



DEWAJIBHAU BUDHE MEMORIAL EDUCATION SOCIETY'S  
**DEWAJIBHAU BUDHE MEMORIAL  
COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION**

**GONDIA - 441 601 (M.S.)**

**( Affiliated to R.T.M. Nagpur University, Nagpur & N.C.T.E.)**

D.B.M.SADAN, VIDYA VIHAR, PANGOLI RIVER ROAD, GONDIA KHURD, GONDIA - 441601 (M.S.)  
Office : 7588282137, 7020714784, 09423113464 | Website : dbmgondia.org | E-mail : dbmgondia@rediffmail.com

Ref: NAAC 2024/MLD/Cr-3.2.2

Date-13/01/2024

<b>Criteria: 3.2.2</b>	Average number of books and / or chapters in edited books published and papers in National / International conference-proceedings per teacher during the last five years 3.2.2.1. Total number of books and / or chapters in edited books, papers in National / International conference proceedings published during the last five years
<b>Findings of DVV</b>	First page of the published book/chapter with seal and signature of the Principal. E-copies of outer jacket/contents page of the books, chapters and papers published along with ISBN number in national / international conference proceedings per teacher yearwise
<b>Response/ Clarification</b>	1. Scanned copies of books/ edited chapters in book or conference proceedings with ISBN number is attached as per data template for your verification (Appendix I)



  
**DR. AMIT A. BUDHE**  
**PRINCIPAL**  
**D.B.M. COLLEGE OF PHY EDU.**  
**GONDIA**

# Appendix I



(Based on B.P.Ed.  
New Syllabus)

डॉ. अमित अर्जुन बुद्धे  
डॉ. अनिल अर्जुन बुद्धे



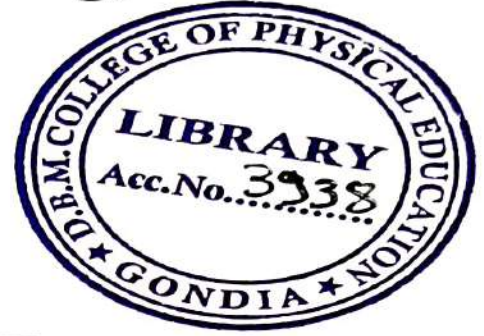
७७७७७७

# अभियन तथा अधिशिक्षा

(Officiating and Coaching)



# निर्णयन तथा अधि शिक्षा (Officiating and Coaching)



संपादित एवं संकलित द्वारा

**डॉ० अमित अर्जुन बुद्धे**

एम०ए०, एम०पी०एड०, एम०फिल०, डी०वाई०एस०,  
पी०एच०डी० (शारीरिक शिक्षा)

**प्राचार्य**

देवाजीभाऊ बुद्धे मेमोरियल शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,  
गोंदिया, महाराष्ट्र

**डॉ० अनिल अर्जुन बुद्धे**

बी०ए०, बी०पी०एड०, एम०पी०एड०, पी०एच०डी० (शारीरिक शिक्षा)  
**अस्सिस्टेंट प्रोफेसर (शारीरिक शिक्षा)**

देवाजीभाऊ बुद्धे मेमोरियल शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,  
गोंदिया, महाराष्ट्र

## निपुण प्रकाशन

पब्लिशिंग डिवीजन: भगवती पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स

सी-8/77-बी, केशव पुरम्, (लारेंस रोड), निकट केशव पुरम् मेट्रो स्टेशन,

नई दिल्ली-110035. फोन: 011-43598194, 0-9711924754

मोबाईल - 0-9911151534

ई-मेल: bhagwatipublishersdelhi@gmail.com /

dkjain95@gmail.com / info@bhagwatipublishers.com

वेबसाइट- www.bhagwatipublishers.com

प्रकाशन द्वारा:

निपुण प्रकाशन

पब्लिशिंग डिवीजन: भगवती पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स

सी-8/77-बी, केशव पुरम्, (लारेन्स रोड़), निकट केशव पुरम मेट्रो स्टेशन,

नई दिल्ली - 110035 फोन : 011-43598194, 0-9711924754

मोबाईल- 0-9911151534

ई-मेल: bhagwatipublishersdelhi@gmail.com /

dkjain95@gmail.com / info@bhagwatipublishers.com

वेबसाइट: www.bhagwatipublishers.com

प्रथम संस्करण : 2021

© 2021 प्रकाशक

अ0मा0पु0सं0 - 978-93-86621-65-8

भारत में प्रकाशित 2021

इस पुस्तक के किसी भी अंश का पुनरूत्पादन या किसी प्रणाली के सहारे पुनप्राप्ति के प्रयास अथवा किसी भी तकनीकी तरीके: इलैक्ट्रॉनिक, मैकेनिकल, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या वैब माध्यम से प्रकाशक की अनुमति के बिना वितरित/मुद्रित नहीं किया जा सकता है। प्रकाशक तथा लेखक ने अपने प्रयास से इस पुस्तक के तथ्यों तथा विवरणों को उचित स्रोतों से प्राप्त किया है। पुस्तक में प्रकाशित किसी भी सूचना की सत्यता के प्रति तथा इससे होने वाली किसी भी क्षति के लिए प्रकाशक, सम्पादक, लेखक या मुद्रक जिम्मेदार नहीं है। सभी विवादों और दावों का निपटारा केवल 1940 के भारतीय मध्यस्थता अधिनियम के अन्तर्गत दिल्ली न्यायालय में किया जाएगा।

लेज़र टाइपसेटिंग द्वारा :

जैन मीडिया ग्राफिक्स, C-8/77-B, केशव पुरम्, (लारेन्स रोड़),

दिल्ली-110035 (फोन): 9711924754

मुद्रक:

