

इकाई - II

भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास

- 2.1 स्वतंत्रता से पूर्व
- 2.2 स्वतंत्रता के पश्चात्
- 2.3 भारत में शारीरिक शिक्षा के महत्वपूर्ण संस्थान, वाई-एम-सी-एफ़ क्रिस्टीयन कॉलेज ऑफ फिजीकल एज्यूकेशन

2.1: स्वतंत्रता के पूर्व

वैदिक काल में शारीरिक शिक्षा

प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा का तो शायद ही कहीं वर्णन आता हो। भारतीय साहित्य में इसकी खोज कठिन-सी लगती है। धार्मिक ग्रंथों, मूर्तियों और तस्वीरों से केवल मात्र अनुमान ही लगाया जा सकता है। वेर, हमारे बहुत पुराने प्रयं हैं, परन्तु इनमें भी शारीरिक शिक्षा के बारे में कोई अधिक जानकारी नहीं मिलती। शारीरिक शिक्षा और शक्ति के बारे में वेदों के श्लोकों का सकारा लेकर केवल अनुमान लगाया जा सकता है। कुछ श्लोकों में देवताओं के शरीर रूपी आकार का वर्णन आता है जिससे इस बात पर विचार किया जा सकता है कि लोगों को अपने शरीर के बारे कुछ व्यायन था।

प्राचीन भारत में निम्नलिखित दो प्रकार की गतियां मानी जा सकती हैं:-

1. आसन जिससे भाव था अतिमक उन्नति।
2. मल्ल युद्ध या इस विद्या के द्वारा शूरवीरों और योद्धाओं का विकास किया जाता था, परन्तु यह बात अवश्य मानी जा सकती है कि उस समय ऐसी विद्या अवश्य थी जिसके द्वारा व्यक्ति को प्रशिक्षण अवश्य दिया जाता था।

इकाई-II: भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास

अख्यादों की प्रथा भारतवर्ष में बहुत पुरातन है। यहाँ शरीर को रक्षितराती बनाने के बारे में व्यायाम किये जाते रहे हैं। वैदिक काल में भी शरीरों का प्रशिक्षण भूषुप विद्या, नृत्य व मल्ल युद्ध जैसी क्रियाओं का वर्णन आता है। लोग बाल ब्रह्मचारी रहते थे। इससे अनुमान लगाया जा सकता है कि लोगों को अपने शरीर के बारे में बहुत व्यायाम लगाया जा रहा था। देवताओं और राघवों के युद्ध का भी वर्णन मिलता है। प्राण्याम को बहुत ही महत्वपूर्ण क्रिया माना जाता था जिसके द्वारा लम्बी आपु प्राप्त की जाती थी।

वैदिक काल में सूर्य नमस्कार धार्मिक कर्तव्य के रूप में अधिक किया जाता था बजाय आज के शारीरिक व्यायाम या प्रशिक्षण के रूप में। आज यह एक लोकप्रिय स्वास्थ्य कसरत के रूप में विकसित हो चुकी है। प्राण्याम का प्रबलन भी इस सुग की एक और महत्वपूर्ण देन है। इसे फैफेडों और दीर्घायु के लिए काफी लाभप्रद माना जाता है। इस काल के दौरान सैनिक प्रशिक्षण भी काफी लोकप्रिय था, क्योंकि आर्य लोग अनार्य लोगों से लगातार युद्ध कर रहे थे और अपनी श्रेष्ठता स्थापित करने में लगे थे। ऐसे में उन्हें शारीरिक बल के साथ-साथ लड़ाक, कुशलता और उत्साह की जरूरत थी जो कुश्ती, धूषुप और बाण, तलवारबाजी, गदा युद्ध, भाला फॅक्ना आदि में सम्मिलित थी।

घुड़सवारी, रथदौड़, शिकार करना और हाथी की सवारी एवं मुक्केबाजी भी युद्ध में आवश्यक थी। लोगों को इले से भी काफी प्रेम था। गेंद के खेल भी इस काल के दौरान काफी लोकप्रिय थे और पुरुषों व महिलाओं दोनों द्वारा खेले जाते थे। गेंद के साथ खेले जाने वाले खेल मुख्य आउटडोर शारीरिक कसरत बनी। पासे से खेलना भी बहुत लोकप्रिय हुआ।

यह बूढ़े व जवानों दोनों द्वारा खेला जाता था। मुक्केबाजी की कला को आर्य लोग जानते थे और इसे युद्ध में शत्रु को परास्त करने के लिए प्रयुक्त किया जाता था।

शिकार करना भी एक खेल के रूप में प्रचलित था। नृत्य एवं संगीत को भी अच्छी प्रकार से जाना जाता था। प्राचीन समय में पक्षियों व पशुओं

शिक्षा
ने हुए

एड०.
बाबा
रावती
इहोने
लाभि
इक्षेत्र
कल
प्राप्त
डॉयन
सिस,
पिंग,
फैक्टर

बहुत
राधन
स्ट्रीय
डिया
हेस्पा
कीय

: पर.
जेला
फैस्टे
1 है
करा

1।

शारीरिक शिक्षा का इतिहास

को लड़ाई करना भी लोकप्रिय था। मेलों व उत्सवों पर मनोरंजन के लिए लड़ाईयों का आयोजन किया जाता था। शारीरिक संस्कृति और बल को वैदिक काल में विशेष स्वास्थ्य प्राप्त था। ईश्वरिक शिक्षा से ज्यादा महत्व शारीरिक शिक्षा बल के विकास के लिए योग को अनुसंधान की जाती थी।

महाकाव्य काल में शारीरिक शिक्षा

इस काल में रामायण और महाभारत दो महान महाकाव्य आते हैं। इस काल में शारीरिक शिक्षा का काफी वर्णन मिलता है। रामायण में सीता के स्वचंद्रवर, धनुष तोड़ने का वर्णन इस प्रकार की शारीरिक प्रतियोगिताओं का प्रतीक है, जब शेष सभी राजा धनुष न तोड़ पाएं तो श्री राम चन्द्र जी ने धनुष लोड़ा। इससे उनको शारीरिक शक्ति और सामर्थ्य का पता चलता है। श्री रामचन्द्र बनवास में गए, धनुष विद्या सीखी, रावण से युद्ध किया। बनवास के बीच पैदल यात्राएं की।

हनुमान का शारीरिक बल भी इस बात का प्रतीक है कि लोग अपने स्वास्थ्य के बारे बहुत जागरूक थे। धनुष विद्या उस समय की बहुत-ही महत्वपूर्ण क्रिया थी। महाभारत के युद्ध में लोगों ने शक्ति का बहुत प्रदर्शन किया था।

मल्ल युद्ध, गदा युद्ध, तीरंदाजी और धीम की शक्ति आदि सभी क्रियाएं शारीरिक योग्यताओं से सम्बन्धित हैं।

भारतवर्ष प्राचीन काल में चार श्रेणियों में विभक्त हुआ था। यह सब लोगों की सुविधा के लिए किया गया था। प्रत्येक वर्ण का दैनिक शारीरिक कार्यों का भी विभाजन एक प्रकार से हो गया था।

1. ब्राह्मण जो धार्मिक गुरु होते थे, प्राणायाम, आसन, सूर्य नमस्कार और संध्या आदि धार्मिक कार्य करते थे।

2. क्षेत्रियों का कार्य युद्ध से जुड़ा हुआ होता था। धनुष विद्या रथों का चलाना, तलवारांजी, रक्षा, विद्या तथा अन्य शस्त्रों का प्रयोग केवल शक्तिशाली शरीर के द्वारा ही सम्भव था। निढ़रता, साहस तथा चीरता बहुत बड़े गुण माने जाते थे।

इतिहास-11: भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास

3. वैदिकों का कार्य सेवा के लिए था और वे शारीरिक परिश्रम करते हो तथा शारीरिक परिश्रम से सेवा का कार्य करते थे।

शूद्रों के लिए भी बहुत-सी सेवा क्रियाएं थी। इन सभी श्रेणियों के लिए शारीरिक स्वास्थ्य एक प्रकार से आवश्यक था। महाभारत काल में रथों को चलाने वाले बहुत बलवान लोग होते थे। दो व्यक्ति का परस्पर मल्ल युद्ध भी प्रतियोगिताओं के लिए होता था, जिसके बारे में बहुत से इनाम दिये जाते थे। धीम और जरासंध का युद्ध का युद्ध लगभग 15 दिन तक चला।

महाभारत में कौरवों और पांडवों की खेलों का भी वर्णन आता है। अर्जुन अपने समय का बहुत-ही महान धनुष चलाने वाला व्यक्ति था। धीम का गदा चलाने का कौशल भी बहुत प्रसिद्ध था। आजकल इसे गिल्ली डंडे का रूप माना जा सकता है। पुराणों में भी शारीरिक क्रियाओं का काफी वर्णन आता है और ऐसा प्रतीत होता है कि लोग शारीरिक शिक्षा की क्रियाओं पर विशेष ध्यान देते थे।

रामायण में भी शारीरिक प्रशिक्षण और मनवहलाव के अनेक संदर्भ हैं। इस युग के दौरान नागरिकों के जीवन में नाटकों व उत्साहों की विशेष भूमिका थी। शिकार करना काफी लोकप्रिय था जिसे एक राजसी खेल माना जाता था। खेल के उद्देश्य से बड़े कुतुंबों को घरों में पाला जाता था। महिला सेविकाओं से धिरे जल क्रीड़ा का राजाओं द्वारा आनंद लिया जाना एक दिल परिवर्तन था। पांसे फेंकना और शतरंज खेलना काफी लोकप्रिय था। शतरंज के खेल की खोज वास्तव में कुछ हिंदुओं ने की थी और इस देश को ही इस खेल का जन्मदाता माना जाता है जहाँ से यह पूरे प्राचीन विश्व में फैल गया।

पशुओं की लड़ाई भी तब प्रचलन में थी। महाभारत काल में कुशरी, पुरुषों की लड़ाई, रथ चलाना, तीरंदाजी और जल क्रीड़ा शारीरिक कसरत के रूप में मनोरंजन का साधन थी। बलराम एक बलवान व्यक्ति थे और कुशी एवं पुरुष लड़ाई में निपुण था। धीम शारीरिक संस्कृति की सभी शाखाओं और शस्त्र चलाने व दक्ष धनुधर थे। इस काल में पशुओं की

शिक्षा ते हुए

एड०, बाबा रावती इन्होंने प्राप्ति लक्ष्मेत्र कुछ प्राप्त डियन सिस, मिंग, रुकेट

बहुत राथन लट्टीय छिड़िया हेस्सा न्कीय १ पर, जिला करारे गा है।

प्रिसि

ग

शारीरिक शिक्षा का महत्व

लड़ाई का भी काफी प्रचलन था और यह उस काल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता था।

इस काल के दौरान तक्षशिला व नालंदा जैसे महान विश्वविद्यालय विकसित हुए। यह शारीरिक, बौद्धिक और सौदर्यात्मक प्रशिक्षण पाने के केंद्र के रूप में उभरे। कुशती तीरंदाजी, और पर्वतारोहण को विशेष जाहजीरी गति। नालंदा विश्वविद्यालय में तैराकी सांस लेने वाली कसरत और योग छात्र के दैनिक जीवन का अनिवार्य अंग थी। इस काल के दौरान युवा शासकों ने शारीरिक शिक्षा को महान संरक्षण दिया लोगों ने अपने बहादुर शासकों के द्वारा स्थापित उदाहरणों का अनुसरण किया और मुख्यतः खेलों व शारीरिक क्रियाकलापों में भाग लिया। भारत को इस काल के योग्य सुंदर व बलिष्ठ शरीर वाले पुरुषों की धरती के रूप में और उनकी बुद्धि पर भरंसा किया जाता था।

मध्युग के कुषाण काल की कलाकृतियों में पुरुषों व शेरों से लड़ाइ के दृश्य देखे जा सकते हैं। उड़ीसा के गंगा बंश के दौरान संना व शारीरिक कला पर विशेष बल दिया जाता था। इस युग में शिकार करना काफ़ी लोकप्रिय था। लोग शिकार करने के 31 तरीके जानते थे। मुर्गों को लड़ाना एक अन्य लोकप्रिय खेल था दोनों ओर के विभिन्न किस्मों के आठ-आठ मुर्गे जो लड़ाई के लिए उपर्युक्त पाये जाते थे को देखरेख के लिए अधिकारियों को देखा जाता था। हाथी, भैंस और तीतर की लड़ाई को भी लोकप्रियता प्राप्त थी। नालंदा मठ के पास लगभग 10 तैराकी तालाब थे और तैराकी घंटों के लिए छात्रों को सूचित करने के लिए प्रातः एक घंटी बजायी जाती थी। अध्यात्मिक उपाधि में सुधार के लिए शारीरिक स्वास्थ्य को महत्व दिया जाता था।

हिन्दू काल में शारीरिक शिक्षा

हिन्दू काल में महात्मा बुद्ध की शिक्षाओं से धार्मिक विचारों में परिवर्तन आया। उनका कहना था कि शरीर को दुःख देने से नहीं अपितु अच्छे कार्य करने से निर्वाण की प्राप्ति होती है। उन्होंने मोक्ष के लिए मनुष्यों को आठ कर्तव्य बताए। हिन्दू धर्म का प्रमुख भाव निराकार, ब्रह्म

मलखम्ब की कला का पुर्सिल्हार किया गया और एक नये किस्म के मलखम्ब जिसे लटकते मलखम्ब एवं अवधान मलखम्ब के रूप में जाता है, इस काल में प्रकाश में आये। धुड़सवारी, भाला, फेंकना, कूरती, शिकार करना, पुरुषों को लड़ाई और इन सबसे ऊपर तीरदाजी राजपूतों के अलंत प्रिय खेल थे। राजपूत उत्तरावों, नृत्य और संगीत के प्रेमी थे। राजपूत लड़कियां भी बिना काठी बांधे घोड़ों पर सवार हो जाती थी। राजस्थान की धार्मिक परम्परा इस महिमा का बखान करती है। शतरंज मनोरंजन का अत्यधिक लोकप्रिय क्रियाकलाप था जो न केवल राजा महाराजाओं का ही लोकप्रिय खेल था बल्कि यह जनसाधारण में भी उतना ही लोकप्रिय था।

बाद में पूरे उम्मीदों में मुगलों का अधिपतय हो गया। शारीरिक शिक्षा ने दस्तावेजों व सैनिकों के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। शिक्षकार करना, दलवारवाजी, गदावाजी, बुद्धसचारी, को योगा की कसरत से अधिक महत्व दिया गया क्योंकि शारीरिक क्रियाकलापों से ज्यादा उन लोगों को युद्ध कौशल सीखने की आवश्यकता थी। मुगलों ने कुरुती को बहुत संरक्षण दिया जिससे दोहरा उद्देश्य पूर्ण होता था एक तो मनवहलाव और दूसरे बुद्ध के लिए तैयारी करवाना।

उड्डनें कुरती स्कूलों को काफी प्रोत्साहन दिया और यहां तक कि वे अपने दरबार में भी पहलवानों को रखते थे। प्रायः मांसपेशियों में ताकत विकसित करने व लोच लाने के लिए ढंग और बैठके निकाली जाती थी। अंगमदैन कुरती प्रशिक्षण का एक अत्यंत महत्वपूर्ण पहलु था। मुकवाजाएँ एक अन्य उल्लेखनीय क्रियाकलाप था। शिकार करना, तैराकी करना, पशुओं को लड़ाना भी इस काल के कुछ अन्य लोकप्रिय क्रियाकलाप थे। चौगान को खोलों का पुरोगामी माना जाता है। यह खेल रात में भी खेला जाता था। कबूतर उड़ाना भी इस युग में बेहद लोकप्रिय था। व्यक्तिगत खेल प्रतियोगिता विशेषतः घुड़सवारी और तलवारवाजी दरबार के प्रायः गोजमर्ग के खेल थे। आउटडोर खेल स्पर्धाओं के अलावा दरबारी और साध रणजन अपने आप को शतरंज, पेंजर, पचीसी जैसे कुछ अन्य क्रियाकलापों में व्यस्त रखते थे।

वात में शारीरिक शिक्षा का इतिहास

इकाई-11: वैज्ञानिक और वौद्ध काल में शारीरिक शिक्षा

जैन धर्मकालीन शारीरिक क्रिया
विहार के मुजफ्फर जिले के बसाद में तिच्छीवी राज्य की राजधानी
वैशाली थी। वैशाली में ही जैन धर्म के चौबीसवें तीर्थकर महावीर का जन्म
एक राजपत्रिवार में हुआ था। इनमें बचपन से ही प्राकृत और वीरता के
लक्षण विद्यमान थे। बचपन में ये अपने बाल-सखाओं के साथ वृक्ष पर
चढ़ने-उतरने का खेल खेलते थे। संभवतः यह खेल औल्हापाटी रहा होगा।
दोइकर दूर स्थित वृक्ष को स्पर्श कर पहले लौटने की प्रतियोगिता भी बाल
समुदाय में लोकप्रिय थी। इस खेल में विजयी बालक पराजित बालक पर
सवार होता था। महावीर की शिक्षा आठ वर्ष की अवस्था में एक राजकुमार
की तरह हुई थी। इनके प्रारम्भिक गुरु कलाचार्य थे।

शस्त्रविद्या के साथ-साथ इहें शस्त्रविद्या, योगादि की शिक्षा मिला था। ये विविध विद्यायों एवं कलाओं में निपुण थे। इनके पिता सिद्धार्थ व्यायाम के बड़े ही शौकीन थे। राजा सिद्धार्थ ने वैशाली में एक उत्कृष्ट व्यायामशाला की स्थापना की थी।

व्यायामशाला में वे स्वयं प्रतिदिन कमरत करते थे। प्रतिदिन नियमित रूप से दण्ड बैठक करने तथा मुगदर फेरने के उपरांत कुश्ती लड़ते थे। इसके पश्चात बदन में तेल की मालिश करते थे।

