

# **MAA DEGREE COLLEGE**

**V.P.O. Hassanpur, Distt. Palwal (HR.)**

## **NOTES**

**B.A.-1<sup>st</sup> FOUNDATION OF PHYSICAL**

**EDUCATION**

**(MAJOR PHYSICAL EDUCATION)**

**COURSE CODE - 24PEDS401DS01**

# Syllabi for Under Graduate Programme B.A. (Multidisciplinary) with Hons. in One Major Physical Education

Semester: I

<b>Name of Program</b>	B.A (Multidisciplinary)	<b>Program Code</b>	UMBA4
<b>Name of the Course</b>	Foundation of Physical Education	<b>Course Code</b>	24PEDS401DS01
<b>Hours per Week</b>	02 Hours	<b>Credits</b>	02
<b>Maximum Marks</b>	50 {External (term-end exam) – 35} (Internal – 15)	<b>Time of Examinations</b>	03 Hours
<b>Note:</b> The question paper shall contain nine questions in all. Candidate will attempt five questions. Question No. 1 shall be compulsory, comprising of seven short answer type questions covering the entire syllabus. Each short answer type question shall be of one mark. There shall be eight long answer type questions, two from each unit. Out of these the candidate must attempt four questions, selecting only one question from each unit. All questions carry equal marks.			
<b>Course Learning Outcomes (CLO):</b> CLO1: Understand what physical education covers and know the goals of physical education and how they help us grow as individuals and in society. CLO2: Sort out common misunderstandings about physical education, which helps us think more carefully. CLO3: Learn about how physical education has changed over time in different parts of the world. CLO4: Follow how big sports events like the Olympics and others have evolved. CLO5: Recognize the importance of awards given for sports achievements and Judge how well different sports programs and plans are working to make people better at sports and get more people involved.			
<b>Unit 1:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concept of Physical Education: Meaning, Definition &amp; Scope</li> <li>• Aims &amp; Objectives of Physical Education</li> <li>• Importance of physical education in modern era</li> <li>• Misconception about Physical Education</li> </ul>			
<b>Unit 2:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• History of Physical Education in Ancient Greek, Comparative Study of Spartan and Athenian Education</li> <li>• History of Physical Education in Germany, Sweden &amp; Denmark</li> <li>• History of Physical Education in India (Pre- Independence &amp; Post Independence Era)</li> </ul>			
<b>Unit 3:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Origin and Development of Olympic Games (Ancient &amp; Modern)</li> <li>• Origin and Development of Commonwealth Games</li> <li>• Origin and Development of Asian Games</li> <li>• Origin and Development of National Games</li> </ul>			
<b>Unit 4:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• National awards: Major Dhyan Chand Khel Ratna Award, Arjuna Award, Dronacharya Award, Dhyan Chand Award</li> <li>• National Programmes / Schemes: Sports Authority of India, Fit India Movement, Khelo India, Target Olympic Podium Scheme</li> </ul>			

## UNIT-1

‘शिक्षा’

## **Meaning -**

शारीरिक-शिक्षा शिक्षा का ही एक अभिन्न अंग है शारीरिक शिक्षा को समझने से पूर्व शिक्षा के बारे में जानना आवश्यक है,

सामान्य शब्दों में 'शिक्षा' शब्द का अर्थ सीखने-सिखाने की प्रक्रिया से है जिसमें वर्तमान पीढ़ी अपनी पिछली पीढ़ी से उनके द्वारा संचित ज्ञान एवं अनुभव का अर्जन करती है तथा उसे परिमार्जित करके उसे आने वाली पीढ़ियों को हस्तांतरित करती है। ज्ञान अर्जन एवं उसके हस्तांतरण की यह प्रक्रिया अनादिकाल से चली आ रही है।

शिक्षा एक निरंतर चलने वाली सामाजिक प्रक्रिया है जिसके द्वारा मनुष्य की जन्मजात क्षमताओं का विकास, उसके ज्ञान एवं कौशल में वृद्धि एवं व्यवहार में वांछित परिवर्तन ला कर उसे उसके परिवार, समाज एवं राष्ट्र के विकास में योगदान करने हेतु एक उपयोगी नागरिक बनाने का प्रयास किया जाता है।

शिक्षा का प्रकार औपचारिक अथवा अनौपचारिक हो सकता है परंतु उसका लक्ष्य सदैव एक सभ्य एवं सुसंस्कृत नागरिक तैयार करना होता है।

## **शारीरिक शिक्षा**

शारीरिक-शिक्षा में 'शारीरिक' शब्द से ही पता लगता है कि है यह शारीरिक क्रियाओं से संबंधित शिक्षा है।

शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का एक अभिन्न अंग है जिसका लक्ष्य विभिन्न शारीरिक क्रियाओं व खेल गतिविधियों द्वारा छात्र के संपूर्ण व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना होता है। सर्वांगीण विकास के अंतर्गत मुख्य रूप से शारीरिक विकास, मानसिक विकास, सामाजिक विकास व भावनात्मक विकास आते हैं।

शारीरिक शिक्षा शारीरिक क्रियाओं व खेलों के माध्यम से प्रदान की जाने वाली वह शिक्षा है जिसका लक्ष्य विद्यार्थी का संपूर्ण (सर्वांगीण) विकास करना होता है। जिसके अंतर्गत विद्यार्थी के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं भावनात्मक विकास के क्षेत्र आते हैं।

सभी प्रकार के खेल, साहसिक गतिविधियां (**adventure sports**), योग आदि शारीरिक शिक्षा के ही अभिन्न अंग है

विभिन्न शारीरिक शिक्षाविदों ने शारीरिक शिक्षा की विभिन्न परिभाषाएं दी हैं, समस्त परिभाषाएं विद्यार्थी के संपूर्ण व्यक्तित्व के विकास पर ही केंद्रित हैं।

शारीरिक शिक्षा विदों द्वारा दी गई कुछ परिभाषाएं निम्न हैं

शारीरिक-शिक्षा शिक्षा का वह अंग है जो कि व्यक्ति को शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से प्रशिक्षित कर उसके विकास को सुनिश्चित करता है। :ए.आर. वेमैन (A.R.Wayman)

शारीरिक शिक्षा शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से छात्र के संपूर्ण व्यक्तित्व के विकास के लिए शिक्षा है जो कि छात्र में शरीर, मन एवं आत्मा की पूर्णता हेतु होती है। :जे.पी. थॉमस

### **AIM AND OBJECTIVE OF PHYSICAL EDUCATION { लक्ष्य }**

शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का एक अभिन्न अंग है जिसका लक्ष्य विभिन्न शारीरिक क्रियाओं व खेल गतिविधियों द्वारा छात्र के संपूर्ण व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना होता है। सर्वांगीण विकास के अंतर्गत मुख्य रूप से निम्नलिखित

4 प्रकार के विकास आते हैं

1. शारीरिक विकास (Physical Development)
2. मानसिक विकास (Mental Development)
3. सामाजिक विकास (Social Development)
4. भावनात्मक विकास (Emotional Development)

शारीरिक शिक्षा एवं खेल गतिविधियों में नियमित रूप से भाग लेने से छात्र में विभिन्न प्रकार के गुणात्मक परिवर्तन आते हैं जो कि निम्नवत हैं

#### **1- शारीरिक विकास**

Run for Health

- बेहतर स्वास्थ्य व फिटनेस की प्राप्ति
- नियमित व्यायाम श्वसन, हृदय, प्रतिरक्षा और अन्य शारीरिक प्रणाली को बेहतर बनाती हैं
- बेहतर स्वास्थ्य के कारण कार्य क्षमता में वृद्धि

- शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि
- मोटापे व बढ़ते वजन पर नियंत्रण तथा सुस्त-शिथिल अथवा दौड़-भाग भरी जीवन शैली से जनित रोग जैसे डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, यूरिक एसिड, मानसिक तनाव आदि से छुटकारा
- सामान्य बीमारियों के कारण एवं उनके निवारण की जानकारी

yoga

## 2- मानसिक विकास

पुरानी कहावत है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है और व्यक्ति की समस्त स्थितियों परिस्थितियों को समझने की क्षमता व उन पर निर्णय लेने की क्षमता मस्तिष्क पर ही निर्भर करती है अतः मस्तिष्क का स्वस्थ वह संतुलित रहना बहुत आवश्यक है। शारीरिक शिक्षा एवं खेल गतिविधियों में नियमित रूप से भाग लेने पर निम्न विकास सहज ही हो जाते हैं

- परिस्थितियों के शीघ्र आकलन करने की क्षमता का विकास
- तुरन्त निर्णय लेने की क्षमता का विकास
- समस्याओं का त्वरित समाधान करने की क्षमता का विकास
- विषम परिस्थितियों में धैर्य ना खोने के गुण का विकास

coach explaining strategy

## 3- सामाजिक विकास

व्यक्ति एक सामाजिक प्राणी है और समाज के प्रत्येक व्यक्ति की क्षमता व उसका आचरण सामाजिक परिवेश को प्रभावित करता है। शांतिपूर्ण सामाजिक जीवन हेतु प्रत्येक व्यक्ति के अंदर विभिन्न सामाजिक गुणों का होना अत्यावश्यक होता है जो कि उसे समाज का एक उपयोगी अंग बनने में सहायक होते हैं। शारीरिक शिक्षा एवं खेल गतिविधियों में नियमित रूप से भाग लेने पर छात्र में निम्न सामाजिक गुणों का सहज विकास हो जाता है

Team Work is the Key

- खेल भावना और टीम भावना का विकास
- सफलता अथवा कार्य सिद्धि के लिए के लिए सहयोग व त्याग जैसे गुणों का विकास
- नियमों के पालन करने का गुण तथा नियामक संस्थाओं के सम्मान का गुण
- नेतृत्व क्षमता का विकास
- नेतृत्व के निर्देशों एवं आदेशों का पालन करने का गुण

- अपने दायित्व और कर्तव्यों को समझने व उन्हें पूर्ण करने का गुण
- लोकतांत्रिक और मानवीय मूल्यों का महत्व समझना
- योग्यता का सम्मान करने का गुण
- सामाजिक व धार्मिक सद्भाव व समरसता को बनाए रखने का गुण
- राष्ट्रीय एकता एवं अंतरराष्ट्रीय सद्भाव का प्रचार व प्रसार
- चारित्रिक विकास एवं खाली समय का सदुपयोग
- आवश्यक नैतिक गुण जैसे ईमानदारी, समर्पण, निष्ठा, सहनशीलता, अधिकार एवं कर्तव्य के प्रति संवेदनशीलता व मानवीय मूल्यों का विकास

#### 4 भावनात्मक विकास

प्रत्येक व्यक्ति के अंदर अनेक प्रकार की सहज भावनाएं होती हैं जैसे प्रेम, समर्पण, हर्ष, दया, उत्साह, निराशा, भय, एकाकीपन, क्रोध, घृणा, कुंठा, बदले की भावना, लोभ, ईर्ष्या आदि।

कुछ विशेष परिस्थितियों में व्यक्ति की विभिन्न भावनाएं जागृत हो सकती हैं। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए भावनाओं पर नियंत्रण आवश्यक होता है और यदि भावनाओं का प्रदर्शन आवश्यक हो तो वह नियंत्रित व स्वीकार्य रूप में होनी चाहिए।

शारीरिक शिक्षा एवं खेल गतिविधियों में छात्र को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने अथवा नियंत्रित करने के अवसर स्वाभाविक रूप से प्राप्त होते हैं जिसके फलस्वरूप छात्र भावनात्मक रूप से अधिक संतुलित व सक्षम बनता है

शारीरिक शिक्षा एवं खेल गतिविधियों में नियमित रूप से भाग लेना हमें अनेक प्रकार के शारीरिक मानसिक सामाजिक एवं भावनात्मक लाभ पहुंचाता है जो कि हमें एक बेहतर, सफल, स्वस्थ और लंबा जीवन जीने सहायक होते हैं

## शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र (Scope of Physical Education)

शारीरिक शिक्षा का अपना एक व्यापक क्षेत्र है। यह केवल कुछ शारीरिक क्रिया अथवा खेलों तक ही सीमित नहीं है। शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र इतना व्यापक है कि इसमें कई विषयों का समावेश है। शारीरिक शिक्षा एवं खेल क्षेत्र की व्यापकता निम्न विषयों के माध्यम से समझी जा सकती है

### 1. योग शिक्षा (Yoga)

Yoga is a way of Life

योग विश्व कल्याण के लिए भारत का विश्व को एक अनुपम उपहार है। योग एक संपूर्ण जीवन पद्धति है जिसे अब वैश्विक मान्यता मिल चुकी है। योग का अभ्यास व योग का अध्ययन व अध्यापन संपूर्ण विश्व में जारी है। योग शिक्षा शारीरिक शिक्षा एक दूसरे की पूरक हैं।

### 2. खेल समाज विज्ञान (Sports Sociology)

इसमें इस बात का अध्ययन किया जाता है कि खेल किस प्रकार सामाजिक संबंधों को प्रभावित करते हैं और खेल किस प्रकार छात्र की समाजीकरण में सहायक होता है।

### 3. खेल मनोविज्ञान (Sports Psychology)

इसमें यह अध्ययन किया जाता है कि खेल किस प्रकार व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करते हैं और खेलों में सफलता प्राप्त करने के लिए मनोविज्ञान किस प्रकार सहायक होता है।

4. खेल चिकित्सा (Sports Medicine) इसमें यह अध्ययन किया जाता है कि किस प्रकार चिकित्सा शास्त्र खिलाड़ियों के प्रदर्शन में सुधार लाने में सहायक हो सकता है साथ ही घायल खिलाड़ियों के उपचार एवं उसकी प्रदर्शन क्षमता को वापस लाने व उसमें वृद्धि करने का प्रयास किया जाता है।

5-कायिक चिकित्सा (फिजियो थेरेपी -Physiotherapy) इसमें बिना दवाइयों का प्रयोग के केवल शारीरिक क्रियाओं व व्यायाम द्वारा रोगी की अस्थियों व पेशियों से संबंधित चोट वह बीमारियों का उपचार किया जाता है तथा कमजोर पड़ गए अंगों को पुनः सबल व क्रियाशील बनाने का प्रयास किया जाता है।

6-खेल आहार विज्ञान (Sports Nutrition) इसमें व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं उसके खेल प्रदर्शन पर आहार के प्रभाव का अध्ययन किया जाता है। इसके अतिरिक्त खिलाड़ियों की खेल व उनकी क्षमता के अनुसार उनकी आहार का निर्धारण भी किया जाता है

7-खेल दर्शन (Sports Philosophy) इसमें खेल व शारीरिक शिक्षा से संबंधित प्रचलित इतिहास, परंपराओं, मान्यताओं का अध्ययन एवं विभिन्न विद्वानों द्वारा उन पर अपने व्यक्त विचार, मत, टीका, टिप्पणियों, समालोचनाओं की विवेचना की जाती है।

8-खेल प्रबंधन (Sports Management) इसके अंतर्गत खेल व शारीरिक शिक्षा के प्रबंधन से जुड़े हुए कार्य जैसे खेल प्रतियोगिता का आयोजन, संस्थाओं में खेल कार्यक्रमों का प्रबंधन, खेल बजट, खेल कैलेंडर का निर्माण, खेल सुविधाओं का निर्माण आदि का क्रियान्वयन किया जाता है।

9-खेल इंजीनियरिंग (Sports Engineering) यह विभिन्न प्रकार के खेल उपकरणों का निर्माण, खेल सुविधाओं जैसे ट्रैक, खेल मैदान, स्टेडियम, स्विमिंग पूल, ऑडिटोरियम आदि का निर्माण आदि से संबंधित क्षेत्र है।

10-खेल पत्रकारिता (Sports Journalism) यह खेलों की मीडिया कवरेज से संबंधित क्षेत्र है। इसमें अखबारों व मैगजीन में खेलों की रिपोर्टिंग, खबरों व आर्टिकल का लेखन, खेल प्रतियोगिताओं का सजीव प्रसारण, कमेंट्री, खिलाड़ियों का इंटरव्यू जैसे कार्य आते हैं



### 11-खेल यांत्रिकी (खेल बायोमैकेनिक्स Sports Biomechanics)

इसमें खेलों के दौरान शरीर के विभिन्न अंगों द्वारा की जाने वाली गतियों का वैज्ञानिक अध्ययन किया जाता है जिसका उद्देश्य खिलाड़ियों की तकनीक में अपेक्षित सुधार लाकर उनके प्रदर्शन को बेहतर करना होता है।

