

शारीरिक एवं मानसिक विकास में खेल की भूमिका

बीज शब्द :

शारीरिक शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा, योजना, भारत सरकार, अध्ययन, खेल, पाठ्यक्रम

‘शरीरमाद्य खलु धर्मसाधन’ हमारी परम्परा में एक महत्वपूर्ण उक्ति है। धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष रूपी पुरुषार्थ की प्राप्ति का साधन शरीर है। अतः शरीर को साधन प्राप्ति योग्य बनाने पर सदैव बल दिया गया है। यही कारण है कि समाधि के मार्ग में आसन व प्राणायाम भी आते हैं। हमारी ज्ञान परम्परा में शारीरिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित योग व क्रीड़ा का महत्वपूर्ण स्थान है। भारतीय ऋषि परम्परा ने तो यह सिद्ध किया है कि वे शास्त्राज्ञ के साथ-साथ बल सम्पन्न भी थे। अतः हमारे विद्यार्जन की प्रणाली में जीवनोपयोगी विद्याओं व शास्त्रों का समुचित समावेश था जिसमें शारीरिक शिक्षा महत्वपूर्ण अंग के रूप में थी। अतः उक्त कहावत हमारी परम्परा में जीवन कौशलों के विकास के लिए शारीरिक शिक्षा अनिवार्य पक्ष है।

डॉ० कृष्ण कुमार तिवारी, सहा. प्रा. समाजकार्य, कमला स्मृति

महविद्यालय सीधी (म.प्र.)

शैलेन्द्र प्रताप सिंह, शोध छात्र शारीरिक शिक्षा, अवधेश प्रताप सिंह वि०वि० रीवा (म.प्र.)

शारीरिक एवं मानसिक विकास में खेल की भूमिका

प्रस्तावना -

शारीरिक शिक्षा मुख्यतः तीन भूमिकाओं का निर्वाह करती है। प्रथम उपराचात्मक (अर्थात् शारीरिक अस्वस्थता को दूर करने का मार्ग सुझाना), द्वितीय निरोधात्मक (अर्थात् ऐसे मार्ग को सुझाना जिससे शरीर को व्याधिग्रस्त होने से रोका जा सके), तृतीय संरक्षणात्मक (अर्थात् शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने व उसे सुदृढ़ करने के मार्ग को सुझाना)।

भारतीय परम्परा में उपर्युक्त तीनों ही भूमिकाओं पर व्यापक चिंतन किया गया है। महर्षि पतंजलि धनवन्तरी, चरक, सुश्रुत, भगवान महावीर, महर्षि घेरण्ड, आत्माराम, आधुनिक युग के चिंतक व विचारकों स्वामी विवेकानंद, स्वामी दयानंद, महर्षि अरविन्द, डॉ. हेडगवार, श्रीगुरुजी आदि ने भी शारीरिक शिक्षा की विभिन्न भूमिकाओं पर व्यापक प्रकाश डाला है।

कुछ दशक तक एक कहावत पर लोगों का बहुत अधिक विश्वास था कि “पढ़ोगे लिखोगे बनोगे नवाब, खेलोगे कूदोगे होवोगे खराब” यह आश्चर्य का विषय है कि भारतीय ज्ञान परम्परा में जिन खेलों को महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त था वे कैसे एक कहावत के माध्यम से इतने तिरस्कृत हो गए। यह सोचनीय है कि क्या इसमें क्लर्क व पिछलगुओं को तैयार करने वाली ब्रिटिश कालीन शिक्षा की कोई भूमिका रही है? निश्चय ही आपकी खोज में यह बात सामने आएगी कि यह भ्रम जीवन कौशलों को दूर रखने वाली, आदेशों के अनुपालन बनाने वाली ब्रिटिश शिक्षा की देन है।

विदेशी दासता के काल में शासकों द्वारा ‘विदेशी मूल्यों के अनुसार जीवन को समग्रता में समझाने व तदनुरूप व्यवहार करने हेतु प्रेरित करने वाली शिक्षा’ को स्थापित करने का कुचक्र रचा गया और वे अपने अभियान में सफल भी हो गए। महात्मा गाँधी ने भी इस कुचक्र की चर्चा की है। उन्होंने भारतीय विद्या परम्परा को रमणीय वृक्ष कहा है और वे विदेशी कुचक्रों के समाज को जीवन कौशलों से युक्त बनाने वाले इस रमणीय वृक्ष के सूख जाने से आहत थे।