गीतांजली प्रिंटिंग प्रेस

दिल्ली

मूल्य : ₹ 350/-

## विषय-सूची

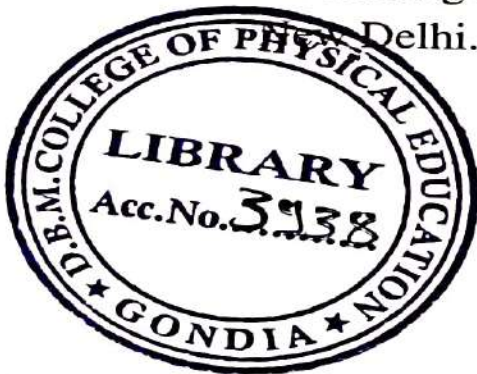
<b>इकाई 1: निर्णयन एवं अधिशिक्षा-एक परिचय</b>	<b>1-23</b>
1. निर्णयन तथा अधिशिक्षा की अवधारणा	1
2. निर्णयन का महत्त्व तथा सिद्धांत	7
3. निर्णायक के प्रबन्ध, खिलाड़ियों तथा दर्शकों के साथ सम्बन्ध	13
4. निर्णयन तथा अधिशिक्षा के स्तर को सुधारने के उपाय	17
<b>इकाई 2: एक परामर्शदाता के रूप में प्रशिक्षक</b>	<b>24-42</b>
5. अधिशिक्षक के कर्तव्य-प्रतियोगिता से पूर्व, प्रतियोगिता के दौरान तथा प्रतियोगिता के पश्चात्	24
6. अधिशिक्षा का तत्त्व-ज्ञान	27
7. एक अधिशिक्षक के मैदान पर और मैदान के बाहर उत्तरदायित्व	31
8. प्रतियोगिता तथा अधिशिक्षा का मनोविज्ञान	36
<b>इकाई 3: निर्णयन अधिकारी के कर्तव्य</b>	<b>43-75</b>
9. निर्णयन अधिकारी के कर्तव्य-प्रतियोगिता से पूर्व, प्रतियोगिता के दौरान तथा प्रतियोगिता के पश्चात्	43
10. निर्णयन का तत्त्व-ज्ञान	46
11. निर्णयन की प्रक्रिया-स्थिति, संकेत तथा संचलन इत्यादि	49
12. निर्णयन का नीतिशास्त्र	74
<b>इकाई 4: क्रीड़ा अधिशिक्षक और क्रीड़ा निर्णायक के गुण तथा योग्यताएँ</b>	<b>76-128</b>
13. अधिशिक्षक और निर्णायक (खेल अधिकारी) के गुण तथा योग्यताएँ	76



14.	खेलकूद के सामान्य नियम	84
	एथलेटिक्स	84
	बैडमिन्टन	95
	बास्केटबॉल	97
	क्रिकेट	100
	फुटबॉल	102
	हैण्डबॉल	103
	हॉकी	107
	तैराकी	111
	कबड्डी	112
	खो-खो	114
	टेनिस	116
15.	खेलों का महत्त्व तथा अखंडता	119
	वस्तुनिष्ठ प्रश्न	129-135
	संदर्भ-ग्रंथ	136

## संदर्भ-ग्रंथ

- वर्मा, हेमन्त, निर्णयन तथा अधिशिक्षा, निपुण प्रकाशन, केशव पुरम, नई दिल्ली।  
 अनेजा, ओ.पी., निर्णयन तथा अधिशिक्षा स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड,  
 दरियागंज, नई दिल्ली।  
 सपरा, चारू, क्रीड़ा अधिशिक्षा एवम् निर्णयन, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड,  
 दरियागंज, नई दिल्ली।  
 अनिल वी० बालके, अनुश्री माहुरकर एवम् अनूप केने, क्रीड़ा अधिशिक्षा, स्पोर्ट्स  
 पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली।  
 शर्मा, एन.पी., क्रीड़ा अधिशिक्षा, खेल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड, दरियागंज, नई  
 दिल्ली।  
 लेगा, सुशील, भारी, बलबीर सिंह और सतीश मलिक, निर्णयन एवम् अधिशिक्षा,  
 स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली।  
 देशमुख, अमोल ओंकारराव, निर्णयन तथा अधिशिक्षा, निपुण प्रकाशन, केशव  
 पुरम, नई दिल्ली।  
 मूर्ति, एस. नारायण, निर्णयन तथा अधिशिक्षा, निपुण प्रकाशन, केशव पुरम, नई  
 दिल्ली।  
 Kaur, Balwinder, Officiating and Coaching, Sports Publication, Ansari  
 Road, Daryaganj, New Delhi-110002  
 Bali, Vinod Marotrao, Officiating and Coaching, Sports Publication,  
 Ansari Road, Daryaganj, New Delhi-110002  
 Rawat, Ashok Kumar, Officiating in Sports, Sports Publication, Ansari  
 Road, Daryaganj, New Delhi-110002  
 Yadav, Harsh Kumar, Officiating and Coaching, Angel Publication,  
 Keshav Puram, New Delhi  
 Surekha Dhatrak (Wanhade) and Seema M. Harde (Dorlikar),  
 Officiating and Coaching, Angel Publication, Keshav Puram,  
 Delhi.



\*\*\*\*\*





डॉ० अमित अर्जुन बुद्धे बहुमुखी गुणों वाले एक प्रतिभावान् शारीरिक शिक्षक है। शारीरिक शिक्षा और खेलकूद के क्षेत्र में सभी बुनियादी शिक्षाएँ जैसे - M.A., M.P.Ed., M.Phil., एवम् D.Y.S., लेने के अलावा इन्होंने शारीरिक शिक्षा में डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी (Ph.D.) की उपाधि राष्ट्रमंत तुकड़ोजी महाराज नागपुर विश्वविद्यालय, नागपुर, महाराष्ट्र से प्राप्त की।

डॉ० अमित बुद्धे का शैक्षिक एवं व्यवसायिक जीवन बहुत ही उज्ज्वल रहे हैं। इन्होंने शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद के क्षेत्र में विभिन्न पदों एवं स्थानों पर कार्य किया है। इन्होंने विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में महाविद्यालयीय एवम् विश्वविद्यालयीय स्तर पर प्रतिभाग किया है। ये महाराष्ट्र राज्य की विभिन्न खेल संस्थाओं के सक्रिय सदस्य है।

डॉ० अमित बुद्धे ने शारीरिक शिक्षा एवम् खेलकूद के क्षेत्र में कई शोध-पत्र विभिन्न पत्रिकाओं में प्रकाशित किये हैं तथा उन शोध-पत्रों को विभिन्न राष्ट्रीय एवम् अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के सेमिनारों, कार्यशालाओं तथा सम्मेलनों में प्रस्तुत भी किया हैं। इन्होंने शारीरिक शिक्षा एवम् खेलकूद के क्षेत्र में कुछ महत्वपूर्ण पाठ्य-पुस्तकों का भी प्रकाशन किया है।

वर्तमान में ये प्राचार्य के पद पर देवाजीभाऊ बुद्धे मेमोरियल, शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गोंदिया, महाराष्ट्र में कार्यरत है।

\*\*\*



डॉ० अनिल अर्जुन बुद्धे एक वरिष्ठ, प्रतिभावान् तथा अनुभवी शारीरिक शिक्षक है। इन्होंने अपनी बी०ए०, बी०पी०एड०, एवम् एम०पी०एड० की शिक्षाएँ राष्ट्रमंत तुकड़ोजी महाराज नागपुर यूनिवर्सिटी, नागपुर, महाराष्ट्र से प्राप्त की है। इन्होंने अपनी डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी इन फिजीकल ऐजुकेशन (Ph.D.) की उपाधि भी राष्ट्रमंत तुकड़ोजी महाराज नागपुर यूनिवर्सिटी, नागपुर, महाराष्ट्र से प्राप्त की है।

