

प्रागैतिहासिक काल से आधुनिक काल तक भारतीय खेलों का ऐतिहासिक अध्ययन

डॉ० ममता

असिस्टेंट प्रोफेसर एवं अध्यक्ष

शारीरिक शिक्षा विभाग

इस्माईल नेशनल महिला महाविद्यालय, मेरठ।

सारांश :

मानव सभ्यता का इतिहास वस्तुतः मानव के विकास का इतिहास है। भारत में 2500 ई०पू० के आस-पास एक बहुत ही सुसंस्कृत समाज था। प्रागैतिहासिक काल और खेलों का एक लंबा इतिहास रहा है। हिन्दू धर्म ने हमेशा शारीरिक फिटनेस और पूर्णता को प्रमुख महत्व दिया है। भारत सिन्धु घाटी सभ्यता के मूल स्थान के रूप में जाना जाता है। धनुष-बाण जैसे हथियार प्रसिद्ध धनुष-तीरंदाजी, प्रसिद्ध सुदर्शन चक्र-डिस्कस, तोरण-भाला, मल्लयुद्ध-कुश्ती, भाराश्रम-चलना। खंजर एक तेज नुकीला चाकू इक्का, तलवार से लड़ने वाला शिकार, तैरकी, नौका विहार, घुड़सवारी, दौड़ना, गेंद का खेल और योग प्राचीन भारत में खेले और पोषित प्रमुख खेल थे। शतरंज चतुरंगा-शतरंज, कार्ड-क्रीडा पत्रम गंजिका, चौपर, चंदेल-मंडल, पच्चीसी, चौगान-पोलो, और मार्शल आर्ट-जूडो-करोट भारत में उत्पन्न हुए हैं। ये प्राचीन खेल आधुनिक युग की देन हैं। कबड्डी, खो-खो, कुश्ती, गुल्ली-डंडा जैसे पारम्परिक और स्थानीय खेल भारत की महान संस्कृति का एक हिस्सा रहे हैं, स्वतन्त्रता पूर्व काल में क्रिकेट, टेनिस, बैडमिंटन जैसे कई आधुनिक खेल भी अस्तित्व में आए। ये सभी खेल पूरे भारत में खेले जाते हैं। आगे विदेशी द्वारा विकसित और ओलंपिक खेलों में हुए। आधुनिक शिक्षक-शिष्य संबंध गुरु-शिष्य की प्रवृत्ति का पता रामायण तथा मध्य भारत के महाकाव्य काल में लगाया गया था।

कुजी शब्द: खेल संस्कृति, शारीरिक शिक्षा, पारंपरिक खेल, कुश्ती, शिकार, घुड़सवारी, महाकाव्य काल, वैदिक काल।

परिचय-

भारत में खेलों की प्रधानता हमारी प्राचीन समृद्ध संस्कृति है। प्राचीन शास्त्रों में अनेक पारंपरिक खेलों का उल्लेख मिलता है। संस्कृति के उपयुक्त वातावरण के अनुसार

पीड़ी दर पीड़ी सांस्कृतिक खेलों को बढ़ावा दिया जाता है। प्राचीन भारत में पारंपरिक खेल न केवल उत्सुक खिलाड़ियों द्वारा बल्कि परिवार के प्रत्येक सदस्य द्वारा खाली समय में शारीरिक स्वस्थता को बनाए रखने खेले जाते रहे हैं। सबसे लोकप्रिय पारंपरिक स्वदेशी खेल जो आज भी खेले जाते हैं।

पूर्व-ऐतिहासिक काल (2500 ईसा पूर्व)–

भारत में प्राचीन काल से एक खेल संस्कृति है कई बार यह वेदों और सिंधु घाटी सभ्यता में पाया जाता है। मोहनजोदड़ों और हड़प्पा में पुरातत्व खुदाई से 2500 ईसा पूर्व के आस-पास एक अत्यधिक विकसित सभ्यता की उपस्थिति का पता चला। मोहनजोदड़ों शहर सुनियोजित और संगठित था, इसने शानदार स्नानागार, पके हुए ईंटों के घरों, आभूषण के कांस्य और मुहरों से पता चलता है कि कला अत्यधिक विकसित थी। खुले के साथ हाइड्रोपैथिकल प्रतिष्ठान था। वर्गाकार क्षेत्र जिसके चारों ओर बरामदों हों और कई गैलरी और कमरे। इस चतुर्भुज में एक स्विमिंग पूल होता है। 39x29x8 फीट एक गहरा पर सीढ़ियों के साथ। जुआ खेलना लोगों का पसंदीदा खेल था। यह युग में बच्चे पुरुषों और महिलाओं, जानवरों, पक्षियों और यहाँ तक कि घरेलू सामानों की सीटी, खड़खड़ाहट और मिट्टी के मॉडल से खेलते थे। वे अपने कई पुराने रीति-रिवाजों और परंपराओं को बनाए रखते हैं। जिनसे वह मुख्य रूप से शिकारी थे और उत्सव के लिए नृत्य में लगे हुए थे।

