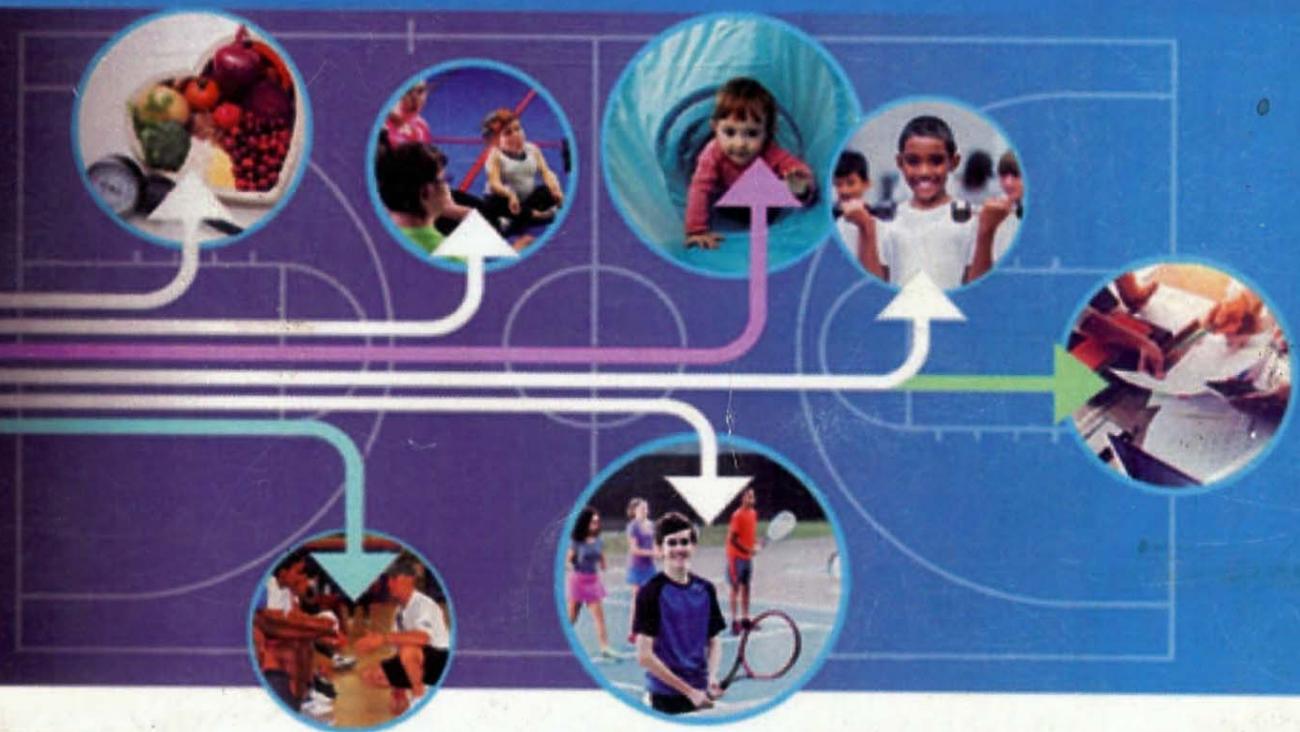


शारीरिक शिक्षा की नवीन प्रवृत्तियाँ



डॉ. कृष्णकांत साहू

BVP - २४०५ —
—
8/10/18

(3/3)

शारीरिक शिक्षा की नवीन प्रवृत्तियाँ

शारीरिक शिक्षा की नवीन प्रवृत्तियाँ

डॉ. कृष्णकांत साहू

एसो. प्रोफेसर एवं असिस्टेंट डायरेक्टर
एमिटी स्कूल ऑफ फिजिकल एजूकेशन एण्ड स्पोर्ट्स साइंसेज
एमिटी यूनिवर्सिटी, नोएडा



ISBN : 978-81-8378-070-4

पुस्तक	:	शारीरिक शिक्षा की नवीन प्रवृत्तियाँ
लेखक	:	डॉ. कृष्णकांत साहू
प्रकाशक	:	ग्लोब पब्लिकेशन्स 483/21, रिजवी रोड, कानपुर
संस्करण	:	प्रथम, 2014
सर्वाधिकार	:	सुरक्षित
मुद्रण	:	रोशन आफसेट, दिल्ली
मूल्य	:	एक सौ अस्सी रुपये मात्र (Rs. 180.00)

प्रस्तावना

अधिकांश लोगों का यह मानना है कि शारीरिक अंगों का समुचित विकास करने की प्रक्रिया ही शारीरिक शिक्षा है। सामान्य मनुष्य शारीरिक शिक्षा को 'शारीरिक क्रिया' ही मानता आया है, और आज भी मानता है। परन्तु शारीरिक शिक्षा को केवल 'शारीरिक क्रियाओं' का ही समूह मानना न्यायसंगत नहीं है। शारीरिक शिक्षा का शाब्दिक अर्थ तो 'शरीर की शिक्षा' है ही परन्तु इसका अर्थ केवल शरीर तक ही सीमित नहीं है। समय-समय पर शारीरिक शिक्षा को अलग-अलग ढंग से विभिन्न शब्दों में पुकारा गया है। प्रायः लोग शारीरिक शिक्षा और शारीरिक प्रशिक्षण को बराबर अर्थों में समझते हैं जो सही नहीं है। फिजिकल ट्रेनिंग का शाब्दिक अर्थ शारीरिक प्रशिक्षण लिया जा सकता है। शारीरिक प्रशिक्षण द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य, बलशाली और सहनशील बनाया जाता है। यह एक प्रकार का कठिन परिश्रम है। अधिकतर इस प्रशिक्षण को सेना तथा पुलिस ट्रेनिंग केन्द्रों में प्रयोग किया जाता है।

स्कूलों के अन्तर्गत व्यायाम और क्रीड़ा से सम्बन्धित आवश्यक औजारों को कार्य करने वाले मनुष्य को उपलब्ध कराना। शारीरिक शिक्षा के दिशा में सुविधा का अर्थ है—इस क्षेत्र में उपलब्ध तमाम संसाधन व उन संसाधनों को चलाने के लिए नेतृत्व शक्ति व कार्य क्रियान्वयन की विधि आदि को किस ढंग से उपलब्ध करायी जाय या उपलब्ध संसाधनों से किस तरह सफलतापूर्वक कार्य सम्पन्न कराया जा सके आदि से सम्बन्धित है। आंशिक तौर पर शारीरिक शिक्षा में 'सविधाएँ' का अर्थ खेल

मैदानों व खेल उपकरणों की सुविधा देने से ही लगा लिया जाता है। किन्तु यह दृष्टिकोण अत्यन्त अतार्किक व अदूरदर्शिता पूर्ण है, क्योंकि शारीरिक शिक्षा तो वर्तमान में एक समुद्र के समान है और इस समुद्र में प्रत्येक बँड बनाये रखने का श्रेय इसे उपलब्ध सुविधाओं को जाता है।

खेल के क्षेत्र में खेल से सम्बन्धित उपकरणों का अत्यन्त महत्व होता है। खेल उपकरणों की आवश्यकता प्रतिदिन होती है। शारीरिक शिक्षा में खेल सामग्री से भाव ऐसी सामग्री से लिया जाता है जो कि शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को सफलतापूर्वक करवाने में सहायक सिद्ध हो अर्थात् खेल सामग्री वह है जो शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को प्रारम्भ से अन्त तक सहयोग करती है तथा इसके अभाव में खेल कार्यक्रमों की कल्पना भी नहीं की जा सकती।

अन्त में मैं पुस्तक निर्माण में सहयोग करने वाले सभी सहयोगियों के प्रति अपना आभार प्रकट करता हूँ। साथ ही पुस्तक सामग्री संकलन में सहायक लिखित व अलिखित स्रोतों के प्रकाशकों व लेखकों के प्रति अपना आभार प्रकट करता हूँ। आशा करता हूँ कि यह पुस्तक पाठकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

—लेखक

अनुक्रम

प्रस्तावना	V
1. शारीरिक शिक्षा के वर्तमान झुकाव	1
2. शारीरिक शिक्षा की अन्तर्राष्ट्रीय लहर	61
3. आधुनिक शारीरिक शिक्षा के भौतिक संसाधन	80
4. आधुनिक व्यायामशाला और स्वीमिंगपूल	92
5. आधुनिक खेल उपकरण	102
6. शारीरिक शिक्षा में सहायक नवीन उपकरण	117
7. शारीरिक शिक्षा का व्यवसायिक प्रशिक्षण	130
8. शारीरिक शिक्षा में संगठन और प्रशासन	138
9. शारीरिक शिक्षा में पर्यवेक्षण	153
10. आधुनिक शारीरिक शिक्षा में परीक्षण, मापन एवं मूल्यांकन	167
11. शारीरिक शिक्षा में शोध	189

प्राप्तिकर्म

१०५ विषयानुसार विशेषज्ञान की विविधता ।
१०६ विषयानुसार विशेषज्ञान की विविधता ॥
१०७ विषयानुसार विशेषज्ञान की विविधता ॥
१०८ विषयानुसार विशेषज्ञान की विविधता ॥
१०९ विषयानुसार विशेषज्ञान की विविधता ॥
११० विषयानुसार विशेषज्ञान की विविधता ॥
१११ विषयानुसार विशेषज्ञान की विविधता ॥
११२ विषयानुसार विशेषज्ञान की विविधता ॥
११३ विषयानुसार विशेषज्ञान की विविधता ॥
११४ विषयानुसार विशेषज्ञान की विविधता ॥
११५ विषयानुसार विशेषज्ञान की विविधता ॥
११६ विषयानुसार विशेषज्ञान की विविधता ॥
११७ विषयानुसार विशेषज्ञान की विविधता ॥
११८ विषयानुसार विशेषज्ञान की विविधता ॥
११९ विषयानुसार विशेषज्ञान की विविधता ॥
१२० विषयानुसार विशेषज्ञान की विविधता ॥

1

शारीरिक शिक्षा के वर्तमान झुकाव

सन् 1600 ई. में ईस्ट इण्डिया कम्पनी व्यापार करने के उद्देश्य से भारत में अपना पैर रखा। धीरे-धीरे यह अपने अधिपत्य को भारत में जमाने लगा और 1858 ई. सम्पूर्ण भारत पर अंग्रेजी शासन हो गया। अंग्रेज खेल के बहुत प्रिय थे परन्तु एक लोग भारतीय विद्यालयों के पाठ्यक्रम में खेल को कोई उचित स्थान नहीं दिया।

श्री मैकलेरेन की विचारधारा के अनुसार नई अंग्रेजी सरकार ने भारत में एक ऐसी शिक्षा प्रणाली प्रारंभ की, जिसका उद्देश्य भारतीयों से राष्ट्रीय भावना को लुप्त करके उन्हें अंग्रेजी शासन के प्रति वफादार बनाना था। इस शिक्षा प्रणाली में भारतीय बच्चों के तहत व्यक्तित्व निर्माण करने की जरूरत नहीं थी। अतः इसमें शारीरिक शिक्षा की कोई व्यवस्था नहीं थी। फिर भी कई जगहों पर इंग्लैण्ड में प्रचलित मैकलेरेन की जिमनास्टिक पद्धति के अनुसार भारत में शारीरिक शिक्षा की व्यवस्था की गई। किन्तु यह अव्यवस्था सभी जगहों पर असफल रही इसके कई कारण थे।

1. मैकलेरेन पद्धति में सिर्फ भारी अपरेटसी के ही व्यायाम थे।
2. शिक्षकों के प्रशिक्षण की कोई व्यवस्था नहीं थी।
3. स्कूलों के कतिपय चयनित बच्चों की टीम बनाकर उन्हें जिमनास्टिक तथा खेलों का अभ्यास करवाया जाता था।
4. भारतीय व्यायामों को कठिन समझकर मोड़ दिया गया।

5. इन कारणों से बच्चों में शारीरिक शिक्षा के प्रति रुचि कम होती गई। कुछ बच्चों को छोड़कर ज्यादातर बच्चों ने इसमें भाग नहीं लिया।

अंग्रेजी शासन काल में इनकी शारीरिक शिक्षा के प्रति असुचि दिखाई देने पर भी प्राइवेट केन्द्रों ने इन शिक्षा के क्षेत्र में व्यायाम भवनों आखाड़ों जिमनाजियम तथा खेल मण्डलों की स्थापना की जिसके कारण निम्न कसरतों तथा क्रीड़ों की लोकप्रियता में बृद्धि हुई।

1. खो-खो
2. कवड्ही
3. आट्या-पाट्या
4. लाठी
5. सूर्य नमस्कार
6. मल्ल युद्ध
7. यौगिक क्रियाएं
8. दण्ड बैठक
9. लोक नृत्य

ब्रिटिशों ने जनसाधारण को शिक्षा देने की जिम्मेदारी सरकार के ऊपर डाली इसीलिए 1870 ई० से ही शिक्षा का दायित्व केन्द्र सरकार ने अपने ऊपर ले किया। सबसे पूर्व 1882 ई० में भारतीय शिक्षा आयोग ने शारीरिक शिक्षा को मान्यता दी। सन् 1894 में शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य विषय बनाने का प्रयास किया गया परन्तु इसमें सफलता नहीं मिल पाई।

सन् 1910 में भारत में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में वर्तमान युग की प्रारंभ हुई इसमें शीघ्र ही वायु. एम. सी. ए केन्द्र की गयी और हैरी की बक ने 1920 में एक शारीरिक शिक्षा ट्रेनिंग की स्थापना किया। 1931 में इसे महाविद्यालय का रूप दे दिया गया। शारीरिक शिक्षा के पितामाह हैरी क्रो बक ने भारत में शारीरिक शिक्षा को प्रारंभ किया।

1914 ई० में अमरावती महाराष्ट्र में श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडल की स्थापना हुई। इसे एच. व्ही. पी. एम के नाम से भी जाना जाता है। इस संस्था का मुख्य प्रयोजन भारत में शारीरिक शिक्षा को प्रचलित करना था। 1924 ई० में इसी संस्था द्वारा पांच सप्ताह का एक प्रशिक्षण शिविर पुरुषों और स्त्रियों के लिए आयोजित किया गया। इस संस्थान ने भारत तथा विदेशों में भी भारतीय व्यायामों के प्रदर्शन किए।

वैज्ञानिक आधार पर जब चेन्नई (मद्रास) में प्रशिक्षण शारीरिक शिक्षा के अध्यापक उपलब्ध होने लगे तो उसके पश्चात् 1931 ई. में राजकीय शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय हैदराबाद और 1932 में राजकीय शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय कलकता तथा 1932 में ही क्रिश्चियन काले ऑफ फिजिकल एजूकेशन लखनऊ तथा 1938 ई. में शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण संस्थान कान्दीवली मुम्बई की स्थापना हुई।

स्वतंत्र्योपरांत शारीरिक शिक्षा का उद्भव

स्वतंत्रता के पश्चात् शारीरिक शिक्षा का कार्य भार प्रदेश शासन के ऊपर सौप दिया गया। यद्यपि इसकी देखरेख केन्द्र सरकार के अधीन ही रहा। नूतन प्रवृत्तियों के कारण भारत में शिक्षा के क्षेत्र में बहुत विकास हुआ। इसके साथ-साथ शारीरिक शिक्षा का भी विकास हुआ। कई नए कॉलेज खोले गए। नए शिक्षक प्रशिक्षण के द्वारा खोले तथा खेलों और स्वास्थ्य के विकास संबंधी नई-नई योजनाएं बनीं। हर तरफ बचपन से ही यही प्रशिक्षण का नारा लगने लगा।

भारत आजादी के पश्चात् गैर केन्द्रों तथा केन्द्र सरकार ने इस शिक्षा की उन्नति के लिए अत्यधिक प्रयत्न किये। इस समय कुछ राज्यों को छोड़कर बाकी सभी राज्यों में शारीरिक शिक्षा की संस्थाएं राजकीय शारीरिक शिक्षा के महाविद्यालय शुरू हो चुके हैं।

वर्तमान समय में शारीरिक शिक्षा संबंधी अधिकांश स्कूल या महाविद्यालय महाराष्ट्र में सर्वाधिक हैं।

डॉ. तारा चन्द समिति

शारीरिक शिक्षा की तरफ स्वतन्त्रता के पश्चात् भारत शासन ने विशिष्ट ध्यान केन्द्रित किया तथा विभिन्न कदम शारीरिक शिक्षा के लिए उठायें। केन्द्रीय सरकार ने उच्चतर माध्यमिक शिक्षा हेतु स्थापित बोर्ड ने डॉ. ताराचन्द की अध्यक्षता में एक उपसमिति गठित की इस समिति ने शारीरिक शिक्षा के सम्बन्ध में निम्नांकित सुझाव दिए।

1. एक वर्ष के स्नातकोत्तर अभ्यास क्रम कोर्स की स्थापना।
2. शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण हेतु एक केन्द्रीय संस्था की स्थापना।
3. शारीरिक शिक्षा हेतु प्रशिक्षण केन्द्रों की स्थापना।

4. डॉ. ताराचन्द समिति के सुझाव के फलस्वरूप ग्वालियर में 11 अगस्त 1957 को भारत सरकार की तरफ में लक्ष्मीबाई शारीरिक प्रशिक्षण महाविद्यालय की स्थापना की गई। आजकल इस कालेज को भारतीय खेल प्राधिकरण संचालित करता है तथा इसका नाम 'लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय' है। उस समय इस संस्था में हायर सेकेन्डरी प्रो. युनिवर्सिटी के पश्चात् तीन वर्ष के प्रशिक्षण की व्यवस्था की गई। जो कि बी. पी. ई. के नाम से जाना जाता है। तीन वर्ष के प्रशिक्षण के उपरान्त परीक्षा लेकर जिवाजी विश्वविद्यालय से शारीरिक शिक्षा स्नातक की उपाधि दी जाती थी। इन स्नातकों हेतु दो वर्ष की स्नातकोत्तर उपाधि की भी व्यवस्था है।

यह अभ्यासक्रम कोर्स उन शारीरिक शिक्षा स्नातकों हेतु प्रस्तावित किया गया है जिन्होंने शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में दो साल तक कार्य किया हो। इस अभ्यासक्रम में चार निम्नलिखित विषय प्रस्तावित किए गए।

1. इन केन्द्रों में शारीरिक शिक्षा व्यवस्था तथा निरीक्षण हेतु प्रशिक्षण की व्यवस्था की योजना रखी गई थी।
2. अनुसंधान विधि
3. नाप तोल परीक्षण
4. यह अभ्यासक्रम कोर्स उन शारीरिक शिक्षा स्नातकों हेतु प्रस्तावित किया गया जिन्होंने शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में दो साल तक कार्य किया हो। इस अभ्यासक्रम में चार निम्नलिखित विषय प्रस्तवित किए गए।
5. शारीरिक शिक्षा तथा मनोरंजन का संगठन एवम् संचालन
6. विभिन्न देशों में शारीरिक शिक्षा की प्रगति का अध्ययन

डॉ० ताराचंद समिति के प्रस्तुत सुझाव को मदेनजर रखते हुए केन्द्र सरकार ने शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन का केन्द्री सलाहकार बोर्ड गठित किया। इस बोर्ड में दस सदस्यों को मनोनीत किया गया तथा डॉ. ताराचन्द के सभापातित्व में इसकी पहली बैठक 19 मार्च, 1950 को आयोजित की गई। इस बोर्ड के परामर्श से भारत सरकार ने शारीरिक शिक्षा की प्रशिक्षण संस्थाओं को मजबूत और स्तरीय विकास हेतु द्वितीय पंचवर्षीय योजना में केन्द्रीय अनुदान की व्यवस्था की। बोर्ड के परामर्श पर 1958 में भारत वर्ष के समस्त शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय के प्राचार्यों की एक सभा मद्रास में आयोजित की गई तथा मई 1958 में महावलेश्वर में शारीरिक शिक्षा-निरीक्षकों की भी एक सभा बुलाई गई। इन सभाओं में शारीरिक शिक्षा विषयक समस्याओं पर विचार किया गया।

बोर्ड के उद्देश्य

1. खेलों के कार्यक्रमों पर सुझाव देना।
 2. मनोरंजन के कार्यक्रमों पर सुझाव देना।
 3. युवावर्ग के भिन्न-भिन्न कार्यक्रमों पर सुझाव देना।
 4. केन्द्रीय सरकार को शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों पर सुझाव देना।
- शारीरिक शिक्षा तथा मनोरंजन के केन्द्रीय परामर्श के उद्देश्य निम्नलिखित थे।
1. प्राथमिक माध्यमिक तथा विश्वविद्यालय के स्तर शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम के निर्माण तथा प्रारंभ करने का सुझाव दे सकता था।
 2. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों की चयन प्रणाली तथा प्रशिक्षण हेतु योग्याओं का निर्धारण करने का सुझाव।
 3. शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों का मूल्यांकन करने का सुझाव।
 4. शारीरिक शिक्षा को विद्यालयों में अनिवार्य करने का सुझाव दे सकता था।
 5. सारे देश की शारीरिक शिक्षा संस्थाओं के पाठ्यक्रम बनाने का सुझाव।

बोर्ड का श्रेय

1. केन्द्रीय शिक्षा मन्त्रालय द्वारा 1958 में राष्ट्रीय शारीरिक क्षमता जांच के कार्यक्रमों की संस्थाओं को आर्थिक मदद देना प्रारंभ किया।
2. सर्टिफिकेट तथा डिप्लोमा पाठ्यक्रम को मान्यता देने हेतु इस बोर्ड ने नियम बनाकर केन्द्रीय सरकार को दिए। के कार्यक्रमों को पूरे भारत की शारीरिक शिक्षा संस्थाओं तथा विद्यालयों में प्रारंभ किया गया।
3. बोर्ड के सुझाव से केन्द्रीय सरकार द्वारा राष्ट्रीय स्वतंस्थता कोर के कार्यक्रमों को पूरे भारत शारीरिक शिक्षा संस्थाओं विद्यालयों में प्रारंभ किया गया।
4. शारीरिक शिक्षा हेतु साहित्य को लिखने तथा प्रकाशित करने के लिए प्रोत्साहन तथा लोकप्रिय बनाने हेतु कई कदम उठाए गए।
5. शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों को राज्य स्तरों पर अच्छी प्रकार से चलाने हेतु शिक्षा मन्त्रालय द्वारा कई कदम उठाए गए।
6. इस बोर्ड द्वारा शारीरिक शिक्षा हेतु कुछ दृढ़ सुझाव तथा सर्टिफिकेट व डिप्लोमा कक्षाओं हेतु आदर्श पाठ्यक्रम निर्मित करके केन्द्रीय सरकार के समक्ष रखना था।

7. केन्द्रीय शिक्षा मन्त्रालय द्वारा इस बोर्ड के सुझावों पर शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में नेतृत्व प्रशिक्षण तथा अनुसंधान हेतु छात्र-वृत्तियाँ 1958 में देना प्रारंभ किया।
8. लड़कों तथा लड़कियों हेतु पृथक-पृथक शारीरिक प्रशिक्षण विधियों को केन्द्रीय सरकार के सामने रखना।

अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति

मौलाना अब्दुल कलाम आजाद ने भारत में क्रीड़ा में विकास करने हेतु सम्पूर्ण 1954 ई. में समस्त खेल संगठनों के अक्षयक्ष मौलाना अब्दुल कलाम आजाद की अक्षयक्षता में इकट्ठा हुए। उन्होंने एक प्रस्ताव पारित करके भारत सरकार को खेल-सलाहकार समिति बनाने हेतु आग्रह किया। इसके फलस्वरूप भारत सरकार ने नवम्बर, 1954 में अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति का गठन किया। जनरल के. एम. करिअप्पा इसके पहले अध्यक्ष थे।

अखिल भारतीय क्रीड़ा सलाहकार के प्रयोजन

1. खेलों के तकनीकों का वैज्ञानिक तरीकों से अनुसंधान करना।
2. विविध राष्ट्रीय खेल संघों तथा भारत सरकार में सामंजस्य पैदा करना।
3. भारत तथा अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों के स्तर का विकास करना।

अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति के कार्य

1. खेल प्रतियोगिताओं के संगठन में मदद देना।
2. अन्तर्राष्ट्रीय टीमों को अमन्त्रित करने हेतु राष्ट्रीय खेल संघों को केन्द्रीय सरकार से अनुमति दिलवाना।
3. विविध खेल संघों की अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं तथा उनके कार्यक्रमों के बारे में केन्द्रीय सरकार को सूचित करना।
4. विविध खेल संघों के खिलाड़ियों के खेलों का स्तर विकसित करना।
5. पूरे वर्ष विविध खेल, प्रतियोगिताओं के कार्यक्रम तैयार करना।
6. भारत सरकार की तरफ से सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों को अर्जुन पुरस्कार दिलवाना जो कि 1961 में प्रथम बार दिए गए।
7. अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भारतीय खेल संघों की टीमों को हिस्सा लेने हेतु अनुमति दिलवाना।

8. केन्द्र सरकार द्वारा विविध खेल संघों को आर्थिक मदद दिलवाना।
9. विभिन्न खेल संघों की वार्षिक रिपोर्ट सरकार को सौंपना।

उपलब्धियाँ

1. ग्रामीण क्षेत्रों में खेलों के विकास हेतु अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति ने बहुत प्रयत्न किए।
2. अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति द्वारा समय पर खेलों हेतु कोचिंग शिविरों का आयोजन किया गया।
3. खेलों के लिए स्टेडियमों का उपयोग किया गया।
4. इसी समिति के सुझाव पर 1961 में पटियाला में राष्ट्रीय क्रीड़ा संस्थान की स्थापना की गई, आजकल इसको नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान के नाम से जाना जाता है।

अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति का पुनः संगठन

शारीरिक शिक्षा की तदर्थ निरीक्षण समिति के प्रशंसाओं पर अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति का पुनः गठन सन् 1958 में किया गया। भारत शासन द्वारा चयनित कुल सदस्यों की संख्या पन्द्रह ही है। समिति ने यह भी प्रयास किया कि जो खेल-उपकरण तथा सामग्री अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर इस्तेमाल में लाई जाती है उसे भारत में ही तैयार किया जाए।

शारीरिक शिक्षा की तदर्थ परीक्षण

एशियन खेल की शुरुआत भारत के ओलम्पिक खेलों के आधार पर कराया गया वर्तमान समय में उसकी योजना पूर्ण रूप से सफल सिद्ध हुई। प्रथम एशियाई खेलों का आयोजन भी भारत ने ही किया। 4 मार्च, 1951 को नेशनल स्टेडियम नई दिल्ली में इन खेलों की शुरुआत हुई और यह दिन भारतीय खेल-कूद इतिहास में काफी महत्वपूर्ण माना जाता है। इन खेलों में प्रथम स्थान पर जापान दूसरे स्थान पर भारत पड़ा। सन् 1954 में जब द्वितीय एशियन खेल मनीला फिलिपाइन्स की राजधानी में हुए तो भारत चौथे स्थान पर रहा। 1958 में टोकियो में भारत ने पाकिस्तान के खिलाफ खेलते हुए हॉकी का स्वर्ण पदक खो दिया। तो भारत में खेलों के प्रति एक भूकम्प सा आ गया। इसके फलस्वरूप 1958 में महाराजा यादविंदर सिंह की अध्यक्षता में एक विशेष कमेटी बनाई गई। जिसकी जिम्मेदारी भारत में खेलों

के गिरते हुए स्तर का अध्ययन करना और खेलों के स्तर के विकास हेतु भारत सरकार को जरूरी सूचनाएं देना था। 1958 में भारत के शिक्षा मन्त्री डॉ. श्री माली ने अपने भाषण में भारत में खेलों के गिरते हुए स्तर पर चिन्ता व्यक्त की। अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति ने अत्यधिक अध्ययन के पश्चात् निम्नांकित निर्देश दिये।

1. इस समिति ने यह भी अनुसंस्था की भारत में केन्द्रीय खेल संस्था का निर्माण कोचिंग हेतु अनिवार्य रूप से किया जाए।
2. शारीरिक शिक्षा और खेलों के क्षेत्र में अल्प-अवधि तथा दीर्घकालीन प्रशिक्षण योजनाएं बनाई जाएं।
3. पूरे भारत में राष्ट्रीय क्रीड़ा संस्थान से प्रशिक्षित को खेलों के प्रशिक्षण के लिए लगाया जाए।
4. शारीरिक-शिक्षा के शिक्षकों के महत्व पर जोर दिया जाए एवं भारत के शारीरिक शिक्षा के कॉलेजों में खेलों के प्रशिक्षण पर ज्यादा बल दिया जाए।
5. खेलों के क्षेत्र में अधिक से अधिक आर्थिक मदद प्रदान की जाए।
6. खिलाड़ियों हेतु सन्तुलित तथा पौष्टिक आहार का प्रबन्ध शिक्षा संस्थाओं द्वारा अनिवार्य किया जाए।
7. विविध खेल संगठनों के लिए नई कार्यक्रम प्रणाली अपनाई जाए।
8. भारत में विशिष्ट प्रशिक्षक तैयार करने की अनुसंस्था की। इस समिति की सिफारिश ने राष्ट्रीय क्रीड़ा खेल संस्थान को भारत सरकार को प्रेरणा दी।
9. भारत में राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर अच्छे निर्णायकों को तैयार करने का सुझाव।
10. खेल संघों को टीमों के चयन के सुझाव।
11. खेल संघों को खिलाड़ियों हेतु अनिवार्य प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रारंभ का सुझाव।
12. ग्रामीण स्तर पर प्रतिभाशाली खिलाड़ियों की खोज।

(1) कुंजरू समिति

सन् 1959 में भारत शासन ने डॉ. हृदय नाथ कुंजरू की अध्यक्षता में एक समिति की स्थापना की इस समिति का काम सरकार को शारीरिक-शिक्षा मनोरंजन तथा विद्यार्थी अनुशासन आदि विषयों पर सुझाव देना था ताकि इन विविध विषयों का विशेष ध्यान देकर इनको विकसित किया जा सके। इस समिति ने भारत में चल

शारीरिक शिक्षा के वर्तमान झुकाव

रही अलग-अलग शारीरिक शिक्षा की योजनाओं तथा कार्यक्रमों का अध्ययन किया तथा शिक्षा, शारीरिक शिक्षा के विशेषज्ञ के विचारों को सुना। इस समिति ने 1963ई. में सरकार को अपनी रिपोर्ट पेश की तथा निम्नलिखित सिफारिशें की।

1. स्काउटिंग, खेल, पर्वतोरोहण, नृत्य संगीत, नाटक आदि ऐच्छिक विषयों, कार्यक्रमों में से विद्यार्थी अपने आप चुनाव करें।
2. स्कूलों के स्तर पर शारीरिक शिक्षा के कतिपय पाठ्यक्रम विषय सबके लिए अनिवार्य हों।
3. महाविद्यालयों के स्तर पर राष्ट्रीय कैडेट कोर की मान्यता दी जाए।
4. ऐच्छिक कार्यक्रम विशेषज्ञों द्वारा बनाए जाएं।
5. जब एक बार मिला जुला कार्यक्रम अथवा योजना शुरू हो जाए तो ए. सी. पी. तथा राष्ट्रीय अनुशासन योजना आदि पृथक से शुरू न की जाए।
6. जो अधिशिक्षक पुरानी योजनाओं पर काम कर रहे हैं, उनकी सेवाओं का पूर्वीकरण करने के उपरान्त इस कार्य के लिए प्राप्त की जाए।
7. स्कूलों की प्रातः सभा का कार्यक्रम राष्ट्रीय गान से प्रारंभ होना चाहिए।
8. स्कूलों में बच्चों का परिधान आकर्षक होना चाहिए।
9. स्काउटिंग में बच्चों की पोशाक आकर्षक होनी चाहिए।
10. स्कूलों में बच्चों को समय-समय पर नृत्य नाटक संगीत आदि में हिस्सा लेने की प्रेरणा दी जाए।
11. स्कूलों में भिन्न-भिन्न प्रतियोगिताओं के लिए भिन्न-भिन्न कक्षाओं को वर्गों में विभाजित करना चाहिए।
12. प्रत्येक विद्यार्थी को राष्ट्रीय ध्वज चढ़ाना, उतारना तथा उसे सलामी देना भी आना चाहिए।
13. छात्रों में नेतृत्व के गुणों का विकास किया जाना चाहिए।
14. छात्रों में पैदल चलने तथा सैर करने की रुचि भी विकसित करनी चाहिए।
15. अन्तर्रिविश्वविद्यालय खेल प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेने के लिए विद्यार्थियों को प्रेरित किया जाए।

भारत सरकार ने कुंजरू समिति के विचारों से प्रभावित होकर राष्ट्रीय कैडेट कोर को कॉलेजों में अनिवार्य कर दी। इसके सारे कार्यक्रमों को चलाने के लिए विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, राष्ट्रीय कैडेट कोर का निदेशालय, केन्द्रीय शिक्षा मन्त्रालय तथा अलग-अलग विश्वविद्यालयों को उत्तरदायी बनाया गया।

भारत सरकार ने राष्ट्रीय स्वस्थता कोर भी प्रारंभ किया लेकिन राष्ट्रीय स्तर पर इसके कार्यक्रम सफल नहीं हो सकें।

(2) कौल-कपूर समिति

खेल की दुनियां में अपनी उन्नति प्रकाश में लाने हेतु भारत शासन ने हमेशा देश विदेश खेलों को बल पा प्रोत्साहित किया। सन् 1960 में रोम ओलम्पिक में खेलों के प्रेक्षकों के रूप में अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति के दो समस्यों श्री एम. एम. कपूर को भेजा गया। इन्होंने अलग-अलग देशों का दौरा किया तथा वहाँ के खेल संगठनों और खेल कार्य प्रणालियों का अध्ययन बहुत अच्छी प्रकार से किया। कौल-कपूर समिति ने अपनी रिपोर्ट सन् 1961 में भारत सरकार को दे दी। इस रिपोर्ट के तहर अपने मत को प्रगट किया था जो अद्योलिखित हैं।

1. भारत के प्रत्येक नगर में खेलों कॉलेजों के क्लब बनाए जाएं जिन्हें चलाने का उत्तरदायित्व सरकार व औद्योगिक संस्थाओं पर हों।
2. राज्य सलाहकार समितियों तथा खेल संगठनों हेतु पुनर्गठन का भी सुझाव दिया।
3. अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति का पुनर्गठन किया जाए।
4. प्रत्येक शिक्षा संस्था में शारीरिक शिक्षा का विभाग अनिवार्य तौर पर होना चाहिए।
5. खेलों को स्कूलों तथा कॉलेजों के स्तर पर विकसित किया जाएं।
6. स्कूलों तथा कॉलेजों के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों को छात्र-वृत्तियाँ दी जाएं।?
7. शारीरिक शिक्षा को स्कूलों तथा महाविद्यालय में शिक्षा का ही एक अंग माना जाएं तथा अन्य विषयों की तरह इसे भी पाठ्यक्रम में लागू किया जाए।

राष्ट्रीय अनुशासन योजना

स्वतंत्र भारत के पुर्ववास उपमंत्री जे० के० भांसले द्वितीय विश्वयुद्ध के समय आजाद हिन्द फौज से संलग्न थे। उन्हें जापान में भी रहने का अवसर मिला था। वे वहाँ की शिक्षा-प्रणाली से काफी प्रभावित थे। इसके द्वारा बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास संभव था। उपमंत्री के समय उन्होंने एक नई योजना बनाई जिसका नाम राष्ट्रीय अनुशासन योजना रखा गया। इस योजना को दिल्ली तथा पंजाब में रह रहे पाकिस्तान से विस्थापित हुए बच्चों में चलाया गया।

राष्ट्रीय अनुशासन योजना को 24 जुलाई 1954 ई. को कस्तूरबा निकेतन लाजपत नगर नई दिल्ली में आरंभ किया गया। शुरू में इस योजना में भूतपूर्व आजाद हिन्दू फौज के फौजी अधिकारी व सैनिक जिनके मन में राष्ट्रीय सेवा की लग्न थी वे इसमें ही आए। उसके उपरान्त शनैःशनैः इस योजना को, बगाल तथा गुजरात में भी चलाया गया। पूरे भारत के अलग-अलग क्षेत्र में इस योजना के तहत चलाए गए कार्यक्रमों के प्रदर्शन किए गए। भारत में जहाँ इन कार्यक्रमों को चलाया गया वहाँ-वहाँ इसकी बहुत प्रशंसा हुई। सन् 1957 में इस योजना को भारत सरकार के शिक्षा मन्त्रालय को सौंप दिया गया। इसके तहत एक राष्ट्रीय अनुशासन योजना निदेशालय भी बनाया गया। जनरल भोंसले को इसका प्रथम महानिदेशक नियुक्त किया गया।

इस योजना की सही ढंग से संचालित करने हेतु प्राध्यापकों की आवश्यकता पड़ी। इसके प्रशिक्षण के लिए सन् 1960 में राजस्थान तथा सन् 1963 में बरबाहा मध्य प्रदेश में राष्ट्रीय प्रशिक्षण संस्थाएं खोली गई। इसकी अवधि नौ महीने की रखी गई। भारत के अलग-अलग स्कूलों में कार्य कर रहे इस योजना के प्रशिक्षकों का वेतन राष्ट्रीय अनुशासन योजना निदेशालय द्वारा ही जाता था। कुंजरु समिति के सुझावों पर सन् 1963 में राष्ट्रीय अनुशासन योजना का ए. सी. पी. तथा शारीरिक शिक्षा में विलय कर दिया गया तथा इसका नाम परिवर्तित कर राष्ट्रीय स्वस्थता कोर रखा गया।

राष्ट्रीय अनुशासन योजना के प्रयोजन

राष्ट्रीय अनुशासन के योजना के निम्नलिखित प्रयोजन हैं।

1. युवकों के भीतर देशभक्ति की भावना का विकास करना।
2. युवकों में आत्मसम्मान का विकास करना।
3. युवकों में सहनशीलता का विकास करना।
4. भारत में युवकों को शारीरिक और दिमागी स्वस्थ बनाना।
5. युवकों के भीतर आत्म-विश्वास की भावना का विकास करना।
6. युवकों को राष्ट्रीय सेवा तथा मानवता के प्रति जागृत करना।

राष्ट्रीय अनुशासन योजना के कार्यक्रम

राष्ट्रीय अनुशासन योजना के अधीन विविध कार्यक्रम इस तरह थे।

1. मानसिक प्रशिक्षण अनुशासन, अच्छे नागरिक के गुण, देश भक्ति, राष्ट्रीय ध्वज तथा राष्ट्रीय गान का ज्ञान युवकों को उपहरणों तथा चर्चाओं द्वारा दिया जाता था।

2. सांस्कृतिक कार्यक्रम इसमें राष्ट्रीय एकता और भावनात्मक एकता के गीत तथा लोक नृत्य सम्मिलित थे ताकि युवकों को इनके प्रति जंदावा मिल सकें।
3. संगठन इसमें खेल-दिवस और सामूहिक परेड का आयोजन शामिल था।
4. शारीरिक प्रशिक्षण इसमें शारीरिक क्रियाएं, ड्रिल तथा मार्चिंग की गई थी।

राष्ट्रीय अनुशासन योजना के विशेषताएं

इस योजना की प्रमुख विशेषताएं निम्नलिखित हैं

1. सारे विद्यार्थियों को इसके कार्यक्रमों में हिस्सा लेना था।
2. संपूर्ण देश में सामूहिक व्यायाम द्वारा प्रक्रियाओं का प्रदर्शन करना।
3. हर वर्ष राष्ट्रीय अनुशासन के प्रशिक्षकों हेतु पूर्वीकरण कोर्स चलाना था।
4. भारत के भिन्न-भिन्न भागों से लोगों का प्रशिक्षण के दिनों में एकत्रित होना था।
5. समस्त प्रशिक्षकों को सभी क्रियाओं में निपुण होना था।

राष्ट्रीय फिटनेस कोर

नौजवान वर्गों के विकास के लिए स्वतंत्रता के पश्चात् अत्यधिक बल दिया गया। शारीरिक शिक्षा को एक अनिवार्य अंग मान कर युवाओं के व्यक्तित्व को विकास के लिए बहुत सारी योजनाएं लागू की गई है—यथा स्कॉउट, गर्ल्ज गाईड, नेशनल अनुशासन स्क्रीम, एन. सी. सी. आदि। स्कूलों में इन सभी को चलाने हेतु बहुत सी समस्याएं आ रही थी। ऐसी स्थिति में भारत सरकार ने मई, 1959 में पीडित एच. एन. कुंजरू को अध्यता में एक समिति बनाई। इस समिति को निम्नलिखित कार्यों का निरीक्षण करके अपनी रिपोर्ट भारत-सरकार को सौंपनी थी।

1. शारीरिक शिक्षा तथा मनोरंजन की क्रियाओं तथा योजनाओं के स्तर का विकास करना तथा विद्यार्थियों में अनुशासन तथा चरित्र निर्माण करना।
2. मान्यता प्राप्त योजनाओं के सहसम्बंधों का मापन उनकी कमियों और नाकामयाब श्रोतों को दूर करना।
3. भारत में उस समय चलाई जा रही शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के कार्यों को योजनाओं का मूल्यांकन करना।

कमेटी का कार्य जब विकास पर था तो इस समय अक्टूबर सन् 1962 में राष्ट्र में एकाएक घटना की वजह से तीव्रगति से इस कार्य में वृद्धि करने के लिए विचार विमर्श किया गया। शारीरिक शिक्षा तथा राष्ट्रीय अनुशासन का अंशापूर्ण कार्यक्रम

तैयार करके देश के सभी स्कूलों में प्रारंभ किया गया। इस अंशपूर्ण कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा, एन. सी. सी. तथा राष्ट्रीय अनुशासन योजनाएं शामिल थीं।

दिसम्बर, 1963 में कुज़रू कमेटी ने अपनी रिपोर्ट पूर्ण तौर पर तैयार कर दी तथा भारत सरकार को परामर्श दिया कि स्कूलों के स्तर पर शारीरिक शिक्षा तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमों को आवश्यक रूप से शुरू किया जाए। जहां पर सुविधाओं का अभाव हो वहां पर ऐच्छिक तौर पर लागू किया जाए। कमेटी के सुझावों के बाद इस कार्यक्रम को मान्य करने के लिए एन. सी. सी. शारीरिक शिक्षा तथा राष्ट्रीय अनुशासन स्कीम के प्रतिनिधियों ने भाग लिया तथा इसको मान्यता दी।

बड़ी सावधानी से इस कार्यक्रम पर विचार करने के बाद अन्त रूप देकर नेशनल फिट नेस कोर इसका नाम रख दिया गया इसके अन्तर्गत निम्न क्रियाओं को सम्मिलित किया गया।

1. काम्बैटिवस
2. लेजियम
3. ट्रैक एण्ड फील्ड इवैन्ट्स, टैस्ट एण्ड हाइकिंग
4. राष्ट्रीय आदर्श, अच्छा नागरिक, प्रौक्तिकल योजना, समूहगान, राष्ट्रीय गान तथा राष्ट्रीय एकता के गान,
5. जिमनास्टिक/फोक डान्स
6. एक्ससार्ड्ज टेवल्स
7. ड्रिल एण्ड मार्चिंग
8. मेजर गेम्स, माइनर गेम्स तथा रिलेज।

नेशनल कोर

गुलामी की बेड़ियों में जकड़े हुए भारत में भारतीय नौ जवानों के सैनिक ट्रेनिंग देने का विचार अंग्रेजी शासकों के दिल में थी ताकि सेना को एक श्रेष्ठ उपलब्ध होते रहें। इस प्रयोजन को ध्यान में रखकर उन्होंने युनिवर्सिटी ट्रेनिंग कोर की स्थापना की। 1925 में यू. टी. सी. का नाम बदलकर युनिवर्सिटी ट्रेनिंग कोर कर दिया गया। लेकिन इस संगठन का फलक सीमित था तथा बहुत कम विद्यार्थियों ने इसमें हिस्सा लिया।

द्वितीय विश्व युद्ध के समय 1939 से 1945 अपने उद्देश्य में विफल रही। इसकी विफलता को ध्यान में रख कर तथा युवकों को सैन्य प्रशिक्षण देने के लिए

भारत सरकार ने 1946 में हृदयनाथ कुंजरू की अध्यक्षता में राष्ट्रीय कैडिट कोर की स्थापना की। इस समिति ने विश्व के विकसित देशों द्वारा युवकों के सैन्य प्रशिक्षण का बहुत ही गहराई से अध्ययन करने के बाद मार्च 1947 में अपनी विस्तृत रिपोर्ट सरकार को सौंप दी। सरकार समिति की सिफारिशों स्वीकार करते हुए एक बिल तैयार किया जो अप्रैल 1948 में संसद द्वारा पारित होकर राष्ट्रीय कैडिट कोर अधिनियम बन गया। इसी नियम के तहत स्कूल, कॉलेजों तथा विश्वविद्यालयों में राष्ट्रीय कैडिट कोर की स्थापना हुई।

एन. सी. सी. के सफल संचालन हेतु रक्षा मन्त्रालय में राष्ट्रीय कैडिट कोर निदेशालय की अप्रैल 1948 में स्थापना की गई और कर्नल के पद के एक सैनिक अधिकांश को निदेशक के रूप में बहाल किया गया। कोर का विस्तार होने पर यह पद बढ़ाकर 1954 में बिग्रेडियर तथा 1961 में मेजर जनरल कर दिया तथा 1962 में इस पद का नाम महानिदेशक राष्ट्रीय कैडिट कोर रखा गया। 1982 में फिर महानिदेशक का पद बढ़ाकर लेफ्टीनेंट जनरल कर दिया गया। अलग-अलग राज्यों में बिग्रेडियर या समकक्ष पद के अफसर राष्ट्रीय कैडिट कोर के उप महानिदेशक हैं।

नेशनल कैडिट कोर के निर्माण और शासन संबंधी कानून के सम्पूर्ण मसलों पर केन्द्रीय सरकार को मशविरा देने हेतु एक केन्द्रीय मशविरा व सलाहकार समिति की गठन की गयी। इस समिति में रक्षा मंत्री रक्षा सचिव, शिक्षा सचिव, वित्तीय सलाहकार रक्षा, तीनों सेना प्रमुख संसद द्वारा चुने गए दो सदस्य तथा सरकार द्वारा मनोनीत 5 सदस्य सम्मिलित हैं। इसी प्रकार प्रत्येक राज्य में एन. सी. सी. की प्रशासन समितियाँ बनाई गईं।

नेशनल कैडिट कोर को और विस्तृत करने हेतु सन् 1949 में बालिका डिवीजन, 1950 में वाय, स्कन्ध तथा 1952 में नौ-सेना स्कन्ध की स्थापना की गई। महाविद्यालयों स्कूलों के अधिक से अधिक छात्रों को प्रशिक्षण देने हेतु 1960 में एन. सी. सी. रायफल की स्थापना की गई। सन् 1962 ई० में चीन द्वारा भारत पर आक्रमण करने के उपरांत सभी भारतीय स्कूलों, कॉलेजों आदि में स्वस्थ लड़कों हेतु एन० सी० सी० का प्रशिक्षण अनिवार्य कर दिया गया।

एन. सी. सी. तथा एन. सी. सी. रायफल्स के कैडिटों में पोशाक, भत्ता, प्रशिक्षण तथा कम्पनी की कैबिट की संख्या आदि में काफी अन्तर था अतएव दोनों में एकरूपता लाने हेतु अप्रैल, 1964 को एन. सी. सी. रायफल्स का एन. सी. सी. में विलय कर दिया गया तथा छात्रों को प्रतिक्षण की अनिवार्यता खत्म कर दी गई।

आज के दौर, में एन.सी.सी. को भी राष्ट्र में लोकप्रियता उपलब्ध हो सही है। अतः समाज सेवा के भी पाठ्य क्रम में सम्मिलित कर दिया गया है जिसका उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. निःस्वार्थ काम का उदाहरण प्रस्तुत किया जाए।
2. सहवर्ग की भावना उत्पन्न पैदा की जाए।
3. छात्रों में रचनात्मक कार्य के प्रति रुचि जगाई जाए। जो समुदाय के काम आएगी।
4. संगठित कार्य से नेतृत्व प्रदान किया जाए, जिससे लोगों का फालतू समय, शक्ति तथा अन्य साधनों का इस्तेमाल किया जा सके और उनको आर्थिक और सामाजिक कार्य कलाप के विभन्न क्षेत्रों में निर्देशित किया जाए।
5. छात्रों को श्रम की प्रतिष्ठा की शिक्षा दी जाए।

एन.सी.सी. के मुख्य उद्देश्य

1. छात्रों में अफसरोचित गुणों के विकास हेतु उन्हें प्रतिशक्षण सुलभ कराना तथा साथ ही उन्हें सशस्त्र सेनाओं में कमीशन प्राप्त करने लायक बनाना।
2. एक अनुशासित तथा प्रशिक्षित जनशक्ति की सेना का निर्माण करना जो राष्ट्रीय आपातकालीन में देश की मदद कर सके।
3. नेतृत्व चरित्र साहचर्य खेल भावना तथा सेवा के आदर्शों का विकास।

एन.सी.सी. की प्रतिज्ञा विधि

मैं....प्रतिज्ञा करता/करती हूं कि मैं सच्चाई और श्रद्धा से अपने देश की सेवा करूंगा/करूँगी तथा राष्ट्रीय कैडिट कोर के नियमों तथा अधिनियमों का पालन करूंगा। करूंगी और अपने कमांडिंग ऑफिसर के आदेश के अनुसार सभी परेड व कैम्प में पूर्ण शक्ति के साथ रहूंगा/रहूँगी।

एन.सी.सी. का तिरंगा झण्डा

अतः नेशनल कैडिट कोर (N.C.C) एक विदेशी संघ है और जिसका लक्ष्य विदेशी स्तर प कार्य व सेवा करना है। अतएव इसका झण्डा तीन रंग की, तीन समान खड़ी पट्टियों में विभाजित हुआ है। इसमें सबसे दाहिने लाल रंग की पट्टी मध्य में गहरा नीले रंग की पट्टी तथा बाएं आसामानी रंग की पट्टी होती है, जो कि क्रमशः थल सेना, नौसेना, वायुसेना का प्रतीक है। झण्डे के मध्य में 16 पंखुड़ियों का बना-

एक चक्र है, जो 16 निदेशालयों का प्रतीक है। इस चक्र के मध्य में एन. सी. सी. शब्द लिखा है। नीचे हिन्दी भाषा में एन. सी. सी. का आदर्श वाक्य एकता तथा अनुशासन लिखा है।

प्रशिक्षण

सीनियर डिवीजन

सीनियर डिवीजन में 15-26 वर्ष की आयु वाले विश्वविद्यालय के विद्यार्थी ट्रेनिंग ग्रहण करते हैं यह ट्रेनिंग कोर्स मात्र तीन वर्ष का निर्धारित किया गया है। इस डिवीजन को तीन डिवीजनों में बांटा गया है।

1. सेना स्कन्ध 2. नौ सेना स्कन्ध 3. वायु सेना स्कन्ध एन. सी. सी. थल सेना स्कन्ध में थल सेना की ही भाँति निम्न यूनिटें होती हैं।
2. आरम्ड 2. आर्टिलरी 3. इन्फैटरी 4. इन्जीनियर्स 5. सिगनल्स 6. इलैक्ट्रिकल व मैकेनिकल इन्जीयिरिंग 7. मैडिकल 8. अफसर ट्रेनिंग यूनिट।

जूनियर डिवीजन

जूनियर डिवीजन में 13-16-5 साल के माध्यमिक स्कूलों के विद्यार्थियों को भर्ती किया जाता है। इनका प्रशिक्षण दो साल का होता है। जूनियर डिवीजन में भी थल सेना स्कन्ध नौ सेना स्कन्ध व वायु सेना स्कन्ध होता है।

गल्स डिवीजन

इस डिवीजन में सीनियर और जूनियर स्कन्ध होते हैं। इसमें कॉलेजों और स्कूलों की छात्राएं प्रशिक्षण प्राप्त करती हैं। सीनियर डिवीजन का प्रशिक्षण 3 वर्ष व जूनियर डिवीजन में कैडिट कोर 2 साल का प्रशिक्षण दिया जाता है।

राष्ट्रीय शारीरिक क्षमता कार्यक्रम

सन् 1959-60 में भारत के शिक्षा मन्त्रालय ने शारीरिक क्षमता की भावना उत्पन्न करने के लिए राष्ट्रीय शारीरिक क्षमता अभियान को प्रारंभ किया। इस योजना के तहत शारीरिक क्षमता को मापने हेतु कुछ शारीरिक परीक्षण रखे गए।

इस योजना का एकमात्र उद्देश्य देश के सभी आयुर्वर्ग के लोगों के शारीरिक स्वास्थ्य को ठीक रखना है। 1960-61 में भी इस योजना को यथावत चलाया गया।

जुलाई 1961 में केन्द्रीय सरकार ने इस योजना को उन्नति का शिघ्रावलोकन करने के लिए लबड़ेल में इस योजना को चलाने वाले राज्य स्तरीय पदाधिकारियों की एक सभा आयोजित की। इस सभा में योजना को प्रचार और व्यवस्था हेतु महत्वपूर्ण विचार हुए। वहां इसको वैज्ञानिक आधार देने के लिए परीक्षा विषय में महत्वपूर्ण सुधार भी सुझाए गए। 1961-62 के अभियान के लिए उपयुक्त सुधारों के अनुसार एक नई पुस्तिका का निर्माण किया गया जिसके अनुकरण में 19-20-21 जनवरी 1962 को लगभग सभी राज्यों में एक हजार से अधिक परीक्षण केन्द्र खोले गए। इस योजना की सुविधा हेतु इस वर्ष प्रत्येक राज्य में एक सम्पर्क अधिकार नियुक्त किया गया ताकि पत्र व्यवहार में विलम्ब न हो।

इस कार्यक्रम का अवलोकन करने के लिए माह जुलाई 1961 के पाश्चात हर शाल एक सभा का आयोजन किया जाता है। तथा इसकी योजनाओं को अगामी साल के लिए तैयार किया जाता है। अब इस योजना के तहत विधिवत निश्चित क्षमता स्तर निश्चित किए गए हैं। सन् 1965 में इसके नाम में परिवर्तन करके इसका नाम राष्ट्रीय शारीरिक क्षमता कार्यक्रम रखा दिया गया।

परीक्षण का वर्गीकरण

इसके तहत निम्नलिखित तीन स्तर रखे गए

(i) एक स्टार

(ii) दो स्टार

(iii) तीन स्टार

आयु वर्ग

(i) वर्ग जूनियर 18 वर्ष से कम आयु वालों के लिए।

(ii) वर्ग जूनियर 18 से 34 वर्ष की आयु के लिए।

(iii) वर्ग सीनियर 35 से 44 वर्ष की आयु तक के लिए।

(iv) वर्ग सीनियर 45 वर्ष की आयु से अधिक

अभियान की विशेषताएं

- जिन व्यक्तियों के पास शारीरिक शिक्षा का डिल्लोमा, डिग्री अथवा सर्टीफिकेट हो इन जांचों का आयोजन करवा सकता है।
- इन अभियान में व्यक्ति-व्यक्ति में आपसी प्रतियोगिता नहीं है किन्तु व्यक्ति के दिए गए मापदण्डों के साथ प्रतियोगिता करता है।

3. इस योजना को राज्य सरकार की मदद से चलाया जाता है।
4. भारत देश में लोगों को स्वस्थता की प्राप्ति हेतु प्रेरित करना।
5. जांच आयु तथा उसे बढ़ाने का प्रयत्न।
6. हर व्यक्ति को अपनी योग्यता को जांचना तथा उसे बढ़ाने का प्रयास।
7. सफल उम्मीदवारों को योग्यता-प्रमाण स्टार दिए जाते हैं।
8. हिस्सा लेने वालों में से उच्च-स्तर प्राप्त करने वाले व्यक्तियों को राष्ट्रीय स्तर पर पुरस्कार भी दिए जाते हैं।

अब इसके नाम में संशोधन करके राष्ट्रीय शारीरिक क्षमता कार्यक्रम रखा दिया गया जिनके तहत् निम्नलिखित कार्यक्रम संपन्न किये जाते हैं।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति

शिक्षा के विकास हेतु एक बेहतर रिपोर्ट बनाने के ख्याल से भारत सरकार ने 1984 ई० में शिक्षा आयोग की स्थापना की।

इस आयोग ने भारत के शिक्षा विशेषज्ञों के साथ-साथ इंग्लैण्ड, रूस, फ्रांस, और अमेरिका से भी शिक्षा विशेषज्ञों को आमंत्रित किया गया। इस आयोग ने तकरीबन दो वर्षों तक कार्य किया। इस आयोग ने देश के अनेक राज्यों का भ्रमण किया तथा वर्तमान शिक्षा प्रणाली का अध्ययन किया। सरकार को इस आयोग ने कुछ सुझाव दिए।

इस आयोग ने शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम के लिए निम्नलिखित सुझाव दिए।

1. कार्यक्रम राष्ट्र की आर्थिक अवस्था के अनुकूल होना चाहिए।
2. व्यायामों तथा क्रीड़ाओं से बच्चों की भावनाएं जागृत करना।
3. कार्यक्रम में हिस्सा लेने वालों की पात्रता के आधार पर होना चाहिए।
4. शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम परिणामों को स्मरण रखते हुए किये जाने चाहिए।
5. होनहार बच्चों हेतु विशेष प्रशिक्षण की अवस्था होनी चाहिए इस आयोग में कोई भी व्यक्ति शारीरिक शिक्षा का विशेषज्ञ नहीं था। इसलिए भारत सरकार ने इसके सुझावों पर विशेष ध्यान नहीं दिया। समय-समय पर अन्य समितियाँ बनती रहीं और सरकार को अपनी अनुशंसाएं करती रहीं।
6. बच्चों में आत्म-विश्वास तथा आत्म स्वाभिमान की भावना वाले कार्यक्रम होने चाहिए।
7. कार्यक्रम शिक्षा के अन्य कार्यक्रमों का सहयोगी होना चाहिए।

भारत सरकार ने 1985 में मानव संसाधन विकास मंत्रालय का गठन किया जिसमें शिक्षा विभाग, संस्कृति विभाग, युवा कार्य खेल विभाग महिला और बाल दिवस विकास विभाग है।

शिक्षा संस्थान

राष्ट्रीय शिक्षा नीति मई 1986 में प्रकाशित की गई किन्तु, अगस्त 1986 में इस नीति को राष्ट्रीय शिक्षा नीति के नाम से क्रियान्वित किया। मई 1986 में नेशलन शिक्षा नीति प्रकाशित हुई लेकिन 1986 अगस्त में 1988 में राष्ट्रीय शिक्षा नीति को संसद में मंजूर किया गया और इसके बाद तुरन्त इसका कार्यान्वयन प्रारंभ कर दिया गया था। राष्ट्रीय शिक्षा नीति और केन्द्रीय शिक्षा सलाहकार बोर्ड के तहत नीति सम्बधी समिति श्री एन. जनार्दन रेण्डी आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री की अध्यक्षता में स्थापित की गई थी। इस समिति ने 22 जनवरी 1922 को अपनी रिपोर्ट प्रस्तुत की।

समिति की सिपारिश

1. महिला शिक्षा और विकास।
2. प्रौढ़ शिक्षा को प्रोत्साहन।
3. शिक्षा द्वारा राष्ट्रीय एकता धर्मनिरपेक्षता पर बल देना।
4. महिलाओं के लिए शिक्षा के अधिक मौके देना।
5. सभी स्तरों पर शिक्षा।
6. स्कूली शिक्षा का व्यावसायीकरण।
7. प्रारम्भिक शिक्षा का सर्व सुलभीकरण।
8. शैक्षिक अवसरों की समानता।
9. उच्च शिक्षा का एकीकरण।
10. तकनीकी शिक्षा का आधुनिकीकरण।

भारत ने विदेशीय स्तर पर अक्टूबर और नवम्बर सन् 1991 के समय में पेरिस में सम्पन्न यूनेस्को के 26वें महा सभा सम्मेलन भाग लिया। इसके अलावा सभी के लिए शिक्षा पर अन्तर्राष्ट्रीय परामर्श दात्री तंत्र की दिसम्बर 1991 जिसमें सन् 2000 तक सभी के लिए शिक्षा प्राप्त करने हेतु जमियाना सम्मेलन में स्वीकृत उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए भिन्न-भिन्न विकासात्मक एजेन्सियों और यूनेस्को के सदस्य देशों द्वारा की गई उन्नति की समीक्षा की गई।

उद्देश्य या लक्ष्य को हासिल करने के लिए शिक्षा के क्षेत्र में की गयी कार्यविधियों में निम्नलिखित जरूरतें मानी गयी।

1. स्वैच्छिक प्रयासों/ एजेसियो का सहयोग जुटाना।
2. कार्यक्रम/योजना के कार्यान्वयन में राज्यों संघशासित क्षेत्रों का सहयोग और हिस्सेदारी।
3. अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर सहयोग और हिस्सेदारी।

नेशनल कौसिल ऑफ एजूकेशनल रिसर्च एण्ड ट्रेनिंग (N.C.R.T) नई दिल्ली ने एक पाठ्यक्रम प्रारंभ किया है तथा इसमें शारीरिक शिक्षा को स्मरण में रखते हुए इसमें विषय तथा प्रैक्टिकल रखा गया है।

नेशनल खेल नीति

युवा कार्यक्रम एवं खेल विभाग, मानव संसाधन विकास मंत्रालय भारत सरकार द्वारा सन् 1984 में राष्ट्रीय खेल योजना तैयार की गई।

उद्देश्य

1. कोचिंग कैम्पों का आयोजन करना।
2. दीर्घ, अवधि कोचिंग कैम्प लगाना।
3. भारतीय खेल संगठनों को आर्थिक मदद देना।
4. खिलाड़ियों की शरीरिक क्षमता और कौशल का परीक्षण लेना।
5. भारत में अच्छे अधिशिक्षिकों को प्रोत्साहन देना।
6. भारत में खिलाड़ी विभूतियों को खोजना।
7. भारत में खेलों के स्तर का विकास करना।
8. खेल प्रतिस्पद्धाओं में अच्छे परिणाम लाना।
9. विश्व स्तर पर खेलों के स्तर में उन्नति करना।

प्रतिस्पर्धाओं में हिस्सा लेना

एशियाई गेम चैम्पियनशिप

एशियाई खेल तथा वे प्रतिस्पर्धाएं जिसमें मात्र एशिया राष्ट्र ही भाग लेते हैं।

1. निजी तौर पर जिनका स्तर पहले की प्रतियोगिताओं में तीसरे स्थान तक हो।
2. किसी खिलाड़ी की तीसरे क्रमांक अथवा उससे अच्छा प्रदर्शन करने का भरोसा हो।
3. कॉमन वेल्थ खेल तथा कॉमन वेल्थ चैम्पियनशिप हेतु भी एशियन खेलों के ही माप दण्ड प्रयोग में लाए जाते हैं।

विश्व खेल में चैम्पियनशिप

1. अगर एशियन खेलों में प्रथम स्थान प्राप्त किया हो अथवा क्वालीफाइंग स्टैन्डर्ड को पार किया हो, तो टीम इवैन्ट में टीम को हिस्सा लेने की अनुमति दी जाती है।
2. किस खिलाड़ी की छठवें स्थान तक अपनी स्थिति बनाने में क्षमता हो।
3. जिस खिलाड़ी का विगत ओलम्पिक या विश्व चैम्पियनशिप में छठे स्थान तक स्थिति रही हो।

दूसरे अन्तर्राष्ट्रीय खेलों, आमन्त्रित खेलों आदि में हिस्सा लेने के लिए भी यही मापदण्ड है। यदि भारत सरकार से बगैर अनुदान के किसी चैम्पियनशिप में हिस्सा लेना हो, तो कम से कम प्रतियोगिता से 45 दिन पूर्व आवेदन करना पड़ता है।

क्रीड़ा कर्मचारी

अधिशिक्षक

भारतीय अथवा विदेशी अधिशिक्षक जिसने दीर्घ अवधि का प्रशिक्षण किसी दल को दिया हो वे ही टीमों के साथ अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेने जा रहे दलों के साथ जा सकते हैं।

डाक्टर दल के साथ राष्ट्रीय खेल संघों द्वारा और भारतीय खेल प्राधिकरण द्वारा मान्य डॉक्टर ही तथा उसने कोचिंग कैम्प में अच्छी प्रकार से खिलाड़ियों का निरीक्षण किया हो उसी को साथ में जाने की अनुमति दी जाती है। प्रबंधक जिस व्यक्ति के बारे में भारतीय खेल प्राधिकरण अपनी अनुमति दे चुका है जिसने खिलाड़ियों के कोचिंग कैम्प का निरीक्षण किया हो उसे भेजा जाता है।

अन्तर्राष्ट्रीय प्रतिस्पर्धाओं के लिए वित्त सहायता

विश्व प्रतियोगिताओं में जिसे भारतीय समूह या संघ तथा भारतीय क्रीड़ा प्राधिकरण ने मान्यता दी हो उसे सौ प्रतिशत भारतीय सरकार वित्त सहायता देती है।

विश्व अन्तर्राष्ट्रीय के लिए प्रमाण-पत्र

किसी भी अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में भाग लेने के पूर्व खेल दल को भारत सरकार से प्रमाणपत्र लेना जरूरी होता है। इसके लिए खेल संगठन, ओलम्पिक संगठन तथा खेल प्राधिकरण द्वारा मापदण्डों को पास करना पड़ता है, तो ही प्रमाणपत्र दिया जाता है। भिन्न-भिन्न खेलों तथा इवैन्ट्स के लिए पृथक-पृथक मापदण्ड हैं।

भारत में अन्तर्राष्ट्रीय चैम्पियनशिप

अगर किसी खेल संगठन ने भारत में अन्तर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट लेना हो, तो भारतीय खेल प्राधिकरण से तीन महीने पहले अनुमति लेनी पड़ती है तथा सरकार द्वारा इसके लिए 5 लाख तक का अनुदान दिया जाता है। जिसमें 50 प्रतिशत भारतीय खेल प्राधिकरण को रिपोर्ट देने के बाद दिया जाता है। इसमें सभी को एक जैसी सुविधाएं दी जाती हैं।

भारत में राष्ट्रीय प्रतिस्पर्धा

भारतीय खेल समितियों को भारत शासन ने भारत में नेशनल ओपन चैम्पियन शिप करवाने के लिए जिसमें सीनियर, जूनियर तथा सब जूनियर सम्मिलित हैं आर्थिक सहायता 50000/- तक दी जाती है।

भारतीय क्रीड़ा समितियों द्वारा क्रीड़ा उपस्कारों का क्रय

क्रीड़ा से जुड़े उपस्कारों के क्रय-विक्रय के लिए भारतीय सरकार 75% अनदान कोर्ट भी क्रीड़ा समिति को देता है। और खेल संघ को 25 प्रतिशत भार वहन करना पड़ता है। अगर कोई खेल संघ इतना भी भार नहीं उठा सकता तो फिर प्राधिकरण शतप्रतिशत अनुदान देगा। खेल संघों को बाहरी देशों से आयात करने वाले खेल उपकरणों हेतु छः महीने पहले भारतीय खेल प्राधिकरण को आवेदन करना पड़ता है।

शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन की राष्ट्रीय नीति

भारत सरकार द्वारा शारीरिक शिक्षा तथा मनोरंजन के बारे में पृथक से पाठ्यक्रम तथा कार्यक्रम का सुझाव नहीं दिया गया है।

भूतपूर्व सांसद, क्रीड़ा मण्डल नागपुर के अध्यक्ष तथा आल इण्डिया फिजिकल एजूकेशन एण्ड अलाईड टीचर्स एसोसिएशन नागपुर शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

