भारत में शारीरिक शिक्षा एवं खेल

पुष्कर गौड़ [1], दीपक प्रकाश [2]

1 सहायक प्राध्यापक, पंडित ललित मोहन शर्मा कैंपस, ऋषिकेश, उत्तराखंड, भारत ।
2 सहायक प्राध्यापक, जसपाल राणा इंस्टीटूट ऑफ एजुकेशन एंड टेक्नोलॉजी, देहरादून, उत्तराखंड, भारत ।

सार

प्रस्तुत लेख भारतीय इतिहास में शारीरिक शिक्षा एवं खेलों का वर्णन करता है । अनेकों खेलों का उद्गम स्थल भारत रहा है । खेलों के क्षेत्र में भारत का स्तर वास्तविक रूप में जिस प्रकार होना चाहिए नहीं है । वर्तमान समय में भारत सरकार भी खेलों के स्तर को बदावा देने हेतु कार्यरत है । इसी क्रम में शारीरिक शिक्षा इसका अभिन्न अंग है, आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा प्रत्येक कालेज, विद्यालय हेतु नींव का पत्थर है, विधार्थियों के सर्वांगीण विकाश में इसका महत्वपूर्ण योगदान है ।

मुख्य शब्द: खेल, शारीरिक शिक्षा, प्राचीन भारत ।

परिचय

भारत का प्राचीनतम इतिहास पुरानी कथाओं, कहानियों, मौखिक गाथाओं इत्यादि के माध्यम से देखने को मिलता है। भारत में अनुमानतः 3000 ईसा पूर्व तक नगरीय सभ्यता का विस्तार हो चूका था , इसका प्रमाण मोहन जोदडो एवं हड़प्पा की खुदाई से मिलता है। इस काल में नगरो का निर्माण कार्य सुव्यवस्थित तरीके से होने लगा था, नहाने के लिए स्नान गृह, तथा लोहे से बने औजारों से शिकार करना, खेती करना इत्यादि कार्य प्रचलन में आ चुके थे।

शारीरिक शिक्षा एवं खेलों का भारत में इतिहास देखा जाये तो अत्यंत प्राचीन है। शारीरक शिक्षा के इतिहासकारों एवं विशेषज्ञों ने इसे विभिन्न भागों में विभक्त किया है ।

वैदिक काल की समयावधी 2000 से 1000 ई.पू. मानी जाती है। इस काल के नागरिक सामान्यतः कृषि प्रधान थे। इस काल में योग की उत्पत्ति हुई, प्राणायाम को धार्मिक क्रियाओं के रूप में अपनाया जाता था, शरीर तथा मन को विकशित करने के लिए योग आसनों का अभ्यास अनिवार्य माना जाता था।। इस काल में सूर्य नमस्कार व्यायाम प्रणाली का अभिन्न अंग था। यहा के नागरिक तीरंदाजी, निशानेबाजी, घुड़सवारी तथा रथ दौड़ का उपयोग युद्ध एवं क्रीडा हेतु करते थे। (डॉ.श्याम नारायण सिंह, 2018)

उपर्युक्त लेख में जिन व्यायामों का जिक्र हुवा है वर्तमान समय में संशोधित एवं सुधारात्मक रूप में प्रचलित है, जैसे योग, आसन, प्राणायाम, इत्यादि। घुड़सवारी का संशोधित रूप हम हौर्स राईडिंग कह सकते है, प्राचीम निशाने बाजी को, वर्तमान की शूटिंग इवेंट कह सकते है ।

नालंदा नामक विश्वविद्यालय प्रसिद्ध शिक्षण का केंद्र थे। यहाँ धार्मिक, बौधिक तथा वैज्ञानिक शिक्षण के साथ शारीरिक शिक्षा पर बल दिया जाता था। पैदल चलना, योगाभ्यास करना प्रचलन में था। इस काल में पतंजलि का योग दर्शन प्रशिद्ध हो चूका था। (प्रो. एम. एल. कमलेश, 2022)

