

भारत में शारीरिक शिक्षा का उद्भव एवं विकास

डॉ. आरती शर्मा

सहायकाचार्य (शिक्षापीठ)

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय (केन्द्रीय विश्वविद्यालय), नई दिल्ली।

शोध सार (Abstract)–

सत्त्वमात्मा शरीरं च त्रयमेतत् त्रिदण्डवत्।

लोकस्तिष्ठति संयोगात् तत्र सर्वं प्रतिष्ठितम्॥ (चरक)

अर्थात् मन आत्मा और शरीर ये तीनों (घड़ा रखने की) तिपाई के समान हैं। जीवसृष्टि इनके संयोग से खड़ी है और उसमें (कर्मफलादि, सुखदुःखादि) सर्व अधिष्ठित है। जिस प्रकार तिपाई के तीन पायों में से एक पाया न होने पर तिपाई खड़ी नहीं हो सकती, उसी प्रकार आत्मा, मन और पंचभौतिक शरीर इनमें से एक के न होने से जीव-सृष्टि उत्पन्न नहीं हो सकती। आत्मा एवं मन की स्वस्थता हेतु शरीर का स्वस्थ रहना नितान्त आवश्यक है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए शारीरिक शिक्षा भी जरूरी है। इस प्रकार प्राचीन काल से वर्तमान तक शारीरिक शिक्षा की विकास यात्रा की एक झलक इस पत्र के माध्यम से प्रस्तुत की जा रही है।

मुख्य शब्द – भारत, शारीरिक, शिक्षा, प्राचीन, वर्तमान, विकास, यात्रा।

भूमिका– प्राचीन काल से ही शारीरिक शिक्षा मानव समाज में चली आ रही है। आधुनिक युग में इसका महत्त्व और भी बढ़ गया है क्योंकि आधुनिक युग यान्त्रिक है, प्रत्येक कार्य मशीन के द्वारा किया जाने लगा है। जिसके कारण व्यक्ति को बहुत कम शारीरिक शक्ति के प्रयोग की जरूरत पड़ती है। इसी के साथ बच्चे भी खेल-कूद तथा अन्य शारीरिक क्रियाओं में भाग न लेकर टेलीविजन, मोबाइल इत्यादि से अपना मनोरंजन कर लेते हैं, इसलिए शारीरिक शिक्षा को आरम्भ से जरूरी मानते हुये 'पहला सुख निरोगी काया' कहा गया है।

प्राचीन काल में मनुष्य अपना तथा अपने परिवार का भरण-पोषण के लिए शिकार करता था, जिसके लिए उसे कठिन मेहनत करनी पड़ती थी, इससे उनका शारीरिक स्वास्थ्य ठीक रहता था। शिकार को प्राप्त करने के लिए उसे शास्त्रों का निर्माण करना पड़ता था तथा शास्त्रों के निर्माण में मनुष्य के शरीर का अच्छा व्यायाम हो जाता था। प्राचीन समय में लोग कुशती (मल्ल-युद्ध) के शौकीन थे, जो कि उनके शारीरिक स्वास्थ्य का उत्तम साधन था। इस प्रकार हम देखते हैं कि शारीरिक शिक्षा का प्रारम्भ पुरातन काल से ही हो गया था।

भारत में शारीरिक शिक्षा का उद्भव–भारत में शारीरिक शिक्षा का उद्भव प्रायशः पत्थर युग से माना जाता है। सर्वप्रथम मानव ने अपने जीवन की सुरक्षा हेतु पत्थर के औजारों का निर्माण प्रारम्भ किया। औजारों का आकार तराशने एवं उन्हें सुन्दर बनाने में काफी शारीरिक श्रम लगता था, इस कारण इस पत्थर युग को विद्वानों ने दो भागों में विभाजित किया।

1. पालियोलिथिक युग (Paleolithic Age)
2. नियोलिथिक युग (Neolithic Age)

पोलियोलिथिक युग– इस युग में शारीरिक विकास हेतु अनेक कार्य किये जाते थे, जिनमें पत्थर के औजारों का निर्माण भी प्रमुख कार्य था। इसी के साथ उस समय मानव हजारों मील तक पैदल चलते थे। तैरने की कला भी इसी युग में प्रारम्भ हुई। कूदने, पेड़ों पर चढ़ने तथा पहाड़ियों पर चढ़ने की कला भी इस युग में देखी गई। इन सभी शारीरिक कार्यों के द्वारा मनुष्य अपने शरीर को स्वस्थ रखते थे।