डॉ० अनिल बुद्धे ने शारीरिक शिक्षा एवम् खेलकूद के क्षेत्र में विभिन्न शोध-पत्र अनेकों महत्वपूर्ण पत्रिकाओं में प्रकाशित किये हैं तथा उन शोध-पत्रों को विभिन्न राष्ट्रीय एवम् अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के सम्मेलनों एवम् कार्यशालाओं में प्रस्तुत भी किया हैं।

वर्तमान में ये अस्सिस्टेंट प्रोफेसर (शारीरिक शिक्षा) के पद पर देवाजीभाऊ बुद्धे मेमोरियल, शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गोंदिया, महाराष्ट्र में कार्यरत है।

## निपुण प्रकाशन

पब्लिशिंग डिवीजन: भगवती पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स

सी-8/77-बी, केशव पुरम्, ( लारेंस रोड़ ),

निकट केशव पुरम् मेट्रो स्टेशन, नई दिल्ली-110035

फोन: 011-43598194, 0-9711924754

मोबाईल: 0-9911151534

ई-मेल: bhagwatipublishersdelhi@gmail.com

dkjain95@gmail.com

info@bhagwatipublishers.com

वेबसाइट: www.bhagwatipublishers.com

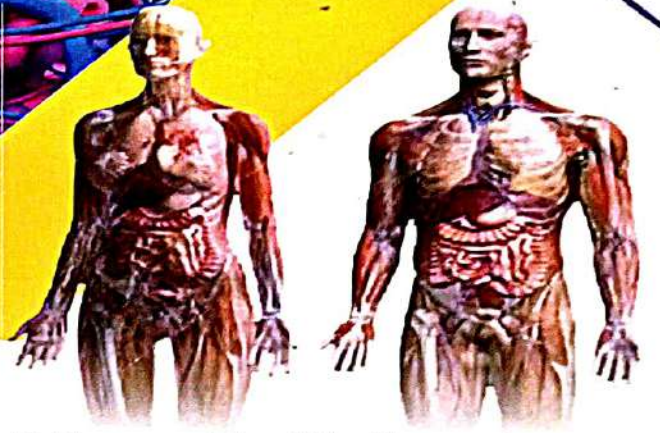
ISBN: 978



9 7893

307193





(Based on B.P.Ed. New Syllabus)

# शरीर रचना तथा क्रिया विज्ञान

(Anatomy and Physiology)

डॉ. अमित अर्जुन बुद्धे  
डॉ. अनिल अर्जुन बुद्धे

७७७७७



# शरीर रचना तथा क्रिया विज्ञान (Anatomy and Physiology)



संपादित एवं संकलित द्वारा

**डॉ० अमित अर्जुन बुद्धे**

एम०ए०, एम०पी०एड०, एम०फिल०, डी०वाई०एस०,  
पी०एच०डी० (शारीरिक शिक्षा)

**प्राचार्य**

देवाजीभाऊ बुद्धे मेमोरियल शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,  
गोंदिया, महाराष्ट्र

**डॉ० अनिल अर्जुन बुद्धे**

बी०ए०, बी०पी०एड०, एम०पी०एड०, पी०एच०डी० (शारीरिक शिक्षा)  
**अस्सिस्टेंट प्रोफेसर (शारीरिक शिक्षा)**

देवाजीभाऊ बुद्धे मेमोरियल शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,  
गोंदिया, महाराष्ट्र

## निपुण प्रकाशन

पब्लिशिंग डिवीजन: भगवती पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स  
सी-8/77-बी, केशव पुरम्, (लारेंस रोड), निकट केशव पुरम् मेट्रो स्टेशन,  
नई दिल्ली-110035. फोन: 011-43598194, 0-9711924754  
मोबाईल - 0-9911151534

ई-मेल: bhagwatipublishersdelhi@gmail.com /  
dkjain95@gmail.com / info@bhagwatipublishers.com  
वेबसाइट- www.bhagwatipublishers.com



प्रकाशन द्वारा:

निपुण प्रकाशन

पब्लिशिंग डिवीजन: भगवती पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स

सी-8/77-बी, केशव पुरम्, (लारेन्स रोड), निकट केशव पुरम मेट्रो स्टेशन,

नई दिल्ली - 110035 फोन : 011-43598194, 0-9711924754

मोबाईल- 0-9911151534

ई-मेल: bhagwatipublishersdelhi@gmail.com /

dkjain95@gmail.com / info@bhagwatipublishers.com

वेबसाइट: www.bhagwatipublishers.com

प्रथम संस्करण : 2021

© 2021 प्रकाशक

अ0मा0पु0सं0 - 978-93-86621-64-1

भारत में प्रकाशित 2021

इस पुस्तक के किसी भी अंश का पुनरुत्पादन या किसी प्रणाली के सहारे पुनप्राप्ति के प्रयास अथवा किसी भी तकनीकी तरीके: इलैक्टॉनिक, मैकेनिकल, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या वैब माध्यम से प्रकाशक की अनुमति के बिना वितरित/मुद्रित नहीं किया जा सकता है। प्रकाशक तथा लेखक ने अपने प्रयास से इस पुस्तक के तथ्यों तथा विवरणों को उचित स्रोतों से प्राप्त किया है। पुस्तक में प्रकाशित किसी भी सूचना की सत्यता के प्रति तथा इससे होने वाली किसी भी क्षति के लिए प्रकाशक, सम्पादक, लेखक या मुद्रक जिम्मेदार नहीं है। सभी विवादों और दावों का निपटारा केवल 1940 के भारतीय मध्यस्थता अधिनियम के अन्तर्गत दिल्ली न्यायालय में किया जाएगा।

लेजर टाइपसेटिंग द्वारा :

जैन मीडिया ग्राफिक्स, C-8/77-B, केशव पुरम्, (लारेन्स रोड),

दिल्ली-110035 (फोन): 9711924754

मुद्रक:

गीतांजली प्रिंटिंग प्रेस

दिल्ली

मूल्य : ₹ 350/-

## विषय-सूची

### इकाई I:

1-33

1. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में शरीर रचना तथा क्रिया विज्ञान का संक्षिप्त परिचय 1
2. कोशिका और ऊतक का परिचय 5
3. कंकाल तंत्र की व्यवस्था-कंकाल तंत्र के कार्य-शरीर की संधियाँ तथा उनके प्रकार 12
4. कंकाल में लिंग भेद 26
5. मांसपेशियों के प्रकार 30

