International Journal of Leading Research Publication (IJLRP)
E-ISSN: 2582-8010 ● Website: www.ijlrp.com ● Email: editor@ijlrp.com

उच्च माध्यमिक विद्यालयो में शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद ऐच्छिक विषय के प्रभावी क्रियान्वयन में आने वाली समस्याएँ एवं चुनौतियाँ : बिहार के संदर्भ में

अमित कुमार आनंद[1], डॉ0 चंद्रशेखर बी0 कडू[2]

[1]शोधार्थी (नेट), शंकरलाल खंडेलवाल कला, विज्ञान और वाणिज्य महाविद्यालय, अकोला
संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठ, अमरावती
[2]मार्गदर्शक (नेट, पी–एच0डी0), शंकरलाल खंडेलवाल कला, विज्ञान और वाणिज्य महाविद्यालय, अकोला
संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठ, अमरावती

शोध–सार
शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं भावनात्मक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उच्च माध्यमिक स्तर पर इसे ऐच्छिक विषय के रूप में प्रभावी ढंग से लागू किया जाना विद्यार्थियों में स्वस्थ जीवनशैली, अनुशासन, नेतृत्व, सहयोग, आत्मविश्वास तथा खेल–कौशल के विकास के लिए आवश्यक है। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य बिहार के उच्च माध्यमिक विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद ऐच्छिक विषय के प्रभावी क्रियान्वयन में आने वाली प्रमुख समस्याओं एवं चुनौतियों का अध्ययन करना है। अध्ययन में विद्यालयों में उपलब्ध खेल मैदान एवं खेल सामग्री, प्रशिक्षित एवं योग्य शारीरिक शिक्षा शिक्षकों की उपलब्धता, विद्यालयी समय–सारणी में विषय को पर्याप्त समय, विद्यार्थियों एवं अभिभावकों की अभिरुचि, प्रशासनिक सहयोग, वित्तीय संसाधन तथा खेल–कूद संबंधी आधारभूत संरचना जैसे प्रमुख पक्षों पर विचार किया गया है। बिहार के संदर्भ में ग्रामीण एवं शहरी विद्यालयों के बीच संसाधनों की असमानता, खेल सुविधाओं का अभाव, पर्याप्त प्रशिक्षित शिक्षकों की कमी, सीमित वित्तीय संसाधन, परीक्षा–केंद्रित शैक्षिक वातावरण तथा शारीरिक शिक्षा के प्रति अपेक्षाकृत कम जागरूकता इसके प्रभावी क्रियान्वयन में प्रमुख बाधाएँ हैं। विद्यार्थियों की नियमित सहभागिता सुनिश्चित करना, खेल प्रतिभाओं की पहचान एवं प्रोत्साहन तथा विद्यालय स्तर पर खेल संस्कृति का विकास भी महत्वपूर्ण चुनौतियाँ हैं। इन समस्याओं के समाधान हेतु विद्यालयों में पर्याप्त खेल सुविधाओं एवं उपकरणों की उपलब्धता, प्रशिक्षित शिक्षकों की नियुक्ति, नियमित खेल गतिविधियों का आयोजन, आवश्यक वित्तीय प्रावधान, शिक्षक–अभिभावक जागरूकता तथा विद्यालय एवं शिक्षा प्रशासन के मध्य बेहतर समन्वय आवश्यक है। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद को केवल सह–पाठ्यक्रम गतिविधि न मानकर विद्यार्थियों के समग्र विकास का अनिवार्य घटक समझते हुए इसके प्रभावी क्रियान्वयन के लिए योजनाबद्ध एवं संसाधन–आधारित प्रयास किए जाने की आवश्यकता ळें

शब्दकुंजी : शारीरिक शिक्षा, खेल–कूद, ऐच्छिक विषय, प्रभावी क्रियान्वयन, खेल मैदान एवं खेल सामग्री इत्यादि

भूमिका :
शिक्षा मनुष्य के सर्वांगीण विकास का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। शिक्षा का उद्देश्य केवल विद्यार्थियों को पुस्तकीय ज्ञान प्रदान करना नहीं है, बल्कि उनके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक एवं नैतिक व्यक्तित्व का समुचित विकास करना भी है। इसी व्यापक उद्देश्य की पूर्ति में शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद की महत्वपूर्ण भूमिका है।

वर्तमान समय में बदलती जीवनशैली, बढ़ती शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, तकनीकी उपकरणों पर बढ़ती निर्भरता तथा शारीरिक गतिविधियों में कमी के कारण विद्यार्थियों के स्वास्थ्य एवं शारीरिक सक्रियता पर विशेष ध्यान देना आवश्यक हो गया है। विद्यालयी शिक्षा में शारीरिक शिक्षा विद्यार्थियों को नियमित व्यायाम, खेल–कूद, स्वास्थ्य–संरक्षण, अनुशासन, सहयोग, नेतृत्व एवं सकारात्मक जीवन–दृष्टिकोण विकसित करने का अवसर प्रदान करती है। विशेष रूप से उच्च माध्यमिक स्तर पर, जब विद्यार्थी किशोरावस्था से युवावस्था की ओर अग्रसर होते हैं, तब शारीरिक एवं मानसिक विकास की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए शारीरिक शिक्षा और खेल–कूद का महत्व और अधिक बढ़ जाता है।

शारीरिक शिक्षा को सामान्यतः ऐसी नियोजित शैक्षिक प्रक्रिया के रूप में समझा जाता है जिसके माध्यम से शारीरिक गतिविधियों एवं खेल–कूद के द्वारा व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावात्मक पक्षों का विकास किया जाता है। यह केवल खेल खेलने तक सीमित नहीं है, बल्कि स्वास्थ्य, शारीरिक दक्षता, जीवन–कौशल, अनुशासन, सामाजिक व्यवहार और स्वस्थ जीवनशैली से भी संबंधित है। खेल–कूद विद्यार्थियों में सहयोग, प्रतिस्पर्धा की स्वस्थ भावना, नेतृत्व, निर्णय लेने की क्षमता, आत्मविश्वास तथा सहनशीलता का विकास करते हैं। इस दृष्टि से विद्यालयी पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा का समुचित स्थान विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए आवश्यक है।

