अध्याय-5
पुरातन काल में शारीरिक शिक्षा

ग्रीस (Greece)- यूरोप में सबसे प्राचीन सभ्यता ग्रीस की है। इस सभ्यता का प्रभाव संसार के लगभग सभी देशों के राज्य-शासन तथा कला में आज तक दिखाई देता है। इस सभ्यता की संसार को सबसे बड़ी देन धन मुद्रा है जिसका प्रभाव संसार के प्रत्येक देश पर पड़ा। ग्रीस के शारीरिक शिक्षा के इतिहास को निम्न भागों में बाँटा जा सकता है।

1. प्रारम्भिक काल महाकाव्य काल
2. स्पार्टा तथा ऐथेन्स की शारीरिक शिक्षा
3. पेनहेलनिक खेल

1. प्रारम्भिक काल- प्रारम्भिक काल में ग्रीस में नाटे कद के काले लोग रहते थे ये लोग सभ्य थे, लिखना-पढ़ना जानते थे। इनका शक्तिशाली राज्य था और स्वच्छ मकानों में रहते थे। सम्भवतः ये लोग बाक्सिंग आदि खेल खेलते थे। ईसवीं 1000 वर्ष पूर्व उत्तर से लम्बे गौरवपूर्ण लोगों ने इस देश में आना आरम्भ किया और आदिवासियों के साथ मिलकर भावी ग्रीस का निर्माण किया। इस काल में अन्धे कवि होमर ने दो महाकाव्य 'इलियट' व 'ओडेसे' की रचना की। उनके अध्ययन से पता चलता है कि ये लोग अत्यंत परिश्रमी सरल और देहाती जीवन व्यतीत करते थे। इस काल में धर्म की स्थापना की गई। ये लोग बारह देवताओं की एक सभा मानते थे जिसका निवास 'ओलम्पिक' पहाड़ी पर माना जाता था। इस काल में शारीरिक तथा खेल का विशेष महत्व था। प्रत्येक उत्सव में इनका प्रदर्शन किया जाता था।

स्पार्टा तथा ऐथेन्स की शारीरिक शिक्षा

ईसवीं पूर्व पांचवीं शताब्दी में ग्रीस में कई छोटे-छोटे राज्य थे, जिनमें प्रजातंत्रात्मक राज्य था। ये लोग हर प्रकार से समृद्धशाली थे। विभिन्न शासन दृष्टिकोण होने के बावजूद इनका एक दृष्टिकोण था, वह क्षेत्र था 'एथलेटिक्स' अथवा खेल। इन छोटे राज्यों में स्पार्टा व एथेन्स विशेष रूप से प्रगतिशील थे।

स्पार्टा- प्रारम्भ से ही स्पार्टा के लोग देशभक्त तथा योद्धा थे। प्रत्येक नागरिक अपने आपको राज्य को समर्पित कर देता था। जन्म पर प्रत्येक बच्चे का शासन की ओर से परीक्षण होता था। शारीरिक रूप से अस्वस्थ होने पर उसे नष्ट कर दिया जाता था। केवल हृष्ट-पुष्ट बच्चों को ही पालन-पोषण के लिये माता-पिता को दिया जाता था।

सात वर्ष तक बच्चे का पालन-पोषण तथा प्रशिक्षण माँ की देख-रेख में होता था, जिससे बच्चे में अनुशासन तथा स्वस्थ शरीर का निर्माण किया जाता था। बच्चा बड़ों का कहना मानना, वीरता, संयम तथा सहनशीलता के गुण प्राप्त करता था। सात वर्ष की आयु के पश्चात बच्चे को शासकीय देख-रेख में मौलिक तथा शारीरिक शिक्षा दी जाती थी। वह प्रशिक्षण बीस वर्ष की आयु तक जारी रहता था। इसमें हर प्रकार की युद्ध-कला के साथ-साथ शारीरिक तथा मानसिक सहनशीलता उत्पन्न की जाती थी। तीस वर्ष में पूर्ण सैनिक बन जाता था। तीस वर्ष की आयु पर व्यक्ति को विवाह करना होता था। साठ वर्ष की आयु तक सभी लोग शासन की सेवा में रहते थे। स्पार्टा के लोग नृत्य में रुचि रखते थे। नृत्य तीन प्रकार के थे। 1. जिमनास्टिक नृत्य 2. सैनिक नृत्य 3. उत्सव सम्बन्धी नृत्य।