धन्तोली नागपुर के अध्यक्ष मानवीय श्रीधर वा धाबे ने 3 अक्टूबर 1991 को एक स्मारक पत्र मानवीय प्रधानमंत्री श्री पी. वी. नरसिंहराव को लिखा तथा उसमें राष्ट्रीय खेल एवं शारीरिक शिक्षा की नीति के बारे में उल्लेख किया।

1. इस स्मारक पत्र का उत्तर श्री धाबेजी को 9 अक्टूबर 1991 को प्रधानमंत्री के ऑफिस से श्री अखिल वक्शी द्वारा हस्ताक्षर किया हुआ मिला तथा लिखा था कि हम आपकी नीति की प्रशंसा करते हैं तथा आपका सुझाव खेल और युवा कार्यक्रम विभाग को भेज दिया गया है तथा इसके ऊपर शीघ्र ही विचार-विमर्श किया जाएगा।
2. शारीरिक शिक्षा तथा खेल को बालकों के पूर्ण उन्नति व विकास के लिए जरूरी है जिसका विकास सही ढंग से करने के लिए शारीरिक अध्यापक साहित्य और उपस्कर रहना अति आवश्यक है।
3. एन. एस. एस. तथा एन. सी. सी. के कार्यक्रमों में नवयुवकों को भाग लेना चाहिए।
4. योग अभ्यास को पाठशालाओं में स्थान दिया जाना चाहिए। नवयुवकों को देश तथा समाज के निर्माण हेतु शिक्षण संस्थाओं के माध्यमों से तैयार करना चाहिए।
5. खेलों का प्रचार तथा प्रसार करना चाहिए। परीक्षाओं के स्तर का विकास होना चाहिए। नम्बर की जगह ग्रेड होने चाहिए।
6. परीक्षाएं सिमैस्टर के रूप से होनी चाहिए, शिक्षा के साथ-साथ शारीरिक शिक्षा तथा खेलों को बढ़ावा देना चाहिए।
7. शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों को उचित ढंग से कार्यान्वित करना चाहिए।
8. शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों की परीक्षा तथा मूल्यांकन होना चाहिए।
9. शारीरिक शिक्षा तथा खेलों व मनोरंजन को भारत में विकसित करने हेतु की शीघ्र स्थापना करके इसे लागू करना चाहिए।

व्यायामभवनों में युद्ध

एतिहासिक प्रमाणों के द्वारा यह साफ स्पष्ट होता है कि भारत में पहले से ही अर्थात् प्राच्य युग से ही खेल प्रशिक्षण देने का था।

प्राचीन काल में शिक्षा देने की गुरुकुल पद्धति प्रचलित थी। प्राचीन काल में कछ लोग दण्ड-बैठक, रल्लखम्भ, कुशती आदि क्रियाओं की शिक्षा देते थे।

फौजी प्रशिक्षण और व्यायाम एक साथ ही सिखाए जाते थे। रामायण और महाभारत के समय धनुर्विद्या, गदा युद्ध, नेजा युद्ध आदि की प्रशिक्षण बहुत प्रचलित था।

पहले गुरु या उसता के अखाड़े निश्चित जगहों पर होते थे। भारत में व्यायामशालाओं तथा अखाड़ों ने शारीरिक शिक्षा को काफी प्रोत्साहन दिया। भारत में बड़ौदा की जुम्मा दादा व्यायामशाला और अमरावती के श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल, पूना का अखिल महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण मण्डल, वाराणसी की काशी व्यायामशाला तथा झांसी की व्यायाम शाला बहुत ही विख्यात हैं।

व्यायाम भवनों शारीरिक शिक्षा का योगदान

1. भारत में शारीरिक शिक्षा के स्तर को अलग-अलग राज्यों में विकसित करने हेतु संस्कृति का प्रचार करना।
2. शारीरिक शिक्षा के प्रचार तथा प्रसार हेतु शारीरिक शिक्षा विद्यालय तथा महाविद्यालय प्रांरभ किए गए।
3. विदेशी खेलों का स्वदेश में प्रचार तथा प्रसार करना।
4. देश की रक्षा हेतु शारीरिक स्वस्थ तथा कुशल नागरिकों का निर्माण करना। भारतीय व्यायामशालाओं में दण्ड-बैठक, आसन, मल्लखम्ब लेजिम, कबड्डी खो-खो, लाठी-भाला, तथा जांबिया के व्यायाम करवाए जाते थे।
5. भारतीय पद्धति के व्यायामों से भारत देश के प्रति प्रेम भावना पैदा करना।
6. लोगों में मातृभावना, अनुशासन, सहयोग समानता की भावना पैदा करना।
7. भारतवर्ष में नौजवानों की शारीरिक शिक्षा में रुचि प्राप्त करना।
8. साहसी तथा निडर नागरिक तैयार करना।
9. इस क्षेत्र में धर्म-जाति तथा ऊँच-नीच का भेद-भाव नहीं रखना।
10. राष्ट्रीय तथा विश्व स्तर पर व्यवसायिक संगठनों तथा संस्थाओं को सहयोग देना।
11. भारतीय सभ्यता द्वारा चलाए गए शारीरिक कार्यक्रमों को क्रमबद्ध और लोकप्रिय बनाना।
12. नागरिकों को शारीरिक क्षमता बढ़ाने का मार्गदर्शन करना।
13. विदेशी तथा स्वदेशी संस्कृति का आदान-प्रदान करना।

श्री हनुमान अखाड़ा

जब भारत दूसरों के अधीन था तब श्री हनुमान अखाड़ा संस्था की स्थापना हुई थी जिले कई नामों से प्रकार जाता है। हनुमान अखाड़ा, हनुमान व्यायाम, प्रसारक मण्डल तथा एच. वी. पी. एम. यह संस्था भारत तथा विदेशों में भी काफी मशहूर है, श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल की स्थापना सन् 1914 में वैद्य बन्धुओं ने अमरावती महाराष्ट्र में की। वैद्य बन्धुओं का विचार था कि यह संस्था देश तथा विदेश में उन्नति करें और उनका यह मत सच हुआ आज संस्था शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में एक अग्रिम संस्था है।

इस विभाग के वर्तमान सचिव श्री प्रभाकराव अम्बादास वैद्य हैं। श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल के निर्माण की योजना स्वर्गीय श्री अम्बादास पन्स वैद्य ने की थी। इनके सहायक स्वर्गीय श्री अनंतराव वैद्य तथा स्वर्गीय श्री हरिहराव देशपांडे ने इसके निर्माण तथा विकास हेतु एकजुट होकर कार्य किया।

- (i) कम्प्यूटर कोर्स।
- (ii) एम. पी. एड. :- दो वर्षीय कोर्स, तीन वर्षीय वैकेशनल कोर्स।
- (iii) पी. एच. डी. की सुविधाएं।
- (iv) डी. वाई. एड. :- ग्रेजुएशन के बाद एक वर्ष का योगा कोर्स।
- (v) डी. एड. एच. एस. सी. के बाद दो वर्ष का कोर्स।
- (vi) सी. पी. एड, महाराष्ट्र के अलावा अन्य राज्यों से जिन्होंने एस. एम. सी. पास किया हो।
- (vii) बी. पी. ई. बारहवीं या 10 प्लस 2 के बाद तीन वर्षीय कोर्स।
- (viii) वी. ए. एम. एस. :- एस. एस. सी. के बाद दो वर्ष का कोर्स।
- (ix) बी. पी. एड. :- एक वर्षीय कोर्स।

उपरोक्त ये सम्पूर्ण कोर्स इस संस्था द्वारा संचालित किये जाते हैं। यहां पर शिक्षा अध्ययन के लिए भारत के सम्पूर्ण प्रदेशों तथा विदेशों से बालक एवं बालिकाएं दाखिला करवाते हैं। इसके अलावा गर्भियों में भी पाठ्य क्रम चलाए जाते हैं जो अधोलिखित हैं।

ग्रीष्मकालीन पाठ्यक्रम

1. कबड्डी, खो-खो तथा मल्लखम्ब में सर्टीफिकेट कोर्स।
2. व्यायाम पांरगत।

3. वैण्ड ट्रेनिंग।
4. व्यायाम विशारद।
5. स्वीमिंग, एथलैटिक्स, जिमनास्टिक्स, बास्केटबॉल तथा क्रिकेट की कक्षाएं।
6. व्यायाम प्रवेश।
7. आर्चरी धनुर्विद्या

क्रीड़ा कॉम्प्लेक्स में सुविधाएं

क्रीड़ा कॉम्प्लेक्स में कुल भवणों को मिलाकर लगभग चौदह भवनों का निर्माण हैं अर्थात् लगभग चौदह भवनों का यह क्रीड़ा कॉम्प्लेक्स निर्मित हैं इसका क्षेत्रफल सौ एकड़ में विस्तृत है युवक तथा युवतियां प्रशिक्षकों तथा अन्य अधिकारियों के लिए रहने की उचित प्रबन्ध है। भोजन करने हेतु पृथक्-पृथक् भोजन कक्ष है।

खेल सुविधाएं

1. अंनत क्रीड़ा मन्दिर
2. ओलम्पिक स्टैन्डर्ड का तरण-ताल
3. हैल्थ सेन्टर
आधुनिक सुविधाओं से युक्त हैल्थ सेन्टर है।
1. स्टेडियम
2. खेलों के मैदान
3. आऊट डोर खेल सुविधाएं आऊट डोर सभी सुविधाएं उपलब्ध हैं।
4. इनडोर खेल सुविधाएं इनडोर सभी सुविधाएं उपलब्ध हैं।
5. को-आपरेटिव स्टोर, 2. दूध की डेयरी, 3. कैन्टीन, 4. गार्डन 5. स्टेट बैंक काउंटर 6. पोस्ट ऑफिस 7. दृश्य श्रव्य केन्द्र।

क्रीड़ा प्राधिकरण में क्रियाएं

1. जिला, राज्य राष्ट्रीय, यूनिवर्सिटी तथा अन्तर्राष्ट्रीय स्तर की खेल प्रतियोगिताओं को आयोजित करना।
2. शारीरिक शिक्षा तथा खेलों के संगठन के प्रधान कार्यालय है।
3. स्पोर्ट्स साइन्स में अनुसंधान।
4. व्यायाम विज्ञान तथा अनुसंधानों के ऊपर पत्रिकाएं प्रकाशित करना।
5. इसके अतिरिक्त अन्य खेलों तथा शारीरिक शिक्षा के ऐच्छिक कार्यक्रमों का आसोजन किया जाता है।

6. कान्फ्रैस, सेमिनार तथा मीटिंग राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित करना।
7. भारतीय तथा विदेशी खेलों के प्रदर्शन।

शारीरिक शिक्षा के प्रति श्रेय

1. विदेशों में भारतीय व्यायामों के प्रदर्शन।
2. शारीरिक शिक्षा को प्रोत्साहन देने के लिए राष्ट्रीय एकता के कार्यक्रमों का आयोजन करना।
3. शारीरिक शिक्षा में नए-नए अनुसंधान करना।
4. शारीरिक संस्कृति तथा मनोंरजन के कार्यक्रमों का प्रचार तथा प्रसार करना। इस संस्था को भारतीय शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय तथा डिग्री कॉलेज ऑफ फिजिकल के नाम से भी जाना जाता है।
5. केन्द्रीय सरकार को शारीरिक शिक्षा तथा खेलों के बारे में सुझाव देना।
6. शारीरिक शिक्षा द्वारा अच्छे नागरिकों का निर्माण करना।
7. छात्रों में शारीरिक शिक्षा के माध्यमों से मातृभावना, अनुशासन सहयोग तथा समानता की भावना पैदा करना।
8. शारीरिक शिक्षा का देश तथा दुनिया में प्रचार।
9. अच्छे शारीरिक शिक्षक तैयार करना।
10. भारत के अलग-अलग राज्यों में व्यायामों तथा शारीरिक क्रियाओं के प्रदर्शन।
11. भारतीय व्यायामों का भारत तथा दुनिया में प्रचार।

युवा ईसाई संस्था

युवा क्रिश्चियन संस्था

वाई. एम. सी. ए. का निर्माण 1841 में लन्दन इंग्लैण्ड के एक माल बाबू जार्ज विलियम्स ने किया।

वाई. एम. सी. ए. की उद्देश्य

वाई. एम. सी. ए. का प्रमुख उद्देश्य युवकों में धार्मिक विचारधारा का विकास करना था। ये सभांए करते थे और बाईबिल का पाठ करते थे तथा बाईबिल पढ़ने हेतु प्रोत्साहन दिया करते थे।

1. इस सभाओं ने बाद में एक संस्था का रूप धारण कर लिया।
2. इंग्लैण्ड से यह संस्था ईसाई धर्म के प्रचार हेतु अमेरिका तथा अन्य कई देशों में फैल गई।
3. वाई. एम. सी. ए. के कार्यक्रम जैसे ही इस संस्था ने अमेरिका में पदार्पण किया तो अमेरिका ने इसे पूरे विश्व में प्रचलित करने का काम किया। अमेरिका की आधुनिक शारीरिक शिक्षा को प्रोत्साहन देने के लिए वाई. एम. सी. ए. तथा वाई. डब्ल्यू ए की विशेष देन है।

1. नवयुवकों को अहितकारक तथा हानिकारक संगीत से बचाने हेतु और उनके चरित्र को अच्छा रखने के लिए कोई विशेष कार्यक्रम दिया जाना चाहिए।
2. वाई. एम. सी. ए. के केन्द्रों पर शारीरिक शिक्षा संचालक नियुक्त करके उनके द्वारा शारीरिक शिक्षा-कार्यक्रम का नियन्त्रण और संचालन करना है।
3. इस कोशिश को सफल बनाने के लिए अच्छा नेतृत्व देने हेतु प्रशिक्षण संस्थाएं खोली गई।
4. नवयुवकों को उचित मार्ग दर्शने के लिए शारीरिक शिक्षा विभाग प्रारंभ किया।
5. सभा केन्द्रों पर वाई. एम. सी. ए. भवनों में खेल तथा शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षण संस्थाएं खोली गई।
6. वाई. एम. सी. द्वारा अल्पावधि विशेष प्रशिक्षणों का आयोजन किया जाने लगा इससे काफी व्यक्तियों ने लाभ उठाया।

महिलाओं हेतु वाई.एम.सी.ए. की ही एक संस्था है जिसका नाम वाई. एम. सी. ए. है। यह संस्था भी वाई. एम.सी.ए. की तरह अन्य देशों में फैल गई। इस संस्था ने भी शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों को अपनाया इस संस्था ने विशेष तौर पर मनोरंजन के कार्यों को प्रारंभ किया।

आज के दौर में शारीरिक शिक्षा को वाई.एम.सी.ए. संस्था ने लगभग सम्पूर्ण राष्ट्रों में प्रचार तरीकों से विकसित करने में लगी हैं।

वाई. एम. सी.ए. चेन्नई (मद्रास)

इस संस्था को चेन्न भारत में वैज्ञानिक ढंग से शारीरिक शिक्षा की शुरुआत सर्वप्रथम इसी संस्था द्वारा शुरू हुई। इस संस्थना ने शिक्षकों का प्रशिक्षण देना भी प्रारम्भ किया।

भारत में शारीरिक शिक्षा के पितामह हैरी क्रो वक है। सन् 1920 में श्री बक ने वाई. एम. सी.ए. ने प्रारंभ किया। पहले इसे विद्यालय का रूप दिया गया किन्तु 1931 में इसे एक महाविद्यालय का रूप दे दिया गया।

वाई.एम.सी.ए. ने भारत शारीरिक शिक्षा को बल दिया। आज भी वाई. एम. सी.ए. कॉलेज मद्रास शारीरिक शिक्षा में एक अग्रिम कालेज है।

वाई.एन.सी.ए. का योगदान

1. विदेशी खेलों को पूरे भारत में प्रचलित करने में सहायता की।
2. सन् 1920 में वॉलीबॉल खेल को प्रारंभ करके पूरे भारत में प्रदर्शन दिया तथा इसे लोकप्रिय बनाया।
3. श्री बक के नेतृत्व में भारत की नौ एथलीटों की एक टीम ने सन् 1924 में पेरिस ओलम्पिक में भाग लिया था।
4. शारीरिक शिक्षा को वैज्ञानिक प्रारूप दिया।
5. भारत में शारीरिक शिक्षा को पाठशालाओं में शुरू करने प्रारंभ भारत सरकार को सुझाव दिया।
6. शारीरिक शिक्षा में अनुसंधान कार्य प्रारंभ किया।
7. भारत में सबसे पूर्व प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षक देश को सुलभ करवायें।
8. 16 फरवरी से 12 मार्च सन् 1958 में वाई. एम. सी.ए. शारीरिक प्रशिक्षण महाविद्यालय मद्रास में भारत के सभी शारीरिक शिक्षा के महाविद्यालयों के प्राचार्यों की एक सभा बुलाई। जिसमें 58 संस्थाओं के प्राचार्यों ने हिस्सा लिया। इस सभा द्वारा दिए सुझावों से भारत की केन्द्रीय सरकार ने शारीरिक शिक्षा की ओर ध्यान देना प्रारंभ किया।

श्री बक ने शारीरिक शिक्षा की क्रियाओं के चुनावों के सिद्धान्त निम्न प्रकार से दिए हैं।

1. कार्यक्रम में भाग लेने वाली की सूचि जरूरत के अनुसार होने चाहिए।
2. भाग लेने वालों की आवश्यताएं
3. क्रियाओं का सामाजिक असर।
4. व्यायामों पर असर।

लक्ष्मीबाड़ राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा कॉलेज

भारत के शिक्षा-मंत्रालय द्वारा 1950 ई. में शारीरिक शिक्षा मनोरंजन के केन्द्रीय परामर्श बोर्ड की और 1954 में अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति की स्थापना हुई।

समिति की रिपोर्ट में इस बात का प्रावधान किया गया था कि देश में शारीरिक शिक्षा के उत्थान हेतु राष्ट्रीय कॉलेज खोले जाएं। इन समितियों के सुझावों पर भारत सरकार ने इस नेशनल संस्था के रूप में शारीरिक शिक्षा का कॉलेज खोला।

राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय ग्वालियर

राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय की स्थापना सन् 1957 में मध्य प्रदेश के ग्वालियर में की गयी, यह कॉलेज आंसी की महारानी लक्ष्मी बाई जो आजादी के लिए सन् 1857 में ब्रिटिश के साथ लड़ते-लड़ते अपने प्राण की वलि दे दी। उन्हीं की याद में ठीक सौ साल के पश्चात् इस विद्यालय की स्थापना की गयी।

1. भारत में शारीरिक शिक्षा के शिक्षक तैयार करना।
2. भारत में खेलों को प्रोत्साहन देना।
3. भारत में शारीरिक शिक्षा को प्रोत्साहन देना।
4. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में अनुसंधान करना।
5. सर्टीफिकेट डिप्लोमा तथा डिग्री कक्षाओं के पाठ्यक्रमों में एकरूपता लाना

सन् 1984 में इस संस्था को भारतीय खेल प्राधिकरण के तहत कर दिया।

14 अगस्त 1995 तक इसका संचालन भारतीय खेल प्राधिकरण द्वारा किया गया परन्तु 15 अगस्त 1995 को इसे भारतीय खेल प्राधिकरण से मानव संसाधन विकास मंत्रालय भारत सरकार में स्थानांतरण कर दिया। अब इसका संचालन भारत सरकार का मानव संसाधन विकास मंत्रालय करता है।

15 अगस्त 1995 को इसका नाम राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय से परिवर्तित कर राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान रखा गया। अब इस संस्थान को भारत सरकार द्वारा स्वायत्ता दी गई है तथा इसे अब डीमड विश्वविद्यालय के नाम से जाना जाता है।

राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय की सुविधाएँ

यह संस्थान समस्त आधुनिक सुविधाओं से युक्त है। कभी-कभार टीमों के प्रशिक्षण हेतु भी इसे काम में लाया जाता है।

शारीरिक शिक्षा का पाठ्यक्रम

1. शारीरिक शिक्षा में स्नातक बी. पी. ई. तीन वर्ष यह पाठ्यक्रम तीन हिस्सों में बांटा गया है।

- (i) बी. पी. ई. प्रथम वर्ष।
- (ii) बी. पी. ई. द्वितीय वर्ष।
- (iii) बी. पी. ई. तृतीय वर्ष।

बी. पी. ई प्रथम वर्ष में सिर्फ वही विद्यार्थी प्रवेश पात्रता रखते हैं, जिन्होंने 12 पाठ्यक्रम की परीक्षा पास की हो या बी. ए./बी. एस. सी. पार्ट प्रथम पास किया हो।

जिन विद्यार्थियों ने इसी कालेज से या इससे सम्बन्धित कालेज से बी. पी. ई. की डिग्री पास की हो प्रवेश पात्रता रखता है।

शारीरिक शिक्षा में स्नातकोत्तर ग्रीष्म कालीन

ग्रीष्म कालीन एम. पी. ई. प्रथम में निम्नलिखित आवेदक अपना आवेदन पत्र भर सकते हैं।

1. शारीरिक शिक्षा तथा खेलों के निरीक्षक भी इसमें आवेदन करने की पात्रता रखते हैं।
2. अनुभव स्कूल युनिवर्सिटी में शारीरिक शिक्षा के शिक्षक के तौर पर होना चाहिए।
3. अनुभव बी. पी. ई/डी. पी. एड. पास करने के पश्चात का हो।
4. अगर किसी ने सी. पी. एड. करने के बाद डी. पी. एड. के बाद दो वर्ष का अनुभव जरूरी है।

प्रवेश पात्रता समय-समय पर परिवर्तित होती रहती है।

शारीरिक शिक्षा में 1 वर्ष

1. एम. पी. ई. पास करने के बाद इसमें प्रवेश करने हेतु पहले होता है, जो इसे पास कर लेता है वह इसमें पात्रता रखता है।
2. डाक्टरेट कार्यक्रम की सुविधाएं पी. एच. डी
3. समय से पूर्व मुक्त सैनिकों हेतु पूर्वीकरण पाठ्यक्रम एक वर्ष में 4-4 महीने के दो पाठ्यक्रम।

यहा पर डाक्टरेट करने हेतु सभी सुविधाएं उपलब्ध है।

लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय त्रिवेन्द्रम 1985 में शुरू किया गया है। इसमें मात्र बी. पी. ई. तीन वर्षीय पाठ्यक्रम है तथा एम. पी. ई. पाठ्यक्रम शुरू करने की नीति तैयार है।

मानव संसाधन विकास मंत्रालय की नीति है कि संपूर्ण राष्ट्र के राज्यों में ऐसे कॉलेज प्रारंभ किए जाएं।

शारीरिक शिक्षा में ट्रेनिंग केन्द्र

पराधीन भारत में ही शारीरिक शिक्षा हेतु ट्रेनिंग केन्द्रों की स्थापना हो चुके थे। और कई शारीरिक शिक्षा कॉलेजों की स्थापना स्वतंत्रता के पश्चात की गयी। वर्तमान काल में लगभग भारत के हर प्रदेशों में इस प्रकार के केन्द्र स्थापित हैं। इस समय इस शिक्षा का क्षेत्र या केन्द्र सबसे ज्यादा महाराष्ट्र में स्थापित हैं।

महाराष्ट्र में करीबन 8 संस्थाएं ऐसी हैं जो कि राज्य सरकार द्वारा अनुदान से चलाई जाती हैं तथा 100 संस्थाएं ऐसी हैं, जो कि बगैर सरकार के अनुदान से शारीरिक शिक्षा का प्रशिक्षण दे रही है।

पाठ्यक्रम

1. बी. पी. एड. एक वर्षीय कोर्स
2. सी. पी. एड. एक वर्षीय कोर्स
3. एम. पी. एड. दो वर्षीय कोर्स
4. डी. पी. एड. एक वर्षीय कोर्स
5. डाक्टरेट डिग्री
6. एम. फिल एक वर्षीय कोर्स।

शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण हासिल किये हुए शिक्षक भारत में सबसे पहले वाय.एम.सी.ए. चेन्नई से मिलने लगे।

भारत में शारीरिक शिक्षा के जन्मदाता एच.सी.वग का नाम विख्यात होता है।

1914 में श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल अमरावती ने भारत और विदेशी व्यायामों का प्रचार एवं प्रसार किया। आज कल संस्था द्वारा शारीरिक शिक्षा के अध्यापक तैयार किए जाते हैं।

बंगाल में श्री हेनरीग्रे उत्तर प्रदेश में श्री इ. डब्ल्यू. मंबी तथा मध्य प्रदेश में श्री डैनियलसन ने विशेष काम किए।

पूरे भारत में शारीरिक शिक्षा से संबंधित विभिन्न स्कूल और कॉलेज खोले जा चुके हैं। इन सबका पाठ्यक्रम लगभग अलग-अलग है।

मानव संसाधन विकास मंत्रालय को चाहिए कि पूरे भारत में लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान ग्वालियर तथा त्रिवेंद्रम में जो शिक्षण संस्थाएं प्रारंभ उन्हीं के पाठ्यक्रम तथा कोर्स पूरे भारत में शुरू होने चाहिए।

सितम्बर 1992 में ग्वालियर में संपूर्ण भारत के प्राचार्यों की एक सभा हुई थी तब उसमें इसके बारे में विचार विमर्श हुआ था।

इस समय भारत में जो शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय शारीरिक शिक्षा का प्रशिक्षण दे रहे हैं उनमें कुछ निम्नलिखित हैं—

1. नागपुर युनिवर्सिटी शारीरिक शिक्षण विभाग नागपुर
2. मद्रास युनिवर्सिटी मद्रास
3. पंजाब युनिवर्सिटी शारीरिक शिक्षा विभाग
4. अमरावती युनिवर्सिटी शारीरिक शिक्षा विभाग अमरावती
5. कल्यानी युनिवर्सिटी कल्यानी
6. कारइकुड़ी युनिवर्सिटी कारइकुड़ी
7. अल्लागप्पा कॉलेज ऑफ फिजिकल एजूकेशन कारइकुड़ी
8. कुरुक्षेत्र युनिवर्सिटी कुरुक्षेत्र
9. भारतीय युनिवर्सिटी कोयम्बतूर
10. राजकीय शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय जोधपुर
11. राजकीय शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय पटना बिहार
12. मैसूर युनिवर्सिटी मैसूर
13. एम. वी. पी. एम. अमरावती
14. गुरु नानक देव युनिवर्सिटी अमृतसर
15. एल. एन. आई. पी. ई. ग्वालियर त्रिवेंद्रम
16. वाई. एम. सी. ए. मद्रास
17. एन. एस. एस. एम. नागपुर
18. आई. डी. सी. पी. ई. नागपुर
19. श्री शिवाजी कॉलेज ऑफ एजूकेशन शारीरिक शिक्षा विभाग
20. क्रिश्चियन कॉलेज लंखनऊ
21. राजकीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय रामपुर उत्तर प्रदेश
22. तात्या टोपे शासकीय प्रशिक्षण महाविद्यालय शिवपुरी मध्यप्रदेश
23. पंजाब राजकीय शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय पटियाला
24. श्री मारुति कालेज ऑफ फिजिकल एजूकेशन कोयम्बतूर तामिलनाडू

इसके अलावा जम्मू, श्रीनगर, खरड, पंजाब, इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय नई दिल्ली, जयपुर, हैदराबाद, बंगलौर तथा औरंगाबाद में भी शारीरिक शिक्षा का प्रशिक्षण दिया जाता है।

भारत में शारीरिक शिक्षा से संबंधित कॉलेज लगभग सभी राज्यों में खोले गये हैं। लेकिन सबसे ज्यादा कॉलेज महाराष्ट्र में खोले गये हैं। भारत में महाराष्ट्र एक ऐसा राज्य है, जिसने कि क्रीड़ा विश्वविद्यालय प्रांरभ की है तथा इसका मुख्य कार्यालय तथा प्रशिक्षण केन्द्र पूना में हैं।

नवयुवक की गतिविधियाँ एवं छात्रावास

नेशनल नवयुवक नीति

भारत सरकार ने नेशनल नवयुक्त नीति तैयार की एवं इसे दोनों सदनों के नवम्बर-दिसम्बर 1988 में रखा। तथापि दिसम्बर 1989 में गठित राष्ट्रीय मोर्चा सरकार ने घोषणा कि एक नई नेशनल नवयुवक नीति बनाई जाएगी। विभिन्न कोरमों में इस मामले पर चर्चा हुई लेकिन कोई अन्तिम निर्णय नहीं लिया गया।

वर्तमान नेशनल नवयुवक नीति तथा प्रस्तावित संशोधन नीति जिन पर विगत कुछ सालों से कुछ कार्य किया गया है जिससे विस्तृत विश्लेषण से नीति के उद्देश्यों अथवा समन्वय और कार्यक्रमों के कार्यान्वयन के विचार से दोनों में कोई वास्तविक अन्तर नहीं पाया गया।

कतिपय इसमें अवश्य जोड़ा गया है जिससे नीति में संशोधन की जरूरत नहीं है। सरकार ने पर्याप्त विचार करने के उपरान्त लिया कि 3 वर्ष अपनाई गई वर्तमान नेशनल नवयुवक नीति को ही जारी रखा जाए।

नेशनल नवयुवक नेता सम्मेलन समिति

सन् 1990 ई० राष्ट्रीय युवा नेता सम्मेलन का आयोजन किया गया था। इसमें देश के प्रवधान मंत्री के नेतृत्व में राष्ट्रीय युवा परिषद का गठन किया गया।

प्रधानमंत्री की अध्यक्षता में राष्ट्रीय युवा परिषद भी गठित की गई है। जिसके विचारार्थ विषय निम्नांकित हैं।

1. युवाओं हेतु नीतिगत उपाय और कार्यक्रम सुझाना।
2. केन्द्रीय /राज्य सरकारों के अलग-अलग विभागों तथा उनसे सम्बन्धित समस्त स्वैच्छिक संगठनों अन्य एजेन्सियों के द्वारा समन्वय की समीक्षा।

3. राष्ट्रीय युवा नीति के कार्य योजना के कार्यान्वयन हेतु सरकार को सुझाव देना।
4. राष्ट्रीय युवा कार्यक्रमों के कार्यान्वयन के विषय में पुनर्निदेशन प्रदान करना।

परिषद् में राष्ट्रीय तथा राज्य स्तर की भिन्न-भिन्न मान्यता प्राप्त राजनीतिक पार्टियों की युवा शाखा विश्वविद्यालयों के कुलपति महाविद्यालयों के प्राचार्य छात्र नेता स्वैच्छिक युवा संगठनों आदि के २२२ सदस्य हैं।

सरकार ने हाल ही में परिषद के राष्ट्रीय युवा कार्यक्रम हेतु समिति के रूप में पुनर्गठन तथा इसकी सदस्य संख्या ५० तक सीमित करने का निर्णय लिया है ताकि युवाओं को बेहतर और प्रभावी समन्वय प्राप्त हो सके।

साहस का विकास सबंधन

यह योजना युवाओं में जोखिम लेने की भावना उत्पन्न करने सहनशीलता सहयोगी तौर पर टीम कार्य करने की चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में सक्रिय रूप में कार्य करने को प्रोत्साहित करने और उनमें अनुशासन और धैर्य की भावना उत्पन्न करने पर लक्षित है। वर्ततारोहण ड्रेकिंग रोवाटिंग हाईकिंग व डाटा एक्ट्रित करने हेतु खेत पहाड़ों रेगिस्तानों और समुद्र में वनस्पति जीव-जंतुओं का अध्ययन समूहों व्यक्तियों तथा स्वैच्छिक संगठनों को वित्तीय मदद प्रदान की जाती है।

नवयुवक समूह मेला

युवाओं युवा वर्ग प्रदर्शनी योजना के लक्ष्य निम्नांकित है—

विभिन्न क्षेत्रों में युवाओं द्वारा किया जा रहे कार्यों को प्रोत्साहित करना और मान्यता दिलाना। ताकि जो युवा अपने क्षेत्र में और विकास करना चाहते हों वे स्वतंत्रतापूर्वक विकसित हो सकें।

देश के अन्य हिस्सों की सांस्कृतिक रहन-सहन के तौर तरीकों और जीवन के पहलुओं भारतीय संस्कृति की जानकारी स्वाधीनता संग्राम भारतीय संविधान तथा काला संस्कृति शिक्षा कृषि उद्योग और विज्ञान तथा औद्योगिक क्षेत्र में नवीनतम विकास के बारे में जानकारी प्राप्त करने हेतु युवाओं को सक्षम बनाना।

लोक नृत्य, लोग गीत, चित्रकला और हस्तकला पर प्रदर्शनिया युवकों से सम्बन्धित योजनाओं, विभिन्न विकास तथा पुस्तकों पर प्रदर्शनियों को भी इस योजना

के तहत सम्मिलित किया गया है। योजना के तहत भाग लेने वालों के खान-पान स्वयं को पूरा करने के लिए 20 रु. प्रतिदिन प्रतिव्यक्ति की दर से सहायता दी जाती है। इस खर्च का 25 फीसदी संगठनात्मक खर्च हेतु दिया जाता है, भाग लेने वालों सस्ती प्रकार का यात्रा व्यय भी दिया जाता है।

राष्ट्रीय एकता का उद्भव

नौजवानों में अन्तः हृदय राष्ट्रीय अखण्डता का उद्भव या विकासों एक साथ धर्म निरपेक्षता के प्रति निष्ठा विकसित हो सके इस बात का ख्याल रखना चाहिए। राष्ट्रीय एकीकरण की विकास योजना देश के अलग-अलग में युवा व्यक्तियों के शिविरों को आयोजित करने अन्तर्राष्ट्रीय दौरों के कार्यक्रम आयोजित करने राष्ट्रीय एकीकरण के भिन्न-भिन्न विषयों पर सेमिनार आयोजित करने ऐसे विषयों पर अनुसंधान प्रकाशन करने विश्वविद्यालयों के द्वारा छात्रों के क्षेत्रीय जोनल महोत्सव आयोजित करने, सांस्कृतिक कार्यक्रम और अन्य इसी प्रकार के कार्यक्रमों को आयोजित करने के लिए वित्तीय मदद प्रदान करके विभिन्न युवा संगठनों शैक्षणिक संस्थानों और स्वैच्छिक एजेसियों के लिए संरचना प्रदान करती है।

राष्ट्रीय एकता उद्भव अथवा विकास के अन्तर्गत कुछ प्रमुख कार्यक्रम निम्नलिखित हैं—

1. युवा मिलाप
2. गणतन्त्र दिवस शिविर
3. जवाहर साइकिल यात्रा
4. युवा कवि पुरस्कार
5. सद्भावना दिवस
6. सद्भावना निबन्ध प्रतियोगिता

एन.एस.एस.

एन.एस.एस. या राष्ट्रीय सेवा योजना का प्रारंभ महात्मा गांधी 1969 में किया गया था। इसका लक्ष्य समुदाय सेवा के द्वारा छात्रों के व्यक्तित्व का विकास करना तथा स्थानीय समुदाय में सृजनात्मक और निर्णयात्मक रूप में काम करने के लिए मौके प्रदान करना तथा उनमें सामाजिक चेतना जागृत करना है।

एन.एस.एस. योजना

राष्ट्रीय सेवा स्वयं सेवक योजना 1977-78 में प्रारंभ की गई इस योजना का मुख्य उद्देश्य राष्ट्रीय विकास की प्रक्रिया में स्वैच्छिक रूप से भाग लेने हेतु युवाओं को प्रोत्साहित करना और अवसर उपलब्ध कराना है। एक खास समयावधि तक युवाओं को पूर्णकालिक तौर पर अपना योगदान देना होगा। 25 वर्ष से कम आयु का स्नातक इस योजना के तहत अधिकतम 2 वर्ष की अवधि के लिए राष्ट्रीय सेवा स्वयंसेवक संघ के रूप में नियुक्त का पात्र है।

युवा प्रशिक्षण

यह विभाग की एक अत्याधिक प्रमुख योजना है, जो 1986-87 में प्रारंभ की गई। इस योजना का प्रयोजन स्वरोजगार के विकास के लिए स्थानीय आवश्यकताओं और प्रतिभा पर आधारित प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों में हिस्सा लेकर ज्ञान के प्रसार के द्वारा युवाओं को प्रेरित करना है। प्रशिक्षण विभिन्न कृषि तकनीकी सफल प्रबन्ध, पशु पालन डेयरी, मुर्गी पालन, मधु मक्खी पालन, स्वास्थ्य शिक्षा, धुआंरहित चुल्हा के इस्तेमाल की वैज्ञानिक पद्धतियों आदि से सम्बन्धित होना चाहिए।

युवा क्लबों की सहायता

इस योजना की स्थापना 1986-87 में ई० हुई। इसका मुख्य उद्देश्य युवा क्लब आंदोलन को प्रोत्साहित करना था। युवा क्लब एक शुरुआती संगठन है जो स्थानीय समुदाय के विकास में कार्यरत है। क्लब रजिस्टर्ड होने चाहिए।

स्वयंसेवी केन्द्रों की सहायता

युवा क्षेत्र में काम कर रहे स्वैच्छिक संगठनों को मदद की योजना निम्नलिखित लक्ष्यों और कार्यकलापों का संवर्धन करने हेतु बनाई गई है।

1. ग्रामीण विकास प्रौढ़ शिक्षा और शहरी गंदी बस्तियों का विकास जैसे काम करने हेतु पूर्णकालिक आधार पर युवाओं को शामिल करना।
2. युवा व्यक्तियों जो सामाजिक बदलाव लाने के लिए उत्तेक के रूप में काम कर सकते हैं, उनको प्रशिक्षित करने के लक्ष्य से व्यावसायिक प्रशिक्षण और युवा नेतृत्व प्रशिक्षण कार्यक्रमों के क्षेत्र में युवा कार्यक्रमों का क्रियान्वयन करने हेतु स्वैच्छिक एजेसियों को वृहद पैमाने पर सम्मिलित करना।

इस योजना के तहत पंजीकृत निकायों सार्वजनिक न्यासों और अलाभकारी कम्पनियों को मदद प्रदान की जानी है।

पिछड़ी जनजाति युवाओं में युवा कार्यकलापों का विकास करने के लिए वर्ष 1990-1991 में यह योजना शुरू की गई।

जनजातियों और जनजातीय क्षेत्रों के आर्थिक या अन्य विकास, जो राष्ट्रीय औसत से कम है, जो ध्यान में रखकर उनका विकास करना सरकार की महती जिम्मेदारी है।

योजना के तहत व्यावसायिक प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदर्शनी राष्ट्रीय एकीकरण शिविर और सामान्य जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करने हेतु स्वैच्छिक संगठनों, प्रतिष्ठित संस्थानों और राज्य सरकारों को मदद प्रदान की जाती है।

छात्रावास

भारत के गरीब व प्रगतिशाली छात्रों को प्रोत्साहित करने के विचार से सम्पूर्ण राष्ट्र में छात्रावासों का निर्माण किया जाता है। ऐसे छात्रावासों का निर्माण केन्द्र और राज्य सरकारों के मध्य संयुक्त उद्यम के रूप में किया जाता है। जबकि केन्द्रीय सरकार निर्माण की लागत वहन करती है, और राज्य सरकारें निशुल्क पूर्ण भूमि, पानी और बिजली कनैक्शन, सम्पर्क सड़क तथा स्टाफ क्वार्टर सुलभ कराती है, वे छात्रावासों की प्रारम्भिक संचालन लागत भी वहन करती हैं।

केन्द्रीय सरकार द्वारा एक लाख साठ हजार रूपये की राशि फर्नीचर साज-सज्जा हेतु प्रदान की जाती है। युवा छात्रावास हर साल एक रूपये के नाम मात्र किराए पर प्रबन्ध हेतु राज्य सरकारों को सौंप दिए जाते हैं। इन छात्रावासों के सामान्य रख-रखाव की जिम्मेदारी राज्य सरकार की होती है तथा बड़ी और विशेष मरम्मत केन्द्रीय सरकार द्वारा करवाई जाती है।

प्रमुखतः सेना में मेजर और उससे ऊपर की श्रेणी तथा जल व वायु सेना में समकक्ष श्रेणियों के पति-पत्नी की टीम की होस्टल के वार्डन, सहायक वार्डन के रूप में नियुक्ति की जाती है। केन्द्रीय और राज्य सरकारों के ग्रूप के अवकाश प्राप्त अधिकारी भी नियुक्ति के पात्र हैं। वार्डन और सहायक वार्डन टीम के रूप में काम करते हैं तथा इस विभाग के तत्वाधान में समय-समय पर युवा कार्यकलापों के प्रबन्धों की देखभाल भी करते हैं।

विभाग द्वारा जारी की गई मार्गदर्शी रूपरेखाओं के अनुसार हर युवा छात्रावास हेतु स्थानीय प्रबन्ध समिति युवा छात्रावास कार्यक्रमों के सुचारू तौर पर कार्य करने

के लिए बहुत ही निर्णायक हैं। राज्य सरकारों से भी ऐसी समितियां गठित करने हेतु अनुरोध किया है।

वर्तमान के दौर भारतीय खेल प्राधिकरण की खेल छात्रावास योजना के तहत प्रशिक्षण पा रहे खिलाड़ियों की संख्या तकरीबन 800 है और हर वर्ष इसमें नए खिलाड़ियों को प्रवेश दिया जाता है। युवा कार्यक्रम और खेल राज्य मंत्री सुश्री ममता बनर्जी की अध्यक्षता में 18, 12, 1991 को युवा छात्रावासों हेतु केन्द्रीय नीति समिति की बैठक हुई। समिति ने युवा छात्रावासों के कार्य की समीक्षा की और इन छात्रावासों, के प्रबन्ध को सुधारने के लिए निर्णय लिए। युवा छात्रावासों की उपलब्धता का व्यापक प्रचार करने और युवा भ्रमणकारियों को और ज्यादा सुविधाएं प्रदान करने का निर्णय भी लिया गया। शुल्क ढांचा टैरफ और वार्डन एवं सहायक वार्डन की नियुक्तियां तथा उनको किए जाने वाले भुगतान को भी संशोधित किया गया। दूरदर्शन अधिकारियों से युवा छात्रावासों में युवाओं हेतु उपलब्ध सुविधाओं का प्रचार करने के लिए उपयुक्त वृत्त-चित्र तैयार करने के लिए अनुरोध किया गया है।

खेल छात्रावास योजना की शुरूआत भारतीय खेल प्राधिकरण द्वारा 7 वीं पंचवर्षीय योजना के एक भाग के तौर पर किया गया था। इस योजना का मुख्य उद्देश्य खिलाड़ियों में अध्ययन कार्य और खेल का सम्मिलित विकास करना है। जिससे कालांतर में टीम को लाभ पहुँच सकें। खिलाड़ियों को आर्थिक मदद दी जाती है। इस योजना में छात्रावास में 50 लड़के और 25 लड़कियों के रहने की व्यवस्था आवश्यक हैं।

सन् 1996 तक भारतीय खेल प्राधिकरण की खेल छात्रावास योजना के तहत जिन खेल छात्रावासों में खिलाड़ियों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है वे निम्नांकित हैं:-

- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| 1. कांदीवली, महाराष्ट्र | 2. कालीकट केरल |
| 3. दिमापुर | 4. इम्फाल, माणीपुर |
| 5. अलवर | 6. कटक |
| 7. कलकत्ता पश्चिम बंगाल | 8. सिलिगुड़ी |
| 9. मद्रास तामिलनाडु | 10. गुवाहाटी असम |
| 11. सिकन्दराबाद आन्ध्र प्रदेश | 12. पणजी गोवा |
| 12. चण्डीगढ़ | 14. भिवानी हरियाणा |
| 15. गांधीनगर गुजरात | 16. बंगलौर कर्नाटक |
| 17. बिलासपुर हिमाचल प्रदेश | |

यह वित्तीय मदद सामान्यतः 1500 रुपये तक मासिक पैन्शन के रूप में दी जाती है। चिकित्सा उपचार हेतु एक मुश्त अनुदान भी दिया जाता है।

उन खिलाड़ियों को भी गम्भीर बीमारी होने पर मदद दी जाती है।

सरकार एक लाख रुपये का वार्षिक अनुदान देती है जो 1991-92 में बढ़ाकर दो लाख कर दिया है। लगभग 37 लाख रुपये डाकघर में जमा किए गए हैं जिन पर 11.5 प्रतिशत की दर से 6 माही ब्याज प्राप्त होता है। कोष की दूसरी कोई आमदनी नहीं है।

कोष काफी हद तक खिलाड़ियों के प्रति अपने सामाजिक उत्तरदायित्व का पालन करने में समक्ष हुआ है। कई खिलाड़ियों और उनके परिवारों को घोर विपत्तियों और अवमानना से बचाया गया है।

नेहरू युवा संस्थान

इस केन्द्र का अपना बोर्ड ऑफ गवर्नर्सी है—तथा इसे सोसायटीज पंजीकरण अधिनियम, 1860 के तहत पंजीकृत किया गया है। नेहरू युवा केन्द्र का नेटवर्क पूरे देश में बना हुआ है। ग्रामीण इलाकों में यह जिला स्तर पर कार्यरत है। वस्तुतः नेहरू युवा केन्द्र संगठन युवा कार्यक्रम और खेल विभाग, भारत सरकार में एक स्वशासी निकाय है। इस समय भारत में 398 केन्द्र इतने ग्रामीण क्षेत्रों में जिला स्तर पर कार्यान्वित है। इस समय देश में 398 केन्द्र इतने ही जिलों में है। इसके कार्यक्रमों की उन्नति को देखते हुए भारत सरकार ने भारत के हर जिले में एक केन्द्र खोलने की योजना बनाई है तथा जो जिले बड़े हैं। उनमें ब्लाक स्तर पर केन्द्र प्रांभ करने की योजना है।

नेहरू युवा संस्थान के प्रयोजन

1. युवा कलबों को मूल्यों, आदर्श और स्वैच्छिक कार्य पर मुख्य रूप से ध्यान देते हुए विकास कार्य हेतु प्रेरित तथा प्रोत्सहित करना है।
2. युवा कलबों का विकास करने के अतिरिक्त संगठन, व्यावसायिक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम युवा नेतृत्व प्रशिक्षण शिविर प्रौढ़ शिक्षा कार्यक्रम और खेल सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन करने में सक्रिय भूमिका निभाना है।
3. संगठन प्राकृतिक आपदाओं और साम्प्रदायिक दंगों के समय पर भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

4. कार्यक्रमों का नियोजन और कार्यान्वयन ग्राम-स्तरीय युवा कलबों के सहयोग से करना है।
5. गैर-छात्र ग्रामीण युवाओं को संगठित और प्रेरित करना है।
6. संगठन के कार्यक्रमों का मुख्य उद्देश्य देश की समस्याओं के लिए युवाओं को प्रेरित और उन्हें सुग्राही बनाने पर है।
7. संगठन का लक्ष्य शुरूआती स्तर पर युवाओं को प्रेरित कराना तथा उनमें देश के प्रति जिम्मेदारी और गर्व की भावना उत्पन्न करना है।
8. संगठन का उद्देश्य राष्ट्रीय विकास कार्यक्रमों में गैर छात्र ग्रामीण युवाओं में जागरूकता उत्पन्न करना।

संस्था के मुख्य कार्यक्रम

राष्ट्रीय साक्षरता अभियान

देश में राष्ट्रीय साक्षरता अभियान चलाया गया, जिसके अन्तर्गत देश में की उन्नति और विकास को जोड़ा गया। केन्द्र और राज्य सरकार संयुक्त रूप से इस योजना को खर्च, वहन, करते हैं। इसे पायलेट योजना भी कहते हैं। संगठन ने उत्तर प्रदेश और राजस्थान में जिलों तथा ब्लाकों के रूप पर राष्ट्रीय साक्षरता मिशन परियोजनाएं प्रारंभ की है। इनमें प्रौढ़ शिक्षा केन्द्र चला रहे हैं तथा उड़ीसा, बिहार और पश्चिमी बंगाल के कुछ जिलों में भी प्रौढ़ शिक्षा केन्द्र चलाए गए हैं। इसके बाद पूरे भारत में राष्ट्रीय साक्षरता मिशन चलाए जाने की योजना है।

व्यापारिक प्रशिक्षण

ग्रामीण पर कौशल और आत्मनिर्भरता बढ़ाने तथा ग्रामीण युवाओं की आमदनी की क्षमता में सहायता करने के लक्ष्य से व्यावसायिक प्रशिक्षण का आयोजन किया जाता है, प्रत्येक वर्ष ग्रामीण युवाओं के लिए कुछ कला कौशल जैसे टेलिविजन, रेडियो मरम्मत, टयूवेल मरम्मत, टेलरिंग हस्तकला पोषण, खाद्य संरक्षण पद्धतियां कृषि निवेश का नेहरू युवा केन्द्रों द्वारा आयोजन किया जाता है।

सांस्कृतिक कार्यक्रम

सांस्कृतिक विरासत को बढ़ाने तथा उसका संरक्षण करने हेतु तथा मिश्रित सांस्कृतिक पहचान का प्रचार करना नेहरू युवा केन्द्र ग्रामीण क्षेत्रों में ग्राम युवा कलबों के द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित करता है।

राहत कार्यक्रम

प्राकृतिक या मानवीय आपदा आने पर यह केन्द्र राहत कार्य भी किया करता है। नेहरू युवा केन्द्र राहत सामग्री एकत्रित करके अपने सेवक भेज कर प्रभावित क्षेत्रों में लोगों की सहायता करता है।

खेल कार्यक्रम

ग्रामीण क्षेत्रों में खेल संस्कृति उत्पन्न करना तथा उसका प्रोत्साहन करने के लक्ष्य से देश भर में ग्रामीण खेल आयोजित किए जाते हैं।

यह नॉ आउट आधार पर ब्लॉक स्तरीय एवं अंतर ब्लॉक खेल लीग के आधार पर करवाए जाते हैं। तथा विजेताओं को प्रोत्साहन पुरस्कार दिए जाते हैं।

राष्ट्रीय युवा उत्सव

इस संगठन द्वारा प्रत्येक साल राष्ट्रीय युवा सप्ताह उत्सव मनाया जाता है। इसका मुख्य उद्देश्य युवाओं में सेवा और देशभक्ति की भावना विकास करना है। राष्ट्रीय विकास हेतु युवाओं को प्रेरित करने तथा उनमें स्वामी विवेकानन्द के जीवन मूर्ति रूपी युवा भावना पैदा करने के लिए विविध कार्यकलाप, कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। इन समारोहों के दौरान प्रतिदिन युवा क्षमता और प्रतिबद्धता को सशक्त तौर पर उभारा जाता है तथा विवेकानन्द के आदर्शों और शिक्षाओं पर आधारित विभिन्न विषयों पर कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं।

जनपद युवा पुरस्कार

गांव क्षेत्रों में किसी युवास व नौजवान विशेष प्रकार से विशिष्ट सेवा कार्य करने पर यह संस्था इनाम भी देता है। जिसे युवा इनाम या पुरस्कार कहते हैं। इसकी स्थापना 1992 में हुई। व्यक्ति को दिए जाने वाले इस पुरस्कार में एक प्रमाण पत्र के अलावा 500 रुपए नकद का पुरस्कार है। इसके साथ इसी साल से क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले युवा कलबों हेतु भी संगठन द्वारा एक पुरस्कार शुरू किया गया है। केन्द्र अपने जिले में जिलाधीश की अध्यक्षता में गठित समिति द्वारा उत्कृष्ट युवा का चुनाव करेंगे।

जवाहर साइकिल यात्रा

पं. जवाहललाल नेहरू के जन्म दिवस के मौके पर सर्व धर्म सौहार्द के लिए 12 से 17 नवम्बर तक नई दिल्ली में एक राष्ट्रीय साइकिल यात्रा का आयोजन किया

जाता है। भारत के हर राज्य से कुल 800 से अधिक युवा इस श्रेष्ठ देशभक्त और आदर्शवादी को श्रद्धांजलि देने हेतु साइकिल पर दिल्ली तक यात्रा करते हैं।

साइकिल यात्रा के उद्देश्य

1. हर धर्मों के लोगों में मैत्री सम्बन्धों को बढ़ावा देना।
2. समस्त व्यक्तियों द्वारा प्रकृति सृजन, साहस तथा श्रम का आदर करना।
3. शिविर के घरेलु और स्वस्थ वातावरण में बगैर किसी जाति रंग, धर्म, क्षेत्र भाषा।
4. अपने देश और देशवासियों के बारे में ज्यादा से ज्यादा जानकारी दिलाने हेतु सीमित साधन वाले साहसी प्रेमी व्यक्तियों को शिक्षित करना।

समाज और संस्कृति भेद के एक बैठक मंच का संभरण करना जिससे युवाओं और दूसरे लोगों में अन्तर्राजीय सम्बन्धों को प्रोत्साहित किया जा सके तथा इसके द्वारा सर्व धर्म सौहार्द को प्रोत्साहन दिया जा सके।

जवाहरलाल नेहरू संग्राहलय व्याख्यान

जवाहरलाल नेहरू शताब्दी समारोह के एक भाग के रूप में 16 नवम्बर 1991 को नई दिल्ली में पहली बार जवाहरलाल नेहरू मेमोरियल व्याख्यान आयोजित किया गया। व्याख्यान डा. कर्णसिंह द्वारा भारत में युवा और प्रजातन्त्र का स्वप्न विषय पर दिया गया।

शारीरिक शिक्षा के राष्ट्रीय संस्थान

1. आल इण्डिया फिजिकल एजूकेशन एण्ड अलाइड टीचर्स एसोसिएशन नागपर।
2. नेशनल एसोसिएशन ऑफ फिजिकल एजूकेशन स्पोर्ट्स साइन्श हिसार,
3. आल इण्डिया युनिवर्सिटिज डायरेक्टर एसोसिएशन नई दिल्ली।

ऊपर में वर्णित सभी संगठन अपना स्वतंत्र वजूद रखते हैं, और शारीरिक शिक्षा के विकास में योजनाबद्ध ढंग से मदद करते हैं। ये संगठन शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में काम कर रहे हैं तथा इनकी वार्षिक सभाएं भी होती हैं तथा केन्द्रीय सरकार को अपनी शारीरिक शिक्षा की नीतियों को भी पेश करती हैं। इनकी नीतियां तकरीबन एक जैसी ही हैं परन्तु अस्तित्व अलग-अलग है। अगर भारत में ये सभी संगठन एक

साथ मिलकर कार्य करें, तो केन्द्रीय सरकार का अलग-अलग परामर्श की जगह एक साथ अच्छे सुझाव दिए जा सकते हैं तथा केन्द्रीय सरकार इन सुझावों पर विचार विमर्श करके शीघ्र लागू भी कर सकती है।

इन मिले-जुले इन संस्थानों के कार्यक्रम निम्नलिखित हैं।

1. शारीरिक शिक्षा तथा राष्ट्रीय नीति यथा शीघ्र बनाई जानी चाहिए।
2. खेलों की सुविधाएं सभी विद्यालयों में होनी चाहिए।
3. शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों तथा उनके परिवारों हेतु एक सहायता मुद्रा कोष होना चाहिए।
4. खेल उपकरण स्कूलों में अनिवार्य होने चाहिए।
5. मनोरंजन की सुविधाएं सभी विद्यालयों में होनी चाहिए।
6. भारतीय व्यायामों तथा भारतीय शारीरिक शिक्षा पद्धति को प्रोत्साहन देना चाहिए।
7. अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के सेमिनार, सम्मेलन में भाग लेना।
8. अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों का आयोजन करना।
9. समस्त शिक्षण संस्थाओं में शारीरिक शिक्षा का विभाग होना चाहिए।
10. शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम स्कूलों के स्तर से आवश्यक होना चाहिए।
11. हर राज्य में शारीरिक शिक्षा तथा खेलों की कौंसिल होनी चाहिए।
12. पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा का विषय होना चाहिए।
13. शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों को वेतन सरकार द्वारा निर्धारित किया हुआ देना चाहिए।
14. भारत के समस्त राज्यों में शारीरिक शिक्षा का एक जैसा कार्यक्रम होना चाहिए।

उपयुक्त सुझाव संगठनों द्वारा केन्द्रीय सरकार को दिए गए हैं। समस्त संगठनों को एक साथ मिलकर काम करना चाहिए ताकि शारीरिक शिक्षा तथा खेलों के क्षेत्र में भारत को आगे बढ़ा सकें।

राष्ट्रीय कोचिंग योजना

सन् 1953 में भारत सरकार द्वारा एक योजना की शुरुआत हुई, जिसे राजकुमारी कोचिंग योजना कहते हैं। इसका मुख्य उद्देश्य भारत के प्रतिभाशाली खेलाड़ियों को प्रशिक्षण देना है। इस योजना के तहत हॉकी के प्रसिद्ध खिलाड़ी श्री ध्यानचन्द तथा रामसिंह ए. जी. जैसे खिलाड़ियों ने प्रशिक्षकों द्वारा काम किया।

भारत के सभी हिस्सों में इस योजना के प्रशिक्षकों ने थोड़े-थोड़े समय के लिए स्कूलों तथा कॉलेजों के विद्यार्थियों को प्रशिक्षण दिया। बाद में इस योजना को मात्र प्रशिक्षकों की तैयारी के लिए ही अपनाया गया। 12 अक्टूबर 1961 में इस योजना का राष्ट्रीय क्रीड़ा संस्थान में विलय कर दिया गया। और उस समय इसके समस्त 61 प्रशिक्षकों को इस संस्थान में स्थान दिया गया।

राष्ट्रीय कोचिंग योजना के अधीन समस्त भारत के मुख्य शहरों दिल्ली, जयपुर, नागपुर, हैदराबाद, गांधीनगर, जबलपुर, बंगलौर, अमृतसार, पटना तथा जम्मू व श्रीनगर आदि में स्थानीय प्रशिक्षक केन्द्र बनाए गए।

सभी केन्द्रों को भारत सरकार की तरफ से दस हजार रुपये तथा खेल उपकरणों की सहायता भी दी जाती है।

ग्रामीण प्रतिस्पृष्ठी

राष्ट्रीय खेल संगठनों को ग्रामीण इलाकों में प्रतियोगिता का आयोजन करवाने और नवीन खिलाड़ियों को ढूढ़ने की जिम्मेदारी थी।

शोध

राष्ट्रीय क्रीड़ा संस्थान का स्पोर्ट्स मेडिसिन तथा शोध का एक पृथक विभाग था। खेल-कूद के स्तर का विकास करने हेतु अनुसंधान तथा नए-नए प्रयोग किए जाते थे। खेलों को विकसित करने में इस संस्थान ने बहुत सहायता की।

छात्रवृत्ति

राष्ट्रीय क्रीड़ा संस्थान द्वारा प्रतिवर्ष 200 खिलाड़ियों को छात्रवृत्ति दी जाती है। मानक राशि 250 रुपया है। जो बच्चे राज्य तथा राष्ट्रीय स्तर पर खेल-कूद में अच्छे होते थे उन्हें 250 रुपये हर मास छात्रवृत्ति दी जाती थी। ऐसी छात्रवृत्तियां एक महीने में 400 दी जाती थी।

नेताजी सुभाष राष्ट्रीय संस्थान पटियाला

पटियाला के राष्ट्रीय खेल संस्थान में एथलेटिक्स, बैडमिंटन, बॉस्कटबाल, बॉक्सिंग, सार्किलग, फुटबॉल, जिमनास्टिक, हॉकी हैण्डबॉल जूड़ो, टेबलटेनिस, लान, टेनिस, स्विमिंग, वॉलीबॉल, कुश्ती तथा भारतोत्तम का प्रशिक्षण दिया जाता है।

1958 में खेल कूद की तदर्थ-जांच समिति की अनुसंस्थान पर पटियाला के मोतीबाग महल में भारत सरकार द्वारा क्रीड़ा संस्थान की स्थापना की गई। इसके निम्नलिखित केन्द्र हैं—

राष्ट्रीय क्रीड़ा संस्थान का मुख्य लक्ष्य नये प्रतिभाशाली खिलाड़ियों का चुनाव करना है। यह विभिन्न गाँवों में खेल-कूद का आयोजन करवाता रहा है।

दक्षिण संस्थान बंगलौर

जुलाई 1979 में दक्षिण संस्थान बंगलौर स्थायी रूप से प्रारंभ किया गया इस संस्थान से थ्यलेटिक्स, बास्केट बाल, क्रिकेट, मुटबाग, हॉकी, कबड्डी तथा खो-खो लीन टेनिस और वालीवॉल के प्रशिक्षक तैयार किए गए हैं। इस केन्द्र में अब मात्र तीन ही खेलों के प्रशिक्षक तैयार किए जाते हैं। जो कि एथलेटिक्स वालीबाल तथा भालात्तोलन है। ज्यादातर इस केन्द्र का इस्तेमाल राष्ट्रीय खेल दलों तथा अन्तर्राष्ट्रीय खेल दलों को प्रशिक्षण देने हेतु में लाया जाता है। दक्षिण केन्द्र के नए स्पोर्ट्स कामलैक्स का उद्घाटन भारत के भूतपूर्व राष्ट्रपति ज्ञानी जैल सिंह ने 29 जुलाई 1985 में किया था। इस केन्द्र में आधुनिक खेल मैदान, जिमनाजियम, छात्रावास हेल्थ सेंटर, स्टॉफ क्वार्टरस तथा प्रबन्धकों और प्रशिक्षकों के लिए भवन बने हैं।

पूर्व संस्थान कोलकाता

पूर्व संस्थान कोलकाता में स्थायी तौर पर प्रशिक्षण का कार्य जुलाई 1983 में प्रारंभ किया गया। इसका उद्घाटन 23 जनवरी 1983 को भूतपूर्व राष्ट्रपति जैलसिंह ने नेताजी सुभाषचन्द्र बोस के जन्म दिन पर किया।

पश्चिम संस्थान गांधीनगर

पश्चिम संस्थान गांधीनगर गुजरात में जुलाई, 1988 में प्रशिक्षण के कार्य हेतु स्थायी किया गया है। उस समय क्रिकेट, हैण्डीबाल, कबड्डी, खो-खो का प्रशिक्षण दिया गया। 1990-91 में हॉकी का प्रशिक्षण भी प्रारंभ किया गया।

अध्ययन क्रम

नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान द्वारा अध्ययन क्रम चलाएं जाते हैं।

1. मास्टर कोर्स, अवधि 22 महीने, जुलाई से अप्रैल तक।
2. फैशर कोर्स, जो अधिशिक्षक सर्विस कर रहे हो।
3. सर्टीफिकेट, कोर्स, जो अधिशिक्षक सर्विस कर रहे हो।

4. रेगुलर कोर्स, अवधि 10-1/2 महिन, जुलाई से मई तक।
5. डिप्लोमा इन स्पोर्ट्स, मेडिसिन, अवधि जनवरी से दिसम्बर तक।

दाखिला पात्रता

1. मास्टर कोर्स

1. ग्रेजुएट, 2. एन.आई.एस.डिप्लोमा, प्रथम एवं द्वितीय श्रेणी 3. 5 वर्ष का प्रतिशक्षण अनुभव 4. अनुसंधान कार्य की योग्यता 5. खेलों में दक्षता, 6. आयु 45 वर्ष से कम।

यह अध्ययनक्रम पटियाला में ही होता है और इसमें निम्नलिखित खेल शामिल एथलेटिक्स, वास्केटबॉल, हॉकी, फुटबॉल, जिमनास्टिक, स्विमिंग वॉलीबॉल तथा कुश्ती।

2. रेगुलर कोर्स

इस अध्ययन क्रम में प्रवेश पाने हेतु आवेदन करने के लिए कम से कम शैक्षणिक पात्रता तथा खेलों में प्रवीणता इस प्रकार होनी चाहिए।

1. किसी भी भारतीय विश्वविद्यालय से स्नातक होना चाहिए।
2. सामन्य राष्ट्रीय चैम्पियनशिप में हिस्सा लिया हो।
3. इन्टर सर्विस मीट, ऑल इण्डिया पुलिस गेम्स, आल इण्डिया इण्टर रेल्वे आल इण्डिया स्टील बोर्ड मीट एवं नेशनल।
4. उपलिखित 2.1 में कम से कम तीन बार भाग लिया हो।

शारीरिक शिक्षा में स्नातकोत्तर के साथ विश्वविद्यालय स्तरीय प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया हो।

बी.पी.एड/डी.पी.एड के साथ क्रम एक बार ऑल इण्डिया साथ में जोनल इन्टर युनिवर्सिटी मीट में हिस्सा लिया होना चाहिए।

जो उम्मीदवार रेगुलर कोर्स के लिए आवेदन करता है। उससे पुरुषों की आयु मर्यादा 23-35 वर्ष, महिलाओं की आयु मर्यादा 21-35 तथा अनुसूचित जाति अनुसूचित जन जाति पिछड़ा क्षेत्र के उम्मीदवारों की उम्र मर्यादा 18 तक होनी चाहिए।

खेल संबंधी योग्यता

शारीरिक शिक्षकों या दूसरे खेलों के अध्यापकों के लिए न्यूनतम पात्रता मैट्रिक और खेल संबंधी योग्यता है। इसमें उम्र मर्यादा 22-40 वर्ष तथा 42 वर्ष अनुसूचित जाति तथा अनुसूचित जनजाति हेतु हैं।

विशिष्ट योग्यता

शारीरिक शिक्षा प्राध्यापिकाओं के लिए भी भारत सरकार यात्रा खर्च तथा निवास खर्च और आहार का खर्च स्वयं उठाती है।

ध्येय एवं प्रयोजन

1. शारीरिक शिक्षा के सर्टीफिकेट कोर्स का प्रबन्ध करना। तथा जो अपने देश में खेल साहित्य तैयार नहीं किया जाता है, उसको बाहरी देशों से आयात करने की सम्मति देना।
2. एशियन ट्रेक एण्ड फील्ड कोचस एसोसिएशन और एशियन ट्रेक एण्ड फील्ड अनुसंधान के कार्यालय के तौर पर काम करना।
3. सेमिनार, सम्मेलन तथा विलनिक्स का आयोजन करना।
4. एशियन कोचस हेतु आई. ए. ए. एफ. कोचिंग कोर्स चलाना।
5. विभागीय तथा राष्ट्रीय स्तर पर आई. ए. ए. एफ. कोचिंग कोर्स चलाना।
6. खिलाड़ियों तथा अधिशिक्षकों को ओलम्पिक आदर्शों तथा कार्यों के बारे में अवगत करना।
7. अच्छे स्तर के अधिशिक्षक तैयार करना।
8. खेलों के बारे में सम्भव सूचनाएं एक केन्द्र की भाँति हर एक पहुंचाना।
9. खेल संघों को खेलों के स्तर का विकास करने हेतु सहायता करना।
10. अधिशिक्षकों में तकनीकी योग्यता को उत्पन्न करने हेतु मदद।
11. ऐफ्रोएशियन देशों के व्यक्तियों को अधिशिक्षा का प्रशिक्षण देना तथा एन. आई. एस. अधिशिक्षकों द्वारा उन राष्ट्रों में प्रशिक्षण देना।
12. खेल सम्बन्धी साहित्य को प्रकाशित करना।

अब तक बंगाल देश, घाना, ईराक, केन्या, मलेशिया, मॉरीशस, नेपाल, नाइजीरिया, दक्षिणयमन, श्रीलंका, फौजी, भूटान, तिब्बत, कोरिया, के अधिशिक्षकों को प्रशिक्षण दिया जा चुका है।

भारतीय खेल संस्थान

भारत सरकार द्वारा भारतीय खेल संस्थान की स्थापना। 16 मार्च 1984 को पंजीकृत सोसायटी के रूप में देश में खेल कूद के संवर्धन और दिल्ली में एशियाई खेल 1982 हेतु सूचित अन्य खेल सुविधाओं और भिन्न-भिन्न बुनियादी सुविधाओं के उचित प्रयोग, प्रबन्ध और अनुरक्षण करने के प्रयोजन से की गई थी।

भारतीय खेल संस्थान के प्रमुख चार कार्यात्मक विंग हैं जिनका कार्य के विषय क्षेत्र है जो अग्रवार्णित हैं—