राजनैतिक स्वतंत्रता मिलने के बाद भी हमारे देश की शिक्षा प्रणाली में बड़े बदलाव नहीं हो पाए। सार्थक व आनंदपूर्ण जीवन जीने की कला से शिक्षा निरंतर दूर होती गई। यही कारण है कि शारीरिक शिक्षा भी पाठ्यचर्या में महत्वहीन बनी रही। परन्तु वर्तमान में एक बार फिर से योग व शारीरिक शिक्षा को महत्व देने की नीति स्पष्टता से सामने आई है। विद्यालयी व विश्वविद्यालयी

स्तरों पर एवं सरकारी प्रयासों द्वारा भी योग तथा शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम को लागू किया जा रहा है। यह विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास की दिशा में एक सार्थक प्रयास है।

शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य मूलतः शरीर को स्वस्थ, स्फूर्त व बलिष्ठ बनाना है जिससे कि शरीर सांसारिक विषम परिस्थितियों में भी संघर्ष के योग्य बन सके व पुरुषार्थ चतुष्टय की प्राप्ति का साधन बन कर जीवन को सार्थक बना सके।

शारीरिक शिक्षा के दो पक्ष हैं - प्रथम सैद्धांतिक तथा द्वितीय क्रियात्मक, शारीरिक शिक्षा की उपचारात्मक, निरोधात्मक व संरक्षणात्मक भूमिकाओं का निर्वहन हेतु दोनों पक्षों पर बल दिया जाना आवश्यक है। सैद्धांतिक पक्ष का सही ज्ञान ही क्रियात्मक पक्ष का मार्ग प्रशस्त करता है। साथ ही एक और विशेष बात पर ध्यान देना आवश्यक है कि भारतीय परम्परा में शारीरिक शिक्षा का स्वरूप पाश्चात्य शारीरिक शिक्षा से भिन्न है।

भारतीय ज्ञान परम्परा में शारीरिक शिक्षा का संबंध सिर्फ विकास या संरक्षण तक ही सीमित नहीं है वरन् मन व आत्मा के विकास से भी सम्बद्ध है। इस आत्मिक पक्ष के विकास की कमी पाश्चात्य शारीरिक शिक्षा में है अतः वर्तमान समय में इसे लागू करने के दौरान यह ध्यान रखा जाना अत्यावश्यक है कि हम किस परम्परा की शारीरिक शिक्षा विद्यार्थियों को दे रहे हैं। यह ध्यान रखने योग्य होगा कि शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य सिर्फ व्यक्ति को बलिष्ठ व स्फूर्तिवान बनाने तक की ही सीमित है या वह इस संवेदना का भी विकास कर रही है कि इसका उपयोग समाज व उसके स्वास्थ्य की रक्षा के लिए किया जाना है। यह भी देखा जाना चाहिए कि शारीरिक शिक्षा आत्मिक विकास का साधन बन पा रही है अथवा नहीं। यह हम इन बिन्दुओं पर विचार नहीं करेंगे तब संभवतः हम अत्यंत सीमित लक्ष्य को ही प्राप्त कर पाएँगे।

योग व खेलकूद दोनों शारीरिक शिक्षा के अनिवार्य पक्ष होने चाहिए। योग जहाँ तक विशेष रूप से व्यक्ति को केन्द्र में रखता है, वहीं खेलकूद का विशेष केन्द्र समाज है। योग व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य से आत्मिक उत्थान तक की यात्रा कराता है, वहीं खेलकूद शारीरिक स्वास्थ्य से सामाजिकता की यात्रा कराता है। खेलकूद द्वन्द्व का प्रदर्शन नहीं है, वरन् सामाजिकता, परस्पर निर्भरता, सहजीविता व सामूहिक आनन्द का उत्सव है। इसे इसी सत्यनिष्ठा के साथ लेना चाहिए। समग्रता में यह कहना अधिक समीचीन होगा कि हमें यह प्रयास करना चाहिए कि शारीरिक शिक्षा बालक-बालिकाओं के शरीर, मन व आत्मा के सर्वांगीण