ऐथेन्स (Athens)- स्पार्टा की अपेक्षा ऐथेन्स का शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम भिन्न था। जन्म पर माता-पिता निश्चय करते थे कि क्या उनके बच्चे को जीवित रहना चाहिये और सात वर्ष की आयु तक माता बच्चे की देख-रेख करती थी। इस काल में अपने से बड़ों का आदेश पालन सीखने के साथ-साथ उन्हें कई प्रकार के खेल भी खेलने को मिलते थे। सात साल की आयु के पश्चात् लड़कों की शिक्षा प्रारम्भ होती थी। शिक्षा के तीन अंग माने जाते थे। 1. जिमनास्टिक 2. व्याकरण 3. संगीत। जिमनास्टिक के लिये विशेष स्कूल थे। जिन्हें 'पेलेस्ट्रा' कहा जाता था। पेलेस्ट्रा साधारण नदी के किनारे होता था जहाँ स्नान का प्रबन्ध हो सके। इनमें कपड़े बदलने का कमरा, मालिश करने का स्थान तथा व्यायाम करने की आवश्यक सामग्री रखी जाती थी। इनमें सभी प्रकार के व्यायाम सिखाने के लिये विशेषज्ञ नियुक्त किये जाते थे।

शारीरिक विकास के साथ-साथ बच्चों के मानसिक विकास के लिये ऐसे स्कूलों में भेजा जाता था जहाँ उन्हें पढ़ना-लिखना व गणित सिखायी जाय। इन संस्थाओं में बच्चे को नैतिक प्रशिक्षण तथा संगीत भी सिखाया जाता था।

अठारह वर्ष की आयु में बच्चे को सेना में भर्ती किया जाता था और इस समय वह देवताओं को साक्षी मानकर, देश, धर्म तथा विधान के प्रति श्रद्धा रखने की शपथ ग्रहण करता था। इसके पश्चात् दो वर्ष तक सैनिक प्रशिक्षण होता था। इस प्रशिक्षण में सैनिक शिक्षा के साथ-साथ जिमनास्टिक की भी व्यवस्था होती थी। ऐथेन्स में शारीरिक शिक्षा की विशेष व्यवस्था थी। इसके लिये तीन बड़ी संस्थाएँ थीं जिनकी व्यवस्था शासन की ओर से होती थी।

1. ऐकेडमी 2. लाईसियम 3. साइनासरगस

इन संस्थाओं में ऐथेन्स के नागरिकों के लिए खेल अथवा ऐथेलेटिक्स के प्रशिक्षण तथा अभ्यास की व्यवस्था थी। इनमें कई कमरे होते थे और मध्य में खुला क्षेत्र होता था। इनके अंदर ही नहाने तथा मनोरंजन के लिये साधन उपलब्ध होते थे। इनमें शारीरिक विकास के साथ-साथ मानसिक विकास की भी चर्चाएँ होती थीं जिसमें अरस्तु

और प्लेटों जैसे विद्वानभी सम्मलित होते थे।

पेनहेलनिक खेल- ग्रीस छोटे-छोटे राज्यों में बंटे होने के कारण सदा परस्पर लड़ते रहते थे। गृह युद्ध रोकने के लिये ग्रीस के विचारशील विद्वानों ने पेन हेलनिजम नामक एक संस्था बनाई जिसका लक्ष्य युद्ध को रोक कर शान्ति स्थापित करना था। इस संस्था ने देवताओं के सम्मान में उत्सव करने का निश्चय किया जिन्हें 'पेनहेलनिक' उत्सव कहा जाता है। इनमें चार उत्सव ओलम्पियन, पायथियन, नीमियन तथा स्थीमियन विशेष हैं। ओलम्पियन खेल ओलम्पिस पहाड़ी पर ईसवी पूर्व 776 में प्रथम बार रखे गए और प्रत्येक चौथे वर्ष गर्मियों के अंतिम भाग में होते रहे। इन खेलों में विभिन्न प्रकार की दौड़, भाला तथा डिस्कस फेंकना, कूदना, मल्ल-युद्ध, बॉक्सिंग आदि खेल होते थे। विजेताओं को आमले के पेड़ की शाखा परितोषिक के रूप में दी जाती थी। पायथियन, नीमियन तथा स्थीमियन खेल भी इसी प्रकार से भिन्न-भिन्न देवताओं के उपलक्ष्य में होते थे। खेलों में भाग लेने वाले खेल की भावना से प्रेरित हो कर आते थे और इसलिये नियमों का पालन बड़ी कड़ाई से होता था।

ग्रीस और विशेषकर ऐथेन्स की शिक्षाप्रणाली की विशेषता यह थी कि उसमें प्रत्येक व्यक्ति के व्यक्तित्व की ओर ध्यान दिया जाता था और व्यक्तित्व का विकास करना ही शिक्षा तथा राज्य का लक्ष्य होता था। शिक्षा का लक्ष्य प्रत्येक व्यक्ति को अच्छा नागरिक बनाना होता था, जिसमें उसे अपने उत्तरदायित्व की जानकारी दी जाती थी और उसका मानसिक विकास इस प्रकार किया जाता था कि उसके अंदर उदारता एवं संतुलन आये, इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये कार्यरूप में जिमनास्टिक, संगीत तथा लिखना-पढ़ना सिखाया जाता था। इस प्रकार उनकी शिक्षा में ऐसे दार्शिनिक विचार थे जो आज तक विभिन्न देशों की शिक्षा प्रणाली पर प्रभावी हैं।