नियोलिथिक युग—नियोलिथिक युग को नवीन पत्थर युग कहा जाता है। मानव ने अपने बनाए औजारों के आधार एवं स्वरूप, हथियारों की सफाई, उनको चलाना सीखना, इन बातों पर ध्यान दिया। जिसमें शारीरिक श्रम काफी लगता था। तीर-कमान का निर्माण संगमरमर के खिलौनों का निर्माण, पत्थर के खिलौनों को अच्छा स्वरूप प्रदान करना इसी युग की

देन माना जाता है। एवं कहा जाता है कि मानव का उत्तम शारीरिक स्वास्थ्य इसी युग से प्रारम्भ हुआ। प्राचीन समय विशेषतः नियोलिथिक युग की अनेकों शारीरिक क्रियाएँ भारत में आज भी प्रचलित हैं, यथा- पतले बाँस में स्टिंग लगाकर कमान बनाकर (तीर-कमान) का प्रयोग करना एवं रस्सी से पत्थर को फेंकना (गुलेल) आदि।

भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास— प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा का कोई भी लिखित इतिहास प्राप्त नहीं होता है। केवल लोक-कथाओं, गाथाओं में अथवा मौखिकाभिव्यक्ति द्वारा यह ज्ञात होता है कि भारत भी शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में समृद्ध रहा। इसके विकास क्रम को समझने के लिए हम इसे सात भागों में विभाजित किया गया है-

1. सिन्धु घाटी की सभ्यता का काल (3250 ई.पू.-2500 ई.पू.)
2. वैदिक काल (2500 ई.पू.-600 ई.पू.)
3. महाकाव्य काल (600 ई.पू.-320 ई.पू.)
4. ऐतिहासिक काल (320 ई.पू.-1000 ई.पू.)
5. मध्य काल (1000 ई.पू.-1775 ई.पू.)
6. ब्रिटिश काल (1947 ई. से पूर्व)
7. स्वतन्त्र भारत में शारीरिक शिक्षा (1947 ई. से अब तक)

(1) **सिन्धु घाटी सभ्यता का काल**— सिन्धु घाटी सभ्यता के पुरातात्विक, मोहनजोदड़ो तथा हडप्पा की खुदाई से स्पष्ट होता है कि इस काल में युद्ध शास्त्रों, औजारों, उपकरणों के अध्ययन से पता चलता है कि इस काल में शारीरिक अभ्यास दैनिक कार्यों, खेलों और मनोरंजन द्वारा किया जाता था। इस काल में तीर-कमान, घुड़सवारी, रथ सवारी, निशानेबाजी तथा नृत्य करना, पत्थर के औजार बनाना, मिट्टी के खिलौने बनाना आदि प्रमुख शारीरिक क्रियायें की जाती थी। पर्वों पर सामुदायिक नृत्य भी किये जाते थे। उस काल में मानव आत्म निर्भरता में अधिक विश्वास करते थे। फल एवं सब्जियाँ उनका प्रिय भोजन होता था। शरीर ताकतवर होता है। शिकार उनका प्रिय शौक था। प्राप्त मुहरों से पता चलता है कि मुक्केबाजी भी बड़ी मात्रा में प्रचलित थी।

(2) **वैदिक काल**— वैदिक काल में धार्मिकता की अधिकता के साथ ही शारीरिक संस्कृति और बल को भी विशेष स्थान प्राप्त था। इस काल में योग की व्युत्पत्ति हुई, शरीर की सुदृढ़ता के लिए आसन, प्राणायाम का प्रयोग किया जाता था। वैदिक काल में आर्य जातियों के व्यायाम प्रणाली का मुख्य अंग था। वैदिक काल में लोगों की प्रमुख शारीरिक क्रियायों में जिमनास्टिक, आखेट, अश्वारोहण, शस्त्र विद्या आदि हैं।

