



MP - SET

शारीरिक शिक्षा

Madhya Pradesh State Eligibility Test

पेपर 2 || भाग - 1



Index

क्र.सं.	अध्याय	पृष्ठ सं.
इकाई - I : शारीरिक शिक्षा की नींव और दर्शन		
1.	शारीरिक शिक्षा और अनुकूलित शारीरिक शिक्षा	1
2.	शिक्षा के दर्शन शारीरिक शिक्षा पर लागू होते हैं	5
3.	ग्रीस और रोम में शारीरिक शिक्षा का ऐतिहासिक विकास	12
4.	स्वीडन, रूस और इंग्लैंड में शारीरिक शिक्षा का विकास	17
5.	डेनमार्क, जर्मनी और अमेरिका में शारीरिक शिक्षा का विकास	22
6.	ऑस्ट्रेलिया और चीन में शारीरिक शिक्षा का विकास	27
7.	भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास और प्रगति	32
8.	मनोरंजन: सिद्धांत, विशेषताएँ, महत्व	37
9.	मनोरंजन में आधुनिक रुझान	42
10.	कल्याण: महत्व, लाभ, चुनौतियाँ	47
11.	शारीरिक शिक्षा में शिक्षण योग्यता	53
12.	खेलों के सामाजिक पहलू	57
13.	प्राचीन और आधुनिक ओलंपिक खेल	61
14.	एशियाई और राष्ट्रमंडल खेल	66
15.	खेल शासी निकाय और पुरस्कार	72
इकाई - II : व्यायाम शरीरविज्ञान और शारीरिक गतिविधि के अनुकूलन		
16.	व्यायाम शरीरक्रिया विज्ञान - शारीरिक शिक्षा और खेल में दायरा और महत्व	78
17.	दीर्घकालिक शारीरिक गतिविधियों के लिए कार्डियो-श्वसन अनुकूलन	84
18.	मांसपेशियों के प्रकार, विशेषताएँ और कार्य	89
19.	मांसपेशी फाइबर की सूक्ष्म संरचना	95
20.	मांसपेशी संकुचन का स्लाइडिंग फिलामेंट सिद्धांत	100
21.	मांसपेशी फाइबर के प्रकार और खेल प्रदर्शन	104
22.	व्यायाम के लिए मांसपेशियों का अनुकूलन	109
23.	न्यूरो-मस्क्युलर जंक्शन और तंत्रिका आवेग का संचरण	114
24.	गतिज संवेदी अंग और मोटर कौशल का तंत्रिका नियंत्रण	118
25.	व्यायाम के जैव-रासायनिक पहलू - खाद्य उत्पादों का चयापचय, एरोबिक और एनारोबिक प्रणालियाँ, और ऊर्जा लागत मापना	123
26.	रिकवरी प्रक्रिया - थकान के शारीरिक पहलू, ऊर्जा भंडार की बहाली, ऑक्सीजन की रिकवरी, और प्रदर्शन के पोषण संबंधी पहलू	128
27.	वृद्ध एथलीटों में पर्यावरणीय प्रभाव और शारीरिक प्रतिक्रियाएं	133
28.	चिकित्सीय पद्धतियाँ, एर्गोजेनिक सहायताएँ, और खेलों में मालिश	140

इकाई - III : काइनेसियोलॉजी और बायोमैकेनिक्स - अवधारणाएं और आधुनिक रुझान

29.	काइनेसियोलॉजी और बायोमैकेनिक्स - अवधारणाएं और आधुनिक रुझान	146
30.	मानव शरीर के तल और अक्ष	153
31.	जोड़ और उनकी गतिविधियाँ	158
32.	मांसपेशी संलग्नक - उत्पत्ति, सम्मिलन और क्रिया	163
33.	खेलों में प्रयुक्त प्रमुख मांसपेशियों का लाभ	169
34.	गति और उसके नियम - खेलों में न्यूटन के नियम	174
35.	प्रक्षेप्य गति और प्रक्षेपण के सिद्धांत	179
36.	रेखीय गतिविज्ञान और गतिविज्ञान	184
37.	कोणीय किनेमेटिक्स और गतिकी	189
38.	खेलों में घर्षण, स्पिन, प्रभाव और लोच	194
39.	खेलों में वायु और जल की गतिशीलता	200
40.	खेलों में लीवर के यांत्रिक लाभ और अनुप्रयोग	205
41.	आसन, विकृतियाँ और सुधारात्मक व्यायाम	209
42.	मौलिक गतिविधियों और प्रमुख खेल कौशलों का काइनेसियोलॉजिकल, पेशीय और यांत्रिक विश्लेषण	214

शारीरिक शिक्षा की नींव और दर्शन

शारीरिक शिक्षा और अनुकूलित शारीरिक शिक्षा

परिचय

ये विषय शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों, दायरे और समावेशी प्रकृति को समझने के लिए आधारभूत हैं, जो भारत की उच्चतम-स्तरीय वस्तुनिष्ठ परीक्षाओं में जूनियर रिसर्च फेलोशिप (JRF) या सहायक प्रोफेसर के पद के लिए अर्हता प्राप्त करने के इच्छुक उम्मीदवारों के लिए महत्वपूर्ण हैं। शारीरिक शिक्षा समग्र विकास को बढ़ावा देती है - शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक - जबकि अनुकूलित शारीरिक शिक्षा विकलांग व्यक्तियों की जरूरतों को पूरा करके समावेशिता सुनिश्चित करती है। इस व्यापक नोट का उद्देश्य एक संपूर्ण, आत्मनिर्भर और विश्वसनीय संसाधन प्रदान करना है, जो यह सुनिश्चित करता है कि UGC NET परीक्षा में कोई भी प्रश्न इसके दायरे से बाहर न हो।

शारीरिक शिक्षा: परिभाषा, दायरा और उद्देश्य

शारीरिक शिक्षा की परिभाषा

शारीरिक शिक्षा एक संरचित, अनुक्रमिक अनुदेशात्मक कार्यक्रम है जो व्यक्तियों के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास को बढ़ावा देने के लिए शारीरिक गतिविधियों का उपयोग करता है। यह शिक्षा प्रणाली का एक अभिन्न अंग है, जिसका उद्देश्य शारीरिक रूप से सक्षम, जानकार और सामाजिक रूप से जिम्मेदार नागरिकों को विकसित करना है। चार्ल्स ए. बुचर के अनुसार, "शारीरिक शिक्षा कुल शिक्षा प्रक्रिया का एक अभिन्न अंग है, जिसका उद्देश्य शारीरिक गतिविधि के माध्यम से शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से फिट नागरिकों को विकसित करना है।" इसी तरह, जेपी थॉमस पीई को "आंदोलन के माध्यम से शिक्षा" के रूप में परिभाषित करते हैं, जो समग्र विकास में इसकी भूमिका पर जोर देता है।

भारतीय संदर्भ में, शारीरिक शिक्षा में स्कूल-आधारित कार्यक्रम, खेल प्रशिक्षण और सामुदायिक फिटनेस पहल शामिल हैं, जो खेलो इंडिया और फिट इंडिया मूवमेंट जैसी राष्ट्रीय नीतियों के साथ संरेखित हैं। यह योग और स्वदेशी खेलों (जैसे, खो-खो, कबड्डी) जैसी पारंपरिक गतिविधियों को आधुनिक खेलों के साथ एकीकृत करता है, जो भारत की विविध सांस्कृतिक विरासत को दर्शाता है।

शारीरिक शिक्षा का दायरा

शारीरिक शिक्षा का दायरा बहुत व्यापक है, जिसमें मानव विकास के कई आयाम शामिल हैं:

- **शारीरिक विकास** : दौड़ने, तैरने और शक्ति प्रशिक्षण जैसी गतिविधियों के माध्यम से मोटर कौशल, शक्ति, सहनशक्ति, लचीलापन और हृदय संबंधी फिटनेस को बढ़ाता है।
- **संज्ञानात्मक विकास** : गति के सिद्धांतों, शरीर रचना विज्ञान, शरीर क्रिया विज्ञान और खेल रणनीतियों की समझ को बढ़ावा देता है, आलोचनात्मक सोच को बढ़ावा देता है।
- **भावनात्मक विकास** : टीम खेल और सहकारी गतिविधियों के माध्यम से भावनात्मक लचीलापन, आत्मसम्मान और प्रेरणा का निर्माण करता है।
- **सामाजिक विकास** : यह खेल को एक सामाजिक एजेंसी के रूप में जोड़कर टीमवर्क, नेतृत्व, संचार और विविधता के प्रति सम्मान को प्रोत्साहित करता है।

अनुप्रयोग :

- **स्कूल पाठ्यक्रम** : सीबीएसई और राज्य बोर्डों के तहत भारतीय स्कूलों में शारीरिक शिक्षा अनिवार्य है, जिसमें फिटनेस, कौशल विकास और स्वास्थ्य शिक्षा पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।
- **खेल प्रशिक्षण** : शारीरिक शिक्षा प्रतिस्पर्धी खेलों के लिए आधार प्रदान करती है, जिसे भारतीय खेल प्राधिकरण (एसएआई) जैसी संस्थाओं द्वारा पोषित किया जाता है।
- **सामुदायिक स्वास्थ्य** : शारीरिक शिक्षा मनोरंजक कार्यक्रमों और कल्याण पहलों के माध्यम से आजीवन शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देती है।
- **कैरियर के अवसर** : इसमें शारीरिक शिक्षा शिक्षक, कोच, खेल प्रशासक और फिटनेस प्रशिक्षक जैसी भूमिकाएं शामिल हैं।

तालिका 1.1: शारीरिक शिक्षा का दायरा

आयाम	फोकस क्षेत्र	उदाहरण गतिविधियाँ
शारीरिक विकास	फिटनेस और मोटर कौशल	एरोबिक्स, जिम्नास्टिक, एथलेटिक्स
ज्ञान संबंधी विकास	गतिविधि और स्वास्थ्य का ज्ञान	नियम सीखना, प्रदर्शन का विश्लेषण करना
भावनात्मक विकास	भावनात्मक और प्रेरक विकास	टीम निर्माण खेल, लक्ष्य निर्धारण
सामाजिक विकास	टीमवर्क, नेतृत्व और सांस्कृतिक सम्मान	वॉलीबॉल, सांस्कृतिक खेल उत्सव

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य समग्र शिक्षा के साथ जुड़े हुए हैं, जो व्यापक विकास सुनिश्चित करते हैं:

1. **शारीरिक फिटनेस** : स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस घटकों (शक्ति, सहनशक्ति, लचीलापन, हृदय संबंधी फिटनेस) और कौशल संबंधी घटकों (गति, चपलता, समन्वय) का विकास करता है।
2. **मोटर कौशल विकास** : मौलिक गति कौशल (जैसे, दौड़ना, कूदना) और खेल-विशिष्ट कौशल (जैसे, बास्केटबॉल में ड्रिब्लिंग) को बढ़ाता है।
3. **संज्ञानात्मक समझ** : प्रदर्शन और स्वास्थ्य में सुधार के लिए शरीर रचना विज्ञान, शरीर क्रिया विज्ञान, बायोमैकेनिक्स और खेल मनोविज्ञान के ज्ञान को बढ़ावा देता है।
4. **सामाजिक और भावनात्मक विकास** : समूह गतिविधियों के माध्यम से टीमवर्क, नेतृत्व, आत्मविश्वास और भावनात्मक लचीलेपन को बढ़ावा देता है।
5. **आजीवन शारीरिक गतिविधि** : यह स्थायी स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए आदतों को प्रोत्साहित करती है, तथा मोटापे और मधुमेह जैसी जीवनशैली संबंधी बीमारियों के जोखिम को कम करती है।

भारतीय संदर्भ :

- राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 स्वास्थ्य और फिटनेस को बढ़ावा देने के लिए शारीरिक शिक्षा को एक मुख्य विषय के रूप में महत्व देती है।
- खेलो इंडिया जैसे कार्यक्रमों का उद्देश्य शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों के अनुरूप प्रतिभा की पहचान करना और खेलों को बढ़ावा देना है।
- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के माध्यम से विश्व स्तर पर मान्यता प्राप्त योग को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए शारीरिक शिक्षा में एकीकृत किया गया है।

शारीरिक शिक्षा का महत्व

आधुनिक शिक्षा प्रणालियों में शारीरिक शिक्षा अपने बहुमुखी लाभों के कारण महत्वपूर्ण है:

- **स्वास्थ्य लाभ** : मोटापे, हृदय संबंधी बीमारियों और गतिहीन जीवनशैली से जुड़ी समस्याओं से लड़ता है, जो भारत के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, जहां एनसीडी (गैर-संचारी रोग) के कारण 60% मौतें होती हैं (डब्ल्यूएचओ, 2023)।
- **शैक्षणिक प्रदर्शन** : संज्ञानात्मक कार्य, स्मृति और एकाग्रता को बढ़ाता है, जिसका समर्थन अध्ययनों द्वारा किया गया है जो शारीरिक गतिविधि और शैक्षणिक परिणामों के बीच सकारात्मक सहसंबंध दिखाते हैं।
- **सामाजिक कौशल** : टीमवर्क, नेतृत्व और संघर्ष समाधान का निर्माण करता है, भारत जैसे विविध समाजों में सामाजिक सामंजस्य को बढ़ावा देता है।
- **मानसिक स्वास्थ्य** : शारीरिक गतिविधि के दौरान एंडोर्फिन रिलीज के माध्यम से तनाव, चिंता और अवसाद को कम करता है।
- **सांस्कृतिक संरक्षण** : कबड्डी जैसे पारंपरिक खेलों को बढ़ावा देना, भारत की सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित करना।

चुनौतियाँ :

- **बुनियादी ढांचा** : ग्रामीण स्कूलों में सीमित सुविधाएं शारीरिक शिक्षा के कार्यान्वयन में बाधा डालती हैं।
- **शिक्षक प्रशिक्षण** : एनआईएस पटियाला के प्रयासों के बावजूद योग्य शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षकों की कमी।
- **पाठ्यक्रम प्राथमिकता** : स्कूलों में शैक्षणिक विषय अक्सर शारीरिक शिक्षा पर हावी हो जाते हैं।
- **वित्तपोषण** : खेल और शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के लिए बजट आवंटन अपर्याप्त है।

समाधान :

- बुनियादी ढांचे में सुधार के लिए खेलो इंडिया और फिट इंडिया मूवमेंट जैसी सरकारी पहल।
- एसएआई और विश्वविद्यालयों के माध्यम से शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम।
- एनईपी 2020 कार्यान्वयन में शारीरिक शिक्षा को शामिल करने की वकालत।

अनुकूलित शारीरिक शिक्षा: सिद्धांत और अभ्यास

अनुकूलित शारीरिक शिक्षा की परिभाषा

अनुकूलित शारीरिक शिक्षा एक विशेष कार्यक्रम है जिसे विकलांग व्यक्तियों की विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए डिज़ाइन किया गया है, यह सुनिश्चित करते हुए कि वे शारीरिक गतिविधियों में सुरक्षित और प्रभावी ढंग से भाग ले सकें। यह शारीरिक, संवेदी या संज्ञानात्मक दुर्बलताओं को समायोजित करने के लिए गतिविधियों, उपकरणों और शिक्षण विधियों को संशोधित करता है, जिससे समावेश और समग्र विकास को बढ़ावा मिलता है।

डन और लीट्सचू (2010) के अनुसार, "एपीई विकासात्मक गतिविधियों, खेलों, खेलकूद और लय का एक विविध कार्यक्रम है जो विकलांग छात्रों की रुचियों, क्षमताओं और सीमाओं के अनुकूल है।" भारत में, एपीई विकलांग व्यक्तियों के अधिकार (आरपीडब्ल्यूडी) अधिनियम, 2016 के अनुरूप है, जो समावेशी शिक्षा को अनिवार्य बनाता है।

अनुकूलित शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य

एपीई, शारीरिक शिक्षा के व्यापक उद्देश्यों को साझा करता है, लेकिन उन्हें विकलांग व्यक्तियों के अनुरूप बनाता है:

1. **समावेशन** : शारीरिक गतिविधियों में समान भागीदारी के अवसर सुनिश्चित करता है।
2. **कौशल विकास** : व्यक्तिगत क्षमताओं के भीतर मोटर कौशल को बढ़ाता है (उदाहरण के लिए, गतिशीलता संबंधी विकलांगताओं के लिए व्हीलचेयर बास्केटबॉल)।
3. **सामाजिक एकीकरण** : साथियों के साथ बातचीत को बढ़ावा देता है, सामाजिक अलगाव को कम करता है।
4. **स्वास्थ्य और फिटनेस** : शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार, विकलांगता-विशिष्ट स्वास्थ्य चुनौतियों का समाधान।
5. **आत्म-सम्मान** : साध्य शारीरिक कार्यों के माध्यम से आत्मविश्वास का निर्माण करता है।

तालिका 1.2: अनुकूलित शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य

उद्देश्य	विवरण	उदाहरण गतिविधि
समावेश	समान भागीदारी के अवसर	सभी छात्रों के लिए संशोधित खेल
कौशल विकास	क्षमताओं के भीतर मोटर कौशल को बढ़ाता है	व्हीलचेयर खेल, अनुकूली योग
सामाजिक एकता	सहकर्मी बातचीत को प्रोत्साहित करता है	टीम आधारित गतिविधियाँ
आरोग्य और स्वस्थता	शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है	कम प्रभाव वाले व्यायाम
आत्म-सम्मान	उपलब्धियों के माध्यम से आत्मविश्वास का निर्माण होता है	लक्ष्य-उन्मुख कार्य

अनुकूलित शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत

एपीई प्रभावी और समावेशी कार्यान्वयन सुनिश्चित करने वाले सिद्धांतों द्वारा निर्देशित है:

1. **वैयक्तिकरण** : कार्यक्रमों को वैयक्तिक शिक्षा योजना (आईईपी) जैसे आकलन के आधार पर छात्र की विशिष्ट क्षमताओं, आवश्यकताओं और लक्ष्यों के अनुरूप तैयार किया जाता है।
2. **सुरक्षा** : गतिविधियों को जोखिम को न्यूनतम करने के लिए डिजाइन किया गया है, जिसमें अनुकूलनीय उपकरणों (जैसे, सॉफ्ट बॉल, रैम्प) का उपयोग किया जाता है।
3. **प्रगति** : कौशल विकास के अनुरूप कार्यों की जटिलता धीरे-धीरे बढ़ती जाती है।
4. **समावेशन** : "न्यूनतम प्रतिबंधात्मक वातावरण" सिद्धांत का पालन करते हुए, जहां भी संभव हो, विकलांग छात्रों को मुख्यधारा की शारीरिक शिक्षा कक्षाओं में शामिल किया जाता है।
5. **सहयोग** : समग्र कार्यक्रम बनाने के लिए शिक्षकों, चिकित्सकों और अभिभावकों को शामिल किया जाता है।

भारतीय संदर्भ :

- आरपीडब्ल्यूडी अधिनियम, 2016, विकलांग व्यक्तियों के लिए शारीरिक शिक्षा सहित सुलभ शिक्षा को अनिवार्य बनाता है।
- स्पेशल ओलंपिक भारत जैसे संगठन एकीकृत खेल जैसे आयोजनों के माध्यम से APE को बढ़ावा देते हैं।
- चुनौतियों में सीमित प्रशिक्षित ए.पी.ई. शिक्षक और अपर्याप्त अनुकूलन उपकरण शामिल हैं।

एपीई के व्यावहारिक अनुप्रयोग

एपीई विभिन्न विकलांगताओं के अनुरूप गतिविधियों को संशोधित करता है:

- **शारीरिक विकलांगता** : व्हीलचेयर बास्केटबॉल या अनुकूली एथलेटिक्स जैसे खेलों में व्हीलचेयर, बैसाखी या कृत्रिम अंगों का उपयोग करना।
- **दृश्य हानि** : गोलबॉल जैसी गतिविधियों के लिए श्रवण संकेतों (जैसे, बीप करने वाली गेंदें) या स्पर्श संबंधी मार्गदर्शकों का उपयोग करें।
- **श्रवण दोष** : वॉलीबॉल जैसे खेलों में निर्देश देने के लिए दृश्य संकेतों या सांकेतिक भाषा का उपयोग करें।
- **संज्ञानात्मक विकलांगता** : नियमों को सरल बनाएं और रिले दौड़ जैसी गतिविधियों के लिए दोहराव वाले अभ्यास का उपयोग करें।
- **ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार** : तैराकी जैसी संरचित, संवेदी-अनुकूल गतिविधियाँ प्रदान करें।

संशोधन के उदाहरण :

- **उपकरण** : आसान पकड़ के लिए बड़ी, नरम गेंदें; कम तनाव के लिए हल्के वजन वाले रैकेट।
- **पर्यावरण** : व्हीलचेयर पहुंच के लिए रैम्प; सुरक्षा के लिए फिसलन रहित सतहें।
- **नियम** : खेल की अवधि कम होगी; जटिलता कम करने के लिए कम खिलाड़ी होंगे।
- **शिक्षण विधियाँ** : दृश्य प्रदर्शन, सहकर्मी सहायता, या एक-पर-एक कोचिंग।

केस स्टडी : स्पेशल ओलंपिक भारत का एकीकृत खेल कार्यक्रम फुटबॉल जैसे टीम खेलों में विकलांग और गैर विकलांग एथलीटों को जोड़ता है, जिससे समावेश और सामाजिक एकीकरण को बढ़ावा मिलता है। 2023 में, भारत ने ऐसे आयोजनों में 10,000 से अधिक एथलीटों की मेजबानी की, जो APE के प्रभाव को दर्शाता है।

एपीई का महत्व

एपीई निम्नलिखित के लिए महत्वपूर्ण है:

- **समावेशिता** : यह सुनिश्चित करता है कि कोई भी छात्र शारीरिक शिक्षा से वंचित न रहे, जो समावेशी शिक्षा के प्रति भारत की प्रतिबद्धता के अनुरूप है (एनईपी 2020, आरपीडब्ल्यूडी अधिनियम)।
- **समग्र विकास** : विकलांग छात्रों की शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक आवश्यकताओं को संबोधित करता है।
- **स्वास्थ्य समानता** : विकलांग आबादी के बीच फिटनेस को बढ़ावा देकर स्वास्थ्य असमानताओं को कम करता है।
- **सामाजिक जागरूकता** : गैर-विकलांग साथियों के बीच सहानुभूति और समझ को बढ़ावा देती है।

चुनौतियाँ :

- **शिक्षक प्रशिक्षण** : भारत में कुछ ही संस्थान विशिष्ट APE प्रशिक्षण प्रदान करते हैं।
- **संसाधन** : अनुकूलन उपकरण और सुलभ सुविधाओं तक सीमित पहुंच।
- **जागरूकता** : APE के लाभों के बारे में शिक्षकों और अभिभावकों में कम जागरूकता।

समाधान :

- बीपीईडी में एकीकृत करें। तथा एमपीएड . पाठ्यक्रम .
- समग्र के अंतर्गत अनुकूली उपकरणों के लिए सरकारी वित्तपोषण शिक्षा अभियान .
- शिक्षकों को प्रशिक्षित करने के लिए स्पेशल ओलम्पिक भारत जैसे गैर सरकारी संगठनों द्वारा कार्यशालाएं आयोजित की जाएंगी।

नमूना PYQs :

• 2022 :

प्रश्न : निम्नलिखित में से कौन सा शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य नहीं है?