### इकाई II:

34-97

6. रक्त तथा परिसंचरण तंत्र-रक्त के संघटक तथा उनके कार्य-रक्त समूह तथा रक्त के थक्के 34
7. हृदय की संरचना, हृदय की मांसपेशियों के गुण, रक्त-संचार, हृदय चक्र, रक्त चाप, तथा लसीका एवं लसिका परिसंचरण 43
8. श्वसन तन्त्र-श्वसन मार्ग-फेफड़े और उनकी संरचना, फेफड़ों में गैसों का आदान-प्रदान, श्वसन के तन्त्र (आंतरिक और बाह्य), फेफड़ों की क्षमता तथा ज्वार आयतन 54
9. पाचन तन्त्र-पाचन तन्त्र की संरचना और कार्य, पाचन तन्त्र के अंग तथा चयापचय 62
10. उत्सर्जन तन्त्र-वृक्क (किडनी) और त्वचा की संरचना तथा कार्य 70
11. अंतःस्त्रावी ग्रंथियाँ-पीयूष, थायराइड, पैराथायराइड, अधिवृक्क, अग्नाशय तथा यौन ग्रंथियों के कार्य 78
12. तंत्रिका तंत्र: स्वैचालित नाड़ी प्रणाली और केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र के कार्य तथा प्रतिक्रियात्मक कार्यवाही 85
13. ज्ञानेन्द्रियाँ: आँख एवं कान की संरचना तथा कार्यों का संक्षिप्त स्पष्टीकरण 94

### इकाई III:

98-121

14. शरीर क्रिया विज्ञान की परिभाषा तथा इसका शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में महत्त्व 98



15. धारीदार मांसपेशियों की संरचना, संयोजन, विशेषताएँ तथा कार्य	102
16. मांसपेशी गतिविधि का तंत्रिका नियंत्रण	107
17. तंत्रिका मांसपेशीय युग्मन (Neuromuscular Junction)	111
18. तंत्रिका आवेगों का संचरण	112
19. पेशीय गतिविधि के लिये ईंधन	115
20. ऑक्सीजन कर्ज, द्वितीयक वायु तथा जैवधारिता	118
<b>इकाई IV:</b>	<b>122-133</b>
21. व्यायाम तथा प्रशिक्षण का विभिन्न शारीरिक तन्त्रों पर प्रभाव	122
22. शारीरिक स्वस्थता, वार्मिंग अप तथा थकान	128
23. संतुलित आहार की अवधारणा-प्रतियोगिता से पूर्व, प्रतियोगिता के दौरान तथा प्रतियोगिता के उपरांत आहार	131
वस्तुनिष्ठ प्रश्न	134-137
संदर्भ-ग्रन्थ	138

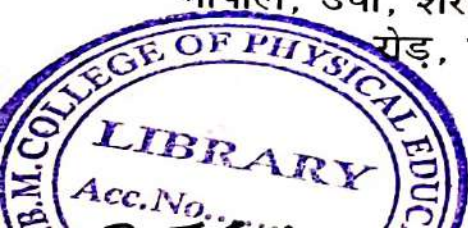


प्रेरणा- प्रा० अर्जुन बुद्धे (पिताजी) सौ० कमल बुद्धे (माताजी)



## संदर्भ-ग्रंथ

- बुद्धे, अमित अर्जुन, शरीर रचना तथा क्रिया विज्ञान, निपुण प्रकाशन, केशव पुरम, नई दिल्ली।
- गोपाल, शरीर रचना तथा क्रिया विज्ञान, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- सपरा, चारू, मानव शरीर रचना तथा क्रिया विज्ञान, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- गोर, सी.एस., व्यायाम क्रिया विज्ञान, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- त्यागी, अरूण कुमार, शरीर रचना तथा व्यायाम क्रिया विज्ञान, खेल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- शर्मा, एन.पी., शरीर रचना तथा क्रिया विज्ञान, खेल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- सिंह, श्याम नारायण, शारीरिक शिक्षा एक समग्र अध्ययन, खेल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- खान, गुलबहार, शरीर रचना तथा शरीर क्रिया विज्ञान, खेल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- सिंह, श्याम नारायण, स्वास्थ्य शिक्षा, खेल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- सिंह, श्याम नारायण, शरीर रचना एवं व्यायाम क्रिया विज्ञान, खेल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- बालायण, देवेन्द्र, स्वास्थ्य शिक्षा तथा शरीर क्रिया विज्ञान, खेल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- तानपुरे विशंभर श्रीराम, शरीर रचना तथा क्रिया विज्ञान स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- अली, जावेद, व्यायाम क्रिया विज्ञान (2 खण्डों में), खेल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- गोपाल, उषा, शरीर रचना क्रिया विज्ञान ज्ञानकोश, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।







डॉ० अमित अर्जुन बुद्धे बहुमुखी गूणों वाले एक प्रतिभावान् शारीरिक शिक्षक है। शारीरिक शिक्षा और खेलकूद के क्षेत्र में सभी बुनियादी शिक्षाएँ जैसे - M.A., M.P.Ed., M.Phil., एवम् D.Y.S., लेने के अलावा इन्होंने शारीरिक शिक्षा में डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी (Ph.D.) की उपाधि गण्डमन तुकड़ोजी महाराज नागपुर विश्वविद्यालय, नागपुर, महाराष्ट्र से प्राप्त की।

डॉ० अमित बुद्धे का शैक्षिक एवं व्यावसायिक जीवन बहुत ही उज्ज्वल रहे हैं। इन्होंने शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद के क्षेत्र में विभिन्न पदों एवं स्थानों पर कार्य किया है। इन्होंने विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में महाविद्यालयीय एवम् विश्वविद्यालयीय स्तर पर प्रतिभाग किया है। ये महाराष्ट्र राज्य की विभिन्न खेल संस्थाओं के सक्रिय सदस्य है।

डॉ० अमित बुद्धे ने शारीरिक शिक्षा एवम् खेलकूद के क्षेत्र में कई शोध-पत्र विभिन्न पत्रिकाओं में प्रकाशित किये हैं तथा उन शोध-पत्रों को विभिन्न राष्ट्रीय एवम् अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के सेमिनारों, कार्यशालाओं तथा सम्मेलनों में प्रस्तुत भी किया है। इन्होंने शारीरिक शिक्षा एवम् खेलकूद के क्षेत्र में कुछ महत्वपूर्ण पाठ्य-पुस्तकों का भी प्रकाशन किया है।

वर्तमान में ये प्राचार्य के पद पर देवाजीभाऊ बुद्धे मेमोरियल, शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गोंदिया, महाराष्ट्र में कार्यरत है।

\*\*\*



डॉ० अनिल अर्जुन बुद्धे एक वरिष्ठ, प्रतिभावान् तथा अनुभवी शारीरिक शिक्षक है। इन्होंने अपनी बी०ए०, बी०पी०एड०, एवम् एम०पी०एड० की शिक्षाएँ राष्ट्रसंत तुकड़ोजी महाराज नागपुर यूनिवर्सिटी, नागपुर, महाराष्ट्र से प्राप्त की है। इन्होंने अपनी डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी इन फिजीकल ऐजुकेशन (Ph.D.) की उपाधि भी राष्ट्रसंत तुकड़ोजी महाराज नागपुर यूनिवर्सिटी, नागपुर, महाराष्ट्र से प्राप्त की है।

डॉ० अनिल बुद्धे ने शारीरिक शिक्षा एवम् खेलकूद के क्षेत्र में विभिन्न शोध-पत्र अनेकों महत्वपूर्ण पत्रिकाओं में प्रकाशित किये हैं तथा उन शोध-पत्रों को विभिन्न राष्ट्रीय एवम् अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के सम्मेलनों एवम् कार्यशालाओं में प्रस्तुत भी किया है।