### 12- खेल फैशन डिजाइनिंग (Sports Fashion Designing)

खिलाड़ियों के उपकरण व उनकी पोशाक उनके खेल प्रदर्शन को बेहतर करने में किस प्रकार सहायक हो सकती है, इस बात का अध्ययन खेल फैशन डिजाइनिंग में किया जाता है।

### 13- दिव्यांग लोगों के लिए शारीरिक शिक्षा एवं खेल (Para Sports)

दिव्यांग लोग अथवा कुछ विशेष प्रकार से सक्षम खिलाड़ियों (**Differently Abled Athletes**) हेतु प्रतियोगिताओं का आयोजन व उनके लिए विशेष उपकरण व सुविधाओं के निर्माण का अध्ययन किया जाता है।

दिव्यांग लोगों के लिए विशेष रूप से तैयार किए जाने वाले खेल एवं शारीरिक शिक्षा की गतिविधियों को 'अनुकूलित शारीरिक शिक्षा' (**Adapted Physical Education**) कहा जाता है

### छात्रों के लिए शारीरिक शिक्षा के लाभ (importance of physical education)

#### 1. स्वास्थ्य और शारीरिक विकास को बढ़ावा देता है

शारीरिक शिक्षा शारीरिक स्वास्थ्य और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। शारीरिक गतिविधियों में नियमित रूप से संलग्न होने से छात्रों को मांसपेशियों की ताकत, सहनशक्ति, लचीलापन और हृदय संबंधी फिटनेस विकसित करने में मदद मिलती है।

यह स्वस्थ शरीर के वजन को बनाए रखने में भी सहायता करता है, मोटापे के जोखिम को कम करता है, और मोटर कौशल और समन्वय को बढ़ाता है। कम उम्र में स्वस्थ आदतें पैदा करके, शारीरिक शिक्षा आजीवन कल्याण में योगदान देती है और गतिहीन जीवन शैली और संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं के विकास की संभावना को कम करती

है।

## 2. नैतिक विशेषताओं को बढ़ावा देता है

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम अक्सर खेल भावना, टीम वर्क और निष्पक्ष खेल के महत्व पर जोर देते हैं। टीम खेलों और सहकारी गतिविधियों में भागीदारी के माध्यम से, छात्र सम्मान, अखंडता, अनुशासन और जिम्मेदारी जैसे आवश्यक नैतिक मूल्यों को सीखते हैं।

ये गुण जिम या खेल के मैदान से परे विस्तार कर सकते हैं और शिक्षा और व्यक्तिगत संबंधों सहित जीवन के अन्य क्षेत्रों में छात्रों के व्यवहार और बातचीत को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

## 3. मानसिक विकास में सहायक

शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में नहीं है, बल्कि मानसिक कल्याण पर भी सकारात्मक प्रभाव डालती है। शारीरिक गतिविधियों में शामिल होने से एंडोर्फिन निकलता है, जो न्यूरोट्रांसमीटर हैं जो खुशी की भावनाओं को बढ़ावा देते हैं और तनाव के स्तर को कम करते हैं।

नियमित व्यायाम को मनोदशा में सुधार, आत्मसम्मान में वृद्धि और छात्रों में चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने से जोड़ा गया है। इसके अतिरिक्त, शारीरिक शिक्षा में अक्सर संज्ञानात्मक कार्य और समस्या-समाधान गतिविधियाँ शामिल होती हैं, जो संज्ञानात्मक कार्य, एकाग्रता और शैक्षणिक प्रदर्शन को बढ़ा सकती हैं।

## 4. तनाव के स्तर को कम करें

शारीरिक शिक्षा छात्रों को पूरे दिन जमा हुए तनाव और तनाव को दूर करने के लिए एक मार्ग प्रदान करती है। यह शारीरिक शिक्षा की एक और आवश्यकता और महत्व है।

खेल या व्यायाम जैसी शारीरिक गतिविधियों में शामिल होने से चिंता को कम करने और विश्राम को बढ़ावा देने में मदद मिलती है।

## 5. स्वस्थ प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा देता है

शारीरिक शिक्षा में अक्सर दलगत खेल और प्रतिस्पर्धी गतिविधियाँ शामिल होती हैं। यह छात्रों के बीच प्रतिस्पर्धा

की एक स्वस्थ भावना को बढ़ावा देता है, उन्हें निष्पक्ष रूप से प्रतिस्पर्धा करने, लक्ष्य निर्धारित करने और उन्हें प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत करने का तरीका सिखाता है।

संगठित खेलों में भागीदारी के माध्यम से, छात्र खेल भावना, लचीलापन और टीम वर्क के बारे में मूल्यवान सबक सीखते हैं। वे संचार, सहयोग और नेतृत्व जैसे महत्वपूर्ण कौशल भी विकसित करते हैं, जिन्हें उनके जीवन के विभिन्न पहलुओं पर लागू किया जा सकता है।

#### 6. सांस्कृतिक विकास

शारीरिक शिक्षा छात्रों को विभिन्न संस्कृतियों और परंपराओं के बारे में जानने का अवसर प्रदान करती है। कई शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में ऐसी गतिविधियाँ शामिल हैं जो छात्रों को दुनिया भर के विभिन्न खेलों और शारीरिक गतिविधियों से अवगत कराती हैं।

यह सांस्कृतिक समझ, प्रशंसा और सम्मान को बढ़ावा देता है। छात्र अधिक समावेशी और विश्व स्तर पर जागरूक मानसिकता को बढ़ावा देते हुए विविध खेलों और शारीरिक गतिविधियों के संपर्क के माध्यम से विभिन्न सांस्कृतिक प्रथाओं, मूल्यों और दृष्टिकोण में अंतर्दृष्टि प्राप्त कर सकते हैं।

#### 7. ध्यान अवधि बढ़ाता है

शारीरिक गतिविधियों में नियमित रूप से संलग्न होने से छात्र का ध्यान अवधि और ध्यान केंद्रित करने में सुधार होता है। शारीरिक शिक्षा में शारीरिक गतिविधि और संज्ञानात्मक जुड़ाव दोनों शामिल हैं, जिसमें छात्रों को निर्देशों, रणनीतियों और समन्वय पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता होती है।

खेल, नृत्य या यहाँ तक कि संरचित अभ्यास जैसी गतिविधियों के माध्यम से, छात्र ध्यान केंद्रित करने और लंबे समय तक ध्यान बनाए रखने की क्षमता विकसित करते हैं। यह उनके शैक्षणिक प्रदर्शन और ध्यान केंद्रित करने और अन्य सीखने के वातावरण में संलग्न होने की समग्र क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

#### 8. करियर के अवसर पैदा करता है

शारीरिक शिक्षा खेल, स्वास्थ्य और कल्याण से संबंधित विभिन्न कैरियर मार्गों की नींव के रूप में काम कर सकती है। शारीरिक शिक्षा के लिए जुनून विकसित करने वाले छात्र शारीरिक शिक्षा शिक्षकों, प्रशिक्षकों, व्यक्तिगत प्रशिक्षकों, खेल चिकित्सक, खेल मनोवैज्ञानिकों या फिटनेस प्रशिक्षकों के रूप में करियर बनाने का विकल्प चुन सकते हैं।

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में भाग लेकर और विभिन्न खेलों और गतिविधियों की खोज करके, छात्र ज्ञान, कौशल और अनुभव प्राप्त कर सकते हैं जो खेल और शारीरिक के क्षेत्र में उनके भविष्य के कैरियर विकल्पों को प्रेरित और मार्गदर्शन कर सकते हैं

#### 9. अकादमिक प्रदर्शन में सुधार

शोध ने शारीरिक गतिविधि और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच एक सकारात्मक संबंध दिखाया है। भारत में शारीरिक शिक्षा का महत्व है क्योंकि यह बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन में भी योगदान देती है।

शारीरिक गतिविधि मस्तिष्क में रक्त प्रवाह और ऑक्सीजन की आपूर्ति को बढ़ाती है, जो संज्ञानात्मक कार्य, स्मृति और एकाग्रता को बढ़ाती है।

इसके अतिरिक्त, व्यायाम मस्तिष्क की नई कोशिकाओं के विकास को बढ़ावा देता है और तंत्रिका कनेक्शन में सुधार करता है, जो सीखने और सूचना प्रतिधारण को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है।

स्कूली पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा को शामिल करके, छात्रों के पास

### **misconceptions in Physical Education**

- 1) शारीरिक शिक्षा ग्रेड का कोई शैक्षणिक मूल्य नहीं है।
- 2) शारीरिक शिक्षा शैक्षणिक कक्षाओं के बीच एक विश्राम अवधि है।
- 3) शारीरिक शिक्षा कोई भी सिखा सकता है; किसी पेशेवर प्रशिक्षण की आवश्यकता नहीं है।
- 4) शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षक अन्य प्रशिक्षकों से नीचे शैक्षणिक स्तर पर होते हैं।
- 5) शारीरिक प्रशिक्षक स्वतंत्र होते हैं-खेल अवधि।
- 6) शारीरिक शिक्षा प्रक्रियाओं को अन्य शिक्षकों को एक मुफ्त अवधि देने के लिए डिज़ाइन किया गया है।
- 7) शारीरिक शिक्षा मुख्य रूप से अन्य वर्ग में उत्पन्न तनाव को दूर करने के लिए है।
- 8) शारीरिक शिक्षा एक "जैसा करो" वर्ग है
- 9) शारीरिक शिक्षा की शैक्षणिक प्रतिष्ठा और महत्व अन्य वर्गों के समान नहीं है।
- 10) शारीरिक शिक्षा में प्रमुख का अर्थ है सीखना और खेल खेलना।

- 11) एक महिला शारीरिक शिक्षा प्राप्त व्यक्ति को पेशे के लिए अर्हता प्राप्त करने के लिए कठोर और कठोर होना पड़ता है।
- 12) शारीरिक शिक्षा के शिक्षक बुद्धि में औसत से नीचे हैं।
- 13) एक व्यक्ति को शारीरिक शिक्षा के पेशे में जाना चाहिए यदि वह बिना काम या अध्ययन के कॉलेज से गुजरना चाहता है।
- 15) शारीरिक शिक्षा गतिविधियों में अच्छी तरह से भाग लेने का मतलब है कि बुद्धि की तुलना में अधिक मांसपेशियों की आवश्यकता होती है।
- 16) शारीरिक शिक्षा केवल कैलिस्थेनिक्स और एथलेटिक्स है।
- 17) शारीरिक शिक्षा पेशेवर लोगों द्वारा नहीं सिखाई जाती है।
- 18) शारीरिक शिक्षा से संबंधित कोई ज्ञान कारक नहीं है; इसलिए हमारे पास सामान्य शिक्षा में योगदान करने के लिए कुछ भी नहीं है।
- 19) बच्चों को शारीरिक शिक्षा में विफल नहीं होना चाहिए क्योंकि यह समग्र शिक्षा में कोई भूमिका नहीं निभाती है।
- 20) एक प्रभावी शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के संचालन के लिए केवल छोटे बजट की आवश्यकता होती है।
- 21) शारीरिक शिक्षा ग्रेड का कोई शैक्षणिक मूल्य नहीं है।
- 22) शारीरिक शिक्षा शिक्षक की ओर से कक्षा की तैयारी की आवश्यकता नहीं है।
- 23) शारीरिक शिक्षा कक्षाओं का कोई वास्तविक उद्देश्य नहीं है; इसलिए उन्हें सभाओं के लिए बाधित किया जा सकता है।
- 24) शारीरिक शिक्षा में परीक्षण और ग्रेडिंग समय की बर्बादी है, क्योंकि किसी बुद्धिमत्ता की आवश्यकता नहीं है।
- 25) बच्चे स्कूल के बाहर खेल सकते हैं; इसलिए पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता नहीं है।
- 26) शक्ति, गति, कौशल और समन्वय जन्मजात क्षमताएँ हैं। यदि कोई किसी गतिविधि में "अच्छा नहीं" है तो सुधार की थोड़ी उम्मीद है; इसलिए उस क्षेत्र में निरंतरता व्यर्थ होगी।
- 27) एक व्यक्ति तब तक एक अच्छा शारीरिक शिक्षा शिक्षक नहीं है जब तक कि वह हर गतिविधि में एक असाधारण कलाकार न हो।
- 28) शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम में कोई प्रगति नहीं है लेकिन साल-दर-साल एक ही बात है।
- 29) शारीरिक शिक्षा के लाभ शायद ही कभी "स्कूल से बाहर" रहने पर लागू होते हैं।
- 30) शारीरिक शिक्षा शिक्षकों का उद्देश्य अत्यधिक कुशल कलाकारों का विकास करना है।
- 31) इंटरकॉलेजिएट एथलेटिक्स कॉलेज के कुल शैक्षिक कार्यक्रम का एक आवश्यक हिस्सा नहीं हैं।
- 32) स्वास्थ्य शरीर के बजाय मन की स्थिति है।
- 33) एक शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम जो सप्ताह में एक या दो बार मिलता है, वह सब एक छात्र की आवश्यकता है।

- 34) शारीरिक शिक्षा शिक्षकों को स्कूलों में सभी "विषम" काम करने चाहिए, क्योंकि वे केवल सारा दिन खेलते हैं।
- 35) शारीरिक शिक्षा का हमारी सांस्कृतिक विरासत में कोई हिस्सा नहीं है।

## **UNIT -2**

### **2.1 -प्राचीन यूनान में शारीरिक शिक्षा का इतिहास (history of physical education in ancient greek)**

प्राचीन यूनान में शारीरिक शिक्षा का इतिहास शरीर, मन और समाज के बारे में संस्कृति के मूल्यों और मान्यताओं के साथ गहराई से जुड़ा हुआ है। यहाँ एक संक्षिप्त सारांश दिया गया है:

#### **##1. \* सांस्कृतिक महत्व \* \***

- प्राचीन यूनानी लोग शारीरिक स्वास्थ्य को संतुलित जीवन के लिए आवश्यक मानते थे। उनका मानना था कि एक स्वस्थ मन एक स्वस्थ शरीर में रहता है, जिससे "कालोकगाथिया" की अवधारणा सामने आई, जो शारीरिक और नैतिक गुणों की एकता पर जोर देती है।

##2। व्यायामशाला (एकवचन: व्यायामशाला) ऐसी सुविधाएँ थीं जहाँ युवा शारीरिक प्रशिक्षण, शिक्षा और सामाजिक गतिविधियों में लगे रहते थे। पालेस्ट्रा एक कुश्ती स्कूल था जो युद्ध खेलों पर केंद्रित था। - इन स्थानों ने न केवल एथलेटिक प्रशिक्षण के लिए बल्कि दार्शनिक चर्चाओं और सामाजिक समारोहों के लिए भी काम किया।

#### **##3. \* ओलंपिक खेल \* \* -**

776 ईसा पूर्व में स्थापित, ओलंपिक खेल एथलेटिक कौशल का जन्म मनाने वाला एक प्रमुख कार्यक्रम था और ज़ीउस को समर्पित था। एथलीटों ने दौड़, कुश्ती और रथ दौड़ सहित विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लिया। - इन खेलों ने शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा दिया और अपने सर्वश्रेष्ठ एथलीटों का प्रदर्शन करते हुए शहर-राज्यों के लिए गर्व का स्रोत थे।

#### **##4. \* \* शिक्षा और प्रशिक्षण \* \*-**

शारीरिक शिक्षा शिक्षा प्रणाली का एक प्रमुख घटक था, विशेष रूप से युवा पुरुषों के लिए। "पेडोटाइब" एक शारीरिक प्रशिक्षक था जो खेल और शारीरिक व्यायाम सिखाता था।

- लड़कों ने कम उम्र में प्रशिक्षण लेना शुरू कर दिया, उन कौशलों पर ध्यान केंद्रित किया जो युद्ध, एथलेटिक्स और समग्र स्वास्थ्य में उपयोगी थे।

#### ##5। \* \* दार्शनिक प्रभाव \*

- प्लेटो और अरस्तू जैसे दार्शनिकों ने बौद्धिक विकास के साथ-साथ शारीरिक प्रशिक्षण के महत्व पर जोर दिया। प्लेटो के "रिपब्लिक" ने एक अच्छी तरह से गोल शिक्षा की वकालत की जिसमें सक्षम नेताओं के विकास को सुनिश्चित करने के लिए शारीरिक प्रशिक्षण शामिल था।

