्य अन्य मशीनों की तरह ही एक मशीन है। मानव मशीन को भी बेहतर काम करने के लिए उचित भोजन और पानी की जरुरत पड़ती रहती है। शारीरिक तंदुरुस्ती का विकास वैज्ञानिक और व्यवस्थित प्रक्रिया है। प्रत्येक व्यक्ति जो शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना चाहता है, उसे बेहतर प्रशिक्षण और दिशानिर्देशों की जरूरत होती है। तंदुरुस्ती कार्यक्रमों में विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ शामिल रहती है। जो खासकर गति, स्ट्रैंथ, लचीलापन, सहनशीलता और समन्वयकारी क्षमताओं के विकास को ध्यान में रख कर तैयार की जाती हैं। शारीरिक तंदुरुस्ती से संबंधित घटकों के केंद्रीय विकास और रख-रखाव को लेकर कई सिद्धांत हैं। शारीरिक तंदुरुस्ती को विकसित करने और इसे बनाए रखने के लिए बेहतर समझ और गाइडलाइन की आवश्यकता होती है। शारीरिक तंदुरुस्ती के विभिन्न सिद्धांत इस प्रकार से हैं-



चित्र संख्या - 6-1

6.1.4 शारीरिक तंदुरुस्तीके सिद्धान्त

i. **आरंभिक तैयारी (Warm-up)** - वार्मअप या आरंभिक तैयारी शारीरिक और मानसिक दोनों के लिये जरुरी तत्त्व है। मानसिक रूप से प्रतिबद्ध होकर अभ्यास/खेल के उद्देश्यों की गुणवत्ता और प्रयास पर फोकस किया जाता है। वार्मअप गतिविधि रक्त के प्रवाह को

मांसपेशियों में तेज करने और मांसपेशियों का ताप बढ़ाने के लिए की जाती है। वार्म अप की शुरुआत धीमी करनी चाहिये और क्रमशः तीव्रता में वृद्धि करते रहना चाहिये। इसमें मांसपेशियों के बड़े समूहों का इस्तेमाल किया जाना चाहिये।

ii. **शांत/स्थिर होना (Cool down)** - शांत/स्थिर होने में भी शारीरिक और मानसिक दोनों तत्त्व शामिल हैं। किसी खेल या अभ्यास की समाप्ति के बाद शरीर और मस्तिष्क को आराम देना भी जरुरी होता है। शरीर को आराम पहुंचाने के लिए स्थिर होकर बैठना अनिवार्य है। यह शारीरिक अपशिष्ट पदार्थों (इन-लैक्टिक एसिड) को बाहर निकालने और उन्हें जलाने के उद्देश्य से डिजाइन किया जाता है। जो मांसपेशियों में पुनः तरल पदार्थों को संतुलित करता है और मांसपेशियों की थकान को दूर करता है।

iii. **अतिरिक्त बोझ (Overload)** - हृदय की धमनियों या फिर मांसपेशीय तंदुरुस्ती में सुधार लाने के लिए शरीर को अतिरिक्त तनाव लेने की जरूरत पड़ती है। यह सामान्यतः सुधार को प्राप्त करने के उद्देश्य पर ही केंद्रित होता है। यह व्यवस्थित (योजनाबद्ध) और धीमी गति के साथ होना चाहिये, ताकि प्रदर्शन में सुधार स्पष्ट रूप से दिखाई पड़े। प्रशिक्षण के दौरान बहुत सारे लोग अपने आराम क्षेत्र में ही रहना चाहते हैं। इसलिए उन्हें बहुत मामूली फायदा होता है। अपने शरीर के अनुसार तंदुरुस्ती के उच्च स्तर पर पहुंचने के लिए आपको व्यवस्था में पूरी तरह डूबना पड़ता है और अधिक मांग के साथ इसका अधिकतम इस्तेमाल करना होता है। यह तीव्रता को बढ़ा कर किया जा सकता है। जैसे कि उठाने वाले भार में वृद्धि, व्यायाम करने की गति में बढ़ोत्तरी, धड़कन की गति बढ़ा कर, व्यायाम की अवधि बढ़ा कर, दूरी में वृद्धि कर और अंत में इन सभी की आवृत्तियों में बढ़ोत्तरी कर।

iv. **सामान्य स्थिति में आना (Recovery)** - सामान्य स्थिति में आना उतना ही महत्वपूर्ण है, जितना प्रशिक्षण के दौरान कठिन परिश्रम जरुरी होता है। सामान्य स्थिति की अवस्था तेजी से प्राप्त करने की कई विधियां हैं। जैसे मालिश, हाइड्रोथिरेपी, योग और रिफ्रलेक्सिलॉजी आदि। ये सभी प्रशिक्षण के अगले दौर से पहले आपके शरीर को हुए नुकसान की आवश्यक भरपाई कर देते हैं। बस इतना ही याद रखें, वसूली नहीं तो सुधार नहीं।

v. **क्रमिक विकास (Progression)** - व्यायाम में विकास इस बात पर जोर देता है कि व्यक्ति अपनी शुरूआत धीमी करें और क्रमशः उसमें तेजी लाये। यह मांसपेशियों के दर्द और उनके जख्म को कम करता है। प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान व्यायाम की पुनरावृत्ति, व्यायाम की अवधि में क्रमशः वृद्धि होती रहनी चाहिये। यह महत्वपूर्ण है कि अधिक से अधिक वसा जले। जब भी किसी व्यायाम का ढ़ांचा तैयार करें तो उसमें विकास के लिए निम्न एक्रोनिम्स के प्रयोग को सुनिश्चित करें-

- F - Frequency (आवृति)
- I - Intensity (तीव्रता)
- T - Time (समय)
- T - Type of exercise (व्यायाम के प्रकार)

vi. **वैयक्तित्व (Individuality)** - दो लोग एक जैसे नहीं होते चाहे उनमें लिंग भेद हो, नस्लीय भिन्नता हो या फिर अनुवांशिक भिन्नता हो। जब बात शारीरिक प्रशिक्षण की आती है तब सभी की अलग-अलग जरूरतों को ध्यान में रखा जाता है। एन्डोमाफ्रस (विशालकाय व्यक्ति) शायद जल्दी रिकवर ना करें या हो सकता है उनके पास भी वैसी ही एरोबिक क्षमता हो जैसी छोटे और पतले व्यक्ति के पास हो। इन व्यक्तिगत विविधताओं को प्रशिक्षण कार्यक्रमों की समीक्षा करते समय ध्यान में रखा जाना चाहिये।

vii. **विशेषता (Specificity)** - विशेषता एक ऐसा सिद्धांत है, जिसमें शरीर के खास अंगों के विकास और तंदुरुस्ती के जरुरी तत्वों को विशेष प्रकार के व्यायामों के प्रयोग से विकसित किया जाता है। यदि आप एथलीट हैं और आप जब कोई खेल खेलते हैं तो आप पाएंगे कि आपको अपने प्रशिक्षण के दौरान विशेष खेलों से स्वयं को प्रशिक्षित करने के लिये खास महत्व और समय देना पड़ता है। उदाहरण के लिए यदि गोल्फ खिलाड़ी अपने प्रशिक्षण के दौरान स्प्रींट का अभ्यास करता है तो यह उसके प्रदर्शन के लिए प्रभावहीन हो सकता है। उसे अपने महत्वपूर्ण प्रशिक्षण समय को प्रकाश प्रतिरोध प्रशिक्षण (भार) और तकनीकी प्रशिक्षण लेने में खर्च करना चाहिये।

viii. **विविधता (Variety)** - जैसा कि आपने सुना होगा, 'विविधता जिंदगी को रोचक बनाती है।' ठीक इसी प्रकार यह तंदुरुस्ती प्रशिक्षण पर भी लागू होता है। कुछ लोग कह सकते है कि यह आठवाँ सिद्धांत विशेषता का विरोध करता है। विविधता शामिल कर आप एक ही तरह के प्रशिक्षण को रोचक बना सकते है। इससे आपका प्रशिक्षण उबाऊ नहीं होगा। ऐसा कई बार आप मामूली बदलाव के जरिये भी कर सकते हैं। जैसे कि दौड़ने के रास्ते में या प्रशिक्षण के स्थान को बदल कर और व्यायाम या गतिविधियों को परिवर्तित करके भी किया जा सकता है। यह सुनिश्चित कर लें कि एक ही तरह से बार-बार प्रशिक्षण ना लिया जाये।

अंत में ये आठ सिद्धांत ही शारीरिक तंदुरुस्ती के मुख्य्य आधार हैं। इनके अलावा भी आगे बहुत सारे तरीके मिल सकते हैं जो कि तंदुरुस्ती और जीवन शैली में सुधार को प्रभावित करने वाले होंगे। यह कठिन नहीं है, हमें इसे अवश्य हासिल करना चाहिये।

6.1.4 शारीरिक तंदुरुस्तीके तत्व (Components of Physical Fitness)

शारीरिक तंदुरुस्ती, पांच घटकों - सहनशीलता, गति, शक्ति, लचीलापन और संतुलन का योग है। ये पांचों चीजें किसी भी शारीरिक गतिविधि के लिए बेहद आवश्यक हैं। इनके बारे में विस्तार से जानकारी लेते हैं -

I. **सहनशीलता (Endurance)**- यह शक्ति की तरह ही सशर्त क्षमता है। यह काफी कुछ ऊर्जा मुक्त करने की प्रक्रिया पर निर्भर करता है। स्वास्थ्य और प्रशिक्षण समेत प्रतिस्पर्धाओं में इसका खासा महत्व होने की वजह से शरीर विज्ञानियों ने इसका विस्तार से अध्ययन किया है। सहनशीलता प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से सभी खेलों के लिए अत्यंत उपयोगी है। हालांकि, सहनशीलता को परिभाषित करना सरल नहीं है। इसके पहलू निम्नलिखित हैं-

- यह लंबे समय तक काम करते रहने से संबंधितहै।
- यह मुश्किल परिस्थितियों में काम करते रहने से संबंधितहै।

- ➢ इसमें बड़ी संख्या में मांसपेशियां सक्रिय रहती हैं।
- ➢ इसमें कार्यकुशलता शामिल रहती है।

हैरे (**Harre**) (1986) परिभाषित करते हैं- सहनशीलता थकान रोकने की क्षमता है। थिस और स्कैनबल (**Thiess and chnable**) (1987) कहते हैं कि सहनशीलता थकान को रोकने की क्षमता है। मार्टिन (1979) और मैटवे (**Martin and Matweyew**) (1981) भी सहनशीलता को परिभाषित करने के लिए थकान रोकने की क्षमता की बात करते हैं। सहनशीलता की निम्न परिभाषा ध्यान देने योग्य हैं-

'सहनशीलता का तात्पर्य एक ऐसी क्षमता से है जिसमें व्यक्ति खेलों में थकान की स्थिति में भी अपेक्षित गुणवत्ता और गति के साथ अपना कार्य कर सके।'

i. **सहनशीलता का महत्व (Importance of Endurance)**- सहनशीलता खेलों के लिए महत्वपूर्ण क्षमता है। लेकिन दूसरी तरफ यह एक ऐसी क्षमता भी है जिसे कई खेलों में काफी उपेक्षित किया गया है। सहनशीलता सभी मानसिक और शारीरिक क्षमताओं के सामंजस्य से पैदा होती है। मनुष्य के शारीरिक तंत्र के कामकाज पर इसकी सबसे ज्यादा निर्भरता होती है। इसके अतिरिक्त सभी प्रदर्शनकारी कारक एक या एक से अधिक शारीरिक क्षमताओं पर निर्भर करते हैं। सहनशीलता का, परिणाम पर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष असर होता है। खेल और स्वास्थ्य पर सहनशीलता के महत्त्व को नीचे दो बिंदुओं के तहत बताया गया है:

- ✓ **खेलों में सहनशीलता का महत्व:** खेलों में सहनशीलता अधिकतम गति देती है। किसी व्यायाम या प्रतिस्पर्धा में अपनी गति को बनाए रखने के लिए सहनशीलता बेहद जरूरी है। सहनशीलता को लेकर जो प्रशिक्षण होते हैं उनमें मानव शरीर के विभिन्न अंगों के कामकाज को सुधारा जाता है। इससे होता यह है कि खिलाड़ी प्रशिक्षण और मुकाबलों के बोझ से तेजी से उबरता है। वहीं दूसरी तरफ इससे खिलाड़ियों को थकान से निपटने में मदद मिलती है।
- ✓ **स्वास्थ्य के लिये सहनशीलता का महत्व:** सहनशीलता से संबंधितगतिविधियों से यह देखने में भी आया है कि स्वास्थ्य ठीक रखने में मदद मिलती है। इससे न सिर्फ संक्रमण का खतरा कम होता है बल्कि कई बीमारियों का इलाज भी आसान होता है। कोइनजर (1981) ने वयस्कों और बच्चों के स्वास्थ्य पर सहनशीलता के असर को रेखांकित किया है। उन्होंने बचपन में सहनशीलता की गतिविधियां करने की बात भी कही है।

ii. **गतिविधियों की प्रकृति के हिसाब से सहनशीलता के प्रकार:-** यह वर्गीकरण गतिविधियों के प्रकार पर आधारित है। इसके लिए सहनशीलता अनिवार्य है। इस लिहाज से सहनशीलता के तीन प्रकार हैं-

a. **बुनियादी सहनशीलता (Basic Endurance)**- इसका तात्पर्य ऐसी क्षमता से है जिसमें बड़ी संख्या में मांसपेशियां सक्रिय रहती हैं। हालांकि, गति कम होती है लेकिन अवधि लंबी होती है। इसके उदाहरण हैं- जॉगिंग, तैराकी, टहलना आदि।

ये 30 मिनट से अधिक समय तक चलते हैं। सहनशीलता का यह प्रकार ही बाकी प्रकारों के लिए आधार का काम करता है। इसके बगैर अन्य प्रकार की सहनशीलता का सुधार करना बेहद मुश्किल है।

b. **सामान्य सहनशीलता (General Endurance)**- इसका तात्पर्य वैसी क्षमता से है जिसमें सामान्य स्तर के खेलों में थकान की स्थिति में कोई प्रदर्शन कर सके। यह किसी खेल विशेष के लिए अलग नहीं होता। इसे सामान्य व्यायाम से विकसित किया जा सकता है। इसलिए पक्के तौर पर यह कहना मुश्किल है कि सामान्य सहनशीलता क्या है, क्योंकि यह किसी खिलाड़ी को इस लायक बनाती है कि वह अलग-अलग समय पर विभिन्न गतिविधियों में ठीक ढंग से प्रदर्शन कर सके।

c. **विशेष सहनशीलता (Specific Endurance)**- इसका तात्पर्य किसी खेल विशेष में थकान की स्थिति में प्रदर्शन करने से है। खेल की प्रकृति के आधार पर विशेष सहनशीलता का निर्धारण एरोबिक और अनएरोबिक मेटाबोलिज्म पर निर्भर करता है। उन खेलों में जो धीरे-धीरे लंबे समय तक चलता है। विशेष सहनशीलता को बुनियादी सहनशीलता के समकक्ष माना जा सकता है।

iii. **गतिविधि की अवधि के आधार पर सहनशीलता के प्रकार:**- यह वर्गीकरण गतिविधियों की अवधि पर आधारित है। इसके लिए सहनशीलता अनिवार्य है। इस लिहाज से सहनशीलता के चार प्रकार हैं

a. **गति सहनशीलता (Speed Endurance)**: यह क्षमता उन गतिविधियों के लिए अनिवार्य है जो 45 मिनट से अधिक चलते हैं। 400 मीटर का स्प्रिंट गति सहनशीलता का सबसे अच्छा उदाहरण है।

b. **अल्पावधि सहनशीलता (Short Time Endurance)**- इस तरह की सहनशीलता की जरूरत उन गतिविधियों में होती है जो 45 सेकंड से दो मिनट के अंदर के हों। 800 मीटर की दौड़ इसका एक उदाहरण है।

c. **मध्यम अवधि सहनशीलता (Medium time Endurance)**: इसकी जरूरत 2 से 11 मिनट के बीच चलने वाली खेल गतिविधियों के लिए पड़ती है। इसके उदाहरण हैं 1,000 मीटर या 3,000 मीटर की दौड़।

d. **दीर्घावधि सहनशीलता (Long time Endurance)**: दीर्घावधि की सहनशीलता की जरूरत उन गतिविधियों में होती है जो 11 मिनट से अधिक समय तक चलें। ग्लाइकोजिन के ऑक्सीकृत होने से इसके लिए ऊर्जा मिलती है। ये गतिविधियां अधिकतम 30 मिनट तक ही चलती हैं।

II. **गति (Speed)**: गति, शक्ति और सहनशीलता की तरह एक सशर्त क्षमता है। अपनी जटिल प्रवृत्ति के कारण यह केंद्रीय तंत्रिका तंत्र पर काफी हद तक निर्भर करता है। इस कारण गति की क्षमताओं के सही स्वरूप को खोजना और समझना मुश्किल है। गति की क्षमता की तुलना यांत्रिक गति से नहीं की जानी चाहिये। क्योंकि यह प्रति यूनिट समय में तय की गई दूरी नहीं है। ''यह किसी खास परिस्थितियों (मूवमेंट टास्क, वाह्य कारक, व्यक्तिगत क्षमता)

में न्यूनतम समय में मोटर एक्शन द्वारा किया गया शर्तियां प्रदर्शन है।" इन चार गति क्षमताओं का संक्षिप्त विवरण नीचे दिया जा रहा है-

a. **प्रतिक्रिया क्षमता (Reaction Ability)**: यह किसी सिग्नल के प्रति प्रभावी ढंग से और शीघ्र प्रतिक्रिया देने की क्षमता है। खेल में सिग्नल विभिन्न प्रकार के जैसे दृश्य, स्पर्श, ध्वनिक हो सकते हैं।
b. **मूवमेंट गति (Movement Speed)** : यह न्यूनतम समय में मूवमेंट करने की क्षमता है। साइक्लिक खेलों में मूवमेंट गति की प्रासंगिकता अत्यधिक होती है।
c. **गतिवर्धन क्षमता (Acceleration Ability):-** यह लोकोमोशन की स्थिर अथवा धीमी गति की अवस्था से उच्च गति की अवस्था में ले जाने की क्षमता है।
d. **लोकोमोटर योग्यता (Locomotor Ability)**: यह अधिकतम संभव अवधि या दूरी के लिए लोकोमोशन की अधिकतम गति बनाए रखने की क्षमता है। लोकोमोशन योग्यता कुछ-एक खेलों के लिए ही महत्वपूर्ण है। जैसे कि 100 या 200 मीटर की ट्रैक और फील्ड, साइक्लिंग में शॉर्ट स्प्रींट और स्पीड स्केटिंग

III. **शक्ति (Strength)**- शक्ति से अभिप्राय अवरोधों का सामना करने की तंदुरुस्ती से है। शक्ति का अर्थ केवल मांसपेशियों की ताकत से नहीं है। इसका तात्पर्य मांसपेशीय संस्थान द्वारा मांसपेशियों में होने वाले बदलावों से है। शक्ति खेलों के लिए बुनियादी तत्त्व है। खेलों की सभी गतिविधियां मांसपेशियों के सकुंचन पर निर्भर करती हैं। इसलिए सभी खेलों में तंदुरुस्त रहने के लिए शक्ति का होना अनिवार्य है। इसलिए इससे संबंधितप्रशिक्षण हर खेल में बेहतर प्रदर्शन के लिए जरुरी हो जाता है। सामान्य स्वास्थ्य, अच्छे हाव-भाव और चोटों से बचाव के लिए भी इसकी काफी जरूरत होती है। खेलों में शक्ति की आवश्यकता गतिविधियों की तीव्रता, और अवधि के हिसाब से होती है। इसमें सहनशीलता और तीव्रता की अहम भूमिका होती है। हर खेल में शक्ति की आवश्यकता अलग-अलग रूप में होती है। शक्ति को इसके कार्यों एवं स्वरूप के हिसाब से निम्न चार भागों में बांटा जा सकता है।

a. **अधिकतम शक्ति (Maximum Strength)**-अधिकतम शक्ति क्रियाशील अथवा स्थिर शक्ति भी हो सकती है। खिलाड़ी स्थिर शक्ति तभी बढ़ा सकता है, जब वह मांसपेशियों की संकुचन शक्ति को बढ़ा सके। अधिकतम शक्ति उन खेलों में बहुत महत्त्वपूर्ण है, जिनमें बहुत अधिक प्रतिरोधक शक्ति पर नियंत्रण पाना होता है, जैसे भार उठाना तथा थ्रो करना आदि।
b. **विस्फोटक शक्ति (Explosive Strength)**- विस्फोटक शक्ति खिलाड़ी की वह सामर्थ्य है, जिससे वह तेज गति से प्रतिरोध पर काबू पाता है। यह शक्ति हमेशा क्रियाशील होती है तथा खेल के प्रत्येक क्षेत्र के लिए महत्त्वपूर्ण है। विस्फोटक शक्ति गति तथा शक्ति का सुमेल है। यह भिन्न-भिन्न खेलों में भिन्न-भिन्न प्रकारों में पाई जाती है, जैसे थ्रो तथा भार उठाने में गति से शक्ति अधिक महत्त्वपूर्ण हैं, परंतु तेज़ दौड़, बॉक्सिंग तथा टीम खेलों में गति महत्त्वपूर्ण है। खेलों में जहाँ अधिक प्रतिरोध की आवश्यकता है, वहीं अधिकतम शक्ति की आवश्यकता है तथा जहाँ कम प्रतिरोध की आवश्यकता है, वहाँ गति की अधिक आवश्यकता होती है।
c. **साधारण तथा विशेष शक्ति (General and Specific Strength)**- साधारणतया शक्ति से अभिप्राय उस शक्ति से है, जो भिन्न-भिन्न स्थितियों में प्रत्येक किस्म का प्रतिरोध

करती है। यह कोई क्रिया अथवा मूवमैंट नहीं है। यह विशेष शक्ति का आधार बनती है। सर्किट ट्रेनिंग एक ऐसी महत्त्वपूर्ण विधि है, जिसके द्वारा सामान्य शक्ति को बढ़ाया जा सकता है। विशेष शक्ति वह क्षमता है, जो खेल विशेष में आवश्यक है। जैसे शॉट पुट फेंकने वाला अधिक-से-अधिक वेग के साथ फेंकता है और वह एक तैराक अपने शरीर को आगे करने के लिए अधिक-से-अधिक बार बाजुओं को आगे की ओर धक्का मारता है। विशेष शक्ति एक ऐसी क्रिया और गतिविधि है जो हमेशा तकनीकी कौशल और तालमेल वाली क्षमता के साथ जुड़ी हुई है।

d. **शक्ति सहनशीलता (Strength Endurance)**- यह खिलाड़ी की वह क्षमता है जिससे वह थकावट की स्थिति में लंबे समय तक प्रतिरोध का विरोध करता है। शक्ति सहनशीलता भी विस्फोटक शक्ति की तरह एक जटिल क्रिया है। शक्ति सहनशीलता स्थिर अथवा क्रियाशील भी हो सकती है, परंतु क्रियाशील शक्ति खेलों में अधिक लोकप्रिय है। विस्फोटक शक्ति तथा शक्ति सहनशीलता दो ऐसी महत्त्वपूर्ण क्षमताएँ हैं, जो प्रत्येक खेल में पाई जाती हैं। प्रत्येक खेल में खिलाड़ी के लिए ऐसा अवसर भी आता है जब उसको तेज गति से कार्य करना पड़ता है। खिलाड़ी की गति खेल सामान के बिना हो अथवा खेल सामान के साथ हो, यह उसकी विस्फोटक शक्ति पर निर्भर करती है।

IV. **लचीलापन (Flexibility)**- लचीलापन एक ऐसी क्षमता है जो साफ तौर पर न तो सशर्त है और न ही संतुलन वाली है। यह एक हद तक ऊर्जा मुक्त करने की प्रक्रिया पर निर्भर करती है और आंशिक तौर पर सीएनएस के संतुलन वाली प्रक्रियाओं पर। सामान्य तौर पर लचीलापन को खींचे जाने वाली किसी प्रक्रिया, लचक और गतिशीलता से जोड़ दिया जाता है। लेकिन वैज्ञानिक तौर पर लचीलेपन का मतलब उससे कहीं अधिक है, जो इन शब्दों के द्वारा व्यक्त होता है। लचीलेपन को अधिक गति के साथ गतिविधियों में शामिल होने की क्षमता के तौर पर परिभाषित किया जाता है। लचीलेपन का निर्धारण एक बिंदु पर गतिविधियों के दायरे का निर्धारण के तौर पर किया जा सकता है।

i. **लचीलेपन का महत्व (Importance of Flexibility)**- लचीलेपन का अन्य प्रदर्शनकारी कारकों से गहरा संबंधहै। इसलिए यह दूसरे कारकों को एक हद तक तय करता है। लचीलेपन का महत्व निम्न ढंग से व्यक्त किया जा सकता है:

a. लचीलापन गतिविधियों में अधिकतम शक्ति और गति के लिए बेहद अनिवार्य है। गतिविधियों का बड़ा दायरा मांसपेशियों को ताकत और गति विकसित करने में मदद करता है।

b. लचीलेपन के कारण मूवमेंट के दौरान मांसपेशियों में खिंचाव और आंतरिक प्रतिरोध कम आता है। यह शारीरिक ऊर्जा की बचत को प्रभावित करता है। अतः अच्छे लचीलेपन के कारण अधिक शारीरिक सक्रियता आती है।

c. लचीलापन तकनीक पर गहरा प्रभाव ड़ालता है। इसलिए यह सामरिक कौशल के लिए भी महत्वपूर्ण हो जाता है। जैसे मोटर चलाना सीखने के लिए संबंधितजोड़ों में पर्याप्त लचक होना आवश्यक है। तैराकी में पीछे की तरफ का स्ट्रोक कंधे में अच्छे लचीलेपन के अभाव में सीखना असंभव है। अपर्याप्त लचीलापन के कारण मूवमेंट के निष्पादन में हमेशा त्रुटियां आती हैं। इन त्रुटियों को दूर करने के लिए लचीलेपन को बढ़ाना आवश्यक है।

d. लचीलापन बाहरी चोटों की रोकथाम के लिए अपरिहार्य है। मांसपेशियों और स्नायुबंध (लिगामेंट) के खिंचाव और लचीलापन बाह्य चोटों और झटकों को झेलने में मदद करता है और हर प्रकार के जख्म से बचाव करता है। लेकिन यहां यह बताना भी जरूरी है कि लचीलापन एक सामान्य हद तक ही चोटों से बचाता है। कई बार जोड़ों के अधिक लचीले होने के कारण चोटिल होने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। दूसरे शब्दों में जोड़ों की स्थिरता तभी अधिकतम होती है, जब लचीलापन अधिकतम होता है।

ii. **लचीलापन के प्रकार (Types of flexibility)**

(अ) निष्क्रिय लचीलापन: अधिक से अधिक बाहरी मदद द्वारा हिलने-डुलने की क्षमता को निष्क्रिय लचीलापन कहते हैं। जैसे कि किसी साथी की मदद से मांसपेशियों के खिंचाव से संबंधित व्यायाम करना। निष्क्रिय लचीलापन हमेशा सक्रिय लचीलेपन की तुलना में अधिक होता है और यह बड़े पैमाने पर मांसपेशियों और लिगामेंट के संयुक्त संरचना और खिंचाव से ही निर्धारित होता है। निष्क्रिय लचीलापन सक्रिय लचीलेपन का आधार है।

(ब) सक्रिय लचीलापन: बिना किसी बाहरी मदद के अधिक से अधिक आयाम के साथ मूवमेंट करने की क्षमता को सक्रिय लचीलापन कहते है। यदि कोई खिलाड़ी बिना किसी बाहरी मदद के खुद से जोड़ों के खिंचाव का व्यायाम कर लेता है तो वह सक्रिय लचीलापन होगा। सक्रिय लचीलापन निष्क्रिय लचीलेपन की तुलना में हमेशा कम होता है। इन दोनों के बीच एक बड़ा अंतर मांसपेशियों में कम शक्ति या समन्वय का अभाव या फिर दोनो हो सकता है। सक्रिय लचीलापन भी दो प्रकार का होता है, स्थिर और गतिशील। स्थिर लचीलेपन की आवश्यकता खिलाड़ी को खड़े होने, बैठने अथवा लेटने जैसे मूवमेंट के दौरान होती है। वहीं गतिशील लचीलेपन की आवश्यकता अधिक से अधिक आयामों के साथ घूमने वाले व्यायामों को क्रियान्वित करने के लिये होती है। गतिशील लचीलापन स्थिर लचीलेपन की तुलना में हमेशा कम होता है और मोटर समन्वय पर निर्भर करता है।

iii. **लचीलापन को निर्धारित करने वाले कारक (Factors determining flexibility)**

क) जोड़ों की शारीरिक संरचना: दो या दो से अधिक हडिड्या जब एक-दूसरे से लिगामेंट के जरिए जुड़ी हुई होती हैं तो उन्हें शारीरिक जोड़ (संधि) कहा जाता है। हडिड्यों के सिरे जिस प्रकार से एक-दूसरे से जुड़े होते हैं वही बुनियादी तौर पर जोड़ों की गतिशीलता निर्धारित करते हैं। उदाहरण के लिये कंधे और कूल्हे में बॉल और सॉकेट प्रकार के जोड़ इन्हें अधिक से अधिक गतिशीलता की अनुमति देते हैं।

ख) जोड़ों का लिगामेंट: किसी भी जोड़ में हडिड्यों के सिरे एक-दूसरे से लिगामेंट के जरिये जुड़े होते हैं। लिगामेंट संयोजी ऊतकों के मोटे बैंड की तरह होते हैं। लिगामेंट हडिड्यों को एक साथ रखते हुये मूवमेंट को होने देते हैं। लिगामेंट की लंबाई और संरचना और साथ ही उसका लचीलापन ही मूवमेंट की दशा और दिशा तय करते हैं। संयोजी ऊतक होने के बावजूद लिगामेंट को मांसपेशियों की तरह नहीं फैलाया जा सकता। लेकिन इनमें कुछ डिग्री तक लोच होती हैं। मांसपेशियों की शक्ति, लोच और मोटाई को दीर्घकालिक प्रशिक्षण के पश्चात् बढ़ाया जा सकता है परंतु, लिगामेंट की लंबाई को प्रशिक्षण के द्वारा नहीं बदला जा सकता।

ग) **मांसपेशियों का खिंचाव:** मूवमेंट की सीमा को निर्धारित करने में मांसपेशियों के खिंचाव की अहम भूमिका होती है। मूवमेंट के दौरान जोड़ों की मांसपेशियों में सिकुड़न आती है। किसी भी प्रकार का मूवमेंट तभी निष्पादित होगा जब मांसपेशियों में उचित संकुचन और फैलाव होगा। ट्रेनिंग के दौरान घुटनों को सीधे रखते हुए एक हद तक ही आगे झुका सकते हैं। क्योंकि मांसपेशियों के संकुचन की सीमा होती है। यदि मांसपेशियों को नियमित रूप से स्ट्रैच नहीं किया जाता है तो ये छोटी होने लगती हैं और जोड़ों से संबंधित मूवमेंट को सीमित कर देती हैं। हालांकि मांसपेशियों के स्ट्रैच करने की क्षमता नियमित प्रशिक्षण पर निर्भर करती है। नियमित ट्रेनिंग में 4 से 6 हफ्तों की अवधि में मांसपेशियों के खिंचाव को काफी हद तक बढ़ाया जा सकता है।

घ) **समन्वय:** समन्वयकारी प्रक्रिया खास तौर पर गतिशील लचीलेपन को प्रभावित करती हैं। मूवमेंट के बेहतर रेंज के लिए एगोनिस्ट और सिनर्जिक मांसपेशियों के संकुचन में और एंटागोनिस्ट के अधिकतम खिंचाव में बेहतर समन्वय को सीएनएस द्वारा प्रभावी ढंग से नियंत्रित किया जाना आवश्यक है।

ङ) **स्ट्रेंथ / मजबूती:** एक निश्चित मूवमेंट आयाम प्राप्त करने के लिए एंटागोनिस्ट मांसपेशियों में न्यूनतम स्ट्रेंथ होनी चाहिए। कई जिम्नास्टिक व्यायामों और साथ ही स्प्रिंट दौड़ में पैरों या घुटनों को आवश्कतानुसार ऊंचाई या कोणों के हिसाब से नहीं उठाया जा सकता। क्योंकि पेट और लियो-पसौस की मांसपेशियां कमजोर होती हैं। हालांकि स्ट्रेंथ प्रशिक्षण के जरिए प्राप्त की जा सकती है।

iv. लचीलेपन में सुधार (Improvement in flexibility)

a. **बैलिस्टिक विधि:** यह शायद स्ट्रैच व्यायाम की सबसे पुरानी विधि है। इस विधि में जोड़ों को अधिकतम रेंज तक एक लय में फैलाया जाता है। स्ट्रेचिंग मूवमेंट स्विंग (झूलते हुए) के साथ किया जाता है। इसलिए इसका नाम बैलिस्टिक विधि रखा गया है।

b. **धीमी स्ट्रैच और होल्ड विधि:** इस विधि में जोड़ों को धीरे-धीरे अधिकतम रेंज तक सीधा किया जाता है। फिर मूल स्थिति में लौटने से पहले उन्हें स्ट्रैच की स्थिति में कुछ सेकेंड के लिए छोड़ दिया जाता है। बेहतर परिणाम के लिए जोड़ों को अधिकतम स्ट्रैच की स्थिति में 3 से 8 सेकंड के लिए रखना चाहिए। हालांकि लंबी अवधि प्रभाव को नहीं बढ़ाती है।

c. **पोसेट आइसो-मेट्रिक स्ट्रैच:** पिछले कुछ वर्षों में स्ट्रैच व्यायाम करने का एक नया तरीका विकसित किया गया है। इसे पोस्ट आइसो-मेट्रिक स्ट्रैच कहा जाता है। और यह प्रोप्रायोसेटिव न्यूरो मांसपेशी सुविधा के सिद्धांत पर आधारित है। किसी भी मांसपेशी को आइसोमेट्रिक विधि से 6 से 7 सेकेंड के लिए संकुचित किया जाता है। फिर उसे स्ट्रैच किया जाता है।

V. समन्वयकारी क्षमताएं (Co-ordinative Abilities)

अतीत में, शारीरिक तंदुरुस्ती के कारकों के रूप में पांच मोटर क्षमताओं को पहचाना गया है। ये ताकत, सहनशीलता, गति, लचीलापन और चपलता थीं। परंतु पिछले डेढ़ दशकों में चपलता का स्थान समन्वयकारी क्षमताओं ने ले लिया है। समन्वयकारी क्षमताएं विशेष रूप से केंद्रीय तंत्रिका तंत्र (सीएनएस) के मोटर नियंत्रण और विनियमन प्रक्रियाओं पर निर्भर करती हैं। मोटर समन्वय क्रिया

विनियमन का अभिन्न हिस्सा है और यह बारीकियों के साथ संज्ञानात्मक, मानसिक (जैसे मोटिव, ड्राइव आदि) और मूवमेंट निष्पादन की विनियमन प्रक्रियाओं के साथ जुड़ा हुआ है। समन्वयकारी क्षमताओं की विशेषताओं को निम्न बिंदुओं से संक्षेप में समझा जा सकता है -

i. मोटर समन्वय प्रक्रिया समन्वयकारी क्षमताओं का आधार बनाती है। अतः समन्वयकारी क्षमताएं प्रदर्शन के कारक, तकनीक/ समन्वय पर निर्भर करती हैं।
ii. मोटर समन्वय की नियंत्रण और विनियमन प्रक्रियाएं केवल निष्कर्ष और संदर्भ (फीडबैक) से प्रभावित की जा सकती हैं। इसलिए मोटर समन्वय में शामिल विभिन्न इंद्रियां समन्वयकारी क्षमताओं के सुधार और पूर्णता के लिए आवश्यक जैविक शर्तें हैं। इन इंद्रियों की कार्यक्षमता समन्वयकारी क्षमताओं के स्तर को बहुत हद तक निर्धारित करती हैं।
iii. दूसरी ओर समन्वयकारी क्षमताओं में सुधार के लिए मूवमेंट आवश्यक हैं। समन्वयकारी क्षमताओं का पता मूवमेंट की गुणवत्ता के साथ-साथ मूवमेंट सीखने की क्षमता से लग जाता है। दूसरी तरफ मूवमेंट भी समन्वयकारी क्षमताओं में सुधार के लिए अनिवार्य है।
iv. समन्वयकारी क्षमताएं हमेशा जटिल संयोजन में होती हैं। ये एक-दूसरे के साथ सशर्त जुड़ी रहती हैं। दरअसल इच्छाशक्ति, अनुभूति और अन्य मानसिक कारक कार्य या व्यवहार के विनियमन में शामिल होते हैं।
v. समन्वयकारी क्षमताओं के सामान्य और विशिष्ट दो पहलू हैं।

a) समन्वयकारी क्षमताओं का महत्व (Importance of Co-ordinative Abilities)

i. मूवमेंट की गुणवत्ता समन्वयकारी क्षमताओं पर कफी हद तक निर्भर करती है। मूवमेंट के लय, प्रवाह, सटीकता, एकात्मकता, आयाम इत्यादि मोटर समन्वय के प्रारूप हैं। इसलिए ये समन्वयकारी क्षमताओं पर अत्यधिक निर्भर हैं।
ii. कौशल सीखने की गति और इसकी स्थिरता बनाए रखना सीधे तौर पर विभिन्न समन्वयकारी क्षमताओं पर निर्भर करता हैं। मोटर सीखने की क्षमता भी समन्वयकारी क्षमताओं का ही एक उत्पाद है।
iii. सशर्त क्षमता, तकनीकी कौशल और सामरिक कौशल के अधिकतम उपयोग के लिए भी समन्वयकारी क्षमताओं की आवश्यकता होती है। यदि समन्वयकारी क्षमताएं पर्याप्त रूप से विकसित नहीं होंगी तो खिलाड़ियों के लिए अपनी मानसिक और शारीरिक तंदुरुस्ती और क्षमताओं का पूरा-पूरा इस्तेमाल नहीं हो पायेगा।
iv. खिलाड़ी की प्रदर्शन क्षमता में कितना सुधार होगा, यह काफी हद तक समन्वयकारी क्षमताएं ही निर्धारित करती हैं। ऐसा उन खेलों में भी देखने को मिलता है जो तकनीक और सामरिक कारकों पर आधारित होते हैं।

6.2 शारीरिक स्वस्थता का परिचय (Small Introduction of Physical Wellness)

स्वस्थता की कोई एक सर्वमान्य परिभाषा नहीं है। वैज्ञानिक तौर पर स्वस्थता का अर्थ स्वस्थ रहना तथा बीमारियों से मुक्ति है। प्राचीन काल में हमारे ऋषि-मुनियों ने कहा है ‘शरीरमाघ खलु धर्मसाधानम्’ अर्थात् यह शरीर ही धर्म का श्रेष्ठ साधन है। यदि हम धर्म में विश्वास रखते हैं और स्वयं

को धार्मिक कहते हैं, तो समग्र स्वस्थता बनाये रखना हमारा पहला कर्तव्य है। यदि हम स्वस्थ नहीं हैं, तो जीवन भार स्वरूप हो जाता है। इसी प्रकार यजुर्वेद में निरन्तर कर्म करते हुए सौ वर्ष तक जीने का आदेश दिया गया है- 'कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेत्छतं समाः' अर्थात् 'हे मनुष्य! इस संसार में कर्म करते हुए सौ वर्ष तक जीने की इच्छा कर।' इसका आशय यह है कि स्वस्थता के साथ ही मनुष्य आसानी से अपने कर्म कर सकता है। स्वस्थता को सरल ढंग से परिभाषित करते हुए कहा जा सकता है कि 'शारीरिक क्षमता का अधिकतम उपयोग और वातावरण से सृजनात्मक संतुलन' ही स्वस्थता है। स्वस्थता में मस्तिष्क, शरीर और भावनाओं का स्वास्थ्य के साथ बेहतर संतुलन जरूरी है। शारीरिक स्वस्थता एक ऐसी क्षमता है जिसके द्वारा व्यक्ति संतुलित जीवन व्यतीत करता है। स्वस्थता में विभिन्न पहलुओं का समागम है जैसे - शारीरिक स्वस्थता, मानसिक स्वस्थता, सामाजिक स्वस्थता, भावनात्मक स्वस्थता, आध्यात्मिक स्वस्थता, पेशावर स्वस्थता और पर्यावरणीय स्वस्थता।

विश्व स्वास्थ्य संगठन **(World Health Organization)** के अनुसार "स्वस्थ अवस्था उसे कहते हैं जब कोई शारीरिक और मानसिक तौर पर पूरी तरह से ठीक हो और सामाजिक तौर पर प्रसन्नचित्त हो। स्वस्थ होने का मतलब सिर्फ यह नहीं है कि व्यक्ति बीमारियों से मुक्त हो।" (पुरानी परिभाषा)

विश्व स्वास्थ्य संगठन की नयी परिभाषा **(WHO– New Definition)**- "जीवन में एक ऐसी अवस्था को हासिल करना, जिसमें कोई भी व्यक्ति सामाजिक और आर्थिक तौर पर उत्पादक जिंदगी गुजार सके।"