(3) **महाकाव्य काल**— रामायण एवं महाभारत का काल महाकाव्य काल कहा जाता है। रामायण काल में मनुष्य शारीरिक व्यायाम द्वारा स्वस्थ रहने का प्रयास करते थे। इस काल में अनेक शारीरिक क्रियाओं का प्रचलन था। यथा- धनुर्विद्या, गदा युद्ध, मल्लयुद्ध, तलवारबाजी, भाला फेंकना, नृत्य एवं चौगान। महाभारत काल में भी शारीरिक सौष्ठव के कई सन्दर्भ हैं, जो कि भारत की शारीरिक संस्कृति के परिदृश्य को स्पष्ट करते हैं। इस काल में शारीरिक शिक्षा व्यक्ति को पूर्ण पारंगत कर युद्ध जैसी स्थिति से निपटने के लिए कारगर होती थी, महाभारत काल में अनेक व्यायामों एवं शारीरिक प्रशिक्षणों का वर्णन शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत वर्णित है। यथा- भाला फेंकना, धनुर्विद्या, मल्लयुद्ध, तलवारबाजी, गदायुद्ध, चौसर, तैरना, घुड़सवारी, नृत्य। गदायुद्ध, तीर, मल्लयुद्ध, तलवारबाजी एवं भाला आदि के लिए तक्षशिला में पढ़ाई के लिये विशेष विषय माना जाता था। उस समय इसके लिए विशेष प्रशिक्षक भी नियुक्त किये जाते थे।

(4) **ऐतिहासिक काल**— पूर्व के तीन कालों की अपेक्षा ऐतिहासिक काल में शारीरिक शिक्षा के इतिहास में काफी परिवर्तन देखने को मिलता है। ईसा पूर्व 1560 में महात्मा बुद्ध के जन्म के पश्चात् भारत में प्रथम बार स्वशासन का समय आया था। इसीलिए इसे ऐतिहासिक काल कहा जाता है। उस समय शारीरिक क्रिया के रूप में- तैरना, कूदना, तीरंदाजी करना, तलवारबाजी करना,

हाथी की सवारी करना, रथ चलाना, कुश्ती करना, बॉक्सिंग करना, दौड़ना, घुड़सवारी आदि का प्रचलन था। योग विद्या का प्रचलन ऐतिहासिक काल में सबसे ज्यादा था। उस समय स्वयं गौतमबुद्ध दीक्षा लेने के लिए गए तो सर्वप्रथम उन्हें योग की क्रियाएँ सिखायी गयीं।

(5) **मध्य काल (मुस्लिम काल)**– मध्य काल में शारीरिक शिक्षा अत्यधिक विस्तृत हो गई। इस काल में प्रख्यात धर्मगुरु श्री समर्थ रामदास स्वामी ने शारीरिक शिक्षा का अत्यधिक प्रचार किया एवं जिम्नेजियम बनाने के लिए धनीवर्ग को प्रोत्साहित किया, इसी कारण उन्हें भारतीय जिम्नेजियम आंदोलन का पितामह कहा जाने लगा।

जिम्नेजियम में सूर्य नमस्कार, भारी झूले, तलवार बाजी, मलखम्ब आदि शारीरिक क्रिया संपादित की जाती थीं, इस काल में शिकार, तलवारबाजी, गदाबाजी, घुड़सवारी, योग, कसरत से अधिक महत्त्वपूर्ण शारीरिक क्रियायें थी। मांसपेशियों में ताकत विकसित करने व लचकता लाने के लिए दरबारियों एवं सैनिकों को दण्ड-बैठक कराई जाती थी। चौगान एवं कबूतरबाजी भी इस काल के प्रसिद्ध खेल थे।

(6) **ब्रिटिश काल**– इस काल में शारीरिक शिक्षा के प्रचार-प्रसार का श्रेय पूर्णतः स्वयं सेवी संस्थाओं को जाता है उन निजी संस्थाओं ने व्यायाम शालाओं, क्रीडास्थलों, अखाड़ों ने इस क्षेत्र उत्थान के लिए महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा की, जैसे दंड-बैठक, कुश्ती, खो-खो, लाठी चलाना योगाभ्यास आदि। विद्यालय स्तर पर पश्चिमी खेलों एवं शारीरिक गतिविधियों पर ध्यान दिया जाता था, इनमें शारीरिक शिक्षा अनिवार्य रूप से संचालित होती थी, ट्रेक एंड फील्ड, स्वीमिंग, घुड़दौड़ पोलो, साइकिलिंग जैसे खेलों को प्राथमिकता दी जाती थी, और भारतीय खेलों को तवज्जों नहीं दी जाती थी।