#### ##6. \* शारीरिक शिक्षा में गिरावट \* \*

- रोमन साम्राज्य के उदय के साथ, ध्यान शारीरिक शिक्षा के यूनानी आदर्शों से दूर चला गया। सैन्य प्रशिक्षण और ग्लैडीएटरियल युद्ध पर जोर देने से यूनानियों का अधिक समग्र दृष्टिकोण प्रभावित हुआ।

#### ####निष्कर्ष

प्राचीन यूनान ने संतुलित जीवन प्राप्त करने में शारीरिक स्वास्थ्य के महत्व पर जोर देकर शारीरिक शिक्षा की नींव रखी। उनका प्रभाव आज भी आधुनिक शिक्षा प्रणालियों और एथलेटिक प्रथाओं में देखा जा सकता है।

### 2.1.2- स्पार्टन और एथेनियन का तुलनात्मक अध्ययन( comparative study of spartan and Athenian)

स्पार्टा और एथेंस की शिक्षा प्रणालियाँ स्पष्ट रूप से अलग थीं, जो उनके विशिष्ट सामाजिक मूल्यों और प्राथमिकताओं को दर्शाती हैं। यहाँ दोनों का एक तुलनात्मक अध्ययन दिया गया है:

#### ##1. \* दर्शन और उद्देश्य \*

- \* स्पार्टा: \* \*

- सैन्य प्रशिक्षण और अनुशासन पर ध्यान केंद्रित किया।

- शिक्षा का उद्देश्य कुशल योद्धाओं का उत्पादन करना था जो राज्य के प्रति वफादार थे।

- शारीरिक शक्ति, सहनशक्ति और सांप्रदायिक निष्ठा पर जोर दिया।

- \* \* एथेंस: \* \*-बौद्धिक विकास, कला और नागरिकता पर जोर दिया।

- नागरिक जीवन में भाग लेने में सक्षम व्यक्तियों को अच्छी तरह से विकसित करने का उद्देश्य।
- मूल्यवान दर्शन, बयानबाजी और लोकतंत्र।

## ##2। \* शिक्षा की संरचना \*

- \* स्पार्टा: \* \*

लड़कों ने 7 साल की उम्र में \* \* आगे \* \* में प्रवेश किया, जहाँ उन्होंने कठोर सैन्य प्रशिक्षण लिया।

- शारीरिक फिटनेस, उत्तरजीविता कौशल और युद्ध तकनीकों पर जोर दिया।
- शिक्षा 20 साल की उम्र तक जारी रही, उसके बाद सैन्य सेवा।

एथेंस: लड़कों ने 7 साल की उम्र के आसपास औपचारिक शिक्षा शुरू की, जिसमें पढ़ने, लिखने, संगीत और जिमनास्टिक पर ध्यान केंद्रित किया गया।

- शिक्षा कम समान थी और पारिवारिक धन और सामाजिक स्थिति के आधार पर भिन्न थी।
- लोकतंत्र में भागीदारी के लिए बयानबाजी और सार्वजनिक बोलने पर जोर दिया।

## ##3. महिलाओं की भूमिका \*

- \* \* स्पार्टा: \* \*-महिलाओं को मजबूत बच्चे पैदा करने के लिए शारीरिक प्रशिक्षण प्राप्त होता था, जो सैन्य शक्ति पर ध्यान केंद्रित करने को दर्शाता है।
- संपत्ति के स्वामित्व और शिक्षा सहित अधिक अधिकारों और जिम्मेदारियों का आनंद लिया।

एथेंस: महिलाओं के पास सीमित शैक्षिक अवसर थे, जो मुख्य रूप से घरेलू कौशल पर केंद्रित थे। - सामाजिक रूप से सीमित, कम अधिकारों और कम सार्वजनिक जीवन भागीदारी के साथ।

## ##4. \* सामाजिक संरचना और मूल्य \*

- \* \* स्पार्टा: \* \*-अनुरूपता और सामूहिक पहचान पर जोर देने के साथ अत्यधिक स्तरीकृत समाज। - मूल्यवान शक्ति, धैर्य और अधिकार के प्रति आज्ञाकारिता।

- \* \* एथेंस: \* \*-अधिक तरल सामाजिक संरचना, व्यक्तित्व और बौद्धिक उपलब्धि पर अधिक जोर देने के साथ। -



मूल्यवान रचनात्मकता, आलोचनात्मक सोच और सार्वजनिक बहस।

##5। \* \* परिणाम \*

- \* \* स्पार्टा: \* \*-अनुशासित और दुर्जेय सैनिकों का उत्पादन किया। - समाज ने बौद्धिक कार्यों पर सैन्य कौशल को प्राथमिकता दी, जिससे कानूनों और रीति-रिवाजों का सख्ती से पालन करने की संस्कृति पैदा हुई।

एथेंस: \* \*-लोकतंत्र, दर्शन और कला सहित विभिन्न क्षेत्रों में प्रगति में योगदान देने वाले दार्शनिकों, कलाकारों और राजनेताओं को विकसित किया। - बयानबाजी और बहस पर ध्यान केंद्रित करने से नवाचार और नागरिक जुड़ाव की संस्कृति को बढ़ावा मिला।

###निष्कर्ष

संक्षेप में, स्पार्टन शिक्षा ने सैन्य प्रशिक्षण और अनुशासन को प्राथमिकता दी, जिससे युद्ध और अनुरूपता पर केंद्रित समाज को बढ़ावा मिला। इसके विपरीत, एथेन्स की शिक्षा ने बौद्धिक और कलात्मक विकास पर जोर दिया, लोकतंत्र में योगदान करने में सक्षम नागरिकों का पोषण किया। ये अंतर उनके संबंधित समाजों के व्यापक मूल्यों और प्राथमिकताओं को दर्शाते हैं।

## **2.2- जर्मनी में शारीरिक शिक्षा का इतिहास (The history of physical education in Germany)**

जर्मनी में शारीरिक शिक्षा का इतिहास समृद्ध और विविध है, जो व्यापक सांस्कृतिक, राजनीतिक और सामाजिक परिवर्तनों को दर्शाता है। यहाँ एक सारांश दिया गया है:

##1. प्रारंभिक प्रभाव (19वीं शताब्दी) \* \* - 1800 के दशक की शुरुआत में, जर्मनी ने शारीरिक शिक्षा को एक औपचारिक अनुशासन के रूप में देखा। प्रबोधन आदर्शों से प्रभावित होकर, जोहान क्रिस्टोफ फ्रेडरिक गुट्समुथ्स और फ्रेडरिक लुडविग जाहन जैसे शिक्षकों ने शरीर और मन दोनों के विकास के लिए शारीरिक फिटनेस के महत्व पर जोर दिया।

- "जिम्नास्टिक के पिता" के रूप में जाने जाने वाले जाहन ने खेलों के माध्यम से शारीरिक प्रशिक्षण और राष्ट्रवादी भावना को बढ़ावा देने वाले पहले टर्नर (जिम्नास्टिक) क्लबों की स्थापना की।

##2। \* \* टर्नवेरिन आंदोलन \* \* - टर्नवेरिन (जिमनास्टिक क्लब) आंदोलन 19वीं शताब्दी में महत्वपूर्ण हो गया, जो राष्ट्रीय गौरव और एकता को बढ़ावा देने के साधन के रूप में शारीरिक शिक्षा की वकालत करता है। - ये क्लब जिमनास्टिक, कुश्ती और लोक नृत्य सहित शारीरिक गतिविधियों का आयोजन करते थे और जर्मन पहचान को आकार देने में महत्वपूर्ण बन गए।

##3. \* शिक्षा सुधार \* \* - 19वीं सदी के अंत और 20वीं सदी की शुरुआत में, शारीरिक शिक्षा को स्कूली पाठ्यक्रम में एकीकृत करने वाले शैक्षिक सुधारों की शुरुआत हुई। इस बदलाव ने बच्चों के समग्र विकास में शारीरिक फिटनेस के महत्व को पहचाना। - शारीरिक शिक्षा के लिए शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों की स्थापना ने स्कूलों में प्रथाओं को मानकीकृत करने में मदद की।

##4. वीमर गणराज्य का प्रभाव (1919-1933) \* \*-प्रथम विश्व युद्ध के बाद, वीमर गणराज्य ने स्वस्थ नागरिकों के विकास के लिए शारीरिक शिक्षा पर जोर देते हुए शिक्षा के लिए एक अधिक समग्र दृष्टिकोण को बढ़ावा दिया। स्कूलों ने व्यापक यूरोपीय रुझानों से प्रभावित होकर टीम स्पोर्ट्स, जिमनास्टिक और तैराकी सहित अधिक विविध शारीरिक गतिविधियों को लागू करना शुरू कर दिया।

##5। नाज़ी शासन (1933-1945) \* \*-नाज़ी शासन ने शारीरिक शिक्षा का भारी राजनीतिकरण किया, इसे शक्ति और जीवन शक्ति के आर्य आदर्शों को बढ़ावा देने के साधन के रूप में बढ़ावा दिया। - सैन्य प्रशिक्षण पर जोर दिया गया और खेलों का उपयोग राष्ट्रवादी विचारधाराओं के प्रचार के लिए किया गया। हिटलर यूथ ने शारीरिक प्रशिक्षण को अपनी गतिविधियों के मुख्य घटक के रूप में शामिल किया।

##6. द्वितीय विश्व युद्ध के बाद के विकास \* \*-द्वितीय विश्व युद्ध के बाद, जर्मनी ने पूर्व और पश्चिम में विभाजन का अनुभव किया, जिनमें से प्रत्येक में शारीरिक शिक्षा के लिए अलग-अलग दृष्टिकोण थे।

- \* \* पश्चिम जर्मनी \* \* (जर्मनी के संघीय गणराज्य) ने स्वास्थ्य और स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करते हुए एक व्यापक शैक्षिक ढांचे में व्यक्तिवाद और एकीकृत खेलों पर जोर दिया।

- \* \* पूर्वी जर्मनी \* \* (जर्मन लोकतांत्रिक गणराज्य) ने एक अधिक राज्य-नियंत्रित मॉडल अपनाया, प्रतिस्पर्धी खेलों को प्राथमिकता दी और कठोर प्रशिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से कुलीन एथलीटों का उत्पादन किया।

##7. समकालीन रुझान \* \*-1990 में एकीकरण के बाद से, जर्मनी ने समावेशिता और स्वास्थ्य-उन्मुख शारीरिक शिक्षा पर ध्यान देने के साथ शैक्षिक प्रथाओं का विलय देखा है। - वर्तमान शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम आजीवन

फिटनेस पर जोर देते हैं, विभिन्न प्रकार की गतिविधियों को बढ़ावा देते हैं जो विविध रुचियों और क्षमताओं को पूरा करते हैं।

### ###निष्कर्ष

जर्मनी में शारीरिक शिक्षा का इतिहास प्रारंभिक जिम्नास्टिक आंदोलनों से लेकर स्वास्थ्य और समावेशिता पर समकालीन ध्यान केंद्रित करने की यात्रा को दर्शाता है। विभिन्न राजनीतिक और सामाजिक परिवर्तनों के माध्यम से, शारीरिक शिक्षा विकसित हुई है, जो समग्र शिक्षा और सामाजिक कल्याण में शारीरिक स्वास्थ्य के महत्व को लगातार उजागर करती है।

### स्वीडन में शारीरिक शिक्षा का इतिहास( The history of physical education in Sweden)

स्वीडन में शारीरिक शिक्षा का इतिहास स्वास्थ्य, स्वास्थ्य और समग्र शिक्षा के प्रति प्रतिबद्धता से चिह्नित है। यहाँ इसके विकास का एक सारांश दिया गया है:

##1. प्रारंभिक नींव (19वीं शताब्दी) \* \*-\* प्रबुद्धता का प्रभाव \* \*: 1800 के दशक की शुरुआत में, प्रबुद्धता ने स्वास्थ्य और शिक्षा के लिए शारीरिक गतिविधि के महत्व के बारे में नए विचार लाए।

- \* जिम्नास्टिक्स मूवमेंट \* \*: स्वीडिश चिकित्सक पेहर हेनरिक लिंग को अक्सर 19वीं शताब्दी की शुरुआत में स्वीडिश जिम्नास्टिक प्रणाली को विकसित करने का श्रेय दिया जाता है। उन्होंने व्यवस्थित शारीरिक प्रशिक्षण पर जोर दिया और आधुनिक जिम्नास्टिक की नींव रखी।

##2। औपचारिक शिक्षा की स्थापना (19वीं शताब्दी के मध्य) \* \*-1842 में, स्वीडिश शिक्षा अधिनियम ने स्कूलों में शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य कर दिया, जिससे स्वीडन इसे पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में शामिल करने वाले पहले देशों में से एक बन गया।

- जिम्नास्टिक स्कूल कार्यक्रमों का एक केंद्रीय घटक बन गया, जो शक्ति, समन्वय और समग्र शारीरिक फिटनेस के विकास पर ध्यान केंद्रित करता है।

##3. विस्तार और विविधीकरण (19वीं सदी के अंत से 20वीं सदी की शुरुआत तक) 19वीं शताब्दी के अंत में विभिन्न खेलों और बाहरी गतिविधियों की शुरुआत हुई, जो मनोरंजक शारीरिक गतिविधि में बढ़ती रुचि को दर्शाती है।

- स्कूलों ने फुटबॉल, एथलेटिक्स और तैराकी जैसे खेलों को अपने पाठ्यक्रम में शामिल करना शुरू कर दिया, जिससे

टीम वर्क और सामाजिक संपर्क को बढ़ावा मिला।

##4. राज्य की भूमिका (20वीं शताब्दी) \* \* - स्वीडिश सरकार ने पूरी 20वीं शताब्दी में शारीरिक शिक्षा और सार्वजनिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में सक्रिय भूमिका निभाई। - द्वितीय विश्व युद्ध के बाद, स्कूलों में शारीरिक शिक्षा का महत्वपूर्ण विस्तार हुआ, जिसमें स्वास्थ्य, स्वास्थ्य और खेलों में आजीवन भागीदारी पर ध्यान केंद्रित किया गया।

##5। आधुनिक विकास (20 वीं शताब्दी के अंत से वर्तमान तक) \* \* - 1980 और 1990 के दशक में, स्वीडन ने शारीरिक शिक्षा के लिए एक अधिक समावेशी दृष्टिकोण पर जोर दिया, जिसमें केवल प्रतिस्पर्धा के बजाय व्यक्तिगत कल्याण और आनंद पर ध्यान केंद्रित किया गया।

- विभिन्न रुचियों और क्षमताओं को पूरा करने वाली गतिविधियों की एक विस्तृत श्रृंखला को शामिल करने के लिए शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम को संशोधित किया गया था। इसमें नृत्य, बाहरी शिक्षा और गैर-पारंपरिक खेल शामिल थे।

##6. \* \* वर्तमान रुझान \* \*

- आज, स्वीडन में शारीरिक शिक्षा स्वास्थ्य संवर्धन, सामाजिक समावेश और आजीवन शारीरिक गतिविधि पर जोर देती है।

- हाल की पहलों का उद्देश्य सक्रिय सीखने की रणनीतियों को शामिल करके और बाहरी गतिविधियों को बढ़ावा देकर युवाओं में गतिहीन जीवन शैली का मुकाबला करना है।

- छात्र-केंद्रित शिक्षा पर एक मजबूत ध्यान केंद्रित किया गया है, जहां छात्रों को अपनी फिटनेस और स्वास्थ्य की जिम्मेदारी लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

####निष्कर्ष

स्वीडन का शारीरिक शिक्षा का इतिहास एक प्रगतिशील दृष्टिकोण को दर्शाता है जो प्रारंभिक जिमनास्टिक से स्वास्थ्य, समावेशिता और आजीवन शारीरिक गतिविधि पर आधुनिक जोर देने के लिए विकसित हुआ है। राष्ट्रीय शिक्षा प्रणाली में शारीरिक शिक्षा के एकीकरण ने इसे स्वीडिश संस्कृति और सामाजिक कल्याण का एक महत्वपूर्ण घटक बना दिया है।