वैदिक युग– (सी-2000-100 ई०पू०)

वैदिक काल में खेल और खेल समृद्ध परंपरा थी, जो मुख्य रूप से शारीरिक फिटनेस को बनाए रखने के लिए खेला जाता है। वैदिक काल में लोग बहुत, लंबे, मजबूत और गोरे रंग के थे और पूरी तरह से शाकाहारी नहीं थे। वे पासा, संगीत, कविता और गायन के साथ जुआ का आनन्द लेते थे, उनकी सांस्कृतिक गतिविधियों का हिस्सा है, धनुष और तीर, भाला, युद्ध कुल्हाड़ी के उपयोग में कुशल। विभिन्न प्रकार के खेल कंचे, गेंद और पासे भी खेले जाते थे। शिकार करना, तैराकी, बॉक्सिंग, बोटिंग, घुड़सवारी भी उस समय खेले जाने वाले कुछ प्रमुख खेल थे। वैदिक काल के अन्त में एक महत्वपूर्ण विकास हुआ जिसने भारत में शारीरिक शिक्षा के वर्तमान पाठ्यक्रम को प्रभावित किया है। प्राचीन भारत प्राणायाम की उत्पत्ति होने का दावा करता है। यज्ञासन, शारीरिक व्यायाम की

एक श्रृंखला जिसे सूर्य नमस्कार के रूप में जाना जाता है। यह एक प्राचीन भारतीय संस्कृति का एक अभिन्न अंग है।

महाकाव्य युग (ई० 1000–600 ई०पू०)

यह युग महाभारत और रामायण के काल से आच्छादित है। यह अवधि संघर्षों और खून की छाया की घिनौनी अवधि में से एक थी। यह अवधि तीरंदाजी, भाला फेंकना, तलवारों से लड़ना जैसे सैन्य प्रशिक्षण के लिये सीधे शारीरिक प्रशिक्षण देती है। हालांकि, कुश्ती, तैराकी, नौका विहार और शिकार भारत में खेले और पोषित हुए कुछ प्रमुख खेल थे। कहा जाता है कि भगवान कृष्ण अपने चक्र सुदर्शन चक्र के विशेषज्ञ थे। अर्जुन तीरंदाजी प्रसिद्ध धनुष गांडीव में विशेषज्ञ थे। उस समय कुश्ती को मल्लयुद्ध के रूप में जाना जाता था। गुरु शिष्य प्रवृत्ति शिक्षक-शिष्य सम्बन्ध रामायण और महाभारत समय से शुरू हुआ था। गुरु अपने शिष्य को अपने साथ ले गए और उन्हें धनुर्विद्या, कुश्ती, घुड़सवारी, भारोत्तोलन-भाराश्रम, चलना, शिकार, रथ दौड़ और सैन्य रणनीति का परिचय दिया। हथियार युद्ध, भाला (तोरण) और डिस्कस (चक्र) ये खेल के उपयोग किया जाता है। 7वीं शताब्दी में एच०सी० तक्षशिला उस समय का एक आधुनिक विश्वविद्यालय था। इस विश्वविद्यालय में 103 छात्र नामांकित थे, इन छात्रों को 20 के समूह में विभाजित किया गया है और एक कुशल शिक्षक के अधीन प्रशिक्षित किया गया है। वे धनुर्विद्या के विशेषज्ञ थे।