- A) शारीरिक फिटनेस
B) शैक्षणिक उत्कृष्टता
C) मोटर कौशल विकास
D) सामाजिक कौशल

उत्तर : B) शैक्षणिक उत्कृष्टता

स्पष्टीकरण : पीई अप्रत्यक्ष रूप से शिक्षाविदों का समर्थन करता है लेकिन शारीरिक, मोटर, संज्ञानात्मक और सामाजिक विकास पर केंद्रित है।

• 2023 :

प्रश्न : अनुकूलित शारीरिक शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य क्या है?

- A) प्रतिस्पर्धी खेल प्रशिक्षण
B) समावेशी शारीरिक गतिविधि
C) शैक्षणिक सुधार
D) सांस्कृतिक संरक्षण

उत्तर : B) समावेशी शारीरिक गतिविधि

स्पष्टीकरण : APE सुनिश्चित करता है कि विकलांग व्यक्ति PE में भाग ले सकें, जिससे समावेश को बढ़ावा मिले।

• 2021 :

प्रश्न : APE का कौन सा सिद्धांत व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुरूप कार्यक्रम तैयार करने पर जोर देता है?

- A) सुरक्षा
B) समावेशन
C) वैयक्तिकरण
D) प्रगति

उत्तर : C) वैयक्तिकरण

स्पष्टीकरण : वैयक्तिकरण में छात्र की क्षमताओं और आवश्यकताओं के आधार पर गतिविधियों को अनुकूलित करना शामिल है।

भारत में प्रमुख नीतियां और पहल

- **राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020** : शारीरिक शिक्षा को मुख्य विषय के रूप में अनिवार्य किया गया है, जिसमें स्वास्थ्य, फिटनेस और समावेशिता पर जोर दिया गया है। यह सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित करने के लिए योग और पारंपरिक खेलों को बढ़ावा देता है।
- **विकलांग व्यक्तियों के अधिकार (आरपीडब्ल्यूडी) अधिनियम, 2016** : विकलांग व्यक्तियों के लिए शारीरिक शिक्षा सहित सुलभ शिक्षा सुनिश्चित करता है, तथा उचित सुविधाएं प्रदान करता है।
- **खेलो इंडिया** : खेल और शारीरिक शिक्षा को बढ़ावा देने, बुनियादी ढांचे और प्रतिभा पहचान कार्यक्रम प्रदान करने के लिए एक सरकारी पहल। यह समावेशी खेल आयोजनों के माध्यम से शारीरिक शिक्षा को बढ़ावा देता है।
- **फिट इंडिया मूवमेंट** : 2019 में लॉन्च किया गया, यह स्कूल-आधारित पीई कार्यक्रमों के माध्यम से फिटनेस को बढ़ावा देता है, आजीवन शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित करता है।
- **स्पेशल ओलम्पिक भारत** : समावेशी खेल कार्यक्रम आयोजित करता है, शिक्षकों और एथलीटों को ए.पी.ई. सिद्धांतों में प्रशिक्षण देता है।

तालिका 1.3: पीई और एपीई का समर्थन करने वाली प्रमुख नीतियां

नीति/पहल	उद्देश्य	पीई/एपीई पर प्रभाव
एनईपी 2020	समग्र शिक्षा को बढ़ावा देना	शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य बनाया गया, समावेशिता पर जोर दिया गया
आरपीडब्ल्यूडी अधिनियम, 2016	समावेशी शिक्षा सुनिश्चित करें	विकलांग छात्रों के लिए सुलभ शारीरिक शिक्षा अनिवार्य
खेलो इंडिया	खेल पारिस्थितिकी तंत्र का विकास करना	बुनियादी ढांचे को वित्तपोषित करना, APE कार्यक्रमों का समर्थन करना
फिट इंडिया मूवमेंट	राष्ट्रव्यापी फिटनेस को बढ़ावा देना	स्कूल-आधारित शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को प्रोत्साहित करता है
स्पेशल ओलंपिक भारत	विकलांगों के लिए समावेशी खेल	शिक्षकों को प्रशिक्षित करना, एकीकृत खेलकूद का आयोजन करना

तालिका 1.4: सामान्य APE संशोधन

विकलांगता का प्रकार	संशोधन उदाहरण	गतिविधि उदाहरण
शारीरिक अपंगता	व्हीलचेयर-सुलभ उपकरण	व्हीलचेयर बास्केटबॉल
दृश्य हानि	बीप करने वाली गेंदें, श्रवण संकेत	गोलबॉल
श्रवण बाधित	दृश्य संकेत, सांकेतिक भाषा	दृश्य संकेतों के साथ वॉलीबॉल
संज्ञानात्मक विकलांगता	सरलीकृत नियम, दोहराए जाने वाले अभ्यास	स्पष्ट निर्देशों के साथ रिले दौड़
ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार	संवेदी-अनुकूल, संरचित गतिविधियाँ	शांत वातावरण में तैरना

निष्कर्ष

शारीरिक शिक्षा और अनुकूलित शारीरिक शिक्षा यूनिट-1 के मुख्य घटक हैं, जो समग्र विकास और समावेशिता को बढ़ावा देने में उनके महत्व को दर्शाते हैं। शारीरिक शिक्षा शारीरिक फिटनेस, मोटर कौशल, संज्ञानात्मक समझ, सामाजिक विकास और आजीवन गतिविधि को बढ़ावा देती है, जबकि शारीरिक शिक्षा सुनिश्चित करती है कि ये लाभ विकलांग व्यक्तियों के लिए सुलभ हों। सैद्धांतिक रूपरेखा, व्यावहारिक अनुप्रयोगों और नीतिगत अंतर्दृष्टि को एकीकृत करके, ये नोट्स UGC NET की तैयारी के लिए एक व्यापक संसाधन प्रदान करते हैं।

शिक्षा के दर्शन शारीरिक शिक्षा पर लागू होते हैं

परिचय

शिक्षा के दर्शन शारीरिक शिक्षा (पीई) कार्यक्रमों के डिजाइन, कार्यान्वयन और मूल्यांकन के लिए सैद्धांतिक आधार प्रदान करते हैं। UGC NET शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम (कोड संख्या 47, इकाई-1) के लिए, यह समझना कि कैसे शैक्षिक दर्शन - जैसे आदर्शवाद, यथार्थवाद, व्यावहारिकता, प्रकृतिवाद और अस्तित्ववाद - पीई को आकार देते हैं, जूनियर रिसर्च फेलोशिप (JRF) और सहायक प्रोफेसरशिप सहित भारत की उच्चतम-स्तरीय वस्तुनिष्ठ परीक्षाओं की तैयारी करने वाले उम्मीदवारों के लिए महत्वपूर्ण है। ये दर्शन शैक्षणिक दृष्टिकोण, पाठ्यक्रम विकास, शिक्षण विधियों और पीई के समग्र उद्देश्यों को प्रभावित करते हैं, जो व्यापक शैक्षिक लक्ष्यों के साथ संरेखण सुनिश्चित करते हैं। इस व्यापक नोट का उद्देश्य एक संपूर्ण, आत्मनिर्भर और विश्वसनीय संसाधन प्रदान करना है, जो यह सुनिश्चित करता है कि UGC NET परीक्षा में कोई भी प्रश्न इसके दायरे से बाहर न हो।

शिक्षा के दर्शन: अवलोकन

शैक्षिक दर्शन की परिभाषा और महत्व

शैक्षिक दर्शन ज्ञान, सीखने और मानव विकास की प्रकृति के बारे में व्यवस्थित मान्यताएँ हैं, जो शिक्षकों को शिक्षण प्रथाओं और पाठ्यक्रम को आकार देने में मार्गदर्शन करती हैं। शारीरिक शिक्षा में, ये दर्शन शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य (जैसे, फिटनेस, चरित्र विकास, या कौशल अधिग्रहण), शिक्षक की भूमिका (जैसे, मार्गदर्शक या अधिकारी), और शिक्षार्थी की प्रकृति (जैसे, ज्ञान का सक्रिय भागीदार या प्राप्तकर्ता) निर्धारित करते हैं। वे इस तरह के सवालों को संबोधित करने के लिए एक रूपरेखा प्रदान करते हैं: शारीरिक शिक्षा क्यों सिखाई जाए? क्या पढ़ाया जाना चाहिए? इसे कैसे पढ़ाया जाना चाहिए?

शारीरिक शिक्षा में महत्व :

- **पाठ्यक्रम डिजाइन** : दर्शन गतिविधियों के चयन को प्रभावित करते हैं (उदाहरण के लिए, प्रतिस्पर्धी खेल बनाम सहकारी खेल)।
- **शिक्षण विधियाँ** : वे अनुदेशात्मक रणनीतियों को आकार देते हैं (जैसे, शिक्षक-केंद्रित बनाम छात्र-केंद्रित दृष्टिकोण)।
- **शिक्षार्थी परिणाम** : वे अपेक्षित परिणामों को परिभाषित करते हैं, जैसे शारीरिक फिटनेस, नैतिक विकास, या आत्म-अभिव्यक्ति।
- **सांस्कृतिक प्रासंगिकता** : भारत में, दर्शन शारीरिक शिक्षा को स्वास्थ्य, समावेशिता और सांस्कृतिक संरक्षण जैसे राष्ट्रीय लक्ष्यों के साथ संरेखित करते हैं (उदाहरण के लिए, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में योग)।

प्रमुख शैक्षिक दर्शन

शारीरिक शिक्षा से संबंधित पाँच प्रमुख शैक्षिक दर्शन हैं आदर्शवाद, यथार्थवाद, व्यावहारिकता, प्रकृतिवाद और अस्तित्ववाद। प्रत्येक दर्शन शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य, विषय-वस्तु और विधियों पर अद्वितीय दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है, जिसका पाठ्यक्रम विकास और शिक्षण-शास्त्र पर प्रभाव पड़ता है।

तालिका 2.1: शैक्षिक दर्शन का अवलोकन

दर्शन	अडिग विश्वास	शारीरिक शिक्षा पर ध्यान केंद्रित करें	प्रमुख समर्थक
आदर्शवाद	वास्तविकता विचारों और मन में निहित है	नैतिक एवं चरित्र विकास	प्लेटो, इमैनुअल कांट
यथार्थवाद	वास्तविकता मन से स्वतंत्र रूप से अस्तित्व में है	वैज्ञानिक और शारीरिक प्रशिक्षण	अरस्तू, जॉन लोके
व्यवहारवाद	सत्य का निर्धारण व्यावहारिक परिणामों से होता है	अनुभवात्मक और समस्या-आधारित शिक्षा	जॉन डेवी, विलियम जेम्स
प्रकृतिवाद	प्रकृति सत्य और शिक्षा का स्रोत है	प्राकृतिक गतिविधि और बाहरी गतिविधियाँ	जीन-जैक्स रूसो
एग्जिस्टेंसियनलिज़्म	व्यक्ति अपना स्वयं का अर्थ बनाते हैं	आत्म-अभिव्यक्ति और व्यक्तिगत विकास	जीन-पॉल सार्त्र, सोरेन कीर्केगार्ड

शारीरिक शिक्षा में आदर्शवाद

आदर्शवाद के मूल सिद्धांत

आदर्शवाद का मानना है कि वास्तविकता मन में निहित है, और विचार या आध्यात्मिक सत्य ही अंतिम वास्तविकता है। शिक्षा में, आदर्शवाद मन, नैतिक चरित्र और सार्वभौमिक मूल्यों के विकास पर जोर देता है। प्रमुख सिद्धांतों में शामिल हैं:

- **विचारों की प्रधानता** : ज्ञान शाश्वत सत्यों से प्राप्त होता है, न कि संवेदी अनुभवों से।
- **नैतिक विकास** : शिक्षा से अनुशासन, साहस और सहयोग जैसे गुणों का विकास होना चाहिए।
- **शिक्षक की भूमिका** : शिक्षक एक नैतिक मार्गदर्शक है, जो विद्यार्थियों को उच्च आदर्शों का अनुसरण करने के लिए प्रेरित करता है।
- **समग्र विकास** : शिक्षा पूरे व्यक्ति का विकास करती है - मन, शरीर और आत्मा।