## डेनमार्क में शारीरिक शिक्षा का इतिहास( The history of physical education)

डेनमार्क में शारीरिक शिक्षा का इतिहास सदियों से सांस्कृतिक और राजनीतिक प्रभावों द्वारा आकार दिए गए स्वास्थ्य, स्वास्थ्य और समग्र शिक्षा के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाता है। यहाँ एक सारांश दिया गया है:

##1. प्रारंभिक शुरुआत (19वीं शताब्दी) \* \*-\* जिमनास्टिक्स का प्रभाव \* \*: 1800 के दशक की शुरुआत में, जर्मनी में फ्रेडरिक लुडविग जाहन जैसी हस्तियों से प्रभावित डेनिश जिमनास्टिक आंदोलन उभरा। इस आंदोलन ने शारीरिक स्वास्थ्य और राष्ट्रीय गौरव पर जोर दिया।

- \* \* नील्स बुख \* \*: डेनिश शारीरिक शिक्षा में एक प्रमुख व्यक्ति, बुख ने 1910 में पहले जिमनास्टिक स्कूल की स्थापना की और जिमनास्टिक की एक प्रणाली को बढ़ावा दिया जो नैतिक शिक्षा के साथ शारीरिक प्रशिक्षण को जोड़ती थी।

##2। शिक्षा में औपचारिकरण (19वीं शताब्दी के अंत में) \* \* - 1901 में, डेनमार्क ने स्कूलों में राष्ट्रीय पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में शारीरिक शिक्षा की शुरुआत की, जो युवा विकास के लिए इसके महत्व की बढ़ती मान्यता को दर्शाता है। - जिमनास्टिक, खेल और बाहरी गतिविधियों, टीम वर्क और सामाजिक संपर्क को बढ़ावा देने पर ध्यान केंद्रित किया गया था।

##3. राज्य की भूमिका (20वीं सदी की शुरुआत से मध्य तक) \* \* - डेनिश सरकार ने व्यापक सार्वजनिक स्वास्थ्य पहलों के हिस्से के रूप में शारीरिक शिक्षा का समर्थन किया, विशेष रूप से द्वितीय विश्व युद्ध के बाद। - पाठ्यक्रम में खेलों और गतिविधियों की बढ़ती विविधता के साथ बच्चों और युवाओं के बीच स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को बढ़ावा देने पर जोर दिया गया।

##4. युद्ध के बाद के विकास (1950-80 के दशक) \* \*-1950 और 1960 के दशक में खेलों, विशेष रूप से प्रतिस्पर्धी एथलेटिक्स पर अधिक जोर दिया गया, क्योंकि डेनमार्क ने विभिन्न खेलों में अपनी अंतर्राष्ट्रीय स्थिति में सुधार करने की मांग की।

- तैराकी, एथलेटिक्स और टीम खेलों को शामिल करते हुए शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में और विविधता आने लगी।

##5। आधुनिक रुझान (1990 से वर्तमान) \* \*

- 1990 के दशक में, अधिक समावेशी दृष्टिकोण की ओर एक बदलाव आया, जिसमें आजीवन स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के साधन के रूप में शारीरिक शिक्षा पर जोर दिया गया।

- हाल के शैक्षिक सुधारों ने छात्र-केंद्रित सीखने, सक्रिय भागीदारी और स्वास्थ्य के लिए व्यक्तिगत जिम्मेदारी को प्रोत्साहित करने पर ध्यान केंद्रित किया है।
- डेनिश सरकार ने गतिहीन जीवन शैली का मुकाबला करने, स्कूल के भीतर और बाहर शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने के लिए पहल लागू की है।

##6. \* \* वर्तमान परिदृश्य \* \* - आज, डेनमार्क में शारीरिक शिक्षा की विशेषता गतिविधियों की एक विस्तृत श्रृंखला है, जिसमें पारंपरिक खेल, बाहरी शिक्षा और नृत्य और योग जैसी शारीरिक गतिविधि के वैकल्पिक रूप शामिल हैं। - समावेशिता और अनुकूलनशीलता पर एक मजबूत जोर है, यह सुनिश्चित करते हुए कि सभी छात्र, क्षमता की परवाह किए बिना, शारीरिक शिक्षा से भाग ले सकते हैं और लाभान्वित हो सकते हैं।

#### ####निष्कर्ष

डेनमार्क का शारीरिक शिक्षा का इतिहास प्रारंभिक जिम्नास्टिक से स्वास्थ्य, समावेशिता और आजीवन शारीरिक गतिविधि पर समकालीन ध्यान केंद्रित करने के लिए एक प्रगतिशील विकास को दर्शाता है। राष्ट्रीय पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा के एकीकरण ने इसे डेनिश संस्कृति और शिक्षा का एक अनिवार्य हिस्सा बना दिया है, जो समग्र सार्वजनिक स्वास्थ्य और कल्याण में योगदान देता है।

### 2.3 भारत में आज़ादी से पहले और आज़ादी के बाद शारीरिक शिक्षा (Physical Education) का इतिहास

प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा (physical education) के बारे में किसी भी प्रकार की साहित्यिक सामग्री उपलब्ध नहीं है। प्राचीन भारत भी, प्राचीन चीन की तरह धार्मिक और भारतीय संस्कृति, व परम्पराओं के काफी निकट था। इनकी जीवन शैली बहुत ही सरल थी।

प्राचीन भारत में शिक्षा का मुख्य केंद्र गुरुकुल था जहाँ पर ऋषि व मनीषी सम्पूर्ण शिक्षा प्रदान करते थे। गुरुकुलों में शारीरिक क्रियाकलापों पर विशेष ध्यान दिया जाता था। इन क्रिया कलापों में विशेष तौर पर कुश्ती, तीरंदाजी, गदायुद्ध, खड्कयुद्ध, योग, घुड़सवारी, हाथी की सवारी आदि क्रियाकलापों को सिखाया व अभ्यास कराया जाता था, साथ ही साथ उन्हें धार्मिक एवं सांस्कृतिक क्रियाकलापों के बारे में भी बताया जाता था। प्राचीन भारत में समस्त क्रिया कलाप खुले मैदानों में कराया जाता था उस समय किसी भी प्रकार की जरूरत नहीं होती थी, अगर होती भी थी तो वो नाम मात्र की जैसे- जोड़ी, गदा, खड्क, धनुष व तीर आदि।

प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा जीवन का एक अभिन्न अंग था इसे व्यवसायिक धंधा नहीं माना जाता था। जैसा कि उपनिषदों में वर्णित है- “आध्यात्मिक शक्ति के लिए शारीरिक शक्ति अति आवश्यक है।”

प्राचीन काल में बौद्ध काल में भगवान बुद्ध द्वारा खेलों, मनोरंजन, व व्यायाम की मनाही के बावजूद इस तरह की गतिविधियाँ पूरी तरह से बंद नहीं हुई थी। भगवान बुद्ध का मानना कि इस प्रकार की गतिविधियों से मनुष्य में मानसिक स्थिरता नहीं आती है। बुद्ध ने हमेशा आध्यात्मिक व अहिंसात्मक क्रियाकलापों पर विशेष जोर दिया था।

भारत में शारीरिक शिक्षा (Physical Education) के इतिहास का विभाजन

भारत में शारीरिक शिक्षा (Physical Education) के इतिहास के विकास का अध्ययन करने के लिए हमें प्राचीन काल से आज तक की शारीरिक शिक्षा के विकास का अध्ययन करना होगा। भारत में शिक्षा व शारीरिक शिक्षा का इतिहास लिखित रूप में उपलब्ध नहीं है, क्योंकि प्राचीन भारत में, चीनियों, यूनानियों व अरबों की भाँति इतिहासकार नहीं थे। हमारा प्राचीन इतिहास लोक कथाओं, पुरानी गाथाओं तथा मौखिक व्याख्यानों पर आधारित है।

शारीरिक शिक्षा का अध्ययन करने के लिए हम इसे तीन कालों में विभाजित कर सकते हैं –

- प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा (Physical Education) का इतिहास
- ब्रिटिश भारत में शारीरिक शिक्षा (Physical Education) का इतिहास
- आधुनिक भारत में शारीरिक शिक्षा (Physical Education) का इतिहास

प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा (Physical Education) का इतिहास-

प्राचीन भारत लगभग 3000 BC तक एक नगरीय सभ्यता के रूप में विकसित हो चुका था जिसका स्पष्ट प्रमाण हमें हड़प्पा तथा मोहन जोदड़ो की खुदाई में मिलता है। इस काल में बड़े बड़े व्यायामशाला थे जहाँ पर लोग सामूहिक रूप से व्यायाम करते थे तथा स्वयं को स्वस्थ रखते थे, साथ ही बड़े बड़े स्नान गृह थे जहाँ पर नागरिक स्नान किया करते थे। इस काल में जल निकासी की उत्तम व्यवस्था की गयी थी। इस काल नागरिक स्वच्छता के प्रति काफी सजग रहते थे। प्राचीन काल के भारत में शारीरिक शिक्षा के इतिहास को हम निम्नलिखित कालखंडों में विभाजित कर सकते हैं –

प्राचीन भारत का विभाजन-

- सिंधु घाटी सभ्यता (3250-2500 BC)

- वैदिक काल (2500-1000)
- महाकाव्य काल (1000-600 BC)
- पूर्व हिन्दू काल (600 BC से 300 AD)
- उत्तर हिन्दू काल (300 AD- 1200 AD तक)
- मध्य काल (1000 AD- 1750 AD)

### ब्रिटिश भारत में शारीरिक शिक्षा (Physical Education) का इतिहास (1750- 1947)

1825 AD के बाद शिक्षा की स्थिति दयनीय थी। अंग्रेजों को खेल रुचि थी लेकिन स्कूलों में शिक्षा को उचित प्रकार से क्रियान्वित किया गया। इस काल भारतीय संस्कृति पर पश्चिमी सभ्यता का प्रभाव आने लगा था, जिसके फलस्वरूप युवाओं में स्वदेशी क्रिया कलाओं के प्रति उदासीनता आने लगी थी और वे स्वदेशी व्यायामशालाओं से दूर होते गए।

- स्वतंत्रता से पहले शारीरिक शिक्षा का प्रमाण कहीं नहीं है, लेकिन कुछ स्थानों पर इसका प्रमाण मिला है।
- आजादी से पहले शारीरिक शिक्षा हमारे समाज का हिस्सा थी, लेकिन स्कूली पाठ्यक्रम का हिस्सा नहीं थी। 1870 में यह प्रमाणित होता है कि ब्रिटिश सरकार अपने विभिन्न क्षेत्रों में स्कूली पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा को शामिल करना शुरू कर दिया है।
- 1882 में भारतीय शिक्षा आयोग ने कहा कि प्रत्येक युवा के जीवन में शारीरिक शिक्षा का अपना महत्व है। 1882 में हर स्कूल और संस्थान में शारीरिक प्रशिक्षण, जिमनास्टिक, ड्रिल स्कूली पाठ्यक्रम में शामिल थे।
- 1885 में जब कांग्रेस पार्टी सत्ता में आई तो उन्होंने युवा पीढ़ी को ब्रिटिश शासन के खिलाफ लड़ने के लिए मजबूत बनाने के लिए शारीरिक शिक्षा पर जोर दिया। यह विचार युवा पीढ़ी को छड़ी की लड़ाई, तलवार की लड़ाई, कुश्ती, डंड-बेथक (पुश-अप) आदि जैसी शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देने में मदद करता है। जिस वर्ष अखाड़ों की स्थापना हुई, योग केंद्र आदि।

### आधुनिक भारत में शारीरिक शिक्षा (Physical Education) का इतिहास (1947- आज तक)

भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास (स्वतंत्रता के बाद) • वर्ष 1946 में विकसित देशों की तुलना में शारीरिक शिक्षा का विकास हुआ। लेकिन इस वर्ष 1946 में शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य और उद्देश्य केवल लिखे गए थे, उन लक्ष्यों और उद्देश्यों पर कोई कार्रवाई नहीं की गई थी।



- 1948 में केंद्र सरकार। भारत सरकार ने शारीरिक शिक्षा की एक समिति की स्थापना की जिसका नाम ताराचंड समिति रखा गया। 1948 से सरकार। आवश्यक शिक्षकों की पूर्ति के लिए भारत के प्रत्येक राज्य में शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय स्थापित किए गए हैं। एक वर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रम शुरू किया गया है।

1953 में कोचिंग योजना शुरू की गई थी जिसे राजकुमारी अमृत कौर ने शुरू किया था। कोचिंग योजना का नाम राजकुमारी कौर के नाम पर रखा गया था और कोचिंग योजना का नाम राजकुमारी कोचिंग योजना था।

- 1954 में भारत सरकार। एक पाठ्यक्रम सलाहकार बोर्ड की स्थापना की जिसका कार्य भारत सरकार की मदद करना था। शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम बनाने में। 1954 में भारतीय खेल परिषद का गठन किया गया था। इसका कार्य केंद्र सरकार के साथ संवाद करना था। खेल संघों और संघों के पक्ष में। इस परिषद के तहत प्रत्येक राज्य और जिला खेल परिषद का गठन किया गया था और उन्हें उसी के अनुसार काम करना होता है।

- 1954 में जे. के. भोसले के मार्गदर्शन में राष्ट्रीय रक्षा योजना का निर्माण किया गया था, इसका उद्देश्य भागीदारी होने के बाद भीड़भाड़ वाले शरणार्थियों को नियंत्रित करना था। इस वर्ष स्कूली छात्रों के बीच अंतर-राज्यीय प्रतियोगिता आयोजित करने के लिए कोलकाता में भारतीय स्कूल खेल महासंघ की स्थापना की गई थी। 1954 में भारतीय क्रिकेट परिषद की स्थापना की गई थी।

1956 में शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम पर जोर दिया गया और उसके बाद शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम बनाया गया।

- 1957 में रानी झांसी के नाम पर लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान की स्थापना की गई थी। इस संस्थान के तहत पहली बार 3 साल का शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम शुरू किया गया था। • शारीरिक शिक्षा विकास, खेल विकास और युवा पीढ़ी को शारीरिक फिटनेस और गतिविधियों के लिए प्रेरित करने के लिए भारत सरकार। 1958 में शिक्षा विभागों का एक अलग खंड खोला गया है। 1958 में केंद्र सरकार। साथ ही विभिन्न शारीरिक शिक्षा समितियों ने हर स्कूल और कॉलेज में शारीरिक शिक्षा को शामिल करने के संभावित तरीकों पर चर्चा शुरू कर दी है।

- 1959 में भारत सरकार। इसने तदर्थ समिति बनाई है जिसका कार्य विभिन्न विद्यालयों और संस्थानों का दौरा करना और अधिक खेल और शारीरिक गतिविधियों को शामिल करने की सलाह देना है।

1961 में एन. आई. एस. (राष्ट्रीय खेल संस्थान) की स्थापना की गई थी, इस संस्थान के तहत एक विशिष्ट खेल में विशेषज्ञता ने खिलाड़ी को एक विशेष खेल में अच्छी तरह से सुसज्जित ज्ञान बनाने के लिए शुरू किया है। बाद में, एन. आई. एस. केंद्र दिल्ली, कोलकाता और बेंगलुरु में स्थापित किया गया। 1962 में भारत सरकार। शैक्षिक पुस्तिका है।

1963 में कल्याणी विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ में पंजाब विश्वविद्यालय, उत्तर प्रदेश में बनारस हिंदू विश्वविद्यालय ने शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम के साथ-साथ शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम शुरू किया है।

1964 में विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यूजीसी) ने समिति की रिपोर्ट प्रकाशित की है, इस रिपोर्ट में यह उल्लेख किया गया है कि मानव और शिक्षा के समग्र विकास, कॉलेज और विश्वविद्यालय स्तर पर शारीरिक शिक्षा को महत्व

दिया जाना चाहिए। 1964-66 के बीच कोठारी आयोग की स्थापना की गई और कोठारी आयोग के माध्यम से स्कूल स्तर पर शारीरिक शिक्षा को शामिल करने के लिए एक प्रस्ताव प्रस्तुत किया गया।

1974 में पश्चिम बंगाल ने स्कूली पाठ्यक्रम के एक हिस्से के रूप में और माध्यमिक स्तर तक एक विषय के रूप में शारीरिक शिक्षा शुरू की।