वॉल्टमर और एसलिंगर (Voltmer & Esslinger)- के अनुसार "अच्छे स्वास्थ्य से तात्पर्य मनुष्य की उस अवस्था से है जिसमें वह शारीरिक और मानसिक तौर पर अपने सभी कार्य करने में सक्षम हो और उसे अपनी आंतरिक स्थितियों और बाहरी वातावरण का पूरी तरह से अंदाजा हो।"

स्वस्थता कार्यक्रम उन सभी बातों/तथ्यों पर जोर देता है जो व्यक्ति विशेष के लिए स्वस्थ जीवन व्यतीत करने में सहायक हैं, जैसे- संतुलित आहार लेना, व्यायाम करना, शराब और धूम्रपान से परहेज और वजन पर नियंत्रण इत्यादि। स्वास्थ्य के महत्व को समझते हुए मौजूदा दौर में बहुत सी कंपनियां/रोजगार नियोजक अपने कर्मचारियों के लिए कुछ ऐसे कार्यक्रम आयोजित करवाते हैं, जिसके ज़रिये उनको शारीरिक स्वस्थता का ज्ञान हो और वह उसके महत्व को समझें। परिणामस्वरूप कर्मचारियों की उत्पादकता बढ़ती है और उनकी कार्यक्षमता में सुधार आता है। स्वस्थ कर्मचारी अपनी नियमित उपस्थिति के जरिये कार्यस्थल पर अपनी ज्यादा सेवाएं देने में भी सक्षम होता है।

6.2.1 स्वस्थता में सुधार के तरीके (Methods of Improving Wellness)

स्वस्थता में सुधार के कई उपाय हैं। इन उपायों से न केवल स्वास्थ्य में सुधार होता है बल्कि खेलों में मिलने वाली सफलता में भी बढ़ोत्तरी होती है। ये उपाय निम्न हैं-

i. **खेल:** खेलों का स्वस्थता को बेहतर बनाने में बड़ा योगदान होता है। खेल के द्वारा किसी भी व्यक्ति की शारीरिक क्षमता, गति, सहनशीलता, लचीलापन और तालमेल को बढ़ाकर उसे शारीरिक तौर पर पुष्ट बनाया जा सकता है। इससे पीठ के निचले हिस्से का दर्द कम होता है शरीर विन्यास में सुधार, मोटापे पर नियंत्रण और मधुमेह तथा दिल की बीमारियों

का खतरा कम होता है। शोधकर्ताओं का यह भी कहना है कि खेलों से व्यक्ति के मस्तिष्क का भी उचित विकास होता है।

ii. **अच्छा पोषण:** ताजे स्वस्थ और पोषक आहार से शरीर भी स्वस्थ रहता है। व्यक्ति को इस प्रकार का भोजन करना चाहिए, जिसमें वसा, काबोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, खनिज और जल संतुलित मात्र में हो। इनका भोजन में सही संतुलन होने से स्वस्थ शरीर के विकास में मदद मिलती है। अधिक खाने से व्यक्ति मोटापे का शिकार हो जाता है। मोटापे की वजह से व्यक्ति की काम करने की क्षमता घटती है। आज के समय में मोटापा महामारी की तरह फैल रहा है। इसलिए उचित पोषण तथा व्यायाम के जरिए किसी व्यक्ति की स्वस्थता में वृद्धि की जा सकती है।

iii. **मद्यपान और ड्रग्स से दूरी:** अगर व्यक्ति स्वस्थ जीवन जीना चाहते हैं तो हमेशा शराब और मादक पदार्थों से दूरी बनाये रखें। इनका उपयोग बेहद खतरनाक होता हैं। इनसे न सिर्फ खेलों में प्रदर्शन खराब होता है बल्कि तंदुरुस्ती पर भी नकारात्मक असर पड़ता है। शराब और ड्रग्स से कई तरह की शारीरिक समस्याएं भी पैदा होती हैं और इससे व्यक्ति के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर पड़ता है।

iv. **धूम्रपान से निषेध:** धूम्रपान शरीर के लिए बेहद हानिकारक होता है। इससे फेफड़ो और दिल की बीमारी होती है और हर तरह की कार्यकुशलता घटती है। इससे कई तरह के कैंसर हो सकते हैं। सिगरेट में मौजूद निकोटिन की वजह से खून के प्रवाह पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। इससे रक्त की नलियां सिकुड़ जाती हैं और मांसपेशियों को उचित ऑक्सीजन नहीं मिल पाता। इसलिए अच्छे स्वास्थ्य के लिए यह जरूरी है कि धूम्रपान से परहेज किया जाए।

v. **उमंग और उल्लास:** उमंग और उल्लास भरा जीवन स्वस्थता बढ़ाता है। खेल, मस्ती और उल्लास के साथ जीवन की दैनिक दिनचर्या से अलग हटकर भी कुछ कार्य करने के लिए होते हैं। खेल से जीवन में तनाव कम होता हैं। विशेषतः तनाव शरीर को दूसरे कार्यों के लिए तैयार करते हैं और हमें जीवन की जटिलताओं का सामना करने में सक्षम बनाते हैं। लेकिन बहुत अधिक तनाव नुकसानदेह हो सकता है और इससे बीमारियां पैदा हो सकती हैं। इसलिए स्वस्थता के लिए हमें उमंग और उल्लास भरा जीवन गुजारना चाहिए।

vi. **सक्रिय और स्वस्थ जीवनशैली:** विभिन्न स्रोतो से यह ज्ञात हुआ है कि सक्रियता और स्वस्थ जीवनशैली से बीमारियों का जोखिम कम होता है और स्वस्थता बढ़ती है। वहीं दूसरी तरफ जिन व्यक्तियों की जीवनशैली अनियमित होती है, उन्हें हदृय के रोगों का खतरा दोगुना होता है।

6.2.2 स्वस्थता का महत्व: (Importance of Wellness)

i. **कार्यक्षमता में सुधार:** शारीरिक तौर पर योग्य व्यक्ति अधिक से अधिक काम बगैर थके कर सकता है। इससे उसकी कार्यक्षमता बढ़ती है।

ii. **अधिकतम विकास:** शारीरिक तंदुरुस्ती और स्वस्थता कार्यक्रमों से अच्छा और स्वस्थ माहौल बनता है।

iii. **स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव:** शारीरिक तंदुरुस्ती और स्वस्थता से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इसके अलावा इससे भी बीमारी में जल्दी सुधार भी होता है।

iv. **अच्छा शरीरः** शारीरिक तंदुरुस्ती और स्वास्थ्य संबंधी गतिविधियों से शरीर को उचित और आकर्षक आकार में रखा जा सकता है।

v. **शरीर की कार्यप्रणाली में सुधारः** शारीरिक तंदुरुस्ती और स्वस्थता से शरीर की विभिन्न कार्यप्रणालियों में सुधार होता है।

vi. **लंबी आयु एवं सुंदर शरीरः** स्वस्थ, साफ और स्वच्छ वातावरण से इंसान की जिंदगी इतनी अच्छी हो जाती है कि वह सुगमता से अपना जीवन व्यतीत कर सकता है।

vii. **समय का सदुपयोगः** शारीरिक तंदुरुस्ती कार्यक्रमों से व्यक्ति अपने खाली समय का सही उपयोग कर सकता है।

viii. **स्वस्थता क्षमताओं में सुधारः** शारीरिक तंदुरुस्ती से शरीर के विभिन्न घटकों जैसे सहनशीलता, ताकत, गति, लचीलापन और संतुलन में सुधार आता है।

ix. **संतुलित जीवनः** शारीरिक स्वस्थता के द्वारा से व्यक्ति अपना संतुलित जीवन व्यतीत करता है।

x. **सकारात्मक दृष्टिकोण का विकासः** अगर कोई व्यक्ति शारीरिक तौर पर फिट है तो वह तनाव को सकारात्मक तौर पर लेता है और इससे निपटने की कोशिश करता है।

xi. **समय से पहले उम्र का असर दिखने से रोकता है:** व्यक्ति अनावश्यक चिन्ताएं नहीं करता, जिससे उस पर इनका बुरा प्रभाव नहीं पड़ता और वह चिर युवा बना रहता है।

xii. **व्यक्ति की कार्यकुशलता एवं क्षमता का विकास:** अगर कोई व्यक्ति फिट और खुश हो तो वह अधिक काम कर सकता है। इससे व्यक्ति की कार्यकुशलता और क्षमता और बढ़ जाती है।

xiii. **लंबी आयु:** अगर कोई व्यक्ति फिट और खुश है तो वह अधिक लंबा जीवन जी सकता है।

xiv. बेहतर सामाजिक जीवनः ऐसे लोग बेहतर सामाजिक जीवन गुजार सकते हैं। जो शारीरिक रूप से दूसरो की अपेक्षा अधिक सक्षम एवं स्वास्थ होते है।

6.2.3 स्वस्थता के तत्त्व (Components of Wellness)

स्वस्थता का अर्थ केवल यह नहीं है कि बीमारियों से बचाव हो बल्कि यह भी है कि स्वास्थ्य अपने उच्चतम स्तर पर रहे। स्वस्थता का अर्थ यह भी है कि व्यक्ति सही निर्णय लेने में सक्षम हो, ताकि इससे न सिर्फ बीमारियों से बचाव हो सके बल्कि उच्चतम स्तर का स्वास्थ्य भी बना रहे। स्वस्थता किसी व्यक्ति को संतुलित जीवन जीने में सक्षम बनाता है। स्वस्थता के निम्नलिखित महत्वपूर्ण तत्व हैं-

i. **कार्यक्षमता में सुधारः** स्वस्थता शारीरिक तंदुरुस्ती विकसित करता है ताकि व्यक्ति को अपने दैनिक कार्यों को करने में दिक्कत न हो और कार्यक्षमता में निरंतर सुधार हो।

ii. **व्यक्तिगत स्वच्छता और अच्छी आदतें :** स्वस्थता किसी व्यक्ति में अच्छी आदतें विकसित करने और उसे व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के प्रति जागरूक करती है।

iii. **तनाव प्रबंधनः** स्वस्थता के कारण व्यक्ति योग के प्रति जागरूक होकर अभ्यास करता है। इससे तनाव मुक्त जीवन हासिल किया जा सकता है। इसके अलावा, व्यक्ति अपने तनाव का बेहतर प्रबंधन भी कर सकता है।

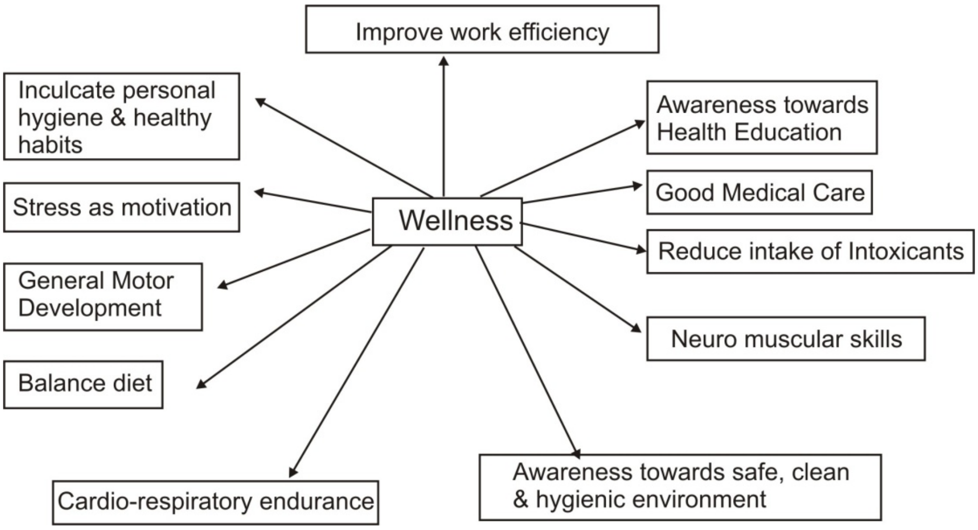
iv. **बेहतर चिकित्सा सेवाः** स्वस्थता व्यक्ति को अच्छा स्वास्थ्य हासिल करने में मदद करती है। इसलिए बीमारी के शुरुआती चरण में ही चिकित्सा हो जाती है।

v. **संतुलित भोजन के लिए प्रोत्साहनः** स्वस्थता पौष्टिक और स्वस्थ खान-पान के लिए प्रेरित करती है।

vi. **नशे की लत से बचाव:** शराब, तंबाकू और ड्रग्स जैसे नशीले पदार्थ स्वस्थ जीवन के लिए खतरे पैदा करते हैं। स्वस्थ मस्तिष्क इन बुरी लतों से बचाव की प्रेरणा देता है।

vii. **सुरक्षित, साफ और स्वच्छ वातावरण को लेकर जागरूकताः** साफ, सुरक्षित और स्वच्छ वातावरण से हर व्यक्ति के जीवनकाल में सुधार होता है। इसलिए स्वस्थता कार्यक्रमों में इसे शामिल किया जाता है।

viii. **शारीरिक शिक्षा को लेकर जागरूकताः** स्वस्थता हमें शारीरिक शिक्षा का ज्ञान देती है। यह जीवन में बेहद उपयोगी होता है।



चित्र संख्या 6-2

6.3 शारीरिक तंदुरुस्ती और स्वास्थता को प्रभावित करने वाले घटक (Factors affecting Physical Fitness and Wellness)

शारीरिक तंदुरुस्ती और स्वास्थता व्यक्ति दर व्यक्ति बदलता रहता है। निम्नलिखित घटक शारीरिक तंदुरुस्ती और स्वास्थता को प्रभावित करते हैं-

i. **हेरेडिटी (अनुवांशिकता) -** एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में जैविक लक्षण और गुण आते हैं उन्हें हेरेडिटी या अनुवांशिक लक्षण कहा जाता है। हेरेडिटी की प्रक्रिया सभी जीव-जंतुओं पर लागू होती है। गति मुख्यतः हेरेडिटी पर निर्भर करती है इसी कारण कहा जाता है कि स्प्रींटर्स आर बॉर्न, नॉट मेड। यदि किसी व्यक्ति में अधिक तेज जर्क फाइबर हो तो वो शारीरिक रूप से फिट होगा, क्योंकि उसने गति की क्षमता अपने पूर्वजों से प्राप्त की होती है।

ii. **नियमित व्यायाम का नियम -** व्यायाम सामान्यतः शारीरिक स्वास्थता और तंदुरुस्ती में सुधार लाता है। नियमित प्रशिक्षण व्यक्ति को फिट बनाता है। एक बार फिर यह नोट करना महत्वपूर्ण है कि यदि कोई व्यक्ति नियमित रूप से व्यायाम करता है तो शारीरिक रूप से फिट और स्वस्थ होता है।

iii. **अतिरिक्त भारोत्तोलन -** किसी एथलीट को बढ़िया प्रदर्शन के लिए अतिरिक्त भारोत्तोलन की आवश्यकता पड़ती है। कभी-कभी अव्यवस्थित भारोत्तोलन एथलीट के लिए नुकसानदायक होता है। जो प्रदर्शन को घटिया स्तर तक ले जा सकता है। शारीरिक तंदुरुस्ती में गिरावट निम्न कारणों से भी हो सकती है-

- ✓ पर्याप्त आरामदायक नींद नहीं लेना
- ✓ भार में तेजी के साथ वृद्धि
- ✓ दैनिक कार्यों जैसे कि पारिवारिक कार्य, अध्ययन की मांग, यात्र की स्थितियां आदि का अत्यधिक भार पड़ना
- ✓ सघनता और आराम-विराम में असमानता
- ✓ असंगत अभ्यास और गलत प्रशिक्षण
- ✓ बहुत ज्यादा प्रतिस्पर्धा में भाग लेना और ट्रांजिशन अवधि का अभाव होना

iv. **संतुलित आहार -** अच्छे पोषण का शारीरिक तंदुरुस्ती में महत्वपूर्ण योगदान है। डायटेशियन प्रशिक्षण कार्यक्रम के अनुसार दैनिक आहार का चार्ट बनाता है। असंतुलित आहार से तंदुरुस्ती समस्याएं आने लगती है। शारीरिक तंदुरुस्ती बनाये रखने के लिए सावधानीपूर्वक आवश्यक पोषक तत्व लेना अनिवार्य है।

v. **तनाव और चिंता -** प्रत्येक व्यक्ति तनाव अनुभव करता है। इसके सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव होते हैं। कभी-कभी तनाव का सकारात्मक प्रभाव लोगों को स्वयं को फिट रखने के लिए प्रेरित करता है। वहीं दूसरी ओर नकारात्मक प्रभाव कई समस्याएं खड़ी कर देता है। जैसे अस्थमा, सिर दर्द, अवसाद, अलसर इत्यादि। इन बीमारियों का तंदुरुस्ती और स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

vi. **जीने का ढंग -** आदतों और जीने के तरीकों का भी तंदुरुस्ती और स्वास्थ्य पर असर होता है। यदि किसी व्यक्ति को व्यायाम, आहार और व्यक्तिगत साफ-सफाई आदि की अच्छी आदतें हैं तो वो शारीरिक रूप से फिट और स्वस्थ रहता है।

vii. **धूम्रपान करना -** धूम्रपान करने से फेफड़े और रक्त की नलियां खराब हो जाती हैं। यह नाड़ी गति और रक्तचाप बढ़ा देता है। धूम्रपान का तंदुरुस्ती और स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

viii. **मादक पदार्थ -** एम्पिटामाइनस, कोकीन, निकोटिन, एलएसडी और अन्य नशीले पदार्थ तंदुरुस्ती और स्वास्थता के लिए गंभीर खतरा पैदा करते हैं। कई एथलीट्स और भारोत्तोलकों पर मादक द्रव्यों के सेवन के आरोप लगते रहे हैं। इन मादक पदार्थों में खासकर एनाबोलिक स्टेरॉयड का प्रभाव काफी खराब होता है। इन मादक पदार्थों के इस्तेमाल से तंदुरुस्ती और स्वास्थता संबंधीकई समस्याएं खड़ी हो सकती हैं।

ix. **रेस्ट, रिलैक्सेशन और रिक्रिएशन -** ये कारक स्वास्थ्य वृद्धि में काफी सहायक होते हैं। रिलैक्सेशन बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है। स्वस्थ मस्तिष्क तंदुरुस्ती और स्वास्थता के लिए महत्वपूर्ण है।

x. **पर्यावरण** - तंदुरुस्ती और स्वस्थ्ता पर पर्यावरण का भी महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। प्रदूषित इलाकों में रहने वाले बहुत सारे लोगों को तंदुरुस्ती और वेलनेस की समस्याओं से जूझना पड़ता है। हिल स्टेशन पर रहने वाला व्यक्ति ज्यादा फिट और तंदुरुस्त होता है।

xi. **उम्र और लिंग -** उम्र और लिंग भी शारीरिक तंदुरुस्ती को प्रभावित करते हैं। उम्र बढ़ने के साथ लोग कमजोर होते जाते हैं और उनकी शारीरिक तंदुरुस्ती का स्तर गिरने लगता है। एनाटोमिकली और फिजियोलॉजिकली पुरूष और महिलाओं में अंतर होता है।

xii. **व्यवसाय -** एक स्थान पर बैठ कर काम करने वाला, परिस्थितिकीय कारक और अन्य कार्य करने वाले उम्मीदवार भी हमारी शारीरिक क्षमता को प्रभावित करते हैं। इसलिए हमे स्वयं को आश्वस्त करना होगा कि हम अपनी क्षमताओं में सुधार लाने के लिए सकारात्मक कदम उठायेंगे।

xiii. **मानसिक कारक** - मानसिक कारकों जैसे चिंता, आलोचना, भावनात्मक स्थिरता और प्रेरणा किसी भी व्यक्ति की तंदुरुस्ती स्तर के निर्धारण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

xiv. **प्रशिक्षण शेड्यूल** - प्रशिक्षण की कुल अवधि भी शारीरिक तंदुरुस्ती को प्रभावित करती है। यदि प्रशिक्षण की अवधि वांछनीय स्तर तक नहीं है तो व्यक्ति अपनी तंदुरुस्ती को सुधारने में असमर्थ होगा। दूसरे शब्दों में शारीरिक तंदुरुस्ती पहले जितनी ही रह जाएगी। इसलिये प्रशिक्षण का स्तर उच्च होना चाहिये, ताकि शारीरिक क्षमता में सुधार लाया जा सके। रोजाना प्रशिक्षण की अवधि को धीरे-धीरे बढ़ाया जाना चाहिये। साथ ही यह भी दिमाग में रखना चाहिये कि प्रशिक्षण का अतिरिक्त बोझ किसी हाल में न पड़े।

xv. **वैज्ञानिक पद्धति से प्रशिक्षण** - प्रशिक्षण की वैज्ञानिक पद्धति शारीरिक तंदुरुस्ती पर असर ड़ालती है। यदि प्रशिक्षण वैज्ञानिक तरीके से नहीं लिया जा रहा है तो शारीरिक तंदुरुस्ती घट सकती है। जैसा कि लियोनार्डो द विंचे ने कहा है, ''यदि आप बिना वैज्ञानिक ज्ञान के अत्यधिक अभ्यास करते हैं, तो आप उस पायलट की तरह हैं जो बिना रडार और कंपास के जहाज में चला जाता है और जिसे अपनी मंजिल भी पता नहीं है।''

xvi. **बेहतर अवस्था/परिस्थितियां** - बेहतर परिस्थियां शारीरिक तंदुरुस्ती को प्रभावित करती हैं। परिस्थितियों का शारीरिक तंदुरुस्ती से सीधा संबंधहै। यदि शारीरिक तंदुरुस्ती बढ़ती है, तो खेल में प्रदर्शन बढ़िया होगा।

xvii. **बेहतर मुद्रा** - किसी भी व्यक्ति की अच्छी मुद्रा की सभी तारीफ करते हैं। बेहतर मुद्रा शारीरिक तंदुरुस्ती को बढ़ाता है। वह व्यक्ति जो सही मुद्रा में उठता, बैठता या खड़ा नहीं होता उसकी शारीरिक तंदुरुस्ती की क्षमता कम होने लगती है।

xviii. **नशा** - नशे का शारीरिक तंदुरुस्ती पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। विशेष कर इसका नकारात्मक प्रभाव समन्वयकारी क्षमताओं पर पड़ता है। नशे के कारण व्यक्ति अपना संतुलन खो देता है। साथ ही उसके केंद्रीय तंत्रिका तंत्र का भी शरीर पर से नियंत्रण खत्म हो जाता है।

6.4 सारांश

कहा भी जाता है कि 'जान है तो जहान है'। आज विज्ञान ने इतनी उन्नति कर ली है कि हर काम करने के लिए इलेक्ट्रॉनिक यंत्र उपलब्ध हैं। शारीरिक परिश्रम कम होता जा रहा है। जिसके कारण

लोगों में स्थूलता के लक्षण बढ़ने लगे हैं, आराम तलबी, वजन बढ़ जाने, मानक से कम वजन रहने, सांस एवं हृदय संबंधीरोगों की समस्याएँ आदि उत्पन्न होती जा रही है।

इसके लिए उचित पोषण और संतुलित व्यायाम जरुरी होता है।

बहुत सारे तरीके मिल सकते हैं जो कि तंदुरुस्ती और जीवन शैली में सुधार को प्रभावित करने वाले होंगे। यह कठिन नहीं है, हमें इसे अवश्य हासिल करना चाहिये।

6.5 अभ्यास प्रश्न

1 शारीरिक तंदुरुस्ती से आपका क्या अभिप्राय है ? तथा व्यक्ति के जीवन में इसका क्या महत्व है?

2 शारीरिक स्वस्थता का क्या अर्थ है? तथा किसी व्यक्ति की शारीरिक स्वस्थता को कैसे सुधारा जा सकता है इसके तरीकों का अपने शब्दों में वर्णन किजिए।

3 शारीरिक स्वस्थता तथा तंदुरुस्ती को प्रभावित करने वाले घटकों का संक्षेप में वर्णन कीजिए?

4 शारीरिक तंदुरुस्ती के किन्हीं चार सिद्धांतों का वर्णन कीजिए।

5 शारीरिक तंदुरुस्ती के विकास से आप क्या समझते हैं।

6 शक्ति और समन्वय में क्या संबंधहै।

7 शारीरिक स्वस्थता और शारीरिक तंदुरुस्ती एक दूसरे से अलग किस प्रकार से है? अपने शब्दों में वर्णन कीजिए।

8 ‘‘संसार में कर्म करते हुए सौ वर्ष तक जीने की इच्छा कर’’ स्वस्थता के परिप्रेक्ष्य में इस कथन की व्याख्या कीजिये।

9 सहनशीलता और शक्ति में क्या भेद है? गतिविधियों की प्रकृति और समय के हिसाब से सहनशीलता प्रकारों को बतायें।

10 खिलाड़ी में लचीलापन कैसे बढ़ाया जा सकता है? शारीरिक तंदुरुस्ती में गिरावट किन कारणों से हो सकती है।

6.6 संदर्भ ग्रंथ सूची

- Exercise physiology and sport medicine Dr. G.L. Khanna and Dr. C.S. Jayprakash,”, 1990.
- Students’s Workbook, Psychology, Revised “Irncin A. Berg”,
- पाश्चात्य दर्शन के सम्प्रदाय शोभा निगम, 2009
- Coaches Guide to sport Psychology “ Rainer Martens, PGD, 1942.

- Essentials of Exercise physiology " Larry G. Shaver"
- Health and Physical Education " Pradeep Kumar Sharma and Vinod Kumar Sharma", 2012
- Self- Study in Physical Education "Sanjay Kundra", 2011.
- Research Processes in Physical Education, Recreation and Health " David H. Clarke and H. Harrison Clarue" 1970.
- Educational psychology, A problem Approach " Robert S. Ellis, 1956.
- Psychology in physical Education and sports "Dr. M.L. Kaulesh", 1988.
- शरिारिक एवम् स्वास्थ्य शिक्षा वी- डी- शर्मा- ग्रन्थ सिंहए 1994
- Health and Physical Education " Prof. R.D. Kansal" 2013
- भोजन एवम् पोषण विज्ञान शबनम मसीह 2010
- Physical and Health Education " V.D. Sharma and Granth Singh " 1998
- Modern Education Psychology " Dr. Dibakar Kundu" 1991
- The Biology of Physical Activity " D.W. Edington " V.R. Edgerton, 1977
- Psychology to physical education and sports " Prakash Brother, Ludhiana"
- Introduction to Health Education " Dr. S. Dheer, Dr. Mitra Basu and Radhika Karnal" 1991
- All about good health " Dr. Chirstian barnard, C. North Cote Parkinson and M.K. Rustomji", 1989.
- क्रीड़ा मनोविज्ञान योगेन्द्र पाण्डेय् 1999

इकाई - 7

भारत में विद्यालय स्वास्थ्य सेवाएं

(School Health Services in India)

इकाई की रूपरेखा

7.0 उद्देश्य

7.1 परिचय

7.2 स्कूली स्वास्थ्य शिक्षा का दार्शनिक दृष्टिकोण

7.3 विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम की अवधारणा

7.3.1 स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रम का महत्त्व

7.4 स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं के उद्देश्य

7.4.1 स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं की आवश्यकता

7.4.2 स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं के सिद्धान्त

7.4.3 स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं के तत्त्व

7.5 स्कूल स्वास्थ्य टीम

7.6 व्यापक स्कूल स्वास्थ्य शिक्षा

7.7 सारांश

7.8 अभ्यास प्रश्न

7.9 संदर्भ ग्रंथ सूची

7.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन से आप निम्न समझ सकेंगे -

- स्कूली स्वास्थ्य शिक्षा का दार्शनिक दृष्टिकोण
- विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम की अवधारणा
- स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रम का महत्त्व
- 7स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं के उद्देश्य
- स्कूल स्वास्थ्य टीम
- व्यापक स्कूल स्वास्थ्य शिक्षा

7.1 परिचय

स्कूली स्वास्थ्य सेवाएं स्कूल में जरूरत के मुताबिक सभी विद्यार्थी, शिक्षक तथा कर्मचारी आदि को उनका स्वास्थ्य ठीक रखने, बीमारियों से बचने आदि के लिए प्रदान की जाती हैं। वास्तव में यह सेवाएं मुख्यतः विद्यार्थी के स्वास्थ्य को ठीक रखने तथा बीमारियों से बचाने तथा उपचार से जुड़ी होती हैं। विद्यालय स्वास्थ्य सेवाओं से हमारा तात्पर्य विद्यार्थी जीवन की उस स्थिति से है जब वह ना सिर्फ बीमारियों से वंचित हो बल्कि वह सामाजिक, मानसिक तौर पर भी पूरी तरह स्वस्थ हो।

स्वतंत्रता से पहले तथा बाद में: प्रथम बार स्कूली स्वास्थ्य सेवाएं भारत में सन् 1909 में गुजरात में बड़ौदा जिले में स्कूल के बच्चों के स्वास्थ्य की जाँच से शुरू की गयीं। भारत सरकार ने स्कूल स्वास्थ्य समिति की स्थापना सन् 1990 में श्रीमती रेनुका राय की अध्यक्षता में की। इस समिति ने अन्य देशों की स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी ली और भारत में चल रही स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं की समीक्षा भी की। सन् 1961 में इस संबंध में एक रिपोर्ट तैयार की गयी। इस रिपोर्ट में निम्नलिखित निष्कर्षों पर जोर दिया गया था।

i. स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं में बच्चों के स्वास्थ्य से संबंधित रोगों की जाँच तथा निवारण के उपाय होने चाहिए।
ii. स्कूल में तथा आस-पास की जगहों पर सफाई का विशेष ध्यान देना चाहिए, कहीं पर भी मलबे, कचरे के ढेर नहीं होने चाहिए।
iii. बच्चों में पोषण को बढ़ाने या बनाए रखने के लिए स्कूल में मध्याह्न भोजन का प्रबंध होना चाहिए।
iv. स्वास्थ्य शिक्षा बच्चे के शिक्षा कार्यक्रम का हिस्सा होनी चाहिए।

इस रिर्पोट में बच्चों के माता-पिता की भागीदारी पर भी जोर दिया गया। जो भी स्कूल में स्वास्थ्य संबंधित कार्यक्रम आयोजित हों उनके बारे में माता-पिता को भी अवगत कराना चाहिए। संसाधनो की कमी की वजह से यह कार्यक्रम सबसे पहले छोटे बच्चों के लिए शुरू किए गये। स्कूल में दाखिले के समय बच्चे की डॉक्टरी जाँच अनिवार्य की गयी और बाद में स्कूली स्वास्थ्य सेवाएं अधिकतर सभी राज्यों के स्कूलों में चलाई जाने लगीं। यदि सभी एक साथ नहीं लागू हो सकीं तो भी कुछ ना कुछ जैसे - टीकाकरण या मध्याह्न भोजन जैसी योजनाओं को अमलीजामा पहनाने में सफलता हासिल हुई। भारत सरकार ने स्कूल स्वास्थ्य योजनाओं की 1996-97 में शुरूआत की परन्तु यह सभी राज्यों में ठीक प्रकार से लागू नहीं हो सकीं। कहीं राज्य सरकारों का उदासीन रवैया आड़े आया तो कहीं राज्यों की प्राथमिकताएं भिन्न थीं।

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रमों को अधिक मजबूत बनाने के लिए अब राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य योजना शुरू की गई है जिसमें-टीकाकरण, समय पर डॉक्टरी जांच, नवजात शिशु तथा मुख्यतः पाँचवी कक्षा तक के बच्चों के विकास का ब्यौरा रखा जाता है। स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं का लागू होना तथा सफलता काफी हद तक इस बात पर निर्भर करती है कि स्कूल स्तर पर इस योजना की शुरूआत करने के लिए कितने संसाधन उपलब्ध है।

7.2 स्कूली स्वास्थ्य शिक्षा (School Health Education)

इसका तात्पर्य उस शिक्षा से है जो स्कूलों में स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा विद्यार्थियों की सेहत के संबंधमें दी जाती है। स्कूली स्वास्थ्य शिक्षा के कुछ तरीकों का उल्लेख किया जा रहा हैः

क- औपचारिक स्वास्थ्य शिक्षाः छात्रों के लिए विद्यालय के दौरान स्वास्थ्य शिक्षा का अलग से एक पीरियड होना चाहिए। इसमें छात्रों को स्वास्थ्य संबंधीव्यवहारिक ज्ञान एवं उपयोगी सूचनाएं दी जानी चाहिए।

ख- सहयोगी और एकीकृत स्वास्थ्य शिक्षाः स्वास्थ्य शिक्षा को भी दूसरे विषयों की तरह स्कूली पाठ्यक्रम में शामिल किया जाना चाहिए।

ग- घटनापरक स्वास्थ्य शिक्षाः-

- इस तरह की स्वास्थ्य शिक्षा के अवसर विद्यालय में पूरे दिन उपलब्ध रहने चाहिए।
- स्कूल में होने वाली सामान्य घटनाओं का संबंधभी स्वास्थ्य से होता है। उदाहरण के लिये, अगर कोई छात्र बीमार हो जाए या चोटिल हो जाए तो उसके उपचार के दौरान कुछ छात्रों को सहयोगी की भूमिका में रखकर ऐसी घटनाओं से निपटने तथा त्वरित कार्रवाई के विषय में उपयोगी जानकारी दी जा सकती है।
- दैनिक अखबारों, रेडियो और टेलीविजन की खबरों में कई खबरें स्वास्थ्य से संबंधितहोती हैं। इनके जरिए बच्चों को स्वास्थ्य शिक्षा दी जा सकती है।

विद्यालय स्वास्थ्य माहौल (School Health Environment)

अ)- मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक माहौलः विद्यालय शिक्षा के लिए योजना कुछ इस प्रकार बननी चाहिए कि विद्यार्थियों के पास आराम करने का पर्याप्त अवसर रहे। विद्यालय में पढ़ाई की अवधि न तो बहुत कम होनी चाहिए और न ही बहुत अधिक। छात्रों को दूसरे छात्रों के साथ घुलने-मिलने के लिए पूरा वक्त दिया जाना चाहिए। स्कूल में स्वस्थ माहौल का होना बेहद जरूरी है।

ब)- **भौतिक माहौल**ः कक्षा में पर्याप्त रोशनी होनी चाहिए। इसके अलावा कक्षा में खुली हवा आने-जाने का भी पर्याप्त प्रबंध होना चाहिए। खेल के मैदान बड़े होने चाहिए और इनका रखरखाव ठीक से होना चाहिए। स्कूल का फर्नीचर आरामदेह और सही हालत में होना चाहिए। स्कूलों में पीने के साफ पानी का प्रबंधहोना चाहिए और शौचालय साफ-सुथरे होने चाहिए। कूड़े के निस्तारण के लिए भी जरूरी व्यवस्था होनी चाहिए।

6.3 विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम की अवधारणा (Concept of School Health Programme)

बच्चे देश का भविष्य होते है। देश भर में तकरीबन 80% बच्चे विद्यालय जाते हैं। स्कूली स्वास्थ्य की अवधारणा स्वस्थ मानव जीवन की नींव है। यह व्यक्ति को विकास और सुखमय जीवन की ओर अग्रसर करती है। स्वस्थ व्यक्ति ही खुशहाल राष्ट्र की नींव रखते है तथा मजबूत राष्ट्र का निर्माण करते हैं। स्वास्थ्य किसी भी व्यक्ति, समाज एवं राष्ट्र का धन है। किसी भी देश की खुशहाली उस देश

की जनता के स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। शिक्षा ग्रहण करने का सबसे सर्वोत्तम स्थान स्कूल है। स्वास्थ्य शिक्षा भी शिक्षा प्रक्रिया का एक भाग है। जो उच्च स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए हमारे व्यवहार को संशोशित करता है। इसलिए इसके कार्यक्रमों का विद्यालय जीवन से ही पालन करना चाहिए। विद्यालय में स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य शिक्षा को उन्नत बनाने के लिए विभिन्न रूपों, विधियों के द्वारा स्वास्थ्य सेवाओं को ग्रहण कराया जाता है। स्कूल ही एक ऐसा स्थान है जहाँ पर बच्चे सभी प्रकार की शिक्षा ग्रहण कर सकते है।

7.3.1 स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रम का महत्व (Importance of School Health Programme)

स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रम बच्चों के लिए बेहद उपयोगी हैं। हम इसके महत्व की चर्चा करेंगेः

i. स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रम बच्चों को सही विकास एवं वृद्धि के महत्वपूर्ण अवसर प्रदान करता है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य सभी बच्चों का एक स्थान पर एक समान शारीरिक एवं मानसिक विकास करना है।

ii. यह स्वास्थ्य सम्बन्धित बुनियादी जानकारियों से लेकर महत्वपूर्ण जानकारियाँ भी प्राथमिक स्तर पर ही विद्यार्थियों को देता है। जिससे वे आगे चलकर अपने स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याओं के निवारण के प्रति सजग हो जाते हैं।

iii. यह हमें स्वस्थ, सुरक्षित एवम् उन्नत वातावरण को विकसित करने के लिए विभिन्न तरीके बताता है और उन तरीकों तथा विधियों को अपनाने की सुविधाएं प्रदान करता है।

iv. यह हमें स्वास्थ्य सम्बन्धित चिकित्सा एवम् विज्ञान के क्षेत्र में हुई उपलब्धियों और नवीन अविष्कारों से अवगत कराता है।

v. यह हमें संतुलित आहार, कसरत, डील-डौल तथा व्यक्तिगत देखभाल से सम्बन्धित ज्ञान देता है तथा उसे अपनाने के विभिन्न तरीके बताता है।

vi. यह हमें स्वास्थ्य, स्वास्थ्य शिक्षा, शारीरिक शिक्षा, खेल-कूद आदि के महत्व के बारे में बताता है।

vii. यह बच्चों के अधिकतम उत्पादित विकास के सम्बन्ध में अध्यापकों, माता-पिता एवं अभिभावकों को शिक्षित करता है और जरुरी सलाह देता है।

viii. यह विभिन्न प्रकार के संक्रामक रोगों की जानकारी देता है तथा उसके रोकथाम के उपायों से अवगत करता है। इसके अलावा इन रोगों से बचाव और इलाज के विषय में भी जानकारी मुहैया कराता है।

ix. यह स्वास्थ्य सम्बन्धित आदतों की जानकारी देता है और अच्छी आदतों को जीवन में अपनाने के लिए प्रोत्साहित करता है।

x. यह छोटी उम्र में होने वाले रोगों की जाँच कर उनके निदान द्वारा समाज की एवं व्यक्ति विशेष की मदद करता है।

7.4 स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं के उद्देश्य (Objectives of School Health Services)

स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं का एक मात्र उद्देश्य स्कूल विद्यार्थियों के स्वास्थ्य को ठीक रखना तथा इसमें सुधार करना है। इसके जरिये किशोर मृत्यु दर को कम किया जा सकता है। यह स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं के जरिये सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना है। बच्चों में प्रायः होने वाली सामान्य बीमारियों से बचाव करता है। यदि किसी विद्यार्थी, शिक्षण या शिक्षणेत्तर कर्मचारी में किसी बिमारी के लक्षण दिखाई देते हैं तो बीमारी का पता लगाकर उसका तुरन्त उपचार उपलब्ध कराता है। इस तरह की सेवाओं के उपलब्ध होने से विद्यार्थियो में स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता पैदा होती है। यदि विद्यार्थी स्वयं अपने स्वास्थ्य को लेकर जागरूक होगें और उनको पता होगा कि स्वास्थ्य कितना महत्वपूर्ण है तथा हम कैसे स्वस्थ रह सकते हैं, तो वह कई तरह की बीमारियों से बचने में सफल होंगे। स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं का एक लक्ष्य स्कूल में स्वास्थ्यप्रद वातावरण को बनाना है। यदि वातावरण गंदगी व बीमारियों से रहित होगा तो सभी स्वतः ही स्वस्थ रहेंगे। उपर्युक्त के आलोक में हम कह सकते हैं कि स्कूली स्वास्थ्य सेवाएं कम उम्र में ही बच्चों में ऐसी आदतें विकसित कर देती हैं जिससे आगे चलकर उनमें बीमारियों से लड़ने तथा उनसे बचने का तरीका विकसित हो जाता है। इसके अलावा वे अपने चारों तरफ स्वास्थ्यप्रद वातावरण बनाए रखने और पर्यावरण के प्रति सहानुभूति की भावना से भी काम करने लगते हैं। स्कूली स्वास्थ्य शिक्षा खुद को तंदुरुस्त रखने वाले तरीके अपनाना सिखाती है, जिससे खाली समय का भी सही इस्तेमाल होता है।