रोम (Rome)- रोम के शारीरिक शिक्षा के इतिहास को दो भागों में बाँटा जा सकता है। पूर्वार्द्धकाल में लातीनी लोगों ने यूनान पर अपना आधिपत्य जमा लिया। उत्तरार्द्ध काल में रोमन लोगों ने यूनान से प्राप्त संस्कृति एवं आदर्शों को अपना लिया। धीरे-धीरे नैतिक मूल्यों की गिरावट से इस सभ्यता का शनैःशनैः अन्त हो गया।

पूर्वार्द्ध काल- रोम में रूढ़िवादी विचारधारा के लोग थे। वे उन्हीं विचारों को स्वीकारते थे जो उनके दैनिक जीवन में उपयोगी हो। उन्हीं नागरिकों को सम्मान देते थे जो अपने दायित्व का निर्वाह भली प्रकार कर सकें। उच्च नैतिक स्तर और शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्ति के उद्देश्यों पर अधिक बल दिया, बौद्धिक शिक्षा पर बहुत कम। इस कारण ऐसे नवयुवकों का निर्माण किया जो एक महान साम्राज्य के उदय में बहुत उपयोगी सिद्ध हुए।

रोमवासियों ने नये सिद्धान्त तो नहीं बनाये किन्तु जो कुछ यूनानियों से प्राप्त किया उसे व्यवहारिक रूप दिया। रोम के लोगों में संगठन तथा प्रबन्ध करने की अद्भुत शक्ति थी। यूनानी अच्छे चिन्तक, दार्शनिक व कल्पनाशील लोग थे किन्तु अच्छे

प्रबन्धक नहीं थे। रोम में शारीरिक शिक्षा को सैनिक प्रशिक्षण का ही साधन माना गया। रोम में शारीरिक शिक्षा का ध्येय रोमवासियों को कुशल-वीर तथा बलशाली सैनिक बनाना था।

पूर्वार्द्ध युग में घर ही शारीरिक शिक्षा की प्रथम संस्था थी। व्यायामशाला जिसे Compus Martius कहा जाता था। ऐसा स्थान था जहाँ रोम नवयुवकों का शारीरिक तथा मानसिक प्रशिक्षण होता था। रोम में 'माँ' को बहुत ऊँचा स्थान प्राप्त था। वह सबसे अधिक सम्मानित थी। जन्म के उपरान्त बच्चे के जीवन व मृत्यु का निर्णय स्वयं बालक का पिता करता था। विवाह के पश्चात् भी पिता का आधिपत्य एवं प्रभाव स्पष्ट रूप से दिखाई देता था। दासों की संख्या अधिक थी उन्हें शिक्षा से वंचित रखा जाता था। युद्ध रोमवासियों का मुख्य व्यवसाय था। 18 वर्ष के बाद प्रत्येक नवयुवक को बलपूर्वक सेना में भर्ती किया जाता था। प्रारम्भ में खेल-क्रीड़ाएँ रोमन बालकों व नवयुवकों का अभिन्न अंग थी किन्तु सामाजिक विकास के साथ खेलों में नागरिकों की अभिरुचि कम होती चली गई तथा इन्हें निकृष्ट समझा जाने लगा। खेलों में भाग लेना केवल दासों का कार्य रह गया। नागरिक दर्शकगण बनने में अपना सम्मान समझने लगे। खेल उत्सवों का रोम में न तो कोई अस्तित्व था न ही इन्हें अच्छी दृष्टि से देखा जाता था। रोमन बच्चे विभिन्न खेल क्रीड़ाएँ करते थे जिनमें खिलौना मंडियों, घेरों, लट्टुओं, हाथी दाँत के बने अक्षरों, गुड़ियों, लकड़ियों आदि का प्रयोग होता था। वे कुत्ते-बिल्ली, पक्षियों को पालते थे। नवयुवकों में 'हस्तगेंद खेल' (Hand Ball) बहुत लोकप्रिय था।

अनुशासन बहुत कड़ा था। एक युद्ध प्रिय देश के निर्माण में कड़े अनुशासन का होना स्वाभाविक है। पिता तथा उच्च सैनिक अधिकारी शारीरिक दण्ड यहाँ तक कि मृत्यु दण्ड भी देने में हिचकिचाते नहीं थे।