भारत में शारीरिक शिक्षा का वैज्ञानिक रूप से पर्दापण स्वतन्त्रता से पूर्व 1920 में एच.सी.बक द्वारा स्थापित मद्रास वाइ.एम.सी.ए.कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन से हुआ, इस आधारभूत संस्थान ने भारत में शारीरिक शिक्षा को एक नया आयाम दिया। बॉस्केट बाल, वालीबाल के खेल अमेरिका से भारत लाने का श्रेय इसी संस्था का जाता है। इसी क्रम में एच.वी.पी.मण्डल की स्थापना अमरावती में हुई स्वदेशी संस्था द्वारा कई प्रशिक्षण कोर्स, सर्टिफिकेट कोर्स, डिग्री, डिप्लोमा कोर्स प्रारम्भ किये गए।

(7) **स्वतन्त्र भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास**–15 अगस्त, 1947 को जब भारत स्वतन्त्र हुआ तो भारत में शिक्षा के क्षेत्र में बहुत विकास हुआ। इसके साथ-साथ शारीरिक शिक्षा का भी विकास हुआ। नए शिक्षक प्रशिक्षक के द्वार खुलने तथा खेलों और स्वास्थ्य के विकास के लिए नई-नई योजनाएँ बनीं। स्वतन्त्रता के बाद भारत वर्ष में निजी संस्थाओं तथा केन्द्रीय सरकार ने शारीरिक-शिक्षा के विकास के लिए बहुत प्रयत्न किये।

शारीरिक शिक्षा के लिए निर्मित प्रमुख समितियाँ निम्नलिखित हैं-

(1) **डॉ. तारा चन्द समिति**– स्वतन्त्रता के बाद भारत सरकार ने शारीरिक शिक्षा की ओर विशेष ध्यान दिया और शारीरिक शिक्षा के लिए अनेक कदम उठाए। केन्द्रीय सरकार ने उच्चतर माध्यमिक शिक्षा के लिए स्थापित बोर्ड ने डॉ. ताराचन्द की अध्यक्षता में एक उपसमिति गठित की, इस समिति ने शारीरिक शिक्षा के सम्बन्ध में निम्नलिखित सुझाव दिए-

1. शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण के लिए एक केन्द्रीय संस्था की स्थापना।
2. शारीरिक शिक्षा के लिए प्रशिक्षण केन्द्रों की स्थापना।
3. एक वर्ष के स्नातकोत्तर अभ्यासक्रम (कोर्स) की स्थापना।
4. डॉ. ताराचन्द कमेटी के सुझाव के परिणाम स्वरूप ग्वालियर में 11 अगस्त 1957 को भारत सरकार की ओर से “लक्ष्मीबाई शारीरिक प्रशिक्षण महाविद्यालय” की स्थापना की गई। आजकल इस कॉलेज को भारतीय खेल प्राधिकरण संचालित करता है तथा इसका नाम “लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय” (LNCEP) है।
5. अभ्यासक्रम उन शारीरिक शिक्षा स्नातकों के लिए प्रस्तावित किया गया जिन्होंने शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में दो वर्ष तक कार्य किया हो। इस अभ्यासक्रम में चार निम्नलिखित विषय प्रस्तावित किए गए।

(1) अनुसंधान विधि

- (2) नाप तोल परीक्षण
- (3) विभिन्न देशों में शारीरिक शिक्षा की प्रगति का अध्ययन।
- (4) शारीरिक शिक्षा तथा मनोरंजन का संगठन एवम् संचालन।
6. इन केन्द्रों में शारीरिक शिक्षा व्यवस्था तथा निरीक्षण के लिए प्रशिक्षण की व्यवस्था की योजना रखी गई थी।
7. सरकार द्वारा शारीरिक शिक्षा के सम्बन्ध में एक केन्द्रीय परामर्श समिति (Central Advisory Board of physical-Education and Recreation)