समर्थक : प्लेटो (द रिपब्लिक), जिन्होंने शरीर और आत्मा के सामंजस्य पर जोर दिया, और इमैनुअल कांट, जिन्होंने अनुशासित गतिविधियों के माध्यम से नैतिक शिक्षा पर जोर दिया।

शारीरिक शिक्षा में अनुप्रयोग

शारीरिक शिक्षा में, आदर्शवाद शारीरिक गतिविधि को नैतिक चरित्र, अनुशासन और आध्यात्मिक विकास के साधन के रूप में देखता है। शरीर को मन और आत्मा की सेवा करने के लिए एक उपकरण के रूप में देखा जाता है, जो प्लेटो की "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन" की अवधारणा के साथ संरेखित है (पुरुषों में) शरीर में सना सानो)।

पीई में मुख्य विशेषताएं :

- **चरित्र निर्माण** : टीम खेल (जैसे, क्रिकेट, हॉकी) जैसी गतिविधियाँ टीम वर्क, ईमानदारी और दृढ़ता जैसे गुणों को बढ़ावा देती हैं।
- **अनुशासन** : संरचित अभ्यास और दिनचर्या (जैसे, जिमनास्टिक, मार्चिंग) आत्म-नियंत्रण और व्यवस्था पैदा करते हैं।
- **नैतिक शिक्षा** : शारीरिक शिक्षा नैतिक व्यवहार सिखाती है, जैसे निष्पक्ष खेल और विरोधियों के प्रति सम्मान।
- **समग्र दृष्टिकोण** : शारीरिक प्रशिक्षण को बौद्धिक और नैतिक पाठों के साथ जोड़ता है (उदाहरण के लिए, खेल के बाद खेल कौशल पर चर्चा करना)।

भारतीय संदर्भ :

- आदर्शवाद भारत के योग और ध्यान पर सांस्कृतिक जोर के साथ प्रतिध्वनित होता है, जो शारीरिक और आध्यात्मिक विकास को एकीकृत करता है।
- रामकृष्ण मिशन जैसी संस्थाएं शारीरिक शिक्षा को चरित्र विकास के साधन के रूप में बढ़ावा देती हैं, जो स्वामी विवेकानंद के दर्शन "शक्ति ही जीवन है, दुर्बलता ही मृत्यु है" को प्रतिबिंबित करती है।
- राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) नेतृत्व और देशभक्ति का निर्माण करने के लिए अनुशासित शारीरिक प्रशिक्षण के माध्यम से आदर्शवादी सिद्धांतों को शामिल करता है।

गतिविधियों के उदाहरण :

- **टीम खेल** : सहयोग और निष्पक्ष खेल सिखाने के लिए क्रिकेट मैच।
- **योग** : शरीर और मन में सामंजस्य स्थापित करने के लिए आसन और प्राणायाम।
- **ड्रिल अभ्यास** : अनुशासन और समन्वय विकसित करने के लिए मार्चिंग।

ताकत :

- नैतिक व्यवहार और आजीवन मूल्यों को बढ़ावा देता है।
- योग जैसी सांस्कृतिक प्रथाओं के साथ संरेखित, भारतीय स्कूलों में व्यापक रूप से एकीकृत।
- यह समग्र विकास को प्रोत्साहित करता है, शारीरिक और नैतिक विकास में संतुलन स्थापित करता है।

सीमाएँ :

- नैतिक आदर्शों पर अत्यधिक जोर देने से व्यावहारिक कौशल या प्रतिस्पर्धी प्रदर्शन की उपेक्षा हो सकती है।
- शिक्षक-केंद्रित दृष्टिकोण छात्र की स्वायत्तता को सीमित कर सकता है।
- मनोरंजनात्मक या फिटनेस-उन्मुख शारीरिक शिक्षा पर ध्यान केंद्रित करने वाले छात्रों को यह पसंद नहीं आएगा।

शारीरिक शिक्षा में यथार्थवाद

यथार्थवाद के मूल सिद्धांत

यथार्थवाद इस बात पर जोर देता है कि वास्तविकता मन से स्वतंत्र रूप से मौजूद है, भौतिक दुनिया में आधारित है और प्राकृतिक नियमों द्वारा शासित है। शिक्षा में, यथार्थवाद वस्तुनिष्ठ ज्ञान, वैज्ञानिक तरीकों और व्यावहारिक कौशल पर जोर देता है। प्रमुख सिद्धांतों में शामिल हैं:

- **वस्तुनिष्ठ वास्तविकता** : ज्ञान संवेदी अनुभवों और वैज्ञानिक जांच से प्राप्त होता है।
- **व्यावहारिक शिक्षा** : शिक्षा को छात्रों को वास्तविक दुनिया की चुनौतियों के लिए तैयार करना चाहिए।
- **शिक्षक की भूमिका** : शिक्षक संरचित अनुदेश के माध्यम से तथ्यात्मक ज्ञान और कौशल प्रदान करता है।
- **शारीरिक प्रशिक्षण** : शरीर एक जैविक इकाई है, जिसे वैज्ञानिक तरीकों से प्रशिक्षित किया जा सकता है।

समर्थक : अरस्तू, जिन्होंने संतुलित शारीरिक और बौद्धिक शिक्षा की वकालत की, और जॉन लॉक, जिन्होंने स्वास्थ्य और अस्तित्व के लिए शारीरिक प्रशिक्षण पर जोर दिया।

शारीरिक शिक्षा में अनुप्रयोग

शारीरिक शिक्षा में, यथार्थवाद साक्ष्य-आधारित तरीकों का उपयोग करके शारीरिक फिटनेस, मोटर कौशल और स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए वैज्ञानिक प्रशिक्षण पर ध्यान केंद्रित करता है। यह शरीर को एक मशीन के रूप में देखता है जिसे व्यवस्थित व्यायाम और बायोमैकेनिकल सिद्धांतों के माध्यम से अनुकूलित किया जा सकता है।

पीई में मुख्य विशेषताएं :

- **वैज्ञानिक दृष्टिकोण** : प्रशिक्षण कार्यक्रम फिजियोलॉजी, बायोमैकेनिक्स और काइनेसियोलॉजी (जैसे, आवधिक शक्ति प्रशिक्षण) पर आधारित होते हैं।
- **शारीरिक फिटनेस** : शक्ति, सहनशक्ति और लचीलेपन जैसे मापन योग्य परिणामों पर जोर।
- **कौशल विकास** : खेल-विशिष्ट कौशल (जैसे, फुटबॉल पासिंग तकनीक) में निपुणता प्राप्त करने के लिए संरचित अभ्यास।
- **स्वास्थ्य शिक्षा** : आजीवन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए शरीर रचना, पोषण और चोट की रोकथाम सिखाती है।

भारतीय संदर्भ :

- यथार्थवाद भारत में आधुनिक शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के अनुरूप है, जैसे कि भारतीय खेल प्राधिकरण (एसएआई) के तहत संचालित कार्यक्रम, जो एथलीटों के लिए वैज्ञानिक प्रशिक्षण का उपयोग करते हैं।
- राष्ट्रीय खेल संस्थान (एनआईएस) पटियाला कोच प्रशिक्षण में बायोमैकेनिक्स और फिजियोलॉजी पर जोर देता है।
- सीबीएसई स्कूल शारीरिक शिक्षा में स्वास्थ्य शिक्षा को शामिल करते हैं, तथा संतुलित आहार और व्यायाम शरीरक्रिया विज्ञान जैसे विषय पढ़ाते हैं।

गतिविधियों के उदाहरण :

- **शक्ति प्रशिक्षण** : प्रगतिशील अधिभार सिद्धांतों पर आधारित भारोत्तोलन कार्यक्रम।
- **एरोबिक व्यायाम** : हृदय संबंधी फिटनेस में सुधार के लिए दौड़ना या साइकिल चलाना।
- **कौशल अभ्यास** : सटीकता और तकनीक को बढ़ाने के लिए बास्केटबॉल शूटिंग अभ्यास।

ताकत :

- मापन योग्य परिणाम प्रदान करता है, प्रतिस्पर्धी खेलों और फिटनेस लक्ष्यों के लिए आदर्श।
- खेल प्रशिक्षण में वैज्ञानिक प्रगति के साथ संरेखित करता है।
- मोटापे जैसे मुद्दों पर ध्यान देते हुए छात्रों को व्यावहारिक स्वास्थ्य चुनौतियों के लिए तैयार करता है।

सीमाएँ :

- भावनात्मक या सामाजिक विकास की अपेक्षा शारीरिक प्रदर्शन को प्राथमिकता दी जा सकती है।
- कठोर, शिक्षक-केंद्रित पद्धतियाँ रचनात्मकता को दबा सकती हैं।
- विज्ञान पर अत्यधिक जोर देने से शारीरिक शिक्षा के सांस्कृतिक या मनोरंजक पहलुओं की उपेक्षा हो सकती है।

तालिका 2.2: शारीरिक शिक्षा में यथार्थवाद बनाम आदर्शवाद

पहलू	आदर्शवाद	यथार्थवाद
केंद्र	नैतिक और आध्यात्मिक विकास	शारीरिक फिटनेस और कौशल निपुणता
शिक्षण पद्धति	नैतिक मार्गदर्शक के रूप में शिक्षक	वैज्ञानिक प्रशिक्षक के रूप में शिक्षक
गतिविधियाँ	चरित्र के लिए योग, टीम खेल	शक्ति प्रशिक्षण, कौशल अभ्यास
नतीजा	नैतिक आचरण, अनुशासन	मापनीय फिटनेस और कौशल

शारीरिक शिक्षा में व्यावहारिकता

व्यावहारिकता के मूल सिद्धांत

व्यावहारिकता का मानना है कि सत्य व्यावहारिक परिणामों से निर्धारित होता है, जो अनुभवात्मक शिक्षा और अनुकूलनशीलता पर जोर देता है। शिक्षा में व्यावहारिकता समस्या-समाधान, सहयोग और वास्तविक दुनिया के अनुप्रयोगों पर ध्यान केंद्रित करती है। मुख्य सिद्धांतों में शामिल हैं:

- **अनुभव-आधारित शिक्षा** : ज्ञान कार्य करने और प्रयोग करने से प्राप्त होता है।
 - **छात्र-केंद्रित** : शिक्षा छात्रों की रुचियों और आवश्यकताओं के अनुरूप होती है।
 - **शिक्षक की भूमिका** : शिक्षक एक सुविधाप्रदाता है, जो पूछताछ के माध्यम से छात्रों का मार्गदर्शन करता है।
 - **सामाजिक शिक्षा** : सहयोग और लोकतांत्रिक मूल्यों पर जोर देती है।
- समर्थक** : जॉन डेवी, जिन्होंने "करके सीखने" की वकालत की, और विलियम जेम्स, जिन्होंने व्यावहारिक परिणामों पर जोर दिया।

शारीरिक शिक्षा में अनुप्रयोग

शारीरिक शिक्षा में, व्यावहारिकता समस्या-समाधान, रचनात्मकता और सामाजिक संपर्क को प्रोत्साहित करने वाली गतिविधियों के माध्यम से अनुभवात्मक शिक्षा को बढ़ावा देती है। यह शारीरिक शिक्षा को एक गतिशील प्रक्रिया के रूप में देखता है, जो छात्रों की ज़रूरतों और सामाजिक परिवर्तनों के अनुकूल होती है।

पीई में मुख्य विशेषताएं :

- **अनुभवात्मक शिक्षण** : छात्र सक्रिय भागीदारी के माध्यम से सीखते हैं (जैसे, खेल की रणनीति तैयार करना)।
- **समस्या समाधान** : साहसिक खेल (जैसे, चढ़ाना पर चढ़ना) जैसी गतिविधियाँ निर्णय लेने की क्षमता सिखाती हैं।
- **छात्र-केंद्रित** : कार्यक्रम छात्रों की रुचि के अनुसार तैयार किए जाते हैं (जैसे, नृत्य या फुटबॉल में से किसी एक को चुनना)।
- **सामाजिक कौशल** : सहकारी खेल टीमवर्क और संचार को बढ़ावा देते हैं।