चौगन (Polo) खेल मुस्लिम काल में अत्यंत लोकप्रिय खेल था तथा कुतबुद्दीन ऐबक की म्रत्यु चौगन (Polo) खेल समय हई थी। इस काल के दौरान मुक्केबाजी, तैंराकी, कबूतर लड़ाई, पचचीसी, कबड्डी, लपक डंडा, चोपड़, जल क्रीडा प्रचलित थी। (डॉ. संजय एवं ए. रावत, 2019)

तीरंदाजी मानव इतिहास की सबसे पुरानी प्रथाओं में से एक है। धनुष और तीर, जो अब मुख्य रूप से उपयोग किये जाते हैं,एक समय शिकार और युद्ध के हथियार के रूप में उपयोग किये जाते थे। प्राचीन भारत में, तीरंदाजी के विज्ञान को 'धनुर्वेद' कहा जाता था। एक निर्धारित दूरी या दूरी से लक्ष्य की ओर सटीकता से तीर चलाने के लिए धनुष का उपयोग किया जाता था। (डॉ. जोगिस्वर गोस्वामी,2018)

दावा किया जाता है कि इन मार्शल आर्ट रूपों की उत्पत्ति प्राचीन भारत में हुई थी। इसके अलावा, ऐसा कहा जाता है कि इन मार्शल आर्ट को मध्यकालीन भारत में बौद्ध भिक्षुओं द्वारा अपनाया गया था और बाद में जब उन्होंने यात्रा की तो यह अन्य एशियाई देशों में फैल गया। हालाँकि, दुनिया इन मार्शल आर्ट को चीन, कोरिया और जापान जैसे पूर्वी एशियाई देशों द्वारा विरासत में मिली विरासत मानती है। (एजुकेशन वर्ल्ड,2023)

लूडो पहली बार 6वीं शताब्दी में खेला गया था और इस खेल को 'पचीसी' कहा जाता था, जो कौरवों और पांडवों द्वारा खेले जाने वाले 'चौसर' नामक एक बहुत प्राचीन खेल से विकसित हुआ था। कई इतिहासकार बताते हैं कि एलोरा की गुफाओं में इस खेल का चित्रण मिलता है। लूडो का आनंद मुग़ल बादशाहों-खासकर अकबर ने भी लिया था। बाद में अंग्रेजों ने खेल को संशोधित करके पासा कप के साथ घन पासे का उपयोग किया और 1896 में इंग्लैंड में इसे 'लूडो' के रूप में पेटेंट कराया।(एजुकेशन वर्ल्ड,2023)

खो-खो को भारत के सबसे लोकप्रिय पारंपरिक खेलों में से एक कहा जाता है। हालाँकि, कई इतिहासकारों का मानना है कि खो-खो प्राचीन काल में अपनी दौड़ और पीछा करने के लिए प्रसिद्ध था, यह मुख्य रूप से 'रथों' या रथों पर खेला जाता था, और सम्राटों द्वारा इसे रठेरा के नाम से जाना जाता था।

हमारे देश में प्रो कबड्डी लीग के आगमन के बाद कबड्डी को एक लोकप्रिय खेल के रूप में पहचान मिली। ऐसा माना जाता है कि 4000 साल पुराने इस खेल की उत्पत्ति तमिलनाडु में हुई थी। इसके अलावा, यह खेल हमारे देश में विभिन्न रूपों में मान्यता प्राप्त है - सुरंजीवी, गामिनी, अमर, सर्कल।

बैडमिंटन का आधुनिक संस्करण वास्तव में भारत में पैदा हुआ था। ब्रिटिश खेल के आधुनिक संस्करण के पहले संरक्षक थे। 1870 के दशक तक उन्होंने न केवल इस खेल में महारत हासिल कर ली बल्कि उपकरण भी घर वापस ले गए। वे इस खेल से इतने प्रभावित हुए कि ऐसा दावा किया जाता है कि इस खेल की शुरुआत यूरोप में 1873 में हुई थी। इसके बाद, कई देशों ने इस खेल को अपनाया। (एजुकेशन वर्ल्ड,2023)