ऐतिहासिक और मध्यकाल-

यह बुद्ध के जन्म का समय था। इस अवधि ऐतिहासिक काल कहा गया क्योंकि भारत आत्मविश्वास से बढ़ रहा था। गौतम बुद्ध के तहत बौद्ध आन्दोलन और भगवान महावीर के तहत जैन आन्दोलन ने भारत में सामाजिक जीवन और शिक्षा पर प्रभाव डाला, बौद्ध धर्म और जैन धर्म दोनों ने अहिंसा का प्रचार और अभ्यास किया। दरअसल गौतम बुद्ध ने व्यायाम से खुद को स्वस्थ रखा। बुद्ध की शिक्षा के बावजूद युद्ध करना जारी रखा गया था। लेकिन शांति काल में लोग कुश्ती से प्रशिक्षण में व्यस्त रखा, मुक्केबाजी, दौड़ना, कूदना, भाला फेंकना, घोड़े की सवारी। प्रसिद्ध चीनी यात्री हेंनसांग ने लड़ाई, कुश्ती, दौड़ जैसी खेल गतिविधियों के बारे में लिखा। तीरंदाजी और गेंद के खेल जो तक्षशिला और नालंदा के छात्रों के बीच लोकप्रिय थे। 5वीं शताब्दी ई० में नालंदा विश्वविद्यालय में 5000

से अधिक छात्रों ने दाखिला लिया। और प्राणायाम और सूर्य नमस्कार के दैनिक अभ्यास से उन्हें सावधानीपूर्वक ध्यान मिला। मनोरंजनात्मक खेलों का प्रचलन था जैसे चकोर, तीतर बटेर लड़ाने और भल्लयुद तक को खेलों में शामिल किया गया।

मध्यकाल

13वीं शताब्दी के प्रारम्भ तक लगभग दो सौ वर्ष तक राजपूतों का राज्य सर्वोच्च हो गया, वे शारीरिक प्रशिक्षण और सैन्य कला के प्रति समर्पित थे। इस अवधि में राजपूतों ने हथियारों के इस्तेमाल और नोबेल घुड़सवारी में उत्कृष्टता हासिल करने की कोशिश की। घोड़े की पीठ पर एक ओर पसंदीदा शब्द सटीक (अचूक) निशानेबाजी के लिए भाला फेंक रहा था। क्योंकि उन्हें एक ही समय में शरीर संतुलन और नियंत्रण के महान कौशल आवश्यकता होती थी। कुश्ती लोगों का लोकप्रिय खेल था। पहलवानों को 'जैती' के रूप में जाना जाता था और कुश्ती के मैदान को "अखाड़ा" कहा जाता था। शिकार, और बसंत शिकार, धनुष और तीर भी लोकप्रिय थे।

मुस्लिम काल—

यह संघर्ष और खून का दौर था छाया। मुस्लिम शासकों के पास भव्यता थी महल और कोर्ट और आउटडोर के साथ-साथ इनडोर खेलों का आनंद लिया। 226 से 641 ई० में फारसियों ने खेल खेला। चौगान (पोलो)। पुराने पोलो मैदान अभी भी बिलासपुर, हरिपुर और बीदर में पाए जाते हैं। अकबर चौगान के प्रतिपादक थे। मुस्लिम सम्राटों ने कुश्ती को शाही संरक्षण दिया। अकबर लगभग प्रतिदिन कुश्ती के मुकाबलों को देखते थे। आउटडोर गेम्स जैसे स्वीमिंग, बॉक्सिंग, शिकार, जानवरों की लड़ाई, ग्लेडियेटोरियल मुकाबले और शतरंज, चौपड़, चंदेल-मंडल, पच्चीसी जैसे इनडोर खेल उस अवधि उस अवधि में खेले जाते थे।

शतरंज की उत्पत्ति उत्तर पश्चिम भारत में हूणों के प्रभुत्व के दौरान हुई थी। (A.D. 455–543) इसे चतुरंगा। सेना खेल या शतरंज के नाम से जाना जाता था। जहाँगीर के क्षेत्र में यह खेल बहुत लोकप्रिय हुआ। चौसर, चंदेल, मंडल, पच्चीसी का आविष्कार अकबर ने किया था। ये उसके पसंदीदा शगल खेल और व एक उत्सुक खिलाड़ी थे।

1192 और 1526 के बाद, मुगल इतिहास ऐसे खेलों के बारे में दावा करता है, क्योंकि मुगल सम्राट शिकार, और कुश्ती के संरक्षक थे। आगरा का किला और लाल किला सम्राट शाहजहाँ के समय में कई कुश्ती मुकाबलों के मुकाबलों के लोकप्रिय स्थल थे।