भारतीय संदर्भ :

- व्यावहारिकता, एनईपी 2020 के अनुभवात्मक शिक्षण और शारीरिक शिक्षा में छात्र की पसंद पर जोर देने के साथ संरेखित है।
- खेलो इंडिया जैसे कार्यक्रम जमीनी स्तर पर भागीदारी को प्रोत्साहित करते हैं, जिससे छात्रों को विविध खेलों में भाग लेने का अवसर मिलता है।
- सामाजिक और संज्ञानात्मक कौशल को बढ़ावा देने के लिए स्कूल सहकारी खेलों और साहसिक गतिविधियों को शामिल करते हैं।

गतिविधियों के उदाहरण :

- **साहसिक खेल** : समस्या समाधान और लचीलापन सिखाने के लिए ट्रेकिंग।
- **सहकारी खेल** : टीमवर्क बनाने के लिए ट्रस्ट फॉल्स या समूह चुनौतियाँ।
- **प्रोजेक्ट-आधारित शारीरिक शिक्षा** : छात्र फिटनेस योजनाएं बनाते हैं या खेल आयोजन आयोजित करते हैं।

ताकत :

- रचनात्मकता और छात्र संलग्नता को प्रोत्साहित करता है।
- विविध शिक्षार्थियों की आवश्यकताओं और रुचियों के अनुकूल ढलना।
- व्यावहारिक कौशल के माध्यम से छात्रों को वास्तविक दुनिया की चुनौतियों के लिए तैयार करता है।

सीमाएँ :

- संरचना का अभाव असंगत परिणामों को जन्म दे सकता है।
- छात्रों की पसंद पर अत्यधिक जोर देने से आधारभूत कौशल की उपेक्षा हो सकती है।
- अनुभवात्मक शिक्षण को प्रभावी ढंग से सुगम बनाने के लिए कुशल शिक्षकों की आवश्यकता है।

शारीरिक शिक्षा में प्रकृतिवाद

प्रकृतिवाद के मूल सिद्धांत

प्रकृतिवाद इस बात पर जोर देता है कि प्रकृति सत्य और सीखने का स्रोत है, जो प्राकृतिक प्रवृत्ति, शारीरिक स्वतंत्रता और पर्यावरण के साथ बातचीत पर जोर देता है। शिक्षा में, प्रकृतिवाद कृत्रिम बाधाओं से मुक्त, प्राकृतिक प्रक्रियाओं के माध्यम से सीखने को बढ़ावा देता है। प्रमुख सिद्धांतों में शामिल हैं:

- **प्रकृति एक शिक्षक के रूप में** : सीखना प्राकृतिक वातावरण के साथ अंतःक्रिया के माध्यम से होता है।
 - **बाल-केंद्रित** : शिक्षा बच्चे की प्राकृतिक प्रवृत्ति और विकासात्मक चरणों का अनुसरण करती है।
 - **स्वतंत्रता** : छात्रों को स्वाभाविक रूप से अन्वेषण और घूमने की स्वतंत्रता होनी चाहिए।
 - **शारीरिक जीवन शक्ति** : प्राकृतिक गतिविधियों के माध्यम से स्वास्थ्य और शारीरिक विकास पर जोर देता है।
- प्रस्तावक** : जीन-जैक्स रूसो, जिन्होंने एमिल में प्रकृति के अनुरूप शिक्षा की वकालत की।

शारीरिक शिक्षा में अनुप्रयोग

शारीरिक शिक्षा में, प्रकृतिवाद प्राकृतिक गतिविधियों, बाहरी गतिविधियों और शारीरिक गतिविधि के माध्यम से अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता पर जोर देता है। यह शरीर को एक प्राकृतिक इकाई के रूप में देखता है, जो प्राकृतिक परिस्थितियों में बिना किसी बाधा के गति के माध्यम से सबसे अच्छी तरह विकसित होता है।

पीई में मुख्य विशेषताएं :

- **बाहरी गतिविधियाँ** : स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए प्राकृतिक वातावरण में लंबी पैदल यात्रा, तैराकी या दौड़ना।
- **प्राकृतिक गतिविधियाँ** : चढ़ना या कूदना जैसी गतिविधियाँ, प्राकृतिक मानवीय क्रियाओं की नकल करना।
- **बाल-केंद्रित** : कार्यक्रम छात्रों को अपनी गति से गतिविधियों का पता लगाने की अनुमति देते हैं।
- **स्वास्थ्य फोकस** : प्रतिस्पर्धी प्रदर्शन की तुलना में जैविक फिटनेस और कल्याण पर जोर दिया जाता है।

भारतीय संदर्भ :

- प्रकृतिवाद भारत की आउटडोर खेलों और योग एवं ट्रेकिंग जैसी प्रकृति-आधारित गतिविधियों की परंपरा से मेल खाता है।
- ग्रामीण क्षेत्रों के स्कूल प्रायः शारीरिक शिक्षा के लिए खुले मैदानों का उपयोग करते हैं, जो प्रकृतिवादी सिद्धांतों को प्रतिबिंबित करता है।
- फिट इंडिया मूवमेंट साइकिल चलाने और पैदल चलने जैसी आउटडोर फिटनेस गतिविधियों को बढ़ावा देता है।

गतिविधियों के उदाहरण :

- **पैदल यात्रा** : सहनशक्ति बढ़ाने और प्रकृति के प्रति प्रशंसा बढ़ाने के लिए प्राकृतिक मार्गों की खोज करना।
- **मुक्त खेल** : प्राकृतिक गति को प्रोत्साहित करने के लिए टैग या छुपा-छिपी जैसे असंरचित खेल।
- **प्रकृति में योग** : पर्यावरण से जुड़ने के लिए खुले वातावरण में आसन का अभ्यास करना।

ताकत :

- प्राकृतिक गतिविधियों के माध्यम से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।
- पर्यावरण जागरूकता और स्थिरता को प्रोत्साहित करता है।
- छात्रों की स्वाभाविक प्रवृत्ति को आकर्षित करता है, तथा उनकी सहभागिता को बढ़ाता है।

सीमाएँ :

- संरचना का अभाव प्रतिस्पर्धी खेल प्रशिक्षण के लिए उपयुक्त नहीं हो सकता।
- शहरी स्कूलों में प्राकृतिक परिवेश पर निर्भरता चुनौतीपूर्ण हो सकती है।
- शारीरिक शिक्षा के संज्ञानात्मक या सामाजिक पहलुओं की उपेक्षा हो सकती है।

तालिका 2.3: शारीरिक शिक्षा में प्रकृतिवाद बनाम व्यवहारवाद

पहलू	प्रकृतिवाद	व्यवहारवाद
केंद्र	प्राकृतिक गति और स्वास्थ्य	अनुभवात्मक और सामाजिक शिक्षा
शिक्षण पद्धति	बाल-केंद्रित, न्यूनतम मार्गदर्शन	शिक्षक एक सुविधाकर्ता के रूप में
गतिविधियाँ	लंबी पैदल यात्रा, मुक्त खेल, योग	साहसिक खेल, सहकारी खेल
नतीजा	शारीरिक जीवन शक्ति, प्रकृति से जुड़ाव	समस्या समाधान, टीमवर्क

शारीरिक शिक्षा में अस्तित्ववाद

अस्तित्ववाद के मूल सिद्धांत

अस्तित्ववाद व्यक्तिगत स्वतंत्रता, आत्म-अभिव्यक्ति और व्यक्तिगत अर्थ के निर्माण पर जोर देता है। शिक्षा में, यह छात्रों को उनकी विशिष्ट पहचान और उद्देश्यों को खोजने में मदद करने पर केंद्रित है। प्रमुख सिद्धांतों में शामिल हैं:

- **व्यक्तिगत स्वतंत्रता** : छात्रों को स्वयं को परिभाषित करने के लिए विकल्प चुनने चाहिए।
- **आत्म-अभिव्यक्ति** : शिक्षा रचनात्मकता और व्यक्तिगत विकास को प्रोत्साहित करती है।
- **शिक्षक की भूमिका** : शिक्षक एक मार्गदर्शक है, जो विद्यार्थियों की आत्म-खोज में सहायता करता है।
- **व्यक्तिपरक अर्थ** : सीखना व्यक्तिगत होता है, व्यक्तिगत अनुभवों पर आधारित होता है।

समर्थक : जीन-पॉल सार्त्र और सोरेन कीर्केगार्ड, जिन्होंने व्यक्तिगत जिम्मेदारी और प्रामाणिकता पर जोर दिया।

शारीरिक शिक्षा में अनुप्रयोग

शारीरिक शिक्षा में, अस्तित्ववाद उन गतिविधियों को बढ़ावा देता है जो छात्रों को अपनी व्यक्तिगतता को व्यक्त करने, व्यक्तिगत लक्ष्यों का पता लगाने और शारीरिक गतिविधि के माध्यम से अर्थ खोजने की अनुमति देती हैं। यह शारीरिक शिक्षा को आत्म-खोज और व्यक्तिगत पूर्ति के लिए एक मंच के रूप में देखता है।

पीई में मुख्य विशेषताएं :

- **आत्म-अभिव्यक्ति** : नृत्य या मार्शल आर्ट जैसी गतिविधियाँ छात्रों को भावनाओं और रचनात्मकता को व्यक्त करने का अवसर देती हैं।
- **व्यक्तिगत लक्ष्य** : छात्र व्यक्तिगत फिटनेस या कौशल लक्ष्य निर्धारित करते हैं (जैसे, व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना)।
- **विकल्प-आधारित** : कार्यक्रम विविध गतिविधियाँ प्रदान करते हैं, जिससे छात्रों को रुचि के आधार पर चयन करने की सुविधा मिलती है।
- **चिंतन** : छात्र व्यक्तिगत अर्थ खोजने के लिए अपने अनुभवों पर चिंतन करते हैं।

भारतीय संदर्भ :

- अस्तित्ववाद भारत के योग जैसे व्यक्तिगत अभ्यासों पर जोर देने के साथ मेल खाता है, जो आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देता है।
- एनईपी 2020 के लचीले पाठ्यक्रम के तहत स्कूल छात्रों को विविध गतिविधियों (जैसे, नृत्य, खेल या फिटनेस) का पता लगाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।
- विशेष ओलंपिक भारत जैसे कार्यक्रम विकलांग खिलाड़ियों को व्यक्तिगत लक्ष्य हासिल करने का अवसर देते हैं, जो अस्तित्ववादी सिद्धांतों को प्रतिबिंबित करता है।

गतिविधियों के उदाहरण :

- **नृत्य** : भावनाओं को व्यक्त करने के लिए फ्रीस्टाइल या सांस्कृतिक नृत्य।
- **मार्शल आर्ट** : आत्म-अनुशासन और पहचान के लिए कराटे या ताइक्वांडो।
- **व्यक्तिगत फिटनेस योजनाएं** : छात्र व्यक्तिगत कसरत दिनचर्या तैयार करते हैं और उसका पालन करते हैं।

ताकत :

- व्यक्तिगत प्रासंगिकता के माध्यम से छात्र प्रेरणा को बढ़ाता है।
- भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक विकास का समर्थन करता है।
- शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में विविधता को प्रोत्साहित करता है।

सीमाएँ :

- संरचना का अभाव समूह-उन्मुख या प्रतिस्पर्धी शारीरिक शिक्षा के लिए उपयुक्त नहीं हो सकता है।
- वैयक्तिकरण को समर्थन देने के लिए उच्च कुशल शिक्षकों की आवश्यकता है।
- मानकीकृत फिटनेस या कौशल परिणामों की उपेक्षा हो सकती है।

दर्शनशास्त्रों का तुलनात्मक विश्लेषण

आधुनिक पीई में एकीकरण

आधुनिक शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम अक्सर संतुलित पाठ्यक्रम बनाने के लिए कई दर्शनों के तत्वों को एकीकृत करते हैं:

- **आदर्शवाद और यथार्थवाद** : नैतिक विकास को वैज्ञानिक प्रशिक्षण के साथ संयोजित करें, जैसा कि SAI के एथलीट विकास कार्यक्रमों में देखा गया है।
- **व्यावहारिकता और प्रकृतिवाद** : अनुभवात्मक शिक्षा को बाहरी गतिविधियों के साथ मिश्रित करें, जैसा कि खेलो इंडिया की जमीनी स्तर की पहल में किया गया है।
- **अस्तित्ववाद** : निजीकरण को जोड़ता है, जिससे छात्रों को एनईपी 2020 के तहत व्यक्तिगत हितों का पता लगाने की अनुमति मिलती है।

भारतीय संदर्भ :

- एनईपी 2020 व्यावहारिकता और अस्तित्ववाद से प्रेरित होकर एक समग्र, छात्र-केंद्रित दृष्टिकोण की वकालत करती है।
- योग और पारंपरिक खेल आदर्शवाद और प्रकृतिवाद को दर्शाते हैं तथा सांस्कृतिक मूल्यों को संरक्षित करते हैं।
- श्रेष्ठ खेल अकादमियों में वैज्ञानिक प्रशिक्षण यथार्थवाद के अनुरूप है।

नमूना PYQs :

• 2022 :

प्रश्न : कौन सा दर्शन शिक्षक को शारीरिक शिक्षा में नैतिक मार्गदर्शक के रूप में देखता है?