1. शारीरिक शिक्षा तथा शारीरिक शिक्षा में आर. एण्ड डी. हेतु शैक्षणिक विंग है।
2. 1987 में नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान, पटियाला, के क्षेत्रीय केन्द्र का पुनर्गठन किया गया था। देश के अलग-अलग क्षेत्रों में संवर्धन कार्यक्रमों के प्रभावी कार्यान्वयन एवं समन्वय को सुनिश्चित करने हेतु अब भारतीय खेल प्राधिकरण के क्षेत्रीय, इम्फाल, लखनऊ में अस्थाई स्थापित किए गए हैं।
3. लक्ष्यबद्ध अन्तर्राष्ट्रीय प्रतिस्फुर्तियों हेतु विशिष्ट विधाओं में विशिष्ट खिलाड़ियों तथा राष्ट्रीय टीमों के दीर्घकालीन प्रशिक्षण के लिए टीम्सविंग विशिष्ट एथलीट प्रशिक्षण और प्रबन्ध सहायता।
4. प्रशिक्षणों तथा खेलों में आर. एण्ड. डी. हेतु शैक्षणिक विंग, जो एन. एस. एन. आई. एस. पटियाला में स्थित है।

भारतीय खेल प्राधिकरण के दो उपकेन्द्र भी हैं। उत्तर-पूर्वी केन्द्र के तहत गुवाहाटी तथा पश्चिमी केन्द्र के तहत औरगांवाद/शिलारू शिमला के निकट में ऊँचे स्थान पर प्रशिक्षण प्रदान करने वाला केन्द्र भी बनाया गया।

भारतीय खेल संस्थान और केन्द्र सरकार की मुख्य योजनाएं

1. डॉ. बी. आर. अम्बेडकर टूर्नामेन्ट
2. खेल योजना विकास क्षेत्र योजना
3. सेना में वॉयज स्पोर्ट्स कम्पनियां बनाने की योजना
4. छात्रावृत्ति योजनाएं
5. राष्ट्रीय टीमों की तैयारी
6. उत्तर पूर्वी क्षेत्र के लिए महिला खेल समारोह
7. खेल एकेडिमिक्स
8. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान पटियाला

9. खेल छात्रावास योजना
10. राष्ट्रीय खेल प्रतिभा खोज प्रतियोगिता योजना
11. विशेष क्षेत्र खेल योजना
12. राष्ट्रीय कोचिंग योजना

सामान्य

1. खेल नयाचार/सांस्कृतिक आदान-प्रदान कार्यक्रम
2. प्रदर्शनियां
3. प्रमुख परियोजनाओं की शक्ति प्रदत्त समिति
4. प्रकाशन
5. राज्यों/संघ प्रदेशों के खेल निदेशकों का सम्मलेन
6. भारतीय खेल प्राधिकरण का शासकीय
7. भारतीय खेल प्राधिकरण की वित्तीय समिति

राष्ट्रीय खेल संघों की मदद

भारत में अधिकांश खेल-संघ स्वायत्तशासी हैं। किन्तु भारत सरकार द्वारा समय-समय पर मान्यता प्राप्त खेल संघों को अनुदान दिया जाता है। 1996 तक 52 राष्ट्रीय खेल संघों को मान्यता प्राप्त है। इस योजना के तौर पर समर्थन और सहायता के उद्देश्य से भारतीय ओलम्पिक संघ तौर पर ही माना गया है।

खेल संघों को राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं का आयोजन करने, विश्व टूर्नामेन्ट में हिस्सा लेने हेतु टीमों को तैयार करने हेतु प्रशिक्षण शिविरों का आयोजन करने एवं अन्तर्राष्ट्रीय टूर्नामेन्ट में उनकी टीमों के हिस्सा लेने हेतु वित्तीय मदद दी जाती है।

राष्ट्रीय खेल संघों को खेल उपकरण खरीदने हेतु भी विभाग द्वारा आर्थिक मदद दी जाती है। संघ के संयुक्त/सहायक सचिव को भुगतान किए गए वेतन की प्रतिपूर्ति के रूप में समिति सचिवालय मदद भी दी जाती है।

विभाग द्वारा जारी की गई मार्गदर्शी रूपरेखाओं के अनुसार मदद के अनुरोध पर कार्यवाही की जाती है। यह रूपरेखा 1988 में तैयार की गई थी। भारतीय खेल प्राधिकरण के महानिदेशक की अध्यक्षता में मार्गदर्शी रूपरेखाओं की समीक्षा करने हेतु समिति गठित की गई है।

1995-96 वर्ष के दौरान संघों को 31-1-96 तक तकरीबन 500 लाख रुपये भी शामिल की गई है। इसमें सांस्कृतिक विनियम कार्यक्रम खेल कार्यक्रमों पर व्यय

भी समिति है। संघों के विदेशी प्रदर्शन, भ्रमण के कुछ प्रस्तावों को सरकारी व्यय पर कुछ प्रस्तावों को गैर सरकारी खर्च पर मंजूरी दी गई।

जिन खेल संघों को मदद दी जाती है। वे निम्नलिखित हैं। युवा कार्यक्रम और खेल विभाग द्वारा मान्यता प्राप्त राष्ट्रीय खेल संघों की सूची है।

क्रम संख्या	क्रीड़ा	केन्द्र का नाम
1.	हाकी, महिला भारतीय	महिला हॉकी संघ
2.	कराटे-डो	अखिल भारतीय कराटे डो संघ
3.	कबड्डी	भारतीय कबड्डी संघ
4.	मोटर खेल	भारतीय मोटर खेल संघ
5.	खो-खो	भारतीय खो-खो संघ
6.	पावरलिफिटंग	भारतीय पावरलिफिटंग संघ
7.	पोलो	भारतीय पोलो संघ
8.	चम्पूनौकायन	भारतीय चम्पूनौकायन संघ
9.	रायफल	भारतीय राष्ट्रीय रायफल एसोसिएशन
10.	सॉफ्ट बॉल	भारतीय शूटिंग बॉल संघ
11.	स्कॉर्श रैकेट	भारतीय स्कॉर्श रैकेट संघ
12.	शूटिंग बाल	भारतीय शूटिंग बॉल संघ
13.	तैराकी	भारतीय तैराकी संघ
14.	बधिर खेल परिषद	अखिल भारतीय बधिर खेल परिषद
15.	ताइवांडो	भारतीय ताइवांडो संघ
16.	टेबल टेनिस	भारतीय टेबल टेनिस संघ
17.	टैन्नी कोइट	भारतीय टैन्नी कोइट संघ
18.	टेनिस	अखिल भारतीय टेनिस एसोसिएशन
19.	वॉलीबॉल	भारतीय वॉलीबॉल संघ
20.	थ्रो बॉल	भारतीय थ्रो बाल संघ
21.	कुश्ती	भारतीय कुश्ती संघ
22.	भारतोलन	भारतीय भोरातोलन संघ
23.	क्याकिंग और कनोइंग	भारतीय क्याकिंग और कनोइंग संघ

क्रम संख्या	क्रीड़ा	केन्द्र का नाम
24.	कुश्ती भारतीय स्टाइल	भारतीय स्टाइल कुश्ती संघ
25.	कार्फबाल	कार्फ बाल फैडरेशन स्केटिंग संघ
26.	बुशु	बुशु फेडरेशन ऑफ इंडिया
27.	तीरंदाजी	भारतीय तीरंदाजी संघ
28.	ऐरो खेल	भारतीय ऐरोक्लब
29.	बैडमिन्टन	भारतीय बैडमिन्टन संघ
30.	आट्या-पाट्या	भारतीय आट्या-पाट्या संघ
31.	वेसबाल	भारतीय अमेच्योर वेसबॉल संघ
32.	बॉल बैडमिन्टन	भारतीय बॉल बैडमिन्टन संघ
33.	बास्केटबाल	भारतीय बास्केटबॉल संघ
34.	एथलेटिक्स	भारतीय अमेच्योर बेसबॉल संघ
35.	शरीर सौष्ठव	भारतीय शरीर सौष्ठव संघ
36.	बिलियर्ड्स व स्नूकर	भारतीय बिलियर्ड्स व स्नूकर संघ
37.	ब्रिज	भारतीय ब्रिज संघ
38.	मुक्केबाजी	भारतीय अमेच्योर मुक्केबाजी संघ
39.	शतरंज	अखिल भारतीय शतरंज संघ
40.	कैरम	भारतीय कैरम संघ
41.	क्रिकेट महिला,	भारतीय क्रिकेट नियंत्रण बोर्ड
42.	साइकिल पोलो	भारतीय साइकिल पोलो संघ
43.	साइकिलिंग	भारतीय साइकिलिंग संघ
44.	क्रिकेट, महिला	भारतीय महिला नियंत्रण बोर्ड
45.	फुटबाल	भारतीय फुटबॉल संघ
46.	घुड़सवारी	भारतीय घुड़सवारी संघ
47.	जिमनास्टिक	भारतीय जिमनास्टिक संघ
48.	गोल्फ	भारतीय गोल्फ युनियन
49.	हॉकी	भारतीय हॉकी संघ
50.	हैण्डबॉल	भारतीय अमेच्योर हैण्डबॉल संघ
51.	जूडो	भारतीय जूडो संघ

कुछ ऐसे संस्थान या केन्द्र इसके अलावा भी हैं जो अलग-अलग सेवा केन्द्रों का नेतृत्व करती हैं।

1. अखिल भारतीय पुलिस खेल नियन्त्रण बोर्ड।
2. रेलवे खेल नियन्त्रण बोर्ड।
3. अन्तविश्वविद्यालय खेल बोर्ड।
4. सर्विसेस खेल नियन्त्रण बोर्ड।
5. भारतीय स्कूल खेल संघ

भारतीय युवा कार्यक्रम एवं खेल संस्थान

भारतीय युवा, कार्यक्रम, खेल विभाग राष्ट्रीय खेल संघों के साथ वर्ष में एक बार सभा करती हैं तथा उनसे राष्ट्रीय खेलों का विवरण लिया जाता है और खेलों को सुचारू तौर पर चलाने हेतु कार्यक्रम बनाया जाता है। भारतीय खेल संघ अपने चुनावों का ब्योरा भी खेल प्राधिकरण को देते हैं।

समस्त खेल सभी को 31 मार्च से पूर्व हर वर्ष का रिकार्ड जमा करवाना पड़ता है, जैसे कि खेल संघों की आमदनी तथा खर्च का हिसाब इत्यादि। जो खेल अधिकारी किसी दल के साथ विदेश में गए हों उन्हें 60 दिनों के भीतर अपनी रिपोर्ट जमा करवानी पड़ती है।

राष्ट्रीय पुरस्कार

राष्ट्रीय युवा पुरस्कार

युवा व्यक्तियों और स्वैच्छिक युवा संगठनों द्वारा राष्ट्रीय विकास अथवा सामाजिक सेवा के क्षेत्र में किए गए उत्कृष्ट कार्यों को मान्यता देने एवं उनमें समाज के प्रति दायित्व की भावना उत्पन्न करने के लिए युवा कार्यक्रम और खेल विभाग द्वारा 1985 में राष्ट्रीय युवा पुरस्कार सहित 50 पुरस्कार दिए जाते हैं।

पुरस्कार स्वरूप प्रत्येक चयनित व्यक्ति को पाँच हजार नकद, एक पदक और स्कॉल दिया जाता है। स्वैच्छिक युवा संगठन के मामले में एक-ट्राफी और एक स्कॉल सहित एक लाख रुपये नकद पुरस्कार दिया जाता है। 1992-93 से व्यक्तिगत युवा पुरस्कार की राशि को बढ़ाकर दस हजार रुपये का निर्णय लिया गया है।

इस पुरस्कार का सकारात्मक प्रभाव यह होता है कि स्वैच्छिक प्रयास को प्रोत्साहन मिलता है और युवाओं में अपनी मान्यता दिलाने हेतु आकांशा जगती है। कई राज्य सरकारों ने भी राष्ट्रीय विकास में युवाओं द्वारा किए गए प्रयास को मान्यता देनी भी शुरू की है। इस प्रकार राष्ट्रीय युवा पुरस्कारों ने समाज को उन्नत करने तथा रचनात्मक कार्य करने के लिए अपने हिस्से का योगदान करने हेतु युवाओं को प्रेरित करने हेतु एक उत्प्रेरक के रूप में काम किया है।

पुरस्कार विजेताओं का चयन राज्य सरकारों की सिफारिशों पर जो उन्हें जिला स्तरीय चुनाव समितियों से प्राप्त होती हैं। केन्द्रीय चयन समिति द्वारा किया जाता है। विभाग योजना का स्वैच्छिक युवा संगठनों राष्ट्रीय सेवा योजना राज्य सरकारों एवं मुख्य सार्वजनिक व्यक्तियों तथा संसद सदस्यों में व्यापक प्रचार करना है जिससे पर्याप्त संख्या में नामांकन प्राप्त हो सके और उनमें से ज्यादा उपयुक्त उम्मीदवारों का चयन किया जा सके।

अर्जुन पुरस्कार

अर्जुन पुरस्कार खेल की दुनियां में भारत का सबसे उत्तम व सर्वोच्च पुरस्कार माना जाता है। गत तीन वर्षों से जिन युवा खिलाड़ी का कौशल अपने क्षेत्र में श्रेष्ठ रहता हैं उन युवा खिलाड़ियों की अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किया जाता है। यह पुरस्कार 1961 में शुरू किया गया था। इसके तहत पौराणिक शूरवीर अर्जुन की एक कांस्य की प्रतिमा एक प्रशिस्तिपत्र तथा 50 हजार रूपये का नगद पुरस्कार दिया जाता है। यह पुरस्कार युवा कार्यक्रम और खेल विभाग मानव संसाधन विकास मंत्रालय भारत सरकार द्वारा उन सर्वोत्तम खिलाड़ियों को दिया जाता है। जो खिलाड़ियों में सर्वोत्तम खिलाड़ी प्रदर्शित करने हेतु आवश्यक वृहत् खेल संसाधनों की उपलब्धता अनुभव कौशल संकल्प तथा व्यवनबद्धता को दर्शाती है। यह पुरस्कार महाभारत काल के विख्यात तीरंदाज अर्जुन की यादगार में दिया जाता है।

अर्जुन पुरस्कार के सिद्धान्त

1. भारत सरकार द्वारा एक विशेष कमेटी बनाई जाती है। जो कि खेल संघों द्वारा भेजी गई सूचियों का सूक्ष्म निरीक्षण करने के उपरान्त भारत सरकार को उस सूची को सौंपनी है।
2. अर्जुन पुरस्कार देने का प्रयोजन है कि देश में खेलों के स्तर को विकसित किया जाए।

3. भारत सरकार द्वारा उन राष्ट्रीय खेल संघों द्वारा खिलाड़ियों की सूची बुलाई जाती है, जो खेल संघ भारत सरकार द्वारा मान्य हों। इस सूची को प्रत्येक साल जमा करवाने के लिए एक नीयत तिथि निर्धारित की जाती है।
4. भारत सरकार द्वारा निर्धारित तारीख को बिना किसी विवाद के आगे बढ़ाया जा सकता है।
5. खेल संघों द्वारा निर्धारित समय में ही सूची जमा करवानी होती है।
6. सामान्यतया एक खेल में एक ही खिलाड़ी को यह पुरस्कार दिया जाता है, यदि उस खेल में दूसरा पुरस्कार बगैर विवाद के महिला खिलाड़ी को दिया जा सकता है।
7. अगर खेल संघों द्वारा सूची प्राप्त न हो, तो भी भारत सरकार उस साल के विशिष्ट खिलाड़ी को अर्जुन पुरस्कार दे सकती है।
8. अर्जुन पुरस्कार ग्रहण करने हेतु केवल यही खिलाड़ी योग्य नहीं है जिन्होंने अर्जुन पुरस्कार के वर्ष तथा पिछले तीन वर्षों अपने खेल में योग्यता प्राप्त की हो बल्कि उस खिलाड़ी ने नेतृत्व तथा अनुशासन के गुण भी दर्शाएं हो।
9. अर्जुन पुरस्कार की प्रतिष्ठा में भारत सरकार का निर्णय अन्तिमक है।
10. खेल संघ एक से तीन खिलाड़ियों तक की सूची भारत सरकार को सौंप सकता है। लेकिन भारत सरकार उस खेल में सिर्फ एक ही खिलाड़ी को अर्जुन पुरस्कार के लिए चुनती है दूसरी महिला खिलाड़ी को इस पुरस्कार हेतु जा सकता है।
11. अर्जुन पुरस्कार की सूची विशेष कमेटी के अतिरिक्त कोई भी दूसरा व्यक्ति किसी भी सूची हेतु अगर वार्तालाप करता है या सिफारिश करता है, तो उस सूची को रद्द किया जाता है।
12. किसी भी खिलाड़ी को दोबारा अर्जुन पुरस्कार नहीं दिया जाता है।
13. किसी घटना के कारण यह पुरस्कार मृत्युपर्यंत भी दिया जा सकता है।
14. अर्जुन पुरस्कार भेंट करने की तारीख स्थान भारत सरकार द्वारा निर्धारित किया जाता है।
15. भारत सरकार किसी भी व्यक्ति के पुरस्कार को रद्द अथवा काट सकती है और पुरस्कार प्राप्त करने वाले को कांस्य की प्रतिभा तथा प्रशस्ति पत्र सौंपने की प्रार्थना करेगी अथवा भारत सरकार को वह पुरस्कार रद्द किया गया हटाया गया अथवा वापिस लिया गया योग्य या सही दशा में पहुंच जाना चाहिए।

16. अर्जुन पुरस्कार हेतु जिस व्यक्ति का नाम सुझाया गया हो उसे इन नियमों को विश्वास के साथ मानना चाहिए।
17. भारत सरकार का निर्णय इन नियमों की व्याख्या करने हेतु होता है और इसके खिलाफ कोई भी सुनवाई नहीं होती है।

उपरोक्त सिद्धान्त सन् 1996 तक ही मान्य थे इन सिद्धान्तों समय-समय पर परिवर्द्धन होता रहता है। संभवत भारत सरकार को विश्वास है कि इन पुरस्कारों से हमारे युवा एथलीट तथा खिलाड़ियों को अपने क्षेत्र में सर्वोत्तम स्तर हासिल करने में प्रेरणा मिलेगी।

द्रोणाचार्य पुरस्कार

द्रोणाचार्य पुरस्कार क्रीड़ा प्राध्यापकों के सम्मान में पुरस्कृत किया जाता है। अतः भारत सरकार को यह उम्मीद है कि इस पुरस्कार से हमारे प्रशिक्षकों को निकट भविष्य में शीर्षस्थ खिलाड़ी तैयार करने में अपनी प्रतिभा तथा कौशल को समर्पित करने का प्रोत्साहन मिलेगा। यह पुरस्कार महाभारत काल के तीरंदाज अर्जुन के गुरु तथा प्रशिक्षकों आचर्य द्रोमणचार्य की यादगार में दिया जाता है। द्रोणाचार्य पुरस्कार 1985 में प्रारंभ किया गया था। उन विख्यात प्रशिक्षकों को दिया जाता है। जिन्होंने खिलाड़ियों या टीमों को सफलता पूर्वक प्रशिक्षित किया, जो तथा उन्हें पुरस्कार के पूर्वागामी पिछले तीन वर्षों के दौरान अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में उल्कष्ट परिणाम प्राप्त करने में सक्षम बनाया हो।

द्रोणाचार्य पुरस्कार पात्र की विशेषता प्रशिक्षक

स्थायी रूप से प्रशिक्षण देने वालों द्वारा बेहतर खिलाड़ियों का निर्माण करने पर यह पुरस्कार दिया जाता है। जिन अधिशिक्षिकों ने द्रोणाचार्य पुरस्कार वर्ष या पूर्वागामी तीन सालों तक मुख्य तथा मौलिक सिद्धान्तों द्वारा विशिष्ट खिलाड़ियों को तैयार किया हो।

द्रोणाचार्य पुरस्कार वह अधिशिक्षक प्राप्त करने की पात्रता रखता है, जो निम्नलिखित योग्यताएं पूरा करता है।

व्यक्तिगत विवरण

वह अधिशिक्षक इस पुरस्कार की पात्रता रखता है जिसने निम्नलिखित खिलाड़ी तैयार किए हों।

1. जिस खिलाड़ी ने विश्व रिकार्ड बनाया हो और यह रिकार्ड अन्तर्राष्ट्रीय खेल संघ द्वारा मान्यता प्राप्त है।
2. जिस खिलाड़ी ने ओलम्पिक खेलों विश्व चैम्पियनशिप विश्व कप टूर्नामेन्ट में सोना चांदी कांस्य मैडल जीता हो।
3. जिस खिलाड़ी ने एशियाइ प्रतियोगिता या कॉमन वैल्य चैम्पियनशिप में तीन बार सोने का पदक जीता हो।
4. जिस खिलाड़ी ने एशियन खेलों अथवा कॉमन वैल्य खेलों में सोने का पदक जीता हो।
5. जिस खिलाड़ी ने विश्व चैम्पियनशिप या ओलम्पिक खेलों में सोने चांदी या कांस्य का पदक जीता हो।

एक राष्ट्रीय अधिशिक्षक जिसने कि खिलाड़ियों को एक दल व्यक्तिगत तौर तैयार किया हो और उस दल ने ओलम्पिक खेलों, विश्व चैम्पियनशिप कॉमन वैल्य खेलों कॉमन चैम्पियनशीप एशियन गेम्स और एशियन चैम्पियनशिप में सोने का पदक जीता हो।

टल वृतान्त

एक अधिशिक्षक द्रोणाचार्य पुरस्कार को पाने की पात्रता रखता है अगर उसने निम्नलिखित दलों के प्रशिक्षण की जिम्मेदारी सम्भाली हो।

1. विश्व कप विश्व चैम्पियनशिप में ओलम्पिक या नॉन ऑलम्पिक खेलों में सोने चांदी या कांस्य का पदक जीता हो और उनके खेल का स्तर पूर्व के स्तर से अच्छा हो।
2. दो सोने के पदक एक एशियन खेलों तथा दूसरा कॉमन वैल्य खेलों में पुरस्कार वर्ष या उससे पहले जीते हों।
3. दो सोने के पदक एक एशियन खेलों तथा दूसरा एशियन चैम्पियनशिप में पुरस्कार वर्ष उससे पहले जीते हों।

राष्ट्रीय खेल

राष्ट्रीय स्तर के किसी अधिशिक्षक ने व्यक्तिगत दल को प्रशिक्षण दिया हो तथा उन्होंने पूर्वगामी तीन वर्षों के खेल के स्तर में विकास किया हो तो वह अधिशिक्षक भी द्रोणाचार्य पुरस्कार पाने की पात्रता प्राप्त करता है।

यह पुरस्कार भारत सरकार के मानव संसाधन मंत्रालय द्वारा दिया जाता है। इसका एक विभाग युवा कार्यक्रम और खेल है। इसी के द्वारा पुरस्कार कार्यक्रम की रूप-रेखा तैयार की जाती है।

इस पुरस्कार में 75 हजार रुपए नगद गुरु द्रोणाचार्य का प्रतीक चिन्ह एवं प्रशस्ति पत्र दिया जाता है।

शिवाजी छत्रपति पुरस्कार

यह पुरस्कार महाराष्ट्र शासन समाज कल्याण सांस्कृतिक कार्य एवं पर्यटन विभाग द्वारा दिया जाता है। सर्वप्रथम इस पुरस्कार को सन् 1969 में प्रारंभ किया गया। यह पुरस्कार शिवछत्रपति जिन्होंने भारत में मुगलों शासन से देश को मुक्त कराने के लिए अपने आपको देश के प्रति न्योछावर कर दिया था। उन्हीं की यादगार में इसे दिया जाता है।

शिवा जी छत्रपति पुरस्कार के प्रयोजन

महाराष्ट्र राज्य के उत्कृष्ट खिलाड़ियों एवं खेलों में उल्लेखनीय कार्य करने वाले संयोजकों को दिया जाता है।

पुरस्कार

1. स्मृतिचिन्ह।
2. ब्लेजर के लिए कपड़ा और क्रेस्ट।
3. प्रमाणपत्र।

पात्र

1. खेल प्रतियोगोतिओं में उल्लेखनीय खेल का प्रदर्शन करने वाले पुरुष एवं महिला खिलाड़ियों को दिया जाता है।
2. अगर कोई खिलाड़ी एक वर्ष में एक से अधिक खेल में पुरस्कार की पात्रता रखता हो तो उसे हम खेल के लिए स्वतंत्र पुरस्कार दिया जाएगा।
3. अगर खिलाड़ी मैडल विजेता नहीं है, परन्तु उसके गुण जो कि गुण पद्धति के अनुसार 30 हो जाते हैं, वह भी इसकी पात्रता रखता है।
4. प्रत्येक वर्ष 30 जून से पहले खिलाड़ी की पांचव सालों में राज्य राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में से तीन का ब्योरा देना जरूरी है।

5. जो खिलाड़ी एशियन खेल ओलम्पिक प्रतियोगिता में प्रथम द्वितीय या तृतीय स्थान प्राप्त करता हैं वह इसकी पात्रता रखता है।
6. किसी भी प्रकार के खेल में एक वर्ष में एक से अधिक पुरस्कार नहीं दिए जाएंगे। पुरुष तथा महिला के लिए अलग-अलग पुरस्कार रहेगा।

आवेदन की योग्यता

पुरस्कार हेतु आवेदन करते समय निम्न प्रमाण पत्र साथ में भेजने होंगे।

1. संगठन द्वारा अपने खिलाड़ी के पुरस्कार के आवेदन पत्र तथा प्रमाणपत्र मोहरबन्ध पैकेट में डालकर और उस पर गोपनीय लिख कर संचालक द्वारा निर्धारित तारीख से पूर्व पहुंच जाने चाहिए।
2. अगर किसी खिलाड़ी द्वारा नकली अथवा झूठे प्रमाणपत्र दिए गए हों, तो उस पर कानूनी कार्यवाही होगी।
3. जो खिलाड़ी महाराष्ट्र राज्य में 15 वर्षों से अधिकृत रहने वाला होगा वही पुरस्कार हेतु पात्र होगा।
4. यदि राज्य स्तर पर खेल संगठन से किसी उत्कृष्ट खिलाड़ी के नाम की सिफारिश नहीं की गई हो तो संचालक स्वयं ही उत्कृष्ट खिलाड़ी की सिफारिश महाराष्ट्र राज्य खेल परिषद को छत्रपति पुरस्कार समिति के पास कर सकती है।
5. राष्ट्रीय खेल संगठन राज्य खेल संगठन को प्रदान किया हुआ प्रमाण पत्र भी आवश्यक है।
6. अनुशांसित खिलाड़ी पुरस्कार के वर्ष के साथ पांच साल में राज्य राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर प्राप्त किए हुए खेल की योग्यता के सम्बंधी प्रमाणपत्र की सत्यापित कॉपी भेजनी होगी। गजपत्रित अधिकारी के द्वारा प्रमाणित होनी चाहिए।
7. संगठन के सचिव द्वारा किए हुए खिलाड़ी की निजी जानकारी भेजनी चाहिए।
8. अनुशांसित द्वारा खिलाड़ी के पांच फोटो जिसका आकार पासपोर्ट साइज हो।

सरकारी मान्यता

1. पुरस्कार के लिए किसी भी तरह की जोर जबरदस्ती करने वाले आवेदक को अपात्र घोषित किया जाएगा।
2. सरकार किसी भी व्यक्ति का पुरस्कार रद्द कर सकती है।

3. शासन का निर्णय अन्तिम होगा। पुरस्कार के निर्णय के खिलाफ कोई शिकायत नहीं सुनी जाएगी।
4. पुरस्कार समिति द्वारा की हुई सिफारिश मान्यता हेतु महाराष्ट्र शासन के खेल विभाग के पास भेजे जाते हैं एवं सरकार की मान्यता के बाद पुरस्कार घोषित किए जाते हैं।

पुरस्कार वितरण समारोह

शासन द्वारा चयनित तिथि तथा स्थान पर यह पुरस्कार विशेष कार्यक्रम में दिया जाता है।

पुरस्कार के लिए खेल

भारतीय ओलम्पिक संगठन द्वारा मान्यता प्राप्त खेल या आने वाले समय में जिन-जिन खेलों को मान्यता दी जाएगी ऐसे खेल महाराष्ट्र में खेले जाने वाले खेल पुरस्कार हेतु मान्य होंगे।

2

शारीरिक शिक्षा की अन्तर्राष्ट्रीय लहर

ओलम्पिक खेल

विश्व को विज्ञान दर्शन खेल और शारीरिक शिक्षा प्रदान करने का श्रेय यूनान को प्राप्त है। विश्व को समय-समय पर कुछ-न-कुछ समर्पित करने वाले महान व्यक्ति प्लेटो होमर, सुकरात आदि को कभी भी भुलाया नहीं जा सकता।

प्राचीन काल में युनान राष्ट्र छोटे-छोटे राज्यों में बंटा हुआ था। इनमें से अधिकतर राज्यों की सीमा एक नगर की चारदीवारी तक ही सीमित थी। यूनान के दक्षिण-पश्चिमी राय एलिस में एक छोटी सी नगरी थी, ओलम्पिया। उसके दक्षिण किनारे को छूती हुई इल्फियम नदी शनैः-शनैः बहती हुई इथोनियम सागर में जा गिरती थी। वहीं नदी के तट पर एक घास का मैदान था जिसके ऊपर वृक्षों से सुशोभित छोटी-छोटी पहाड़ियां एवं उनके पीछे दूर क्षितिज पर बर्फ से ढकी ऊँची चोटियां थीं।

ओलम्पिक खेल प्रारम्भ होने का कोई निश्चित जानकारी नहीं है। परन्तु ऐतिहासिक प्रमाणों के अनुसार ईसा पूर्व 776 में जून और जुलाई माह में एक दौड़

प्रतियोगिता इस मैदान में हुई। एलिस प्रदेश के कोरोवस नामक युवक को इसमें विजेता बनने का सौभाग्य मिला। ओलम्पिया के जीयस मन्दिर के पवित्र कुंजों में लगे जैतून के वृक्षों की टहनियों तथा पत्तियों से बनाए मुकुट से कोरोवस को सम्मानित किया गया।

ओलम्पिक खेलों की परीकथाएं

ओलम्पिक खेल से सम्बन्धित अनेक कथायें हैं जिनमें कुछ प्रमुख परीकथाओं का वर्णन निम्नलिखित दिया गया है।

क्रोनोस तथा जीयस की परीकथा

ऐसा माना जाता है कि ओलम्पिक की शुरुआत जीयस देवता के क्रोनोस देवता पर विजय पा लेने के उपलक्ष्य में हुई। ओलम्पिया के उच्च पर्वत शिखरों के वासी दो प्रबल देवताओं क्रोनोस और जीयस में इस धरती का स्वामी बनने हेतु भयंकर युद्ध हुए। इसमें विजय जीयस देवता की हुई उस घटना के यादगार तौर पर ओलम्पिया में इन खेलों के आयोजन का कार्यक्रम शुरू हुआ।

सुन्दर कन्या की परी कथा

ओलम्पिक खेल शुरू होने की एक कहानी इलिस प्रदेश से भी है वहां के शासक सिएनोमस की बेटी हिम्मेडेमिया अत्यन्त सुन्दर थी जिससे विवाह करने के लिए दूर-दूर से युवक वहां पर आते थे। राजा सिएनोमस बहुत ही क्रूर मानव था। उसने घोषणा की हुई थी कि रूपवती राजकुमारी हिम्पोडेमिया का विवाह उसी युवक से होगा जो उसका उपहरण करके रथ में बिठा कर पीछा करते शाही रथ से बच कर भाग निकलेगा। यदि भाग न सका तथा पकड़ा गया तो खुद राजा उस अभागे युवक को भाले से भेद करके मृत्यु के घाट उतार देगा।

राजकुमारी से विवाह करने के इच्छुक तेरह प्रेमीजन आए तथा सफलता प्राप्त नहीं कर सके राजा सिएनोमस ने उन सभी को भालों से भेद कर मौत के घाट उतार दिया। चौदहवीं बार पैल्पोस नाम का युवक राजकुमारी से विवाह की इच्छा से आया वह पहले अपनी जान खोए हुए नवयुवकों से ज्यादा चतुर तथा साहसी था। पैल्पोस ने राजा सिएनोमस के सारथी से मित्रता कर ली तथा उसे इस बात के लिए तैयार कर लिया कि दौड़ से पहले वह शाही रथ की धुरी को कमजोर कर दे। पैल्पोस राजकुमारी को अपने रथ में बैठा कर भाग चला तो राजा ने भी उसका पीछा करना

शुरू कर दिया सदैव की तरह राजा की घोड़ियां अगली जोड़ी के झूलते रथ को पकड़ने ही वाली थी कि शाही रथ का पहिया निकल गया। इससे न केवल रथ ही बल्कि राजा की गर्दन भी चकना चूर हो गई। इस तरह पैल्पोस ने एक ही बार अपने लिए वधू भी पा ली तथा अपने ससुर से छुटकारा पाकर राज्य भी प्राप्त कर लिया। कहा जाता है कि इस युगल के विजय की यादगार में पैल्पोस ने ही धार्मिक विधि विधानों के साथ इन खेलों को शुरू किया।

हेराक्लिस की परीकथा

यह परीकथा 1253 ई. की है उस समय के महान योद्धा हेराक्लिस अपने बुरे कामों का पश्चाताप करना चाहता था फलस्वरूप एलिस के राजा ऐजीन्स ने अपने अस्तबल पशुओं का बहुत बड़ा मवेशीखाना की सफाई का काम सौंपा साथ में राजा की तरफ से यह भी शर्त थी कि हेराक्लिस को यह अस्तबल की सफाई करने के बदले में अपनी सम्पत्ति का दसवां भाग देगा। हेराक्लिस ने थोड़े ही समय में ऐलोफियस नदी को मोड़कर इस अस्तबल के मध्य में से जारा तथा अस्तबल को बिना किसी कठिनाई के साफ कर दिया। इस कार्य के समाप्त होने पर हेराक्लिस ने ऐजीन्स से सम्पत्ति का दसवां भाग मांगा। ऐजीन्स ने अपनी सम्पत्ति का भाग देने से इन्कार कर दिया। हेराक्लिस ने ऐजीन्स को मार कर उसकी सम्पत्ति अपने अधिकार में ले ली। इस खुशी को मनाने तथा अपने कार्यों से राहत पाने के लिए हेराक्लिस द्वारा प्रथम खेलों का आयोजन किया गया।

हेरा के मन्दिर की परीकथा

इस कथा के अनुसार जिस मैदान पर ओलम्पिक खेल का कार्यक्रम था उसके अहाते में एक हेरा का मन्दिर था जो जीयस देवता की बहन थी। इतिहासकारों और पुरातत्व का कहना है कि इस मन्दिर का निर्माण 776 ईसापूर्व कम से कम दो सौ वर्ष पहले हुआ था। इस तरह कोरोबस ने जब दो सौ गज की दौड़ जीती, उससे पहले तगभग दो शताब्दी पहले ये खेले शुरू हो चुके थे।

ओलम्पिया का मैदान तीर्थ मन्दिरों के अतिरिक्त समाधियों से भरा हुआ था। हेरा और जीयस के मन्दिरों के अलावा कई तीर्थ-मन्दिर तथा समाधियां थीं। इस मैदान के कोने में लगे जैतून के वृक्षों के झुण्डों को बड़ा पवित्र माना जाता था। इन वृक्षों के विषय में एक परिकथा यह है कि युनान का वीरपुरुष हरकुलीस धरती के उत्तरी छोर पर स्वर्ग सुख भोगने वाली हाइपर बोरियन जाति के निवास प्रदेश से इन

जैतून पेड़ों को लाया था। विजेता खिलाड़ियों को इन पवित्र पेड़ों के पत्तों और टहनियों से बनी विजयमालाएं तथा मुकुट पहनाए जाते थे। युनानी परम्परा के अनुसार उन दिनों इनको बड़ा पवित्र माना जाता था।

ओलम्पिक खेलों के समय ओलम्पिया के मैदान में कई स्थानों पर अग्नि प्रज्जवित रहती थी। खेल कुल मिला कर अधिक से अधिक पांच दिन ही चलते थे। लेकिन धार्मिक कार्यक्रम सालभर चलते रहते थे। इन खेलों में भाग लेने वाले प्रतियोगी व दर्शक निर्धारित धार्मिक विधान भी करते थे। ताकि वे बगैर किसी बाधा के इन खेलों में शामिल हो सकें। ओलम्पिक खेलों के समय युनान के निवासी जो युद्ध कर रहे हों तो उन्हें बन्द कर देते थे।

खेलों के नियमों की परीकथाएं

मुकाबलों के बिना विजय

ओलम्पिक खेल प्रारम्भ होने से एक महापूर्व ही लड़ाइयां रोक दी जाती थीं। खेलों में शामिल होने वाले समस्त खिलाड़ एक माहपूर्व ही एलिस नामक स्थान पर ट्रेनिंग निर्णायिकों के सामने आ जाते थे। चन्द्रमा की पूर्णिमा से दो दिन पहले सभी खिलाड़ी एक जुलूस के रूप में ओलम्पिक की तरफ चल पड़ते थे। रास्ते में लोगों के माध्यम से इनका भव्य स्वागत किया जाता था। खेलों में किसी भी खिलाड़ी को बिना मुकाबलों के विजय नहीं दी जाती थी। ऐसा करने वाले को कड़ा दण्ड दिया जाता था।

भाग लेने वाले खिलाड़ी

ओलम्पिक खेलों के शुरुआत में दावों को शामिल नहीं किया जाता था। सिर्फ यूनानी खिलाड़ी ही भाग लेते जब रोम ने यूनान पर अधिकार कर लिया तो इसकी स्थिति बदल गई और रोमन भी इन खेलों में हिस्सा लेने लगे। अपराधियों को ओलम्पिक खेलों में हिस्सा लेने से वंचित रहना पड़ता था।

स्त्रियां भाग लेने से वंचित

ओलम्पिक खेलों में औरतों के शामिल होने पर प्रतिबन्ध था। भूतपूर्व चैम्पियन डायमोरास की बेटी फैरानाइस थी उसने अपने बेटे पैसीरोडस को खेलों हेतु ट्रेनिंग दिया। वह अपने लड़के को खेलों में भाग लेते हुए देखने हेतु पुरुषों

के भेष में ओलम्पिया गई। जब उसका पुत्र चैम्पियन हुआ तो वह इतनी खुश हुई कि अपने आपको संभाल नहीं सकी और अपने बेटे के माथे को चूमने गई। उसके इस कोशिश से उसका असली चरित्र सामने आ गया। ओलम्पिया के नियमानुसार वह कठोर दण्ड की भागीदार थी किन्तु उसके लड़के तथा पिता के ओलम्पिक चैम्पियन होने के नाते उसे दण्ड न देकर क्षमा कर दिया गया। इस घटना को सामने रखते हुए तथा भविष्य में ऐसी स्थिति उत्पन्न न हो यह अनिवार्य कर दिया गया कि खिलाड़ी व्यायामी, प्रशिक्षक तथा निर्णायक खेलों के समय नंगे रहे। इसी के फलस्वरूप प्रारम्भिक तथा आजकल के अनेक उत्सवों में खिलाड़ियों की नंगी मूर्तियां पाई जाती हैं।

स्पृष्टिएँ लॉटस के द्वारा

जिन प्रतियोगिताओं में अधिक टीमें भाग लेती थीं उनकी प्रतियोगिता हेतु पर्चियां डाली जाती थीं जैसे कि कुश्ती तथा मुक्केबाजी अगर कोई खिलाड़ी बिना विरोधी के रह जाता था तो उसे पहली प्रतियोगिता के विजयी खिलाड़ी से खेलना पड़ता था।

खेलों की अवधि

ऐतिहासिक प्रमाणों से पता चलता है कि उस समय के खेल सिफ 5 दिन के होते थे पहले तथा अन्तिम दिन ओलम्पिक की रस्में करवाई जाती थीं तथा तीन दिन खेल होते थे। इनकी अवधि निम्नांकित रूप में विभक्त की जा सकती है।

पहला दिन

खेलों के प्रथम दिवस जीयस देवता की मूर्ति के सामने खड़े होकर यह शपथ ली जाती थी कि प्रशिक्षण के समय हमने ईमानदारी से काम किया है तथा जीवन हेतु किसी अनुचित साधन प्रयोग नहीं करेंगे। इसी दिन खेलों के लॉटस डाले जाते थे।

दूसरे दिन

ओलम्पिक खेल के दूसरे दिन की शुरुआत रथ दौर से की जाती थी।

- इसमें घुड़-दौड़ एक बार नीचे और एक बार उपर निर्धारित मार्ग पर कारवाई जाती थी।
- पैटेथलन 1. दौड़ 2. लम्बी कूद 3. धक्का फेंकना 4. भाला फेंकना तथा 5. मल्लयुद्ध को जीयस देवता की मूर्ती के सामने करवाया जाता था।

तीसरा दिन

धार्मिक रीतियां होती थीं, तथा बलि दी जाती थीं।

चौथा दिन

प्रातः एक फलांग और तीन मील की दौड़ करवाई जाती थीं।

दोपहर को मल्लयुद्ध तथा मुक्केबाजी जीयस देवता की मूर्ती के पास होती थीं।

शाम को अन्त में पूरे कपड़े पहनकर दौड़ कराई जाती थी जिसका संदेश था कि शान्ति काल समाप्त हो गया है।

पांचवां दिन

पांचवे दिन सर्वप्रथम विजेताओं को पुरस्कार प्रदान दिया जाता था तत्पश्चात् धार्मिक बलि का कार्यक्रम होता था। ओलम्पिक खेल प्रत्येक चार साल के उपरान्त आयोजित किए जाते थे।

ओलम्पिक कार्यक्रम की शुरुआत पवित्र ज्योति प्रज्जलित करने हेतु थोड़ी दूरी की दौड़ लगाई जाती थीं। पहले दौड़ स्टेडियम की लम्बाई तक ही की जाती थी। बाद में मल्लयुद्ध, पैटेथलन, मुक्केबाजी, घुड़दौड़, रथ दौड़ थी। बाद में पैटेथालन को बन्द कर दिया गया। खिलाड़ियों को शपथ लेते समय कहना होता था कि उन्होंने दस माह तक प्रशिक्षण लिया है।

ओलम्पिक संगठन

खेलों का संगठन संचालन तथा देखभाल निर्णयकों द्वारा किया जाता था निकी संख्या कभी-कभी कम या ज्यादा होती रहती थी। खेलों का आयोजन सिर्फ दलों द्वारा ही किया जाता था। खेलों के शुरू होने से दस महीने पहले लॉटस डाल कर नियुक्त किए जाते थे। निर्णयक एलिस के उच्च पदाधिकारी नागरिक होते थे। सबसे अधिक उमरवाला निर्णयक अध्यक्ष पद पर नियुक्त होता था। खेलों में निर्णयिकों का निर्णय अन्तिम होता था। निर्णय के खिलाफ केवल एलिस की संसद में ही अपील की जा सकती थी।

अन्य उत्सव

ओलम्पिक खेलों के अतिरिक्त तीन अन्य मुख्य उत्सव मनाए जाते थे।

1. पाइथियन
2. नीमियन
3. इस्थिमियन

ओलम्पिक खेलों का पतन

ओलम्पिक खेल के पतन होने के निम्नलिखित कारण हैं।

1. रोम के शासक नीरो ने रथ दौड़ में भाग लिया तथा अप्रत्यक्ष तौर पर अन्य प्रतियोगिताओं को बता दिया कि वे जीते तो उन पर जीतने के बाद क्या गुजरेगी।
2. मुष्टि युद्ध में हाथों पर लोहे के टुकड़ों का प्रयोग किया जाने लगा। जिससे किसी न किसी प्रतियोगी का देहांत हो जाता था।
3. निर्णायिकों को रिश्वत देकर विजय प्राप्त की जाने लगी।
4. रोम के लोगों की खेतों में अधिक रुचि नहीं थी।
5. रोम ने यूनान को लड़ाई में जीत लिया था।
6. ओलम्पिक तथा अन्य खेलों में लोग राष्ट्रीय भावना के स्थान पर विजय की भावना से हिस्सा लेने लगे।
7. यूनान की हार के पश्चात् यूनान के लोगों की रुचि भी खेलों में कम हो गई।
8. व्यवसाय से खेलों में बुराइयां प्रारंभ हो गईं।
9. खेलों को व्यवसाय का रूप दिया गया।

आखिरकार 394 ई. में रोम के सम्राट थियोडेसियस प्रथम ने राज्यदेश जारी करके इन खेलों पर रोक लगा दी। इसके बाद थियोडेसियस द्वितीय ने ओलम्पिक खेलों हेतु बने स्टेडियम की दीवारों को तोड़ देने का आदेश दिया। बाद में यूनान तथा रोम पर जंगली बर्वर आक्राताओं के हमले हुए और उन्होंने ओलम्पिया के पवित्र मन्दिरों को नष्ट कर दिया। इसके तकरीबन एक सदी बाद वहां पर भीषण भूकम्प आया तथा ऐतिहासिक ओलम्पिया नगरी का शेष बचा हुआ काम इसने पूरा कर दिया। इसी भूकम्प से ओलम्पिक खेलों के आयोजन स्थल को एल्फियस नदी ने अपने आप में समेट लिया।

आधुनिक ओलम्पिक खेल

आधुनिक ओलम्पिक खेलों को प्रारम्भ करने का श्रेय फ्रांस के राज्य पुरुष वैसा पैरी. कुवार्टिन को प्राप्त है जिनका जन्म 1 जनवरी 1862 को पेरिस में हुआ था। परिवार के सदस्यों की इच्छानुसार कुछ दिन तक उन्होंने सैनिक बनने के उद्देश्य से सैट सिरे प्रसिद्ध सैनिक अकादमी में शिक्षा पायी। लेकिन कुछ समय बाद इसे अपने अनुकूल न पाकर वहां से चले गये और राजनीति शास्त्र का अध्ययन शुरू कर दिया। इससे शिक्षा तथा राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय समस्याओं पर विचार करने की प्रबल प्रवृत्ति उनमें उत्पन्न हुई। इस अध्ययन से कुवार्टिन के मन में विचार आया कि राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय स्तर विवादों को सुलझाकर आपसी सदूभावना पैदा करने का सबसे उत्तम उपाय यही है कि खेलों के मैदान में मैत्री पूर्ण मुकाबलों के लिए उनकों इकट्ठा किया जाए। प्राचीन ओलम्पिक खेलों को विश्वव्यापी आधार पर दोबारा शुरू करने की कल्पना कुवार्टिन ने ही की थी।

सन् कुवार्टिन ने सन् 1993 में सभी देशों की एक सभा बुलाई जिसका प्रयोजन या ओलम्पिक खेलों का पुनरोद्धान करना इटली, यूनान, स्पेन, तथा स्वीडन के अलावा चित्र के लगभग सभी लोगों ने इनका विरोध किया। फ्रांस में भी कुछ लोग इनके विरोधी थे। यह सभा 16 जून 1894 में पेरिस में हुई और इसमें 13 मार्च से 75 प्रतिनिधियों ने हिस्सा लिया। यह सब सम्मति से पास किया गया कि प्राचीन ओलम्पिक खेलों की भाँति हर चौथे वर्ष अन्तर्राष्ट्रीय खेलों का आयोजन किया जाए।

कुवार्टिन का विचार था कि आधुनिक ओलम्पिक की शुरुआत बीसवीं सदी के प्रथम में पेरिस में हो। विचार के बाद यूनान ने प्रस्ताव किया कि खेल यूनान की प्राचीन सभ्यता के प्रतीक हैं। इसलिए प्रथम प्रतियोगिता 1896 ई. में एथन्स में किए जाए। इस प्रस्ताव को सर्व सम्पति से पास कर दिया गया था इनके प्रबन्ध के लिए बारह सदस्यों की एक अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति बना दी गई। यूनान के कवि डीमिटियस प्रथम ओलम्पिक के प्रधान बनाए गए और कुबाटिन इसके प्रमुख सचिव बनाए गए।

आधुनिक ओलम्पिक खेल का आयोजन 5 से 15 अप्रैल तक सन् 1896 में किया गया। और तभी से निरन्तर प्रत्येक चार वर्ष में इसका आयोजन किया जाता है।

प्राचीन ओलम्पिक खेलों के पुनरुत्थान के लिए गटस्मथ तथा बहुत से शारीरिक शिक्षा के विशेषज्ञों ने अपने-अपने विचार प्रकट किए थे। बर्लिन में 1852 में करटियस

का भाषण इन खेलों के बाद में उत्तेखनीय है। इस भाषण से यूनान के लोगों में ओलम्पिक खेलों के प्रति नया उत्साह पैदा हुआ। उसके फलस्वरूप 1859 में मेजर इबान जिलियस जैपस नामक एक करोड़पति के प्रयत्नों से आधुनिक ओलम्पिक खेलों की शुरुआत हुई। इन खेलों में केवल यूनान के लोगों ने ही हिस्सा लिया।

तत्पश्चात् 1870, 1875, 1888 और 1989 में इन खेलों का दोबारा आयोजन किया गया। व्यवस्था तथा भावना की दृष्टि से ये खेल असफल रहे। इस असफलता के कारण इन्हें निरन्तर नहीं किया जा सका किन्तु इन खेलों के कारण पूरे संसार में प्राचीन ओलम्पिक खेलों के पुनरुत्थान हेतु भावना जागृत हो गई।

ओलम्पिक संगठन

सर्वप्रथम अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का गठन 25 जून, 1894 को पेरिस की कांग्रेस में हुआ। इस समिति के प्रथम ओलम्पिक प्रधान यूनान के कवि डीमिटियस बनाए गए तथा कुवर्टिन को प्रथम सचिव बनाया गया। अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक कमेटी को कुछ प्रमुख जिम्मेदारियां दी गई जो निम्नलिखित हैं।

1. खेलें कुवर्टिन की आम राय के अनुसार हों तथा सारे संसार में प्रेम तथा शान्ति का संदेश दें।
2. खेलों को लगातार कराना।
3. खेलों में अध्यावसायिक प्रतियोगिता को उच्चतम स्थान देना।
4. खेलों के माध्यम से शान्ति तथा मैत्री को बढ़ावा देना।

समिति

1. कार्यकारिणी का महासचिव बोर्ड के माध्यम से चुना जाता है।
2. ओलम्पिक कमेटी का प्रमुख कार्यालय लीरोन स्विट्जरलैंड में है।
3. राष्ट्रीय ओलम्पिक कमेटी के अतिरिक्त विभिन्न अन्तर्राष्ट्रीय खेल संघ भी अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक लहर के सदस्य हैं।
4. महासचिव कमेटी के प्रधान के आदेशों के अनुसार काम करता है।
5. खेलों हेतु देश तथा नगर को मान्यता तथा प्राधिकारिकता कमेटी द्वारा दी जाती है।
6. मान्यता के बाद उस राष्ट्र की राष्ट्रीय ओलम्पिक कमेटी भिन्न खेलों की तैयारी शुरू कर देती है।
7. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक कमेटी खेलों हेतु स्थान तथा तिथि निश्चित करती है।
8. जिन देशों में ओलम्पिक खेल हुए हों उस देश के दो सदस्य होते हैं।

9. ओलम्पिक खेलों की इस कमेटी में हर एक राष्ट्र का प्रतिनिधि होता है।
10. ओलम्पिक कमेटी के प्रधान का चयन हर पांच वर्ष के बाद होता है।
11. जिन देशों ने ओलम्पिक लहर में प्रमुख काम किया हो उसके दो सदस्य होते हैं।
12. इस कमेटी के दो उप-प्रधान होते हैं जिनकी काम अवधि चार वर्ष की होती है।
13. दोबारा चुने जाने पर वह प्रधान के पद पर चार वर्ष तक रह सकता है।
14. कमेटी के सभी सदस्य ओलम्पिक खेलों के आयोजन करेन हेतु सहायता देते हैं।
15. उप-प्रधान इस कमेटी के चयन दोबारा लड़ सकते हैं।

ओलम्पिक खेल के आदर्श

आधुनिक ओलम्पिक के जन्मदाता कुवर्टिन ने जो आदर्श दिया है वो इस प्रकार है—

ओलम्पिक खेल में सिर्फ विजय प्राप्त करना ही जरूरी नहीं है, बल्कि इसमें शामिल होना आवश्यक है जीवन में सबसे बड़ी बात विजय नहीं संघर्ष है तथा सबसे ज्यादा बात विजय पाने की कामना ही नहीं अपितु अच्छी तरह से मुकाबला करना है।

कुवर्टिन के विचारानुसार निम्नलिखित प्रयोजनों की प्राप्ति हो सकती है।

1. खिलाड़ियों में उत्तम आदर्श डालना जिनसे वे अपने जीवन को सुखी और खुशहाल बना सकें।
2. अन्तर्राष्ट्रीय मैत्री तथा शांति का प्रचार करना।
3. धर्म, जाति, वर्ण इत्यादि में कोई भेदभाव नहीं रखना।
4. युवकों के स्वास्थ्य, अच्छे नागरिक के गुण चरित्र तथा व्यक्तित्व का विकास करना है।
5. संसार के सभी देशों का ध्यान शारीरिक शिक्षा और खेल प्रतियोगिता में लगाना है।

ओलम्पिक ध्वज

ओलम्पिक हवज का निर्माण सन् 1919 में कुवर्टिन द्वारा किया गया था। सर्वप्रथम इस ध्वज को ऐण्टवर्प बैल्जियम की ओलम्पिक खेलों में लगाया गया था।

ध्वज की संरचना

1. ओलम्पिक ध्वज में पांच चक्र होते हैं जो आपस में जुड़े होते हैं।
2. पांच चक्रों का अर्थ सब राष्ट्रों में भिन्नता है।
3. ये पांच चक्र सफेद झण्डे के ऊपर लगे रहते हैं।
4. चक्रों का रंग लाल, हरा, पीला, नीला तथा काला है।
5. पांच चक्र ऑस्ट्रेलिया, यूरोप, एशिया, अमेरिका और अफ्रीका महाद्वीपों का प्रतिनिधित्व करते हैं।

पांच महाद्वीपों का परस्पर जुड़ा होना विश्वमैत्री तथा सद्भावना का प्रतीक है।

आधुनिक ओलम्पिक खेल के सौ साल पूरा होने के उपलक्ष्य में सन् 1996 में सदी ओलम्पिक का आयोजन हुआ। इसका आयोजन करने का सौभाग्य अटलांटा शहर अमेरिका को मिला तथा इन खेलों को 19 जुलाई 1996 से 4 अगस्त 1996 तक आयोजित किया गया।

सौ वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में इन्हें शताब्दी ओलम्पिक का नाम दिया गया। सदी ओलम्पिक में निम्नांकित खेलों को शामिल किया गया।

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| 1. एथलेटिक्स | 2. आरचरी |
| 3. बेसबॉल | 4. बैडमिटन |
| 5. बॉक्सिंग | 6. बास्केट बॉल |
| 7. साइकिलिंग | 8. कैनोइंग |
| 9. फैन्सिंग | 10. इक्सटीरीयन |
| 11. जिमनास्टिक | 12. फुटबॉल |
| 13. हॉकी | 14. हैंडबॉल |
| 15. सौडर्न | 16. जूडो |
| 17. शूटिंग | 18. रोइंग |
| 19. स्वीमिंग | 20. साफ्ट बॉल |
| 21. सिनक्रोनाइज्ड स्वीमिंग | 22. डाइविंग |
| 23. टेबिल टेनिस | 24. वाटर पोलो |
| 25. बीच वालीबॉल | 26. टेनिस |
| 27. वेटलिफिटिंग | 28. इनडोर वालीबाल |
| 29. याचिंग | 30. रेस्लिंग |

शताब्दी ओलम्पिक में 197 राष्ट्रों ने भाग लिया तथा 10800 खिलाड़ियों ने भाग लिया।

इस प्रतियोगिता में अमेरिका सबसे अधिक मेडल्स प्राप्त कर पहले नम्बर पर रहा। शताब्दी ओलम्पिक में प्रथम तीन स्थान निम्नवत का रहा :-

क्रमांक	देश	कुल मैडल्स	गोल्ड	सिल्वर	ब्राउंस
प्रथम क्रमांक	अमेरिका	101	44	32	25
द्वितीय क्रमांक	जर्मनी	65	20	18	27
तृतीय क्रमांक	रूस	63	26	21	16

आधुनिक ओलिम्पिक कैलेण्डर से यह जानकारी प्राप्त होती है कि इसका पहला आयोजन सन् 1896 में यूनान के देश एथेन्स में हुआ था। प्राचीन ओलम्पिक की पवित्र ज्योति रोमन के लोगों द्वारा यहां पर लुप्त की गई थी वहीं से इसे फिर से प्रज्वलित किया गया। इसी आदर्श को ध्यान में रखते हुए प्रत्येक ओलम्पिक खेलों के शुरू में ओलम्पिक की पवित्र ज्योति ओलम्पिया एथन्स से ही प्राप्त की जाती है। आधुनिक ओलम्पिक खेलों का विवरण निम्नलिखित है—

क्रमांक	वर्ष	स्थान	देश	भाग लेने देश	खिलाड़ी
1.	1896	एथेन्स	यूनान	13	285
2.	1900	पेरिस	फ्रांस	22	1330
3.	1904	सैटलुईस	अमेरिका	13	625
4.	1908	लन्दन	इंग्लैण्ड	22	2056
5.	1912	स्टकहोम	स्वीडन	28	2546
6.	1916	बर्लिन	जर्मनी	नहीं हुआ
7.	1920	एण्टवर्प	वैल्जियम	29	2692
8.	1924	पेरिस	फ्रांस	44	5533
9.	1928	एम्टर्डम	हालैंड	46	3014
10.	1932	लास एंजेल्स	अमेरिका	37	1408
11.	1936	बर्लिन	जर्मनी	49	4066
12.	1940	टोकियो	जापान	नहीं हुआ

क्रमांक	वर्ष	स्थान	देश	भाग लेने देश	खिलाड़ी
13.	1944	लन्दन	इंग्लैण्ड	नहीं हुआ
14.	1948	लन्दन	इंग्लैण्ड	59	4099
15.	1952	हेलसिंकी	फिनलैंड	69	4925
16.	1956	मेलबॉर्न	आस्ट्रेलिया	67	3984
17.	1960	रोम	इटली	63	5346
18.	1964	टोकियो	जापान	93	5140
19.	1968	मैक्सिको	मैक्सिको	112	5530
20.	1972	म्यूनिख	जर्मनी	112	5530
21.	1976	मार्ट्रियल	कनाडा	92	6085
22.	1980	मास्को	सोवियत	81	5326
23.	1984	लास एंजेल्स	अमेरिका	140	7800
24.	1988	सियोल	कोरिया	160	8581
25.	1992	बार्सिलोना	स्पेन	172	15000
26.	1996	एटलांटा	अमेरिका	197	10800
27.	2000	सिङ्गापुर	आस्ट्रेलिया	199	10500
28.	2004	एथेन्स	यूनान	201	10500
29.	2008	बीजिंग	चीन में होंगे

एशियाई खेल

भारत की राजधानी दिल्ली में 4 मार्च सन् 1951 में प्रथम बार एशियाई खेलों का आयोजन नेशनल स्टेडियम में किया गया। भारत को एशियाई खेलों को जन्मदाता कहा जाता है। इसी वक्त भारत के प्रधान मंत्री पंडित जवाहर लाल नेहरू ने खिलाड़ियों का मार्गदर्शन करते हुए कहा था कि—

खेल को खेल की भावना से खेलो—

एशियाई खेलों का उद्गम 13 फरवरी, 1949 में नई दिल्ली पटियाला हाउस में भारत, पाकिस्तान, अफगानिस्तान, वर्मा तथा फिलीपींस के प्रतिनिधियों के हस्ताक्षरों के साथ हुआ। एशियाई खेलों का श्रेय रवर्णीय जी. डी. सोधी को है। उस

वक्त वे भारतीय एथलेटिक संघ के प्रधान थे तथा अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक कमेटी के भारतीय प्रतिनिधि भी थे। 1947 में पंडित जवाहर लाल नेहरू के माध्यम से नई दिल्ली में एशियाई देशों सम्बन्धी कान्फ्रेंस का भी आयोजन किया गया जिसमें एशियाई खेलों की तरफ आए हुए सदस्यों का ध्यान आकर्षित किया गया। श्री जी. डी. सोधी ने नेहरू जी का ध्यान इन खेलों के प्रति आकर्षित किया था। श्री नेहरू ने इस विचार के प्रति अपनी सहमति बताई थी।

जो एशियाई सदस्य सन् 1949 में लंदन के ओलम्पिक खेल में शामिल हुए थे उन्हें एकत्रित पहला एशियाई खेल 4 मार्च 1951 को नई दिल्ली में कराई गई। इन खेलों का आयोजन अब हर चार साल के पश्चात् किया जाता है।

प्रथम एशियाई खेलों में 11 देशों के खिलाड़ियों ने भाग लिया था जो इस प्रकार है। अफगानिस्तान, श्रीलंका, वर्मा, ईरान, इंडोनेशिया, जापान, मलाया, थाईलैण्ड, फिलीपींस, और भारत, नेपाल की तरफ से एक प्रेक्षक प्रतिनिधि ने हिस्सा लिया था।

जैसे ही 4 मार्च 1951 में नेशनल स्टेडियम नई दिल्ली में इन देशों के खिलाड़ी स्टेडियम में परेड करते हुए आए उस वक्त ग्यारह सौ कबूतर तथा हजारों की संख्या में गुब्बारे आकाश में उड़ाए गए। सारा आकाश रंग-बिरंगे गुब्बारों से भर गया। उस वक्त आकाश इन्द्रधनुष के प्रकार लग रहा था।

प्रथम एशियाई खेल में सबसे अधिक मेडल्स प्राप्त कर जापान पहले स्थान पर रहा और भारत द्वितीय स्थान पर रहा। इन खेलों से पहले एशियन क्षेत्र में सुंदर पूर्व खेल पश्चिमी एशियन खेल जिनमें जापान, चीन, फिलिपाइन, स्वेज नहर के पूर्वी राष्ट्र तथा सिंगापुर के पश्चिमी देश भाग लेते थे। जबकि यह खेल द्वितीय संसार युद्ध के कारण बन्द हो गए।

एशियाई खेलों का प्रयोजन

1. अच्छे नागरिकों के गुणों का विकास करना।
2. खिलाड़ियों के चरित्र तथा व्यक्तित्व का विकास करना।
3. अन्तर्राष्ट्रीय मैत्री भावना का प्रचार करना
4. खेलों को खेल की भावना से खेलना
5. सदैव आगे का आदर्श अपनाना।
6. खेलों के माध्यम से शारीरिक शिक्षा का विकास करना।

7. मैत्री भावना को बढ़ावा देना ।
8. खिलाड़ियों में राष्ट्र भक्ति की भावना को जागृत करना ।

उपरोक्त प्रयोजन को विस्तृत रूप से निम्न प्रकार दर्शाया गया है ।

(1) खेलों को खेल की भावना से खेलना—हमेशा खेलों को खेल की भावना से ही खेलना चाहिए । खेलों में भाग लेते समय किसी तरह की बदले की भावना नहीं होनी चाहिए ।

(2) सदैव आगे का आदर्श अपनाना—एशियन खेलों का प्रमुख प्रयोजन है कि हमेशा आगे बढ़ो तथा अपने-अपने राष्ट्र में खेलों को बढ़ावा दो । एशियन खेलों में भाग अवश्य लें ।

(3) खेलों के द्वारा शारीरिक शिक्षा का विकास करना—खेल शारीरिक शिक्षा का एक अभिन्न अंग है तथा खेलों के माध्यम से शारीरिक शिक्षा का विकास किया जा सकता है । खेलों के साथ-साथ शारीरिक शिक्षा को भी विकसित करना चाहिए ।

(4) मैत्री भाव को बढ़ावा देना—एशियन खेलों का उद्देश्य है कि मैत्री भावना को बढ़ावा दें । मैत्रीभाव से खेलों को अच्छी प्रकार से विकसित किया जा सकता है । सभी देश आपस में मैत्री भावना से रहेंगे तथा खेलों के विकास के साथ-साथ वित्तीय तथा सामाजिक विकास भी होगा ।

(5) खिलाड़ियों में देश भक्ति की भावना को जागृत करना—एशियन खेलों का प्रयोजन है कि खिलाड़ियों में अपने देश के प्रति खेल भावना को जागृत करना । अपने देश के प्रति जब खिलाड़ियों को देश भक्ति की भावना प्रेरित होगी तो खेलों का विकास होना स्वाभाविक है हर एक खिलाड़ी को चाहिए कि वह अपने देश के प्रति भक्ति की भावना रखे तथा दूसरों को भी इससे प्रेरित करें ।

(6) अच्छे नागरिकों के गुणों का विकास करना—किसी देश का विकास उस देश के नागरिक के ऊपर निर्भर करता है, क्योंकि अच्छे नागरिक से ही देश स्वाभाविक रूप से विकसित होता है । शारीरिक शिक्षा अच्छे नागरिक तैयार करने में तथा उनमें अच्छे गुणों का विकास करने में मददगार होती है ।

(7) खिलाड़ियों के चरित्र तथा व्यक्तित्व का विकास करना—एशियन खेलों का उद्देश्य है कि हर एक खिलाड़ी के चरित्र का निर्माण करें तथा साथ-साथ व्यक्तित्व के विकास में भी सहायता करें । खिलाड़ी के चरित्र तथा व्यक्तिगत विकास से खेलों के स्तर का विकास होगा ।

एशियन खेलों की तालिका

क्रमांक	सन्	स्थान	देश
प्रथम	1951	दिल्ली	भारत
द्वितीय	1954	मनीला	फिलीपींस
तृतीय	1958	टोकियो	जापान
चौथा	1962	जकार्ता	इंडोनेशिया
पांचवा	1966	मनीला	फिलीपींस
छठवा	1970	बैंकाक	थाईलैण्ड
सातवां	1974	तेहरान	ईरान
आठवां	1978	बैंकाक	थाईलैण्ड
नौवां	1982	दिल्ली	भारत
दसवां	1988	सिओल	दक्षिण कोरिया
ग्यारहवां	1990	बीजिंग	चीन
बारहवां	1994	हिरोशिमा	जापान
तेरहवां	1998	बैंकाक	थाईलैण्ड
चौदहवां	2002	पुसान	दक्षिण कोरिया
पद्रंहवां	2006	दोहा	कतर
सोहलवां	2010	गुआंगजोऊ	चीन में होंगे

स्काउट

बालचर

इंग्लैंड की फौज में कर्नल के पद पर नियुक्त सर राबर्ट एस.एस. वेडेन पावेल के द्वारा स्काउटिंग का प्रारम्भ किया गया। इनका आदर्श था कि बाल्यावस्था से ही बच्चों में ऐसी आदतें डाल देनी चाहिए जो भविष्य में उसके स्वस्थ हेतु लाभप्रद हों। भारत में इसको 1911 में अपनाया गया।

स्काउट का संगठन

1. 7 वर्ष से 11 वर्ष तक के बच्चे शेर कहलाते हैं।

2. 11 वर्ष से 17 वर्ष तक के बालक स्काउट कहलाते हैं।
3. 17 वर्ष से अधिक आयु वाले रोवर कहलाते हैं।

प्रयोजन

स्काउट के निम्नलिखित प्रयोजन हैं—

1. मनोरंजन के साधनों को विकसित करना।
2. समाज में अच्छे सदस्य बनने का ट्रेनिंग देना।
3. आज्ञापालन सिखाना।
4. नेतृत्व की प्रेरणा देना।
5. सेवाभार के गुणों का विकास करना।
6. देश प्रेम की भावना उत्पन्न करना।
7. आदर्श व्यक्तित्व बनाने में मददगार
8. विद्यार्थियों का चरित्र निर्माण करना।
9. दूसरों की परेशानियों को दूर करना।
10. कम से कम एक अच्छा काम करना।