पिता के इन अच्छे संस्कारों का प्रभाव वर्द्धमान महावीर पर भी पड़ा। महावीर अनेक विद्याओं और कलाओं में पारगत हुए। युवावस्था में अतुलित शक्ति अर्जित करने के कारण ही इनका नाम महावीर पड़ा था। शारीरिक बल के आधार पर ही महावीर ने बारह वर्षों तक कठिन तपस्या की थी। प्राणियों के लिए घातक एक अजगर का उन्होंने वध किया था।

महावीर ने अपने जीवन काल में तपस्या और संयम पर बल दिया था। इन्हें तपस्या से ज्ञान प्राप्त हुआ था। भारत में पदमासन और सिद्धासन ज्ञान प्राप्ति के प्रमुख आसन माने जाते थे। किन्तु महावीर को गोदोहासन की स्थिति में ज्ञान उपलब्ध हुआ था। आचार्य रजनीश के अनुसार महावीर का गोदोहासन की स्थिति में ज्ञान प्राप्त करना भारतीय पूर्व परंपरा को तोड़ने

का प्रतीक है। लेकिन महावीर की सभी मूर्तियां पद्मासन में ही मिली हैं। ज्ञानार्जन के लिए महावीर ने शरीर को सोने की तरह अग्नि में तपाकर निखारा था।

ग्रीष्म की तपती हुई दोपहरी में खुले आकाश में आग बरसाते सूर्य के नीचे तप पाषण शिला पर महावीर तपस्या करने बैठ जाते और अविचल भाव से दीर्घकाल तक तपस्या में लीन रहते थे। वर्षा ऋतु में पूसलाधार वर्षा होती। भयंकर तूफान और बादलों की गड़गड़ाहट का आतंक व्यक्ति को घर से बाहर न निकलने के लिए बाध्य करता। ऐसी स्थिति में भी महावीर वृक्ष के नीचे तपस्या में अड़िग रहते थे।

शरद ऋतु में बर्फाली हवाएं शरीर में तीर की तरह लगती थीं। ऐसे में जो निर्वसन महावीर नदी के किनारे या ताल के तट पर या पर्वत उपत्यका में जी-जान से अपनी साधना में लगे रहते थे। कभी-कभी वे लगातार कई दिनों या महीनों तक बिना आहार और जल ग्रहण किए ही साधना में तल्लीन रहते थे।

उन्हें जैसे इस बात का बोध नहीं होता कि आहार लेना भी अनिवार्य है। ज्ञानार्जन के बाद महावीर गांव-गांव पदयात्रा करते। वे प्रायः एकांत और निर्जर स्थानों में ठहरते थे। जिससे उन्हें एकांत चिंतन और तपश्चर्या के विविध प्रयोग करने का अवसर भी हाथ लगे। इस प्रकार महावीर ने साधना के माध्यम से अपने शरीर को सुंदर स्वस्थ और ओजस्वी बनाया था।

जैनी लोग कुशती के बड़े शौकीन थे। पहलवानों के लिए विश्राम स्थल बनाए गए थे। कुशती लड़ते-लड़ते जब पहलवान थक जाते थे तो विश्राम लेने वाले स्थान पर चले जाते थे। आधुनिक मुक्केबाजी के अखाड़े में भी एक ऐसा स्थान निश्चित होता है। वहां पर खड़े हुए व्यक्ति पर चोट नहीं की जा सकती है।

बौद्ध धर्म और शारीरिक शिक्षा

बौद्ध धर्मकालीन शारीरिक शिक्षा का विशद ज्ञान हमें बौद्ध साहित्य से मिलता है। मिलिंद प्रश्न नामक पुस्तक एक अनूठा उदाहरण है। राजकुमारों को उन क्षतियोचित शिक्षा प्रदान की जाती थी। सर्वांगीण विकास हेतु इन्हें

20. बड़ा लाभ होता है।
23. नम्रता आती है।
24. प्रीति पैदा होती है।
25. प्रमोट होता है।
26. सभी संस्कारों की क्षणिकता का दर्शन हो जाता है।
27. पुनर्जन्म से छुटकारा मिलता है और।
28. अमृण भाव के यथार्थ फल प्राप्त हो जाते हैं।

बूद्ध धर्म के संस्थापक जिनका पहला नाम सिद्धार्थ था, उनकी प्रारंभिक शिक्षा, दीक्षा, क्षत्रिय परंपरा के अनुरूप हुई थी। पुस्तकीय ज्ञान के साथ-साथ धनुर्विद्या, मल्लयुद्ध, युद्धसवारी अस्त्र-शस्त्र प्रयोग, युद्ध प्रणाली आदि की शिक्षा उन्हें दी गई थी। बचपन से ही मन को संसारिक बातों में लगाने के लिए उन्हें उपचन, नृत्य, वाद्य, संगीतादि के सरस वातावरण में रखा गया था। ह्वेनसांग के अनुसार सिद्धार्थ शाक्यों के साथ व्यायाम और शस्त्र विद्या सोखा करते थे और पौरुष के करतब दिखाते थे। शारीरिक क्रियाओं के अभ्यास से उन्हें हाथी जैसा बल भी प्राप्त हो गया था। एक अवसर पर उन्होंने एक मृत हाथी की पूछ पकड़कर नगर के बाहर फौंक दिया था। यशोधर के साथ शारीरि के अवसर पर उन्होंने धनुर्विद्या अश्वारोहण और कुशली कलाओं की प्रतियोगिता में अपने प्रतिद्वंद्वी देवदत को पराजित किया था। जिसके पास भी हाथी समान बल था। एक समय बुद्ध की धनुर्विद्या की प्रवीणता के आगे पांच सौ शाक्य राजकुमारों को मुँह की खानी पड़ी थी।

गृह त्याग के परचात् बुद्ध ने गुरु आलाकामाल के आश्रम में निवास कर योग की उच्च शिक्षा प्राप्त की थी। उन्होंने वन में रहकर घोर तपस्या और कठिन योगाध्यास भी किया। बुद्ध ने भोग और सिद्धि के चमत्कार को अच्छी तरह प्राप्त किया था। उन्होंने अस्काणक योग का अध्यास किया था। बुद्ध के पास योग बल था। परंतु बुद्ध योग बल से किसी चीज़ को उत्पन्न करके काम में नहीं लाते थे। वह बल ऋद्धि बल है। बुद्ध ऐसा

इकाई-II: भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास

इसलिए नहीं करते थे ताकि लोग यह नहीं कहे कि बुद्ध अपनी माया फैलाकर संसार को मोह लेते हैं। युवावस्था में की गई शारीरिक शक्ति बुद्ध को अपने जीवन काल में बहुत काम आई। शरीर से बलशाली होने के कारण बुद्ध ने लंबी-लंबी यात्रा कर अपने धर्म का संदेश दूर दराज के प्रदेशों में पहुंचाया।

नालदा काल में शारीरिक शिक्षा

चौनी यात्री के आलेख नालदा विश्व विद्यालय के खेलों पर प्रकाश डालते हैं जिससे ज्ञात होता है कि भिन्न-भिन्न खेलों के लिए प्रतियोगिताएं हुआ करती थीं और दैनिक जीवन में शारीरिक शिक्षा को अति महत्व दिया जाता था। हालांकि शारीरिक शक्ति और स्वास्थ्य अति आवश्यक थे। बौद्ध भिन्न हमेशा यहां आकर शिक्षा प्राप्त करते थे। तक्षशिला का सैनिक प्रशिक्षण बहुत प्रसिद्ध था। यहां राजकुमारों को शिक्षा दी जाती थी। धनुष विद्या, रथ चलाना, हथियां पर सवारी करना और शस्त्र चलाने का प्रशिक्षण दिया जाता था। यह सब व्यक्ति की शक्ति और अच्छे स्वास्थ्य के गुणों का प्रतीक है। यह केन्द्र उच्चकोटि की शिक्षा के लिए आते थे। विक्रमादित्य और उसके पुत्र के काल में एक निश्चित शिक्षा की प्रणाली के बारे में ज्ञात होता है जिसमें व्यायाम और मल्ल युद्ध के गुण बताये गये थे। मल्ल युद्ध का बहुत महत्व था। जिसमें भाग लेने वालों के लिए पौष्टिक भोजन, व्यायाम, दांव पेंच का प्रशिक्षण और शिक्षा देने वाले व्यक्ति के द्वारा प्रशिक्षण देने का वर्णन पूर्णतया पाया जाता है। मल्ल युद्ध राजाओं के आनंद का शौक था। नालदा में लगभग 6,000 विद्यार्थी शिक्षा प्राप्त करते थे।

राजपूत काल में शारीरिक शिक्षा

प्राचीन भारत में राजपूत काल बहुत ही बहादुरी तथा संघर्ष का काल माना जाता है। राजपूत राजा अपनी आन-शान के लिए सदैव युद्ध के मैदान में कूटने में गर्व समझते थे।

राजपूत बहुत से कबीलों में बंटे हुए थे। राजपूत राजाओं का बहुत सम्मान था और सब अपनी बात के बहुत धनी थे। वे शारीरिक शिक्षा पर

शारीरिक शिक्षा का उत्तम समझ जाता था।

पूरा ध्यान देते थे। शारीरिक क्रियाओं को अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक फैक्ने में निरुण थे। पृथ्वीराज का जयसिंह की पुत्री संयोगता की घटना के समय घोड़े पर बिटा कर जबदस्ती उठा कर ले जाना भी उसकी शक्ति का प्रतीक है। नृत्य क्रिया में लोगों की बहुत रुचि थी। और इसके शिक्षा दी जाती थी। आत्म रक्षा और आक्रमण करने की कला का प्रशिक्षण भी प्रेरित किया जाता था। और तांत्रिकों को शिक्षा की क्रियाओं में भाग लेने के लिए

वह अपने बच्चों को बहादुरी और निर्भकता की कहानियां सुना करनासिक तौर पर तैयार करती थी। नेजाबाजी, धनुर्विद्या, शिकार और कुर्शितयां राजपूत काल की महत्वपूर्ण शारीरिक क्रियाएं मार्ग जाती थीं। राजरंज को बहुत-ही शौक से खेला जाता था। राजपूत काल में शारीरिक बल, शक्ति और श्रम पर विशेष ध्यान दिया जाता था।

मुस्लिम काल में शारीरिक शिक्षा

मुसलमानों ने जब भारत पर आक्रमण किये तो उस समय चांग भारतीय सेनाएं अति शक्तिशाली थीं परन्तु मुसलमानों की सेनायें भी बहुत शक्तिशाली थीं। हिन्दुस्तान पर मुसलमानों का गत्य स्थापित होने के पश्चात् बहुत बड़ी सेना का संगठन किया गया। ऐसी दशा में युद्धों के कारण युद्ध विद्या में बहुत प्रगति हुई। शक्तिशाली सेना के लिए शारीरिक सेना के लिए शारीरिक शिक्षा के द्वारा प्रशिक्षण देना अति आवश्यक था। पहलवानों, योद्धाओं शिकारियों अदि का वर्णन इस काल में बहुत आता है। महमूद गजनवी, मुहम्मद गौरी, तैमूर लंग और बावर के निरन्तर आक्रमणों के द्वारा हिन्दुओं का साहस और शक्ति से मुकाबला करना उनकी सेना की ताकत व शक्ति का प्रतीक है। धार्मिक कारणों से भी हिन्दुओं और मुसलमानों में शक्ति का प्रयाण होता रहा है। मुसलमान काफिरों को समाज करना चाहते थे। इस काल में युद्धस्वारी, हाथियों की सवारी, रथों की चतुराना, वलवारबाजी, तीरदाजी आदि अच्छी क्रियाएं थीं। अकबर कई प्रकार की खेलों का शौकीन था और इन खेलों में उसकी रानियां भी खेली

इकाई-II: भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास करती थी। आईं अकबरी में खेलने वालों की ताकनीक उपयोग और खेलने की कला का पूरा वर्णन दिया गया है।

इस काल में महत्वपूर्ण खेल इस प्रकार के होते थे:-
 1. कुर्शी 2. चूगान 3. मुक्केबाजी 4. कबूतर बाजी 5. तैराकी 6. शिकार 7. जानवरों की लड़ाई 8. परम्परा प्रतियोगिताएं 9. शतरंज 10. कीपड़ 11. पर्चीसी 12. पतंगबाजी 13. युद्धस्वारी 14. नृत्य 15. हाथियों की सवारी 16. कविता उच्चारण 17. संगीत 18. मनोरंजन।

सलतनत काल

बचपन का निरंतर अभ्यास और साधना सुवा होने पर दैनिक जीवन का एक अधिन आंग बन जाता है। राजकुमार किशोरावस्था में चौपान शिकार करती युद्धस्वारी धनुर्विद्या आदि का अभ्यास करते थे। बाद में राजा बनने पर भी उनका शौक बना रहता था। स्वास्थ्य तथा मन बहलाव के लिए समय निकालते थे।

पशुओं का शिकार:- शक्ति संवर्द्धन, युद्धाभ्यास तथा मनोरंजन के लिए शिकार खेला जाता था। लक्ष्य भेद का भी यह एक अच्छा साधन था। अलबोर्नी ने लिखा है कि शिकार खेलना मुसलमानों में ही बहुत प्रचलित था। वे बारहसिंगा का शिकार विशेष रूप से करते थे। बारहसिंगों के विश्राम स्थल को देखकर मुसलमान लोग वहां पहुंचकर बाजा बजाते थे। इस प्रकार पशु उस बाजे को सुनने के अभ्यासी बन जाते थे। शिकारी उन्हें पकड़ने के लिए अपने धेरों को धीरे-धीरे छोटा करने लगते थे और अंत में उनके निकट जाकर उन पर गोली चलाते थे। सुलतान महमूद गजनवी को शिकार खेलने का व्यासन था।

शिकार खेलने के उपरांत वह अपनी थकान मिटाने के लिए कविता सुना करता था। महमूद गजनवी का पुत्र मसूद हिंसक पशु का शिकार करना पसंद करता था।

शिकार खेलने में वह इतना दक्ष था कि बिना किसी सहायता लिए ही याप का शिकार कर लिया करता था। सुलतान बहराम शाह शिकार खेलना

शास्त्र
दृष्टि
वाच्य
लक्ष्य
निर्माण
नियन्त्र
कुछ
प्राप्त
उद्योग
संसाधन
नियन्त्र
करने

वा.
पा.
द
ति

बहुत पसंद करता था।

वह घुड़सवारी कर धनुष-बाण द्वारा शिकार करता था। शिकारगाह में वह जंगली गदहों का भी शिकार कर लिया करता था। सुलतान कुतुबुद्दीन ऐबक और इल्तुमिश भी शिकार खेलने का शौक रखते थे।

इल्तुमिश की शिकार प्रियता को व्यापक रूप से स्मरण किया जाता था। उसे लिपि बढ़ भी किया गया था। बलबन ने भी इल्तुमिश के शिकार खेलने के कौशल की बड़ी प्रशংসा की है।

बलन स्वयं शिकार खेलने में बहादुर था। शारीरिक योग्यता तथा हुनर के कारण ही रजिया बंगम ने उसे अपने समय में भिस्ती के रूप में नियुक्त किया था। बाद में बर्छा धारी, अमीरे शिकार अमीरे आखुर आदि पदार्थ पर भी सुलतान बनने के पूर्व उसने काम किया था। सुलतान होने पर भी शिकार का शौक उससे कभी छूटा ही नहीं। सुलतान अल्लाउद्दीन खिलजी नियमित रूप से शिकार किया करता था।

वह खेद शिकार पसंद करता था। उसका शिकार अभियान योजनाबद्ध होता था। वह शिकार का व्यसन सुलतान के लिए हानिकारक मानता था। अल्लाउद्दीन खिजली के पुत्र कुतुबुद्दीन मुबारक के शिकार अभियान की चर्चा अमीर खुसरो ने नृहसिंहेर पुस्तक में की है। सुलतान बाघ, नीलगाय, आदि जंगली जीवों का शिकार करता था। शिकारी कुत्तों से वह खरगोश का शिकार करता था। मुहम्मद बिन तुगलक में अद्भुत शारीरिक क्षमता थी और वह अपनी क्षमता बनाएं रखने के लिए विविध प्रकार की शारीरिक क्रियाएं किया करता था। मुहम्मद तुगलक को शिकार में विशेष रूचि थी।

उसके दरबार में भी शिकार से संबंधित लोग जिनमें बहेलिया, हक्कैया आदि होते थे। जब वह शिकार अभियान के लिए जाता तो उसके साथ दस हजार बहेलिया, तीन हजार हक्कैया और दो सौ ऊंट हुआ करते थे। ऊंटों की पीठ पर घर बने होते थे जिसपर बैठकर आसानी से शिकार किया जा सकता था। शिकारी दल के साथ अन्य कर्मचारी भी होते थे जो तंबु, छतरी आदि लिए होते थे। उसके शिकार का घेरा तीस मील का होता था जिसमें

शारीरिक शिक्षा का महत्व

घुड़सवारी: यह एक प्रकार का व्यायाम माना जाता था। इस काल में सभी राजा घुड़सवारी में पारंगत थे। शिकार और चौगान खेल में घुड़सवारी का अच्छा अभ्यास होता था। कुतुबुद्दीन एंबक, बलवन, मुहम्मद बिन तुगलक, फिरोज तुगलक और सिकंदर लोदी अपने युग के जैने भए घुड़सवार थे।

गदा संचालन: गदा शक्ति संवर्द्धन का एक अच्छा साधन था। महमूद गजनवी अपनी गदा के लिए प्रसिद्ध था। उसका पुत्र सुलतान महमूद अपनी गदा के लिए विख्यात था। उसकी गदा लोहे की बनी हुई थी। वह इतनी भारी थी कि कोई भी व्यक्ति एक हाथ से उसे उठा नहीं सकता था। उसके गदा प्रहार के सामने हाथी जैसा विशालकाय जीव भी पनाह मिल नहीं सकता था। कुतुबुद्दीन एंबक का सेना नायक मुहम्मद बखियाय खिलजी भी गदा संचालन में पटु था। एक अवसर पर उसे एक मस्त हाथी का सामना करने पड़ा था। किंतु उसकी गदा के प्रथम भीषण प्रहार से हाथी मुंह मंडका भाग खड़ा हुआ।

