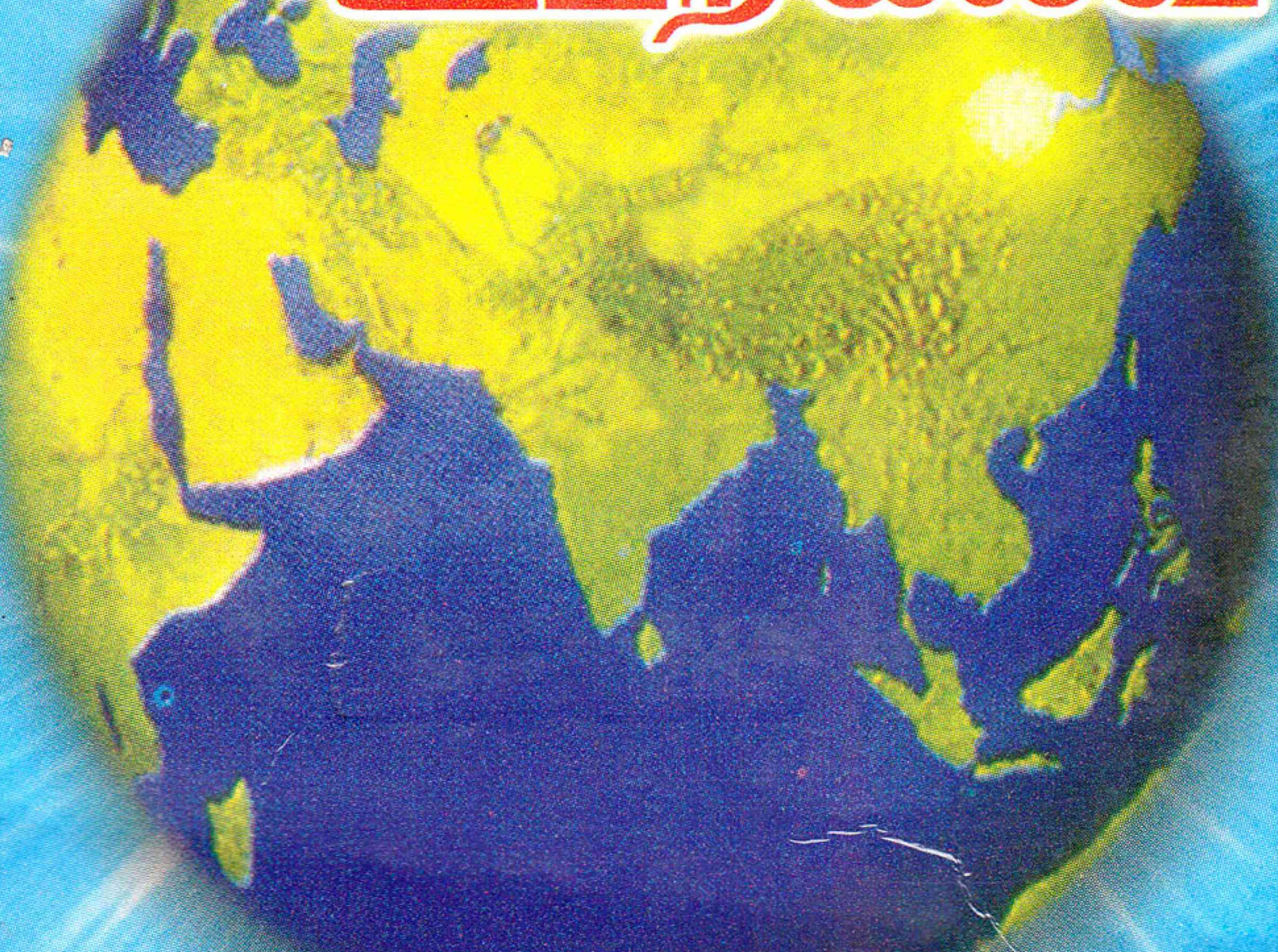
உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி



பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

உலகளாவிய பொதுக் கள உரிமம் (CC0 1.0)

இது சட்ட ஏற்புடைய உரிமத்தின் சுருக்கம் மட்டுமே. முழு உரையை https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/legalcode என்ற முகவரியில் காணலாம்.

பதிப்புரிமை அற்றது

இந்த ஆக்கத்துடன் தொடர்புடையவர்கள், உலகளாவிய பொதுப் பயன்பாட்டுக்கு என பதிப்புரிமைச் சட்டத்துக்கு உட்பட்டு, தங்கள் அனைத்துப் பதிப்புரிமைகளையும் விடுவித்துள்ளனர்.

நீங்கள் இவ்வாக்கத்தைப் படியெடுக்கலாம்; மேம்படுத்தலாம்; பகிரலாம்; வேறு கலை வடிவமாக மாற்றலாம்; வணிகப் பயன்களும் அடையலாம். இவற்றுக்கு நீங்கள் ஒப்புதல் ஏதும் கோரத் தேவையில்லை.

❖❖❖

இது, உலகத் தமிழ் விக்கியூடகச் சமூகமும் (https://ta.wikisource.org), தமிழ் இணையக் கல்விக் கழகமும் (http://tamilvu.org) இணைந்த கூட்டுமுயற்சியில், பதிவேற்றிய நூல்களில் ஒன்று. இக்கூட்டுமுயற்சியைப் பற்றி, https://ta.wikisource.org/s/4kx என்ற முகவரியில் விரிவாகக் காணலாம்.

Universal (CC0 1.0) Public Domain Dedication

This is a human-readable summary of the legal code found at https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/legalcode

No Copyright

The person who associated a work with this deed has **dedicated** the work to the public domain by waiving all of his or her rights to the work worldwide under copyright law, including all related and neighboring rights, to the extent allowed by law.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission.

❖❖❖

This book is uploaded as part of the collaboration between Global Tamil Wikimedia Community (https://ta.wikisource.org) and Tamil Virtual Academy (http://tamilvu.org). More details about this collaboration can be found at https://ta.wikisource.org/s/4kx.

உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்
பல்கலைப் பேரறிஞர்
டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்
லில்லி பவனம்
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு
தி. நகர், சென்னை - 600 017
தொலைபேசி: 4342232

பொருளடக்கம்

1.	கிரேக்க நாட்டில் உடற்கல்வி	5
2.	ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	49
3.	ரோம் நாட்டில் உடற்கல்வி	83
4.	உடற்கல்வியின் இருண்ட காலம்	101
5.	ஜெர்மனி நாட்டில் உடற்கல்வி	121
6.	ஸ்வீடன் நாட்டில் உடற்கல்வி	144
7.	டென் மார்க்கில் உடற்கல்வி	157
8.	இங்கிலாந்தில் உடற்கல்வி	166
9.	சோவியத் யூனியனில் உடற்கல்வி	178
10.	அமெரிக்காவில் உடற்கல்வி	188
11.	ஜப்பானில் உடற்கல்வி	208
12.	சீனாவில் உடற்கல்வி	216
13.	எகிப்தில் உடற்கல்வி	228
14.	இந்தியாவில் உடற்கல்வி	232
15.	உடற்கல்வி வரலாற்றில் ஓர் ஆய்வு	293

முதல் பதிப்பு - 1988 ✱ இரண்டாம் பதிப்பு - 2002 அக்டோபர் ✱ விலை ரூ. 80/- ✱ வெள்ளைத்தாள் ✱ பக்கம் 312 ✱ கிரவுன் ✱ பேப்பர் அட்டைக்கட்டு ✱ எவரெடி பிரிண்டர்ஸ் ✱ சென்னை - 600 017.

முன்னுரை

உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி: ஒரு வரலாற்று ஆய்வு நூல்.

மேற்கத்திய நாடுகளின் மேன்மையான வளர்ச்சியையும், மேம்பாட்டையும், முன்னேற்றத்தையும் நாம் வியந்து பார்க்கிறோம். பாராட்டுகிறோம் வரலாறு நமக்கு வடித்துக் காட்டுகிற துடிப்பான உண்மையே அது.

அவற்றின் வளர்ச்சிக்கும், வளமான வாழ்வுக்கும் அடிப்படை ஆதாரமாக விளங்கி நின்றது உடற்கல்வியே யாகும்.

வரலாறு என்பது நேற்றைய நிகழ்ச்சிகளின் நிறைவான தொகுப்பு அல்ல. இன்றைய வாழ்வின் எழிலார்ந்த நிலைமைக்கு ஏற்கனவே இடப்பட்ட அடியுரங்கள் அவை.

உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி எப்பொழுது தோன்றியது? எப்படித் தோன்றியது? எதற்காக வளர்ந்தது? எவ்வாறு மக்களை வாழ்வித்தது! வழிநடத்தியது! வளர்த்துக்கொண்டே வந்தது என்ற கேள்விகளுக்குக் கிடைத்த பதில்கள், நம்மைப்பற்றி ஒரு விமர்சனம் செய்து கொள்ள உதவுகின்றன அவ்வளவுதான்.