गर्ल गाइडिंग

लड़की हेतु स्काउट तथा गर्ल गाइडिंग विद्यालय में काफी प्रचलित है, इसका प्रारम्भ भी स्काउट के साथ ही हुआ है।

गर्ल गाइड का संगठन

1. 11 वर्ष से कम आयु की बालिकाएं बुलबुल कहलाती हैं।
2. 11 वर्ष से 16 वर्ष तक ही आयु की बालिकाएं गर्ल गाइड कम्पनी के तहत आती हैं।
3. 16 वर्ष से अधिक उम्र वाली लड़किया रेंजर कम्पनी में आती हैं।

गर्लगाइडिंग का प्रयोजन निम्नलिखित है—

1. सहयोग की भावना का विकास होता है।
2. सामाजिक विकास में सहायक
3. निजी विकास में सहायक
4. राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय चरित्र निर्माण में सहायक।
5. विद्यालय की क्रियाओं को क्रमबद्ध करने में सहायक।

6. नागरिकता की भावना का विकास होता है।
7. परिवार के काम को सीखने में मददगार।
8. बड़ों का आदर करना सीखना।

प्रतिज्ञा—मैं....मर्यादा पूर्वक प्रतिज्ञा करता/करती हूं कि मैं यथा शक्ति ईश्वर और अपने देश के प्रति अपने कर्तव्य का पालन करूँगा दूसरों की सहायता करूँगा तथा स्काउट गाइड के नियमों का पालन करूँगा।

धार्मिक कर्तव्य

1. दूसरे धर्मों से अच्छी बातें सीखना।
2. हर प्राणी व प्रकृति में ईश्वर को मानकर वैसा व्यवहार करना।
3. मानव सेवा को ईश्वर की पूजा मानना।
4. घर में प्रचलित धार्मिक परम्परा पूजा पाठ इत्यादि का पालन करना।
5. प्रार्थना सभा में हिस्सा लेना।
6. ईश्वर को सुख-दुःख में याद करना।
7. दूसरे धर्मों का उचित आदर करना।
8. धर्म ग्रंथों को पढ़ना और धर्मानुसार आचरण करना।
9. ईश्वर के प्रति कृतज्ञता प्रकट करना।
10. शुभ कार्य को शुरू करने से पहले ईश्वर को स्मरण करना।

अपने देश के प्रति कर्तव्य

1. एकता तथा अनुशासन में रहना।
2. अपने देश के संविधान का सम्मान करना।
3. अपने देश की सम्पत्ति को नष्ट नहीं करना।
4. देश की मर्यादा को चोट पहुँचाने वाला काम नहीं करना।
5. मेरा देश आगे बढ़े इस भावना से काम करना।
6. देश के विकास के कार्यों में हिस्सा लेना
7. आस-पड़ोस को स्वच्छ रखना।
8. श्रमदान तथा सेवा करना।
9. अपने देश के झण्डे का सम्मान करना।

स्काउट गाइड का नियम

1. स्काउट वफादार होता है।

2. स्काउट विश्वास पात्र होता है।
3. प्रतिदिन भलाई का एक कार्य।
4. स्काउट मन, वचन और कर्म से शुद्ध होता है।
5. स्काउट अनुशासनशील होता है।
6. स्काउट प्रकृति का प्रेमी होता है।
7. स्काउट पशु-पक्षियों का मित्र होता है।
8. स्काउट मितव्ययी होता है।
9. स्काउट साहसी होता है।
10. स्काउट सभी का मित्र और हर एक का भाई होता है।
11. स्काउट विनम्र होता है।

स्वास्थ्य के नियम

1. भोजन का सेवन।
2. नशीले पदार्थों से बचना।
3. उचित नींद एवं आराम।
4. हमेशा खुश रहना।
5. मनोरंजन।
6. वस्त्रों की स्वच्छता।
7. नियमित खेल खेलना।
8. श्रम करना।
9. शारीरिक स्वच्छता
10. आस-पास की स्वच्छता
11. नैतिक व्यायाम।
12. मानसिक स्वच्छता।
13. सही मुद्रा में रहना।
14. शुद्ध वायु का सेवन करना।
15. नियमित व्यायाम।

3

आधुनिक शारीरिक शिक्षा के भौतिक संसाधन

सुविधा प्रदान करने का तात्पर्य है, स्कूलों के अन्तर्गत व्यायाम और क्रीड़ा से सम्बन्धित आवश्यक औजारों को कार्य करने वाले मनुष्य को उपलब्ध कराना। शारीरिक शिक्षा के दिशा में सुविधा का अर्थ है—इस क्षेत्र में उपलब्ध तमाम संसाधन व उन संसाधनों को चलाने के लिए नेतृत्व शक्ति व कार्य क्रियान्वयन की विधि आदि को किस ढंग से उपलब्ध करायी जाये या उपलब्ध संसाधनों से किस तरह सफलतापूर्वक कार्य सम्पन्न कराया जा सके आदि से सम्बन्धित है। आंशिक तौर पर शारीरिक शिक्षा में ‘सुविधाएँ’ का अर्थ खेल मैदानों व खेल उपकरणों की सुविधा देने से ही लगा लिया जाता है; किन्तु यह दृष्टिकोण अत्यन्त अतार्किक व अदूरदर्शिता पूर्ण है, क्योंकि शारीरिक शिक्षा तो वर्तमान में एक समुद्र के समान है और इस समुद्र में प्रत्येक बूँद बनाये रखने का श्रेय इसे उपलब्ध सुविधाओं को जाता है। अतः शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में सुविधाओं को इस प्रकार परिभाषित किया जा सकता है—“वे मूल- भूत आवश्यक जरूरतें जिनके अभाव में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के सफलता की कल्पना भी नहीं की जा सकती है, शारीरिक शिक्षा की सुविधाएँ कहलाती हैं।”

उपर्युक्त विवेचना के आधार पर हम कह सकते हैं कि शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में सुविधाएँ वे हैं जो शारीरिक शिक्षा में सफल कार्यक्रमों के निर्माण, उपयोगिता व प्रचार-प्रसार में सुलभ भूमिका निभाती हैं तथा इनके अभाव में शारीरिक शिक्षा अपने उद्देश्यों की पूर्ति में सहायक नहीं हो सकती, शारीरिक शिक्षा की सुविधाएँ कहलाती हैं। या यूँ कहें कि विद्यालय के सर्वांगीण विकास में मदद करने वाले तमाम साधन सुविधाएँ कहलाती हैं तो कोई गलत नहीं होगा।

शारीरिक शिक्षा से सम्बन्धित सुविधाएं

आज के समय में शारीरिक शिक्षा के विकास की गति बहुत तेज है और पहले की तुलना में इसका क्षेत्र भी बहुत ज्यादा फैल गया है। यह सब इसके क्षेत्र में मिलने वाली सुविधाओं का कमाल है। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में निम्न चीजें सुविधाओं के अन्तर्गत आती हैं—

- (1) प्रशिक्षक व शारीरिक शिक्षा अध्यापक तैयार करने की उच्च गुणवक्ता वाले प्रशिक्षण संस्थान।
- (2) अन्य स्वास्थ्य जांच की किट।
- (3) खेल मैदान।
- (4) खेल उपकरण।
- (5) खेल मैगजीन
- (6) दृश्य-श्रव्य उपकरण।
- (7) खेल साहित्य।
- (8) स्वीमिंगपुल।
- (9) जिमनेजियम हॉल।
- (10) शिक्षण-उपकरण
- (11) शारीरिक शिक्षा की कार्यक्षेत्र से सम्बन्धित पुस्तकें।
- (12) कक्षा-कक्ष।
- (13) विभिन्न खेल विज्ञानों की प्रयोगशालाएँ।
- (14) विभिन्न खेलों के अनुकूल स्पोर्ट्स किट की सुविधा।
- (15) कम्प्यूटर व इंटरनेट की सुविधा।
- (16) स्पोर्ट्स चिकित्सक की आवश्यकता।

- (17) प्राथमिक उपचार की सामग्री ।
- (18) स्पोर्ट्स सन्यूट्रीशियशन की आवश्यकता
- (19) फिजियोथेरेपिस्ट ।

शारीरिक शिक्षा की सुविधाओं का महत्व

शारीरिक शिक्षा की सुविधाओं का निम्नलिखित महत्व है जो इस प्रकार हैं—

- (1) सीखने में रुचि जाग्रत होती है ।
- (2) नयी-नयी तकनीकों को सोचने व सिखाने में मदद मिलती है ।
- (3) नये उत्साह व स्फूर्ति का संचार होता है ।
- (4) अनावश्यक तनाव व चिन्ता से मुक्ति मिलती है ।
- (5) मैत्रीपूर्ण व्यवहार विकसित होता है ।
- (6) सकारात्मक दृष्टिकोण पैदा होता है ।
- (7) कार्य समर्पण व जिम्मेदारी की भावना जागृत होती है ।
- (8) जिज्ञासा की प्रवृत्ति विकसित होती है ।
- (9) समय की बचत होती है ।
- (10) सहयोग की भावना विकसित होती है ।
- (11) कार्य में दक्षता आती है ।
- (12) नेतृत्व के गुणों का विकास होता है ।
- (13) कार्य को उच्चतम शिखर तक ले जाने की भावना पनपती है ।
- (15) सामूहिक कार्य-भावना की प्रकृति विकसित होती है ।

खेल का मैदान

(1) खेल मैदान को सुरक्षित रखने के उपाय—खेल के मैदान को दीवार या बाड़ से घेरनी चाहिए अन्यथा यह लवारिस जीव-जन्तुओं व गलत कार्य से संलग्न व्याक्रितियों की शरण स्थली बन जाते हैं और असुरक्षित हो जाते हैं । सुरक्षित नहीं रहने पर मैदान के अंदर जंगली धास और झाड़ियाँ उग आती हैं । जो इसे जंगल का रूप धारण करा देती हैं । अतः खेल मैदानों को सुरक्षित रखने के लिए निम्न उपाय अपनाए जाने चाहिए—

- (i) खेल मैदान में समय-समय पर पानी दिये जाने की भी व्यवस्था होनी चाहिए ।
- (ii) खेल मैदान की एक दिन छोड़ कर सफाई की जानी चाहिए ।

- (iii) सभी खिलाड़ियों को मैदान में बजरी या कबड़ आदि होने पर तत्काल सामूहिक श्रमदान कर इसे साफ करना चाहिए।
- (iv) सर्वप्रथम खेल मैदान की चारदीवारी करवाई जाये। जो बाड़ या दीवार बनाकर की जा सकती है।
- (v) खेल मैदान में आवश्यक घास नहीं उगने देनी चाहिए।
- (vi) खेल मैदान के बाहर एक मुख्य गेट व छोटा गेट होना चाहिए तथा खिलाड़ियों के जाते ही इसके गेट बन्द कर दिये जाने चाहिए।

(2) उजाले का पूर्ण प्रबन्ध—खेल के क्षेत्र में उजाले की पूरी व्यवस्था करनी चाहिए। इनडोर खेलों के लिए तो खास तौर पर लाइटिंग होनी चाहिए तथा जनरेटर की भी सुविधा होनी चाहिए। मैदान में बड़ी लाइटिंग इसके कोनें व मध्य में होनी चाहिए।

(3) मैदान के निर्माण व रख-रखाव सम्बन्धी सिद्धान्त—मैदान के निर्माण व रख-रखाव सम्बन्धी निम्न सिद्धान्त हैं—

- (क) मैदान की देख-रेख
- (ख) मैदान का निर्माण
- (ग) मैदान की मार्किंग

(क) मैदान की देख-रेख—मैदान की देख-देख के लिए निम्न उपाय अपनाने चाहिए—

- (1) गीले मैदान पर किसी को नहीं जाने देना चाहिए।
- (2) मैदान के चारों ओर हवादार वृक्ष लगाने चाहिए।
- (3) मैदान की जुताई वर्ष में एक बार अवश्य होनी चाहिए।
- (4) मैदान की चारदीवारी जरूर की जानी चाहिए।
- (5) मैदान की मार्किंग खेलने से पहले कर लेनी चाहिए।
- (6) मैदान के अन्दर पानी न रुकने दें।
- (7) मैदान के आस-पास अनावश्यक घास एवं झाड़ियों को उखाड़ते रहना चाहिए।
- (8) समय-समय पर मैदानों पर पानी का छिड़काव करना चाहिए।
- (9) मैदान हमेशा समतल बनाये रखना चाहिए।

(ख) मैदान का निर्माण—मैदान का निर्माण करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना अनिवार्य है, जिनमें कुछ प्रमुख बातें निम्न हैं—

- (1) मैदान के बाहर दर्शकों के बैठने की पर्याप्त जगह हो।
- (2) मैदान के चारों तरफ छायादार वृक्ष लगे हुए हों।

- (3) मैदान का निर्माण सदैव उत्तर दक्षिण होना चाहिए।
- (4) खो-खो का मैदान पश्चिम दिशा में बनायें।
- (5) मैदान के अलग-बगल पेयजल का प्रबन्ध होना चाहिए।
- (6) मैदान की सतह नरम एवं समतल हो।
- (7) मैदान में पानी की निकासी के लिए उचित व्यवस्था हो।
- (8) मैदान में रोशनी की पर्याप्त व्यवस्था हो।
- (9) मैदान में छोटी-छोटी कंकड़ व बजरी आदि न हों।
- (10) मैदान में खेलों के पोल मजबूती से गड़े हुए हों।

(ग) मैदान की मार्किंग—खेल मैदान के मार्किंग के दौरान अग्रलिखित बातों का ध्यान रखना आवश्यक है।

- (1) मैदान की लाईनें रस्सी डालकर बिल्कुल सीधी बनानी चाहिए।
- (2) इनडोर मैदानों की मार्किंग सफेद रोगन से की जानी चाहिए।
- (3) मैदान की मार्किंग सदैव सफेद चूने से करनी चाहिए।
- (4) मैदान की मार्किंग खोदकर नहीं करनी चाहिए।

(4) स्थिति—शारीरिक शिक्षा की सुविधाओं का प्रथम सिद्धान्त है—‘स्थिति’। यहां स्थिति का अर्थ यह है कि स्कूल निर्माण का जगह किस प्रकार का हो और उससे मिलने वाली सुविधाओं का किस प्रकार उपयोग किया गया। स्थिति के सिद्धान्त निम्नलिखित हैं—

- (1) विद्यालय का भवन सुरक्षित स्थान पर हो अर्थात् जहाँ जमीन के धंसने या भूकम्प आदि का खतरा न हो।
- (2) विद्यालय ऐसे स्थान पर बना हो, जिसे आसानी से दूर से ही पहचाना जा सके।
- (3) विद्यालय के आस-पास पानी का ठहराव न हो।
- (4) विद्यालय भीड़-भाड़ से दूर रमणीय स्थान पर हो।
- (5) विद्यालय जंगली जानवरों की पहुँच से सुरक्षित हो।

इसके अलावा स्कूल की सभी सुविधाओं से पूरा फायदा प्राप्त करने के लिए इन सुविधाओं को स्कूल के क्षेत्र में उसके स्थिति के अनुसार व्यवस्थित करनी चाहिए।

(5) क्षेत्र—शारीरिक शिक्षा की सुविधाओं का अधिकाधिक लाभ प्राप्त करने का दूसरा सिद्धान्त है—स्थान या क्षेत्र। यहाँ स्थान से भाव यह है कि विद्यालय कितने वर्ग क्षेत्र में बना है तथा विद्यालय से सम्बन्धित अन्य सभी चीजें कितने-कितने स्थान

पर बनी हैं। शारीरिक शिक्षा की सुविधाओं का लाभ प्राप्त करने के लिए अगल-अलग खेलों के लिए पर्याप्त स्थान होना चाहिए जो निम्न प्रकार हैं—

- (1) इंडोर खेलों के लिए पर्याप्त स्थान
- (2) बड़े खेलों के लिए निश्चित स्थान
- (3) छोटे खेलों के लिए निश्चित स्थान।
- (4) ट्रैक एण्ड फील्ड इवेंट्स के लिए अलग स्थान।
- (5) विद्यालय प्रांगण के लिए स्थान।
- (6) प्रातः कालीन सभा के लिए निश्चित स्थान।
- (7) सामूहिक सभा आयोजित करने का स्थान।
- (8) जिमनेजियम हाल के लिए स्थान।
- (9) तरणाताल के लिए स्थान।

शारीरिक शिक्षा के लिये प्रस्तुत किये गये उपरोक्त सुविधाओं को बनाने के लिये विभिन्न विद्वानों ने अपने पृथक-पृथक विचार व्यक्त किये हैं। संक्षेप में हम शारीरिक शिक्षा की सुविधाओं के निर्माण के लिए क्षेत्र में विस्तार की आवश्यकता निम्नलिखित तत्त्वों पर आधारित है अर्थात् इन तत्त्वों को ध्यान में रखकर ही प्रत्येक स्थान का निर्माण किया जाना चाहिए—

(i) खेलों में रुचि रखने वाले कुल विद्यार्थियों की संख्या—इसमें विद्यालय के समस्त खिलाड़ियों व खेलों में रुचि रखने वाले विद्यार्थियों की सूची बनाकर सुविधाएँ प्रदान की जाती हैं। विद्यालयों के विभिन्न रूपों जैसे—प्राथमिक, माध्यमिक सीनियर सेकेण्डरी के लिए विभिन्न विद्वानों ने अलग-अलग क्षेत्र निश्चित किये हैं।

(ii) आयु एवं लिंग के आधार पर छात्रों का विभाजन—इसके अन्तर्गत विद्यार्थियों को उनकी योग्यता के अनुसार सुविधा प्रदान करने के लिए उन्हें भिन्न-भिन्न वर्ग में बांटा जाता है।

(iii) अध्ययन कर रहे कुछ छात्रों की संख्या—विद्यालय के कुछ विद्यार्थियों की संख्या को ध्यान में रखते हुए सुविधाओं को जुटाना।

(iv) शैक्षणिक संस्था का प्रशासनिक आकार—इससे विद्यालय के प्राथमिक, माध्यमिक एवं सीनियर सेकेण्डरी स्तर को ध्यान में रखते हुए सुविधाओं को जुटाया जाता है।

क. महान् विद्वान् एच.सी.बक ने विद्यालयों के लिए उनके रूपों के अनुसार निम्न स्थान निश्चित किये हैं—

किण्डर गार्डन के लिए

—150 वर्ग फुट प्रति विद्यार्थी

	प्राथमिक विद्यालय के लिए	-250 वर्ग फुट प्रति विद्यार्थी
	माध्यमिक विद्यालय के लिए	-400 वर्ग फुट प्रति विद्यार्थी
	सीनियर सैकेण्डरी विद्यालय के लिए	-1000 वर्ग फुट प्रति विद्यार्थी
	महाविद्यालय के लिए	-2500 वर्ग फुट प्रति विद्यार्थी
ख.	केन्द्रीय सलाहकार समिति के अनुसार-	
	प्राथमिक विद्यालय	-100-120 वर्ग फुट प्रति विद्यार्थी
	उच्चतर माध्यमिक विद्यालय	-250-500 वर्ग फुट प्रति विद्यार्थी
	महाविद्यालय	-500-1000 वर्ग फुट प्रति विद्यार्थी
ग.	डॉ.पी.एम. जोसेफ के अनुसार--	
	प्राथमिक विद्यालय	-50-100 वर्ग फुट प्रति विद्यार्थी
	माध्यमिक विद्यालय	-150 +2500 वर्ग फुट प्रति विद्यार्थी
	उच्चतर विद्यालय	-250-500 वर्ग फुट प्रति विद्यार्थी
	महाविद्यालय	-250-600 वर्ग फुट प्रति विद्यार्थी
घ.	संयुक्त राष्ट्र अमेरिका के अनुसार-	
	प्राथमिक विद्यालय के लिए	-5 एकड़
	माध्यमिक विद्यालय के लिए	-10 एकड़
	उच्चतर विद्यालय के लिए	-20 एकड़
	महाविद्यालय के लिए	-5 एकड़
इ.	मुम्बई शारीरिक शिक्षा सीमित की सिफारिश के अनुसार-	
	माध्यमिक विद्यालय	-250 विद्यार्थियों के लिए तीन एकड़ व 250 विद्यार्थियों की बढ़ोतरी होने पर
		$1\frac{1}{2}$ एकड़

(6) खेल मैदानों की सतह के विषय में आवश्यक गुण—शारीरिक शिक्षा की सुविधाओं का तीसरा सिद्धान्त है— खेल-मैदानों की सतह के बारे में प्राथमिक अनुभव होना। खेल के मैदान की सतह का चयन करते वक्त कुछ ऐसे महत्वपूर्ण तत्व हैं जिन पर ध्यान देना आवश्यक है, वो तत्व इस प्रकार हैं।

- (i) खेल मैदान की सतह कठोर व सख्त नहीं होनी चाहिए।
- (ii) खेल मैदान काली मिट्टी की सतह पर नहीं बनाना चाहिए।

- (iii) सतह पर पानी नहीं रुकना चाहिए।
- (iv) सतह की मिट्टी दो-तीन फुट तक खोद कर नरम व हल्की बना लेना चाहिए।
- (v) सतह पर छोटी-छोटी कंकड़ व रोड़े आदि नहीं होने चाहिए।
- (vi) सतह एकदम समतल एवं सपाट हो।
- (vii) सतह के लिए दोमट मिट्टी वाली जगह अधिक उपयुक्त होती है।
- (viii) सतह के आस-पास अनावश्यक झाड़ियाँ व कंकड़ नहीं होना चाहिए।

खेल मैदानों की सतह के प्रकार—खेल मैदानों की सतह को सामान्य रूप में निम्न प्रकार से विभक्त किया जा सकता है—

लकड़ी वाली सतह
 सिंथेटिक सतह
 सीमेंट वाली सतह
 सिन्डर वाली सतह
 मिट्टी वाली सतह
 घास वाली सतह
 बनावटी घास वाली सतह
 उच्च क्वालिटी की बनावटी घास सतह।

(7) पानी की निकासी—खेल के मैदान में पानी का जमाव न हो इसलिये जरूरी कार्य करने चाहिए वरन् पानी के जमाव से मैदान में कींचड़ बनने के साथ-साथ खराब होने की भी सम्भावना होती है। पानी की निकासी के लिए मैदान के आस-पास नालियों की उचित व्यवस्था की जानी चाहिए। नालियों को बनाते समय भी निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए—

- (i) छोटी नालियों को बड़ी नालियों के साथ जोड़ देना चाहिए।
- (ii) नालियों के बीच में दस-दस फुट की दूरी पर सेफटी ढक्कन लगे होने चाहिए।
- (iii) नालियों की सतह व साइड पक्की होनी चाहिए।
- (iv) नालियाँ सदैव ढलान की स्थिति में बनायी जायें।
- (v) नाली जमीन के अन्दर होनी चाहिए।
- (vi) नालियाँ आकार में छोटी किन्तु गहरी व बाहर से ढकी होनी चाहिए अर्थात् अंडरग्राउण्ड होनी चाहिए।
- (vii) बरसाती पानी से निपटने के लिए मैदान के चारों ओर बड़ी नालियाँ होनी चाहिए।

खेल मैदान के प्रकार

प्रमुख रूप से खेल का मैदान दो प्रकार का होता है जिसका वर्णन निम्न प्रकार किया गया है।

(1) इनडोर खेल मैदान—व्यायामशाला के अन्दर खेला जाने वाला खेल इनडोर खेल कहलाता है। आज कल विषम वातावरण व मौसमों के कारण बॉलीवाल व बास्केट बाल भी इनडोर खेली जाने लगी है। जिमनास्टिक, कुश्ती, जूडो, कुंग-फू, कराटे, बैडमिंटन, टेबल-टेनिस आदि खेल इनडोर खेल मैदानों पर ही खेले जाते हैं।

(2) आउटडोर खेल मैदान—जो खेल खुल वातावरण में या नम के नीचे खेलें जाते हैं उन्हें आउटडोर खेल कहते हैं। इन मैदानों पर मुख्य रूप से हॉकी, फुटबाल, खो-खो, कबड्डी, हैंडबाल, क्रिकेट आदि खेल खेलें जाते हैं।

शिक्षा संस्थानों हेतु आदर्श खेल मैदान

आज के समय में हर एक शिक्षा संस्थानों के प्रकार (प्राथमिक, माध्यमिक, सीनियर, महाविद्यालय, विश्वविद्यालय) आदि के आधार पर उनमें खेल मैदानों के लिए एक निश्चित जगह N.C.E.R.T., N.C.E.T, AND U.G.C. द्वारा निर्धारित की गई है तथा सरकार द्वारा निर्धारित खेल मैदानों में मानकों के अनरूप जगह न मिलने पर सम्बन्धित संस्थानों की मान्यता रद्द किए जाने का भी प्रावधान सरकार ने रखा है।

भारत सरकार ने 1950 में शारीरिक शिक्षा तथा मनोरंजन का केन्द्रीय परामर्श बोर्ड व 1954 में 'आल इण्डिया काउन्सिल ऑफ स्पोर्ट्स' की स्थापना कर इन्हें शिक्षा संस्थानों के लिए आदर्श खेल मैदानों के लिए निश्चित जगह निर्धारित करने को भी कहा। 1985 में गठित राष्ट्रीय खेल संस्थानों की सोसाईटी, कौल-कपूर कमेटी, एन.सी.ई.आर.टी., एन. सी. टी. ई. यू. जी. सी. आदि भी शिक्षा संस्थानों के लिए आदर्श खेल मैदान हेतु जगह निश्चित करने के लिए समय-समय पर सुझाव देती रहती हैं।

विभिन्न विद्यालयों/महाविद्यालयों के लिए सरकार द्वारा निर्धारित जगह—

पूर्व माध्यमिक विद्यालय —1 एकड़

प्राथमिक विद्यालय —3 एकड़

माध्यमिक विद्यालय —5 एकड़

उच्चतर माध्यमिक विद्यालय	-7 एकड़
महाविद्यालय	-10 एकड़

भीड़ वाले शहरों के विद्यालयों में खेल मैदानों का अभाव

आजादी प्राप्त करने के पश्चात् भारत में जनसंख्या और शहरों में अत्यन्त तेज रफ्तार से वृद्धि क्षेत्रफल की तुलना में नगरों की आबादी अधिक होती है। इसलिए नवस्थापित विद्यालयों के पास स्कूल भवन के अलावा खेल मैदान की कमी रहती है।

बड़े शहरों में कई स्कूल मालिकों ने भवन तो तीन-तीन, चार-चार मंजिलें बना लिये हैं किन्तु उनमें खेलने का स्थान बिल्कुल नहीं है। एक अनुमान के अनुसार आज पूरे भारत में करीब 50% स्कूल ऐसे हैं जिनके पास सरकार द्वारा निर्धारित मानकों के अनुरूप खेल मैदानों के लिए पर्याप्त जगह नहीं है। हर गली-मोहल्ले में उग आये इन स्कूलों के पास खेल मैदानों के न होने की समस्या आज शिक्षा के क्षेत्र में एक सबसे बड़ी समस्या है। क्योंकि शारीरिक शिक्षा एवं स्पोर्ट्स के बिना एक बच्चे का सर्वांगीण विकास सम्भव नहीं है।

इन विद्यालयों में खेल मैदानों की इस परेशानी के अनेक वजह है जिनमें प्रमुख रूप से वित्तीय व राजनैतिक कारण ज्यादा जिम्मेदार हैं। कई लोग अपने राजनैतिक प्रभाव के कारण पर्याप्त खेल मैदानों के बिना ही अपने स्कूल का अनापत्ति प्रमाण-पत्र ले लेते हैं तथ कागजों में ही स्कूल पूरे मानकों के अनुरूप सरपट दौड़ता रहता है। दूसरा कारण आर्थिक है। कई लोग बड़े शहरों के गली मोहल्ले में थोड़ी-सी जगह पर ही पैसे की कमी के कारण स्कूल खोल कर बैठ जाते हैं जो कि राष्ट्रहित के सर्वथा विपरीत है। सरकार को ऐसे स्कूलों पर नकेल करते हुए इन्हें बनद करने की दिशा में सार्थक कदम उठाने चाहिए।

सुझाव—भीड़ वाले शहरों के स्कूलों में बच्चों के लिए खेलने की पर्याप्त जगह न होना आज एक विकट समस्या बन चुकी है। घनी आबादी वाले नगरों के विद्यालयों में खेल मैदान हेतु स्थान की कमी को दूर करने के लिए कुछ सुझाव दिए गये हैं जो निम्नलिखित हैं—

- (1) अपर्याप्त खेल जगह रखने वाले स्कूलों को अपने आस-पास मैदान किराये पर लेने व बच्चों को वहाँ पर खेल खिलाये जाने की व्यवस्था करना भी इसका एक उपाय हो सकता है।
- (2) N.C.E.R.T. को स्कूलों के प्रकार के आधार पर पर्याप्त खेल स्थान उपलब्ध होने वाले स्कूलों को ही मान्तव्या देनी चाहिए।

- (3) समय-समय पर प्रत्येक स्कूल में खेल मैदानों की जांच कर नियन्त्रक से दोषी स्कूलों के विरुद्ध कार्यवाही करनी चाहिए।
- (4) ऐसे स्कूलों के विरुद्ध स्थानीय लोगों द्वारा भेजी गयी शिकायतों को भी गम्भीरता से लेते हुए उसकी सत्यता की जांच करनी चाहिए।
- (5) पर्याप्त खेल जगह ने होने वाले स्कूलों को नोटिस देते हुए उन्हें स्कूल भवन अन्यत्र स्थान पर जहाँ कि मानकों के अनुरूप जगह हो, स्थानान्तरण करने के लिए कहना चाहिए।
- (6) आउटडोर खेलों के लिए जगह न होने पर कम से कम सभी इनडोर खेलों के लिए पर्याप्त जगह जरूर होनी चाहिए।
- (7) नये स्कूलों को मान्यता तब तक नहीं दी जानी चाहिए, जब तक कि वे पूर्ण मानकों पर खरे नहीं उतरते हों।
- (8) बिना मान्यता के ही गलत ढंग से थोड़ी-सी जगहों पर चलने वाले स्कूलों को तत्काल प्रभाव से बन्द किया जाना चाहिए।
- (9) स्कूल नियंत्रक कमेटी में ईमानदार व स्वच्छ कार्यशैली वाले नियंत्रकों को ही रखना चाहिए।

जनता खेल मैदान—केन्द्र और राज्य सरकार द्वारा आम जनता के लिए बनाये गये खेल मैदान को जनता खेल मैदान कहते हैं। इन खेल मैदानों को बनाये जाने के पीछे सरकार का यह उद्देश्य रहता है कि प्रत्येक नागरिक शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ बनें। इन खेल मैदानों के जरिये सरकार प्रत्येक आयु-वर्ग के लिए शारीरिक मानसिक रूप से स्वस्थ बने रहने की कामना प्रदर्शित करती है। इन खेल मैदानों का रख-रखाव सरकार करती है तथा इनकी देख रेख के लिए आवश्यक स्टाफ भी नियुक्त करती है।

राज्य सरकारों द्वारा अपने प्रत्येक बड़े शहरों में खेल स्टेडियम o SAI द्वारा भी अनेक जगहों पर खेल स्टेडियमों का निर्माण इसी उद्देश्य की पूर्ति के लिए किया गया है। नागरिकों के लिए इस प्रकार के मैदान का खास महत्व होता है, इन महत्वों को निम्न प्रकारों प्रस्तुत किया गया है—

- (1) जनता खेल मैदान प्रत्येक आयु-वर्ग के लिए प्रातः कालीन व सायंकालीन भ्रमण के लिए सर्वाधिक उपयुक्त स्थान रहता है।
- (2) देश में खेलों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
- (3) छोटी आयु से ही बच्चों में खेलों के प्रति रुचि बढ़ाने में सहायक होते हैं।
- (4) बुजुर्गों के लिए मनोरंजनात्मक खेलों के लिए उपयुक्त रहता है।

- (5) नागरिकों के उत्तम स्वास्थ्य की दृष्टि से सर्वाधिक महत्वपूर्ण है।
- (6) नगर की भागमभाग वाली जिन्दगी में सम्मानपूर्वक जीवनयापन करना काफी कठिन काम है। मैदान तनावयुक्त शहरी जीवन शैली में संजीवनी का काम करता है। अवकाश के क्षणों में नगर में निवास करने वाले लोग दो पल सुकून भरी जिन्दगी बिताकर तनाव को भूल जाते हैं।

4

आधुनिक व्यायामशाला और स्वीमिंगपूल

मानव के जीवन में व्यायामशाला का प्राचीन समय से ही खास महत्व रहा है। शारीरिक शिक्षा से संबंधित अनेक प्रकार की क्रियाओं को करने का यह उचित स्थान है पूर्व एथेन्स काल में पैलस्टरा के नाम से विख्यात व्यायाम पाठशालाएँ, वर्तमान व्यायामशाला का ही रूप था तथा यहाँ पर बच्चों को उछलना, कूदना, कृश्तियाँ, बाकिंसग आदि सिखाया जाता था। पैलस्टरा की बनावट एक भावन की तरह होती थी, जिसके चारों तरफ कमरे होते थे, बीच में खुला मैदान हुआ करता था। पैलस्टरा में कपड़े बदलने, तेल मालिश, नहाने व मनोरंजन के लिए कमरे बने हुए थे।

डेनमार्क में भी शारीरिक शिक्षा अध्यापक कोपेनहेगन द्वारा 1779ई. में एक निजी जिमनेजियम की स्थापना की गयी। इंग्लैण्ड से आर्चिबाल्ड नेकलेरिन ने भी 1820-1884 के मध्य अपनी एक निजी व्यायामशाला खोली। वर्तमान में व्यायामशालाएँ स्पोर्ट्स क्षेत्र में अपना एक खास महत्व रखती हैं तथा आज अनेक इनडोर गेम्स इनमें ही आयोजित किये जाते हैं।

जिमनेजियम का अर्थ

जिमनेजियम शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के जिमने शब्द से हुई है। जिसका लैटिन भाषा में तात्पर्य होता है कि कम से कम वस्त्रों में कसरत करने की सुविधा प्रदान करने वाला स्थान। शाब्दिक अर्थ के अनुसार जिमनेजियम का अर्थ है—वह निश्चित भवन जहाँ अनेक प्रकार के व्यायाम कम से कम कपड़े डालकर किये जा सकें। दूसरे शब्दों में हम कह सके हैं कि व्यायामशाला एक ऐसे भवन को कहते हैं जहाँ व्यायामी कम से कम कपड़े पहनकर व्यायाम करते हैं।

व्यायामशाला की रचना और निर्माण

व्यायामशाला को बनाते समय निम्न महत्वपूर्ण तथ्यों पर ध्यान देना बहुत ही जरूरी है।

(1) स्थान—जहाँ तक सम्भव हो सके जिमनेजियम की बिल्डिंग हमेशा 'स्वीमिंगपुल' के पास ही बनाये जाने को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

जिमनेजियम का जब अभ्यास करते हैं तब म्यूजिक आवाज आती रहती है अतः जिमनेजियम कक्षाओं से दूर अलग-अलग स्थान पर होना चाहिए।

पाँच सौ विद्यार्थियों के लिए निम्न आकार का जिमनेजियम बनाया जा सकता है।

लम्बाई — 60-70 फीट	(21.2 मीटर)
चौड़ाई — 30-40 फीट	(31.5 मीटर)
ऊँचाई — 15-22 फीट	(6 मीटर)

(2) जमीन—व्यायामशाला के निर्माण में जमीन के चुनाव पर खास ध्यान देना चाहिए। जमीन ऊँचे स्तर की और अच्छी होनी चाहिए। यह धंसने वाली भूकम्प ग्रसित क्षेत्र वाली नहीं होनी चाहिए। जिस सतह पर जिमनेजियम का निर्माण होना है वह कठोर मिट्टी की परत वाली हो तथा उसकी नींव गहरी भरी जाये तथा सीमेंट के पिलर नींव में चारों कोनों में डलवाये जायें। जिमनेजियम की सतह निम्न प्रकार की रखी जा सकती है—

- (1) फर्श की सतह वाला जिमनेजियम
- (2) सिंथेटिक फर्श वाला जिमनेजियम
- (3) लकड़ी की सतह वाला जिमनेजियम

(3) चार दीवारी—व्यायामशाला बहुत बड़ा होता है इसलिए इसके चारों तरफ मजबूत दीवार का होना बहुत आवश्यक है। दीवारें सीमेंट व पक्की ईटों से ही बनाई जाये। दीवार बिल्कुल सीधी, साफ व चिकनी सपाट हों। निर्माण के बाद दीवार पर वाक्यूम हैंगर लगाये जाने चाहिए जिस पर खिलाड़ कपड़े लटका सकें और हैंगर पर कार्क लगी हो ताकि कपड़ों की सैफ्टी बनी रहे।

(4) कमरे—यदि व्यायामशाला को अच्छा बनाना है तो उसमें अलग-अलग कई कमरों को बनवाना चाहिए। जैसे-स्टोर रूम, शौचालय, ड्रेसिंग रूम, प्राथमिक चिकित्सा का कमरा, पीने के पानी व नहाने की व्यवस्था आदि से सम्बन्धित कमरों का निर्माण अवश्य कराना चाहिए।

(5) खिड़कियाँ एवं दरवाजे—जिमनेजियम की खिड़कियाँ व दरवाजे सदैव बाहर की तरफ खुलने वाले बनवाने चाहिए। मुख्य दरवाजों की ऊँचाई कम से कम 8 फीट होनी चाहिए एवं चौड़ाई भी कम से कम 7-8 फीट होनी चाहिए। ताकि खेल उपकरण लाने ले-जाने में कोई परेशानी न हो। इसके अतिरिक्त खिड़कियाँ भी बड़ी-बड़ी होनी चाहिए ताकि हवा व प्रकाश पर्याप्त मात्रा में अन्दर आ सके।

(6) रोशनदान—जिमनेजियम के अन्दर हवा व प्रकाश के आने जाने के लिए दीवार के ऊपर छत के नीचे ही रोशनदान बनाये जाने चाहिए। शुद्ध हवा आने व जिमनेजियम की उमस को बाहर निकालने में ये एकजॉस्ट फैन का काम करते हैं।

(7) प्रकाश की उचित व्यवस्था—जिमसनेजियम के अन्दर प्रकाश की उचित व्यवस्था होनी चाहिए इसके लिए बिजली के बड़े बल्ब या ट्यूब लगायी जा सकती हैं। जिमनेजियम के बाहर भी लाईट का उचित प्रबन्ध होना चाहिए।

(8) छत—व्यायामशाला के निर्माण के छत पर खास ध्यान देना चाहिए क्योंकि व्यायामशाला की लम्बाई-चौड़ाई बहुत ज्यादा होती है इसलिए छत को गिरने का भय रहता है। योग्य इंजीनियरों की देख-रेख में ही इसकी छत का निर्माण कराना चाहिए। जिमेनियम की छत विभिन्न प्रकार की होती है। इनमें से छतों के कुछ प्रमुख प्रकार निम्नलिखित हैं—

- (1) लोहे की टीन वाली चादरों वाले छत।
- (2) सीमेन्ट कंक्रीट का छत।
- (3) सीमेन्ट की चादरों वाली छत।
- (4) प्लास्टिक की चादरों वाली छत।
- (5) फाईबर ग्लास की चादरों वाली छत।
- (6) स्टील के पाइप वाली छत।

- (7) डोम के आकार वाली छत।

व्यायामशाला की उपादेयता

मौसम और परिस्थिति में निरन्तर बदलाव होता रहता है ऐसे में व्यायामशाला ही एक ऐसी जगह है। जहाँ खेलों को सुचारू रूप में खेला व अभ्यास किया जा सकता है। व्यायामशाला के महत्व को हम निम्न प्रकार से स्पष्ट कर सकते हैं—

- (1) विद्यालय में स्काउट एवं गाइड, एन.सी., एन. एस. आदि के दौरान सामूहिक नृत्य एवं गायन हेतु जिमनेजियम का प्रयोग किया जा सकता है।
- (2) जिमनेजियम के अन्दर कम समय में अधिक से अधिक व्यायाम किये जा सकते हैं।
- (3) इन्द्राम्यूरल के अन्तर्गत होने वाली विभिन्न प्रतियोगिताएँ जैसे—वाद-विवाद प्रतियोगिता, भाषण प्रतियोगिता, पेट्रीयॉटिक सांग कम्पीटीशन आदि जिमनेजियम हाल में आयोजित कराये जा सकते हैं।
- (4) इनडोर खेल—बैडमिंटन, टेनिस, टेबल-टेनिस, वालीबाल आदि खेल जाते हैं।
- (5) शारीरिक शिक्षा के वर्षभर के कार्यक्रम किसी भी मौसम में जिमनेजियम के अन्दर बेहतर ढंग से सम्पन्न कराये जा सकते हैं।
- (6) वर्षा ऋतु में विद्यालय की अनेक क्रियाएँ इसमें आयोजित की जा सकती हैं।
- (7) सेमिनार, वर्कशाप आदि का आयोजन इसमें किया जा सकता है।

जिमनेजियम के अन्दर की व्यवस्था

जिमनेजियम के अन्दर की व्यवस्था पर खास ध्यान देते हुये उसे निम्न प्रकार से पूरा करना चाहिए—

- (1) कमेन्ट्री रूम
- (2) व्यायामशाला के उपकरण
- (3) खिलाड़ियों (टीमों) के लिए कमरे
- (4) गैस्टरूम
- (5) प्रकाश की व्यवस्था
- (6) मनोरजन कक्ष
- (7) दूरदर्शन कक्ष
- (8) जलपान कक्ष
- (9) प्राथमिक उपचार कक्ष

- (10) ड्रेसिंग रूम
- (11) खेल मैदान
- (12) दफ्तर
- (13) स्टोर रूम
- (14) मीटिंग रूम
- (15) बैठने की व्यवस्था
- (16) स्नानघर
- (17) शौचालय
- (18) प्राथमिक कक्ष

जिमनेजियम हेतु आवश्यक नियम

स्कूलों में जब व्यायामशाला बनकर तैयार हो जाय तो उसके उचित प्रबन्धन के लिए कुछ नियम बनाये गये हैं। इन नियमों के अनुसार चलाने से व्यायामशाला का बेहतर ढंग से रख-रखाव करना आसान होने के साथ-साथ अन्य क्रियाएँ भी सुव्यवस्थित ढंग से सम्पन्न करायी जा सकती हैं। ये नियम निम्नलिखित हैं—

- (1) व्यायामशाला खेल के मैदानों का प्रयोग समयानुसार किया जाये।
- (2) व्यायामशाला अनावश्यक शोर-शराबे से दूर रहना चाहिए।
- (3) व्यायामशाला में प्रवेश करते समय सभी खिलाड़ियों को खेल परिधान ही पहनान चाहिए।
- (4) व्यायामशाला का दिन व रात का एक अलग चौकीदार नियुक्त किया जाना चाहिए।
- (5) व्यायामशाला के मुख्य गेट के पास पायदान रखे जाने चाहिए ताकि खिलाड़ी अपने जूते यहाँ साफ करके अन्दर जा सकें।
- (6) खेलने के लिए लिये गये खेल उपकरण बाद में यथास्थान पर रखे जाने चाहिए।
- (7) व्यायामशाला छुटटी के समय नहीं खोलना चाहिए।
- (8) व्यायामशाला खोलने के बाद व बन्द करने से पहले साफ करनी चाहिए।
- (9) बाथरूम साफ-सुधरे हों व अनावश्यक पानी न बहने दिया जाये।
- (10) व्यायामशाला के व्यायाम करने की एक निश्चित फीस रखी जायें।
- (11) व्यायामशाला के खुलने का समय भी निर्धारित हो।
- (12) व्यायामशाला के बन्द होने का समय निर्धारित हो।
- (13) व्यायामशाला की किसी भी वस्तु को नुकसान नहीं पहुँचानी चाहिए।

स्वीमिंगपूल

प्राचीन समय से ही मनुष्य का पानी के साथ गहरा संबंध रहा है। खुले जल में क्रीड़ाएं करते करते उसने कब तैरना सीख लिया यह कहना काफी मुश्किल है। प्राचीन काल में राजा-महाराजा तो अपने महलों में बड़े-बड़े जलकुंड बनवाकर रखते थे किन्तु उसे वह सिर्फ अपनी विलासिता या मौज-मस्ती के लिए ही प्रयोग करते थे।

आधुनिक काल में स्वीमिंगपूल ने अपनी एक विशिष्ट पहचान स्थापित कर ली है तथा अब तैराकी इससे अधिक इवेंट्स से इसके अन्दर आयोजित किये जाते हैं। आज प्रत्येक शहर में एक या इससे अधिक स्वीमिंगपूल सामान्य रूप पर देखने में मिल जाते हैं। बड़े-बड़े शहरों में क्लबों, होटलों, संस्थानों आदि में स्वीमिंगपूल बने हुए होते हैं तथा यहाँ आने वाले व्यक्ति मनोरंजन व फिजिकल फिटनेस बनाये रखने के लिए भी इसका प्रयोग करते हैं।

तैराकी की आवश्यकता के कारण

वर्तमान समय में तैराकी शारीरिक शिक्षा, खेल और जीविको पार्जन का एक महत्वपूर्ण साधन बन गया है। तैराकी मनोरंजन के साथ-साथ व्यायाम का एक सशक्त माध्यम है तैराकी के जरूरत की वजह को निम्न प्रकार प्रस्तुत किया गया है—

- (1) तैराकी श्वसन क्रिया को मजबूती प्रदान करती है।
- (2) तैराकी जीविकोपार्जन करने का एक साधन भी है।
- (3) तैराकी, शारीरिक दोषों को दूर करने के लिए आवश्यक है।
- (4) तैराकी मनोरंजन प्रदान करती है।
- (5) तैराकी अनावश्यक तनाव को दूर करने में सहायक है।
- (6) गर्भ में थोड़ी देर तैराकी करके तरोताजा बना जां सकता है।
- (7) तैराकी के द्वारा पूरे शरीर का कसरत आसानी पूर्वक हो जाती है।
- (8) तैराकी से शरीर के आन्तरिक एवं बाहरी अंग मजबूत बनते हैं।
- (9) गर्भ प्रदेशों में तैराकी गर्भ से छुटकारा दिलाने में सर्वाधिक सहायक है।
- (10) शारीरिक शिक्षा एवं स्पोर्ट्स के क्षेत्र में तैराकी अनिवार्य है।

स्वीमिंगपूल की उपादेयता

स्वीमिंगपूल की निम्नलिखित उपयोगिता है—

- (1) स्वीमिंग के सभी खेल स्वीमिंगपुल में ही आयोजित किए जाते हैं।
- (2) डार्इविंग इवेंट स्वीमिंगपुल में ही आयोजित किए जाते हैं।
- (3) स्वीमिंगपुल का जल शुद्ध एवं साफ होता है।
- (4) स्वीमिंगपुल, तैराकी सीखने के लिए सुरक्षित एवं बढ़िया रहता है।
- (5) स्वीमिंगपुल पूल में छोटे बच्चे आसानी से तैरना सीख सकते हैं।
- (6) वाटर-पोलो, स्वीमिंगपुल में ही खेला जाता है।

स्वीमिंगपुल बनाते वक्त ध्यान रखने योग्य प्रमुख तथ्य

- (1) स्वीमिंगपुल का आकार लम्बाई में 50 मीटर और चौड़ाई में 20 मीटर होनी चाहिए।
- (2) स्वीमिंगपुल में जाने से पहले स्वीमिंगपुल में बने बाथरूम में नहाना चाहिए।
- (3) स्वीमिंगपुल के पास का वातावरण मनोरंजक एवं सुन्दर हो।
- (4) स्वीमिंगपुल की व्यवस्था के लिए एक प्रशासनिक कक्ष होना चाहिए।
- (5) स्वीमिंगपुल के पानी का तापमान 16डिग्री C से 26डिग्री C होना चाहिए।
- (6) सैष्टिक टैंक को हमेशा पानी से दूर रखना चाहिए।
- (7) स्वीमिंगपुल के पास एक ए.सी.कक्ष भी होना चाहिए जिसमें क्लोरिन टैंक हो यह स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत लाभप्रद है।
- (8) स्वीमिंगपुल का पानी निकालने के लिए पास में खाली भूमि होनी चाहिए या फिर बड़े पाइपों के द्वारा पानी को पास के नाले में छोड़ने की व्यवस्था हो।
- (9) स्वीमिंगपुल बनाने वाली जगह की मिट्टी काली नहीं होनी चाहिए।
- (10) स्वीमिंगपुल का निर्माण हमेशा व्यायामशाला के समीप ही करना चाहिए।
- (11) स्वीमिंगपुल की सतह मजबूत एवं चिकनी होनी चाहिए।
- (12) स्वीमिंगपुल के नीचे गहरे रंगों की टाइल्स लगानी चाहिए।
- (13) स्वीमिंगपुल की दीवारें साफ और चिकनी होनी चाहिए एवं इसके किनारे सामान्य तल से ऊपर होने चाहिए ताकि पूल में धूल आदि न जा सके।
- (14) स्वीमिंगपुल की गहराई धीरे-धीरे उत्तरते क्रम में बढ़ायी जानी चाहिए।
- (15) स्वीमिंगपुल का पानी बदलने के लिए नालियाँ एक ओर होनी चाहिए ताकि गन्दे पानी को बदला जा सके।
- (16) स्वीमिंगपुल में पानी भरने की उचित व्यवस्था होनी चाहिए।
- (17) इनडोर स्वीमिंग पूल बनाने को ही प्राथमिकता दी जानी चाहिए क्योंकि ये आउटडोर स्वीमिंगपुल से बेहतर रहते हैं।

स्वीमिंगपूल का आकार

स्वीमिंगपूल का सामान्य आकार निम्न प्रकार से होना चाहिए—

- (1) छः लेन वाला स्वीमिंगपूल ।

लम्बाई — 25 मीटर

चौड़ाई — 18 मीटर

गहराई — 3.5 फुट से 12 फुट तक

- (2) तीन-चार लेन वाला स्वीमिंगपूल ।

लम्बाई — 12 मीटर

चौड़ाई — 7 मीटर

गहराई — 3.5 फुट

- (3) सात-आठ लेन वाला स्वीमिंगपूल ।

लम्बाई — 50 मीटर

चौड़ाई — 21 मीटर

गहराई — 1.80 मीटर

स्वीमिंगपूल आई, एल, टी तथा जेड आकार का कम बनाना चाहिए ।

गोताखोरी क्षेत्र

गोताखोरी का क्षेत्र निम्न प्रकार होता है ।

- (1) प्लेटफार्म ट्रेनिंग

लम्बाई — 5 मीटर

चौड़ाई — 1.5 मीटर

ऊँचाई — 3 मीटर

पानी की गहराई — 3.5 मीटर

- (2) प्लेटफार्म ट्रेनिंग

लम्बाई — 5 मीटर

चौड़ाई — 0.6 मीटर

ऊँचाई — 1 मीटर

पानी की गहराई — 4.5 मीटर

- (3) स्प्रिंग बोर्ड प्रतियोगिता

लम्बाई — 4.88 मीटर

चौड़ाई — 0.6 मीटर

ऊँचाई	-	1 मीटर
पानी की गहराई	-	3.5 मीटर

(4) प्लेटफार्म प्रतियोगिता

लम्बाई	-	6 मीटर
चौड़ाई	-	2 मीटर
ऊँचाई	-	18 मीटर
पानी की गहराई	-	4.5 मीटर

(5) प्लेटफार्म प्रतियोगिता

लम्बाई	-	6 मीटर
चौड़ाई	-	1.5 मीटर
ऊँचाई	-	7.5 मीटर
पानी की गहराई	-	4.5 मीटर

(6) प्लेटफार्म प्रतियोगिता

लम्बाई	-	6 मीटर
चौड़ाई	-	1.5 मीटर
ऊँचाई	-	5 मीटर
पानी की गहराई	-	3.5 मीटर

स्वीमिंगपुल की लेन—वर्तमान में अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के स्वीमिंगपुल में 10 लेन निर्धारित की गयी है। एक स्टैण्डर्ड पूल में 6 से 8 लेन भी होती हैं। स्वीमिंगपुल में इन लेन्स को निम्न ढंग से तैयार किया जाता है—

किसी हल्की एवं मजबूत धातु की तार के साथ या फिर रबर को मजबूत रस्सी के फाइबर ग्लास के पल्य पिरोये जाने से लेन तैयार की जाती है। लेन में प्रयोग होने वाली रस्सियाँ 5 सेन्टीमीटर चौड़ी होनी चाहिए एवं पानी की नल 15 डिग्री कोण तक रहनी चाहिए और 20 इंच चौड़ी लाइन बनाई जानी चाहिए।

स्वीमिंगपुल का वर्गीकरण

स्वीमिंगपुल को प्रमुख रूप से निम्न भागों में बांटा गया है।

- (1) नौसिखुओं के लिए
- (2) ड्राईविंग के लिए
- (3) वाटर पोलो के लिए
- (4) प्रतियोगिता के लिए

स्वीमिंगपूल में प्राप्त सुविधाएँ

श्रेष्ठ स्वीमिंगपूल में निम्न सुविधाओं को अवश्य प्रदान करनी चाहिए—

- (1) स्वीमिंगपूल का मुख्य द्वार बहुत चौड़ा होना चाहिए।
- (2) स्वीमिंगपूल में एक प्रशासनीय कक्ष (दफ्तर) होना चाहिए।
- (3) कम से कम 6 बाथरूम व टायलेट, लड़के व लड़कियों के लिए अगल-अलग साइडों में बने हुए हों।
- (4) लॉकर रूम की सुविधा।
- (5) इंसिंग रूम की सुविधा।
- (6) बैठने की व्यवस्था।
- (7) स्वीमिंगपूल के आसपास का वातावरण मनोरंजक एवं साफ सुथरा हो।
- (8) स्वीमिंगपूल तक जाने का रास्ता साफ व चौड़ा बना हो।
- (9) उपकरण रखने का समान।
- (10) प्रकाश की उचित व्यवस्था।
- (11) पानी साफ करने का रास्ता।
- (12) प्रशिक्षित तैराक।
- (13) स्वीमिंगपूल पांगण की नियमित सफाई।
- (14) प्राथमिक उपचार कक्ष एवं मालिश कक्ष।
- (15) स्वीमिंगपूल के बाहर अर्थात् बाउण्ड्री में वाहनों के लिए एक साइड में स्टैंड होना चाहिए।

5

आधुनिक खेल उपकरण

खेल उपकरण के बारे किसी खेल की कल्पना करना असम्भव है। जिस प्रकार शारीरिक और मानसिक शिक्षा के लिए खेल महत्वपूर्ण होता है ठीक उसी प्रकार खेल के क्षेत्र में खेल उपकरणों का भी महत्व है। खेल उपकरण शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों का हृदय है। खेल उपकरणों के अलावा खेल के मैदानों का मार्किंग भी उतना ही महत्व है, जितना कि खेल मैदानों का है। बिना मार्किंग के कोई भी मैदान, खेल मैदान का रूप धारण नहीं कर सकता। एक खेल मैदान उचित खेल मैदान होने का गौरव तभी प्राप्त कर पाता है। जब उसकी सम्बन्धित खेल के अनुसार पूरी तरह से मार्किंग कर दी जाती है। अतः खेल सामग्री व मार्किंग दोनों का ही शारीरिक विनाश एवं स्पोर्ट्स के क्षेत्र में महत्वपूर्ण रोल है। प्रस्तुत अध्याय में हम इन दोनों के विषय में ही गहन चर्चा करेंगे।

खेल उपकरण का अर्थ

खेल के क्षेत्र में खेल से सम्बन्धित उपकरणों का अत्यन्त महत्व होता है। खेल उपकरणों की आवश्यकता प्रतिदिन होती है। शारीरिक शिक्षा में खेल सामग्री से भाव ऐसी सामग्री से लिया जाता है जो कि शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को सफलतापूर्वक कराने में सहायक सिद्ध हो अर्थात् खेल सामग्री वह है जो शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को प्रारम्भ से अन्त तक सहयोग करती है तथा इसके अभाव में खेल कार्यक्रमों की

कल्पना भी नहीं की जा सकती। खेल सामग्री के अर्थ को पूर्ण रूप से जानने के लिए हमें नीचे लिखे निम्न तथ्यों को जान लेना चाहिए—

- (1) उच्च क्वालिटी की खेल सामग्री खेल प्रतियोगिता व कार्यक्रम में जोश पैदा करने में सहायक होती है।
- (2) खेल सामग्री खिलाड़ियों को खेल सीखने के लिए अभिप्रेरित करने में भी सहायक होती है।
- (3) खेल सामग्री खेल कौशलों को आसानी से सीखने में खिलाड़ियों की मदद करती है।
- (4) खेल सामग्री वह है जो खिलाड़ियों, प्रशंसकों व आलोचकों को खेल कार्यक्रमों की खामियों के विषय में कम से कम बोलने का अवसर देती है।
- (5) खेल उपकरण किसी भी प्रकार के खेल कार्यक्रम का मूल आधार होता है।
- (6) खेल सामग्री की सहायता से ही समस्त खेल कार्यक्रम सफलतापूर्वक संचालित किए जाने में मदद मिलती है।
- (7) इनडोर एवं आउटडोर दोनों ही तरह के खेलों के लिए खेल उपकरण जरूरी हैं।
- (8) खेल प्रतियोगिताओं की सफलता काफी हद तक खेल सामग्री पर टिकी होती है।
- (9) खेल सामग्री का ज्ञान प्रशिक्षकों, खिलाड़ियों व आफिशियल सभी के लिए होना जरूरी है।

इस प्रकार स्पष्ट रूप से यह कहा जा सकता है कि खेल उपकरण खिलाड़ियों और उनके अभिरूचि का विकास करता है। और उनका उत्साह बना रहता है। अन्त में हम कह सकते हैं कि खेल सामग्री शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में प्रयोग होने वाली एक ऐसी आवश्यक सामग्री है जो खेल कार्यक्रमों के सफल संचालन, खिलाड़ियों की खेल के प्रति रुचि पैदा करने वाली प्रशिक्षकों की कोचिंग देने के प्रति जागरूक बनाने के साथ-साथ खेल के स्तर या गुणवत्ता को बनाने में भी सर्वाधिक सहायक होती है। अर्थात् खेल सामग्री से अभिप्राय उन सभी सामानों से है जो शारीरिक शिक्षा के दैनिक कार्यक्रमों को चलाने के लिए जिम्मेदार हैं तथा इनके अभाव में शारीरिक शिक्षा की क्रियाएँ सम्भव नहीं होती हैं।

खेल सामग्री का महत्व

खेल की सामग्री का खेल के क्षेत्र में महत्वपूर्ण स्थान है। यदि इसके महत्व को नजरअन्दाज कर दिया जाय तो किसी भी खेल का सार्थक आयोजन

करना असम्भव खेल उपकरणों का शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में निम्नलिखित महत्व है—

- (1) शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में सुव्यवस्था आती है।
- (2) प्रतियोगिताएँ निर्विरोध एवं सुन्दर ढंग से सम्पन्न कराने में मदद मिलती है।
- (3) खिलाड़ियों का उत्साह, रुचि एवं मनोबल बढ़ता है।
- (4) खिलाड़ियों की खेल क्षमता व खेल कौशल में निखार आता है।
- (5) अच्छे खेल उपकरणों से खेल में तेजी व दक्षता का विकास होता है।
- (6) उच्च क्वालिटी के खेल उपकरणों से खिलाड़ियों को चोट लगने का भय बहुत कम रहता है।
- (7) नई-नई तकनीकों को सरलतापूर्वक सीखने में अच्छे खेल उपकरण सर्वाधिक सहायक सिद्ध होते हैं।
- (8) अच्छे खेल उपकरणों के साथ खेले जाने वाले खेल दर्शकों का भी मनोरंजन करते हैं, साथ ही खेल भावना का भी विकास होता है।
- (9) अच्छे खेल उपकरण खिलाड़ी में खेल के प्रति रुचि पैदा करने के लिए जरूरी हैं।
- (10) प्रशिक्षकों व शारीरिक शिक्षकों के लिए शारीरिक क्रियाओं को खिलाड़ियों को सिखाने में खेल उपकरण सर्वाधिक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

खेल उपकरण का वर्गीकरण

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में खेल उपकरण को प्रमुख रूप से दो भागों में बांटा गया है जिनका विवरण निम्न प्रकार दिया गया है—

- (1) स्थायी उपकरण
- (2) अस्थायी उपकरण

(1) स्थायी उपकरण—खेल सामग्री के इस श्रेणी में उन खेल उपकरणों को सम्मिलित किया जाता है जोकि एक लम्बे समय तक चलने वाली होती है जैसे कि खेल के मैदानों में पोल, शॉट-पुट, हैमर, पोलवाल्ट पोल आदि।

(2) अस्थायी उपकरण—खेल सामग्री की इस श्रेणी में उन खेल उपकरणों को सम्मिलित किया जाता है जिसकी आयु बहुत कम होती है अर्थात् वे उदाहरण जो दुबारा प्रयोग करने योग्य नहीं रह पाते। जैसे—शटक कॉक, चूना, क्रिकेट व हॉकी, गेंद, फुटबाल, हॉकीस्टिक आदि।

उपकरण के खरीदने की प्रक्रिया

प्रशिक्षक व शारीरिक शिक्षक को खेल उपकरणों की खरीदारी हेतु इसके नियम की पूरी जानकारी होनी चाहिए। यदि उपकरण खरीदने के दौरान थोड़ी-सी भी असावधानी हुई तो शारीरिक शिक्षक हेतु पेरशानी उत्पन्न हो सकती है। अतः इस स्थिति से बचने के लिए शारीरिक शिक्षक को खेल उपकरणों की खरीद सम्बन्धित संस्थान के नियमों के अनुसार ही करनी चाहिए। खेल उपकरण खरीदने की प्रक्रिया को हम निम्नलिखित रूप से व्यक्त कर सकते हैं—

- (1) क्रय कमेटी का गठन संस्थान के मुखिया द्वारा लिखित रूप में किया जाना चाहिए।
- (2) क्रय कमेटी के समस्त सदस्यों को भी उपकरणों की खरीद से सम्बन्धित सभी कार्य लिखित रूप में करने चाहिए।
- (3) क्रय कमेटी को समान खरीदने से पूर्व अपनी एक बैठक कर खेल उपकरण खरीदने की सम्पूर्ण प्रक्रिया का एक कच्चा प्रारूप तैयार कर लेना चाहिए।
- (4) क्रय कमेटी के प्रत्येक सदस्य को अपनी राय स्पष्ट रूप से दर्ज करानी चाहिए।
- (5) सबसे पहले विद्यालय/महाविद्यालय के मुखिया को एक खरीद कमेटी का गठन करना चाहिए।
- (6) यदि विद्यालय/महाविद्यालय मैनेजमेन्ट से सम्बद्ध है तो जहाँ तक सम्भव हो सके मैनेजमेंट के किसी सदस्य या पदाधिकारी को भी खरीद कमेटी में अवश्य सम्मिलित करना चाहिए।
- (7) क्रय कमेटी में कम से कम तीन सदस्यी अवश्य होने चाहिए।

क्रय प्रक्रिया—प्रायः प्रत्येक विद्यालय में खेल से सम्बन्धित उपकरणों को क्रय करने की प्रक्रिया को सावधानीपूर्वक पूरी कर ली जाती है। परन्तु इस प्रक्रिया में एक जटिल समस्या है जैसे—धन का आभाव या अव्यवस्था का होना है। अधिकांशतया एक स्वस्थ खरीद प्रक्रिया में निम्न चरण होते हैं या एक खरीद प्रक्रिया निम्न चरणों से होकर गुजरती है ये निम्नलिखित हैं—

- (1) संस्थान में खेल सामग्री आने के पश्चात् उसकी व्यवस्थित ढंग से जाँच पड़ताल कर उसके सम्बन्धित स्टॉक रजिस्टर में सावधानीपूर्वक दर्ज कर लेनी चाहिए तथा तत्पश्चात् बिल को प्रमाणित करके भुगतान हेतु एकांउट विभाग में भेज देना चाहिए।

- (2) एक बार खेल सामग्री की माँग को पूरा कर लेने के पश्चात् उसी सूची की स्वीकृति कराने के लिए सम्बन्धित अधिकारी के समक्ष रखना चाहिए क्योंकि वह प्रस्तुत सूची में बदलाव या रद्द करने का अधिकार रखता है।
- (3) पाँच सौ रुपए तक की खरीद के लिए शारीरिक शिक्षक को सम्बन्धित कोटेशन मँगवाने की आवश्यकता नहीं है वह सीधे ही क्रय कर सकता है।
- (4) पाँच सौ रुपए से अधिक की थोक खरीददारी के लिए एक कमेटी सत्र को प्रारम्भ से ही गठित कर लेना चाहिए। उस कमेटी में सीनियर स्टाफ का एक सदस्य विशेषज्ञ (कोच) कम से कम एक सदस्य अर्थव्यवस्था संघ का और शारीरिक शिक्षक (मेजबान के तौर पर) सम्मिलित किया जाना चाहिए। इसके साथ ही सीनियर खिलाड़ियों की भी सलाह लेनी चाहिए।
- (5) खेल सामग्री की खरीद नियमानुसार कम से कम रेट दर व गुणवत्ता के आधार पर की जानी चाहिए।
- (6) थोक खरीददारी में प्रत्येक खेल सामग्री की कमेटी के सदस्यों द्वारा पूरे तरीके से जाँच कर लेनी चाहिए।
- (7) खेल सामग्री खरीदते समय समान की मजबूती, गुण व ठीक कीमत आदि को भी चैक करना चाहिए।
- (8) खेल सामग्री का चयन करने के पश्चात् शारीरिक शिक्षक को सप्लाई आर्डर के लिए संस्था के मुखिया से स्वीकृति ले लेनी चाहिए तथा खेल सामग्री खरीदने की सूत्री सम्बन्धित फर्म को दे देनी चाहिए ताकि निश्चित समय में सप्लाई का कार्य सम्पन्न हो सके।
- (9) सप्लाई आर्डर में प्रत्येक उपकरण के गुण, मात्रा, मूल्य आदि के विषय में स्पष्ट रूप से बताया जाना चाहिए।

खेल उपकरण खरीदने का सिद्धान्त

खेल उपकरण को खरीदने के दौरान अनेक तरह की परेशानियों से बचने के लिए कुछ सिद्धान्तों को ध्यान में रखना आवश्यक है वे सिद्धान्त निम्न प्रकार हैं—

- (1) संस्था की बजट शक्ति के अनुसार खरीददारी करनी चाहिए।
- (2) रजिस्टर्ड व अच्छी साख वाली फर्मों से ही कोटेशन्स मँगवाना।
- (3) उपकरणों को प्रयोग कर सकने की क्षमता व जरूरत अनुसार ही खरीदना।

- (4) उपकरणों की खरीद भविष्य में जरूरत पड़ने से पहले ही कर लेनी चाहिए अर्थात् प्रतियोगिता के दौरान उपकरणों की खरीद न कर उपकरण पहले ही खरीद लेने चाहिए।
- (5) खरीददारी करते समय सम्बन्धित सामान पर बाजार में मिल रही छूट व सुविधा का भी ज्ञान होना चाहिए।
- (6) जहाँ तक सम्भव हो सके सम्बन्धित खेल विशेषज्ञ से ही सामान को चैक कराकर लें।
- (7) उचित समय पर आर्डर देना चाहिए।
- (8) उपकरणों के न्यूनतम मूल्य के साथ-साथ उनकी गुणवत्ता भी जरूर देखी जानी चाहिए।