चौगान:- घुड़सवारी में दक्षता, शरीर में दमखम युद्ध चारुप तथ मनोविदाद के उद्देश्य से अधिकांश राजपरिवार के लोग चौगान खेल करते थे। गुलाम वंश के पहले राजा, कुतुबुद्दीन एंबक का सुलतान बनने के बाद भी चौगान खेलने का अदम्य उत्साह बना रहा। सन् 1210 के नवंबर महीने एक दिन जब वह लाहौर के मैदान में अपने साथियों के साथ चौगान खेल रहा था कि थोड़े को पोट पर से गिरने के कारण उसकी जोवन लोता समाप्त हो गई। इसी वंश के सुलतान इल्लुमिश भी चौगान खेल का खिलाड़ी था। अल्लाउद्दीन खिलजी के पुत्र खिज़र खाँ को भी चौगान का बेहद शौक था। वह सदा चौगान खेल में व्यस्त रहता था। इस खेल का उसे व्यस्त हो गया था। उन दिनों यह खेल इतना लोकप्रिय हो गया था कि कवि अपनी कविता में भी चौगान की चर्चा करने से बाज नहीं आते थे। लोदी वंश के सर्वश्रेष्ठ राजा सिकंदर लोदी का प्रिय खेल चौगान था वह जहाँ कहाँ भी जाता चौगान का साज सामान उसके साथ रहता था। समय मिलने पर वह चौगान खेलने में व्यस्त हो जाता था। अवसर दिल्ली और

इकाई-II: भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास

जैनपुर में इस खेल को खेला करता था।

फकीरों का खेल: सल्तनतकालीन साधु समाज में एक विशेष प्रकार का खेल लोकप्रिय था। यह खेल धमार के नाम से विख्यात था। धमार का खेल एक विशेष प्रकार के साधुओं के द्वारा आग पर कूदने की क्रिया थी। यह एक प्रकार की कलावाजी थी। जिसे संत लोग बहुत पसंद करते थे और यह एक प्रकार की कलावाजी थी। कहा जाता है कि ख्याजा मुझनुद्दीन इस अग्नि खेल को खेला करते थे। कहा जाता है कि ख्याजा कुतुबुद्दीन रोख फरीद शकरगंज और नासिरुद्दीन औलिया भी इस खेल को खेला करते थे।

तीरंदाजी:- सुलतानों ने तीरंदाजी को शक्ति संवर्द्धन और युद्ध में विजय पाने का एक बढ़िया साधन मानकर अपनाया था। इस काल के प्रायः समस्त मुसलमान बादशाह तीरंदाजी में पारंगत थे।

महमूद गजनवी एक दक्ष तीरंदाज था। उड़े हुई चिड़िया और भागते हुए जानवरों पर अचूक निशाना लगाना उसके बाएं हाथ का खेल था। महमूद भी एक प्रतिभाशाली तीरंदाज था। उसके द्वारा चलाया गया बाण हाथी के शरीर में प्रवेश कर पार कर सकता था और मजबूत कवच को भी बेध सकता था। बलवान भी एक प्रवीण तीरंदाज था। घुड़सवारी करते हुए वह धनुप-याण से लक्ष्य सांध कर सकता था। सिकंदर लोदी भी तीरंदाजी में माहिर था। उसका निशाना भी अचूक बैठता था।

हिंदु राजाओं के शक्तिवर्द्धन के मुख्य साधन

हिंदु राजाओं को भी शिकार बहुत प्रिय था। धर्मशास्त्र मर्मज्ञ राजाओं ने कभी भी शिकार की निंदा नहीं की थी। हिंदु राजाओं का यह विश्वास था कि आखेट में जानवरों को मारने से पाप नहीं लगता है। अतः प्रायः सभी हिंदु राजा आखेट प्रेमी हुआ करते थे। जब कभी राजा आखेट करने निकलते थे तो उनके साथ एक शिकारी दल होता था। शिकारी दल के साथ धनुर्धर पालतु शिकारी कुत्ते, बाघ और चीते भी हुआ करते थे जो अन्य जंगली जानवरों का शिकार करने में भरपूर सहायता किया करते थे। आखेट में जंगली सूअर, मृग, भैंसा, सांभर, नीलगाय, भालू, गैंडा आदि जानवरों का शिकार किया जाता था। शिकारी दल के साथ फंदे और जाल

शारीरिक शिक्षा का इतिहास

भी हुआ करते थे।

हस्तोंसेना भारतीय सेना का अभिन्न अंग होता था। हथियों को प्राप्त करने के लिए भारतीय राजा बैठें रह करते थे। शिकार करने के लिए एक उंगली में दौड़ लगाते थे। भारतीय राजाओं द्वारा हथियों का शिकार एक उंगली में डॉरा डालकर निवास करते थे। हथियों का अधिक समय उक्त उंगली में डॉरा डालकर निवास करते थे। हथियों का शिकार करने के उद्देश्य से जिस मार्ग से हथियों का सुईं प्रायः पानी पीने शिकार करने के लिए जाता था, उसी मार्ग से गहरों खाई खोद दी जाती थी। उस खाई के लिए जाता था, उसी मार्ग से गहरों खाई खोद दी जाती थी। उस खाई को उक्त उंगली द्वारा उच्चारी दर्शक द्वारा दिया जाता था। उस मार्ग से गुजरते हुए हाथी को उक्त उंगली में गिर जाते थे तो दो तीन दिनों तक किसी आदमी को उसके दब खाई में गिर जाते थे तो दो तीन दिनों तक किसी आदमी को उसके दब खाई में गिर जाते थे तो दो तीन दिनों तक किसी आदमी को उसके दब खाई में गिर जाते थे। उसके बाद एक आदमी जाता था। वह उस फटकने नहीं दिया जाता था। उसके बाद एक आदमी जाता था। वह उसी आदमी हाथों पर कठोर प्रहर करता था। दूसरा आदमी शीघ्र पहुंचकर उसी हाथों को रक्षा करता और खाना भी देता था। इस प्रकार हाथी रक्षक को दसंद करने लगता था और वह पलतु भी बन जाता था। हाथी को पालतु बनाकर गोदरबार में लाया जाता था।

भारतीय यजाओं में पृथ्वीराज चौहान भी हाथों का शिकार करता था। वह अपनी चतुरागनी सेना के साथ शिकार खेलने जाया करता था। वन में जाकर वह हथियों के साथ-साथ मूरों और मिंहों का भी शिकार करता था। चोंडे और मूझर को भी अपने बाणों का शिकार बनाता था।

कुरुती:- कुरुती हिंदु यजाओं का एक लोकप्रिय व्यायाम था। प्रायः सभी यजाओं में कुरुती की लोकप्रियता थी। विजय नगर का यजा कृष्णदेव गण स्वयं एक सुग्रीवद्व पहलवान था। उसे व्यायाम से विरोप प्रेम था। प्रतिदिन वह बदन में तेल मालिश करने के पश्चात् नियमित रूप से सुग्रादर और तलवार भाँजता था। सुग्रादर और तलवार से वह तब तक व्यायाम करता रहता था जब तक उसके शरीर से परसोना बहकर निकल जाए। इसके बाद वह कुरुती लड़ता था। पुनः अश्वगंगण करता था। इन सभी प्रकार के व्यायामों के बह मूर्योदय के पूर्व ही पूर्ण ही पूर्ण कर लेता था।

भारत में विहार, उत्तर प्रदेश, बंगाल, उड़ीसा, विजय नगर आदि राज्यों

इताई-II: भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास

में कुरुती का बड़ा शौक था। बंगाल और उड़ीसा के विद्यार्थियों को बचपन से ही मल्लविद्या सिखायी जाती थी। मालवा प्रदेश में पुरुषों की तरह स्त्रियों भी कुरुती लड़ा करती थी।

पहलवान जहां कुरुती लड़ते थे, उस स्थल को अखाड़ा कहा जाता था। कुरुती के समय अखाड़े में पहुंचकर दो पहलवान जमीन से एक मुद्दी अखाड़े की धूल उठाकर पहले अपने बदन पर लगाते थे। धुलामूल पर हथेती से ताल ठांक कर एक दूसरे से हाथ से हाथ, पैर से पैर, छाती से छाती, और सिर से सिर, मिलाकर भिड़ जाते थे। कुरुती आंखें हो जाने पर दोनों धर पकड़ करना, एक दूसरे दोनों धर पकड़ आक्रमण के लिए टूट पड़ते थे। धर पकड़ करना, एक दूसरे को मुकर्के से छाती मेलूर्दंड सिर पर मारना, गर्दन दबाना और जंघा से दबाना को मुकर्के से छाती मेलूर्दंड सिर पर मारना, गर्दन दबाना और जंघा से दबाना और मार कर गिरा देने को प्रक्रिया कुरुती में प्रचलित थी। शक्तिशाली और मार कर गिरा देने को प्रक्रिया कुरुती में प्रचलित थी। पहलवान अपने प्रतिद्वंद्वी को धाराशाली कर उसकी छाती पर बैठ जाते थे। पहलवान अपने प्रतिद्वंद्वी को धाराशाली कर उसकी छाती पर बैठ जाते थे। अध्यकालीन कुरुती कला आधुनिक कुरुती कला से सर्वथा भिन्न थी। आधुनिक कुरुती कला दांव पंच की होती है। मारपीट की नहीं। हां दर्शक पहलवानों का पथ लेकर भले ही आपस में मारपीट और गुत्थम-गुत्थी कर लेते थे।

कुरुती का प्रचार प्रसार गांव-गांव में था। जब कभी दंगल हुआ करते थे तो जनता की अपार भीड़ उमड़ पड़ती थी। पराक्रम साहस और मनोरंजन का यह एक उत्तम साधन था।

घुड़सवारी: घुड़सवारी एक सुंदर व्यायाम माना जाता था। हिंदू राजपरिवार के सदस्य वडे शौक से घुड़सवारी किया करते थे। राजा भोज पृथ्वीराज महाराणा हम्मीर महाराणा कुम्भा, कृष्ण देवराय आदि घुड़सवारी थे। पृथ्वीराज चौहान तो एक जाने माने दक्ष घुड़सवार थे।

गदा संचालन: गदा भुजा शक्ति का प्रतीक मानी जाती थी। भारत के लोग गमायण और महाभारत काल से ही गदा का सुंदर प्रयोग और प्रचंड प्रहार के लिए प्रसिद्ध थे। इस काल में भी गदा का विपुल प्रयोग किया जाता था। पवांसव में गदा भाँजने की कला का लोग प्रदर्शन करते थे।

धनुर्विद्या: धनुर्विद्या भारत में आदिकाल से चली आ रही थी। इस

विद्या को वेद विद्या के समकक्ष मानकर धनुर्वैद की संज्ञा दी गई थी। मुसलमानों के भारत आगमन के पश्चात् यह विद्या तीरंदाजों के नाम से प्रसिद्ध हुई। इस काल के प्रायः सभी हिंदू राजाओं ने धनुर्विद्या को हृषय से लगाया। राजा भोज से लेकर महाराणा कुम्भ तक सभी भारतीय नरेश इस विद्या में पारंगत थे। हिंदू राजाओं में पृथ्वीराज चौहान एक मुंदर था। इस विद्या में उसका कोई सानों नहीं था। महाकवि चट्टरजाई के अनुसार पृथ्वीराज चौहान ने अपना शब्दवेधी बाण चलाकर ही मुहम्मद गौरी का काम तमाम किया था।

मुग्ल काल

बचपन से ही शारीरिक विकास एवं शक्तिवर्द्धन के विविध साधनों का अध्यास करते हुए एजक्युकेशन जब बादशाह बन जाते थे तो पूर्वभ्यस्त साधन न प्राप्त: उनके दैनिक जीवन का शीक्षण बन जाया करता था। बादशाह उनके प्रति सदा लालायित रहते थे। उनमें से कुछेक साधन जीवन के अधिन आंग भी बन जाते थे।

ऐसे साधनों में शिकार चौगान, पुड़मवारी, तलवाराजी, कुरती, तैराकी, कबूतरबाजी, परु पश्ची युद्ध आदि मुख्य थे।

स्वाधावत: खेलकूल वालों को आंग से ही मैदानी से ही मैदानी खेलकूद से रुचि रहती थी। सप्लाइ अकबर बचपन से ही मैदानी खेलकूद में अभिवृत्ति रखता था। इससे शारीरिक श्रम पूरा होता था। औरंगजेब ने भी शारीरिक श्रम की महता को स्वीकार किया था।

बादशाह शारीरिक श्रम को जितने प्रथानता देते थे। उससे कम महत्व भोजन को नहीं देते थे। छात्र पदार्थ भी शक्तिवर्द्धन का एक मुख्य स्वोत था। भोजन जीवन के लिए होता था। जन्म दिवस के अवसर पर दिया गया भाज आरा ए. छात्राओं अर्थात् जीवन घोष्य कहलाता था। शिकार के उपरांत शेर और बाघ के मांस को लोग बहुत चाव से खाते थे। जानवरों के मांस खाने का उद्देश्य यह होता था कि मनुष्य उनके समान साहसी बन सके। बहादुर हो सके। शक्तिशाली बन सके। कभी-कभी शिकार किए गए गदहों का भी मांस भोजन के लिए अमीरों एवं दरवारियों में वितरित किया जाता

था।

सैन्य निरीक्षण के पश्चात् औरंगजेब विधिवत तैयार किया गया विशिष्ट भोजन ग्रहण करता था। शारीरिक शक्षित प्रार्थना के लिए शक्ति और जनता को न्याय देने के लिए यह पौष्टिक भोजन करता था।

पश्चुओं का शिकार: सभी मुग्ल बादशाह शिकारी थे। शिकार 'एकमात्र वीरों का व्यायाम माना जाता था। शिकार के शौकीन बादशाह चांदनी रात में भी शिकार किया करते थे। प्रायः वे जन्म दिवस और रात्यारोहण के दिन किसी जानवर का शिकार नहीं करते थे। अन्य दिनों सिंह का शिकार एक अच्छा शक्तुन माना जाता था। शिकार का उद्देश्य पूर्ण शक्ति अर्जन करना और स्वयं शरीर और मानसिक आनंद प्राप्त करना होता था। इससे साहस बढ़ता था।

सप्लाइ अकबर शिकार को ज्ञानवर्द्धन का एक म्भ्रोत मानता था। इसके अतिरिक्त जिस इलाके में वह शिकार खेलने जाता था अपने शिकारी दल का प्रयोग वहाँ के निवासियों और सेना की वास्तविक स्थिति का सही ज्ञान का प्रयोग वहाँ के लिए करता था। क्योंकि वह बिना सूचना दिए, किसी भी इलाके में शिकार करने के लिए पहुंच जाता था। अतः वहाँ की वास्तविक स्थिति को जानकारी उसे प्राप्त हो जाया करती थी। जहाँ कहीं उपद्रवियों का भय होता, वहाँ उनका उमन करता था और प्रजा को गहत दिलाता था। ऐसे कुंचे उद्देश्यों को ध्यान में रखकर सप्लाइ शिकार में अनुरक्त रहता था।

उमर शेर मिर्जा का एक पुत्र अपने भाईयों में सबसे अधिक पराक्रमशाली था। पराक्रमी होने के काणे ही पिता उसे बाबर कहा करते थे। बाबर का अर्थ होता है—शेर। बाबर शिकार का प्रेमी था। वह बहुत साहसी, मैदानी और युद्ध प्रिय खेलकूद का शौकीन था। वह गैंडे के शिकार का विशेष प्रेमी था। बाण से मारकर तथा जंगल में अनिद्वारा भी गैंडा पकड़ा करता था। गैंडे के अतिरिक्त बाघ, जंगली भैंस, नीलगाय और विविध प्रकार के मृगों का भी शिकार किया करता था। अकबरनाम भी सम्प्रभु और धीलपुर में बाबर द्वारा किए गए आखेट अभियान का उल्लेख करता है, उन दिनों हाँके का शिकार का प्रचलन था। जंगली जानवरों के

शिकार का यह एक ढंग था जिसमें बहुत से लोग चौपायों को हाककर अर्धांत्र खरेड़कर एक निश्चित स्थान की ओर से जाते थे। वहाँ से जानवरों को आने जाने का रास्ता नहीं मिलता था और शिकारी वहाँ उनका शिकार करता था।

हुमायूं मानवीय व्यक्तित्व से विभूषित था। उसका समग्र शारीरिक और मानसिक गुणों से युक्त था। माहस और बहादुरी में वह ममकालीन बादशाहों में प्रेमित था। बादशाह को शिकार का बड़ा शौक था। अपने प्रवास काल में उसने पर्सियों के बादशाह के साथ अनेक बार शिकार किया था। वह अपने आई मिजों हिंदाल के साथ दर्तों में शिकार किया करता था। लाहौर में भी गैंडों का शिकार करता था। उसकी भुजाओं में अतुलित बल था। लोहे को बनी खट्टियों की महायाता से वह किले पर चढ़ सकता था।

बादशाह हुमायूं को अपने अम्ब-शत्रों से इतना लगाव था कि अपने जन्मान्तर के अवसर पर वह हथियारों के साथ सोने से तोला जाता था।

हुमायूं को पराजित कर शेरशाह ने मुगल साम्राज्य पर शासन किया था। शेरशाह का पहला नाम फरोहद था। सैनिक कमांडर का पुत्र होने के कारण तथा उन दिनों आवश्यकतानुसार आत्मरक्षा के लिए अम्ब-शत्रों का उपयोग जानने के विचार से बाल्यावस्था से ही फरीदा ने सैनिक शिक्षा प्राप्त करने आरंभ की।

यद्यपि फरीद की प्रारंभिक शिक्षा के संबंध में टीक-टीक जानकारी नहीं है। परंतु फरीदा खां ने युवावस्था में कठिन परिश्रम किया था। प्रतिदिन वह धनुष बाण लेकर शिकार के लिए पंद्रह कोस तक जाया करता था। वह एक अच्छा तैयार भी था एक दिन जब वह अपने साथियों के साथ नौका में जा रहा था कि शावुओं से उसकी मुट्ठेड़ हुई। पराजय की स्थिति में वह धनुष और बाण को अपने सिर पर बांधकर नदी में कूद पड़ा तथा तीन कोस तैरने के पश्चात् उसने अपने प्राण बचाए थे।