- A) यथार्थवाद B) आदर्शवाद
C) व्यावहारिकता D) प्रकृतिवाद

उत्तर : B) आदर्शवाद

व्याख्या : आदर्शवाद नैतिक और आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा देने में शिक्षक की भूमिका पर जोर देता है।

• 2023 :

प्रश्न : कौन सा दर्शन प्राकृतिक गतिविधियों के माध्यम से सीखने से जुड़ा है?

- A) अस्तित्ववाद B) प्रकृतिवाद
C) व्यावहारिकता D) यथार्थवाद

उत्तर : B) प्रकृतिवाद

व्याख्या : प्रकृतिवाद बाहरी गतिविधियों और प्राकृतिक गतिविधियों को बढ़ावा देता है, जैसा कि रूसो ने वकालत की थी।

• 2021 :

प्रश्न : कौन सा दर्शन शारीरिक शिक्षा गतिविधियों में छात्र की पसंद पर जोर देता है?

- A) आदर्शवाद B) यथार्थवाद
C) अस्तित्ववाद D) प्रकृतिवाद

उत्तर : C) अस्तित्ववाद

व्याख्या : अस्तित्ववाद व्यक्तिगत स्वतंत्रता और आत्म-अभिव्यक्ति पर केंद्रित है।

विश्लेषण :

- उच्च महत्व वाले विषय: आदर्शवाद (नैतिक विकास), यथार्थवाद (वैज्ञानिक प्रशिक्षण), व्यावहारिकता (अनुभवात्मक शिक्षा)।
- उभरते क्षेत्र: एनईपी 2020 और योग-आधारित पीई में दर्शन का अनुप्रयोग।
- व्यावहारिक अनुप्रयोगों पर ध्यान केंद्रित करें: प्रश्न इस बात का परीक्षण करते हैं कि दर्शन किस प्रकार शिक्षण विधियों या गतिविधियों को आकार देते हैं।

प्रमुख योगदानकर्ता और उनका प्रभाव

- प्लेटो (आदर्शवाद)** : बौद्धिक शिक्षा के पूरक के रूप में शारीरिक प्रशिक्षण की वकालत की, जिससे अनुशासित शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों पर प्रभाव पड़ा।
- अरस्तू (यथार्थवाद)** : संतुलित शारीरिक और मानसिक विकास पर जोर दिया, वैज्ञानिक प्रशिक्षण विधियों को आकार दिया।
- जॉन डेवी (व्यावहारिकता)** : अनुभवात्मक शिक्षा को बढ़ावा दिया, सहकारी और समस्या-आधारित शारीरिक शिक्षा गतिविधियों को प्रभावित किया।
- जीन-जेक्स रूसो (प्रकृतिवाद)** : प्राकृतिक शिक्षा की वकालत की, आउटडोर और बाल-केंद्रित शारीरिक शिक्षा को प्रेरित किया।
- जीन-पॉल सार्त्र (अस्तित्ववाद)** : व्यक्तिगत स्वतंत्रता पर जोर दिया, व्यक्तिगत शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को प्रभावित किया।

भारतीय योगदानकर्ता :

- स्वामी विवेकानंद** : आदर्शवाद के साथ जुड़कर शारीरिक शक्ति और चरित्र विकास को बढ़ावा दिया।
- महात्मा गांधी** : प्रकृतिवाद को प्रतिबिंबित करने वाली सरल, प्रकृति-आधारित गतिविधियों की वकालत की।
- डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम** : उन्होंने शारीरिक शिक्षा सहित समग्र शिक्षा का समर्थन किया, जो व्यावहारिकता से मेल खाती हो।

तालिका 2.4: दार्शनिक और उनका शारीरिक शिक्षा में योगदान

दार्शनिक	दर्शन	पीई में योगदान
प्लेटो	आदर्शवाद	नैतिक सद्भाव के लिए शारीरिक प्रशिक्षण
अरस्तू	यथार्थवाद	संतुलित शारीरिक और बौद्धिक प्रशिक्षण
जॉन डेवी	व्यवहारवाद	अनुभवात्मक और सहयोगात्मक शिक्षा
रूसो	प्रकृतिवाद	प्राकृतिक गतिविधियों और बाहरी गतिविधियाँ
सार्त्र	एंग्जिस्टिस्म/लिज़म	आत्म-अभिव्यक्ति और व्यक्तिगत लक्ष्य
स्वामी विवेकानंद	आदर्शवाद	शारीरिक शिक्षा के माध्यम से शक्ति और चरित्र

तालिका 2.5: शारीरिक शिक्षा में दर्शनशास्त्र की ताकत और सीमाएँ

दर्शन	ताकत	सीमाएँ
आदर्शवाद	नैतिक और सांस्कृतिक मूल्यों को बढ़ावा देता है	व्यावहारिक कौशल की उपेक्षा कर सकते हैं
यथार्थवाद	मापन योग्य फिटनेस परिणाम	भावनात्मक विकास की अनदेखी
व्यवहारवाद	व्यावहारिक शिक्षा के माध्यम से छात्रों को शामिल करना	मानकीकृत परिणामों के लिए संरचना का अभाव
प्रकृतिवाद	स्वास्थ्य और पर्यावरण जागरूकता को बढ़ाता है	शहरी या प्रतिस्पर्धी परिवेश में सीमित
एंग्जिस्टिस्म/लिज़म	व्यक्तिगत विकास और प्रेरणा का समर्थन करता है	समूह-उन्मुख PE के लिए उपयुक्त नहीं हो सकता

निष्कर्ष

शिक्षा के दर्शन- आदर्शवाद, यथार्थवाद, व्यावहारिकता, प्रकृतिवाद और अस्तित्ववाद- शारीरिक शिक्षा की अवधारणा और क्रियान्वयन के लिए विविध दृष्टिकोण प्रदान करते हैं। आदर्शवाद नैतिक विकास, यथार्थवाद वैज्ञानिक प्रशिक्षण, व्यावहारिकता अनुभवात्मक शिक्षा, प्रकृतिवाद प्राकृतिक आंदोलनों और अस्तित्ववाद आत्म-अभिव्यक्ति पर जोर देता है। भारतीय संदर्भ में, ये दर्शन राष्ट्रीय नीतियों जैसे एनईपी 2020, योग जैसी सांस्कृतिक प्रथाओं और खेलो इंडिया जैसी पहलों के साथ संरेखित होते हैं, जिससे एक संतुलित शारीरिक शिक्षा ढांचा तैयार होता है।

ग्रीस और रोम में शारीरिक शिक्षा का ऐतिहासिक विकास

परिचय

इन सभ्यताओं ने शारीरिक शिक्षा के लिए आधारभूत सिद्धांत स्थापित किए, जिससे फिटनेस, खेल और समग्र शिक्षा की आधुनिक अवधारणाओं पर प्रभाव पड़ा। ग्रीस ने नागरिकता, सैन्य तत्परता और सौंदर्य आदर्शों के लिए शारीरिक प्रशिक्षण पर जोर दिया, जबकि रोम ने इन प्रथाओं को सैन्य अनुशासन और सार्वजनिक मनोरंजन के लिए अनुकूलित किया। उनके योगदान को समझना शारीरिक शिक्षा के एक अनुशासन के रूप में विकास में अंतर्दृष्टि प्रदान करता है, एक विषय जो जूनियर रिसर्च फेलोशिप (जेआरएफ) और सहायक प्रोफेसरशिप के उम्मीदवारों के लिए यूजीसी नेट परीक्षा में अक्सर परीक्षण किया जाता है। इस व्यापक नोट का उद्देश्य एक संपूर्ण, आत्मनिर्भर और विश्वसनीय संसाधन प्रदान करना है, यह सुनिश्चित करना कि यूजीसी नेट परीक्षा में कोई भी प्रश्न इसके दायरे से बाहर न हो।

प्राचीन ग्रीस में शारीरिक शिक्षा

प्राचीन ग्रीस का ऐतिहासिक संदर्भ

प्राचीन ग्रीस (लगभग 1200 ईसा पूर्व-146 ईसा पूर्व) शहर-राज्यों (जैसे, एथेंस, स्पार्टा, थेब्स) का एक संग्रह था, जिसमें अलग-अलग सांस्कृतिक और राजनीतिक व्यवस्थाएँ थीं। शारीरिक शिक्षा ग्रीक समाज का अभिन्न अंग थी, जो उनके आदर्शों जैसे कि एरेट (उत्कृष्टता), संतुलन और शरीर और मन के सामंजस्यपूर्ण विकास को दर्शाती थी। शारीरिक शिक्षा ने कई उद्देश्यों की पूर्ति की: नागरिकों को सैन्य सेवा के लिए तैयार करना, नागरिक गुणों को बढ़ावा देना और शारीरिक सुंदरता का जश्न मनाना।

प्रमुख अवधियाँ :

- **माइसीनियन काल (1600-1100 ईसा पूर्व)** : युद्ध और शिकार में शारीरिक कौशल पर प्रारंभिक जोर।
- **पुरातन काल (800-500 ईसा पूर्व)** : नगर-राज्यों का उदय और एथलेटिक प्रतियोगिताओं का आयोजन।
- **शास्त्रीय काल (500-323 ईसा पूर्व)** : ग्रीक संस्कृति का चरम, शिक्षा प्रणालियों में शारीरिक शिक्षा को औपचारिक रूप दिया गया।
- **हेलेनिस्टिक काल (323-146 ईसा पूर्व)** : सिकंदर की विजय के माध्यम से ग्रीक शारीरिक शिक्षा प्रथाओं का प्रसार।

सांस्कृतिक महत्व :

- यूनानी आदर्श कालोकागाथिया (सुंदरता और अच्छाई) शारीरिक स्वास्थ्य को नैतिक और बौद्धिक सद्गुण से जोड़ता था।
- प्लेटो और अरस्तू जैसे दार्शनिकों ने संतुलित शिक्षा के लिए शारीरिक शिक्षा को आवश्यक बताया।

स्पार्टा में शारीरिक शिक्षा

सैन्यवादी शहर-राज्य स्पार्टा ने अनुशासित, लचीले योद्धाओं को तैयार करने के लिए शारीरिक शिक्षा को प्राथमिकता दी। स्पार्टन प्रणाली, जिसे एगोगे के नाम से जाना जाता है, लड़कों और लड़कियों के लिए एक राज्य-नियंत्रित शिक्षा कार्यक्रम था, जिसमें शारीरिक प्रशिक्षण, सहनशक्ति और वफादारी पर जोर दिया जाता था।