मराठा काल—

मुगल बादशाहों के अंतिम दौर में हिन्दुओं की धार्मिक भावनाओं को ठेस पहुँची थी। मुगल सम्राटों को नष्ट करने के लिए कई प्रयास किये गए। मराण सम्राटों के शासन के दौरान, छत्रपति शिवाजी के गुरु समर्थ रामदास ने युवाओं के बीच भौतिक संस्कृति में बढ़ावा देने के लिए पूरे महाराष्ट्र में कई हनुमान मंदिरों का निर्माण किया। छत्रपति शिवाजी के महाराज और पेशवाओं के काल में प्रत्येक गाँव में तालीमखाने, व्यायामशालाओं और अखाड़ों की स्थापना की शुरुआत हुई।

कुछ पहले से ही अस्तित्व में थे लेकिन कई देशभक्त लोगों ने इसे शारीरिक प्रशिक्षण के माध्यम से राष्ट्रीय पुनः निर्माण के उद्देश्य से शुरू किया। आत्म रक्षा के लिए लोगों को लाठी, मलखम्भ, तलवार और भाले के इस्तेमाल, मल्लयुद्ध, दण्ड बैठक आदि जैसे व्यायाम के माध्यम से प्रशिक्षित किया गया था, जबकि दंड बैठक और लोक नृत्य कार्यक्रम की एक नियमित विशेषता थी। कुछ व्यायामशाला आज तक अस्तित्व में हैं।

निष्कर्ष—

अधिशिक्षकों भारत में पारंपरिक खेलों के इतिहास से ही जाना जाता है। प्राचीन भारत में इसकी पद्धति और प्रवृत्ति या शिक्षक—शिष्य संबंध को समकालीन कोचिंग अवधारणा का सार्थक माना जाता है।

प्राचीन भारत में गुरु अपने शिष्यों को तीरंदाजी, रथ दौड़ जैसे विभिन्न भारतीय पारंपरिक खेल सिखाते थे। कुश्ती, शिकार, घुडसवारी, भारोत्तोलन हथौड़ा फेंकना। तैराकी भाला फेंक (तोरण) या डिस्कस, थ्रो (चक्र)। एक और भारतीय पारंपरिक खेल, तलवारबाजी को आधुनिक तलवारबाजी का पूर्वज माना जाता है। ये पारंपरिक खेल भारत के विभिन्न हिस्सों में बड़े पैमाने पर खेले जाते थे, और आज के समय में भी ये भारत में खेले जा रहे हैं इनमें से कुछ खेलों ने ओलम्पिक खेलों, राष्ट्रीय मण्डल, खेलों एशियाय खेलों, SAF खेलों आदि जैसे क्षेत्रीय और अन्तराष्ट्रीय टूर्नामेंटों में भी अपनी जगह बनाई है इन खेलों को भारत में पारंपरिक खेलों के इतिहास में उल्लेखनीय माना जाता है। खेल की दुनिया

इस तरह के पारंपरिक खेल हमेशा भारत में महान संस्कृति का हिस्सा रहे हैं तत्कालिक आधुनिक खेल वास्तव में भारत में अपनी जड़े जमाते है और आश्चर्यजनक रूप से इन पारंपरिक खेलों ने अभी तक अपना मौलिक रूप नहीं खोया है, लेकिन वास्तव में आज भी अपने अस्तित्व को जीवित रखा है। अगर गौर से देखा जाये तो इनमें से ज्यादातर खेल पूरी दुनिया में खेले जाते हैं।

संदर्भ सूची

- 1) **Sir John Marshall**, Mohenjo-daroand The Indus Civilization, Aurthur Probsthain, 41, Great Russell Street London, 1931, p24.
- 2) **R. C. Mujumdar & A. D. Pusalkar**, George Allen & Unwin Ltd, London, 1957, p517.
- 3) **Eraj A. Khan**, History of Physical Education, Scientific Book Company, Patna, 1964, 315-120.
- 4) **S. Altekar**, Education in Ancient India, Nand Kishor & bros. 1957, p 7, 123
- 5) **Edward and Garrett**, Mughal Rule in India, Oxford University Press, London, p 262.
- 6) **Prof. R. M. Bhatkar**, World History of Physical Education, Amravati, 1988, 173- 175.