- 1975-95 में शारीरिक शिक्षा की मांग में विशेष रूप से पश्चिम बंगाल ने शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों की स्थापना शुरू कर दी है जैसे-1975 में महिलाओं के लिए राज्य शारीरिक शिक्षा संस्थान की स्थापना कोलकाता में की गई थी; 1975 में जादवपुर विश्वविद्यालय शारीरिक शिक्षा विभाग की स्थापना की गई थी; 1975 में यूनियन क्रिश्चियन ट्रेनिंग कॉलेज और बहरामपुर शारीरिक शिक्षा विभाग की स्थापना की गई थी; 1978 में निखिल बंगा शिक्षक प्रशिक्षण कॉलेज बिष्णुपुर।

1982 में कल्याणी विश्वविद्यालय पश्चिम बंगाल में B.P.Ed पाठ्यक्रम शुरू हुआ।

1983 में महिलाओं के हुगली के लिए सरकारी शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय की स्थापना की गई थी।

1994 में बानीपुर विश्वविद्यालय और जादवपुर विश्वविद्यालय में विषय के रूप में शारीरिक शिक्षा शुरू हुई।

1995 से शारीरिक शिक्षा विभाग कपगरी सेवा भारती विद्यालय, पंसकुरा बनमाली कॉलेज, गढ़बेटा कॉलेज और मुगबेरिया गंगाधर कॉलेज में शारीरिक शिक्षा में B.P.Ed पाठ्यक्रम शुरू हुआ। 1995 से शारीरिक शिक्षा महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों में एक वैकल्पिक विषय के रूप में शिक्षा प्रणाली का हिस्सा बन गई।

1999 से विश्व भारती विश्वविद्यालय में शारीरिक शिक्षा में तीन (3) वर्षीय डिग्री पाठ्यक्रम शुरू किया गया था।

# Unit -3

## लंपिक खेलों का इतिहास ( origin and development of ancient Olympic)

कई स्थानों पर अलग-अलग हो सकता है, लेकिन खेलों ने अच्छी तरह से और सही मायने में वापसी की है। यहां तक कि प्राचीन यूनानियों द्वारा आयोजित प्रारंभिक त्योहारों ने भी उन मूल्यों का प्रदर्शन किया जो आज भी ओलंपिक भावना का मूल हैं। इसके अलावा, पुरातन काल में, युद्धरत राज्यों ने खेल प्रतियोगिताओं के दौरान एक संघर्ष विराम का पालन किया-एक परंपरा जो आज भी जारी है, संयुक्त राष्ट्र महासभा ने खेलों के प्रत्येक संस्करण से पहले ओलंपिक युद्धविराम को अपनाया। खेलों का इतिहास अविश्वसनीय रूप से समृद्ध है और सहस्राब्दियों तक फैला हुआ है।

प्राचीन ओलंपिक खेलों की उत्पत्ति और विकास यूनानी संस्कृति में उनके महत्व और आज के खेलों पर उनके स्थायी प्रभाव को समझने के लिए अभिन्न हैं। यहाँ एक सारांश दिया गया है:

### ##मूल

####1। \* \* ऐतिहासिक संदर्भ \* \*-\* समय सीमा \* \*: प्राचीन ओलंपिक खेलों की शुरुआत 776 ईसा पूर्व में हुई थी और ओलंपिया, ग्रीस में आयोजित किए गए थे, एक ऐसे समय के दौरान जब विभिन्न शहर-राज्य (पोलिस) अक्सर संघर्ष में लगे रहते थे।

- \* \* धार्मिक जड़ें \* \*: खेल मुख्य रूप से ग्रीक पौराणिक कथाओं में मुख्य देवता ज़ीउस को समर्पित एक धार्मिक त्योहार थे। इनमें देवताओं का सम्मान करने वाले प्रसाद और समारोह शामिल थे।

#####2। प्रारंभिक कार्यक्रम \* \*-\* प्रारंभिक प्रतियोगिताएँ \* \*: पहली दर्ज की गई घटना एक पैर की दौड़ थी जिसे "स्टेड" के रूप में जाना जाता था, जो लगभग 192 मीटर लंबी थी। समय के साथ, विभिन्न एथलेटिक कौशल को दर्शाते हुए और अधिक कार्यक्रम जोड़े गए।

### ##विकास

####1। घटनाओं का विस्तार (8 वीं से 4 वीं शताब्दी ईसा पूर्व) \* \*-\* नए खेल \* \*: 5 वीं शताब्दी ईसा पूर्व तक, खेलों में कुश्ती, मुक्केबाजी, पेंटाथलॉन (जिसमें पांच कार्यक्रम शामिल थे: दौड़ना, लंबी कूद, चक्का फेंकना, भाला

फेंकना और कुश्ती) और घुड़सवार कार्यक्रम शामिल थे।

- \* \* सांस्कृतिक महत्व \* \*: खेल युद्धरत शहर-राज्यों के बीच शांति का प्रतीक बन गए, क्योंकि अक्सर एथलीटों और दर्शकों को ओलंपिया में सुरक्षित रूप से यात्रा करने की अनुमति देने के लिए सत्य घोषित किया जाता था।

####2। \* \* प्रमुख एथलीट और कहानियाँ \* \*- \* प्रसिद्ध प्रतियोगी \* \*: क्रोटन के मिलो और रोड्स के लियोनिडास जैसे एथलीटों ने अपनी असाधारण उपलब्धियों के लिए प्रसिद्धि प्राप्त की और ग्रीक समाज में प्रसिद्ध व्यक्ति बन गए।

- \* \* पौराणिक कथाएं और किंवदंती \* \*: खेल पौराणिक कथाओं में डूबे हुए थे, जिसमें विशिष्ट घटनाओं और एथलीटों की उत्पत्ति के बारे में कई मिथक थे।

####3। \* \* शहर-राज्यों की भूमिका \* \*- \* क्षेत्रीय गौरव \* \*: प्रत्येक शहर-राज्य ने गर्व और प्रतिद्वंद्विता की भावना को बढ़ावा देते हुए अपने सर्वश्रेष्ठ एथलीट भेजे। जीत का जश्न मूर्तियों और कविताओं के साथ मनाया गया, जिससे खिलाड़ी और उनके गृह शहर दोनों की स्थिति में सुधार हुआ।

- \* \* समावेश \* \*: शुरू में, खेल स्वतंत्र रूप से जन्मे यूनानी पुरुषों के लिए खुले थे; बाद में, उन्होंने अन्य यूनानी उपनिवेशों के प्रतिभागियों को शामिल करना शुरू कर दिया, हालांकि महिलाओं को आम तौर पर प्रतिस्पर्धा से बाहर रखा गया था।

####4. \* \* गिरावट और अंत (चौथी शताब्दी ईसा पूर्व) \* \*- \* बदलते राजनीतिक परिदृश्य \* \*: जैसे-जैसे ग्रीस को आक्रमणों और आंतरिक संघर्ष का सामना करना पड़ा, खेलों का महत्व कम होता गया। रोमन शक्ति के उदय से सांस्कृतिक प्रथाओं में भी बदलाव आया।

सम्राट थियोडोसियस I \* \*: खेलों को आधिकारिक तौर पर 393 ईस्वी में समाप्त कर दिया गया था जब थियोडोसियस I ने प्राचीन ओलंपिक परंपरा के अंत को चिह्नित करते हुए मूर्तिपूजक त्योहारों पर प्रतिबंध लगा दिया था।

विरासत-सांस्कृतिक प्रभाव: प्राचीन ओलंपिक खेलों ने खेल, कला और संस्कृति के क्षेत्र में एक स्थायी विरासत छोड़ी है। उन्होंने पूरे इतिहास में एथलेटिक प्रतियोगिताओं के विकास को प्रभावित किया।

\* \* पुनरुद्धार \* \*: 1896 में पुनर्जीवित आधुनिक ओलंपिक खेलों ने एथलेटिक उत्कृष्टता और अंतर्राष्ट्रीय एकता पर जोर देते हुए प्राचीन खेलों की भावना को फिर से हासिल करने की मांग की।

####निष्कर्ष

प्राचीन ओलंपिक खेल एक स्थानीय धार्मिक उत्सव से एथलेटिक कौशल और सांस्कृतिक पहचान के भव्य उत्सव में विकसित हुए। उन्होंने यूनानी शहर-राज्यों के बीच एकता को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और आधुनिक ओलंपिक आंदोलन की नींव रखी। उनका प्रभाव आज के खेल और अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं की दुनिया में प्रतिध्वनित हो रहा है।

## Modern

आधुनिक ओलंपिक खेलों का एक आकर्षक इतिहास है जो प्राचीन परंपराओं के पुनरुद्धार और खेल के माध्यम से अंतर्राष्ट्रीय एकता के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाता है। यहाँ उनकी उत्पत्ति और विकास का अवलोकन दिया गया है:

### ##मूल

####1। \* \* पियरे डी कोबर्टिन की दृष्टि \* \*- \* पृष्ठभूमि \* \*: 19वीं शताब्दी के अंत में, एक फ्रांसीसी शिक्षक, पियरे डी कोबर्टिन, प्राचीन ओलंपिक खेलों और शारीरिक शिक्षा के मूल्यों से प्रेरित थे। उनका मानना था कि खेल शांति और अंतर्राष्ट्रीय समझ को बढ़ावा दे सकते हैं।

पहली ओलंपिक कांग्रेस \* \*: 1894 में, कोबर्टिन ने पेरिस में एक अंतर्राष्ट्रीय कांग्रेस का आयोजन किया, जहाँ उन्होंने ओलंपिक खेलों के पुनरुद्धार का प्रस्ताव रखा। इसके कारण अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति का गठन हुआ (IOC).

#####2। पहला आधुनिक ओलंपिक (1896) \* \*- \* स्थान \* \*: प्राचीन खेलों की उत्पत्ति का सम्मान करते हुए एथेंस, ग्रीस में उद्घाटन आधुनिक ओलंपिक खेल हुए।

- \* \* प्रतिभागी \* \*: इस आयोजन में 13 देश और 43 कार्यक्रम शामिल थे, जिनमें एथलेटिक्स, तैराकी, कुश्ती और जिमनास्टिक शामिल थे। इसका उद्देश्य एथलेटिक कौशल और सांस्कृतिक विरासत का जश्न मनाना था।

### ##विकास

####1। \* \* विस्तार और विकास (1900-1936) \* \* \* \*

पेरिस 1900 \* \* \*: दूसरे ओलंपिक खेलों में पहली बार महिला प्रतियोगी शामिल हुई, जो लिंग समावेश की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम था।

सेंट लुइस 1904 \* \* \*: ये खेल संयुक्त राज्य अमेरिका में आयोजित किए गए थे, लेकिन उन्हें अंतर्राष्ट्रीय भागीदारी में चुनौतियों का सामना करना पड़ा।

- \* \* \* लंदन 1908 \* \* \*: एक अधिक संगठित और विस्तारित प्रारूप को चित्रित किया, जिसमें अधिक राष्ट्रों ने भाग लिया।

- \* \* \* स्टॉकहोम 1912 \* \* \*: इलेक्ट्रॉनिक टाइमिंग जैसे नवाचारों की शुरुआत की और जिम थोर्प जैसे महान एथलीटों को प्रदर्शित किया।

####2। विश्व युद्ध और उनका प्रभाव (1914-1948) \* \* - \* \* रद्द \* \* \*: दोनों विश्व युद्धों के दौरान खेलों को रद्द कर दिया गया था (1916, 1940, and 1944). ओलंपिक को राजनीतिक चुनौतियों और वैश्विक शक्ति की गतिशीलता में बदलाव का सामना करना पड़ा।

युद्ध के बाद पुनरुत्थान \* \* \*: लंदन 1948 खेलों ने युद्ध के बाद सुधार और एकता पर जोर देते हुए सामान्य स्थिति में वापसी को चिह्नित किया।

####3। वैश्वीकरण और व्यावसायीकरण (1950-80 के दशक) \* \* \* \* \* टेलीविजन और प्रायोजकता \* \* \*: टेलीविजन की शुरुआत ने ओलंपिक को एक वैश्विक तमाशा में बदल दिया। 1960 के रोम गेम्स पहले टेलीविज़न लाइव थे, जो नाटकीय रूप से दर्शकों की संख्या में वृद्धि कर रहे थे।

- \* \* \* भागीदारी में वृद्धि \* \* \*: पूर्व उपनिवेशों सहित अधिक राष्ट्रों ने भाग लिया, जो बदलते राजनीतिक परिदृश्य को दर्शाता है।

- \* \* \* विवाद \* \* \*: 1972 में म्यूनिख नरसंहार और 1980 (मॉस्को) और 1984 (लॉस एंजिल्स) खेलों के बहिष्कार जैसी घटनाओं ने राजनीतिक तनाव को उजागर किया।

####4. आधुनिक रुझान (1990-वर्तमान) \* \* - \* \* समावेशीता: ओलंपिक ने लैंगिक समानता पर तेजी से ध्यान केंद्रित किया है, जिसमें समान भागीदारी सुनिश्चित करने की पहल की गई है। 2012 के लंदन खेल महिला एथलीटों की सबसे बड़ी संख्या के लिए उल्लेखनीय थे।

- \* \* \* स्थिरता \* \* \*: हाल के खेलों ने पर्यावरणीय स्थिरता पर जोर दिया है, जिसका उद्देश्य मेजबान शहरों के लिए एक सकारात्मक विरासत छोड़ना है।

युवा ओलंपिक \* \* \*: 2010 में युवा ओलंपिक खेलों की शुरुआत का उद्देश्य युवा एथलीटों को शामिल करना और

युवाओं में ओलंपिक भावना को बढ़ावा देना था।

### ####निष्कर्ष

आधुनिक ओलंपिक खेल 1896 में अपने पुनरुद्धार के बाद से काफी विकसित हुए हैं, जो एथलीटों की एक मामूली सभा से खेल और एकता के वैश्विक उत्सव में बढ़ रहे हैं। वे उत्कृष्टता, मित्रता और सम्मान के आदर्शों को मूर्त रूप देते हैं, जो सांस्कृतिक आदान-प्रदान और अंतर्राष्ट्रीय सौहार्द के लिए एक मंच के रूप में कार्य करते हैं। आज, ओलंपिक बदलते सामाजिक, राजनीतिक और पर्यावरणीय संदर्भों के अनुकूल होना जारी रखते हैं, जबकि मानव क्षमता और उपलब्धि का प्रतीक बने हुए हैं।

## 21वीं सदी के खेल

1896 में अपनी स्थापना के बाद से, ग्रीष्मकालीन ओलंपिक 14 देशों के 241 एथलीटों से बढ़कर 207 देशों के 11,200 से अधिक एथलीट हो गए हैं। उदाहरण के लिए, प्योंगचांग ने 2018 शीतकालीन ओलंपिक में 92 देशों के 2,922 एथलीटों की मेजबानी की। खेलों के दौरान, ओलंपिक गांव अधिकांश प्रतिभागियों और अधिकारियों का घर बन जाता है। इस आवास केंद्र में कैफेटेरिया, स्वास्थ्य क्लिनिक और धार्मिक अभिव्यक्ति के लिए स्थान हैं, जो सभी ओलंपिक प्रतिभागियों के लिए एक स्व-निहित घर है।

## ओलंपिक प्रतीक

ओलंपिक चार्टर के विचारों का प्रतिनिधित्व ओलंपिक आंदोलन द्वारा उपयोग किए जाने वाले प्रतीकों द्वारा किया जाता है। पाँच अंतःस्थापित वलय दर्शाते हैं कि सभी पाँच महाद्वीप जुड़े हुए हैं। एक सफेद पृष्ठभूमि पर छल्ले ओलंपिक खेलों के झंडे का गठन करते हैं। इन रंगों को इसलिए चुना गया था क्योंकि प्रत्येक राष्ट्र के ध्वज पर उनमें से कम से कम एक रंग होता था। 1914 में अपनाया गया, इसे पहली बार 1920 में एंटवर्प ओलंपिक में उड़ाया गया था।

प्रत्येक ओलंपिक खेलों से महीनों पहले, ओलंपिया में हेरा के मंदिर में प्राचीन यूनानी प्रथाओं पर आधारित एक समारोह में ओलंपिक लौ जलाई जाती है। ओलंपिक मशाल रिले की शुरुआत पहले रिले वाहक (एक ग्रीक एथलीट भी) की मशाल जलाकर की जाती है, जो फिर इसे मेजबान शहर के ओलंपिक स्टेडियम में ले जाता है, जहां यह उद्घाटन समारोह में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। दस महिला कलाकार मशाल जलाने में पुजारी की सहायता के लिए वेस्टल वर्जिन के रूप में प्रदर्शन करती हैं। यह केवल 1936 के ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेलों में था जब ओलंपिक मशाल रिले का उपयोग पहली बार तीसरे रैह को बढ़ावा देने के साधन के रूप में किया गया था।