स्पार्टन पीई की मुख्य विशेषताएं :

- **सैन्य फोकस** : प्रशिक्षण में लड़कों को कुश्ती, दौड़ और भाला फेंक जैसी गतिविधियों के माध्यम से युद्ध के लिए तैयार किया जाता था।
- **कठोर अनुशासन** : एगोगे में कठोरता विकसित करने के लिए कठोर परिस्थितियाँ (जैसे, न्यूनतम वस्त्र, विरल भोजन) शामिल थीं।
- **समूह प्रशिक्षण** : एकता और टीम वर्क को बढ़ावा देने के लिए सामूहिक अभ्यास पर जोर दिया गया।
- **महिला शारीरिक शिक्षा** : राज्य के लिए स्वस्थ संतान सुनिश्चित करने के लिए स्पार्टन लड़कियों को शारीरिक प्रशिक्षण (जैसे, दौड़ना, नृत्य करना) दिया जाता था।
- **आयु-आधारित प्रगति** : लड़के 7 वर्ष की आयु से प्रशिक्षण लेना शुरू करते हैं, तथा विभिन्न चरणों से गुजरते हुए 20 वर्ष की आयु में पूर्ण नागरिक बन जाते हैं।

गतिविधियाँ :

- **कुश्ती** : शक्ति और युद्ध कौशल का विकास हुआ।
- **दौड़ना** : लंबी दूरी तक दौड़ने के लिए सहनशक्ति का निर्माण।
- **नृत्य (पाइरिक)** : युद्ध की रणनीति की नकल करने वाली समन्वित गतिविधियाँ।
- **शिकार** : उत्तम उत्तरजीविता कौशल और चपलता।

सांस्कृतिक प्रभाव :

- स्पार्टन पीई ने अनुशासन के लिए प्रसिद्ध योद्धा वर्ग का निर्माण किया, जैसा कि थर्मोपाइले की लड़ाई (480 ईसा पूर्व) में देखा गया।
- महिला स्वास्थ्य पर जोर अद्वितीय था, जो जनसंख्या स्वास्थ्य के प्रति स्पार्टा के व्यावहारिक दृष्टिकोण को दर्शाता था।

भारतीय समानांतर :

- स्पार्टन अनुशासन भारत की प्राचीन गुरुकुल प्रणाली से मिलता जुलता है, जहां शारीरिक प्रशिक्षण (जैसे, तीरंदाजी, कुश्ती) क्षत्रियों (योद्धाओं) के लिए शिक्षा का हिस्सा था।
- आधुनिक समानांतरों में राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) शामिल है, जो अनुशासित शारीरिक प्रशिक्षण पर जोर देता है।

ताकत :

- शारीरिक और मानसिक रूप से सशक्त नागरिक तैयार करना।
- राज्य के प्रति एकता और निष्ठा को बढ़ावा दिया।
- महिलाओं को शामिल किया गया, लिंग-समावेशी फिटनेस को बढ़ावा दिया गया।

सीमाएँ :

- सैन्य लक्ष्यों पर अत्यधिक जोर देने से बौद्धिक और कलात्मक विकास की उपेक्षा हुई।
- कठोर तरीके (जैसे, कोड़े मारना) आधुनिक मानकों के अनुसार अमानवीय थे।
- व्यक्तिगत स्वतंत्रता को सीमित करना, राज्य की आवश्यकताओं को प्राथमिकता देना।

तालिका 3.1: स्पार्टन शारीरिक शिक्षा

पहलू	विवरण	उदाहरण गतिविधि
उद्देश्य	योद्धाओं को सैन्य सेवा के लिए तैयार करना	कुश्ती, भाला फेंक
तरीका	कठोर, राज्य-नियंत्रित एगोरो	समूह अभ्यास, सहनशक्ति प्रशिक्षण
महिला प्रशिक्षण	स्वस्थ संतान के लिए फिटनेस	दौड़ना, नाचना
नतीजा	अनुशासित, लचीले नागरिक	स्पार्टन सेना का पराक्रम

एथेंस में शारीरिक शिक्षा

एथेंस, एक लोकतांत्रिक और सांस्कृतिक रूप से जीवंत शहर-राज्य, शारीरिक शिक्षा को उदार शिक्षा के हिस्से के रूप में देखता था, जिसमें शारीरिक, बौद्धिक और कलात्मक विकास को संतुलित किया जाता था। एथेनियन शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य नागरिक जीवन में योगदान देने में सक्षम अच्छे नागरिक तैयार करना था।

एथेनियन पीई की मुख्य विशेषताएं :

- **समग्र शिक्षा** : पैडिया प्रणाली में शारीरिक शिक्षा को संगीत, साहित्य और दर्शन के साथ एकीकृत किया गया था।
- **व्यक्तिगत विकास** : प्रतिस्पर्धी खेलों के माध्यम से व्यक्तिगत उत्कृष्टता (अरेटे) पर जोर दिया गया।
- **निजी संस्थान** : प्रशिक्षण पैलेस्ट्रा (कुश्ती स्कूल) और जिमनासिया (एथलेटिक सुविधाएं) में होता था।
- **दार्शनिक समर्थन** : प्लेटो की रिपब्लिक और अरस्तू की पॉलिटिक्स ने स्वास्थ्य और सद्गुण के लिए शारीरिक शिक्षा की वकालत की।
- **सौंदर्यबोध पर ध्यान** : शारीरिक सौंदर्य का उत्सव मनाया जाता था, जैसा कि डिस्कोबोलस जैसी मूर्तियों में देखा जा सकता है।

गतिविधियाँ :

- **ट्रैक और फील्ड** : जिमनास्टिक में दौड़, लंबी कूद और डिस्कस थ्रोइंग।
- **युद्ध खेल** : कुश्ती, मुक्केबाजी, और पंकरेशन (मिश्रित मार्शल आर्ट)।
- **घुड़सवारी प्रतियोगिताएं** : अभिजात वर्ग के लिए घुड़सवारी।
- **नृत्य** : सुन्दरता और समन्वय बढ़ाने के लिए लयबद्ध गतिविधियाँ।

सांस्कृतिक प्रभाव :

- एथेनियन शारीरिक शिक्षा ने ओलंपिक खेलों (776 ईसा पूर्व-393 ईसवी) को प्रभावित किया, जो शारीरिक कौशल का जश्न मनाने वाला एक अखिल-हेलेनिक उत्सव था।
- व्यायामशाला एक सांस्कृतिक केंद्र बन गई, जिसमें शारीरिक प्रशिक्षण के साथ बौद्धिक चर्चा का भी समावेश हो गया।
- सुकरात जैसे दार्शनिकों ने पैलेस्ट्रा में प्रशिक्षण लिया था, जो शिक्षा के साथ शारीरिक शिक्षा के एकीकरण को दर्शाता है।

भारतीय समानांतर :

- एथेनियन पैडिया भारत की वैदिक शिक्षा से मिलता जुलता है, जिसमें शारीरिक प्रशिक्षण (जैसे, योग, तीरंदाजी) को बौद्धिक गतिविधियों के साथ संतुलित किया जाता था।
- आधुनिक सीबीएसई स्कूल एथेनियन आदर्शों को प्रतिबिंबित करते हुए शारीरिक शिक्षा को शिक्षा के साथ एकीकृत करते हैं।

ताकत :

- कालोकागाथिया के साथ संरक्षित करते हुए, सर्वांगीण विकास को बढ़ावा दिया गया।
- प्रतिस्पर्धा के माध्यम से व्यक्तिगत उत्कृष्टता को प्रोत्साहित किया गया।
- ओलंपिक के माध्यम से वैश्विक खेल संस्कृति को प्रभावित किया।

सीमाएँ :

- महिलाओं और गैर-नागरिकों को बाहर रखा गया, जिससे समावेशिता सीमित हो गई।
- अभिजात वर्ग हाशिए पर पड़े निम्न वर्गों पर ध्यान केंद्रित करता है।
- प्रतिस्पर्धा पर अत्यधिक जोर देने से कभी-कभी चोट लगने या अनैतिक व्यवहार होने लगते हैं।

तालिका 3.2: एथेनियन बनाम स्पार्टन पीई

पहलू	स्पार्टा	एथेस
उद्देश्य	सैन्य तत्परता	समग्र नागरिकता
तरीका	राज्य-निर्घत्रित एगोगे	निजी महल और व्यायामशाला
गतिविधियाँ	कुश्ती, दौड़, पाइरिक नृत्य	ट्रैक और फील्ड, लड़ाकू खेल, नृत्य
समावेशिता	महिलाओं को शामिल किया गया, गैर-नागरिकों को बाहर रखा गया	महिलाओं को बाहर रखा गया, अभिजात वर्ग पर ध्यान केंद्रित किया गया

ओलिंपिक खेल

ओलिंपिया में 776 ईसा पूर्व में शुरू किए गए ओलिंपिक खेल, ग्रीक शारीरिक शिक्षा के शिखर थे, जो एथलेटिक उत्कृष्टता और सांस्कृतिक एकता को प्रदर्शित करते थे। हर चार साल में आयोजित होने वाले इन खेलों में सभी ग्रीक शहर-राज्यों से प्रतियोगी शामिल होते थे।

प्रमुख विशेषताएँ :

- **प्रतियोगिताएँ :** दौड़ (स्टेडियन , डायलोस), कुश्ती, मुक्केबाजी, रथ दौड़ और पेंटाथलॉन (दौड़, लंबी कूद, डिस्कस, भाला फेंक, कुश्ती) शामिल हैं।
- **धार्मिक महत्व :** अनुष्ठानों और बलिदान के साथ ज़ीउस को समर्पित।
- **सांस्कृतिक प्रभाव :** शांति (एकेचेरिया दूस) को बढ़ावा दिया गया तथा ग्रीक पहचान का जश्न मनाया गया।
- **प्रशिक्षण :** एथलीटों को पेशेवर प्रशिक्षकों के अधीन जिमनासिया में प्रशिक्षित किया जाता है।

परंपरा :

- आधुनिक ओलिंपिक खेल (1896 में पुनर्जीवित) प्राचीन ग्रीस से प्रेरणा लेते हैं।
- निष्पक्ष खेल और एथलेटिक उत्कृष्टता जैसी अवधारणाएं ग्रीक आदर्शों से जुड़ी हैं।
- ओलिंपिक में भारतीय एथलीटों की भागीदारी इस विरासत को प्रतिबिंबित करती है।

प्राचीन रोम में शारीरिक शिक्षा

प्राचीन रोम का ऐतिहासिक संदर्भ

प्राचीन रोम (753 ईसा पूर्व-476 ई.) एक सैन्यवादी और व्यावहारिक सभ्यता थी जिसने अपनी साम्राज्यवादी महत्वाकांक्षाओं के अनुरूप ग्रीक पीई प्रथाओं को अपनाया। रोमन पीई ने सैन्य प्रशिक्षण, सार्वजनिक मनोरंजन और शासन के लिए शारीरिक फिटनेस पर ध्यान केंद्रित किया।

प्रमुख अवधियाँ :

- **रोमन साम्राज्य (753-509 ईसा पूर्व) :** युद्ध के लिए शारीरिक प्रशिक्षण पर प्रारंभिक जोर।
- **रोमन गणराज्य (509-27 ईसा पूर्व) :** सैन्य और नागरिक फिटनेस कार्यक्रमों का विकास।
- **रोमन साम्राज्य (27 ई.पू.-476 ई.) :** ग्लैडीएटोरियल खेलों जैसे सार्वजनिक तमाशे का विस्तार।

सांस्कृतिक महत्व :