7.4.1 स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं की आवश्यकता (Need of School Health Service)-

i. जनसंख्या का काफी बड़ा भाग स्कूलों में जाता है। यदि यह सब स्वस्थ होंगे तो देश भी स्वस्थ होगा और यह स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं द्वारा संभव है।

ii. एक नौजवान व्यक्ति के मुकाबले स्कूल जाते बच्चे शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक तौर पर उन्नति मे कमजोर होते है। इस समय पर बच्चों मे प्रतिरोधक क्षमता कम होती है।

iii. स्कूल जाने वाला विद्यार्थी छोटी उम्र का होता है। अतः वह पढ़ाई या अपने अन्दर होने वाला उतार-चढाव तथा बदलावों को कई बार समझ नहीं पाता और तनावपूर्ण स्थिति में आ जाता हैं इन सब बातो का उसके स्वास्थ्य पर प्रभाव ना पड़े और यदि प्रभाव आए भी तो उससे जल्द ही बाहर आ जाए।

iv. स्कूल में विभिन्न प्रांतो, आर्थिक स्थिति तथा धर्म के बच्चे आते है। उनकी पृष्ठभूमि उनके स्वास्थ्य को प्रभवित करती है। स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं से विद्यार्थियों को पोषक तत्वों का ज्ञान होता है। और वह संतुलित आहार लेते हैं ।

v. इस समय पर प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने की वजह से वह कई बीमारियों को पकड़ लेते है परन्तु स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं के अर्न्तगत नियमित आधार (regular basis) पर होने वाली चिकित्सा जांच से इन बीमारियों का समय पर पता लगाया जा सकता है और उचित इलाज किया जा सकता है।

7.4.2 स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं के सिद्धांत (Principles of School Health Services)-

i. यह विद्यार्थियों की स्वास्थ्य संबंधितजरूरतो पर आधारित होना चाहिए।

ii. यह स्कूल स्वास्थ्य कर्मियों, विद्यार्थियों के माता-पिता आदि के सहयोग से तथा उन्हें भागीदार बनाकर तैयार किया जाना चाहिए।
iii. सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाओं को विद्यालय स्तर पर प्रमुखता से शामिल किया जाना चाहिए।
iv. बिमारी बचाव के उपायों पर अधिक ध्यान देना चाहिए।
v. स्वास्थ्य शिक्षा में विद्यार्थियों, शिक्षकों तथा कर्मचारियों के स्वास्थ्य को बढ़ाने, सुधारने तथा बचाने पर अधिक जोर देना चाहिए।
vi. इस बात पर जोर देना चाहिए कि सेवाएं प्राप्त करने वाले लोग इन सेवाओं में बढ़-चढ़कर हिस्सा लें।
vii. यह लगातार चलने वाली सेवाएं होनी चाहिए।
viii. सभी कि स्वास्थ्य संबंधितजानकारी का अच्छे से रिकार्ड रखना चाहिए।

7.4.3 स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं के तत्त्व (Components of School Health Services)-

स्कूली पढ़ाई का वक्त स्वास्थ्य शिक्षा के लिहाज से बेहद महत्वपूर्ण होता है। छात्रों पर स्कूल के माहौल का असर पड़ता है। लगभग सभी बच्चे स्कूल जाते हैं। इसलिए अगर हम स्कूल में स्वास्थ्य शिक्षा शुरु करते हैं तो इसका फायदा सभी को मिलता है। स्वास्थ्य के प्रति जागरुक बच्चों के जरिए इसका फायदा अभिभावकों तक भी पहुंचेगा। आजकल हर कोई कई स्तर पर तनाव से जूझ रहा है। ऐसे में अगर बच्चों का स्वास्थ्य ठीक रहता है तो स्कूल में उनका प्रदर्शन भी बेहतर होता है। अगर स्कूल में अच्छे स्वास्थ्य कार्यक्रम उपलब्ध होंगे तो बीमारियों में इलाज का असर जल्दी होगा। स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं के मुख्य तत्त्वों के तीन आयाम हैः

1- मूल्यांकन पहलू **(Appraisal Aspects)**

2- बचाव पहलू **(Preventive Aspects)**

3- सुधारात्मक पहलू **(Curative Aspects)**

1- मूल्यांकन पहलू (Appraisal Aspect)- इसके तहत स्कूली बच्चे संगठित गतिविधियों में शामिल होते हैं और इसके जरिए उनकी शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक स्थिति का मूल्यांकन किया जाता है। इसके मुख्यतः दो चरण होते हैं -

क- इतिहासः इससे छात्रों के स्वास्थ्य से संबंधित पूर्व और वर्तमान सूचनाएं मिल पाती हैं। इससे छात्रों की रोग प्रतिरोधक क्षमता, पहले की बीमारियों, पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं, आदि की जानकारी मिलती है। इससे छात्रों में किसी आनुवांशिक रोग की आशंका तो नहीं है इसका पता लगाना भी आसान हो जाता है।

ख- जांचः इसके तहत स्वस्थ छात्रों की जांच की जाती है और पता लगाने की कोशिश की जाती है कि उनमें स्वास्थ्य संबंधी कोई समस्या तो नहीं है। किसी समस्या की स्थिति में उनका इलाज विशेषज्ञ के द्वारा किया जाता है। ये जांच स्वास्थ्यकर्मियों, समाज सेवकों और शिक्षकों द्वारा किए जाते हैं। जांच के मुख्य तत्त्व इस प्रकार हैं -

- ➢ छात्रों के विकास का पता लगाने के लिए उनके वजन और लंबाई की जांच की जाती है।

- उनकी दृष्टि क्षमता जांची जाती है।
- उनकी सुनने की क्षमता की जांच की जाती है।
- उनके बोलने की क्षमता की जांच की जाती है।
- उनकी दिमागी क्षमता की जांच की जाती है।
- मधुमेह की स्तर के लिए मूत्र की जांच होती है।
- हिमोग्लोबिन स्तर के लिए रक्त की जांच की जाती है।
- संक्रमण का स्तर और बचाव की जांच के लिये मल का विश्लेषण किया जाता है।
- विद्यालय के डॉक्टर और दंत चिकित्सक द्वारा पूरी शारीरिक जांच और दांतों की जांच की जाती है।

स्कूली स्वास्थ्य मूल्यांकन के निम्नलिखित उद्देश्य हैं -

- इससे छात्रों के स्वास्थ्य की पूरी स्थिति का अंदाजा लगता है।
- इससे यह ज्ञात होता है कि स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं की वजह से किस छात्र को किस तरह के उपचार की जरूरत है।
- स्कूलों से एकत्र किए जाने वाले आंकड़ों से स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रम तैयार करने में मदद मिलती है।
- इससे छात्रों और अभिभावकों का अस्वस्थ्य व्यवहार, स्वस्थ्य व्यवहार में बदलता है।
- इससे वह आंकड़ा प्राप्त होता है। जिसे आधार बनाकर आगे छात्रों के स्वास्थ्य का सर्वेक्षण किया जाता है।

2- **बचाव के पहलू (Preventive Aspects)-** बचाव स्वास्थ्य सेवा का महत्वपूर्ण पहलू है। इसके तहत विद्यालय में छात्रों, शिक्षकों अथवा कर्मचारियों को तुरंत स्वास्थ्य एवं बचाव सुविधा उपलब्ध करायी जाती है। यह सेवा उपलब्ध कराना विद्यालय की जिम्मेदारी है। इसके निम्नलिखित उद्देश्य हैं-

- आपातकालीन स्थिति में प्राथमिक चिकित्सा उपलब्ध कराना
- भविष्य में होने वाले नुकसानों और जटिलताओं से बचाव करना
- घर या अस्पताल तक के लिए परिवहन सुविधा मुहैया कराना
- परिवार को सूचना देना

उपर्युक्त के अलावा बचाव के पहूल में निम्नलिखित कारकों को शामिल किया जा सकता है।

क- संक्रामक बीमारियों से बचाव और उनका नियंत्रण: स्कूली छात्रों में सामान्य तौर पर पाई जाने वाली संक्रामक बीमारियां जैसे खान-पान से संबंधित उल्टी, डायरिया, पेचिश आदि। छींकने और खांसने से फैलने वाली बीमारियां जैसे सर्दी, खांसी, चेचक आदि। पैरासिटिक बीमारियां : एस्कारिस और ऑक्यूरिस तथा संपर्क से फैलने वाली बीमारियां चर्म रोग और आंखों के रोग आदि हैं। स्कूल में संक्रामक बीमारियों से बचाव के उपाय निम्नलिखित हैं:

a) **रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित करना:** जब भी जरूरी हो तब सभी छात्रों को जरूरी वैक्सिन लगाना।
b) **पर्यावरणीय सफाई:** संक्रामक बीमारियों को फैलने से रोकने के मकसद से आस-पास का पर्यावरण ठीक रखना चाहिए और इसके लिए स्वच्छता संबंधी जरूरी उपाय किए जाने चाहिए।
c) **स्वास्थ्य शिक्षा:** अस्वस्थ का स्वास्थ्य व्यवहार बदलना चाहिए ताकि संक्रामक बीमारियों का फैलाव न हो सके।

ख- असंक्रामक बीमारियों की जल्दी पहचान और उनका इलाज: स्कूली छात्रों में होने वाली ये बीमारियां जैसे पोषकता संबंधित समस्याएं - मोटापा, दुबलापन, कम विकास, विटामिन, कैल्शियम या आयरन की कमी। श्रव्य से संबंधितसमस्याएं जैसे कान के संक्रमण, कम सुनना, कान बहना इत्यादि। बोलने से संबंधित समस्याएं जैसे तुतलाना, हकलाना, वाक्दोष, भावनात्मक और व्यवहारगत समस्याएं इत्यादि।

ग- विकलांगता वाले छात्रों की शुरुआती पहचान और उनकी शिक्षा: स्कूल स्वास्थ्य शिक्षा में विकलांग छात्रों के लिए विशेष बंदोबस्त होना चाहिए। उनकी विकलांगता की पहचान जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी होनी चाहिए और उन्हें मनोवैज्ञानिकों और शिक्षकों से जरूरी मदद मुहैया कराई जानी चाहिए। उनके लिए विशेष कक्षाओं का आयोजन होना चाहिए।

3- सुधारात्मक पहलू: दैनिक अवलोकनः दैनिक अवलोकन का काम अभिभावकों, शिक्षकों और स्वास्थ्यकर्मियों द्वारा किया जाता है। उन्हें निम्नलिखित बातों पर ध्यान देखना चाहिए:

a) कार्य में अरूचि
b) आँखों की समस्या, पोषकता की कमी
c) व्यवहारगत समस्या जैसे आक्रामकता, अंतर्मुखी होना और आत्मविश्वास कम होना।

विद्यालय स्कूल के पास आपातकालीन स्थिति से निपटने की ठोस योजना होनी चाहिए। इसके लिए जरुरी दवाइयां और प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी होने चाहिए। इसके अलावा स्कूलों में प्राथमिक उपचार का भी बंदोबस्त होना चाहिए। स्कूली छात्रों के लिए चलाए जाने वाले स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रमों का हिस्सा उपचारात्मक सेवाओं को भी बनाया जाना चाहिए।

8 स्कूल स्वास्थ्य टीम (School Health Team)- स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं को उचित प्रकार से लागू करने के लिए उसमें निम्नलिखित व्यक्तिओ का होना आवश्यक है। -

i. **स्कूल प्रधानाचार्य:-**

a) स्कूल के लिए स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रम की मंजूरी कराये और वह कर्मचारियों को जिम्मेदारी सौंपे।
b) एक स्कूल स्वास्थ्य कमेटी बनायी जाये जो इन सेवाओं को लागू करने तथा उनके ठीक संचालन पर दृष्टि रखे।
c) शिक्षक इस प्रकार से प्रशिक्षित हों कि वह विद्यार्थियों की स्वास्थ्य संबंधी बुनियादी देख-भाल आसानी से कर सकें।
d) स्कूल स्वास्थ्य गतिविधियों के लिए उपकरणों की व्यवस्था करना।

e) सभी के स्वास्थ्य संबंधितअभिलेखों को ठीक प्रकार से रखा जाये।
f) स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं तथा कार्यक्रमों मे विद्यार्थिओं के माता-पिता की भी भागीदारी जरुरी होनी चाहिए।

ii. **स्कूल शिक्षकः-**

a) अगर विद्यार्थियों के सामान्य हाव-भाव आदि में कुछ बदलाव नजर आता है तो विद्यार्थियों की साफ-सफाई की प्रतिदिन जांच कर तुरन्त कार्यवाही करें।
b) संक्रामक बीमारियों की रोकथाम के तुरन्त उपाय करें।
c) यदि कोई विद्यार्थी बीमार है तो उसे स्कूल के स्वास्थ्य केन्द्र मे लेकर जाएं तथा माता-पिता को सूचित करें।
d) विद्यार्थियों को स्वच्छ तथा साफ वातावरण देने में मदद करें।
e) विद्यार्थियों को प्राथमिक चिकित्सा दें।
f) विद्यार्थियों को स्वास्थ्य शिक्षा, अच्छी आदतों तथा व्यवहार का ज्ञान दे।

iii. माता पिताः-

a) माता- पिता व शिक्षक संगठनों के माध्यम से माता-पिता को भी स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं को ठीक प्रकार से लागू होने में सहायक होना चाहिए।
b) घर पर भी माता-पिता को विद्यार्थियों में स्वस्थ आदतों को अपनाने की प्रेरणा देनी चाहिए तथा उनके आस-पास का वातावरण स्वच्छ हो यह सुनिश्चित करना चाहिए।

iv. **समाजः-**

a) स्कूल के लिए पर्याप्त जमीन उपलब्ध करना
b) स्कूल को बनवाने में धन तथा श्रम आदि उपलब्ध करना।
c) स्वास्थ्य संबंधीकार्यक्रमों को स्कूलों में लागू कराने में जरुरी संसाधनउपलब्ध कराना।
d) माता-पिता को बच्चों को स्कूल भेजने के लिए प्रोत्साहित करना।

v. विद्यार्थीः-

a) स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रम तथा सेवाओं में सम्मिलित होना तथा उनका अच्छे से पालन करना।
b) अपने अन्दर अच्छी आदतों को विकसित करना
c) स्वास्थ्य संबंधीज्ञान स्कूल से प्राप्त हों वह परिवार तथा पड़ोसियों के साथ भी साझा करना।

vi. **स्कूल चिकित्सकः-**

a) विद्यार्थिओं की चिकित्सकीय जांच
b) लक्षण, रोग निदान करना
c) इलाज निर्धारित करना
d) रोग विशेषज्ञ को देखाना
e) रोग से बचाव और रोकथाम के कार्यक्रम आयोजित करना
f) स्कूल में साफ-सफाई तथा स्वच्छ वातावरण का निरन्तर निरक्षण करना
g) शिक्षक तथा माता-पिता के साथ सभाओं का आयोजन करना और चिकित्सा तथा इलाज से अवगत करना।
h) स्वास्थ्य संबंधितसभी अभिलेखों को संभालकर रखना।

i) लागू किये गए स्वास्थ्य सेवाओं और कार्यक्रमों की समय-समय पर समीक्षा करना।

vii. **स्कूल स्वास्थ्य नर्सः-**

a) नर्स विद्यार्थी के स्वास्थ्य का विस्तृत ब्यौरा रखती है।
b) विद्यार्थी के जैविक पहलूओं की जानकारी
c) स्कूल तथा घर के वातावरण की जानकारी रखना
d) विद्यार्थी तथा उसके परिवार के स्वास्थ्य संबंधितइतिहास की जानकारी रखना।
e) विद्यार्थी तथा उसके परिवार की निजी आदतों की जानकारी रखना।

5- **व्यापक स्कूल स्वास्थ्य शिक्षा (Comprehensive School Health Education)**- यह स्वास्थ्य शिक्षा का अंग है जो प्रत्येक स्कूल में, स्कूल स्वास्थ्य विभाग द्वारा दी जाती है। स्कूल स्वास्थ्य शिक्षा की मुख्य विधियां इस प्रकार से हैं।

A. **औपचारिक स्वास्थ्य शिक्षाः-** स्वास्थ्य शिक्षा को विधिवत् तरीके से पाठ्यक्रम में शामिल करना चाहिए तथा अन्य विषयों की तरह स्वास्थ्य शिक्षा का भी अनिवार्य कक्षा आयोजित करनी चाहिए। जिसमें पोषण तथा प्रदूषण आदि की जानकारी दी जानी चाहिए।

B. **सह-सम्बन्धित तथा एकीकृत स्वास्थ्य शिक्षाः-** अन्य विषयों की भांति स्वास्थ्य शिक्षा भी सम्पूर्ण पाठ्यक्रम का एक महत्वपूर्ण भाग होनी चाहिए। स्वास्थ्य शिक्षा का एक व्यवस्थित पाठ्यक्रम होना चाहिए। जिसके तहत विद्यार्थी को शारीरिक तथा स्वास्थ्य सम्बंधित अधिकतर जानकारी प्राप्त हो सके।

C. **आनुषांगिकस्वास्थ्य शिक्षाः-** स्कूल में विद्यार्थियों को अखबार, टी-वी-, रेडियो के द्वारा भी स्वास्थ्य की महत्ता बतानी चाहिए। यदि स्कूल में कोई दुर्घटना हो जाती है तो प्राथमिक चिकित्सा की सुविधा तुरंत दी जानी चाहिए। स्कूल में विद्यार्थियों के स्वास्थ्य का पूरा ब्यौरा होना चाहिए जैसे किसी विद्यार्थी की छूत की बीमारी का ब्यौरा, चोट का ब्यौरा, अनुवांशिक दिक्कतें आदि। समय-समय पर इस संबंध में समीक्षा कर छात्रों को बचाव उपायों द्वारा शिक्षित किया जाना चाहिए।

7.4 सारांश

विद्यालय स्वास्थ्य सेवाओं से हमारा तात्पर्य विद्यार्थी जीवन की उस स्थिति से है जब वह ना सिर्फ बीमारियों से वंचित हो बल्कि वह सामाजिक, मानसिक तौर पर भी पूरी तरह स्वस्थ हो।

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रमों को अधिक मजबूत बनाने के लिए अब राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य योजना शुरू की गई है जिसमें-टीकाकरण, समय पर डॉक्टरी जांच, नवजात शिशु तथा मुख्यतः पाँचवी कक्षा तक के बच्चों के विकास का ब्यौरा रखा जाता है। स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं का लागू होना तथा सफलता काफी हद तक इस बात पर निर्भर करती है कि स्कूल स्तर पर इस योजना की शुरूआत करने के लिए कितने संसाधन उपलब्ध है।

स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रम बच्चों को सही विकास एवं वृद्धि के महत्वपूर्ण अवसर प्रदान करता है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य सभी बच्चों का एक स्थान पर एक समान शारीरिक एवं मानसिक विकास करना है।

7.5 अभ्यास प्रश्न

1 विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा से आप क्या समझते है? इसके विभिन्न तरीकों का उल्लेख कीजिए।

2 स्कूली स्वास्थ्य टीम के किन्हीं चार प्रमुख सदस्यों के कार्यों का विस्तार से वर्णन कीजिये।

3 निम्नलिखित पर टिप्पणी कीजिए।

1) स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रम का महत्व

2) स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रम के तत्व

4 स्कूली स्वास्थ्य मूल्यांकन के विभिन्न पहलूओं के बारे में लिखिए।

5 स्कूल में अधिकतर पाई जाने वाली संक्रामक बीमारियों के बारे में लिखिए तथा उनके बचाव के उपाय भी बताइए।

6 स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं के उद्देश्यों के बारे में लिखें। संक्रामक बीमारियों की प्रारंभिक स्तर पर पहचान तथा उनके निदान के बारे में बतायें।

7.8 संदर्भ ग्रंथ सूची

- Health and Physical Education " Prof. R.D. Kansal" 2013
- भोजन एवम् पोषण विज्ञान शबनम मसीह 2010
- Physical and Health Education " V.D. Sharma and Granth Singh " 1998
- Modern Education Psychology " Dr. Dibakar Kundu" 1991
- The Biology of Physical Activity " D.W. Edington " V.R. Edgerton, 1977
- Psychology to physical education and sports " Prakash Brother, Ludhiana"
- Introduction to Health Education " Dr. S. Dheer, Dr. Mitra Basu and Radhika Karnal" 1991
- All about good health " Dr. Chirstian barnard, C. North Cote Parkinson and M.K. Rustomji", 1989.
- क्रीड़ा मनोविज्ञान योगेन्द्र पाण्डेय् 1999
- मनोविज्ञान शोध्-विधियाँ एम- ए- हकीम और विपिन अस्थाना 1977
- शरीर-क्रिया विज्ञान एवम् स्वास्थ्य विज्ञान जे- एस. विनायक

- A First Course in Teacher – Education " K.K. Verma" 1957
- Methods in Physical Education " Kamlesh Sangral, 1992.
- Psychology of sports " Dorcas Suson Butt", 1976
- स्वास्थ्य एवम् शरीरिक शिक्षा डा वी- के- शर्मा- 2013
- भारतीय दर्शन की रूपरेखा प्रो. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा 2012
- शिक्षा एवम् खेल मनोविज्ञान योगेन्द्र पाण्डेय] 1994
- General Psychology " S.K. Mangal", 1996
- hysical Education " Choudhary, Khan, Choudhary, 2010.

इकाई - 8

विद्यालय स्तर पर कुपोषण दूर करना

(Addressing Malnutrition at School Level)

इकाई की रूपरेखा

8.1 उद्देश्य
8.2 परिचय
8.3 विद्यालय स्तर पर कुपोषण दूर करने के उपाय
8.3.1 मध्याह्न भोजन योजना के उद्देश्य
8.3.2 कुपोषण से निपटने के अन्य उपाय
8.4 पर्याप्त पोषण के लिये भोजन-पानी की आवश्यकता
8.4.1 शरीर को ऊर्जा प्रदान करने वाले पौष्टिक तत्त्व
8.4.2 शरीर का निर्माण करने वाले पौष्टिक तत्त्व
8.4.3 शरीर को सुरक्षा प्रदान करने वाले पौष्टिक तत्त्व
8.5 कुपोषण या कुपोषित की पहचान
8.6 सारांश
8.7 अभ्यास प्रश्न
8.8 संदर्भ ग्रंथ सूची

8.1 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन से आप निम्न समझ सकेंगे -

- विद्यालय स्तर पर कुपोषण दूर करने के उपाय
- मध्याह्न भोजन योजना के उद्देश्य
- कुपोषण से निपटने के अन्य उपाय
- पर्याप्त पोषण के लिये भोजन-पानी की आवश्यकता
- शरीर को ऊर्जा प्रदान करने वाले पौष्टिक तत्त्व
- शरीर का निर्माण करने वाले पौष्टिक तत्त्व
- शरीर को सुरक्षा प्रदान करने वाले पौष्टिक तत्त्व
- कुपोषण या कुपोषित की पहचान

8.2 परिचय

मनुष्य हो या पेड़ पौधे सभी को जीवनचक्र चलाने के लिये पर्याप्त और पोषक तत्त्वों से भरपूर भोजन की आवश्यकता होती है। एक समय था जब देश की 30 करोड़ आबादी के लिये अनाज का आयात विदेशों से किया जाता था। लेकिन आज लगभग 130 करोड़ आबादी के लिये पर्याप्त अनाज देश में ही पैदा होता है, इसके अलावा विदेशों में निर्यात भी किया जाता है। यानि मौजूदा दौरा में खाद्यान्न के मामले में भारत आत्मनिर्भर देश है। बावजूद इसके, आज के विकासशील विश्व में भारत में कुपोषण के सर्वाधिक मामले हैं जिनका कारण जानकारी और जागरुकता का अभाव गरीबी तथा पर्याप्त और संतुलित आहार का न होना है। इसके कारण कुपोषण तथा न्यूनपोषण होता है जो शिशुओं और बच्चों के शारीरिक और संज्ञानात्मक विकास को अवरूद्ध करता है और वयस्कों की कार्य क्षमता और उत्पादकता को कम करता है और बच्चों, महिलाओं और पुरूषों में मृत्यु दर और रुग्णता को बढ़ाता है। कम उत्पादकता से अर्जन क्षमता कम हो जाती है जिसके परिणामस्वरूप गरीबी उत्पन्न होती है और यही क्रम चलता रहता है। किसी राष्ट्र की जनसंख्या का स्वास्थ्य और पोषणीय स्थिति किसी देश के विकास का महत्वपूर्ण सूचक होती है। मृत्यु दर, सूक्ष्म पोषकों की कमी और कुपोषण कुछ ऐसे सूचक हैं जिनका देश की स्वास्थ्य संबंधी स्थिति का मूल्यांकन करने में उपयोग किया जा सकता है।

कुपोषण की समस्या एक जटिल समस्या है जो विभिन्न कारणों से पैदा होती है और जिसके किसी भी राष्ट्र के विकास और उसकी कुशलता पर दीर्घकालिक असर पड़ते हैं। भारत में अर्थव्यवस्था के शानदार विकास और पौष्टिकता की चुनौती का सामना करने के उद्देश्य से शुरू किए गये अनेक कार्यक्रमों के बावजूद कुपोषण का स्तर ऊंचा बना हुआ है। इतना ही नहीं, कुपोषण में कमी की दर भी निराशाजनक रूप से नीचे है। दुनिया भर के लगभग 10 करोड़ कुपोषित बच्चों में सबसे ज्यादा कुपोषित बच्चे एशिया और खासकर भारत में हैं। हालांकि अफ्रीका इस मामले में एशिया से भी बुरी स्थिति में पहुंच सकता है। 'सेव द चिल्ड्रन' संस्था की रिपोर्ट के मुताबिक शारीरिक अल्प विकास के मामले में अफगानिस्तान इकलौता एशियाई देश है जो वर्ष 1990 से 2010 के दौरान 14 सर्वाधिक चिंताजनक देशों की श्रेणी में था। इसी अवधि के दौरान एशियाई बच्चों में शारीरिक अल्प विकास 49 प्रतिशत से कम होकर 28 प्रतिशत हो गयी है। ये प्रगति बांग्लादेश, कंबोडिया और नेपाल जैसे देशों में भी दर्ज हुई है। इससे साबित होता है कि कम आय या छोटी अर्थव्यवस्थाओं वाले देशों में भी विकास संभव है। कुपोषण के मामले में दुनिया भर में सबसे बुरी हालत वाले देश हैं-

- नाइजरिया
- अफगानिस्तान
- यमन
- गिनी बिसाऊ
- माली

पोषण की महत्ता इसी से साबित होती है कि पूरी दुनिया खुद को स्वस्थ देखने के लिये सितम्बर के पहले सप्ताह को विश्व पोषण सप्ताह (World Nutrition Week) के रूप मे मनाती है। इस दौरान पूरी दुनिया में कुपोषण या न्यूनपोषण को खत्म करने की दिशा में उठाये जा रहे महत्त्वपूर्ण कदमों से एक-दूसरे को अवगत कराया जाता है। भारत में पाकिस्तान-श्रीलंका से ज्यादा कुपोषित बताये जाते हैं। इसके सबसे बड़े कारणों में से एक भारत में स्वास्थ्य कर्मियों की भारी कमी का होना भी है। भूख और कुपोषण (हंगर एण्ड मैलन्यूट्रिशन - हंगामा) पर वर्ष 2012 में जारी एक रिपोर्ट में कहा गया कि भारत जैसे देश के 42 प्रतिशत बच्चे जन्म के समय कम वजन वाले होते हैं, जो कुपोषण का संकेत है। नौ राज्यों के 112 जिलों के 73000 घरों में सर्वेक्षकों ने जाकर उपयोगी जानकारी इकट्ठी की और यह रिपोर्ट तैयार की। इस रिपोर्ट के निष्कर्षों के आधार पर तत्कालीन भारतीय प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह ने कुपोषण को 'राष्ट्रीय शर्म' का विषय बताया और कहा कि सकल घरेलू उत्पाद में शानदार वृद्धि के बावजूद हमारे देश में कुपोषण का स्तर बहुत ज्यादा है, जो स्वीकार्य नहीं है। अगली पीढ़ी को भावी शिक्षक, किसान, डाटा ऑपरेटर, दस्तकार और सेवा प्रदाता बताते हुए उन्होंने कहा कि अर्थव्यवस्था और समाज की भलाई के लिए अगली पीढ़ी का स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। अगली पीढ़ी यानि मुख्यतः बच्चों की परवरिश में उनके खान-पान का विशेष महत्व होता है जैसेः- मकान बनाते समय नींव को सबसे मजबूत रखा जाता है इसी प्रकार बचपन भी किसी व्यक्ति के जीवन की नींव होती है। अतः यदि बचपन में पौष्टिक भोजन किया गया हो तो जीवनभर स्वस्थ रहने के अधिक आसार होंगे।

8.3 विद्यालय स्तर पर कुपोषण दूर करने के उपाय

विद्यालयी स्तर पर बच्चों को कुपोषण से बचाने के लिए सरकार ने स्कूली बच्चों के लिये दोपहर में गर्म और पके हुए भोजन के वितरण का निर्णय लिया। नामांकन बढ़ाने, प्रतिधारण और उपस्थिति तथा इसके साथ-साथ बच्चों में पौषणिक स्तर में सुधार करने के उद्देश्य से 15 अगस्त, 1995 को केन्द्रीय प्रायोजित स्कीम के रूप में प्रारंभिक शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पौषणिक सहायता कार्यक्रम (एनपी-एनएसपीई) शुरू किया गया था। मध्याह्न भोजन योजना के अन्तर्गत सरकार ने विद्यालयों में कक्षा एक से पांचवी तक के बच्चों के लिये संतुलित पोषक भोजन उपलब्ध कराने तथा कक्षा में होने वाली गतिविधियों से बच्चों को जोड़ने पर ध्यान केन्द्रित किया। इस योजना को शुरूआत में देश के 2408 ब्लॉको में से 10 में शुरू किया गया। वर्ष 1997-98 के अंत तक एन.पी.एन.एस.पी.आई (National Program of Nutritional Support to Primary Education) को देश के सभी ब्लॉकों में लागू कर दिया गया। शुरूआत मे यह योजना सरकारी, सरकारी सहायता प्राप्त तथा स्थानीय निकायों के स्कूलों के लिए शुरू की गई, परन्तु सन् 2002 में इसका विस्तार करते हुए ईजीएस और एआईई केन्द्रों में पढ़ रहे बच्चों को भी इसमें शामिल कर लिया गया। सन् 2002 मे एन.एन.एम.बी. (National Nutrition Monitoring Bureau) द्वारा किए गए सर्वे से पता चलता है कि Using Gomez Classification to be 94.6% among 6-9 year and 97% in 10-13 years old.पौष्टिक आहार न लेने की समस्या ज्यादातर गाँवों तथा पिछड़े इलाकों में पाई जाती है। गरीबी, अज्ञानता, लैंगिक असमानता, बीमारियाँ आदि इसके प्रमुख कारण हैं।

वर्ष 2001 में एमडीएमएस पका हुआ मध्याह्न भोजन योजना के तहत प्रत्येक सरकारी और सरकारी सहायता प्राप्त प्राथमिक स्कूल के प्रत्येक बच्चे को न्यूनतम 200 दिनों के लिए 8-12 ग्राम प्रतिदिन प्रोटीन और ऊर्जा के न्यूनतम 300 कैलोरी अंश के साथ मध्याह्न भोजन परोसा जाना था। स्कीम का वर्ष 2002 में न केवल सरकारी, सरकारी सहायता प्राप्त और स्थानीय निकायों के स्कूलों को कवर करने के लिए अपितु शिक्षा गारंटी स्कीम (ईजीएस) और वैकल्पिक तथा अभिनव शिक्षा (एआईई) केन्द्रों में पढ़ने वाले बच्चों तक भी विस्तार किया गया था।

सितम्बर, 2004 में स्कीम को दालों, वनस्पति खाने के तेल, मसालों, ईंधन की लागत और खाना पकाने के लिए जिम्मेदार एजेंसी के कार्मिकों को देय मजदूरी और पारिश्रमिक या देय राशि को कवर करने के लिए 1 रु. प्रति बच्चा प्रति स्कूल दिन की दर से खाना पकाने के लागत के लिए केन्द्रीय सहायता के लिए प्रावधान करने के लिए संशोधित किया गया था। खाद्यान्नों की लागत, परिवहन आर्थिक सहायता और खाना पकाने में सहायता की लागत के 2 प्रतिशत की दर से स्कीम के प्रबंध, मॉनीटरिंग और मूल्यांकन के लिए पहली बार केन्द्रीय सहायता प्रदान की गई थी। सूखा प्रभावित क्षेत्रों में गर्मी की छुट्टियों के दौरान मध्याह्न भोजन देने के लिए भी प्रावधान किया गया था। पौषणिक मानदण्ड को 450 कैलोरी और 12 ग्राम प्रोटीन के लिए संशोधित किया गया था। रसोई-सह-भंडार के निर्माण और स्कूलों में रसोई उपकरणों की खरीद में सुविधा देने के उद्देश्य से चरणबद्ध ढंग से 60,000 रु- प्रति यूनिट की दर से केन्द्रीय सहायता का प्रावधान किया गया।

अक्तूबर 2007 में, स्कीम का 3,479 शैक्षिक रूप से पिछड़े ब्लॉकों (ईबीबी) में अपर प्राइमरी स्कूलों (अर्थात कक्षा 6 से 8) में पढ़ने वाले बच्चों को कवर करने के लिए विस्तार किया गया था और स्कीम का नाम 'राष्ट्रीय प्राथमिक शिक्षा पौषणिक सहायता कार्यक्रम' से बदल कर 'स्कूलों में मध्याह्न भोजन का राष्ट्रीय कार्यक्रम कर दिया गया था। अपर प्राथमिक अवस्था के लिए पौषणिक मानदण्ड 700 कैलोरी और 20 ग्राम प्रोटीन निश्चित किया गया था। दिनांक 01-04-2008 से स्कीम को देश भर में सभी क्षेत्रें के लिए विस्तार दिया गया। अप्रैल, 2008 में स्कीम को एसएसए के तहत सहायता मान्यता प्राप्त के साथ-साथ अमान्य मदरसा/मकतब तक और संशोधित कर दिया गया।

मध्याह्न भोजन योजना हमारे देश की स्वस्थ भावी पीढ़ी के लिए एक महत्वपूर्ण योजना है। इसके अन्तगर्त स्कूली बच्चों को सभी कार्य दिवसों पर मुफ्त पौष्टिक आहार दिया जाता है। नीचे दिये गये चार्ट से अधिक स्पष्ट होगा कि इस योजना के तहत सरकार ने बच्चों में किस प्रकार से पोषण के मानक तय किये हैं –

Cooked mid-day meals provides

To achieve the objectives of the Scheme, the guidelines prescribe the following nutritional content in the mid day meal:

Components	Primary	Upper Primary
Calories	450 Cal	700 Cal
Protein	12 gms.	20 gms.
Micro-nutrients	Adequate quantities of micro-nutrients like Iron, Folic Acid , Vitamin-A etc.	

The component-wise break up of above nutrition value of food items constituting Mid Day Meal (MDM), both for primary and upper primary, are as under:-

S. No.	Items	Primary			Upper Primary		
		Require-ment under MDM (in gms)	Energy content (in calories)	Protein Content (in gms)	Require-ment under MDM (in gms)	Energy content (in calories)	Protein Content (in gms)
1.	Foodgrains (Rice / Wheat)	100	340	8	150	510	14
2.	Pulses	20	70	5	30	105	6.6
3.	Vegetables	50	25	--	75	37	--
4.	Oil & Fat	5	45	--	7.5	68	--
5.	Salt & Condiments	As per need	--	--	As per need	--	--
			480	13		720	20.6

सन् 2003 से 2004 10 जिलों मे 2532 स्कूलों में प्रयोग के तौर पर पके हुए भोजन का वितरण किया गया जिसमें 300 ग्राम कैलोरी और 8-10 ग्राम प्रोटीन था।

8.3.1 मध्याह्न भोजन योजना के उद्देश्य:-

i. स्कूल के दौरान लगने वाली भूख से मुक्ति। इस योजना के तहत बच्चा स्कूल में भूखा नहीं रहेगा। कई बार ऐसा होता है कि बच्चे घर पर खाना खाकर नहीं आते या वह बहुत दूर से खाकर आते हैं, जो स्कूल की छूट्टी तक पर्याप्त नहीं होता। जब बच्चों को स्कूल के मध्यान्तर में पका हुआ भोजन उपलब्ध कराया जाता है तो वह उनकी सुबह और छुट्टी तक की भूख की समस्या का समाधान कर देता है।

ii. आदिवासी इलाकों और पिछड़े वर्ग के बच्चों के लिए यह योजना बहुत ही कारगर सिद्ध हुई है, क्योंकि यदि इन बच्चों को अपने घरों में पेटभर खाना नहीं मिल पाता है तो वह स्कूल में मध्याह्न भोजन द्वारा इसकी पूर्ति कर सकते हैं।

iii. इस योजना के द्वारा स्कूलों में बच्चों की नामांकन दर में वृद्धि हुई है तथा स्कूलों में बच्चों की प्रतिदिन की उपस्थिति में भी व्यापक सुधार हुआ है।

iv. इस योजना की वजह से लड़कियों की साक्षरता दर में भी महत्वपूर्ण सुधार आया है। लिंगभेद की वजह से लड़कियों को पढ़ाने में रुचि ना रखने वालों की मानसिकता में भी

बदलाव आया है। ऐसे में स्कूल में भोजन उपलब्ध होने के कारण माता-पिता लड़के-लड़कियों सभी को स्कूल भेजने में तत्पर हो गये हैं। प्रिणामस्वरूप लड़कियों के पोषण स्तर में भी सुधार आया है।

v. इस योजना के तहत सभी बच्चे एक साथ एक जगह पर बैठ कर भोजन करते हैं। जिससे उनमें आपसी भाईचारा बढ़ता है और उच्चवर्ग और निम्नवर्ग जैसी भेदभाव की भावना का खात्मा होता है।

vi. मध्याह्न भोजन बच्चों के परिवार वालों के लिए भी बेहद लाभप्रद साबित हुआ है। अपने बच्चों को सामाजिक तथा आर्थिक विषमता के कारण स्कूल भेजने में असमर्थ माता-पिता पर पड़ने वाले बोझ में भी कमी आयी है। देशभर में सामाजिक तथा आर्थिक स्तर में सुधार देखा गया है।

vii. इस योजना के अन्तर्गत बच्चे एक साथ एक स्थान पर भोजन करते हैं इससे जातिवादी भेदभाव की मानसिकता का भी अन्त होना शुरु हुआ है।

viii. इस योजना ने गरीब बच्चों को शिक्षा, स्वास्थ्य तथा संपूर्ण विकास के लिये एक बहुत अच्छा वातावरण दिया है।

ix. एनसीईआरटी द्वारा किए गए सर्वे से पता चलता है कि कक्षा आठवीं के अन्तिम परिणाम उन बच्चों के ज्यादा अच्छे हैं जिनकी उपस्थिति इस योजना के तहत स्कूलों में अधिक रही। क्योंकि, इस योजना के तहत उन सभी बच्चों को संतुलित आहार मिला, जिससे उनका शारीरिक तथा मानसिक विकास ज्यादा अच्छा हुआ और वे कुपोषण आदि समस्या का शिकार नहीं हुए। इनकी तुलना में जिन स्कूलों में मध्याह्न भोजन योजना लागू नहीं थी, वहां अपेक्षाकृत कमजोर परिणाम रहे।

x. इस योजना के तहत बच्चों में और भी कई अच्छी आदतों का विकास हुआ। जैसे-खाने से पहले और बाद में हाथ धोना, साफ पानी पीना, साफ बर्तन इस्तेमाल करना आदि।

8.3.2 कुपोषण से निपटने के अन्य उपाय

मध्याह्न भोजन योजना स्कूली स्तर पर बच्चों में कुपोषण दूर करने के लिये काफी कारगर सिद्ध हुई है। इस योजना के साथ-साथ हम और भी तरीके अपना सकते है। जो कुपोषण दूर करने में सहायक हो सकते हैं:-

i. स्कूल के पाठ्यक्रम, समय सारिणी में स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी को शामिल करना तथा उसकी शिक्षा देना। जिससे बच्चों कों प्रारम्भिक स्तर पर ही स्वास्थ्य की अहमियत पता चले और वह स्वस्थ रहने के लिए जागरूक हों।

ii. स्कूल में कुपोषण के बारे में विस्तृत में जानकारी देनी चाहिए और इससे होने वाली मुश्किलों तथा बीमारियों के बारे में बताना चाहिए।

iii. बच्चों के माता-पिता तथा सगे-संबंधियों के लिए स्कूलों में सभाओं का आयोजन करना चाहिए। जिसमें संतुलित आहार की महत्ता तथा कुपोषण से होने वाली बीमारियों से निपटने के उपायों को बताया जाना चाहिए।

iv. इस तरह की सभाओं का आयोजन प्रत्येक माह या दो माह के अंतराल पर नियमित रूप से होना चाहिए, ताकि लोगों में जागरूकता बनी रहे।

v. स्कूलों में बच्चों की नियमित ढंग से चिकित्सकीय जांच होनी चाहिए और उनकी लम्बाई और वजन का चार्ट बनाना चाहिए। यदि किसी बच्चे की लम्बाई या वजन मानक से कम हो तो तुरंत उसके कारणों का पता लगाकर आवश्यकता अनुसार उनके घरवालों को इस स्थिति से अवगत कराना चाहिए। स्कूली स्तर पर भी उसके पोषण पर विशेष निगाह रखनी चाहिए ताकि कुपोषण जैसी समस्या आगे ना बढ़ सके।

vi. दाखिले के समय आए माता-पिता को सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न लाभकारी योजनाओं के बारे में जानकारी देनी चाहिए। ताकि स्कूल से भी वे कुपोषण जैसी समस्या से लड़ सकें।

vii. बच्चों के साथ-साथ माता-पिता को भी शिक्षित किया जाना चाहिए। जिससे वे प्रभावित होकर अपने सभी बच्चों की पढ़ाई में विशेष रुचि लें। इससे देश में साक्षरता तो बढ़ेगी ही अज्ञानता और गरीबी कम होने से कुपोषण की समस्या स्वतः घटने लगेगी।

viii. कुपोषण के लक्षण तथा उनसे कैसे बचे आदि के बारे मे स्कूल तथा स्कूल के आस-पास के क्षेत्रें में पोस्टर तथा फ्रिलप चार्ट आदि लगाकर बताना चाहिए। अन्य जागरुकता कार्यक्रमों जैसे कठपुतली शो, फोक थियेटर और विश्व स्वास्थ्य दिवस जैसे कार्यक्रमों का आयोजन लगातार होते रहना चाहिए।

ix. हर स्कूल में एक मॉनीटरिंग कमिटी सुनिश्चित होनी चाहिए। जो बच्चों के स्वास्थ्य से संबंधित सभी प्रकार की आवश्यकताओं के बारे में विचार करें उसके निवारण के उपाय बताए तथा उन पर नियंत्रण रखे।

