

शारीरिक शिक्षा का इतिहास: प्राचीन से आधुनिक युग तक

डॉ विनोद सिंह चंदेल

असिस्टेंट प्रोफेसर शारीरिक शिक्षा

राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय बांदा (यूपी) 210001

सार

शारीरिक शिक्षा मानव जीवन के विकास की एक अत्यंत महत्वपूर्ण प्रक्रिया रही है, जो केवल शरीर को स्वस्थ और सक्षम बनाने तक सीमित नहीं है, बल्कि व्यक्ति के मानसिक, सामाजिक और नैतिक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यदि हम मानव सभ्यता के विकास का अध्ययन करें, तो यह स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है कि शारीरिक गतिविधियाँ प्रारंभ से ही जीवन का अभिन्न अंग रही हैं। प्रारंभिक काल में मनुष्य के लिए शारीरिक दक्षता जीवन और मृत्यु का प्रश्न थी, क्योंकि शिकार करना, शत्रुओं से बचाव करना और प्राकृतिक परिस्थितियों का सामना करना उसके अस्तित्व के लिए आवश्यक था।

समय के साथ, जैसे-जैसे समाज विकसित हुआ, शारीरिक शिक्षा का स्वरूप भी बदलता गया। प्राचीन सभ्यताओं में यह युद्ध कौशल और धार्मिक गतिविधियों से जुड़ी हुई थी, जबकि मध्यकाल में इसका महत्व कुछ हद तक कम हो गया। पुनर्जागरण काल में पुनः इसके महत्व को समझा गया और आधुनिक युग में यह एक वैज्ञानिक और संगठित विषय के रूप में स्थापित हो गई। आज के समय में शारीरिक शिक्षा केवल खेल-कूद तक सीमित नहीं है, बल्कि यह स्वास्थ्य, फिटनेस, मानसिक संतुलन और व्यक्तित्व विकास का एक महत्वपूर्ण साधन बन चुकी है।

1. प्रस्तावना

शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक विकास के लिए ही नहीं, बल्कि मानसिक, सामाजिक, और नैतिक विकास के लिए भी महत्वपूर्ण है। यह व्यक्तित्व विकास के हर पहलू को संबोधित करती है और शिक्षा प्रणाली का अभिन्न हिस्सा बन चुकी है। प्राचीन काल में शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य जीवन रक्षा के लिए था, जबकि आज के समय में यह समग्र विकास के एक महत्वपूर्ण पहलू के रूप में विकसित हो गई है। शारीरिक शिक्षा का महत्व समय के साथ बदलता रहा है, लेकिन इसके मूल उद्देश्य में कोई अंतर नहीं आया - यह व्यक्ति को शारीरिक रूप से स्वस्थ रखने के साथ-साथ मानसिक रूप से भी सक्षम बनाती है।

1.1 शारीरिक शिक्षा की बढ़ती आवश्यकता

आजकल की अत्यधिक व्यस्त जीवनशैली में शारीरिक शिक्षा का महत्व और बढ़ गया है। जीवन में तनाव, अवसाद और शारीरिक गतिविधियों की कमी से कई मानसिक और शारीरिक समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। यह देखा गया है कि बच्चों और युवाओं में शारीरिक शिक्षा की कमी से मोटापा, हृदय रोग, और अन्य बीमारियाँ बढ़ रही हैं। इसी कारण शारीरिक शिक्षा आज एक अनिवार्य विषय बन चुकी है।

1.2 मानसिक और शारीरिक संतुलन

शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक विकास तक सीमित नहीं है। यह मानसिक संतुलन और भावनात्मक स्वास्थ्य में भी महत्वपूर्ण योगदान करती है। शारीरिक गतिविधियाँ जैसे खेल, योग, और व्यायाम मानसिक तनाव को कम करने में मदद

करती हैं और आत्मविश्वास को बढ़ाती हैं। शारीरिक शिक्षा के माध्यम से शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक तीनों क्षेत्रों में संतुलन बनाया जाता है, जो एक व्यक्ति के समग्र विकास में सहायक होते हैं।