विकास के साथ-साथ सामाजिक आनन्द का भी साधन बने। जीवन में खेलों का महत्व

खेल हमें समय का महत्व, धैर्य रखना और अनुशासन में रहना सिखाते हैं। खेल हमारे अंदर आत्मविश्वास भरते हैं। खेल हर किसी के लिए बहुत जरूरी है, जो उन्हें फिट रखने और शारीरिक ताकत बनाए रखने में मदद करता है।

जीवन के हर चरण में खेलों का बहुत महत्व है। यह लोगों की पर्सनालिटी में भी सुधार करता है। खेल हमारे शरीर के सभी अंगों को एक्टिव रखता है और रोजाना कोई खेल खेलने से हमारा हृदय सबसे मजबूत होता है। पुराने जमाने से ही खेलों को प्राथमिकता दी गई है और आजकल तो खेल काफी आकर्षक भी हो गए हैं। लेकिन बहुत से लोग समय की कमी के कारण खेलों से दूर हो जाते हैं। ऐसे में कोई शारीरिक गतिविधि ना करने से उनके शरीर में एनर्जी की कमी और कई बीमारियां प्रवेश कर सकती हैं। अपने आप को तंदुरुस्त रखने के लिए हमें नियमित रूप से कोई ना कोई खेल खेलना ही चाहिए। जीवन में चाहे हम कितने भी व्यस्त क्यों ना हो, हमें खेल के लिए समय निकालना ही होगा। यह एक ऐसी एक्सरसाइज है, जो हमारे सभी अंगों को प्रभावित करने के साथ-साथ हमें आनंद भी देती है।

खेल हर किसी को पसंद होता है और बचपन में हमने काफी खेल खेले भी हैं। जिस तरह बचपन में हम एक्टिव रहते थे, उतने ही एक्टिव हम आज भी हो सकते हैं, इसका मुख्य कारण खेल है। खेल के कारण शरीर में कई तरह की गतिविधियां होती हैं, इससे रक्तचाप भी स्वस्थ रहता है और रक्त वाहिकाएं साफ होती हैं। अलग-अलग लोगों की अलग-अलग खेलों में रुचि होती है। किसी को क्रिकेट पसंद है, तो किसी को हॉकी, बैडमिंटन, टेनिस, कबड्डी, दौड़ना आदि पसंद है। लेकिन इन सभी खेलों में क्रियाएं समान होती हैं। आज यही खेल अन्तर्राष्ट्रीय लेवल पर भी खेले जाते हैं और लोग इसमें अच्छा कैरियर बना सकते हैं।

इसलिए खेल के लिए हमें हर किसी को प्रोत्साहित करना चाहिए। हर इंसान को मानसिक और शारीरिक दोनों प्रकार से स्वस्थ रहना जरूरी है, जिनमें खेल बहुत अहम भूमिका निभाते हैं। खेलों से हमारा फोकस भी बढ़ता है।

खेल के प्रति लोगों की काफी अधिक लोकप्रियता है, और इसी लोकप्रियता के कारण आज इस आर्टिकल में हम आपको खेलों के फायदों के बारे में बतायेंगे और साथ ही आपको बतायेंगे कि खेलों का हमारे जीवन में क्या महत्व है। तो आइए शुरू करते हैं खेल हमारे जीवन में काफी अहम भूमिका निभाते हैं, क्योंकि खेल

हमें मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रखते हैं। खेलों में अगर आपकी अधिक रुचि है, तो आप इसमें अच्छा करियर बना सकते हैं और अपने और अपने देश का नाम रोशन कर सकते हैं। जो लोग खेल में भाग लेते हैं, उनके लिए खेल एक मनोरंजन का तरीका होता है। खेल आमतौर पर दो पक्षों के बीच एक प्रतियोगिता के रूप में खेला जाता है। इन दोनों प्रतियोगियों में एक विजेता बनता है और दुसरा हार जाता है।

खेल वास्तव में सभी के लिए विशेष रूप से बच्चों और युवाओं के लिए महत्वपूर्ण गतिविधि है, क्योंकि यह शरीर को स्वस्थ और फिट रखता है। अगर आप एक छात्र हैं, तो खेल आपके लिए काफी जरूरी हो जाता है, क्योंकि इससे आपकी मेंटल स्ट्रेंथ मजबूत होती है।

इसके अलावा खेल आपको जीवन के कई जरूरी पाठ सिखाता है। जैसे, टीमवर्क, जवाबदेही, आत्मविश्वास, जिम्मेदारी और आत्म-अनुशासन। यह सभी चीजें आपको किसी किताब से सिखने को नहीं मिलती हैं, बल्कि असल जिंदगी में खेल आपको यह सीखता है।