8.4 पर्याप्त पोषण के लिये भोजन-पानी की आवश्यकता (Need of Adequate Food and Water for Effective Nutrition)

भोजन में उपस्थित पोषक तत्व शरीर में प्रतिरोधक क्षमता को उत्पन्न करते है। जिससे शरीर बीमारियों से लड़ने को तैयार होता है। भोजन शरीर की वृद्धि व कोशिकाओं की टूट-फूट की मरम्मत में सहायता करता है। भोजन और पानी से से शरीर को पौष्टिक तत्व मिलते हैं और इन घुलनशील पौष्टिक तत्वों से शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है जो व्यक्ति को रोजमर्रा तथा अधिक कार्य करने के समर्थ बनाती है। पानी पीने से शरीर का तापमान नियंत्रित रहता है और अपशिष्ट तत्त्व मल के रूप में शरीर से बाहर निकल जाते हैं। भोजन में उपस्थित विटामिन, कैल्शियम तथा आयरन आदि शरीर का विकास करते है और उसे मजबूत बनाते हैं। भोजन में मुख्यतः पांच प्रकार के पोषक तत्त्व होते है उनको तीन श्रेणियों में बांटा जा सकता है। किसी भी प्रकार के पोषक तत्त्वों की कमी से शारीरिक या मानसिक विकार हो सकता है। तीन श्रेणियाँ निम्न प्रकार से हैः-

8.4.1 शरीर को ऊर्जा प्रदान करने वाले पौष्टिक तत्वः- (क)कार्बोहाईड्रेट (ख) वसा शरीर को ऊर्जा प्रदान करने मे मदद करती है।

8.4.2 शरीर का निर्माण करने वाले पौष्टिक तत्वः- प्रोटीन ऐसा पौष्टिक तत्व है तो शरीर का निर्माण करने में मदद करता है।

8.4.3 शरीर को सुरक्षा प्रदान करने वाले पौष्टिक तत्वः- (1) विटामिन (2) खनिज लवण ऐसे पौष्टिक तत्व है जो शरीर को सुरक्षा प्रदान करते है।

उपर्युक्त पोषक तत्त्वों के बारे में विस्तार से वर्णन करेंगेः-

i. **वसाः-** वसा शरीर को ऊर्जा प्रदान करने वाला एक महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्व है। वसा को हम दो श्रेणियो में बांट सकते हैं। यह तरल अवस्था में होता है जैसे- दूध, घी आदि यह दुधारु पशुओं से प्राप्त दूध से बनता है। इस प्रकार के वसा को हम देख सकते हैं। दूसरा, ऐसा वसा जिसे हम देख नहीं सकते जैसे - सरसों में उपस्थित तेल। वसा से निम्नलिखित फायदे होते हैं-

- वसा चिकनाई की कमी की पूर्ति करती है।
- वसा अन्य पोषक तत्वों की तुलना मे अधिक ऊर्जा प्रदान करता है।
- कोशिकाओं की संरचना तथा कार्य के लिये वसा आवश्यक है।
- वसा शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में सहायता करता है।
- वसा की कमी में त्वचा शुष्क हो जाती है।
- वसा पाचन क्रिया में भी सहायक होता है। यह शरीर में संचित ऊर्जा के रूप में एकत्रित रहता है। भोजन न मिल पाने की स्थिति में अपने रिजर्व से शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।

ii. **कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates)**: कार्बोहाईट्रेड भी ऊर्जा प्रदान करने वाला एक प्रमुख पोषक तत्त्व है। इसका मुख्य कार्य

- शरीर को ऊर्जा तथा गर्मी देना होता है।
- कार्बोहाइड्रेट भोजन को स्वादिष्ट बनाते है।
- शरीर के विकास के लिए बहुत आवश्यक है।
- कार्बोहाईड्रेट एक ऐसा खाद्य पोषक तत्व है जो सबसे जल्दी छोटी एवं सरल इकाईयों में टूट जाता है और शरीर को कार्य करने के लिए ऊर्जा प्रदान करता है।

iii. **प्रोटीन (Protein)**- प्रोटीन प्राप्त करने के मुख्य स्रोत हैः- दूध, मक्खन, पनीर, अण्डे, बादाम, हरी सब्जियाँ आदि।

- यह शरीर मे होने वाली टूट-फूट की मरम्मत में सहायक होता है।
- यह नये ऊत्तको के निर्माण में सहायक है।
- बाल, नाखून तथा त्वचा प्रोटीन से बनी होती है।

- हड्डियों में उपस्थित कोलैजिन फाईबर प्रोटीन से बनते हैं।
- बीमारियों से शरीर की सुरक्षा करने वाली एंटीबॉडीज प्रोटीन से बनती है।
- शरीर मे मांसपेशियों का निर्माण प्रोटीन की सहायता से होता है।

iv. **खनिज लवण (Minerals)**- शरीर मे 18 प्रकार के खनिज हैं- सोडियम, कैल्शियम, लोहा, नमक, मैगनीज आदि खनिज लवण निम्नलिखित पदार्थो में पाए जाते है। जैसे- दूध, मांस, अंडे, हरी सब्जियों आदि।

- यह शरीर की रक्षा करते हैं।
- यह शरीर की वृद्धि में सहायक होते हैं।
- खनिज लवण हड्डियों था दांतो को मजबूत बनाते हैं।
- यह रक्त और शरीर के तरल पदार्थों को ठीक अवस्था में भी रखते हैं।

कुछ प्रमुख खनिज लवणों के मुख्य कार्य इस प्रकार हैं:-

a) **सोडियम (Sodium)**- सोडियम शरीर की कई आवश्यक क्रियाओं के लिए जरूरी है। यह तंत्रिका - संवेदो के प्रसारण, पेशियों के संकुचन तथा शरीर में इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस को बनाए रखने में सहायक है। यह मुख्यतः मछली, अंडों मौसमी खाद्य पदार्थों में पाया जाता है।

b) **पोटैशियम (Potassium)**- यह तंत्रिका-संवेदो के परिवहन, इलैक्ट्रोलाइट बैलेंस को कायम रखने और पेशियों के संकुचन में सहायक है।

c) **फास्फेट (Phosphate)**- फॉस्फेट, कैल्शियम के साथ मिलकर हड्डियों और दांतो के इनेमल का निर्माण करता है। यह जई का आटा तथा पनीर आदि मे पाया जाता है।

d) **कैल्शियम (Calcium)**- यह भी हड्डियों और दाँतो के इनेमल का महत्वपूर्ण जमाव के लिए जरूरी है। यह गर्भ धारण करने वाली महिलाओं व बच्चों के लिए अति आवश्यक है।

e) **आयोडीन (Iodine)**- आयोडीन थायराइड हार्मोन के संश्लेषण के लिए बहुत आवश्यक है। इस प्रकार यह अप्रत्यक्ष रूप से यह मैटाबोलिक रेट को कायम रखने में सहायता करता है। शरीर में आयोडीन की कमी से थायराइड ग्रन्थि बढ़ जाती है, जिसे गलगण्ड कहते है।

f) **आयरन (Iron)**- हीमोग्लोबिन के निर्माण में आयरन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मुख्यतः गर्भवती स्त्रियों में आयरन की कमी से एनीमिया रोग होने की अधिक आंशका रहती है। अगर हम आयरन को विटामिन सी के साथ लें तो उसका अवशोषण अच्छी तरह हो जाता है। यह मुख्यतः सेम, आर्गन मीट, हरी पत्तेदार सब्जियों तथा डबलरोटी आदि में पाया जाता है।

g) **विटामिन (Vitamins)**- विटामिन रासायनिक यौगिक होते हैं तथा इनकी आवश्यकता बहुत कम मात्र में होती है। ये सामान्य उपापचय के लिए आवश्यक है। विटामिन दो प्रकार के होते हैं-

A. वसा में घुलनशील विटामिन **(Water Soluble Vitamins)**- वसा में घुलनशील विटामिन शरीर में काफी समय तक एकत्रित रहते हैं और वसा के साथ-साथ इनका भी उत्सर्जन हो जाता है।

(क)- विटामिन A (Vitamins A)- विटामिन **A** से होने वाले लाभ निम्नलिखित हैः-

- आंख के रेटीना में प्रकाश के प्रति संवेदनशील रंजक के उत्पादन मे सहायता करता है।
- यह हड्डियों के विकास में सहायता करता है।
- यह शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढाता है।

✓ विटामिन **A** की कमी से होने वाली बिमारियां-

- रतौंधी
- शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम होती है।
- हडिड्यों का विकास धीमा हो सकता है।

(ख)- विटामिन D (Vitamin D)- विटामिन डी से होने वाले मुख्य लाभ निम्नलिखित हैः-

✓ हडिड्यों के विकास के लिए यह बहुत आवश्यक है।

✓ यह कैल्शियम और फास्फेट के अवशोषण को बढ़ाकर उनके उपापचय को नियमित करता है।

- विटामिन डी की कमी से होने वाली बिमारियाँ-
- इसकी कमी से हडिड्यां टेढ़ी हो जाती हैं और जवान लोगो की हडिड्यां मुलायम हो जाती हैं।

(ग)- विटामिन E-Vitamin E - विटामिन **E** हमें अंडा, मूंगफली, पालक, गाजर एवं केला आदि से मिलता है।

- ○ यह एंटीऑक्सीडेंट है।
- ○ यह कुछ मैम्ब्रेन लिपिडस की सुरक्षा मे सहायता करता है। यह प्रजनन के लिए आवश्यक है।
- ○ यह गर्भापात तथा पेचिश को रोकता है।

(घ) विटामिन **K - (Vitamin K)**- विटामिन **K** मछली, गाजर, मटर, पत्तेदार सब्जियों आदि में प्रचुर मात्र में पाया जाता है।

✓ विटामिन '**K**'के निम्नलिखित कार्य हैः-

- यह रक्त बहने से रोकने में सहायक है तथा रक्त थक्का जमाने के लिए आवश्यक है।
- यदि यह शरीर मे उचित मात्र में उपलब्ध है तो हैमरेज होने का डर नहीं रहता।

A. पानी में घुलनशील विटामिन:-

(क)- विटामिन B:- विटामिन B के स्रोत हैं- अंडा, दूध, काजू, अनाज आदि। विटामिन B से होने वाले लाभ निम्नलिखित हैः-

- इसकी आवश्यकता नाड़ी संस्थान को ठीक प्रकार से चलाने के लिए होती है।
- यह दिमाग तथा जिगर के लिए बहुत आवश्यक है।,
- कार्बोहाइड्रेट से ऊर्जा प्राप्त करने के लिए आवश्यक है।

इसकी कमी से होने वाली हानियाँ-

- इसकी कमी से बेरी-बेरी रोग हो जाता है। जिससे पेशियों का क्षय होता है। बच्चों का विकास रुक जाता है तथा संक्रमण के प्रति संवेदना बढ़ जाती है। स्मरण शक्ति कमजोर हो जाती है। दृष्टि संबंधीविकार भी पैदा होते हैं।

(ख)- विटामिन C- विटामिन C के स्रोत हैं - नींबू, संतरा और हरी सब्जियाँ। विटामिन C से निम्नलिखित लाभ हैः-

- यह शरीर की हड्डियों व दांतोकी मजबूती के लिए आवश्यक है।
- यह शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

इसकी कमी से होने वाली हानियाँ-

- इसकी कमी से स्कर्वी रोग होता है जिसमें दांत के चारों ओर की त्वचा फटने लगती है।
- इसकी कमी से रक्त वाहिकाएँ भूरी हो जाती है।

v. **पानी (Water)**- जल शरीर के लिये सबसे जरुरी तत्त्व है फिर भी इसे पौष्टिक तत्त्वों की श्रेणी में नहीं रखा जाता है। यदि हम पर्याप्त मात्र में पानी ग्रहण करते हैं तो हम निर्जलीकरण से बचे रहेंगे पानी शरीर को तरोताजा बनाये रखने सहित अन्य आवश्यक कार्यो में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पानी हमारे शरीर के कुल भार का **70%** है। एक व्यक्ति जो **65-70 kgs** वजन वाला होता है। उसमें 28 लीटर पानी कोशिकाओं के अन्दर तथा **12 लीटर** कोशिकाओं के बाहर होता है।

8.5 कुपोषण या कुपोषित की पहचान

प्रत्येक व्यक्ति चाहे वह शिशु हो, जवान हो या वृद्ध हो, के भोजन में सभी पोषक तत्त्वों का होना बेहद आवश्यक है। यदि एक भी पोषक तत्त्व की कमी होगी तो शरीर में विकार उत्पन्न होगा और वह किसी ना किसी रोग से ग्रस्त हो जायेगा। देश के अधिकांश इलाकों में नोनिहाल आज भी मजबूरी या

लापरवाही की वजह से पोषक भोजन नहीं कर पाते और रोगग्रस्त हो कर कुपोषण के शिकार हो जाते हैं। लोगो के पास पैसा भी है और वह खर्च भी कर रहे हैं परन्तु जिसे वह पौष्टिक आहार समझ रहे हैं हो सकता है वह मिलावटी हो, और उन्हे इस मिलावट की वजह से पर्याप्त पोषण नहीं मिल पा रहा है। वैसे कुपोषण के मुख्य्‍ कारणों में से एक प्रमुख कारण निर्धनता भी है। क्योंकि लोग धन के अभाव में जरूरत के अनुसार खाने का सामान नहीं खरीद पाते। कुपोषण का एक और अन्य कारण अज्ञानता और निरक्षरता भी है। अधिकांश लोग विशेषकर, गाँव और निम्नवर्ग के लोगो को सन्तुलित आहार की जानकारी नहीं होती। इस कारण वे खुद के तथा अपने बच्चों के भोजन में आवश्यक पौष्टिक तत्त्वों का समावेश नहीं कर पाते। और अनजाने में ही अज्ञानता के कारण कुपोषण का शिकार बन जाते हैं। अधिकांशतः यह देखा गया है कि गर्भावस्था के दौरान पर्याप्त मात्र में संतुलित आहार न लेना भी कुपोषण का एक बड़ा कारण बन जाता है। गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को सामान्य महिलाओं के मुकाबले अधिक पौष्टिक तत्त्वों की आवश्यकता होती है। इसके अभाव में उनके द्वारा पैदा किया गया नवजात शिशु कमजोर तथा कुपोषित रह जाता है और जन्म से ही कई खतरनाक व जानलेवा बीमारियों का शिकार हो जाता है।

कुपोषण के लक्षण

i. कुपोषित व्यक्ति साधारणतः नीरस और चिड़चिड़े स्वभाव का हो जाता है।

ii. कुपोषित व्यक्ति का चेहरा कान्तिहीन, पीला तथा मुरझाया हुआ रहता है। उसकी आंखों के नीचे काला घेरा भी उभर जाता है।

iii. कुपोषित व्यक्ति का वजन मानक से बेहद कम होता है इसलिए उसको हमेशा कमजोरी का आभास होता है। शरीर को पूरी ऊर्जा न मिलने के कारण किसी भी कार्य को करने में वह सक्षम नहीं होता या अनमना बना रहता है।

iv. कुपोषित व्यक्ति की पाचन क्षमता कम हो जाती है और इसी वजह से वह अन्य बीमारियों का शिकार हो जाता है जैसे- कब्ज, नींद ना आना इत्यादि।

v. जैसे ही कोई व्यक्ति कुपोषण का शिकार होता है, उसका शरीरिक विकास रूक जाता है। इसी वजह से वह अन्य व्यक्तियों की तुलना में कमजोर रह जाता है।

vi. बालों का रूखा होना तथा चमकहीन हो जाना और अधिक मात्रा में झड़ना भी कुपोषण का एक लक्षण है।

vii. जब किसी के मुख्यतः बच्चे के हाथ, पैर पतले तथा पेट मोटा हो और शरीर पर सूजन हो, तो यह लक्षण भी कुपोषण का हो सकता है।

viii. कुपोषण से मांसपेशियां ढीली हो जाती है तथा त्वचा सिकुड़ जाती है।

कुपोषण की इस समस्या को आरंभिक स्थिति में ही जड़ से मिटाने के लिये स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रलय की ओर से राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम की शुरूआत की गई है, जिसके माध्यम से अधिकतम 18 वर्ष तक की उम्र के बच्चों के लिए स्वास्थ्य सेवाओं के एक पैकेज का प्रावधान किया गया है। यह पहल राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन का एक हिस्सा है। आईये, कुपोषण या न्यूनपोषण से लड़ने के लिये सरकारी स्तर पर क्या प्रयास किये जा रहे हैं उन पर एक नजर डालते हैं -

A. **शीघ्र पहचान, शीघ्र निदान:** राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम को बाल स्वास्थ्य परीक्षण और शीघ्र निदान सेवा के रूप में भी जाना जाता है, जिसका लक्ष्य बच्चों की मुख्य बीमारियों का शीघ्र पता लगाना और उसका निदान करना है। इन बीमारियों में जन्मजात विकृतियों, बाल रोग, कमियों के लक्षणों और विकलांगताओं सहित विकास संबंधी देरी शामिल हैं। स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के अधीन बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण एक जाना-माना कार्यक्रम है। इस कार्यक्रम का विस्तार करके इसमें जन्म से लेकर 18 वर्ष तक की उम्र के सभी बच्चों को शामिल किया जा रहा है। इन सुविधाओं का लक्ष्य सरकारी और सरकार द्वारा सहायता प्राप्त स्कूलों में पहली कक्षा से लेकर 12वीं कक्षा तक में पंजीकृत बच्चों के अलावा ग्रामीण क्षेत्रें और शहरी झुग्गी बस्तियों के जन्म से लेकर छह वर्ष की उम्र के सभी बच्चों को शामिल करना है। शीघ्र परीक्षण और शीघ्र निदान के लिए 30 सामान्य बीमारियों, स्वास्थ्य संबंधीस्थितियों की पहचान की गई है।

B. **जन्मजात विकृति:** विश्वभर में प्रतिवर्ष लगभग 79 लाख ऐसे बच्चों का जन्म होता है, जो जन्म के समय गंभीर आनुवांशिक अथवा आंशिक तौर पर आनुवांशिक विकृतियों से पीड़ित होते हैं। ऐसे बच्चे जन्म लेने वाले कुल बच्चों का छह प्रतिशत हैं। भारत में प्रतिवर्ष 17 लाख ऐसे बच्चे जन्म लेते हैं, जो जन्मजात विकृतियों का शिकार होते हैं। यदि उनका विशेषतौर पर और समय पर निदान नहीं हो और इसके बावजूद भी वे बच जाते हैं, तो ये बीमारियां उनके लिए जीवन पर्यन्त मानसिक, शारीरिक, श्रवण संबंधी अथवा दृष्टि संबंधी विकलांगता का कारण हो सकती हैं।

C. **पोषक तत्वों की कमियां:** पांच वर्ष से कम उम्र के लगभग 70 प्रतिशत बच्चों में लौह तत्व की कमी के कारण रक्ताल्पता पाई गई है। इस संदर्भ में पिछले दशक की स्थिति में कोई बदलाव नहीं हुआ है। पांच वर्ष से कम उम्र के लगभग आधे बच्चे (48 प्रतिशत) कुपोषण का शिकार पाए जाते हैं। स्कूल से पहले के वर्षों के दौरान बच्चे रक्ताल्पता, कुपोषण और विकासात्मक विकलांगताओं के प्रतिकूल प्रभावों का निरंतर सामना करते हैं, जो अंततः स्कूल में उनके निष्पादन को भी प्रभावित करता है।

D. **बीमारियां:** विभिन्न सर्वेक्षणों के द्वारा इस बात का पता चला है कि भारत के स्कूली बच्चों में से 50 से 60 प्रतिशत बच्चे दांतों से संबंधितबीमारियों से पीड़ित होते हैं। स्कूली बच्चों में पांच वर्ष से लेकर नौ वर्षों के उम्र समूह में लगभग प्रति हजार एक दशमलव पांच बच्चे रूमाटिक हृदय रोग से पीड़ित होते हैं। ऐसे बच्चों में 4-75 प्रतिशत अस्थमा जैसी बीमारियां पाई जाती है।

E. **विकासात्मक विलंब:** वैश्विक तौर पर गरीबी, खराब स्वास्थ्य, कुपोषण और शुरूआती देखरेख की कमी के कारण पांच वर्ष तक के लगभग 20 करोड़ बच्चे अपनी विकासात्मक क्षमता को प्राप्त नहीं कर पाते है। बचपन में शुरूआती आरंभिक देखरेख की कमी होना और पूर्णतः गरीबी में रहने वाले लोगों की संख्या का इस्तेमाल पांच वर्ष से कम उम्र में अल्प विकास के संकेतकों के रूप में किया जा सकता है। ये दोनों संकेतक आपस में संबंधितहै, जिनके परिणामस्वरूप बच्चों का शैक्षिक निष्पादन और विकासात्मक क्षमता प्रभावित होती है।

सरकारी स्तर पर उपलब्ध कार्यान्वयन प्रणाली

i. **सुविधा आधारित नवजात शिशु जांच:** इसमें जन स्वास्थ्य सुविधा केन्द्रों विशेष तौर पर नर्सों, स्वास्थ्य अधिकारी और स्त्रीरोग विशेषज्ञ द्वारा संस्थात्मक जनन केन्द्रों पर जन्म से हुई कमियों की जांच करना सम्मिलित है।

ii. **समुदाय आधारित नवजात शिशु जांच:** मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (आशा) नवजात शिशु के जन्म के दौरान घरों और संस्थात्मक दौरे के दौरान शिशुओ की जांच घर पर और 6 हफ्ते की सीमा तक की जाती है। आशा को जन्मजात विकारों को दूर करने के लिए आसान उपकरणों से प्रशिक्षित किया जाता है। आशा को जन्मजात विकारों की पहचान करने के लिए एक टूल-किट दी जाती है जिससे वे बीमारियों की पहचान आसानी से कर सकती हैं।

iii. **आंगनवाड़ी केन्द्रों और विद्यालयों में जांच:** 6 सप्ताह से लेकर 6 वर्ष तक के आयु समूह के बच्चों की जांच आंगनवाड़ी केन्द्रों में निर्धारित सचल स्वास्थ्य दलों द्वारा की जाती है। 6 से 18 वर्ष के बच्चों की जांच वर्ष में कम से कम दो बार आंगनवाड़ी केन्द्रों में की जाती है और विद्यालय जाने वाले बच्चों की जांच शुरूआती स्तर पर वर्ष में एक बार की जाती है।

iv. **गतिविधियों का केन्द्र:** इस कार्यक्रम के लिए खंड गतिविधियों का केन्द्र होता है। कम से कम तीन निर्धारित सचल स्वास्थ्य दल प्रत्येक खंड में बच्चों की जांच करने के लिए सुनिश्चित किये गये हैं। खंडों की न्यायिक सीमा के अंदर आने वाले गांवों को तीन दलों में वितरित किया जाता है। दलों की संख्या आंगनवाड़ी केन्द्रों की संख्या, केन्द्र तक पहुंचने में आने वाली दिक्कतों और विद्यालयों में बच्चों की संख्या पर निर्भर करता है। सचल स्वास्थ्य दल में चार सदस्य - दो चिकित्सक (आयुष) एक पुरूष और एक महिला, एक नर्स और सम्मिलित होते हैं। खंड कार्यक्रम प्रबंधक विद्यालयों, आंगनवाड़ी केन्द्रों और स्वास्थ्य अधिकारी से परामर्श के बाद तीनों दलों के कार्यक्रमों को निर्धारित करता है। खंड स्वास्थ्य दलों द्वारा दौरे का पूरा ब्यौरा रखा जाता है।

v. **जिला स्तर पर प्रारंभिक मध्यवर्ती केन्द्र:** जिला अस्पताल में प्रारंभिक मध्यवर्ती केन्द्र स्थापित किया जाता है। इस केन्द्र का उद्देश्य स्वास्थ्य जांच के दौरान ऐसे बच्चे जिनमें स्वास्थ्य संबंधीकमियां पाई गई हो को, संदर्भ सहायता प्रदान करना है। बाल रोग विशेषज्ञ, स्वास्थ्य अधिकारी, नर्स, पेरामेडिक, सेवा प्रदान करने के लिए दल में सम्मिलित किये जाते हैं। केन्द्र में श्रवण, तंत्रिका संबंधी परीक्षण और व्यवहार संबंधी जांच के लिए जरूरी सुविधाएं उपलब्ध कराई जाती हैं।

vi. **प्रशिक्षण और प्रबंधन:** बाल स्वास्थ्य जांच केन्द्रों और प्रारंभिक हस्तक्षेप सेवाओं में सम्मिलित कर्मियों को ध्यानपूर्वक प्रशिक्षण पद्धति से प्रशिक्षित किया जाता है। तकनीकी सहायता संस्थाओं और सहभागी केन्द्रों के सहयोग से मानक प्रशिक्षण पद्धति का विकास किया जाता है। महाराष्ट्र में केईएम अस्पताल, मुम्बई और पुणे तथा अलीयावर जंग राष्ट्रीय श्रवण बाधता संस्थान, मुंबई प्रशिक्षण देने के लिए चुने गए हैं। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रलय ने इस कार्यक्रम की प्रभावी योजना और प्रभावी क्रियान्वयन के लिए एक

दिशा-निर्देश बनाए हैं। ये दिशा-निर्देश भारत में बड़ी स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान और प्रबंधन की प्रक्रिया का विवरण देते हैं।

8.6 सारांश

कुपोषण की समस्या एक जटिल समस्या है भारत में अर्थव्यवस्था के शानदार विकास और पौष्टिकता की चुनौती का सामना करने के उद्देश्य से शुरू किए गये अनेक कार्यक्रमों के बावजूद कुपोषण का स्तर ऊंचा बना हुआ है। दुनिया भर के लगभग 10 करोड़ कुपोषित बच्चों में सबसे ज्यादा कुपोषित बच्चे एशिया और खासकर भारत में हैं।

बच्चों की परवरिश में उनके खान-पान का विशेष महत्व होता है जैसे:- मकान बनाते समय नींव को सबसे मजबूत रखा जाता है इसी प्रकार बचपन भी किसी व्यक्ति के जीवन की नींव होती है। अतः यदि बचपन में पौष्टिक भोजन किया गया हो तो जीवनभर स्वस्थ रहने के अधिक आसार होंगे।

मध्याह्न भोजन योजना के अर्न्तगत सरकार ने विद्यालयों में कक्षा एक से पांचवी तक के बच्चों के लिये संतुलित पोषक भोजन उपलब्ध कराने तथा कक्षा में होने वाली गतिविधियों से बच्चों को जोड़ने पर ध्यान केन्द्रित किया।

8.7 अभ्यास प्रश्न

1 मध्याह्न भोजन योजना क्या है? सरकार ने प्राथमिक स्तर पर प्रोटीन और कैलोरी के क्या मानक तय किये हैं?

2 मध्याह्न भोजन योजना कुपोषण को दूर करने एवं विद्यालय में उपस्थिति बढ़ाने में किस प्रकार सफल रही? विस्तृत विवेचना कीजिये।

3 कुपोषण 'राष्ट्रीय शर्म है। इस कथन से आपका क्या अभिप्राय है?

4 कुपोषण के मुख्य लक्षणों का वर्णन कीजिये। शरीर में ऊर्जा प्रदान करने वाले पोषक तत्त्वों के बारे में विस्तार से बताईये।

5 खनिज लवणों का शरीर में क्या कार्य है? किन्हीं चार खनिज लवणों के बारे में बताईये।

6 विटामिन के प्रकारों का वर्णन करते हुए किसी एक प्रकार के विटामिन के लाभ और इसकी कमी से होने वाले नुकसान का उल्लेख कीजिये।

8.8 संदर्भ ग्रंथ सूची

- शरीरिक एवम् स्वास्थ्य शिक्षा वी- डी- शर्मा- ग्रन्थ सिंहए 1994
- Health and Physical Education " Prof. R.D. Kansal" 2013
- भोजन एवम् पोषण विज्ञान शबनम मसीह 2010
- Physical and Health Education " V.D. Sharma and Granth Singh " 1998
- Modern Education Psychology " Dr. Dibakar Kundu" 1991

- The Biology of Physical Activity " D.W. Edington " V.R. Edgerton, 1977
- Psychology to physical education and sports " Prakash Brother, Ludhiana"
- Introduction to Health Education " Dr. S. Dheer, Dr. Mitra Basu and Radhika Karnal" 1991
- All about good health " Dr. Chirstian barnard, C. North Cote Parkinson and M.K. Rustomji", 1989.
- क्रीड़ा मनोविज्ञान योगेन्द्र पाण्डेय् 1999
- मनोविज्ञान शोध्-विधियाँ एम- ए- हकीम और विपिन अस्थाना 1977
- शरीर-क्रिया विज्ञान एवम् स्वास्थ्य विज्ञान जे- एस. विनायक
- A First Course in Teacher – Education " K.K. Verma" 1957
- Physical Education " Choudhary, Khan, Choudhary, 2010.

इकाई - 9

पाठ्यक्रम में स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा का महत्व

Importance of Health and Physical Education in Curriculum

इकाई की रूपरेखा

9.0 उद्देश्य

9.1 परिचय

9.2 शारीरिक शिक्षा में विविध कैरियर विकल्प

 9.2.1 शारीरिक शिक्षा के शिक्षण में कैरियर

 9.2.2 शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण में कैरियर

 9.2.3 स्वास्थ्य से संबंधितकैरियर

 9.2.4 प्रशासन से संबंधितकैरियर

  i. शारीरिक शिक्षा विभाग

  ii. खेल विभाग

  iii. औद्योगिक मनोरंजन

 9.2.5 खेल सुविधाओं का प्रबंधन

 9.2.6 उपलब्धि या प्रदर्शन से संबंधितकैरियर

  i. खिलाड़ी के रूप में

  ii. अधिकारी के रूप में

 9.2.7 संचार माध्यमों में कैरियर

  i. खेल पत्रकारिता

  ii. पुस्तक लेखन

  iii. खेल फोटोग्राफी

  iv. पुस्तक प्रकाशन

  v. खेल प्रसारण

  vi. बिक्री / विपणन कला

  vii. खेल उद्योग

9.3 सारांश

9.4 अभ्यास प्रश्न

9.5 संदर्भ ग्रंथ सूची

9.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन से आप निम्न समझ सकेंगे -

- शारीरिक शिक्षा में विविध कैरियर विकल्प
- खेल सुविधाओं का प्रबंधन
- उपलब्धि या प्रदर्शन से संबंधितकैरियर
- संचार माध्यमों में कैरियर

9.1 परिचय

मनुष्य की शारीरिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताएँ शारीरिक शिक्षा का महत्वपूर्ण आधार है। शारीरिक शिक्षा का हमारे जीवन में अहम स्थान है। इसलिये इन उद्देश्यों को ध्यान में रखकर शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम आयोजित किए जाएं तो यह अति लोकप्रिय व सुखद होने के साथ ही लक्ष्य की प्राप्ति में सहायक हो सकते हैं। शारीरिक वृद्धि और विकास हेतु शारीरिक शिक्षा पर विशेष बल दिया जाता है। हमारे वह अवयव जिनका नियमित रूप से उपयोग होता रहता है बढ़ते हैं और जिनका उपयोग नहीं होता है वे शिथिल रहते हैं या क्षीण होने लग जाते हैं। इस सिद्धांत और निजी अनुभवों के आधार पर यह निष्कर्ष निकलता है कि शारीरिक गतिविधियाँ ही जीवन का रहस्य हैं और इसके द्वारा हमारी शारीरिक शुद्धि व रोगों से बचाव होता है साथ ही यह हमारे चातुर्दिक विकास में भी अपनी अहम भूमिका निभाती है। इस तथ्य की पुष्टि वैज्ञानिक अनुसंधानों और विभिन्न स्तरों पर शोध के जरिये भी की जा चुकी है। पर्यावरणीय बदलावों, बदलती जीवन शैली तथा खान-पान में अनियमितता के चलते मौजूदा दौर में शारीरिक शिक्षा पर बल देना पहले से भी अधिक अनिवार्य हो गया है। तकनीकी दौर में हमें शारीरिक मेहनत से बचने के कई साधन प्राप्त हो गये हैं, जिससे हमारे शरीर का पर्याप्त मात्रा में व्यायाम नहीं हो पाता। जनसंख्या में वृद्धि और खेल मैदानो का अभाव इस समस्या को और जटिल बनाए हुए है। इस प्रकार की समस्याओं का एकमात्र निदान शारीरिक शिक्षा के जरिये ही संभव है।

मानव समाज की एक महत्वपूर्ण इकाई है। समाज के सदस्य के नाते उसे दूसरों के साथ मिलकर रहना तथा सहयोग प्रदान करना आवश्यक है। इस प्रकार की सहभागिता और सामाजिक सम्पर्क से मानव की बहुत सी समस्याएँ व आवश्यकताएँ पूरी हो जाती हैं। खेलों मे बहुत सी ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं, जिनमें एक-दूसरे के पारस्परिक सहयोग से ही लक्ष्य की प्राप्ति हो सकती है। इस प्रकार के वातावरण में हम आपसी सहयोग, नियमों का पालन, अच्छे सामाजिक गुण आदि विशेषताओं को उभार सकते हैं। मानव की असंख्य मनोवैज्ञानिक समस्याएँ भी सामाजिक आवश्यकताओं के साथ-साथ पनपी है, जिनमें मानसिक तनाव (Mental Tension), संवेगों (Emotions) का नियंत्रण तथा व्यर्थ (फालतू) समय का समुचित उपयोग जैसी समस्याएँ प्रमुख हैं। आज के आर्थिक युग में धन अर्जित करने की होड़ और इससे उत्पन्न तनावों से मानव मुक्ति चाहता है। कुछ लोग इन समस्याओं का निदान मादक दवाओं के सेवन से करने लगे हैं, जिनमें नीद की गोली का प्रयोग सामान्य बात है। इस प्रकार का प्रयास जान जोखिम में डाल सकता है। शारीरिक शिक्षा इस स्थिति में भी महत्वपूर्ण

योगदान प्रदान कर सकती है। जहाँ विश्व में अनेक क्षेत्रें में प्रगति हुई है, वहीं उसके परिणामस्वरूप अनेक प्रकार के रोग भी उपजे हैं। इन रोगों के निदान के लिए अधिक चिकित्सालयों का निर्माण तथा रोगों के उपचार पर अत्याधिक धन व्यय होने लगा है। पश्चिमी देशों विशेषकर पश्चिमी जर्मनी में यह धारणा बन चुकी है कि चिकित्सालयों तथा रोगों के उपचार पर होने वाले व्यय के मुकाबले में शारीरिक शिक्षा पर होने वाला व्यय कहीं कम होगा। शारीरिक शिक्षा के द्वारा रोगों को पनपने से रोका जा सकता है। किसी ने ठीक ही कहा है ''उपचार से बचाव अच्छा है" (''Prevention is better than cure") राष्ट्र की आर्थिक प्रगति के लिए भी शारीरिक शिक्षा, जो स्वास्थ्यवर्धन का महत्वपूर्ण साधन है, अत्यन्त आवश्यक है। इस शिक्षा पर बल देकर हम स्वस्थ तथा सुडौल मानव शक्ति राष्ट्र को दे सकते हैं, जो कारखानों तथा अन्य क्षेत्रे में अधिक उत्पादन करके देश की आर्थिक रफ़्तार को गति देने में अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। इस दृष्टिकोण को समझने की भी आवश्यकता है। शायद इसी विचार पर बल देते हुए विद्वानों ने कहा है कि उत्तम स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है।('' Health is Wealth'')

प्राथमिक शिक्षा हो या उच्च शिक्षा का क्षेत्र, शारीरिक शिक्षा को शिक्षा प्रणाली का अभिन्न अंग माना जाने लगा है। अभी से कुछ समय पहले शिक्षा का लक्ष्य केवल मानसिक विकास ही माना जाता था और इसके विकास हेतु मानसिक शिक्षा पर ही बल दिया जाता था तथा सभी शिक्षा प्रयास अधिकतर कक्षा तक ही सीमित रहते थे। किन्तु अब लोगो का विचार है कि मानसिक एवं शारीरिक कार्य को अलग-अलग भागो मे बाँटा नहीं जा सकता, क्योंकि दोनो में गहरा सम्बंध है। अतः दोनों क्षेत्रों के संतुलित विकास के लिए, शिक्षा के इन दोनो क्षेत्रों में तालमेल बहुत जरूरी है। सामान्यतः शारीरिक शिक्षा और शिक्षा के एक जैसे लक्ष्य विद्यार्थियों में इतनी क्षमता पैदा करने का है कि वे सुखी जीवन बिता सकें। इन दोनो के लिए साधन अलग-अलग है। खेलों तथा अन्य गतिविधियों के माध्यम से शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों को प्राप्त किया जाता है। कुछ विद्यार्थी अधिक लोकप्रिय व सरल तरीका अपनाते हैं जिससे उनकी कार्य कुशलता बढ़ने के साथ-साथ ज्ञान वृद्धि भी होती है। खेल के साथ-साथ विद्यार्थी यह भी जानकारी करता है कि इस खेल की उत्पति कहाँ से हुई? वहां के लोगो का जीवन कैसा है और उनकी वेशभूषा कैसी है? इसके अतिरिक्त खेलों से प्रेम उन्हें खेल पत्र-पत्रिकाओं की ओर भी आकर्षित करता है।

परिवार में अच्छा सदस्य बनकर रहना, समाज में अच्छा नागरिक बनना और एक दूसरे के साथ मेलजोल से रहना आदि गुण शारीरिक शिक्षा के माध्यम से बढ़ाए जा सकते हैं। शारीरिक शिक्षा, ना केवल कार्यकुशलता को बढ़ाती है बल्कि फालतू समय का सदुपयोग और चरित्र निर्माण में भी सहायक होती है। यदि हम ठीक से देखें तो हमे पता चलेगा की शारीरिक शिक्षा, कुछ क्षेत्रें में शिक्षा से भी अधिक उपयोगी हो सकती है, क्योंकि यह अधिकाशंतः प्रयोगात्मक अनुभवों पर आधारित होती है और ये अनुभव कक्षा में दिए व्याख्यानों से कहीं अधिक महत्वपूर्ण साबित होते हैं। यदि हम शारीरिक शिक्षा को एक व्यवसाय के रूप में ले तो हमारे पास निम्नलिखित विकल्प हैं। यदि हम शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में आजीविका के पक्षों (Career aspects) के बारे में जानना चाहें तो हमारे लिए यह आवश्यक है कि हम भारत में शारीरिक शिक्षा के पुराने इतिहास पर दृष्टि डालें। 1900 ई. से पहले, शारीरिक शिक्षा में कैरियर के बारे में बहुत ही कम अवसर होते थे। वास्तव में, पिछली शताब्दी के पूर्वार्द्ध में भी, शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में व्यवसाय के अवसर ना के बराबर थे। स्कूलों व

कॉलजों में शारीरिक शिक्षा के अधिकतर अध्यापक भारतीय सेना के रिटायर्ड कर्मी ही होते थे। वे पी.टी., मार्च पास्ट व अन्य कसरत वाली क्रियाएँ: जैसे- डम्बल व लेजियम आदि का प्रशिक्षण दिया करते थे। इस दौरान शारीरिक शिक्षा को व्ययवसाय के रूप में सोचा भी नहीं जाता था। वास्तव, में इस दौरान शारीरिक शिक्षा के संस्थान भी स्थापित नहीं हुए थे। बाद के वर्षों में शारीरिक शिक्षा पर उचित बल दिया गया। शारीरिक शिक्षा को एक अविकसित व्यवसाय के रूप में सोचा जाने लगा। इस समय के दौरान शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक अवसरों का विकास सन्तोषजनक ही रहा।