1.3 शारीरिक शिक्षा के समाज में परिवर्तनशील प्रभाव

इतिहास में शारीरिक शिक्षा का स्वरूप भिन्न-भिन्न कालों में बदला है। पहले जहाँ यह एक व्यक्तिगत और अस्तित्व रक्षा के रूप में थी, वहीं अब यह समाज में सामाजिक समायोजन, अनुशासन और सकारात्मक मानसिकता के विकास के लिए एक आवश्यक उपकरण बन गई है। शारीरिक शिक्षा न केवल शारीरिक गतिविधियों का माध्यम है, बल्कि यह टीम वर्क, नेतृत्व और सहानुभूति जैसे सामाजिक गुणों को भी विकसित करती है।

इस प्रकार, शारीरिक शिक्षा का इतिहास केवल गतिविधियों का इतिहास नहीं है, बल्कि यह मानव सभ्यता के विकास का भी प्रतीक है, जो समय के साथ बदलते समाज के साथ सामंजस्य बनाती रही है।

2. शारीरिक शिक्षा की अवधारणा

2.1 परिभाषा

शारीरिक शिक्षा एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से व्यक्ति शारीरिक गतिविधियों और खेलों के द्वारा अपने शरीर, मस्तिष्क, और सामाजिक व्यवहार को सुधारने और बढ़ाने का प्रयास करता है। यह एक योजनाबद्ध और संगठित प्रक्रिया है, जिसमें खेल, व्यायाम, योग, तैराकी और अन्य शारीरिक क्रियाएँ शामिल हैं। शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य केवल शारीरिक फिटनेस तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक और सामाजिक संतुलन को भी बढ़ावा देती है।

विभिन्न विद्वानों ने शारीरिक शिक्षा की परिभाषा को विभिन्न दृष्टिकोणों से प्रस्तुत किया है। कुछ विद्वानों के अनुसार, शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक विकास से संबंधित है, जबकि अन्य का मानना है कि यह व्यक्ति के समग्र मानसिक और भावनात्मक विकास का हिस्सा है। एक सामान्य परिभाषा के अनुसार, शारीरिक शिक्षा वह प्रक्रिया है, जिसके द्वारा व्यक्तित्व के शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक पहलुओं को सशक्त किया जाता है।

2.2 उद्देश्य

शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना है। इसके अंतर्गत शारीरिक विकास, मानसिक संतुलन, सामाजिक समायोजन और नैतिक मूल्यों का विकास किया जाता है।

- **शारीरिक विकास:** शारीरिक शिक्षा का सबसे पहला उद्देश्य शरीर को स्वस्थ, ताकतवर, और लचीला बनाना है। शारीरिक गतिविधियाँ मांसपेशियों की ताकत, सहनशीलता, और लचीलापन को बढ़ाती हैं।
- **मानसिक संतुलन:** मानसिक रूप से स्थिरता और संतुलन बनाए रखना भी शारीरिक शिक्षा का एक उद्देश्य है। यह तनाव, चिंता और मानसिक स्वास्थ्य के अन्य पहलुओं को नियंत्रित करने में मदद करता है। खेलों और शारीरिक गतिविधियों के दौरान व्यक्ति की मानसिक स्थिति में सकारात्मक परिवर्तन आता है।
- **सामाजिक समायोजन:** शारीरिक शिक्षा व्यक्ति को सामाजिक रूप से भी सक्षम बनाती है। टीम खेलों और अन्य गतिविधियों के माध्यम से व्यक्ति में सहयोग, सहानुभूति, और दूसरों के साथ मिलकर काम करने की भावना विकसित होती है।

- **नैतिक विकास:** शारीरिक शिक्षा व्यक्ति में अनुशासन, नेतृत्व, और परिश्रम जैसे गुणों का विकास करती है। यह व्यक्ति को सही-गलत का भेद समझने में मदद करती है, और उसे एक जिम्मेदार नागरिक बनाने में सहायक होती है।