खेल उपकरण खरीदने में सावधानी

खेल उपकरण को खरीदने के दौरान निम्न प्रकार की सावधानियों को अपनानी चाहिए—

- (1) सामान खरीदने से पूर्व प्रतिष्ठित फर्मों से कोटेशन्स अवश्य मँगा लेनी चाहिए।
- (2) सामान खरीदने का आदेश हमेशा लिखित रूप में दिया जाए।
- (3) पूरे सत्र के वार्षिक कार्यक्रम को ध्यान में रखते हुए खरीददारी की जाए।
- (4) दुकानदार से प्रत्येक सामान लेते समय उसका मिलान कोटेशन्स से अवश्य करते रहना चाहिए।
- (5) खरीदी गई वस्तुओं का बिल जल्दी से जल्दी पास करना चाहिए।
- (6) सभी उपकरणों की खरीद एक ही फर्म से नहीं करनी चाहिए।
- (7) जल्दी टूटने वाले खेल सामानों को एक साथ ही वर्ष भर के लिए नहीं खरीदना चाहिए।
- (8) उपकरणों की खरीद के समय ‘खरीद कमेटी’ के सभी सदस्य उपस्थित होने चाहिए।
- (9) शारीरिक शिक्षक को अपने पुराने स्टॉक का अवलोकन करने के पश्चात् ही खरीदने वाले नए उपकरणों की सूची तैयार करनी चाहिए।
- (10) विद्यालय की छात्र संख्या ध्यान में रखी जानी चाहिए।
- (11) जहाँ तक सम्भव हो सके, स्थानीय फर्मों से ही उपलब्ध सामान खरीदना चाहिए।
- (12) स्टोर रूम में सामान रखे जाने की पर्याप्त जगह होनी चाहिए।

- (13) खरीदे जाने वाले प्रत्येक सामान का उपयोग हो पाएगा या नहीं; यह भी ध्यान में रखना चाहिए।
- (14) केवल बाहरी प्रदर्शन पर ध्यान नहीं देना चाहिए। इससे सामान महँगा भी मिल सकता है।
- (15) खरीदे जाने वाले सामान की आवश्यक देखभाल के विषय में भी पहले ही सोच लेना उपयुक्त रहता है।
- (16) विद्यार्थियों की आयु व लिंग के आधार पर ही सामान की संख्या निर्धारित की जानी चाहिए।

खेल उपकरण के बिलों का भुगतान

क्रय किया गया खेल उपकरण जब विद्यालय या महाविद्यालय में पहुंच जाय तब शारीरिक शिक्षक की यह जिम्मेदारी होती है कि वह उपकरण से सम्बन्धित बिल का शीघ्र भुगतान करने में सहायता प्रदान करे। किन्तु साथ ही वह यह भी ध्यान दे कि कौन-सा सामान नहीं आया तथा कौन-सा सामान कोटेशन्स में दर्शाए अनुसार नहीं है। यदि वह बिलों का भुगतान करते समय आवश्यक सावधानी नहीं बरतेगा तो उसे बाद में अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। अतः इन सब समस्याओं से बचने के लिए शारीरिक शिक्षक को बिलों के भुगतान के समय निम्नलिखित बातों को जरूर ध्यान में रखना चाहिए—

- (1) बिल के अनुरूप प्रत्येक सामान की गहन जाँच करनी चाहिए।
- (2) खरीदा गया सामान पुराना एवं अनगढ़ नहीं होना चाहिए।
- (3) खेल सामग्री को सर्वप्रथम उच्च अधिकारी को दिखाना चाहिए।
- (4) खरीददारी समिति के प्रत्येक सदस्य को खरीदे गए सामग्री का निरीक्षण करना चाहिए।
- (5) प्रत्येक सामान की क्वालिटी कोटेशन्स में दर्शाए अनुसार चैक करनी चाहिए।
- (6) कोटेशन्स में माँगी गई संख्या से अधिक उपकरण भेजने की लिस्ट अलग बनानी चाहिए।
- (7) कोटेशन्स में दर्शाए सामान के अनुरूप सामान न भेजने की अलग से लिस्ट बना लेनी चाहिए।
- (8) स्टॉक रजिस्टर में उपकरणों की संख्या दर्ज करने के साथ-साथ उनकी कम्मनी भी जरूर दर्शायी जानी चाहिए।

- (9) सामान के बाहरी बॉक्स पर अंकित कम्पनी की बजाए सामान के ऊपर अंकित कम्पनी की जाँच करनी चाहिए।

खेल उपकरण की देख-रेख

शारीरिक शिक्षक का यह उत्तरदायित्व होता है कि वह सभी प्रकार के खेल उपकरणों की देख-रेख व सुरक्षा करें। यदि शिक्षक अपने इस जिम्मेदारी को नियम के अनुसार सही ढंग से निर्वाह करने में परिपक्व रहता है तो वह ही एक सफल क्रीड़ा अध्यापक कहा जाता है। तथा यदि इसके विपरीत वह अपनी इस जिम्मेदारी का निर्वाह सफलतापूर्वक नहीं कर पाता है तो वह एक अयोग्य शारीरिक शिक्षक सिद्ध होता है। अतः एक शारीरिक शिक्षक का यह कर्तव्य बन जाता है कि वह खेल सामग्री की आवश्यक देखभाल करे तथा उपकरणों को समय से पहले नष्ट होने से बचाए। एक शारीरिक शिक्षक को खेल उपकरण की सुरक्षित देख-रेख करने के लिए अग्रलिखित तथ्यों पर ध्यान देना आवश्यक है।

- (1) बास्केटबॉल, फुटबॉल, वालीबॉल, हैंडबाल आदि को हवा निकालकर स्टोर रूम में रखना चाहिए।
- (2) प्रत्येक सामान को उसके गुण अनुसार अर्थात् लकड़ी, रबड़, फाईबर ग्लास, लोहे व सिंथेटिक उपकरणों को अलग-अलग रैकों में रखा जाना चाहिए।
- (3) खेल उपकरण स्टोर रूम में पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हों।
- (4) स्टोर रूम साफ-सुथरा होना चाहिए।
- (5) स्टोर रूम की छत पर पानी न ठहरता हो तथा छत से पानी न टपकता हो।
- (6) स्टोर रूम में सूर्य का प्रकाश व हवा जाने की व्यवस्था हो।
- (7) स्टोर रूम के दरवाजे, खिड़कियाँ दीमक ग्रस्त न हों।
- (8) स्टोर रूम का फर्श उखड़ा व जगह-जगह से टूटा-फूटा न हो।
- (9) प्रत्येक सामान को उसके आकार अनुसार सुरक्षित स्थान पर रखना चाहिए।
- (10) कीमती सामानों के सुरक्षा पर विशेष ध्यान देना चाहिए।
- (11) स्टोर रूम में प्रत्येक सामान के लिए अलग-अलग रैक बने होने चाहिए।
- (12) कीमती सामान व कभी-कभी प्रयोग में आने वाले सामान को लोहे के सन्दूक में रखा जा सकता है।
- (13) लकड़ी के सामान को सीधे जमीन पर नहीं रखना चाहिए। क्योंकि ऐसा करने से उसको दीमक व सीलन लगने का खतरा ज्यादा रहता है।

- (14) समय-समय पर खेल सामग्री को धूप एवं ताजा वायु में रखना चाहिए।
- (15) टूटा-फूटा एवं खराब सामान अगर संभव हो तो बेच देना चाहिए।
- (16) स्टोर रूम में दीमक की शुरुआत होने पर उस पर तत्काल नियन्त्रण पा लेना चाहिए।
- (17) स्टोर रूम को कभी भी विद्यार्थी के हवाले नहीं छोड़ना चाहिए।
- (18) प्रतिदिन स्टोर रूम से सामान निकालना व रखना शारीरिक शिक्षक को अपनी उपस्थिति में विद्यार्थियों से कराना चाहिए।
- (19) विभिन्न खेल पोशाकों (Sports Kit, Tracksuit) को धोकर अच्छी तरह सुखाने के पश्चात् बन्द सन्दूक में सील करके रखना चाहिए।
- (20) प्रत्येक मास में टूटे-फूटे सामान की लिस्ट अवश्य बना लेनी चाहिए।
- (21) प्रत्येक उपकरण पर विद्यालय की मोहर लगी होनी चाहिए।
- (22) स्टोर रूम में समय-समय पर कीटाणुनाशक दवाईयों का छिड़काव कराते रहना चाहिए।
- (23) गीले उपकरणों को सुखाकर व अच्छी तरह झड़ने के बाद ही स्टोर रूम में रखवाना चाहिए।
- (24) रबड़ के उपकरणों को जहाँ तक सम्भव हो सके धूप से बचाकर रखना चाहिए।

खेल सामग्री वितरण का नियम

खेल उपकरण अत्यन्त कीमती होते हैं अतः इनकी हिफाजत को दृष्टिगत राते हुए ही खिलाड़ियों में विपरित करनी चाहिए। इसके लिए शारीरिक शिक्षक को निम्नलिखित नियमों को अपनाना चाहिए—

- (1) सर्वप्रथम शारीरिक शिक्षक को एक निर्गम रजिस्टर तैयार करना चाहिए।
- (2) स्थायी व अस्थायी खेल सामग्री दोनों का अलग-अलग निर्गम रजिस्टर तैयार करना अधिक उपयुक्त व श्रेष्ठ रहता है।
- (3) घर के लिए किसी विद्यार्थी को सामान न दिया जाए।
- (4) शिक्षकों का निर्गम रजिस्टर अलग बनाना चाहिए।
- (5) उपकरण गुम होने पर उसकी कीमत वसूलने की व्यवस्था होनी चाहिए।
- (6) उपकरण निर्गम करते समय रजिस्टर पर सामान लेने वाले के हस्ताक्षर अवश्य करा लेने चाहिए।
- (7) बाहरी व्यक्ति को उपकरण विभाग के मुखिया द्वारा लिखित स्वीकृति के बाद पूरा पता लिखने के बाद ही देना चाहिए।

- (8) विद्यार्थियों का निर्गम रजिस्टर अलग हो।
- (9) उपकरण वापिस करने की तिथि व समय भी रजिस्टर में दर्ज करना चाहिए।
- (10) सामान वापिस जमा करते समय उपकरण की जाँच पड़ताल भी अवश्य कर लेनी चाहिए।

खेल सामग्री वितरण हेतु रजिस्टर का नमूना

क्रमांक विद्यार्थियों सदन का नाम दिनांक उपकरण उपकरणों हस्ताक्षर का नाम	का नाम की संख्या

खेल उपकरण का सही प्रबन्ध

शारीकि शिक्षा का क्षेत्र ऐसा क्षेत्र है जहां पर प्रायः उपकरणों का नुकसान होता रहता है, अतः शारीरिक शिक्षक की यह जिम्मेदारी बनती है कि वह इन अनुपयोगी उपस्करणों को सम्भाल कर किसी सुरक्षित स्थान या स्टोर में रखवा देना चाहिए। और दो-चार माह पश्चात् इसे अपने उच्च अधिकारी से इसका लेखा-जोखा रजिस्ट में व्यर्थ दिखाकर दर्ज काराकर नष्ट कर दें। देना चाहिए।

स्मरण रहे कि शारीरिक शिक्षक सिर्फ उन्हीं उपकरणों को रिजेक्ट कर सकता है जो अस्थाई हैं। अस्थायी खेल सामग्री के स्टोर रूम में इकट्ठा हो जाने पर शारीरिक शिक्षक इसकी एक सूचीमय मूल्य बनाकर अपने अधिकारी से पास करा लेनी चाहिए तथा इस सूची पर उनके हस्ताक्षर करा लेने चाहिए। खेल सामग्री के स्थायी उपकरणों की कीमत व उम्र ज्यादा होती है। अतः उनको कंडम करने के लिए एक डिस्पोजल कमेटी का गठन करना चाहिए जो कि जाँच करने के पश्चात् ही स्थायी सामान की डिस्पोजल करने की इजाजत देगी। स्थायी व अस्थायी दोनों ही प्रकार के उपकरणों को नष्ट करने के लिए शारीरिक शिक्षक को एक सर्वेक्षण रिपोर्ट तैयार करनी चाहिए। सर्वेक्षण रिपोर्ट तैयार करने का नमूना निम्नलिखित हैं—

सर्वेक्षण रिपोर्ट

क्रम संख्या.....	विद्यालय का नाम.....	सत्र एवं तिथि
खेल	खरीदने	क्वालिटी
मूल्य	खेल	टूट-फूट
सर्वेक्षण	सर्वेक्षण	हस्ताक्षर
सामग्री	की तिथि	
सामग्री	का	का
का नाम		
की स्थिति	कारण	कथन

शारीरिक शिक्षा अध्यापक

सर्वेक्षण रिपोर्ट को तैयार करने के बाद एक सर्वेक्षण कमेटी बनाई जाती है। जिसका कार्य रिजेक्ट हो चुके उपकरणों की जाँच करना है। यह कमेटी शारीरिक शिक्षक द्वारा तैयार सर्वेक्षण रिपोर्ट में दर्शाए गए उपकरणों का मिलान करती है तथा टूटने-फूटने के कारणों की जाँच करने के उपरान्त अग्र सुझाव भी दे सकती है।

- (1) स्टॉक रजिस्टर में डिस्पोजल किए गए सामान को कंडम दर्शकर कुल उपकरणों की संख्या में से घटाकर लिखना चाहिए।
- (2) यदि सम्भव हो तो खेल सामग्री के जखरतमंद योग्य खिलाड़ियों में बाँट दिया जाना चाहिए।
- (3) मरम्मत के बाद प्रयोग में आ सकने वाले उपकरणों को नीलामी में बेच देना चाहिए।
- (4) जो खेल सामग्री अधिक पुराना या टूट-फूट जाए और उसका दुबारा उपयोग नहीं हो तो उसे जला देना चाहिए।
- (5) डिस्पोजल किए गए सामान को पुनः स्टोर रूम में नहीं रखने दिया जाना चाहिए।

उपरोक्त सुझावों के बाद सर्वेक्षण कमेटी अपनी एक रिपोर्ट तैयार करती है जिसमें वह यह प्रदर्शित करती है कि उसने शारीरिक शिक्षक द्वारा डिस्पोजल किए जाने हेतु रखे खेल सामान का निरीक्षण कर लिया है तथा यह पुनः प्रयोग के योग्य नहीं बचे हैं। अतः इनको स्टॉक रजिस्टर से काट दिया जाए।

सर्वेक्षण कमटी के हस्ताक्षर

 1. 2. 3.

खेल सामग्री क्रय सप्लाई आर्डर देने के पत्रों का नमूना

शारीरिक शिक्षक को हर साल अपने स्कूलों की खेल आवश्यकताओं के अनुसार किसी न किसी प्रकार के खेल उपकरण को क्रय करने की आवश्यकता पड़ती रहती है। अतः एक शारीरिक शिक्षक को सामान खरीदने के लिए कोटेशन मँगवाने व आर्डर सप्लाई करने आदि के लिए पत्रों के विषय में पूरा ज्ञान होना चाहिए। यहाँ हम सामान खरीदने के लिए आवश्यक उन सभी पत्रों के नमूने क्रमवार पेश कर रहे हैं—

प्रधानाचार्य/प्राचार्य से सामान खरीदने हेतु अनुमति पत्र

सेवा में,
प्रधानाचार्य/प्राचार्य महोदय जी
क ख ग
पालमपुर

विषय :

'खेल सामग्री खरीदने की स्वीकृति लेने की बाबत'

आपके सादर संज्ञान में लाया जाता है कि विद्यालय में खेल क्रियाओं के सफल संचालन हेतु विभिन्न खेल सामग्री की तत्काल आवश्यकता है। वर्तमान में विद्यालय के पास इन खेल सामग्रियों का अभाव है तथा इनकी खरीद लागत अनुमानतः.... ... रुपए है। खेल सामग्री की खरीद पर खर्च होने वाली यह राशि विद्यालय के वार्षिक खेल बजट अनुकूल है। अतः कृपया इन खेल सामग्रियों को खरीदे जाने की अनुमति प्रदान की जाए। खेल सामग्री की सूची नीचे लिखे अनुसार है—

क्रम संख्या	खेल सामग्री का नाम	संख्या
	उपस्कर और अन्य	
	जरूरी सावधानियाँ	
	स्पोर्ट्स किट्स	

खिलाड़ियों को प्रतिदिन अपने शरीर और कच्छा एवं बनियान की सफाई करनी चाहिए। खिलाड़ी को अपने ही ट्रैक सूट, कच्छा, बनियान, तौलिया, मौज़े, जूते आदि प्रयोग करनी चाहिए। इनकी दोहरी वैकल्पिक व्यवस्था अधिक उत्तम रहेगी।

खिलाड़ी के विशेष ध्यान देने योग्य तथ्य

खेलने से पहले खिलाड़ियों को निम्न बातों पर अवश्य ध्यान देना चाहिए।

- (1) प्रतियोगिता के दिन के पूर्व वाली रात में नींद की गोली का सेवन नहीं करना चाहिए।
- (2) एक आदर्श खिलाड़ी को धूम्रपान, मद्रपान या अन्य नशीले पदार्थों के सेवन से सर्वथा दूर रहना चाहिए।
- (3) खिलाड़ी को अपने खेल सम्बन्धी प्रत्येक किट्स को अपने बैग में अपनी विशेष देख-रेख में रखना चाहिए।
- (4) खेल के उपरान्त आधे से एक घंटा विश्राम करके शीतकाल में गर्म जल से तथा ग्रीष्म में शीतल जल से स्नान करना चाहिए। खेल में यदि स्नान किया जाना है तो कम से कम एक घंटे पूर्व किया जाए।
- (5) खिलाड़ी को खेल से सम्बन्धित पूरी जानकारी रखनी चाहिए और उनका पालन करना चाहिए। उसे अपने प्रशिक्षक के कथानुसार ही आचरण करना चाहिए।
- (6) खिलाड़ियों को प्रतियोगिता स्थल के समीप ही आराम करना चाहिए।
- (7) खिलाड़ी का मनोबल उत्साहपूर्ण तथा उसमें आत्मविश्वास होना चाहिए। उसे अन्तिम क्षण तक विजय की चेष्टा में रहना चाहिए।
- (8) खेल को खेल की भावना से खेलना चाहिए। हर एवं जीत-दोनों ही निष्ठापूर्वक स्वीकार करना चाहिए।
- (9) खिलाड़ियों की प्रतियोगिता के समय बिल्कुल नए जूतों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- (10) प्रतियोगिता के 4 घंटे पूर्व हल्का भोजन करना चाहिए।
- (11) प्रतियोगिता से पहले सूर्य की ओर अधिक समय तक मुँह करके नहीं बैठना चाहिए।
- (12) खिलाड़ी को समय की जानकारी करने के लिये घड़ी रखनी चाहिए।
- (13) खेल से पूर्व नग्न भूमि पर न बैठकर मोटी चादर बिछा कर बैठना चाहिए।
- (14) खिलाड़ी को एक ही मुद्रा या आसन में अधिक समय तक नहीं बैठना चाहिए।

(15) खिलाड़ी को अपने पास पानी में, जिसमें नमक, नींबू, शहद और ग्लूकोज़ मिलाकर रखना चाहिए जिसे वह समय-समय पर प्रयोग कर सके।

परिधान

खिलाड़ी जो भी कपड़े पहने वो हल्के तथा साफ-सुथरे होने चाहिए इसके साथ-साथ सर्दी के मौसम हेतु एक ट्रैक सूट और ट्रैक सूट के भीतर पहनने के लिए एक ऊनी स्वेटर अथवा जर्सी की भी व्यवस्था रहे। हाथ के गर्म दस्ताने और एक जोड़ी गर्म मौज़े भी होने चाहिए।

कीलदार जूते

खिलाड़ियों को खेल के दौरान प्रयोग किया जाने वाला जूता न तो एक दम नया हो न ही पुराना खिलाड़ी को सही ढंग एवं ठीक-ठाक तथा प्रतिदिन जूते पहनने वाले का प्रयोग करना चाहिए।

ऊँची कूद और भाले के लिए आपके कीलदार जूतों में पीछे भी दो स्पाईक का प्रयोग हो सकता है। आज विभिन्न खेलों की आवश्यकता के अनुरूप विभिन्न प्रकार के जूतों का प्रचलन खिलाड़ी कर रहे हैं, किन्तु इस बात की सावधानी रखी जानी चाहिए कि खिलाड़ी के जूतों में नीचे लगने वाली कीलों की अधिकतम लम्बाई एक इंच (2.5 से. मी.) ही हो।

तिहरी कूद में ऐड़ी को चोटिल होने से बचाने के लिए खिलाड़ियों द्वारा रबड़ या हील कैम्प का प्रयोग किया जाता है परन्तु उन्हें हमेशा इस बात से सावधान रहना चाहिए कि प्रतियोगिता में भाग लेते समय वह अपने प्रयोग किए हुए ही स्पाईकों को उपयोग में लाएँ किन्तु वे स्पाईक अधिक पुराने भी नहीं होने चाहिएँ। इसके लिए यह अधिक उपयुक्त है कि खिलाड़ी अपने साथ दो स्पाईक रखें जिससे आवश्यकता पड़ने पर वह अपने अतिरिक्त स्पाईक को प्रयोग में ला सकें। लम्बी कूद अथवा तिहरी कूद के अवसर पर बरसात के समय स्पाईक के फटने अथवा खराब हो जाने के अवसर उत्पन्न हो सकते हैं। इस स्थिति से निपटने के लिए अधिक सुविधाजनक तो यह रहेगा कि कीलों को बदल सकने वाले स्पाईक रखे जाएँ जिससे मैदान के अनुरूप कीलों ;छंपसेढ़ की लम्बाई को रखा जा सके। गोला व डिस्कस ;क्षेबनेढ़ फेंकने के समय वार्मअप ;तउ नचढ़ शू का ही प्रयोग किया जाता है।

हैमर थ्रो ग्लब्ज

जो खिलाड़ी सीधे हाथ से हैमर फेंकते हैं उन्हे उल्टे हाथ में चमड़े का दस्ताना पहनना चाहिए। इससे थ्रो के समय हाथ में जलन, छाले आदि नहीं पड़ते। यह खेल के नियमानुसार माना जाता है। खिलाड़ी को इस बात की भी पूरी सतर्कता होनी चाहिए कि फेंकने के पूर्व वह अपनी सारी सामग्री की जाँच भली प्रकार कर लें। विशेषकर मुट्ठे और पकड़ने वाले तार की जाँच भली प्रकार होनी चाहिए। उनमें तेल लगा रहना चाहिए। इससे दुर्घटना की कम संभावना रहती है।

अन्य उपकरण

कूदने वाले खिलाड़ियों को हाथ फिसलने से बचाने के लिए पाउडर रखना चाहिए। इसके साथ ही पोल के ऊपर टेप भी लगाना आवश्यक होता है। फाईबर ग्लास का पोल अधिक महँगा होता है। इसलिए इसकी देख-रेख में भी अधिक सतर्कता रखनी चाहिए। इसे फेंकते समय निरन्तर एक पकड़ने वाले को उपस्थित रहना चाहिए।

इसके अलावा प्रत्येक जम्प करने वाले प्रतियोगिता खिलाड़ियों को नाप लेने का फीता तथा परण सूंचक साथ रखना चाहिए। फेंकने वाले को प्रयोग में आने वाली वस्तुओं को पोंछने के लिए एक पुराने तौलिए का टुकड़ा भी अपनी सामग्री के साथ रखना चाहिए।

फेंकने वाले को अपने हाथ रेत अथवा पुराने पायदान पर रगड़ने चाहिए। रेत या रेत का बोरा भी होना चाहिए जिससे वे अपने जूतों को उस पर रगड़ सकें।

कूदने वाले खिलाड़ियों को अपना रयमिंग स्पीच मालूम होनी चाहिए और उसे दुरुस्त कर लेना चाहिए अन्यथा असफलता मिलने की संभावना बढ़ जाती है। दौड़ने का स्थान मज़बूत होना चाहिए। मुलायम ज़मीन पर कूदना अथवा पोल से कूदना प्रायः असम्भव है।

अभ्यास से पूर्व मिट्टी की खुदाई होनी चाहिए।

नए कूदने वाले के लिए कूदने के पश्चात् का स्थान कुछ ऊँचा बनाया जाता है। इसमें रेत या फोम के छोटे-छोटे टुकड़े डाले जाते हैं। अवतरण क्षेत्र कठोर और अखाड़े का स्थल मुलायम होना चाहिए।

6

शारीरिक शिक्षा में सहायक नवीन उपकरण

चार्ट्स, मॉडेल्स, फिल्म्स एवं श्यामपट

पाठ्य योजना के अध्यापन के समय दीर्घ परिस्थित और विचार या ज्ञान संप्रेषण को ज्यादा प्रभावशाली करने हेतु विविध शिक्षण तकनीकों में शिक्षण सहायक साहित्य का उपयोग किया जाता है जिनका उपयोग/कार्यप्रणाली और रचना मनोविज्ञान सम्मत होती है। इन शिक्षण सहायक सामग्रियों को शिक्षण हार्डवेयर भी कहा जाता है। इनका उपयोग पाठ्य-योजना के अध्यापन को न सिर्फ ऊचि कर बनाता है बल्कि मनोरंजक और ध्यानाकर्षण के कारण अधिगम होने की अनुकूल परिस्थिति बनाते हैं। इनकी सहायता से ज्ञानेन्द्रियां सक्रिय कर मस्तिष्क को सीखने के लिए तत्त्व बनाया जा सकता है ताकि वे विषयांश के अन्तर्गत सीखे जाने वाले तथ्यों/विचारों को अर्जित कर सकें। शिक्षण मदद साहित्य जटिल अधिगम परिस्थितियों को आसान बना देती हैं। शिक्षण सहायक साहित्य मात्र सुने जा सकने वाले शृङ्खला (Audio) श्रेणी के या मात्र देखे जा सकने वाले (Visual) श्रेणी के या इन दोनों का संयोजन दृश्य एवं शृङ्खला श्रेणी के हो सकते हैं। परन्तु उनकी कार्यप्रणाली/कार्यसिद्धान्त निम्न मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित होता है।

(1) सक्रियता/क्रियाशीलता का सिद्धान्त—शिक्षण सहायक सामग्री से छात्रों की ज्ञानेन्द्रियां साधारण के कुछ ज्यादा सक्रिया हो जाने की वजह से उनकी मानसिक एवं शारीरिक गतिविधियाँ पाठ योजना के अनुरूप बढ़ जाती हैं वे पाठ योजना में सक्रिय भाग लेते, तथ्यों पर विचार विमर्श करते हैं। खेलों के माध्यम से (Learning While Playing) के तहत् वे गूढ़तम तथ्यों को भी सीख लेते हैं।

(2) अभिप्रेरण—विविध तरह के सहायक साहित्य अपने आकर्षक बनावट, स्वरूप के कारण छात्रों का ध्यानाकर्ष करते हैं जो रुचि पैदा करने में भी मदद प्रदान करते हैं और रुचि सीखने के लिए प्रेरणा का कार्य करती है।

(3) अर्थपूर्ण अनुभव—पाठ्य-योजना में शामिल किये। दृश्य-शृंखला शिक्षण सहायक सामग्री द्वारा बालकों का अनुभव, अनुभूति अर्थपूर्ण हो जाता है। वे तथ्य, विचार, सिद्धान्त जिन्हें मात्र सुनते हैं उन्हें प्रत्यक्ष सामने देखने की अनुभूति सीखने की प्रक्रिया में सहायक बनती है। किन्हीं परिस्थितियों में शिक्षण सहायक सामग्रियाँ (First Hand Experience) या प्रत्यक्ष अनुभव प्रदान करते हैं। जो बच्चों को सीखने के प्रति रोमांचित करने के साथ-साथ सीखने की क्रिया को पुनर्बलित करता है। यही न हीं शिक्षण के लिए प्रयुक्त किए गए उपकरण मौलिक चिन्तन को भी बढ़ाव देते हैं।

(4) स्पष्टीकरण—जहाँ एक तरफ विज्ञान, गणित, तकनीकी विषय एवं शारीरिक प्रशिक्षण जैसे विषयों में जहाँ शाब्दिक सिद्धान्तों को समझना जटिल होता है वहाँ शिक्षण सहायक सामग्रियों के माध्यम से स्पष्टीकरण देना आसान होता है।

(5) रटने की परंपरा को निरुत्साहित किया जाता है—शिक्षण सहायक सामग्री के रूप में दृश्य-शृंखला उपकरणों के उपयोग से जब बालक अच्छी तरह समझने लगता है तो उसमें अधिगम भी अधिक होता है साथ उत्तरोत्तर रुचि के स्तर में वृद्धि भी होती है इससे विषय को रटने की आवश्यकता या कृत्रिम संचय करने की ज्यरत ही नहीं पड़ती और रटने की आदत छूटने लगती है। सीखा गया ज्ञान ज्यादा स्थाई और उपयोगी होता है जिसका पुनर्निर्माण (Re-production) आसानी से होता है।

(6) नये शब्दों का ज्ञान—शिक्षण सहायक सामग्री के माध्यम से छात्र कई तरह के नये शब्दों को उनके विशेष तकनीकी/व्यावहारिक अर्थों के साथ सीखते हैं। जो प्रायः आमतौर से वे उपयोग नहीं करते इस तरह उनके शब्दों के ज्ञान का विकास होता है।

(7) शिक्षक की प्रशिक्षण दक्षता में बढ़ोत्तरी—पाठ योजना के (Increase in Professional Skill) अध्यापन के दौरान शिक्षक द्वारा उचित शिक्षण सहायक

साहित्य का प्रसांगिक उपयोग किए जाने के कारण उसकी शैक्षणिक दक्षता का विकास होता है।

अन्य सिद्धान्त

- (1) दृश्य शृंख्य सहायक सामग्री की सहायता से विद्यार्थियों के स्वामित्व स या अपनेपन की भावना सन्तुष्ट की जा सकती है। उन्हें उपकरणों को अपने ढंग से नियन्त्रित करने का अवसर मिलता है।
- (2) शिक्षण सहायक सामग्री से शिक्षण प्रक्रिया के दौरान एक उन्मुक्त वातावरण बनता है जिसमें विद्यार्थी एक-दूसरे से विचार विनिमय कर सकते हैं। जो अध्ययन-अध्यापन के लिए प्रेरणा बन जाता है।
- (3) इस समय में छात्रों की अधिकता और अध्यापकों के कमी की समस्या को हल किया जा सकता है। साथ ही विशेष योग्य शिक्षकों के शिक्षण का लाभ अधिकाधिक विद्यार्थियों तक पहुँचाया जा सकता है।
- (4) नये पाठ्यक्रम द्वारा ज्ञान के क्षेत्र में अतिशय वृद्धि हुई है इसे शिक्षण सहायक सामग्रियों की सहायता से सही पाया जा सकता है।
- (5) शिक्षण प्रक्रिया अधिकाधिक मनोवैज्ञानिक विज्ञानिक और तार्किक बनाई जा सकती है।
- (6) दृश्य शृंख्य उपकरणों के उपयोग से 35 प्रतिशत अधिक अधिगम होता है वह भी अधिक ठोस व स्थाई/इनके उपयोग से विद्यार्थी सामान्य अधिगम निर्धारित समय में 55% ज्यादा समय तक सीख पाता है।
- (7) दृश्य शृंख्य साहित्य के उपयोग से अनावश्यक अर्थहीन शाब्दिक स्पष्टीकरण कम कर ज्ञानेन्द्रियों द्वारा अधिक सटीक व स्पष्ट ज्ञान दिया जा सकता है।
- (8) सहायक सामग्री/साहित्य का पुनर्ज्ञान कर विद्यार्थी को अपने अस्पष्ट विचारों को दुरुस्त करने का अवसर मिलता है।
- (9) कथा की एकरस बोर शिक्षण प्रणाली में विविधता लाई जा सकती है जो अस्थ पदार्थ हैं उनको प्रदर्शित कर उनमें रुचि पैदा की जा सकती है।
- (10) शिक्षण सहायक साहित्य एवं दृश्य शृंख्य उपकरणों का उपयोग कर बहुत प्राकृतिक एवं सहज ढंग से अधिगम (Learning) कराया जा सकता है।
- (11) फर्स्ट हैंड एक्सपरियंस/प्रथम स्पर्श अनुभव शिक्षण का एक महत्वपूर्ण भाग है जिसके द्वारा स्थाई एवं वास्तविक अधिगम होता है। परन्तु यह हमेशा

अपेक्षित नहीं होता। कभी-कभी इसकी अनुभूति कराई भी नहीं जा सकती। जैसे कैंसर रोग कैसा होता है इसके होने से क्या दुष्परिणाम/प्रभाव शरीर में उत्पन्न होते हैं ऐसे विज्ञान के महाविद्यालयों में अन्य रोगी के शिक्षण सहायक सामग्री या विडियो फ़िल्म एवं स्लाइडों के माध्यम से समुचित स्पष्ट किया जा सकता है।

दृश्य-श्रव्य उपस्करण का चुनाव

शिक्षणोपयोगी दृश्य

1. सहायक सामग्री वास्तविकता से परिपूर्ण हो/ वास्तविकता को प्रदर्शित करता हो। उसमें कोई भी अंश ऐसा न हो जिससे किसी भी प्रकार की भ्रान्ति विद्यार्थियों के मस्तिष्क में उत्पन्न हों।
2. दृश्य-श्रव्य उपकरण प्रेरणादायक और सूचनाओं से परिपूर्ण हो। जो विद्यार्थियों का ध्यान पूरी तरह आकर्षित कर सकें।
3. साहित्य/उपकरण आवश्यकता के अनुसार उपलब्ध हो सकें।
4. जिस शिक्षण साहित्य का उपयोग किया जा रहा हो वो मनोरंजक होने के साथ-साथ वे शिक्षण प्रक्रिया से इस तरह जुड़े हों कि उनसे अधिगम (Learning) की पूरी सम्भावना हो।
5. दृश्य श्रव्य उपकरण कक्षा में विद्यार्थियों की शारीरिक एवं मानसिक आयु के अनुरूप हों। न ही वे अधिक कठिन अथवा सरल हों। उपकरण, विद्यार्थियों के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक विकास के अनुरूप होना चाहिए।
6. दृश्य-श्रव्य उपस्करण में प्रयोग होने वाली सरल हो कि छात्र उसे आसानी पूर्वक समझ लें।

उपयोग करने के नियम

1. दृश्य-श्रव्य उपकरण इस प्रकार संरक्षित रखे गए हों कि उनमें कुछ ऐसी टूट-फूट या परिवर्तन न आए जो विद्यार्थियों की रुचि को कम करें।
2. उन्हें ऐसे स्थान पर रखा जाए जहाँ से उपकरण/साहित्य सभी हो दिखाई दें।
3. दृश्य-श्रव्य उपकरण के उपस्करण के प्रयोग की उपादेयता निर्धारित करने के प्रयोजन से समयानुसार इसका मूल्यांकन करना आवश्यक है।

4. पाठ-योजना में सम्मिलित उपकरण/साहित्य का उपयोग करने में शिक्षक पूर्णतः दक्ष होना चाहिए।
5. दृश्य-श्रव्य उपकरण के सम्बन्ध में विद्यार्थियों को पूरी जानकारी होनी चाहिए जिसके आधार पर वे पाठ-योजना में सक्रिय भाग ले सकें।

दृश्य-श्रव्य उपस्करण/साहित्य का वर्गीकरण

दृश्य-श्रव्य उपस्करण

श्रव्य उपकरण	दृश्य उपस्करण	दृश्य-श्रव्य उपस्करण
(1) टेपरिकॉर्डर	(1) चित्र	(1) टेलीविजन
(2) ग्रामोफोन एवं लिंग्वाफोन	(2) मानचित्र	(2) फ़िल्म/सिनेमा
(3) रेडियो	(3) मॉडेल्स (प्रतिकृति)	(3) ड्रामा/तारिका
(4) वास्तविक पदार्थ	(4) वृत्त चित्र	
	(5) रेखाचित्र Documentary Film	
	(6) ग्राफ	
	(7) चार्ट्स	
	(8) संग्रहालय	
	(9) फ्लेनेल बोर्ड	
	(10)	बुलेटिन बोर्ड
	(11)	जादू की लालटेन
	(12)	चित्र विस्तारक यंत्र
	(13)	स्लाइड्स चित्रदर्शक फ़िल्मपट्टियाँ
	(14)	मूक फ़िल्म

श्याम पट

श्याम पट को चाक बोर्ड भी कहा जा सकता है। यह शैक्षिक क्षेत्र में प्रयोग होने वाला अत्यन्त पुराना और सामान्य उपकरण है। शिक्षण सहायक साहित्य के क्षेत्र में कई

प्रकार के आविष्कार हुये हैं, जिनमें प्रमुख प्रशिक्षण मशीन और कम्प्यूटर हैं। परन्तु कोई भी उपकरण श्याम पट और अध्यापक को कक्षाओं से निकाल नहीं पाए। इसके द्वारा अनुदेशन ठीक और ज्ञानवर्धक बताया जाता है। इसके अनेकों स्वरूप उपयोग में लाये जाते हैं। जैसे, कब्जेदार बोर्ड, दीवारों पर बने स्थाई बोर्ड रोलर बोर्ड आदि। आधुनिक युग में श्याम पट का रंग श्याम (काला) न होकर हरा भी हो सकता है सफेद ही नहीं अन्य रंगीन चाकों से भी लिखा जा सकता है। स्थाई सीमेन्ट की परत के स्थान पर 'स्लाइडिंग एवं कार्स ग्लास' का उपयोग भी बोर्ड के रूप में हो सकता है।

श्यामपट का महत्व

- (1) श्यामपट में, बालकों के ध्यानाकर्षण की तथा उसे बनाए रखने की अद्भुत क्षमता होती है।
- (2) आधे-अधूरे कथनों/चित्रों को आसानी से जोड़ कर स्पष्ट रेखा चित्रों में दिला जा सकता है।
- (3) इस शिक्षण पद्धति में अनेकों विविधताएँ लाई जा सकती हैं जो अध्यापन को आकर्षक बनाती हैं।
- (4) यह श्रवण एवं दृश्य ज्ञानेन्द्रियों को जोड़ता है। जो अधिगम प्रक्रिया में सहायक बनते हैं।
- (5) श्याम पट के द्वारा समय, पैसा और ऊर्जा को बचाया जा सकता।

श्यामपट का उपयोग

- (1) अपने लेखन और तथ्यों में भिन्नता और अन्तर के प्रति ध्यान आकर्षित करने के लिए रंगीन चाक का उपयोग किया जा सकता है।
- (2) श्याम पट पर लिखते समय कम समय लगायें और बीच-बीच में एक दो बार पलट कर विद्यार्थियों को अध्ययन प्रक्रिया में लगाने हेतु प्रश्न पूछते रहना चाहिए अन्यथा उनमें अनुशासनहीनता उत्पन्न होती है।
- (3) श्यामपट पर लिखकर/नामांकित आकृति बनाकर शिक्षक को कुछ दायें या बायें हट जाना चाहिए ताकि विद्यार्थी उसे स्पष्ट रूप से देख सकें। शिक्षक को इसमें बाधा नहीं बनना चाहिए।
- (4) पाठ योजना के अध्यापन के अन्त में महत्वपूर्ण अंशों का सार श्यामपट पर लिखा रहना चाहिए जिसकी सहायता से पूरी पाठ-योजना की पुनरावृत्ति की जा सके ऐसा करने से अधिगम स्थाई होती है।

- (5) चाक बोर्ड/श्याम पट पर सुस्पष्ट और स्वच्छ लिखा जाये ताकि विद्यार्थियों को पढ़ने में किसी भी प्रकार की कठिनाई न हो। चाहे वे प्रथम पंक्ति में बैठे हों या अन्तिम कक्षा की अन्तिम पंक्ति में लिखने में समान और पाठ्योजना के अनुसार श्रेणीबद्ध ढंग से लिखा गया तथ्य विद्यार्थियों का ध्यानाकर्षण कर अधिगम बढ़ाता है। अस्वच्छ अस्पष्ट लिखा गया अंश विद्यार्थियों की रुचि में विध्न उत्पन्न करता है। इससे अधिगम प्रक्रिया में बाधा उत्पन्न होती है।
- (6) शिक्षक जिन तथ्यों को सही ढंग से जानते हैं वे ही बोर्ड पर लिखे जाएँ। गलत अपूर्ण तथ्य रेखाचित्र कभी भी न बनायें।
- (7) श्याम पट पर लिखी जानकारी सम्पूर्ण परन्तु संक्षिप्त हो। विद्यार्थियों की ओर पीठ कर लम्बे तथ्य/अंश लिखने वाले शिक्षक कक्षा में अनुशासन हीनता उत्पन्न करने के कारण बनते हैं। पाठ्योजना अध्यापन प्रारम्भ से पूर्व और समापन पर श्यामपट को पूर्णतः साफ कर देना चाहिए।

वृत्तांचित्र/फिल्म्स्

सामान्य कक्षीय प्रशिक्षण, तकनीक प्रशिक्षण, कौशल्य प्रशिक्षण शारीरिक प्रशिक्षण या अन्वेषण कोई भी क्षेत्र हो फिल्म आधुनिक शिक्षण पद्धति का अभिन्न अंग और अनिवार्य सहायक सामग्री बनते जा रही है। परन्तु इनके निर्माण में आने वाली आर्थिक एवं तकनीकी विशेषज्ञों की समस्या के कारण भारतीय स्कूलों में इसका उपयोग कम ही होता है। फिल्म द्वारा तथ्यों को स्पष्ट, स्थाई और यथार्थ रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है। फिल्म निर्माण में प्रयुक्त रंग, संगोत गतिविधियों, विशिष्ट प्रभाव नीरस विषयों को भी इतना आकर्षण बना देते हैं कि वे उनसे अधिक स्थाई अधिगम होता है।

शैक्षणिक फिल्मों के प्रकार

- (1) कक्षा में प्रदर्शन योग्य फिल्म
- (2) औद्योगिक फिल्म
- (3) तकनीकी फिल्म
- (4) न्यूज रील्स
- (5) वृत्त चित्र

(1) कक्षा में प्रदर्शन योग्य फिल्म—ऐसी फिल्में पाठ्यक्रम के अनुसार कक्षीय अध्यापन के उद्देश्य से ही बनाई जाती हैं। ऐसी फिल्मों की श्रेणियां निम्नलिखित हैं।

(क) प्रक्रिया फिल्म—कोशिका विभाजन की विभिन्न अवस्थाएँ, लोहे का निष्कर्षण, बैंकिंग प्रणाली, खेलों के दौरान कौशल उपयोग, खेलों के दौरान कौशल का उत्कर्ष उपयोग या गलतियों का विश्लेषण पुनरावलोकन आदि के लिए न फिल्मों का उपयोग होता है। श्वसन अथवा रक्त परिवहन संस्थान की कार्यप्रणाली पर आधारित पाठ योजना के अध्यापन किया जाता है। इन फिल्मों की पाठ-योजना में उपयोग से पूर्व उसकी विषय वस्तु का शिक्षक को विस्तार से ज्ञान होना आवश्यक है। ताकि अध्यापन में उसका समुचित उपयोग किया जा सके।

(ख) सामान्य ज्ञान/सूचना देने वाली फिल्में—मच्छरों से मलेरिया/डेंगू बुखार किस प्रकार फैलता है। क्रिकेट, फुटबाल किस प्रकार खेला जाता है। अथवा समाज में पशु पक्षियों के प्रति किस तरह बर्बरतापूर्ण व्यवहार किया जाता है। पर्यावरण किस तरह प्रदूषित हो रहा है। इस तरह के विषयों पर बनी फिल्मों का पाठ्यक्रम से सीधा सम्बन्ध नहीं होता पर वे विद्यार्थियों को पाठ्यक्रम के किसी महत्वपूर्ण अंश/अध्याय के लिए आधारभूत जानकारियाँ प्रदत्त करती हैं। जैसे पशुपालन पर आधारित फिल्में। ऐसी फिल्में विज्ञान, तकनीकी एवं शारीरिक शिक्षण के क्षेत्र में बहुत उपयोगी होती हैं।

(ग) कौशल प्रदर्शन पर आधारित फिल्म—इन फिल्मों के माध्यम से ऐसे तथ्य/अनुभव/कौशल का प्रदर्शन किया जाता है जो कक्षा में सम्भव नहीं जैसे जटिल शल्य क्रिया, खेलों की प्रभावी तकनीक एवं रणनीतियाँ आदि।

(घ) पुनरावलोकन—इस तरह की फिल्मों में अनेक पाठ्योजनाओं के महत्वपूर्ण अंश होते हैं जिनके माध्यम से कई पाठ-योजनाओं का पुनरावलेकन कुछ ही समय में किया जा सकता है।

(ङ) प्रसिद्ध व्यक्तियों के जीवन पर आधारित फिल्म—प्रसिद्ध खिलाड़ी, वैज्ञानिकों, राजनेताओं के जीवन पर आधारित फिल्में होती हैं जो विद्यार्थियों में संवेगात्मक प्रेरणा जागृत करती हैं जो अधिगम के लिए सहायक होती हैं।

(2) औद्योगिक फिल्म—इस तरह फिल्मों के द्वारा भारी मर्शानों की आन्तरिक बनावट/सिद्धान्त/कार्यप्रणाली का प्रदर्शन किया जाता है।

(3) तकनीकी फिल्म—विद्यार्थियों में सतत प्रेरणा जागृत करने के लिए, उन्हें उत्तरोत्तर प्रदर्शन के लिए प्रेरित करने के दृष्टिकोण से स्कूल के पूरे सत्र के दौरान आयोजित महत्वपूर्ण गतिविधियों की स्कूल द्वारा फिल्म तैयार की जाती हैं। जो विद्यार्थियों को काफी प्रभावित करती हैं।

(4) न्यूज रील—वर्तमान में घटित प्रमुख घटनाओं पर आधारित इन फिल्मों को सरकार द्वारा निर्माण कराया जाता है। तथा सरकारी प्रसार माध्यमों विभागों द्वारा ग्रामीण दूरस्थ क्षेत्रों में इसका प्रदर्शन किया जाता है।

(5) वृत्तचित्र—इस प्रकार की फिल्में जीवन क्षेत्र की जटिल समस्याओं से सम्बन्धित होती हैं जिनका निर्माण अक्सर सरकार द्वारा किया जाता है। इनका प्रदर्शन विषय के अध्यापन हेतु उचित पृष्ठभूमि तैयार करता है।

प्रशिक्षण में फिल्मों का उपयोग करने का तरीका

सर्वप्रथम शिक्षक पाठ्यक्रम के अनुसार प्रसंगिक फिल्मों का चुनाव करें। उनकी उपलब्धता सुनिश्चित कर शाला में किसी विशेष सभागृह, ऑडीटोरियम में प्रोजेक्टर, पर्दा एवं विद्यार्थियों के बैठने की व्यवस्था करें। तत्पश्चात कक्षा विशेष/विशेष विद्यार्थी समूह को प्रदर्शन का विषय समय एवं स्थान की सूचना दे। परन्तु इसे ध्यान रखें कि इसका चुनाव प्रदर्शन हेतु किया गया है। सम्बन्धित विषय के गहन अध्ययन के लिए, फिल्म के विषय/शीर्षक की जानकारी विद्यार्थियों को पहले ही दे दी जाए ताकि विद्यार्थी के मध्य प्रश्नोत्तर, टिप्पणी एवं चर्चा का सत्र होना चाहिए जिसके द्वारा विद्यार्थियों को न समझने वाले अस्पष्ट तथ्यों का स्पष्टीकरण किया जा सके इस उद्देश्य हेतु फिल्म के कुछ हिस्सों को पुनः प्रदर्शित भी करें।

मॉडेल्स (प्रतिकृति)

मॉडेल्स या प्रतिकृति, पाठ्योजना में प्रयुक्त की जाने वाली वह आकृति होती है जो मूल वस्तु या रचना को वास्तविक रूप में, उस समय प्रस्तुत नहीं किया जा सकता। प्रस्तुत कर असम्भव हो जेसे भूगोल में पृथ्वी के अध्ययन के लिए पृथ्वी के मॉडेल का ही प्रयोग किया जाता है। वनस्पति एवं प्राणियों की ऊतकीय रचना को स्पष्ट करने में प्रतिकृति महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मॉडेल्स, योजना या भावी मशीन के स्वरूप को स्पष्ट करने के लिए भी बनाए जाते हैं। नमूने या मॉडेल मूल वस्तु या रचना से पूरी तरह साम्य रखते हो। वे न तो बहुत अधिक छोटे या न ही असामान्य रूप से

बड़े हों। विभिन्न रंगों का उपयोग कर उनके भागों का विभेदन दर्शाया गया हो रचनाओं के साथ-साथ उनपके नाम भी दिए जाते तो उचित अधिगम होने में सहायता मिलती है। अध्यापन के उपरान्त मॉडल्स विद्यार्थियों को अवलोकन के लिए दिया जाना चाहिए ताकि वे अपने-अपने स्तर पर विषय सम्बन्धी अपनी जिज्ञासा शान्त कर सकें।

चार्ट्स

चार्ट अनेक तरह के होते हैं, जिनमें वर्गीकरण चार्ट, फ्लो चार्ट, नामांकित चित्रों का चार्ट आदि प्रमुख हैं। चार्ट्स पूरी पाठ योजना को संक्षिप्त रूप में या उसके महत्वपूर्ण अंश को विशेष अनुक्रम में प्रदर्शित करने के लिए उपयोग में लाए जाते हैं। यह कम लागत पर तैयार की जा सकने वाली ज्ञानवर्धक शिक्षण सहायक सामग्री है जिसका अत्याधिक शैक्षणित महत्व होता है। जैसे:

- (1) इनके द्वारा शिक्षण की एक रसता दूर कर उसमें विविधता लाई जा सकती है। इनसे स्पष्टीकरण सरल एवं स्वाभाविक बन जाता है।
- (2) इनके माध्यम से विषय पर चर्चा सरल हो जाती है।
- (3) इनके माध्यम से विद्यार्थियों में विषय के प्रति रुचि उत्पन्न की जा सकती है। जो आमतौर से निम्नस्तर पर होती है। शुष्क विषयों के अध्ययन में भी ये जीवंतता ला सकते हैं।
- (4) इनसे रुचि स्थाई बनते अपरोक्ष रूप से अधिगम को भी स्थाई बनाते हैं।
- (5) इनके द्वारा विद्यार्थियों की निरीक्षण करने एवं निष्कर्ष निकालने की क्षमता का विकास होता है।

चार्ट्स को प्रयोग करने का तरीका

- (1) पाठ-योजना के तथ्यों के स्पष्टीकरण में सहायक हों। उनकी रचना ऐसी जटिल न हो कि वे विद्यार्थियों की समझ से परे हो।
- (2) चार्ट्स की विषय वस्तु प्रासारिक, सही, वास्तविक हो, उसकी बनावट में किसी भी प्रकार का अधिकता नहीं होनी चाहिए।
- (3) बच्चों के 'एप्रीशियेशन' के अनुसार चार्ट्स रुचिकर बनाए जाएँ रंग संयोजन, सहजता ऐसी हो जो बच्चों को आकर्षक लगे।
- (4) चार्ट्स ऐसा हो जो आसानी पूर्वक समझा जा सके इसे ऐसे स्थान पर रखें कि वह स्पष्ट सभी को एक साथ दिखाई पड़े। चार्ट्स देखने के लिए विद्यार्थियों में अनुशासनहीनता न दिखाई दे।

खेल सामग्री

स्पोर्ट्स किट्स

खिलाड़ियों को प्रतिदिन अपने शरीर एवं आवश्यक कपड़ों की सफाई करनी चाहिए। खिलाड़ी को अपने ही ट्रैक सूट, कच्छा, बनियान, तौलिया, मौज़े, जूते प्रयोग करनी चाहिए। इनकी दोहरी वैकल्पिक व्यवस्था अधिक उत्तम रहेगी।

खिलाड़ी के विशेष ध्यान देने योग्य बातें

- (1) प्रतियोगिता के दिन के पूर्व वाली रात में नींद की गोली का सेवन नहीं करना चाहिए।
- (2) एक आदर्श खिलाड़ी को किसी भी प्रकार के नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।
- (3) खिलाड़ी को अपने खेल सम्बन्धी प्रत्येक किट्स को अपने बैग में अपनी विशेष देख-रेख में रखना चाहिए।
- (4) खेल के उपरान्त आधे से एक घंटा विश्राम करके शीतकाल में गर्म जल से तथा ग्रीष्म में शीतल जल से स्नान करना चाहिए। खेल में यदि स्नान किया जाना है तो कम से कम एक घंटे पूर्व किया जाए।
- (5) खिलाड़ी को खेल के नियमों की जानकारी होनी चाहिए तथा नियमों का पालनकर्ता होना चाहिए। उसे अपने प्रशिक्षक के कथानुसार ही आचरण करना चाहिए।
- (6) खिलाड़ियों को प्रतियोगिता स्थल के समीप ही आराम करना चाहिए।
- (7) खिलाड़ी का मनोबल उत्साहपूर्ण तथा उसमें आत्मविश्वास होना चाहिए। उसे अन्तिम क्षण तक विजय की चेष्टा में रहना चाहिए।
- (8) खेल को खेल की भावना से खेलना चाहिए। जय और पराजय—दोनों ही निष्ठापूर्वक स्वीकार करना चाहिए।
- (9) खिलाड़ियों की प्रतियोगिता के समय बिल्कुल नए जूतों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- (10) प्रतियोगिता के 4 घंटे पूर्व हल्का भोजन करना चाहिए।
- (11) प्रतियोगिता से पहले सूर्य की ओर अधिक समय तक मुँह करके नहीं बैठना चाहिए।

- (12) खिलाड़ी को अपनी घड़ी समय की जानकारी हेतु बांधनी चाहिए।
- (13) खेल से पूर्व नग्न भूमि पर न बैठकर मोटी चादर बिछा कर बैठना चाहिए।
- (14) बैठने में एक ही मुद्रा या आसन में अधिक समय तक नहीं बैठना चाहिए।
- (15) खिलाड़ी को अपने पास पानी, जिसमें नमक, नींबू और शहद और ग्लूकोज़ मिलाकर रखना चाहिए जिसे वह समय-समय पर प्रयोग कर सके।

कपड़े

बनियान और जांघिया स्वच्छ और हल्के होने चाहिए। साथ ही जाड़े की ऋतु के लिए एक ट्रैक सूट और ट्रैक सूट के भीतर पहनने के लिए एक ऊनी स्वेटर अथवा जर्सी की भी व्यवस्था रहे। हाथ के गर्म दस्ताने और एक जोड़ी गर्म मोजे भी होने चाहिए।

कीलदार जूते

प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों को बिल्कुल नया या अधिक पुराना जूजा प्रयोग नहीं करना चाहिए। उसे ठीक-ठाक एवं अभ्यस्त जूते का प्रयोग करना चाहिए।

ऊँची कूद और भाले के लिए आपके कीलदार जूतों में पीछे भी दो स्पाईक का प्रयोग हो सकता है। आज विभिन्न खेलों की आवश्यकता के अनुरूप विभिन्न प्रकार के जूतों का प्रचलन खिलाड़ी कर रहे हैं किन्तु इस बात की सावधानी रखी जानी चाहिए कि खिलाड़ी के जूतों में नीचे लगने वाली कीलों की अधिकतम लम्बाई एक इंच (2.5 से. मी.) ही हो।

तिहरी कूद में ऐड़ी को चेटिल होने से बचाने के लिए रबड़ अथवा हील कैम्प का भी खिलाड़ी प्रयोग करते हैं। खिलाड़ी को हमेशा इस बात पर सावधान रहना चाहिए कि प्रतियोगिता में शामिल होते समय वह अपने प्रयोग किए हुए ही स्पाईकों को उपयोग में लाएँ किन्तु वे स्पाईक अधिक पुराने भी नहीं होने चाहिए। इसके लिए यह अधिक उपयुक्त है कि खिलाड़ी अपने साथ दो स्पाईक रखे जिससे आवश्यकता पड़ने पर वह अपने अतिरिक्त स्पाईक को प्रयोग में ला सकें। लम्बी कूद अथवा तिहरी कूद के अवसर पर बरसात के समय स्पाईक के फटने अथवा खराब हो जाने के अवसर उत्पन्न हो सकते हैं। इस स्थिति से निपटने के लिए अधिक सुविधाजनक तो यह रहेगा कि कीलों को बदल सकने वाले स्पाईक रखे जाएँ जिससे मैदान के अनुरूप कीलों (Nails) की लम्बाई को

रखा जा सके। गोला व डिसकस (Discus) फेंकने के समय वार्म up (Warm up) शू का ही प्रयोग किया जाता है।

हैमर थ्रो ग्लब्ज

जो खिलाड़ी सीधे हाथ से हैमर फेंकता है उसे उल्टे हाथ में चमड़े का दस्ताना पहनना चाहिए, इससे थ्रो के समय हाथ में जलन, छाले आदि नहीं पड़ते। यह खेल के नियमानुसार माना जाता है। खिलाड़ी को इस बात की भी पूरी सतर्कता होनी चाहिए कि फेंकने के पूर्व वह अपनी सारी सामग्री की जाँच भली प्रकार कर लें। विशेषकर मुट्ठे और पकड़ने वाले तार की जाँच भली प्रकार होनी चाहिए। उनमें तेल लगा रहना चाहिए। इससे दुर्घटना की कम संभावना रहती है।

अन्य उपकरण

बाँस कूदकों को हाथ फिसलने से बचाने के लिए अपने पास पाउडर अवश्य रखना चाहिये। इसके साथ ही पोल के ऊपर टेप भी लगाना आवश्यक होता है। फाईबर ग्लास (Fibre glass) का पोल अधिक महँगा होता है। इसलिए इस की देख-रेख में भी अधिक सतर्क रहना चाहिए। इसे फेंकते समय निरन्तर एक पकड़ने वाले को उपस्थित रहना चाहिए।

इसके अलावा सभी कूदने वाले खिलाड़ियों को नापने का फीता और जाँच सूचक साथ में रखना चाहिए। फेंकने वाले को प्रयोग में आने वाली वस्तुओं को पोंछने के लिए एक पुराने तोलिए का टुकड़ा भी अपनी सामग्री के साथ रखना चाहिए।

फेंकने वाले को अपने हाथ रेत अथवा पुराने पायदान पर रगड़ने चाहिए। रेत या रेत का बोरा भी होना चाहिए जिससे वे अपने जूतों को उस पर रगड़ सकें।

कूदने वाले खिलाड़ियों को अपना रनिंग स्पीड मालूम होनी चाहिए और उसे दुरुस्त कर लेना चाहिए अन्यथा असफलता मिलने की संभावना बढ़ जाती है। दौड़ने का स्थान मज़बूत होना चाहिए। मुलायम ज़मीन पर कूदना अथवा पोल से कूदना प्रायः असम्भव है।

अभ्यास से पहले मिट्टी की खुदाई होनी चाहिए।

नए कूदने वाले के लिए कूदने का स्थान कुछ ऊँचा बनाया जाता है। इसमें रेत या फोम के छोटे-छोटे टुकड़े डाले जाते हैं। अवतरण क्षेत्र कठोर और अखाड़े का स्थल मुलायम होना चाहिए।

7

शारीरिक शिक्षा का व्यवसायिक प्रशिक्षण

प्राचीन काल से लेकर वर्तमान तक समाज और राष्ट्र की उन्नति में शिक्षक की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। शिक्षक राष्ट्र के भविष्य का निर्माता है। वह छात्रों के रूप में श्रेष्ठ नागरिक और देश के संरक्षक तैयार करता है। प्राचीन काल में तो शिक्षक को इतना सम्मान दिया जाता था कि राजा तक उनके सम्मान में अपना आसन छोड़कर खड़े हो जाते थे प्रशासनिक कार्यों में भी शिक्षक की महत्वपूर्ण होती थी।

शिक्षकों के गुण, उनकी क्षमता, उनका चरित्र बहुत महत्वपूर्ण है। अध्यापक बनाने के कारखाने नहीं बनाए जा सकते हैं। अध्यापन एक कला है, उस कला के लिए निपुणता प्राप्त करने के लिए पहली आवश्यकता कुछ उन गुणों की है जिन्हें जन्मजात गुण कहा जाता है। जिस व्यक्ति में ये गुण होते हैं वह उतना ही प्रवीण होता है। अध्यापक के व्यवसाय के विषय में डॉ. राधाकृष्णन् ने लिखा है—

“समाज में अध्यापक का स्थान बड़ा महत्वपूर्ण है। वह एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को बौद्धिक परम्पराएँ, तथा तकनीकी कौशल पहुँचाने का केन्द्र है और सभ्यता के प्रकाश को प्रज्जवलित रखने में सहायक होता है।

एक अन्य विद्वान् हुमायूँ कबीर ने शिक्षक व्यवसाय को इस प्रकार परिभाषित किया है— “शिक्षा पद्धति की कुशलता शिक्षकों की योग्यता पर निर्भर है। अच्छे

शिक्षकों के अभाव में सर्वोत्तम शिक्षा पद्धति का भी असफल होना अवश्यम्भावी है। अच्छे शिक्षकों द्वारा शिक्षा-पद्धति के दोषों को भी अधिकांशतः दूर किया जा सकता है।

एक अन्य विद्वान रेमान्ट ने शिक्षक व्यवसाय पर अपने विचार इस प्रकार प्रस्तुत किए हैं—

“अध्यापक को उन सभी बातों का त्याग करना चाहिए जो तुच्छ एवं हीन हों, क्योंकि उसी पर समस्त विद्यार्थियों की दृष्टि लगी रहती है। शिक्षक स्वयं को अपने छात्रों पर अपना प्रभाव डालने से नहीं बचा सकता है।

शारीरिक शिक्षा क्रमिक विकास

प्राचीन समय में आधुनिक युग के समान अध्यापक प्रशिक्षण पद्धति प्रारम्भ नहीं हुई थी। बल्कि उस गुरुकुल शिक्षा प्रणाली प्रचलन में थी। इस प्रणाली में गुरु अपने प्रत्येक छात्र को व्यक्तिगत तौर पर प्रशिक्षण देता था तथा इस कार्य में वह निपुण तथा वरिष्ठ विद्यार्थियों का भी सहयोग लेता था तथा ये वरिष्ठ छात्र अपने कनिष्ठ साथियों को प्रशिक्षण देने में गुरु की मदद करते थे। इसे अध्यापक शिक्षा का अप्रत्यक्ष प्रारम्भ स्वीकार किए जाने में कोई आपत्ति नहीं होनी चाहिए।

उन्नीसवीं शताब्दी के अन्तिम चरण से पूर्व तक इस दिशा में कोई खास प्रगति नहीं हुई। उस समय भारत में कक्षा मॉनीटर पद्धति प्रचलन में थी। इस पद्धति में शिक्षण कार्या मॉनीटर करता था। इस में सम्पूर्ण विद्यालय को कुछ समूहों में बाँट दिया जाता था। प्रत्येक समूह का एक नायक होता था। इस समूह के शिक्षण का दायित्व समूह के नायक का होता था। अपने कार्य की रिपोर्ट वह गुरु को देता था। आगे चलकर यह नायक ही कुशल अध्यापक और संचालक हो जाते थे। हालाँकि उनके लिए मनोविज्ञान या शिक्षा सिद्धान्त जैसे—विषयों का ज्ञान देने की कोई व्यवस्था न थी। किन्तु उन्हें व्यावहारिक अनुभव अवश्य हो जाता था। भारतवर्ष में यह पद्धति अंग्रेजों के समय तक प्रचलित रही। यह प्रथा कम खर्चीली थी तथा शिक्षकों की कमी को पूरा करने का सशक्त माध्यम व विकल्प थी। इस पद्धति के अनेक नामकरण हुए जैसे मॉनीटर पद्धति, पेस्टालॉजी विधि, ग्लासगो प्रथा, लैंका रिस्ट्र्यन पद्धति, मद्रास प्रथा आदि। वास्तव में यह पद्धति भारत में प्रचलित पद्धति का ही रूपान्तरण थी। इस आधार पर हम कह सकते हैं कि प्राचीन समय में भी अध्यापकों को प्रशिक्षण दिया जाता था जिसे धीरे-धीरे अन्य देशों में कुछ परिमार्जन के साथ स्वीकार किया जाने लगा।

अगर देखा जाए तो गुरुकुल प्रणाली के आधार पर ही शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षण का प्रारंभ हुआ था। बाद में धीरे-धीरे इस क्षेत्र में नवीनतम अनुसंधान के द्वारा प्रशिक्षण क्षेत्र में महत्वपूर्ण बदलाव किया गया।

ब्रिटिश काल में शारीरिक शिक्षा की प्रगति

ब्रिटिश प्रशासन के दौरान शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में व्यापक प्रगति हुई। जिसके पीछे अंग्रेजों की खेल के प्रति विशिष्ट रुचि थी। किन्तु उन्होंने भारतीय स्कूलों के पाठ्यक्रमों में शारीरिक शिक्षा को कोई विशेष स्थान नहीं दिलाया, वे केवल स्वयं के मनोरंजन (Entertainment) के लिए खेल खेलते थे।

उन्नीसवीं शताब्दी में तत्कालीन भारत सरकार ने शिक्षा का दायित्व राज्य पर डाल दिया। परिणामस्वरूप 1870 ई. में शिक्षा का कार्यक्रम सुव्यवस्थित करने के लिए केन्द्र सरकार जिम्मेदार बनी। 1882 ई. में पहली बार भारतीय शिक्षा आयोग (Indian Education Commission) ने शारीरिक शिक्षा को मान्यता दी। जिसके फलस्वरूप जिमनास्टिक, ड्रिल आदि प्रक्रियाएँ विद्यार्थियों में लोकप्रिय हुईं। इसमें भी सन्देह नहीं है कि 1894 ई. में शारीरिक शिक्षा को एक अनिवार्य विषय बनाने का प्रयत्न किया गया किन्तु यह योजना सफल न हो सकी।

विभिन्न देशी रियासतों के राजा-रजवाड़ों ने भी अपने-अपने राज्यों के खेलों का आयोजन किया। पटियाला रियासत के राजकुमार यादवेन्द्र सिंह ने इस दिशा में कई सराहनीय कार्य किए। गैर सरकारी संस्थाओं ने भी इस दिशा में कई सराहनीय कार्य किए तथा अखाड़ों, जिमनेजियम, क्रीड़ा मंडलों व व्यायामशालाओं की स्थापना की जिसके परिणामस्वरूप डंड-बैठक, सूर्य नमस्कार, यौगिक क्रियाएँ, तेजगति के लोकनृत्य, लाठी, मल युद्ध, साधारण उपकरणों के साथ की जाने वाली क्रियाएँ तथा कबड्डी, खो-खो आदि खेलों काफी लोकप्रिय हुए। यहाँ यह जान लेना भी जरूरी है कि इस समय में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम में जो भी कार्यक्रम चलता था वह सब रिटायर्ड फौजियों द्वारा ही चलाया जाता था। ये लोग शिक्षा संस्थाओं में बच्चों को स्काउटिंग तथा निरीक्षण दिवस के समय किए जाने वाले व्यायाम एवं विभिन्न क्रियाओं के लिए तैयार करते थे।

शारीरिक शिक्षा एवं व्यवसाय

सर्वप्रथम व्यवसाय के रूप में शारीरिक शिक्षा का प्रचलन अंग्रेजों के शासन काल में हुआ। उन्होंने ने अपने अथक प्रयासों से शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण हेतु कई कॉलेज खोले। ये कॉलेज निम्नांकित हैं—

(1) वाई.एम.सी.ए. मद्रास (Y.M.C.A. Madras)—वाई.एम.सी.ए. मद्रास शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय की स्थापना सच्चे अर्थों में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में मील का पत्थर साबित हुई। इस कॉलिज की स्थापना का मुख्य उद्देश्य भारत में शिक्षा के क्षेत्र में वैज्ञानिक ढंग से प्रशिक्षित अध्यापकों को तैयार करना था।

(2) श्री हनुमान व्यायाम प्रचारक मंडल अमरावती (Shri Hanuman Vyayam Pracharak Mandal, Amravati)—सर्वप्रथम भारत में शारीरिक शिक्षा व्यवसाय के प्रशिक्षण की नींव रखने का श्रेय इसी संस्थान को जाता है। सन् 1914 ई. में दो वैद्य भाइयों पंडित अन्नत वैद्य तथा पंडित अम्बा दास वैद्य द्वारा महाराष्ट्र में अमरावती नामक स्थान पर इस पहली शारीरिक शिक्षा संस्था की स्थापना की जिसका मुख्य उद्देश्य भारतवर्ष में शारीरिक शिक्षा की दिशा में आवश्यक कदम उठाते हुए इसके प्रचार-प्रसार में सहयोग करना था। इस संस्था में प्रतिदिन नेजा, तलवार, लेजियम, डम्बल, दंड चलाना आदि अनेक क्रियाओं का अभ्यास कराया जाता था।