यह सर्वविदित तथ्य है कि आज का विद्यार्थी अपने क्षेत्र के कैरियर के अवसरों के बारे में जानने को अति उत्सुक होता है। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में भी यह तथ्य उसी प्रकार लागू होता है। सन् 1990 तक शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र मे व्यावसायिक या कैरियर विकल्प शिक्षण और प्रशिक्षण (Coaching) तक सीमित थे। ये कैरियर अब भी चल रहे है। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में इन्हें पारम्परिक कैरियर (Traditional Careers) कहा जाता है। पहले ये कैरियर विकल्प विद्यालयों तथा विश्वविद्यालयों तक सीमित थे। परन्तु, अब ये कैरियर विकल्प सामुदायिक केन्द्रो जैसे- वाई.एम.सी.ए.ए.वाई.डब्लयू.सी.ए. आदि व कमर्शियल क्लब्स (जिम्नास्टिक्स, स्विमिंग, बॉक्सिंग, टेनिस आदि) में भी प्रचुर मात्र में उपलब्ध हैं। सन् 1990 के बाद शारीरिक शिक्षा के ज्ञान का आधार चौड़ाई तथा गहराई के रूप में बहुत विस्तृत हुआ। इन वर्षों के दौरान शारीरिक शिक्षा के ज्ञानाधार के फैलाव के कारण इसके अनेक उप-विषय विकसित हुए। हमारे समाज में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों (स्पोटर्स व फिटनेस) में बढ़ती हुई रुचि व ज्ञान के आधार के फैलाव के परिणामस्वरूप शिक्षित शारीरिक शिक्षा शास्त्रियों के लिए कैरियर के अनेक अवसरों का विकास हो चुका है। शारीरिक शिक्षा में अनेक कैरियर अवसर बहुत से कारकों, जैसे- पुष्ट होने की इच्छा, स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जानकारी, खाली समय का उचित प्रयोग व स्पर्धात्मक खेलों में रूचि बढ़ाना आदि के परिणामस्वरूप है। अन्त में शारीरिक शिक्षा में बढ़ते ज्ञान ने पुनः विकास किया व कैरियर के अवसरों में और वृद्धि की। उदाहरण के लिये बॉयो-मैकेनिस्ट्स (Bio-mechanists), स्पोटर्स साइकोलॉजिस्ट्स (Sports Psychologists) फिजियॉथैरेपिस्ट्स (Physiotherapist) स्पोटर्स जर्नलिस्ट्स (Sports Journalist) स्पोर्ट्स फोटोग्राफर्स (Sports Photographers) व स्पोर्ट्स ब्रॉडकॉस्टर्स (Sports Broadcasts)आदि क्षेत्रें में युवाओं के लिये रोजगार के असंख्य नये-नये अवसर बने हैं।

9.2 शारीरिक शिक्षा में विविध कैरियर विकल्प (Various Career Options in Physical Education)

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में हम दो प्रकार के व्यावसायिक या कैरियर विकल्प ले सकते है। पहला, व्यवसायिक शारीरिक शिक्षा के शिक्षण (Teaching) व प्रशिक्षण (Coaching) से संबंधितहै। शारीरिक शिक्षा में इन्हे पारम्परिक कैरियर्स (Traditional Careers) कहा जाता है। विकल्पों का संबंध शारीरिक शिक्षा से उदय होने वाले कैरियर्स जैसे - स्वास्थ्य से संबंधित कैरियर्स (Health related Careerss) प्रशासन संबंधीकैरियर्स (Administration related careers), खेल प्रदर्शन संबंधीकैरियर्स (Sports performance related careers) व मीडिया संबंधीकैरियर्स (Media

related careers) आदि हैं। शारीरिक शिक्षा में उपर्युक्त कैरियर्स (Careers) के बारे में सक्षिप्त जानकारी इस प्रकार से है -

9.2.1 शारीरिक शिक्षा के शिक्षण में कैरियर (Teaching Career in Physical Education)

शारीरिक शिक्षा को पारंपरिक रूप से एक व्यावसायिक क्षेत्र माना जा चुका है। यह कैरियर उनके लिए उचित है जिनकी रुचि शिक्षण कैरियर में होती है। शिक्षण कैरियर (Teaching career) प्रशिक्षकों को प्राइमरी स्कूलों, महाविद्यालयों या विश्वविद्यालयों में कार्य करने के बहुत से अवसर मुहैया कराता है। प्रायः ऐसा सोचा जाता है कि इस कैरियर के अनेक लाभ होते हैं। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में प्रशिक्षक का विद्यार्थियों के बीच बहुत आदर होता है। सामाजिक प्रतिष्ठा होती है, पेशेगत सुरक्षा रहती है। सामान्यतः विकसित देशों में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में कार्यरत अध्यापकों को उनकी सेवाओं के लिए बेहतर पारिश्रमिक मिलता है। शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों को छुट्टियों जैसे शैक्षिक लाभ भी प्राप्त होते हैं।

i. **प्राथमिक विद्यालय (Elementary or Primary Schools)**- इस बात को मान्यता मिल चुकी है कि प्राथमिक विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा का पाठ्यक्रम अवश्य होना चाहिए। बच्चों को इस समय के दौरान मूलभूत कौशल व अभिवृतियाँ ज्यादा अच्छे ढंग से सिखाई जा सकती हैं। बच्चों के सर्वांगीण विकास में शारीरिक शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। विशिष्ट मनोवैज्ञानिक भी यह बात दृढ़तापूर्वक कहते हैं कि बच्चों के गीत इन्द्रिय संबंधी(motor and sensory) अनुभव, बुद्धि के विकास हेतु अत्यंत महत्वपूर्ण होते है।

ii. **माध्यमिक विद्यालय (Middle School)**- शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों के लिए माध्यमिक विद्यालयों में कैरियर के अवसर काफी है। लेकिन केवल बड़े शहरों के विद्यालयो में विशेष रूप से सी.बी.एस.ई. बोर्ड से संबंधित विद्यालयों में छठीं, सातवीं व आठवीं कक्षाओं के विद्यार्थियों के लिए अलग पाठयक्रम है, जबकि सरकारी माध्यमिक विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों के लिए रोजगार के कम अवसर उपलब्ध हैं। यद्यपि इन विद्यालयों में भी शारीरिक शिक्षा का विषय उपलब्ध है लेकिन इसको केवल औपचारिक रूप से लागू किया जाता है। सी-बी-एस-ई के निर्देशों के अनुसार विज्ञान के अध्यापकों द्वारा पढ़ाया जाता है। कुछ विद्यालयों में जहाँ पर शारीरिक शिक्षक उपलब्ध है वहाँ पर उन्हे अन्य विषय भी पढ़ाने के लिए मजबूर किया जाता है।

iii. **उच्च माध्यमिक विद्यालय (High School)**- सामान्यतया, सरकारी व प्राईवेट पब्लिक हाई स्कूलों में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षण कार्य से संबंधित नौकरियों के काफी अवसर है। ऐसे उच्च विद्यालयों में शारीरिक शिक्षको की नियुक्ति की जाती हैं। उन्हे शारीरिक शिक्षा की थ्योरी व प्रैक्टिकल्स भी कराने की जिम्मेदारी सौंपी जाती है। इसके साथ-साथ उन्हें अन्तर्विद्यालयी प्रतियोगिताओं के लिए विभिन्न टीमें तैयार करनी पड़ती है।

iv. **सीनियर सैकेंडरी स्कूल (Senior Secondary School)** - सीनियर सैंकेडरी स्कूलों में विशेष शारीरिक शिक्षक नियुक्त किए जाते हैं। सारे देश में यह सामान्य रूप से अमल में लाया जाता है। कुछ स्कूलों में शारीरिक शिक्षा के प्राध्यापक नियुक्त किए जाते हैं। वे शारीरिक शिक्षा की थ्योरी पढ़ाते हैं एवं उसका व्यवहारिक ज्ञान भी देते हैं। उन स्कूलों मे

शारीरिक शिक्षा एक वैकल्पिक विषय के रूप में होता है। इन अध्यापकों को विद्यालय में अनुशासन भी बनाए रखना पड़ता है। अन्तर्विद्यालयी प्रतियोगिताओ के लिए भी इन्हे विभिन्न टीमें भी तैयार करनी पड़ती है। ऐसे विद्यालयों में नौकरी के काफी अवसर उपलब्ध हैं।

v. **महाविद्यालय व विश्वविद्यालय (College and University)**- महाविद्यालयों व विश्वविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षण संबंधीकार्य के बहुत अवसर उपलब्ध हैं। महाविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा वैकल्पिक विषय के रूप में है। बहुत से महाविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा के अनेक व्यवसायिक कोर्स है जैसे- सर्टिफिकेट इन फिजिकल एजुकेशन, डिप्लोमा कोर्स इन फिजिकल एजुकेशन, बी.पी.एड., सर्टिफिकट कोर्स इन योगा, बी.एस.सी. (फिजिकल एजुकेशन), एम-ए- फिजिकल एजुकेशन या एम.पी.एड. व एम-फिल-आदि। शारीरिक शिक्षा में विद्यावारिधि या डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी का संबंध विश्वविद्यालयों व कुछ प्रसिद्ध महाविद्यालयों से होता है। महाविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा के शिक्षण के लिए एम.पी.एड. या एम.ए. (शारीरिक शिक्षा) व एम.फिल. आवश्यक शैक्षिणिक योग्यताएँ होती हैं। विश्वविद्यालय स्तर पर शिक्षण के लिए डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी, अनुसंधान कार्य या किताबें प्रकाशित होनी चाहिए। ये शिक्षण योग्यताएँ महाविद्यालय के स्तर की योग्यताओं से अतिरिक्त होनी चाहिए। महाविद्यालयों के स्तर पर शिक्षण के साथ-साथ खेलों की टीम भी तैयार करनी पड़ती है ताकि अन्तर्महाविद्यालयी प्रतियोगिताओ में भाग लिया जा सके, जबकि विश्वविद्यालय स्तर पर केवल शिक्षण कार्य ही किया जाता है।

❖ **शारीरिक शिक्षा के शिक्षण कैरियर की सीमाएं:** इसके विपरीत, शारीरिक शिक्षा कैरियर के कुछ नकारात्मक पक्ष भी हैं। कई जगह शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों का समाज में सम्मान नहीं होता। कई लोग इन अध्यापकों को हेय दृष्टि से देखते हैं। ऐसे में उनका उचित मान-सम्मान नहीं करते। उनको बिना कार्य के बहुत व्यस्त व्यक्ति समझा जाता है। स्कूलों में उनकी भूमिका महज अनुशासन कायम करने वाली समझी जाती है। स्कूल स्तर पर शिक्षा के अन्य शिक्षकों की अपेक्षा इनका वेतन कम होता है। अधिकतर स्कूल शारीरिक शिक्षा के ऐसे अध्यापकों को वरीयता देते हैं जिनके पास स्नातकोत्तर या उच्चतर उपाधि होती है। लेकिन इसके बाद भी उनकी शैक्षणिक योग्यता के आधार पर उन्हें उचित पारिश्रमिक/वेतन नहीं दिया जाता। शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों को प्रायः ऐसा कार्य दिया जाता है जिसका शिक्षण (teaching) से कोई संबंध नहीं होता। कभी-कभी स्कूल स्तर पर उनको अन्य विषय पढ़ाने के लिए भी निर्देशित किया जाता है। उनको मिश्रित कार्य दिए जाते हैं। दूसरी ओर भारतवर्ष में सी.बी.एस.ई के द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुसार माध्यमिक स्कूलों में शारीरिक शिक्षा का कुछ भाग विज्ञान के अध्यापकों द्वारा पढ़ाया जाता है। स्कूलों में शारीरिक शिक्षा के अध्यापक का कार्यभार (Workload)हमेशा मानक से अधिक होता है। भारत में, प्राईमरी स्कूलों में शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों को नहीं लगाया जाता। ऐसे अनेक सीनियर सैंकेंडरी स्कूल हैं जहां पर शारीरिक शिक्षा के प्राध्यापकों की भारी कमी है। इन स्कूलों में इस विषय को चलाने के लिए सुविधाएँ उपलब्ध नहीं कराई जाती। शारीरिक

शिक्षा का विषय केवल कागजों पर संचालित होता है और इसको बहुत से स्कूलों में पढ़ाया तक नहीं जाता है। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षण के अवसर भिन्न-भिन्न स्तरों पर होते है, जिनका वर्णन नीचे दिया गया है:

9.2.2 शारीरिक शिक्षा में प्रशिक्षण कैरियर (Coaching Career in Physical Education)

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में प्रशिक्षण में कैरियर भी एक पारंपरिक कैरियर है। बहुत से शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षक कैरियर के रूप में प्रशिक्षण के विकल्प को पसंद करते है: जैसे शिक्षण के क्षेत्र में नौकरी के अवसर काफी है। उसी प्रकार प्रशिक्षण के कैरियर में भी नौकरी के अनेक अवसर उपलब्ध हैं। बहुत से प्रशिक्षक (Coach) दोहरा कैरियर पसंद करते है: जैसे -शिक्षक के रूप में व प्रशिक्षक के रूप में जबकि दूसरे केवल प्रशिक्षण के कैरियर को पसंद करते हैं।

9.2.3 स्वास्थ्य से संबंधित कैरियर (Health Related Careers)

पिछले बीस वर्षों के दौरान स्वास्थ्य की जागरूकता में बहुत तेज गति से वृद्धि हुई है। आजकल व्यक्ति स्वास्थ्य के बारे में काफी सचेत हो चुके हैं। वे स्वस्थ एवं हष्ट-पुष्ट जीवन जीना चाहते हैं। वे विभिन्न रोगों व विकारों (Diorders) जैसे- उच्च रक्तचाप, हृदय रोगों, मोटापा, मधुमेह आदि से दूर रहना चाहते है। वास्तव में वे स्वास्थ्य के महत्व को समझ चुके हैं। प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ जीवन शैली अपनाना चाहता है, इसलिए हाल के वर्षों में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में स्वास्थ्य से संबंधितकैरियर्स के अवसरो में काफी बढ़ोत्तरी हुई है। स्वास्थ्य से संबंधित कैरियर्स के अन्तर्गत स्वास्थ्य एवं भार नियंत्रण क्लबों का सबसे पहला व महत्वपूर्ण क्षेत्र है। पिछले दशक के दौरान स्वास्थ्य एवं भार नियंत्रण क्लबों की संख्या में बहुत तेजी से बढ़ोत्तरी हुई है। यह हेल्थ क्लब, व्यक्तियों की शारीरिक रूप से पुष्ट होने, दुबला-पतला व आकर्षक शरीर रखने व सबसे अच्छा दिखाई देने जैसी इच्छाओ पर आधारित होते हैं। इन हेल्थ क्लब को निजी लोगों द्वारा या फिर विशेष समितियों द्वारा संचालित किया जाता है। वास्तव में, यह एक बड़ा उद्योग बन चुका है। इन क्लबों का मुख्य ध्यान अच्छी सेवाएँ प्रदान करने की अपेक्षा लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरुक करके पैसा कमाने पर होता है। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि अच्छे स्वास्थ्य व भार नियंत्रण क्लब नहीं होते। ऐसे अनेक क्लब हैं जो ख्याति प्राप्त व अच्छे कार्यक्रम चलाते हैं। शारीरिक शिक्षा-शास्त्री, ऐसे स्वास्थ्य व भार नियंत्रण क्लबों में कैरियर के अच्छे अवसर तलाश सकते हैं। इन क्लबों द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाएँ व क्रियाएं अलग-अलग होती हैं, लेकिन फिटनेस क्रियाएं एक जैसी ही होती हैं। इन क्लबों में प्रायः विभिन्न खेलों जैसे- स्क्वैश (squash), टेनिस, स्विमिंग पूल्स आदि की सुविधाएँ प्रदान की जाती हैं। अन्य सुविधाएँ जैसे जिम (Gym), सोनाज (sounas), स्टीम रूम्स (steam rooms) व मालिश (Massage) आदि की सुविधाएं भी उपलब्ध होती हैं। ग्राहकों (client) को आहार एवं पोषण के बारे में भी जानकारी दी जाती है। हेल्थ क्लबों में जहां भार नियंत्रण व पोषण की सलाह का मुख्य कार्य होता है वहीं शारीरिक शिक्षा-शास्त्री ग्राहको की आहार संबंधीआदतो का मूल्यांकन करते हैं। ताकि वे अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकें। जैसे-जैसे हमारे समाज में स्वस्थ व पुष्ट रहने की रूचि बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे इस क्षेत्र में नौकरी के अवसर भी बढ़ते जाते हैं। स्वास्थ्य से संबंधितकैरियर्स के अन्तर्गत कैरियर का दूसरा क्षेत्र ऐथलेटिक ट्रेनिंग (Athletic Training) का है। लेकिन भारत में ऐसे कैरियर केवल राष्ट्रीय स्तर पर ही उपलब्ध होते है। सामान्यतः ऐथलेटिक ट्रेनर्स खेलों की राष्ट्रीय टीमों के साथ कार्य करते हैं। भारत में विद्यालयों व महाविद्यालयों में इस क्षेत्र में नौकरी का कोई

अवसर उपलब्ध नहीं है। एक ऐथलेटिक ट्रेनर्स की जिम्मेवारियाँ काफी होती है, लेकिन उनकी मुख्य जिम्मेवारी खेल चोटों से बचाव व चोटग्रस्त एथलीटस का पुनर्वास (rehabilitation) कराने की होती है। ऐथलेटिक ट्रेनर, प्रशिक्षक के साथ अनुकूलन (Conditioning) के कार्यक्रम बनाने व पर्यवेक्षण (supervision) करने का कार्य करता है। निष्कर्ष रूप में यह कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा-शास्त्रियों के लिए स्वास्थ्य एवं भार नियंत्रण क्लबो, स्लिमिंग केंद्रो, फिटनेस क्लबों में नौकरी के काफी अवसर उपलब्ध है, लेकिन ऐथलेटिक ट्रेनिंग में विशेष रूप से भारत में, कैरियर के अवसर बहुत सीमित संख्या में मौजूद हैं।

9.2.4 प्रशासन संबंधीकैरियस (Administration Related Careers)

खेलों में भागीदारी (participaton) व खेलों से संबंधितव्यवसायो (business) के बढ़ने के कारण खेल प्रबंधन में प्रशिक्षित व्यक्तियों की आवश्यकता होती है। अब प्रशासन से संबंधितकैरियर्स के अवसर विविध क्षेत्रें जैसे - खेल प्रशासन, खेल क्लबों व सुविधाओ का प्रबंधन, स्पोटर्स मार्केटिंग आदि में उपलब्ध है। पश्चिमी देशों में महाविद्यालय तथा विश्वविद्यालय खेल प्रबंधन में यू.जी. व पी.जी. डिग्रियाँ देते हैं। लेकिन हमारे देश में इस ओर ध्यान अभी भी प्रारंभिक अवस्था में ही है। हांलांकि यहाँ पर प्रबन्धन व प्रशासन शारीरिक शिक्षा में एक विषय के रूप में यू-जी- व पी-जी- स्तर पर पढ़ाया जाता है। शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत अनेक क्षेत्र हैं, जहाँ पर प्रशासन की आवश्यकता होती है। वास्तव में, प्रशासकों की आवश्यकता केवल शिक्षण (teaching) के क्षेत्र में ही नहीं होती, अपितु ऐसे क्षेत्रें में भी होती है जिनका शिक्षण से संबंध नही होता, जैसे खेलकूद के कार्यक्रम। शारीरिक शिक्षा के प्रशासन से संबंधितकैरियर्स का वर्णन नीचे दिया गया हैः

i. **शारीरिक शिक्षा विभाग - (Department of Physical Education)**- भारतवर्ष में ऐसे बहुत से विश्वविद्यालय तथा महाविद्यालय हैं जहां शारीरिक शिक्षा के विभिन्न पाठ्यक्रम चलाए जा रहे हैं। ऐसे विभागों का प्रशासन चेयरमैन के हाथ में होता है। वह शिक्षण विभाग का अकेला प्रशासक होता है। शारीरिक शिक्षा के प्राध्यापक व गैर-शिक्षण (Non- Teaching) कर्मचारी चेयरमैन की देखरेख में कार्य करते हैं। विभाग का वरिष्ठ (Senior) अध्यापक ही प्रायः चेयरमैन की जिम्मेदारियों का निर्वहन करता है। ऐसे पद के लिए भारत में अलग से कोई प्रशासन या प्रबंध संबंधीयोग्यताओं की आवश्यकता नहीं होती, क्योंकि वह वरीयता पर आधारित होता है।

ii. **खेल विभाग (Sports Department)** - खेल विभागों में भी प्रशासन संबंधीनौकरी के काफी अवसर उपलब्ध होते हैं। अधिकतर खेल निदेशक, खेलकूद के विभिन्न कार्यक्रमों के प्रशासन के लिए उत्तरदायी होता है। यह पद अन्तर्विद्यालयों की स्पर्धाओं के लिए जिला स्तर पर भी होता है। उनके पद का नाम ए.ई.ओ. (स्पोटर्स) या ए.डी.ई.ओ. (स्पोटर्स) होता है। विश्वविद्यालय स्तर पर खेल निदेशक की सहायता के लिए सहायक खेल निदेशक का पद भी हो सकता है। खेल निदेशक पुरुषो व महिलाओं के खेलों के प्रशासन और खेलों के आयोजन के लिए जिम्मेदार होता है। वह प्रशिक्षकों व सहायक प्रशिक्षकों के कार्यों का पर्यवेक्षण करता है। खेल निदेशक को खेल स्पर्धाओं के नियमों की उचित जानकारी होनी चाहिए। इसके साथ-साथ खेलों में भाग लेने वाले प्रतियोगियों की पात्रता की जानकारी होनी आवश्यक है। खेल स्पर्धाओं की तिथि तय करना, खेल अधिकारियों का इंतजाम करना, यातायात, टीमों के ठहरने व उनके कार्यों में शामिल होते हैं। इनके अतिरिक्त खेल

बजट तैयार करना भी उनके कार्यभार में शामिल होता है। राज्य के खेल विभाग में भी प्रशासन से संबंधित अनेक पद होते हैं जैसे - जिला खेल अधिकारी, राज्य स्तर पर खेल निदेशक व उप-खेल निदेशक आदि। जिला स्तर पर विभिन्न खेलों के प्रशिक्षक व अन्य कर्मचारी भी उसके प्रशासन के अधीन कार्य करते हैं। पश्चिमी देशों में, विद्यालयी या संस्थागत (intramurals) या परिसर मनोरंजन कार्यक्रमों का आयोजन होता है। इस तरह के कार्यक्रमों का काफी फैलाव हो चुका है। इन कार्यक्रमों में विद्यार्थियो के अतिरिक्त संकाय (faculty) के सदस्य भी भाग लेते हैं। प्रशासनिक कार्य संस्थागत निदेशक या परिसर मनोरंजन निदेशक द्वारा किया जाता है। उनका मुख्य उत्तरदायित्व खेल प्रतियोगिताओं में भागीदारी को बढ़ाना होता है। उसके अन्य कार्य लगभग वैसे ही होते हैं जैसे अन्य खेल विभागों में होते हैं।

iii. **औद्योगिक मनोंरजन (Industrial Recreation)**- आजकल अनेक बहुराष्ट्रीय कंपनियाँ व राष्ट्रीय कंपनियाँ अपने कर्मचारियो को मनोरंजन व खेलों में भाग लेने के अवसर प्रदान कर रही हैं। ये कंपनियाँ अपने कर्मचारियों के स्वास्थ्य और फिटनेस व सुयोग्यता पर विशेष बल देती हैं, क्योंकि प्रायः हृष्ट-पुष्ट कर्मचारियों में कार्य करने की क्षमता अधिक होती है। वे उत्पादन बढ़ा सकते हैं, जिससे कम्पनी का लाभ तेजी से बढ़ सकता है। ऐसे में कंपनियां अपने यहां औद्योगिक मनोरंजन संवर्धन विभाग का गठन करती हैं, जो कंपनी के कर्मचारियों को शारीरिक क्रियाओं के लिए निर्देश दे सकता है। विभिन्न कंपनियों में इस विभाग से जुड़ी जिम्मेदारियाँ भी अलग-अलग होती हैं। जैसे शारीरिक क्रियाओं का कार्यक्रम बनाना, टीमें बनाना, स्पर्धाओं की समय-सारिणी तैयार करना व कर्मचारियों के लिये तैयार कार्यक्रमों में उनकी भागीदारी सुनिश्चत करना आदि। कम्पनियों में इन कार्यों का प्रबंधन करने वाले का पद 'निदेशक, औद्योगिक मनोरंजन होता है।

9.2.5 खेल सुविधाओं का प्रबन्धन (Sports Facilities Management)

प्रायः ऐसे व्यक्तियों और संगठनों की संख्या काफी होती है, जो खेल सुविधाएं रखना चाहते हैं। जिम्नेजियम, हेल्थ क्लब, फिटनेस केन्द्र, स्टेडियम, खेल भवन, बर्फ का खेल मैदान व स्विमिंग पूल आदि की सुविधा आसानी से प्राप्त करना चाहते हैं। यहां पर वे स्वस्थ व हृष्ट-पुष्ट रहने के लिए व्यायाम कर सकें या अपने मनोरंजन के उद्देश्य की पूर्ति कर सकें। ऐसे में इन सुविधाओं को मुहैया कराने वाले सुविधा प्रबंधकों (Facility Manager) की आवश्यकता होती है। हालाँकि ऐसी सुविधाओं की आवश्यकता भारत की तुलना में पश्चिमी देशों में कहीं अधिक है। वास्तव में इस क्षेत्र में हम काफी पीछे हैं। खेल सुविधाओं का प्रबंधक अकेले भी सभी जिम्मेदारियाँ निभा सकता है या अपने साथ कोई सहायक अथवा अपने निर्देशन में स्टाफ सदस्यों को भी नियुक्त कर सकता है। उसे कुछ अतिरिक्त जिम्मेवारियाँ भी निभानी पड़ सकती है; जैसे- हैल्थ या फिटनेस क्लब में सुविधाओं के प्रबंधक को व्यायाम की कक्षाएँ भी लेनी पड़ सकती है या व्यायाम करने वाले व्यक्तियों के क्रिया-कलापों की देखरेख करनी पड़ सकती है। उसकी मुख्य जिम्मेदारी सुविधाओं का प्रयोग करने वाले व्यक्तियों की सुरक्षा की भी होती है। प्रबंधक यह सुनिश्चित करता है कि उपलब्ध सुविधाएँ व उपकरण स्वीकृत मानकों के अनुसार हों तथा ठीक ढंग से काम कर रहे हों। स्टेडियम में सुविधाओं के प्रबन्धक को दर्शकों व प्रतियोगियों की सुरक्षा व हितों का ध्यान रखना होता है। इस क्षेत्र में कैरियर के अवसर काफी तेज गति से बढ़ से रहे है।

9.2.6 उपलब्धि या प्रदर्शन से संबंधित कैरियर्स (Performance Related Careers)- उपलब्धि या प्रदर्शन संबंधीकैरियर्स का वर्णन निम्नलिखित हैं-

i. खिलाड़ी के रूप में **(As players)**- पूरे विश्व में बड़ी संख्या में खिलाड़ी विभिन्न प्रकार के खेलों में हिस्सा लेते हैं। वे विविध स्तरों पर जैसे - अन्तर्विद्यालय या अन्तर्महाविद्यालय स्तर, जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं, राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं, राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं, अन्तर्राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं तथा ओलंपिक खेलों में भी अपनी कला का प्रदर्शन करते हैं। लेकिन केवल अच्छी उपलब्धि हासिल करने वाले या बेहतरीन प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ी ही उच्चतम स्तर पर पहुँच पाते हैं। वे खिलाड़ी के रूप में अपना कैरियर बनाते है। इस क्षेत्र में बीते समय की अपेक्षा अब नौकरी के काफी अवसर उपलब्ध हैं, लेकिन पश्चिमी देशों मे व्यावसायिक खेलों में खिलाड़ियो की संख्या अभी भी कम है। हालाँकि भारतवर्ष में भी अच्छे खिलाड़ियो के लिए बहुत सी खेल छात्रवृत्तियाँ विभिन्न स्तरों पर उपलब्ध हैं। जो खिलाड़ी स्पोटर्स कैरियर को अपनाना चाहते है उन्हें क्रिकेट, लॉन टेनिस व मैराथन दौड़ सहित अन्य सभी तरह के खेलों में बेहतर कैरियर के अवसर उपलब्ध होते हैं। कुशल खिलाड़ियों के लिए सरकारी व गैर सरकारी क्षेत्र जैसे- डिफेन्स सर्विसेज, बैंको, कम्पनियों या उद्योगों निगमों, एयरलाइन्स व रेलवे आदि में भी नौकरियों के अनेक अवसर उपलब्ध हैं। पश्चिमी देशो में बहुत से खिलाड़ी बेसबॉल, बास्केट बॉल, फुटबॉल, हॉकी, ऐथलेटिक्स, गोल्फ, बॉक्सिंग, रेसलिंग, क्रिकेट व टेनिस आदि में अपना कैरियर बनाते हैं। ऐसे में खिलाड़ी सामान्य रोजगार करने वालों की अपेक्षा अपने खेल जीवन में कहीं अधिक पैसा कमा लेते हैं। 'न्यूयार्क यन्कीज' (Newyork Yankies) से संबंधित व्यावसायिक खिलाड़ी विश्व मे सबसे अधिक वेतन प्राप्त करते हैं। मार्टिना नवरातिलोवा (टेनिस खिलाड़ी) वाणिज्यिक विज्ञापनों के जरिये ही प्रतिवर्ष दो मिलियन डॉलर तक कमाई कर लेती थी। सन् 1971 में बिली जीन किंग 1,00,000 डॉलर प्रतिवर्ष जीतने वाली प्रथम महिला टेनिस खिलाड़ी बनी थीं। भारत में भी विशेष रूप से क्रिकेट में ऐसे काफी उदाहरण मौजूद हैं।

ii. **अधिकारी के रूप में (As Officials)**- एक खेल प्रतियोगिता या स्पर्धा का सहजतापूर्वक संचालन अच्छे व कुशल अधिकारियों पर निर्भर करता है। जैसा कि ऊपर वर्णन किया जा चुका है कि खिलाड़ी के रूप में प्रदर्शन कम अवधि के लिए ही होता है। सामान्यतया खेल कैरियर लगभग 10 वर्ष तक ही होता हैं। उसके बाद ये खिलाड़ी अधिकारी के रूप में कैरियर तलाश सकते हैं, क्योंकि वे खेल को पूर्ण रूप से जान चुके होते हैं। इस प्रकार की नौकरी के अवसर पार्ट टाईम अधिकारी या पूर्णकालिक अधिकारी के रूप में उपलब्ध है। एक खेल प्रतियोगिता या स्पर्धा में अनेक अधिकारी; जैसे- रैफरी, एम्पायर, टाईम कीपर, रिकॉर्डर व स्कोरर आदि होते हैं। उनकी आवश्यकता प्रतिवर्ष आयोजित होने वाली प्रतियोगिता की संख्या पर निर्भर करती है। खेलकूद से संबंधित यह एक अच्छा कैरियर है। महाविद्यालय के विद्यार्थी भी अन्तर्महाविद्यालय खेल प्रतियोगिताओं में खेल संचालन व्यवस्था (officiating) के द्वारा कुछ-न-कुछ आय अर्जित कर लेते हैं। बहुत से भूतपूर्व खिलाड़ी खेल कैरियर

समाप्त हो जाने के बाद खेल संचालन अधिकारी के रूप में पूर्ण समय के लिए व्यावसायिक कैरियर को अपना लेते हैं। इस कैरियर में, व्यक्ति को खेल में भाग लेने का अनुभव व विशेष खेल संगठनों द्वारा तय किए गए मानक के अनुसार योग्यताएँ अवश्य होनी चाहिए। खेल संचालन व्यवस्था में न केवल खेल नियमों का ज्ञान महत्वपूर्ण होता है, अपितु अच्छी खेल संचालन व्यवस्था के लिए खिलाड़ी की तरह सोचना-समझना भी जरुरी होता है। एक अच्छा खेल संचालन अधिकारी दबाव में भी अपना कार्य भली-भांति करने योग्य होना चाहिए। खेल संचालन (officiating) का कैरियर चुनौतिपूर्ण हो सकता है, लेकिन भारत में यह कैरियर अब भी प्रारंभिक दौर से गुजर रहा है, क्योंकि पश्चिमी देशों की अपेक्षा यहाँ कम संख्या में खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन होता है।

9.2.7 संचार माध्यमों में कैरियर (Careers In Communication Media)- संचार माध्यमों अर्थात दूरदर्शन, रेडियो, समाचार-पत्र और मैगजीन आदि ने इस क्षेत्र में विभिन्न कैरियर अवसरों को बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। ऊपर बताये गये संचार साधनों में खेल घटना विवरण (Sports Coverage) को काफी बढ़ा दिया है। केबल टेलिविजन चैनल; जैसे ई.एस.पी.एन., स्टार स्पोटर्स, टेन स्पोटर्स आदि खेलों का 24 घंटे प्रसारण करते हैं। मीडिया से संबंधितकई महत्वपूर्ण कैरियरों के बारे में जानकारी निम्नलिखित है:

i. **खेल पत्रकारिता (Sports Journalism)**- ऐसे शारीरिक शिक्षा-शास्त्री जिनमें खेलों के बारे में लिखने की प्रतिभा होती है, वे खेल पत्रकार के रूप में कैरियर का चयन कर सकते हैं। खेल पत्रकार, समाचार पत्रें व न्यूज मैगजीनों के साथ कार्य करने के अवसर प्राप्त कर सकते हैं। क्योंकि खेल समाचारों की जानकारी देने वाले समाचार-पत्रें व मैगजीनों की संख्या तेजी से बढ़ रही हैं। खेल पत्रकार सजीव खेल घटनाओं व खिलाड़ियों के बारे में विशिष्ट लेख या खेल से संबंधितकोई प्रकरण या विषय के बारे में लिख सकते हैं। खेल घटना का विवरण व रिपोर्टिंग इस कैरियर का महत्वपूर्ण भाग होता है। अनुसंधान पर आधारित कहानियाँ लिखना, सांख्यिकी का संकलन करना व प्रशिक्षकों तथा खिलाड़ियों का साक्षात्कार लेना आदि सभी खेल पत्रकारों के मुख्य महत्वपूर्ण कार्य होते हैं। शारीरिक शिक्षा की शक्तिशाली पृष्ठभूमि खेल पत्रकार के लिए बहुत लाभदायक हो सकती है। इसकी सहायता से उसे खेल की माँग व प्रकृति भली-भांति समझ में आ जायेगी। उदाहरण के लिए खेल मनोविज्ञान के ज्ञान के साथ एक खेल पत्रकार जनता के समक्ष सरल ढंग से इस बात का वर्णन कर सकता है कि कुछ खिलाड़ी दबाव में आकर अच्छा प्रदर्शन करने में विफल क्यों हो जाते है, जबकि दूसरे खिलाड़ी खेल में अच्छा प्रदर्शन करके सफलता प्राप्त कर लेते हैं। एक खेल पत्रकार जिसे व्यायाम जीवन पद्धति (Exercise Physiology) का ज्ञान होता है, वह अच्छे ढंग से यह बता सकता है कि एथलीटस जब मैराथन दौड़ समाप्त करने का प्रयास करते हैं, तब उनका शरीर-क्रियात्मक रूप से कैसा होता है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि खेल पत्रकारिता में कैरियर के अच्छे अवसर मौजूद हैं, लेकिन इस क्षेत्र में अच्छी रूचि, स्वाद व लिखने की प्रतिभा का होना अति आवश्यक है।

ii. **पुस्तक लेखन (Book Writing)**- भारत में शारीरिक शिक्षा व इससे संबंधित उप-विषयों की पुस्तकों की भारी कमी है। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में पुस्तक लिखने के कैरियर

में विशेष रूप से शारीरिक शिक्षा शास्त्री जिन्हें शारीरिक शिक्षा के विभिन्न उप-विषयों जैसे- खेल जीव-यांन्त्रिकी, खेल समाजशास्त्र, खेल चिकित्सा शास्त्र, व्यायाम, शरीर क्रिया विज्ञान, खेल शिक्षाशास्त्र, अनुसंधान पद्धतियाँ, खेल मनोविज्ञान, खेल दर्शनशास्त्र, खेलप्रबंधन आदि के बारे में गहरा ज्ञान हो, इनके बारे में पाठ्य पुस्तकें लिखकर पार्ट टाईम कैरियर में अपना हाथ आजमा सकते हैं। इस क्षेत्र में कैरियर अपनाने के लिए विशेष रूचि, गहरा ज्ञान, ध्यान केंन्द्रित करने की शक्ति व लेखन की प्रतिभा का होना अनिवार्य है।

iii. **खेल फोटोग्राफी (Sports Photography)**- खेल फोटोग्राफी एक दूसरा कैरियर है, जो शारीरिक शिक्षा-शास्त्री द्वारा अपनाया जा सकता है। लेकिन यह कैरियर केवल उन शारीरिक शिक्षा-शास्त्रियों के लिए अधिक उपयोगी होता है, जिनकी फोटोग्राफी में अच्छी रूचि होती है तथा जिनके अंदर फोटोग्राफी के द्वारा खेल के अर्थ को जन साधारण तक संचार करने की दृढ इच्छा हो। ऐसे कैरियर के लिए फोटोग्राफी प्रतिभा का होना भी अनिवार्य है। खेल फोटोग्राफरों के लिए समाचार-पत्रें, खेल मैगजीन; जैसे- स्पोटर्स वीक, स्पोटर्स वर्ल्ड, खेल खिलाड़ी, खेल जगत आदि के साथ कार्य करने के काफी अच्छे अवसर उपलब्ध हैं। एक अच्छे फोटोग्राफ के लिए फोटोग्राफर को जब फोटोग्राफ लेने के लिए अच्छे कोण की तलाश होती तब खेल जीव-यान्त्रिकी (Sports Bio-Mechanics) का ज्ञान काफी उपयोगी सिद्ध हो सकता है। समाज में खेल के महत्व को दर्शाने के लिए खेल समाजशास्त्र का ज्ञान भी काफी सहायक सिद्ध हो सकता है। एक अच्छा फोटोग्राफर बनने के लिए फोटोग्राफी का कोर्स व स्पोटर्स फोटोग्राफ लेने का व्यवहारिक अनुभव अवश्य होना चाहिए।

iv. **पुस्तक प्रकाशन (Book Publishing)**- खेलों पर पुस्तकों एवं शारीरिक शिक्षा के उप-विषयों व सहायक विषयों; जैसे - स्वास्थ्य शिक्षा व मनोरंजन की पाठ्य पुस्तकों को शारीरिक शिक्षा के क्षेत्रें के बारे में ज्ञान रखने वाले व्यक्तियों की आवश्यकता होती है। शारीरिक शिक्षा एवं खेलों से संबंधित क्षेत्रे में जो प्रकाशनों की मांगों से परिचित हो, ऐसे संपादकीय कार्यकर्ताओं की आवश्यकता होती है। इस प्रकार के कार्य में शारीरिक शिक्षा के ज्ञान व लेखन तथा संपादन कौशल की आवश्यकता होती है। दूसरे व्यक्तियों की विक्रय विपणन क्षेत्र में आवश्यकता होती है। जिसमें प्रत्यक्ष बिक्री, जिसमें प्रायः पुस्तके बेचने के लिए सारे देश में यात्र करनी पड़ती है, भी शामिल है। इस कार्य में, शारीरिक शिक्षा तथा उपलब्ध पुस्तकों की तुलनात्मक उपयोगिता के ज्ञान की भी आवश्यकता होती है। इन व्यक्तियों में शारीरिक शिक्षा व खेलों के क्षेत्र में प्रकाशनों के लिए उपलब्ध मार्केट की समझदारी व बिक्री करने की योग्यता अवश्य होनी चाहिए। इसी प्रकार, खेल मैगजीनों के प्रकाशन में भी कार्य करने के अवसर होते है।

v. **खेल प्रसारण (Sports Broadcasting)**- खेल प्रसारण भी एक प्रसिद्ध कैरियर बन चुका है। रेडियों व दूरदर्शन के स्टेशनों, जिनमें स्थानीय, क्षेत्रीय व राष्ट्रीय स्तरों के केबल टेलीविजन चैनल भी शामिल हैं, में कैरियर के अवसरों को तलाशा जा सकता है। खेल प्रसारण में केवल खेल के ज्ञान की ही आवश्यकता नहीं होती, बल्कि स्पष्ट रूप से संचार संप्रेषण (communicate) करने की योग्यता की भी आवश्यकता होती है। इस क्षेत्र में रुचि रखने वाले व्यक्तियों को खेल कौशलों (skills) युक्तियों (tactic) व खेल नियमों सहित