நாம் இன்னும் நிறைய முன்னேற்றம்பெற வேண்டும் என்ற உண்மையில், இரண்டு விதக் கருத்துக்கள் இல்லை.

அந்த முன்னேற்றத்திற்கு உடற்கல்விதான் அடிப்படையாக அமைய வேண்டும் என்பது தான் நமக்குக் கிடைத்திருக்கும் நிதர்சனமான உண்மை.

உடலை உன்னதமாக வளர்த்து, உடன் வாழும் உயிரைப் பொன்முகமாகக் காத்து, மாண்பு மிக்கவர்களாக மக்களை மாற்றி ஏற்றி அமைக்கிற முயற்சிகளை மேற்கொண்டிருப்பது தான் உடற்கல்வியாகும்.

உடல் மூலமாக, உடலுக்குள்ளே, உடலால் கற்பிக்கப் படுகிற கல்வியாக அமைந்திருப்பது தான் உடற்கல்வியின் தனியான தன்மை, மணியான மேன்மை. கனியான கேண்மையாகும்.

உடற்கல்வியை உயர்கல்வியாக, உயிர்க்கல்வியாக ஏற்றுக்கொண்ட நாடுகளே உயர்ந்த நாடுகளாக; உலகிலே தலை சிறந்த நாடுகளாக வாழ்ந்து சென்றன. வழி வழியாக வாழ்ந்து

வருகின்றன என்கிற கருத்தைத்தான், உலக வரலாறு நமக்கு நல்கியிருக்கின்ற நல்லதோர் அறிவுரையாகும்.

உடற்கல்வியை வளர்த்து வளர்ந்த நாடுகளின் மேன்மை; உடற்கல்வியை ஒதுக்கி, வெறுத்து வைத்த நாடுகள் வீழ்ந்துபட்ட கீழ்மை; அடிமையாகிப்போன அவலம்; அந்நியர் ஆட்சிகளில் பெற்ற துயரம் போன்ற உண்மைகளை இந்நூலில் நாம் பார்க்கிறோம்.

உடற்கல்விக்கு இப்படி ஓர் ஆற்றல் இருக்கிறதா என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள் என்பது, எனக்குப் புரிகிறது.

அடிமை நாடுகள் ஆண்மை பெற்றதும், அடலேறுகளாக ஆதிக்கக்காரர்களைச் சாடியதும், சுதந்திரம் அடைந்து சுகம் பெற்றதும், படிக்கும் இந்த சரித்திரத்தில் சுவையான காட்சிகளாகும்.

இப்படித்தான் உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி உலா வந்திருக்கிறது.

அனைத்து மக்களுக்கும் அமைதி நிலாவாக; ஆற்றல் மிகு பரிதியாக, விடியலைக்காட்டும் வெள்ளி மீனாக; வருத்தமுற்று நடப்போர்க்கு வழிகாட்டும் துருவ நட்சத்திரமாக; கேட்பதையெல்லாம் கொடுக்கின்ற காமதேனுவாக, கற்பகத்தருவாக உடற்கல்வி உதவியிருக்கிறது. உயர்த்தியிருக்கிறது. உலகை நடத்தியிருக்கிறது.

இத்தகைய இனிய கருத்துக்கள் நிரம்பிய புத்தகத்தை எழிலாக உருவாக்கித் தந்திருக்கின்றார்கள் கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ் அச்சகத்தார். அதற்குப் பெரிதும் பொறுப்பேற்று சிறப்பாக செயல்படுத்தி இருக்கிறார் ஆடம் சாக்ரட்டீஸ். என் நன்றியுடன், இனிய பாராட்டுக்கள்.

என் இலட்சிய வாழ்வின் வெளிப்பாடாக வெளிவரும் உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி நூலை உங்கள் கரங்களில் ஒப்படைக்கிறேன். ஒரு தீபம் பல தீபங்களை ஏற்றி ஒளி தரும் என்ற நம்பிக்கையுடன் படித்துப் பயன்பெறுக... வாழ்வின் பேறெல்லாம் பெறுக. என் நூல்களை ஆதரித்து வரும் தமிழக மக்களுக்கு என் அன்பார்ந்த நன்றி.

அன்புடன்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

---

* முதல் பதிப்பின்போது நூலாசிரியர் எழுதிய முன்னுரை

உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி

1. கிரேக்க நாட்டில் உடற்கல்வி

அகமும் புறமும்

உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு, ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் என்றவுடன், நமது நினைவுக்கு முதலில் வருவது கிரேக்க நாடேயாகும்.

ஐரோப்பிய நாடுகளில் சிறந்த நாகரிகத்தில் திளைத்த முதல் நாடாக கிரேக்கம் விளங்கியது என்றும், கிழக்கத்திய மேற்கத்திய நாடுகளுக்கு இடையே நாகரிகப் பாலமாக நனிசிறந்து விளங்கியது என்றும் வரலாற்றாசிரியர்கள் பெருமையாய் புகழ்ந்துரைக்கின்றார்கள்.

அத்தகைய அற்புதமான நாகரிகம், அவர்களிடையே ஆதிநாட்களில் அரும்பி மணம் வீசியதற்கு, அந்த நாட்டின் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையும், தட்பவெட்ப சீதோஷ்ண நிலையும் ஒரு சிறப்புக் காரணமாய் அமைந்திருந்தது என்றும் கூறுவார்கள்.

பச்சைப்பசேல் என்று பரந்த மலைப் பகுதிகள், பார்ப்பவரைப் பரவசப்படுத்தும் பள்ளத்தாக்குப் பகுதிகள், பெரிதும் வாட்டாத அதே சமயத்தில் இதமாகத் தாக்குகின்ற குளிர், நீண்ட கோடை காலங்கள், இப்படியாக அமைந்த இயற்கைச் சூழ்நிலை அக்கால கிரேக்க மக்களை ஆனந்தத்தில் ஆழ்த்தியதோடல்லாமல், அற்புதமான கலைகளைப் படைக்கவும், ஆத்ம ஆன்ம பலத்தை வளர்க்கவும் உதவின.

கிரேக்க நாடு கல்விக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து வளர்ந்த முதல் நாடாகத் திகழ்வதால், அத்தகைய வீறுமிக்க வரலாற்றினை நாமும் அறிந்து மகிழ்வோம்.

நாடும் மக்களும்

கிரேக்க நாட்டின் அமைப்பு ஒரு வித்தியாசமான சூழ்நிலையில் அமைந்திருந்தது. கிரேக்க நாட்டில் பல சிறு சிறு குறு நாடுகள் **(States)** அடங்கியிருந்தன. ஆனால், அவை அத்தனையும் தனித்தன்மை உடையனவாகவும், சுதந்திரமான போக்குள்ளவைகளாகவும் உரிமை பெற்று விளங்கின. அவற்றை நகர நாடுகள் **(City States)** என்றும் அவர்கள் அழைத்தார்கள்.

சிறு சிறு நாடுகள் அமைப்பில் குறுகிய எல்லைகளுடன் இருந்தது போல, அவர்கள் செயலும் சிறுபிள்ளைத் தனமாகவே குறுகிய நோக்குடனே இருந்தன. அதாவது ஒருவருக்கொருவர் ஒற்றுமை உணர்வே இல்லாமல், வாய்ப்பு கிடைக்கும் பொழுதெல்லாம் மற்றவர்களை வீழ்த்து வதிலேயே கண்ணுங் கருத்துமாக வாழ்ந்தனர். அந்த லட்சியத்தை வீர வாழ்வு என்றும் அழைத்தனர்.

எத்தனையோ சிறு நாடுகள் எண்ணிக்கையில் ஏராளமாக இருந்தாலும், அவற்றில் அதிகப் புகழும், ஆன்ற வல்லமையும் உடைய நகர நாடுகள் இருபது என்று கணக்கிட்டிருந்தனர்.

இந்த இருபது நகர நாடுகளில் இணையற்ற புகழும், வீறு பெற்ற சரித்திரமும் படைத்த நாடுகளாக மூன்றைக் குறிப்பிடலாம்.

1. ஏதென்ஸ் (இது முழுக்க முழுக்க ஒரு குடியரசு நாடு.)

2. ஸ்பார்ட்டா (ராணுவத் தன்மை மிகுந்த நாடு.)

3. கிரிட்டா (இரண்டுக்கும் இடைப்பட்ட கொள்கை உடைய நாடு.)

இம் மூன்றிலும் ஏதென்சும் ஸ்பார்ட்டாவும் தான் எல்லாவற்றிலும் முன்னணியில் நின்றன. அரசியல், சமுதாய

மரபுகள், சமூகத் தத்துவங்கள், வாழ்க்கைக் கொள்கைகள் எதுவாக இருந்தாலும், இந்த இரண்டு நாடுகளும் முரண்டு பிடித்துக் கொண்டு, முற்றிலும் வித்தியாசமானதொரு வாழ்க்கை அமைப்பையே பிடிவாதமாகக் கொண்டு, பெருவாழ்வை வாழ்ந்து காட்டின.

