

अध्याय-6

भारत में शारीरिक शिक्षा

स्वतंत्रता प्राप्ति के पहले

1. वैदिक काल- शारीरिक शिक्षा की दृष्टि से भारत में सबसे पुरातन काल के रूप में वैदिक काल के आरम्भ से आता है। वेद तथा वेदों से सम्बन्धित ग्रंथों के अध्ययन से अनुमानित किया जा सकता है। व्यवस्थित रूप से शारीरिक शिक्षा का कोई प्रबन्ध नहीं था। किन्तु ग्रंथों में हृष्ट-पृष्ट तथा स्वस्थ शरीर वाले देवों का वर्णन है। वैदिक काल में ग्रामीण सभ्यता थी और यलपूर्वक वे अपना स्वास्थ्य बनाये रखते थे। अश्वारोहण, शस्त्र-विद्या, आखेट, इत्यादि इस काल की प्रमुख शारीरिक गतिविधियाँ थीं। ग्रंथों से यह विदित होता है कि लोगों का लक्ष्य स्वास्थ्य तथा लम्बी आयु प्राप्त करना था इसके लिये कोई निश्चित कार्य प्रणाली का उल्लेख नहीं है।

2. महाकाव्य काल- दो महाकाव्य रामायण एवं महाभारत से इस काल का ज्ञान प्राप्त होता है। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि समाज चार वर्णों में विभाजित था। ब्राह्मण तथा क्षत्रिय शासन कार्य चलाते थे। शक्ति-प्रदर्शन प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती थीं। राजाओं में स्वयंवर प्रथा प्रचलित थी। महाभारत काल में मल्ल युद्ध, गदा युद्ध इत्यादि शारीरिक व्यायामों का वर्णन है। मनोरंजन के चौपड़ तथा अन्य अंदर बैठकर खेलने वाले खेल खेले जाते थे। चौपड़ का खेल कई बार जुए का रूप ले लेता था।

3. पुराणकाल- न्यायवीश पारंजीटर ने पुराण काल के ग्रंथों की ऐतिहासिक उपयोगिता सिद्ध की। समाज में चार वर्ण थे और वे मनु तथा याज्ञवल्क्य द्वारा दिये गये नियमों के अनुसार जीवन व्यतीत करते थे। शैक्षणिक संस्थाओं में बच्चों के मानसिक, नैतिक तथा शारीरिक विकास का समुचित प्रबन्ध किया जाता था। नैतिक जीवन पर विशेष ज़ोर दिया जाता था।

4. मुस्लिम काल- इस काल में भारतवर्ष छोटे-छोटे राज्यों में बैंटा था। मुगलकाल में भारतवर्ष में मुसलमानों का स्थिर राज्य स्थापित हुआ। सैनिकों का संगठन एवं प्रशिक्षण होता था। राजाओं तथा सरदारों के मनोरंजन के लिये कुछ खेल खेले जाते थे। अकबर पोलो का बड़ा प्रेमी था। जहाँगीर को आखेट का बड़ा शौक था। इस काल में कई प्रकार के खड्ग-युद्ध भी प्रचलित थे।

5. मराठाकाल- मुगल साम्राज्य के अंतिम समय में शासन की ओर से कुछ ऐसी धार्मिक नीति अपनाई गई जिससे बहुसंख्यक जनता में क्रोध एवं निराशा की भावना का संचार हुआ और मुगल साम्राज्य को नष्ट करने की तैयारी की जाने लगी। पंजाब

में गुरुगोविन्द सिंह के अनुयायियों ने, राजस्थान में राजपूतों ने, मध्यरा में जाटों तथा महाराष्ट्र में मराठों ने प्रत्यक्ष मुगल साम्राज्य का विरोध प्रारम्भ कर दिया।