फरीद आरंभ से ही एक बार शिकारी था। एक अवसर पर जब वह अपने मालिक मुलतान मुहम्मद के साथ शिकार खेलने जा रहा था तो रास्ते में अचानक एक शेर दृष्टिगोचर हुआ। फरीद ने उस भयंकर जानवर का

इकाई-II: भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास

सामना किया और तलवार के एक ही बार में उसे मृत्यु के घाट उतार दिया। शेर को दो टुकड़ों में बांट दिया।

प्रमन्न हांक मुलतान मुहम्मद ने उसके प्रति अमीम कपा दिखाई। उसे शेर खां को उपाधि से विभूषित किया। तलवार के एक ही बार में शेर के दो टुकड़े कर देना। इस बात को मिठ करता है कि बचपन में फरीद को सामने और शारीरिक शक्तिवर्द्धन की अच्छी शिक्षा मिली होगी। उसकी भुजाओं में अधिक बल होगा और वह तलवारबाजी में पारंगत होगा। शिकार को परंपरा का निर्वाह उसके बंशजों ने भी किया। उसका पुत्र इस्लामशाह खालियर में शिकार खेलकर मनोविनोद किया करता था।

अकबर को अपने दिति हुमायूं के साथ भारत आगमन के पश्चात् जंगली पशुओं के शिकार का शौक हुआ। राज्यारोहण के उपरांत जब कभी शिकार के लिए प्रस्त्यान करता तो उसके साथ शिकारी दल होता था। वह शिकार के लिए अवश्यक बल होता तो उसके साथ शिकारी दल होता था। शिकारगाह की सीमा से जब वह पांच कोस की दूरी पर रहता था तभी भीरे शिकार द्वारा नियुक्त घुटिला शिकारियों द्वारा शिकार स्थल चारों तरफ से घेर लिया जाता था। सीमा के निकट कुतीन तथा अन्य व्यक्ति समाज के आगमन की प्रतीक्षा करते थे। सामान की निगरानी करने वाले खिदमतगार और शाही सेवक इनसे डेढ़ कोस पीछे रहते थे। उनके पीछे सबसे ऊपर देखभाल करने वाला एक अनुभवी परामिकरी होता था। शिकार अभियान में समाज के निकटस्थ नौकर होते थे जिनकी संख्या हजारों में होती थी। समाज के साथ शिकारगाह को ओर बे ही अवसर होते जो खेद शिकार के लिए आवश्यक समझे जाते थे। जैसे-जैसे वह शिकारगाह के निकट पहुँचता जाता उसके साथ शिकारगाह में प्रवेश करने वाले लोगों को संख्या क्रमशः घटती जाती थी। अतः में वह अकेले अप्रसर होता था। साथ में एक या दो व्यक्ति होते थे। अकबर को शिकार से इतना शौक था कि कभी-कभी वह सत्रह कोस तक धमा करता था। वह तलवार से भी पशुओं का शिकार किया करता था। नरवर के जंगल में उसने एक मादा चौते को एक ही बार में कालकवलित किया था। चौतों का शिकार करते हुए वह इतना निर्भय हो गया था कि एक बार मधुरा के जंगल में उसने

एक जीवित बाघ को पकड़ लिया था जो हजारों आश्चर्यजनक चमत्कारों में एक था। सांसारिक में भी वह बहुत बड़ी संख्या में हाथियों का शिकार करता था। यहाँ के हाथी शक्तिशाली और लड़ाकू होते थे। मस्त हाथी को भी वह अपने काबू में कर लिया करता था।

अकबर निशानेवाज भी था। बंदूक के निशाने में वह निष्पात था। अपनी निजी बंदूक से उसने एक ही निशाने में राजपृथि वार जयमल की जीवन लीला समाप्त कर दी थी। उसने हजारों पक्षियों और पशुओं का बंदूक से शिकार किया था। युद्ध के पूर्व वह सैनिकों के साथ शिकार में लगा रहता था। एक अवसर पर उसने बंदूक से जंगली गधों का शिकार कर अपनी अभिलाषा पूरी की थी अकबर आखिंट के प्रति इतना आसक्त और समर्पित था कि दिन ही नहीं बरन् चांदनी रात में भी वह शिकार किया करता था।

तुड़ुके जहांगीरी बादशाह जहांगीर के शिकारी जीवन की गाथा से भरा पड़ा है। वह अक्सर जाड़े के मरीने में शिकार किया करता था। उसका शिकार अभियान बड़ा लंबा होता था। राजदूत सर टामस रो ने भी जहांगीर की शिकारी प्रियता की चर्चा की है। वह लिखता है कि बादशाह कभी-कभी लगातार दस दिनों तक शिकार में व्यस्त रहता था।

युद्ध विजय के पश्चात् भी वह दो या तीन माह तक जंगली जानवरों के शिकार में व्यतीत करता था। कभी-कभी मौसम वर्षा या बायु का ध्यान किए बिना भी वह आखिंट किया करता था। अपराह्न में झपकी लेने के बाद उसे शिकार करने की इच्छा होती तो वह घोड़े या हाथी पर सवार होकर बाज़ पक्षी के साथ बाहर निकल जाता और उड़ने उड़ने के लिए छोड़ देता था या बंदूक से शिकार करता जिसे चलाने में वह बहुत प्रवीण था।

बाघ के अतिरिक्त चींते और हिरण का भी वह शिकार करता था। बाघ का शिकार किए बिना वह दूसरे जानवरों का शिकार करने की ओर उन्मुख नहीं होता था। एक अवसर पर उसने आगरा के निकट अपराह्न में तीन बाघों का शिकार किया था।

बादशाह कुत्तों के महारे भी शिकार किया करता था। ये कुत्ते विदेशी

होते थे। वह चींते की मदद से भी शिकार किया करता था। लेकिन अपने पिता अकबर की भाँति बादशाह जहांगीर शुक्रवार को वह शिकार नहीं करता था। गविवार और वृहस्पतिवार को भी अहेर के लिए धनुष बाण तथा बंदूक नहीं उठाता था।

सदैव बाघ के शिकार को प्रबल इच्छा रखने वाले बादशाह जहांगीर को एक बार अपने निशाने को प्रदर्शित करने की दृढ़ इच्छा हुई। उस समय बादशाह ने एक वायिन को देखा उसका शिकार करने के लिए बादशाह निश्चित स्थान पर पहुंचा। हविनी, जिस पर जहांगीर सवार था, वायिन को देखकर घबड़ाई हुई अस्थिर हो गई थी। ऐसी परिस्थिति में भी बादशाह ने लक्ष संधान किया और जानवर को आंख में उसका निशाना अचूक बैठा। उसके साथ रहने वाले धनुर्धर इसी प्रकार के जानवरों पर अपना निशाना चूक जाते थे, पर बादशाह कभी चूकता नहीं था।

शिकारी खेलने के लिए विशाल जाल का निर्माण बादशाह की विविध खोजों में से एक था। जहांगीर ने शिकार के उद्देश्य से अपने शासन काल के इक्कसीबी वर्ष में 24,000 रु. को लागत पर एक बहुत जाल तैयार कराया था। यह जाल बहुत मजबूत था और अस्ती ऊंटों का भार बहन कर सकता था। शाही भाष के अनुसार महाजाल 10,000 हाथ लंबा और छः हाथ ऊंचा था। आखेट के समय यह मजबूत आधारों पर टिका होता था। शिकार के दौरान विविध प्रकार के जानवर तथा जीव इसके अंदर धेर जाते थे और तब उनका शिकार किया जाता था।

शाहजहां का भी झुकाव शिकार की ओर था। बादशाह द्वारा प्रकट करने पर राजदरवारी शिकार की व्यवस्था करते थे। अहेर का प्रबंध होने पर वह दोधकाय हाथी पर सवार होकर शिकार को जाया करता था। साथ में शिकार करने वाले जानवर भी प्रशिक्षित होते थे। ऐसे पशुओं में लंबे सींग वाले भयंकर भैंसे होते थे जो बाघ से भी डटकर टक्कर ले सकते थे। बाघ की खोज के लिए वह अपने साथ गाय, खेड़, बकरे और गधे ले जाया करता था। बादशाह कभी-कभी बिना भैंसों को साथ लिए केंवल हाथी की सवारी कर शिकार को निकल जाता था। ऐसी स्थिति में खतरे की आंशका

बनी रहती थी। वह बाघ के अतिरिक्त चीता, मिंह, नीलगाय आदि जानवरों का भी आखेट किया करता था।

इस काल के प्रशिक्षित पक्षी खरगोश और हिरण का शिकार करते थे। शिकारी पक्षी हिरणों पर उग्रता से झपटा मारते और अपने पर्सों एवं चंगुलों से उनके सिर पर आधात कर अंधा बना देते थे।

शिकार अभियान में बादशाह के साथ प्रधान शिकारी उमरा गदाधारी घुड़सवार पैदल बर्दाधारी इत्यादी लोग होते थे। शाहजहां के काल में खात खां शिकार निरीक्षक और इलाहबद्दों खां मुख्य शिकारी थे।

औरंगजेब भी शिकारी का शौकीन था। वह अपनी सेना सजाकर शिकार खेलने जाता करता था। उसके साथ करोल भी होते थे। बादशाह जब कभी कश्मीर में रहता था तो सामान्य रूप से शिकार खेला करता था। सामूहिक में दारा शिकाह की पराजय के बाद दूसरे दिन औरंगजेब ने यमुना कूल पर आखेट किया था। विदेशी यात्री टेवेनियर लिखता है कि बादशाह औरंगजेब कभी-कभी पंद्रह दिनों तक लगातार शिकार में व्यस्त रहता था। उसके साथ तीन-चार सौ अश्वारोही भी होते थे। हाथी पर सवार होकर वह खुद शिकार के लिए किया जाता करता था फिर भी शिकार खेल से उसे पूरी दिलचस्पी न थी। उसने रूकआत ए आलामगीरी पुस्तक में शिकार की निवाकी की है।

कुशती:- आदिकाल से ही भारत में कुशती का प्रधानता रहती है। राजा से लेकर रंक तक सभी कुशती प्रेमी हुआ करते थे। कुशती और उसके अवयवों के विकास का उपर्युक्त व्यायाम था। इस लोकप्रिय व्यायाम में मुगल बादशाह दिल खोलकर हाथ बंदाते थे। कुशती का कोई लिखित नियम नहीं था। मौखिक रूप से नियम का पालन किया जाता था। समान जोड़ की कुशती का प्रचलन था। तगड़े और जोरदार पहलवान कुशती के लिए चुने जाते थे। जानबुझकर चोट पहुंचना और अंगुली फाइना जैसी राक्षसी प्रवृत्तियों सर्वदा वर्जित थी। ऐसा करने पर दोषी मल्ल को सजा दी जाती थी। विजयनगर इसका अपवाद था। विजय नगर दरबार के पहलवान कुशती लड़ते-लड़ते मुक्के का भी बेघड़क व्यवहार करते थे। कुशती के

समय सुप्रसिद्ध एवं प्रतिष्ठित पहलवानों की गरिमा का भी उन दिनों ख्याल रखा जाता था। एक समय ब्रजनाथ नामक एक गुजराती पहलवान की कुशती बलभद्र पहलवान के माथ दुई जों अकबर के दरवारी मल्लों में प्रमुख था। लोगों को देखकर यह आश्चर्य हुआ कि दुबले पतले आदी ब्रजनाथ को एक शक्तिशाली व्यक्ति के विलङ्घ लड़ने के लिए शहंशह अकबर का हुम्म दुई जों शुरू हुई। अल्प समय बीत पाया होगा। ऐसा लोगों का देखता यह दिया जाएगा। लेकिन मशहूर कुशतीबाज बलभद्र की प्रतिष्ठा की रक्षा के लिए दोनों पहलवानों की कुशती रोक दी गई और दोनों को समान घोषित किया गया।

मुगल वंश के संस्थापक बाबर को मल्ल और कुशती का बहुत बड़ा शौक था। आए दिन वह कुशती का आयोजन किया करता था। वह अपनी दोनों कांख में दो आर्दमियों को दिवाकर किले की दीवार पर दौड़ सकता था। उसने अपने पुत्रों को भी कल्ल विद्या में सारंगत किया था। आए दिन वह दंगल का आनंद लिया। एक बार बाबर ने अपने दरवारी मल्ल सादिक और बलाल के बीच कुशती का आयोजन किया। दोनों लड़ने के लिए और बलाल के दूसरे के समान आए। साधारण घर पकड़ के पश्चात् कुशती आरंभ हुई सादिक के दांवपंच प्रशंसनीय रहे। उसने अपने विपक्षी को आसानी से पछाड़ दिया। प्रसन्न होकर बाबर ने इस खुशी में सादिक को दस हजार तके जीन युक्त घोड़ा साँपा और एक बटनदार लदावा पुस्कार में दिया। इसके विपरीत उसने बलाल को भी जो पराजित हुआ था, संतुष्ट करने के लिए तीन हजार तक्कों के साथ-साथ पोशाक भी दिया।

बादशाह हुमायूं कुशती का प्रेमी था और पिता बाबर की तरह वह भी कुशितयों का आयोजन कराया करता था। एक अवसर पर उसने अपने साथ के सभी लोगों की जोड़ की कुशती के लिए पहलवानों को तैयार कराया। कुशितयों लड़ी गई। हुमायूं की कुशती इमामकुल कुरैशी के साथ तथा मिर्जा हिंदाल की नासिर मिर्जा के साथ हुई थी। ऐसा प्रतीत होता है कि हुमायूं अपने जीवन काल में एक अच्छा मल्ल रहा होगा। अफगान बादशाह

शेरशाह को भी कुरती का बेहद शौक था। वह किशोरावस्था से ही कुरती लड़ा करता था। मुगल बादशाहों में अकबर को सबसे ज्यादा कुरती का शौक था। प्रतिदिन वह दो समस्तरीय मल्लों की कुरती देखा करता था। इसके राजदरबार में विविध स्तर के पहलवान थे। अकबर की शारीरिक क्षमता को देखने से प्रतीत होता है कि वह अवश्य एक कुशल पहलवान रहा होगा।

जहांगीर कालीन कुरती के विवरण का अभाव खटकता है। इसका यह अर्थ नहीं कि वह कुरती से अधिरूचि नहीं रखता था। बस्तुतः जहांगीर के दरबार में भी उत्कृष्ट पहलवान रहे होंगे।

शाहजहां भी सप्ताह अकबर को तरह कुरती प्रेमी था। इसके राजदरबार में छोटे-बड़े हर स्तर के पहलवान थे। कभी-कभी वह अपने सामने दंगल का भी आयोजन करता था।

औरंगजेब की कुरती के प्रति अभिरूचि के उत्स्थेख का अभाव है। फिर भी युग के अनुसार यह निश्चित रूप से कहा जा सकता है कि उसका राजदरबार मल्लों से रिक्त नहीं रहा होगा।

ऐसा प्रतीत होता है कि मुगल काल में आजकल की तरह समान वजन की कुरती का रिवाज काल में शारीरिक बनावट का ध्यान रखा जाता था। साधारणतः बादशाह जिन दो व्यक्तियों के बीच चाहता कुरती लड़ी जाती थी। प्रयास रहता था कि कुरती समान स्तर एवं बल वालों के बीच हो। कभी प्रतिष्ठा प्राप्त मल्लों को पछाड़ खाने से भाव से कुरती समान घोषित करने का प्रचलन न्यायोचित मालूम नहीं होगा। इससे दूसरे पहलवान का उत्साह कम हो सकता था। स्वयं सप्ताह अकबर ने इसे स्वीकार किया और कहा था : क बस्तुतः सम्मान की मर्यादा से समाज को बचित न किया जाए और वाय को सियार के साथ लड़ने के लिए न भेजा जाए।

मुक्केबाज़ी:- मुक्केबाज़ी कुरती का अंग नहीं था। फिर भी हक्किण भारत के मल्ल कुरती का व्यवहार बेखटके एवं निर्भयता से करते थे। मुक्केबाज़ी की प्रतियोगिता अलग हुआ करती थी। शेरशाह अकबर मुक्केबाज़ी से भी रूचि रखता था। इसके दरबार में पर्सियन और तुरानी

इकाई-II: भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास

मुक्केबाज विद्यमान थे। अकबर की तरह शाहजहां भी मुक्केबाजी को पसंद करता था। समय-समय पर वह मुक्केबाजी की प्रतियोगिता बड़े शौक से देखा करता था।

तलवारबाज़ी: बाबर ने अपनी आत्मकथा बाबानामा में लिखा है कि हिंदुस्तान के लोग तलवार चलाने में बहुत होशियार और बहादुर माने जाते थे। इसका प्रभाव मध्यकालीन मुगल शासकों पर अवश्य पड़ा होगा और ये मुकाबले के लिए तलवारबाजी की कला सीखने और कुशलता प्राप्त करने पर निश्चय ही बल दिया होगा। शहजादों को तलवारबाजी की शिक्षा प्रदान करने के लिए उन दिनों माहिर तलवारबाज दरबार में बहाल किए जाते थे। ऐसा प्रतीत होता है कि तलवारबाजों को वर्जिश खां को उपाधि भी प्रदान की जाती थी। ऐसा प्रतीत होता है कि तलवारबाजी का अभ्यास वर्जिशखाना अथवा वर्जिशगाह यानी व्यायामशाला में किया जाता था।

प्रथेक मुगल बादशाह ने तलवारबाजी की शिक्षा को अंगीकार किया तलवारबाजी उन्हें पैतृक विरासत के रूप में भी मिली थी। बाबर का पिता उमरशेख मिर्जा बहादुर और पराक्रमी था। अपने बहादुर जवानों के सामने उमरशेख मिर्जा ने दो बार तलवार चलाने में आशयचंजक कौशल का परिचय दिया मुगल बंश का संस्थापक बाबर स्वयं एक उच्चस्तरीय तलवारबाज था।