அதாவது, ஏதென்ஸ் நகரம், தனது மக்களுக்கு முழு வாழ்க்கைச் சுதந்திரத்தை வழங்கியிருந்தது. ஆனால், ஸ்பார்ட்டா நகரமோ, அந்நாட்டு மக்களை நாட்டுக்கு அடிமையாக ஆக்கி, நாட்டுக்காகவே வாழச் செய்தது, (விளக்கம் பின் பகுதியில் காண்க).

எப்படியிருந்தாலும், கிரேக்கர்கள் எதிலும் அறிந்து கொள்ளும் ஆர்வமுள்ளவர்களாக, எந்தக் காரியத்திலும் நுணுக்கம் உள்ளவர்களாக, எதையும் புதிதாகப் படைத்து, சுவைத்து மகிழும் கலை உணர்வு நிறைந்தவர்களாகவே வாழ்ந்து வந்தனர்.

மக்களும் வாழ்க்கையும்

கிரேக்கர்கள் இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வினை நடத்தினர். இயற்கையழகு, செவி சுவைக்கும் ஒலி; கண் மகிழும் நிறம்; உள்ளம் கவரும் ஒளி; இயற்கை சொரியும் இன்மை கலந்த காட்சி அமைப்புகள்; இவற்றிலெல்லாம் அவர்கள் தங்கள் மனதையும் அறிவையும் பறிகொடுத்து, பேரின்பகரமான வாழ்வு வாழ்ந்தனர்.

இவற்றின் எழுச்சியால் பெற்ற உணர்ச்சியால், அவர்களிடையே கவிதை பிறந்தது. கலைகள் எழுந்தன. நாடகங்கள் தோன்றின. நாட்டியங்கள் உண்டாயின. இசை முழங்கியது. பேச்சாற்றல் பெருக்கெடுத்தது. சிற்ப வேலைகள் செழித்தோங்கின. கணக்கு நுணுக்கங்கள் கரைபுரண்டன. வான சாஸ்திர உணர்வும், வீர வேட்கையும் வெற்றிப் பெருமிதமும் உலகில் விழா எடுத்து மகிழ்ந்தன.

இப்படிப்பட்ட ஏற்றமிகு கிரேக்கர்கள், உடற்கல்வி வளர்த்த வரலாற்றை, நாம் நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரித்துப் பார்க்கலாம். அது எளிதாகவும் இனிதாகவும் நமக்கு விளங்கும் என்பதால், பகுத்துப்பார்ப்போம்.

1. ஹோமர் காலம் **(Homeric Period)**
2. ஸ்பார்ட்டன் காலம் **(Spartan Period)**
3. ஏதென்ஸ் காலம் **(Athenian Period)**
4. கிரேக்கர்கள் பொற்காலம் **(Golden Period)**

1. ஹோமர் காலம்

ஹோமர் என்ற ஓர் அந்தகக் கவி இருந்தார். அவர் கிரேக்க நாட்டின் கீர்த்தி பெற்ற மிகப் பெரிய கவிஞர். அவர் இயற்றிய இரண்டு காப்பியங்கள் (புராணங்கள்) மிகப் பிரசித்திப் பெற்றவை. 1. இலியட் **(Iliad)**. 2. ஒடிசி **(Odyssey)** என்பனவாகும்.

இந்த இரண்டு புராணக் காப்பியங்களும் கிரேக்கர்கள் கி.மு. 9-ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த வாழ்க்கை முறையை மிகத் துல்லியமாக, தெளிவாகப் படம் பிடித்துக் காட்டுகின்றன.

உடலுக்குப் பயிற்சி - மனதுக்கு இசை என்பது அக் காலத்திய பழமொழியாக, வாழ்க்கை வழியாக விளங்கி வந்தது.

மக்கள் வாழ்க்கையில் வேளாண்மையும், மதமும் முக்கிய அங்கம் வகித்தன. ஆதிகால சமுதாய அமைப்பு போன்ற சமுதாய வாழ்க்கை முறை அமைந்திருந்தாலும், மதம் தான் மக்கள் மனதில் மிகுதியான இடம் பிடித்துக் கொண்டு ஆட்டிப் படைத்தது.

மக்களுடைய வாழ்க்கையில், கிரேக்க உடற்கல்வி போதித்த பெருங்கொள்கை என்னவென்றால், மனிதன்

செயலில் வல்லவன் **(Man of Action)**: மனிதன் அறிவில் வல்லவன் **(Man of wisdom)** என்று தான் இருக்க வேண்டும் என்று போதித்தது.

தனிப்பட்ட ஒவ்வொரு மனிதனும் தேகத்தால் திறமும் பலமும், பொலிவும் வலிவும் பெற்று, முழு வாழ்க்கையையும் பெரு மகிழ்வுடன் வாழ வேண்டும். அதற்காக ஒவ்வொரு வரும் தங்களைப் பயிற்சி மூலமாகத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

அவர்கள் செய்த உடற் பயிற்சிகள் எல்லாமே இயற்கையானதாக, எளிதாக இருக்கும்படி அமைக்கப் பட்டிருந்தன. அவர்கள் அந்தப் பயிற்சி மூலமாக நீடித்து உழைக்கும் ஆற்றல் **(Endurance)**; நெகிழுந்தன்மை வாய்ந்த உடல் **(Ability)**; உடல்பலம் **(Strength)**; வீரம் **(Courage)**; வீரச்செயல்களில் நாட்டம் **(Bravery)** நிறைய பெற்றுக் கொண்டு வாழ வேண்டுமென்பது கிரேக்கத்தின் உடற் கல்விக் கொள்கையாக இருந்து வந்தது.

ஆக, அக்கால ஒவ்வொரு கிரேக்கக் குடிமகனும், மற்றவர்களைவிட உடலில் பொலிவும், வலிவும், கட்டான அமைப்பும் கவர்ச்சியான தோற்றமும் கொண்டு வாழ்வதிலேயே முனைப்பாக வாழ்ந்தான்.

திட்டமிடாத திருவிழா விளையாட்டுக் காட்சிகள்

கிரேக்க காலத்தில் உடற்கல்வியானது திட்டமிட்டு எங்கும் நடத்தப்படவில்லை. உடற்கல்வியும் உடற்பயிற்சியும் தனிப்பட்ட மனிதர்களின் தொடர் உழைப்பாக, தினசரி முயற்சியாக இருந்ததே தவிர, கூட்டமாகச் சேர்ந்து பயிற்சி பெறும் அரங்கங்கள் இல்லாத நிலையிலேயே அவை நடமாடித் திரிந்தன.

விளையாட்டுத் தனித்திறன் போட்டி நிகழ்ச்சிகள் ஆங்காங்கே இருந்தாலும், அவை சாதாரண குடி மக்களுக்குக்

கிட்டாத ஒன்றாகவே இருந்திருக்கின்றன. பிரபுக்களும், பெருந்தனக்காரர்களுமே இப்படிப்பட்டப் போட்டிகளில் பங்கு பெற்று மகிழ்ந்தனர்.

திட்டமிட்டு நடத்தப்படாத உடற்கல்வியானது, பலர் கூடி மகிழும் சந்தர்ப்பங்களில் வெற்றிகரமாக நடந்தேறியிருக் கின்றன. அதற்கான சான்றுகளைத் தான் தமது காவியங்களில் ஹோமர் மிக அழகாக விவரித்திருக்கின்றார்.

இலியட் காவியச்சான்று:

இலியட் என்ற காவியம், கிரேக்கர்களுக்கும் டிரோஜன் நாட்டினருக்கும் **(Trojans)** இடையே நடந்த பெரும் போரைப்பற்றி விளக்கிக் கூறுவதாகும்.

அந்த நூலில் ஒரு பகுதியில் பெட்ரோகிலியஸ் **(Petrocleus)** என்ற மாவீரன், போரில் இறந்துபடுவதையும், அவனுக்காக நடைபெறும் இறுதிச் சடங்கினைப்பற்றியும், அதற்காக அரங்கேறிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் பற்றியும் ஹோமர் விளக்கியுள்ளார்.

பெட்ரோலியஸ் போரில் கொல்லப்பட்டபிறகு கிரேக்க வீரர்கள், அந்த மாவீரனுக்காக இறுதிமரியாதை செலுத்து கிறார்கள். காளைகளையும், அவர்கள் வென்ற நாடுகளிலிருந்து சிறை பிடிக்கப்பட்டுக்கொண்டு வந்த அடிமைகளையும் பலிகொடுத்த பிறகு, மரணச்சடங்கு **(Funeral Games)** விளையாட்டுக்கள் மிகவிமரிசையாக நடைபெற்றன.