उपरोक्त राजनैतिक भावना को लेकर गुरु रामदास ने हिन्दू समाज को बलशाली तथा संगठित करने के लिये व्यायामशालाओं की एक श्रृंखला का संगठन किया। इनमें प्रातः एवं सायं मल्ल युद्ध, दंड बैठक, सूर्य नमस्कार, खड्ग तथा अन्य शस्त्रों का अभ्यास कराया जाने लगा।

मराठा सेनाओं में युद्धकला के प्रशिक्षण के साथ-साथ वर्ष में एक बार क्रीड़ा उत्सव मनाया जाता था। इस प्रकार राजनैतिक आधार पर प्रारम्भ किये हुए व्यायामशाला संगठन को इस काल के अंतिम भाग में व्यायाम तथा मनोरंजन का एक साधन मानकर सभी मराठा राजाओं एवं सरदारों की ओर से प्रोत्साहन मिलता रहा और आज भी यह व्यायामशालाएँ उन्नति कर रही हैं।

6. आधुनिक काल- मुगल साम्राज्य के अंतिम वर्षों में भारत के राजनीतिक क्षितिज पर नवीन शक्तियाँ दिखाई दीं। इन्होंने मुगल एवं मराठा शक्ति को नष्ट कर एक ऐसे साम्राज्य की नींव डाली जो सर्वथा विदेशी था। ईस्ट इंडिया कम्पनी के रूप में आये अंग्रेजों ने अन्य जातियों को परास्त कर अंग्रेजी साम्राज्य की नींव भारत में डाली। इस संघर्ष में भारत की सामाजिक, आर्थिक तथा शैक्षणिक व्यवस्था अस्त-व्यस्त हो गई। 1858 ई. में भारत के शासन की बागडोर अंग्रेज शासन के अधीन हो गई।

नई अंग्रेजी सरकार ने श्री मेकाले की विचारधारा के अनुसार एक ऐसी शिक्षा प्रणाली प्रारम्भ की जिसका उद्देश्य भारतीयों से राष्ट्रीय भावना को लुप्त करके उन्हें अंग्रेजी शासन के प्रति वफादार बनाना था। इसमें शारीरिक शिक्षा की कोई व्यवस्था नहीं थी।

भारत में शारीरिक शिक्षा क्षेत्र में आधुनिक काल का प्रारम्भ करने का श्रेय वाई. एम.सी.ए. को है। इसके प्रचार के लिये शिक्षा संचालकों ने शारीरिक शिक्षा का नवीन तथा आधुनिक कार्यक्रम बनाया जिसमें खेलों को विशेष स्थान दिया गया। इस नवीन कार्यक्रम का प्रारम्भ 1910 में किया गया। 1920 में मद्रास में एक शारीरिक प्रशिक्षण विद्यालय स्थापित किया गया। 1931 में इसे एक महाविद्यालय का रूप दिया गया। इस समय भारत में लगभग 32 महाविद्यालय शारीरिक शिक्षकों को प्रशिक्षित कर रहे हैं। श्री एच. सी. बक, श्री टाटा तथा जी.डी. सोंधी के प्रयास से भारतवर्ष 1920 में अंतर्राष्ट्रीय खेलों में भाग लेने लगा।

देशी क्रियाकलापों को अधिक आकर्षक बनाने के क्रम में अमरावती में हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडल की स्थापना की गई। एच.वी.पी. ने शारीरिक शिक्षा में कई कोर्स जैसे सर्टिफिकेट कोर्स, डिप्लोमा और डिग्री कोर्स शुरू किये। यह पहली संस्था थी जिसने स्वदेशी शारीरिक शिक्षा को भारत व पूरी दुनिया में फैलाने के उद्देश्य से प्रदर्शन एवं प्रचार के दौरे शुरू किये। अखिल महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षा मंडल द्वारा स्वदेशी खेलों जैसे कबड्डी, खो-खो और अटीपारिया के नियमों का मानकीकरण किया।