तलवारबाजी में हुमायूं भी कम न था। उसकी कब्र के पास रखे गए हथियारों से पता लगता है कि वह केवल तलवारबाज ही नहीं था वरन् धनुष बाण, कटार, बर्ढा और बंदूक जैसे आयुधों के संचालन से भी पूर्ण परिचित था।

शेरशाह भी तलवारबाजी के खेल में पारंगत था। तलवार पर मंजे हुए हाथों ने ही उसे फरीद खां से शेर खां बना दिया था। पुनः शेर खां से शेरशाह बनकर इतिहास में अमर हो गया।

सप्ताह अकबर एक कुशल तलवारबाज था। बचपन से ही हुमायूं ने उसे तलवार के साथ शिकार का सुंदर अभ्यास कराया था। नीलगाय के

शिकार द्वारा अकबर ने तलवारबाजी का सुंदर अध्यास किया था। निभव होकर वह हिंसक जंगली जानवरों पर भी तलवार लेकर पिल पड़ा था। निभव क्रोधावस्था में झट तलवार म्यान से बाहर खौच लेना शाहजहां की विशेषता थी। प्रसन्नता की मुद्रा में उसने निजी तलवार राजा टोडरमल को प्रदान की थी। अकबर ने जहांगीर को तलवारबाजी की शिक्षा प्रदान करने के लिए अच्छी व्यवस्था की थी। मुर्तजा खां नामक एक कुशल तलवारबाज ने जहांगीर को तलवारबाजी की कला तथा दांव-पेंच सिखाये थे।

शाहजहां को भी अकबर ने बचपन में तलवारबाजी की शिक्षा दिलायी थी। तलवारबाजी में पारंगत होने पर स्वयं जहांगीर को अपने पुत्र शहजादा खुर्सान की तलवारबाजी की परीक्षा लेने की प्रबल इच्छा हुई तो शहजादे ने चौंदार मछलियों पर अपनी तलवारबाजी का अनोखा प्रदर्शन किया। एक अवसर पर तो शाहजहां ने तलवार से बाघ की जंगल में पिटाई की थी। शाहजहां को तलवारबाजी से इतना मोह हो गया था कि वह कैदी जीवन में भी भेड़ों पर तलवार को धार का प्रयोग देखना पसंद करता था।

नैजावाजी:- बर्ढ़ी और भाला चलाने की कला में प्राप्त दक्षता नैजावाजी कहलाती थी। बर्ढ़ी भाला ही ऐसा हथियार है जिन्हें हाथ में पकड़कर तथा हाथ से फेंककर आक्रमण किया जा सकता है। बादशाहों को इसकी भी शिक्षा बचपन से दी जाती थी। जब वे शिकार के लिए निकलते तो उनके साथ अरवारोही बर्ढ़त और पैदल बर्ढ़ाधारी शिकारियों का समूह भी होता था। त्वाँहारों के अवसर पर बर्ढ़धारियों द्वारा विविध प्रकार की कलाबाजियां प्रदर्शित की जाती थीं। एक समय मिर्जा हसुमुद्दीन हसन ने बादशाह के सम्मुख बर्ढ़ी और भाला चलाने का कौशल दिखाया था।

बादशाह हुमायूं वाहुवली था। वह भाला चलाने में निपुण था। एक अवसर पर उसने अपने भाले से एक प्रमुख शत्रु को आहत करके घोड़े पर से गिरा दिया और अपूर्व बीरता एवं साहस के साथ भीड़ को चीरता हुआ निकल आया। फिर और दूसरे अवसर पर हुमायूं जब कामरान के विरुद्ध लड़ रहा था तो उसके सिर पर तलवार का धाव लगा और उसका धोड़ा

भी आहत हो गया, किर भी उसके भाले के बलबुते से शत्रुओं को मुँह की खानी पड़ी। उसने भाले के जोर से आक्रमणकारियों को अपने पास फटकने तक न दिया और युद्ध स्थल में से मार्ग चीरकर बेदाग निकल आया।

महान साहसी सम्राट अकबर भाला चलाने में निपुण था। एक बार अजमाई शाह नामक एक व्यक्ति को उसने भाले की छोट से धराशाली कर दिया था। कभी-कभी जब वह बाहर निकलता तो अपने साथ भाला लेकर चलाने वाले साथियों के पीछे-पीछे भूंडे घोड़े पर सवार होकर मीलों टहलता था।

गुर्जरबदारी: गदा से लड़ने की कला गुर्जरबदारी कहलाती थी। बाहुबल बढ़ाने के लिए गदा फेंने का अध्यास किया जाता था। गदा का अध्यास शहजादों को किरोगावस्था से ही कराया जाता था। शिकार के समय वे अन्य हथियारों के साथ गदा भी ले जाया करते थे। ऐसा प्रतीत होता है कि बावर को गदावाजी में रुचि थी। वह गदाधारियों को अपने साथ रखता था।

शाहजहां को गदा संचालन का अध्यास था। एक समय आखेट अधियान में उसने अपने को खारे से खाली न देख गदा से आक्रमणकारी बाघ पर प्रहर किया जो उसके हाथी के मस्तक पर चढ़ आया था।

तीरंदाजी:- बाल्यावस्था से ही राजकुमारों को तीरंदाजी की कला की शिक्षा दी जाती थी। तीरंदाजी एक फन मानी जाती थी। इस कला में प्रवीणता थी। लक्ष्य भेद का अध्यास संभवतः लौकी पर किया जाता था। वृक्षों के कपर भी चिन्ह लगाकर लोग अध्यास करते थे। ऊंचे गुंबद पर से भी लोग तीरंदाजी का अध्यास करते थे। मुगलों में धनुष बाण का अध्यास बचपन से करने की परंपरा थी। अध्यास करने से अचूक निशाने की सिद्धि होती थी और लोग इस कला का लोहा मानते थे।

मुगल बादशाह बावर एक निपुण धनुर्धर था। उसका पुत्र हुमायूं भी तीर चलाने में प्रवीण था। एक अवसर पर बैरम खां ने हुमायूं की निशानेबाजी पर मुध होकर एक बद्धिया संबोधन गीत की रचना की थी। हुमायूं छोटे-बड़े सभी प्रकार के जीवों पर निशाना लगाया करता था। हुमायूं

को यह आदत सो हो गई थी कि जब लोग धनुष वाण का अभ्यास करते हों तो वह प्रतिदिन पीछे से आकर तीरंदाजी से संबंधित निरेश दिया करता था। मुख धनुर्विद्या के लिए उत्सवित रहते थे और सोचते थे कि यह अभ्यास एक दिन अवश्य हो उनके लिए लाभप्रद सिद्ध होगा। बादशाह हुमायूं के दरबार में तीर धनुष की बड़ी महता थी। उसने दरबारियों को उनके पद के अनुसार विविध प्रकार के वाणों की व्यवस्था की थी। ये वाण बाहर प्रकार के थे। निम्न श्रेणों का बाण प्रथम होता था जो दरबार उन्टवानों इत्यादि के लिए होता था। इसी प्रकार द्वितीय श्रेणी का वाण निम्न श्रेणों के संबंधों, तीसरों साधारण सेनिकों चौथा खजांचियों, पांचवा हृष्ट पुष्ट सैनिकों, छठा अफगान कबीलों के सरदारों तथा उजबेगों, सातवां राज्य के छोटे पदाधिकारियों, आठवां दरबारी तथा विशेष कर्मचारियों, नवां प्रतिष्ठित अमारों, दसवां उत्कृष्ट शोख संवियों विद्वानों एवं धार्मिक लोगों तथा ग्यारहवां वाण सप्तांष के संबंधियों भाईयों इत्यादि को प्राप्त होता था। बारहवां श्रेणी का वाण सर्वोत्तम होता था उस पर सप्तांष का एकाधिकार होता था।

शाहजहां भी एक तीरंदाज था। बादशाह होने से पहले उसने तीरंदाजी के ही बल पर एक समय अपने प्राणों की रक्षा की थी। सूरवंशी राजा मुलतान मुहम्मद अदली वाणों का बड़ा शौकीन था। वह सिंहासनारोहण के उपरांत स्वर्ण निर्मित शक्तिशाली वाणों द्वारा लक्ष्य लिया करता था। उसके स्वर्ण निर्मित एक वाण का मूल्य पांच सौ टका से ज्यादा होता था। अफगान बादशाह मर्लीमशाह के मनसवदार तीरों से भरेपूर तरकश के दर्शन के लिए प्रत्यंक शुक्रवार को उसके दरबार में आया करते थे।

अकबर तीरंदाजी में भी प्रवीण था। शिकार के दौरान वह सदैव धनुष वाण से सुसन्जित रहता था। उसका तरकश सदा वाणों से भरा रहता था। तीरंदाजी में वह इतना कुशल था कि पृथ्वी पर रँगते हुए जीव को भी एक वाण में काल का ग्रास बना देता था। भागते हुए मृग को भी वाणों से धराशायी कर देता था। इंदुलफित्र जैसे त्यौहारों पर लोग धनुष वाण द्वारा लक्ष्यभेद का कौशल दिखाया करते थे। ऐसे अवसर पर शहंशाह धनुर्विद्या

आश्चर्यजनक कार्यक्रम का भरपूर आनंद ढटाया करता था।

जहांगीर में एक अच्छे तीरंदाज के मध्ये गुण भौंदूद थे। तीर द्वारा से भी वह हिरण्यों का शिकार किया करता था। एक अवसर पर उसने तीरों का प्रयोग कर उन्नीस नीलगायों का शिकार किया था। और चौंतीस हिरण्यों को मार गिराया था। शिकार के समय वह धनुष वाण साथ रखता था। एक अवसर पर कभी-कभी वह अपने तीरंदाजों की परीक्षा भी लेता था। एक अवसर पर उसने खान अलम मुहम्मद यूसूफ को निशाना माध्यने के लिए अपने तरकश से पचास वाण दिए थे।

जहांगीर को बचपन से ही तीरंदाजी की शिक्षा मिली थी। तीर धनुष लेकर वह अपने पिता के साथ जंगल में शिकार के लिए जाया करता था। बाल्यावस्था में ही उसने एक समय बादशाह जहांगीर के साथ और धनुष के द्वारा शिकार कर एक कुशल निशानेवाज का परिचय दिया था। उस अवसर पर उसने तेज वाणों से नीलगायों का शिकार किया था। बादशाह के दरबार में एक से एक तीरंदाज थे। तीरंदाजों के उस समूह में खानजहां सर्वश्रेष्ठ लक्ष्य संधान करने वाला था।

बादशाह का पुत्र मुरादबख्श भी तीर चलाने में प्रवीण था। एक ही तीर से उसने राजा रामसिंह का काम तमाम किया जो दारा की ओर से रणभूमि में समर लेने आया था।

मुगल काल में तीरंदाजों की कई श्रेणियां थीं। इसका अलग विभाग और विभागीय अधिकारी हुआ करते थे। शिकारगाह में तीरंदाजों की विशेष परीक्षा होती थी और लोग वहां तीरंदाजी का करतब दिखाते थे। बादशाह के तीरंदाजों को शिकार अभियान के समय यह अवसर हाथ लगता था। बादशाह चुने हुए व्यक्तियों को बारी-बारी से वाणों द्वारा साहसिक और आश्चर्यजनक करतब दिखाने का अवसर देते थे। पर्व त्यौहारों के सुअवसर पर भी धनुर्विद्या के आश्चर्यजनक कार्यक्रम प्रस्तुत किए जाते थे।

बंदूकची:- मुगल बादशाहों में इनी शारीरिक क्षमता होती थी कि वे बंदूक धारण कर शिकार कर सकते थे। बाबर और हुमायूं ने बंदूक का प्रयोग किया था, इसका स्पष्ट उल्लेख अकबरनामा और आइने अकबरी में

किया है। बादशाह जहांगीर को आत्मकथा तुजुके जहांगीरी भी इससे अद्वितीय नहीं है।

अकबर एक अच्छा निशानेबाज था। बंदूक के निशाने में वह अद्वितीय था। उसने संघात नामक बंदूक से एक ही निशाने में फता और जयमल की जीवन लीला समाप्त कर दी थी। शहंशाह ने लगभग तीन चार हजार पक्षियों और जानवरों का शिकार बंदूक से किया था। जहांगीर ने भी अपने पिता अकबर को बंदूक से गैंडे का शिकार करते हुए लाहौर में देखा था। उसने बाटी के परगने में अपने दरबारियों के साथ चीते और मुग का शिकार में वह साधारणतः तोड़दार बंदूक का प्रयोग करता था। उसने ऊपर आक्रमण करते हुए एक विशाल बाघ को तथा दूसरे कई घातक जीवों का अनेक अवसर पर अपनी गोली का निशाना बनाया था। अकबर में सबसे बड़ी खूबी वह थी कि वह बंदूक से निशाना लगाते हुए तीव्र गति से आगे बढ़ सकता था।

मुगल बादशाह जहांगीर ने अपने पिता अकबर से बंदूक चलाना सीखा था। वह बंदूक चलाने में अपने पिता का अनुगमी था। कभी-कभी शिकार करने के पूर्व बंदूक किसी आधार पर खड़ी की जाती थी और बादशाह के सहायक बंदूक को हाथ से संभाले रहते थे। शिकार अभियान के अवसर पर वह प्रायः सैकड़ों जानवरों का गोलियों से शिकार किया करता था। हाथी पर से बंदूक द्वारा वह भेंडिया का शिकार किया करता था। पैदल भी वह बंदूक की गोली से भयानक बाघ का शिकार किया करता था।

शाहजहां को बंदूक चलाने की अच्छी शिक्षा मिली थी। बचपन से ही उसने बंदूक चलाने का अध्यास किया था। जहांगीर के साथ शिकार करते समय एक अवसर पर उसने अपनी बंदूक से दो हिरणों को मारा था। यदि शिकार के घंटों से कोई भी बाघ भाग निकलता या अपनी जगह से हिलता तो बादशाह उसे अपनी गोलियों की भेंट चढ़ा देता था। सिंह जैसे जानवर को भी उसकी बंदूक की गोली के दायरे से बच निकलना मुश्किल था।

बादशाह औरंगजेब भी बंदूक चलाने में माहिर था। वह हाथी पर से ही सिंह बाघ, हिरण और जंगली बकरों का शिकार किया करता था।

तैराकी:- तैराकी एक अच्छा व्यायाम माना जाता था। यद्यपि इस काल में गुरुत्वाला और हमाम का उल्लेख मिलता है किंतु इस बात का पता नहीं लगता कि राजमहलों में तैराकी की कोई व्यवस्था थी या नहीं। बागीचे में सरोकर होते थे जहाँ लोग तैरते भी थे। सभी मुगल बादशाह तैराकी से शैक रखते थे। प्रायः सभी कुशल तैराक भी थे। बावर तो उच्चकोटि का तैराक था। उसने अपनी आत्मकथा तुजुके बावरी में लिखा है कि उसने भारत की प्रायः समस्त नदियों को तैरकर पार किया था।

हुमायूं भी तैराक था। चौमा युद्ध में पराजित होकर प्राण रक्षा के लिए अमद्दती गंगा नदी में कूद पड़ा और किसी की सहायता से उसने अपनी जान बचायी थी।

शेरशाह को तैरने की कला अच्छी तरह मालूम थी। एक अवसर पर अपने प्राणों की रक्षा करने के लिए फरीद खां गोमती नदी की एक शाखा सई नदी में निर्भय होकर कूद पड़ा था। लगातार तीन मील तक तैरने के उपर्यात उसके प्राण बचे थे।

अकबर एक निपुण तैराक था। समय-समय पर वह तैराकी का आनंद उठाया करता था। एक अवसर पर उसने नर्मदा नदी को तैरकर पार किया था। साधारणतः वह शिकार के बाद धकान मिटाने तथा श्रमविन्दुओं से मुक्ति पाने के लिए घोड़े सहित तैराकर नदी पार करता था। कभी-कभी वह शिकार खेलने के पश्चात् अमीरों, सैनिकों तथा अन्य लोगों के साथ तैरकर नदी पार करता था। नदी को अकेले तैरकर पार करना या अश्व तथा हाथी पर सवार होकर पार करना खतरे से खाली न था। मुगल बादशाहों ने जल क्रीड़ा और तैराकी के लिए बाग और महल दोनों जगह जलाशय बनवाए थे।

नौका विहार:- मुगल बादशाह नाव के द्वारा जल विहार करते थे। बादशाहों के अतिरिक्त अन्य लोग भी नावों के द्वारा विविध प्रकार के शिकार किया करते थे।

नाव पर बैठे-बैठे जल पक्षियों को पकड़ना मछलियों को फंसाना और अन्य जलचरों को पकड़ने की क्रियाएं पूरी की जाती थीं। सम्राट अकबर

विविध अवसरों पर नाव द्वारा लंबी दूरी तय करता था। नाव के द्वारा जब वह रवाना होता तो दूसरी नावों में उसका सामान शस्त्र नक्कारें, कोण कालीन रसोई के बर्तन घोड़े आदि होते थे।

सप्ताह के लिए दो बड़ी बड़ी नावें विशेष रूप में बनाई जाती थी। नाव में वह अपने सहयोगियाओं के साथ रहता था। नावें जब एक स्थान से दूसरे स्थान के लिए प्रस्थान करती तो अमीरों और सेवकों की नावे शाही नावों के आगे होती थी। नाव से उत्तरकर वह प्रतिदिन शिकार भी किया करता था। शाहशाह अकबर बाढ़ के दिनों उमड़ी हुई नदी में भी नावों से यात्रा करता था। नावों से यात्रा कर युद्ध भी करता था। शाही जलपोत प्रस्थान के समय खूब सजाए जाते थे। नावों के लिए वर्षा ऋतु खतरनाक भी होती थी। पर विशाल नावों के लिए इसी समय नदी में भरपूर पानी भी होता था। विशाल नावों पर हाथी भी होते थे।