தேரோட்டப் போட்டிகள், ஓட்டப்போட்டிகள், குத்துச் சண்டை, மல்யுத்தம், வேலெறிதல் போன்ற போட்டிகள் மறைந்த மாவீரனை மகிமைப் படுத்துவதற்காக நடத்தப் பட்டன.

ஒடிசி தரும் காட்சிகள்

ஒடிசி காவியமானது, ஒடிசியஸ் **(Odysseus)** என்ற மாவீரனது, வீரச்செயல்கள் பற்றி விவரிக்கும் மாகாவியம்,

இதில், ஒடிசியஸ் தனது அழகான மனைவியான பெனிலாப் என்பவளை தனது நகரமாகிய இதாகாவில் விட்டு விட்டு, டிராய் நகரத்தை மீட்கும் மாபெரும் போருக்குச் சென்று விடுகிறான்.

பேரழகியான பெனிலாப்பின் மனதைக் கவர்ந்து, மணந்து கொள்வதற்காக, பலவீரர்கள் பெனிலாப்பின் வீட்டிற்கு முன்னே வந்து, பலவீரச் சாகசச் செயல்களை செய்துகாட்டி, தங்களது ஆண்மைச் செயல்களால், அவளது அன்பைப் பெற்று கரம்பிடிக்க முயல்கின்றார்கள் என்று ஹோமர் விளக்குகின்றார்.

இங்கே ஒடிசியஸ், போரிட்ட போரிலே வெற்றி பெற்று தன் தாயகம் திரும்பும்போது, அல்சினஸ் எனும் அரசனால் விமரிசையாக வரவேற்கப்படுகிறான். அவனுக்கு அற்புதமான விருந்தொன்றையும் அளிக்க அல்சினஸ் ஏற்பாடு செய்கிறான்.

சுவையான விருந்து முடிந்த பிறகு விருந்தினர்களைக் கௌரவிப்பதற்காக, பல உடற்கட்டு நிகழ்ச்சிகளையும் அதன்மூலம் எழுகின்றவீர தீரச்செயல்களையும் காட்டிடும் ஏற்பாடுகளையும் செய்திருந்தான்.

மல்யுத்தப் போட்டிகள், குத்துச்சண்டைப் போட்டிகள், எடைத் தூக்கி எறியும் போட்டிகள் போன்ற பல பலம் காட்டும் போட்டிகள் நடைபெற்றன.

விளையாட்டுப் போட்டி நேரங்கள்

விளையாட்டுப் போட்டிகள், உடற்கல்வி இவைகளுக்கு என்று தனித்தனியாக நேரம் ஒதுக்கப்படவில்லை என்பதை

யும், அவ்வப்போது நடைபெறுகின்ற மரணச் சடங்குகள், விருந்தினர்களை உபசரித்தல்; மற்றவர்களின் மனம் கவர முயற்சித்தல் போன்ற நேரங்களில் விளையாட்டுப் போட்டிகளை நடத்தி மகிழ்ந்து, மற்றவர்களையும் மகிழ்வித்தனர் என்பதையும் இலியட், ஒடிசி போன்ற காவியங்களின் மூலம் நம்மால் அறிந்து கொள்ளமுடிகிறது.

இப்படிப்பட்ட போட்டிகள் தனிப்பட்டவர்களுக்கு இடையேமட்டுமல்ல, ஒரு குறிப்பிட்ட இனத்தவர்கள் மற்றும் நகரங்களுக்கு இடையே கூட போட்டிகள் நடை பெற்றிருக்கின்றன.

நாட்டியம் என்பது மக்களிடையே பிரபலமாக இருந்தது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும்.

ஹோமர் காலத்தில் உடற்பயிற்சியும், உடற்கலையும் மிகச் சிறந்த இடத்தை சமுதாயத்தில் பெற்று வளர்ந்தது என்பது தான் சிறப்பான கிரேக்கச் சரித்திரமாகும்.

2. ஸ்பார்ட்டன் காலம்

ஸ்பார்ட்டா நகரமானது முழுக்க முழுக்க இராணுவ ஆட்சி முறையையே பிரதானமாகக் கொண்டிருந்தது. தனிப்பட்ட ஒவ்வொரு குடி மகனும் தன்னைப் பற்றி சிறிதும் அக்கறை கொள்ளாமல், நாட்டு நலனிலேயே, நாட்டைப் பலப்படுத்துவதிலேயே நாளெல்லாம் எண்ணியும் உழைத்தும் வந்தனர். மிகவும் கடுமையான இராணுவ ஆட்சி முறையே ஸ்பார்ட்டாவில் நிலைத்திருந்தது. அதற்கும் நாட்டைச் சுற்றியே பல காரணங்கள் சூழ்ந்திருந்தன. அவற்றையும் நாம் காண்போம்.

ஸ்பார்ட்டா நாடானது, அண்டை அயல் நாடுகளையும் நகரங்களையும் ஆக்ரமிப்பதில் பெரும் ஆர்வம் காட்டி வந்தது. ஆதனால், அடிக்கடி சிறு சிறு அண்டை நாடுகளின் மீது போர்

தொடுத்து, அவற்றைத் தமது ஆட்சியின் கீழும் அதிகாரத்தின் கீழும் கொண்டு வந்தனர்.

ஒன்றை மட்டும் இங்கே நாம் கட்டாயம் குறிப்பிட்டாக வேண்டும். ஸ்பார்ட்டா மக்கள் அனைவரும், தொட்டில் முதல் சுடுகாடு செல்லும்வரை வீட்டை மறந்து, நாட்டுக்காகவே உழைத்து வந்தனர்.

ஸ்பார்ட்டா நாட்டு உடற்கல்வியானது, இராணுவ சேவையை முழுமைப்படுத்தும் ஒரு கல்வியாகவே உதவி வந்தது.

ஸ்பார்ட்டா மக்களின் வாழ்க்கை முறையையும் நெறியையும் சிறிதளவு அறிந்து கொண்டால், அந்த நாட்டிலிருந்த இராணுவ ஆட்சியின் இராட்சசத் தன்மை தெளிவாகவேப் புலப்படும்.

குழந்தையும் தேர்வும்

ஒரு பெற்றோருக்குக் குழந்தை பிறந்திருக்கிறது என்ற செய்தி கேட்டதும், உடனே வருபவர்கள் உறவினர்கள் அல்ல. அந்நாட்டு அதிகாரிகள் தான்.

அந்தக் குழந்தை நோயுடனோ, அல்லது, பலஹீனத்துடனோ அல்லது ஊனமுற்றோ பிறந்திருந்தால், உடனே அக்குழந்தை தாய்கெட்டஸ் **(Taygetus)** என்ற மலைச் சிகரத்திற்கு அனுப்பிவைக்கப்படும். அக்குழந்தை அநாதையாக அங்கே விடப்படும். அது கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வெயிலிலும் மழையிலும் வாடி வதங்கி, அழுதழுதுச் சாகும். அதாவது இயற்கையான கொடுமையிலே அந்த நாட்டுக்கு உதவாத குழந்தை செத்துமடியும். வலிமையாக உள்ள குழந்தைகளே, வாழ்வதற்கு அதிகாரிகளால் வரவேற்கப்படும். அனுமதிக்கப்படும்.

தகுதியான தேகத்தினைப் பெற்ற காரணத்தால் தப்பிவிட்ட ஒரு குழந்தை, எப்படியெல்லாம் வளர்கிறது என்பதை நாம் 5 பிரிவுகளாகப் பிரித்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

வீட்டில் வளரும் குழந்தை

ஒரு குழந்தை 7 வயது ஆகும் வரை, அதன் தாயிடம் வளர அனுமதி உண்டு. அந்தத் தாய்க்கு அன்புத் தாயாக இருந்து அந்தக் குழந்தையை வளர்க்கும் வாய்ப்பில்லை. ஒரு நாட்டின் தாதி ஒருத்தி, ஒரு குழந்தையை வளர்க்கும் பாங்கிலே தான் வளர்க்க வேண்டும்.

அன்னையின் அன்பைக் காட்டிலும், அந்தக் குழந்தைக்கு நாட்டுப்பற்றையும், நாட்டைப்பற்றியும் தான் அந்தத் தாய் ஊட்டியாக வேண்டும்.

அந்தத் தாய், தங்களது நாட்டின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்கின்ற சேவை மனப்பான்மையுடன் தான் அந்தச் சிசுவை வளர்க்க வேண்டும். அதற்காக அந்தத்தாய் தன் குழந்தைக்குத் தளராத கடமையை, கட்டுப் பாட்டையே ஊட்டி வளர்த்தாக வேண்டும். ஆக, தன்னைவிட, தன் தாய் நாடு தான் முக்கியமானது, முதன்மையானது என்ற குறிக்கோளுடன், ஒவ்வொரு தாயும் தன் குழந்தையை 7 வயது வரை வளர்க்கிறாள். பிறகு?