उच्च माध्यमिक शिक्षा विद्यार्थी के शैक्षिक जीवन का एक महत्वपूर्ण चरण है। इस स्तर पर विद्यार्थी अपने भविष्य के शैक्षिक एवं व्यावसायिक विकल्पों का चयन करते हैं। विभिन्न विषयों के अध्ययन के साथ–साथ उन्हें अपनी रुचि, क्षमता एवं प्रतिभा के अनुरूप विषयों का चयन करने का अवसर मिलता है। शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद को ऐच्छिक विषय के रूप में अपनाने से विद्यार्थियों को खेल एवं स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान को व्यवस्थित रूप से प्राप्त करने का अवसर मिलता है। इससे वे खेल के सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक पक्षों को समझने के साथ–साथ अपनी शारीरिक दक्षता एवं खेल प्रतिभा को विकसित कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, खेलों में रुचि रखने वाले विद्यार्थियों के लिए यह विषय भविष्य में उच्च शिक्षा, प्रशिक्षण तथा खेल संबंधी विभिन्न व्यावसायिक क्षेत्रों में आगे बढ़ने का आधार भी बन सकता है।

भारत में शिक्षा के क्षेत्र में समय–समय पर किए गए सुधारों में विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को विशेष महत्व दिया गया है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने भी शिक्षा को अधिक समग्र, बहुविषयक एवं कौशल–आधारित बनाने पर बल दिया है। इस व्यापक शैक्षिक दृष्टिकोण में खेल–कूद एवं शारीरिक गतिविधियों को विद्यार्थियों के समग्र विकास से जोड़कर देखा जाता है। विद्यालयों में खेलों की उपलब्धता और विद्यार्थियों की खेल गतिविधियों में सहभागिता केवल मनोरंजन का साधन नहीं है, बल्कि यह स्वस्थ जीवनशैली, सामाजिक सहभागिता एवं व्यक्तित्व विकास का महत्वपूर्ण माध्यम है। अतः उच्च माध्यमिक विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद को ऐच्छिक विषय के रूप में प्रभावी ढंग से संचालित करना शिक्षा की गुणवत्ता को बेहतर बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम माना जा सकता है।

किसी विषय को पाठ्यक्रम में शामिल करना और उसका प्रभावी क्रियान्वयन करना दो अलग–अलग बातें हैं। किसी भी शैक्षिक विषय की सफलता उसके लिए उपलब्ध मानव संसाधन, भौतिक संसाधन, वित्तीय सहायता, विद्यालयी वातावरण, प्रशासनिक सहयोग तथा विद्यार्थियों की सहभागिता पर निर्भर करती है। शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद के मामले में इन संसाधनों का महत्व और अधिक है, क्योंकि इसके लिए कक्षा में सैद्धांतिक शिक्षण के साथ–साथ व्यावहारिक गतिविधियों के लिए पर्याप्त स्थान, खेल मैदान, उपकरण, प्रशिक्षित शिक्षक तथा नियमित अभ्यास की आवश्यकता होती है। यदि विद्यालय में आवश्यक खेल सुविधाएँ उपलब्ध नहीं हैं अथवा विद्यार्थियों को पर्याप्त व्यावहारिक अवसर नहीं मिलते हैं, तो शारीरिक शिक्षा विषय के अपेक्षित उद्देश्यों की प्राप्ति कठिन हो जाती है।

बिहार के संदर्भ में यह समस्या विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो जाती है। बिहार में विद्यालयों की संख्या अधिक है और ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में विद्यालयी परिस्थितियों में पर्याप्त विविधता देखने को मिलती है। अनेक विद्यालयों में खेल मैदान, खेल सामग्री, व्यायाम संबंधी उपकरण तथा अन्य आवश्यक आधारभूत सुविधाओं की उपलब्धता समान नहीं है। ग्रामीण क्षेत्रों के कई विद्यालय संसाधनों की सीमाओं से प्रभावित होते हैं, जबकि शहरी क्षेत्रों में भी विद्यालयी भूमि की कमी तथा शैक्षणिक दबाव के कारण खेल गतिविधियों के लिए पर्याप्त स्थान उपलब्ध नहीं हो पाता। परिणामस्वरूप शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद के व्यावहारिक पक्ष को अपेक्षित रूप से संचालित करना चुनौतीपूर्ण हो जाता है।

प्रशिक्षित एवं योग्य शारीरिक शिक्षा शिक्षकों की उपलब्धता भी प्रभावी क्रियान्वयन का एक महत्वपूर्ण पक्ष है। शारीरिक शिक्षा के शिक्षक केवल खेल गतिविधियों का संचालन नहीं करते, बल्कि विद्यार्थियों को शारीरिक दक्षता, स्वास्थ्य, खेल के नियम, प्रशिक्षण की तकनीक, सुरक्षा एवं खेल भावना से संबंधित ज्ञान भी प्रदान करते हैं। यदि विद्यालयों में पर्याप्त संख्या में प्रशिक्षित शिक्षक उपलब्ध न हों, तो विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण मार्गदर्शन प्राप्त नहीं हो पाता। कई परिस्थितियों में शारीरिक शिक्षा से संबंधित कार्य अन्य शिक्षकों को सौंप दिए जाने या विषय को अपेक्षित शैक्षिक महत्व न मिलने की संभावना रहती है। इससे विषय की प्रभावशीलता प्रभावित होती है और विद्यार्थियों में खेल–कूद के प्रति नियमित एवं गंभीर दृष्टिकोण विकसित करना कठिन हो जाता है।

विद्यालयी समय–सारणी भी शारीरिक शिक्षा के प्रभावी संचालन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। उच्च माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थियों पर बोर्ड परीक्षा एवं प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी का दबाव अधिक रहता है। ऐसी स्थिति में विद्यालयों में मुख्यतः सैद्धांतिक एवं परीक्षा–उन्मुख विषयों को अधिक समय देने की प्रवृत्ति देखी जा सकती है। परिणामस्वरूप शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद के लिए निर्धारित समय का पर्याप्त उपयोग नहीं हो पाता। यदि विद्यार्थियों को नियमित रूप से खेल एवं शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने का अवसर न मिले, तो विषय का व्यावहारिक उद्देश्य पूरा नहीं हो सकता। इसलिए शारीरिक शिक्षा को विद्यालयी समय–सारणी में उचित एवं नियमित स्थान प्रदान करना आवश्यक है।

विद्यार्थियों एवं अभिभावकों की मानसिकता भी इस संदर्भ में एक महत्वपूर्ण चुनौती है। अनेक परिवारों में शैक्षणिक सफलता को मुख्यतः परीक्षा में प्राप्त अंकों तथा पारंपरिक विषयों में प्रदर्शन से जोड़ा जाता है। ऐसी स्थिति में खेल–कूद को कभी–कभी अध्ययन के अतिरिक्त या मनोरंजन की गतिविधि के रूप में देखा जाता है। परिणामस्वरूप विद्यार्थी शारीरिक शिक्षा को गंभीरता से लेने के बजाय केवल परीक्षा अथवा औपचारिक आवश्यकता के लिए अपनाने लगते हैं। अभिभावकों में खेलों के शैक्षिक, स्वास्थ्य एवं व्यावसायिक महत्व के प्रति पर्याप्त जागरूकता का अभाव भी विद्यार्थियों की सहभागिता को प्रभावित कर सकता है। इस मानसिकता में परिवर्तन के लिए विद्यालय स्तर पर जागरूकता कार्यक्रम, खेल प्रतियोगिताएँ तथा अभिभावक–शिक्षक संवाद उपयोगी हो सकते हैं।

वित्तीय संसाधनों की कमी भी शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद के प्रभावी क्रियान्वयन में एक प्रमुख बाधा है। खेल सामग्री, मैदान के रख–रखाव, उपकरणों की मरम्मत, खेल प्रतियोगिताओं में सहभागिता तथा विद्यार्थियों के प्रशिक्षण के लिए नियमित वित्तीय संसाधनों की आवश्यकता होती है। संसाधनों की कमी के कारण विद्यालयों में खेल गतिविधियाँ सीमित हो सकती हैं। विशेष रूप से ऐसे विद्यालय जहाँ पहले से ही आधारभूत सुविधाओं की कमी है, वहाँ खेल–कूद के लिए अतिरिक्त संसाधन जुटाना कठिन हो सकता है। इसलिए विद्यालय स्तर पर पर्याप्त बजट तथा संसाधनों के उचित एवं पारदर्शी उपयोग की व्यवस्था आवश्यक है।

इसके अतिरिक्त, विद्यालयों में खेल संस्कृति का अभाव भी एक महत्वपूर्ण चुनौती है। यदि खेल–कूद केवल वार्षिक खेल दिवस या कुछ विशेष अवसरों तक सीमित रह जाए, तो विद्यार्थियों में नियमित खेल सहभागिता की आदत विकसित नहीं हो सकती। विद्यालयों में विभिन्न खेलों की नियमित प्रतियोगिताएँ, योग, व्यायाम, एथलेटिक्स तथा अन्य शारीरिक गतिविधियों का आयोजन विद्यार्थियों को सक्रिय बनाए रखने में सहायक हो सकता है। प्रतिभाशाली विद्यार्थियों की पहचान कर उन्हें उचित प्रशिक्षण एवं प्रोत्साहन प्रदान करना भी आवश्यक है।

उच्च माध्यमिक विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद ऐच्छिक विषय का प्रभावी क्रियान्वयन केवल पाठ्यक्रम में विषय की उपलब्धता पर निर्भर नहीं करता, बल्कि इसके लिए पर्याप्त आधारभूत संरचना, प्रशिक्षित शिक्षक, वित्तीय संसाधन, अनुकूल समय–सारणी, प्रशासनिक सहयोग, विद्यार्थियों की रुचि तथा अभिभावकों की सकारात्मक मानसिकता आवश्यक है। बिहार जैसे राज्य में, जहाँ विद्यालयों की भौगोलिक एवं सामाजिक–आर्थिक परिस्थितियों में विविधता है, इन समस्याओं और चुनौतियों का व्यवस्थित अध्ययन विशेष महत्व रखता है। प्रस्तुत अध्ययन इसी संदर्भ में उच्च माध्यमिक विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद ऐच्छिक विषय के प्रभावी क्रियान्वयन में आने वाली समस्याओं एवं चुनौतियों को बिहार के परिप्रेक्ष्य में समझने का प्रयास करता है। इसके माध्यम से उन प्रमुख कारकों की पहचान की जा सकती है जो विषय के प्रभावी संचालन में बाधा उत्पन्न करते हैं तथा ऐसे उपायों की दिशा निर्धारित की जा सकती है जिनके द्वारा विद्यालयी स्तर पर शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद को अधिक प्रभावी, व्यावहारिक एवं विद्यार्थी–केंद्रित बनाया जा सके।

अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन के निम्नलिखित प्रमुख उद्देश्य हैं :–

- बिहार के उच्च माध्यमिक विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद ऐच्छिक विषय के वर्तमान क्रियान्वयन की स्थिति का अध्ययन करना।
- शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद ऐच्छिक विषय के प्रभावी संचालन में उपलब्ध आधारभूत संरचना, खेल मैदान एवं खेल सामग्री से संबंधित समस्याओं का अध्ययन करना।
- शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद ऐच्छिक विषय के प्रति विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं अभिभावकों की अभिरुचि तथा दृष्टिकोण से संबंधित चुनौतियों का अध्ययन करना।
- शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद ऐच्छिक विषय के प्रभावी क्रियान्वयन में आने वाली प्रमुख समस्याओं एवं चुनौतियों के समाधान हेतु आवश्यक सुझाव प्रस्तुत करना।

साहित्य की समीक्षा :

कमलेश, एम. एल. (1983)[1] ने शारीरिक शिक्षा एवं खेल के क्षेत्र में शिक्षण, मनोविज्ञान, प्रबंधन तथा अनुसंधान से संबंधित महत्वपूर्ण साहित्य प्रस्तुत किया है। उनकी पुस्तक Psychology of Physical Education and Sports में शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में मनोवैज्ञानिक पक्षों तथा विद्यार्थियों के व्यवहार और अभिप्रेरणा को महत्वपूर्ण माना गया है। उनके विचारों के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि विद्यार्थियों की खेलों में सहभागिता केवल भौतिक संसाधनों पर निर्भर नहीं करती, बल्कि उनकी रुचि, अभिप्रेरणा, आत्मविश्वास तथा विद्यालयी वातावरण भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वर्तमान अध्ययन के संदर्भ में यह साहित्य विद्यार्थियों की खेलों के प्रति अभिरुचि तथा शारीरिक शिक्षा विषय को अपनाने से संबंधित समस्याओं को समझने में उपयोगी है।

शर्मा, सीताराम (2004)[2] ने विद्यालयी स्तर पर शारीरिक शिक्षा के शिक्षण से संबंधित साहित्य का व्यापक योगदान दिया है। उनकी Teaching Children Physical Education (Secondary School Curriculum) तथा

Teaching Children Physical Education (Senior Secondary School Curriculum) जैसी पुस्तकों में माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक स्तर पर शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम, शिक्षण प्रक्रिया और गतिविधियों पर बल दिया गया है। उनके दृष्टिकोण से यह संकेत मिलता है कि उच्च माध्यमिक स्तर पर शारीरिक शिक्षा का प्रभावी संचालन उचित पाठ्यक्रम, प्रशिक्षित शिक्षक, व्यवस्थित गतिविधियों तथा पर्याप्त व्यावहारिक अवसरों पर निर्भर करता है। बिहार के विद्यालयों में इन सुविधाओं की उपलब्धता और वास्तविक उपयोगिता का अध्ययन वर्तमान शोध के लिए महत्वपूर्ण है।

वी. के. शर्मा[3] ने विद्यालयी विद्यार्थियों के लिए स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा पर व्यापक पाठ्य–साहित्य का निर्माण किया है। उनकी Health and Physical Education तथा Physical Education Class 12 जैसी पुस्तकों में स्वास्थ्य, शारीरिक दक्षता, खेल प्रशिक्षण तथा विभिन्न खेलों के सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक पक्षों को स्थान दिया गया है। उनके साहित्य से यह स्पष्ट होता है कि उच्च माध्यमिक स्तर पर शारीरिक शिक्षा को केवल खेल गतिविधि के रूप में न देखकर स्वास्थ्य, फिटनेस और व्यक्तित्व विकास से जोड़कर पढ़ाया जाना चाहिए। यह दृष्टिकोण वर्तमान अध्ययन में शारीरिक शिक्षा विषय के प्रभावी क्रियान्वयन की आवश्यकता को स्पष्ट करता है।

जे. पी. शर्मा[4] की Physical Education and Sports: A Contemporary Introduction में शारीरिक शिक्षा एवं खेलों के आधुनिक स्वरूप और उनके व्यापक शैक्षिक महत्व पर विचार किया गया है। आधुनिक शिक्षा में खेलों को विद्यार्थी के शारीरिक विकास के साथ–साथ सामाजिक एवं व्यक्तिगत विकास का माध्यम माना जाता है। इस साहित्य से यह निष्कर्ष निकलता है कि विद्यालयों में खेल सुविधाओं की उपलब्धता के साथ–साथ ऐसी शिक्षण पद्धतियों की आवश्यकता है जो विद्यार्थियों को सक्रिय रूप से खेल गतिविधियों में सम्मिलित करें। बिहार के उच्च माध्यमिक विद्यालयों में इस प्रकार के वातावरण की उपलब्धता वर्तमान अध्ययन का महत्वपूर्ण पक्ष है।

गंगोपाध्याय, एस. आर. (1993)[5] ने भारत में शारीरिक शिक्षा के विकास एवं समकालीन प्रवृत्तियों पर महत्वपूर्ण कार्य किया है। Physical Education Today and Tomorrow तथा भारतीय शारीरिक शिक्षा की प्रवृत्तियों से संबंधित उनके कार्यों में शारीरिक शिक्षा के बदलते स्वरूप तथा उसकी शैक्षिक आवश्यकताओं पर चर्चा की गई है। उनके विचारों से यह स्पष्ट होता है कि शारीरिक शिक्षा को बदलती शैक्षिक आवश्यकताओं के अनुरूप विकसित किया जाना चाहिए। वर्तमान अध्ययन में बिहार के विद्यालयों में पारंपरिक एवं आधुनिक खेल सुविधाओं तथा शिक्षण दृष्टिकोण के बीच अंतर को समझने में यह साहित्य उपयोगी है।

गोविंदराजुलु, एन. (2005)[6] ने शारीरिक शिक्षा के ऐतिहासिक विकास तथा संसाधन प्रबंधन से संबंधित साहित्य में योगदान दिया है। उनकी पुस्तकों में Resource Management in Physical Education तथा Historical Development in Physical Education प्रमुख हैं। संसाधन प्रबंधन संबंधी दृष्टिकोण से यह स्पष्ट होता है कि किसी विद्यालय में शारीरिक शिक्षा की सफलता केवल संसाधनों की उपलब्धता पर नहीं बल्कि उनके उचित नियोजन, प्रबंधन और उपयोग पर भी निर्भर करती है। बिहार के विद्यालयों में खेल सामग्री, मैदान तथा वित्तीय संसाधनों के प्रभावी उपयोग का अध्ययन इसी दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण हो जाता है।

शर्मा, योगेन्द्र प्रसाद (1997)[7] ने Research Methodology for Physical Education and Sports के माध्यम से शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में वैज्ञानिक अनुसंधान की प्रक्रिया को व्यवस्थित रूप प्रदान किया है। उनके कार्य से यह संकेत मिलता है कि शारीरिक शिक्षा से संबंधित समस्याओं का अध्ययन वैज्ञानिक एवं व्यवस्थित अनुसंधान पद्धति के माध्यम से किया जाना चाहिए। वर्तमान अध्ययन में बिहार के उच्च माध्यमिक विद्यालयों से

संबंधित समस्याओं की पहचान, आँकड़ों के संकलन तथा उनके विश्लेषण के लिए यह साहित्य शोध–पद्धतिगत आधार प्रदान करता है।

उपरोक्त साहित्य के अवलोकन से स्पष्ट होता है कि शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास का महत्वपूर्ण माध्यम हैं। भारतीय विद्वानों ने शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम, शिक्षण विधियों, मनोवैज्ञानिक पक्ष, संसाधन प्रबंधन, स्वास्थ्य, खेल प्रशिक्षण तथा अनुसंधान पद्धति पर पर्याप्त विचार प्रस्तुत किए हैं। उपलब्ध साहित्य से यह भी स्पष्ट होता है कि शारीरिक शिक्षा की प्रभावशीलता के लिए प्रशिक्षित शिक्षक, पर्याप्त खेल मैदान, आवश्यक खेल सामग्री, उपयुक्त समय–सारणी, प्रशासनिक सहयोग तथा विद्यार्थियों की सक्रिय सहभागिता आवश्यक है।

शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद का शैक्षिक महत्व

उच्च माध्यमिक स्तर पर शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास का महत्वपूर्ण माध्यम है। इस स्तर पर विद्यार्थी किशोरावस्था के महत्वपूर्ण चरण से गुजरते हैं, जिसमें शारीरिक वृद्धि, मानसिक परिपक्वता, भावनात्मक स्थिरता और सामाजिक व्यवहार में तेजी से परिवर्तन होता है। नियमित शारीरिक गतिविधियों एवं खेलों के माध्यम से विद्यार्थियों में शारीरिक क्षमता, सहनशक्ति, लचीलापन, समन्वय, गति तथा स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता का विकास किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त खेलों के माध्यम से अनुशासन, नेतृत्व, सहयोग, आत्मविश्वास, निर्णय लेने की क्षमता, समय–प्रबंधन तथा प्रतिस्पर्धात्मक भावना जैसी जीवनोपयोगी क्षमताओं का विकास होता है।

शारीरिक शिक्षा को केवल मनोरंजन अथवा अतिरिक्त गतिविधि के रूप में देखना इसके वास्तविक शैक्षिक महत्व को सीमित करता है। यदि इसे ऐच्छिक विषय के रूप में व्यवस्थित रूप से संचालित किया जाए, तो विद्यार्थी खेल के सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक दोनों पक्षों का ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं। इससे खेल प्रतिभाओं की पहचान तथा उनके विकास के लिए भी उपयुक्त आधार तैयार किया जा सकता है।

आधारभूत संरचना एवं खेल सुविधाओं की समस्या

शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए विद्यालय में पर्याप्त आधारभूत संरचना का होना आवश्यक है। इसमें खेल मैदान, व्यायाम स्थल, खेल सामग्री, उपकरण, स्वच्छ पेयजल, शौचालय, प्राथमिक उपचार की सुविधा तथा आवश्यकतानुसार इनडोर एवं आउटडोर खेलों की व्यवस्था शामिल है। बिहार के अनेक विद्यालयों में इन सुविधाओं की उपलब्धता विद्यालय–दर–विद्यालय भिन्न हो सकती है।

ग्रामीण क्षेत्रों के विद्यालयों में पर्याप्त खेल मैदान का अभाव एक प्रमुख समस्या हो सकता है। कई स्थानों पर उपलब्ध भूमि का उपयोग अन्य विद्यालयी आवश्यकताओं के लिए किया जाता है, जिसके कारण खेल गतिविधियों के लिए पर्याप्त स्थान नहीं बचता। दूसरी ओर, शहरी क्षेत्रों में भूमि की कमी के कारण बड़े खेल मैदान की व्यवस्था कठिन होती है। खेल सामग्री की नियमित खरीद एवं रख–रखाव की कमी भी विद्यार्थियों के व्यावहारिक प्रशिक्षण को प्रभावित करती है।

इस समस्या का समाधान विद्यालय स्तर पर खेल संसाधनों की आवश्यकता का आकलन करके किया जा सकता है। प्रत्येक विद्यालय में उपलब्ध स्थान एवं विद्यार्थियों की संख्या के अनुसार प्राथमिक खेल सुविधाओं की व्यवस्था, उपकरणों का नियमित रख–रखाव तथा खेल मैदान के सुरक्षित उपयोग की योजना बनाई जानी चाहिए।

प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षा शिक्षकों की कमी

शारीरिक शिक्षा विषय के प्रभावी क्रियान्वयन में शिक्षक की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। एक योग्य शारीरिक शिक्षा शिक्षक विद्यार्थियों को खेलों के नियम, तकनीक, प्रशिक्षण पद्धति, स्वास्थ्य एवं फिटनेस, सुरक्षा तथा खेल भावना से

संबंधित ज्ञान प्रदान करता है। साथ ही वह विद्यार्थियों की खेल प्रतिभा की पहचान कर उन्हें उचित प्रशिक्षण एवं मार्गदर्शन दे सकता है।
यदि विद्यालय में पर्याप्त प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षा शिक्षक उपलब्ध नहीं हैं, तो विषय का व्यावहारिक पक्ष कमजोर हो जाता है। कभी–कभी विद्यालयों में उपलब्ध शिक्षकों पर अन्य शैक्षणिक एवं प्रशासनिक कार्यों का अतिरिक्त भार भी होता है। इससे खेल गतिविधियों के लिए पर्याप्त समय देना कठिन हो सकता है।

अतः उच्च माध्यमिक विद्यालयों में विषय की आवश्यकता के अनुरूप योग्य एवं प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षा शिक्षकों की नियुक्ति तथा समय–समय पर उनके लिए पुनश्चर्या एवं प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करना आवश्यक है। शिक्षकों को आधुनिक खेल प्रशिक्षण, फिटनेस, प्राथमिक उपचार, बाल सुरक्षा तथा खेल मनोविज्ञान से संबंधित नवीन जानकारी भी उपलब्ध कराई जानी चाहिए।

विद्यालयी समय–सारणी एवं परीक्षा–केंद्रित वातावरण

उच्च माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थियों पर बोर्ड परीक्षाओं तथा भविष्य की प्रतियोगी परीक्षाओं का दबाव अधिक रहता है। ऐसी स्थिति में विद्यालयी समय–सारणी में शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद को पर्याप्त समय देना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। कई बार खेल गतिविधियों के लिए निर्धारित समय का उपयोग अन्य शैक्षणिक कार्यों में कर लिया जाता है।

परीक्षा–केंद्रित शिक्षा व्यवस्था में विद्यार्थियों और अभिभावकों की प्राथमिकता प्रायः उन विषयों पर अधिक होती है जिन्हें परीक्षा एवं उच्च शिक्षा के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है। परिणामस्वरूप शारीरिक शिक्षा को अपेक्षाकृत कम महत्व मिलने की संभावना रहती है।

इस चुनौती से निपटने के लिए विद्यालयी समय–सारणी में शारीरिक शिक्षा के लिए निश्चित एवं नियमित समय निर्धारित किया जाना चाहिए। खेल–कूद को केवल खाली समय की गतिविधि न मानकर पाठ्यक्रम का व्यवस्थित हिस्सा बनाया जाना आवश्यक है।

विद्यार्थियों की रुचि एवं सहभागिता

शारीरिक शिक्षा के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए विद्यार्थियों की सक्रिय सहभागिता आवश्यक है। विद्यार्थियों की रुचि उनकी व्यक्तिगत पसंद, शारीरिक क्षमता, मित्र समूह, विद्यालयी वातावरण और परिवार के दृष्टिकोण से प्रभावित होती है। कुछ विद्यार्थी खेलों में अत्यधिक रुचि रखते हैं, जबकि अन्य विद्यार्थी शारीरिक गतिविधियों से दूरी बनाए रखते हैं।

किशोर विद्यार्थियों में मोबाइल फोन, इंटरनेट, वीडियो गेम तथा अन्य डिजिटल गतिविधियों के बढ़ते उपयोग के कारण नियमित शारीरिक गतिविधियों में कमी आ सकती है। खेलों में केवल उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को अवसर मिलने से कमजोर या शुरुआती स्तर के विद्यार्थियों में भी संकोच उत्पन्न हो सकता है।
इसलिए विद्यालयों को ऐसी खेल व्यवस्था विकसित करनी चाहिए जिसमें सभी विद्यार्थियों को उनकी क्षमता के अनुसार भाग लेने का अवसर मिले। प्रतिस्पर्धात्मक खेलों के साथ मनोरंजक खेल, योग, व्यायाम, दौड़, फिटनेस गतिविधियाँ तथा स्थानीय खेलों को भी शामिल किया जा सकता है।

अभिभावकों की मानसिकता एवं सामाजिक दृष्टिकोण

शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद के प्रति अभिभावकों का दृष्टिकोण भी इसके प्रभावी क्रियान्वयन को प्रभावित करता है। अनेक परिवारों में शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करना तथा भविष्य में रोजगार प्राप्त करना माना जाता है। ऐसी स्थिति में खेलों को कभी–कभी अध्ययन के लिए बाधक गतिविधि के रूप में देखा जा सकता है।
यह दृष्टिकोण विद्यार्थियों की खेल सहभागिता को सीमित कर सकता है। यदि अभिभावक खेलों के स्वास्थ्य, व्यक्तित्व विकास और संभावित करियर अवसरों को समझते हैं, तो वे विद्यार्थियों को खेल गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। विद्यालयों को अभिभावक–शिक्षक बैठकों, खेल दिवस, जागरूकता कार्यक्रमों तथा विद्यार्थियों की उपलब्धियों के प्रदर्शन के माध्यम से खेलों के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ानी चाहिए।

वित्तीय संसाधनों की समस्या

शारीरिक शिक्षा के प्रभावी संचालन के लिए पर्याप्त वित्तीय संसाधन आवश्यक हैं। खेल उपकरणों की खरीद, मैदान का रख–रखाव, प्रतियोगिताओं का आयोजन, विद्यार्थियों के प्रशिक्षण तथा खेल आयोजनों में सहभागिता के लिए धन की आवश्यकता होती है।

यदि विद्यालय के पास पर्याप्त बजट उपलब्ध नहीं है, तो खेल गतिविधियाँ सीमित हो सकती हैं। विशेष रूप से महंगे खेल उपकरणों की उपलब्धता और नियमित रख–रखाव चुनौतीपूर्ण हो सकता है। इसलिए विद्यालयों में खेलों के लिए निर्धारित संसाधनों का उचित नियोजन एवं उपयोग आवश्यक है।

विद्यालय प्रशासन को उपलब्ध संसाधनों की प्राथमिकता निर्धारित करनी चाहिए तथा स्थानीय समुदाय, पूर्व विद्यार्थियों और अन्य वैध सहयोगी स्रोतों के माध्यम से खेल गतिविधियों को बढ़ावा देने की संभावनाओं पर भी विचार किया जा सकता है।

प्रशासनिक सहयोग एवं विद्यालयी प्रबंधन

शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद के प्रभावी संचालन में विद्यालय प्रधान एवं प्रशासन की भूमिका महत्वपूर्ण है। यदि विद्यालय प्रशासन खेल गतिविधियों को महत्व देता है, तो समय–सारणी, संसाधन, शिक्षक सहयोग और प्रतियोगिताओं के आयोजन में बेहतर व्यवस्था की जा सकती है।
इसके विपरीत, यदि खेल–कूद को केवल अतिरिक्त गतिविधि समझा जाता है, तो विद्यार्थियों को नियमित अभ्यास एवं प्रतियोगिता के अवसर कम मिल सकते हैं। इसलिए विद्यालय प्रशासन को शारीरिक शिक्षा के लिए स्पष्ट कार्ययोजना तैयार करनी चाहिए तथा वर्षभर की खेल गतिविधियों का कैलेंडर बनाना चाहिए।

ग्रामीण एवं शहरी विद्यालयों में असमानता

बिहार में ग्रामीण एवं शहरी विद्यालयों की परिस्थितियों में पर्याप्त विविधता हो सकती है। ग्रामीण विद्यालयों में खुला स्थान उपलब्ध होने की संभावना रहती है, लेकिन प्रशिक्षित शिक्षक, खेल उपकरण एवं नियमित प्रतियोगिताओं जैसी सुविधाओं की कमी हो सकती है। इसके विपरीत शहरी विद्यालयों में प्रशिक्षित मानव संसाधन और विभिन्न सुविधाएँ अपेक्षाकृत बेहतर हो सकती हैं, लेकिन पर्याप्त खेल मैदान के लिए स्थान की समस्या सामने आ सकती है।
इसलिए राज्य स्तर पर एक समान मॉडल लागू करने के बजाय स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार खेल सुविधाओं का विकास किया जाना अधिक प्रभावी होगा। विद्यालयों की वास्तविक आवश्यकताओं का आकलन करके संसाधनों का वितरण किया जाना चाहिए।

खेल प्रतिभाओं की पहचान एवं प्रोत्साहन

बिहार में अनेक प्रतिभाशाली विद्यार्थी विभिन्न खेलों में रुचि रखते हैं, लेकिन सभी विद्यार्थियों को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का समान अवसर नहीं मिल पाता। विद्यालय स्तर पर नियमित खेल प्रतियोगिताओं और प्रतिभा पहचान कार्यक्रमों का अभाव होने पर संभावित प्रतिभाएँ सामने नहीं आ पातीं।
विद्यालयों में प्रतिभा पहचान की व्यवस्थित प्रक्रिया विकसित की जानी चाहिए। चयनित विद्यार्थियों को उचित प्रशिक्षण, प्रतियोगिता का अवसर, प्रोत्साहन एवं मार्गदर्शन प्रदान किया जाना चाहिए। इससे विद्यालयी खेल संस्कृति को मजबूत करने के साथ–साथ राज्य एवं राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिभाओं को आगे बढ़ाने में सहायता मिल सकती है।

सुरक्षा एवं स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियाँ

शारीरिक गतिविधियों के दौरान विद्यार्थियों की सुरक्षा अत्यंत महत्वपूर्ण है। खेल मैदान की खराब स्थिति, अनुपयुक्त उपकरण, अपर्याप्त निगरानी अथवा उचित वार्म–अप एवं कूल–डाउन की जानकारी का अभाव चोट का कारण बन सकता है।
इसलिए खेल गतिविधियों से पहले विद्यार्थियों को सुरक्षा संबंधी निर्देश दिए जाने चाहिए। विद्यालयों में प्राथमिक उपचार की व्यवस्था तथा आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सकीय सहायता प्राप्त करने की स्पष्ट प्रक्रिया होनी चाहिए। शारीरिक शिक्षा शिक्षक को विद्यार्थियों की आयु, क्षमता एवं स्वास्थ्य स्थिति को ध्यान में रखते हुए गतिविधियों का चयन करना चाहिए।

समस्याओं के समाधान के लिए आवश्यक उपाय

उपरोक्त समस्याओं को ध्यान में रखते हुए बिहार के उच्च माध्यमिक विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद ऐच्छिक विषय के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए निम्न उपाय उपयोगी हो सकते हैं :–

- प्रत्येक उच्च माध्यमिक विद्यालय में न्यूनतम आवश्यक खेल सुविधाओं की व्यवस्था की जाए।
- योग्य एवं प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षा शिक्षकों की पर्याप्त संख्या सुनिश्चित की जाए।
- विद्यालयी समय–सारणी में नियमित शारीरिक शिक्षा अवधि निर्धारित की जाए।
- खेल सामग्री के लिए पर्याप्त एवं नियमित बजट उपलब्ध कराया जाए।
- ग्रामीण एवं संसाधन–वंचित विद्यालयों को प्राथमिकता के आधार पर अतिरिक्त सहायता प्रदान की जाए।
- विद्यार्थियों के लिए नियमित आंतरिक एवं अंतर–विद्यालयी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाए।
- अभिभावकों को शारीरिक शिक्षा एवं खेलों के महत्व के प्रति जागरूक किया जाए।
- खेल प्रतिभाओं की पहचान कर उन्हें विशेषज्ञ प्रशिक्षण एवं प्रतियोगिता के अवसर दिए जाएँ।
- विद्यालयों में योग, फिटनेस, एथलेटिक्स तथा स्थानीय खेलों को भी प्रोत्साहित किया जाए।
- शारीरिक शिक्षा शिक्षकों के लिए नियमित प्रशिक्षण एवं पुनश्चर्या कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ।
- खेल गतिविधियों में छात्राओं की समान एवं सुरक्षित सहभागिता सुनिश्चित की जाए।
- विद्यालय प्रशासन द्वारा वार्षिक खेल कार्ययोजना एवं गतिविधि कैलेंडर तैयार किया जाए।
- खेल सुविधाओं की उपलब्धता एवं उपयोगिता का समय–समय पर मूल्यांकन किया जाए।

निष्कर्ष :

उच्च माध्यमिक विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद ऐच्छिक विषय का प्रभावी क्रियान्वयन विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है। शारीरिक शिक्षा केवल शरीर को स्वस्थ रखने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह विद्यार्थियों में अनुशासन, आत्मविश्वास, नेतृत्व, सहयोग, सामाजिकता, निर्णय क्षमता, भावनात्मक संतुलन तथा स्वस्थ प्रतिस्पर्धा जैसी जीवनोपयोगी क्षमताओं के विकास में महत्वपूर्ण योगदान देती है। उच्च माध्यमिक स्तर

पर इन क्षमताओं का विकास विद्यार्थियों के व्यक्तिगत, शैक्षिक और भविष्य के व्यावसायिक जीवन के लिए उपयोगी आधार तैयार करता है।

बिहार के संदर्भ में शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद ऐच्छिक विषय के प्रभावी क्रियान्वयन के सामने अनेक व्यावहारिक चुनौतियाँ हैं। इनमें पर्याप्त खेल मैदान एवं आधारभूत सुविधाओं का अभाव, खेल सामग्री की कमी, प्रशिक्षित शिक्षकों की अपर्याप्त उपलब्धता, वित्तीय संसाधनों की सीमाएँ, विद्यालयी समय–सारणी में खेलों को पर्याप्त स्थान न मिलना, परीक्षा–केंद्रित दृष्टिकोण, विद्यार्थियों की असमान सहभागिता तथा अभिभावकों में खेलों के महत्व के प्रति सीमित जागरूकता प्रमुख हैं। ग्रामीण एवं शहरी विद्यालयों की परिस्थितियों में अंतर भी इन समस्याओं को अधिक जटिल बनाता है।

इन चुनौतियों के बावजूद शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद को विद्यालयी शिक्षा की मुख्यधारा में प्रभावी रूप से शामिल किया जा सकता है। इसके लिए केवल सरकारी स्तर पर संसाधन उपलब्ध कराना पर्याप्त नहीं होगा, बल्कि विद्यालय प्रशासन, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक तथा स्थानीय समुदाय के बीच समन्वित प्रयास आवश्यक होंगे। विद्यालयों में खेल सुविधाओं का विकास, योग्य शिक्षकों की नियुक्ति, नियमित प्रशिक्षण, पर्याप्त वित्तीय प्रावधान, खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन तथा प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को उचित अवसर प्रदान करना इस दिशा में महत्वपूर्ण कदम हो सकते हैं। शारीरिक शिक्षा को केवल परीक्षा के लिए चुना जाने वाला एक ऐच्छिक विषय न मानकर विद्यार्थियों के समग्र विकास का अभिन्न अंग समझा जाए। प्रत्येक विद्यार्थी को उसकी क्षमता और रुचि के अनुसार खेल एवं शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने का अवसर मिलना चाहिए। इसके लिए विद्यालयों में ऐसी समावेशी खेल संस्कृति विकसित करनी होगी जिसमें केवल उत्कृष्ट खिलाड़ियों को ही नहीं, बल्कि प्रत्येक विद्यार्थी को सहभागिता का अवसर प्राप्त हो।

अतः निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि बिहार के उच्च माध्यमिक विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद ऐच्छिक विषय की सफलता पाठ्यक्रम में इसके स्थान से अधिक उसके व्यावहारिक एवं प्रभावी क्रियान्वयन पर निर्भर करती है। पर्याप्त संसाधन, प्रशिक्षित मानव संसाधन, प्रशासनिक सहयोग, विद्यार्थियों की सक्रिय सहभागिता और सकारात्मक सामाजिक दृष्टिकोण के समन्वय से वर्तमान समस्याओं को काफी हद तक कम किया जा सकता है। यदि राज्य एवं विद्यालय स्तर पर योजनाबद्ध, चरणबद्ध और आवश्यकता–आधारित प्रयास किए जाएँ, तो शारीरिक शिक्षा एवं खेल–कूद बिहार के उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के स्वास्थ्य, व्यक्तित्व एवं भविष्य के विकास में अधिक प्रभावी भूमिका निभा सकते हैं।

संदर्भ–सूची :

1. कमलेश, एम. एल. (1983) : शारीरिक शिक्षा एवं खेलों का मनोविज्ञान, नई दिल्ली : मेट्रोपॉलिटन बुक कंपनी.
2. शर्मा, सीताराम (2004) : बच्चों को शारीरिक शिक्षा का शिक्षण : माध्यमिक विद्यालय पाठ्यचर्या, नई दिल्ली : फ्रेंड्स पब्लिकेशन्स (इंडिया).
3. शर्मा, वी. के., शारीरिक शिक्षा, कक्षा 12, नई दिल्ली : न्यू सरस्वती हाउस इंडिया प्रा. लि. ISBN: 9789350419212.
4. शर्मा, जे. पी., शारीरिक शिक्षा एवं खेल : एक समकालीन परिचय, नई दिल्ली : फ्रेंड्स पब्लिकेशन्स (इंडिया).
5. गंगोपाध्याय, एस. आर. (1993) : शारीरिक शिक्षा : आज और कल, नई दिल्ली : फ्रेंड्स पब्लिकेशन्स (इंडिया).
6. गोविंदराजुलु, एन. (2005) : शारीरिक शिक्षा में संसाधन प्रबंधन, नई दिल्ली : फ्रेंड्स पब्लिकेशन्स (इंडिया).
7. शर्मा, योगेन्द्र प्रसाद (1997) : शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में अनुसंधान पद्धति, नई दिल्ली : फ्रेंड्स पब्लिकेशन्स (इंडिया).