(3) शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षण संस्थान कांदीवली, मुम्बई (Training Institute for Physical Education Kandivali, Mumbai)—वाई.एम.सी.ए. मद्रास की संस्तुति पर 1938 ई. में यह कॉलिज प्रारम्भ किया गया। यहाँ पर भी ट्रेंड फिजिकल एजुकेशन टीचर तैयार किए जाने लगे।

(4) राजकीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय कलकत्ता व क्रिश्चियन कॉलिज लखनऊ—कोलकाता कॉलिज व क्रिश्चियन कॉलिज दोनों की स्थापना 1932 में हुई क्रिश्चियन कॉलिज लखनऊ में शारीरिक शिक्षा विभाग को अमेरिका के शारीरिक शिक्षा निर्देशक ने एवं कलकत्ता कॉलिज की स्थापना स्काटलैंड के ज्म्स बुशमैन के प्रयत्नों से सम्भव हुई। सन् 1966 से कलकत्ता कॉलिज को कलकत्ता से लगभग 48 किलोमीटर दूर बानीपुर में स्थानान्तरित कर चलाया जा रहा है।

(5) राजकीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय हैदराबाद (Fovt. College of Physical Education Hyderabad)—इस संस्थान की स्थापना 1931 ई. में की गई। इसका भी मुख्य उद्देश्य ट्रेंड फिजिकल एजुकेशन टीचर तैयार करना था।

अंत में हम निष्कर्ष के रूप में कह सकते हैं कि स्वतंत्रता से पूर्व उपरोक्त सभी संस्थाओं ने शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में अमूल्य योगदान दिया था और आज भी अपना महत्वपूर्ण भूमिका अदात कर रही है।

स्वतंत्रता के बाद शारीरिक शिक्षा का विकास

स्वतंत्रता प्राप्ति के पश्चात् शारीरिक क्षेत्र में भारतीय प्रशावन द्वारा अनेक महत्वपूर्ण प्रयास किये गये। हालांकि पश्चिमी देशों की तुलना में भारतीय शारीरिक शिक्षा ज्यादा उन्नत दशा में नहीं है। फिर भी यहाँ की शारीरिक शिक्षा में जो सकारात्मक सुधार हुए हैं, वह सराहनीय हैं। 1947 के बाद आजाद भारत में शिक्षा को राज्यों के उत्तरदायित्व पर छोड़ दिया गया किन्तु इसकी दिशा-निर्देश निश्चित करने का भार केन्द्र ने ही सम्भाला। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में नवीन योजनाएँ बनी। 'Catch them Young' का नारा खेलों के लिए प्रारम्भ हो गया। स्वतंत्रता के पश्चात् शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में आठ महत्वपूर्ण परिवर्तन हुए हैं जो निम्नलिखित हैं—

(1) **आल इंडिया काउन्सिल ऑफ स्पोर्ट्स (All India Council of Sports)**—केन्द्र सरकार द्वारा 1954 में सरकार को खेलों व स्पोर्ट्स की उन्नति के लिए सुझाव देने तथा राज्यों में स्पोर्ट्स काउन्सिल का संगठन करने के उद्देश्य हेतु इस परिषद् की स्थापना की गई। इस परिषद् में 25 सदस्य हैं। 1957 में इस कमेटी में अपनी प्रथम रिपोर्ट 'पटियाला कमेटी रिपोर्ट' पेश की। इस परिषद् में सरकार के द्वारा 15 सदस्य मनोनीत किए जाते हैं तथा प्रत्येक का कार्यकाल दो वर्ष होता है। परिषद् की वर्ष में चार सभाएँ बुलाए जाने का प्रावधान है। यह परिषद् खेल संघों, एसोसिएशनों, परिषद् सरकार को खेलों के बारे में उचित सलाह व दिशा-निर्देश देकर खेलों के स्तर को ऊँचा उठाने में जुटी है।

(2) **शारीरिक शिक्षा तथा मनोरंजन का केन्द्रीय परामर्श बोर्ड (Central Advisory Board of Physical Education and Recreation)**—इस बोर्ड की स्थापना 1950 ई. में भारत के शिक्षा मन्त्रालय द्वारा की गई। जिसका मुख्य उद्देश्य केन्द्रीय सरकार को शारीरिक शिक्षा, खेलों, मनोरंजन तथा यंग वर्ग के लिए विशेष कार्यक्रमों पर सुझाव देना रखा गया। बोर्ड का लक्ष्य शारीरिक शिक्षा को विद्यालयों में अनिवार्य विषय बनाना, शारीरिक शिक्षा संस्थानों के लिए पाठ्यक्रम बनाने में मदद करना, शारीरिक शिक्षा अध्यापकों की चयन प्रणाली तथा प्रशिक्षण के लिए योग्यताओं को निर्धारित करना आदि रखा गया। किन्तु बोर्ड के पास इन सुझावों को अमल में लाने का अधिकार नहीं है, यह केवल सुझाव ही सरकार को दे सकता है।

इसके सदस्यों का कार्यकाल तीन वर्ष होता है। प्रत्येक राज्यों से एक-एक सदस्य लिया जाता है इसके अलावा सरकार द्वारा शारीरिक शिक्षा विशेषज्ञों को भी बोर्ड नियुक्त किया जाता है।

इस बोर्ड के अनेक सराहनीय कार्य किए हैं बोर्ड के सुझाव पर ही लक्ष्मीबाई शारीरिक शिक्षा, कॉलिज, ग्वालियर का एक आदर्श शारीरिक शिक्षा संस्था के रूप में स्थापना की गई। 1966-67 में नेशनल फिटनैस कोर के प्रोग्राम को पूरे भारत में स्कूलों तथा फिजिकल कॉलिजों में लागू किया गया। नेशनल फिजिकल फिटनैस टैस्ट भी इसी बोर्ड की देन है।

(3) ऐडहाक इन्क्वायरी कमेटी (Adhoc Enquiry Committee on Games and Sports) खेलों के गिरते हुए स्तर को सुधारने हेतु तत्कालीन शिक्षा मंत्री डॉ. श्रीमाली के सहयोग से प्रशासन ने ऐडहाक इन्क्वायरी कमेटी की स्थापना सन् 1958 की। इस कमेटी ने सरकार को सारे भारतवर्ष में एक केन्द्रीय खेल संस्था का निर्माण कराने का सुझाव दिया जहाँ से प्रत्येक खेल के अलग-अलग खेल विशेषज्ञों पर 1961 में स्थापित किया गया एवं इसी संस्थान से प्रशिक्षित प्रशिक्षकों को कोचिंग के लिए रखा जाए। कमेटी ने खेलों तथा शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में कम अवधि (Short Term) व लम्बी अवधि (Long Term) की योजनाएँ बनाने का भी सुझाव दिया।

इसके अतिरिक्त कमेटी ने खिलाड़ियों के लिए सन्तुलित एवं पौष्टिक आहार उपलब्ध कराने, एक सदस्य एक से अधिक खेल संगठनों का सदस्य न बने, ग्रामीण क्षेत्रों में प्रतिभाओं की खोज, खेलों को आर्थिक सहायता देने एवं अच्छे आफिशियल भी उपलब्ध कराने के सुझाव सरकार को दिए।

(4) कौल-कपूर कमेटी (Kaul-Kapoor Committee)—भारत सरकार द्वारा एम.के. कौल तथा एम.एम. कपूर को 1960 में खेल प्रेक्षक नियुक्त करके ओलम्पिक में भेजा। विभिन्न देशों का दौरा करने के पश्चात् इस कमेटी ने 1961 में अपनी रिपोर्ट पेश की जिसने स्कूलों में खेल-मैदानों को नियमानुसार तैयार करने, प्रत्येक स्कूल-कॉलिज में शारीरिक शिक्षा का विभाग बनाने स्कूल-कॉलिज के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों को छात्रवृत्तियाँ देने आदि सुझाव सरकार को दिए।

5. कुंजरू कमेटी (Kunzru Committee)—इस कमेटी के अध्यक्ष डॉ. हदय नाथ कुंजरू ने 1963 में इस कमेटी ने अपनी रिपोर्ट प्रस्तुत की जिसमें स्कूल स्तर पर शारीरिक शिक्षा के कुछ विशेष विषयों को अवश्य पढ़ाया जाए, छात्रों में Walking व सैर की रुचि विकसित करने, स्कूल में विभिन्न प्रतियोगिताएँ, कलाओं के अलग-अलग ग्रुप बनाकर करने, इंटर यूनिवर्सिटी खेल प्रतियोगिता के लिए खिलाड़ियों को प्रेरित करना, स्कूल में समय-समय पर संगीत आदि में भाग लेने, प्रातः सभा का प्रारम्भ राष्ट्रीय गीत से होने व विद्यार्थियों में नेतृत्व के गुणांक को विकसित

करने समेत अनेक सुझावों से अवगत गराया। इस कमेटी के सुझाव पर ही पूरे भारतवर्ष में राष्ट्रीय स्वस्थता कोर प्रोग्राम शुरू किया गया है।

(6) डॉ. सी. डी. देशमुख कमेटी (DR. C.D. Deshmukh Committee)—शारीरिक शिक्षा और स्पोर्ट्स युनिवर्सिटी की अध्यक्षता में भारतीय प्रशासन द्वारा इस कमेटी का संगठन 1963ई. में किया गया। इस कमेटी ने पूरे देश के स्पोर्ट्स कॉलेजों व विश्वविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा के विकास पर और अधिक ध्यान दिए जाने की महत्ता पर बल दिया।

(7) कोठारी शिक्षा समिति (The Kothari Education Commission)—इस कमेटी का गठन सरकार द्वारा 1965 में किया गया। इसका मुख्य उद्देश्य देशभर में शारीरिक शिक्षा व स्पोर्ट्स का स्तर ऊँचा रखना था तथा इस क्षेत्र में विकास की सम्भावित सम्भावनाओं से सरकार को परिचित कराना था।

(8) राष्ट्रीय खेल संस्थानों की सोसाइटी (The Society of the National Institutes for Physical Education and Sports)—यह सोसाइटी 1965 में सरकार द्वारा बनाई गई। इसको सनाईपस (SNIPES) के नाम से जाना जाता है। इसका मुख्य उद्देश्य दो राष्ट्रीय संस्थाओं का रख-रखाव व प्रशासन को देखना था।

(9) एन. सी. ई. आर. टी. (The National Council of Educational Research and Training)—एन. सी. आर. टी. ने कक्षा एक से दस तक के पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा व स्पोर्ट्स का स्वरूप निश्चित किया है अर्थात् शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम को अपनाया है।

(10) राष्ट्रीय शारीरिक निपुणता आन्दोलन (The National Physical Efficiency Drive)—यह प्रोग्राम पूरे भारत वर्ष में 1960 से सरकार द्वारा प्रारम्भ किया गया और वर्तमान में भी प्रतिवर्ष आयोजित किया जाता है। इसको नेशनल फिजिकल फिटनेस प्रोग्राम के नाम से भी जाना जाता है। इस प्रोग्राम का मुख्य उद्देश्य देश के लोगों को फिजिकल फिटनेस के प्रति जाग्रत तथा उत्साहित करना है। पुरुषों के लिए यह टैस्ट चार गुणों में तथा स्त्रियों के लिए तीन गुणों में विभाजित है।

(11) अर्जुन एवार्ड की शुरुआत—1961 में सरकार द्वारा खेलों को बढ़ावा देने के उद्देश्य से राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर देश का नाम रोशन करने वाले खिलाड़ियों को अर्जुन एवार्ड दिया जाना प्रारम्भ किया गया।

(12) भारतीय खेल प्राधिकरण (Sports Authority of India SAI)—भारतीय खेल प्राधिकरण की स्थापना भारत सरकार द्वारा 25 जनवरी, 1984 को की

गई। तत्कालीन प्रधानमंत्री श्रीमती इन्दिरा गांधी को इसका Chair Person बनाया गया। साई का मुख्य कार्य देश में खेलों के विकास के कार्यक्रम को देखना है।

(13) नेशनल स्पोर्ट्स ऑर्गेनाइजेशन (National Sports Organization N.S.O.)—एन. एस. ओ. द्वारा विश्वविद्यालयों में पढ़ने वाले छात्रों हेतु अवकाश काल में अलग-अलग स्थानों पर शिविर आयोजित करता है। यह संगठन अच्छे खिलाड़ियों के लिए खेल छात्रवृत्ति भी स्वीकृत करता है।

(14) भारतीय विश्वविद्यालय एसोसिएशन (The Association of Indian Universities)—इस एसोसिएशन का निर्माण विश्वविद्यालयों में पढ़ रहे छात्र-छात्राओं में खेलों के प्रति रुचि पैदा करने एवं अन्तर्विश्वविद्यालय (Inter University) प्रतियोगिताओं का आयोजन करना है।

अंत में हम निष्कर्ष के रूप में कह सकते हैं कि स्वतंत्रता के बाद शारीरिक शिक्षा का विकास हेतु नवीनतम तकनीकी का प्रयोग भी किया गया। विभिन्न तरह के एवार्ड देने की व्यवस्था की गई, जैसे—अर्जुन, एवार्ड, द्रोणाचार्य एवार्ड आदि। फिर भी भारतीय शारीरिक शिक्षा का उतना विकास नहीं हुआ की वह यूरोपीय शारीरिक शिक्षा से मुकाबला कर सके। अतः यहाँ की सरकार को इसके ऊपर अधिक ध्यान देना चाहिए, ताकि यहाँ की शारीरिक शिक्षा भी विश्व में अपना अलग पहचान बना सके।

8

शारीरिक शिक्षा में संगठन और प्रशासन

संगठन का अर्थ

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य को पूरा करने तथा निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु संगठन का निर्माण किया जाता है। उदाहरण के लिए शारीरिक शिक्षण में 'चरित्र-निर्माण' के उद्देश्य की प्राप्ति के लिए हमें स्कूल में पाठ्यक्रम-सहगामी क्रियाओं, नैतिक वातावरण, सामाजिक क्रियाओं आदि का संगठन इस प्रकार करना होगा, जिससे बालकों का चरित्र-निर्माण उचित दिशा में हो सके। उपरोक्त वर्णनानुसार माहौल सुजित करने के लिए अनुभवी और चरित्रवान् अध्यापकों की भी बहाली करनी होगी। संक्षेप में हम कह सकते हैं, कि शारीरिक शिक्षा उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए समस्त उपलब्ध भौतिक एवं मानवीय तत्वों की समुचित व्यवस्था करना शारीरिक शिक्षा का संगठन कहलाता है।

संगठन का शाब्दिक अर्थ है—किसी व्यवस्थित संरचना का निर्माण करना, आकार निश्चित करना तथा उसे क्रियाशील बनाना। शारीरिक शिक्षा उद्देश्यों की प्राप्ति करने के लिए शारीरिक शिक्षा नीतियों व कार्यक्रमों को कार्य रूप में

क्रियान्वित करना अनिवार्य होता है। संगठन शिक्षा नीतियों व कार्यक्रमों को कार्य रूप में क्रियान्वित करना अनिवार्य होता है। संगठन के माध्यम से ही इन पूर्व निर्धारित उद्देश्यों की प्राप्ति संभव हो पाती है। संगठन के अर्थ को स्पष्ट रूप से जानने के लिए हमें कुछ परिभाषाओं की मदद लेनी पड़ेगी, जो कि निम्नलिखित है—

संगठन की प्रमुख परिभाषाएँ

(1) आर्थर बी. मोहिलैन के शब्दों में—“संगठन कार्य करने की एक मशीन है। यह विशेषतया व्यक्तियों, सामग्री, विचारों, प्रत्ययों, नियमों, प्रतीकों, व कानूनों अथवा अक्सर इनके सम्मिश्रण से निर्मित होता है।”

(2) आर. के वैद्य के मतानुसार—“संगठन किसी भी कार्य को बिना किसी रुकावट के विकास की दिशा में व्यवस्थित एवं क्रमबद्ध ढंग से सम्पन्न कराने की एक सुन्दर व सरल योजना है।”

उपर्युक्त परिभाषाओं के आलोक में यह माना जा सकता है कि सांगठनिक व्यवस्था के द्वारा किसी काम को सहजतापूर्वक संचालित और संपादित करके लक्ष्य को हासिल किया जा सकता है और किसी भी क्षेत्र में बहुत बड़े पैमाने पर सफलतापूर्वक कार्यक्रमों का आयोजन किया जा सकता है।

(3) एस.एस. मुखर्जी के मतानुसार—“संगठन का सम्बन्ध उन गतिविधियों से है जिनके द्वारा अपेक्षित लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु किसी ढाँचे या सरंचना का निर्माण किया जाता है।” पारस्परिक सम्बन्ध बनाने में संलग्न होते हैं तथा किसी समान उद्देश्य की प्राप्ति के लिए सहयोगात्मक व नियमित व्यवहार अपनाते हैं, तभी संगठन का प्रादुर्भाव होता है।

(4) डिमॉक के शब्दी—“संगठन का सम्बन्ध संरचना तथा मानव सम्बन्ध दोनों से है।”

(5) जे. बी. सीयर्स के मतानुसार—“संगठन प्रमुख रूप से वे व्यवस्थाएँ करने से सम्बन्धित हैं, जिससे सम्पूर्ण शैक्षिक कार्यक्रम का उद्देश्य व्यावहारिक रूप से प्राप्त हो सके।”

(6) एनसाईक्लोपीडिया ऑफ एजूकेशनल रिसर्च—“संगठन का संबंध उन गतिविधियों से है जिनके द्वारा अपेक्षित लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु किसी ढाँचे या सरंचना का निर्माण किया जाता है।”

शारीरिक शिक्षा संगठन का प्रमुख ध्येय

शारीरिक शिक्षा का मुख्य ध्येय बालक का सर्वांगीण विकास करना है। इसलिए शारीरिक शिक्षा संगठन का उद्देश्य भी इस लक्ष्य की प्राप्ति हेतु सक्रिय योगदान देने वाला होना चाहिए। शारीरिक शिक्षा संगठन बालकों स्वाभाविक गुणों को विकसित होने के मौके सुलभ करता है। बालक के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का सन्तुलित विकास करने की दृष्टि से शारीरिक शिक्षा संगठन का ध्येय—उसके शारीरिक, मानसिक, चारित्रिक एवं सामाजिक गुणों का विकास करते हुए उसे इस योग्य बनाना है कि वह भावी जीवन में अपने दायित्वों का निर्वाह सफलता एवं सच्चाई के साथ कर सके।

अतः स्पष्ट है कि शारीरिक शिक्षा का संगठन बालक की विकासत्मक आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर किया जाना चाहिए। समाज अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु मनोरंजन की स्थापना करता है। शारीरिक शिक्षा मानव जाति की अनुपम उपलब्धियों को संजोकर रखता है तथा उन्हें भावी सन्तति को विरासत के रूप में प्रदान करता है। इस प्रकार शारीरिक शिक्षा संगठन का उद्देश्य व्यक्ति को इस प्रकार से प्रशिक्षित करना है कि वे समाज के आदर्शों, मान्यताओं, विश्वासों एवं मूल्यों की रक्षा कर सके।

शारीरिक शिक्षा का संगठन के आधारभूत सिद्धान्त

शारीरिक शिक्षा संगठन के निम्नांकित आधारभूत सिद्धान्त हो सकते हैं, जो इस प्रकार हैं—

- (1) बाल केन्द्रित
- (2) समाज केन्द्रित
- (3) लोकतन्त्रीय सिद्धान्त
- (4) उपलब्ध साधनों के अधिकतम उपयोग का सिद्धान्त
- (5) लोच का सिद्धान्त

शारीरिक शिक्षा संगठन के मुख्य कार्य

शारीरिक शिक्षा संगठन के प्रमुख कार्य निम्नलिखित हैं—

- (1) समाज तथा उच्चाधिकारियों को शारीरिक शिक्षा की उपलब्धियों से समय-समय पर अवगत कराना।

- (2) शारीरिक शिक्षा में उत्तम मानवीय सम्बन्धों के विकास हेतु विभिन्न गतिविधियों का संचालन।
- (3) शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों की प्राप्ति का वस्तुनिष्ठ रूप से मूल्यांकन करना।
- (4) समाज में शारीरिक शिक्षा की प्रतिष्ठा व छवि को उज्ज्वल बनाने हेतु विभिन्न योजनाएँ बनाना और उन्हें क्रियान्वित करना।
- (5) व्यावसायिक विकास हेतु समुचित अवसर व सहायता उपलब्ध कराने वाले कार्यक्रमों का आयोजन।
- (6) समाज के पारस्पारिक सम्बन्धों को बेहतर बनाने हेतु कार्यक्रमों का संचालन।
- (7) शारीरिक शिक्षा सम्बन्धों अल्पावधि एवं दीर्घावधि नीतियों का निर्माण।
- (8) शारीरिक शिक्षा के लक्ष्यों का स्पष्ट रूप से निर्धारण।
- (10) शारीरिक शिक्षा संगठन हेतु समुचित, भौतिक एवं मानवीय संसाधनों को जुटाना।
- (9) शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र कार्यरत कर्मचारियों व शिक्षकों में कार्यों का विभाजन।
- (11) सामाजिक आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए शारीरिक शिक्षा क्रियाओं का निर्माण तथा उसका सतत् मूल्यांकन एवं विकास।

संगठन के निदेशक सिद्धान्त

शारीरिक शिक्षा विकास में भारत में भी नवीन तकनीक और विधियों का प्रयोग करके उसे आधुनिक रूप देने का प्रयास किया जा रहा है इन प्रयासों के फलस्वरूप ही शारीरिक शिक्षा उन्नति की ओर अग्रसर है। आज शारीरिक शिक्षा शास्त्री, प्रशिक्षक व अनुसंधानकर्ता इस दिशा में अपना सकारात्मक सहयोग प्रदान कर रहे हैं। शारीरिक शिक्षा को अत्याधुनिक स्वरूप में ढालने के लिए शारीरिक शिक्षा के लिए संगठन सिद्धान्त तथा सुविधाएँ निश्चित किए जाना अत्यन्त अनिवार्य है। यदि शारीरिक शिक्षा के संगठन सिद्धान्त वैज्ञानिक ढंग से निश्चित कर दिये जाए तथा इस क्षेत्र में समस्त आवश्यक सुविधाएँ प्रदान कर दी जायें, तो इसमें कोई सन्देह नहीं है कि शारीरिक शिक्षा को अन्य विषयों का सिरमौर बनाया जा सकता है।

शारीरिक शिक्षा में प्रायः सुविधाओं का अर्थ खेल के मैदान व उपकरण उपलब्ध कराये जाने से लिया जाता है, किन्तु यह दृष्टिकोण बड़ा संकीर्ण है क्योंकि शारीरिक शिक्षा में तो अनेक सुविधाएँ सम्मिलित होती हैं। उपरोक्त दोनों सुविधाओं को हम बेसिक सुविधाओं की श्रेणी में रख सकते हैं। इसके अतिरिक्त भी अनेक तरह की सुविधाएँ शारीरिक शिक्षा की सफलता के लिए अत्यन्त आवश्यक होती हैं तथा

जिसके अभाव में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम को कभी भी सफल नहीं बनाया जा सकता। प्रस्तुत अध्याय में शारीरिक शिक्षा के संगठन सिद्धान्त सुविधाओं व विभिन्न खेल के मैदानों के निर्माण व महत्व के बारे में जानेंगे।

शारीरिक शिक्षा संगठन सिद्धान्त प्रक्रिया

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को सफलतापूर्वक संचालित करने के लिए यह आवश्यक है कि संगठन सिद्धान्तों को कार्यस्थल रूप प्रदान किया जाये। एक विद्यालय में गठित एवं संचालित संगठन सिद्धान्त प्रक्रिया के अन्तर्गत ही प्रधानाचार्य, परामर्शदाता, कक्षाध्यापक एवं शारीरिक शिक्षक जैसे कई मानवीय अंगों को अपनी उत्तरदायी भूमिका के प्रति सजग रहना पड़ता है।

शारीरिक शिक्षा के संगठन सिद्धान्तों को संगठित करने के नियम

संगठन सिद्धान्तों को संगठित करते समय कतिपय सिद्धान्तों के ध्यान में रखना चाहिये। समस्त प्रकार के संगठन सिद्धान्त के संगठन हेतु यह नियम उपयोगी होते हैं। इन नियमों का वर्णन निम्ननिलिखत हैं—

- (1) कार्यक्रम के उद्देश्य,
- (2) कार्यक्रम का संचालन,
- (3) उत्तरदायित्वों का निर्धारण, तथा
- (4) कार्यक्रम का मूल्यांकन।

(1) कार्यक्रम के उद्देश्य—शारीरिक शिक्षा के संगठन सिद्धान्तों बनाने से पूर्व यह निर्धारित कर लेना चाहिए कि कार्यक्रम किन उद्देश्यों की पूर्ति हेतु किया जा रहा है अथवा कार्यक्रम का संगठन किन उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु किया जा रहा है? क्योंकि उद्देश्यों के अभाव में कोई भी समझने तथा उन आवश्यकताओं की पूर्ति में सहायता करने के उद्देश्यों से किया जाता है।

(2) कार्यक्रम का संचालन—कार्यक्रम के उद्देश्य निर्धारण के पश्चात् संगठन सिद्धान्तों के कार्यों को निश्चित किया जाता है। इस कार्यक्रम के कार्यों का लक्ष्य होगा—निर्धारित उद्देश्यों की प्राप्ति। संगठन सिद्धान्त परिस्थिति एवं समयानुसार बदलता रहा है। स्वतन्त्रता प्राप्ति के पश्चात् देश की स्थिति में व्यापक बदलाव आये है। इन्हीं बदलावों के परिणामस्वरूप विद्यालय के शारीरिक शिक्षा संगठन संबंधी लक्ष्यों एवं कार्य में भी व्यापक अन्तर आया है।

(3) उत्तरदायित्वों का निर्धारण—विद्यालय के समस्त शिक्षकों का सहयोग प्राप्त होने पर ही संगठन सिद्धान्त सफल हो सकता है। अतः संगठन सिद्धान्त

सफल बनाने हेतु शिक्षकों का सहयोग प्राप्त करने के लिए समस्त शिक्षकों की संगठन में रुचि एवं योग्यता के सम्बन्ध में जानकारी प्राप्त करनी जरूरी है, क्योंकि शिक्षकों की रुचियों तथा योग्यताओं के आधार पर ही उनको विभिन्न उत्तरदायित्व एवं कार्यों को सौंपा जा सकता है।

(4) कार्यक्रम का मूल्यांकन—संगठन सिद्धान्तों को संगठित करने का चतुर्थ महत्वपूर्ण अधिनियम है—संगठन सिद्धान्तों का मूल्यांकन करना। कार्यक्रम प्रारम्भ करने के उपरान्त, कार्यक्रम की प्रगति एवं उपयुक्तता का मूल्यांकन करना। इस मूल्यांकन उद्देश्यों से यह पता करना होता है कि उद्देश्यों को प्राप्त करने में कार्यक्रम कहाँ तक सफल हुआ है आदि।

एक श्रेष्ठ शारीरिक शिक्षा संगठन में निम्नलिखित विशेषताएं पायी जाती हैं—

- (1) खिलाड़ियों एवं प्रशिक्षकों को अपनी योग्यता एवं ज्ञान में वृद्धि करने हेतु अवसर खोजने में सहायक हो।
- (2) निर्देशन प्रदान करने हेतु पर्याप्त समय मिलना चाहिए।
- (3) संगठन सिद्धान्त, विद्यालयी बजट के अनुरूप हो।
- (4) समस्त विद्यालयों हेतु अलग-अलग संगठन सिद्धान्त होने चाहिए।
- (5) संचयी अभिलेख पत्र की समुचित व्यवस्था करना।
- (6) गोपनीयता रखना।
- (7) अभिभावकों एवं अन्य संस्थाओं की संगठन के सिद्धान्तों में रुचि हो।
- (8) विद्यालय में अध्ययनरत खिलाड़ी की कौन-कौन तथा किस तरह की आवश्यकताएँ हैं इसके विषय में भी बताया है।
- (9) खिलाड़ियों की क्षमताओं का सम्पूर्ण विकास करने में सहायक।
- (10) विभिन्न विधियों एवं तकनीकों का उपयोग करने में सहायक।
- (11) समस्त खिलाड़ियों प्रशिक्षकों व अध्यापकों को निर्देशन सेवाएँ प्राप्त होनी चाहिए।
- (12) निर्देशन कर्मचारियों का चयन, उनके अनुभव, प्रशिक्षण एवं योग्यता के आधार पर ही किया जाना चाहिए।

शारीरिक शिक्षा के संगठन का महत्व

सम्प्रति मानव जीवन के सम्पूर्ण विकास में शारीरिक शिक्षा की महत्वपूर्ण उपयोगिता है। मानव जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में शारीरिक शिक्षा ने नवीन आयाम

स्थापित किये हैं। अत्याधुनिक विज्ञान के इस युग में मनुष्य पूर्णतया मशीनों पर आश्रित हो चुका है ऐसे में वह शारीरिक तौर पर पहले की अपेक्षा कमज़ोर हुआ है। तथा ऐसी स्थिति में प्रत्येक क्षेत्र के व्यक्ति का शारीरिक शिक्षा की ओर झुकाव स्वाभाविक है। शारीरिक शिक्षा के संगठन तथा महत्व निम्नलिखित हैं—

- (1) त्याग और अनुशासन की भावना का विकास।
- (2) विषम परिस्थितियों में अडिंग रहना।
- (3) सीखने में सहायक।
- (4) वृद्धि और विकास में सहायक।
- (5) शारीरिक विकृतियों (Physical Deformities) दूर करने में सहायक।
- (6) शारीरिक विकास में सहायक।
- (7) मानसिक विकास में सहायक।
- (8) सामाजिक विकास में सहायक।
- (9) भावात्मक विकास में सहायक।
- (10) खाली समय का सदुपयोग।
- (11) अनुशासित ढंग से कार्य करने का ज्ञान देने में सहायक।
- (12) नेतृत्व की भावना पैदा करने में सहायक।
- (13) आपसी मेल-जोल की आदत विकसित करने में सहायक।
- (14) अच्छे नागरिक के गुण पैदा करने में सहायक।
- (15) उचित व्यवहार की आदत के विकास में सहायक।
- (16) प्रत्येक आयु वर्ग के लिए विभिन्न मनोरंजक खेल उपलब्ध कराने में सहायक।
- (17) फिजिकल फिटनेस बनाने में सहायक।
- (18) मोटापा जैसी लाईलाज बीमारी को दूर करने में सहायक।
- (19) विभिन्न व्यवसायों में जीविकोपार्जन करने में सहायक।
- (20) मानसिक तनाव और चिन्ता से मुक्त करने में सहायक।

प्रशासन का अर्थ

प्रशासन शब्द अंग्रेजी के Admistration का हिन्दी रूपान्तरण है। जिसकी उत्पत्ति लैटिन भाषा से हुई है। प्रशासन मूलतः प्र शब्दों के संयोग से बना है। ब्रिटेनिका एनसाइक्लोपीडिया के अनुसार, शब्द Ab+ Minister से बना है जिसका अर्थ है। 'कार्यों का निष्पादन अथवा प्रबन्ध करना।' प्रशासन एक प्रक्रिया है जो

समस्त सामूहिक प्रयासों से सामान्य रूप से पाई जाती है चाहे वह सार्वजनिक क्षेत्र में हो या निजी क्षेत्र में, सैनिक हो या असैनिक, छोटे स्तर पर सम्पन्ना किया जा रहा हो या बड़े स्तर पर, संस्था या संगठन की प्रकृति किसी भी प्रकार की हो, उसके सुचारू ढंग से संचालन हेतु प्रशासन आवश्यक होता है।

सर्वप्रथम प्रशासन शब्द का निश्चित स्वरूप व अर्थ का निर्धारण जर्मनी तथा आस्ट्रेलिया में विकासित 'केमेरिय विचारधारा' द्वारा किया गया। इस विचारधारा ने सार्वजनिक सेवा में कार्यरत व्यक्तियों के कार्यों को प्रशासन से जोड़ा। इस मान्यता को आगे बढ़ाने के कार्य में अग्रलिखित तीन विद्वानों ने महत्वपूर्ण कार्य किये—

1. 'वान जुरटी' ने प्रशासन को इकोनॉमी के रूप में व्यक्त किया।
2. 'प्रोसे' नामक विद्वान् ने प्रशासन को नीति के रूप में लिया।
3. 'जिल्के' नामक विद्वान ने इसे व्यवस्थापन के रूप में व्यक्त किया।

उपरोक्त विवेचना के आधार पर प्रशासन को निम्नलिखित ढंग से व्यक्त किया जा सकता है।

- (1) प्रशासन में परिणाम आसानी से नहीं मापे जा सकते हैं।
- (2) प्रशासन नियमों पर बल देने के कारण कठोर तथा परम्परागत होता है।
- (3) प्रशासन एक साधन है जो संगठन के उद्देश्यों, नीतियों तथा मार्ग-दर्शक सिद्धान्तों का निर्धारण करता है।
- (4) प्रशासन का सम्बन्ध भौतिक तथा मानवीय प्रयासों के समन्वय से है।
- (5) प्रशासन वह पदावली है जिसका प्रयोग सार्वजनिक मामलों, कानून तथा व्यवस्था, नागरिक संस्थाओं आदि के प्रशासन के लिए किया जाता है।
- (6) प्रशासन नियमों तथा विनियमों से सम्बन्धित है। इनमें कागजी कार्यवाही पर अधिक बल दिया जाता है।

प्रशासन की मुख्य परिभाषाएं—प्रशासन को विद्वानों द्वारा विविध तरीके से परिभाषित किया गया है। कतिपय विद्वानों द्वारा दी गयी कुछ मुख्य परिभाषाएं निम्नवत हैं—

(1) **वॉटसन के अनुसार**—“उद्देश्यों की पूर्ति के लिए प्रशासन मानवीय व्यवहार का मार्गदर्शन करता है। संगठन चाहे किसी भी प्रकार का क्यों न हो परन्तु इसके उद्देश्य पूर्ति के लिए मनुष्य का व्यवहार ही जिम्मेदार होता है।”

(2) **एच.एल. हैजिस के अनुसार**—“प्रशासन किसी भी कार्यक्रम को सही तरीके से करना या उसका आयोजन करना है जिसके कारण अध्ययन दोनों ही क्रियाएँ उत्तम एवं सुचारू रूप से चलती रहें।”

(3) डैकर के अनुसार—“शारीरिक शिक्षा में यदि प्रशासन का प्रयोग सही तरीके से किया जाए तो उद्देश्य की प्राप्ति आसान है क्योंकि संगठन के क्षेत्र में प्रशासन को एक माध्यम के रूप में प्रयोग किया जाता है। यदि इसे संगठन से बाहर निकाल लिया जाए तो संगठन महत्वहीन हो जाता है।”

(4) बैलफोर ग्राह्य के अनुसार—“शिक्षा प्रशासन उपयुक्त बालकों को उपयुक्त शिक्षकों द्वारा समुचित शिक्षा प्राप्त करने के योग्य बनाना है, जिससे वे उपलब्ध आर्थिक साधनों का उपयोग करके अपने प्रशिक्षण से सर्वोत्तम को प्राप्त करने में समर्थ हो सकें।”

(5) डॉ. श्री नाथ मुखर्जी के अनुसार—“शिक्षा प्रशासन का मुख्य उद्देश्य मानवीय सम्बन्धों की स्थापना है ताकि विभिन्न प्रकार के मनुष्य आपस में मिलकर समुचित रूप से कार्य कर सकें।”

(6) शिक्षा अनुसन्धान विश्वकोष के अनुसार—“शिक्षा प्रशासन एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसके द्वारा सम्बन्धित व्यक्तियों के प्रयास का समन्वय तथा उचित सामग्री का उपयोगी, इस प्रकार किया जाता है।। जिससे मानवीय गुणों का समुचित विकास हो सके। यह प्रक्रिया केवल बालकों तथा नवयुवकों के विकास से ही सम्बन्धित नहीं हैं। वरन् इसके अन्तर्गत प्रौढ़ों एवं कार्यकर्ताओं के विकास को भी महत्व प्रदान किया जाता है।”

(7) लिचफील्ड के अनुसार—“शारीरिक शिक्षा के कार्य को क्रियाशील करने का माध्यम प्रशासन है तथा इसके अवलोकन करने पर ज्ञात होता है कि प्रशासन एक ऐसा केन्द्र बिन्दु है, जिसके इर्द-गिर्द कार्य तेज गति से घूम रहा है।”

(8) फॉक्स, विश तथा रफनर के अनुसार—“शैक्षिक प्रशासन एक सेवा कार्य है जिसके द्वारा शैक्षिक प्रक्रिया के उद्देश्यों की प्राप्ति प्रभावशाली ढंग से की जा सकती है।”

शारीरिक शिक्षा में प्रशासन की भूमिका

- (1) आय के उचित साधन ढूँढना और व्यय को नियंत्रित रखना।
- (2) कार्य-कर्ताओं के कार्यों का निरीक्षण तथा मार्ग-दर्शन करना।
- (3) शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में सभी कार्यकर्ताओं का सक्रिय एंवं सुयोग्य सहयोग प्राप्त करना।
- (4) प्राप्त शारीरिक शिक्षा साधनों का इस प्रकार प्रयोग करना कि उनका ज्यादा से ज्यादा लाभ उठाया जा सके।
- (5) अच्छे व योग्य शारीरिक शिक्षा कार्यकर्ताओं की व्यवस्था करना।

- (6) समय-समय पर शारीरिक शिक्षा क्रियाओं का मूल्यांकन करना और मूल्यांकन करने के लिए उपयोगी विधियों का प्रयोग करना ।
- (7) आवश्यक नियमों का निर्माण करना और उनका अनुसार कार्य प्रशासित करना ।
- (8) शारीरिक शिक्षा से सम्बन्धित नीतियों, कार्य-पद्धतियों, उद्देश्यों तथा कार्यविभाजन को समुचित रूप से निर्धारित करना ।
- (9) शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम की विभिन्न क्रियाओं में नियक्त व्यक्तियों में ताल-मेल स्थापित करना ।

शारीरिक शिक्षा में प्रशासन का योगदान

आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र विस्तृत और व्यापक हो गया है इसके निर्धारित लक्ष्यों की पूर्ति हेतु विद्यार्थियों अध्यापक, प्रशासक जनता सभी का सहयोग अपेक्षित है जिसके अभाव में इसे सुचारू रूप से सम्पन्न नहीं किया जा सकता है अतः इस महान् दायित्व की पूर्ति में प्रशासन का महत्वपूर्ण योगदान है ।

1. संगठनात्मक व्यवस्था तथा रख-रखाव

1. उद्देश्यों को प्राप्त करने हेतु संगठन की संरचना विकसित करना— संगठन की संरचना में संगठन कर्मियों में कार्य विभाजन का तरीका, निर्णय लिये जाने का तरीका, लचीलेपन, सहयोग भावना, सुरक्षा, सृजनात्मक तथा संगठनात्मक संरचना के पुनर्गठन की विशेषताओं से युक्त एक प्रभावशाली वातावरण का निर्माण ।
2. स्थानीय, राज्य व केन्द्रीय संस्थाओं के साथ उचित सम्बन्धों का स्थापना ।
3. संगठन के उद्देश्यों व संरचना को सुनिश्चित करना ।
4. नियोजन व निर्णय प्रक्रिया में जनता की भागेदारी सुरक्षित करना ।

2. पाठ्यक्रम एवं अनुदेशन सम्बन्धी प्रशासन

1. अनुदेशन की व्यवस्था ।
2. शारीरिक शिक्षा उद्देश्यों को व्यावहारिक रूप से परिभाषित करना ।

3. आर्थिक एवं वित्तीय प्रशासन

1. शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों का उद्देश्य निर्धारण ।

2. निर्धारित उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु शारीरिक शिक्षा योजनाओं का विकास।
3. बजट को प्रस्तुत करना, उस पर चर्चा करना तथा लागू करना।
4. बजट का क्रियान्वयन।
5. बजट का मूल्यांकन।
6. शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को धन उपलब्ध कराना।

4. कर्मचारी प्रशासन

1. छाँटना व चयन करना।
2. कर्मचारियों का व्यावसायिक विकास।
3. स्टाफ आवश्यकताओं का पूर्वानुमान।

5. शारीरिक शिक्षा समुदाय सम्बन्धों का नेतृत्व

राष्ट्रीय लक्ष्य एवं आकांक्षाएँ तथा शारीरिक शिक्षा प्रशासन

6. मूल्यांकन, अनुसंधान तथा जवाबदेही

1. मनोरंजन क्षेत्र में शोध व मूल्यांकन की सेवाएँ उपलब्ध कराना।
2. अनुसंधान की प्रकृति निश्चित करना।

शारीरिक शिक्षा प्रशासन में राष्ट्र के लक्ष्यों एवं आकांक्षाओं को भी ध्यान में रखना चाहिए, क्योंकि राष्ट्र की प्रगति एवं समृद्धि काफी हद तक शारीरिक शिक्षा पर निर्भर है।

भारत में लोकतन्त्र, धर्म-निरपेक्षत, समाजवाद तथा राष्ट्रीय लक्ष्य स्वीकार किया है तथा शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों द्वारा इन राष्ट्रीय लक्ष्यों की प्राप्ति में निम्न सहयोग देता है—

1. आधुनिकीकरण की प्रक्रिया को तेज बनाना।
2. सामाजिक, नैतिक तथा आध्यात्मिक मूल्यों का विकास।
3. चारित्रिक भावना का विकास।
4. लोकतांत्रिक नागरिकता का विकास।
5. सामाजिक तथा राष्ट्रीय एकता का विकास।

अध्यापक छात्र के रूप में एक श्रेष्ठ नागरिक और राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करता है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि शारीरिक शिक्षा पर राष्ट्रीय चरित्र का भी असर पड़ता है। आज हम चारों ओर देखते एवं सुनते हैं कि

भारतीय चरित्र निम्न कोटि का है। इस कारण शारीरिक शिक्षा प्रशासन का यह दायित्व हो जाता है कि वे भावी पीढ़ी के चरित्र को उच्च बनाये।

प्रशासन प्रमुख वर्गीकरण

मुख्य रूप से प्रशासन निम्नलिखित प्रकार के होते हैं—

- (1) मुक्त प्रशासन
- (2) तानाशाही या एकाधिकारिक प्रशासन
- (3) अशासन
- (4) लोकतांत्रिक प्रशासन

(1) **मुक्त प्रशासन**—मुक्त प्रशासन व्यवस्था के तहत व्यक्ति अथवा कर्मचारी राज्य द्वारा निर्धारित नियमों और सिद्धान्तों के अधीन होकर नहीं बल्कि स्वेच्छता से स्वतन्त्रता पूर्वक कायै करता है। वह केवल अनुमान लगा लेता है कि व्यक्ति स्वयं इच्छा से ठीक ही कार्य कर रहा होगा। इस प्रशासन की निम्नलिखित विशेषताएँ हैं—

1. नियम व कानूनों की खास परवाह नहीं की जाती।
2. व्यक्ति अपने कर्तव्यों से जी चुराते हैं।
3. प्रशासन से भय न होने पर पारस्परिक सहयोग की भावना पैदा नहीं होगी।
4. शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम अनुशासन के आभाव में सहीं ढंग से नियोजित नहीं हो सकेंगे।

(2) **निरंकुशतावादी शासन या एकाधिकारिक प्रशासन**—इस प्रकार की शासन व्यवस्था में शासक सर्वोच्च होता है, तथा उसके आदेश ही कानून माने जाते हैं, तथा जनता के मूल अधिकारों को समाप्त कर दिया जाता है। तानाशाह शासन के फैसलों और घोषणाओं के आधार पर ही सम्पूर्ण कार्य सम्पादित किए जाते हैं। जर्मनी में हिटलर और इटली में मुसोलिनी के नेतृत्व में द्वितीय विश्व युद्ध से पूर्व ऐसा ही शासन देखने को मिला। भय, आतंक व दमन के द्वारा जनता को नियंत्रित किया जाता है। शासक जनता में आस्था नहीं रखता, न ही सभी को समान रूप से विकास के अवसर प्रदान किये जाते हैं। ऐसे प्रशासन की मुख्य विशेषताएँ निम्न हैं—

1. शिक्षां पर राज्य का पूरा नियन्त्रण
2. सत्ता शासक में केन्द्रित, निर्णय प्रक्रिया पर शासक का अधिकार।

3. प्रशासन में कठोर नियंत्रण व दमनात्मक तरीकों का प्रयोग।
4. व्यक्तिगत स्वतन्त्रता का हनन।
5. शारीरिक शिक्षा राज्य हित या शासक हित की दृष्टि में।

(3) कुशासन—इस प्रकार का प्रशासन अराजकता से भरा होता है। कोई भी कार्य नियमों व व्यवस्थित रूप से नहीं किया जाता तथा न ही किसी कार्य की ठोस रणनीति व गुण-दोषों की परख की जाती। प्रशासक यह सोचकर शान्त रहता है कि प्रत्येक व्यक्ति अपने है और ऐसे में प्रत्येक कार्य का प्रभावित होना लाजिमी है।

(4) प्रजातान्त्रिक शासन—प्रजातान्त्रिक समाजवाद, धर्म-निरपेक्षता तथा व्यक्ति की स्वतन्त्रता के साथ-साथ राष्ट्रीय हितों को बनाये रखना प्रजातान्त्रिक राज्य की विशेषताएँ हैं। शिक्षा के द्वारा सामाजिक नियन्त्रण, सामाजिक परिवर्तन, सुधार व विकास किये जाते हैं। इस प्रशासन में निम्न विशेषताएँ हैं—

1. शिक्षकों को पर्याप्त व्यावसायिक स्वतन्त्रता।
2. स्थानीय समुदाय व निजी संस्थाओं को कार्य करने हेतु प्रेरित करना।
3. सहभागिता तथा सामूहिक उत्तरदायित्व की प्रेरणा।
4. अवसरों की समानता तथा व्यक्तिगत विभिन्नताओं को महत्व।
5. व्यक्ति तथा समाज दोनों का विकास।
6. चारित्रिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक विकास करना।
7. प्रजातान्त्रिक नागरिकता के गुणों का विकास।

प्रशासन के प्रभावी कारक

समाज का स्वरूप समय और परिस्थितियों के अनुसार परिवर्तित होता है। प्रशासन भी एक सामाजिक प्रक्रिया है जिसके प्रभाव से कोई भी राष्ट्र सामाजिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक, धार्मिक व आर्थिक रूप से अछूता नहीं रह सकता। प्रशासन के द्वारा प्रत्येक समाज या राष्ट्र शिक्षा के उद्देश्यों की प्राप्ति को सुनिश्चित करता है। प्रशासनिक ढांचे को तय करने और इस पर असर डालने वाले कारक निम्नवत् हैं—

1. सांस्कृतिक कारक
2. ऐतिहासिक कारक
3. राजनैतिक कारक

4. सामाजिक कारक

5. आर्थिक कारक

(1) सांस्कृतिक कारक—शिक्षा व संस्कृति में गहरा सम्बन्ध होता है। संस्कृति शब्द में धर्म, कला, साहित्य, वेशभूषा, मनोरंजन, मूल्य, मान्यताएं, रीति-रिवाज, खान-पान आदि सभी बातें शामिल होती हैं। समाज की सांस्कृतिक विशेषताओं का प्रभाव 'प्रशासन' पर भी पड़ता है। राष्ट्र की संस्कृति विकास, रक्षा को ध्यान में रखने वाला प्रशासन ही श्रेष्ठ और लोकप्रिय होता है।

(2) ऐतिहासिक कारक—प्रत्येक देश का अपना एक निश्चित इतिहास होता है। यदि वह राष्ट्र अपने इतिहास की अनदेखी कर 'प्रशासन' का निर्माण करता है तो उसे अनेक दिक्कतों का सामान करना पड़ सकता है। इसके अतिरिक्त यदि वह अपने इतिहास को ध्यान में रखते हुए 'प्रशासन' को अपनाता है तो उसके कारण व सार्थक होने की प्रबल सम्भावना होती है।

(3) राजनीतिक कारक—देश की राजनीतिक विचारधारा, व्यवस्था तथा परिस्थितियों से वहाँ के प्रशासन का स्वरूप भी प्रभावित होता है। शासन की एक तान्त्रिक, प्रजातान्त्रिक, साम्यवादी आदि नीतियों का प्रभाव प्रशासन तथा शिक्षा के अन्य अंगों पर पड़ता है।

(4) सामाजिक कारक—सामाजिक आवश्यकताओं व माँगों के अनुरूप शिक्षा प्रदान करने वाला शैक्षिक प्रशासन ही उत्तम कहलाता है। सामाजिक गुण-दोष का प्रभाव भी प्रशासन पर दिखाई देता है। रुढ़िवादी, व्यक्तिवादी, भौतिकवादी मूल्यों से प्रभावित, अनुशासन हीनता में आस्था रखने वाले समाज में प्रशासन भी भ्रष्टाचार, रुढ़िवादिता, कामचोरी, अनियमितताओं से भरा होता है। इसके विपरीत उत्तम सामाजिक मूल्यों पर आधारित 'प्रशासन' 'सेवाभाव' व लोक-कल्याण के उच्चतम आदर्शों को प्राप्त करने वाला होता है।

(5) आर्थिक कारक—देश की वित्तीय स्थिति पर प्रशासन निर्भर करता है। जिस देश की आर्थिक परिस्थितियां जिस प्रकार होगी उस देश की परिस्थितयां वैसी ही होगी। वह अपनी स्थिति में सुधार लाने के लिए विकसित और धनी देशों का मुँह ताकता है, उनका अनुकरण करता है तथा सहायता के रूप में मिले धन का प्रयोग उन्हीं के सुझावों पर अम्ल करने के लिए बाध्य होता है। अतः आर्थिक कारक भी प्रशासन को पूर्णतया प्रभावित करते हैं।

प्रशासनिक प्रकृति

प्रशासन की प्रकृति या स्वरूप अत्यन्त विस्तृत एवं गहन है। शिक्षा के उद्देश्यों को मूर्तरूप प्रदान करने में शैक्षिक प्रशासन का योगदान सर्वाधिक होता है। इसकी प्रकृति को अग्र बिन्दुओं के आधार पर समझा जा सकता है—

- (1) प्रशासन सैवैधानिक अथवा सामाजिक स्वीकृति पर आधारित होता है।
- (2) प्रशासन केन्द्रीकृत अथवा विकेन्द्रीकृत होता है।
- (3) वैज्ञानिक प्रयोगों व शोधों पर आधारित।
- (4) परिणामों का मूल्यांकन कठिन।
- (5) प्रशासन साधन है साध्य नहीं।
- (6) प्रशासन एक विषय के रूप में।
- (7) प्रशासन एक सतत प्रक्रिया है।
- (8) प्रशासन एक मानवीय तथा सामाजिक प्रक्रिया है।
- (9) प्रशासन विभिन्न कारकों से प्रभावित होता है।
- (10) एक सहयोगपूर्ण कार्य या उद्घम है।
- (11) प्रशासन एक सार्थक एवं लक्ष्य केन्द्रित प्रक्रिया है।
- (12) प्रशासन के लक्ष्य एवं प्रेरक उच्चतर होते हैं।
- (13) प्रशासन एकतांत्रिक या प्रजातांत्रिक भी हो सकता है।

9

शारीरिक शिक्षा में पर्यवेक्षण

पर्यवेक्षण

आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा और शिक्षा का आयामों में नयी सोच, उपकरण, प्रवृत्तियाँ और आन्दोलन का उद्भव हुआ है। जिसके निष्कर्ष रूप में शिक्षा एवं खेल शिक्षा की प्रकृति, पाठ्य-क्रम, प्रयोजन अध्यायन छात्र में आन्दोलनकारी संशोधन हुए हैं। शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा के परिवर्तनों के साथ-साथ निरीक्षण (प्दचमबजपवद) की धारणा में भी परिवर्तन आया है। निरीक्षण शब्द का जब नवीन रूप दिया गया तो यह केवल शब्दों को हैरफेर बनकर नहीं रह गया परन्तु इनमें उद्देश्य, क्षेत्र, विधि एवं दृष्टिकोण का भी अन्तर आया है।

‘पर्यवेक्षण’ अंग्रेजी शब्द ‘सुपरविजन’ का हिन्दी रूपान्तर है। जिसका अर्थ है दिव्य-दृष्टि।

पर्यवेक्षण वह अनोखी प्रक्रिया (Process) है जिसमें पर्यवेक्षक अपनी दिव्य-दृष्टि से समस्याओं को ढूँढ कर उसका समाधान सबके समक्ष प्रस्तुत करता है।

पर्यवेक्षक की परिभाषाएं

(1) कार्टर वी गुड के शब्दों में—“पर्यवेक्षक शिक्षा अधिकारियों द्वारा किया गया वह प्रयास है, जिसमें शिक्षकों था शिक्षा से संबंधित व्यक्तियों के विकास हेतु

प्रेरणा, शिक्षा के उद्देश्यों के चयन और सुधार, शिक्षण सामग्री शिक्षण-विधि तथा मूल्यांकन में सुधार की क्रिया सम्मिलित है।”

(2) बर्टन एवं बार के शब्दों में—“पर्यवेक्षक वह आधार है, जिस पर शिक्षण के विकास की प्रक्रिया आधारित होनी चाहिए।”

(3) ब्रिग्स एवं जस्टमैन के शब्दों में—“पर्यवेक्षण करने का अर्थ शिक्षकों के विकास का समन्वय, उत्प्रेरण एवं निर्देशन है।”

(4) बुकनर, बाद एवं बर्टन के शब्दों में—“पर्यवेक्षक एक कुशल तकनीकों सेवा है जिसका प्रमुख ध्येय उन अवस्थाओं का अध्ययन एवं उन्नति करना है, जो सीखने और बाल विकास के आस-पास रहती है।”

(5) मनीला 21-28 अप्रैल, 1964 विशेषज्ञों की अन्तर्राष्ट्रीय बैठक द्वारा, “पर्यवेक्षक में मुख्य बल अध्यापकों के निर्देशन पर अध्यापन के विकास के लिए और उनके व्यक्ति एवं व्यावसायिक उन्नति के लिए होना चाहिए।”

(6) आडवे टैड के शब्दों में—“पर्यवेक्षण प्रबंध का वह रूप है जिसमें व्यक्ति या समूह को प्रत्यक्ष ढंग से कार्य सही और उचित ढंग से करने के लिए दिया जाता है।”

(7) विलियम टी मैलचोर के शब्दों में—“आजकल पर्यवेक्षक केवल शिक्षक एवं विद्यार्थी के विकास पर ही बल नहीं देता है, परन्तु स्वयं पर्यवेक्षक-वर्ग, अभिभावकों तथा अन्य सामान्य लोगों के विकास को भी ध्यान में रखता है। यह विद्यार्थी समुदाय तथा संकाय के प्रत्येक सदस्य की शारीरिक एवं सामाजिक कुशलता के विकास से प्रत्यक्ष रूप से संबंधित है। यह उन तत्वों से भी संबंधित है जो उनके विकास में अप्रत्यक्ष रूप से सहायक होते हैं।”

(8) एयर के शब्दों में—“पर्यवेक्षक अपने सर्वोत्तम रूप में अत्याधिक नम्र, गतिशील, विचार-पूर्ण और सृजनात्मक होता है।

(9) किम्बल्स एवं विल्स के शब्दों में—“पर्यवेक्षक एक उत्तम शिक्षण-अधिगम परिस्थिति के विकास में सहायता देता है।”

(10) एच. पी. एडम्स तथा एफ. जी. डिक्की के अनुसार—“पर्यवेक्षक एक सेवा कार्य है, जो मुख्यतः निर्देश एवं उसकी उन्नति से संबंधित है। यह प्रत्यक्ष रूप से शिक्षक तथा सीखने की प्रक्रिया और उन तत्वों से संबंधित है। जो इन प्रक्रियाओं में निहित एवं संबंधित है। ये तत्व शिक्षक, छात्र, पाठ्यक्रम, निर्देश-सामग्री, स्थिति का सामाजिक एवं भौतिक वातावरण आदि हैं।”

(11) डब्लू. एच. पर्टन के शब्दों में—“पर्यवेक्षक उद्देश्य का विकास है।”

(12) विल्स के शब्दों में—“पर्यवेक्षक वह क्रिया है जिसका उद्देश्य शिक्षाकों को अपना कार्य उत्तम ढंग से करने में मदद करना है।”

(13) बारटकी एवं जौहन ए के शब्दों में—“पर्यवेक्षक, शिक्षक के विकास, बालक की अभिवृद्धि तथा शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया के सुधार से संबंधित है।”

पर्यवेक्षक की उपयोगिता

1. पर्यवेक्षक द्वारा विद्यालय की बहुत सी कमियों को खत्म करता है।
2. पर्यवेक्षक शिक्षा-क्षेत्र की उन बातों को शामिल करता है, जो शिक्षकों के विकास और विद्यार्थियों के लाभ के लिए उपयोगी हैं।
3. पर्यवेक्षण द्वारा प्रधानाचार्य को उनके कर्तव्यों के प्रति जागरूक करता है।
4. पर्यवेक्षण द्वारा अव्यवस्था का सुधार करके व्यवस्था में बदला जाता है।
5. शिक्षण जो योजनाएं अनुचित हैं पर्यवेक्षण उनको उचित रूप प्रदान करता है।
6. शिक्षण-प्रक्रिया की अनावश्यक पुनरावृत्ति को दूर करता है।
7. पाठ्य-क्रम की अनावश्यक प्रवृत्ति को दूर करता है।
8. पर्यवेक्षक शिक्षा के स्तर को ऊँचा उठाता है।
9. पर्यवेक्षण शिक्षा के क्षेत्र के मानवीय एवं भौतिक साधनों के अपव्यय को रोकने में मदद करता है।
10. पर्यवेक्षण शिक्षक एवं शारीरिक शिक्षक में जिज्ञासा उत्पन्न करता है।
11. पर्यवेक्षण से अनुशासन में सुधार होता है।
12. पर्यवेक्षण से कार्यक्रमों को सुचारू रूप से चलाया जाता है।
13. पर्यवेक्षण से विद्यार्थियों का मूल्यांकन किया जाता है।
14. पर्यवेक्षण से प्रशासन से सुधार आता है।
15. पर्यवेक्षण से संगठन में सुधार आता है।

पर्यवेक्षण का उद्देश्य

1. शारीरिक शिक्षा में खेलों के नए नियमों की जानकारी प्रदान करना।
2. शारीरिक शिक्षा में शिक्षण प्रणालियों को सुधारना।
3. शारीरिक शिक्षा में वैज्ञानिक तंत्रों के आधार पर शिक्षण देना।
4. शारीरिक शिक्षकों को शारीरिक शिक्षा के सामान्य उद्देश्यों से अवगत कराना।
5. शारीरिक शिक्षकों के कौशल्यों एवं क्षमताओं का उत्थान करना।

6. शारीरिक शिक्षक को खिलाड़ियों एवं विद्यार्थियों की समस्याओं से अवगत कराना।
7. शारीरिक शिक्षण एवं समाज के अन्य व्यक्तियों को विद्यालय की शारीरिक क्रियाओं के बारे में अवगत कराना।
8. शारीरिक शिक्षक को शारीरिक क्रियाओं के विकास के लिए प्रेरित करना।
9. शारीरिक शिक्षक को शारीरिक क्रियाओं के प्रदर्शन के लिए प्रोत्साहन देना।
10. छात्रों की मनोवैज्ञानिक भावनाओं को देखते हुए उन्हे विद्यालय एवं समाज के प्रति कर्तव्यों का ज्ञान कराना।

पर्यवेक्षण की पृष्ठ भूमि

प्रत्येक क्षेत्र का विकास उसके पर्यवेक्षण पर निर्भर होता है। भिन्न-भिन्न क्षेत्रों में पर्यवेक्षक के विचार की भिन्न-भिन्न पर्यवेक्षण क्षेत्र ज्यादा विराद है। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में हम उसकी अवधारणा को निम्न बिन्दुओं के तहत अध्ययन व विवरण कर सकते हैं।

(1) शारीरिक शिक्षा में सामान्य प्रशासन—शारीरिक शिक्षा में सामान्य प्रशासन का विवरण निम्नांकित है।

1. शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों को गति एवं सुचारू रूप से चलाने के लिए पर्यवेक्षण की काफी आवश्यकता पड़ती है।
2. पर्यवेक्षक की रिपोर्ट के आधार पर मान्यता को रद्द करने का निर्णय लिया जाता है।
3. शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय में कार्यालय संबंधी कार्यों की लगातार देखभाल करना प्रधानाचार्य का कर्तव्य है। लगातार पर्यवेक्षण के अभाव से आमतौर पर क्लर्कों का कार्य बिना किए हुए अधूरा ही पड़ा रहता है तथा इससे कार्यालय की अव्यवस्था बढ़ती है।

(2) शारीरिक शिक्षा में सामाजिक कार्य— शारीरिक शिक्षण कार्य को श्रेष्ठतम् बनाने के लिए पर्यवेक्षकगण बहुत ही सहायक हो सकते हैं।

1. प्रधानाचार्य शारीरिक शिक्षकों की उन्नति के लिए सेमिनारों, सम्मेलन, वर्कशॉप, विचार-गोष्ठियां, ग्रीष्मकाल के संस्थानों, अभिनव पाठ्यक्रमों आदि का या तो स्वयं आयोजन करेंगे या शिक्षकों को अन्य स्थानों पर जाने की अनुमति देंगे।
2. पर्यवेक्षक नवीनतम् शिक्षण-विधियों, प्रक्रियाओं एवं सहायक साधनों से अवगत कराकर तथा उनकों व्यवहार में लाने के लिए प्रयास करवा सकते हैं।

3. जब शारीरिक शिक्षकों को यह पता होता है कि प्रधानाचार्य एवं पर्यवेक्षक उनकी समस्याओं एवं गलतियों को सुधार कर उनकी मदद करते हैं, तो शारीरिक शिक्षक भी अपनी कठिनाईयों को बिना झिझक के उनको बताते हैं।
4. शारीरिक शिक्षकों की नियुक्ति, स्थान परिवर्तन आदि कार्य भी पर्यवेक्षक की सहायता से सरल हो जाते हैं।
5. पर्यवेक्षक संस्थापकों एवं कर्मचारी वर्ग के बीच संबंधों को अच्छा बनाए रखने के लिए अहम भूमिका निभाता है।

(3) विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक विकास में बाधा डालने वाली पारिवारिक परिस्थितियां।

आज के दौर में अनुसंधान प्रत्येक क्षेत्र में विकास के पथ पर अग्रसारित हो रहा है। जिसमें शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में अनुसंधान ज्यादा ही विकास कर रहा है। प्रयुक्त अनुसंधान के द्वारा प्रत्येक समस्याओं का समाधान किया जाता है। इस कार्य में पर्यवेक्षक समस्याओं एवं परिस्थितियों संबंधी पर्यवेक्षण करके काफी मदद कर सकता है।

सामाजिक समस्याओं का वैज्ञानिक तकनीकों से अध्ययन करके नवीन शैक्षिक विधियों एवं साधनों को प्रयोगात्मक रूप दिया जा सकता है।

(4) पर्यवेक्षण एवं अनुसंधान—खेल अध्यापकों के दिन दैनिक के कार्य में अनेक समस्याओं का मुकाबला करना पड़ता है।

1. छात्रों की पढ़ाई के प्रति अस्वचि तथा उदासनिता।
2. कुछ छात्रों का पिछड़ापन।
3. वैयक्तिक एवं सामूहिक अनुशासहीनता।

निरीक्षण एवं पर्यवेक्षक में विभेद

निरीक्षण एवं पर्यवेक्षक में निम्नांकित विभेद है।

(1) **निरीक्षण** :—नेतृत्व का अल्प होना।

पर्याक्षण :— सृजनात्मक नेतृत्व पर निर्भर है।

(2) **निरीक्षण** :— औपचारिक एवं अस्वाभाविक होता है।

पर्यवेक्षण :— अनौपचारिक एवं स्वाभाविक होता है।

(3) **निरीक्षण** :— यह विधि अधिकारिक है।

पर्यवेक्षण :— लोकतंत्रीय, सहयोगी एवं प्रेम की भावना से पूर्ण होता है।

(4) **निरीक्षण** :— इसमें सहायता एवं उत्तरदायित्व की भावना का अभाव होता है।

पर्यवेक्षण :— इसमें जब-जब परामर्श एवं प्रेरणा की जरूरत होती है, तब सहानुभूति पूर्ण ढंग से सहायता देता है।

- (5) **निरीक्षण** :— विद्यालय में प्रचलित स्थितियों की जांच एवं विद्यालय व्यवस्था की कमियों को बताने तक ही सीमित है, उनको दूर करने का उत्तरदायी नहीं है।

पर्यवेक्षक :— यह संपूर्ण विद्यालय व्यवस्था, उसके संचालन, प्रतिदिन उत्पन्न होने वाली समस्याओं के समाधान आदि से जुड़ी है।

- (6) **निरीक्षण** :— निरीक्षण अल्पकालिन होता है।

पर्यवेक्षण :— यह दिन-प्रतिदिन के कार्यों की देखभाल से संबंधित व्यक्तियों की कुशलता के विकास से जुड़ी है।

- (7) **निरीक्षण** :— निरीक्षण में आमतौर पर एक ही व्यक्ति पर विद्यालय की सुव्यवस्था का दायित्व रहता है।

पर्यवेक्षण :— पर्यवेक्षण एक सहयोगी प्रक्रिया है जिसमें बहुत से व्यक्तियों (प्रधानाचार्य, शिक्षक, शारीरिक-शिक्षक, प्रबंधक एवं सरकार द्वारा नियुक्त व्यक्ति) के सम्मिलित प्रयास होते हैं।

पर्यवेक्षण के सिद्धान्त

पर्यवेक्षण के सिद्धान्त निम्नांकित है :—

1. पर्यवेक्षण में स्वस्थ वातावरण निर्मित करने की क्षमता होनी चाहिए।
2. पर्यवेक्षण समस्या हल हेतु होना चाहिए।
3. पर्यवेक्षण अच्छे नेतृत्व में होना चाहिए।
4. पर्यवेक्षण संवेदनशील होना चाहिए।
5. पर्यवेक्षण में लचीलापन होना चाहिए।
6. पर्यवेक्षण सहकारिता एवं सक्रिय रूप से होना चाहिए।
7. पर्यवेक्षण सुधार एवं मूल्यांकन संबंधी होना चाहिए।
8. पर्यवेक्षण समाज को समान महत्व देने वाला होना चाहिए।
9. पर्यवेक्षण मौलिकता एवं विलक्षणता को उजागर करने वाला होना चाहिए।
10. पर्यवेक्षण प्रभावपूर्ण होना चाहिए।
11. पर्यवेक्षण नियमों के आधार पर होना चाहिए।
12. पर्यवेक्षण विधियों के विकास के आधार पर होना चाहिए।
13. पर्यवेक्षण सुसंगठित होना चाहिए।

14. पर्यवेक्षण श्रृंखलाबद्ध होना चाहिए।
15. पर्यवेक्षण दक्षतापूर्ण होना चाहिए।
16. पर्यवेक्षण निष्पक्ष होना चाहिए।
17. पर्यवेक्षण उत्साहवर्द्धक होना चाहिए।
18. पर्यवेक्षण सैद्धांतिक रूप से ठोस होना चाहिए।
19. पर्यवेक्षण स्थिति के अनुकूल होना चाहिए।
20. पर्यवेक्षण नीतियों के आधार पर होना चाहिए।
21. पर्यवेक्षण मूल्यों एवं उद्देश्यों के आधार पर होना चाहिए।