மாணவப் பருவம்

ஏழு வயது ஆனவுடன், அந்தக் குழந்தை அரசாங்கத்தின் ஓர் அங்கமாக ஆகிவிடுகிறது. ஏழு வயது பாலகன், அரசு அதிகாரிகளால், எடுத்துச் செல்லப்பட்டு, அகோகி **(Agoge)** என்ற பொதுப் பள்ளித் துறைக்குள் புகுத்தப்படுகிறான்.

அகோகி என்றால், பொதுவான இராணுவப் பயிற்சி முறை என்பதாகும். இந்த இராணுவப் பயிற்சி முறை, 18 வயது வரை தொடர்ந்து தரப்படும்.

பொதுத் தங்குமிடத்திற்குக் கொண்டு செல்லப்படுகிற மாணவர்கள், அவரவர் வயதுக்கேற்ப ஒன்று திரட்டப் படுகின்றார்கள். அவர்களை ஒரு கம்பெனியாக உருவாக்குகிறார்கள். ஒரு கம்பெனிக்கு 64 மாணவர்கள் இருப்பார்கள்.

இந்தக் கம்பெனிகள் நான்கு சேர்ந்து ஒன்றாகும் போது ட்ரூப் **(Troop)** என்று அழைக்கப்படும். இந்த ட்ரூப்புக்கு ஒரு தலைவனாக, 20 வயது நிரம்பிய இளைஞனே இருப்பான்.

இப்படி பல துருப்புக்கள் ஒரு மாநில இராணுவ அதிகாரியின் கீழ் செயல்படும். அந்த மாநில அதிகாரி பெய்டோனமஸ் **(Paidonomous)** என்று அழைக்கப்படுவார்.

இவ்வாறு பொறுப்பேற்றுப் பணியாற்றும் அதிகாரிகள் யாருக்கும் சம்பளம் தரப்படுவதில்லை. ஏனென்றால், முதிர்ச்சியும் ஆண்மையும் பெற்ற ஒவ்வொரு மனிதனும், தங்களுக்குரிய கடமையை தாய் நாட்டுக்கே அர்ப்பணித்திட வேண்டும். இது தானே அரச கட்டளை! பிறகு எப்படி சம்பளம் கிடைக்கும்?

மாணவர்களும் இன்னல்களும்

ஒவ்வொரு கம்பெனிக்கும் ஒருபொது சமையற்கூடமும் உணவு வசதிகளும் உண்டு. ஆனால் அவர்களுக்குப் போதுமான உணவு தரப்படுவதில்லை. உடலை மறைக்க முழுதாக ஆடைகளும் வழங்கப்படுவதில்லை.

ஒரே ஒரு நீள வேட்டி, **(Garment)**. அதைத்தான் அணிந்து கொள்ள வேண்டும். வெயிலோ, மழையோ, புயலோ, குளிரோ எதுவாக இருந்தாலும், ஆடை ஒன்று தான். அவலமும் துயரமும் ஆயிரம் ஆயிரமாக அமைந்திருந்தன.

உணவு பற்றாக்குறையாக இருப்பதால், மாணவர்கள் என்ன செய்வார்கள்? கொடுத்ததைத் தின்று விட்டு பசித்துக்

கிடக்க முடியுமா? அவர்கள் மற்றவர்கள் உணவை திருடித் திண்ணவும் அனுமதிக்கப்பட்டனர்.

அப்படி, எவரிடமும் பிடிபடாமல் திருடித் தின்றால் பேரின்பம் தான். பிடிபட்டுப் போனால், பெறுகின்ற தண்டனை மிகவும் கொடுமையானதாகவும் இருந்தது.

கல்லானாலும், முள்ளானாலும், பாறையானாலும், படு வெய்யிலானாலும், அவர்கள் வெறுங்காலால் தான் நடந்து செல்ல வேண்டும். காலணிகள் எதுவும் அவர்களுக்குக் கிடையாது.

அவர்கள் தூங்குவதற்குக் கட்டாந்தரையே சுகமான மெத்தைகளாக உதவின. நல்ல தரை இல்லையென்றால் புல்லணைகள் அல்லது வைக்கோல் போர்கள் அவர்களை வரவேற்று மெத்தையாக மாறி உதவின.

மாணவர்களாகிய இளைஞர்கள் கடுமையான, மிகவும் கொடுமையான உடற்பயிற்சிகளையே தினம் செய்தனர்.

அறிவு வளர்ச்சிக்கோ, அழகை ரசிக்கும் ரசனைக்கோ அவர்களுக்குக் கற்பித்துத் தரவில்லை அவர்கள் மிகவும் பலம் வாய்ந்த தேகத்தையும், கட்டளைக்குப் பணிந்து போகின்ற கடமை உணர்வுகளை மட்டுமே பெறவேண்டும் என்று அரசு விரும்பி, அவ்வாறே அவர்களை ஆட்டுவித்துப் பயன் பெற்றது.

பாடங்கள்

மாணவர்கள் கற்ற (உடற்கல்வி) பாடங்கள் எல்லாம் அவர்களைப் பெரும் போர் வீரர்களாகவே மாற்றி உருவாக்கின.

மாணவர்கள் கற்ற பாடங்கள் எல்லாம் கடுமையான உடற்பயிற்சிகள். இராணுவப் போர்ப் பயிற்சி முறைகள்.

அதாவது மல்யுத்தம், கனமான பொருட்களைத் தூக்கி எறிதல், ஓடுதல், தாண்டுதல், வேல் எறிதல், தட்டெறிதல், நீச்சல், வேட்டையாடுதல், குத்துச் சண்டையும் மல்யுத்தமும் கலந்த பங்கராஷியம் என்ற போட்டி; சில பந்து விளையாட்டுக்கள் முதலியன.

அவர்கள் அதிகமாக அக்கறை காட்டிய போட்டியானது மல்யுத்தம் தான். அதற்கான அடிப்படைக் காரணங்களும் இருந்தன.

1. உடலானது திறம் நிரம்பி திண்மையாக விளங்குவது முதல் காரணம்.

2. அந்த ஆற்றலுடன் ஆண்மை கொண்ட தேகமானது, எதிர்த்து வரும் எதிராளிகளைத் தூக்கி எறியவும், தோல்வியுறச் செய்யவும் உதவுகிறது என்பது இரண்டாவது காரணம்.

ஸ்பார்ட்டா இளைஞர்கள் பெற்ற உடற்கல்விப் பயிற்சிகளானது, மகிழ்ச்சி பெறுவதற்காக அல்ல. இராணுவத்திற்கு ஆள் தயாரிப்பு செய்திடத்தான் என்பது தான நிதரிசனமான உண்மை.

அதற்காக, அந்த மாணவ இளைஞர்கள் முரட்டுத்தன மாக நடத்தப்பட்டார்கள். வன்மையாக அடிக்கப்பட்டார்கள். அவர்கள் வேதனை என்ன என்பது பற்றி நிறைய தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற கொள்கையுடன், அரசு அவர்களைக் கொடுமையான பயிற்சிகளைக் கொடுத்து, கடுமையுடன் வாழக் கற்றுக் கொடுத்தது.

சில சமயங்களில், மாணவர்களுக்கு நடனமும் கற்றுத் தந்தார்கள். அந்த நடனமும் அவர்களை இராணுவ ரீதியில் தயார் செய்வதற்காகவே அமைந்தன. இந்த நாட்டியங்கள் பலவகைப் பட்டனவாக இருந்தன. அவை ஜிம்னாட்டிக்ஸ் நடனம்; திருவிழா நடனம்; இராணுவ நடனம் என்பதாகப் பிரிக்கப்பட்டிருந்தன.

நடனங்களும் நளினங்களும்

ஜிம்னாஸ்டிக் டான்ஸ் என்பது, பிபாசிஸ் என்று அழைக்கப்பட்டது. அதில், பங்கு பெறுபவர்கள் தரையை உதைத்து, உயரமாக மேலே எழும்பி, அங்கிருந்தபடியே தனது கால்களால் பின்புறமாக உதைத்துக் கொண்டு, பிறகு கீழே வரவேண்டும்.

திருவிழா நடனம் என்பது, ஹார்மஸ் என்று அழைக்க பட்டது. இதில் பங்கு பெறுபவர்கள் தியானா என்ற தெய்வத்தின் முன்னிலையில் இருந்து ஆடி மகிழ்வார்கள்.

அந்த நடனமும், போர் வீரர்கள் போரிடும் பாங்கிலே அமைந்த வெறியூட்டும் இயக்கங்களாகவே இருந்தன.