जब 1968 में पहला ओलंपिक शुभंकर अपनाया गया था, तो यह एक जानवर या मानव चरित्र था जो खेलों की मेजबानी करने वाले देश की संस्कृति का प्रतिनिधित्व करता था। 1980 के ग्रीष्मकालीन ओलंपिक के बाद से, जब सोवियत भालू का बच्चा मिशा एक अंतरराष्ट्रीय सेलिब्रिटी बन गया, इसने खेलों के चरित्र को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। मच वेनलॉक के श्रॉपशायर शहर ने लंदन में 2012 के ग्रीष्मकालीन ओलंपिक के लिए शुभंकर को प्रेरित किया, जिसे वेनलॉक कहा जाता था। पियरे डी कोबर्टिन ने वेनलॉक ओलंपियन खेलों से ओलंपिक के लिए प्रेरणा ली, जो आज भी मच वेनलॉक में आयोजित किए जाते हैं।

### **Commonwealth Games राष्ट्रमंडल खेलों**

राष्ट्रमंडल राष्ट्रों के एथलीटों द्वारा लड़ी जाने वाली चतुष्कोणीय अंतर्राष्ट्रीय मल्टीस्पोर्ट प्रतियोगिता। राष्ट्रमंडल खेलों का प्रबंधन लंदन, इंग्लैंड में स्थित राष्ट्रमंडल खेल महासंघ द्वारा किया जाता है।

ऑस्ट्रेलिया में जन्मे एस्टली कूपर ने पहली बार 1891 में ऐसे खेलों का विचार रखा और ब्रिटिश साम्राज्य की एकता को प्रदर्शित करने के लिए खेल प्रतियोगिताएं आयोजित करने का आह्वान किया। 1911 में किंग जॉर्ज पंचम के राज्याभिषेक का जश्न मनाते हुए एम्पायर “का एक ” महोत्सव आयोजित किया गया था। यूनाइटेड किंगडम, ऑस्ट्रेलिया (ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड), कनाडा और दक्षिण अफ्रीका की टीमों ने कई कार्यक्रमों में भाग लिया जिनमें एथलेटिक्स, मुक्केबाजी, कुश्ती और तैराकी शामिल थे। उद्घाटन ब्रिटिश एम्पायर गेम्स 1930 में हैमिल्टन, कनाडा में आयोजित किए गए थे। ग्यारह देशों ने एथलेटिक्स, लॉन बाउल्स, मुक्केबाजी, रोइंग, तैराकी और कुश्ती के कार्यक्रम के लिए 400 एथलीटों को भेजा और अंग्रेजी टीम पदकों की सबसे बड़ी हिस्सेदारी के साथ उभरी। महिलाओं ने केवल तैराकी स्पर्धाओं में भाग लिया। इस बात पर सहमति हुई कि खेल चार साल के अंतराल पर अलग-अलग राष्ट्रमंडल शहरों में आयोजित किए जाएंगे, अधिमानतः ओलंपिक खेलों के बीच में। 1934 में दूसरा ब्रिटिश एम्पायर गेम्स मूल रूप से जोहान्सबर्ग, दक्षिण अफ्रीका के लिए निर्धारित किया गया था। हालांकि, दक्षिण अफ्रीका की रंगभेद नीति पर चिंताओं और रंग के एथलीटों के खिलाफ पूर्वाग्रह के बारे में संबंधित चिंताओं के कारण, खेलों को लंदन में स्थानांतरित कर दिया गया था। सोलह देशों ने भाग लिया, जिनमें महिलाओं ने एथलेटिक्स में खेलों की शुरुआत की। 1938 में सिडनी में आयोजित तीसरे खेलों के बाद, द्वितीय विश्व युद्ध के कारण 12 साल का अंतराल था। खेल 1950 में ऑकलैंड, न्यूजीलैंड में फिर से शुरू हुए।

बास्केटबॉल, फुटबॉल, सॉकर बॉल, टेनिस बॉल, बेसबॉल और अन्य सहित मिश्रित खेल गेंदें।



वैंकूवर में 1954 की घटना में पहली बार उन देशों द्वारा खेलों में भाग लिया गया जो अब ब्रिटिश साम्राज्य का हिस्सा नहीं थे। नया नाम “ब्रिटिश एम्पायर और कॉमनवेल्थ गेम्स” इस विरासत को दर्शाता है। खेलों के इतिहास में पहली बार लाइव प्रसारण के साथ चौबीस देशों ने भाग लिया। एक मील की दौड़ वाली प्रतियोगिता को “मिरेकल माइल” कहा जाता था, क्योंकि इंग्लैंड के स्वर्ण पदक विजेता रोजर बैनिस्टर और ऑस्ट्रेलिया के रजत पदक विजेता जॉन लैंडी ने चार मिनट से कम मील की दौड़ लगाई थी, पहली बार दो धावकों ने ऐसा किया था। एक ही दौड़। कार्डिफ, वेल्स में 1958 की घटना ने रानी के बैटन रिले की शुरुआत को चिह्नित किया, जिसमें रानी के बैटन को लंदन के बकिंगहम पैलेस से शुरू होने वाले रिले में सौंप दिया गया और खेल स्थल पर समाप्त हुआ। 1966 में ये खेल किंग्स्टन, जमैका में आयोजित किए गए, जिसमें बैडमिंटन और शूटिंग को पहली बार इवेंट के रूप में पेश किया गया।

स्कॉटलैंड के एडिनबर्ग में 1970 के खेलों में बयालीस देशों ने भाग लिया। इवेंट का नाम बदलकर “ब्रिटिश कॉमनवेल्थ गेम्स” कर दिया गया, पहली बार इवेंट के लिए शाही इकाइयों के बजाय ” और मीट्रिक इकाइयों का उपयोग किया गया। यह राष्ट्रमंडल के प्रमुख के रूप में महारानी एलिजाबेथ द्वितीय द्वारा भाग लिया गया पहला खेल भी था। 1978 के खेल, जिन्हें सबसे पहले “राष्ट्रमंडल खेल” कहा जाता था, कनाडा के एडमोंटन में आयोजित किए गए थे, और रंगभेद युग के दक्षिण अफ्रीका के साथ न्यूजीलैंड के खेल संबंधों का विरोध करने के लिए नाइजीरिया द्वारा उनका बहिष्कार किया गया था। खेल राजनीतिक बहिष्कार से घिरे रहे। 1986 के खेल, एडिनबर्ग में, 32 अफ्रीकी, एशियाई और कैरेबियाई देशों द्वारा बहिष्कार किया गया था, जो रंगभेद दक्षिण अफ्रीका पर प्रतिबंध लगाने से ब्रिटेन सरकार के इनकार के जवाब में था, और परिणामस्वरूप केवल 26 देशों ने प्रतिस्पर्धा की। हालाँकि, 1990 के ऑकलैंड खेलों में पुनरुत्थान देखा गया, जिसमें 55 देशों ने भाग लिया। कनाडा के विक्टोरिया में 1994 के खेलों में रंगभेद की समाप्ति के बाद दक्षिण अफ्रीका राष्ट्रमंडल खेलों में लौट आया और 1997 में ब्रिटेन से चीन को संप्रभुता हस्तांतरित होने से पहले हांगकांग ने आखिरी बार भाग लिया।

कुआलालंपुर, मलेशिया में 1998 के खेल, टीम खेलों की शुरुआत के साथ, एशिया में आयोजित होने वाले पहले खेलों में और भी मील के पत्थर देखे; पदकों में हिस्सेदारी के लिए 70 देशों ने प्रतिस्पर्धा की। भले ही क्रिकेट ब्रिटिश राष्ट्रमंडल के साथ मजबूती से जुड़ा हुआ है, लेकिन इस खेल को पहली बार 1998 में ही खेलों में शामिल किया गया था। (हालांकि, इसे 2002 और उसके बाद के खेलों में शामिल नहीं किया गया था, हालांकि 2022 के खेलों में महिलाओं के टी20 क्रिकेट को शामिल किया जाना तय है।) भारत—क्रिकेट के लिए सबसे बड़ा टीवी बाजार—और पाकिस्तान ने सहारा कप पर ध्यान केंद्रित करने के लिए 1998 के खेलों में कमजोर टीमों भेजीं, जो दोनों देशों के बीच खेले जाने वाली द्विपक्षीय श्रृंखला है। दक्षिण अफ्रीका, ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड, जिनमें से सभी ने मजबूत टीमों

खेलों, ने क्रिकेट पदक जीते। 2010 के खेल दिल्ली, भारत में आयोजित किए गए थे, पहली बार खेल राष्ट्रमंडल गणराज्य में आयोजित किए गए थे। ऑस्ट्रेलिया के गोल्ड कोस्ट में 2018 खेलों ने दिखाया कि लैंगिक समावेशिता के मामले में यह आयोजन कितना आगे आ गया है, पहली बार पुरुषों और महिलाओं के लिए समान संख्या में इवेंट (और पदक) हुए हैं। बर्मिंघम, इंग्लैंड को 2022 खेलों के स्थल के रूप में चुना गया था।

ओलंपिक खेलों के समान, राष्ट्रमंडल खेल भी एक उद्घाटन समारोह के साथ शुरू होते हैं। इसकी शुरुआत आम तौर पर मेजबान देश का झंडा फहराने और उसके राष्ट्रगान के प्रदर्शन से होती है। एक कलात्मक प्रदर्शन के बाद, एथलीट स्टेडियम में परेड करते हैं, जिसकी शुरुआत उस देश से होती है जिसने पिछले खेलों की मेजबानी की थी और फिर अन्य देशों से, पहले क्षेत्र के आधार पर और फिर वर्णमाला क्रम में समूहीकृत किया गया था। रानी के बैटन को स्टेडियम में लाया जाता है और राष्ट्रमंडल के प्रमुख के प्रतिनिधि को सौंप दिया जाता है। इसी तरह, ओलंपिक की तरह समापन समारोह में भी राष्ट्रीयता की परवाह किए बिना सभी एथलीट एक साथ स्टेडियम में प्रवेश करते हैं। खेलों के समापन की घोषणा से पहले राष्ट्रमंडल खेलों का झंडा अगले मेजबान शहर के मेयर को सौंप दिया जात

### **origin and development of commonwealth games**

राष्ट्रमंडल खेलों का एक समृद्ध इतिहास है जिसकी जड़ें अंतर्राष्ट्रीय सहयोग और एथलेटिक प्रतियोगिता में निहित हैं। यहाँ उनकी उत्पत्ति और विकास का अवलोकन दिया गया है:

#### **##मूल**

####1। \* \* ऐतिहासिक संदर्भ \* \*- ब्रिटिश साम्राज्य \* \*: राष्ट्रमंडल खेलों की शुरुआत 20वीं शताब्दी की शुरुआत में ब्रिटिश साम्राज्य के भीतर राष्ट्रों के बीच सद्भावना को बढ़ावा देने के साधन के रूप में हुई थी।

- \* \* इंपीरियल गेम्स \* \*: राष्ट्रमंडल खेलों में विकसित होने वाला पहला कार्यक्रम \* \* एम्पायर गेम्स \* \* था, जो 1911 में लंदन में आयोजित किया गया था, जिसमें खेलों के माध्यम से ब्रिटिश साम्राज्य की एकता का जश्न मनाया गया था।

नाम बदलना: 1970 में खेलों का नाम बदलकर राष्ट्रमंडल खेल कर दिया गया, जो बदलते राजनीतिक परिदृश्य और उपनिवेशवाद से दूर जाने को दर्शाता है।

####2। राष्ट्रमंडल खेल महासंघ का गठन: 1930 में, पहला आधिकारिक ब्रिटिश साम्राज्य खेल कनाडा के हैमिल्टन में आयोजित किया गया था, जिसमें 11 देशों के एथलीट शामिल थे। इस आयोजन ने एक संगठित प्रतियोगिता के रूप में खेलों की औपचारिक शुरुआत को चिह्नित किया। -

## ##विकास

###1। खेलों का विकास (1930-1960) \* \*- \* \* विस्तार \* \*: खेलों का विकास जारी रहा, और अधिक देशों ने बाद की घटनाओं में भाग लिया। लंदन में 1934 के खेलों ने अधिक खेलों और एक बड़े एथलीट दल की शुरुआत की। युद्ध के बाद का युग: द्वितीय विश्व युद्ध के बाद, खेल नए स्वतंत्र राष्ट्रों के लिए अपनी एथलेटिक प्रतिभा का प्रदर्शन करने और राष्ट्रीय गौरव को बढ़ावा देने के लिए एक मंच बन गए।

####2। आधुनिकीकरण और समावेश (1960-वर्तमान) \* \*- \* \* बढ़ी हुई भागीदारी \* \*: खेलों में अफ्रीका, कैरिबियन और प्रशांत के देशों की महत्वपूर्ण भागीदारी के साथ खेलों की अधिक विविधता और अधिक देशों को शामिल करने के लिए खेलों का विस्तार किया गया।

- \* \* महिलाओं की घटनाएँ \* \*: महिलाओं की घटनाओं का समावेश 1930 के दशक में शुरू हुआ, बाद के खेलों में और विस्तार के साथ, खेलों में लैंगिक समानता को बढ़ावा दिया गया।

###3। \* \* हाल के घटनाक्रम \* \*- \* सांस्कृतिक महत्व \* \*: राष्ट्रमंडल खेल विविधता और सांस्कृतिक आदान-प्रदान के उत्सव के रूप में विकसित हुए हैं, जिसमें विभिन्न पृष्ठभूमि के एथलीटों को प्रदर्शित किया गया है।

- \* \* मेजबान देश \* \*: मेजबान देशों में खेल विकास और सामुदायिक भागीदारी को बढ़ावा देने के इरादे से राष्ट्रमंडल के विभिन्न देशों में खेलों की मेजबानी की गई है।

- \* \* वर्तमान संरचना \* \*: राष्ट्रमंडल खेल महासंघ राष्ट्रमंडल में समावेशिता, स्थिरता और खेल और शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने पर ध्यान केंद्रित करते हुए खेलों को नियंत्रित करना जारी रखता है।

## ####निष्कर्ष

राष्ट्रमंडल खेल ब्रिटिश साम्राज्य के उत्सव से राष्ट्रों के बीच एकता और सहयोग को बढ़ावा देने वाले एक प्रमुख अंतर्राष्ट्रीय बहु-खेल आयोजन के रूप में विकसित हुए हैं। वे विविध प्रतिभाओं को प्रदर्शित करने के लिए एक महत्वपूर्ण मंच बने रहते हुए बदलते राजनीतिक परिदृश्य के अनुकूल होने के लिए एथलेटिक उत्कृष्टता और सांस्कृतिक आदान-प्रदान पर जोर देते हैं।

## एशियाई खेलOrigin and development of Asian game

एशियाई खेल, जिन्हें एशियाड के नाम से भी जाना जाता है, दुनिया के सबसे बड़े बहु-खेल आयोजनों में से एक का प्रतिनिधित्व करते हैं, जो एशियाई देशों के बीच एथलेटिक कौशल और सांस्कृतिक आदान-प्रदान का जश्न मनाते हैं। यहाँ उनकी उत्पत्ति और विकास का अवलोकन दिया गया है:

## ##मूल

####1। \* \* ऐतिहासिक संदर्भ \* \*-\* युद्ध के बाद की एकता \* \*: द्वितीय विश्व युद्ध के बाद, एशियाई देशों के बीच इस क्षेत्र में एकता और सहयोग को बढ़ावा देने की इच्छा बढ़ रही थी, विशेष रूप से उपनिवेशवाद के संदर्भ में। प्रारंभिक विचार: एशियाई खेलों की अवधारणा 1940 के दशक की शुरुआत में उभरी, जो ओलंपिक खेलों और ब्रिटिश साम्राज्य खेलों की सफलता से प्रभावित थी।

####2। पहला एशियाई खेल (1951) \* \*-\* उद्घाटन कार्यक्रम \* \*: पहला एशियाई खेल 4 से 11 मार्च, 1951 तक नई दिल्ली, भारत में आयोजित किया गया था। इस आयोजन में 11 देशों के 489 एथलीटों ने छह खेलों में भाग लिया।