उत्तरार्द्ध रोम (Later Rome period)- रोम का उत्तरार्द्ध काल उसके अधोगति एवं पतन की कहानी है। गिरते हुए सामाजिक आदर्शों के भार से पूर्वार्द्ध-काल की नैतिकता सिसक-सिसक कर अश्रु बहा रही थी। बौद्धिक शिक्षा केवल शासक वर्ग तथा वाणिज्य समाज का विशेषाधिकार समझी जाती थी। स्त्री शिक्षा एथेन्स की तुलना में काफी सुधरी हुई तथा उच्चकोटि की थी। रोम में स्त्रियों को समानाधिकार प्राप्त थे चाहे उनकी जीवन कार्य परिधि घर तक ही सीमित थी। व्यवसायी सेना की प्रथा से शारीरिक प्रशिक्षण का कार्यक्रम शिथिल पड़ गया। रोमन वासियों ने यूनानियों की बौद्धिक प्रतिभा को तो अपनी संस्कृति में समाविष्ट किया किन्तु शारीरिक सौंदर्य व अभिव्यक्ति को छोड़ दिया। जिससे रोमन समाज छिन्न-भिन्न होता गया। नवयुवकों के प्रशिक्षण के उद्देश्य न तो व्यावहारिक रह गये और न ही आदर्शपूर्ण। शिक्षा केवल शिक्षा ही रह गई। उसका मुख्य उद्देश्य एक अच्छा वक्ता बनाना ही रह गया। शिक्षा को केवल सामाजिक उच्चता का चिन्ह मात्र ही माना जाने लगा।

ओजस्वी शारीरिक शिक्षा केवल सैनिकों तथा व्यवसायियों तक ही सीमित रह गई। साधारण लोग केवल उन्हीं शारीरिक क्रियाओं में भाग लेते जो उन्हें स्वस्थ बनाये रखने व मनोरंजन प्राप्ति में सहायक सिद्ध होती थी।

तत्कालीन उत्सवों में यूनानी तथा रोमन शारीरिक शिक्षा के ध्येय में स्पष्ट अंतर दिखाई पड़ने लगा। यूनानियों के लिये खेलों के उत्सव महान अवसर थे जिसमें प्रत्येक नागरिक भाग लेने तथा विजयी होने की महत्वाकांक्षा रखता था किन्तु रोम निवासी खेल उत्सवों को अपने राजनैतिक आदर्शों की प्राप्ति के लिये प्रयोग करते थे। लोगों को रोमांचकारी खेल तमाशा में अधिक रुचि होने के कारण राजनीतिज्ञ इनका इस्तेमाल कर साधारण जनता को मूर्ख बना वाहवाही लूटते थे। गैलन जिसका नाम आज भी औषधि संसार में बड़े आदर से लिया जाता है इसी युग का महान औषधिशास्त्री था जिसने व्यायाम, आहार तथा आपस में इनका सम्बन्ध एवं प्रभाव आदि विषयों पर नवीन खोजें की। वह स्वयं एक यूनानी था किन्तु रोमन साम्राज्य में कार्य करने का सौभाग्य मिला। उसके विचार से शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य ऐसे लोगों का निर्माण होना चाहिए जिनका शरीर सांध्वनिक रूप से विकसित हो, जो जीवन में उच्च कोटि का स्वास्थ्य लाभ कर सैनिक व नागरिक दायित्वों को निभा सके। नाड़ी को देख कर व्यक्ति की शारीरिक स्थिति को जाँचने के कार्य में गैलन सिद्धहस्त था।

खूंखार मानव- पशु मुठभेड़ अथवा द्वन्द्व (Gladiatorial Combats)- रोम के पूर्वार्द्ध काल में अमानुषी द्वन्द्व खेल अधिक प्रचलित हुए। योद्धा युद्ध सज्जा के खुले मंच पर छोड़ दिये जाते थे ताकि वे कई प्रकार के शस्त्रों का उपयोग कर सकें। इन द्वन्द्वों में मानव व पशु दोनों ही भाग लेते थे। साधारणतया द्वन्द्व उस समय तक चलता रहता था जब तक विजय पराजय का निर्णय न हो जाय या दर्शक अपने हाथ के अँगूठे को ऊपर उठाकर धराशायी को जीवन दान न दे दे। ये द्वन्द्व बहुत भयानक तथा खूंखार होते थे तथा इस प्रकार का मनोरंजन रोमन जाति के अन्यायी होने की ओर संकेत करते हैं।

जुआ खेलना रोम वासियों का बहुत लोकप्रिय मनोरंजन था। एक चरम सीमा पर पहुँचने के उपरान्त रोमन साम्राज्य का पतन हुआ तथा रोम निवासियों के बच्चे अपने पूर्वजों की भांति सक्रिय न रह गये थे, वे आलसी तथा निष्क्रिय प्रकृति के हो गये थे। इस प्रकार शारीरिक शिक्षा के इतिहास के दृष्टिकोण से रोम का अन्त हो चुका था तथा आने वाले काल से जो कुछ बचा था वह भी छिन्न-भिन्न हो गया।

*