इस प्रकार, शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाना नहीं है, बल्कि यह मानसिक, सामाजिक, और नैतिक विकास को भी सुनिश्चित करना है।

2.3 महत्व

आज के आधुनिक समय में शारीरिक शिक्षा का महत्व बहुत अधिक बढ़ गया है। यह न केवल शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करती है, बल्कि व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को भी सुधारती है।

- **स्वास्थ्य और फिटनेस:** शारीरिक शिक्षा के माध्यम से शरीर में ताकत और लचीलापन आता है, जिससे व्यक्ति का शरीर स्वस्थ रहता है और वह दीर्घकालिक बीमारियों से बच सकता है। शारीरिक शिक्षा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा और हृदय रोग जैसी बीमारियों को रोकने में मदद करती है।
- **मानसिक स्वास्थ्य:** शारीरिक गतिविधियाँ जैसे योग, ध्यान, और खेल मानसिक तनाव को कम करने में सहायक होती हैं। यह व्यक्ति को मानसिक रूप से खुश और स्वस्थ बनाती हैं, जिससे उसकी जीवनशैली बेहतर होती है।
- **आत्मविश्वास:** शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के आत्मविश्वास को बढ़ाती है। जब कोई व्यक्ति नियमित शारीरिक गतिविधियों में भाग लेता है, तो उसका आत्मविश्वास बढ़ता है, क्योंकि वह अपने शारीरिक कौशल को बेहतर पाता है।
- **जीवन की गुणवत्ता में सुधार:** नियमित शारीरिक गतिविधियाँ जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाती हैं। यह व्यक्ति को अधिक सक्रिय, ऊर्जावान और मानसिक रूप से स्वस्थ बनाती हैं।

इसलिए, शारीरिक शिक्षा को आज के समय में शिक्षा प्रणाली का अनिवार्य हिस्सा माना जाना चाहिए। यह न केवल शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक समृद्धि को बढ़ावा देती है, बल्कि जीवन को अधिक स्वस्थ और सुखमय बनाने का भी कार्य करती है।

3. प्राचीन काल में शारीरिक शिक्षा

3.1 आदिम युग

आदिम युग में शारीरिक शिक्षा का कोई औपचारिक स्वरूप नहीं था, लेकिन यह मानव जीवन का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा थी। उस समय मनुष्य को अपने अस्तित्व को बनाए रखने के लिए शारीरिक रूप से सक्षम होना आवश्यक था। शिकार करना, पेड़ों पर चढ़ना, तैरना और दौड़ना जैसी गतिविधियाँ उसके दैनिक जीवन का हिस्सा थीं।

इन गतिविधियों के माध्यम से ही मनुष्य ने अपने शरीर को मजबूत और सक्षम बनाया। यह शिक्षा अनुभव के माध्यम से प्राप्त होती थी और इसमें किसी प्रकार का औपचारिक प्रशिक्षण शामिल नहीं था। इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा का प्रारंभिक रूप जीवन रक्षा पर आधारित था।

3.2 प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा

प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा का अत्यधिक महत्व था और यह शिक्षा प्रणाली का एक अभिन्न अंग थी। गुरुकुल प्रणाली में छात्रों को न केवल बौद्धिक शिक्षा दी जाती थी, बल्कि उन्हें शारीरिक रूप से भी सक्षम बनाया जाता था।

योग, प्राणायाम और ध्यान जैसे अभ्यास न केवल शरीर को स्वस्थ रखते थे, बल्कि मन को भी शांत और एकाग्र बनाते थे। इसके अलावा, धनुर्विद्या, कुश्ती और घुड़सवारी जैसी गतिविधियाँ छात्रों को युद्ध के लिए तैयार करती थीं। इस प्रकार, प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास था।