सैर सपाटा:- मुगल बादशाह सैर-सपाटे के भी शौकीन थे। जगह-जगह दृश्यावलोकन के लिए सुदूर स्थित तीर्थ स्थलों और स्वास्थ्यवर्धक स्थानों को वे सैर किया करते थे। साथ ही वे विशाल सुंदर एवं आकर्षक बागों का भी निर्माण किया करते थे।

जहां वे निर्भय होकर घूम सके और प्रातः तथा सायंकाल टहलने की क्रिया को पूरा कर सके। बावर पहाड़ी स्थानों पर पैदल घूमने जाया करता था। अधिकांश अवसरों पर घूमने के लिए वह नंगे पैर निकलता था। ऐसा करने से उसके पैरों के तलवें इतने कठोर हो गए थे कि उन पर पत्थरों और चट्टानों का कोई प्रभाव नहीं पड़ता था।

बादशाह अकबर जब लाहौर जाया करता था तो रामबारी नामक बाग के आनंददायक मैदान में टहला करता था। आगरा की जलवायु पर वह मुश्ख था और वहां नदी कूल पर स्थित बाग की सैर किया करता था।

यात्रा की ओर सप्ताह अकबर का सदैव झुकाव रहता था। वह प्रतिवर्ष ख्वाजा मुइनुदीन चिश्ती के मजार को यात्रा आगरे से अजमेर पैदल ही करता था। उसकी यात्रा गुणग्राहियों के साथ होती थी। सप्ताह ने जब

राजपूतों में अहेरिया पर्व शिकार के लिए मुख्य पर्व समझा जाता था। अहेरिया उत्तम पर ही अगले वर्ष का भविष्य निर्धार रहता था। इस अवसर पर बैरीले सूअर का शिकार करना सुभ माना जाता था। अहेरिया उत्तमव के दिन महाराणा में लंकर लंटे छोटे राजकुमार तक सभी कोशिरिया बांधा पहन, शहव बांधकर, जंगल में शिकार की खोज में प्रस्थान करते थे। वस्तुतः मुगलकालीन हिंदू राजाओं में राणा संग्रामसिंह, मालदेव राणा उदयसिंह, महाराणा प्रताप, शिवाजी, छत्रसाल साहू आदि ने विभिन्न प्रकार के शारीरिक क्रियाकलापों द्वारा अपनी शारीरिक क्षमता को बनाए रखा।

कुरुती:- आदिकाल से चली आ रही कुरुती में भी हिंदू समाज पर छाया हुई थी। गांव-गांव में कुरुती लड़ने के अखाड़े थे। राज दरबार में कुरुशियों का आयोजन होता था। नामी-गरामी पहलवानों के बीच दंगल हुआ करते थे। इस काल के प्रायः सभी हिंदू राजा कुरुती से बहेद शौक रखते थे। कुरुती एक अच्छा व्यायाम माना जाता था।

चौगानः- चौगान एक राजसी खेल था। हिंदू राजा भी इसे बेहद पसंद करते थे और खेलते थे। यह खेल गजपरिवार में बहुत लोकप्रिय था। कवि शिव दास ने अपने काव्य की लड़ियों में इस खेल को प्रियों है। कवि सरदास ने लिखा है-

लं चौमात्र बद्य अपर्वे कुरु प्रभ आए घर बाहु।

शिकार:- शिकार खेलना भी एक उत्तम व्यायाम माना जाता था। इससे घुड़सवारी तथा टीरंदाजी का भी अध्यास होता था। राजपूत समाज में शिकार का खेल बहुत ही लोकप्रिय था। केशवदास ने कहा है कि शिकार खेलने के बीरता बढ़ती है। यहाँ शिकार खेलने के लिए अपने दल बल के साथ जंगल में जाया करते थे। इस दल के साथ चारण भी जाया करते थे जो बीर पुरुषों की बीर गाथाएं सुनाकर राजा उत्साह और मनोबल बढ़ाया करते थे।

तलवारबाजी:- तलवारबाजी आत्मरक्षा का एक बहुत बड़ा साधन माना जाता था। राजपूत राजाओं के बीच तलवारबाजी का विशेष प्रचलन था। राजपूत समाज में बचपन से ही तलवारबाजी सिखायी जाती थी।

प्र०-11: भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास

B-1

राजपूत वालक की कमर में पांच वर्ष की आयु से ही मद तत्त्वार लटकती रही थी। उन्होंना काल में शारीरिक शिक्षा

द्वितीय काल में शारीरिक शिक्षा

विद्या ईस्ट इंडिया कं कर्मचारियों को भारत में विद्या होने के उपर्याप्त उनको बच्चों की शिक्षा की चिंता दिन-रात मताने लगी। ऐसे बच्चे विदेशी रूप से एलो-इंडियन थे, जिनकी गाँवों में मातृत्व मताओं का खूब प्रवाहित हो रहा था। ऐसे बाल विद्यार्थियों की शिक्षा के लिए विदेशी स्कूल खोले गए। लार्ड मैकले की शिक्षा नीति अधियत और लागू होने के पहले से ही विदेशी भिशनरी संस्थाओं ने भारत में शिक्षा का कार्यक्रम आरंभ किया।

प्रियराजियों ने शिक्षा के क्षेत्र में तत्कालीन सरकार का हाथ न पड़ा
करने के साथ-साथ अपनी कर्मठता और लगनशीलता से शिक्षा के क्षेत्र में
भारतीयों को प्रभावित किया। लार्ड विलियम बैट्टिक द्वारा मैकाले को शिक्षा
नीति का कार्यान्वयन हुआ।

इसका उद्देश्य था अंग्रेजी साहित्य को प्रश्रय देते हुए भारतीयों में अंग्रेजी साहित्य के साथ-साथ विज्ञान को जानकारी कराना। सबसे बढ़कर बात यह थी कि अंग्रेजी सीखे भारतीय ट्रिटिश प्रशासन की मरीनरी को भली-भांति चलाने में मदद कर सकते थे।

सन् 1854 में सर चार्ल्स बुइ के द्वारा प्रकाशित शिक्षा विज्ञप्ति के आधार पर भारत सरकार ने शिक्षा नीति को निर्धारित किया। उसके अनुसार शिक्षण संस्थाओं को सहायता देने की नीति अपनाई गई। इसके तहत भारत में सरकारी स्तर पर प्राधिमिक विद्यालय उच्च विद्यालय महाविद्यालय और विश्वविद्यालय खोले गए। भारत में पहला विश्वविद्यालय सन् 1857 में कलकत्ता में खोला गया। इसी वर्ष बंदूई और मद्रास में भी विश्वविद्यालय आदि की स्थापना हुई।

इन शिक्षण संस्थाओं में चल रही शारीरिक गतिविधियों की स्पष्ट रूपरेखा नहीं मिल पाती है। सन् 1885 में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के गठन के बाद देशभक्त नेताओं ने यह अनुभव किया कि देश को न केवल

तुदियन वरन् शरीर से सबलू ल्यक्तियों की भी जिसे आवश्यकता है। उभी आजादी शोध प्राप्त को जो सकती है। अतः भारत में शारीरिक आजादी के साथ-साथ ल्यायामशालाओं, अखाड़ों और श्वरदेशी खेलों को सेक्षित बढ़ा। देशप्रेषियों ने एचीन भारतीय शारीरिक शिक्षा की गतिविधि यों के उन्नत्वरक करने पर विशेष बल दिया। शारीरिक शिक्षा यही इन संस्थाओं ने बाल युवा और युद्ध सभी को स्वारेशी शारीरिक शिक्षा से संबंधित क्रियाकलापों को अपनाने को प्रेरणा दी। जमाने से खली आ रही शारीरिक गतिविधियों ने राष्ट्रीय भावना को जगत किया और गान्धीय एकता को उजागर किया। आत्मरक्षा के खाल से लोगों ने लाती, भाला, तलायर, बर्छ, मुगर, बैठी आदि का संचलन सोखा और अध्यास पर बल दिया। परंपरागत कुरती, रंड-बैठक, मूर्य नमस्कार, मलखम्ब आदि दैनिक जीवन के अंग बन गए। बच्चों और युवकों में कबड्डी, खो-खो और आत्मा-पाला खेल काफी लोकप्रिय हो गए।

2.2 स्वतंत्रता के पश्चात्

राष्ट्रीय आंदोलन के काल में शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देने का एक महत्वपूर्ण क्रय लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक को है। विद्यार्थी जीवन में तिलक के स्वयं दुखले पतले थे। किंतु जब उन्हें अपनी दुर्बलता का अहसास हुआ तो उन्होंने अपने स्वास्थ्य पर ध्यान दिया और व्यायाम को अपने दैनिक जीवन का अंग बना दिया। तैयारी उनका सबसे प्रिय व्यायाम था। ईनिक अध्यास के फलस्वरूप उनका शरीर सुंदर और गंडीला बन गया। तिलक वीरता निर्भयता और सच्चाई के पापक थे। भारतीय नागरिकों में एकता के साथ-साथ जोश भरने तथा शरीर से सबल बनाने के लिए उन्होंने गणशासनव और शिवाजी जयंती अत्यधिक उत्साह और श्रद्धा के साथ मनाना आरंभ किया। इन उत्सवों के अवसर पर शारीरिक करतव दिखाने की भी प्रधानता थी। उन्होंने अखाड़ों और लाठी कल्यांकों के द्वारा नौजवानों को तथा गणपति और शिवाजी उत्सवों के द्वारा सामान्य जनता को अपने आंदोलन का सहभागी बनाया और राष्ट्रीय संघर्ष के लिए युवा मराठियों को तैयार किया। इन महात्माओं का गुभारंभ क्रमशः 1893 और

1896 में किया गया था। बिहार और उत्तर प्रदेश यन्में इन दिनों महात्मा बहुमान जयंती के अवसर पर शारीरिक गतिविधियों के प्रदर्शन को विकसित कर लोकप्रिय बताया गया। मूर्मलगांव ने मूलमय के मूलवर्ष पर शारीरिक करतव और हाथधार मंचनालन कला दिखाने को बढ़ाया दिया।

यह मिलसिता आज भी जारी है। बंगाल में चंग-चंग आंदोलन के समय गांव-गांव में भार्मिक उत्सवों और समाजिक आयोजनों की आड़ में तलवार, भाला, लाठी, फरमा, चाकू, आदि की कला का प्रदर्शन होता और प्रशिक्षण दिया जाता था। उन दिनों बंगाल के अभिजात यंत्रों के लोगों में कुरती, मुकुरबाजी, दौड़, चुड़दोड़, तैराको आदि लोकप्रिय थे।

शारीरिक शिक्षा और श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडल

भारतीय में शारीरिक शिक्षा के प्रति सम्मोहन और जागरूकता पैदा करने के उद्देश्य से प्रथम विवरव्युद्ध के प्रारंभिक काल में महात्मा गांधी के अमरावती क्षेत्र में श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडल को विप्रित स्थापना हुई। इसके संस्थापक श्री आत्मादास वैद्य और आनंद कृष्ण वैद्य नामक दो भाई थे। इस संस्था का उद्घाटन सन् 1914 में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने किया। संस्था ने युवकों में बल संवर्धन और शारीरिक क्षमता बढ़ाने का हर संघर्ष प्रयत्न किया। भारतीय व्यायाम पद्धति में सुधार लाते हुए, संस्था ने प्रशिक्षण देना आरंभ किया। भारतीय खेल पद्धति के प्रसार के लिए यूरोप के महत्वपूर्ण देशों के दौरे भी किए गए। मंडल के द्वारा सन् 1936 में बर्लिन और 1941 में स्वीडन में भारतीय खेल पद्धति का प्रसरण किया।

साथ ही इंग्लैण्ड, हालैण्ड, रूस आदि देशों में भी जाकर मलखम्ब ध नुविद्या योगासनदि का प्रदर्शन कर लोगों को आश्चर्य चकित कर दिया था। हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडल के तत्वावधान में सन् 1946 में अधिल भारतीय शारीरिक शिक्षा सम्मेलन का आयोजन अमरावती में किया गया था। इस अधिवेशन के अध्यक्ष श्री शारद, चंद्र योस थे। इस अधिवेशन में भारी संख्या में शारीरिक शिक्षा विशेषज्ञ और खिलाड़ी उपस्थित थे। इस संस्था ने शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में अद्भुत कार्य किया। संस्था के कार्यकर्ताओं ने महाराष्ट्र में प्रचलित परंपरागत शारीरिक गतिविधियों का

पुनरुद्धार किया। साथ ही उनका प्रचार और प्रसार भी किया।

संस्था के ईनिक कार्यक्रम के अनुसार मंडल की ओर से प्रतिदिन युवकों को तलवार, भाला, लाठी, बम्बौठी, काठी, पटा, लोजिम, मलखाघ्य आदि का अध्याय कराया जाता था। दंड-बैठक, कुश्ती और योगासनों पर आदि का अध्याय कराया जाता था। कभी-कभी प्रशिक्षण शिविर भी चलाए जाते थे औ वह दिया जाता था। कभी-कभी प्रशिक्षण शिविर भी चलाए जाते थे। कालांतर जिसमें नर-नारियों को विभिन्न शारीरिक प्रशिक्षण दिए जाते थे। कालांतर में प्रतिवर्ष प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया जाने लगा। प्रशिक्षित लोगों को व्यायाम विशारद की उपाधि दी जाती थी।

श्री हनुमान व्यायामशाला प्रसारक मंडल उत्तरोत्तर उन्नति करता गया। स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद भी मंडल ने शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में प्रयास कर अप्रत्याशित सफलता हासिल की। इस संस्था के सफल प्रयासों से आज अमरावती में शारीरिक शिक्षा के बहुमुखी विकास के लिए एक सौ एकड़ भूमि उपलब्ध है। इस क्षेत्र में संस्था को राष्ट्रीय गौरव एवं अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त हुई है। भारत के विविध राज्यों के युवक-युवतियां यहां की उपलब्ध सुविधाओं का आज भरपूर लाभ उठा रहे हैं।

अमरावती का यह शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय देश-विदेश की खेल प्रणालियों का एक विशाल क्रीड़ा स्थल है। भारतीय संस्कृति की क्रीड़ा, परंपराओं को देश-विदेश में प्रचरित तथा प्रसारित करने का एक अच्छा एवं व्यवस्थित मंच है। यहां के स्थानीय लोग इसका समुचित एवं भरपूर लाभ उठाते हैं।

इस शारीरिक शिक्षा केंद्र में विद्यार्थियों के लिए विशालकाय स्टेडियम विस्तृत खेल मैदान बहुदेशीय जिमनेजियम अंतर्राष्ट्रीय स्तर तरणताल क्रीड़ा विज्ञान अनुसंधान प्रयोगशाला भवन योगाध्यास भवन एवं अध्ययन कक्ष स्वास्थ्य केंद्र पुस्तकालय आदि की सुंदर व्यवस्था है।

आजकल भी यहां ग्रोप्पकालीन प्रशिक्षण की व्यवस्था है, जिसमें व्यायाम प्रवेश व्यायाम पारंगत और व्यायाम विशारद के प्रमाण-पत्र दिए जाते हैं। इसके अतिरिक्त धनुर्विद्या, वैंड, प्रशिक्षण, तैराकी, खेल-कूद, कबड्डी, खो-खो, मलखाघ्य आदि से सैकड़ों युवक-युवतियां लाभान्वित

आयामों को भी शिक्षा विद्यार्थियों को दी जानी चाहिए।

उच्च शिक्षा के क्षेत्र में सन् 1917 की सडलर समिति ने कलकत्ता विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए शारीरिक प्रशिक्षण के उद्देश्य से एक निर्देशक की नियुक्ति करने की सलाह दी थी।

तत्कालीन भारत सरकार शिक्षा के क्षेत्र में स्थिरता लाना चाहिए था। इस उद्देश्य को पूर्ति के लिए सरकार ने शिक्षा विभाग को राशि के रूप में पच्चीस लाख रूपये मंजूर किए थे। यह राशि भारत के समस्त प्रांतों के लिए आवार्ट को गई थी। इसे विद्यालयों के लिए खेल का मैदान और स्वास्थ्य के लिए खर्च किया जाना था। इससे शारीरिक शिक्षा को बढ़ावा मिला। शिक्षा के क्षेत्र में शारीरिक शिक्षा की एक सुन्दर एवं सुदृढ़ नींव देने का कार्यक्रम आरंभ हो गया। इस राशि से शारीरिक शिक्षा निर्देशक को बेतन मिलने लगा।

फुटबॉल, हॉकी और क्रिकेट जैसे खेलों को भरपूर बढ़ावा भी मिला। बीसवीं शताब्दी के प्रारंभ में दक्षिण भारत में मैसूरु के पूर्व प्राइमरी विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत वच्चों को मांसपेशियों के समुचित विकास के लिए मैदानों क्रियाकलापों में दौड़ना रसी कूद, चढ़ना, फिसलना, कूदना, लयताल युक्त गतिविधियां शारीरिक शिक्षा के प्रधान अंग थे। अन्य शारीरिक क्रियाकलापों में लकड़ी के खोखले कूदे को फेंकना, पकड़ना, उठाना, इकट्ठा करना और घुमाना शारीरिक शिक्षा में शामिल थे।

कालांतर में ब्रिटेन की तरह भारत के सरकारी और गैरसरकारी विद्यालयों में जिम्नास्टिक्स और खेलकूद प्रारंभ किए गए। शारीरिक शिक्षा से संबंधित इन क्रिया-कलापों को विद्यालयों में पढ़ने वाले समाज के प्रत्येक वर्ग के विद्यार्थी शौक से सीखते थे। इसाई मिशनरियों द्वारा खोले गए भारतीय उच्च विद्यालयों में व्यायामशालाएं बनाई गई। व्यायामशालाएं पैरलवार, रोमन रिंग, वाल्टिंग होस, ईडियन क्लब डम्बलर रोथ क्लाइमिंग और लेजियम से भरी पूरी होती थी। विद्यालय की छुट्टी के पश्चात् विद्यार्थियों को अध्यास कराया जाता था। इसके लिए कुशल प्रशिक्षक रखे