हमारे देश में ताश खेलना सबसे आम शगल है और आज हम अक्सर रम्मी, ब्लफ़, ब्रिज आदि जैसे खेलों में शामिल होते हैं। हालाँकि, यह जानना बहुत दिलचस्प है कि कार्ड गेम की उत्पत्ति भारत में हुई थी; इन्हें 16वीं शताब्दी में मुगल सम्राटों द्वारा पेश किया गया था और खेल को "गंजिफ़ा" कहा जाता था। यह खेल हाथीदांत या कछुए के गोले से बने और विभिन्न कीमती पत्थरों से सजाए गए कार्डों के भव्य सेटों के साथ खेला जाता था। (डॉ.श्याम नारायण सिंह, 2018)

निष्कर्ष

भारत में प्राचीन काल से ही खेल-क्रीडाओं व शारीरिक गतिविधियों का प्रचलन तथा अनेकों खेलों का उद्गम स्थल रहा है। वर्तमान समय में भारत सरकार द्वारा अनेको स्कीम व समितीयों का गठन खेलो को जमीनी स्तर से बढावा देने व अच्छे खिलाडिओं का चुनाव कर खेलों के स्तर में सुधार करने के लिए किया है।

वर्तमान समय में शारीरिक शिक्षा प्रत्येक विद्यार्थी के अति आवशयक है, जो उनके सम्पूर्ण विकाश (शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक) में लाभदायक होगा। प्रत्येक विद्यालयों, कालेजों में शारीरिक शिक्षा विषय का अत्युंत महत्वपूर्ण स्थान है।

References

1. एजुकेशन वर्ल्ड, 2023; सर्च फार बेस्ट प्रीस्कूल, स्कूल एंड कॉलेज । url- https://www.educationworld.in-/popular-games-that-originated-in-ancient-india/
2. प्रो. एम. एल. कमलेश, 2022; फिजिकल एजुकेशन, ISBN:978-81-7524-677-5. ISBN: 978-93-52909-83-4.
3. डॉ. संजय एवं ए. रावत, 2019; हिस्ट्री प्रिन्सिपल एंड फाउंडेशन आफें फिजिकल एजुकेशन। ISBN: 978-93-8826-979-7
4. डॉ.श्याम नारायण सिंह, 2018; शारीरिक शिक्षा एक समग्र अध्ययन। ISBN: 978-81-7524-654-6.
5. डॉ. जोगिस्वर गोस्वामी, 2018; फिजिकल एजुकेशन प्रैक्टिकल मैन्युअल।
6. जेम्स एंड हन्नान डब्लू वचीरा, 2013; जॉब सेटिस्फेक्शन फैक्टर्स डेट इनफ्लुएंस द परफॉर्मेंस ऑफ सेकेंडरी स्कूल प्रिंसिपल इन देयर एडमिनिस्ट्रेटिव फंक्शन इन मोंबासा डिस्ट्रिक्ट केन्या, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ एजुकेशन एंड रिसर्च 1:2, फरवरी 2013.
7. शुभधि, 2013; जॉब सेटिस्फेक्शन ऑफ टीचर एजुकेटर इन रिलेशन ऑफ देयर एटीट्यूड टुवर्ड टीचिंग. जर्नल ऑफ ऑल इंडिया एसोसिएशन ऑफ एजुकेशनल रिसर्च 19 (4),86-87.
8. द्विवेदी, ए० के० एवं पी पांडे, 2007; शारीरिक शिक्षा का इतिहास एवं सिद्धांत, सपोर्ट पब्लिकेशन नई दिल्ली पृष्ठ संख्या 5
9. रोबर्ट एवं फ्रांसिस, 2002; इनसाइक्लोपीडिया ऑफ एजुकेशन रिसर्च, ए प्रोजेक्ट ऑफ द अमेरिकन एजुकेशन रिसर्च एसोसिएशन, फस्ट एडिशन, पृष्ठ संख्या 645.