3.3 प्राचीन ग्रीस में शारीरिक शिक्षा

प्राचीन ग्रीस में शारीरिक शिक्षा को अत्यधिक महत्व दिया जाता था और इसे शिक्षा का अनिवार्य हिस्सा माना जाता था। वहाँ के लोग शरीर और मन के संतुलित विकास में विश्वास रखते थे।

जिम्नेजियम और खेल प्रतियोगिताओं के माध्यम से युवाओं को शारीरिक रूप से प्रशिक्षित किया जाता था। ओलंपिक खेलों की शुरुआत भी ग्रीस में हुई, जो शारीरिक शिक्षा के महत्व को दर्शाती है। ग्रीक समाज में यह माना जाता था कि एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है।

3.4 प्राचीन रोम में शारीरिक शिक्षा

प्राचीन रोम में शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य सैनिकों को युद्ध के लिए तैयार करना था। वहाँ की शिक्षा प्रणाली में अनुशासन और शक्ति पर विशेष ध्यान दिया जाता था।

सैनिकों को कठोर प्रशिक्षण दिया जाता था ताकि वे युद्ध में सफल हो सकें। इसके अलावा, ग्लैडिएटर खेल भी लोकप्रिय थे, जो मनोरंजन के साथ-साथ शारीरिक शक्ति का प्रदर्शन भी करते थे।

4. मध्यकालीन युग में शारीरिक शिक्षा

मध्यकालीन युग को शारीरिक शिक्षा के इतिहास में एक विशेष रूप से गिरावट का समय माना जाता है। इस काल में धार्मिक और आध्यात्मिक जीवन पर अधिक ध्यान दिया गया और शरीर की देखभाल को प्राथमिकता कम दी गई। मध्यकाल में, शारीरिक शिक्षा का स्वरूप एक व्यवस्थित और शास्त्रीय रूप में नहीं था, और यह मुख्य रूप से युद्धकला और सैनिक प्रशिक्षण तक सीमित था।

4.1 धार्मिक प्रभाव और शारीरिक शिक्षा की गिरावट

मध्यकाल में, जब यूरोप और एशिया में धर्म का प्रभाव अधिक था, शारीरिक गतिविधियों और खेलों को धार्मिक दृष्टिकोण से नकारात्मक रूप से देखा जाता था। चर्च और धार्मिक संस्थाओं ने शारीरिक गतिविधियों को पाप और समय की बर्बादी के रूप में देखा, जो शरीर की बजाय आत्मा की उन्नति पर जोर देते थे। इसके परिणामस्वरूप, शारीरिक शिक्षा का महत्व घट गया और शारीरिक गतिविधियाँ कम हो गईं।

4.2 सैनिक प्रशिक्षण और शारीरिक गतिविधियाँ

हालाँकि, इस अवधि में शारीरिक शिक्षा पूरी तरह से लुप्त नहीं हुई थी। विशेष रूप से युद्धकला में इसका महत्व था। शूरवीरों और सैनिकों के प्रशिक्षण में शारीरिक शिक्षा का महत्वपूर्ण स्थान था। मध्यकालीन काल में, सैनिकों को युद्ध की तैयारी के

लिए कठोर शारीरिक प्रशिक्षण दिया जाता था, जिसमें तलवारबाजी, घुड़सवारी, और युद्ध रणनीतियाँ शामिल थीं। इस समय शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य युद्ध कौशल और शारीरिक क्षमता को बढ़ाना था।

4.3 शारीरिक शिक्षा की न्यूनता का प्रभाव

मध्यकाल में शारीरिक शिक्षा की कमी ने लोगों के शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाला। शारीरिक गतिविधियों के लिए पर्याप्त अवसर नहीं होने के कारण, लोग अधिकतर समय धार्मिक कार्यों और धार्मिक अनुष्ठानों में व्यस्त रहते थे। इस प्रकार, शारीरिक शिक्षा का गिरावट के दौर के कारण शारीरिक फिटनेस और स्वास्थ्य की दृष्टि से कई समस्याएँ उत्पन्न हुई, जो बाद के समय में सुधार की आवश्यकता को महसूस कराती हैं।