இராணுவ நடனம் என்பது, பங்கு பெறும் இளைஞர்கள் நிர்வாணமாக இருந்து, கையில் வாளும், கேடயமும் கொண்டு, மற்றவர்களைத் தாக்குவதும், தப்பிப்பதும், போரிடுவதும் போன்ற செயல் நயங்களோடு, சிலிர்க்கும் இசைக்கேற்ப பாவங்களோடு ஆடுகின்ற ஆவேச நடனமாகும்.

3. இராணுவ வாழ்க்கை

18 வயது நிரம்பிய பயிற்சி பெற்ற இளைஞர்கள் அனைவரும், இரகசிய இராணுவ அமைப்பில் அங்கத்தினர் களாக சேர்த்துக் கொள்ளப் படுகின்றார்கள். அந்த அமைப்புக்கு கிரிப்டியா **(Crypteia)** என்பது பெயராகும்.

அடுத்த இரண்டு ஆண்டுகளுக்குள், அவர்கள் அந்தந்த மாவட்டங்கள் பற்றிய முழுச் செய்திகளையும் விளங்கிக் கொண்டு, திட்டமிட்டு செயல்படும் அளவுக்குத் தேர்ச்சி பெறுகின்றார்கள்.

அதனைத் தொடர்ந்து, இராணுவத் தளவாடங்களையும் ஆயுதங்களையும் வைத்துக் கொண்டு, போரிடும் பயிற்சி

முறைகளிலும் வல்லுநர்கள் ஆகின்றார்கள், அவர்கள் அடிக்கடி போர் ஒத்திகைகளிலும், தந்திர யுக்தி முறைகளிலும் தங்களுக்குள் போரிடுகின்ற பாவனைகளையும் மேற்கொண்டு, பக்குவம் அடைகின்றார்கள்.

பதினெட்டிலிருந்து இருபது வயது வரையில் அவர்கள் எவ்வளவு தேர்ச்சி பெற்றிருக்கிறார்கள் என்பதைக் கடுமையான தேர்வுகள் மூலமும், சோதனைகள் மூலமும் கண்டறிந்து, அதன் பிறகே, அவர்கள் ஆற்றலைப் பயன்படுத்த அரசினர் திட்டமிடுகின்றார்கள்.

இப்படிப்பட்ட இடர்பாடுகளிலும் இரக்கமற்ற பயிற்சிகளிலும் ஈடு கொடுத்து வந்த இருபது வயது இளைஞர்கள், தற்போது 7 வயது பாலகர்களைப் பயிற்று விக்கும் பொறுப்பில் அமர்த்தப் படுகின்றார்கள். அவர்களது அரிய பணி, அதிலிருந்து 30 வயது வரை தொடர்கின்றது.

முப்பதிலும் முனைப்புகள்

வயது முப்பது நிறைந்த மனிதர்கள், மாபெரும் வீரர்களாக மாற்றப் படுகின்றார்கள். அவர்கள் தங்கள் தாயகத்திற்காகத் தம் உயிரையும் தருவதாக உறுதிமொழி எடுத்துக் கொண்டு, இராணுவப் பயிற்சி முறைகளையும் மென்மேலும் கற்றுக் கொண்டு, வரப் போகின்ற யுத்தங்களில், தங்களது வல்லமைகளை வெளிப்படுத்தும் வாய்ப்புகளுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

ஏதாவது ஒரு உணவு விடுதியில் உணவைப் பெற்று அவர்கள் உண்டாலும், அவர்களது இராணுவப் பயிற்சி முறைகள், காலையிலும் மாலையிலும் தங்கு தடையின்றித் தொடர்கின்றன. 15 பேர்கள் அடங்கிய ஒரு உணவு விடுதியில் அவர்கள் உணவு பெற்றாலும், அந்தப் பற்றாக் குறை உணவில்கூட ஒரு பகுதியை நாட்டுக்காக சேமித்து

அர்ப்பணிக்கின்ற அரிய தியாகத்தையும் அவர்கள் செய்தாக வேண்டியிருந்தது.

இப்படிப்பட்ட சூழ் நிலைகளிலும், அவர்களுக்கு ஓர் உரிமையும் வழங்கப் பட்டிருந்தது. அந்நாட்டில் இருக்கின்ற அடிமைகளில் எவரினாலாவது அபாயம் ஏற்படக் கூடியசூழ்நிலை அமைந்தால், அவர்கள் அந்த அடிமையைக் கொன்றுவிடலாம். எனவே, தாய்நாடு தான் அவர்களின் உயிர் மூச்சாக இருந்தது என்றுகூட நாம் கூறிவிடலாம்.

முப்பதும் மணப்பதும்:

முப்பது வயது நிறைந்த ஒரு வீரன், இந்த நாட்டு சட்ட சபை அமைப்பில் ஓர் அங்கத்தினராக ஆகிவிடுகிறான். அத்துடன், அவன் திருமணம் செய்து கொள்ளவும் அனுமதிக்கப்படுகிறான்.

அந்தத் திருமணத்தில் அவனது தலையாய கடமை, நாட்டுக்காகக் குழந்தைகளைப் பெற்றுத் தரும் பெரும் பணியாகும்.

அவன் கல்யாணம் செய்து கொண்டாலும், பிரம்மச்சாரி போன்ற வாழ்வைத் தான் அவன் மேற்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. எங்கோ ஓர் உணவு விடுதியில் உண்டு விட்டு, இடம் கொடுத்திருக்கும் பொதுப் பள்ளிகளுக்குள்ளே ஓர் அறையில் உறங்கி வாழ்கின்ற அவன், எப்பொழுதோ அபூர்வமாக மனைவியைப் போய் தனியே சந்திக்க, மகிழ அனுமதிக்கப்படுகிறான்.

இவ்வாறு, அவன் 50 வயது வரையிலும் ஓர் இயந்திர மான இராணுவ வாழ்க்கையை மேற்கொண்டு வாழ்கிறான். இந்தக் காலம் முழுவதும் அவன் போரிட்டுக் கொண்டும், சிறுவர்களுக்கு உடற்பயிற்சிகளைப் போதிக்கும் பொறுப் பேற்றுக் கொண்டும் எஞ்சியிருக்கும் 20 ஆண்டுகளையும் கழித்து விடுகிறான்.

ஐம்பதும் அறுபதும்

ஒரு ஸ்பார்ட்டா நகரத்து வீரன், தனது 50 வது வயதில்தான் இராணுவ நடவடிக்கைகளிலிருந்து ஓய்வு பெற முடிகிறது. ஆனாலும் அது நிரந்தர ஓய்வு அல்ல.

நாட்டுக்கு அன்னியரின் படையெடுப்பு போன்ற காரணங்களால் நெருக்கடி ஏற்படும் போது, ஓய்வு பெற்றவர்களின் சேவையும் நாட்டுக்குத் தேவைப் படுகிறது. நாடு அவர்களை அழைக்கும் போது, நிச்சயமாக வந்து சேரவேண்டும் என்பது நியதி.

ஸ்பார்ட்டன் வாழ்க்கை அமைப்பு

ஸ்பார்ட்டா நாடு பின்பற்றிய உடற்கல்வி முறை, மிகவும் கடுமையாகவே இருந்தது. இராணுவ சேவை புரியும் தகுதிகள் நோக்கியே, தேகம் கடுமையான பயிற்சிகளை மேற்கொண்டது.

இளைஞர்களுக்குக் கட்டுப்பாடான இராணுவப் பயிற்சி மூலமே வரும் என்று ஸ்பார்ட்டா நாடு எண்ணியது. இளைஞர்கள் பெற்ற பயிற்சியானது, இருட்டைக் கண்டும் அவர்கள் அஞ்சவில்லை. அழுவது என்பது அவமானமான காரியம் என்று உணர்ந்தார்கள்.

இளைஞர்களுக்குத் தனிமையோ, அந்தரங்கமோ எதுவுமே இல்லை. எப்பொழுதும் எல்லோருடனும் இருந்தாக வேண்டும் என்பது தான் வாழ்க்கை முறையாக இருந்தது.

இளைஞர்களுக்கு வீட்டில் வாழும் வாழ்க்கை அமைய வில்லை. பொது இடங்களில் உறங்க, பொது விடுதிகளில் உண்ண, அவர்களுக்கு மேல் வயது வந்த தலைவர்கள் மேற்பார்வையில் இயங்க இப்படித்தான் அவர்கள் வாழ்க்கை முறை வரையறுக்கப்பட்டிருநதது.

கடுமையான கட்டுப்பாட்டின் கீழ் தான் இளைஞர்கள் வளரவும் வாழவும் முடிந்தது. தாய் அன்பு அவர்களுக்கு இல்லை. தாய் நாட்டு அன்பு தான், தழைத் தோங்கி நின்றது. தலை தூக்கி இருந்தது. அவர்கள் தாய்க்கு நல்ல மகனாக இருக்கவில்லை. தாய் நாட்டுக்கு நல்ல வீரனாகத்தான் விளங்க முடிந்தது.