खेल संचालन (officiating) की तकनीकों के बारे में ज्ञान की भी जरुरत होती है। शारीरिक शिक्षा का अध्ययन रिपोर्टर को उस तरीके की समझ पैदा करने में मदद कर सकता है, जिसमें खिलाड़ी स्वयं को स्पर्धाओं के लिए तैयार करते हैं। शारीरिक शिक्षा के ज्ञान के आधार पर ही उसे यह पता चल पाता है कि खिलाड़ियो के खेल प्रदर्शन के समय शरीर पर कौन से क्रियात्मक प्रभाव पड़ते हैं। रिपोर्टर को इस योग्य भी अवश्य होना चाहिए कि इस सूचना को आम लोगों तक साधारण और सरल शब्दों में पहुँचा सके। खेलों का ज्ञान उसे समय-समय पर होने वाली क्रिया की रिपोर्टिंग करने के योग्य बना देता है। रिपोर्टर को खेल की विस्तृत जानकारी होनी चाहिए, क्योंकि पब्लिक उसे एक विशेषज्ञ के रूप में पहचानती है, जो घटना का विवरण दे रहा होता है। उसे फुटबॉल, वॉलीबाल, बास्केटबॉल, हॉकी, क्रिकेट आदि विभिन्न खेलों के बारे में सभी तरह की जानकारी भी होनी चाहिए। उसको प्रसिद्ध खिलाड़ियो की पृष्ठभूमि की भी जानकारी होनी चाहिए। कैमरे के सामने या माईक्रोफोन पर बोलने में अटकना, हिचकिचाना या शर्मीलापन नही होना चाहिए। स्पष्ट रूप से बोलने की योग्यता होनी चाहिए। इस कैरियर में प्रारंभिक स्तर पर सफलता प्राप्ति के लिए उसके अभ्यास का अनुभव बहुत योगदान दे सकता है। अनुभव प्राप्त करने के उद्देश्य के लिए इस कैरियर के प्रारंभ में महाविद्यालय स्तर पर स्पोटर्स इवेंटस की उद्घोषणा (announce), एंकरिंग करने का प्रयास करना चाहिए। इस कैरियर में वेतन व अन्य सुविधाएं भी बेहतर होती हैं। यह इस बात पर निर्भर करता है कि स्टेशन के लिए किस स्तर पर (स्थानीय, क्षेत्रीय या राष्ट्रीय)कोई व्यक्ति कार्य कर रहा है।

vi. **बिक्री/विपणन-कला (Marketing/Sales)**- खेलों, स्वास्थ्य, फिटनेस एवं शारीरिक क्रियाओं में पब्लिक की बढ़ती हुई रूचि खेलों के सामान की बिक्री में उछाल ला चुकी है। इसके फलस्वरूप खेल उपकरणों की बिक्री में कार्य करने के अवसर बढ़ चुके है। प्राईवेट कंपनियाँ ऐसे व्यक्तियो की तलाश करती हैं जिन्हें शारीरिक क्रियाओं का ज्ञान होता है। ऐसे व्यक्तियों की आवश्यकता होती है जो खेल उपकरणों की आवश्यकताओं एवं बदलती माँग से अवगत हों। वास्तव में, इस क्षेत्र में सेल्समैन व उत्पादकों के प्रतिनिधियो के रूप में कार्य करने के अनेक अवसर उपलब्ध हैं। खेल उपकरणों की बिक्री करने वाले कैरियर्स काफी चुनौतीपूर्ण होते हैं। मार्केटिंग मैनेजर, सेल्स प्रतिनिधियों व सेल्समैन का वेतन उत्पादों (Products) की बिक्री पर निर्भर करता है। एक सेल्समैन को उत्पादों अर्थात खेल उपकरणो, जिनको वह बेच रहा है, कि विस्तृत जानकारी होनी चाहिए। उपभोक्ता, सेल्समैन से हमेशा यह आशा करता है कि वह सभी प्रकार के खेल उपकरणों का विशेषज्ञ हो तथा उसकी जरुरत के मुताबिक हर जरुरी जानकारी से लैस हो। मार्केटिंग मैनेजरों व सेल्समैनों के लिए व्यवसाय प्रबंधन व लेखांकन (accounting) कोर्स काफी सहायक होते हैं। सेल्समैनों को व्यक्तियों की आवश्यकता का पता लगाने की योग्यता व उनकी आवश्यकताओं के अनुसार उन्हें उपकरण उपलब्ध कराने में कुशल होना चाहिए। इससे मार्केटिंग मैनजरों व सेल्समैनों के लिए कार्य करने के अवसर बढ़ जाते हैं।

vii. **खेल उद्योग (Sports Industry)**- खेल उद्योगों में भी बेहतर कैरियर उपलब्ध होते हैं। एक व्यक्ति जो खेल उद्योग में कैरियर बनाना चाहता है, उसे शारीरिक शिक्षा व खेलों की जानकारी अवश्य होनी चाहिए। ऐसा कोई भी व्यक्ति छोटे स्तर पर खेल उद्योग स्थापित कर

सकता है। यह टी-शर्टों व ट्रैक-सूटों से संबंधित हो सकता है। यह खेल के जूतों (footwears) सें संबंधितभी हो सकता है। ऐसे कार्यों के लिए अनुसंधान व डिजाइन का ज्ञान बहुत महत्वपूर्ण होता है। क्योंकि, नये प्रकार के खेल उपकरणों व नये प्रकार के ट्रैक-सूटों या स्विमसूटों, जो खिलाड़ियों के प्रदर्शन को बढ़ाने में लाभदायक होते हैं, की माँग हमेशा बनी रहती है। उदाहरण के लिए, पिछले वर्ष में तेज धावकों के द्वारा ढीले निक्कर प्रयोग में लाए जाते थे, लेकिन अब वे त्वचा से सटे हुए या शरीर के हिसाब से कसाव वाले निक्कर पसंद करते हैं, क्योंकि इनसे वायु प्रतिरोध कम होता है तथा ये धावकों को चुस्त व सक्रिय रखते हैं।

9.3 सारांश

शारीरिक गतिविधियाँ ही जीवन का रहस्य हैं और इसके द्वारा हमारी शारीरिक शुद्धि व रोगों से बचाव होता है साथ ही यह हमारे चातुर्दिक विकास में भी अपनी अहम भूमिका निभाती है। जनसंख्या में वृद्धि और खेल मैदानो का अभाव इस समस्या को और जटिल बनाए हुए है। इस प्रकार की समस्याओं का एकमात्र निदान शारीरिक शिक्षा के जरिये ही संभव है।

संवेगों (Emotions) का नियंत्रण तथा व्यर्थ (फालतू) समय का समुचित उपयोग जैसी समस्याएँ प्रमुख हैं। आज के आर्थिक युग में धन अर्जित करने की होड़ और इससे उत्पन्न तनावों से मानव मुक्ति चाहता है। शारीरिक शिक्षा इस स्थिति में भी महत्वपूर्ण योगदान प्रदान कर सकती है। शारीरिक शिक्षा के द्वारा रोगों को पनपने से रोका जा सकता है। किसी ने ठीक ही कहा है ''उपचार से बचाव अच्छा है''

परिवार में अच्छा सदस्य बनकर रहना, समाज में अच्छा नागरिक बनना और एक दूसरे के साथ मेलजोल से रहना आदि गुण शारीरिक शिक्षा के माध्यम से बढ़ाए जा सकते हैं। शारीरिक शिक्षा, ना केवल कार्यकुशलता को बढ़ाती है बल्कि फालतू समय का सदुपयोग और चरित्र निर्माण में भी सहायक होती है।

9.4 अभ्यास प्रश्न

1 हमारे जीवन में खेलों का क्या महत्त्व है? विस्तार से वर्णन करें।

2 शारीरिक शिक्षा को शिक्षण के रूप में अपनाने के कौन-कौन से लाभ हैं तथा कौन-कौन सी हानियां हैं? संक्षेप में स्पष्ट करें।

3 शारीरिक शिक्षा में प्रशासन से संबंधितरोजगार के अवसर कौन-कौन से हैं?

4 'शारीरिक शिक्षा के ज़रिये खिलाड़ी तथा खेल पत्रकार के तौर पर पेशेवर दक्षता हासिल की जा सकती है।' इस कथन की व्याख्या कीजिये।

5 खेल प्रसारण से आप क्या समझते हैं? इस संबंधमें जरुरी योग्यताओं के बारे में संक्षेप में बताएं।

9.5 संदर्भ ग्रंथ सूची

- Exercise physiology and sport medicine Dr. G.L. Khanna and Dr. C.S. Jayprakash,", 1990.
- Students's Workbook, Psychology, Revised "Irncin A. Berg",
- पाश्चात्य दर्शन के सम्प्रदाय शोभा निगम, 2009
- Coaches Guide to sport Psychology " Rainer Martens, PGD, 1942.
- Essentials of Exercise physiology " Larry G. Shaver"
- Health and Physical Education " Pradeep Kumar Sharma and Vinod Kumar Sharma", 2012
- Self- Study in Physical Education "Sanjay Kundra", 2011.
- Research Processes in Physical Education, Recreation and Health " David H. Clarke and H. Harrison Clarue" 1970.
- Educational psychology, A problem Approach " Robert S. Ellis, 1956.
- Psychology in physical Education and sports "Dr. M.L. Kaulesh", 1988.
- शरिरिक एवम् स्वास्थ्य शिक्षा वी- डी- शर्मा- ग्रन्थ सिंहए 1994
- Health and Physical Education " Prof. R.D. Kansal" 2013
- भोजन एवम् पोषण विज्ञान शबनम मसीह 2010
- Physical and Health Education " V.D. Sharma and Granth Singh " 1998
- Modern Education Psychology " Dr. Dibakar Kundu" 1991
- The Biology of Physical Activity " D.W. Edington " V.R. Edgerton, 1977
- Psychology to physical education and sports " Prakash Brother, Ludhiana"
- Introduction to Health Education " Dr. S. Dheer, Dr. Mitra Basu and Radhika Karnal" 1991
- All about good health " Dr. Chirstian barnard, C. North Cote Parkinson and M.K. Rustomji", 1989.
- क्रीड़ा मनोविज्ञान योगेन्द्र पाण्डेय् 1999

इकाई - 10

शरीर की विभिन्न प्रणालियों के लिये योग का महत्त्व

(Importance of Yoga for Various Body Systems)

इकाई की रूपरेखा

10.1 उद्देश्य

10.2 परिचय (Introduction)

(क) योग की परिभाषाएँ तथा लक्ष्य (Definition and Aim of Yoga)

(ख) योग के तत्व (Components of Yoga)

(ग) योग के प्रकार (Types of Yoga)

10.3 प्राणायाम (Pranayam)

(क) प्राणायाम का अर्थ एवं लक्ष्य (Meaning and Aim of Pranayam)

(ख) प्राणायाम के प्रकार (Types of Pranayama)

10.4 योग और प्राणायाम का महत्व (Importance of Yoga & Pranayama)

10.5 योग भारतीय विरासत के तौर पर (Yoga as an Indian Heritage)

10.6 खेलो में योग की भूमिका (Importance of Yoga in Sports)

10.7 योग से बचाव और सुधार (Preventive and curative effects of Yoga)

10.8 शरीर की विभिन्न प्रणालियों के लिये इसका महत्त्व (Importance of Yoga for Various Body System)

10.9 सारांश

10.10 अभ्यास प्रश्न

10.11 संदर्भ ग्रंथ सूची

10.1 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन से आप निम्न समझ सकेंगे -

- योग की परिभाषाएँ तथा लक्ष्य
- प्राणायाम

- योग और प्राणायाम का महत्व
- योग भारतीय विरासत के तौर पर
- शरीर की विभिन्न प्रणालियों के लिये इसका महत्त्व

10.2 परिचय

भारत में योग एक आध्यात्मिक प्रकिया को कहते हैं जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एकाग्र करने का प्रयास होता है। यह शब्द, प्रक्रिया और धारणा बौद्ध धर्म, जैन धर्म और हिंदू धर्म में ध्यान प्रक्रिया से सम्बंधित है। योग शब्द भारत से बौद्ध धर्म के साथ चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और लंका में भी फैल गया और इस समय सारे सभ्य जगत् में लोग इससे परिचित हैं।

इतनी प्रसिद्धि के बावजूद इसकी परिभाषा सुनिश्चित नहीं है। भगवद्गीता प्रतिष्ठित ग्रंथ माना जाता है। उसमें योग शब्द का कई बार प्रयोग हुआ है, कभी अकेले और कभी सविशेषण, जैसे बुद्धियोग, संन्यासयोग, कर्मयोग। गीता में श्रीकृष्ण ने कहा है ''योगः कर्मसु कौशलम्'' अर्थात् कर्म करने की किसी विशेष प्रकार की कुशलता, युक्ति, चतुराई अथवा शैली को योग कहते हैं। शांकरभाष्य में भी ''कर्मसु कौशलम्'' का यही अर्थ लिया गया है। यदि सामान्यतः देखा जाए तो एक ही कर्म को करने के लिए अनेक योग और उपाय होते हैं। परन्तु उनमें से जो उपाय या साधन उत्तम हो, उसी को योग कहते हैं। पतंजलि ने योगदर्शन में, जो परिभाषा दी है 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधाः', चित्त की वृत्तियों के निरोध या कहें पूर्णतया रुक जाने का नाम योग है। इस वाक्य के दो अर्थ हो सकते हैं - चित्तवृत्तियों के निरोध की अवस्था का नाम योग है या इस अवस्था को लाने के उपाय को योग कहते हैं। परंतु इस परिभाषा पर कई विद्वानों को आपत्ति है। उनका कहना है कि चित्तवृत्तियों के प्रवाह का ही नाम चित्त है। पूर्ण निरोध का अर्थ होगा चित्त के अस्तित्व का पूर्ण लोप, चित्ताश्रय समस्त स्मृतियों और संस्कारों का निःशेष हो जाना। वेदोत्तर काल में भक्तियोग और हठयोग नाम भी प्रचलित हो गए हैं। महात्मा गांधी ने अनासक्ति योग का व्यवहार किया है। पतिंजल योगदर्शन में क्रियायोग शब्द देखने में आता है। पाशुपत योग और माहेश्वर योग जैसे शब्दों की भी चर्चा मिलती है। इन सब स्थलों में योग शब्द के जो अर्थ हैं वह एक दूसरे के विरोधी हैं परंतु इतने विभिन्न प्रयोगों को देखने से यह तो स्पष्ट हो जाता है कि योग की परिभाषा करना कठिन काम है। संक्षेप में आशय यह है कि योग के शास्त्रीय स्वरूप, उसके दार्शनिक आधार, को सम्यक् रूप से समझना बहुत सरल नहीं है। फिर भी, विभिन्न ग्रन्थों में योग की परिभाषा सरल ढंग से समझायी गयी हैं। आईये इन सभी पर एक नजर डालते हैं-

(क) योग की परिभाषाएँ

a) कठोपनिषद के मुताबिक **(According to Kathopanishad)**- ''जब ज्ञान स्थिर हो जाए, मन शांत हो जाए, दिमाग दौड़ना बंद कर दे तब कहा जाता है कि इंसान ने उच्चतर अवस्था हासिल कर ली है। ज्ञान और मन के इस नियंत्रण को ही योग कहा गया है। जो इस अवस्था को हासिल कर लेता है वह सभी दुःखों से पार पा लेता है।''

b) महर्षि वेद व्यास **(Maharishi Ved Vyas)**- ''योग एक स्थिति को हासिल करना है।''

c) श्री भारती कृष्ण तीर्थ **(Shri Bharti Krishan Tirth)**- ''भगवान के साथ इंसान का एकाकार हो जाना ही योग है।''
d) अगम **(Agam)**- ''शिव और शक्ति का ज्ञान ही योग है।''

योग का शाब्दिक अर्थ है जुड़ाव। इसके तहत इंसान अपनी सभी भावनाओं को एकीकृत करके भगवान में लगाता है। योग शब्द की उत्पति संस्कृत के ''युज'' से हुई है। इसका मतलब है किसी भी चीज को जोड़ना और अपने मन को केंद्रित करना। इसका मतलब एकीकरण भी होता है। योग का अर्थ है सही अर्थों में भगवान के साथ एकाकार होना। योग का अर्थ है जुड़ाव या संबंधस्थापित करना। इसमें व्यक्ति का संबंधब्रह्म की शक्ति से होता है। व्यक्तिगत स्तर पर इसका तात्पर्य है शरीर, मन और भाव से एक होकर योग में स्थित होना। योग का मकसद समरसता और समग्रता के स्तर पर संतुलन स्थापित करना है। इसमें न सिर्फ व्यक्ति अपने स्वभाव को परिष्कृत करता है, बल्कि प्रकृति की उन ताकतों से भी संबंधस्थापित करता है, जिनसे उसका निर्माण हुआ है। यह आत्मानुशासन के साथ शरीर, दिमाग और भावों का जुड़ाव है।

योग शरीर का आधार है। यह शरीर और दिमाग की गुप्त शक्तियों की कुंजी है। योग दर्शन में इनके लिए जो शब्द इस्तेमाल किए गए हैं। ये हैं- ब्राह्मण, अद्वैत, एका, सनातन व नित्य, अविकारी, सर्वगत, अचल, स्थानु, गुणातीत और अनंत।

योग का लक्ष्य (Aim of Yoga)- योग का मुख्य लक्ष्य इंद्रियों पर नियंत्रण करना है। एक प्रसन्न व्यक्ति वही होता है, जो वास्तविक और गैरवास्तविक के बीच फर्क कर सके। जाहिर है ऐसा वह अपनी समझ के आधार पर ही कर पाएगा। भगवद्गीता में अर्जुन श्री कृष्ण से यह जानना चाहते हैं कि क्या योग ब्राह्मण के साथ एक होना है, क्योंकि दिमाग इतना बेचैन है कि कुछ भी स्थायी नहीं लगता? वे कहते हैं कि दिमाग बेहद जिद्दी, मजबूत, और दृढ़ इच्छाशक्ति वाला होता है। इस पर श्रीकृष्ण जवाब देते हैं, निःसंदेह, दिमाग बेचैन है और इस पर नियंत्रण करना मुश्किल है। लेकिन इसका प्रशिक्षण निरंतर अभ्यास और कामनाओं से मुक्त होकर किया जा सकता है। जो व्यक्ति ऐसा नहीं कर सकता, वह ईश्वर के साथ एकाकार नहीं हो सकता। लेकिन अगर आत्मनियंत्रण वाला व्यक्ति कठोर परिश्रम करके अभ्यास करें, तो वह इस स्थिति को पा सकता है। अतः जिस व्यक्ति का अपने दिमाग पर पूरा नियंत्रण है वह बेहतर ढंग से जिंदगी जी सकता है। ऐसा व्यक्ति वास्तविक और गैरवास्तविक के बीच का फर्क कर सकता है। योग के नियमित अभ्यास से ऐसा किया जा सकता है। इंसान कई रास्तों पर चलता है और खुद को कर्म और योग के जरिए आगे बढ़ाता है। इसके बाद उसे कर्म और कर्तव्य का ज्ञान होता है। जो लोग निःस्वार्थ भाव के साथ दूसरों के कल्याण के लिए काम करते हैं, वे अलग होते हैं। ऐसे लोगों से सम्पर्क मात्र से व्यक्ति शांत और निर्मल हो सकता है। योग के अभ्यास का लक्ष्य होता है कि हम अपनी सीमाओं से बाहर निकलें और आंतरिक शांति की राह तय करें। योग इस मंजिल तक पहुंचने का जरिया और लक्ष्य, दोनों मुहैया कराता है। जब शरीर और दिमाग के बीच पूरा संतुलन बन जाता है तो हमें आत्मज्ञान होता है। योग हमें सिखाता है कि आत्मज्ञान की राह की बाधाएं शारीरिक और मानसिक दुर्बलता ही हैं। योग का प्रशिक्षण हमें इनके बीच संतुलन साधना सिखाता है। योग के अभ्यास से शरीर सुडौल बनता है। इससे हड्डियों और मांसपेशियां मजबूत होती हैं। सांस लेने में सहूलियत होती है और आंतरिक ऊर्जा बढ़ती है। शारीरिक स्तर पर होने वाले इन सकारात्मक बदलावों की वजह से दिमाग पर भी सकारात्मक असर पड़ता है।

(ख) योग के तत्व (Components of Yoga)- दिमाग मन का राजा है। जिसने दिमाग, मन और वासनाओं को तर्क के सहारे जीत लिया है, वही सच्चा योगी है। ऐसा व्यक्ति राज योग का अधिकारी है। क्योंकि योग से उसका आंतरिक पुंज जल उठता है। जिसनें दिमाग को जीत लिया है, सिर्फ योग ही इस पर नियंत्रण करना सिखाता है। योग उस झरने की तरह है जो शांति और निर्मलता प्रदान करता है और दिमाग को भगवान की भक्ति में समर्पित करना सिखाता है। शरीर, दिमाग और आत्मा को योग के द्वारा निर्मल बनाने के आठ तत्व हैं-

i. यम (सामाजिक अनुशासन) **(Yama (Social Discipline)**- यम का मतलब होता है किसी चीज से परहेज। इसके तहत पांच नैतिक अभ्यास आते हैं। जिन्हें पंचमहाभूत भी कहा जाता है।

क. अहिंसाः इसका मतलब है किसी को दुखी नहीं करना, न मानसिक तौर पर और न ही शारीरिक तौर पर।

ख. सत्यताः सत्यता को आदर्श बनाकर जीवन में सबसे उच्च प्राथमिकता पर रखना चाहिए। अर्थात् जो चीज जैसी हो वैसी ही दूसरे को बताएं।

ग. अस्तेयः किसी पर भी शारीरिक, मानसिक या किसी और तरीके से कब्जा जमाने की कोशिश ना करना।

घ. ब्रह्मचर्यः इसका मतलब है कि जीवन के प्रत्येक चरण में खासकर विद्यार्थी जीवन में ब्रह्मचर्य का पालन किया जाये। दाम्पत्य जीवन के बीच यौन संबंधोंके नियमन का पालन किया जाये।

ड. अपरिग्रहः इसका मतलब यह है कि खुद को धन और इंद्रियों के वशीभूत होने से बचाना तथा संग्रह प्रवृत्ति से बचना।

ii. **नियम (व्यक्तिगत अनुशासन) (Niyama (Individual Discipline)**- खुद के संबंध में शारीरिक और मानसिक नियम।

क. सफाई से तात्पर्य आंतरिक और वाह्य स्तर पर किसी के लिए कोई बुरे विचार न हों।

ख. संतोष से तात्पर्य है कि अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थितियों में भी संतुष्ट होकर जीवन को उत्साहपूर्वक आगे बढ़ाया जाये।

ग. तपस का मतलब यह है कि मन, कर्म और वचन में निर्मलता का आचरण करके सभी वासनाओं को दूर करना।

घ. स्वाध्याय से तात्पर्य है विचारों की निर्मलता और ज्ञान हासिल करने के लिए विचारों का आदान-प्रदान करना साथ ही इसके लिये निरंतर अध्ययन करते रहना।

ड. ईश्वर अराधना से तात्पर्य भगवान के प्रति समर्पण और अपने सभी कर्मों को उन्हें समर्पित करना।

iii. **आसन (Asana (Postures)**- इसका मतलब है शरीर को किसी खास अवस्था में स्थिर करना ताकि शरीर और दिमाग शांत हो सके। आसन के अभ्यास से शरीर को मजबूती मिलती है और दिमाग को शक्ति।

iv. **प्राणायाम (Pranayama (Breath Control)**- प्राणायाम के अभ्यास से शरीर की ऊर्जा जागृत, नियमित और संतुलित होती है। जैसे शरीर को साफ रखने के लिए नहाना जरूरी है, वैसे ही मन को निर्मल रखने के लिए प्राणायाम जरूरी है।

v. **प्रत्याहार (Pratyahara (Discipline of the sense)**- बाहरी चीजों को लेकर इंद्रियों के आकर्षण को रोकना और प्रत्याहार को अपने अंदर समाविष्ट करना। इस अभ्यास में पूरे मन को आत्म में लगाया जाता है।

vi. **धारणा (Dharna (Concentration))**- इसका मतलब होता है कि किसी पवित्र मूर्ति या आत्मा में अपने निर्मल दिमाग को लगाना। इसके अभ्यास से मन एक निश्चित बिंदु पर केंद्रित होना सीखता है।

vii. **ध्यान (Dhyana (Meditation)**- जब कोई धारणा के जरिए खुद को लंबे समय तक एक बिंदु पर केंद्रित रख पाता है तो वह ध्यान अवस्था को हासिल कर लेता है।

viii. **समाधि (Samadhi (Self-realisation)**- इस प्रक्रिया में व्यक्ति की आंतरिक और वाह्य पहचान एक हो जाती है। इसमें सबसे ज्यादा प्रसन्नता मिलती है और सबसे ज्यादा संतुष्टि भी। कहा जा सकता है कि समाधि ध्यान की चरम अवस्था है।

(ग). **योग के प्रकार**

i. कर्म योगः कर्म योग शुरुआती योग है और योग के आगे के चरणों को समझने के लिए इसे समझना जरूरी है। यह योग का मुख्य तत्त्व है। जब हम कर्म योग की बात करते हैं तो इसका मतलब होता है योग की अवस्था में कर्म करना। कर्म के नियम के दायरे में ही सृजन के सभी पहलू आते हैं। यह ऐसा ज्ञान है जिसका अनुभव इंसान करता है। यह ऐसा कर्म है जिसे दिमाग के द्वारा किया जाता है ताकि भौतिक जगत का आनन्द लिया जा सके। उदाहरण के लिए आत्मा की तुलना एक ऐसे बच्चे से की जा सकती है जो खेल के मैदान में खेल रहा हो। खेल और खिलौने ही उसके लिए कर्म हैं। वह बच्चा मैदान की हर चीज से खेलना चाहता है और कर्म भी उसके हिस्से बनना चाहते हैं क्योंकि वे उस दुनिया के अभिन्न अंग हैं।

ii. कर्म के मूल में इच्छाओं का बीज होता है। यही बीज भाग्य की ओर ले जाता है। कर्म का नियंत्रण इंद्रिया करती हैं। इन्हें कर्मेंद्रियां कहते हैं। इन कर्मों को प्रकृति में भौतिक कहा जाता है। ये मानसिक भी होते हैं। कर्म दिमाग की वह भिन्न गतिविधियाँ हैं जो हमें शरीर और बाहरी दुनिया से इसके संबंधों को लेकर जागरूक बनाती हैं। इससे हमारी सोच और व्यवहार प्रभावित होते हैं। आत्मसुख की भावना से प्रेरित भौतिक कर्म हर कोई करता है। कर्म योग के मूल में देना है न कि लेना। अपने संपूर्ण का ज्ञान हासिल करने के लिए कर्म योग बेहद अहम है। यह एक ऐसी मानसिक स्थिति है जिसके आधार पर कर्म होते हैं। कर्म ही हमारी जिंदगी में आगे बढ़ने की राह बनाते हैं। कर्मयोग का मकसद किसी को जागरूकता की यौगिक अवस्था में ले जाना होता है। वहां पहुंचकर हम दर्शक बन जाते हैं और जो भी होता है उसे देखते हैं और यह जानते हैं कि इन कर्मों का हमारी भावनाओं और व्यक्तित्व पर क्या असर पड़ता है।

iii. ज्ञान योगः ज्ञान योग यौगिक अवस्था को हासिल करने का ज़रिया है। यह हमें अपनी आंतरिक प्रकृति के करीब ले जाता है। यह हमारे दिमाग को जागृत करता है। इसका उपयोग हम अपने रोजमर्रा के जीवन में करते हैं। अगर कोई किसी सवाल का उत्तर चाहता है तो उसके संबंधमें ज्ञान हासिल करने के लिये वह किताब पढ़ता है या किसी दूसरे तरीके से ज्ञान हासिल करता है। इसमें व्यक्ति खुद से सवाल-जवाब करता है और अपनी क्षमताओं से वाकिफ होता है। ज्ञान योग का लक्ष्य अनुमानित ज्ञान को छोड़कर व्यवहारिक ज्ञान हासिल करना होता है। यह ज्ञान अपनी समझ, विवेक और अनुभव पर आधारित होता है। इसे आत्मविश्लेषण भी कहा जाता है। यह एक निश्चित प्रक्रिया है। शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक आदि स्तर पर होने वाला आत्मविश्लेषण ज्ञान योग कहा जा सकता है। ज्ञान योग का अभ्यास तभी किया जा सकता है जब एक स्तर तक कुशलता हासिल कर ली गई हो। इसे योग के दूसरे अभ्यासों से जोड़ना पड़ता है। इसलिए कहा जा सकता है कि ज्ञान योग ध्यान का अनुपूरक है। जब इसे ध्यान के साथ जोड़ दिया जाता है तो समाधि प्राप्त होती है।

iv. हठ योगः हठ योग के जरिए शारीरिक और मानसिक निर्मलता और संतुलन हासिल किया जा सकता है। यह बेहद आम योग है। खाने की बुरी आदतों की वजह से जो विषैले तत्व शरीर में जमा हो गए हैं, उनसे मुक्त होना हठ योग का मकसद होता है। एक बार जब इससे मुक्ति मिल जाती है तो शरीर और मन के स्तर पर संतुलन स्थापित होने लगता है।

v. राज योगः राज शब्द का संबंधराजा से है। इसलिए राज योग को राजा योग या सर्वोच्च योग भी कहा जाता है। इसका मकसद इंसान के अंदर छिपी शक्तियों को जगाना होता है। यह योग इस सोच पर आधारित है कि इंसान में काफी शक्तियां होती हैं। यह शक्ति सभी में होती है लेकिन इसका लाभ तब ही कोई उठा सकता है जब उसे मालूम हो कि इसे किस तरह जगाना है। राज योग को भी दो हिस्सो में बांटा गया है। पहले को बहिरंग योग के नाम से जाना जाता है। इसमें यम, आसन और प्राणायाम होते हैं। इन्हें बहिरंग इसलिए कहा जाता है क्योंकि इससे बाहरी बदलाव होते हैं।

10.3 प्राणायाम

(क)-प्राणायाम का अर्थ (Meaning of Pranayama)- प्राणायाम का अर्थ होता है सांसों पर नियंत्रण और इनका नियमन। प्राण संस्कृत शब्द है। इसका मतलब होता है महत्वपूर्ण शक्ति। इसका तात्पर्य जीवन भी होता है। आयान का मतलब होता है प्राण का नियंत्रण। इस तरह से प्राणायाम बना। जिसका मतलब हुआ प्राण का नियंत्रण। प्राण ऐसी शक्ति है जो पृथ्वी पर मौजूद हर तत्त्व को प्रेरित करती है। प्राण और मानसिक शक्ति में गहरा संबंधहोता है। इसका आत्मा और ईश्वर से भी गहरा संबंधहै। प्राण न सिर्फ शरीर का ठीक ढंग से काम करना सुनिश्चित करता है बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य का नियामक भी है। यह न सिर्फ कई शारीरिक समस्याओं के निदान में सहायक है, बल्कि यह कई मानसिक मुश्किलों को दूर करने में भी उपयोगी है।

जीवन की सभी अवस्थाओं में प्राण जीवनी शक्ति के रूप में मौजूद रहता है। हर शक्ति इस पर आधारित है। इससे शारीरिक और मानसिक गतिविधियों का नियमन होता है। प्राण के बगैर जिंदगी नहीं हो सकती। यह सभी शक्तियों और ऊर्जा का स्रोत है। यह वायु, जल और भोजन में पाया जाता

है। प्राण हर किसी में पायी जाने वाली अहम शक्ति है। विचार प्राण की अभिव्यक्ति माने जाते हैं। जब हम सांस लेते हैं तो हमारे फेफड़े प्राण की अभिव्यक्ति के तौर पर वायु ग्रहण करते हैं और उसे छोड़ते हैं। प्राणायाम न सिर्फ सांस लेने पर नियंत्रण है बल्कि यह फेफड़ों की शक्ति का नियंत्रण भी है।

विचारों को केंद्रित करके और सांसों को संतुलित बनाकर प्राण को नियंत्रित करना ही प्राणायाम है। प्राणायाम के ज़रिए ही शरीर के हर अंग तक प्राण का संचार किया जा सकता है। अगर कोई इसमें दक्षता हासिल कर ले तो वह अपने शरीर पर पूर्ण नियंत्रण स्थापित कर लेता है और विभिन्न प्रकार की बीमारियों से मुक्त हो जाता है। जब हमारा दिमाग एकाग्र हो जाता है तब ही प्राण का संचय किया जा सकता है। प्राणों को नियंत्रित करने में प्राणायाम की सबसे अहम भूमिका होती है। जैसे हम गलत विचारों से खुद को बीमार बनाते हैं उसी तरह हम अच्छे विचारों से खुद को अच्छा भी बना सकते हैं। यह हमारे जीवन का मूल तत्त्व है। यह हमारी बेहतर सेहत के लिए बेहद जरूरी है। जैसे हवा के साथ वातावरण की गंदगी भी आ जाती है, तब प्राणायाम ही शरीर और दिमाग की गंदगी को दूर करता है।

प्राणायाम का लक्ष्य (Objectives of Pranayama)- प्राणायाम का लक्ष्य शरीर में व्याप्त प्राण शक्ति को प्रेरित और नियमित करना होता है। इससे शरीर निर्मल होता है और ज्ञान के रास्ते खुलते हैं। प्राणायाम को योग की आत्मा कहा गया है। स्नान करना जिस तरह से शरीर की निर्मलता के लिए जरूरी माना जाता है उसी तरह प्राणायाम दिमाग की निर्मलता के लिए जरूरी है। जैसे सोना आग में तपकर शुद्ध हो जाता है उसी प्रकार प्राणायाम भी शरीर को निर्मल बनाता है। प्राणायाम का लक्ष्य दिमागी तंत्र को मजबूत बनाना और एकाग्र करना होता है। प्राणायाम के महत्वपूर्ण तत्त्व निम्नलिखित हैं-

- पूरक का अर्थ सांस लेना
- रेचक का मतलब सांस छोड़ना
- कुंभक का मतलब सांस रोकना

(ख)- प्राणायाम के प्रकार (Types of Pranayama)

i. **सूर्य भेदन प्राणायामः** सूर्य का मतलब सूरज होता है। भेदन का मतलब होता है किसी चीज के पार जाना। सूर्य भेदन के जरिए दिमाग का वह हिस्सा जागृत होता है जिसमें जीवन शक्ति होती है। इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में गर्मी पैदा होती है। सूर्य भेदन प्राणायाम में दायें या बाएं नाक से सांस लिया जाता है। इसमें प्राण सूर्य नाड़ी के पिंगला से गुजरता है। फिर कुंभक किया जाता है। इसके बाद सांस को दायें या बाएं नाक से छोड़ दिया जाता है। यह इड़ा नाड़ी का मार्ग है।

ii. **उज्जायी प्राणायामः** इसका मतलब होता है ऊपर की ओर बढ़ना। इसका मतलब फैलाव भी होता है। इससे शक्ति का भाव भी आता है। इस प्राणायाम से शरीर में गर्मी पैदा होती है। जय का मतलब जीत होता है। यह ऐसा प्राणायाम है जिसमें फेफड़ों को पूरा फैलाया जाता है और छाती किसी विजेता की तरह फुलाई जाती है।

iii. **शीतकारी प्राणायामः** इस प्राणायाम से शरीर में शीतलता आती है। इसमें जीभ को मोड़ा नहीं जाता। होठों को खुला रखा जाता है और जीभ का अग्रभाग दांतों के बीच होता है। जीभ को सामान्य अवस्था में सीधा रखा जाता है।

iv. **शीतली प्राणायामः** शीतली का अर्थ है ठंडा। इससे शरीर और दिमाग शांत होता है। इसमें जीभ को मोड़कर पाइप का आकार दिया जाता है। सांस इस तरह ली जाती है कि सी-सी की आवाज आए। फेफड़ो को पूरी तरह हवा से भरा जाता है। सांस को जब तक संभव हो तब तक रोककर रखा जाता है। इसके बाद दोनों नथुनों से सांस को छोड़ दिया जाता है।

v. **भस्त्रिका प्राणायामः** इसमें तेज गति से सांस ली और छोड़ी जाती है। जिस प्रकार लोहा गलाने वाला भट्टी में हवा करने के लिये हवा भरता है उसी प्रकार शरीर में सांस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया काफी तेजी से की जाती है। एक बार सांस लेने और छोड़ने से भस्त्रिका का एक चक्र पूरा होता है। सांस लेने की गति इतनी तेज होती है कि इससे पैदा होने वाली आवाज आसानी से सुनी जा सकती है।

vi. **भ्रामरी प्राणायामः** यह पद्मासन या सिद्धासन में बैठकर किया जाता है। इसमें आंख बंद करके कुछ समय के लिए शरीर को शांत छोड़ा जाता है। इसमें होठों को आपस में मिलाकर रखा जाता है और दांतों को अलग रखा जाता है। इसमें आवाज का जो कंपन होता है वह सुनाई देता है और इससे दिमाग में कंपन पैदा होता है। इसमें हाथों को कान के पास ले जाया जाता है। बीच की उंगली कान में डाली जाती है। नाक से सांस लिया जाता है। इसके बाद आंतरिक उच्चारण करते हुए धीरे-धीरे सांस छोड़ी जाती है। अंत में गहरी सांस लेना चाहिए। यह एक चक्र हुआ। इसे बार-बार दोहराया जाना चाहिए।

vii. **मूर्छा प्राणायामः** इसके अभ्यास के लिए भी प्रद्मासन या सिद्धासन में बैठना होता है। रीढ़ की हड्डी सीधी रखनी चाहिए और शरीर को ढीला छोड़ देना चाहिए। सांसों पर तब तक निगाह रखें जब तक यह धीमी और गहरी न हो जाए। घुटनों पर हाथ का दबाव होना चाहिए। सांस तब तक अंदर रोके रखें, जब तक आरामदेह हो। बांहे सीधी करते हुए सांस छोड़ें। इसके बाद आंखें बंद करें और सिर को सीधा करें और पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें। यह एक चक्र हुआ। इसे बार-बार दोहराएं। मूर्छा का मतलब बेहोश होना होता है। लेकिन इस प्राणायाम में जागृत रहते हुए भी शांत अवस्था में जाने की कोशिश की जाती है ताकि प्राण का दायरा बढ़ सके।

viii. **कपालभाति प्राणायामः** 'कपाल' का मतलब सिर होता है और 'भाति' का मतलब प्रकाश। यह भस्त्रिका प्राणायाम का ही आसान रूप है। कपालभाति में सांस लेने की प्रक्रिया धीमी होती है और छोड़ने की तेज। सांस छोड़ने के बाद पल भर का कुंभक होता है।

ix. **समवृत्ति प्राणायामः** सम का मतलब है एक समान और पूर्ण। वृत्ति का मतलब होता है कर्म। इस प्राणायाम में सांस लेने के तीनों चरणों यानी पूरक, कुंभक और रेचक में समानता स्थापित करने की कोशिश की जाती है।

x. **नाड़ी शोधन प्राणायामः** नाड़ी शरीर का एक ऐसा अंग है जो नली के आकार का होता है। नाड़ी में तीन तहें होती हैं। सबसे अंदर की तह को सिरसा कहा जाता है। बीच की सतह को दमनी और सम्पूर्ण बाहरी सतह को नाड़ी कहा जाता है। शोधन का मतलब होता है सफाई। इसलिए नाड़ी शोधन प्राणायाम का लक्ष्य नाड़ी की सफाई करके इसे निर्मल बनाना होता है। जल नली में होने वाला मामूली अवरोध भी पूरी आपूर्ति रोक सकता है। नसों में पैदा होने वाला मामूली अवरोध भी मुश्किल पैदा कर सकता है और पूरे शरीर को ठप कर विकार पैदा कर सकता है।

xi. **प्लावनी प्राणायामः** इसमें पेट के निचले हिस्से को हवा से पूरी तरह भर दिया जाता है। कुछ उस तरह से जैसे पानी से भरे पात्र में गुलाब की पत्ती तैर रही हो। यह प्राणायाम का बिल्कुल अलग तरीका है। यह वातसर धौती की तरह है। अंतर बस इतना है कि वायु पेट और आंतों में रखकर तुरंत छोड़ दिया जाता है।

10.4 योग और प्राणायाम का महत्व (Importance of Yoga & Pranayama)

योग प्राचीन काल से ही मानव जीवन का अभिन्न हिस्सा रहा है। यह आत्मज्ञान का पुराना जरिया है। योग हर किसी के लिए प्रासंगिक है। चाहे वह किसी भी पृष्ठभूमि का हो या किसी भी उम्र का। हर कोई इससे फायदा उठा सकता है। इससे न सिर्फ स्वास्थ्य ठीक रहता है, बल्कि कई बीमारियों से भी मुक्ति मिलती है। व्यस्त दिनचर्या में मानसिक शांति मिलती है। योग के सामान्य अभ्यास से हमारी आदतें सुधरती हैं। इससे इंसान तनावमुक्त बनता है और अधिक ऊर्जावान महसूस करता है। इससे हमें शारीरिक दिक्कतों का सामना करने में भी मदद मिलती है और हम भावनात्मक तौर पर भी स्थिर होते हैं।