- रोमवासी सैन्य और नागरिक कर्तव्यों के लिए शारीरिक शक्ति (वर्चुअस) को महत्व देते थे।
- यूनानी प्रभावों, विशेषकर 146 ईसा पूर्व के बाद की विजय के कारण, व्यायामशाला और एथलेटिक आदर्शों की शुरुआत हुई।
- सार्वजनिक स्नानघर और रंगभूमि शारीरिक गतिविधि के केंद्र बन गए ।

रोमन सैन्य प्रशिक्षण

रोमन पीई बहुत ज्यादा सैन्यवादी था, जिसे सेना के लिए अनुशासित सैनिक तैयार करने के लिए डिज़ाइन किया गया था। युवा पुरुषों के लिए प्रशिक्षण अनिवार्य था, खासकर गणतंत्र के दौरान।

प्रमुख विशेषताएँ :

- **कैम्पस मार्टियस :** मार्चिंग, तलवारबाजी और भाला फेंक जैसे सैन्य अभ्यासों के लिए प्रशिक्षण मैदान।
- **अनुशासन :** सहनशीलता और आज्ञाकारिता विकसित करने के लिए कठोर अभ्यास।
- **शारीरिक फिटनेस :** युद्ध की तैयारी सुनिश्चित करने के लिए तैराकी, दौड़ना और भार प्रशिक्षण।
- **घुड़सवारी कौशल :** उत्कृष्ट सैनिकों के लिए घुड़सवारी प्रशिक्षण।

गतिविधियाँ :

- **मार्चिंग :** सैनिक लंबी दूरी तक भारी सामान ले जाते थे।
- **युद्ध प्रशिक्षण :** लकड़ी के हथियारों के साथ ग्लैडीएटोरियल शैली का मुकाबला।
- **तैराकी :** रणनीतिक गतिशीलता के लिए नदी पार व्यायाम।

सांस्कृतिक प्रभाव :

- रोमन सेनाओं के अनुशासन और योग्यता ने क्षेत्रीय विस्तार को सक्षम बनाया।
- सैन्य प्रशिक्षण ने नागरिक फिटनेस कार्यक्रमों को प्रभावित किया, जैसा कि सार्वजनिक स्नानघरों में देखा जा सकता है।

भारतीय समानांतर :

- रोमन सैन्य प्रशिक्षण भारत के प्राचीन क्षत्रिय प्रशिक्षण से मिलता-जुलता है, जिसमें तीरंदाजी और रथ दौड़ पर जोर दिया जाता था।
- आधुनिक भारतीय सेना के प्रशिक्षण कार्यक्रम भी इसी प्रकार के अनुशासन और फिटनेस पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

ताकत :

- अत्यधिक प्रभावी सैन्य बल का निर्माण किया।
- पूरे समाज में शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा दिया गया।
- नागरिक कर्तव्यों के साथ एकीकृत, शासन को बढ़ावा देना।

सीमाएँ :

- बौद्धिक एवं कलात्मक विकास की उपेक्षा।
- महिलाओं और दासों को बाहर रखा गया, जिससे समावेशिता सीमित हो गई।
- कठोर प्रशिक्षण पद्धतियों के कारण चोटें आईं।

ग्लैडीएटोरियल खेल और सार्वजनिक तमाशा

रोमन शारीरिक शिक्षा का विस्तार सार्वजनिक मनोरंजन तक हो गया, तथा इसका आयोजन ग्लेडिएटर खेलों, रथ दौड़ों और एथलेटिक प्रतियोगिताओं के माध्यम से किया जाने लगा, जिनका आयोजन कोलोसियम जैसे रंगभूमियों में किया जाता था।

प्रमुख विशेषताएँ :

- **ग्लैडीएटोरियल मुकाबला** : प्रशिक्षित दास या कैदी सार्वजनिक मनोरंजन के लिए लड़ते थे, जिसमें ताकत और कौशल पर जोर दिया जाता था।
- **रथ दौड़** : सर्कस मैक्सिमस में आयोजित, गति और रणनीति का प्रदर्शन।
- **सार्वजनिक भागीदारी** : स्नान और त्योहारों पर मनोरंजक खेलों में लगे नागरिक।
- **ग्रीक प्रभाव** : एथलेटिक प्रतियोगिताएं (जैसे, कुश्ती) ग्रीक त्योहारों से अपनाई गईं।

सांस्कृतिक प्रभाव :

- ग्लैडीएटोरियल खेलों ने साहस और तमाशे के रोमन मूल्यों को मजबूत किया।
- सार्वजनिक स्नानघरों (थर्म) ने स्वच्छता और फिटनेस को बढ़ावा दिया, तथा शारीरिक गतिविधि को दैनिक जीवन में शामिल किया।
- कुश्ती या मोटरस्पोर्ट्स जैसे आधुनिक खेल मनोरंजन को प्रभावित किया।

भारतीय समानांतर :

- ग्लैडीएटोरियल खेल भारत के ऐतिहासिक मल्ल-युद्ध (कुश्ती) प्रतियोगिताओं से मिलते जुलते हैं।
- इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) जैसे आधुनिक खेल आयोजन रोमन सार्वजनिक तमाशों की याद दिलाते हैं।

ताकत :

- बड़ी संख्या में दर्शकों को शामिल किया गया, सामाजिक एकता को बढ़ावा दिया गया।
- मनोरंजक खेलों के माध्यम से शारीरिक फिटनेस को प्रोत्साहित किया गया।
- कोलोसियम जैसी सुविधाओं में रोमन इंजीनियरिंग का प्रदर्शन किया गया।

सीमाएँ :

- मनोरंजन के लिए हाशिए पर पड़े समूहों (जैसे, दासों) का शोषण किया गया।
- शैक्षिक लक्ष्यों की अपेक्षा तमाशे को प्राथमिकता दी गई।
- ग्लैडीएटोरियल मुकाबले में चोट और मृत्यु दर उच्च होती है।

तालिका 3.3: रोमन शारीरिक शिक्षा

पहलू	विवरण	उदाहरण गतिविधि
सैन्य प्रशिक्षण	सैनिकों को सैन्य टुकड़ियों के लिए तैयार करें	मार्चिंग, तलवारबाजी
सार्वजनिक प्रदर्शन	युद्ध और दौड़ के माध्यम से मनोरंजन	ग्लैडीएटोरियल खेल, रथ दौड़
सुविधाएँ	कैम्पस मार्टियस, कोलोसियम, सार्वजनिक स्नानघर	प्रशिक्षण और मनोरंजक खेल
नतीजा	अनुशासित सेना, प्रतिबद्ध जनता	रोमन सैन्य और सांस्कृतिक प्रभुत्व

ग्रीक और रोमन पीई की विरासत

ग्रीक विरासत :

- आधुनिक स्कूल पाठ्यक्रम को प्रभावित करते हुए, शारीरिक शिक्षा को समग्र शिक्षा के भाग के रूप में स्थापित किया।
- ओलंपिक खेलों ने वैश्विक खेल उत्सवों को प्रेरित किया, जिनमें भारत की भागीदारी भी शामिल थी।
- दार्शनिक समर्थन (प्लेटो, अरस्तू) ने पी.ई. की शैक्षिक भूमिका को आकार दिया।

रोमन विरासत :

- सैन्य फिटनेस पर जोर दिया, आधुनिक प्रशिक्षण कार्यक्रमों को प्रभावित किया (जैसे, भारतीय सेना)।
- सार्वजनिक प्रदर्शनों ने खेल मनोरंजन उद्योग की नींव रखी।
- सार्वजनिक स्नानघरों ने स्वच्छता और फिटनेस को बढ़ावा दिया, यह अवधारणा आधुनिक कल्याण केंद्रों में भी दिखाई देती है।

भारतीय संदर्भ :

- ग्रीक और रोमन पीई भारत की प्राचीन प्रथाओं, जैसे योग और धनुर्वेद (मार्शल आर्ट) के समानान्तर है।
- खेलो इंडिया कार्यक्रम ग्रीक प्रतिस्पर्धात्मक आदर्शों से प्रेरणा लेता है तथा जमीनी स्तर पर खेलों को बढ़ावा देता है।
- रोमन सार्वजनिक स्नानघर भारत के घाटों और सामुदायिक फिटनेस स्थानों से मिलते जुलते हैं।

नमूना PYQs :

• 2022 :

प्रश्न : किस यूनानी शहर-राज्य ने शारीरिक शिक्षा के लिए एगोग प्रणाली का उपयोग किया था?

- A) एथेंस B) स्पार्टा
C) थेब्स D) कोरिंथ

उत्तर : B) स्पार्टा

व्याख्या : एगोग सैन्य तत्परता के लिए स्पार्टा की राज्य-नियंत्रित प्रशिक्षण प्रणाली थी।

• 2023 :

प्रश्न : प्राचीन ओलंपिक खेलों का प्राथमिक उद्देश्य क्या था?

- A) सैन्य प्रशिक्षण B) सांस्कृतिक एकता और एथलेटिक उत्कृष्टता
C) सार्वजनिक मनोरंजन D) धार्मिक बलिदान

उत्तर : B) सांस्कृतिक एकता और एथलेटिक उत्कृष्टता

स्पष्टीकरण : ओलंपिक में ग्रीक पहचान और शारीरिक कौशल का जश्न मनाया जाता था।

• 2021 :

प्रश्न : ग्लैडीएटोरियल प्रतियोगिताओं के लिए किस रोमन सुविधा का उपयोग किया गया था?

- A) कैम्पस मार्टियस B) सर्कस मैक्सिमस
C) कोलोसियम D) थर्म

उत्तर : C) कोलोसियम

स्पष्टीकरण : कोलोसियम ने ग्लैडीएटोरियल खेलों और सार्वजनिक तमाशे की मेजबानी की।

विश्लेषण :

- उच्च महत्व वाले विषय: स्पार्टन एगोगे, एथेनियन पाइडिया, ओलंपिक खेल, रोमन कोलोसियम।
- उभरते क्षेत्र: भारतीय समानताएँ (जैसे, गुरुकुल, खेलो इंडिया) और दार्शनिक प्रभाव।
- सांस्कृतिक प्रभाव पर ध्यान दें: प्रश्न यह जांचते हैं कि ग्रीक और रोमन शारीरिक शिक्षा ने आधुनिक प्रथाओं को किस प्रकार आकार दिया।

तालिका 3.4: ग्रीक बनाम रोमन पी.ई.

पहलू	ग्रीस	रोम
उद्देश्य	समग्र विकास, सैन्य तत्परता	सैन्य तैयारी, मनोरंजन
सुविधाएँ	पैलेस्ट्रा, जिमनासिया, ओलंपिया	कैम्पस मार्टियस, कोलोसियम, थर्म
गतिविधियाँ	ट्रैक और फील्ड, कुश्ती, नृत्य	मार्चिंग, ग्लैडीएटोरियल मुकाबला, रेसिंग
परंपरा	ओलंपिक खेल, शैक्षिक शारीरिक शिक्षा	सैन्य प्रशिक्षण, खेल मनोरंजन

निष्कर्ष

प्राचीन ग्रीस और रोम में शारीरिक शिक्षा के ऐतिहासिक विकास ने आधुनिक शारीरिक शिक्षा के लिए आधारभूत सिद्धांत स्थापित किए, जिसने वैश्विक स्तर पर फिटनेस, खेल और शिक्षा प्रणालियों को प्रभावित किया। ग्रीस के स्पार्टन एगोगे और एथेनियन पैडिया ने क्रमशः सैन्य तत्परता और समग्र विकास पर जोर दिया, जिसका समापन ओलंपिक खेलों में हुआ। रोम ने इन प्रथाओं को सैन्य अनुशासन और सार्वजनिक तमाशा के लिए अनुकूलित किया, जिसमें कोलोसियम और थर्म जैसी सुविधाएँ सांस्कृतिक प्रथाओं को आकार देती हैं। भारत में, प्राचीन गुरुकुल प्रणालियों और खेलो इंडिया जैसी आधुनिक पहलों के साथ समानताएँ उनकी प्रासंगिकता को उजागर करती हैं।