அந்த நாட்டு இளைஞர்கள் ஆசிரியர்களாகவும் ஆசிரிய மாணவர்களாகவுமே வாழ்ந்து போனார்கள். இந்த நிலை கி.மு. 800 ஆம் ஆண்டிலிருந்து கி.மு. 700ம் ஆண்டு வரை தொடர்ந்து வந்தது.

ஸ்பார்ட்டாவின் பெண்கள்

கிரேக்க நாட்டின் மற்ற நகரத்துப் பெண்களை, தனிமைப்படுத்தி, வைக்கப்பட்டிருந்த அதே கால கட்டத்தில், ஸ்பார்ட்டா நகரப் பெண்கள் சகல உரிமைகளும் பெற்று, சுதந்திரமாக உலாவரும் சந்தர்ப்பம் பெற்றிருந்தது குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும்.

ஆண்கள் செய்த ஓட்டம், தாண்டல், கனப்பொருட்கள் தூக்கியெறிதல், வேல் எறிதல், நீந்துதல், மல்யுத்தம் புரிதல் போன்ற எல்லாப் பயிற்சிகளையும் பெண்களும் செய்தனர். அதற்காக, அவர்களுக்கென்று தனியாக பயிற்சி மைதானங்கள் அமைந்திருந்தன.

ஜிம்னாஸ்டிக் நடனம், திருவிழா நடனம் இராணுவ நடனம் போன்ற நாட்டிய நேரங்களில், ஆண்களுடன் சேர்ந்து பெண்களும் ஆடினார்.

அவர்களது பயிற்சி கால வாழ்க்கை 20 வயது வந்ததும் நிறுத்தப்பட்டது. அவர்கள் திருமணம் செய்து கொள்ள அனுமதிக்கப்பட்டனர். திருமணம் நடைபெற்றவுடன், அவர்கள் பொது இடங்களில் பயிற்சிகள் செய்வதை விட்டு விட்டார்கள்.

பெண்கள் உடற் கல்வியிலும் உடற் பயிற்சியிலும் ஈடுபடுத்தப்பட்டதன் தலையாய காரணம் - தாய்மார்கள் திறத்துடன் இருந்தால்தான் சேய்களும் திறமாக இருக்கும். ஸ்பார்ட்டா நாட்டு சமுதாயம் வலிமைமிக்க சமுதாயமாக அமையவேண்டும் என்பது தானே அந்நாட்டு ஆட்சியாளர் களின் எதிர்பார்ப்பு!

பெண்கள் இவ்வாறு சமுதாயத்தில் கௌரவமான வாழ்க்கை வாழ்ந்தபொழுது, ஆண்கள் அனைவரும் அவரவரது தனிப்பட்ட ஆற்றலால் கௌரவிக்கப்பட்டார்கள். அவ்வப்போது அரசு அதிகாரிகள் ஆடவரின் ஆண்மையை சோதனைகள் மூலம் அறிந்து, அவர்களுக்கு உரிய அந்தஸ்தை வழங்கினார்கள். ஸ்பார்ட்டா நகரத்து ஆண்கள் துன்பத்தை சகித்துக் கொள்ளுதல், கடினமாக உழைத்தல், இராணுவ செயல்களில் சிறந்திருத்தல், எந்த காலத்திலும் தாய் நாட்டுக்குத் தன் உயிரை தந்திடும் அளவுக்குத் தியாக உணர்வுடன் வாழுதல் போன்ற குன்றாக் குணங்களுடைய கொள்கைத் திலகங்களாக வாழ்ந்து சென்றார்கள்.

இறுதியில் ஒரு வார்த்தை

ஸ்பார்ட்டாவைப் பொறுத்த வரையில், இராணுவ நடவடிக்கையே முக்கியமான குறிக்கோளாக இருந்ததால், அந்நாட்டில் கலையும் இலக்கியமும் வளர்ச்சி பெறாமல், வறண்டதொரு தேக்க நிலையை அடைந்தன. ஸ்பார்ட்டா வின் சமுதாயம் குறுகிய நோக்கத்துடன், ஒரு வட்டத்துக்கு உள்ளே வாழ்கின்ற வறட்டுத்தனமான முறைகளுடன் வாழ வேண்டியிருந்தது.

பொதுவாக, ஸ்பார்ட்டா நகரத்து மக்கள் எல்லோருமே அந்த நாட்டின் போர் வீரர்கள்; பணம் பெறாத பணியாளர்கள்; நாட்டில் உலவும் சுதந்தரமான அடிமைகள் என்று வரலாறும்

பேசும் அளவுக்கு, நாட்டுக்கு அர்ப்பணித்த முழு சேவை வாழ்க்கையை வாழ்ந்தவர்கள் ஆனார்கள்.

3. ஏதென்ஸ் காலம் (முற்பகுதி)

ஏதென்ஸ் நகர மக்கள் வாழ்க்கையானது, சுதந்திரமான, முன்னேற்றமான, உரிமையுள்ள குடியரசுத்தனமான முறையிலே அமைந்திருந்தது.

ஏதென்ஸ் ஆட்சியாளர், தமது மக்களுக்கு பரிபூரண உரிமைகள் பல அளித்திருந்தாலும், அவர்கள் இராணுவத்தின் வலிமையை ஒரு சிறிதும் மறந்தார்கள் இல்லை. தமது மக்கள் பலம் வாய்ந்த போர் வீரர்களாக விளங்க வேண்டும் என்ற கொள்கையில் கண்ணும் கருத்துமாகவே இருந்தார்கள்.

ஏதென்ஸ் மக்கள் செயல் வல்லவர்களாக இருக்க வேண்டும். அல்லது அறிவு வல்லவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்ற கொள்கையை புறக்கணித்து விட்டார்கள். மக்கள் அனைவரும் முழு வளர்ச்சி பெற வேண்டும். அதாவது தனிப்பட்ட ஒருவன் உடலாலும், அறிவாலும், ஆற்றலாலும் முழு வளர்ச்சி பெற்று, தாய் நாட்டின் போர்க் காலத்தில் சண்டையிடவும், சமாதான காலங்களில் அறிவாய்ந்த வாழ்வு வாழவும் வேண்டும் என்கிற கொள்கையையே இவர்கள் வற்புறுத்தினார்கள்.

கி.மு. 776ம் ஆண்டுக்கு முன்னர், ஏதென்ஸ் மக்கள் எல்லோரும் ஆடு மாடுகள் மேய்த்து வாழும் ஜீவிகளாகவே இருந்தனர். பிறகு, நன்கு நாகரிகம் அடைந்த அவர்கள், ஏதென்ஸ் நாட்டினராகி, குடியரசு முறையை கொள்கை அளவிலும், குதூகலமான நடைமுறையிலும் கடைபிடித்து ஒழுகினர். என்றாலும், அந்த சுதந்திரமான குடியரசு முறை, அங்கே அடங்கிக்கிடந்து வாழ்ந்த அதே சமயத்தில் அதிகமான அளவில் இருந்த அடிமைகளுக்குக் கிடைக்கவில்லை.

அடிமைகளுக்கு எந்தவித சுதந்திரமும் இல்லை. அந்த நாட்டில் பிறந்த மக்களுக்கே சகலவிதமான சுதந்திர வாழ்க்கைகளும் வழங்கப்பட்டன.

ஏதென்ஸ் நாட்டுத் தலையாய கொள்கையானது தனிப்பட்ட ஒருவன் உடலாலும் மனதாலும் திடமானவனாக வளர வேண்டும். அவர்களது உடற்கல்விக் கொள்கையும் அவ்வழியே தான் ஆக்கப்பட்டிருந்தது.

ஒவ்வொரு ஏதென்ஸ் நாட்டுக்குடிமகனது வாழ்க்கையை யும், கற்ற கல்வி முறையையும், நாம் நான்கு பகுதிகளாகப் பிரித்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

1. குழந்தையும் வீடும்

ஸ்பார்ட்டாவில் ஒரு வீட்டில் குழந்தை பிறந்ததும், அதற்கு வாழத் தகுதியுண்டா, வல்லமை உண்டா, வலுவிழந்ததா என்பதையெல்லாம் அந்த நாட்டு அதிகாரிகள் தாம் வந்து, ஆய்ந்து முடிவு செய்தனர். வலுவானதை வாழவிட்டனர். வலுவற்றதை மரிக்க விட்டனர்.

அத்தகைய அவல நிலை, ஏதென்ஸ் பெற்றோர்களுக்கு இல்லை. அப்படிப்பட்ட முடிவினை எடுக்கும் உரிமையை குழந்தையைப் பெற்ற பெற்றோர்களுக்குக் கொடுக்கப் பட்டிருந்தது. ஆக, வலிமையான குழந்தைகளை நாட்டுக்காக வழங்கும் வளமான வாய்ப்பையும், தேர்வு செய்யும் உரிமையையும் பெற்றோர்களே பெற்றிருந்தனர்.