योग से शक्ति, क्षमता और शरीर का लचीलापन बढ़ता है और इससे हमारा पूरा शरीर ठीक प्रकार से काम करता है। इससे शरीर में व्याप्त विषैले तत्त्व बाहर निकलते हैं। शरीर के विषैले तत्त्व के दूर होने की वजह से कोई भी बीमारी जल्दी ठीक होती है। योग करने से शरीर और सभी अंगों की कार्यकुशलता बढ़ती है। योग और प्राणायाम से शरीर पर पड़ने वाले कुछ सकारात्मक प्रभाव इस प्रकार से हैं-

a) **यह शरीर को निर्मल बनाता हैः** कई यौगिक क्रियाओं से शरीर का आंतरिक कार्यकलाप सुधरता है। हमारे शरीर में तीन महत्वपूर्ण तत्त्व होते हैं- कफ, पित्त और वात। अगर हमारे शरीर में इन तीनों का सही संतुलन बना रहे तो हम जीवनभर स्वस्थ रह सकते हैं। नेति, धोली, नौली, बस्ती, कपालभाति और त्रटक जैसी यौगिक क्रियाओं से शरीर की आंतरिक प्रणाली ठीक से काम करती है।
b) **मानसिक मजबूतीः** योग से मानसिक तनाव भी कम होता है। आधुनिक जीवनशैली में अधिकांश लोग तनाव से जूझ रहे हैं। इस वजह से लोगों को कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। प्रत्याहार, धारणा और ध्यान का दिमाग की शांति में अहम योगदान होता है। मानसिक तनाव को दूर करने में वज्रासन, शवासन, पद्मासन, सिद्धासन और शलभासन से मदद मिलती है।
c) **योग से शरीर और दिमाग को आराम मिलता हैः** शरीर को तनाव से मुक्त करने के लिए यह जरूरी है कि शरीर को आवश्यक आराम भी दिया जाये। अगर कोई व्यक्ति किसी शारीरिक या मानसिक कार्य में लगातार सक्रिय रहता है तो वह शरीर और दिमाग दोनों से थक जाता है। ऐसे में वह कुशलतापूर्वक काम नहीं कर पायेगा, इसलिये आराम की जरूरत होती है। मानसिक तनाव दूर करने में शवासन, मकरासन और पद्मासन बेहद उपयोगी है।
d) **बीमारियों से मुक्ति और बचावः** कई ऐसी लंबे समय की बीमारियां होती हैं जिससे लोगों को कई तरह की मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। योग से न सिर्फ कई बीमारियों से

बचाव होता है बल्कि कई बीमारियों से मुक्ति भी मिलती है। ब्रोन्काइटिस, माइलाजिया, न्यूरोस्थेनिया, आर्थराइटिस, उच्च रक्तचाप जैसी कई बीमारियों में यौगिक क्रियाओं से लाभ मिलता है। वज्रासन से मधुमेह दूर होता है। अगर कोई व्यक्ति हर रोज 15 से 20 मिनट योग करें तो वह बीमार नहीं पड़ सकता।

e) **शरीर सुडौल बनता है:** दुनिया में हर कोई अच्छा शरीर चाहता है। हर कोई आकर्षक दिखना चाहता है। कोई भी मोटा नहीं होना चाहता। कई तरह के यौगिक आसन इस समस्या से निजात दिला सकते हैं। योग से शरीर मजबूत, आकर्षक और सुडौल बनता है। मयूरासन से चेहरा आकर्षक बनता है और चेहरे पर तेज आता है।
f) **योग से शरीर का हाव-भाव (विन्यास) ठीक रहता है:** कुछ काम ऐसे हैं जिस वजह से शरीर में उठने-बैठने को लेकर कई तरह की दिक्कतें आती हैं। अगर किसी व्यक्ति का हाव-भाव ठीक नहीं है तो वह ठीक से काम नहीं कर सकता। अगर किसी को यह दिक्कत है तो उसमें ऊर्जा की कमी होगी। ऐसे में अगर कोई व्यक्ति योगासन करता है तो इस तरह की समस्याओं से छुटकारा पा सकता है।
g) **योग आध्यात्मिक विकास में मददगार होता है:** नियमित योग के अभ्यास से हमारा अपने दिमाग पर नियंत्रण रहता है। अगर हमारा दिमाग निर्मल रहता है तो हम विवेकपूर्ण निर्णय करेंगे और अपने कार्य को अधिकतम कुशलता के साथ निष्पादित करेंगे।

10.5 योग भारतीय विरासत के तौर पर (Yoga as an Indian Heritage)

योग की उत्पति को लेकर पक्के तौर पर कुछ नहीं कहा जा सकता। क्योंकि अब तक योग को लेकर नियम के हिसाब से शोध नहीं हो पाया है। भारत में योग का इतिहास उतना ही पुराना है, जितना देश का इतिहास। हिंदू धर्म में योग की उत्पत्ति वेदों में मिलती है। यह उल्लेख किया गया है कि योग शारीरिक चुस्ती के लिए महत्त्वपूर्ण है। पुरानी हिंदू सभ्यता में आर्य ईसा पूर्व 3000 से ही योग करते थे। प्राचीन भारत में साधु-संत शरीर और दिमाग पर नियंत्रण रखने के लिए कई तरह के योगाभ्यास करते थे। वे ध्यान पर भी जोर देते थे। यह दिमाग की एकाग्रता के लिए जरूरी है। योग से शरीर और दिमाग के बीच सही संतुलन बना रहता है। वेद, उपनिषद, पुराण और तंत्र में कई तरह की यौगिक क्रियाओं का उल्लेख किया गया है और इसके जरिए ज्ञान की उच्चतर अवस्था हासिल की जाती थी। भगवद्गीता में योग की विस्तृत व्याख्याएं की गई हैं। इसने कर्म योग पर जोर दिया है। इसमें कहा गया है कि व्यक्ति को फल की चिंता किए बगैर कर्म करते रहना चाहिए। योग के बारे में विस्तार से जानने के लिये भारतीय इतिहास के विभिन्न कालखंडों को देखना होगा। इन कालखंडों को निम्न ढंग से देखा जा सकता है:

i. **वैदिक काल:** विकसित योग का कुछ आधार वैदिक काल में भी मिलता है। हालांकि, योग और योगी शब्द का इस्तेमाल वेद में नहीं किया गया है। ऋगवेद में युंजेत शब्द का इस्तेमाल किया गया है, जिससे योग और इंद्रिय पर नियंत्रण का अंदाजा मिलता है।
ii. **उपनिषद् काल:** योग का वास्तविक आधार उपनिषद् हैं। उपनिषद् में प्राण और नाद जैसे महत्वपूर्ण विषयों की व्याख्या की गई है। कठोपनिषद् में योग शब्द का प्रयोग तकनीकी तौर

पर किया गया है। कई यौगिक अभ्यासों और इसके शारीरिक प्रभाव की व्याख्या उपनिषद् में की गई है।

iii. **महाकाव्य कालः** दो भारतीय महाकाव्य रामायण और महाभारत में यौगिक अभ्यासों से संबंधित कई जानकारियां मिलती हैं। रामायण के दिनों में योग बेहद लोकप्रिय था। भगवदगीता में तीन तरह के योग ज्ञान, भक्ति और कर्म का जिक्र है। यह कई यौगिक अभ्यासों के मूल में रहा है।

iv. **सूत्र कालः** ईसा पूर्व 147 में पतंजलि ने योगसूत्र की रचना की थी। उन्होंने योगसूत्र को चार भागों में बांटा है और योग के आठ तत्त्व यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि का उल्लेख किया है। बौद्ध धर्म और जैन धर्म के शास्त्रों से पता चलता है कि योग उन दिनों लोगों के जीवन में था। महावी उस दौर के सबसे व्यावहारिक योगी थे।

v. **स्मृति कालः** स्मृतियों की रचना 1000 ईसवी तक हुई थी। इस दौरान विचारों, पूजा और परंपराओं आदि में कई बदलाव दिखते हैं। उन दिनों लोगों के रीति-रिवाज में प्राणायाम का स्थान था।

vi. **मध्यकालीन कालः** इस दौरान नाथ और भक्ति संप्रदाय बेहद मशहूर था। उस दौरान के साहित्य से यह पता चलता है कि उस दौरान भी योग का इन संप्रदायों में अहम स्थान था। नाथ संप्रदाय में हठयोग बेहद लोकप्रिय था। इस दौर के कई संत कई तरह के यौगिक अभ्यास करते थे।

vii. **आधुनिक कालः** आधुनिक काल में स्वामी विवेकानंद ने योग को बेहद लोकप्रिय बनाया। योगानंद ने भारत के बाहर योग के ज्ञान का प्रचार किया। रमन महर्षि और श्री अरबिंदो ने भी योग का प्रचार किया। आजकल बाबा रामदेव योग को वैज्ञानिक ढंग से लोकप्रिय बनाने के लिए काम कर रहे हैं।

5- खेलों में योग की भूमिकाः योग से शरीर और दिमाग मजबूत होता है। इससे हमारे जीवन में कई तरह के बदलाव होते हैं। योग से हमारे शरीर का पूरा तंत्र स्वच्छ और तंदुरुस्त हो जाता है, जिससे हमारा जीवन सुचारु रूप से चल पाता है। अगर खेलों के दौरान किसी को तनाव है तो इससे उसका प्रदर्शन प्रभावित होता है। योग से दिमाग एकाग्र होता है और उसमें परिस्थितियों को अपने अनुकूल बनाने की ताकत आती है। इससे तनाव से भी मुक्ति मिलती है।

योग के अभ्यास से कई तरह की बीमारियों से मुक्ति मिलती है। अगर कोई खिलाड़ी योग का नियमित अभ्यास करता है तो उसे कई तरह की शारीरिक व्याधियों से मुक्ति मिल जाती है। योग से खिलाड़ी के शरीर, दिमाग, भाव और अन्य बातों का संतुलन बना रहता है। नियमित तौर पर योग का अभ्यास करने से खिलाड़ियों में ऊर्जा का सही संचार होता है जिससे खिलाड़ियों को लंबे समय तक खेलने में मदद मिलती है। योग थकान मिटाने, मांसपेशियों का खिंचाव कम करने और तनाव घटाने में अहम भूमिका निभाता है। इससे संतुलन, लचीलापन और मजबूती भी बढ़ती है। शरीर के विन्यास का से खेलों में प्रदर्शन का सीधा संबंध है और इसमें किसी प्रकार की कमी होने पर इसे योग के जरिए आसानी से सुधारा जा सकता है।

a. **मांसपेशियों की ताकतः** यौगिक आसनों से खिलाड़ियों की मांसपेशियों की ताकत बढ़ती है। तकरीबन सभी आसन मांसपेशियों की ताकत बढ़ाते हैं।

b. **लचीलापनः** यह एक सर्वमान्य तथ्य है कि योग से लचीलापन बढ़ता है। मांसपेशियों और जोड़ों की सक्रियता यौगिक अभ्यासों से बढ़ती है। योग से शरीर का लचीलापन बढ़ता है। इससे शरीर को जोड़ ठीक से काम करते हैं। इससे मांसपेशियां और उससे संबंधिततंत्र भी ठीक से काम करते हैं।
c. **हृदय की सहनशीलताः** योग के अभ्यास से व्यक्ति का हृदय ठीक से काम करता है और संबंधिततंत्र सुचारु रूप से चलते हैं।
d. **संतुलनः** शरीर को विभिन्न अवस्थाओं में रखने से संतुलन ठीक होता है। संतुलन योग का एक बड़ा फायदा है। इससे शारीरिक लाभ होता है।
e. **फोकसः** योग से व्यक्ति मानसिक और शारीरिक रूप से किसी एक खास लक्ष्य को लेकर एकाग्र होता है। वह उस कार्य के प्रति दृढनिश्चयी बनता है।
f. **एकाग्रताः** योग से एकाग्रता बढ़ती है। इससे आत्मविश्वास भी बढ़ता है। कई खेलों जैसे निशानेबाजी और तीरंदाजी में एकाग्रता की जरूरत होती है। योग इस क्षमता को विकसित करने में मददगार होता है।
g. **दिमाग की शांतिः** कई आसनों से मानसिक शांति मिलती है। योग के जरिए व्यक्ति तनाव, अवसाद आदि से मुक्त होता है। कई प्रतिस्पर्धाओं में भय और तनाव पैदा होता है। इसे योग के जरिए दूर किया जा सकता है।
h. **चपलताः** योग गति और लचीलापन विकसित करता है, इससे चपलता आती है। योग शरीर को लचीला बनाता है।
i. **चोट से बचावः** दौड़ने वाले खिलाड़ियों को चोट का खतरा हमेशा रहता है। ऐसे खिलाड़ियों को योग फिट और मजबूत बना सकता है। इसके अलावा चोटों से बचाव के लिये योग के जरिये खिलाड़ी अपने शरीर का लचीलापन बढ़ा सकता है।
j. **पुनर्वासः** शरीर को ठीक करने में योग और पुनर्वास एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। योग से चोट ठीक हो सकती है और दर्द से राहत मिल सकती है और खिलाड़ी फिर से खेल के मैदान में उतर सकता है। यह बुनियादी तौर पर परंपरागत दवाओं से अलग है। योग प्राकृतिक तौर पर काम करते हुए चोटों को ठीक करता है। आसन से मांसपेशियों की मसाज होती है और उन्हें आराम मिलता है। वहीं प्राणायाम से शरीर के हर हिस्से को साफ खून मिलता है और यह चोटिल अंगों तक पहुंचता है। ध्यान और आराम से दिमाग शांत होता है जिससे दर्द में राहत मिलती है।

10.6 योग से बचाव और सुधार (Preventive and curative effects of yoga)

योग से होने वाले बचाव और सुधार तथा शरीर के आंतरिक तंत्र पर योग का प्रभाव इस प्रकार से होता है -

i. शरीर की मांसपेशियों की मजबूतीः योग करने से शरीर की माँसपेशिया मजबूत होती है। उनमें और ताकत आती है और शरीर मजबूत बनता है।

ii. शरीर के कामकाज में सुधारः जब शरीर मजबूत बनता है तो शरीर के कामकाज में सुधार होता है। जिससे वह थोड़ी-सी उत्तेजना या उकसाहट से त्वरित प्रतिक्रिया करने में समर्थ हो जाता है।

iii. सांस लेने में सुधारः योग करने से फेफड़े की क्षमता सुधरती है। इससे सांस लेने में सुधार होता है और सांससंबंधीबीमारियां ठीक होती है।

iv. रक्त प्रवाह में सुधारः जब हम योग करते हैं तो हमारे दिल की धड़कन तेज हो जाती है। इससे रक्त प्रवाह में सुधार होता है और फिर इससे दिल का कामकाज सुधरता है। इससे खिलाड़ी को जल्दी थकान का अनुभव नहीं होता।

v. हडिड्यो और जोड़ों पर सकारात्मक असरः जब हम योग करते हैं तो हडिड्यो और जोड़ों पर इसका सकारात्मक असर पड़ता है। इससे हडिड्यो और मांसपेशियों का कामकाज सुधरता है।

10.8 शरीर की विभिन्न प्रणालियों के लिये योग का महत्त्व (Importanc e of Yoga on Various Body System)

I. **रक्त संचार तंत्र पर योग का प्रभाव (Effects of yoga on circulatory system)-** सुचारु रक्त संचार मानव जीवन के लिए अत्यधिक आवश्यक है। रक्त संचार प्रणाली के उचित ढ़ंग से काम करने से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। किसी भी व्यक्ति के स्वास्थ्य की जानकारी लेने के लिए उसके खून की जाँच की जाती है। इसके ज़रिये ही हमें शरीर की किसी भी की खराबी का पता चलता है। फिर खराबी के स्रोत को खत्म करके या ठीक करके शरीर के अलग-अलग अंगों को पूर्ववत् कार्य करने लायक बनाया जाता है।

a) **ऑक्सिजन लेना बढ़ता है और कार्बन डाइऑक्साइड छोड़नाः** जब हम योग करते है तो शरीर हरकत में आता है जिससे दिल की धड़कन पर प्रभाव पड़ता है वह तेज होती है और इस वजह से रक्त संचार बढ़ता है। व्यायाम करने के समय प्रयोग में आने वाली ऑक्सिजन की मात्र घनफल के अनुसार 0-5% जो कि विश्राम अवस्था में किसी व्यक्ति की साधारण ग्रहण शक्ति है, से बढ़कर 10% हो जाती है। अधिक जोर लगाने पर उसको 15% तक वृद्धि की जरूरत होती हैं इसके साथ कार्बन डाइऑक्साइड की भी अधिक मात्र बाहर आती है।

b) **रक्त संचार में तेजीः** जब हम योग करते हैं तो इससे रक्त संचार में सुधार होता है। सामान्यतः पूरे शरीर में रक्त संचारमें 20 मिनट का समय लगता है, लेकिन योग करने से यह समय घटकर 10 से 15 मिनट रह जाता है।

c) **शरीर का समान तापमानः** जब हम योग करते हैं तो हमारे शरीर में रक्त संचार तीव्र गति से होता है। इससे पूरे शरीर में समान तापमान बना रहता है।

d) **हृदय के काम करने में सुधारः** दिल के पठ्ठे केन्द्रीय संचालक के रूप में काम करते है। दिल की हर सिकुड़न के साथ महाधमनी में लगभग पाँच ग्राम रक्त जाता है। यह एक मिनट में चार लीटर बनता है। परन्तु जब कोई प्रशिक्षित खिलाड़ी पूरी ताकत से खेलता है तो दिल के दोनों तरफ 30-30 लीटर रक्त प्रति मिनट आता है। इस तरह दिल की कार्य या उत्पादक

शक्ति में काफी वृद्धि होती है। साधारण अवस्था और कसरत की अवस्था में इस मात्र का अनुपात 1:7 है।

e) **अपशिष्ट पदार्थों की त्वरित निकासी**: योग करने से रक्त संचार तेज होता है। ऐसे में अच्छा रक्त ज्यादा तेजी से गुर्दे, जिगर, फेफड़े और नसों आदि में पहुंचता है और तेजी के साथ अशुद्धियां दूर करता है। व्यायाम करने से पसीना खुल कर आता है और इससे शरीर के बीच के रक्त और व्यर्थ अथवा अपशिष्ट पदार्थ बाहर निकल आते है।

f) **रक्त की रचना में अंतर**: योग करने से रक्त की रचना में भी अन्तर आ जाता है। योग करने से रक्त के बीच के रक्त रंजन कण अथवा हीमोग्लोबिन और लाल रक्त कणों की मात्र में 10% तक वृद्धि होती है साथ ही श्वेत रक्त कणों की संख्या भी बढ़ जाती है। रक्त में लाल रक्त कणों की मात्र बढ़ने से हमें आक्सीजन की अधिक मात्र मिलती है। सफेद रक्त कणों की वृद्धि से हमारा शरीर बीमारियों का मुकाबला करने के योग्य होता है। रक्त में शामिल सफेद रक्त कण हमारे शरीर में पहरेदार का काम करते है।

g) **साफ खून का निर्माण**: हृदय की कार्यक्षमता बढ़ने से रक्त संचार भी ठीक हो जाता है। इससे साफ खून की मात्र बढ़ जाती है।

h) **रक्त आपूर्ति में सुधार**: योग करने से कोशिकाएँ फूल जाती हैं। सामान्य हालत में बच कर रहने वाली कोशिकाएँ भी खुल जाती है। व्यायाम करने के साथ शरीर की बाहरी कोशिकाओं में रक्त की मात्र में इतनी वृद्धि होती है कि चमड़ी का रंग लाल दिखाई देने लगता है।

II. **श्वसन तंत्र पर योग का प्रभाव (Effects of Yoga on respiratory system)-** श्वसन प्रणाली का काम रक्त की रचना और संचार, शरीर का भोजन भंडार, छाती का आकार, छाती के पट्ठे, पेट पर्दा और रक्त के तेज़ाबीपन आदि कारको पर निर्भर करता है। व्यायाम करने से इन सभी कारकों पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है।

a. **फेफड़ों के रक्त संचार में सुधार**: योग करने से हमारे फेफड़ों में हवा भी अधिक मात्र में गुजरती है। इससे गैसों की अदला-बदली तेज व पूर्ण होती है। इन तेज क्रियाओं के साथ रक्त को ऑक्सीजन की अधिक मात्र ही नहीं मिलती बल्कि फेफड़ों के रक्त संचार में भी वृद्धि होती है।

b. **फेफड़े की क्षमता में सुधार**: योग से फेफड़े की कार्यक्षमता सुधरती है। जब हम योग करते हैं तो दिल के धड़कन की गति बढ़ जाती है और सांस लेने की आवृत्ति भी। इससे फेफड़े की क्षमता बढ़ती है।

c. **छाती का विस्तार**: जब हम योग करते हैं तो लंबी सांस लेते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि कोशिकाओं को ज्यादा ऑक्सीजन की जरूरत पड़ती है। फेफड़े और दिल के काम करने की गति बढ़ जाती है और इससे छाती में विस्तार होता है।

d. **जीवनी शक्ति का विकास**: योग करने से जीवन धारिता में वृद्धि होती है। एक साधारण व्यक्ति जो योग नहीं करता है। उसकी जीवन धारिता 3200 से 3300 cc होती है। योग करने वाले मनुष्य की जीवन धारिता लगभग 3900 cc या 4000 cc होती है।

e. **ऑक्सिजन लेने की क्षमता में बढ़ोत्तरी और कार्बन छोड़ने की क्षमता में बढ़ोतरी**: जब हम योग का अभ्यास करते हैं तो शरीर के सारे अंग इसमें शामिल होते हैं। इससे रक्त

संचार और सांस लेने की प्रक्रिया में तेजी आती है। जब सांस लेने की क्षमता बढ़ती है तो ऑक्सिजन लेने की क्षमता में भी वृद्धि होती है और कार्बन डाइऑक्साइड का उत्सर्जन भी अधिक होता है।

f. **शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में सुधार:** योग करने से सांस लेने और रक्त संचार में सुधार होता है। इससे फेफड़े और दिल के कामकाज में भी सुधार होता है। इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

g. **सहनशीलता और सहनशक्ति में सुधार:** जब व्यक्ति लगातार योग करता है। तो धीरे-धीरे समय के साथ उसकी सहनशीलता और सहनशक्ति बढ़ता जाता है फिर वही कार्य और ज्यादा लम्बे समय तक करने में सक्षम होता है, जैसे शुरूआत में सूर्य-नमस्कार सिर्फ पांच बार लगातार करने वाला अभ्यास करते रहने से बगैर अंतराल के 10 बार कर सकता है।

h. **हृदय के कामकाज में सुधार:** जब हम योग करते है तो जो मांसपेशियां उस दौरान सक्रिय होती हैं उन्हें ऑक्सीजन की जरूरत होती है। उनकी इस जरूरत को पूरा करने के लिए दिल को तेज रफ्तार से अधिक मात्र में ऑक्सिकृत रक्त जरूरत के अनुसार मांसपेशियों को भेजना पड़ता है। रक्त की सफाई का काम फेफड़ों में होता है। इस तरह फेफड़ों द्वारा गैरऑक्सिकृत रक्त को तेजी के साथ शुद्ध करने की क्षमता में वृद्धि होती है।

III. **पाचन तंत्र पर योग का प्रभाव (Effect of Yoga on Digestive System)-** लगातार व्यायाम करते रहने से हमारे शरीर की पाचन प्रणाली में रक्त प्रवाह प्रबन्ध और पेशी प्रबन्ध की तरह सुधार हो जाता है। क्योंकि इन सभी का आपस में सम्बन्ध है। इस तरह शेष प्रबन्धों अथवा प्रणालियों का सुधार हो जाने के साथ पाचन प्रणाली में सुधार होना भी स्वाभाविक है।

a) **भूख में वृद्धि -** लगातार व्यायाम करते रहने से भूख में भी वृद्धि होती हैं। क्योंकि हमारा शरीर छोटी-छोटी कोशिकाओं से बना हुआ है। जब व्यायाम करते हैं तो इन कोशिकाओं को भी अधिक खुराक की ज़रूरत होती है। इनकी खुराक हमारे भोजन में ग्लूकोज के रूप में रक्त के साथ घुल जाती है। अतः व्यायाम करने के साथ हमारी भूख में भी वृद्धि होती है।

b) **कब्ज़ की शिकायत का दूर होना -** व्यायाम करने वाले व्यक्ति को कब्ज़ की शिकायत नहीं रहती। व्यायाम करने से आंतड़ियों की मालिश हो जाती है जिसके कारण मल त्याग अच्छी तरह हो जाता है।

c) **अंतड़ियों में विकार पैदा करने वाले तत्त्वों का अन्त-** छोटी व बड़ी अंतड़ियां हमारे खाए हुए भोजन में से अपशिष्ट तत्त्व चूसती हैं जो कि शरीर के सारे भागों की कोशिकाओं को रक्त के द्वारा पहुंचाया जाता है। व्यायाम करने के साथ शरीर को खुराक की जरूरत होती है। इसलिए हमारी अंतड़ियां जल्दी-जल्दी खुराक वाले तत्त्व खाए हुए भोजन में से चूसती हैं, जिसमें मल हमारी अंतड़ियों में बहुत देर तक रुका नहीं रहता। परिणामस्वरूप आंतड़ियों में विकार पैदा करने वाले तत्त्वों का अंत हो जाता है।

d) **शरीर में ज़रूरी तत्त्वों के भण्डार में वृद्धि-** जैसे व्यायाम करने वालों की भूख में वृद्धि होती है, उसी तरह व्यायाम करने वालों के शरीर में ज़रूरी तत्त्वों के भण्डार में भी वृद्धि होती है। स्पलीन इत्यादि जैसे शरीर के अंगों की ज़रूरी तत्त्वों के भण्डार करने की क्षमता व्यायाम करने के साथ बढ़ जाती है जिनको ज़रूरत पड़ने पर प्रयोग में लाया जा सकता है।

e) **लार ग्रन्थियों के काम करने की क्षमता की वृद्धि -** जब हम भोजन करते हैं तो हमारे मुंह से लार ग्रन्थियों का रस हमारे भोजन में मिल जाता है जो कि भोजन को जल्दी पचाने में सहायक होता है। व्यायाम के साथ-साथ लार ग्रन्थियों के काम करने की क्षमता में भी वृद्धि होती है भोजन शीघ्र पचता है।

f) **पाचन अंगों की शक्ति व क्षमता में वृद्धि-** पेट, जिगर और क्लोम की शक्ति में वृद्धि होती है जिससे उनकी काम करने की क्षमता में वृद्धि होती है।

g) **बीमारियों की रोकथाम-** व्यायाम करने से अनेक बीमारियों से भी बचा जा सकता है। जैसे भोजन के बाद खट्टी डकार आना या फिर दिल कच्चा महसूस होना, दस्त या पेचिश लग जाना आदि। क्योंकि मेदे में भोजन अच्छी तरह पचा नहीं होता। जिस कारण कई बार पेट में हवा (गंदी गैस) भर जाती हैं। वह मनुष्य को बहुत तकलीफ देती है। लेकिन व्यायाम करने से उपर्युक्त बीमारियों से पूरी तरह से छुटकारा मिल जाता है।

IV. **स्नायु तंत्र पर कसरत के प्रभाव (Effects of Exercise on Nervous System)-** व्यायाम भी अच्छी तरह तभी तक सम्भव हो सकता है जब हमारा दिमाग अच्छी तरह शरीर के अंगों को आदेश दे सके। व्यायाम करते समय हमारे शरीर के अंगों में गति आ जाती है जिसके साथ नाड़ी संस्थान तेज़ी से काम करना शुरू कर देता है। वह अपनी क्षमता के अनुसार काम करता रहता है जब तक कि अंग थक न जाएं अथवा अन्य कारणों के परिणाम के तौर पर व्यायाम करना बन्द नहीं कर देते। कुछ समय तक लगातार व्यायाम करने के साथ हमारे नाड़ी संस्थान में अग्रलिखित स्थायी प्रभाव पड़ते हैं-

a) **मांसपेशियों में ठीक तालमेल का काम आसानी के साथ व अच्छा होता है और हमारी ऊर्जा व्यर्थ नहीं जाती है-** मांसपेशियों में तालमेल ठीक हो जाता है, जिसके परिणामस्वरूप गैर-जरूरी क्रियाएं कम हो जाती हैं और हमारी ऊर्जा व्यर्थ नहीं जाती है। इस तरह हमारे काम आसानी के साथ व अच्छी तरह होने लगते हैं।

b) **नाड़ी संस्थान सम्बन्धी दोषों का दूर होना-** अगर किसी व्यक्ति के नाड़ी संस्थान से कोई कम या ज्यादा कमी या त्रुटि हो तो व्यायाम करने से नाड़ी संस्थान के दोष दूर हो सकते हैं। क्योंकि व्यायाम करने के साथ नाड़ी संस्थान शक्ति प्रयोग में आता है, जिसके फलस्वरूप इसके दोष दूर हो जाते हैं, परिणामस्वरूप शारीरिक थकावट भी घट जाती हैं।

c) **कम ऊर्जा का खर्च होना -** किसी काम को शुरू करने के लिए ऊर्जा खर्च होती है, सुधार हो जाने पर उससे कम ऊर्जा खर्च होती है। वह खिलाड़ी जिसने नया-नया खेलना सीखा हो, उसको खेलने के समय अधिक ताकत का इस्तेमाल करना पड़ता है। जबकि, पूर्व में सीखे और खेलते आ रहा खिलाड़ी कम ऊर्जा का प्रयोग कर अधिक अच्छा खेल प्रदर्शन करता है।

d) **प्रतिक्रिया समय में कमी-** व्यायाम करने से हमारे प्रतिक्रिया समय में कमी आ जाती है। प्रतिक्रिया समय का खेलों में बहुत महत्त्व है। जैसे कम दूरी की दौड़ों में जिस खिलाड़ी का प्रतिक्रिया समय कम होगा वह दौड़ के शुरू में ही आगे निकल जायेगा और दौड़ में जीतने में भी कामयाब हो जायेगा। वैसे तो सभी खिलाड़ियों का प्रतिक्रिया समय कम होना चाहिए, लेकिन विशेषकर हॉकी व फुटबाल के गोलकीपर का प्रतिक्रिया समय अवश्य कम होना चाहिए, ताकि वह गेंद को रोक कर गोल होने से बचा सके। व्यायाम करने से प्रतिक्रिया

समय कम हो जाता है और नाड़ी संस्थान इतना तेज़ हो जाता है कि दिमाग का संदेश जल्दी ही पट्ठों तक पहुंचा देता है और वह अपनी क्रिया शीघ्रता से कर लेते हैं।

e) **प्रतिवर्ती क्रियाओं की संख्या में वृद्धि-** हमारे कुछ प्रतिवर्त (Reflex) अधिक हो जाते हैं अर्थात् प्रतिवर्ती क्रियाओं की संख्या बढ़ जाती है जो कि हमारे शरीर की सुरक्षा के लिए ही ठीक होती है। इसके साथ शक्ति कम खर्च होती है।

f) **नाड़ी-पट्ठा प्रणाली के सहयोग में वृद्धि (Increase in the neuro-muscular Coordination)-** व्यायाम करने के साथ हमारे नाड़ी-पट्ठा प्रणाली के सहयोग में भी वृद्धि होती है। जैसे बास्केट बॉल के खेल में खिलाड़ी अपने विरोधी खिलाड़ियों को ध्यान में साथ रखते हुए गेंद को अपने निशाने की तरफ ले जाता है। इससे यह साफ़ पता लगता है कि खिलाड़ी का ध्यान अपने विरोधी खिलाड़ियों की तरफ होता है, परन्तु वह अपनी नाड़ी पट्ठा प्रणाली के सही तालमेल से गेंद पर पूरा नियन्त्रण रखता है व अपने लक्ष्य की तरफ बढ़ता है। इस तरह व्यायाम करने के साथ उसके नाड़ी-पट्ठा प्रणाली तालमेल में भी वृद्धि होती है।

g) **थकावट देरी के साथ होती है -** व्यायाम करने से हमारे सारे शरीर की अलग-अलग प्रणालियों के काम करने की क्षमता में वृद्धि होती है जिसके कारण जल्दी थकावट महसूस नहीं होती और शारीरिक क्षमता में भी वृद्धि होती है।

h) **मल निकास प्रणाली -** शरीर से व्यर्थ एवं हानिकारक पदार्थों की निकासी का प्रबन्ध इस प्रणाली के द्वारा होता है। यदि ये व्यर्थ और हानिकारक पदार्थ शरीर में ही जमा रहें तो शरीर अनेक प्रकार के रोगों का शिकार हो सकता है। फेफड़ों, गुर्दों, त्वचा तथा आंतों के द्वारा बाहर आने वाले पदार्थों में यूरिया, कार्बन डाइऑक्साइड, पसीना तथा पानी प्रमुख हैं।

10.9 सारांश

दिमाग बेहद जिद्दी, मजबूत, और दृढ़ इच्छाशक्ति वाला होता है। इस पर श्रीकृष्ण जवाब देते हैं, निःसंदेह, दिमाग बेचैन है और इस पर नियंत्रण करना मुश्किल है। लेकिन इसका प्रशिक्षण निरंतर अभ्यास और कामनाओं से मुक्त होकर किया जा सकता है। जब शरीर और दिमाग के बीच पूरा संतुलन बन जाता है तो हमें आत्मज्ञान होता है। योग हमें सिखाता है कि आत्मज्ञान की राह की बाधाएं शारीरिक और मानसिक दुर्बलता ही हैं। योग का प्रशिक्षण हमें इनके बीच संतुलन साधना सिखाता है। योग के अभ्यास से शरीर सुडौल बनता है।

10.10 अभ्यास प्रश्न

1 योग से आप क्या समझते है? तथा इसके आठ तत्त्वों का भी उल्लेख कीजिए?

2 योग के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए?

3 प्राणायाम का अर्थ बताइए? प्राणायाम के लक्ष्यों तथा तत्त्वों का विवेचन कीजिए?

4 प्राणायाम के सात प्रकारों का वर्णन कीजिए?

5 योग और प्राणायाम के शारीरिक प्रभाव का महत्त्व बताइए?

6 योग को भारतीय विरासत के तौर पर समझाते हुए, उसके विभिन्न कालखंडों का भी वर्णन कीजिए?

7 खेलों में योग के महत्त्व को बताते हुए विस्तार से लिखिए?

8 विभिन्न तंत्रें पर योग के प्रभाव का वर्णन कीजिए?

1) संचार तंत्र 2) पाचन तंत्र 3) श्वसन तंत्र

9 दिमाग की कार्यप्रणाली तथा ग्रन्थि प्रणाली पर योग के प्रभाव का वर्णन कीजिए?

10.11 संदर्भ ग्रंथ सूची

- Self- Study in Physical Education "Sanjay Kundra", 2011.
- Research Processes in Physical Education, Recreation and Health " David H. Clarke and H. Harrison Clarue" 1970.
- Educational psychology, A problem Approach " Robert S. Ellis, 1956.
- Psychology in physical Education and sports "Dr. M.L. Kaulesh", 1988.
- शरिरिक एवम् स्वास्थ्य शिक्षा वी- डी- शर्मा- ग्रन्थ सिंहए 1994
- Health and Physical Education " Prof. R.D. Kansal" 2013
- भोजन एवम् पोषण विज्ञान शबनम मसीह 2010
- Physical and Health Education " V.D. Sharma and Granth Singh " 1998
- Modern Education Psychology " Dr. Dibakar Kundu" 1991
- The Biology of Physical Activity " D.W. Edington " V.R. Edgerton, 1977
- मनोविज्ञान शोध्-विधियाँ एम- ए- हकीम और विपिन अस्थाना 1977
- शरीर-क्रिया विज्ञान एवम् स्वास्थ्य विज्ञान जे- एस. विनायक
- A First Course in Teacher – Education " K.K. Verma" 1957
- Methods in Physical Education " Kamlesh Sangral, 1992.
- Psychology of sports " Dorcas Suson Butt", 1976
- स्वास्थ्य एवम् शरीरिक शिक्षा डा वी- के- शर्मा- 2013
- भारतीय दर्शन की रूपरेखा प्रो. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा 2012

- शिक्षा एवम् खेल मनोविज्ञान योगेन्द्र पाण्डेय] 1994
- General Psychology “ S.K. Mangal”, 1996
- Physical Education “ Choudhary, Khan, Choudhary, 2010.