वर्तमान में ये अस्सिस्टेंट प्रोफेसर (शारीरिक शिक्षा) के पद पर देवाजीभाऊ बुद्धे मेमोरियल, शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गोंदिया, महाराष्ट्र में कार्यरत है।

## निपुण प्रकाशन

पब्लिशिंग डिवीजन: भगवती पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स  
सी-8/77-बी, केशव पुरम्, ( लारेंस रोड ),  
निकट केशव पुरम् मेट्रो स्टेशन, नई दिल्ली-110035  
फोन: 011-43598194, 0-9711924754  
मोबाईल: 0-9911151534  
ई-मेल: bhagwatipublishersdelhi@gmail.com  
dkjain95@gmail.com  
info@bhagwatipublishers.com  
वेबसाइट: www.bhagwatipublishers.com

₹ 350

ISBN: 978-93-



2596



(Based on B.P.Ed.  
New Syllabus)



# स्वास्थ्य शिक्षा तथा पर्यावरण अध्ययन

(Health Education & Environmental Studies)

- डॉ. अमित अर्जुन बुद्धे
- डॉ. सुनील डी. बान्ते



०००५५



# स्वास्थ्य शिक्षा तथा पर्यावरण अध्ययन (Health Education and Environmental Studies)

संपादित एवं संकलित द्वारा

**डॉ० अमित अर्जुन बुद्धे**

एम०ए०, एम०पी०एड०, एम०फिल०, डी०वाई०एस०,  
पी०एच०डी० (शारीरिक शिक्षा)

**प्राचार्य**

देवाजीभाऊ बुद्धे मेमोरियल शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,  
गोंदिया, महाराष्ट्र

**डॉ० सुनील डी० बान्ते**

बी०पी०ई०, एम०पी०एड०, एम०फिल०, पी०एच०डी० (शारीरिक शिक्षा)

**व्याख्याता (शारीरिक शिक्षा)**

देवाजीभाऊ बुद्धे मेमोरियल शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,  
गोंदिया, महाराष्ट्र

**निपुण प्रकाशन**

पब्लिशिंग डिवीजन: भगवती पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स

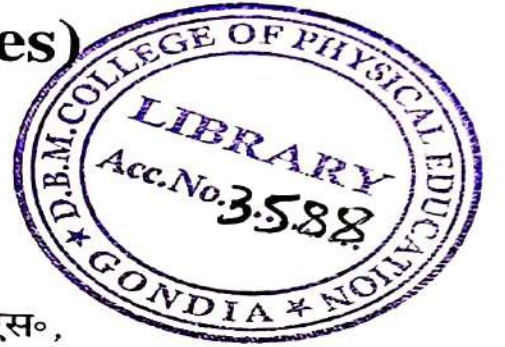
सी-8/77-बी, केशव पुरम्, (लारेंस रोड), निकट केशव पुरम् मेट्रो स्टेशन,

नई दिल्ली-110035. फोन: 011-43598194, 0-9711924754

मोबाईल - 0-9911151534

ई-मेल: bhagwatipublishersdelhi@gmail.com /  
dkjain95@gmail.com / info@bhagwatipublishers.com

वेबसाइट- www.bhagwatipublishers.com



प्रकाशन द्वारा:

निपुण प्रकाशन

पब्लिशिंग डिवीजन: भगवती पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स

सी-8/77-बी, केशव पुरम्, (लारेन्स रोड), निकट केशव पुरम मेट्रो स्टेशन,

नई दिल्ली - 110035 फोन : 011-43598194, 0-9711924754

मोबाईल- 0-9911151534

ई-मेल: bhagwatipublishersdelhi@gmail.com /

dkjain95@gmail.com / info@bhagwatipublishers.com

वेबसाइट: www.bhagwatipublishers.com

प्रथम संस्करण : 2021

© 2021 प्रकाशक

अ0मा0पु0सं0 - 978-93-86621-63-4

भारत में प्रकाशित 2021

इस पुस्तक के किसी भी अंश का पुनरुत्पादन या किसी प्रणाली के सहारे पुनप्राप्ति के प्रयास अथवा किसी भी तकनीकी तरीके: इलैक्टॉनिक, मैकेनिकल, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या वैब माध्यम से प्रकाशक की अनुमति के बिना वितरित/मुद्रित नहीं किया जा सकता है। प्रकाशक तथा लेखक ने अपने प्रयास से इस पुस्तक के तथ्यों तथा विवरणों को उचित स्रोतों से प्राप्त किया है। पुस्तक में प्रकाशित किसी भी सूचना की सत्यता के प्रति तथा इससे होने वाली किसी भी क्षति के लिए प्रकाशक, सम्पादक, लेखक या मुद्रक जिम्मेदार नहीं है। सभी विवादों और दावों का निपटारा केवल 1940 के भारतीय मध्यस्थता अधिनियम के अन्तर्गत दिल्ली न्यायालय में किया जाएगा।

लेजर टाइपसेटिंग द्वारा :

जैन मीडिया ग्राफिक्स, C-8/77-B, केशव पुरम्, (लारेन्स रोड),

दिल्ली-110035 (फोन): 9711924754

मुद्रक:

गीतांजली प्रिंटिंग प्रेस

दिल्ली

मूल्य : ₹ 350/-





## प्रेरणा

प्रा० अर्जुन बुद्धे (पिताजी)  
सौ० कमल बुद्धे (माताजी)

## विषय-सूची

<b>इकाई 1: स्वास्थ्य शिक्षा</b>	<b>1-27</b>
1. स्वास्थ्य की अवधारणा, वर्णक्रम, आयाम, तथा निर्धारक	1
2. स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वास्थ्य शिक्षा, स्वास्थ्य निर्देशन, स्वास्थ्य निरीक्षण	7
3. स्वास्थ्य शिक्षा के ध्येय, उद्देश्य तथा सिद्धांत	14
4. स्वास्थ्य सेवाएँ तथा व्यक्तिगत स्वास्थ्य-विज्ञान में मार्गदर्शन अनुदेश	20
<b>इकाई 2: भारत में स्वास्थ्य समस्याएँ</b>	<b>28-74</b>
5. संक्रामक तथा रोग गैर-संक्रामक रोग	28
6. मोटापा, कुपोषण, भोजन में मिलावट, पर्यावरण स्वच्छता तथा विस्फोटक जनसंख्या	42
7. विद्यालयों में पर्यावरणीय तथा व्यक्तिगत स्वच्छता	53
8. विद्यालयों स्वास्थ्य सेवाओं का उद्देश्य तथा विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा की भूमिका	65
9. स्वास्थ्य सेवाएँ-त्वचा, नाखूनों एवं आँखों की देखभाल, स्वास्थ्य मूल्यांकन, स्वास्थ्य रिकॉर्ड, स्वास्थ्यप्रद विद्यालय वातावरण, तथा प्राथमिक चिकित्सा एवं आपातकालीन देखभाल	69
<b>इकाई 3: पर्यावरणीय विज्ञान</b>	<b>75-98</b>
10. पर्यावरण अध्ययन की परिभाषा, महत्त्व तथा आवश्यकता	75
11. पर्यावरण शिक्षा की अवधारणा तथा ऐतिहासिक पृष्ठभूमि	81
12. पर्यावरण से सम्बन्धित विभिन्न दिवसों का उत्सव	84
13. पर्यावरण संरक्षण तथा सतत् विकास	90