स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद भारत में शारीरिक शिक्षा

15 अगस्त 1947 को जब भारत अंग्रेजों की पराधीनता से स्वतंत्र हुआ एक नये उत्साह तथा उल्लास के बातावरण का जन्म हुआ। स्वतंत्रता प्राप्ति के कुछ समय पश्चात ही कुछ राज्यों को छोड़कर अन्य सभी राज्यों में शारीरिक शिक्षा की संस्थाएँ अथवा राजकीय शिक्षा के महाविद्यालयों की स्थापना हुई। भारत सरकार के शिक्षा मंत्रालय ने सन् 1950 ई. में शारीरिक शिक्षा मनोरंजन के केन्द्रीय बोर्ड (Central advisory board of physical Education and Recreation) तथा सन् 1954 ई. में अखिल भारत खेल सलाहकार समिति (All India Council of sports) की स्थापना की। इनका उद्देश्य शारीरिक शिक्षा के खेलों के विकास के लिये नई-नई योजनाओं का निर्माण करना तथा उन्हें विकसित करना है।

1. शारीरिक शिक्षा एवं मनोरंजन की केन्द्रीय परिषद (Central advisory Board of physical Education and recreation)-

इस समिति के ढाँचे में सभी राज्यों से एक-एक सदस्य सम्मिलित हैं। शारीरिक शिक्षा क्षेत्र के विशेषज्ञ (भारत सरकार द्वारा) अध्यक्ष एवं सचिव सभी का चुनाव इन्हीं से होता है। तीन वर्ष बाद चुनाव होते हैं। इनका लक्ष्य सरकार की शारीरिक शिक्षा, मनोरंजन एवं युवा वर्ग के लिये कार्यक्रमों का सुझाव देना है।

परिषद का योगदान

- परिषद का प्रमुख योगदान शारीरिक शिक्षा के लिये मजबूत व ठोस सुझाव एवं उपाधि-पत्र, प्रमाण पत्र के लिये आदर्श पाठ्यक्रम सरकार के समक्ष रखना है।
- परिषद के सुझाव पर लक्ष्मीबाई शारीरिक शिक्षा संस्थान ग्वालियर को एक आदर्श शारीरिक शिक्षा विश्वविद्यालय के रूप में स्थापित किया है।
- 1966-67 ई. में परिषद द्वारा मान्य स्वस्थता कोर (National Fitness Corps) के कार्यक्रम को सम्पूर्ण भारत के विद्यालयों एवं शारीरिक शिक्षा संस्थानों में लागू किया है।

2. अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति (All India council of sports)

नवम्बर 1954 में अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति का गठन किया। जनरल के.एम. करिअप्पा को इस समिति का प्रथम अध्यक्ष बनाया गया। इसका मुख्य उद्देश्य विभिन्न राष्ट्रीय संघों एवं भारत सरकार के बीच सामजिक स्थापित करना। भारत तथा अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों के स्तर में विकास करना। खेलों की तकनीकी का वैज्ञानिक तरीकों से अनुसंधान करना। खेल सलाहकार समिति के सुझाव पर 1961 ई. में पटियाला में राष्ट्रीय क्रीड़ा संस्थान की स्थापना हुई। इसे NSNIS के नाम से जाना जाता है।

3. कुंजरू समिति- सन् 1959 में भारत सरकार ने डॉ. हृदयनाथ कुंजरू की अध्यक्षता में एक समिति का गठन किया। जिसका कार्य भारत सरकार को शारीरिक

शिक्षा, मनोरंजन एवं विद्यार्थी अनुशासन जैसे विषयों पर सुझाव देना था। भारत सरकार ने कुंजरू समिति के विचारों के आधार पर राष्ट्रीय कैडेट कोर को कॉलेजों में अनिवार्य कर दिया गया।

4. राष्ट्रीय अनुशासन योजना (National Discipline Scheme)- कुंजरू समिति के सुझावों पर सन् 1963 में राष्ट्रीय अनुशासन योजना का ए.सी.सी. तथा शारीरिक शिक्षा में विलय कर दिया व इस संस्था का नाम परिवर्तित कर राष्ट्रीय स्वस्थता कोर (National Fitness corps) कर दिया गया।

