PHYSICAL EDUCATION AND YOGA semester IV short notes

Chapter 1 physical education

- शारीरिक शिक्षा का केंद्रीय विषय शारीरिक स्वस्थता है ।
- शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य न्यूरो मांसपेशीय विकास ,शारीरिक विकास, मानसिक विकास, नेतृत्व का विकास ,शारीरिक स्वच्छता का विकास ,सामाजिक विकास अर्थात सर्वांगीण विकास है ।
- शारीरिक शिक्षा का प्रथम चरण प्रकृतिवाद है, तथा शारीरिक शिक्षा शिक्षण प्रक्रिया का प्रथम चरण है।
- स्वामी विवेकानंद का कथन है "आधुनिक युग में गीता पढ़ने की बजाय फुटबॉल खेलना अत्यंत आवश्यक है"।
- भारत में शारीरिक शिक्षा को प्रारंभ करने वाले शिक्षाविद एच सी बक (Henri cro buck) थे ।
- हनुमान व्यायाम प्रसार मंडल जो महाराष्ट्र के अमरावती में स्थित है, की स्थापना सन 1914 में दो भाई अनन्त कृष्ण वेद एवं अंबादास जी ने की थी।
- कुतुबुद्दीन ऐबक जो एक मुस्लिम शासक थे ,की मृत्यु चौगान जिसे आज polo कहा जाता है खेलते वक्त हुई थी ।
- YMCA कॉलेज ऑफ़ फिजिकल एजुकेशन की स्थापना 1920 में एच सी बक ने मद्रास में की थी, वे वहां के पहले प्राचार्य भी थे ।
- क्रिश्चियन कॉलेज ऑफ़ फिजिकल एजुकेशन जो कि लखनऊ में स्थित है की स्थापना 1932 में अमेरिका की मदद से की गई थी ।
- शारीरिक शिक्षा आयोग ने शारीरिक शिक्षा को 1881 ईस्वी में मान्यता दी ।
- 386 ईसा पर्व में फिजिकल एजुकेशन अर्थात शारीरिक शिक्षा विषय का आविष्कार प्लेटो द्वारा किया गया था , उन्होंने बच्चों को शारीरिक फिटनेस

के बारे में सीखने के महत्व को समझा और छात्रों को 7 वर्ष की उम्र से ही सीखने पर जोर दिया ।

- इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान संस्थान की स्थापना नई दिल्ली में 3 अगस्त 1987 को की गई थी ।
- भारत के प्राचीन इतिहास में महाकाव्य कल को शारीरिक शिक्षा का स्वर्ण काल भी कहा जाता है ।
- लक्ष्मी बाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा कॉलेज की स्थापना 1957 में ग्वालियर मध्य प्रदेश में की गई इसके पहले प्राचार्य पी एम जोसेफ थे।
- भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) का मुख्यालय बेंगलुरु में स्थित है इसकी स्थापना सन 1984 में हुई थी।
- नेताजी सुभाष इंस्टिट्यूट ऑफ़ स्पोर्ट्स की स्थापना वर्ष 1961 में के एल श्रीमाली द्वारा पटियाला पंजाब में की गई थी । इस संस्था का प्रमुख उद्देश्य कोच तैयार करना है ।
- शारीरिक शिक्षा समिति का गठन सन 1948 में किया गया था ।
- केंद्र सरकार द्वारा अखिल भारतीय खेल समिति का गठन सन 1954 में किया गया था ।
- " शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य व्यक्ति को कुशल नेतृत्व प्रदान करना है " यह कथन जे एफ विलियम्स का है ।
- स्वतंत्रता के पूर्व भारत में शारीरिक शिक्षा व्यायाम शालाओं क्रीडा मंडलों अखाड़े आदि पर निर्भर थी । तब दंड बैठक, योग, लोक नृत्य, कुश्ती लाठी चलाना आदि भी बहुत प्रचलित था ।
- स्वतंत्रता के पूर्व ब्रिटिश शासन में विद्यालयों में अधिकतर ट्रैक एंड फील्ड, तैराकी, घुड़गौड़ ,पोलो , साइकिल पोलो आदि मुख्य खेल खिलाए जाते थे ।
- होमर काल में शारीरिक शिक्षक के लिए तैराकी , कूदना , दौड़ना , घुड़सवारी, मल युद्ध, आदि प्रमुख अभ्यास हुआ करते थे ।

- स्वतंत्रता के पश्चात शारीरिक शिक्षा के विकास का सुझाव देने वाली मुख्य कमेटी का नाम ताराचंद कमेटी था ।
- राजकुमारी स्पोर्ट्स कोचिंग स्कीम सन 1953 ईस्वी में प्रारंभ की गई थी ।
- भारत में राष्ट्रीय स्तर पर एक खेल निकाय की स्थापना सर दोराबजी जमशेदजी टाटा द्वारा की गई थी । उनके प्रयासों के कारण ही 1920 में भारत के 6 खिलाड़ियों की टीम एंटवर्प ओलंपिक में हिस्सा लेने पहुंची । ओलंपिक में हिस्सा लेने वाला भारत पहला एशियाई औपनिवेशिक देश था ।
- यदि हम मनुष्य का विकास चाहते हैं तो हमें उसके सभी अंगों का व्यायाम करना आवश्यक है यह कथन फ्रोबेल द्वारा दिया गया है ।
- भारत में कई प्रकार के परंपरागत व्यायाम किए जाते रहे हैं जैसे दंड बैठक, मलखंब , स्तापु , गिल्ली डंडा इत्यादि ।