**इकाई 4: प्राकृतिक संसाधन तथा सम्बन्धित पर्यावरण मुद्दे**

99-127

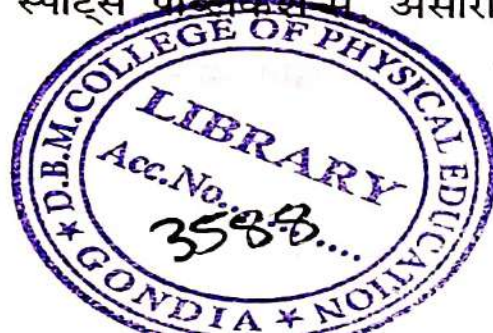
- 14. जल संसाधन, खाद्य संसाधन तथा भूमि संसाधन 99
- 15. वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, भूमि प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण तथा ऊष्णीय (तापीय) प्रदूषण की परिभाषा, कारण, प्रभाव तथा नियंत्रण मापदण्ड 107
- 16. पर्यावरण का प्रबन्ध तथा सरकारी योजनाएँ—प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की भूमिका 116

**वस्तुनिष्ठ प्रश्न** 128-135

**संदर्भ-ग्रन्थ** 136

## संदर्भ-ग्रंथ

- यादव, हर्ष कुमार, स्वास्थ्य शिक्षा तथा पर्यावरण अध्ययन, निपुण प्रकाशन, केशव पुरम, नई दिल्ली।
- दबीर आर० कुरेशी, स्वास्थ्य शिक्षा तथा पर्यावरण अध्ययन, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- गोपाल, उषा, स्वास्थ्य शिक्षा, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- गोपाल, उषा, स्वास्थ्य शिक्षा ज्ञानकोश, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- मिश्रा, शरद चन्द्र, स्वास्थ्य शिक्षा दर्पण, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- कुमार, अमरेश, आरोग्य स्वास्थ्य विज्ञान, खेल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- गुप्ता, यू.सी., स्वास्थ्य और शरीर रचना, खेल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- शर्मा, नरेन्द्र पाल, स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा में आधुनिक प्रवृत्तियाँ, खेल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- शर्मा, एन.पी, स्वास्थ्य शिक्षा, खेल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- बालायण, देवेन्द्र, स्वास्थ्य शिक्षा एवम् प्राथमिक चिकित्सा, खेल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- स्वास्थ्य शिक्षा तथा गति विज्ञान, खेल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- नारंग, प्रियंका, स्वास्थ्य और व्यायाम, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- सपरा, चारू, स्वास्थ्य शिक्षा, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।







डॉ० अमित अर्जुन बुद्धे बहुमुखी गुणों वाले एक प्रतिभावान शारीरिक शिक्षक है। शारीरिक शिक्षा और खेलकूद के क्षेत्र में सभी बुनियादी शिक्षाएं जैसे - M.A., M.P.Ed., M.Phil., एवम् D.Y.S., लेने के अलावा इन्होंने शारीरिक शिक्षा में डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी (Ph.D.) की उपाधि राष्ट्रसंत तुकड़ोजी महाराज नागपुर विश्वविद्यालय, नागपुर, महाराष्ट्र से प्राप्त की।

डॉ० अमित बुद्धे का शैक्षिक एवं व्यावसायिक जीवन बहुत ही उज्ज्वल रहे हैं। इन्होंने शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद के क्षेत्र में विभिन्न पदों एवं स्थानों पर कार्य किया है। इन्होंने विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में महाविद्यालयीय एवम् विश्वविद्यालयीय स्तर पर प्रतिभाग किया है। ये महाराष्ट्र राज्य की विभिन्न खेल संस्थाओं के सक्रिय सदस्य हैं।

डॉ० अमित बुद्धे ने शारीरिक शिक्षा एवम् खेलकूद के क्षेत्र में कई शोध-पत्र विभिन्न पत्रिकाओं में प्रकाशित किये हैं तथा उन शोध-पत्रों को विभिन्न राष्ट्रीय एवम् अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के सेमिनारों, कार्यशालाओं तथा सम्मेलनों में प्रस्तुत भी किया है। इन्होंने शारीरिक शिक्षा एवम् खेलकूद के क्षेत्र में कुछ महत्वपूर्ण पाठ्य-पुस्तकों का भी प्रकाशन किया है।

वर्तमान में ये प्राचार्य के पद पर देवाजीभाऊ बुद्धे मेमोरियल, शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गोंदिया, महाराष्ट्र में कार्यरत हैं।

\*\*\*



डॉ० सुनील डी० बान्ते एक प्रतिभावान् एवम् वरिष्ठ शारीरिक शिक्षक एवम् खेल शास्त्री हैं। इन्होंने अपनी बी०पी०ई०, एम०पी०एड०, एवम् एम०फिल० (शारीरिक शिक्षा) की शिक्षाएं राष्ट्रसंत तुकड़ोजी महाराज नागपुर यूनिवर्सिटी, नागपुर, महाराष्ट्र से प्राप्त की हैं। इन्होंने अपनी डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी इन फिजीकल ऐजुकेशन (Ph.D.) की उपाधि विवेकानन्द विश्वविद्यालय, सागर, मध्य प्रदेश से प्राप्त की है।

डॉ० बान्ते ने शारीरिक शिक्षा एवम् खेलकूद के क्षेत्र में कई शोध-पत्र विभिन्न पत्रिकाओं में प्रकाशित किये हैं तथा उन शोध-पत्रों को विभिन्न राष्ट्रीय एवम् अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के सम्मेलनों एवम् कार्यशालाओं में प्रस्तुत भी किया है।

वर्तमान में ये व्याख्याता (शारीरिक शिक्षा) के पद पर देवाजीभाऊ बुद्धे मेमोरियल, शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गोंदिया, महाराष्ट्र में कार्यरत हैं।

## निपुण प्रकाशन

पब्लिशिंग डिवीजन: भगवती पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स

सी-8/77-बी, केशव पुरम्, ( लारेंस रोड ),

निकट केशव पुरम् मेट्रो स्टेशन, नई दिल्ली-110035

फोन: 011-43598194, 0-9711924754

मोबाईल: 0-9911151534

ई-मेल: bhagwatipublishersdelhi@gmail.com

dkjain95@gmail.com

info@bhagwatipublishers.com

वेबसाइट: www.bhagwatipublishers.com

₹ 35

ISBN: 978 81 908888 9 7



9 789386

25888





(Based on B.P.Ed.  
New Syllabus)