5. राष्ट्रीय शारीरिक क्षमता और जाँच परियोजना (National Physical Efficiency and Testing Drive)- इसका प्रारम्भ शिक्षा मंत्रालय द्वारा सन् 1959-60 में किया गया। इस योजना का मुख्य उद्देश्य भारतीय लोगों का शारीरिक योग्यता की ओर ध्यान आकर्षित करना था जिससे उनका जीवन सुखी व शरीर निरोगी हो सके। इस योजना के परिणाम स्वरूप लड़के-लड़कियों के लिये आयु स्तर के अनुसार अलग-अलग परिक्षण स्तर रख गये हैं।

6. राष्ट्रीय खेल संगठन एवं संघ (National Sports Associations and Federations)- राष्ट्रीय खेल संघ में सभी राज्यों के सदस्य होते हैं। राज्य स्तर पर सभी प्रकार के खेल-कूदों एवं प्रतियोगिताओं का उत्तरदायित्व राज्य खेल संगठन का होता है। लेकिन राष्ट्रीय स्तर के विभिन्न खेलों का उत्तरदायित्व खेलों के विभिन्न राष्ट्रीय संघों का होता है। भारत के मुख्य खेल राष्ट्र संघ हैं- भारतीय हॉकी फैडरेशन (1928 ई.) सर्व भारतीय फुटबॉल फैडरेशन (1937 ई.) एमेच्योर ऐथलेटिक फैडरेशन ऑफ इंडिया (1944 ई.) इत्यादि। इसी प्रकार लगभग सभी मुख्य खेलों के राष्ट्र संघ हैं। कुछ संघ विभिन्न संस्थाओं का प्रतिनिधित्व भी करते हैं। जैसे- सर्विसेज स्पोर्ट्स कंट्रोल बोर्ड (1919) पुनर्संगठन (1945 ई.) स्कूल गेम्स ऑफ फैडरेशन ऑफ इंडिया (1954 ई.) अन्तर्राष्ट्रीय स्वविद्यालय स्पोर्ट्स बोर्ड, रेलवे स्पोर्ट्स बोर्ड इत्यादि।

7. शारीरिक शिक्षा तथा मनोरंजन की राष्ट्रीय नीति (National Plan of Physical Education and Recreation)- शारीरिक शिक्षा तथा खेलों एवं मनोरंजन को भारत में विकसित करने के लिये राष्ट्रीय शिक्षा, मनोरंजन एवं खेल नीति की शीघ्र स्थापना कर इसे लागू किया जाना चाहिये। इस विषय में श्रीधर धाने जी के प्रयत्न को लागू किया जाना चाहिये।

8. नेहरू युवक केन्द्र- नेहरू युवक केन्द्र ग्रामीण क्षेत्रों में जिला स्तर पर कार्यान्वित है। इस समय देश में 398 नेहरू युवक केन्द्र 398 जिलों में कार्यरत हैं। इनका प्रमुख लक्ष्य राष्ट्रीय विकास कार्यक्रमों को गैर छात्र ग्रामीण युवकों में जागरूकता पैदा करना है। ये निम्न कार्यों द्वारा पूर्ण किया जाता है। जैसे- राष्ट्रीय साक्षरता मिशन, व्यावसायिक प्रशिक्षण राहत क्रिया-कलाप, सांस्कृतिक क्रिया-कलाप, खेल, जिला युवा पुरस्कार इत्यादि।

9. शारीरिक शिक्षा में शिक्षक प्रशिक्षण की संस्थाएँ (Teachers Training Institute in Physical Education)- स्वतंत्रता प्राप्ति के पहले से ही भारत में शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण की संस्थाएँ प्रारम्भ हो चुकी थीं जिनमें वाई.एम.सी.ए. का स्थान प्रमुख है। वर्तमान समय में भारत के लगभग सभी राज्यों में शारीरिक शिक्षा की संस्थाएँ हैं। महाराष्ट्र में शारीरिक शिक्षा के सर्वाधिक संस्थान हैं। भारत में सबसे पहला शारीरिक प्रशिक्षण संस्थान सन् 1920 में YMCA द्वारा मद्रास में खुला। स्वर्गीय एच.सी.बक को भारत में शारीरिक शिक्षा का पितामह कहा जाता है। सन् 1914 ई. में श्री हनुमान व्यायामों का प्रचार तथा प्रसार किया गया।