- \* \* संस्थापक सिद्धांत \* \*: खेलों का उद्देश्य एशियाई देशों के बीच शांति, मित्रता और आपसी समझ को बढ़ावा देना था।

## ##विकास

####1। भागीदारी का विस्तार (1950-1970 के दशक) \* \*-\* \* विकास \* \*: भाग लेने वाले देशों और खेलों की संख्या में पिछले कुछ वर्षों में काफी विस्तार हुआ है। इंडोनेशिया के जकार्ता में 1962 के खेलों तक, भागीदारी बढ़कर 17 देशों तक पहुंच गई थी।

- \* \* विविध खेल \* \*: खेलों में ओलंपिक आयोजनों के साथ-साथ पारंपरिक एशियाई खेलों को शामिल करना शुरू किया गया, जिससे उनके सांस्कृतिक महत्व में वृद्धि हुई।

####2। बढ़ते महत्व (1980-1990 के दशक) \* \*-\* मान्यता \* \*: एशियाई खेलों को ओलंपिक की तुलना में एक प्रमुख खेल आयोजन के रूप में मान्यता मिली, विशेष रूप से नई दिल्ली में 1982 के खेलों के बाद, जिसमें व्यापक मीडिया कवरेज देखी गई।

- \* \* मेजबानी \* \*: जापान, दक्षिण कोरिया और चीन जैसे देशों ने बुनियादी ढांचे और सुविधाओं में निवेश करते हुए

खेलों की मेजबानी की, जिससे आयोजन की प्रोफाइल बढ़ गई।

####3। \* \* आधुनिकीकरण और विकास (2000-वर्तमान) \* \*- \* निरंतर विस्तार \* \*: जकार्ता-पालेमबांग में 2018 के खेलों में 45 देशों की भागीदारी के साथ भाग लेने वाले देशों की संख्या में वृद्धि हुई।

- \* \* समावेशिता \* \*: एशियाई खेलों ने समावेशिता की दिशा में प्रगति की है, जिसमें पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए कार्यक्रम शामिल हैं, और 2010 से पैरा-खेलों को शामिल किया गया है।

सांस्कृतिक आदान-प्रदान: ये खेल सांस्कृतिक विविधता को प्रदर्शित करने और एशियाई देशों के बीच सौहार्द को बढ़ावा देने के लिए एक मंच के रूप में काम करते हैं।

##हाल के घटनाक्रम

प्रौद्योगिकी और मीडिया: खेलों ने प्रौद्योगिकी को अपनाया है, सोशल मीडिया और डिजिटल प्लेटफार्मों के माध्यम से प्रसारण कवरेज और प्रशंसकों की भागीदारी को बढ़ाया है।

- \* \* स्थिरता \* \*: हाल के संस्करणों में स्थायी प्रथाओं पर जोर दिया गया है, जो योजना और निष्पादन में पर्यावरणीय जिम्मेदारी को बढ़ावा देते हैं।

###निष्कर्ष

एशियाई खेल 1951 में अपनी स्थापना के बाद से एशियाई देशों के बीच खेल और एकता के एक प्रमुख उत्सव के रूप में विकसित हुए हैं। वे शांति और सहयोग को बढ़ावा देते हुए क्षेत्र की विविधता और सांस्कृतिक समृद्धि को दर्शाते हैं। जैसे-जैसे वे बढ़ते जाते हैं, ये खेल एशिया में एथलेटिक प्रतिभा और अंतर्राष्ट्रीय सौहार्द को बढ़ावा देने में एक आवश्यक भूमिका निभाते हैं।

## राष्ट्रीय खेलों

राष्ट्रीय खेलों राष्ट्रीय खेलों की अवधारणा विभिन्न देशों में व्यापक रूप से भिन्न होती है, जो सांस्कृतिक परंपराओं, ऐतिहासिक संदर्भों और सामाजिक मूल्यों को दर्शाती है। यहाँ राष्ट्रीय खेलों की उत्पत्ति और विकास का अवलोकन दिया गया है:

###मूल

####1। \* \* ऐतिहासिक संदर्भ \* \*-\* सांस्कृतिक विरासत \* \*: कई राष्ट्रीय खेलों की जड़ें पारंपरिक खेलों और सांस्कृतिक प्रथाओं में हैं जो सदियों पुरानी हैं। ये गतिविधियाँ अक्सर कृषि अनुष्ठानों, योद्धा प्रशिक्षण या सामुदायिक समारोहों से उभरी हैं।

पहचान और एकता राष्ट्रीय खेलों का उपयोग नागरिकों के बीच राष्ट्रीय पहचान, एकता और गौरव को बढ़ावा देने के साधन के रूप में किया गया है, विशेष रूप से नए स्वतंत्र राष्ट्रों या उत्तर-औपनिवेशिक समाजों के संदर्भ में।

#####2। प्रारंभिक प्रतियोगिताएँ: कुछ राष्ट्रीय खेलों को 19वीं शताब्दी के अंत और 20वीं शताब्दी की शुरुआत में औपचारिक रूप दिया गया था क्योंकि देशों ने शारीरिक शिक्षा और प्रतिस्पर्धी खेलों को बढ़ावा देने की मांग की थी। स्कॉटिश हाईलैंड गेम्स और भारतीय राष्ट्रीय खेलों जैसे आयोजनों की स्थापना सांस्कृतिक परंपराओं और एथलेटिक कौशल का जश्न मनाने के लिए की गई थी।

- \* \* सरकारी समर्थन \* \*: कई देशों ने राष्ट्र निर्माण में शारीरिक फिटनेस और प्रतिस्पर्धा के मूल्य को पहचानते हुए सरकारी पहलों के माध्यम से संगठित खेलों का समर्थन करना शुरू कर दिया।

## ##विकास

####1। द्वितीय विश्व युद्ध के बाद राष्ट्रीय गौरव का पुनरुद्धार: द्वितीय विश्व युद्ध के बाद, कई देशों ने राष्ट्रीय गौरव और एकता में पुनरुत्थान का अनुभव किया। राष्ट्रीय खेल एथलेटिक प्रतिभा और सांस्कृतिक विरासत को प्रदर्शित करने का एक मंच बन गए।

- \* संगठन में वृद्धि \* \*: विभिन्न खेलों को बढ़ावा देने और प्रतियोगिताओं को सुविधाजनक बनाने के लिए राष्ट्रीय खेल संघों और संगठनों की स्थापना की गई, जिससे राष्ट्रीय खेलों को औपचारिक रूप दिया गया।

#####2। भागीदारी का विस्तार \* \*-\* समावेशिता: समय के साथ, राष्ट्रीय खेलों में खेलों की एक विस्तृत श्रृंखला और महिलाओं और युवाओं सहित विभिन्न जनसांख्यिकी से अधिक भागीदारी शामिल करने के लिए विस्तार किया गया।

खेलों की विविधता: देशों ने न केवल लोकप्रिय खेलों बल्कि पारंपरिक और स्वदेशी खेलों का भी जश्न मनाना शुरू कर दिया, जिससे सांस्कृतिक प्रतिनिधित्व में वृद्धि हुई।

####3। समकालीन राष्ट्रीय खेल \* \*-\* आधुनिक प्रारूप \* \*: कई देश अब ओलंपिक के समान बहु-खेल आयोजनों के रूप में राष्ट्रीय खेलों की मेजबानी करते हैं, जिसमें विभिन्न प्रकार के खेल और विषय होते हैं। उदाहरणों में भारत के

राष्ट्रीय खेल, कनाडा खेल और नाइजीरिया में राष्ट्रीय खेल महोत्सव शामिल हैं।

सांस्कृतिक महत्व: राष्ट्रीय खेल अक्सर एक सांस्कृतिक उत्सव के रूप में कार्य करते हैं, जो क्षेत्रीय परंपराओं को प्रदर्शित करते हैं और सामुदायिक भावना को बढ़ावा देते हैं।

###हाल के रुझान-\* \* युवा विकास पर जोर \* \*: कई राष्ट्रीय खेल अब युवाओं की भागीदारी और प्रतिभा की पहचान पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जिसका उद्देश्य एथलीटों की अगली पीढ़ी को विकसित करना है।

- \* स्थिरता और स्वास्थ्य \* \*: राष्ट्रीय खेलों के हाल के संस्करणों ने स्वास्थ्य और कल्याण पर तेजी से जोर दिया है, सक्रिय जीवन शैली और सामुदायिक जुड़ाव को बढ़ावा दिया है।

#### ####निष्कर्ष

राष्ट्रीय खेलों की उत्पत्ति और विकास सांस्कृतिक विरासत, ऐतिहासिक संदर्भ और समकालीन मूल्यों के मिश्रण को दर्शाते हैं। वे राष्ट्रीय पहचान, एकता और शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, साथ ही प्रत्येक राष्ट्र के भीतर खेलों और परंपराओं की समृद्ध बनावट का जश्न भी मनाते हैं। जैसे-जैसे वे विकसित होते हैं, राष्ट्रीय खेल सामुदायिक भावना को बढ़ावा देते हैं और दुनिया भर में एथलेटिक प्रतिभा का प्रदर्शन करते हैं।

## UNIT -4

### मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार

"मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार", जिसे पहले राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार के रूप में जाना जाता था, का नाम महान भारतीय हॉकी खिलाड़ी मेजर ध्यानचंद के सम्मान में रखा गया है।

इसकी स्थापना 1991-1992 में हुई थी। मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार मूल रूप से एक वर्ष में एक खिलाड़ी के प्रदर्शन को मान्यता देने के लिए दिया जाता था। फरवरी 2015 में, मंत्रालय ने चार वर्षों में एक खिलाड़ी के प्रदर्शन पर विचार करने के लिए 2014 की पुरस्कार चयन समिति के सुझावों के आधार पर मानदंडों को संशोधित किया। यह भारत का सर्वोच्च खेल पुरस्कार है।

एक विशिष्ट वर्ष के लिए नामांकन 30 अप्रैल या अप्रैल के अंतिम कार्य दिवस तक स्वीकार किए जाते हैं, जिसमें प्रत्येक खेल अनुशासन के लिए अधिकतम दो खिलाड़ियों को नामित किया जाता है। बारह सदस्यीय समिति ओलंपिक खेलों, पैरालंपिक खेलों, एशियाई खेलों और राष्ट्रमंडल खेलों सहित विभिन्न अंतर्राष्ट्रीय आयोजनों में एक खिलाड़ी के प्रदर्शन का आकलन करती है। इसके बाद समिति अपनी सिफारिशें केंद्रीय युवा मामले और खेल मंत्री को अनुमोदन के लिए प्रस्तुत करती है।

1991 से 2021 तक, इस पुरस्कार का नाम भारत के छठे प्रधानमंत्री राजीव गांधी (1944-1991) के नाम पर रखा गया था। 6 अगस्त, 2021 से, इसका नाम मेजर ध्यानचंद (1905-79) के नाम पर रखा गया है, जो एक महान भारतीय फील्ड हॉकी खिलाड़ी हैं, जिन्होंने 1926 से 1948 तक अपने 20 साल के करियर के दौरान 1000 से अधिक गोल करने के लिए जाना जाता है।

### **मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार के लिए पात्रता**

मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार उन एथलीटों को सम्मानित करता है जो पुरस्कार प्रदान करने से पहले चार वर्षों में ओलंपिक, एशियाई, राष्ट्रमंडल खेलों और अन्य समकक्ष प्रतियोगिताओं सहित अंतर्राष्ट्रीय खेल आयोजनों में असाधारण प्रदर्शन करते हैं।

उपर्युक्त आयोजनों में उपलब्धियों को विशेष रूप से उन वर्षों के दौरान माना जाता है जब वे आयोजित किए जाते हैं। वाडा द्वारा प्रतिबंधित पदार्थों का उपयोग करने के लिए पूछताछ या दंड का सामना करने वाले एथलीट पुरस्कार के लिए पात्र नहीं हैं।

मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार के लिए पुरस्कार विजेताओं की संख्या

मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार प्रत्येक वर्ष एक खिलाड़ी को प्रदान किया जाएगा। इस नियम के अपवाद केवल असाधारण परिस्थितियों में ही किए जा सकते हैं।

### **मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार की सजावट**

-रुपये का कर-मुक्त नकद पुरस्कार। 25 लाख, वर्ष में वितरित किया गया जो इसे प्रदान किया गया है।

-पुरस्कार समारोह की तारीख और स्थान सरकार द्वारा निर्धारित किया जाएगा।

-प्राप्तकर्ता के लिए सम्मान का प्रमाण पत्र।

-प्रत्येक पुरस्कार विजेता को एक पदक प्रदान किया जाता है।



- यह पुरस्कार विशिष्ट है और किसी भी अन्य पुरस्कार के अलावा एक खिलाड़ी को विभाग या कहीं और से समान - उपलब्धियों के लिए प्राप्त हो सकता है।
- एक ही व्यक्ति को एक से अधिक बार पुरस्कार नहीं मिलेगा।
- मरणोपरांत पुरस्कार प्रदान करने की अनुमति है।

### **अर्जुन पुरस्कार( arjun award )**

अर्जुन पुरस्कार, जिसे आधिकारिक तौर पर खेल और खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए दिए जाने वाले अर्जुन पुरस्कार के रूप में जाना जाता है, भारत का दूसरा सबसे बड़ा खेल सम्मान है, जिसमें सबसे बड़ा मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार है। इस पुरस्कार का नाम प्राचीन भारत के संस्कृत महाकाव्य महाभारत के पात्रों में से एक अर्जुन के नाम पर रखा गया है।[4] हिंदू धर्म में, उन्हें कड़ी मेहनत, समर्पण और एकाग्रता के प्रतीक के रूप में देखा गया है।[5] यह युवा मामले और खेल मंत्रालय द्वारा प्रतिवर्ष प्रदान किया जाता है। 1991-1992 में मेजर ध्यानचंद खेल रत्न की शुरुआत से पहले, अर्जुन पुरस्कार भारत का सर्वोच्च खेल सम्मान था।[6][7] पुरस्कार के लिए नामांकन सभी सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त राष्ट्रीय खेल महासंघों, भारतीय ओलंपिक संघ, भारतीय खेल प्राधिकरण (एसएआई), खेल संवर्धन और नियंत्रण बोर्डों, राज्य और केंद्र शासित प्रदेशों की सरकारों और पिछले वर्षों के मेजर ध्यान चंद्र खेल रत्न, अर्जुन, ध्यानचंद और द्रोणाचार्य पुरस्कार विजेताओं से प्राप्त किए जाते हैं। पुरस्कार विजेताओं का चयन मंत्रालय द्वारा गठित एक समिति द्वारा किया जाता है और उन्हें अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर "चार वर्षों की अवधि में खेल के क्षेत्र में अच्छे प्रदर्शन" और "नेतृत्व, खेल भावना और अनुशासन की भावना" के गुणों के लिए सम्मानित किया जाता है। 2020 तक, पुरस्कार में "अर्जुन की कांस्य प्रतिमा, प्रमाण पत्र, औपचारिक पोशाक और ₹15 लाख (यू. एस. \$18,000) का नकद पुरस्कार" शामिल है।[a]

देश के उत्कृष्ट खिलाड़ियों को सम्मानित करने के लिए 1961 में स्थापित, [8] पिछले कुछ वर्षों में इस पुरस्कार को कई विस्तार, समीक्षा और तर्कसंगत बनाया गया है। इस पुरस्कार का विस्तार 1977 में सभी मान्यता प्राप्त विषयों को शामिल करने के लिए किया गया था, 1995 में स्वदेशी खेलों और शारीरिक रूप से विकलांग श्रेणियों की शुरुआत की गई और 1995 में आजीवन योगदान श्रेणी की शुरुआत की गई जिससे 2002 में एक अलग ध्यानचंद पुरस्कार का निर्माण हुआ।[9][10] 2018 में नवीनतम संशोधन में कहा गया है कि पुरस्कार केवल ओलंपिक खेलों, पैरालंपिक

खेलों, एशियाई खेलों, राष्ट्रमंडल खेलों, विश्व चैम्पियनशिप और विश्व कप के साथ-साथ क्रिकेट, स्वदेशी खेलों और पैरास्पोर्ट्स जैसे आयोजनों में शामिल विषयों को दिया जाता है। यह एक वर्ष में केवल पंद्रह पुरस्कार देने की भी सिफारिश करता है, जिसमें प्रमुख बहु-खेल आयोजनों, टीम खेलों, सभी लिंगों में उत्कृष्ट प्रदर्शन के मामले में ढील दी जाती है और शारीरिक रूप से विकलांग श्रेणी को कम से कम एक पुरस्कार दिया जाता है।

### द्रोणाचार्य पुरस्कार:

(क) द्रोणाचार्य पुरस्कार:

(ख)(क) द्रोणाचार्य पुरस्कार: यह पुरस्कार उन प्रशिक्षकों को दिया जाता है जिन्होंने खिलाड़ियों या टीम को सफलतापूर्वक प्रशिक्षित किया है और उन्हें अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त करने में सक्षम बनाया है। यह प्रतिष्ठित पुरस्कार वर्ष 1985 में शुरू किया गया था। यह कोचों को शीर्ष स्तर के खिलाड़ी तैयार करने के लिए उनकी कड़ी मेहनत के लिए दिया जाता है। इस पुरस्कार का नाम महान गुरु या शिक्षक 'द्रोणाचार्य' के नाम पर रखा गया है। इस पुरस्कार में कोच को पांच लाख रुपये नकद, सम्मान पत्र और गुरु द्रोणाचार्य की प्रतिमा दी जाती है। इसके कुछ प्राप्तकर्ता करण सिंह, बॉबी जॉर्ज (एथलेटिक्स) D.E आज़ाद (क्रिकेट) राजिंदर सिंह (हॉकी) सईद मोहम्मदउद्दीन (फुटबॉल) शाम सुंदर राव थे। (Volleyball).