पर्यवेक्षण के ध्येय

पर्यवेक्षण के प्रमुख ध्येय निम्नांकित हैं—

1. शिक्षा-संस्थाओं के लिए उपयुक्त उद्देश्य सुनिश्चित करना।
2. शिक्षा-केन्द्रों के कार्यों का मूल्यांकन करना।
3. व्यावसायिक नेतृत्व के द्वारा शिक्षण-संस्थाओं के कार्यों में सुधार करना।
4. शिक्षण-संस्थाओं को उचित मार्ग-दिशा देना।
5. शिक्षकों एवं शारीरिक-शिक्षकों में परस्पर सहयोग बढ़ाना।
6. प्रशिक्षण द्वारा शारीरिक-शिक्षकों के स्तर का विकास करना।
7. नए शिक्षकों का दूसरे कर्मचारी वर्ग से सामंजस्य बैठाना।
8. शारीरिक शिक्षकों को उनकी योग्यता एवं क्षमता के अनुसार कार्य एवं उत्तरदायित्व सौंपना।
9. छात्रों की समस्याओं का निराकरण करना।
10. शारीरिक शिक्षकों को वैज्ञानिक सिद्धान्तों द्वारा प्रशिक्षण देने की तकनीक सिखना।
11. शारीरिक शिक्षकों का निष्पक्ष मूल्यांकन करना।
12. पर्यवेक्षक को अपनी मर्यादा का ध्यान रखना।
13. शारीरिक शिक्षकों को शारीरिक शिक्षा के वास्तविक लक्ष्य समझाना।
14. शारीरिक शिक्षकों में नेतृत्व की भावना को प्रोत्साहित करना।
15. विद्यालयीन क्रिया-कलापों से समाज को परिचित करना।
16. जनता की अलोचनाओं से शिक्षकों एवं शारीरिक शिक्षकों की रक्षा करना।
17. छात्रों हेतु सुधारात्मक शिक्षण के नियोजन में शिक्षकों को सहयोग देना।

18. विद्यालय की समस्याओं के निराकरण के लिए जनता से परामर्श लेना।
19. शारीरिक शिक्षकों को शिक्षण-सामग्री के रूप में तकनीकी सेवा प्रदान करना।

पर्यवेक्षक की विशेषता

शिक्षण तथा प्रशिक्षण के उन्नति में जो व्यक्ति मद प्रदान करता है उसे पर्यवेक्षक कहते हैं। किसी की प्रणाली से सफलता खासतौर पर वहाँ काम करने वाले व्यक्तियों के आचरण और व्यावसायिक गुणों पर निर्भर होती है। प्रशिक्षित, अनुभवी एवं योग्य पर्यवेक्षक ही पर्यवेक्षण पद्धति को सफल बना सकता है। एक पर्यवेक्षक में मुख्य रूप से निम्नांकित विशेषताएं होने चाहिए :—

1. प्रशासकीय क्षमता
2. व्यावसायिक ज्ञान
3. व्यक्तिगत गुण

1. व्यावसायिक विशेषता

एक पर्यवेक्षक में व्यावसायिक ज्ञान की विशेषताएं निम्नलिखित होनी चाहिए।

1. शिक्षण में शिक्षित करने की योग्यता होनी चाहिए।
2. शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा की नवीन प्रवृत्तियाँ का ज्ञान आवश्यक है।
3. नवीन शिक्षण विधियों का ज्ञान आवश्यक है।
4. शिक्षण एवं शारीरिक शिक्षण के व्यावसायिक स्वरूप का ज्ञान होना आवश्यक है।
5. मूल्यांकन का ज्ञान अनिवार्य है।
6. निर्देशन का ज्ञान आवश्यक है।
7. वैज्ञानिक सिद्धान्तों का ज्ञान अनिवार्य है।
8. अनुसंधान का ज्ञान होना आवश्यक है।
9. यंत्रों का ज्ञान होना चाहिए।
10. व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक विकास को गतिशील रखने की योग्यता।
11. शैक्षणिक प्रक्रिया में शिक्षित करने की योग्यता होनी चाहिए।
12. विस्तृत सामान्य शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा का ज्ञान आवश्यक है।
13. प्रक्रिया एवं फल के महत्व के प्रति सतर्कता होनी चाहिए।

2. प्रशासकीय विशेषताएं

- पर्यवेक्षक में प्रशासन सम्बन्धी प्रमुख विशेषताएं अधोलिखित होने चाहिए।
- (i) सहयोगियों को लगातार कार्य करने के लिए प्रेरणा देने की क्षमता होनी चाहिए।
 - (ii) पर्यवेक्षक में रचनात्मक नेतृत्व का गुण होना आवश्यक है।
 - (iii) सहयोगियों की कमियों एवं कठिनाईयों को समझने की क्षमता होनी चाहिए।
 - (iv) पर्यवेक्षक में संगठन करने की क्षमता होनी चाहिए।
 - (v) पर्यवेक्षक में नियोजन की क्षमता होनी चाहिए।
 - (vi) सहयोगियों के पथ-प्रदर्शन करने की योग्यता होनी चाहिए।
 - (vii) छात्रों के साथ व्यवहार पक्षपातपूर्ण नहीं करने की क्षमता होनी चाहिए।
 - (viii) छात्रों की वास्तविकता का पता लगाने की क्षमता होनी चाहिए।

डॉ. एस. राबसन के मतनुसार पर्यवेक्षक के निम्नलिखित विशेषताएं विद्यमान होने चाहिए।

- (i) ज्ञान।
- (ii) अधीनस्थ के साथ कार्य करने की कुशल क्षमता।
- (iii) व्यक्तिगत विशेषताएं
- (iv) व्यवसाय की पूरी तैयारी।

3. व्यक्तिगत गुण

पर्यवेक्षक एक मददयोगी क्रिया है जिसमें सभी काम करने वाले एकजुट होकर कार्य को करते हैं। पर्यवेक्षक चाहे विद्यालय का कर्मचारी हो या सरकार द्वारा नियुक्त किया गया हो उसमें व्यक्तिगत विशेषताएं अथवा गुण होना जरूरी है जो अग्रलिखित है।

- (i) पर्यवेक्षक में सहकारिता होना आवश्यक है।
- (ii) पर्यवेक्षक में सहानुभूति होना आवश्यक है।
- (iii) उदारता की भावना होनी चाहिए।
- (iv) सामाजिक ज्ञान एवं चेतना का होना आवश्यक है।
- (v) चरित्रवान व्यक्ति की आवश्यकता
- (vi) पर्यवेक्षक में दूसरों की योग्यता एवं ईमानदारी में विश्वास रखने की क्षमता होनी चाहिए।
- (vii) पर्यवेक्षक को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होना चाहिए।

- (viii) नेतृत्व करने की क्षमता होनी चाहिए
- (ix) पर्यवेक्षक को अनुभव होना आवश्यक है।
- (x) अधीनस्थ के साथ कार्य करने की योग्यता होनी चाहिए।

पर्यवेक्षण की प्रौद्योगिक

पर्यवेक्षण में जब व्यक्ति अपना काम करता है तब उस वक्त उस व्यक्ति अर्थात् पर्यवेक्षक को कुछ पद्धति को अपनाना पड़ता है ताकि वह उस कार्य को सुचारू रूप से संपन्न कर सके। पर्यवेक्षण चाहे शिक्षा या शारीरिक शिक्षा अथवा किसी भी क्षेत्र का हो प्रौद्योगिकों की जरूरत होती है। शिक्षा के क्षेत्र में प्रौद्योगिकों को अपनाया जा सकता है, जो अद्यतिलिखित हैं—

- (1) सामूहिक प्रणाली
- (2) परिदर्शन प्रणाली
- (3) गोष्ठियां
- (4) परिपत्रक प्रणाली
- (5) प्रदर्शन प्रणाली
- (6) सेमिनार
- (7) व्यक्तिगत प्रणाली

उपरोक्त वर्णित प्रौद्योगिकों अथवा पद्धतियों का विवरण अग्रलिखित हैं—

परिदर्शन प्रणाली—परिदर्शन प्रणाली एक ऐसी प्रणाली है जिसमें शिक्षक शिक्षार्थी को अध्ययन करा रहा हो तथा उसी वक्त पर्यवेक्षक उन सभी गतिविधियों की सूक्ष्मता से अवलोकन कर रहा हो तथा शिक्षक या शारीरिक शिक्षक को इस बात का आभास नहीं हो कि उसके नजदीक कोई पर्यवेक्षक है। पर्यवेक्षक में यह प्रद्धति बहुत ही महत्वपूर्ण है।

परिदर्शन प्रणाली विशेषता

- (i) शिक्षा के स्तर का विकास किया जा सकता है।
- (ii) समस्त समस्याओं को हल किया जा सकता है।
- (iii) इसमें महत्वपूर्ण तथ्यों का समाधान किया जा सकता है।

परिदर्शन प्रणाली का अवशेषता

- (i) अध्यापकों को प्रोत्साहन नहीं मिलता है।

- (ii) यदि पर्यवेक्षक का ज्ञान अधूरा हो तो समस्याओं का हल नहीं हो सकता है।
- (iii) यदि पर्यवेक्षक को संबंधित साहित्य का ज्ञान न हो तो इसका विपरीत प्रभाव पड़ता है।

परिदर्शन का वर्गीकरण

परिदर्शन प्रणाली के प्रमुख रूप से दो वर्गीकरण पाये जाते हैं जो अग्रलिखित हैं।

(क) नियमित परिदर्शन (Regular visit)

(ख) अचानक परिदर्शन (Surprise visit)

परिदर्शन के इन दो वर्गीकरणों की चर्चा अग्रलिखित की जा रही है।

(अ) एकाएक या अचानक परिदर्शन—जब सरकार द्वारा या संबंधित विभाग द्वारा मनोनीत पर्यवेक्षक बिना बनाए शिक्षक या शारीरिक शिक्षक के सिखाने की क्रियाओं को एकाएक या अचानक कक्षा में प्रवेश करके जांचता है, तो उसे एकाएक परिदर्शन पद्धति के नाम से पुकार जाता है।

(क) नियमित परिदर्शन—शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा में इस प्रणाली में पर्यवेक्षक द्वारा पर्यवेक्षण के समय एवं दिन को निश्चित किया जाता है। इस मर्यादा के अनुसार नियोजित कार्यक्रम ही पर्यवेक्षक के समक्ष प्रस्तुत किया जाता है। आमतौर पर इस प्रकार का परिदर्शन विद्यालय या महाविद्यालय के अनुभवी एवं प्रशिक्षित अध्यापक को सौंप दिया जाता है।

एकाएक परिदर्शन का कार्यक्रम—एकाएक परिदर्शन की प्रक्रिया को प्रमुख चार भागों में विभक्त कर सकते हैं जो अग्रवर्णित हैं—

(i) कक्षा में प्रवेश करना—पर्यवेक्षक को कक्षा में इस तरह से प्रवेश करना चाहिए ताकि शिक्षक एवं विद्यार्थी पढ़ाई में व्यस्त हो तथा उनको इस कार्यक्रम में कोई बाधा न आए। पर्यवेक्षक को ऐसे स्थान पर बैठना चाहिे जहां से कक्षा का संपूर्ण दृश्य आसानी से देखा जा सके।

(ii) कक्षा की अनुभव—पर्यवेक्षक को कक्षा के विद्यार्थियों का अनुभव लेना चाहिए कि अध्यापक ने जो कक्षा में पढ़ाया है उसका विद्यार्थियों पर कितना प्रभाव पड़ा है।

(iii) कक्षा से बाहर—कक्षा से बाहर आते समय पढ़ाई में कोई बाधा नहीं आनी चाहिए। कक्षा से बाहर इस ढंग से आना चाहिए ताकि शिक्षक एवं विद्यार्थियों

पर उसका बुरा प्रभाव न पड़े। पर्यवेक्षक को संबंधित अधिकारियों को अपनी रिपोर्ट शीघ्र ही सौंप देनी चाहिए।

(iv) कक्षा अध्ययन—पर्यवेक्षक को कक्षा की संपूर्ण कार्यवाई का सूक्ष्मता से अवलोकन करना चाहिए। पढ़ाते समय पर्यवेक्षक को हस्ताक्षेप नहीं करना चाहिए।

परिदर्शन प्रणाली की ध्येय

परिदर्शन प्रणाली के प्रमुख निम्नलिखित ध्येय हैं।

- (i) शिक्षकों एवं शारीरिक शिक्षकों की समस्याओं को दूर करना।
- (ii) विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं व्यवस्थापकों के समाज से अच्छे संबंध स्थापित करना।
- (iii) विद्यालय के वातावरण में सुधार करना।
- (iv) पाठ्यक्रम में सुधार लाना।
- (v) विद्यार्थियों में अनुशासन के प्रति प्रेरित करना।
- (vi) विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास करने में मदद करना।
- (vii) अध्ययन एवं अध्यापन पद्धति में सुधार लाना।

(1) गोष्ठियाँ—पर्यवेक्षक सभाओं एवं गोष्ठियाँ आदि का आयोजन कराता है। वह किसी एक विषय पर आपसी मंत्रणा कराता है। इनके द्वारा पर्यवेक्षकों एवं शारीरिक शिक्षकों की समस्याओं का हल निकालता है।

(2) परिपत्रक प्रणाली:—लगभग सभी क्षेत्रों में परिपत्रक प्रणाली का प्रयोग किया जाता है यह प्रयोग सिद्ध प्रणाली है। इस विधि द्वारा संदेशों को एकत्रित किए बगैर ही सभी लोगों के पास सही समय पर पहुँचाया जा सकता है।

परिपत्रक प्रणाली के गुण—परिपत्रक प्रणाली के प्रमुख गुण निम्नलिखित हैं—

- (i) इस पद्धति से समय एवं श्रम की बचत होती है।
- (ii) बुलेटिन को योग्य व्यक्तियों के मार्गदर्शन से तैयार किया जाता है।
- (iii) इसे सरल भाषा में तैयार किया जाता है।
- (iv) इससे संबंधित व्यक्ति तक जानकारी शीघ्र पहुंच जाती है।
- (v) इसमें विषयों संबंधी पर्याप्त जानकारी दी जाती है।
- (vi) यह एक आकर्षक पद्धति है।
- (vii) इसका साहित्य छपा हुआ होता है।

(3) प्रदर्शन प्रणाली—प्रदर्शन प्रणाली में छात्रों को पर्यवेक्षक के माध्यम कौशलों के नयी अद्योगिकी को वैज्ञानिक नियमों के माध्यम से सिखाया जाता है तथा शिक्षक या शारीरिक शिक्षक उस प्रक्रिया को सूक्ष्मता से देखते हैं। बाद में विद्यार्थी इस क्रियाओं का अभ्यास करते हैं।

प्रदर्शन प्रणाली की पद्धति

- (i) प्रदर्शन कई हिस्सों में करना।
- (ii) प्रदर्शन सरलता से कठिनता की ओर करना चाहिए।
- (iii) नवीन शैक्षिक उपकरणों का प्रयोग करना चाहिए।
- (iv) समस्याओं का हल प्राकृतिक ढंग से करना।
- (v) समस्याओं का हल सरलता से करना।
- (vi) प्रदर्शन की योजना वैज्ञानिक सिद्धान्तों पर बनाना।

(1) व्यक्तिगत प्रणाली—जब दो व्यक्ति आमने-सामने आपास में किसी विषय पर बातचीत करें तो वह व्यक्तिगत प्रणाली कहलाती है।

(2) सेमिनार प्रणाली—सेमिनार प्रणाली को पर्यवेक्षण में अत्यधिक महत्वपूर्ण समझा जाता है। इस प्रणाली में शिक्षक अपना विचार किसी विषय पर प्रस्तुत करता है। तथा उसके बारे में प्रश्नोत्तर शैली में विषय के संबंध में विचार करते हैं। इस पद्धति में पर्यवेक्षक को सेमिनार का संगठनकर्ता होना चाहिए। यदि प्रश्नों को विषय से बाहर पूछा जाए तो उन्हें उसी समय रोक देना चाहिए।

व्यक्तिगत प्रणाली के सिद्धान्त

- (i) समस्या को हल करने के लिए समस्या की जानकारी आवश्यक है।
- (ii) पर्यवेक्षक को शारीरिक शिक्षक द्वारा पूरी जानकारी देना।
- (iii) उद्देश्यों की पूर्ण एवं स्पष्ट जानकारी होनी चाहिए।
- (iv) शिक्षक या शारीरिक शिक्षक एवं पर्यवेक्षक में सहकार्य की भावना होनी चाहिए।
- (v) प्रशासक को पर्यवेक्षक एवं शिक्षक के बीच हस्ताक्षेप नहीं करना चाहिए।
- (vi) शिक्षक अथवा शारीरिक शिक्षक को अपने विषय की पूरी जानकारी होनी चाहिए।

(1) सामूहिक प्रणाली—किसी विशेष लक्ष्य को पूरा करने हेतु जब एक से ज्यादा व्यक्तियों को एकत्रित या आमंत्रित करते हैं, तो उसे हम सामूहिक प्रणाली

कहते हैं। इस प्रकार की चर्चा में एक समय में एक स्थान पर एक से अधिक व्यक्तियों की एक साथ अनेक समस्याओं को सुचारू रूप से सुलझाने का एक उत्तम साधन है।

सामूहिक प्रणाली के सिद्धान्त

- (i) सामूहिक चर्चा में विशेषज्ञ व्यक्तियों द्वारा अपने विचार व्यक्त करने चाहिए।
- (ii) पर्यवेक्षक एवं अन्य व्यक्तियों द्वारा महत्वपूर्ण विषय पर पहले चर्चा होनी चाहिए।
- (iii) चर्चा को सत्य के आधार पर करना चाहिए।
- (iv) सामूहिक चर्चा के दौरान सभी व्यक्तियों के संबंध अच्छे होने चाहिए।
- (v) सामूहिक चर्चा में सभी व्यक्तियों को अपना कथन समक्ष रखने का समान अधिकार होना चाहिए।
- (vi) चर्चा के समय संबंधित विषय के ध्येय एवं सिद्धान्त स्पष्ट होने चाहिए।
- (vii) विषयों के विकास संबंधी चर्चा होनी चाहिए।
- (viii) चर्चा ऐसे स्थान पर होनी चाहिए जहां पर सभी व्यक्ति आसानी से पहुँच सकें।
- (ix) चर्चा ऐसे समय पर होनी चाहिए जिसका सदुपयोग किया जा सकें।
- (x) व्यावसायिक समस्याओं पर पहले चर्चा होनी चाहिए।
- (xi) महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा अवश्य ही होनी चाहिए।
- (xii) शिक्षकों एवं शारीरिक शिक्षकों के विकास संबंधी चर्चा अवश्य होनी चाहिए।
- (xiii) चर्चा से सभी तथ्यों का समाधान होना चाहिए।

10

आधुनिक शारीरिक शिक्षा में परीक्षण, मापन एवं मूल्यांकन

मूल्यांकन

प्रशिक्षण का मूल्यांकन करना निश्चित रूप से प्रशिक्षण से ही सम्भव होता हैं कहने का तात्पर्य यह है कि प्रशिक्षक अपने प्रशिक्षण की सफलता को स्वयं निश्चित कर सकता है यदि उसे यह पता चल जाय। कि उनके द्वारा दिये गये प्रशिक्षणों से शिक्षण उद्देश्यों की प्राप्ति नहीं कि जा सकती, तो उस परिस्थिति में प्रशिक्षण तकनीकी में महत्वपूर्ण सुधार किया जाता है। प्रशिक्षण मूल्यांकन मुख्यतः तीन सोपानों में होता है।

- (1) अधिगम का मापन
- (2) अधिगम के उद्देश्यों को व्यवस्थित करना
- (3) अधिगम प्रणाली का मूल्यांकन।

मूल्यांकन का तात्पर्य

क्वालेन एवं हन्ना का मानना है कि—मूल्यांकन एक प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से सीखने की परिस्थिति तथा कौशल एवं अनुभव सिखाने के लिए चयन

की गई विधियों (Methods) एवं प्रविधियों (Procedures) की उपादेयता की जाँच की जाती है।

अर्थात् शालेय प्रशिक्षण द्वारा विद्यार्थियों के व्यवहार में होने वाले परिवर्तनों के सम्बन्ध में प्रमाण इकट्ठा कर उनकी व्याख्या करने की प्रक्रिया को मूल्यांकन कहते हैं।

मूल्यांकन की उपादेयता

मूल्यांकन की उपादेयता अग्रलिखित हैं—

- (1) मूल्यांकन तकनीक में तीन प्रकार के उद्देश्य शामिल हैं।
- (2) किस उपचारात्मक अनुदेशन की आवश्यकता है।
- (3) प्रशिक्षण पद्धति एवं तकनीक की उपयोगिता (Utility) तथा कमजोरी (drawbacks) ज्ञात होती है।
- (4) प्रशिक्षक को अपनी प्रशिक्षण पद्धति में सुधार और छात्र द्वारा क्या नहीं सीख पाया इन उद्देश्यों का पुनर्बलन (Feedback) प्राप्त होता है।
- (5) प्रशिक्षण आव्यूह में अपेक्षित सुधार एवं विकास किया जा सकता है।
- (6) प्रशिक्षणार्थियों द्वारा किये गये सीखने (Learning) आधार पर उनकी योग्यता की रेकिंग/वर्गीकरण किया जा सकता है। उन्हें ग्रेड दिया जा सकता है। छात्र की शारीरिक क्षमताओं और खेल कुशलताओं के मूल्यांकन के बिना खिलाड़ी का सही ग्रेड/स्तर नहीं बनाया जा सकता है।

मूल्यांकन तकनीक

मूल्यांकन तकनीक का प्रयोग प्रमुख रूप से बिना प्रयोजन की प्राप्ति के लिए किया जाता है। मूल्यांकन तकनीक में तीन प्रकार के उद्देश्य शामिल है। (1) ज्ञानात्मक उद्देश्य, (2) क्रियात्मक उद्देश्य, (3) भावनात्मक उद्देश्य।

- (1) ज्ञानात्मक, उद्देश्यों की उपलब्धि किस सीमा तक हो पाई है। इसके लिये मौखिक, लिखित, निबंधात्मक, वस्तुनिष्ठ (Objectives Types) तथा प्रयोगात्मक (Practicals) प्रदर्शन आदि प्रयोग में लाये जाते हैं। शारीरिक प्रशिक्षण में कभी-कभी निरीक्षण (Observation s) का उपयोग किया जाता है।
- (2) क्रियात्मक उद्देश्यों के लिये (Practical Examsèdemonstration) आदि के द्वारा कौशल का मूल्यांकन करते हैं।

(3) Emotional objectives (भावात्मक उद्देश्यों के मूल्यांकन के लिये) Interest Inventory, Attitude scale, Rating scale value test आदि का उपयोग करते हैं।

तकनीक प्रणालियों का वर्गीकरण

मूल्यांकन तकनीक के प्रणालियों को निम्न प्रकार वर्गीकरण किया गया है।

- (1) गुणात्मक
- (2) परिमाणात्मक

1. गुणात्मक तकनीक/प्रविधियाँ

विद्यालय स्तर पर प्रयुक्त की जाने वाली मूल्यांकन प्रणालियाँ निम्नलिखित हैं—

(i) रेटिंग स्केल : इसमें खेल कौशल से सम्बन्धित कुछ कथन दिये जाते हैं, जिनके तीन-पाँच या सात पर्याय दिये गये होते हैं। इनमें सही पर्याय चुनने की क्षमता की जाँच होती है, क्योंकि इसमें उच्चमान सिर्फ विश्लेषण क्षमता की आवश्यकता होती है इसलिये इसे अल्प आयु के खिलाड़ियों पर लागू नहीं करते।

(ii) जाँच सूची : छात्र/खिलाड़ियों की प्रयोगात्मक परीक्षाओं, कौशल तथा क्रियात्मक पक्ष की जाँच करने के लिये, अभिरुचियों एवं अभिवृत्तियों (Aptitudes) के लिये जाँच सूची का प्रयोग करते हैं। इनके प्रश्न वस्तुनिष्ठ होते हैं जिनके उत्तर मात्र 'हाँ' या 'नहीं' में देना होता है।

(iii) निरीक्षण : खेल कौशल के लिए तैयार किये जा रहे कम उम्र के बच्चे कोई 'फार्मल टेस्ट' नहीं दे सकते उनके विकास योग्यता एवं व्यवहार परिवर्तन को निरीक्षण द्वारा दर्ज किया जाता है। कभी-कभी बड़े खिलाड़ियों के आत्मावलोकन के लिये भी इसे प्रयुक्त करते हैं।

(iv) एनेकडोटल रिकार्ड : इस तरह के रिकार्ड में खिलाड़ी की रुचियों, झुकावों को प्रभावित करने वाले घटक का उल्लेख रहता है।

(v) संचयी आलेख : इस प्रणाली के अन्तर्गत हर एक विद्यार्थी या खिलाड़ी के सम्बन्ध में प्रत्येक प्रशिक्षण सत्र के अनुसार प्रगति (Periodical Test) में उपलब्धियों आदि का आलेख होता है। जिससे खिलाड़ा/छात्र की प्रगति एवं कमजोरियों को ज्ञात किया जा सकता है।

मापन क्रियाओं के प्रकार

मापन क्रियायें निम्न प्रकार की होती हैं जिन्हें विस्तृत रूप से इस प्रकार दर्शाया गया है—

(1) शोध रू सोध के अन्तर्गत विजय प्राप्त खिलाड़ी की योग्यताओं के बारे में जानकारी ली जाती है। अध्ययन हेतु प्रोजेक्ट (Projects) बनाये जाते हैं जिनके द्वारा कारण-प्रभाव के सम्बन्ध, शोध विषय पर 'चरों' (Variables) का प्रभाव अध्ययन किया जाता है। इन अध्ययनों को सांख्यिकी (Statistics) की सहायता से आंकड़ों में परिवर्तित कर, इनका सहसम्बन्ध (Correlation Coefficient) ज्ञात किया जाता है। तथा इस "कारण-प्रभाव" के प्रमाण के रूप में उपयोग किया जाता है और निष्कर्षों का सामान्यीकरण (Generalisation) करते हैं जो अधिक शुद्ध विश्वसनीय और (Valid) होते हैं।

(2) निदान : प्रशिक्षण को श्रेष्ठ बनाया जा सके इस लिए इस पर अधिक-से-अधिक शोध किये जा रहे हैं। जैसे डेकथलन में किसी खिलाड़ी में कुछ गोल्ड मैडल तो जीत लिये पर इसके अन्तर्गत कुछ स्पर्धाओं में उसका प्रदर्शन अच्छा नहीं रहा तो इसके लिये निदानात्मक परीक्षा प्रयुक्त किया जायेगा। इससे ज्ञात होता है कि कमजोरी कहाँ है और उसके अनुरूप उपचारात्मक प्रशिक्षण द्वारा छात्र/खिलाड़ी की कठिनाई दूर करने के लिये प्रयाय किये जाते हैं।

(3) पूर्वानुमान : इसके तहत किसी खिलाड़ी की क्षमता का मापन उसके प्राप्ति अंकों के आधार पर किया जाता है।

सफल मापन प्रविधि की विशेषताएं

(1) प्रामाणिक मापन—परीक्षण या मापन तकनीक को प्रामाणिक होना चाहिए। प्रामाणिक परीक्षा/मापन तकनीक की विधि निश्चित होती है उन्हें एक निर्धारित ढंग से ही लेना होता है। परीक्षा के उपरान्त उनका अंकन पद्धति की पूर्व नियोजित होती है इसलिये प्रामाणिक परीक्षा (Standarised Tests) वैध (Valid) और विश्वसनीय (Reliable) होते हैं।

(2) परीक्षण तकनीक में विभेदन दर्शने के क्षमता होनी चाहिए : सभी खिलाड़ी/छात्रों में 'व्यक्तिगत अन्तर' (Individual Differences) होते हैं। परीक्षण तकनीक/विधि के उपरान्त प्राप्त स्कोर्स से व्यक्तिगत अन्तर परिलक्षित होना चाहिए।

(3) व्यापक मापन—परीक्षा बोधशील ज्ञानात्मक एवं व्यापक होना चाहिए। परीक्षण द्वारा हम जिस कौशल, कुशलता, योग्यता का मापन करते हैं, उनसे सम्बन्धित सभी आयामों (Dimensions) को परखने की क्षमता परीक्षण पद्धति में होनी चाहिए। तभी वह 'परीक्षण' व्यापक कहलायेगा।

(4) वैकल्पिक मापन तकनीक—जो मापन तकनीक वस्तुनिष्ठ होती है उसे ही उत्तम माना जाता है। इन मापनों में (Scores) में भिन्नता नहीं आ पाती जैसा कि निबन्धात्मक परीक्षणों में होता है। न ही इसमें परीक्षक के व्यक्तिगत विचारों का कोई प्रभाव पड़ता है। क्योंकि वस्तुनिष्ठ परीक्षणों के अनुक्रिया (उत्तर) निश्चित होते हैं।

(5) परीक्षण तकनीक अत्यन्त शेचक हो—परीक्षा में प्रश्नों की भाषा शैली इस प्रकार होनी चाहिए जो परीक्षर्थी को अधिक रोचक लगे। उसमें वह अपनी पूरी मानसिक क्षमता प्रयुक्त करें। ताकि परीक्षा के स्कोर्स हमें छात्र की क्षमता का पूरा प्रतिबिंब मिल सके स्कोर्स का उपयोग अनुसन्धान, प्रदर्शन विश्लेषण एवं उपचारात्मक अनुदेशन के लिये विश्वासपूर्ण ढंग से कर सकें। क्योंकि परीक्षा लेने का महत्वपूर्ण उद्देश्य परीक्षर्थी के स्तर को सुधारना होता है।

(6) विश्वसनीय मापन तकनीक—इसका प्रमाण यह है कि यदि एक ही परीक्षण, किसी विद्यार्थी/विद्यार्थी समूह पर दो बार किया जाये तो उनके (Scores) में अधिक भिन्नता नहीं आनी चाहिए। इसलिये (Standarised Tests & Measurement) में अधिकाधिक वस्तुनिष्ठ परीक्षणों को सम्मिलित करते हैं। जबकि निबन्धात्मक परीक्षणों/मापन पद्धतियों में विश्वसनीयता नहीं होती। समान क्षमता वाले विद्यार्थियों के समूह को दो भागों में बाँट कर उन पर एक ही प्रकार की परीक्षा लेकर परिणाम (Scores) की तुलना करने से भी परीक्षण की तकनीक की विश्वसनीयता जाँच की जा सकती है। एक जैसी दो परीक्षण तकनीक का प्रयोग करके परिणाम (Scores) की तुलना करने से भी परीक्षण की तकनीक की विश्वसनीयता जाँच की जा सकती है। एक जैसी दो परीक्षण तकनीक का प्रयोग करके परिणाम (Scores) की तुलना करके दोनों परीक्षण विधियों की विश्वसनीयता जाँच सकते हैं।

(7) वैधानिक मापन प्रणाली—मापन प्रविधि/तकनीक जिस गुण/तथ्य को मापने के लिये बनाई गई है, उस गुण/तथ्य का पूर्ण मापन चयन की गई तकनीक/प्रविधि द्वारा होनी चाहिए तभी वह प्रविधि सार्थक मानी जायेगी। इसके लिये (Standarised Test & Measurement) की (Validity Coefficient) की गणना करनी चाहिए। साथ ही परीक्षण के अंक और (Standarised) के अंकों के (Correlation -Coefficient) एवं धनात्मक होने चाहिए।

(8) **व्यावहारिक मापन तकनीकी**—मापन के द्वारा हम छात्रों के अधिगम (Learning) उपलब्धियों का मापन करते हैं। परीक्षण/मापन ऐसे न हों जो बालकों की समझ से बाहर या अव्यवहारिक हों। परीक्षा/मापन में मापदण्ड या पूछे गये प्रश्न सरल तथा उसकी विषय वस्तु व्यवहारिक होनी चाहिए। परीक्षा की अंकन विधि में जटिलता नहीं होनी चाहिए।

संभावित परीक्षण क्षेत्र

संभावित परीक्षण क्षेत्र को निम्न हिस्सों में विभक्त किया जा सकता है।

(अ) **गत्यात्मक योग्यता परीक्षण** : किसी भी खिलाड़ी की गत्यात्मक योग्यता, मांसपेशियों द्वारा उत्पन्न की जाने वाली शक्ति के समानुपाती होती है। इसलिये पेशियों की क्षमता का परीक्षण आवश्यक होता है। जिसके अन्तर्गत निम्न परीक्षण किये जाते हैं।

शक्ति का परीक्षण

अलग-अलग खेलों के आयोजन द्वारा खिलाड़ियों की मांसपेशियों की शक्ति को देखा जाता है। शक्ति परिमाण दर्शाने के लिये (F.P.S.) पद्धति में (Pound) इकाई प्रयुक्त होती है जबकि M.K.S. पद्धति में Dynes इकाई उपयोग की जाती है। मांसपेशियों (Muscles) द्वारा उत्पन्न शक्ति तीन तरह की होती हैं।

(अ) **आकस्मिक उत्पन्न तीव्र शक्ति** : मांसपेशियों द्वारा अचानक उत्पन्न हुई शक्तियों को आकस्मिक शक्ति कहते हैं। यह किसी खेल कौशल को एकाएक करने के लिये उत्पन्न होती है जैसे लांग जम्प में पैरों की पेशियों द्वारा उत्पन्न आकस्मिक शक्ति से जम्प लिया जाता है। या बॉक्सिंग में हुक करते समय हाथ की समस्त पेशियों द्वारा अधिकाधिक आकस्मिक शक्ति उत्पादन होता है। पावरमीटर से बंधे बॉल पर धूंसा मार कर इस शक्ति का मापन करते हैं। इसे मापने के लिये ऊपर उछलना तेजी से कुछ दूर तक दौड़ना शॉट पुट एकदम से लंबा कूदना आदि परिक्षण के द्वारा पेशियों की आकस्मिक शक्ति उत्पादन की क्षमता मापी जाती है।

(ब) **स्थितिज शक्ति** : एक मासपेशियों में जो शक्ति एक निश्चित समय हेतु होती है उसे स्थितिज शक्ति कहते हैं इसे मापने के लिये 'डायनामोमीटर' का उपयोग करते हैं।

(स) गतिज-शक्ति बुद्धिमत्ता : जॉगिंग करते समय, व्यायाम करते समय, एरोबिक एक्सरसाइज करते समय जब शरीर को ऊपर उठाते हैं या किसी अंग का संचालन नियमित आवृत्ति से करते समय मांसपेशियों में गतिज ऊर्जा या गतिशील ऊर्जा उत्पन्न होती है, जैसे स्किपिंग करते समय बैठक करते समय इन्हीं गतिविधियों के द्वारा मांसपेशियों से उत्पन्न गतिज/गतिशील ऊर्जा का मापन भी करते हैं।

यदि उपरोक्त क्रियाओं को लम्बे समय तक किया जाय तो मांसपेशियों में, अधिक गतिज ऊर्जा/शक्ति उत्पन्न करने की क्षमता होती है।

(ब) लोचकता

शरीर की संधियाँ कितनी अधिक मुड़ सकती हैं। अधिक दबाव पड़ने पर भी उनका आकार नहीं बदलता आदि का परीक्षण (Deepknee bending, Legbends, Deep Jumping, Squat Thrust, Shuttle Run, Squat Thrust) द्वारा करते हैं।

(क) संतुलन

संतुलन की क्रियाएँ प्रमुख रूप से दो प्रकार की होती हैं जिनका वर्णन निम्न प्रकार किया गया है—

- (1) मानसिक संतुलन
- (2) शारीरिक संतुलन

(1) मानसिक संतुलन—मानसिक संतुलन का नियंत्रण मस्तिष्क एवं अनुमस्तिष्क द्वारा होता है। उदाहरण के लिए दौड़ते समय चलते समय शरीर का संतुलन अनुमस्तिष्क द्वारा होता है।

(2) शारीरिक संतुलन—शारीरिक संतुलन मानसिक स्थिरता तथा एकाग्रता पर निर्भर रहती है—

इस प्रकार दोनों परीक्षण तकनीक का प्रयोग करके परिणाम की तुलना करके दोनों परीक्षण पद्धतियों की विश्वसनीयता को जाँचा जा सकता है। हाथों पर उल्टा खड़े होने की शीघ्र और समयावधि, जिमनास्टिक गतिविधियों में बीम पर चलना, एवं लैंडिंग, 'पैरेलल बार' में संतुलन आदि के द्वारा खिलाड़ी की संतुलन क्षमता की जांच की जा सकती है।

सहनशीलता

इस प्रकार के परीक्षण में यह देखा जाता है कि किस खिलाड़ी में दौड़ने की ज्यादा क्षमता है या कोई खिलाड़ी अपने ऊपर कितना वजन लेकर-लम्बी दूरी तय कर सकता है आदि। या एर्गो बाइसिकल कितनी देर तक चला सकता है। फुटबाल या हाकी के खेल में कितनी अधिक देर तक अच्छे कौशल का प्रदर्शन कर सकता है। इसे (Staming) या सहनशीलता कहते हैं। जो शारीरिक संरचना की उत्कृष्टता के समानुपाती होती है। (Endurance Power) को मापने के लिये 600 मीटर की दौड़ चाल, हार्वर्ड स्टैपजम्प, डिप्स, पुलअप आदि का प्रयोग किया जाता है।

सामंजस्य क्षमता परीक्षण

इस परीक्षण का प्रमुख प्रयोजन खिलाड़ियों में सामंजस्य स्थापित करने की क्षमता का ज्ञान करना है। अतः इस जाँच में खिलाड़ी के शारीरिक क्रिया-कलाप में किसी भी कौशल को एक सही (Perfect) ढंग से करने से शरीर की समन्वयन (Co-ordination) क्षमता प्रदर्शित होती है।

चंचलता : इसके तहत यह देखा जाता है कि किस खिलाड़ी में शिक्रतापूर्वक काम करने की क्षमता अधिक है वे क्योंकि प्रत्येक-खिलाड़ी में चंचलता का होना जरूरी है। इसके अभाव में कोई खिलाड़ी अपने उद्देश्यों को प्राप्त नहीं कर सकता।

(1) **रक्तपरिसंचरण एवं श्वसन क्षमतायें—** एक सामान्य वयस्क मनुष्य की कार्यक्षमता रक्त परिसंचरण और श्वसन क्रियाओं पर निभ्र करती है। इन दोनों संस्थान की क्षमता का ज्ञान करने हेतु परीक्षण किये जाते हैं। जैसे ट्रेडमिल और इलेक्ट्रोकार्डियोग्राफ के द्वारा विभिन्न गतिविधियों के हृदय गति पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया जा सकता है। और (Respiroscope) के माध्यम से फेफड़ों की श्वास लेने की क्षमता ज्ञात होती है। खिलाड़ियों के रक्त एवं श्वसन संस्थान की एक निश्चित आवृत्ति से जाँच करने पर उसकी कार्य कुशलता का रिकार्ड रखा जा सकता है।

(2) **ऐन्थ्रोपोमीट्रिक मापन—** विभिन्न आकार की अस्थियों के संयोजन से बने आंतरिक कंकाल तंत्र से व्यक्ति के शरीर की निश्चित आकर एवं आधार मिलता है। इन्हीं अस्थियों में से जंघा की फीमर और पैरों की टिबियों फिबुला अस्थियों से शरीर की लंबाई निर्धारित होती है। इन अस्थियों पर शारीरिक गतिविधियाँ और खेल कौशल भी निर्भर करते हैं। विशेष कर हाई जम्प, लांग जम्प के खिलाड़ी और दौड़

धावकों में, कौशल क्षमता जंघा एवं पैरों की लंबाई एवं मांसपेशियों के विन्यास पर निर्भर होती है। इनका मापन एंथ्रोपोमीट्रिक मेजरमेंट कहलाता है।

परीक्षण तथा मापन के दोष एवं सीमाएं

(1) मापन और खोज हेतु सांख्यिकी आंकड़ों का उपयोग—खेलों का निष्कर्ष अर्जित करने के उद्देश्य से काउटिंग या क्षमता का मापन करना जरूरी है। परंतु इन्हें सांख्यिकीय या अन्य प्रकार के आंकड़ों में परिवर्तित करना यथोचित नहीं है। आजकल खिलाड़ियों का खेल इन आंकड़ों को प्राप्त करने या बेहतर आंकड़े बनाने के उद्देश्य से होता है। जो खेल को कृत्रिम/मशीनी और अर्थहीन बना देता है। तथा इससे खेल का मुख्य उद्देश्य समाप्त हो जाता है।

(2) खेल की आधारभूत भावनाओं का मापन/परीक्षण नहीं हो सकता—शारीरिक कौशल के प्रदर्शन या खेलों के गुण जैसे नियमानुसार खेलने की प्रवृत्ति, खेल भावना, उत्साह, जोश, प्रशिक्षक या निर्णायक के निर्देशों का पालन करना, स्वच्छ खेल का प्रदर्शन आदि कुछ ऐसे गुण हैं, जिनका सही मापन या परीक्षण नहीं किया जा सकता। इनका मात्र Judgement, निरीक्षक द्वारा किया जा सकता है। खेल के अधिकांश सत्र में इन भावनाओं गुणों का उपयोग होता है फिर जीत/हार का फैसला मात्र कुछ अंकों या संख्याओं द्वारा होता है। इन योग्यताओं को संख्यात्मक स्कोर में बदला नहीं जा सकता।

(3) व्यक्ति पूरक परीक्षण की अपूर्णता पूर्णत—कभी भी दो परिस्थिति पूर्ण रूप से एक समान नहीं हो सकती भले ही उनके तत्व एक समान लगते हैं। जैसे लगते हों। भिन्न परिस्थितियों के अनुसार श्रेष्ठ निर्णय लेने में मनुष्य अपने विवेक का उपयोग करता है। विवेकशील निर्णय को अंकों में परिवर्तित नहीं कर सकते। इसलिये किसी खिलाड़ी का खेल के दौरान लिये गये निर्णयों की श्रेष्ठता या निकृष्टता अंकों द्वारा नहीं बताई जा सकती इस उद्देश्य से जिस भी व्यक्ति के पूरक परीक्षण लिये जाते हैं वे (Tegid Test) के बने होने के कारण हर परिस्थिति के लिये उपयोगी नहीं होते। प्रशिक्षक की निरीक्षण क्षमता ही इस तथ्य का निर्णय ले सकती है। कि परिस्थिति के अनुसार किस खिलाड़ी का, कौनसा कौशल/प्रदर्शन श्रेष्ठ रहा।

(4) त्रुटियों का प्रभाव—यदि परीक्षण और मापन में किसी भी प्रकार की त्रुटि होती है तो खिलाड़ी के विषय में होने वाले निर्णय कर स्वरूप परिवर्तित सकता है।

शारीरिक फिटनेस कार्प्स—द्वारा शारीरिक प्रशिक्षण की गतिविधियों के लिये निम्न, तीन श्रेणियों की (Physical Efficiency) शारीरिक दक्षता परीक्षण (Tests) लिये जाते हैं।

ये परीक्षण जाँच निम्नलिखित हैं—

- (1) मानक उपलब्धि जाँच,
- (2) शारीरिक दक्षता जाँच,
- (3) शक्ति एवं क्षमता जाँच।

(1) मानक उपलब्धि परीक्षण—इन परीक्षणों का आयोजन नेशनल प्लान ऑफ एजुकेशन एंड रिक्रीएशन नामक संस्था द्वारा किया जाता है। ये जाँच लड़कों एवं लड़कियों के लिये अलग-अलग प्रकार के होते हैं।

लड़कों हेतु मानक उपलब्धि जाँच

इस जाँच में अधिक समय लगता है। इस जाँच के अन्तर्गत-विद्यार्थियों की उपलब्धि का मूल्यांकन किया जाता है। इसमें आयोजित की जाने वाली गतिविधियाँ निम्नलिखित हैं।

- (1) डण्ड लगाना
- (2) क्रिकेट बॉल थ्रो
- (3) चिन अप्स
- (4) हाई जम्प
- (5) 50 मीटर दौड़
- (6) 100 मीटर स्प्रिंट

(1) डण्ड लगाना—यह एक प्रकार का व्यायाम है भारतीय परम्परा पर आधारित है इस व्यायाम में दोनों हाथों को जमीन पर इस तरह रखा जाता है कि दोनों हाथों के बीच की दूरी कंधे की चौड़ाई के बराबर होता है। पीछे पैरों के पंजों के मध्य का फासला कंधे की चौड़ाई से डेढ़ गुना हो। सही एंग से एक डण्ड लगाने के उपरांत डण्ड का नम्बर/गिनती बोली जाय। डण्ड की संख्या का सही मापन करने के लिये एक ही परीक्षार्थी के डण्ड का निरीक्षण करना चाहिए। अधिक संख्या में परीक्षार्थियों के होने पर उनके द्वारा लगाये गये डण्ड की संख्या की गिनती सही नहीं हो सकती और इसमें चीटिंग करने की भी संभावना होती है। अधिकतम डण्डों की संख्या स्कोश कार्ड/शीट में दर्ज कर लेते हैं। यह परीक्षण निम्न कक्षाओं के लिये आयोजित नहीं करते। उच्च कक्षाओं के मानक

परिणामतः कक्षा 9वीं के लिये 40-45, कक्षा 10वीं के लिये 45-50 दण्ड, कक्षा दसवीं के लिए 45-50 डण्ड है।

(2) क्रिकेट बॉल थ्रो-

— आवश्यक सामग्री और उपकरण : क्रिकेट बाल, मापन, टेप ccms × 4 cms आकार के कागज, रिकार्डिंग फार्म,

— सहायक : हैल्पिंग आफीसियल्स

— तैयारी—मैदान में किसी उचित स्थान पर 15-30 मीटर लंबी रन-वे पट्टी बनाते हैं जिसके अग्रिम छोर पर थ्रो करने के लिये सीमा रेखा होती है। वर्गकार कागज पर भाग लेने वाले विद्यार्थियों के नाम लिख कर तैयार रखेंगे।

— प्रत्येक (Participant) को बॉल फैंकने के लिए निम्न नियमों की जानकारी दी जाती है।

(अ) बाल फैंकते समय पैर सीमा रेखा पर या उससे आगे नहीं होना चाहिए। अन्यथा थ्रो गलत करार दिया जायेगा।

(ब) बॉल थ्रो करने के सिर्फ तीन ही अवसर मिलेंगे। इनमें फैंकी गई जो भी दूरी सर्वाधिक होगी उसे रिकार्ड किया जायेगा।

नियम—खिलाड़ी या छात्र एक स्थान पर खड़े होकर या दौड़कर थ्रो करने के लिए आजाद होते हैं। थ्रो की दूरी का मापन थ्रो की सीमा रेखा से बॉल के गिरने के स्थान तक मापी जाती है। विभिन्न कक्षाओं के लिये मानक परिणाम इस प्रकार हैं, कक्षा पांच के लिये 23-24 मी. कक्षा छठवीं के लिये 28-29 मी. कक्षा सातवीं के लिये 31-32 मी., आठवीं के लिये 37-38 मी., कक्षा नौ के लिये 42-43 मी. कक्षा दसवीं के लिये 47-48 मी. आदि।

(3) चिन अप्स् आवश्यक सामग्री एवं उपकरण—हैण्ड ड्राईंग पावडर, फोम गद्दियाँ रिकार्डिंग फार्म, हारीजैन्टल बार आदि।

तैयारी—इस इवेंट का स्थान हारीजैन्टल बार के पास होता है। उसके नीचे फोम मैट्रेसेस लगा दिये जाते हैं। परीक्षार्थियों के आयु वर्ग एवं ऊँचाई के अनुसार “बार” (Bar) की ऊँचाई निश्चित की जाती है।

नियम एवं निर्देश—परीक्षण शुरू करने से पहले परीक्षार्थियों को परीक्षण बार के नीचे खड़े होकर उर्ध्वाधर उछाल से किस प्रकार दोनों हाथों से बार पकड़कर लटकेंगे। उनकी भुजाओं में कितना अन्तर होना चाहिए। फिर बाहों की शक्ति द्वारा अपना शरीर ऊपर की ओर खीचेंगे इतना ऊपर उठायेंगे की सिर पूर्णतः बार के ऊपर जाये और ठुँड़ी (Chin) का निचला भाग बार के ऊपर निकल जाये। इस अवस्था में

बालक की ऊँचाई अधिक होने या अन्य किसी कारण से, पैर जमीन पर टिके नहीं हों। इस उपक्रम को बालक जितनी बार दोहरायेगा वह उतने ही अधिक अंक अर्जित करेगा। इसलिये प्रत्येक (Pull-up) पूर्ण होते ही बालक उस (Pull-up) का क्रम पुकारेगा। चिन अप के मानक परिणाम के नमूने इस प्रकार हैं, कक्षा 8 के लिये 2, कक्षा 9 के लिये 3-5 कक्षा दसवीं के लिये 5-6, जिन बालकों की उम्र कम होती है उनकी शारीरिक विकास और दृढ़ता इस परीक्षण के योग्य नहीं होती।

आवश्यक सामग्री/उपकरण/व्यवस्था : मापन टेप (Measuring Tape) चूना, रिकार्डिंग फॉर्म, लैंडिंग पिट (नियमानुसार बना हुआ) टेक ऑफ लाइन/बोर्ड, निर्णायिक, रिकार्डर।

नियम एवं निर्देश : (अ) इस प्रकार के परीक्षण में सबसे पहले परीक्षर्थी को सही एंग से लम्बी कूद करने के नियम बताये जाते हैं। जैसे 'टेक ऑफ लाइन' के कुछ पूर्व से जम्प लेना होता है, यदि पैर रेखा पर हो या आगे आ जाये तो वह प्रयास रद्द माना जायेगा उसे 'फाउल' करार देंगे।

- (ब) लैंडिंग पिट में जम्ल लेने वाले विद्यार्थी का जो भी भाग का चिन्ह प्रथम होगा वहाँ से टेक ऑफ लाइन तक की दूरी मापी जायेगी।
- (स) विद्यार्थी को अच्छा प्रदर्शन करने के लिए सिर्फ तीन अवसर दिये जाते हैं।

सावधानियाँ

इस परीक्षण में कुछ सावधानियाँ होती हैं जो निम्न प्रकार हैं—

- (1) प्रत्येक छलांग के बाद लैंडिंग पिट में रेत समतल की जाये अन्यथा बहुत सारे चिन्हों से सही मापन में व्यवधान होगा।
- (2) निर्णायिकों को मापन का ज्ञान होना चाहिए।
- (3) टेक ऑफ लाइन के पास ही निर्णायिक को 'फाउल' करने वाले विद्यार्थी का प्रयास रद्द कर देना चाहिए। विभिन्न कक्षाओं के लिये लम्बी कूद परीक्षण हेतु मानक परिमाण इस प्रकार हैं :

कक्षा पांच के लिये 2-3 मी., कक्षा 6 वीं के लिये 3 मी., कक्षा 8 के लिये 3 मी. 3.5 मी. के मध्य कक्षा 9 एवं 10 के लिये 3-3.5 मी. तक।

(4) ऊँची कूद/हाईजम्प—

आवश्यक सामग्री/उपकरण/व्यवस्था—हाईट स्टैण्ड, क्रास बार, फोम के मोटे गद्दे, निर्णायिक, रिकार्डर रिकार्डिंग पेपर्स आदि।

विधि एवं निर्देश

- (1) खिलाड़ी के बेहतर प्रदर्शन को रिकार्ड किया जाना चाहिए।
- (2) बेहतर प्रदर्शन हेतु तीन चांस दिये जायें।
- (3) हाई जम्प स्पष्ट हो क्रास बार को पार करते समय विद्यार्थी का शरीर 'बार' से स्पर्श न करे। अन्यथा फाउल होगा। उसे फिर प्रयास करना होगा।
- (4) हाई जम्प लगाने की कोई भी पद्धति अपनाई जा सकती है। परन्तु

सावधानियाँ : हाईट स्टैण्ड को पिट से दूर रखना चाहिए अन्यथा खिलाड़ियों से टकराकर गिर सकते हैं। क्रास बार इतना ठोस न हो ताकि उससे खिलाड़ी को चोट लग सकती है। हाईजम्प के लिये, कक्षानुसार मानक हाईजम्प इस तरह है। कक्षा पांच एवं छठवीं के लिये 9-80 से 90 से. मी. मध्य कक्षा सातवीं व 8वीं के लिये 90-95 से. मी. कक्षा 8वीं से दसवीं तक के लिये 1.10 मी. तक।

(5) 50 एवं 100 मी. दौड़

आवश्यक सामग्री/उपकरण/व्यवस्था—मैदान में 50 एवं 100 मीटर दौड़ के ट्रैक की मार्किंग होना चाहिए। जिसके लिए निम्न सामग्री की जरूरत होती हैं—

- (1) ऑफिसियल्स एवं निर्णायक।
- (2) मार्किंग के लिये चूना आदि।
- (3) स्टार्टिंग पिस्टल, या फ्लैग हो।
- (4) स्टार्टिंग एवं फिनिशिंग प्वाइंट दोनों ही दौड़ के लिये बने हों।

विधि और निर्देश

— स्टार्टिंग प्वाइंट पर खड़े आफीसर (स्टार्टर) द्वारा विद्यार्थियों को प्रतियोगिता का स्वरूप बताया जायेगा कि दौड़ 50 मीटर की है या 100 मीटर की।

— समस्त छात्रों को स्टार्टिंग रेखा से कुछ दूरी पर खड़ा करना चाहिए। स्टार्टिंग आफीसर ऊपर रखे झड़े को झटके साथ नीचे करेगा। और ऑन योर मार्क-गो उच्चारण का अंत होते ही। सब दौड़ पड़ेंगे। झड़े के नीचे जाते ही फिनिशिंग प्वाइंट का आफीसर्स स्टाप वॉच चालू कर देंगे। इसमें स्टार्टिंग के लिये प्रोफेशनल या स्पर्धात्मक पद्धति नहीं अपनाई जाती है।

— फिनिशिंग प्वाइंट पर पृथक्-पृथक् आफीसर, आदर्श समय सीमा में फिनिशिंग मार्क पर पहुँचने वाले खिलाड़ियों के नाम रिकार्ड में दर्ज करेंगे। निम्न कक्षा के बालकों के लिये 50 मी. दौड़ की मानक समय कक्षा पांच के लिये 9-9 से, कक्षा छठवीं के लिये 8 से 9 सैकंड। 100 मी. दौड़ के लिये कक्षा सातवीं 17-18

सैकंड, कक्षा आठवीं 16-17 सैकंड कक्षा नौवीं 15 सैकंड, कक्षा दसवीं से आगे 15-15 सैकंड।

लड़कियों हेतु शारीरिक दक्षता जाँच

बालिकाओं हेतु मानक दक्षता जाँच के लिये 30 सैकंड ट्रैस्ट आयोजित किये जाते हैं। ऐसे—

- (1) सिट-अप्स इन 30 सैकंड
- (2) बॉल बाऊसिंग इन 30 सैकंड
- (3) स्किपिंग इन 30 सैकंड आदि।

(1) सिट-अप्स इन 30 सैकंड

आवश्यक सामग्री/उपकरण/व्यवस्था : छात्रों की संख्या के अनुपात में दरियाँ। स्टाप वॉच, लंबी रस्सी, सहयोगी आफीसर आदि सामग्री की व्यवस्थ होनी।

नियम : जमीन से 20 से. मी. ऊँचाई पर रस्सी बाँध दी जाती है। इस रस्सी के नीचे पैर रख कर सभी छात्रायें पिट के बल चित्त स्थिति में लेट जाती हैं। दोनों हाथों की हथेलियाँ गर्दन के पीछे, रखते हुये अँगुलियाँ एक-दूसरे में फँसा लेती हैं। लेटी हुई अवस्था में भुजाओं के निचले भाग पूरी तरह फर्श को स्पर्श करते रहना चाहिए। पैर सीधे हों; और बाँधी गई रस्सी के नीचे हो पैर के पंजे रस्सी से आगे हों।

अब स्टार्टिंग आफीसर प्रतियोगिता आरम्भ करने का समय देख कर “गो” शब्द जोर से बोलता है इस आदेश पर बालिकायें उठकर बैठ जाती हैं और अपने दाहिने हाथ से बायें पैर के घुटने को स्पर्श करती हैं। और पुनः पीठ के बल पूर्ववत लेट जाती हैं। इस तरह पहला सिट अप पूरा होगा। अब दूसरी बार फिर उठेगा। पर अब वे बायें हाथ से दाहिने पैर के घुटने को स्पर्श करेगी और वापस पुनः पीठ के बल लेट जायेंगी। इस तरह दूसरा सिटअप पूर्ण होगा। इस परीक्षण में यह ध्यान देना आवश्यक होता है कि कोई प्रतियोगी 30 सैकंड में कितने सिट-अप की गिनती आफीसर द्वारा की जाये जो यह भी देखेगा कि किसी प्रतियोगी द्वारा अपूर्ण/अधूरे सिट अप तो नहीं किये जा रहे हैं। कक्षा पांच के लिये 10 कक्षा छठवीं के लिये 20 कक्षा 8वीं के लिये 22, कक्षा दसवीं के लिये 24, कक्षा ग्यारहवीं के लिये सिट-अप अधिकतम संख्या होती है।

(2) बाल बाऊसिंग इन 30 सैकंड

आवश्यक सामग्री/उपकरण/व्यवस्था : स्टाप वाच, टैनिस बाल, बैडमिंटन, आफीसर या टैनिस के इंडोर फील्ड जिसके अन्दर 20 फुट व्यास का घेरा बना हो।

विधि एवं निर्देश : सबसे पहले आफीसर/संचालक प्रत्यक्षीकरण दे कि किस प्रकार बॉल को हाथों से जमीन पर टकरा कर बाउंस करे। एक या दो रिहलसल करने के पश्चात् प्रतियोगिताओं को 'प्रारंभ करो' के आदेश पर 'बाऊसिंग अप बाल' शुरू कर देना चाहिए, साथ ही स्टाप वॉच चालू कर दें। सहायक आफीसर का यह कार्य होता है कि कौन सा प्रतियोगी 30 सैकंड में कितने बाउंस कर रहा है उसका निरीक्षण करना यह बाऊंस 20 मीटर व्यास वाले वृत्त में ही करना चाहिए यदि बाल बाहर चली जाये तो उसे वापस लाकर पुनः बाऊसिंग गतिविधि प्रारम्भ कर सकते हैं। 30 सैकंड में कक्षा पांच के लिये अधिकतम 40, छः के लिये 45 और कक्षा सात के लिये 50 होने चाहिये।

(3) स्किपिंग इन 30 सैकंड

आवश्यक सामग्री/उपकरण/व्यवस्था—स्किपिंग रोप, स्टाप वॉच, निरीक्षक (आफीसर्स)

विधि एवं निर्देश : यह प्रतियोगिता, छात्राओं के प्रिय खेल पर निर्भर है। प्रत्येक प्रतियोगी छात्रा को अपने स्थान पर स्किपिंग करना होता है। आरम्भ करने के आदेश के साथ ही घड़ी चालू कर दी जाती है। छात्रा जितनी जल्दी-जल्दी स्किपिंग कर सकती करे तथा साथ ही उसका क्रमांक जोर से उच्चारित करें। निरीक्षक देखते हैं कि कहीं वह अधूरी स्किपिंग तो नहीं कर रही है या स्किपिंग से ज्यादा तेज गति से गिनती बोल रही है। इस प्रकार की परिस्थिति में परीक्षण को रोक देना चाहिए यदि सम्भव हो तो पुनः शुरू किया जाय अन्यथा रद्द कर दिया जाये। कक्षा पांच की छात्राओं की मानक स्किपिंग संख्या 40, कक्षा छठवीं के लिये 45, कक्षा सातवीं के लिये 50 इस तरह आगे की कक्षाओं में स्किपिंग संख्या बढ़ती जायेगी।

उपर्युक्त वर्णित परीक्षणों के अलावा उच्च कक्षाओं की छात्राओं के लिये भी 50 अथवा 100 मीटर दौड़, हाईजम्प, लांग जम्प और क्रिकेट बाल थ्रो आयोजित कर सकते हैं। इनकी आयोजन प्रक्रिया/विधि भी लड़कों के समान ही होती है। परन्तु इनके मानक परिणाम भिन्न होते हैं। जैसे—क्रिकेट बॉल थ्रो में कक्षा पांच के लिए 12-13 मी., कक्षा छठवीं के लिये 13-14 मी. कक्षा सात के लिये 15-15.5 मी., का आठवीं के लिये 16 मी. कक्षा नववीं के लिये 16 से 17 मी. कक्षा दसवीं के लिये

17 से 18 मी. बॉल बाउसिंग परीक्षण में निम्न कक्षाओं के लिये मानक परिणाम इस प्रकार होते हैं। कक्षा पांचवीं के लिये 40, छठवीं के लिये 45, सातवीं के लिये 50 है। 50 मी. दौड़ में कक्षा पांचवीं के लिये अधिकतम मानक समय 9.3 से 9.5 से. , कक्षा छठवीं के लिये 0 से 9.3 से. कक्षा सातवीं के लिये 8 से 8.10 सैकंड। जबकि उच्च कक्षाओं की 100 मी. दौड़ के लिये : कक्षा 8वीं के लिये 19-10 सैकंड, नौवीं के लिये 18 से 19, सैकंड कक्षा दसवीं ग्यारहवीं के लिये भी यही स्कीम कारगर रहती है।

पिकनिक एवं हाईक

आज के समय में मानव बहुत तेजी के साथ विकास के राह पर अग्रसर हो रहा है। प्रगति एवं विकास के लिये अनुसंधानों एवं शोध कार्यों से नई-नई सूचनाओं और ज्ञान की उत्पत्ति होती है। विस्फोटक गति से बढ़ रहे ज्ञान का प्रभाव शालेय पाठ्य-क्रमों पर भी पड़ता है। जिस वजह से न चाहते हुये भी पाठ्यक्रमों का विस्तार इतना अधिक हो जाता है कि वे अपरोक्षरूप से बालकों के मन-मस्तिष्क पर प्रतिकूल प्रभाव डालने लगते हैं। पाठ्यक्रमों में अत्याधिक शैक्षणिक कार्यभार का समावेश विद्यार्थियों में मानसिक बोझ, थकान, तनाव एवं एकरसता उत्पन्न करते हैं, जो अध्ययन के प्रति अरुचि के रूप में, असामान्य व्यवहार मानसिक विकृतियों एवं गुत्थियों के रूप में सामने आते हैं। इन दुष्परिणामों से बालकों को बचाने के लिये समय-समय पर पिकनिक एवं हाईक का आयोजन किया जाना चाहिए।

भ्रमण, गतिविधि—ऐसा लक्षण ज्यादा तर 13 साल के बच्चों में दिखाई देता हैं इस प्रवित्ति का उपयोग शैक्षणिक हेतु उपरोक्ष रूप से होता है। पिकनिक एवं हाईक मात्र किसी रमणीय स्थल का दौरा या पहाड़ी क्षेत्र की थकाने वाली अनावश्यक पैदल यात्रा नहीं होती। यह दोनों एक सउदेश्य यात्रा होती हैं। मनोविज्ञान के सर्वमान्य सिद्धान्त (Learning While Playing) एवं (First Hand Experience) इन आयोजनों में शिक्षा के प्राकृतिक वाद (Naturalism) के प्रमुख तत्वों का समावेश है कि प्रवृत्ति सबसे अच्छी प्रशिक्षक है' (Nature is best teacher) पिकनिक एवं हाईक में परोक्ष रूप से पूर्ण स्वतन्त्रता दी जाती है यद्यपि विद्यार्थी पूरी तरह प्रशिक्षक/शिक्षक की निरीक्षण सीमा में होते हैं। इनके आयोजन का मुख्य उद्देश्य प्रकृति सानिध्य के अलावा विद्यार्थियों के मस्तिष्क का तनाव मुक्त करना होता है। फिर भी इस प्रक्रिया में कहीं शिक्षण उद्देश्यों को अवश्य लेना चाहिए। कई बार पिकनिक एवं हाईक के

दौरान ऐसी सहज शैक्षणिक को काफी सोच-विचार कर स्थल का चयन करना चाहिए कि स्थल मात्र सौन्दर्यबोध के लिये ही उपयोगी न हो बल्कि उसकी कुछ शैक्षणिक उपादेयता भी हो। हाईक का स्वरूप पिकनिक से कुछ भिन्न होती है। हाईक का शाब्दिक अर्थ होता है 'पदयात्रा करना' यह ट्रेकिंग से काफी सामान्यता रखती है। परन्तु ट्रेकिंग के समान यह लंबी अवधि की यात्रा नहीं होती हाईक में बालकों को किसी परिस्थिति या परिवेश जिसमें शैक्षणिक तत्वों का समावेश होता है। गुजारा होता है ताकि वे 'सीधे संपर्क' द्वारा (First hand experience) प्राप्त कर सकें।

पिकनिक एवं हाईक आयोजन का प्रयोजन

पिकनिक एवं हाईक आयोजन के अग्रलिखित प्रयोजन हैं—

(1) सहानुभूति एवं सहयोग की भावना का विकास—सामाजिक जीवन के लिए इस प्रकार की भावना होना अति आवश्यक है पिकनिक ओर हाईक के माध्यम से सामाजिक सहिष्णुता का विकास उचित रूप से किया जा सकता है। पिकनिक आयोजन के प्रत्येमक चरण में जब विद्यार्थी एक-दूसरे के साथ सहयोग करते हैं, मिलजुलकर कार्य करते हैं। तब वे एक-दूसरे के दोष, कमजोरियों को नजर अंदाज करते हुये, दूसरों की मदद के लिये तत्पर रहते हैं इस भावना में सहानुभूति से ही सहयोग की भावना 'दूसरों के साथ सहानुभूति पूर्ण सम्बन्ध बनाने की अदमय इच्छा रखता है। इसके लिये वह अन्य लोगों के आचार-विचार-समझ, को सीखने जानने का प्रयास करता है। और पिकनिक एवं हाईक में इसका उचित अवसर मिलता है।

(2) तनाव मुक्ति—रुटीन (नियमित) शैक्षणिक सत्र एवं दैनिक परिस्थितियों के विपरीत कदम एक नया परिवेश/रमणीक स्थल कार्यों की स्वतन्त्रता, उल्लासमय वातावरण बालकों के मस्तिष्क पर रोमांचकारी प्रभाव डाल कर उन्हें तनाव से मुक्त करता है। तंत्रिकातंत्र के अधिभार को मुक्त कर उसकी ऊर्जाओं को पुनर्जीवित करते हैं। और बालक अपने दैनिक कार्यों में नये उत्साह के साथ वापिस आते हैं।

(3) नेतृत्व के गुणों एवं आत्म अनुशासन का विकास—पिकनिक एवं हाईक के सभी कार्यक्रमों को कई विभागों में बांट दिया जाता है और उनके उत्तरदाइत्य का भार एक छात्र समूह को सौंप दी जाती है। जिसका एक नायक होता है। वह अपने जिम्मे आये कार्य को पूर्ण करने की गतिविधि का संचालन करता है। इस तरह बालकों में नेतृत्व करने की क्षमता का विकास होता है। अपने समूह की जिम्मेदारी से जुड़े कार्य को करने के लिये विद्यार्थियों में स्वयं पर स्वयं का अनुशासन होता है। जीवन में उपयोगी आवश्यक कार्यों को करने की ट्रेनिंग मिलती है।

(4) सौंदर्यबोधात्मक गुणों का विकास—प्राकृतिक रूप से सुंदर स्थानों पर पिकनिक या हाईक का आयोजन कर, बालकों में सौंदर्य बोध के गुणों का विकास किया जा सकता है। स्थल की सौंदर्यात्मक विशेषताओं एवं गुणों का विकास किया जा सकता है। स्थल की सौंदर्यात्मक विशेषताओं एवं गुणों को समझ सकें उसे ही (Appreciate) कर सके।