# शारीरिक शिक्षा का इतिहास, सिद्धान्त तथा मूलाधार

History, Principles & Foundation  
of Physical Education)

रामित अर्जुन बुद्धे • डॉ. सुनील डी. बान्ते

6483



# शारीरिक शिक्षा का इतिहास, सिद्धान्त तथा मूलाधार

(History, Principles and Foundation  
of Physical Education)

संपादित एवं संकलित द्वारा

डॉ० अमित अर्जुन बुद्धे

एम०ए०, एम०पी०एड०, एम०फिल०, डी०वाई०एस०,  
पी०एच०डी० (शारीरिक शिक्षा)

प्राचार्य

देवाजीभाऊ बुद्धे मेमोरियल शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,  
गोंदिया, महाराष्ट्र

डॉ० सुनील डी० बान्ते

बी०पी०ई०, एम०पी०एड०, एम०फिल०, पी०एच०डी० (शारीरिक शिक्षा)

व्याख्याता (शारीरिक शिक्षा)

देवाजीभाऊ बुद्धे मेमोरियल शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,  
गोंदिया, महाराष्ट्र

## निपुण प्रकाशन

पब्लिशिंग डिवीजन: भगवती पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स

सी-8/77-बी, केशव पुरम्, (लारेंस रोड), निकट केशव पुरम् मेट्रो स्टेशन,

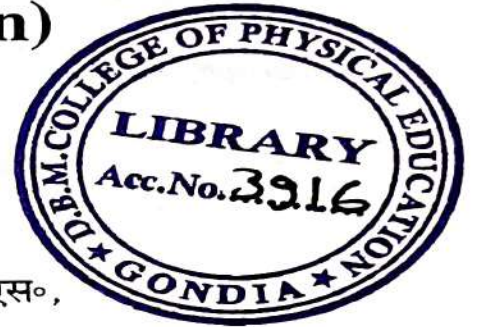
नई दिल्ली-110035. फोन: 011-43598194, 0-9711924754

मोबाईल - 0-9911151534

ई-मेल: bhagwatipublishersdelhi@gmail.com /

dkjain95@gmail.com / info@bhagwatipublishers.com

वेबसाइट- www.bhagwatipublishers.com



प्रकाशन द्वारा:

निपुण प्रकाशन

पब्लिशिंग डिवीजन: भगवती पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स

सी-8/77-बी, केशव पुरम्, (लारेन्स रोड), निकट केशव पुरम मेट्रो स्टेशन,  
नई दिल्ली - 110035 फोन : 011-43598194, 0-9711924754

मोबाईल- 0-9911151534

ई-मेल: bhagwatipublishersdelhi@gmail.com /

dkjain95@gmail.com / info@bhagwatipublishers.com

वेबसाइट: www.bhagwatipublishers.com

प्रथम संस्करण : 2021

©-2021 प्रकाशक

अ0मा0पु0सं0 - 978-93-86621-62-7

भारत में प्रकाशित 2021

इस पुस्तक के किसी भी अंश का पुनरुत्पादन या किसी प्रणाली के सहारे पुनप्राप्ति के प्रयास अथवा किसी भी तकनीकी तरीके: इलैक्टॉनिक, मैकेनिकल, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या वैब माध्यम से प्रकाशक की अनुमति के बिना वितरित/मुद्रित नहीं किया जा सकता है। प्रकाशक तथा लेखक ने अपने प्रयास से इस पुस्तक के तथ्यों तथा विवरणों को उचित स्रोतों से प्राप्त किया है। पुस्तक में प्रकाशित किसी भी सूचना की सत्यता के प्रति तथा इससे होने वाली किसी भी क्षति के लिए प्रकाशक, सम्पादक, लेखक या मुद्रक जिम्मेदार नहीं है। सभी विवादों और दावों का निपटारा केवल 1940 के भारतीय मध्यस्थता अधिनियम के अन्तर्गत दिल्ली न्यायालय में किया जाएगा।

लेजर टाइपसेटिंग द्वारा :

जैन मीडिया ग्राफिक्स, C-8/77-B, केशव पुरम्, (लारेन्स रोड),

दिल्ली-110035 (फोन): 9711924754

मुद्रक:

गीतांजली प्रिंटिंग प्रेस

दिल्ली

मूल्य : ₹ 350/-



## विषय-सूची

<b>इकाई 1: परिचय</b>	<b>1-20</b>
1. शारीरिक शिक्षा: अर्थ, परिभाषा तथा कार्यक्षेत्र	1
2. शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य तथा उद्देश्य	5
3. वर्तमान युग में शारीरिक शिक्षा का महत्त्व	11
4. एक कला और विज्ञान के रूप में शारीरिक शिक्षा	15
5. शारीरिक शिक्षा का सामान्य शिक्षा से सम्बन्ध	17
<b>इकाई 2: भारत में शारीरिक शिक्षा का ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य</b>	<b>21-70</b>
6. भारत में शारीरिक शिक्षा का ऐतिहासिक विकास—सिन्धु घाटी की सभ्यता का काल (3250 ई०पू० - 2500 ई०पू०)	21
7. भारत में शारीरिक शिक्षा का ऐतिहासिक विकास—वैदिक काल (2500 ई०पू०-600 ई०पू०)	29
8. भारत में शारीरिक शिक्षा का ऐतिहासिक विकास—पूर्व हिन्दू काल (600 ई०पू०-320 ईस्वी सन्) तथा उत्तर हिन्दू काल (320 ईस्वी सन्-1000 ईस्वी सन्)	34
9. भारत में शारीरिक शिक्षा का ऐतिहासिक विकास—मध्यकाल काल (1000 ईस्वी-1757 ईस्वी)	43
10. भारत में शारीरिक शिक्षा का ऐतिहासिक विकास—ब्रिटिश काल (1947 से पूर्व)	49
11. भारत में शारीरिक शिक्षा का ऐतिहासिक विकास—(1947 के पश्चात्)	52
12. वाई०एम०सी०ए०, अखाड़ों एवं व्यायामशालाओं का शारीरिक शिक्षा में योगदान	67

इकाई 3: शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त	71-116
13. शारीरिक शिक्षा के जैविक सिद्धान्त	71
14. शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त	83
15. शारीरिक शिक्षा के सामाजिक सिद्धान्त	107
इकाई 4: शारीरिक शिक्षा का मूलाधार	117-141
16. शारीरिक शिक्षा का दार्शनिक आधार	117
17. एक भारतीय संस्कृति के रूप में दार्शनिक आधार	128
18. समकालीन परिप्रेक्ष्य में दुरुस्ती एवं सुस्वास्थ्य आंदोलन	132
19. दुरुस्ती के रखरखाव तथा पदोन्नति के लिए खेलों की भूमिका	138
वस्तुनिष्ठ प्रश्न	142-152
संदर्भ-ग्रंथ	153-154