जाते थे। इसके अतिरिक्त विद्यार्थियों को फुटबॉल, हॉकी, क्रिकेट आदि खेल सिखाए जाते थे। देश के अन्य भागों में जैसे-जैसे उच्च विद्यालय बुलते गए। शारीरिक प्रशिक्षण की व्यवस्था की गई। इन शारीरिक गतिविधियों से विद्यार्थियों का शारीरिक और मानसिक विकास संभव था।

समय के अनुसार शारीरिक शिक्षा की गतिविधियां शैक्षणिक संस्थाओं की पाद्यवर्षों के अंतर्गत शामिल हो गईं। अवकाश प्राप्त मैनिकों और कुशल जिम्नास्ट को विद्यालयों में शारीरिक शिक्षक के रूप में नियुक्त किया गया। ऐसे शिक्षकों को डिल मास्टर भी कहा जाता था। ये शारीरिक शिक्षा से संबंधित समस्त कार्यक्रमों को सुचालू रूप से संचालित करते थे।

फिर भी विद्यालय परिवार के शिक्षक ममुदाय में भिन्न समझे जाते थे। क्योंकि इसकी शैक्षणिक योग्यता अपवान्न होती थी। विश्व के आकाश में प्रथम विश्वयुद्ध के बादल मंडराएँ और बरसकर शांत हो गए। देश हित का ध्यान रखते हुए तथा भारत के भावी नागरिकों की मानसिकता का ख्याल करते हुए उनके हित के लिए विद्यालयों में शारीरिक शिक्षकों की आवश्यकता का अनुभव किया गया। इसके परिणामस्वरूप शारीरिक शिक्षा के लिए शिक्षकों को तैयार करने के उद्देश्य से सन् 1920 में यंगमेन क्रिरिच्यन एसोशियेशन कालेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन नामक एक कालेज की स्थापना मद्रास में की गई। सन् 1931 में हैदराबाद में भी राजकीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय खोला गया।

कालांतर में हैदराबाद राज्य के प्राइमरी, मिडिल और हाई स्कूलों में शारीरिक शिक्षा अनिवार्य रूप से दी जाने लगी। दूसरे ही वर्ष सन् 1932 में बंगल सरकार ने भी कलकत्ता में राजकीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय की स्थापना की जहां युवक-युवतियों दोनों बिना किसी भेदभाव के शारीरिक शिक्षा ग्रहण करते थे।

इसी वर्ष उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ में भी क्रिरिच्यन कालेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन की स्थापना की गई। इस कालेज में शारीरिक शिक्षा में हो प्रकार के प्रमाण-पत्र प्रदान किए जाते थे। स्नातक विद्यार्थियों को सर्टिफिकेट कोर्स के प्रमाण-पत्र दिए जाते थे।

शारीरिक शिक्षा को आवश्यकता की पूर्ति के लिए बच्चई संकार ने भी सन् 1938 में शारीरिक शिक्षा के लिए देनिमा इंस्टीट्यूट ऑफ फिजिकल एजुकेशन नामक एक संस्था बनाई के निकट स्थापित की थी।

विविध शिक्षा समितियां और शारीरिक शिक्षा

बुनियादी शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का स्थान:- वर्धा शिक्षा बोजना समिति समिति का प्रतिवेदन सन् 1937 में सरकार को दिया गया।

वह जाकिर हुम्सें नाम समिति प्रतिवेदन के नाम से भी जाना जाता है। बुनियादी शिक्षा कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा का स्थान मुनिशिच्चत था। इसमें शारीरिक श्रम को महता को स्वीकार किया गया था। चाराजानो बढ़दीर्घि चर्मकार्य निकटवत्ती स्थानों में कृषि कार्य कठाई-बुनाई आदि इसमें सम्मिलित था।

इन श्रमसाध्य कार्यक्रमों के अंतिरिक्त शारीरिक व्यायाम की महता भी प्रतीकृति को गई थी। शारीरिक गतिविधियों खेल दोड़ कूर्त कवचद और अन्य शारीरिक व्यायाम शामिल थे।

पाठ्यचर्चों के अंतर्गत कवईडी, खो-खो जैसे स्वरेणी खेलों को बढ़ावा देने पर चल दिया गया था।

संद्वारोत्क लृप से प्रार्थक कक्षाओं से ही विद्यार्थियों को स्वास्थ्य शिक्षा आरंभ करने के लिए कहा गया था। स्वस्थ जीवन के लिए प्राइमरी विद्यालयों में से ही विद्यार्थियों को छेल की समुचित क्रिया-कलापों में शारीरिक प्रशिक्षण और खेलों के आगाजन करने की नेक सलाह दी गई थी। किंतु व्यवहारिक रूप में पाठ्यचर्चों के अंतर्गत शारीरिक प्रशिक्षण के लिए मात्र इस मिट्ट का समय निर्धारित किया गया था जो ऊंट के मुंह में जोर के समान था।

यद्यपि पाठ्यचर्चों के अंतर्गत शारीरिक शिक्षा के लिए पर्याप्त समय का अभाव था फिर भी बुनियादी शिक्षा के अंतर्गत प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले शिक्षकों को माठ्यनार्यों में शारीरिक शिक्षा के तहत शारीरिक व्यायाम, द्वितीय स्वरंगी खेलों का प्रशिक्षण दिया जाता था ताकि प्रशिक्षण शिक्षक बुनियादी विद्यालयों में जाकर विद्यार्थियों को सिखा सकें।

इकाई-II: भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास

89

सब मुछ होते हुए भी विद्यालयों में समय-मारियों के अंतर्गत शारीरिक शिक्षा के लिए दिया गया समय अपवान्त था। इसमें विद्यार्थियों का पूर्ण श्रम को आगे बढ़ाने के लिए दो-तीन सौ खिलाड़ियों की उपेक्षा की गई थी।

2.3 भारत में शारीरिक शिक्षा के महत्वपूर्ण संस्थान,
बुद्ध-एम्प्री-एन्स्ट्री-क्लिनिकल एन्ड-कोर्सेशन

भारत में शारीरिक शिक्षा के महत्वपूर्ण संस्थान

हुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल

सन् 1914 ई में श्री अनन्त कृष्ण वैद्य और अन्यादास कृष्ण वैद्य बन्धुओं के सदस्यतान्में से हुमान व्यायाम नामकर के लृप में स्थापित की गई। इस व्यायाम मन्दिर में थोड़े ही दिनों में सैकड़ों युवक इस संस्था में नित्य नियमित रूप से शिक्षण लेने लगे। सन् 1923-24 में संस्था ने अपना कार्य शेत्र मध्य प्रदेश और बाहर में फैलाया। स्थान-स्थान पर नई व्यायामशालाओं की स्थापना और प्राचीन संस्थाओं का नवोकरण करके भारतीय युवकों के लिए व्यायाम शिक्षा को व्यवस्था की। इस संस्था को जनता का सहयोग प्राप्त था। इसी समय संस्था का नाम हुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल रखा गया। संस्था ने यह अनुभव किया कि सारे देश में व्यायाम प्रचार करने के लिए यात्र दस मिट्ट का समय निर्धारित किया गया था जो ऊंट के मुंह में जोर के समान था।

यद्यपि पाठ्यचर्चों के अंतर्गत शारीरिक शिक्षा के लिए पर्याप्त समय का अभाव था फिर भी बुनियादी शिक्षा के अंतर्गत प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले शिक्षकों को माठ्यनार्यों में शारीरिक शिक्षा के तहत शारीरिक व्यायाम, द्वितीय व्यायाम और स्वरंगी खेलों का प्रशिक्षण दिया जाता था ताकि प्रशिक्षण शिक्षक प्रणाली का प्रसरण करने की जोड़ना बनाई और दो सौ-तीन सौ खिलाड़ियों के दल सहित मुख्य, पूरा, अहमदाबाद, दिल्ली, कोलकाता, वालियर, इन्दौर, जलन्धर, काशी, नाहरगढ़ आदि स्थानों में भव्य प्रसरण किये जाना और सरकार ने संस्था की भूरि-भूरि प्रशंसा की। संस्था के प्रदर्शनों

को व्यवस्था यह रही कि व्यायाम के साथ संगीत का भी आयोजन किया गया। संस्था ने विदेशों में भी भारतीय व्यायाम प्रणाली का प्रचार करने हेतु 1936 में बर्टिन, 1949 में स्टॉकहोम, 1953-54 में टर्की में व्यायाम प्रदर्शन किये।

देश में युवकों को व्यायाम के प्रति जागृत करने के लिए और भारतीय व्यायाम प्रणाली को लोकप्रिय बनाने के लिए सराहनीय प्रयत्न किये। अवराजतों में गर्मी को छुटियों में अल्पकालीन शिक्षण शिविर खोलकर अनेक वर्षों से व्यायाम प्रवेश, व्यायाम पुढ़, व्यायाम प्रशारद की परीक्षाओं को व्यवस्था की गई है। सन् 48 से डिप्लोमा कोर्स भी शुरू किया गया है। डॉक्टर शिवाजी राव पटवर्धन, डॉक्टर काने, श्री दिलकर शास्त्री, श्री हरिहर राव देशपांडे, वैद्य बन्नु आदि महानुभावों के अधक परिश्रम का यह फल है कि अन्तर्राष्ट्रीय जगत में इस संस्था का बड़ा सम्मान है।

अखिल महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण मण्डल

इसका प्रथम अधिवेशन 25 मई 1928 में सरदार आवासाहेब मजूमदार को अध्यक्षता में पूना नगर में सम्पन्न हुआ। संस्था महाराष्ट्र में व्यायाम प्रचार के कार्य के साथ-साथ शारीरिक वाग्मय प्रकाशन तथा इस संबंध में सरकार को परामर्श देने का कार्य करती है। भारतीय खेलों को आधुनिक संगठित खेलों के समान ही उच्च स्तर पर प्रतिष्ठित करने के लिए प्रयत्न करती है। शारीरिक शिक्षा संबंधी भाषण, विचार विमर्श, निवन्धवाचन आदि द्वारा युवकों का आकर्षित किया जाता है। स्वर्गीय प्रो. माणिक राव, कृ.ब. महाबल, श्री भोपेटकर, डॉ. नावु, सरदार पृथ्वीसिंह, श्री मजूमदार, डॉ. मसकर आदि विद्वानों को संस्था की उन्नति का श्रेय प्राप्त है। विशेषकर स्वर्गीय श्री बाला साहब, श्री कर्नेह्यालाल मुंशी, श्री गाडगिल, श्री हीरे आदि महानुभावों का सक्रिय सहयोग प्राप्त है।

जुम्मादादा व्यायाम मन्दिर, बडोदा (गुजरात)

आधुनिक शारीरिक शिक्षा जगत में इस संस्था का नाम बड़े आदर के

साथ लिया जाता है। स्वर्गीय प्रो. माणिकराव द्वारा अपने गुरु जुम्मादादा की स्मृति में इसको स्थापना की गई। सन् 1914 में इस संस्था ने महाराष्ट्र व गुजरात में व्यापक रूप से व्यायाम प्रचार किया। भारतीय व्यायाम के व्यक्तिगत रूप को साधिक रूप देने का श्रेय आपको ही प्राप्त है। इस संस्था ने शारीरिक शिक्षा के अनेक विद्वान तैयार किये।

कैवल्याम, लोनावल मुम्पई

आदरणीय स्वामी कैवलयानन्द के सदप्रयत्नों से इस संस्था की स्थापना की गई। शारीरिक शिक्षण में अनुसंधान का कार्य इस संस्था ने आरम्भ किया। भारतीय योगिक व्यायाम प्रणाली की विधिवत शिक्षा देने के लिए 'गोविन्दगम संक्षिप्तिया' कालेज आफ योग एन्ड कलचरल सिन्थेसिस' की स्थापना की। यहां पर जिज्ञासु छात्रों को योग-शास्त्र का दो वर्षों का पाद्यक्रम पूरा करने पर योग-शास्त्र का डिप्लोमा दिया जाता है।

अखिल भारतीय शारीरिक शिक्षण महामण्डल

अखिल महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण महामण्डल के उत्थाही कार्यकर्ताओं, हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल और यूजीकॉर्शिल आफ फिजिकल कलचर के मन्त्री श्री डॉ. डॉ. माशुर के प्रयत्नों के फलस्वरूप इसका प्रथम अधिवेशन सन् 1946 ई 0 में अमरावती नगर में देशभक्त श्री शरतचन्द्र बोस की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ। दूसरा अधिवेशन पूना में श्री जनरल कै.ए. करिअप्पा की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ। संस्था ने भारत सरकार को देश में शारीरिक शिक्षा का व्यवस्थित रूप से प्रचार करने हेतु अनेक सुझाव दिये तथा इसको उपादेशता पर बल दिया, फलस्वरूप भारत सरकार गवालियर में शारीरिक शिक्षा का कालेज स्थापित कर रही है।

उपर्युक्त शारीरिक संस्थाओं के अतिरिक्त देश की राष्ट्रीय शिक्षा का प्रचार करने वाली अनेक संस्थाओं ने भी शारीरिक शिक्षा के प्रचार में प्रशोंसनीय कार्य किया। स्वामी अद्धानन्दजी स्थापित गुरुकुलों में शारीरिक उन्नति के लिए विशेष बल दिया जाता है। विश्व भारती के कार्यक्रम में

व्यायाम और खेलकूद अनिवार्य हैं। बंगाल का ब्रताचारी समाज संस्था की प्रणाली में व्यायाम को प्रधानता दी जाती है। इस प्रणाली का मूल सिद्धान्त है बन्धुत्व जो गीतों, शारीरिक व्यायामों से तालों से उत्पन्न होता है। इस ताल से शरीर और मन दोनों की शिक्षा होती है। जड़ता दूर हो जाती है, ऋग के लिए शक्ति और तेज प्राप्त होता है, विचार क्रिया में सन्तोष और उत्साह मिलता है। अतः शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अन्य व्यायामों को अपेक्षा देशी खेल और ग्राम नृत्यों को अधिक स्थान दिया गया है। इस संस्था के संस्थापक श्री जी.एस. दत्त ने 1921-32 के बीच अपनी विचारधारा का प्रचार किया। यह विचारधारा इतनी अधिक लोकप्रिय हुई कि बंगाल के बाहर भी ऐसी संस्थायें खोली जाने लगी। इस प्रणाली की प्रशंसा रवीन्द्रनाथ टैगोर, सर राधाकृष्णन, श्रीमति सरोजनी नायडू आदि शिक्षा शास्त्रियों ने की है।

राजस्थान की प्रसिद्ध महिला शिक्षण संस्था बनस्थली विद्यापीठ ने बालिका और युवतियों के लिए पाद्यक्रम में शारीरिक शिक्षा को प्रधानता दी है। शारीरिक शिक्षा को उचित स्थान देकर संस्था ने भारत की महिला शिक्षण संस्थाओं के लिए मार्ग-दर्शन का कार्य किया।

भारतवर्ष की यह पहली शिक्षण संस्था है जिसने शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद के क्षेत्र में अग्रणी भूमिका का निर्वाह किया था। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में भारतवर्ष में द्रुतगति से प्रगति का एकमात्र श्रेय इस संस्था को ही है जिसने सर्वप्रथम शारीरिक शिक्षण प्रशिक्षण महाविद्यालय की स्थापना सन् 1920 में यंगमेन्स क्रिस्चियन एसोशियेशन स्कूल ऑफ फिजिकल एजुकेशन के नाम से की।

इसी के नाम पर वाय.एस.सी.ए. कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन की स्थापना मद्रास में हुई। शारीरिक शिक्षा की उच्च शिक्षा में उच्च शिक्षा में इस संस्था ने अत्यंत महत्वपूर्ण नेतृत्व एवं योगदान प्रदान किया है। सन् 1940 से ही यहां सह शिक्षा की व्यवस्था है।

बन्धुत्व: शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में इस संस्था की अभूतपूर्व देन है। इस संस्था ने खेल साहित्य के प्रकाशन में भी विशेष रूचि ली। अंग्रेजी और हिंदी दोनों भाषाओं में प्रकाशित खेलकूद नियमावली की पुस्तक शिक्षण संस्थाओं और खेलकूद प्रेमियों के लिए एक आवश्यक सामग्री है। आज भी यह संस्था शारीरिक शिक्षा के माध्यम से देश सेवा में लगी हुई है। भारतवर्ष में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र के विस्तार एवं प्रचार में वाय.एस.सी.ए. (Y.M.C.A.) का अद्वितीय योगदान है। भारतीय शारीरिक शिक्षण के इतिहास में यह संस्था सदा अमर रहेगी।

माध्यमिक शिक्षा आयोग और शारीरिक शिक्षा

माध्यमिक शिक्षा आयोग के अध्यक्ष मद्रास विश्वविद्यालय के उप-कूलपति डॉ. प. लक्ष्मण स्वामी मुदालियर थे। अतः यह मुदालियर शिक्षा आयोग का नाम से भी मशहूर है। इस आयोग का उद्घाटन तत्कालीन भारत सरकार के शिक्षा मंत्री स्वार्णी मौलाना अब्दुल कलाम आजाद ने 6 अक्टूबर 1952 की नई दिल्ली में किया था।

आयोग के अनुसार विद्यार्थियों को अपने सभी कार्यों का संपादन इस प्रकार करना चाहिए जिससे वे अपने को अपेक्षित आदर्शों और गुणों से अल्यंत सम्मोहक बन सके। चारित्रिक गुण कहीं एक जगह स्थिर नहीं होते उन्हें व्यवहारिक अनुभवों जैसे पढ़ाई, खेल और सामाजिक क्रियाओं द्वारा विद्यालय परिसर और उसके बाहर संपादन करने से होता है।

विद्यार्थियों की पाद्यवर्षी के अंतर्गत शैक्षिक विषय ही नहीं बरन विविध प्रकार के ऐसे अनुभव जिसे विद्यार्थी विविध कार्य-कलापों द्वारा अर्जित कर पाते हैं। जिनमें कक्षा पुस्तकालय प्रयोगशाला कार्यशाला खेल मैदान तथा शिक्षक और विद्यार्थियों के मध्य अनौपचारिक संबंध भी सम्मिलित हैं।