(5) समय का सदुपयोग करने की भावना का विकास—शिक्षा के कार्यकाल में प्रायः अवकाश होते रहते हैं। जिसे छात्र अपने आवासीय वातावरण में बिना किसी प्रयोजन व कार्य के खेलों में व्यतीत कर देते हैं। इनके स्थान पर यदि शैक्षणिक उद्देश्यों के लिये पिकनिक या हाईक आयोजित की जाये तो यह खाली समय का बेहतर उपयोग होगा। इनके माध्यम से बौद्धिक विकास हेतु प्राकृतिक परिसर में ज्ञानार्जन कर सकता है।

(6) भ्रमणकारी प्रवृत्ति एवं गतिविधियों का संतुष्टीकरण—बाल्यावस्था एवं तरुणावस्था में भ्रमण करने की वृत्ति और गतिविधियाँ करते रहने का सहज स्वभाव होता है। जिसके द्वारा बालक की अपने परिवेश से अंतःक्रिया (Inter-action) होती है। यही अंतःक्रिया उनके अनुभवों में (ज्ञान में) वृद्धि करती है। पिकनिक एवं हाईक में जहाँ एक ओर उनकी भ्रमण करने की प्रवृत्ति को संतुष्ट किया जा सकता है वहाँ दूसरी ओर ऐसा करते हुये शैक्षणिक उद्देश्यों के लिये भी इनका उपयोग किया जा सकता है। ऐसा करना शिक्षा के प्राकृतिवाद (Naturalism) के सिद्धान्तों के अनुरूप है।

(7) अपने अनुभवों से अर्थापन करने की क्षमता का विकास—पिकनिक एवं हाईक में विद्यार्थी सीधे प्रकृति के सानिध्य में होता है या उस परिस्थिति से रुबरु होता है। जिसका शैक्षणिक महत्व है। उसमें विद्यार्थियों द्वारा स्वतः प्राप्त किये गये अनुभवों को व्यवस्थित कर वह अपने स्तर एवं ज्ञान के आधार पर निष्कर्ष/अर्थ निकाल सके इस क्षमता के विकास में पिकनिक एवं हाईक विशेष सहायक होते हैं।

(8) कल्पनाशक्ति एवं अन्वेषण क्षमताओं का विकास—पिकनिक एवं और हाईक के समय विद्यार्थियों को जो आजादी मिलती है उनसे बालकों के मन में कई प्रकार की कल्पनायें उत्पन्न होती हैं। आवश्यकता सिर्फ इसे उपयोगी दिशा प्रदान करने की होती है। ये दोनों ही पद्धतियाँ शिक्षण की Naturalistic Approaches हैं। शिक्षक पिकनिक एवं हाईक के स्थल का चयन एवं शैक्षणिक उद्देश्यों का समन्वय करे तो इसके माध्यम से बालकों में विषय पर गम्भीर विचार करने एवं सम्बन्धित नवीन तथ्यों को स्वयं अन्वेषित करने की क्षमता विकसित की जा सकती

है।

(9) आस-पास की परिस्थितियों का परिचय प्राप्त करना :

(To know the Surrounding) : अपने आस-पास की परिस्थिति की पूरी जानकारी होनी बहुत जरूरी है। 'आसपास की परिस्थिति' इस शब्दावली का अर्थ काफी व्यापक होता है। इसके अन्तर्गत

1. औद्योगिक परिस्थितियाँ
2. भौगोलिक परिस्थितियाँ
3. परिस्थिति की संस्थान
4. आध्यात्मिक एवं ऐतिहासिक परिसर
5. सामाजिक परिस्थितियों का अध्ययन
6. औद्योगिक परिस्थितियों के अन्तर्गत वह स्थान जहाँ छात्र निवास करते हैं के आसपास कोई ऐसी औद्योगिक ईकाई है जो उस क्षेत्र की आर्थिक एवं सामाजिक परिस्थितियों को प्रभावित करती है, जो विज्ञान एवं तकनीकी विकास का नायाब नमूना हों पिकनिक के लिये उत्तम स्थल होता है जिसके बारे में विद्यार्थी करीब से जानकारी हासिल कर उसके महत्व को समझ सकें।

— भौगोलिक विस्तार जिस समय छात्र पिकनिक या हाइक पर होते हैं जो उस समय वे अत्यन्त स्थान के अनुसार किस प्रकार जलवायु और अन्य भौगोलिक परिस्थितियाँ बदलती हैं। क्षेत्र की नदियाँ, झीलें, पर्वत आदि का अवलोकन एवं अध्ययन पिकनिक द्वारा किया जा सकता है। यह विद्यार्थी की अपने निवास स्थल की भौगोलिक जागरूकता (Geographical Awareness) विकसित करती है।

— परिस्थिति की संस्थान का अध्ययन—छात्र स्वाभाविक रूप से चंचल होते हैं। ही स्वाभाविक ढंग से अपने परिसर में पाये जाने वाले विशिष्ट परिस्थिति संस्थान का अध्ययन कर सकते हैं, एवं क्षेत्र में पाये जाने वाले फ्लोरा एवं फना (Flora & Fauna) अर्थात् विभिन्न वनस्पतियों एवं प्राणियों का संगठन किस प्रकार का है अध्ययन कर सकते हैं। विशेष कर शहरी परिक्षेत्र के बालक के लिये प्राकृतिक रूप से रमणीक स्थानों की पिकनिक या जंगलों के मध्य हाईकिंग करने से इन दृष्टिकोण से अध्ययन किया जा सकता है। संरक्षित वनों में पिकनिक के आयोजन से प्राणी एवं वनस्पति के मध्य पाई जाने वाली आपसी निर्भरता, खाद्य शृंखला एवं प्राणी एवं वनस्पतियों के विशिष्ट व्यवहार का ज्ञान अर्जित किया जा सकता है।

आध्यात्मिक एवं ऐतिहासिक जगहों की जानकारी का विकास

ऐसा माना जाता है कि भारत सभ्यता एवं संस्कृत का धरोहर हे जिसका सर्वप्रथम विकास यहीं से हुआ है। वर्तमान समय में भी यहाँ की सभ्यता और संस्कृति एवं संस्कारों का गुणगान सम्पूर्ण विश्व में किया जा रहा है। अनेकों ऐसे स्थल हैं जो आध्यात्मिक मनन, उपासना एवं आत्मोत्थान से जुड़े हैं। यहाँ विद्यार्थियों को आत्मिक शांति के लिये की जाने वाली गतिविधियों से अवगत कराया जा सकता है। ऐतिहासिक स्थलों पर पिकनिक आयोजित कर बालकों को स्थान विशेष/प्रदेश के इतिहास का परिचय मिलता है साथ ही इतिहास विषय में सहायक महत्वपूर्ण जानकारी मिलती है।

पिकनिक एवं हाईक का नियोजन

- (1) पिकनिक एवं हाईक का नियोजन निम्न प्रकार से किया जा सकता है—
 - (1) पिकनिक स्थल या हाईक के लिये चुने गये स्थान तक यात्रा हेतु राज्य परिवहन विभाग अथवा रेलवे से कोई कन्सेशन/सहूलियत मिल सकती हो तो उसे यात्रा से पूर्व ही प्राप्त करने का प्रयास करें ताकि विद्यार्थियों का आर्थिक बोझ कम हो सके।
 - (2) किसी भी स्तर पर पिकनिक अथवा हाईक के आयोजन से पूर्व उसके उद्देश्यों का निर्धारण अति आवश्यक सोपान है जो आगे की सारी आयोजन प्रक्रियाओं का स्वरूप निर्धारित करता है।
 - (3) विद्यार्थियों का स्वभाव चंचल होता है इसलिये दुर्घटनायें होने की संभावनायें रहती हैं अतः पिकनिक अथवा हाईक के आयोजकों के पास एक ‘फर्स्ट ऐड बाक्स’ अवश्य हो जिसमें आकस्मिक दुर्घटनाओं के उपचार की पूरी औषधि एवं सामग्री हो।
 - (4) पिकनिक स्थल/हाईक के संदर्भ जानकारी तैयारी, सावधानी जाने का एवं वापिस आने संबंधी जानकारियों की एक संक्षिप्त विवरणिका तैयार कर बच्चों को वितरित करनी चाहिए। इसमें स्पष्ट जानकारी हो कि छात्रों को क्या करना चाहिए, क्या न करें।
 - (5) पिकनिक या हाईक हेतु दिनांक, समय, छात्रों की संख्या संभावित व्यय परिवहन का साधन, वापसी का समय एवं साधन, भोजन व्यवस्था, कार्यक्रम एवं गतिविधियों का चयन आदि की रूपरेखा तैयार की जाती है।
 - (6) विद्यार्थियों की संख्या अधिक होने पर, सभी कार्य कुछ लोग नहीं कर सकते। सफल आयोजन हेतु विभिन्न कार्यों को करने के लिये विद्यार्थियों के समूह बनाकर उन्हें अलग-अलग जिम्मेदारी सौंप दी जाती है।

जैसे परिवहन व्यवस्था समिति, भोजन प्रबंध समिति, कार्यक्रम समिति आदि इन सभी समितियों में विद्यार्थी का बाहुल्य होना चाहिए, और उन्हें अपने कार्यों को करने की पूरी छूट/स्वतंत्रता होनी चाहिए। आयोजक शिक्षकगण अपरोक्ष निरीक्षण एवं आवश्यकता होने पर मार्गदर्शन करते हैं।

- (7) छात्रों एवं पालकों के लिये उक्त संदर्भ में सूचना जारी करना तथा पालकों को कार्यक्रम से अवगत कराके उसकी सहमति प्राप्त किया जाना चाहिए।
- (8) यदि पिकनिक सील कोई रिसोर्ट, नेशनल पार्क हो, या ऐतिहासिक स्थल वे किसी संस्था द्वारा संचालित किये जाते हों तो उनके प्रशासनिक अधिकारियों से संपर्क कर पूर्व अनुमति प्राप्त कर लें। ताकि उनमें प्रवेश संबंधी समस्याएं उत्पन्न न हों। साथ ही उनके रुकने की पूरी व्यवस्था की जा सके।
- (9) इस रूप रेखा को लेकर शालेय प्रशासन से शालेय नियमों, समयसारणी एवं अन्य समस्याओं को लेकर चर्चा करते हैं। ताकि उनकी पूर्ण जानकारी देने के उपरांत अनुमति प्राप्त की जा सके।

‘फालो-अप’ : पिकनिक एवं हाईक के लक्ष्यों को हम कहाँ तक प्राप्त करने में सफल हो पाये हैं। इसका मूल्यांकन करने के कुछ जाँच किये जाते हैं।

राष्ट्रीय शारीरिक क्षमता कार्यक्रम

वास्तव में इसका जन्म शारीरिक शिक्षा एवं मनोरंजन के राष्ट्रीय योजना (The National Plan of Physical Education And Recreation) के गर्भ से सन् 1959 में हुआ था। इस योजना के माध्यम से शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में साहसी कार्य को सम्पन्न करने वाले को बढ़ावा देना था।

इस परीक्षण में पुरुष और औरत के लिए पृथक्-पृथक् प्रावधान होता है। इसके अन्दर वरिष्ठ एवं कनिष्ठ (Junior) वर्गों के लिए अलग-अलग परीक्षणों का निर्धारण किया गया था। प्रत्येक परीक्षण के अन्दर वर्गों के अनुसार एक तारा (One Star) दो तारा (Two Star) और तीन तारा के आधार पर प्रोत्साहित किया जाता था।

प्रारम्भिक समय में देश के अन्तर्गत इस प्रकार की जांच का प्रयोग राज्य सरकार ने किया था। तत्पश्चात् इसकी लोकप्रियता को देखते हुए सन् 1965 में इसको कई वर्गों में बाँट दिया गया था। पहले इसका नाम राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता परीक्षण था परन्तु अब इसका नाम राष्ट्रीय शारीरिक क्षमता कार्यक्रम रखा गया है।

11

शारीरिक शिक्षा में शोध

शिक्षा, मनोविज्ञान ज्ञान के प्रत्येक क्षेत्र में अनुसंधान या शोध की महत्वपूर्ण भूमिका है। किसी भी विषय के रहस्य को जानने समझने के शोध किये जाते हैं। शिक्षा तथा मनोविज्ञान नित होने वाले अनुसंधानों से कोई भी अपरिचित नहीं है। ‘अनुसंधान’ की प्रकृति के सम्बंध में जानने से पूर्व इस शब्द के पीछे छिपे तथ्यों को भी जानना भी अति आवश्यक है। अनुसंधान के लिये ‘शोध’ तथा ‘गवेषण’ शब्दों का भी प्रयोग होता है जिसमें ‘शोध’ शब्द एक प्रकार की शुद्धि या संशोधन का बोध कराता है जबकि ‘गवेषण’ शब्द का अर्थ इस तथ्य से प्राप्त होता है कि प्राचीन समय में आर्यों का मुख्य व्यवसाय पशु पालन तथा गोचारण (गाय चराना) था तथा शाम के समय गायों को घर लाने के लिए खोजा जाता था। प्राचीन साहित्य (Ancient Literature) में ‘गवेषण’ शब्द का प्रयोग किसी वस्तु पदार्थ या प्रवीण तथ्य की खोज के लिये कर तो सकते हैं, किन्तु विचारों के क्षेत्र में नई कल्पनायें ‘गवेषण’ शब्द से ठीक प्रकट नहीं हो पाते इस प्रकार ‘अनुसंधान’ शब्द का प्रयोग किसी संशोधन या वस्तु की खोज के लिये नहीं किया जाता, बल्कि यह उस क्रिया का घोतक है जिसमें अनेक प्रकार के तथ्यों का एकत्रीकरण किया जाता है और उनके आधार पर व्यापक निष्कर्ष निकालना सम्मिलित है।

इस प्रकार अनुसंधान के सम्बन्ध में संक्षेप में कहा जा सकता है कि यह एक कम विकसित क्षेत्र में किसी समस्या का सर्वांगीण विश्लेषण है।

अनुसंधान की परिभाषा—‘समाज विज्ञान ज्ञान कोष’ (Encyclopedia of Social Sciece) के अनुसार-अनुसंधान वस्तुओं, प्रत्ययों (Concept) तथा संकेतों आदि को कुशलतापूर्वक व्यवस्थिति करता है, जिसका उद्देश्य सामान्यीकरण द्वारा विज्ञान का विकास अथवा सत्यापन (Verify) होता है, चाहे वह ज्ञान व्यवहार में सहायक हो अथवा कला (Art) में।”

पी. एम. कुक (P. M. Cok) के अनुसार “किसी समस्या के संदर्भ में ईमानदारी, विस्तार तथा बुद्धिमानी से तथ्यों उनके अर्थ तथा उपयोगिता की खोज करना ही अनुसंधान है।”

एम. एम. के अनुसार (M. M. Travers) के अनुसार “शैक्षिक अनुसंधान वह प्रक्रिया है जो शैक्षिक परिस्थितियों में एक व्यवहार सम्बन्धी विज्ञान के विकास की ओर अग्रसर होती है।”

‘एल. वी. रेडमैन (L. V. Redman) ने लिखा है कि “अनुसंधान नवीन ज्ञान प्राप्त करने के लिए एक व्यवस्थिति प्रयास है।”

एम. वर्मा (M- Verma) के अनुसार “अनुसंधान एक बौद्धक प्रक्रिया है जो न ये ज्ञान को प्रकाश में लाती है अथवा पुरानी त्रुटियों एवं भ्रांत धारणाओं का परिमार्जन करती है तथा व्यवस्थिति रूप में वर्तमान ज्ञान-कोष (Encyclopedia) में वृद्धि करती है।”

डब्ल्यू. एम. मनरो के शब्दों में (W. S. Monroe) के अनुसार “अनुसंधान उन समस्याओं के अध्ययन की विधि है जिसका अपूर्ण अथवा पूर्ण समाधान तथ्यों के आधार पर ढूँढ़ना है। अनुसंधान के लिए तथ्य (Facts) कथन (statement) ऐतिहासिक तथ्य (Part fact) लेख (article) अथवा अभिलेख (record) परखों से प्राप्त फल, प्रश्नावली के उत्तर अथवा प्रयोगों से प्राप्त सामग्री हो सकती है।”

सी. सी. क्रोफोर्ड (C. C. Crawford) के अनुसार “अनुसंधान किसी समस्या के अच्छे समाधान के लिए क्रमबद्ध तथा विशुद्ध चिंतन एवं विशिष्ट उपकरणों के प्रयोग की एक विधि है।”

उपरोक्त सभी परिभाषाओं के आधार पर हम कह सकते हैं कि “अनुसंधान वह क्रमबद्ध वैज्ञानिक प्रक्रिया है जिसमें वैज्ञानिक उपकरणों के प्रयोग द्वारा वर्तमान ज्ञान का परिमार्जन, उसका विकास अथवा किसी नये तथ्य की खोज द्वारा ज्ञान कोष में वृद्धि की जाती है।”

शोध की प्रकृति—उपरोक्त परिभाषाओं से शोध शब्द का अभिप्राय और प्रकृति के विषय में स्पष्ट हो जाता है किन्तु इसके कुछ महत्वपूर्ण तथ्य निम्न प्रकार से हैं—की प्रकृति (Nature) के सम्बन्ध में कुछ महत्वपूर्ण बिन्दू निम्नलिखित हैं।

1. 'अनुसंधान' के द्वारा या तो किसी नये तथ्य (Facts) सिद्धांत (Principle), विधि (Method), या वस्तु की खोज की जाती है अथवा प्राचीन तथ्य (Ancient Facts), सिद्धांत, विधि या वस्तु में परिवर्तन किया जाता है।
2. 'अनुसंधान' (Research) एक उद्देश्यपूर्ण सुव्यवस्थिति बौद्धिक प्रक्रिया है इसके द्वारा किसी सैद्धांतिक (Conceptual) अथवा व्यवहारिक (Behavioural) समस्या के समाधान का प्रयास किया जाता है।
3. 'अनुसंधान', चिन्तन (Thinking) की एक सुव्यवस्थिति एवं परिष्कृत (Effective) विधि है जिसके अन्तर्गत किसी समस्या के समाधान के लिये विशिष्ट उपकरणें (Specific Equipment) एवं प्रक्रियाओं (Process) का प्रयोग होता है।
4. 'अनुसंधान' एक तर्कपूर्ण तथा वस्तुनिष्ठ (Objective) प्रक्रिया है इसके द्वारा प्राप्त निष्कर्ष (Result) वास्तविक आंकड़ों (Real Data) पर आधारित एवं तर्कपूर्ण होते हैं तथा व्यक्तिगत पक्षपात से मुक्त होते हैं।
5. इसके अन्तर्गत जटिल घटनाक्रम (Complex Incident) को समझने के लिये 'विश्लेषण विधि' (Analysis Method) का प्रयोग किया जाता है। इस विश्लेषण के लिये परिकल्पनाओं (Concepts) का निर्माण एवं परीक्षण किया जाता है।
6. 'अनुसंधान' की प्रक्रिया में प्राथमिक अथवा माध्यमिक (Primary or Secoundry) स्रोत (Source) से प्राप्त आंकड़ों से नये ज्ञान को प्राप्त किया जाता है।
7. जहां तक सम्भव हो, अनुसंधान की प्रक्रिया (Process) में आंकड़ों के विश्लेषण (Analysis of Data) में परिमाणात्मक विधियों का प्रयोग किया जाता है, इससे तात्पर्य यह है कि जहां तक सम्भव हो, आंकड़ों के विश्लेषण में सांख्यकीय विधियों (Statistical Methods) का प्रयोग किया जाता है।
8. 'अनुसंधान' द्वारा प्राप्त ज्ञान सत्यापित किया जा सकता है क्योंकि इसके अन्तर्गत किया गया निरीक्षण (Inspection) नियंत्रित (Control) एवं वस्तुनिष्ठ (Objective) होता है।
9. 'अनुसंधान' कार्य के लिये वैज्ञानिक अभिकल्पों (Scientific Designs) का प्रयोग किया जाता है।
10. 'अनुसंधान' एक अनोखी प्रक्रिया (Specific Process) है। जिसके द्वारा ज्ञान के प्रकाश (Light of Knowledge) एवं प्रसार या फैलाव के लिये सुव्यवस्थित प्रयास होता है।

11. सभी अनुसंधानों में प्रतिवेदन (Report) सावधानीपूर्वक तैयार करनी चाहिए।
12. आंकड़ों को प्राप्त करने के लिए विश्वसनीय (Reliability) एवं वैद्य उपकरणों (Valid Equipments) का प्रयोग किया जाता है।

शोध समस्याओं का निखण

समस्या का अर्थ—शोध से संबंधित किसी भी समस्या का निष्कर्ष वैज्ञानिक पद्धति से निकाला जाता है, परन्तु मानोविज्ञान से जुड़ी समस्या का निदान उसकी प्रकृति पर निर्भर करता है—तथा अनुसंधानकर्ता (Researcher) के पास अध्ययन के कितने और क्या साधन हैं? अनुसंधानकर्ता, अनुसंधान की क्या-क्या विशेष योग्यतायें रखता है, इत्यादि।

समस्या को भिन्न-भिन्न विद्वानों ने भिन्न-भिन्न तरीकों से परिभाषित करने का भी प्रयास किया है—जिनमें से कुछ निम्न प्रकार हैं—

टाउन सैण्ड (Townsand 1953 के अनुसार—“समाधान के लिये प्रस्ताविक प्रश्न ही समस्या है” जबकि करलिंगर (Kerlinger, 1968) के अनुसार “प्रश्नवाचक वाक्य अथवा कथन ही समस्या है। यह कथन दो या अधिक चरों (Variable) में स्थिति संबंधों को पूछता है” अतः उपरोक्त दोनों परिभाषाओं के आधार पर कहा जा सकता है कि समस्या हमारे अपूर्ण ज्ञान के संबंध में या उस तथ्य के संबंध में जिसकी व्याख्या सम्भव नहीं है, यह वह कथन या प्रश्नवाचक वाक्य है जो समाधान के लिये प्रस्तावित होता है। यह कथन दो या अधिक चरों में स्थिति संबंध पर होता है।

‘एफ. जे. मैकगुइगन’ (F. J. Meguigan) ने ‘समस्या अभिव्यक्ति’ (Problem Manifestation) के तीन कारण बतायें हैं जो निम्न प्रकार हैं—

(1) ज्ञान में अपूर्णता—किसी विषय के ज्ञान की सामग्र जानकारी से ही पूर्णता प्राप्त होती है, जरूरी जानकारी के बिना ज्ञान अधूरा ही रहता है। उदाहरणार्थ—यदि प्रयोगकर्ता (Experimentor) को यह न मालूम हो कि ‘मादक पदार्थ’ मानव सीखने को किस प्रकार प्रभावित करते हैं, तो ज्ञान की इस अपूर्णता या कमी के कारण समस्या की अभिव्यक्ति होना स्वाभाविक है।

(2) विरोधी परिणाम—परस्पर विरोधी परिणामों से भी समस्या की उत्पत्ति होती है कभी-कभी किसी समस्या विशेष के विभिन्न प्रयोगों से भिन्न-भिन्न परिणाम प्राप्त होते हैं तथा ये परिणाम परस्पर विरोधी भी हो सकते हैं ऐसी स्थिति में एक अन्य नई समस्या उत्पन्न होती है।

(3) किसी तथ्य की व्याख्या—कभी-कभी प्रयोगकर्ता को तथ्य की जानकारी तो होती है परन्तु उसके लिये तथ्यों की व्याख्या करना सम्भव नहीं होता या वह उस तथ्य का कारण बता सकने में असमर्थ होता है, इस स्थिति में भी समस्या उत्पन्न होती है। जब कोई प्रयोगकर्ता किसी नये तथ्य की खोज करता है तो उसके सामने इस नये तथ्य की व्याख्या के लिए नई-नई समस्यायें उत्पन्न होती हैं।

किसी प्रयोग को शुरू करने से पूर्व किसी समस्या या उद्देश्य का होना जरूरी है। समस्या की अभिव्यक्ति (Manifestation) के लिये जिज्ञासा और वैज्ञानिक प्रवृत्ति का होना आवश्यक है। शिक्षा अथवा मनोविज्ञान के प्रयोग के लिये कुछ खास समस्याएं ही अध्ययन के लिये उपर्युक्त होती हैं। अतः प्रयोगकर्ता को समस्या की रचना किस प्रकार करनी चाहिए तथा उसमें क्या विशेषता होनी चाहिए। निम्न बिंदुओं से स्पष्ट होता है।

1. समस्या ऐसी होनी चाहिए कि उसका समाधान हो सके। प्रयोगात्मक विधि या अन्य किसी वैज्ञानिक विधि (Scientific Method) द्वारा अध्ययन करते समय केवल उन्हीं समयाओं को चयन चाहिए जिनका हल निकाल लेना सम्भव हो। अध्ययनकर्ता को उन समस्याओं की रचना नहीं करनी चाहिये जिनका उचित निदान प्राप्त करने की सम्भावना न हो। समस्या के समाधान के लिये ही प्रयोग किया जाता है और प्रयोगकर्ता इस समाधान के प्रयत्न में नये-नये निष्कर्ष निकालता है। जब समस्या का आकार बड़ा और क्षेत्र विस्तृत होता है तो भी समस्या का समाधान निकालने में अध्ययनकर्ता को कठिनाई होती है।
2. जब समस्या स्पष्ट हो जाती है तो प्रयोगकर्ता समस्या के संबंध में ‘उपकल्पना’ (Hypothesis) बनाता है तथा समस्या में प्रयुक्त प्रत्ययों (Factors) की कार्यवाहक परिभाषायें निर्धारित करता हैं। अतः ऐसी समस्या का चुनाव नहीं करना चाहिए, जिसके प्रत्ययों की कार्यवाहक परिभाषायें न बनाई जा सके।
3. समस्या की दूसरी विशेषता यह होनी चाहिये कि समस्या स्पष्ट होनी चाहिए। समस्या को स्पष्ट बनाने के लिये इससे सम्बंधित साहित्य (Literature) का अध्ययन करना चाहिए तथा विशेषज्ञों (Expert) से परामर्श करना चाहिए।
4. समस्या का स्वरूप और कथन मात्रात्मक (Quantitative) होना चाहिए।
5. समस्या परीक्षण योग्य (Testable) तथा सीमाबद्ध होनी चाहिए।

समस्या का चयन—अनुसंधान लिए समस्या का चुनाव करते समय अनंसधनकर्ता को निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए—

(1) प्रयोगकर्ता की अभियोग्यता—अध्ययन-समस्या, प्रयोगकर्ता की अभियोग्यता के अनुसार भी होनी आवश्यक है क्योंकि यदि समस्या प्रयोगकर्ता की अभियोग्यता से परे होगी, तो उस समस्या का अध्ययन करना उसके लिये कठिन हो जायेगा और अध्ययन में उत्पन्न होने वाली कठिनाईयों का समाधान कर पाना अध्ययनकर्ता के लिये असम्भव होगा।

(2) रुचि (Interest) प्रयोगकर्ता को अध्ययन के लिये केवल उन्हीं समस्याओं को चुनना चाहिए जिन समस्याओं में अध्ययनकर्ता की रुचि हो। अक्सर यह देखने में आया है कि अनुसंधानकर्ता अपनी रुचि की समस्या का ही चुनाव करता है—उनका अध्ययन वह अन्य समस्याओं की अपेक्षा अधिक रुचि से करता है।

(3) समस्या मापन योग्य होनी चाहिए (Problem Should be Measurable) अध्ययनकर्ता को किसी ऐसी समस्या का चुनाव नहीं करना चाहिए जिनका मापन (Measurment) सम्भव न हो अर्थात् वैज्ञानिक विधियों द्वारा सम्भव नहीं हो प्रयोगकर्ता यदि ऐसी समस्यायें चुनता है जिनसे सम्बन्धित उपकरण और परीक्षण आदि पहले से उपलब्ध हैं, तो अध्ययन सरल रहता है परन्तु जब उपकरण और परीक्षण आदि को अध्ययनकर्ता स्वयं डिजाइन करता है तो अध्ययन अपेक्षाकृत कठिन रहता है।

(4) समस्या उपयोगी होनी चाहिए—समस्या, व्यवहारिक (Behavioural) तथा सैद्धांतिक (conceptual) दोनों ही दृष्टिकोण से उपयोगी होनी चाहिए। यदि समस्या साधारण होगी तो उसके समाधान से न तो किसी सिद्धांत का प्रतिपादन होगा और न ही उसके परिणाम व्यवहारिक दृष्टिकोण से उपयोगी होंगे।

(5) बहुधा नैतिक (Ethical) समस्याओं का अध्ययन अन्य समस्याओं की अपेक्षा कुछ कठिन इसलिए होता है कि ऐसा समस्याओं के अध्ययन में अध्ययनकर्ता को अध्ययन इकाईयों से अपेक्षाकृत कम सहयोग प्राप्त होता है।

(6) व्यय और समय (Expenses and Time) अनुसंधानकर्ता को समस्या चयन करते समय इस तथ्य को ध्यान में रखना चाहिए कि मित्यायी और कम समय में पूरी होने वाली समस्याओं का चयन करे।

(7) नये प्रयोगकर्ताओं को ऐसी समस्याओं का चयन करना चाहिए जिन समस्याओं की विशेष सहायता (Expert Help) उपलब्ध हो, क्योंकि बहुधा यह देखा गया है कि जब समस्या के अध्ययन पर एक नये अध्ययनकर्ता को निर्देश (Direction) देने वाला कोई नहीं होता तो अध्ययनकर्ता को अध्ययन सम्बन्धी अनेक कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है।

समस्या चुनाव के स्रोत

शोधकर्ता को समस्या स्रोतों से ज्ञात करने से पूर्व समस्या के क्षेत्र को निर्धारित कर लेना चाहिए। उदाहरण के लिए मनोविज्ञान में अनुसंधान करने वाले अध्ययनकर्ता को सबसे पहले यह निश्चित करना चाहिए कि वह मनोविज्ञान की किस शाखा और क्षेत्र में अनुसंधान करना चाहता है। अपनी रुचि के अनुसार हो सकता है कि अध्ययनकर्ता औद्योगिक या समाज मनोविज्ञान से सम्बन्धित समस्या का अध्ययन करना चाहता हो। मनोविज्ञान की शाखा चुनने के बाद उसे अध्ययन का एक क्षेत्र या विषय चुनना होता है; जैसे—सीखना, प्रेरणा, व्यक्तित्व, प्रत्यक्षीकरण, स्मृति आदि। अध्ययनकर्ता को क्षेत्र और मनोविज्ञान की शाखा का चुनाव अपनी रुचि और योग्यता के आधार पर करना चाहिए। समस्या का क्षेत्र चुन लेने के बाद निम्न स्रोतों की सहायता से अध्ययनकर्ता समस्या का चुनाव कर सकता है—

(1) पहले अनुसंधानों की पुनरावृति द्वारा—जिन समस्याओं पर कुछ वर्ष पूर्व कार्य हो चुका है। अध्ययनकर्ता ऐसी समस्याओं का पुनः अध्ययन कर सकता है अथवा एक परिस्थिति विशेष में यदि समस्या का अध्ययन किया गया है तो उसका पुनः अध्ययन किया जा सकता है। अनुसंधानकर्ता को किसी भी समस्या की पुनरावृति तभी करनी चाहिए जब उसे यह विश्वास हो कि समस्या के पुनः अध्ययन से कुछ सार्थक परिणाम प्राप्त होंगे या पहले जो अध्ययन हुए हैं, उनके परिणाम सन्देहपूर्ण हैं।

(2) सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन के माध्यम—सम्बन्धित साहित्य के अध्ययन के लिए प्रकार की समस्याओं से सम्बन्धित पुस्तकों का अध्ययनकर्ता को अध्ययन करना चाहिए और फिर अपने अध्ययन के अनुभव के आधार के आधार पर अध्ययनकर्ता को समस्या तलाशनी चाहिए। समस्या के चयन हेतु निम्न प्रकार की पुस्तकों का पढ़ना अधिक लाभदायक रहता है; जैसे—समस्या से सम्बन्धित पाठ्य पुस्तकों का पढ़ना अधिक उपयोगी रहता है। जैसे—समस्या से सम्बन्धित पाठ्यपुस्तकों शोधपत्रिकाएं समाचार पत्र, विश्व-ज्ञानकोश (Encyclopaedia) अनुसंधार-सार (Research Abstracts) आदि। मनोविज्ञान के क्षेत्र में शोध करने वाले शोधकर्ता को मनोविज्ञान से जुड़े साहित्य तथा मनोविज्ञान ज्ञान-कोश को पठना चाहिए तथा साती ही उसे यह भी ज्ञात होना चाहिए कि इस क्षेत्र में कि समस्याओं पर अध्ययन किया जा रहा है तथा किन पर शोध कार्य हो चुका है।

(3) वर्तमान कार्यों के वैज्ञानिक निरीक्षण के द्वारा—जब कोई अनुसंधानकर्ता वर्तमान में चल रहे अनुसंधानों का समस्या ढूँढ़ने की दृष्टि से अवलोकन करता है

तो भी उसे नई समस्याओं के सम्बन्ध में सूझ आना स्वाभाविक है। परन्तु वर्तमान में चल रहें शोधों का अवलोकन प्रयोगकर्ता को एक विशेष रुचि और सूझ-बूझ के साथ करना चाहिए।

(4) प्रयोगकर्ता के स्वयं के अनुभव—बहुधा देखा गया है कि वैज्ञानिक अध्ययन में अधिक रुचि रखने वाले ऐसे अनुसंधानकर्ता भी होते हैं। जिनका स्वयं का अनुसंधान में इतना बहुत अध्ययन अनुभव होता है कि वह अपने अध्ययन अनुभवों द्वारा ही अनेक अध्ययन समस्याओं की रचना कर लिया करते हैं।

शोध समस्या का सक्षिप्त और सारगर्भित स्वरूप ही श्रेष्ठ माना जाता है। उदाहरण—(1) विषयी के समय प्रत्यक्षीकरण में होने वाली त्रुटियों का निर्धारण करना। (2) दृष्टि उत्तेजना के प्रति विषय के प्रतिक्रिया काल का मापन करना आदि। गुड तथा स्केट्रस के अनुसार समस्या किसी भी प्रकार से क्यों न लिखें परन्तु “A Study to show” प्रकार के समस्या कथन नहीं होने चाहिए। क्योंकि किसी भी वैज्ञानिक शोध का उद्देश्य समस्या का निष्पक्ष हल निकालना है। अतः इस प्रकार के समस्या कथन से बचना चाहिए क्योंकि इस ढंग से समस्या लिखने का अर्थ है कि समस्या को पहले से ही यह निश्चित दिशा मिल गई। समस्या कथन में स्पष्टता का होना भी आवश्यक है। समस्या का कथन सामान्य रूप में और प्रश्न के रूप में भी किया जा सकता है। व्यवहारिक रूप से यदि देखां जाए तो समस्या का कथन प्रश्न रूप में बहुत ही कम किया जाता है।

उपकल्पना

टाउनसेण्ड (1953) के अनुसार उपलक्ष्यना किसी समस्या का प्रस्तावित उत्तर है। गुड तथा हाट (1952) के अनुसार उपकल्पना वह कथन है जो बताता है कि हम क्या देखना चाहते हैं? उपकल्पना आगे की ओर देखती है। यह एक तर्कपूर्ण वाक्य है जिससे वैधता की परीक्षा की जा सकती है। यह सही भी सिद्ध हो सकती है और गलत भी। कारलिंगन (1968) के अनुसार उपकल्पना दो या अधिक चरों के संबंधों का अनुमान सम्बन्धी कथन है। केकगूडन (1969) के अनुसार परिकल्पना दो या अधिक चरों के कार्यक्रम सम्बन्धों का कथन है, इस कथन की जांच की जा सकती है।

उपरोक्त परिभाषाओं के आधार पर कहा जा सकता है कि परिकल्पना दो या अधिक चरों के अनुमान पर आधारित तर्कपूर्ण कार्यक्रम प्रस्तावित और परीक्षण योग्य

कथन है जो यह बताता है कि हम क्या देखना चाहते हैं? जांच के बाद यह कथन सही भी हो सकता है और गलत भी। समस्या के पश्चात् उपकल्पना निर्धारित करनी चाहिए। उपकल्पना प्रयोगों या अध्ययन को एक निश्चित दिशा प्रदान करती है। उपकल्पना और समस्या में प्रत्यक्ष सम्बन्ध है। परिभाषओं में कहा जा चुका है कि समस्या का प्रस्तावित उत्तर ही परिकल्पना है। परिकल्पना के अभाव में वैज्ञानिक शोध कार्य नहीं किया जा सकता है। यह भी कहा जाता है कि उपकल्पना वैज्ञानिक अध्ययन में उसी प्रकार सहायक है जैसे—अंधेरे में जा रहे व्यक्ति के लिए प्रकाश आवश्यक है। जिस प्रकार प्रकाश की अनुपस्थिति में व्यक्ति अंधेरे रास्ता भूल सकता है उसी प्रकार उपकल्पना की अनुपस्थिति में व्यक्ति अध्ययन से उत्पन्न होने वाली समस्याओं में रास्ता भूल सकता है। अतः कहा जा सकता है कि वैज्ञानिक अध्ययन में उपकल्पना के प्रमुख कार्य निम्न प्रकार से हैं—

1. अध्ययन कार्य को निश्चित दिशा प्रदान करती है—उपकल्पना से प्रयोगकर्ता को यह निश्चित हो जाता है कि उसे क्या और कितना अध्ययन करना है। गुड और हाट का कहना है कि उपकल्पना अध्ययनकर्ता को यह बताती है कि वह क्या अध्ययन करना चाहता है। इसकी उपस्थिति में अध्ययनकर्ता के निर्धारित प्रयत्न कम हो जाते हैं। अध्ययन में कौन सी क्रियाएं और क्या अध्ययन करना है। स्पष्ट हो जाता है। यह अध्ययनकर्ता को एक निश्चित दिशा प्रदान करती है। कहा जाता है कि वैज्ञानिक अनुसंधान में उपकल्पना एक केन्द्रीय पथ है।

1. A hypothesis is a suggested answer to the problem" J. C. townson, 1935.
2. A hypothesis states what we are looking for. A hypothesis looks forward. It is a Proposition which can be put to a test to determine its validity. It may prove to be correct or incorrect." W. J. Goode & P. K Halt. 1952.
3. A hypothesis is a conjectural statement of the relation between two or more variables." F. N. Kerlionger, 1968.
4. A hypothesis is a testable statement of a potential relationship between two or more variables. F. J. McGuigan, 1969.

2. उपकल्पना से पुनरावृत्ति (Replication) सम्भव हो जाता है—कभी-कभी शोध परिणामों की वास्तविकता को ज्ञात करने हेतु शोध कार्य का पुनः परीक्षण किया जाता है। यह पुनःपरीक्षण वैज्ञानिक से तभी सम्भव हो सकता है जब अध्ययनकर्ता को समस्या के विशिष्ट पहलुओं का आवश्यक ज्ञान हो अर्थात् उपकल्पनाएं ज्ञात हों।

3. अनुसंधान या समस्या को सुनिश्चित करती है—किसी भी अनुसंधानकर्ता के लिए यह सम्भव नहीं होता है कि वह समस्या से सम्बन्धित सभी पहलुओं के अध्ययन से शुद्ध ज्ञान की प्राप्ति हो। उपकल्पना समस्या को सुनिश्चित करती है अथवा उपकल्पना से समस्या निश्चित और विशिष्ट क्षेत्र वाली हो जाती है जिससे अध्यनकर्ता व्यर्थ के खर्चों से बच जाता है।

4. उपकल्पना प्रमुख तथ्यों के संकलन में सहायक होती है—उपकल्पना के माध्यम से समस्या का निर्धारण हो जाता है तथा समस्या शोध को एक निश्चित दिशा मिलती है। परिणाम स्वरूप अध्ययन में अध्ययनकर्ता केवल उन्हीं आंकड़ों का संकलन नहीं करते। दूसरे शब्दों में अध्ययनकर्ता केवल उन आंकड़ों का संकलन करता है, जिनकी सहायता से उपकल्पना की वैधता की जांच की जानी चाहिए।

5. उपकल्पना प्रत्येक दशा में निष्कर्ष ढूँढ़ निकालने में सहायक होती है—उपकल्पना से सम्बन्धित आंकड़ों को एकत्र करने के बाद इसकी वैधता की जांच की जाती है। उपकल्पना के परीक्षण के द्वारा अध्ययनकर्ता को वैज्ञानिक निष्कर्ष प्राप्त करना सरल हो जाता है। उपकल्पना की वैधता को जांच में उपकल्पना सही भी सिद्ध हो सकती है, और गलत भी। दोनों ही दशाओं में सत्य की खोज होती है। श्रीमति यंग (Pauline V. Yong, 1966) का कहना है कि एक वैज्ञानिक के लिए नकारात्मक (Negative) परिणाम उतने ही महत्वपूर्ण और रोचक होते हैं जितने कि धनात्मक परिणाम।

6. प्रयोगात्मक अनुसंधान में उपकल्पना निर्माण के बाद यह स्पष्ट हो जाता है कि प्रयोग को क्या स्वरूप देना है। प्रयोग का स्वरूप परिकल्पना की शब्दावली पर आधारित होता है। उपयोगी उपकल्पना की विशेषताएं (Characteristics of a Usable Hypothesis)

उपयोगी कल्पना की निम्नलिखित प्रमुख विशेषताएँ हैं—

1. परिकल्पना समस्या का पर्याप्त उत्तर (Adequate Answer) होना चाहिए—क्योंकि उपकल्पना समस्या का प्रस्तावित उत्तर है अतः यह उत्तर पर्याप्त होना आवश्यक है। आवश्यक नहीं है। कि समस्या का एक ही प्रस्ताविक उत्तर हो, कई प्रस्तावित उत्तर हो सकते हैं। अनुसंधानकर्ता को उपकल्पना को बनाते समय आवश्यकतानुसार यदि एक उपकल्पना पूरी न हो तो दूसरी उपकल्पना का निर्माण करना चाहिए अर्थात् जिसकी उपकल्पनाओं की आवश्यकता हो उतनी उपकल्पनाएं बना लेनी चाहिए।

2. उपकल्पना प्रत्यय की दृष्टि से होनी चाहिए—अच्छी उपकल्पना के लिए यह विशेषता भी आवश्यक है। एक उपयोगी परिकल्पना की यह विशेषता होती है कि उपकल्पना से सम्बन्धित सभी प्रत्ययों की संक्रियात्मक (Operational) परिभाषा की जा सकें संक्रियात्मक परिभाषाएं प्रत्ययों के मापन को दृष्टि में रखकर की जाती हैं यदि उपकल्पना से सम्बन्धित प्रत्ययों का परिभाषीकरण नहीं किया जा सकता है। तो यह अस्पष्टता अध्ययन कार्य में आगे चलकर अधिक बाधक सिद्ध होती है। प्रत्ययों के परिभाषीकरण का एक लाभ यह भी है कि यदि परिभाषीकरण सरल और स्पष्ट है तो अन्य लोग भी उसका अर्थ सरलता से समझ लेते हैं।

3. उपकल्पना समस्या का सरल (Simple) उत्तर होना चाहिए—अध्ययनकर्ता को उपकल्पना बनाते समय ध्यान रखना चाहिए कि उपकल्पना की शब्दावली सरल हो, भ्रमपूर्ण और कठिन भाषा का प्रयोग न हो, उपकल्पना सम्बन्धी कथन बहुत अधिक लम्बा न हो। जब उपकल्पना में विशेषताएं नहीं होती हैं तब उपकल्पना के परीक्षण में कठिनाई होती हैं।

4. परिकल्पना विशिष्ट होनी चाहिए उपकल्पना की विशिष्टता का गुण भी उपकल्पना से सम्बन्ध आंकड़ों को संकलन होता है। अतः उपकल्पना का विशिष्ट होना आवश्यक है। विशिष्टता के गुण के अभाव में उपकल्पना की वैज्ञानिक जांच कठिन है।

5. शून्य परिकल्पना अन्य परिकल्पनाओं की अपेक्षा श्रेष्ठ होती है—वैज्ञानिक अध्ययन में जहाँ उच्च सांखिकी विधियों का प्रयोग किया जा रहा है वहाँ शून्य उपकल्पना अन्य उपकल्पनाओं की अपेक्षा अधिक उपयुक्त होती है। इसका वर्णन आगे किया गया है।

6. उपकल्पना के सम्बन्ध में प्रदत्तों का संकलन सम्भव होना चाहिए—अध्ययन कर्ता यदि ऐसी उपकल्पना बनाता है जिस पर आंकड़े एकत्र करना सम्भव नहीं है तो इस प्रकार की उपकल्पना का निर्माण व्यर्थ है क्योंकि ऐसी उपकल्पना की जांच सम्भव नहीं है।

7. उपकल्पना के परीक्षण के लिए यंत्र (Tools) उपलब्ध होने चाहिए—प्रयोगकर्ता को उपकल्पना की रचना करते समय इस बात का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए कि उपकल्पना के परीक्षण हेतु आंकड़ों के संकलन के लिए उपकरण और परीक्षण अवश्य उपलब्ध होने चाहिए, अन्यथा उपकल्पना के सम्बन्ध में आंकड़ों का संकलन एक समस्या बन जायेगी क्योंकि यन्त्रों और परीक्षणों का निर्माण केवल अनुभवी अध्ययनकर्ता ही कर पाते हैं। अनुसंधान के क्षेत्र में उत्पन्न होने वाली नवीन

समस्याओं के समाधान के लिए आवश्यक हो जाता है कि ऐसी उपकल्पनाओं का निर्माण करें जिनकी परख सुलभ पद्धतियों के आधार पर की जा सके।

8. परिकल्पना में प्रयोग सिद्धता (Empirical Referents) या प्रमाणित करने योग्य (Verifiable) होनी चाहिए—प्रयोग सिद्धता की विशेषता बहुधा वैज्ञानिक अनुसंधान में प्रयुक्त उपकल्पनाओं में होती है। प्रत्येक वैज्ञानिक अनुसंधान में उपकल्पना की जांच कर निष्कर्ष निकालते हैं। यदि उपकल्पना परीक्षण योग्य नहीं होगी तो उसे प्रमाणित नहीं किया जा सकता, ऐसी उपकल्पना को चुनना व्यर्थ है।

9. उपकल्पना का कथन इस प्रकार होना चाहिए कि एक उपकल्पना में न्यूनतम सम्बन्धों का उपयोग हो तथा यह सम्बन्धन एकत्रित प्रयोगात्मक तथ्यों पर आधारित होना चाहिए।

10. उपकल्पना किसी सिद्धान्त (Theory) से सम्बन्धित होनी चाहिए—अध्ययनकर्ता को समय ऐसी बनानी चाहिए जो किसी न किसी सिद्धान्त से सम्बन्धित हो, बहुधा नए अनुसंधानकर्ता यह भूलकर बैठते हैं। नए अनुसंधानकर्ता में अनुभव का अभाव तो होता है वे खंडित विषयों की ओर पहले आकर्षित होते हैं। सिद्धान्तों पर आधारित या सम्बन्धित उपकल्पना केवल अनुभवी अनुसंधानकर्ता ही बना सकते हैं।

11. परिकल्पना जिस अध्ययन क्षेत्र से सम्बन्धित है, उस अध्ययन क्षेत्र को देखते हुए उपकल्पना एक सामान्य उपकल्पना होनी चाहिए। इससे निष्कर्षों (Deductions) की अधिक उत्पत्ति होती है तथा अधिक तथ्यों की व्याख्या सम्भव होती है।

उपकल्पना निर्माण की प्रमुख कठिनाइयाँ

शोधकर्ता को उपकल्पना के निर्माण में निम्नलिखित परिस्थियों में कठिनाइयों अनुभव होती है—

1. अनुसंधान क्षेत्र के सैद्धान्तिक ज्ञान का अभाव—उपकल्पना बनाने के लिए आवश्यक है कि अनुसंधानकर्ता विभिन्न सिद्धान्तों को भली-भांति जानता हो। अध्ययन क्षेत्र से सम्बन्धित सिद्धान्तों का स्पष्ट ज्ञान भी उपकल्पना निर्माण के लिए एक मौलिक आधार है।
2. अनुसंधान-क्षेत्र से ज्ञान का स्पष्ट न होना—जब तक अनुसंधान कर्ता को अनुसंधान क्षेत्र का स्पष्ट ज्ञान नहीं होगा तो उसे उपकल्पना बनाने में

कठिनाई होगी। अनुसंधान क्षेत्र का ज्ञान होना उपकल्पना निर्माण के लिए आवश्यक है।

3. यन्त्र और उनकी जानकारी का अभाव-अनुसंधानकर्ता के लिए उसकी समस्या से सम्बन्धित यन्त्रों का ज्ञान आवश्यक है। अध्ययनकर्ता को यदि सम्बन्धित यंत्रों का ज्ञान नहीं है तो उसे उपकल्पना बनाने में कठिनाई होगी। उपकल्पना के स्रोत (Sources of Hypothesis)

4. पूर्व अनुसंधानों के ज्ञान का अभाव भी उपकल्पना निर्माण में एक कठिनाई है—अनुसंधानकर्ता जिस क्षेत्र में कार्य कर रहा है उस क्षेत्र में उस समय तक जितने भी अनुसंधान कार्य हुए हैं, उनका गान उपकल्पना बनाने के लिए आवश्यक है। यदि अनुसंधानकर्ता में दस ज्ञान का अभाव है तो भी उसे उपकल्पना बनाने में कठिनाई होगी। यह भी हो सकता है कि जिस क्षेत्र में अनुसंधानकर्ता कार्य कर रहा है, उस क्षेत्र में पहले कार्य ही न हुआ। पूर्व अनुसंधानों के अभाव में भी उपकल्पना बनाने में कठिनाई होती है।

विभिन्न विद्वानों ने कल्पना निर्माण के विभिन्न स्रोत के सम्बन्ध में विविध प्रकार से बताया। गुड और हाट द्वारा 1952 में निम्नलिखित स्रोतों का वर्णन किया गया है।

(1) सामान्य संस्कृति—सामान्य संस्कृति जिसमें विज्ञान का विकास होता है। वह भी उपकल्पनाओं का अच्छा स्रोत है। प्रत्येक संस्कृति में अनेक प्रकार की समस्याएँ होती हैं। संस्कृति की उन समस्याओं का ज्ञान भी उपकल्पनाओं का एक अच्छा स्रोत है।

(2) वैज्ञानिक सिद्धान्त—प्रत्येक विज्ञान के विभिन्न विषयों से सम्बन्धित अनेक सिद्धान्त होते हैं। यह सिद्धान्त ही अनुसंधान का आधार होते हैं। जिस अध्ययनकर्ता को इनकी ही अधिक जानकारी होती है, वह उतनी ही उपकल्पनाओं की रचना कर सकता है। गुड तथा हाट का विचार है कि उपकल्पनाओं का जननम स्वयं विज्ञान में होता है। अतः प्रत्येक विज्ञान उपकल्पना का स्रोत है। उदाहरण के लिए, मनोविज्ञान का ज्ञान जिस अध्ययनकर्ता को होगा वही उपकल्पनाओं का निर्माण कर सकता है।

(3) सादृश्य—सादृश्य दो घटनाओं या विषयों में समानता को कहते हैं। जिस अध्ययनकर्ता का सादृश्य सम्बन्धी ज्ञान अच्छा है वह सरलता से उपकल्पनाएँ बना सकता है, उदाहरण के लिए, मानव-व्यवहार और पशु-व्यवहार के ज्ञान के आधार पर अनेक उपकल्पनाँ बनाई जा सकती हैं।

(4) व्यक्तिगत अनुभव—अध्ययनकर्ता के व्यक्तिगत अनुभव उपकल्पना के सबसे अच्छे और बड़े स्रोत हैं। अध्ययन क्षेत्र में अनुसंधानकर्ता का जितना अधिक अधिकार होगा, वह उतनी ही अधिक उपकल्पनाओं का निर्माण कर सकता है।

(5) रचनात्मक चिन्तन और सूझ—यदि दो शक्तियाँ भी उपकल्पना की अच्छी स्रोत हैं। अध्ययनकर्ता में जितनी ही अधिक सूझ और रचनात्मक चिन्तन की योग्यता होगी वह उतनी ही अधिक उपकल्पना की रचना कर सकता है।

6. अनुभवी व्यक्तियों से अनुसंधान क्षेत्र के सम्बन्ध में बातचीत से भी उपकल्पनाओं की रचना सम्भव है।

उपकल्पना का वर्गीकरण

मैकगुइगन (F. J. McGuigan) ने उपकल्पनाओं को दो भागों में बाँटा है—

(1) अस्तित्वात्मक उपकल्पना—“इस प्रकार की उपकल्पना वह है जिसमें जिस सम्बन्ध का उपकल्पना में कथन है, वह कथन कम से कम एक केस में सही रहता है। इस प्रकार की उपकल्पना का उदाहरण है—यदि कम से कम एक चूहा है और यदि उसे बाँए मुड़ने पर पुरस्कृत किया जाता है तो वह टी-मेज में बौई और मुड़ेगा।” मनोवैज्ञानिक अनुसंधानों में पहली उपकल्पना की अपेक्षा दूसरी उपकल्पना अधिक उपयोगी है।

(2) सार्वभौमिक उपकल्पना—“इस प्रकार की ये उपकल्पनाएँ हैं जिनमें अध्ययन किया जाने वाला सम्बन्ध सभी चरों में रहता है। यह सम्बन्ध सभी समय और स्थानों पर रहता है। इस प्रकार की उपकल्पना का उदाहरण है—यदि चूहों को बाँए मुड़ने पर पुरस्कृत किया जाता है तो वे टी-भूलभूलैय्या में भी बाँए मुड़ेंगे।”

उपकल्पनाओं की विभाजन का मुख्य आधार कथन का स्वरूप होता है अर्थात् जिस प्रकार का कथन होगा उपकल्पना भी उसी प्रकार की होगी।

(1) ऋणात्मक कथन से सम्बन्धित उपकल्पना—इस प्रकार की उपकल्पना में कथन को ऋणात्मक रूप में रखते हैं। इस प्रकार की उपकल्पना के उदाहरण हैं—(i) छात्र छात्राओं की अपेक्षा अधिक बुद्धिमान नहीं है, (ii) अभ्यास का सीखने पर ऋणात्मक प्रभाव पड़ता है।

उपरोक्त दोनों प्रकार की उपकल्पनाओं को निर्देशित (Directional) उपकल्पना भी कहते हैं। इन उपकल्पनाओं का दोष यह है कि इन उपकल्पनाओं की जाँच एकपक्षीय परीक्षण (One-tailed test) द्वारा ही करते हैं।

(2) धनात्मक कथन (Positive Statement) से सम्बन्धित उपकल्पना—इस प्रकार की उपकल्पना में कथन कोधनात्मक रूप से रखते हैं। उदाहरण के लिए (ii) छात्र छात्राओं की अपेक्षा अधिक बुद्धिमान हैं। (ii) अभ्यास का सीखने पर धनात्मक प्रभाव पड़ता है, आदि धनात्मक उपकल्पनाएँ हैं।

(3) शून्य उपकल्पना—Null जर्मन भाषा का शब्द है जिसका अर्थ शून्य है। इस परिकल्पना में अध्ययनकर्ता यह मानकर चलता है कि जिन दो परिवर्तियों में सम्बन्ध ज्ञात किया जा रहा है, उनमें कोई अन्तर नहीं है। इस परिकल्पना का उदाहरण है—समूह ‘क’ और ‘ख’ की बुद्धि-लब्धि में कोई अन्तर नहीं है। इस उपकल्पना की सहायता से विभिन्न प्रतिदाशों के अन्तर की सार्थकता (Significant difference) का अध्ययन किया जाता है। इस परिकल्पना का संकेत चिन्ह H_0 है। गैरेट (H. E. Garrett, 1967) के अनुसार “शून्य उपकल्पना की यह मान्यता है कि समष्टि (Population) के दो प्रतिदर्श मध्यमानों में सत्य अन्तर नहीं है और यदि प्रतिदर्श मध्यमानों में कोई अन्तर है तो यह संयोगजन्य (Accidental) है और यह अन्तर महत्वपूर्ण नहीं है।” प्रायः वैज्ञानिक अध्यनों में शून्य परिकल्पना का ही उपयोग किया जाता है क्योंकि वैज्ञानिक या सांख्यिकीय अध्ययनों में इस प्रकार की परिकल्पना सरल और श्रेष्ठ समझी जाती है। इस परिकल्पना की सहायता से दो प्रतिदर्श मध्यमानों के अन्तर की सार्थकता की जाँच की जाती है परन्तु प्रतिदर्श का मध्यमान कम है या अधिक, इस ओर ध्यान नहीं दिया जाता है। मध्यमानों का अन्तर धनात्मक भी हो सकता है और ऋणात्मक भी। इन दोनों क्रियाओं की ओर मध्यमानों के अन्तर का बराबर महत्व है। इस अवस्था में अन्तर की सार्थकता की जाँच या परीक्षण द्वि-पक्षीय (Two-tailed) होता है। शून्य परिकल्पना इस प्रकार की भी बनाई जा सकती है कि मध्यमानों के अन्तर की सार्थकता की जाँच केवल एक पक्षीय (One-Tailed test) हो अर्थात् धनात्मक पक्ष की ओर हो या ऋणात्मक पक्ष की ओर हो। शून्य उपकल्पना उस समय सत्य रहती है जब अन्तर सार्थक अन्तर नहीं (Non-significant) होता है। इस प्रकार की उपकल्पना निद्रेशरहित (Non-directional) होती है।

चर या परिवर्त्य का आशय

पोस्टमैन तथा ईगन (1966) ने चर अथवा परिवर्त्य आशय स्पष्ट करते हुए बताया है “चर वह लक्षण या गुण है जिसके एक प्रकार के मूल्य होते हैं।” एडवर्ड

(1971) के अनुसार, “चर से हमारा अभिप्राय किसी भी चीज से है जिसका हम निरीक्षण कर सकते हैं और वह उस प्रकार की हो कि इसकी इकाई के निरीक्षण के विभिन्न वर्गों में कहीं भी वर्गीकृत किया जा सके।” गैरेट (1967) के अनुसार, “चरवह लक्षण या गुण है जिसकी मात्रा में परिवर्तन होता है और वह परिवर्तन किसी माप या आयाम पर होता है।” डी अमेटो (1970) के अनुसार, “चर किसी वस्तु, घटना या प्राणी का मापन योग्य गुण या लक्षण है।”

पोस्टमैन तथा ईंगन की परिभाषा के आधार पर कहा जा सकता है कि, “चर किसी वस्तु, घटना या प्राणी का मापन योग्य गुण या लक्षण है, जिसकी मात्रा में परिवर्तन होता है और यह परिवर्तन किसी माप या आयाम पर होता है तथा मात्रा या मूल्य का निरीक्षण कर सकते हैं।” प्रयोग विधि में अध्ययनकर्ता की समस्या का प्रत्येक अंग चर है। मनोवैज्ञानिक अध्ययनों में विशेष रूप से प्रयोगात्मक अध्ययनों में चरों का प्रयोग वृहद् स्तर पर है। डी अमेटो के अनुसार उन लक्षणों को जिनका मापन नहीं किया जा सकता है उन्हें चर नहीं कह सकते हैं। इन लक्षणों का मापन मात्रात्मक (Quantitative) होना आवश्यक नहीं है क्योंकि प्रजाति, लिंग, धर्म आदि ऐसे चर हैं, जिसका मात्रात्मक मापन नहीं हो सकता है, परन्तु इनका गुणात्मक (Qualitative) मापन हो सकता है। आयु, थकान, प्रकाश, शोरगुल, बुद्धि-लब्धि, अभ्यास आदि किसी न किसी प्रकर के चर हैं।

चरों के मुख्य भाग

वातावरणीय प्रभाव की वजह से प्राणी द्वारा की जानी प्रतिक्रिया का स्वाभाविक गुण मनुष्य में जन्म से ही विद्यमान होता है। दूसरे शब्दों में, व्यक्ति की यह क्रिया किसी न किसी उत्तेजना या उत्तेजना समूह के कारण होती है। उदाहरण के लिए—धूल को देखते ही हम आँखें बन्द कर लेते हैं। धूल यहाँ पर उत्तेजना चर (Stimulus Variable, S, V,) है तथा इनके प्रभाव के कारण ही हमनने आँख बन्द कीं या व्यवहार किया। यहाँ आँख बन्द करना या प्रतिक्रिया करना प्रतिक्रिया चर (Response Variable, R, S.) है। S. V. और R. V. को अनेक कारक या चर प्रभावित कर सकते हैं। मनोविज्ञान की भाषा में इन तीसरे प्रकार के चरों को जैविक चर (Organismic Variable) कहते हैं। इन्हीं तीन चरों के आधार पर वाटसन का प्रचलित सूत्र S-O-R है। किसी भी प्रायोगिक समस्या तथा उपकल्पना का उपरोक्त तीन प्रकार के चरों के रूप में वर्णन किया जा सकता है। यह तीन प्रकार के चर हैं—(1) उत्तेजना चर, (2) प्रतिक्रिया चर, तथा (3) जैविक चर।

प्रयोगिकता के आधार पर चरों को निम्नलिखित रूपों में वर्गीकृत किया गया है। स्वतंत्र चर (Independent Variable), आश्रित चर (Dependent Variable), तथा मध्यवर्ती चर (Intervinining Variable)।

(1) स्वतंत्र चर (Independent Variable)—टाउनसैण्ड के अनुसार, “स्वतन्त्र चर वह कारक है जिसे प्रयोगकर्ता निरीक्षण की गई घटनाओं या तथ्यों के बीच सम्बन्ध ज्ञात करने के लिए प्रहस्तन (घटाता-बढ़ाता) करता है।” एडवड्स के अनुसार, वह चर जिस पर अध्ययनकर्ता का नियन्त्रण होता है, स्वतंत्र चर कहलाता है। डी अमेटो के अनुसार, “सामान्यतः स्वतन्त्र चर वह कोई भी चर है जिसे प्रयोगकर्ता प्रत्यक्ष रूप से या चयन द्वारा घटाता-बढ़ाता है। वह इस उद्देश्य से करता है कि व्यवहार सम्बन्धी माप (आश्रित चर) इस इसके प्रभाव का अध्ययन कर सके।” इन परिभाषाओं के आधार पर कहा जा सकता है कि स्वतन्त्र चर वह कोई भी चर है, जिस पर प्रयोगकर्ता का पूरा नियन्त्रण रहता है तथा जिसे प्रयोगकर्ता प्रत्यक्ष रूप से या चयन द्वारा घटाता-बढ़ाता है। वह यह इस उद्देश्य से करता है कि व्यवहार माप पर इसके प्रभाव का अध्ययन कर सके। उदाहरण के लिए, यदि प्रयोगकर्ता विषयी के प्रतिक्रिया काल पर प्रकाश के प्रभाव का अध्ययन करना चाहता है तो वह प्रकाश की मात्रा के प्रभाव का अध्ययन करना चाहता है तो वह प्रकाश की मात्रा को घटा-बढ़ाकर नियमों के प्रतिक्रिया का पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करेगा। यहाँ प्रकाश स्वतन्त्र चर है। किसी भी प्रयोग में प्रयोगकर्ता स्वतंत्र चर के प्रभाव का अध्ययन करता है। प्रत्येक चर प्रकृति (Modality), तीव्रता (Intensity) तथा अवधि (Duration) के आधार पर परिवर्तित किए जा सकते हैं। प्रयोगकर्ता को स्वतन्त्र चर की प्रकृति, तीव्रता और अवधि का तो ज्ञान होता है, परन्तु इनके व्यवहार पर पड़ने वाले प्रभाव का ज्ञान नहीं होता है। ग्राफ पेपर पर इस चर को x-axis पर प्रदर्शित किया जाता है। मनोविज्ञान के अधिकांश प्रयोगों में प्रयोग की उत्तेजना स्वतंत्र चर हुआ करती है। इसलिए कुछ लोग उत्तेजना चर (Stimulus Variable) और स्वतंत्र चर में अन्तर नहीं मानते हैं।

(2) परतन्त्र चर—टाउनसैण्ड के अनुसार, आश्रित चर वह है जो प्रयोगकर्ता द्वारा स्वतंत्र चर के प्रदर्शित करने पर प्रदर्शित होता है। इसी प्रकार स्वतंत्र चर के हटाने पर अदृश्य हो जाता है तथा स्वतंत्र चर की मात्रा में परिवर्तन से परिवर्तित हो जाता है। स्पष्ट है कि इसे आश्रित चर इसलिए कहा जाता है कि क्योंकि यह चर प्रयोगात्मक स्थिति पर आश्रित होता है। डी अमेटो के अनुसार, मनोवैज्ञानिक

अनुसंधान में कोई भी व्यवहार सम्बन्धी कारक जिसका मापन किया गया है, आश्रित चर कहलाता है।” इन परिभाषाओं के आधार पर कहा जा सकता है कि “आश्रित चर व्यवहार सम्बन्धी वह कारक है जिसका मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में मापन किया गया है तथा वह चर स्वतंत्र चर के प्रदर्शित होने पर प्रदर्शित, हटाने पर अदृश्य तथा परिवर्तित होने पर परिवर्तित हो जाता है।” प्रतिक्रिया काल के प्रयोग में प्रकाश स्वतंत्र चर है तथा आश्रित चर प्रतिक्रिया काल के प्रयोग में प्रकाश स्वतंत्र चर हैं तथा आश्रित चर प्रतिक्रिया काल है। किसी भी मनोविज्ञान के प्रयोग में प्रयोगकर्ता जिस व्यवहार सम्बन्धी चर का मापन करता है वहीं आश्रित चर होता है। बहुधा मनोविज्ञान में प्रयोग इन्हीं चरों के मापन के लिए किए जाते हैं। प्रयोगकर्ता को इन चरों के गुण, तीव्रता और प्रकृति का ज्ञान नहीं होता है। ग्राफ पेपर पर Y-axis द्वारा इन चरों को प्रदर्शित किया जाता है। मनोविज्ञान के अधिकांश प्रयोगों में प्रयोज्य का प्रत्युत्तर आश्रित चर हुआ करता है। इसलिए कुछ लोग आश्रित चर और प्रतिक्रिया चर (Response Variable) में अन्तर नहीं मानते हैं। कुछ व्यवहार, जैसे—हाथ उठाना, ऊँगली हटाना या शरीर के किसी अंग को हटाना, श्वास गति, हृदय की धड़कन से सम्बन्धित आश्रित चर हुआ करते हैं। इन चरों का मापन विभिन्न उपकरणों या वस्तुनिष्ठ परीक्षणों के द्वारा किया जाता है। शोधकर्ता अधिकाशतः चरों के मापन हेतु मापन मात्रात्मक विधि का प्रयोग करता है। गुणात्मक मापन विधियों का प्रयोग शोधकर्ता उसी दशा में करता है जब मापन मात्रात्मक विधि का प्रयोग सम्भव नहीं होता है।



ISBN 978-81-8378-078-4

9 788183 780704 >

About the Author

Dr. Krishna Kant Sahu

Associate Professor & Asst. Director, ASPESS, Amity University

Date of Birth- 26 January, 1974

- Working as Associate Professor/Assistant Director at Amity School of Physical Education and Sports Sciences, Amity University from October, 2005 to December, 2015.

Areas of Teaching Proficiency include the following:

- Football
- Sports Management
- Interdisciplinary Approach through Sports.
- Physical Fitness, Sports Training and Conditioning Module
- Adventure Camps

EDUCATION AND CERTIFICATION

- Doctor of Philosophy in Physical Education, "Role of Media and Sponsors in promotion of Soccer in India" LNIPE, Gwalior, 2005.
- Master of Philosophy in Physical Education, LNIPE, Gwalior, 1999
- Master of Physical Education, LNIPE, Gwalior, 1998
- Bachelor of Physical Education, LNIPE, Gwalior, 1996
- National Educational Test (NET), U.G.C., June 1998.