इकाई - 11

खेल सुविधाओं का प्रबन्धन

Management of Sports

इकाई की रूपरेखा

11.0 उद्देश्य

11.1 परिचय (Introduction)

11.2 खेल मैदानों की सुविधाओं की विशेषताएँ (Characteristics of Play Ground facilities)

11.3 खेल सुविधाएँ और उनका प्रबन्धन (Enactment facilities)

i. उपकरणो की जरूरत (Requirement of facilities)

ii. उपकरणो की देखरेख (care of facilities)

11.4 खेलों में कार्मिक प्रबंधन (Personnal Management in Sports)

11.5 खेलों में योजना का अर्थ एवम् उद्देश्य (Meaning and Objectives of Sports planning)

11.6 खेल प्रतियोगिताओं के आयोजन के लिए विभिन्न समितियाँ व उनकी जिम्मेदारियाँ (Various committees and their responsibilities of organizing a Tournament)

11.7 सारांश

11.8 अभ्यास प्रश्न

11.9 संदर्भ ग्रंथ

11.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप निम्न समझ पायगे कि -

- खेल मैदानों की सुविधाओं की विशेषताएँ (Characteristics of Play Ground facilities)
- खेल सुविधाएँ और उनका प्रबन्धन (Enactment facilities)
- खेलों में कार्मिक प्रबंधन (Personnal Management in Sports)
- खेलों में योजना का अर्थ एवम् उद्देश्य (Meaning and Objectives of Sports planning)

- खेल प्रतियोगिताओं के आयोजन के लिए विभिन्न समितियाँ व उनकी जिम्मेदारियाँ (Various committees and their responsibilities of organizing a Tournament)

11.1 परिचय

वर्तमान युग में शारीरिक शिक्षा सभी खिलाड़ियों और बच्चों के विकास के लिए बेहद जरूरी है। हमें किसी भी खेल को खेलने के लिये उस खेल से संबंधित जरुरी साधनों और उपकरणों की आवश्यकता होती है। उच्च स्तरीय या निम्न स्तरीय प्रशिक्षण हेतु या प्रतियोगिताओं में इस्तेमाल होने वाले सभी साधनों/सुविधाओं का प्रबंध करवाना खेल संगठन का काम है। खेल संगठन (Sports organization) का मुख्य कर्तव्य है कि वह खेलों से संबंधितहर आवश्यक सुविधाओं का प्रबंधन करें, जिससे खिलाड़ी अपना बेहतरीन प्रदर्शन कर सकें। इसलिए खेल संगठन खेल संस्थाओं (Sports Institutions) की स्थापना करता है और उन्हें उनके काम के बारे में जानकारी देता है। खेल संस्थाएं संगठन के निर्देशों के मुताबिक चलती हैं और बताये गये काम को जिम्मेदारी से निभाती हैं और खेलों के लिये जरुरी सुविधाओं का प्रबन्धन करवाती है। खेल संस्थाएं खिलाड़ियों के लिए आवश्यक मैदान उपकरण, अच्छे कोच, अच्छे ट्रैक एंड फील्ड स्पोॅटस के लिये मैदानों का प्रबन्ध करती हैं। खेलों में सुविधाएं देने का मुख्य उद्देश्य उच्च स्तरीय खिलाड़ी, प्रशिक्षक और खेल-कूद अनुदेशकों को भी तैयार करना है। इसलिए भारत में कई नयी खेल संस्थाएं और शारीरिक शिक्षा के संस्थान खुले हैं। जैसे N.S.N.I.S पटियाला, L.N.U.P.E ग्वालियर, H.V.M. नागपुर, भारतीय खेल प्राधिकरण (S.A.I) आदि। इनमें हर तरह के खेलों की सुविधाएं मुहैया करायी गयी हैं। खिलाड़ी यहां पर रहकर अपना स्तर बढ़ाते है। कई खिलाडी विद्यार्थी शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम के ज़रिये शारीरिक शिक्षा अनुदेशक बनते हैं तथा अध्यापक बनते है। तो कई N.I.S का डिप्लोमा करके कोच के तौर पर अपनी सेवाएं प्रदान करते हैं।

11.2 खेल मैदानों में उपलब्ध सुविधाओं की विशेषताएँ (Characteristics of Play Ground facilities)

खेलों को लोकप्रिय बनाने के लिए खिलाड़ियों को आवश्यक सुविधाएं प्रदान करनी चाहिए, ताकि खेलों का स्तर बढ़ सके और लोग इनकी तरफ ज्यादा आकर्षित हो सकें। मौजूदा समय में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों को लोकप्रिय बनाने के लिए स्कूल, कॉलेज और विश्वविद्यालय स्तर पर तथा N.S.U.I.S जैसी संस्थाओं में खिलाड़ियो को हर तरह की सुविधाएं मिल रही हैं, लेकिन इन सुविधाओं का प्रबन्धन करना और देख-रेख करना बहुत आवश्यक है। क्योंकि, एक आदर्श खेल सुविधा तभी मानी जाती है जब खिलाड़ी उसकी मदद से अपना स्तर बढाकर राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर देश का नाम रौशन करें। साथ ही इन सुविधाओं के कारण प्रशिक्षको को प्रशिक्षण देने में भी आसानी हो। खेल के मैदान को शारीरिक शिक्षा की प्रयोगशाला कहा जाये तो इसमें कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी। जिस प्रकार विज्ञान के लिए प्रयोगशाला आवश्यक है उसी प्रकार खेलों या शारीरिक शिक्षा के प्रभावशाली संचालन के लिए "खेल के मैदान" की व्यवस्था अनिवार्य है। शारीरिक शिक्षा से या खेल-कूद से संबंधितखेलों - हाकी, फुटबाल, क्रिकेट आदि का आयोजन

मैदान के बिना संभव नहीं हो सकता। इन खेलों के लिये मैदान के अलावा ये खेल संस्थाएं या खेल प्रबंधन दूसरे अन्य खेलों जैसे ट्रैक एंड फील्ड, इनडोर खेल के लिये भी मैदानों या स्टेडियमों का प्रबंधन करती हैं। खेल के मैदानों में निम्नलिखित सुविधाएं होनी चाहिए-

i. खेल के मैदान प्रशिक्षण संस्था के अनुकूल होने चाहिए।
ii. खेल के मैदान संस्था के निकट होने चाहिए।
iii. खेल के मैदानों के चारो तरफ का वातावरण शुद्ध होना चाहिए। वहां पर वायु प्रदूषण, शोर-गुल और भीड़ नहीं होनी चाहिए ताकि खिलाड़ी एकाग्र होकर अपने खेल पर ध्यान दे सके।
iv. खेल के मैदान मुख्य सड़कों से दूर होने चाहिए, ताकि यातायात के साधनों का शोर खेलते समय खिलाड़ी की एकाग्रता पर असर ना डाले।
v. खेल के मैदान अच्छी गुणवत्ता वाली घास से युक्त होने चाहिए, ताकि गिरने पर खिलाड़ियों को चोट ना लगे।
vi. खेल का मैदान इस प्रकार से बना होना चाहिए कि अधिक वर्षा या बाढ़ की स्थिति में कोई विपरीत प्रभाव ना पड़े और मैदान खराब ना हो।
vii. सबसे पहले हम बड़े खेल मैदान के लिए जरुरी उचित सुविधाओं के बारे में जानकारी लेते हैं साथ ही यह भी जानते हैं कि उन मैदानों का प्रबंधन किस प्रकार किया जाता है -
   a. **हॉकी का मैदान -** हॉकी भारत का राष्ट्रीय खेल है। हॉकी का खेल स्थानीय स्तर, राज्य स्तर, राष्ट्रीय स्तर और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी खेला जाता है। ओलंपिक ने हॉकी को एक विशेष रूप दे रखा है। हॉकी का मैदान खिलाड़ियों की सुविधा अनुसार बढ़िया ढंग से तैयार करवाना खेल संगठन की जिम्मेदारी होती है। हॉकी मैदान चारों तरफ से समतल होता है। खिलाड़ियों की सुविधाओं के अनुसार तैयार हॉकी मैदान में खेलने का मजा भी आता है और चोट लगने के आसार भी कम हो जाते हैं, क्योंकि कृत्रिम घास (Astrotruff) की वजह से हॉकी की गेंद, जो की काफी सख्त और भारी होती है, उछाल नहीं लेती। अगर कोई खिलाड़ी ऐसा जानबूझकर करता है तो उसे रेफरी द्वारा पीला कार्ड या लाल कार्ड दिखाकर खेल नियमों के मुताबिक दंडित किया जाता है। खिलाड़ियो की सुविधा अनुसार हॉकी के मैदान की लम्बाई-चौड़ाई पहले से तय मानकों के अनुसार ही होनी चाहिए। इस मैदान पर कृत्रिम घास होनी चाहिए तथा खेल शुरु होने से पहले मैदान को हल्के पानी से गीला किया जाना चाहिए।
   b. **क्रिकेट का मैदान-** क्रिकेट पूरी दुनिया में बहुत ज्यादा लोकप्रिय है। भारत में इस खेल के प्रति लोगों की दीवानगी जगजाहिर है। छोटे बच्चों से लेकर बुजुर्ग व्यक्ति भी क्रिकेट खिलाड़ियों को अपना हीरो मानते हैं तथा उन्हें खेलता देखने के लिये कुछ भी कर गुजरने को तैयार रहते हैं। क्रिकेट के प्रति दीवानगी के कारण ही खेल संस्थाएं भी खिलाड़ियों के लिए क्रिकेट के मैदान को बहुत अच्छे से तैयार करवाती हैं। उसमें हरी घास उगाई जाती है, ताकि खिलाड़ी जब भी क्षेत्ररक्षण करते हुए मैदान में गिरे तो उसे गंभीर चोट ना लगे। क्रिकेट के मैदान में पिच का रोल बेहद अहम होता है। इसलिए खेल संस्थाएं खिलाडियों की अनुकूलता के अनुसार बेहतरीन पिच क्यूरटरों से पिच तैयार करवाती हैं। ताकि खिलाड़ियों को खेल के दौरान अपने कौशल का प्रदर्शन

करना पड़े और उनके खेल कौशल को देखकर दर्शक आनन्द उठा सकें। पिच पर हरी घास नही लगायी जाती है, ताकि गेंद उछाल लेते हुए बल्लेबाज के बल्ले तक पहुंच सके। क्रिकेट के मैदान को तैयार करने में हवा का रुख, मौसम का मिजाज भी अहम रोल अदा करते हैं। खेल प्रबंधक लगातार मैदान की देखरेख करता है, ताकि खिलाड़ी जब भी मैदान पर खेलें तो उन्हें किसी तरह की भी कठिनाई महसूस ना हो।

c. **फुटबॉल -** फुटबॉल का खेल भी पूरी दुनिया में बेहद लोकप्रिय है। दुनिया भर के सबसे ज्यादा देश इसे खेलना और देखना पसंद करते हैं। इसलिए इस खेल के लिए उच्चस्तरीय मैदान तैयार करवाये जाते हैं। फुटबॉल मैदान समतल और हरी घास से युक्त होता है। ताकि खिलाड़ी को दौड़ने और बॉल को किक करने में किसी तरह की परेशानी ना हो। क्योंकि दौड़ते समय या गेंद पर नियंत्रण करने के दौरान खिलाड़ी के पैर की ग्रिप मैदान पर नहीं होगी तो वह खेल नहीं पायेगा और उसके मनोबल में कमी आयेगी। फुटबाल का मैदान आयताकार होता है। इनकी लम्बाई 90 से 120 मीटर और चौड़ाई 65 मीटर की होती है।

d. **जिम्नेजियम की सुविधा-** एक आदर्श खेल मैदान के अतिरिक्त एक आदर्श जिम्नेजियम खिलाड़ी के लिए महत्वपूर्ण रोल अदा करता है। जिम्नेजियम का प्रबन्ध स्कूल, कालेज या विश्वविद्यालय स्तर पर किया जा सकता है। जब मौसम अच्छा हो तथा अधिक गर्मी भी ना हो, और ना अधिक सर्दी तो खेल अभ्यास खुले मैदान में किये जा सकते हैं। लेकिन मौसम प्रतिकूल होने की स्थिति में खिलाड़ियों के प्रशिक्षण के लिए जिम्नेजियम ही उपयोगी जगह साबित होता है। इसके अतिरिक्त जिम्नेजियम में विविध प्रकार की शारीरिक क्रियाओं की व्यवस्था की जा सकती है। शारीरिक स्फूर्ति और लचक पैदा करने में जिमनास्टिक क्रियाओं का महत्वपूर्ण स्थान है। जिम्नेजियम में खिलाड़ी अपनी तैयारी वैज्ञानिक ढंग से करते हैं। एक अच्छे जिम्नेजियम की विशेषताएं निम्नलिखित हैं -

i. जिम्नेजियम में हवा और रोशनी का उचित प्रबन्ध होना चाहिए।
ii. जिम्नेजियम एकांत में होना चाहिए उसके पास किसी भी तरह का शोर नहीं होना चाहिए।
iii. जिम्नेजियम में अच्छे उपकरणों की व्यवस्था होनी चाहिए जैसे Vaulting Hour, German House Rives, Ropes, Ladder, आदि।
iv. जिम्नेजियम का फर्श लकड़ी या कार्क का बना होना चाहिए।
v. जिम्नेजियम में खिलाडियों के लिए कपड़े बदलने के कमरे, पीने के पानी और शौचालय की व्यवस्था अवश्य होनी चाहिए।
vi. जिम्नेजियम में उपकरण उच्च गुणवत्ता के होने चाहिए, ताकि खिलाड़ियों को अभ्यास करने में कोई परेशानी ना हो।
vii. तरणताल की सुविधा - तैरना एक उपयोगी शारीरिक क्रिया है। आपातकालीन स्थिति में कहीं किसी नदी या नहर को पार करते समय या बाढ़ का सामना करते समय तैरने की कला जीवन रक्षा के लिये उपयोगी सिद्ध होती है। आज के युग में तैराकी एक अंतर्राष्ट्रीय खेल बन चुका है। तैराकी कला में खिलाड़ी जीतने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं। उनकी इस मेहनत को आकार देने के लिये खेल संस्थाओं द्वारा अच्छे तरणतालों का निर्माण कराया

जाता है और खिलाड़ियों की जरूरत के अनुसार सुविधाएं मुहैया करायी जाती हैं। अच्छे तरणताल की प्रमुख विशेषताएं इस प्रकार हैं-

a. तरणताल खुले में होना चाहिए। उसके आस-पास किसी भी तरह की कोई गंदगी नहीं होनी चाहिए।
b. तरणताल पक्के और गहरे होने चाहिए। जिससे खिलाड़ी डाईविंग का अभ्यास भी कर सके।
c. तरणताल का आकार 50 मीटर गुणे 2 मीटर होना चाहिए। ताकि, खिलाड़ी अपना अभ्यास अन्तर्राष्ट्रीय मानकों के मुताबिक होने वाली प्रतियोगिता को ध्यान में रखकर कर सके।
d. तरणताल की गहराई डाईविंग बोर्ड के अनुकूल होनी चाहिए।
e. तरणताल के चारों तरफ पक्की दीवार होनी चाहिए और रोशनी का पर्याप्त प्रबंध होना चाहिए।
f. तरणताल के साथ खिलाड़ी के लिये चेंज रुम और शौचालय होना चाहिए।
g. तरणताल के प्रबंध के लिए एक कार्यालय भी होना चाहिए। कार्यालय यथा संभव तरणताल के निकट होना चाहिए।
h. खिलाड़ियों की आवश्यकता के अुनसार पानी का तापमान होना चाहिए।

तरणताल का विभाजन

तरणताल को मुख्यतः चार भागों मे विभाजित किया जा सकता है।

i. नये खिलाड़ियों के लिए - तरणताल का यह हिस्सा नये खिलाड़ियों, जिन्हें तैरना नहीं आता और पहली बार सीखने आते हैं, के लिये प्रयोग किया जाता है। इस भाग में पानी की गहराई कम होती है। यहां से पानी की गहराई जहां तक कम होती है, वहां निशान लगा दिया जात है। ताकि, नये खिलाड़ी आगे गहराई वाले पानी में ना जायें।
ii. तैराकी के अभ्यास के लिए- तरणताल का यह भाग उन खिलाड़ियों के लिये होता है जो किसी प्रतियोगिता की तैयारी करते हैं। इस हिस्से को विभिन्न तैराकी प्रतियोगिताओ के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है।
iii. गोताखोरों के लिए - गोताखोरों के लिए तरणताल का एक भाग आरक्षित होता है। गोताखोरो की अलग व्यवस्था के लिए तरणताल प्रायः L Shape या T Shape में बनाये जाते हैं। गोताखोरों के लिए लचकदार बोर्ड (Spring Board) भी लगाये जाते हैं। तरणताल के इस भाग में वाटर पोलो खेलने की व्यवस्था भी की जाती है।
iv. प्रतियोगिता वाले तरणताल - जिन तरणतालों में मुकाबले होते हैं, वह बहुत अच्छे तरीके से बनवाये जाते हैं। तरणताल के पानी का तापमान 24^0C होता है और 8 लाईनें होती है और उनकी चौड़ाई 2.5 मीटर होती है। तरणताल 50 मीटर लम्बा और 21 मी चौड़ा होता है।

11.3 खेल सुविधाएँ और उनका प्रबन्धन (Enactment facilities)

खेल संगठन खिलाड़ियों को खेलने और प्रशिक्षण के लिए उच्च स्तर की गुणवत्ता वाले उपकरणों का प्रबन्ध करवाती है उदाहरण के लिये बीसीसीआई भारतीय टीम को क्रिकेट के सबसे अच्छे

उपकरण मुहिया करवाती है। स्कूलों में शारीरिक शिक्षा के विभागाध्यक्ष यह उपकरण खिलाड़ियो को उपलब्ध करवाते हैं। ताकि खिलाड़ी खेलते समय अपना बेहतरीन प्रदर्शन दे सकें।

a. **जिम्नेजियम का प्रबंधन** - कॉलेज या खेल परिसरों में बने जिम्नेजियम की देखभाल करने की जिम्मेदारी इसकी प्रबन्धक कमेटी की होती है। वह खिलाड़ियों की सुविधा अनुसार सारे उपकरणों की देखभाल करती है। प्रबन्धक कमेटी जिम्नेजियम में समूह का गठन करके उसे देखभाल की जिम्मेदारी सौंप सकती है। यह समूह जिम्नेजियम के सारे उपकरणों और उसके उपयोग की देखभाल सुनिश्चित करता है। खिलाड़ियों के आने से पहले जिम्नेजियम को साफ करना, सारे उपकरणों को सही स्थान पर रखना, खिलाड़ियों के कमरे और शौचालय की साफ-सफाई, अगर कोई उपकरण खराब हो तो उसकी मरम्मत आदि का काम भी प्रबन्धक कमेटी करवाती है। पूरे जिम्नेजियम की जिम्मेदारी एक प्रबंधक के पास होती है। जो सारा काम देखता है और अपने स्टाफ से सारा प्रबन्ध करवाता है ताकि किसी प्रकार की त्रुटि ना हो।
b. **तरणताल सुविधा का प्रबन्धन** -खेल संगठन तरणताल की सही देखरेख के लिए कर्मचारियों को नियुक्त करती है। ताकि तरणताल का पानी साफ रहे और उसमें किसी भी तरह की गंदगी या अपशिष्ट वस्तु ना जाये। खेल समिति अपना कार्यालय तरणताल के पास बनाती हैं ताकि आपात स्थिति में तत्काल कर्मचारी मदद के लिये उपलब्ध हो सकें। तरणताल की निगरानी के लिये राउंड द क्लॉक आधार पर कर्मचारियों की ड्यूटी लगायी जाती है।
c. **इनडोर खेलों का प्रबन्धन** - बड़े हॉल या कवर्ड स्टेडियमों में खेले जाने वाले खेल-कूद का महत्व भी दूसरे खेलों से कम नहीं होता। यहां खिलाड़ियों के साथ-साथ दर्शक भी बेहतर ढंग से इन खेलों का आनन्द लेते हैं। इनडोर में खेले जाने वाले खेल इस प्रकार हैं - बैडमिंटन, टेबल टेनिस, बास्केटबॉल, बालीवॉल, हैन्डबॉल आदि है। इनके मैदानों को कोर्ट कहा जाता है। कोर्ट और मैदान में यह सबसे बड़ा फर्क होता है कि मैदानों की लम्बाई-चौड़ाई उपलब्ध क्षेत्रफल के आधार पर घटायी या बढ़ायी जा सकती है लेकिन कोर्ट का माप मानकों के अनुसार तय होता है। इसमें कोई कमी या बढ़ोत्तरी नहीं की जा सकती। जैसे बालीवॉल कोर्ट का माप 9x18 मीटर होता है तो हैंडबॉल कोर्ट का 20x40 मीटर।

मानकों के मुताबिक बेहतरीन कोर्ट बनवाना - खेल संगठन खिलाड़ियों के मुकाबलों और प्रशिक्षण के लिए बहुत अच्छे कोर्ट या मैदान का प्रबन्ध सुनिश्चित करवाते हैं। वह इन खेलों के कोर्ट बनवाते समय बेहद सावधानी रखते हैं। अलग-अलग खेल के लिये उनके मानकों के मुताबिक ही कोर्ट तैयार कराया जाता है। अन्तर्राष्ट्रीय, राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में बास्केटबॉल का कोर्ट लकड़ी से तैयार होता है। वहीं बैडमिंटन का कोर्ट इस प्रकार बनवाया जाता है कि थोड़ी सी हवा भी इस कोर्ट में प्रतियोगिता के समय प्रवेश ना करें। थोड़ी हवा भी खेल का रुख पलट सकती है। हवा के कारण खेलते समय खिलाड़ियों की शटल या चिड़िया को कोई परेशानी ना आए। इसलिए खेल संस्थाएं खेल के अनुसार अच्छे कोर्ट का प्रबन्ध करवाती है। ताकि खिलाड़ियों को बेहतरीन स्तर की हर सुविधा मिले और प्रतियोगिता के दौरान कोई परेशानी ना हो।

कोर्ट की देखरेख - खेल संगठन अच्छे कोर्ट की देखरेख का पूरा प्रबन्ध करती है। कोर्ट में किसी भी प्रकार की खराबी नहीं होनी चाहिए, इसके लिए एक कार्यालय समिति बनायी जाती है, जो इन खेल कोर्ट की देख-रेख कर सके। अगर कहीं से कोर्ट खराब हो भी जाते हैं तो खेल प्रतियोगिता शुरु होने से काफी पहले ही उनकी मरम्मत या सुधार करा दिया जाता है।

i. **उपकरणों की जरुरत:** कोई भी खेल छोटे से लेकर बड़े स्तर तक खेलने वाला हो उसे खेल उपकरणों के बिना नहीं खेला जा सकता है। हर खिलाडी के उपकरण उसके खेल के अनुसार होते हैं। जैसे हॉकी के खिलाड़ी की हॉकी, शिन पैड, हॉकी में गोल रक्षक के लिये हेलमेट तथा चेस्ट गार्ड आदि खेलने के जरूरी उपकरण हैं। बिना इन उपकरणो के खिलाड़ी सुरक्षित नहीं खेल सकता। खेल उपकरण शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों का महत्त्वपूर्ण हिस्सा हैं, इनके बिना शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम अधूरे हैं।

ii. **उपकरणों की देखभाल:** उपकरणों की देखभाल के लिए स्कूल कालेजों में खेल कक्ष या स्टोर कक्ष का निर्माण किया जाता है। इस स्टोर कक्ष में उपकरणों को ध्यान से संभाल कर रखा जाता है। खिलाड़ी द्वारा मांगे जाने पर कोई भी उपकरण यहां से उपलब्ध कराया जाता है। इन स्टोर कक्षों के उचित प्रबंधन के लिये किसी अध्यापक को स्टोर का प्रभार सौंपा जाता है।

3- खेलों में कार्मिक प्रबंधन - खेलों में कार्मिक सुविधाओं का प्रबंध करना खेल संगठनों का काम होता है। सभी जरुरी सुविधाओं के उपलब्ध होने से खेलों का स्तर बढ़ता है और अच्छे खिलाड़ी तैयार होते हैं साथ ही बेहतरीन व रोमांचक मुकाबले देखने को मिलते हैं। इससे खेलों में रुचि रखने वाले दर्शकों का भरपूर मनोरंजन होता है। खेलों में हर प्रकार की सुविधाओं का प्रबंधन चाहे वह खेल का मैदान हो या खेल उपकरण अधिकारियों का कर्तव्य है। इन सबकी समय-समय पर समीक्षा करना तथा इन पर निगाह रखना खेल संगठन का काम है। कार्मिक प्रबंधन से जुड़ी विभिन्न कड़ियों पर निगाह डालते हैं -

a. **अच्छे प्रशिक्षकों का प्रबन्धन -** खेल संगठन जैसे बीसीसीआई, साई, एनएसएनआईएस आदि खिलाड़ियों को अच्छे प्रशिक्षक प्रदान करती है यह खेल संस्थाएं अच्छे कोच भी मुहैया कराती हैं, उनका प्रबंध करती हैं ताकि खिलाड़ी बड़ी प्रतियोगिताओं जैसे ओलम्पिक, वर्ल्ड कप, एशियन गेम्स, कॉमनवैल्थ खेलों में देश के लिये मेडल जीतकर आये और देश का नाम ऊंचा हो। हर स्कूल कालेज अपने बच्चों के लिए कोच की व्यवस्था करते हैं, ताकि बच्चे प्रारम्भिक स्तर से लेकर राज्य, अंतर विश्वविद्यालयी स्तर, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अपनी जगह बना सकें।एक अच्छा कोच बढ़िया खिलाड़ी तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करता है। वह हमेशा उसे प्रेरणा देता है अगर खिलाड़ी एक प्रतियोगिता में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाता तो वह उसके खेल कौशल और बारीक कमियों पर ध्यान देता है उसे मानसिक तौर पर मजबूत बनाता है। यही कारण है कि हर खिलाड़ी अच्छे प्रशिक्षक की या हर टीम अच्छे प्रशिक्षक के लिए अपने खेल संगठन से मांग करती है। संगठन अपने खिलाड़ियो के लिए या स्कूल अपनी टीम के लिए अच्छे कोच का प्रबंधन करवाता है।

b. **अच्छे अधिकारियों का प्रबन्धन -** अच्छी प्रतियोगिताओं के मुकाबले रोमांचक होते हैं। इसलिए इन मुकाबलों में रैफरी या निर्णायक अधिकारी योग्य होने चाहिए। ताकि खिलाड़ियों में निर्णय के प्रति किसी प्रकार का मतैक्य उत्पन्न ना हो। जो भी संस्था या संगठन प्रतियोगिता का आयोजन या अम्पायरों का प्रबंधन करती है, वह उन अम्पायारों या रैफरियों की ड्यूटी लगाते है जिनके पास पर्याप्त अनुभव होता है तथा जो मैच के दौरान निष्पक्ष ढंग से प्रामाणिक निर्णय देने में पूरी तरह से योग्य होते हैं।

c. मैदान पर कर्मचारियों की सुविधा - हर खेल प्रबंधक खेल के मैदान को सही और साफ सुथरा बनाये रखने के लिए जमीनी स्तर पर कर्मचारियों का प्रबंधन करती है। यह ग्राउंड मैन खेल मैदान को साफ-सुथरा रखते हैं। मैदान में समय-समय पर पानी देते है। मैदान की घास का मानकों के अनुसार अनुरक्षण करते हैं।

d. दर्शको के लिए सुविधाएं- खेल संगठन दर्शकों द्वारा मैच का आनन्द लेने के लिए अच्छे स्टेडियम तैयार कराते हैं। दर्शकों के बैठने के लिये कुर्सियां, मैच के दौरान खाने पीने की सुविधा का प्रबन्ध तथा दर्शको को महत्वपूर्ण प्रतियोगिताओं में शामिल होने के लिये टिकटों की आसान उपलब्धता का प्रबंधन करना खेल संगठनों की जिम्मेदारी होती है।

e. खिलाड़ियों के लिए अलग कक्ष की सुविधा - खेल संस्था खिलाड़ियों के लिए अच्छे कमरों का प्रबंध करती है। क्योंकि वह प्रतियोगिता के बाद वह अपने लिये निर्धारित अलग कक्ष में आकर आराम कर सकें या खिलाड़ी प्रशिक्षण के दौरान कमरों में फ्रेश इत्यादि होते हैं। खिलाड़ियों के कमरे खुले और हवादार होने चाहिए।

f. शौचालय की सुविधाएं - खेल संस्था मैदानों के पास शौचालय का प्रबन्ध करती हैं। ताकि खिलाड़ियों को आसानी से अपने कपड़े बदलने और फ्रेश होने में किसी तरह की कठिनाई का सामना ना करना पड़े।

11.5 खेलों में योजना का अर्थ एवं उद्देश्य

योजना वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा ऐच्छिक उद्देश्य की प्राप्ति हेतु आवश्यक क्रियाकलापों या गतिविधियों के बारे में सोचना तथा उनका आयोजन करना होता है। योजना में लक्ष्य निर्धारण, युक्तियों को निर्धारित करना तथा कार्य की रूपरेखा बनाना और लक्ष्य को पाने के लिए कार्यक्रम बनाने जैसी प्रक्रियाएं शामिल हैं। साधारण शब्दों में पहले ही यह निर्धारित कर लेना कि कब, कहां, कैसे और किसके द्वारा क्या किया जाना है? योजना कहलाता है। वस्तुतः योजना वह प्रक्रिया है जो हमें दक्षतापूर्वक तथा आसानी से अपने लक्ष्य तक पहुँचने मे सहायता करती है। यह भी कहा जा सकता है कि योजना एक पूर्वनिर्धारित क्रियाविधि है जो किसी विशिष्ट लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अपनाई जाती है। योजना के अर्थ को स्पष्ट रूप से समझने में निम्नलिखित विद्वानों द्वारा बतायी गयी परिभाषाएं सहायक सिद्ध हो सकती हैं -

मिशेल **(Michel)** के अनुसारः योजना को प्रायः ऐसी प्रक्रिया के रूप में वर्णित किया जाता है, जो किसी वांछित उद्देश्य को प्राप्त करने हेतु युक्ति निर्धारण, किसी समस्या को सुलझाने तथा कार्य को सुगम बनाने में सहायता करें।

हर्रे **(Harre)** के अनुसार ''योजना व्यक्तित्व तथा खेल प्रदर्शन के निरंतर विकास को सुनिश्चित करके तथा उच्च प्रदर्शन के युग में सर्वोत्तम प्रदर्शन प्राप्त करने में खिलाड़ी को योग्य बनाने की एक महत्वपूर्ण विधि है।''

निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि योजना सोचने की एक बौद्धिक प्रक्रिया है, जो लक्ष्य को दक्षतापूर्वक प्राप्त करने हेतु आवश्यक क्रियाकलापों जैसे - लक्ष्य निर्धारण तथा युक्तियों को विकसित करने आदि कार्यों को पहले ही निर्धारित कर लेती है। शारीरिक शिक्षा तथा खेलों के क्षेत्र में योजना विभिन्न प्रकार की होती है। योजना का संबंधविभिन्न प्रकार की खेल प्रतियोगिताओं के आयोजन से भी है, जैसे - नाकआउट टूर्नामेंट, लीग टूर्नामेंट कॉम्बीनेशन टूर्नामेंट, और चैलेंज टूर्नामेंट इत्यादि। ये खेलों के प्रशिक्षण इत्यादि से भी संबंधित होती है। जैसे अल्पकालीन व दीर्घकालीन प्रशिक्षण योजनाएँ। खेल प्रशिक्षण से संबंधितयोजना के अंतर्गत प्रशिक्षण कार्यक्रम को मैक्रो चक्र, मेसो चक्र व माईक्रो चक्र में बांटा जाता है। किसी ऐथलेटिक प्रतियोगिताओं के आयोजन हेतु भी योजना महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यदि आप खेल के क्षेत्र में सर्वोच्च स्थान पर पहुँचना चाहते हैं, तो आपको समुचित प्रशिक्षण योजना का पालन करना होगा। खेलों के क्षेत्र में अच्छे प्रदर्शन हेतु प्रभावशाली योजना बनाना आवश्यक है। इस प्रकार योजनाबद्ध खेल से प्रदर्शन में निरंतर वृद्धि होती रहती है। योजना के विभिन्न उद्देश्य निम्नलिखित हैं -

i. तत्कालिकता के अनावश्यक दबाव को कम करना: जब टूर्नामेंट अथवा मुकाबले बिना किसी समुचित योजना के यह पूर्वानुमान लगाए बिना आयोजित किए जाते है कि आगे क्या होगा तो तात्कालिक रूप से विशिष्ट परिणाम पाने के लिए दबाव बना रहेगा। इस प्रकार की जल्दी अथवा तत्कालिकता के कारण कार्य दक्षतापूर्वक तथा आसानी से निपटाएं नहीं जा सकते। यदि आयोजक पहले ही अच्छी योजना बना ले, तो कोई अनावश्यक दबाव नहीं रहेगा। उत्तम योजना स्वाभाविक रूप से अनावश्यक दबाव से बचाएगी।

ii. सभी क्रियाकलापों या गतिविधियों पर अच्छा नियंत्रण रखना - सभी क्रियाकलापों या गतिविधियों पर अच्छा नियंत्रणस्थापित करना योजना का एक अन्य उद्देश्य है। योजना तथा नियंत्रण एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। यदि टूर्नामेंट अथवा मुकाबले उत्तम योजना के साथ आयोजित किए जाते हैं। तो, इन सभी क्रियाकलापों पर नियंत्रण पाने में योजना महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

iii. अच्छा तालमेल बनाना: मुकाबलों के निर्विघ्न आयोजन हेतु गठित समिति के विभिन्न सदस्यों के बीच परस्पर अच्छे तालमेल को सुनिश्चित करना योजना का मुख्य उद्देश्य होता है। टूर्नामेंट के विभिन्न पदाधिकारियों के बीच समुचित तालमेल होने से किसी खेल प्रतियोगिता का आयोजन करना आसान हो जाता है।

iv. गलतियों की संभावनाओंको कम करना: गलतियों की संभावना को कम करना भी योजना का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य है। एक समुचित योजना गलतियों तथा अनदेखियों की संभावनाओ को कम करती है। यद्यपि त्रुटियों तथा अनदेखियों से किसी भी क्षेत्र में पूरी तरह से बचा नही जा सकता। किंतु यह भी सत्य है कि इन्हें काफी हद तक समुचित योजना के द्वारा कम किया जा सकता है।

v. दक्षता में वृद्धि करनाः- खेल कर्मचारियो की खेलों संबंधीप्रतियोगिताओ के आयोजन में दक्षता में वृद्धि करना योजना का प्रमुख उद्देश्य है। समुचित योजना की सहायता से खेल कर्मचारी अधिक दक्ष हो जाते हैं। कर्मचारियों की योग्यताओं तथा दक्षता में वृद्धि के लिये भी समुचित योजना बनाकर काम किया जा सकता है। इससे खेलों का स्तर सुधारने में मदद मिलती है।

vi. सृजनात्मकता में वृद्धि करनाः- सृजनात्मकता में वृद्धि करना योजना का एक अन्य महत्वपूर्ण उद्देश्य है। वस्तुतः कर्मचारियों, कोचों अथवा शारीरिक शिक्षा अध्यापकों की सृजनात्मकता में समुचित योजना द्वारा वृद्धि होती है। वास्तव में योजना खेल कर्मचारियों में अभिन्न तथा सृजनात्मकता वाली सोच विकसित करती है।

vii. खेल प्रदर्शन को बढ़ानाः- खिलाड़ियों के खेल प्रदर्शन में सुधार भी योजनागत उद्देश्य के जरिये किया जा सकता है। बिना उचित प्रशिक्षण योजना के अभाव में खेलों में प्रदर्शन के विकास की प्रक्रिया को प्रभावी ढंग से नियंत्रित व नियमित नहीं किया जा सकता। बिना योजना के उद्देश्ययुक्त प्रशिक्षण भी व्यर्थ हो जाता है। केवल अच्छी योजना ही खेल प्रदर्शन में वृद्धि कर सकती है।

11.6 खेल प्रतियोगिताओं के आयोजन के लिए विभिन्न समितियाँ व उनकी जिम्मेदारियाँ (Various committees and their responsibilities of organizing a Tournament)

खेल आयोजनों को आयोजित करने के लिए विभिन्न समितियों का गठन किया जाता है। ताकि प्रतियोगिताओं का कार्य संचालन सुव्यवस्थित तथा सरल रूप से किया जा सके। वास्तव में, खेल आयोजनों तथा कार्य संचालन के लिए अच्छे नियोजन तथा तैयारी की आवश्यकता होती है। सामान्यता इसके लिए एक प्रबंध समिति होती है। जिसमें प्रायः प्रत्येक संबंधितसंस्थान से एक-एक प्रतिनिधि शामिल होता है यह प्रबन्ध समिति प्रतियोगिता की सफलता के लिए पूरी तरह जिम्मेदार होती है। यह समिति अन्य समितियों का गठन भी करती है तथा उनमें भिन्न-भिन्न प्रकार के कार्यों को विभाजित करती है। सामान्य समिति के शिखर पर एक प्रशासनिक निर्देशक होता है खेल इवेंटस आयोजन समिति कार्यकारी समिति के नीचे कार्य करती है।

प्रशासनिक निदेशक

कार्यकारी समिति

आयोजन समिति

i. **प्रचार समितिः-** प्रचार समिति विद्यालयों को अग्रिम रूप से जानकारी भेजती है। इस समिति का मुख्य कार्य स्पोटर्स प्रतियोगिताओं की तिथि, स्थान व प्रतियोगिता के इवेंटस के बारे मे सूचना देना है। यह समिति प्रिंटिंगका कार्य भी संभालती है। इस समिति की मुख्य जिम्मेदारी खेल आयोजन का प्रचार-प्रसार करना होता है।

ii. **यातायात समितिः-** इस समिति की मुख्य जिम्मेदारी विभिन्न टीमों को खेल आयोजन के स्थान व आवास के स्थान तक लाने व ले जाने की सुविधाएं प्रदान करना होता है। यह समिति यातायात के लिए आवश्यक प्रबंध करती है।

iii. **आवास तथा खान-पान समितिः-** आवास तथा खान-पान समिति खिलाड़ियों व खेल अधिकारियो के ठहरने तथा भोजन का प्रबंध करने के लिए आवश्यक व्यवस्था करती है।

iv. **सजावट तथा समारोह समितिः-** सजावट व समारोह समिति खेल मैदान या स्टेडियम की सजावट के लिए उत्तरदायी होती है। यह समिति खेलो के उद्घाटन समारोह पुरस्कार वितरण समारोह व समापन समाहरोह के लिए उत्तरदायी होती है। यह समिति ट्राफियों, मेडल व सर्टीफिकेशन आदि का भी प्रबंध करती है।

v. **खेल मैदान व उपकरण समितिः-** यह समिति खेल मैदानो को तैयार करने या ट्रैक एवं फील्ड को तैयार करने के लिए उत्तरदायी होती है। यह समिति खेल प्रतियोगिता से संबंधित खेल उपकरणों का आवश्यक प्रबंध भी करती है। यह विशिष्टताओं के अनुसार खेल उपकरणों को उपलब्ध भी कराती है।

vi. **रिफ्रेशमेंट व मनोरंजन समितिः-** यह समिति मेहमानों खेल अधिकारियों व प्रतियोगियों आदि की रिफ्रेशमेन्ट की आपूर्ति का कार्यभार संभालती है। यह खेल आयोजन के उद्घाटन व समापन पर मनोरंजन कार्यक्रमों का भी प्रबंध करती है।

vii. **स्वागत समितिः-** इस समिति के सदस्य उद्घाटन समारोह व समापन समारोह के अवसर पर आने वाले मुख्य अतिथियों एवं अन्य अतिथियों के स्वागत के लिए उत्तरदायी होती है।

viii. **एंट्री व कार्यक्रम समितिः-** यह समिति विभिन्न विद्यालयों को पहले एंट्री फॉर्म्स भेजती है तथा समय रहते उनको प्राप्त भी करती है। यह समिति ऐथलेटिक प्रतियोगिताओं की स्थिति में, प्रतियोगियों को चेस्ट नम्बर भी प्रदान करती है तथा उनका प्रबंधन करती है। अन्य खेलो के आयोजन के लिए यह प्रतियोगिता में भाग लेने वाली टीमों के फिक्सचर तैयार करती है। इसके साथ-साथ यह समिति इन्हें मुख्य अतिथि टीमों के प्रबंधको, खिलाड़ियों व खेल अधिकारियों को कार्यक्रम की आवश्यक जानकारी हेतु वितरित करने का उत्तरदायित्व भी निभाती है।

ix. **आफिशियल्स के लिए समितिः-** यह समिति ऐथलेटिक प्रतियोगिताओं के लिए विभिन्न आफिशियल्स जैस रेफरीज, जजों, रिकार्डर्स, क्लर्क आफ द कोसो, स्टार्टर्स मार्शतस, ट्रैक अम्पायर्स, टाइम कीपर्स व लैप स्कोरर्स आदि का चयन करती है।

x. **उद्घोषणा समितिः-** यह समिति मुख्यतया स्पोटर्स प्रतियोगिताओं या खेलों के दौरान विभिन्न घोषणाएं करने के लिए उत्तरदायी होती है। यह समिति उद्घाटन तथा समापन समारोह आदि कौन सा इवेंट कब होगा तय करती हैं। यह संबंधितआयोजन से जुड़े खेल अधिकारियों के नामों तथा इवेंट की रनिंग कमेट्री के लिए उत्तरदायी होती है।

xi. **प्राथमिक चिकित्सा समितिः-** प्राथमिक चिकित्सा समिति के शीर्ष पर एक अच्छा प्रशिक्षित डॉक्टर होता है। यह समिति घायल या प्रभावित खिलाड़ी को जरुरी सहायता प्रदान करती है। प्रतियोगिता के दौरान कई बार खिलाड़ियों को चोट लग जाती है, ऐसी स्थिति में आपात सुविधा के लिये इस समिति का गठन किया जाता है।

11.7 सारांश

खेल संगठन (Sports organization) का मुख्य कर्तव्य है कि वह खेलों से संबंधितहर आवश्यक सुविधाओं का प्रबंधन करें, जिससे खिलाड़ी अपना बेहतरीन प्रदर्शन कर सकें। इसलिए खेल संगठन खेल संस्थाओं (Sports Institutions) की स्थापना करता है खेल संस्थाएं खिलाड़ियों के लिए आवश्यक मैदान उपकरण, अच्छे कोच, अच्छे ट्रैक एंड फील्ड स्पोंटस के लिये मैदानों का प्रबन्ध करती हैं।

एक आदर्श खेल सुविधा तभी मानी जाती है जब खिलाड़ी उसकी मदद से अपना स्तर बढाकर राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर देश का नाम रौशन करें। खेल के मैदान को शारीरिक शिक्षा की प्रयोगशाला कहा जाये तो इसमें कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी। खेलों - हाकी, फुटबाल, क्रिकेट आदि का आयोजन मैदान के बिना संभव नहीं हो सकता। इन खेलों के लिये मैदान के अलावा ये खेल संस्थाएं या खेल प्रबंधन दूसरे अन्य खेलों जैसे ट्रैक एंड फील्ड, इनडोर खेल के लिये भी मैदानों या स्टेडियमों का प्रबंधन करती हैं।

11.8 अभ्यास प्रश्न

1 खेल मैदानों में उपलब्ध सुविधाओं का उल्लेख कीजिये।

2 तरणताल के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करते हुए अच्छे तरणताल की विशेषताओं पर प्रकाश डालिये।

3 खेल उपकरणों का क्या महत्त्व है? खेल उपकरणों की देख-रेख किस प्रकार से की जानी चाहिए?

4 विभिन्न स्तरों पर खेल कर्मियों की महत्ता को समझाते हुए किन्हीं तीन प्रमुख खेल कार्मिकों के कार्यों का वर्णन कीजिये।

5 खेलों में योजना का क्या उद्देश्य है? योजना का महत्त्व भी संक्षेप में बताएं।

6 खेल आयोजन से जुड़ी किन्हीं पांच समितियों के कार्यों का वर्णन कीजिये?

11.9 संदर्भ ग्रंथ सूची

- Exercise physiology and sport medicine Dr. G.L. Khanna and Dr. C.S. Jayprakash,", 1990.
- Students's Workbook, Psychology, Revised "Irncin A. Berg",
- पाश्चात्य दर्शन के सम्प्रदाय शोभा निगम, 2009
- Coaches Guide to sport Psychology " Rainer Martens, PGD, 1942.
- Essentials of Exercise physiology " Larry G. Shaver"
- Health and Physical Education " Pradeep Kumar Sharma and Vinod Kumar Sharma", 2012

- Self- Study in Physical Education “Sanjay Kundra”, 2011.
- Research Processes in Physical Education, Recreation and Health “ David H. Clarke and H. Harrison Clarue” 1970.
- Educational psychology, A problem Approach “ Robert S. Ellis, 1956.
- Psychology in physical Education and sports “Dr. M.L. Kaulesh”, 1988.
- शरिारिक एवम् स्वास्थ्य शिक्षा वी- डी- शर्मा- ग्रन्थ सिंहए 1994
- Health and Physical Education “ Prof. R.D. Kansal” 2013
- भोजन एवम् पोषण विज्ञान शबनम मसीह 2010
- Physical and Health Education “ V.D. Sharma and Granth Singh “ 1998
- Modern Education Psychology “ Dr. Dibakar Kundu” 1991
- The Biology of Physical Activity “ D.W. Edington “ V.R. Edgerton, 1977
- Psychology to physical education and sports “ Prakash Brother, Ludhiana”
- Introduction to Health Education “ Dr. S. Dheer, Dr. Mitra Basu and Radhika Karnal” 1991
- All about good health “ Dr. Chirstian barnard, C. North Cote Parkinson and M.K. Rustomji”, 1989.
- क्रीड़ा मनोविज्ञान योगेन्द्र पाण्डेय् 1999
- मनोविज्ञान शोध्-विधियाँ एम- ए- हकीम और विपिन अस्थाना 1977
- शरीर-क्रिया विज्ञान एवम् स्वास्थ्य विज्ञान जे- एस. विनायक

1	शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा का परिचय	1
2	शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा के मनोवैज्ञानिक पहलू	17
3	शारीरिक शिक्षा का दार्शनिक दृष्टिकोण	31
4	शारीरिक शिक्षा का सामाजिक पक्ष	43
5	शारीरिक शिक्षा के क्रियात्मक पहलू	55
6	शारीरिक तंदुरुस्ती और स्वस्थता	69
7	भारत में विद्यालय स्वास्थ्य सेवाएं	90
8	विद्यालय स्तर पर कुपोषण दूर करना	102
9	पाठ्यक्रम में स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा का महत्व	118
10	शरीर की विभिन्न प्रणालियों के लिये योग का महत्त्व	133
11	खेल सुविधाओं का प्रबन्धन	152