अगर मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ है, तो ज्यादा संभावना है कि आप अपने जीवन के लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं। खेल आपको जिज्ञासु बनाता है, जो कि किसी भी चीज को सीखने के लिए जरूरी होती है। वास्तव में खेल के बिना प्राप्त शिक्षा अधूरी ही है। हम लोग अपने जीवन में तरह-तरह के खेल खेलते हैं।

कुछ खेल घर में या किसी कमरे में खेले जा सकते हैं। जैसे, शतरंज, लूडो, कैरम, आदि। इन खेलों से हमारा मनोरंजन तो हो जाता है, लेकिन इन खेलों से हमारे शरीर को कोई लाभ नहीं मिलता है। आज अधिकतर बच्चे और युवा इन्हीं प्रकार के खेलों में अपना समय बर्बाद कर रहे हैं। इस प्रकार के खेलों को प्दकवत हंडमे कहा जाता है। इसके अलावा वे खेल, जो हम बाहर खेलते हैं। जैसे क्रिकेट, हॉकी, कबड्डी, फुटबॉल, वॉलीबॉल, टेनिस, दौड़, रस्सी कूद, आदि। इन खेलों से हमारे शरीर को काफी फायदा होता है। जो खेल मैदानों में खेले जाते हैं, उनसे शरीर का रक्त संचार तेज होता है, एनर्जी मिलती है, हमारा फोकस बढ़ता है और भी कई फायदे इन खेलों से हमारे शरीर को होते हैं। इसलिए खेलों का हमारे जीवन में काफी महत्व है। "खेल समझाते हैं, मानव शक्ति और बुद्धि का अर्थ, तभी तो प्रतिभागी बड़े से बड़े लक्ष्यों को पाने में हैं समर्थ"

खेल एक छात्र के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जो

भौतिक क्षेत्र से कहीं अधिक व्यापक लाभ प्रदान करते हैं।

1. शारीरिक फिटनेस और स्वास्थ्य:- खेलों में शामिल होने से नियमित शारीरिक गतिविधि सुनिश्चित होती है, जिससे समग्र फिटनेस को बढ़ावा मिलता है। यह स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद करता है, हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत करता है, और मोटापा, हृदय रोग और मधुमेह जैसी विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को कम करता है।

2. उन्नत शैक्षणिक प्रदर्शन:- इस धारणा के विपरीत कि खेल शिक्षा से ध्यान भटका सकते हैं, अध्ययनों से पता चला है कि जो छात्र खेलों में भाग लेते हैं वे अपनी पढ़ाई में बेहतर प्रदर्शन करते हैं। यह अनुशासन, समय प्रबंधन कौशल और प्रतिस्पर्धी भावना पैदा करता है, जो सभी शैक्षणिक क्षेत्र में स्थानांतरित किए जा सकते हैं।

3. टीम वर्क और सामाजिक कौशल:- खेल टीम वर्क, सहयोग और सौहार्द को बढ़ावा देते हैं। छात्र एक समान लक्ष्य के लिए सामूहिक रूप से काम करना सीखते हैं, संचार के महत्व को समझते हैं और अपने साथियों के लिए पारस्परिक सम्मान विकसित करते हैं। ये कौशल व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन दोनों में अमूल्य हैं।

4. चरित्र निर्माण:- मैदान पर जीत और हार का सामना करना छात्रों को लचीलापन, खेल कौशल और सफलता और विफलता को शालीनता से संभालने की सीख देता है। यह दृढ़ संकल्प, दृढ़ता और असफलताओं से उबरने की क्षमता को मजबूत भावना पैदा करता है।

5. तनाव से राहत और मानसिक कल्याण:- खेलों में शामिल होना एक उत्कृष्ट तनाव निवारक है। यह एंडोर्फिन, “फील-गुड” हार्मोन जारी करता है, जो तनाव और चिंता को कम करता है। नियमित शारीरिक गतिविधि को मानसिक स्वास्थ्य में सुधार, आत्म-सम्मान में वृद्धि और अवसाद के लक्षणों में कमी से भी जोड़ा गया है।