(ख) द्रोणाचार्य पुरस्कार के लिए योग्यता: यह पुरस्कार उन प्रशिक्षकों को दिया जाता है जो अस्थायी रूप से या स्थायी रूप से टीमों या खिलाड़ियों को कोचिंग प्रदान करते हैं। इस पुरस्कार की पात्रता के लिए निम्नलिखित क्षमताओं की आवश्यकता है:

(a) व्यक्तिगत घटनाएँ: प्रशिक्षक द्रोणाचार्य पुरस्कार के लिए पात्र है जिसके खिलाड़ी/खिलाड़ियों ने निम्नलिखित पद हासिल किए हैं:

- 1.The खिलाड़ी, जो ओलंपिक खेलों में या विश्व कप टूर्नामेंट में या विश्व चैम्पियनशिप में स्वर्ण, रजत या कांस्य पदक जीता है।
- 2.The खिलाड़ी, जो विश्व चैम्पियनशिप में स्वर्ण, रजत या कांस्य पदक जीता है।
- 3.The खिलाड़ी, जिसने विश्व रिकॉर्ड तोड़ दिया है। इस रिकॉर्ड को अंतर्राष्ट्रीय खेल महासंघ द्वारा मान्यता दी जानी चाहिए थी।
- 4.The खिलाड़ी, जिसने एशियाई खेलों या राष्ट्रमंडल खेलों में स्वर्ण पदक जीता है।

5.The खिलाड़ी, जो एशियाई चैम्पियनशिप या राष्ट्रमंडल चैम्पियनशिप में तीन बार पुराना पदक जीता है।

(ख) टीम प्रतिस्पर्धा: एक कोच द्रोणाचार्य पुरस्कार के लिए पात्र है यदि उसने निम्नलिखित टीमों के लिए प्रशिक्षण की जिम्मेदारी ली है:

टीम, जिसने विश्व कप, विश्व चैम्पियनशिप में स्वर्ण, रजत या कांस्य पदक जीते हैं। ओलंपिक या गैर ओलंपिक खेलों में प्रदर्शन का स्तर पिछले वर्ष की तुलना में बेहतर है।

वह दल जिसने पुरस्कार के वर्ष में या उससे पहले एशियाई खेलों में दो स्वर्ण पदक यानी एक स्वर्ण पदक और एशियाई चैम्पियनशिप में दूसरा स्वर्ण पदक जीता हो।

टीम, जिसने दो स्वर्ण पदक जीते हैं i.e. पुरस्कार के वर्ष में या उससे पहले एशियाई खेलों में एक और राष्ट्रमंडल खेलों में दूसरा।

(ग) © स्वदेशी खेल। प्रशिक्षक, जो किसी खिलाड़ी या स्वदेशी खेल की टीम को प्रशिक्षण दे रहा है और उस टीम ने पिछले तीन वर्षों के दौरान खेल के स्तर में सुधार किया है, वह भी द्रोणाचार्य पुरस्कार के लिए पात्र है। यह पुरस्कार यू. टी. द्वारा प्रदान किया जाता है।

### **भारतीय खेल प्राधिकरण (SPORTS AUTHORITY OF INDIA)**

भारतीय खेल प्राधिकरण (एसएआई) की स्थापना 1984 में देश में खेलों को बढ़ावा देने और विकसित करने के लिए की गई थी। यहाँ इसके इतिहास का एक संक्षिप्त अवलोकन दिया गया है:

1. फाउंडेशन (1984) \* \*: साई की स्थापना भारत में खेल विकास के लिए एक व्यवस्थित दृष्टिकोण सुनिश्चित करने के लिए की गई थी, जिसमें प्रतिभा के पोषण, कोचिंग बढ़ाने और बुनियादी ढांचे में सुधार पर ध्यान केंद्रित किया गया था।

2. : प्रारंभिक जनादेश में प्रतिभा की पहचान, खेल सुविधाओं का विकास और कोचिंग सहायता शामिल थी। साई का

उद्देश्य अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भारत के प्रदर्शन को बढ़ाना था।

3. \*: वर्षों से, साई ने देश भर में विभिन्न प्रशिक्षण केंद्रों की स्थापना की, जो एथलीटों को कोचिंग, खेल विज्ञान और सुविधाओं तक पहुंच प्रदान करते हैं।

4. साई ने राष्ट्रीय खेलों और राष्ट्रमंडल और ओलंपिक खेलों की तैयारी सहित भारत में प्रमुख खेल आयोजनों के आयोजन और बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

5. साई ने निजी संस्थाओं के साथ सहयोग और विभिन्न एथलीट सहायता कार्यक्रमों की शुरुआत सहित बदलते खेल परिदृश्य के साथ संरेखित करने के लिए अपनी रणनीतियों और नीतियों को अनुकूलित किया है।

6. \*: हाल के वर्षों में, साई ने जमीनी स्तर पर विकास, खेल शिक्षा और स्वदेशी खेलों को बढ़ावा देने पर ध्यान केंद्रित किया है, साथ ही एथलीट कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य पर भी जोर दिया है।

आज, साई भारत के खेल पारिस्थितिकी तंत्र में एक महत्वपूर्ण खिलाड़ी बना हुआ है, जो वैश्विक मंच पर देश के प्रदर्शन को बढ़ाने का प्रयास कर रहा है।

उद्देश्यों (OBJECTIVE) :

1. प्रतिभा की पहचान \*: विभिन्न खेलों में क्षमता वाले युवा एथलीटों की खोज और पोषण।

2. प्रशिक्षण सुविधाएं \*: विश्व स्तरीय प्रशिक्षण सुविधाओं, कोचिंग और खेल विज्ञान सहायता तक पहुंच प्रदान करना।

3. कोचिंग विकास \*: प्रशिक्षकों को उनके कौशल और ज्ञान को बढ़ाने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान करना।

4. खेलों को बढ़ावा देना: जमीनी स्तर से लेकर कुलीन खिलाड़ियों तक सभी स्तरों पर खेलों में भागीदारी को प्रोत्साहित करना।

5. एथलीटों के लिए समर्थन \*: एथलीटों को वित्तीय सहायता, छात्रवृत्ति और प्रायोजन प्रदान करना।

6. प्रतियोगिताओं का आयोजन: प्रतिस्पर्धा और उत्कृष्टता को बढ़ावा देने के लिए राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय खेल आयोजनों की मेजबानी करना।

साई अंतर्राष्ट्रीय खेलों में सफलता के लिए भारत की खोज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जिसका उद्देश्य प्रदर्शन में सुधार करना और देश में एक मजबूत खेल संस्कृति का निर्माण करना है।

फिट इंडिया मूवमेंट भारत में एक राष्ट्रव्यापी आंदोलन है जिसका उद्देश्य लोगों को अपने दैनिक जीवन में शारीरिक गतिविधियों और खेलों को शामिल करके स्वस्थ और स्वस्थ रहने के लिए प्रोत्साहित करना है। इस आंदोलन की शुरुआत भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 29 अगस्त 2019 को नई दिल्ली के इंदिरा गांधी स्टेडियम में की थी।

फिट इंडिया मूवमेंट भारतीय प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा भारतीयों को अधिक सक्रिय और स्वस्थ बनने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए शुरू किया गया एक अभियान है। यह अभियान स्वास्थ्य और स्वस्थ जीवन शैली की आदतों को बढ़ावा देने पर केंद्रित है और लोगों को इसमें शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करता है। इस आंदोलन को बहुत समर्थन मिला है, कई भारतीयों ने योग और पैदल चलने जैसी फिटनेस गतिविधियों को अपनाया है। फिट इंडिया मूवमेंट लोगों को शारीरिक गतिविधि में शामिल करने का एक शानदार तरीका है, और यह उम्मीद की जाती है कि यह देश के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में भी मदद करेगा।

### उद्देश्य:

इस आंदोलन का उद्देश्य सभी उम्र के लोगों के बीच शारीरिक गतिविधि, खेल और समग्र कल्याण को बढ़ावा देना है। यह फिटनेस को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने के महत्व पर जोर देता है।

गतिविधियाँ और अभियान: फिट इंडिया लोगों को शारीरिक गतिविधियों में शामिल करने और स्वास्थ्य के बारे में

जागरूकता बढ़ाने के लिए फिटनेस चुनौतियों, योग सत्रों, मैराथन और कार्यशालाओं सहित विभिन्न गतिविधियों का आयोजन करता है।

सामुदायिक जुड़ाव: स्कूलों, कॉलेजों, कार्यस्थलों और समुदायों को भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, जिससे स्वास्थ्य और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की संस्कृति को बढ़ावा मिलता है।

एथलीटों से समर्थन: कई प्रमुख एथलीटों और फिटनेस प्रभावित करने वालों ने इस आंदोलन का समर्थन किया है, जो दूसरों को स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित करने के लिए आदर्श के रूप में कार्य करते हैं।

डिजिटल पहल: यह आंदोलन व्यापक दर्शकों तक पहुंचने के लिए सोशल मीडिया और डिजिटल प्लेटफार्मों का लाभ उठाता है, लोगों को अपनी फिटनेस यात्रा साझा करने और दूसरों को प्रेरित करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

दीर्घकालिक दृष्टि: अंतिम लक्ष्य एक स्वस्थ और स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण करना, जीवन शैली से संबंधित बीमारियों को कम करना और नियमित शारीरिक गतिविधि के माध्यम से मानसिक कल्याण को बढ़ावा देना है।

फिट इंडिया मूवमेंट स्वास्थ्य और फिटनेस के लिए एक समग्र दृष्टिकोण का प्रतिनिधित्व करता है, जिसका उद्देश्य शारीरिक कल्याण के प्रति देश के दृष्टिकोण को बदलना है।

### खेलो इंडिया कार्यक्रम

खेलो इंडिया कार्यक्रम खेलों के विकास के लिए एक राष्ट्रीय कार्यक्रम है। खेलो इंडिया कार्यक्रम के तहत, उच्चाधिकार प्राप्त समिति विभिन्न स्तरों पर महत्वपूर्ण विषयों में पहचाने गए प्रतिभाशाली एथलीटों को 8 वर्षों के लिए प्रति वर्ष 5 लाख रुपये की वार्षिक वित्तीय सहायता प्रदान करेगी। खेलो इंडिया योजना गुजराती "खेल महाकुंभ" मॉडल पर आधारित है, जिसमें 27 विषय शामिल हैं और इसमें भाग लेने के लिए देश भर के स्कूलों और विश्वविद्यालयों को

### उद्देश्य:

खेलो इंडिया का उद्देश्य खेलों में जमीनी स्तर पर भागीदारी को प्रोत्साहित करना, युवा प्रतिभाओं की पहचान करना और उनका पोषण करना और देश में एक मजबूत खेल पारिस्थितिकी तंत्र बनाना है।

घटकों:

**खेलो इंडिया स्कूल गेम्स:** स्कूली खिलाड़ियों के लिए अपनी प्रतिभा दिखाने के लिए वार्षिक खेल प्रतियोगिताएं। प्रतिभा की पहचान और विकास: विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से होनहार एथलीटों के लिए खोज करना और उन्हें प्रशिक्षण और सहायता प्रदान करना।

**बुनियादी ढांचे का विकास:** जमीनी स्तर पर खेल सुविधाओं और बुनियादी ढांचे को बढ़ाना।

**छात्रवृत्ति:** यह कार्यक्रम युवा एथलीटों को उनके प्रशिक्षण और शिक्षा का समर्थन करने के लिए छात्रवृत्ति प्रदान करता है, जिससे उन्हें अपनी खेल आकांक्षाओं को पूरा करने में मदद मिलती है।

**सामुदायिक जुड़ाव:** खेलो इंडिया स्कूलों में शारीरिक शिक्षा को बढ़ावा देता है और खेल गतिविधियों में सामुदायिक भागीदारी को प्रोत्साहित करता है।

**सहयोग:** यह कार्यक्रम खेल विकास के लिए एक व्यापक ढांचा बनाने के लिए स्कूलों, खेल महासंघों और स्थानीय संगठनों सहित विभिन्न हितधारकों के साथ सहयोग करता है।

**स्वास्थ्य और स्वास्थ्य:** प्रतिस्पर्धी खेलों से परे, खेलो इंडिया युवाओं के बीच स्वास्थ्य और स्वस्थ जीवन शैली के महत्व पर जोर देता है।

### टारगेट ओलंपिक पोडियम स्कीम

टारगेट ओलंपिक पोडियम स्कीम (टॉप्स) युवा मामले और खेल मंत्रालय का एक प्रमुख कार्यक्रम है जो भारत के शीर्ष एथलीटों की सहायता करने का प्रयास करता है। इस योजना का उद्देश्य इन खिलाड़ियों के प्रशिक्षण में सुधार करना

है ताकि वे ओलंपिक में पदक के लिए प्रतिस्पर्धा कर सकें। 2022 तक, यह योजना हॉकी (पुरुष और महिला) टीमों सहित 13 खेल विषयों में 12 खेल विषयों और 104 टॉप्स कोर ग्रुप एथलीटों में 269 टॉप्स विकास समूह एथलीटों का समर्थन करती है।

### उद्देश्य:

टॉप्स का प्राथमिक लक्ष्य ओलंपिक और अन्य प्रतिष्ठित आयोजनों में पदक जीतने की क्षमता रखने वाले कुलीन एथलीटों को आवश्यक सहायता प्रदान करना है।

वित्तीय सहायता- टी. ओ. पी. एस. प्रशिक्षण, प्रशिक्षण, उपकरण, यात्रा और प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए वित्तीय सहायता प्रदान करता है। इससे खिलाड़ियों और उनके परिवारों पर वित्तीय बोझ कम करने में मदद मिलती है।

प्रतिभा की पहचान: खिलाड़ियों का चयन राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में उनके प्रदर्शन के आधार पर किया जाता है। चयन प्रक्रिया में विशेषज्ञों की एक समिति द्वारा गहन मूल्यांकन शामिल है।

व्यापक समर्थन: वित्तीय सहायता के अलावा, टॉप्स विश्व स्तरीय प्रशिक्षण सुविधाओं, खेल विज्ञान सहायता और विशेषज्ञ कोचिंग तक पहुंच प्रदान करता है।

प्राथमिक खेलों पर ध्यान: यह योजना उन खेलों पर जोर देती है जहां भारत ने ऐतिहासिक रूप से सफलता की क्षमता दिखाई है, जैसे एथलेटिक्स, मुक्केबाजी, कुश्ती और निशानेबाजी।

निगरानी और मूल्यांकन: योजना के तहत एथलीटों की नियमित रूप से निगरानी की जाती है ताकि उनकी प्रगति का आकलन किया जा सके और आवश्यकतानुसार उनके प्रशिक्षण और समर्थन में समायोजन किया जा सके।



The end.....



**BEST  
OF  
LUCK**