डॉ. ताराचन्द्र कमेटी के सुझाव पर भारत सरकार ने “शारीरिक शिक्षा तथा मनोरंजन का केन्द्रीय परामर्श बोर्ड” का गठन किया। इस बोर्ड के परामर्श से भारत सरकार ने शारीरिक शिक्षा की प्रशिक्षण संस्थाओं को मजबूत तथा स्तर के विकास के लिए द्वितीय पंचवर्षीय योजना में केन्द्रीय अनुदान की व्यवस्था की।

(2) **अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति**— भारत में खेलों के उत्थान के तथा उनको सुचारू रूप से चलाने के लिए मौलाना अब्दुल कलाम आजाद ने सभी खेल संघों के अध्यक्षों की एक सभा बुलाई। 1954 ई. में सभी खेल संगठनों के अध्यक्ष मौलाना अब्दुल कलाम आजाद की अध्यक्षता में एकत्रित हुए। उन्होंने एक प्रस्ताव पारित करके भारत सरकार को खेल-सलाहकार समिति बनाने के लिए आग्रह किया। इसके परिणाम स्वरूप भारत सरकार ने नवम्बर, 1954 में अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति का गठन किया।

उद्देश्य—

- (1) विभिन्न राष्ट्रीय खेल संघों तथा भारत सरकार में सामंजस्य पैदा करना।
- (2) भारत तथा अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों के स्तर का विकास करना।
- (3) खेलों के स्तर के विकास के लिए भारत में प्रशिक्षण केन्द्र शुरू करना।
- (4) खेलों के तकनीकों का वैज्ञानिक तरीकों से अनुसंधान करना।

खेलकूद की तदर्थ-जाँच समिति (Ad-hoc Enquiry Committee On Games and Sports) की सिफारिशों पर सन् 1958 में अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति का पुनर्गठन किया गया। भारत की नई शिक्षा नीति 1986 में भी शारीरिक शिक्षा के लिए अनेक संस्तुतियाँ दी गई तथा शारीरिक शिक्षा के लिए विशेष प्रशिक्षण देने पर बल दिया गया। इसके साथ ही भारत देश में शारीरिक शिक्षा के विकास के लिए समय-समय पर अनेक समिति एवं परिषदें बनायीं गयीं। यथा—

3. कुंजरू समिति
4. राष्ट्रीय अनुशासन योजना
5. राष्ट्रीय फिटनेस कोर
6. राष्ट्रीय कैडिट कोर
7. राष्ट्रीय खेल-नीति

निष्कर्ष—राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 में भी शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा हेतु विशेष ध्यान दिया गया है एवं लगभग दस बिन्दुओं में इस शिक्षा को प्रभावी बनाने हेतु संस्तुतियाँ दी गयी हैं। शारीरिक शिक्षा के विकास के लिए न केवल भारत देश अपितु सम्पूर्ण विश्व अधिकाधिक प्रयत्नशील है। जैसा कि कालिदास जी ने अपने मालविकाग्निमित्र में लिखा है— “शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्”।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची—

1. सिंह, धीरज कुमार (2012), स्वास्थ्य शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद, दया पब्लिशिंग हाउस नई दिल्ली।
2. डॉ. अरोड़ा, मन्जू (2019), स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, राधा पब्लिकेशन्स नई दिल्ली।
3. शर्मा, पी.डी., शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य, श्री विनोद पुस्तक मन्दिर, उत्तरप्रदेश।
4. डॉ. पारेख, प्रियांशी, डॉ. जैन, वैभव (2018), स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा एवं योग, शिवालिक प्रकाशन, नई दिल्ली।
5. शर्मा, डॉ.वी.के. (2018), स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, न्यू सरस्वती हाउस, नई दिल्ली।

6. शैदा, बी.डी., शैदा, ए.के. (2005), स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, आर्य बुक डिपो नई दिल्ली।
7. डॉ. कंवर, रमेश चंद (2005), शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त एवं इतिहास, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन्स।
8. डॉ. भण्डारी, दीपक सिंह (2015), शारीरिक शिक्षा, सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली।
9. डॉ. डागर, आर.के.एस. (2009), शारीरिक शिक्षा का भारतीय परिदृश्य, स्पोर्ट्स एजुकेशनल टेक्नोलॉजीस, दरियागंज, नई दिल्ली।
10. घाणेकर, श्रीयुक्त भास्कर गोविन्द (1963), स्वास्थ्य शिक्षा पाठावली, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी।