

➤ શારીરિક શિક્ષણનો અર્થ (meaning of physical education) : -

શારીરિક શિક્ષણ એ શિક્ષણનો જ એક ભાગ છે પરંતુ શારીરિક શિક્ષણમાં શિક્ષણનું માધ્યમ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ છે જે મનુષ્યનો સર્વાંગી વિકાસ કરે છે.

શારીરિક શિક્ષણનો અર્થ જુદાજુદા શારીરિક શિક્ષણ શાસ્ત્રીઓએ વ્યાખ્યાઓ દ્વારા આપેલ છે તે આપણે જોઈએ.

“ Physical Education, an integral part of the total Education process, is a field of Endeavour which has as its aim the development of physically, mentally, emotionally and socially fit citizens through the medium of physical activities, which have been selected with a view to realizing these out comes.”

-Charles A. Bucher

શારીરિક શિક્ષણ એ સંપૂર્ણ શિક્ષણનો એક અંતર્ગત એક ભાગ છે અને તેનું ધ્યેય શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શારીરિક, માનસિક, સંવેદનાત્મક અને સામાજિક વિકાસ કરવાનું છે.

-ચાર્લ્સ એ. બુચર

“ Physical Education is that field of education which deals with big muscles activities and their related responses.”

- J.B.Nash

“શારીરિક શિક્ષણ એ શિક્ષણના સંપૂર્ણક્ષેત્રનો એક ભાગ છે, જેનો સંબંધ સ્નાયુઓ તથા એને લગતી બીજી ક્રિયાઓની સાથે છે.”

-જે

.બી.નેશ

“Physical Education is Education through physical activities for the development of the total personality of the child to its fullness and perfection in body, mind and spirit.”

-A National Plan for Physical Education and Recreation

“શારીરિક શિક્ષણ એ શિક્ષણ છે જેમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શરીર, મન અને આત્મામાં પૂર્ણતા અને સચોટતા લાવી બાળકના સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વનો વિકાસ સાધવાનો છે.”

-એ નેશનલ પ્લાન ફોર ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ રીક્રીએશન

“Physical Education is a way of education through physical activities which are selected and carried on with regard to values in human growth development and behavior.”

- AAHPEAR

“શારીરિક શિક્ષણ એ માનવીના વૃદ્ધિ, વિકાસ અને વર્તનના મૂલ્યોને અનુલક્ષીને પસંદ કરાયેલી તથા સંચાલિત થયેલી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શિક્ષણ આપવાની રીત છે.”

-આઈપર

“Physical Education is that part of education which takes place through activities which involve the motor mechanism of the human body and which results in the individual’s formulating behavior patterns.”

-J.R.Sherman

“શારીરિક શિક્ષણ એ મોટા સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓના ગતિમેળ તથા તેને પરિણામે મળતા અનુભવો મારફતે શિક્ષણ આપવાની રીત છે અને તેમાં મૂળભૂત શિક્ષણ ખાસ કરીને જુદીજુદી પરિસ્થિતિમાં કેમ વર્તવું તે છે.

-જે. આર. શેરમન

“Physical Education is that part of the general education program which is a concerned with the growth development and education of children through the medium of big muscles activities, it is education of the where child by means of Physical activities, Physical activities are the tools. They are so selected and conducted as to influence every aspect of Childs life physically, mentally, emotionally and morally.”

-H.C.Buck

“શારીરિક શિક્ષણનો હેતુ આજના બાળકોને આજે અને ભવિષ્યમાં પણ શારીરિક દ્રષ્ટીએ યોગ્ય રહે તેવા બનાવવા તેમજ તેમના પર આવી પડેલ સામાજિક, ધંધાકીય કે નૈતિક બંધનોને સાચા નાગરિક તરીકે સંતોષપૂર્વક ઉપાડે એવા શુદ્ધ, સાત્વીક અને નિર્મળ હૃદયના નાગરિક બનાવવા તે છે.

-એચ. સી. બક

“Physical Education is the education of the body through the body.”

-J.P.Thomas

“શારીરિક શિક્ષણ શરીર દ્વારા શરીર માટેનું શિક્ષણ છે.”

-જે.પી.થોમસ

“Physical Education is the some of the man's physical activities selected as to kind and conducted as to outcomes.”

-J.F.Williams

“શારીરિક કેળવણી એટલે શારીરિક દ્રષ્ટીએ લાભકારક, માનસીક દ્રષ્ટીએ સંતોષકારક અને પ્રેરક, સામાજિક દ્રષ્ટીએ સંગીન એવી પ્રવૃત્તિઓ.”

-જે.એફ.વિલીઅમ્સ

આ વ્યાખ્યાઓ પરથી ફલિત થાય છે કે શારીરિક શિક્ષણ એ સમગ્ર શિક્ષણનું અતિ મહત્વનું અંગ છે. શારીરિક શિક્ષણનું કાર્યક્ષેત્ર શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શરીર, મન અને આત્મામાં પૂર્ણતા અને સચોટતા લાવી બાળકના સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વનો વિકાસ સાધવાનો છે. માટે શારીરિક શિક્ષણના મહાનુભાવોએ એવી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ બાળકોને આપવી જોઈએ કે જેથી તેમનામાં નિડરતા, બળ, સહનશીલતા, બુદ્ધિ, રોગપ્રતિકારક શક્તિનો વિકાસ થાય.

➤ શારીરિક શિક્ષણનો ઉદ્દેશ :-

ઉદ્દેશ એક જ હોઈ શકે પરંતુ તેને પામવા માટે પ્રયોજન અનેક હોઈ શકે છે. ઉદ્દેશ કોઈ પણ પ્રક્રિયાનું આરંભબિંદુ છે. શારીરિક શિક્ષણનો મુખ્ય ઉદ્દેશ વ્યક્તિનો સર્વાંગી વિકાસ કરવાનો છે. આમાં શારીરિક વિકાસ, માનસિક વિકાસ, ગતિમેળ વિકાસ, સાંવેગિક વિકાસ/સંવેદાનીક વિકાસનો સમાવેશ થાય છે. જે સંક્ષિપ્તમાં આ પ્રમાણે છે.

(૧) શારીરિક વિકાસ :-

શારીરિક વિકાસ એ પૂર્ણ વિકાસનો આધારસ્તંભ છે. વિકાસની સમગ્ર પ્રક્રિયા વ્યક્તિની શારીરિક શક્તિ પર આધારિત છે. શારીરિક શક્તિ એ શરીરના વિકાસથી જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. તેથી જ શરીર વિકાસનું કિંમતી સાધન છે. શારીરિક વિકાસથી માનવ જીવનમાં અને શિક્ષણમાં કેટલાક ફાયદા મેળવે છે જે નીચે પ્રમાણે છે...

- ❖ કાર્ય કરવાની ક્ષમતા વધે છે.
- ❖ પ્રવૃત્તિમાં રસ વધવાથી ધ્યાન અને ઉત્સાહ પ્રગટે છે.
- ❖ કાર્ય પ્રમાણે ઉત્તમ પરિણામ પ્રાપ્ત થાય છે.
- ❖ તંદુરસ્તી કેળવાય છે.
- ❖ રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.
- ❖ શિક્ષણનું ધોરણ સુધરે છે.
- ❖ નિષ્ફળતાનું પ્રમાણ ઘટે છે.

(૨) માનસિક વિકાસ :-

શિક્ષણથી થતા માનસિક ફાયદા શારીરિક શિક્ષણથી જલ્દીથી પ્રાપ્ત થાય છે. વ્યક્તિનો માનસિક વિકાસ જ્ઞાન સંપાદન કરવામાં, શિક્ષણ મેળવવામાં અને શિક્ષણનો જીવનમાં ઉપયોગ કરવામાં માનસિક વિકાસ મોટો ફાળો ભજવે છે. માનસિક વિકાસથી માનવ જીવનમાં અને શિક્ષણમાં કેટલાક ફાયદા મેળવે છે જે નીચે પ્રમાણે છે...

- ❖ જ્ઞાનનો સંગ્રહ કરવાની ક્ષમતા વધે છે.
- ❖ જરૂર પડે ત્યારે જ્ઞાનનો (કટોકટીની પળે) ઉપયોગ સરળતાથી કરી શકાય છે.
- ❖ ઝડપથી યોગ્ય નિર્ણય લઈ શકાય છે.
- ❖ વિચારશક્તિનો વિકાસ થાય છે.
- ❖ યુક્તિ-પ્રયુક્તિનો ઉપયોગ કરવાની ક્ષમતા વધે છે.
- ❖ યોગ્ય-અયોગ્ય, સારા-ખોટા અંગેની સમજ કેળવાય છે.

આમ શારીરિક શિક્ષણથી માનસિક વિકાસની તક મેળવી શકાય છે.

(૩) ગતિમેળ વિકાસ:-

વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ અને જીવનમાં ગતિમેળની ખુબ જ અગત્યતા રહેલી છે. ગતિમેળ કેળવવા માટે સ્નાયુઓનું ઘડતર ખુબ જ જરૂરી બાબત છે. સ્નાયુઓની વિશિષ્ટ શક્તિઓથી કાર્યમાં ઝડપ, આત્મવિશ્વાસ અને પરિણામ મેળવી શકાય છે. ગતિમેળથી નીચેની બાબતોમાં સહાય મળે છે.

- ❖ શિક્ષણની પ્રગતિ થાય છે.
- ❖ વિકાસની પ્રક્રિયાને વેગ મળે છે.
- ❖ પ્રવૃત્તિઓમાં આત્મવિશ્વાસ વધે છે.
- ❖ સમય અને શક્તિનો બચાવ થાય છે.
- ❖ પ્રવૃત્તિમાં રસ, ધ્યાન અને ઉત્સાહ વધે છે.
- ❖ કુશળતાથી કૌશલ્ય કરવાથી દર્શનીય બને છે.

સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓના સુમેળથી કાર્ય કરવાની પ્રક્રિયાને ગતિમેળ કહે છે. ગતિમેળથી જ્ઞાનતંતુઓ, સ્નાયુઓ પાસેથી ઝડપથી કાર્ય લઈ શકે છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી ગતિમેળ કેળવાય છે.

(૪) સાંવેગિક વિકાસ / સંવેદનીક વિકાસ :-

શારીરિક વિકાસ, માનસિક વિકાસ અને ગતિમેળ વિકાસની જેમ જ સાંવેગિક વિકાસ પણ માનવીય વિકાસમાં ખૂબ જ અગત્યનું સ્થાન ધરાવે છે. માનવીમાં ભય, ક્રોધ, પ્રેમ અને ધૃણા જેવા સંવેગો ઉત્પન્ન થાય છે. શારીરિક શિક્ષણથી આવા સંવેગો ઉપર સરળતાથી અંકુશ મેળવી રસ, ઉત્સાહ અને વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે.

- ❖ સંવેગો વિકાસમાં ખૂબ જ અગત્યનું સ્થાન ધરાવે છે.
- ❖ વર્તનમાં પરીવર્તન લાવી શકાય છે.
- ❖ પ્રવૃત્તિઓ વેગવંતી બને છે.
- ❖ સામાજિક સંબંધો વિકાસ પામે છે.
- ❖ જીવનમાં અને શાળામાં શિસ્ત કેળવાય છે.
- ❖ સમસ્યાઓ ઓછી ઉદભવે છે.

સાંવેગિક વિકાસ એટલે સંવેગોનું ઘડતર. સંવેગો શરીર અને મનમાં પરીવર્તન લાવે છે. સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લેવાથી, નિદર્શનમાં ભાગ લેવાથી, શ્રેષ્ઠ સ્પર્ધાઓ નિહાળવાથી સ્નેહ અને સહયોગ કેળવાય છે.

શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ નીચે પ્રમાણે મહત્વ ધરાવે છે...

- ❖ શારીરિક વ્યક્તિત્વના ગુણો રમત-ગમત અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વિકાસ પામે છે.
- ❖ શરીરના સ્વસ્થ, સંતુલિત અને સુયોગ્ય વિકાસમાં રમત-ગમત અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.
- ❖ રચનાત્મક ચિંતન, તર્કશક્તિ, ત્વરિત નિર્ણયશક્તિ, શરીર અને મનનો ગતિમેળ રમત-ગમત અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વિકાસ પામે છે.
- ❖ રમત-ગમત અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળકની સાહજિક વૃત્તિઓ સંતોષાય છે જેને પરિણામે તેનું મન વિકારગ્રસ્ત ન થતા સ્વસ્થ વિકાસ તરફ વધે છે.
- ❖ રમત-ગમત અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓથી બાળકોમાં માનસિક તાણ અને સંઘર્ષ નિવારી શકાય છે.
- ❖ સમાયોજન ઝડપથી સાધી શકે છે.
- ❖ પરસ્પર સંપર્ક, સહયોગ, સહનશીલતા, આદાનપ્રદાનની ભાવના, મિત્રતા, સમાનતા, શિસ્ત, પ્રામાણિકતા, નેતૃત્વ અને અનુયાયીત્વ જેવા સામાજિક ગુણો વિકસિત થાય છે.
- ❖ રમત-ગમત અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓથી બાળકને સામાજિક મોભો, પ્રતિષ્ઠા અને સંબંધ સરળતાથી પ્રાપ્ત થાય છે.

- ❖ બાળકોમાં ગુનાવૃત્તિ પર નિયંત્રણ મેળવવા રમત-ગમત અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓમાં જોતરવામાં આવે તો તેઓને રચનાત્મક માર્ગે વાળી શકાય છે.
- ❖ રાષ્ટ્રીય સંઘઠનના ગુણો પ્રવચનો કે ઉપદેશથી નહિ પરંતુ રમત-ગમત અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓથી આસાનીથી કેળવી શકાય છે.
- ❖ રમત-ગમત અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓથી બાળકમાં વિકટ પરિસ્થિતિ સામે સંઘર્ષ કરવાની ભાવના વિકાસ પામે છે.
- ❖ રમત-ગમત અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓથી બાળકોમાં સમાધાનની ભાવના કેળવાય છે.
- ❖ રમત-ગમત અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓથી સંઘબદ્ધતા, સંપ, નિષ્ઠા, સામાજિક કુટુંબની ભાવના જેવા ગુણો અને વલણો કેળવાય છે.

શારીરિક યોગ્યતા નો અર્થ:—

અર્થ :— કેળવણીકારો, સામાજિક કાર્યકરો, નેતાઓ, રમતના નિષ્ણાંતો, શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકો, વગેરે રાષ્ટ્રના વિકાસ માટે શારીરિક યોગ્યતાને પાયાની બાબત ગણે છે. તેથી તેનો વિકાસ કરવા માટે અનુરોધ કરે છે. જો રાષ્ટ્ર મજબુત હોય તો રાષ્ટ્રની સલામતી જાળવવી સહેલી બને છે. તેમજ શારીરિક યોગ્યતા આંતરરાષ્ટ્રીય શુભેચ્છા સિધ્ધ કરવા અનિવાર્ય છે.

શારીરિક યોગ્યતા વિશે સમાજમાં સ્પષ્ટ અસ્પષ્ટ ખ્યાલો પ્રચલિત છે. પથ્થર તોડવા, સળિયા વાળવા, કુસ્તીના દંગલ જીતવા કે દોડમાં પ્રથમ નંબર આવે, વધુ વજન ઉંચકે તેને વગેરે.

તો સાચા અર્થમાં શારીરિક યોગ્યતા કોને કહીશું? જો શારીરિક યોગ્યતા એ વ્યક્તિ, સમાજ, તથા રાષ્ટ્રના વિકાસ માટે જો અગત્યની બાબત હોય તો તેના વિશે સ્પષ્ટ વૈજ્ઞાનિક ખ્યાલ આપણને સૌને હોય તે આવશ્યક છે.

આમ વિશાળ અર્થમાં કોઈ નિયત કાર્ય કરવા માટે વ્યક્તિની કાર્યશક્તિને શારીરિક યોગ્યતા કહી શકાય. તેથી શારીરિક યોગ્યતાનું ધોરણ વ્યક્તિ પર તથા નિયત કાર્ય પર આધારિત છે. તેથી એક સરખુ ધોરણ નક્કી કરી શકાય નહીં. તેથી કયા હેતુ માટે શારીરિક યોગ્યતા જરૂરી છે તે સમજવું ખૂબ જ જરૂરી બને છે.

શારીરિક યોગ્યતાએ સ્નાયુઓની શક્તિ કરતા પણ વધારે છે. શારીરિક યોગ્યતા એ શરીરના અવયવોને સ્વસ્થતા જેમ કે હૃદય અને ફેફસા, શરીરના અવયવો જોશ પૂર્વક પ્રવૃત્તિઓ સારી રીતે કરી શકે તે પૂરતી સ્નાયુઓની શક્તિ અને સહન શક્તિ અને પસંદગીની શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યાજબી પ્રમાણમાં કૌશલ્યો કરી શકે એવો અર્થ ધરાવે છે. શારીરિક યોગ્યતા એ વ્યક્તિએ કરવાના રોજિંદા ફરજિયાત કાર્યો સાથે સંબંધ ધરાવે છે. દરેક વ્યક્તિ માટે એક જ સરખી શારીરિક યોગ્યતા હોવી જરૂરી નથી. શારીરિક યોગ્યતા એ રોજબરોજના શારીરિક કાર્ય કરવા પૂરતી ઉપરાંત સહેજ વધારે પ્રમાણમાં હોવી જોઈએ. આ વધારાની શારીરિક યોગ્યતા આકસ્મિક સંજોગોમાં અનામત તરીકે કામ આપી શકે તેટલા પ્રમાણમાં હોવી જોઈએ.

શારીરિક યોગ્યતા અકલિપક કાર્યો અને આફતો સામે ઉભા રહેવા તાકાત, સમાજમાં માન મરતબો મેળવવા, તંદુરસ્તી ટકાવવા, રમતોમાં ઉચ્ચ આંક પ્રસ્થાપિત કરવા, માનસિક તણાવ દૂર કરવા અને આનંદ થી જિવન જીવવા ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે.

વ્યાખ્યા:—

(૧) " રોજિંદા કાર્યો જુસ્સાપૂર્વક અને ચપળતા પૂર્વક બિન જરૂરી થાક અનુભવ્યા સિવાય ફૂરસદના સમયના લાભને માણવા માટેની પૂરતી શક્તિ સાથે તેમજ અજ્ઞાત કટોકટિ ને પહોંચી વળવાની યોગ્યતા" એટલે શારીરિક યોગ્યતા. —

એચ. હરિસન કલાર્ક

(૨) " શારીરિક યોગ્યતા એટલે ઉચ્ચતમ શારીરિક દેખાવ અને ચેપ, ઠંડી, ગરમી, થાક તથા બાહ્ય હાનિકારક અસરો થી બચવા માટેની ઉચ્ચતમ પ્રતિકારક શક્તિ" — **ઝેકોસ્લોવેકીય રમત ચિકિત્સા સમિતિ**

(૩) " જ્યારે પરિસ્થિતિ આરોગ્યને અનુકૂળ હોય ત્યારે બળ, ઝડપ, કૌશલ્ય અને સહન શક્તિના શારીરિક ગુણો માંથી જે સ્થિતિ પરીણમે તેને શારીરિક યોગ્યતા કહે છે" – મેસન અને મિચેલ

શારીરિક યોગ્યતાના ઘટકો:—

૧. સ્નાયુબળ અને સ્નાયુ સહન શક્તિ : સ્નાયુબળ એટલે સ્નાયુ સમુહોની સંકુચન શક્તિ કોઈ પણ પ્રકારની અવરોધ સાથે સ્નાયુ અથવા સ્નાયુઓના સમુહો પૂરેપુરા ક્રિયાશીલ બને તેવી સ્નાયુની શક્તિને બળ કહેવામાં આવે છે. કોઈ પણ પ્રકારના શારીરિક કાર્ય અથવા રમતમાં બળની જરૂર પડે છે. સ્નાયુઓમાં બળ હશે તો જ કાર્ય દરમ્યાન શરીરના સાંધાઓને રક્ષણ મળે છે. તેમજ સ્નાયુઓના દર્દો જેવા કે, લચક, મચક, વગેરે થવાનો ભય ઓછો રહે છે. વધારામાં સ્નાયુબળ એ શરીરના ઉઠાવને ટકાવી રાખે છે. અને વધારે શક્તિ અને સહન શક્તિ પૂરી પાડે છે. ઉપરાંત થાકનો અવરોધ કરે છે.

સ્નાયુ સહન શક્તિ એટલે સ્નાયુ સમુહોની સહન શક્તિ જે વ્યક્તિને લાંબા સમય સુધી કાર્ય કરવા શક્તિમાન રાખે છે. એક સરખા બળવાળા સ્નાયુ સમુહોની સહનશક્તિ જુદી હોઈ શકે.

૨. રક્તવહન – શ્વસન સંબંધિક સહનશક્તિ: એટલે રક્તવહન અને શ્વસન કાર્ય ઉપર માંગ ઉત્પન્ન કરે તેટલા સમય સુધી અને જેમાં અનેક સ્નાયુ સમુહો તીવ્રતાપૂર્વક પ્રવૃત્ત બનતા હોય તેવા સતત સંકુચનોને લાંબા સમય સધી ચાલુ રાખી શકવાની વ્યક્તિની શક્તિ સ્નાયુને બળતણ અને ઓકિસજન ન મળેતો સંકુચન ચાલુ રાખી શકે નહીં. સ્નાયુ કોષોને બળતણ અને ઓકિસજન રક્તવહન શ્વસનતંત્ર મારફતે પહોચાડવામાં આવે છે. આમ આ તંત્રના વિકાસ પર વ્યક્તિના કાર્યોનો આધાર છે. આ યોગ્યતા ધરાવનાર વ્યક્તિમાં નીચેની સંગીનતાઓ રહેલી છે.

– લોહીનું પરીભ્રમણ વધુ અને ઝડપી

– નાડીવેગ ધીમો—ક્ષેપકને વિસામા માટે તથા ભરાવા માટે સમય

– ફેફસામાં સપાટી ક્ષેત્રફળ વિશાળ, તેથી લોહીમાં વધુ ઓકિસજન ભળે

– લોહીમાં રક્તકણો, હિમોગ્લોબીન વધુ

– લોહી અને સ્નાયુની સંરક્ષક શક્તિ વધારે

દા.ત. લાંબા અંતરની દોડ અને તરણ પ્રવૃત્તિ માટે જરૂરી

૩. સ્નાયુશક્તિ : એટલે ન્યૂનત્તમ સમયમાં મહત્તમ બળ અમલમાં મૂકવાની શક્તિ, ઝડપી દોડ, વજન ફેંક, ઉંચી કૂદ, ખડો લાંબો કૂદકો વગેરેમાં યોગ્યતાના આ પાસાંની જરૂરિયાત રહે છે.

૪. નમનીયતા : સાંધાઓના હલનચલનની મર્યાદા. અનેક વિધ પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યક્તિની અનુકૂળ શક્તિની અસરકારકતા તેના સમગ્ર શરીરની અથવા નિશ્ચિંત સાંધાઓની નમનીયતા પર અવલંબે છે. ઉચ્ચ નમનીયતા ધરાવનારને ઓછી શક્તિ અને ઓછી નમનીયતા ધરાવનાર વ્યક્તિને વધુ શક્તિ ખર્ચવી પડે છે. દા.ત. જિમ્નાસ્ટીકસની પ્રવૃત્તિઓ.

૫. ઝડપ : એટલે ન્યુનતમ સમયમાં કોઈ એક પ્રકારની ગતિ સતત કરવાની વ્યક્તિની શક્તિ. સમયના કોઈ નિયત એકમ દરમ્યાન ગતિની સંખ્યા એટલે ઝડપ સ્નાયુશક્તિ અને ઝડપ અરસપરસ ગાઢ રીતે સંકળાયેલા છે. દા.ત. ટૂંકી દોડ.

૬. ચપળતા : એટલે સ્થિતિ બદલવાની વ્યક્તિની ઝડપી અને અસરકારક શક્તિ. ચપળતામાં દિશા બદલવાની શક્તિનો પણ સમાવેશ થાય છે. દા.ત. ફૂટબોલમાં દડા સાથે દોડ, હર્ડલ્સ, ખો-ખો માં ડોજિંગ વગેરે. વ્યક્તિ એક સ્થિતિમાંથી બીજી સ્થિતિમાં ફેરબદલી મહત્તમ ઝડપે અને સુમેળપૂર્વક કરી શકે તે ઉચ્ચ કક્ષાની ચપળતા ધરાવે છે.

૭. ગતિમેળ: વિવિધ પ્રકારની ગતિઓને અખંડ એકમ તરીકે એકત્રિક કરવાની વ્યક્તિની શક્તિ એટલે ગતિમેળ.

દા.ત. બાસ્કેટબોલમાં ડ્રીબ્લીંગ, કેચીંગ અને શૂટીંગ કૌશલ્યમાં ગતિમેળ જરૂરી, ખેલકૂદમાં કૂદ તથા ફેંકની શૈલીઓ.

૮. સમતોલન : એટલે સ્નાયુ જ્ઞાનતંતુ સુમેળથી જિવંત ભાગનું નિયમન કરવાની વ્યક્તિની શક્તિ. હેન્ડ સ્ટેન્ડ સમતોલન શક્તિનું મૌલિક ઉદાહરણ છે.

૯. ચોકસાઈ : એટલે કોઈ લક્ષ્ય પ્રતિ ઐચ્છિક ગતિઓનું નિયમન કરવાની વ્યક્તિની શક્તિ. દા.ત.દડા વડે નિશાનતાક, સોફ્ટબોલમાં પીચીંગ વગેરે.

2. W.H.O.

➤ W.H.O. ની વ્યાખ્યા :-

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (W.H.O.) ના ૧૯૪૬માં તૈયાર થયેલા બંધારણમાં સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આ મુજબ અપાઈ હતી :

□ સ્વાસ્થ્ય એ માત્ર રોગ, નબળાઈ કે શક્તિના અભાવ કે ગેરહાજરીની અવસ્થા નથી પણ એ ઉપરાંત તે સમગ્ર અને સંપૂર્ણ એવી શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક પર્યાપ્તિમાંથી સર્જાતી સ્થિતિ છે.

□

- **World Health Organization**

સ્વાસ્થ્ય એ વ્યક્તિનું નિરોગીપણું કે શરીરમાં પુરતી શારીરિક શક્તિ પુરતું માર્યાદિત નથી પરંતું સ્વાસ્થ્યના પરિમાણો જેવા કે શારીરિક સક્ષમતા તથા માનસિક રીતે ફીટનેસ ધરાવવી તથા સામાજિક સંબંધો સારી રીતે નિભાવી શકવાની શક્તિ ધરાવવી એ છે. આવું સ્વાસ્થ્ય ધરાવવું એ વ્યક્તિની જિંદગીનો મનોરથ હોવો જોઈએ.

➤ સ્વાસ્થ્યના વિવિધ પાસાઓ (આયામ) DIMENSION

સ્વાસ્થ્યના ક્ષેત્રે કાર્ય કરતાં નિષ્ણાતો તથા સંસ્થાઓએ સ્વાસ્થ્ય સાથે જોડાયેલા ત્રણ અગત્યના પાસાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું છે તે પાસાઓ આ પ્રમાણે છે.

(૧) શારીરિક આયામ

(૨) માનસિક આયામ

(૩) સામાજિક આયામ

એ પણ જાણવામાં આવ્યું છે કે આ ત્રણ આયામો સાથે બીજા કેટલાક આયામો પણ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય સાથે જોડાયેલા છે જેવા કે ભાવનાત્મક, આધ્યાત્મિક, વ્યવસાયિક, શૈક્ષણિક, પર્યાવરણીય, ઉપચારાત્મક તથા રોકથામ જેવા આયામો.

(૧) શારીરિક આયામ (Physical Dimension)

શારીરિક આયામનો સીધો સંબંધ શરીર બહારથી અને આંતરિક રીતે સંપૂર્ણતાથી કામ કરવા સાથે છે. સાડું કદ, સાડું સ્વાસ્થ્ય, સાડું રંગરૂપ, આકર્ષક ઘાટીલું શરીર, સ્નાયુબદ્ધ દેહલાલિત્ય અને કાર્યમાં કુશળતા એ શરીરના બહારના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સંબંધ ધરાવે છે જ્યારે શરીરની આંતરિક ક્રિયાઓ જેવી કે યથાપચય, રક્તપ્રવાહ, શ્વાસોશ્વાસ અને મળનિકાસ વગેરે સુંદર રીતે કાર્ય કરતાં હોય, નાડીદર, બ્લડપ્રેશર, ઉંમર અને જાતિ અનુસાર વજન એ ઉપરાંત સારી શારીરિક ક્રિયા અને અંગોનું સુચારું રીતે કાર્ય કરવું એ શારીરિક રીતે સ્વસ્થ હોવાના લક્ષણો છે.

પ્રશ્ન : ૪. ટુંકનોંધ – ઓલિમ્પિક અને એશીયન ગેમ્સ :

ઓલિમ્પિક રમતો ઈ.સ. પૂર્વે ૭૭૬માં શરૂ થયા બાદ આ રમતોત્સવ દર ૪ વર્ષે નિયમિત ગ્રીસ દેશમાં યોજવામાં આવતો. રમતોમાં અનિચ્છનીય તરકીબોનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો જેમ કે મુકકાબાજીમાં ચામડાના પટ્ટાનો, સીસા તથા લોખંડના ટુકડા બાધવા વગેરે. આથી ઉચી કક્ષાના ગ્રીક નાગરિકો તથા ખેલાડીઓ તેમાં ભાગ લેતા અટકી ગયા. ઈનામ તરીકે પૈસાનો ઉપયોગ થવાને કારણે સઢો તેમજ લાંચરુશ્વતે પ્રવેશ કર્યો હતો. પરિણામે હરિફાઈના ઉચ્ચ આદર્શોથી વિમુખ થયેલા તથા અધઃપતનને પામેલા આ સમારોહને ઈ.સ.૩૯૪માં રોમન શહેનશાહ થિયોડોસિયસે કાયદાથી બંદ કર્યો.

આજથી ૧૭૦૦ વર્ષ પહેલાં શાહી ફરમાન દ્વારા બંદ કરવામાં આવેલા ઓલિમ્પિક રમતોત્સવને ફરીથી સજીજન કરવાનો યશ ફ્રેન્સ ઉમરાવ બેરન ડી કુબરટિનને ફાળે છે. દુનિયાની પ્રજા એકબીજાના ભાઈચારાથી એકઠી થઈ શકે, એકબીજાના સંસર્ગમાં આવી શકે અને ખેલદિલીથી મદાનગીના ખેલ ખેલી શકે એવી એક પણ પ્રવૃત્તિ ચાલતી ન હોવાને કારણે આવા વિચારોને જુદા જુદા રાષ્ટ્રનો ટેકો સાંપડી રહે તે સ્વાભાવિક છે.

➤ ઓલિમ્પિક રમતોત્સવનો આદર્શ :

“ The important thing is the Oty Olympics is not win but to take part. The important thing in life is not the triumph but to struggle. The essential thing is not have conquered but fought well.”

- ખેલમાં જીતવું માત્ર, તેની કાંઈ વિસાત ના, સાર્થકય ભાગ લેવામાં, રમત મધ્યે વિશેષ છે.”
 - “ખેલદિલીથી રમતોત્સવમાં ભાગ લેવો એ સ્પર્ધાનો આદર્શ છે, નહિ કે ફક્ત જીત મેળવવાનો.”
 - “જિન્દાદિલીથી ઝઝૂમવું એ જીવનનો આદર્શ છે, નહિ કે ફક્ત વિજેતા બનવાનો.”
 - “ સ્પર્ધાત્મક ટકકર ઝીલવી એ આવશ્યકતા છે, નહિ કે ફક્ત વિજય પ્રાપ્ત કરવો.”
 - “રમતમાં જીતવા કરતાં ભાગ લેવો મહત્વનો છે. જીવનમાં વિજયી બનવા કરતાં ઝઝૂમવું વધુ ઉત્તમ છે.”
- આમ ઓલિમ્પિકના આદર્શમાં જીત કરતાં તેમાં ભાગ લઈ સર્વશ્રેષ્ઠ શક્તિથી પ્રતિસ્પર્ધા સામે ઝઝૂમવાનું કહી જીવનમાં મુશ્કેલીઓ સામે સઘળી શક્તિથી ઝઝૂમવાનો સંદેશ આપણને આપે છે.

➤ ઓલિમ્પિક રમતોત્સવનાં ઉદ્દેશો :

- (૧) જુદા જુદા દેશોનું ધ્યાન શારિરીક શિક્ષણ તથા ખેલસ્પર્ધામાં દોરવું. જેનાથી યુવાનોનું શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. તથા સારા નાગરિકના ગુણો, ચારિત્ર્ય અને વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થાય છે.
- (૨) ખેલાડીઓમાં દેશભક્તિ, મૈત્રીભાવના પેદા કરવી તેથી તે પોતાની જીવનમાં સારા નાગરિક બની શકે.
- (૩) એન જીવનમાં એવી બાબતો તથા આદતો પાડવી જેની પ્રગતિથી તે તેના જીવનને સુખી તથા પ્રસન્ન (આનંદી) રાખી શકે.
- (૪) આંતરરાષ્ટ્રીય મૈત્રી ભાવનાનો પ્રચાર કરવો.
- (૫) ખેલાડીઓમાં રમતને ફક્ત સમય પસાર કરવાનું સાધન માનવાની ભાવના પેદા કરવી. પરંતુ એનાથી કોઈ ભૈતિક લાભની આશા ન રાખે.

➤ **ઓલિમ્પિક ધ્વજ :**

દરેક દેશને કે સંસ્થાને પોતાના આદર્શના પ્રતીક તરીકે આગવો ધ્વજ હોય છે. ઓલિમ્પિક એસોશિયશન એ પણ રમતગમતની આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થા છે. આ સંસ્થાએ પોતાના માટે એક પ્રતીક નક્કી કર્યું છે. રમતોત્સવને સજીવન કરનાર શ્રી કુબરટી ને ૧૯૧૪માં પ્રથમવાર પ્રતીક તૈયાર કર્યું હતું. આ પ્રતીકમાં સફેદ ભૂમિકા અંગ્રેજી અક્ષર W આકારે એકબીજાની સાથે કડીની માફક સાંકળી ગોઠવવામાં આવેલા પાંચ વર્તુળો દ્વારા રજૂ કરાયેલો છે. આ પાંચ વર્તુળની નીચે લેટિન ભાષામાં “Citius, Alutius, Fortiuis” શબ્દો લખેલા છે. જેનો અર્થ છે, " આધિક વેગથી, આધિક ઊંચાઈ પર, આધિક શક્તિની સાથે" આ શબ્દો ઓલિમ્પિક રમતો પાછળની ભાવના સચોટ રજૂ કરે છે. આ ધ્વજની યોજના પણ ઓલિમ્પિક ઉદ્ધારક શ્રી બેરન ડી. કુબરટિને આપેલી છે. તેને સૌથી પહેલવહેલો ધ્વજ ઈ.સ. ૧૯૧૪માં તૈયાર કર્યો અને વાદળી, પીળો, કાળો, લીલો અને લાલ એમ પાંચ રંગનાં કૂંડાળામાં એકબીજામાં સંકળાયેલા હોય તેવા બનાવી સફેદ કાપડ ઉપર મૂક્યાં. આ દરેક કૂંડાળાને અનુક્રમે યુરોપ, એશિયા, આફ્રિકા, અમેરિકા અને ઓસ્ટ્રેલિયા એમ એકેક ખંડનું પ્રતીક ગણવામાં આવ્યું.

➤ **ઓલિમ્પિક આતશ:**

જૂના ઓલિમ્પિક રમતોત્સવ અને આધુનિક ઉત્સવની ભાવનાની સ્મૃતિસમાન આતશનું મહત્વ આજ સુધી જાળવી રાખવામાં આવ્યું છે. ૧૯૩૬માં બર્લિન મુકામે યોજવામાં આવેલા ૧૧ ઓલિમ્પિક ઉત્સવ સમયે સૌ પ્રથમ ઓલિમ્પિક ઉત્સવમાં આતશનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો. ઓલિમ્પિક પ્રવૃત્તિના ઉદ્દગમસ્થાને એથેન્સથી બર્લિન સુધીનું અંતર દોરવીરોની ખેપ (રીલે) મારફતે પૂરી કરી, ખેલાડીઓ પ્રેક્ષકો, અધિકારીઓની ભવ્ય મેદની સમક્ષ ઉત્સવના ઉદ્દઘાટન સમયે બર્લિનના ઓલિમ્પિક સ્ટેડિયમમાં ભવ્ય સત્કારપૂર્વક લાવવામાં આવ્યો હતો. આ આતશને ઉદ્દઘાટન પ્રસંગે ભવ્ય રીતે સત્કારવામાં આવે છે. આ ઉત્સવના ૧૭ દિવસ સુધી જલતો રાખવામાં આવે છે. ઓલિમ્પિક આતશની જ્યોતિ સૂર્યના કિરણોની ગરમીથી પ્રગટાવવામાં આવતી અને તે રીતે હાલ પણ પ્રગટાવવામાં આવે છે. આ પ્રથમ પ્રયત્નને ઉત્સાહપૂર્વક લોકોનો આવકાર મળતાં આ વિધિ કાયમી બને છે.

:- એશિયન રમતો :-

ઓલિમ્પિક રમતોત્સવની જેમ જ એશીયામાં એશિયન ગેઈમ્સ, એશિયાડ તરીકે પ્રખ્યાત રમતોત્સવ દર ચાર વર્ષે યોજવામાં આવે છે. આ એશિયન ગેમ્સ શરૂ કરવાનું શ્રેય ભારતીય પ્રોફેસર જી. ડી. સોંઘીને ફાળે જાય છે. વિશ્વની અડધા કરતાં પણ વધુ વસ્તી એશિયા ખંડમાં વસતી હોવાથી આ રમતોત્સવનું મહત્વ ખૂબ જ વધી જાય છે. એશિયન ગેઈમ્સ યોજવાનો પ્રથમ નિર્ણય ઈ.સ. ૧૯૪૮ માં ૮ મી ઓગસ્ટે લંડનમાં યોજાયેલ ઓલિમ્પિક રમતોત્સવ દરમ્યાન માઉન્ટ રોયલ હોટેલમાં થયેલ. તેમાં એવું નક્કી કરવામાં આવ્યું કે, એશિયા કક્ષાએ રમત-ગમત મંડળની સ્થાપના કરવી અને દર ચાર વર્ષે એશિયાઈ રમતોત્સવ યોજવો. આ પ્રસ્તાવને હાજર રહેલા કોરીયા, ચીન, શ્રીલંકા, મ્યાનમાર, જાપાન અને ફિલિપાઈન્સના પ્રતિનિધિઓએ ઉત્સાહથી વધાવી લીધો હતો અને પ્રથમ રમતોત્સવ ભારતમાં ઈ.સ. ૧૯૫૦માં યોજવો એવું નક્કી કરવામાં આવ્યું. હતું. ત્યાર બાદ ૪ થી માર્ચ ૧૯૫૧ માં દિલ્હીના નેશનલ સ્ટેડીયમમાં પ્રથમ એશિયન રમતોત્સવ યોજવામાં આવ્યો હતો. આ રમતોત્સવમાં ૧૧ રાષ્ટ્રોએ ભાગ લીધો હતો. તેમાં કુલ ૪૯૮ ખેલાડીઓએ ભાગ લીધો હતો. તેનું ઉદઘાટન તે સમયના ભારતના રાષ્ટ્રપતિ ડૉ. રાજેન્દ્ર પ્રસાદ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. ભારતીય ખેલાડીઓના દળની આગેવાની કપ્તાન બલદેવ સિંહે લીધી હતી અને સૌ ખેલાડીઓ વતી શપથ લીધા હતા.

પ્રથમ એશિયન રમતોત્સવમાં જાપાન પ્રથમ અને ભારત દ્વિતીય સ્થાને રહ્યું હતું. ભારતના લેવી પિન્ટોએ ૧૦૦ મી. અને ૨૦૦ મી. દોડમાં સુવર્ણ ચંદ્રકો પ્રાપ્ત કર્યા હતા. ભારતે ફૂટબોલ અને વોટરપોલોમાં પણ સુવર્ણ ચંદ્રકો પ્રાપ્ત કર્યા હતા. આ રમતોત્સવની સમાપન વિધિ પતિયાળાના મહારાજાએ કરી હતી. રમતોત્સવની સફળતા માટે તે સમયના વડાપ્રધાન પંડિત જવાહરલાલ નહેરુએ સુંદર સહકાર આપી પોતાનો રમતપ્રેમ દુનિયા સમક્ષ રજૂ કર્યો હતો.

નવમા એશિયન રમતોત્સવનું ઈ.સ. ૧૯૮૨ માં ૧૯ નવેમ્બરથી ૪ ડિસેમ્બર સુધી દિલ્હી ખાતે આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. ૨૨ રમતોમાં ૨૩ દેશોના ૩૪૧૧ ખેલાડીઓએ આ રમતોત્સવમાં ભાગ લીધો હતો. તેનું ઉદઘાટન તે સમયના ભારતના રાષ્ટ્રપતિ ડૉ. જ્ઞાની ઝેલ સિંહ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. આ રમતોત્સવમાં ભારતે ૧૩ સુવર્ણ, ૧૯ રજત અને ૨૫ કાંસ્ય ચંદ્રકો સાથે પાંચમું સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું. ભારતે ગોલ્ડ અને ઘોડેસવારીમાં સુવર્ણ ચંદ્રકો, સત્યપાલે કુસ્તીમાં અને કૌર સિંહે બોક્સિંગમાં અને મહિલાઓએ હોકીમાં સુવર્ણ ચંદ્રકો મેળવ્યા હતા. પ્રથમ વાર ચીને જાપાનનું પ્રભુત્વ હટાવી પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું.

ઈ.સ. ૧૯૮૬માં દક્ષિણ કોરિયાના પાટનગર સિયોલ ખાતે યોજાયેલ ૧૦ મા એશિયન રમતોત્સવમાં ભારતની પી.ટી.ઉષાએ ચાર સુવર્ણ અને એક રજત ચંદ્રકો સાથે સર્વશ્રેષ્ઠ દેખાવ કર્યો હતો અને ત્રણ નવા એશિયન આંક પણ પ્રસ્થાપિત કર્યા હતા.

૧૩મા એશિયન રમતોત્સવમાં સૌથી વધુ ૩૬ રમતોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. ૪૧ દેશો, ૬૫૫૪ ખેલાડીઓ અને ૨૦૦૦ જેટલા અધિકારીઓએ ભાગ લઈ વિક્રમ બનાવ્યો હતો.

એશિયન રમતોત્સવનું સંચાલન ઓલિમ્પિક કાઉન્સિલ ઓફ એશિયા કરે છે.