6. समय प्रबंधन और लक्ष्य निर्धारण:- शिक्षा के साथ खेल को संतुलित करने के लिए प्रभावी समय प्रबंधन की आवश्यकता होती है। छात्र कार्यों को प्राथमिकता देना, लक्ष्य निर्धारित करना और कुशलतापूर्वक समय आवंटित करना सीखते हैं। ये कौशल न केवल उनकी वर्तमान शैक्षणिक गतिविधियों में बल्कि उनके भविष्य के करियर में भी अमूल्य हैं।

7. नेतृत्व और निर्णय लेने का कौशल:- खेलों में, व्यक्ति अक्सर खुद को नेतृत्व की स्थिति में पाते हैं। चाहे टीम के कप्तान

हों या रणनीतिकार, छात्र सीखते हैं कि दबाव में महत्वपूर्ण निर्णय कैसे लें, अपने कार्यों की जिम्मेदारी लें और उदाहरण के साथ नेतृत्व करें।

8. स्वस्थ प्रतिस्पर्धा और खेल भावना:- स्वस्थ प्रतिस्पर्धा छात्रों को ईमानदारी के साथ प्रतिस्पर्धा करना, विरोधियों का सम्मान करना और खेल के नियमों को सिखाती है। यह निष्पक्ष खेल, जीत में विनम्रता और हार में शालीनता की भावना पैदा करता है।

9. जीवन भर सीखना और आनंद:- कम उम्र में खेलों में शामिल होने से शारीरिक गतिविधि में आजीवन रुचि बढ़ती है। यह एक स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देता है, जिससे छात्रों के लिए वयस्कता तक खेलों में भाग लेना जारी रखने की संभावना अधिक हो जाती है।

10. नेटवर्किंग और संबंध बनाना:- खेलों में भाग लेने से छात्रों को विविध पृष्ठभूमि के साथियों, प्रशिक्षकों और आकाओं के साथ बातचीत करने का अवसर मिलता है। यह नेटवर्क व्यक्तिगत और व्यावसायिक विकास के लिए अमूल्य हो सकता है, जो जीवन भर चलने वाले कनेक्शन प्रदान करता है।

11. अच्छी नींद:- कई स्टडीज कहती हैं, कि कोई भी शारीरिक एक्टिविटी करने से आपकी नींद में सुधार होता है। अच्छी सेहत के लिए पर्याप्त नींद लेना बहुत जरूरी है। खेल खेलने से आपकी नींद की क्वालिटी के साथ-साथ रात में नींद की अवधि में भी सुधार होता है। खेल आपकी अनिद्रा, नींद में बाधा और अन्य नींद संबंधी विकारों से निपटने में भी मदद करता है।

12. वजन कंट्रोल करने में मददगार:- नियमित रूप से खेल खेलने से आपके पाचन तंत्र में सुधार होता है और यह आपकी कैलोरी को जलाने में मदद करता है। खेल ही ऐसा तरीका है, जिसे आप मनोरंजन के साथ-साथ अपने वजन को भी नियंत्रित रख सकते हैं। खेल आपके शरीर में मांसपेशियों के विकास और निर्माण में मदद करते हैं। मसल्स टिश्यू आराम के समय भी अधिक कैलोरी बर्न करते हैं, जिससे आप अपने बढ़े हुए वजन को कम कर सकते हैं।

13. रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करे:- शारीरिक गतिविधि करने से आपका ब्लड प्रेशर नियंत्रण में रहता है और यह खराब कोलेस्ट्रॉल या स्क्व को कम करती है। आउटडोर खेल खेलने से आपका बढ़ा हुआ रक्तचाप कम होता है। इसके अलावा खेल आपके हृदय के लिए भी फायदेमंद होते हैं। एक मजबूत हृदय

ज्यादा रक्त पंप करने के लिए कम प्रयास कर सकता है। इससे आपकी धमनियों पर कम बल लगता है और ब्लड प्रेशर कम हो जाता है।

14. खेल आपके तनाव को कम करता है:- किसी भी तरह का कोई खेल, जिसमें आप पूरी तरह एक्टिव होते हैं, वह आपके तनाव को मैनेज करने में मदद करता है। इस तरह के खेल खेलने से आपरा शरीर एंडोर्फिन छोड़ता है, जो कि दर्द और तनाव को दूर करता है। कॉर्टिसोल और एड्रेनालाईन तनाव हार्मोन होते हैं। शारीरिक गतिविधि करने से इन हार्मोन के स्तर को कम किया जा सकता है। इसलिए खेल आपके तनाव को कम करने में भी मददगार होता है।