भारत में शारीरिक शिक्षा की महत्वपूर्ण संस्थाएँ

वाई.एम.सी.ए. क्रिश्चयन कॉलेज ऑफ फिजिकल एज्यूकेशन

भारत में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में आधुनिक काल को प्रारम्भ करने का श्रेय यांगमैन क्रिश्चयन एसोसिएशन को जाता है। सन् 1910 ई. में वाई.एम.ए. संस्था की स्थापना हुई तथा सन् 1920 ई. हैरी क्रो बक ने मद्रास में शारीरिक प्रशिक्षण विद्यालय की स्थापना की। सन् 1931 ई. में इसे महाविद्यालय का दर्जा प्रदान किया गया। वाई.एम.ए. कॉलेज ऑफ फिजिकल एज्यूकेशन मद्रास में वैज्ञानिक रूप से प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षक मिलने प्रारम्भ हो गये। 1931 ई. में राजकीय शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय हैदराबाद तथा सन् 1932 ई. में राजकीय शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय कोलकाता तथा सन् 1932 ई. में ही क्रिश्चयन कॉलेज ऑफ फिजिकल एज्यूकेशन लखनऊ तथा सन् 1938 ई. में शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण संस्थान कान्दीबली (मुम्बई) की स्थापना की गई।

योगदान (Contribution)

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में YMCA के निम्नलिखित योगदान हैं।

1. भारत में सर्वप्रथम प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षक देश को उपलब्ध कराये।
2. शारीरिक शिक्षा को वैज्ञानिक स्वरूप दिया।
3. भारत में शारीरिक शिक्षा को पाठ्यालाओं में प्रारम्भ करने के लिए भारत सरकार को अपने सुझाव दिये।
4. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में नई-नई खोजें कीं।
5. विदेशी खेलों को भारत में प्रचारित करने में सहायता की।
6. सन् 1920 में बॉलीबॉल खेल को प्रारम्भ करके उसका पूरे भारत में प्रदर्शन किया एवं इसे लोकप्रिय बनाया।
7. हैरी क्रो बक के नेतृत्व में भारत के नौ एथलीटों की एक टीम सन् 1924 के पैरिस ओलम्पिक में भाग लिया।
8. 16 फरवरी से 12 मार्च 1958 ई. में वाई.एम.सी.ए. शारीरिक प्रशिक्षण महाविद्यालय मद्रास में भारत के सभी शारीरिक शिक्षा के महाविद्यालयों के

प्रधानाचार्यों की एक सभा का आयोजन किया गया। इसमें 58 संस्थाओं के प्रधानाचार्यों ने भाग लिया। इस सभा द्वारा दिये गये सुझावों से भारत की केन्द्रीय सरकार ने शारीरिक शिक्षा की ओर ध्यान देना प्रारम्भ किया।

वाई.एम.सी.ए. का उपरोक्त प्रयास शासकीय सहायता के अभाव में विशेष सफलता प्राप्त न कर सका। और अधिकांश प्रान्तों में शारीरिक शिक्षकों के लिये स्थानीय व्यवस्था ही चलती रही। इस संस्था के उपरोक्त प्रयास से भारतवर्ष में आधुनिक खेलों का प्रचार हुआ और श्री एच.सी. बक, श्री टाटा तथा श्री जी.डी. सोंधी के प्रयास से भारतवर्ष 1920 से अंतर्राष्ट्रीय खेलों में भाग लेने लगा। शासन की उदासीनता के कारण यह प्रयास अधिक सफल नहीं हो सका।

*