ये सब मिलकर विद्यार्थी के संतुलित व्यक्तित्व का विकास करते हैं। विद्यालय का अनुशासन पारितोषिक देकर नहीं बनाया जा सकता है।

शारीरिक शिक्षा संबंधी सुझाव: माध्यमिक शिक्षा आयोग के अनुसार शारीरिक क्रियाएं विद्यार्थियों की शारीरिक सहनशक्ति के अनुरूप और

शरीर के लिए उपर्युक्त होनी चाहिए। चालीस वर्ष की आयु के अंदर के सभी शिक्षकों को सक्रिय रूप से विद्यार्थियों को दी जाने वाली शारीरिक क्रियाओं में भाग लेना चाहिए। आयोग ने सुझाव दिया कि विद्यालय में विद्यार्थियों को शारीरिक क्रियाओं का पूरा विवरण रखना चाहिए। इसके साथ ही विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा के विकास पर बल देते हुए आयोग ने शारीरिक शिक्षा को इस प्रकार पारिभाषित किया है। शारीरिक शिक्षा मात्र इल या नियमित व्यायाम ही नहीं बरन् इसमें हर प्रकार की शारीरिक क्रियाएं और खेल सम्मिलित हैं, जो शारीरिक और मानसिक विकास में सहायक सिद्ध होती हैं।

आयोग के सुझाव पर अमल:- आयोग ने बहुरेशीय विद्यालयों की स्वीकृति दी थी। अतः विद्यालयों, खेल के मैदानों और विविध खेलों का सर्वेक्षण सन् 1960 में कराया गया। सर्वेक्षण द्वारा पाया गया कि वॉलीबाल, फुटबॉल, बैडमिंटन और हॉकी क्रमशः 82.8, 77.8, 75.8 और 59.6 प्रतिशत के अनुपात में विद्यालयों में खेल जाते हैं। वॉलीबाल और बैडमिंटन के खेल विद्यालयों में बहुत प्रचलित है, क्योंकि इन खेलों के लिए कम स्थान की आवश्यकता पड़ती है। उन दिनों फुटबॉल और हॉकी खेलों के लिए क्रमशः दो और डेढ़ एकड़ भूमि की आवश्यकता पड़ती थी। तरह-तरह के खेल और दोड़-कूद दोनों मिलाकर साढ़े तीन एकड़ विस्तृत क्षेत्र की आवश्यकता थी।

इस आवश्यकता की पूर्ति के लिए शहरों में खुली जगहों या बड़े पार्कों में जहां कम से कम तीन एकड़ भूमि उपलब्ध हो निकटवर्ती विद्यालय उसे खेल के मैदान के रूप में भली-भांती उपयोग कर सकते हैं। शारीरिक शिक्षा को बढ़ावा देने का यह एक ठोस सुदृढ़ कदम था।

शारीरिक शिक्षा अध्यापक संबंधी सुझाव:- आयोग के अनुसार शारीरिक शिक्षा पहलुओं का समावेश होना चाहिए। शारीरिक शिक्षा का अध्यापक शरीर और स्वास्थ्य विज्ञान जैसे विषयों के अध्ययन से संबंधित होना चाहिए और उन्हें समान योग्यता वाले अन्य अध्यापकों जैसी प्रतिष्ठा दी जानी चाहिए।

वर्तमान शारीरिक शिक्षा महाविद्यालयों में स्थान बढ़ाकर जहां आवश्यक हो, वहां नए महाविद्यालय खोलने चाहिए एवं कुछ संस्थाओं को गण्डीय स्तर पर प्रशिक्षण केंद्र के रूप में मान्यता प्रदान करके शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों के प्रशिक्षण की सुविधाओं को विस्तृत किया जाना चाहिए। इन संस्थाओं को केंद्र तथा राज्यों की सरकारों से महायता दी जा सकती है।

उन दिनों शारीरिक शिक्षा के अध्यापक पी. टी. आई के नाम से पुकार जाते थे। इन्हें लोग अच्छी दृष्टि से नहीं देखते थे अतः आयोग ने पी. टी. आई. की समान योग्यता होने पर अन्य अध्यापक के समकक्ष प्रतिष्ठा प्रदान करने तथा उन्हें शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में विशेष प्रशिक्षण भी देने की सिफारिश की थी।

शारीरिक शिक्षा की अनिवार्यता- विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों के उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए सामूहिक खेलकूद और शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता पर बल दिया था जिससे विद्यार्थियों का चरित्र निर्माण हो सके। प्राथमिक स्तर से ही यह प्रयास होना चाहिए कि शारीरिक शिक्षा की समस्त योजनाएं और विद्यालय में खेल जाने वाले सभी प्रकार के खेल विद्यार्थियों के चरित्र निर्माण में सहायक सिद्ध हों और उनमें सच्चे खिलाड़ी बनने की भावना पनप सके।

आयोग ने मिडिल स्कूल स्तरीय पाठ्यक्रम से ही शारीरिक शिक्षा को शामिल किया था। इस स्तर के विद्यार्थियों में खेलकूद में भाग लेने के लिए बाध्य किया जाए। शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य विज्ञान विद्यालयों का कार्यक्रम के अंग बनाए गए।

पाठ सहगामी क्रियाएं विद्यालयीय पाठ्यचर्चों का महत्वपूर्ण अंग है। इन क्रियाओं में गण्डीय महत्व की घटनाएं एवं उत्सव शामिल हैं जिनमें सामूहिक खेल स्पोर्ट्स शैक्षक यात्रा एन. सी. सी. ए. सी. सी. स्काउट गाइड आदि समाहित हैं। ऐसा अनुभव किया गया है कि पाठ सहगामी क्रियाएं व्यक्तित्व के संतुलन और समग्र विकास में सहायक सिद्ध होती है। इससे एकता, भाईचारा व्यापक दृष्टिकोण विश्वजनित उदारता और सहिष्णुता का विकास होता है जो एक अच्छे नागरिक के लिए आवश्यक है। अतः

आयोग द्वारा यह सुझाव दिया गया कि प्रत्येक विद्यार्थी किसी न किसी रूप में शारीरिक क्रिया-कलाओं में हाथ बटाएं जिससे उनमें सहयोग की भावना आ सके और खिलाड़ीपन का गुण ग्रहण करे।

मुख्यालय आयोग के सुझाव पर राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता की पूर्ति के लिए लक्ष्मीबाई कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन नामक संस्था ग्वालियर में खोली गई। आयोग के कर्मठ सदस्यों ने विद्यार्थियों के शारीरिक कल्याण के लिए अखिल भारतीय खेलकूद परिषद की स्थापना और केंद्रीय सरकार द्वारा शिविर आदि के लिए सहायता अनुदान का सुझाव दिया।

सार्जेंट प्रतिवेदन में शारीरिक शिक्षा की झलक

सन् 1944 के सार्जेंट प्रतिवेदन से शारीरिक शिक्षा को प्रथम मिला। जान सार्जेंट भारत सरकार के शिक्षा सलाहाकार थे। इनमें जनित प्रतिवेदन सार्जेंट रिपोर्ट के नाम से मशहूर हुआ। इस प्रतिवेदन में शारीरिक स्वस्थता बैंदिक तथा चारित्रिक विश्वसनीयता पर पूर्ण ध्यान दिया गया था।

इसके अनुसार शिक्षा विभाग के मुख्यालयों में कार्यरत कर्मचारियों में से ऐसे सुयोग और अनुभवी लोगों को दृढ़ निकाला गया जो शारीरिक क्रियाकलाओं को कॉलेजों और स्कूलों में संगठित कर सकें।

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में काम करने वाले ऐसे ही शारीरिक प्रशिक्षक की तलाश की गई जिसे शारीरिक विज्ञान स्वस्थ जीवन पद्धति आहार के प्रारंभिक सिद्धांतों और स्वास्थ्य की आवश्यक जानकारी हो।

प्रतिवेदन के माध्यम से माध्यमिक विद्यालयों में पूर्ण प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षक की नियुक्ति के लिए कहा गया। यह भी सलाह दी गई कि प्रत्येक जिला निरीक्षक द्वारा प्रारंभिक शिक्षकों के लिए शारीरिक शिक्षा का एक माह के प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया जाए।

व्यवस्थित खेल शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। अतः शारीरिक प्रशिक्षण एवं खेलों के लिए सप्ताह में कम से कम एक घंटे का समय प्रदान करने की आवश्यकता पर बल दिया गया।

इकाई-II: भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास

विश्वविद्यालय शिक्षा आयोग की नजर में शारीरिक शिक्षा स्वतंत्रता के परचात्, इस उच्च शिक्षा आयोग की नियुक्ति नवंबर 1948 में भारत सरकार द्वारा की गई थी। आयोग के अध्यक्ष सर्वपल्ली डॉ. राधाकृष्णन थे। आयोग के सदस्यों ने सन् 1949 में अपना प्रतिवेदन सरकार के समक्ष प्रस्तुत किया।

आयोग ने शिक्षण संस्थाओं में अनुशासनहीनता का कारण खेल के मैदानों की कमी बताया। आयोग के सदस्यों का सुझाव था कि मनोरंजन और खेलकूद के कार्यक्रम अनुशासन को बढ़ावा देने और अच्छा अनुशासन लाने में अपनी अहम भूमिका अदा कर सकते हैं। विद्यार्थियों के हित के लिए राष्ट्रीय सैन्य दल खेल और शारीरिक शिक्षा पर बल दिया गया और कहा गया कि सभी कॉलेजों में व्यायामशाला होनी चाहिए। आयोग ने विद्यार्थियों के कल्याणार्थ यह विचार प्रकट किया कि विश्वविद्यालयों में केवल उन छात्रों को प्रवेश मिले जो शारीरिक बैंदिक तथा आध्यात्मिक रूप से शिक्षा प्राप्त करने के लिए उत्सुक हो।

कोठारी आयोग और शारीरिक शिक्षा

शिक्षा के समग्र क्षेत्र की जांच के लिए भारत सरकार ने 14 जुलाई 1964 को विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के प्रधान प्रौद्योगिकी डॉ. एस. कोठारी की अध्यक्षता में शिक्षा आयोग की नियुक्ति की। अध्यक्ष के नाम पर इस आयोग को कोठारी आयोग भी कहा जाता है। आयोग ने विद्यार्थियों के बहुमुखी विकास हेतु शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम में पहले से अधिक समृच्छ ध्यान देने का प्रयास किया। खेलकूद विद्यालय की पाठ सहगामी क्रियाएं हैं। समिति ने अनुभव किया कि नौवीं से ग्यारहवीं कक्षाओं की शिक्षा तीन वर्षों में पूर्ण होती है। स्काउटिंग एन.सी.सी. (छण्डव्य) और खेलकूद जैसे क्रियात्मक इन तीन वर्षों में विद्यार्थियों के चरित्र निर्माण में पूर्णतः सहायक सिद्ध नहीं हो पाते हैं। अतः इसमें एक साल की वृद्धि पर वारह वर्षोंय पाठ्यक्रम बना दिया जाए।

शारीरिक शिक्षा शारीरिक स्वस्थता और मानसिक सतर्कता चरित्र निर्माण के लिए महत्वपूर्ण है। अतः विद्यार्थियों के विकास से संबंधित

सिद्धांतों के आधार पर इस कार्यक्रम के पुनर्निरीक्षण और पुनर्निर्माण की आवश्यकता है।

कोठारी आयोग ने विद्यालय पाठ्यक्रम के अंतर्गत विज्ञान गणित सामाजिक अध्ययन और सामाजिक विज्ञान विषयों के साथ-साथ शारीरिक शिक्षा को भी एक विषय के रूप में विद्यालय पाठ्यचर्चा के अंतर्गत शामिल किया। साथ ही लोअर प्राइमरी स्तर से ही अन्य विषयों के साथ-साथ शारीरिक शिक्षा की क्रियाओं पर बल दिया है।

निम्नांकित सिद्धांतों को ध्यान में रखकर शारीरिक शिक्षा का कार्यक्रम बनाया गया।

1. शारीरिक शिक्षा का कार्यक्रम विद्यार्थियों को रूचि तथा क्षमता को ध्यान में रखकर बनाया जाएं जिससे वांछित परिणाम प्राप्त हो सके।

2. स्वदेशी खेलों तथा शारीरिक क्रियाओं को कार्यक्रम में उचित स्थान दिया जाए।

3. शारीरिक क्रियाओं द्वारा बच्चों में अपने महत्व तथा गर्व की भावना को भली-भांति विकसित किया जाए।

4. ऐसे खेलों तथा शारीरिक क्रियाकलापों को पाठ्यक्रम में समुचित स्थान दिया जाए जिनके द्वारा छात्रों में उत्तरदायित्व ग्रहण करने की भावना तथा सहयोग आदि गुणों का विकास हो सके।

5. खेल कूद की व्यवस्था व्यापक स्तर पर की जाएं खेल-कूद का उद्देश्य विद्यार्थियों की शारीरिक क्षमता में वृद्धि करना कुशल खिलाड़ियों का विकास विद्यार्थियों में खेल भावना का विकास करना आदि।

6. प्रतिभाशाली एवं खेलकूद से विशेष रूचि रखने वाले विद्यार्थियों को उच्चस्तरीय प्रशिक्षण एवं विशेष निर्देश देने की व्यवस्था की जाए।

शिक्षा में सुधार को ध्यान में रखकर भारत सरकार ने ईश्वर भाई पटेल पुनर्मूल्यांकन समिति 1977ई. में नियुक्त की थी। उन दिनों एक से पांच कक्षाओं तक विद्यालय समय का दस प्रतिशत भाग खेलकूद व्यायाम नृत्य संगीत तथा चित्रकाण में लगाया जाता था।

छठीं कक्षा से आठवीं कक्षा तक वे विद्यार्थियों के लिए प्रतिमाह खेलकूद शारीरिक शिक्षा तथा विशेष कार्य के लिए चार घंटे का समय दिया जाता था।

नवीं और दसवीं कक्षाओं के लिए प्रति सप्ताह खेलकूद शारीरिक शिक्षा तथा विशेष शिक्षण के लिए चार घंटे का समय आवंटित था।

जब्बार हुसैन समिति

विहार सरकार ने 30 अगस्त 1961 में विहार गन्ध माध्यमिक शिक्षा आयोग को गठित किया था। इसके अध्यक्ष मु. जब्बार हुसैन थे। समिति ने सुझाव दिया था कि माध्यमिक पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा तथा सैन्य शिक्षा को दसवीं तथा ग्यारहवीं कक्षाओं में अनिवार्य विषय के रूप में पढ़ाया जाए। विद्यालयों में क्रीड़ा तथा अन्य मनोरंजनात्मक कार्यक्रम को भी आयोजित किया जाए। आजकल विहार, पंजाब आदि प्रांतों के विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा की पढाई अनिवार्य कर दी गई है।

राष्ट्रीय नारी शिक्षा समिति

मद्रास के भूतपूर्व मुख्यमंत्री श्री एम. भक्तवत्सलम की अध्यक्षता में राष्ट्रीय नारी शिक्षा समिति का गठन मई 1963 में किया गया था। समिति ने अपना प्रतिवेदन जून 1964 में विचारार्थ प्रस्तुत किया था। समिति द्वारा वालिकाओं के स्वास्थ्य एवं शारीरिक विकास को ध्यान में रखते हुए विद्यालयों में भी खेल के मैदान की सुंदर व्यवस्था करने का सुझाव दिया गया। वालक और वालिकाओं के प्राथमिक और माध्यमिक विद्यालयों के पाठ सहगामी सभी कार्यक्रम एक से बनाने का भी परामर्श दिया था।

क्रिश्चियन शारीरिक शिक्षा कॉलेज

अमेरिका के शारीरिक शिक्षा निर्देशक ने 1932 में लखनऊ क्रिश्चियन कॉलेज में शारीरिक शिक्षा विभाग को आरम्भ किया। यह कॉलेज एथलेटिक्स, टैराकी, बास्केटबॉल, कुशितयां तथा अन्य क्रियाओं में विशेष ट्रेनिंग देता है। कॉलेज ने दो कोर्स डिप्लोमा तथा सर्टीफिकेट आरम्भ करने की पेशकश की है। ह महाविद्यालय लखनऊ (उ०प्र०) में स्थापित किया गया था। इस

महाविद्यालय में शारीरिक शिक्षा विभाग को आरम्भ करने का श्रेय अमरीका के शारीरिक शिक्षा निर्देशक को जाता है। उन्होंने इस विभाग का गठन सन् 1932 में किया था। विभिन्न प्रकार की खेल क्रियाओं का प्रशिक्षण इस महाविद्यालय में प्रदान किया जाता है तथा यहां पर दो प्रकार के कोर्स आयोजित किए गए, क्रमशः डिप्लोमा, डी.पी.एड.-पाद्यक्रम, व सी.पी.एड. पाद्यक्रम तथा प्रमाण पत्र। इस संस्था में मुख्य रूप से तैयारी, एथलेटिक्स, कुश्ती तथा बास्केट बॉल जैसी खेलों का प्रशिक्षण प्रदान करने की व्यवस्था आज भी है। यह उत्तर भारत की सबसे प्राचीन संस्था है।

वाई.एम.सी.ए.

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र को बिना कुशल प्रशिक्षकों के किसी भी प्रकार से विकसित नहीं किया जा सकता क्योंकि खिलाड़ी सबसे अधिक इसी तथ्य से प्रभावित होता है कि उसे किस प्रकार का प्रशिक्षण प्राप्त होता है। कुशल प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित करने के कार्य में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान किया। इस संस्था की स्थापना सन् 1920 में मद्रास में की गई तथा इसके संस्थापक थे श्री एच.सी. बक्क। इस संस्था में मुख्य रूप से तीन प्रकार के कोर्स आयोजित किए गए तथा दोनों लिंग (महिला एवं पुरुष) के व्यक्तियों को इनमें दाखिला लेने का अधिकार था। इस संस्था में डिप्लोमा, राजकीय प्रमाण पत्र उच्च ग्रेड तथा राजकीय प्रमाण पत्र निम्न ग्रेड के कोर्सों की व्यवस्था की गई थी।