15. फोकस और एकाग्रता में सुधार:- कुछ लोगों का कहना है कि छात्रों को खेल से दूर रहना चाहिए, क्योंकि इसमें काफी समय लगता है और इससे उनका ध्यान पढ़ाई से हटता है। लेकिन यह सच नहीं है। इसके विपरीत खेल व्यक्ति के फोकस और एकाग्रता में सुधार करके उसे तेज बना सकता है। खेल से आपकी मेंटल स्ट्रेंथ ज्यादा मजबूत होती है और दिमाग अच्छे से काम करता है। इसलिए चाहे छात्र हो या कोई भी व्यक्ति, उसे कोई ना को आउटडोर खेल जरूर खेलना चाहिए।

निष्कर्ष

किसी भी व्यक्ति के लिए खेल-कूद में कई लाभ हैं, चाहे वह किसी भी उम्र में हो। खेल से शरीर का विकास होता है। यह हमारे जीवन का अहम भाग है। खेल में लगभग हर तरह की एक्सरसाइज और शारीरिक गतिविधियां शामिल होती हैं।

आजकल अधिकतर बच्चे और युवा ऐसे खेल खेलते हैं, जो कि फायदों के बजाय उन्हें नुकसान पहुंचाते हैं। इनमें वीडियो गेम्स और मोबाइल गेम्स शामिल हैं। खेलों से फायदे लेने के लिए आपको वे खेल खेलने चाहिए, जिनमें आप शारीरिक और मानसिक बल लगाते हैं। छ इसलिए, यदि आप पहले से नहीं खेल रहे हैं, तो खेलना शुरू कर दें, ताकि आप खेलों का भरपूर फायदा उठा सकें। खेल एक सर्वांगीण व्यक्ति को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वे शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक कल्याण और चरित्र विकास में योगदान देते हैं। छात्रों को खेलों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना उनके समग्र विकास और भविष्य की सफलता में एक निवेश है। खेल खेलने के कई फायदे होते हैं। यह मजेदार होने के साथ-साथ हमें मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है। खेल कई बड़ी प्रतिभाओं को विकसित कर सकता है और व्यक्ति के लिए चमकने का अवसर

बन सकता है। चाहे वह स्थानीय जमीनी स्तर पर खेल रहा हो या फिर अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची -

1. पाण्डेय, डॉ० पी०एन० (1998) क्रीड़ा और समाज व्यवस्था, सरस्वती प्रकाशन, वाराणसी पृ० 1-3
2. प्रतियोगिता दर्पण, सामान्य अध्ययन खेलकूद (2013) पृ०-901
3. मिश्र शरद चन्द (1993) खेलों के प्रोत्साहन में खेल पत्रकारिता की भूमिका का अध्ययन शोध प्रबन्ध (काशी हिन्दू विश्वविद्यालय) पृष्ठ-19,20,21
4. सिंह प्रो (डॉ.) अजमेर एवं गिल सिंह डॉ. जगतार सिंह, (2004) शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान कल्याणी पब्लिशर्स लुधियाना नई दिल्ली, पृष्ठ-26
5. सिंह आर०पी० सिंह (2008) खेल कौशल, संचालन एवं प्रशिक्षण यूनवर्सिटी पब्लिकेशन नई दिल्ली, पृ० 5-8
6. वर्मा डॉ. श्रीमती प्रीती श्रीवास्तव डॉ० डी०एन० श्रीवास्तव (2008) बालमनोविज्ञान: बालविकास पृष्ठ-392, 395, 439, 459
7. द्विवेदी, डॉ० विधु: अनुसंधान प्रविधियाँ स्टार पब्लिकेशन्स, रोडवेज कालोनी, बागरा, पृ० 112, 115
8. सिंह आर०पी० सिंह (2008) खेल कौशल, संचालन एवं प्रशिक्षण यूनवर्सिटी पब्लिकेशन नई दिल्ली, पृ० 5-8
9. सिंह प्रो (डॉ.) अजमेर एवं गिल सिंह डॉ. जगतार सिंह, (2004) शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान, कल्याणी पब्लिशर्स लुधियाना नई दिल्ली, पृष्ठ-2
10. पाण्डेय, डॉ० पी०एन० (1998) क्रीड़ा और समाज व्यवस्था, सरस्वती प्रकाशन, वाराणसी।