प्रेरणा- प्रा० अर्जुन बुद्धे (पिताजी) सौ० कमल बुद्धे (माताजी)



## संदर्भ-ग्रंथ

- दुबे, धर्मेन्द्र, शारीरिक का इतिहास, सिद्धांत तथा मूलाधार, निपुण प्रकाशन, केशव पुरम, नई दिल्ली।
- बहादुर, जंग, शारीरिक का इतिहास, सिद्धांत तथा मूलाधार, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- राय, आशुतोष, खेल मनोविज्ञान तथा समाजशास्त्र, निपुण प्रकाशन, केशव पुरम, नई दिल्ली।
- डबास, सुनील एवं डबास, राकेश, शारीरिक का इतिहास और सिद्धांत, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- द्विवेदी, अनिल, पाण्डेय, पी., शारीरिक शिक्षा का इतिहास और सिद्धांत, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- सिंह, बलबीर, शारीरिक शिक्षा का इतिहास, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- श्रीशिवकरण, शारीरिक शिक्षा का इतिहास, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- जैन, पीयूष, शारीरिक शिक्षा का इतिहास, खेल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- कुमार, अमरेश, शारीरिक शिक्षा, खेल-कूद तथा स्वास्थ्य शिक्षा, खेल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- विकीपीडिया।
- गोपाल, राम, शारीरिक शिक्षा के मनो-सामाजिक आधार, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- लेगा, सुशील, एस.एस. जयसवाल, शारीरिक शिक्षा का इतिहास तथा सिद्धांत, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- मिश्र, आलोक, शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत और इतिहास, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।
- दुबे, अजय और सिंह, नीरज प्रताप, शारीरिक शिक्षा का इतिहास, सिद्धांत तथा मूलाधार, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली।

सिंह, राजबीर. खेल समाजशास्त्र तथा सामाजिक प्रक्रियाएँ, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली।

शर्मा, अशोक, भारी, बलबीर एवं अन्य, शारीरिक शिक्षा और खेलों में मनोविज्ञान, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली।

Sharma, N.P., Sports History, Khel Sahitya Kendra, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi.

K. Sandeep, History, Principles and Foundation of Physical Education, Angel Publication, New Delhi.

Rawat, Sanjay, A., History, Principles and Foundation of Physical Education, Sports Publication, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi.

Bhardwaj, Sudesh. Historical Readings in Physical Education, Sports Publication, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi.

Singh, Ajmer, Brar and others. Essentials of Physical Education, Kalyani Publications, New Delhi.

Deshmukh, Sanjay V., Philosophical, Sociological, Historical and Recreational Basis of Physical Education & Sports, Sports Publication, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi.

Madhaorao, Sakure Girish. Sociology of Sports, Sports Publication, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi.

Kamlesh, M.L., Foundation of Physical Education, Sports Publication, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi.



\*\*\*\*





डॉ० अमित अर्जुन बुद्धे बहुमूर्ती गुणों वाले एक प्रतिभावान् शारीरिक शिक्षक है। शारीरिक शिक्षा और खेलकूद के क्षेत्र में सभी बुनियादी शिक्षाएं जैसे - M.A., M.P.Ed., M.Phil., एवम् D.Y.S., लेने के अलावा इन्होंने शारीरिक शिक्षा में डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी (Ph.D.) की उपाधि राष्ट्रमंत तुकड़ोजी महाराज नागपुर विश्वविद्यालय, नागपुर, महाराष्ट्र से प्राप्त की।

डॉ० अमित बुद्धे का शैक्षिक एवं व्यवसायिक जीवन बहुत ही उज्ज्वल रहे हैं। इन्होंने शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद के क्षेत्र में विभिन्न पदों एवं स्थानों पर कार्य किया है। इन्होंने विभिन्न खेल

प्रतियोगिताओं में महाविद्यालयीय एवम् विश्वविद्यालयीय स्तर पर प्रतिभाग किया है। ये महाराष्ट्र राज्य की विभिन्न खेल संस्थाओं के सक्रिय सदस्य है।

डॉ० अमित बुद्धे ने शारीरिक शिक्षा एवम् खेलकूद के क्षेत्र में कई शोध-पत्र विभिन्न पत्रिकाओं में प्रकाशित किये हैं तथा उन शोध-पत्रों को विभिन्न राष्ट्रीय एवम् अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के सेमिनारों, कार्यशालाओं तथा सम्मेलनों में प्रस्तुत भी किया हैं। इन्होंने शारीरिक शिक्षा एवम् खेलकूद के क्षेत्र में कुछ महत्वपूर्ण पाठ्य-पुस्तकों का भी प्रकाशन किया है।

वर्तमान में ये प्राचार्य के पद पर देवाजीभाऊ बुद्धे मेमोरियल, शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गोंदिया, महाराष्ट्र में कार्यरत है।

\*\*\*



डॉ० सुनील डी० बान्ते एक प्रतिभावान् एवम् वरिष्ठ शारीरिक शिक्षक एवम् खेल शास्त्री है। इन्होंने अपनी बी०पी०ई०, एम०पी०एड०, एवम् एम०फिल० (शारीरिक शिक्षा) की शिक्षाएं राष्ट्रमंत तुकड़ोजी महाराज नागपुर यूनिवर्सिटी, नागपुर, महाराष्ट्र से प्राप्त की है। इन्होंने अपनी डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी इन फिजिकल ऐजुकेशन (Ph.D.) की उपाधि विवेकानन्द विश्वविद्यालय, सागर, मध्य प्रदेश से प्राप्त की है।

डॉ० बान्ते ने शारीरिक शिक्षा एवम् खेलकूद के क्षेत्र में कई शोध-पत्र विभिन्न पत्रिकाओं में प्रकाशित किये हैं तथा उन शोध-पत्रों को विभिन्न राष्ट्रीय एवम् अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के सम्मेलनों एवम् कार्यशालाओं में प्रस्तुत भी किया हैं।

वर्तमान में ये व्याख्याता (शारीरिक शिक्षा) के पद पर देवाजीभाऊ बुद्धे मेमोरियल, शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गोंदिया, महाराष्ट्र में कार्यरत है।

## निपुण प्रकाशन

पब्लिशिंग डिवीजन: भगवती पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स  
सी-8/77-बी, केशव पुरम्, ( लारेंस रोड़ ),  
निकट केशव पुरम् मेट्रो स्टेशन, नई दिल्ली-110035  
फोन: 011-43598194, 0-9711924754  
मोबाईल: 0-9911151534

ई-मेल: bhagwatipublishersdelhi@gmail.com  
dkjain95@gmail.com  
info@bhagwatipublishers.com  
वेबसाइट: www.bhagwatipublishers.com

₹ 3

ISBN: 978-81-911-115-1-5



9 789386

9789386