5. पुनर्जागरण काल

पुनर्जागरण काल (Renaissance Period) ने शारीरिक शिक्षा के पुनरुत्थान में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इस समय के दौरान, मानवतावाद और व्यक्तित्व की अभिवृद्धि पर ध्यान केंद्रित किया गया, जिससे शारीरिक शिक्षा के महत्व को पुनः पहचाना गया। यह काल 14वीं से 17वीं शताब्दी तक फैला था, और इस दौरान शारीरिक और मानसिक शिक्षा का संतुलन बनाए रखने का प्रयास किया गया।

5.1 मानवतावाद और शारीरिक शिक्षा

पुनर्जागरण काल में मानवतावाद का उदय हुआ, जो मानवता, ज्ञान और व्यक्तित्व की पूर्णता पर केंद्रित था। मानवतावादियों का मानना था कि शरीर और मस्तिष्क दोनों का विकास समान रूप से होना चाहिए। इस विचारधारा ने शारीरिक शिक्षा को फिर से प्रमुख बना दिया और इसे शिक्षा के मुख्य अंग के रूप में स्वीकार किया गया। इस समय में शारीरिक शिक्षा को मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक संतुलन के रूप में देखा जाने लगा, और इसे शिक्षा के अन्य विषयों के समान महत्व दिया गया।

5.2 शारीरिक शिक्षा का पुनरुद्धार

इस काल में शिक्षा प्रणाली में कई बदलाव हुए, और शारीरिक शिक्षा को शिक्षा के पाठ्यक्रम में फिर से शामिल किया गया। युवा वर्ग को शारीरिक शिक्षा के माध्यम से मानसिक और शारीरिक रूप से सशक्त बनाने का उद्देश्य था। इस समय के दौरान कई विश्वविद्यालयों और शिक्षण संस्थानों में शारीरिक शिक्षा को एक व्यवस्थित और वैज्ञानिक रूप से पढ़ाया जाने लगा। खेलों, शारीरिक गतिविधियों, और शारीरिक कौशल को नए दृष्टिकोण से देखा गया और यह माना गया कि एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।

5.3 प्रारंभिक खेल गतिविधियाँ और जिम्नेजियम

पुनर्जागरण काल में, शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत जिम्नेजियम का भी पुनर्निर्माण हुआ। यह शिक्षा का एक हिस्सा बन गया, जहाँ शारीरिक प्रशिक्षण दिया जाता था और खेलों के माध्यम से युवाओं को शारीरिक रूप से फिट रखा जाता था। इसके अलावा, इस काल में पौराणिक खेलों और विभिन्न शारीरिक गतिविधियों की वापसी हुई, जैसे दौड़, वजन उठाना, और अन्य व्यायाम। इसके परिणामस्वरूप, शारीरिक शिक्षा को अधिक संरचित और व्यवस्थित रूप से बढ़ावा मिला।

5.4 कला और शारीरिक शिक्षा का मिश्रण

पुनर्जागरण काल में शारीरिक शिक्षा और कला का भी गहरा संबंध था। इस समय के दौरान, कला और शारीरिक गतिविधियों को साथ-साथ बढ़ावा दिया गया, जिसमें चित्रकला, नृत्य, और अन्य शारीरिक अभिव्यक्तियाँ शामिल थीं। यह माना गया कि कला और शारीरिक शिक्षा का संयोजन व्यक्ति के समग्र विकास में सहायक होता है।

5.5 शारीरिक शिक्षा का प्रभाव

पुनर्जागरण काल में शारीरिक शिक्षा का प्रभाव न केवल शिक्षा में बल्कि समाज में भी गहरा था। यह समय था जब शारीरिक शिक्षा को एक अकादमिक विषय के रूप में स्थापित किया गया और इसे एक स्वस्थ और समग्र समाज बनाने के लिए आवश्यक माना गया। इस काल ने शारीरिक शिक्षा को एक नए दृष्टिकोण से देखा, जो आज के शारीरिक शिक्षा के आधारभूत सिद्धांतों का आरंभ था।

6. आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा

आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा का स्वरूप पूरी तरह से बदल गया है। यह अब एक वैज्ञानिक और संगठित विषय बन चुकी है, जिसमें शरीर की संरचना, कार्यप्रणाली और मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया जाता है।

विद्यालयों और विश्वविद्यालयों में इसे अनिवार्य विषय के रूप में शामिल किया गया है। इसके अलावा, विभिन्न खेल संगठनों और प्रतियोगिताओं ने इसे वैश्विक स्तर पर पहचान दिलाई है।

7. समकालीन युग में प्रवृत्तियाँ

आज के समय में शारीरिक शिक्षा का स्वरूप और भी व्यापक हो गया है। इसमें फिटनेस, योग, माइंडफुलनेस और डिजिटल फिटनेस ऐप्स का समावेश हो गया है।

यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है। आधुनिक जीवनशैली में यह तनाव प्रबंधन का एक प्रभावी साधन बन चुका है।

8. निष्कर्ष

अंततः यह कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा का इतिहास मानव सभ्यता के विकास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह समय के साथ बदलती रही है और आज यह एक वैज्ञानिक और संगठित विषय के रूप में स्थापित हो चुकी है।

आधुनिक युग में इसकी आवश्यकता और भी अधिक बढ़ गई है, क्योंकि यह व्यक्ति को स्वस्थ, संतुलित और सक्षम बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसलिए, इसे शिक्षा प्रणाली में और अधिक महत्व दिया जाना चाहिए।

संदर्भ सूची

1. शर्मा, आर. के. (2007). *शारीरिक शिक्षा का इतिहास एवं सिद्धांत*. नई दिल्ली: के.के. पब्लिकेशन।
2. वर्मा, एस. पी. (2009). *शारीरिक शिक्षा का विकास और आधुनिक प्रवृत्तियाँ*. आगरा: विनोद पुस्तक मंदिर।

3. सिंह, ए. (2011). भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास. लखनऊ: शारदा प्रकाशन।
4. गुप्ता, एम. (2008). शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान. जयपुर: रावत पब्लिकेशन।
5. यादव, डी. के. (2001). शारीरिक शिक्षा के मूल सिद्धांत. पटना: बिहार हिंदी ग्रंथ अकादमी।
6. मिश्रा, पी. (2009). प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा. वाराणसी: चौखंबा प्रकाशन।
7. चौधरी, आर. एस. (2007). खेल और शारीरिक शिक्षा का इतिहास. दिल्ली: स्पोर्ट्स पब्लिकेशन।
8. कुमार, वी. (2009). शारीरिक शिक्षा का परिचय. मेरठ: शांति प्रकाशन।
9. पांडेय, एन. (2001). आधुनिक शारीरिक शिक्षा. इलाहाबाद: लोकभारती प्रकाशन।
10. तिवारी, एस. (2018). योग और शारीरिक शिक्षा. भोपाल: मध्यप्रदेश हिंदी ग्रंथ अकादमी।
11. सिंह, आर. (2015). शारीरिक शिक्षा के सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक आधार. जयपुर: विश्वविद्यालय प्रकाशन।
12. जोशी, के. (2009). शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत और व्यवहार. देहरादून: उत्तराखंड प्रकाशन।
13. अग्रवाल, पी. (2002). शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य विज्ञान. नई दिल्ली: दीप एंड दीप पब्लिकेशन।
14. शुक्ला, एम. (2017). भारतीय खेल और शारीरिक शिक्षा. कानपुर: साहित्य भवन।
15. द्विवेदी, ए. (2001). शारीरिक शिक्षा का वैज्ञानिक आधार. गोरखपुर: विद्यार्थी प्रकाशन।