பிறந்தது முதல் 7 வயது வரையிலும், குழந்தைகள் தங்கள் குடும்பங்களிலேயே வாழவும் வளரவும் கூடிய சிறந்த வாய்ப்பினைப் பெற்றிருந்தனர். குழந்தைகளை வளர்க்கும் பொறுப்பு, பெற்றவர்களிடம் தான் இருந்தது. சில சமயங்களில் தாதியர்கள், அடிமைகள் கூட குழந்தைகள் வளர்க்கும் பொறுப்பை ஏற்றிருந்தனர்.

குழந்தைகளும் தங்கள் இளம் வயதில் என்னென்ன சிறுசிறு விளையாட்டுக்களை ஆடிப் பழக முடியுமோ, அத்தனையிலும் ஆர்வமுடன் பங்கு பெற்று மகிழ்ந்தனர். மலர்ச்சியுடன் வளர்ந்தனர்.

நொண்டியடித்து ஆடுதல் போன்ற பல ஆட்டங்கள், கண்ணாமூச்சி ஆட்டம், ஓடி ஒளிந்து கண்டுபிடித்து ஆடுதல் போன்ற ஆட்டங்கள், பட்டம் விடுதல், பம்பரம் சுற்றுதல், கதை சொல்லி மகிழ்தல் போன்ற குழந்தை விளையாட்டுக்கள் அவர்களுக்கு உதவின. உற்சாக மளித்தன. உடலையும் மனதையும் வளர்த்தன. அந்த வயதில் பெரியவர்களை மதிக்கவும்; மரியாதை அளிக்கவும், கற்பித்து வழி நடத்தினர்.

கல்வி கற்கும் மாணவப் பருவம்

ஏழாவது வயதிலேயே கல்விகற்கும் படலம் தொடங்கி விடுகிறது. ஸ்பார்ட்டாவில் நடைபெற்றது போல, மாணவர்கள் தனியாக ஓரிடத்திற்குச் சென்று தங்கவும் படிக்கவும் அனுப்பப்படவில்லை. அவர்கள் வீட்டிலிருந்து கொண்டே, கல்வி கற்க அனுமதிக்கப்பட்டனர்.

தினம் வீட்டிலிருந்து பள்ளிக்குச் சென்று படித்து வந்தனர். அந்தப் பள்ளிப்படிப்பானது, அந்த இளைஞர்களைச் சிறந்த சமுதாயவாழ்வுக்கு. அரசியல் அமைப்புக்கு, இராணுவப் போரிடும் திறமைக்கு, மதவழிமரபுகளுக்கு பொருந்தும் வண்ணமே போதிக்கப்பட்டன.

இத்தகைய கூர்மையான குறிக்கோள்களைக் கற்பிக்க, அங்கே இரண்டு விதமான பள்ளிகள் இயங்கி வந்தன.

1. பாலஸ்டிரா பள்ளிமுறை. 2. டிடாஸ்கேலியம் பள்ளிமுறை, இவ்விரண்டையும் சற்று விரிவாகக் காண்போம்.

(அ) பாலஸ்டிரா பள்ளி **(Palaestra)**

இதை மற்போர்ப்பள்ளி என்றும், சீருடற் பயிற்சிப் பள்ளி (Gymnastics) என்றும், அழைப்பார்கள். இதில் சிறுவர்களும் சிறுமிகளும் சேர்ந்து, ஒருங்கே பயிற்சிகள் பெற்றனர்.

ஓட்டம், தாண்டுதல், வேலெறிதல், தட்டெறிதல், மற்போர், குத்துச்சண்டை போன்ற திறம் சார்ந்தப் போட்டி முறைகள் பயிற்றுவிக்கப்பட்டன. அவற்றின் மேன்மைக்கு மெருகேற்றும் வகையிலேதான் பள்ளிகளும் உருவாக்கப் பட்டிருந்தன.

இப்பள்ளிகளானது, சிறந்த வசதிகளும், கற்போருக்கு நிறைய வாய்ப்புகளும் கிடைக்கும் வகையிலே அமையப் பெற்றிருந்தன. பயிற்சிக்காக நீந்த, பயிற்சிக்குப் பிறகு குளிக்க, உடை மாற்ற, பயிற்சி செய்ய என்பன போன்ற வசதிகள் நிறைந்த வண்ணமே எல்லாக் கட்டிடங்களின் வடிவமைப்பும் செய்யப்பட்டிருந்தன.

பாலஸ்டிரா பள்ளியின் கட்டட அமைப்பு, நடு மையத்தில் திறந்த வெளியாக இருக்க, அதைச் சுற்றிலும் பல அறைகள் கட்டப்பட்டிருந்தன. ஒவ்வொரு அறையும் உடை மாற்றிக்கொள்ள, எண்ணெய் பூசிக்கொள்ள, பயிற்சி செய்ய, பொழுதுபோக்காக பயன்படுத்த, மசாஜ் செய்ய, குளிக்க என்கிற ஒவ்வொரு காரியத்திற்கும் ஒவ்வொரு அறை என்பதுபோல, வட்டமாகச் சுற்றிச் சுற்றி அறைகள் கட்டப்பட்டிருந்தன.

இத்தகைய வட்டவடிவமான பகுதியிலிருந்து வேடிக்கை பார்ப்போர் சுற்றிச் சூழ்ந்திருந்த, மத்தியில் உள்ள சமதளப் பரப்பில் தான் (Court) மற்போர், குத்துச் சண்டை, தாண்டம் எறியும் போட்டிகள், மற்றும் சீருடற்பயிற்சிகள் எல்லாம் நடைபெற்றன. சாதாரண நேரங்களில், மேற்கூறிய பயிற்சிகள், போட்டிக்குரிய நிகழ்ச்சிகள் எல்லாம் இந்த ஆடுகளப்பரப்பில் தான் கற்றுத் தரப்பட்டன.

சில நேரங்களில், ஓட்டம், தாண்டல், எறிதல் போன்ற பயிற்சிகள் எல்லாம், பள்ளிக் கட்டிடங்களுக்கு வெளியேயுள்ள பரந்த மைதானங்களிலும் நடைபெறுவதாக அமைந்திருந்தன.

பயிற்சிமுறையும் பொறுப்பாளர்களும்

இதுபோன்ற பாலஸ்டிரா பள்ளிகள் எல்லாம், பொதுவாக தனிப்பட்ட நிறுவனங்களாலேயே நடத்தப்பட்டன. அப்படிப்பட்ட பாலஸ்டிரா பள்ளியின் நிர்வாகிகள் அல்லது உரிமையாளர்களுக்கு பெய்டொடிரைப் **(Paldotribe)** என்று பெயர்.

மாணவர்களிடமிருந்து குறிப்பிட்ட அளவு படிப்புத் தொகை **(Fee)** பெற்றுக் கொண்டு, பல்வேறு விதமான பயிற்சிகளையும் கற்றுத் தருகின்ற பெய்டோடிரைப் போன்றோர்கள், சகலகலா வல்லவர்களாகவே விளங்கி இருக்கின்றார்கள், அவர்கள் பல துணை ஆசிரியர்களை உதவிக்கு வைத்துக்கொண்டு, தங்கள் பள்ளிகளை நடத்தினர்.

பெரும்பாலும், மாணவர்கள் ஆடை ஏதுமின்றி பிறந்த மேனியர்களாகவே இருந்து, பயிற்சிகளைப் பெற்றிருக்கின்றனர்.

(ஆ) டிடாஸ்கேலியம் பள்ளி **(Didascaleum)**

இந்தப் பள்ளியில், இசையும் இலக்கணமும் கற்றுத் தரப்பட்டன.

பாலஸ்டிரா பள்ளிகள் போலவே, இப்பள்ளிகளை நடத்திப் பணியாற்றுகிற பொறுப்பும் தனிப்பட்டவர்களையே சார்ந்திருந்தன. இங்கேயும் படிப்புத்தொகை வசூலிக்கப்

பட்டது. படித்தல், மனப்பாடம் செய்தல், கணக்குப் பாடம் கற்றல் போன்ற முறைகளும் கற்பிக்கப்பட்டன.

கிரேக்கப் பாடல்களை மனதுக்குள் நிலைத்திருக்கப் படிக்கும் முறை வற்புறுத்தப்பட்டது போல, பேச்சுப் போட்டிகளும், இசைக்கருவி இயக்கும் முறைகளும் கற்பிக்கப்பட்டன.

இப்படிப்பட்ட கல்விமுறை 14 வயது வரை தொடர்ந்தது.

4 முதல் 18 வயது வரை பெறுகிற கல்வியை வசதியுள்ள மாணவர்கள் தாம் கற்க முடிந்தது. காரணம் படிப்புத் தொகை அதிகமாக இருந்தது தான்.

3. இராணுவ சேவை

பதினெட்டு வயது வந்த இளைஞன், இராணுவத்தில் தன்னை ஒரு வீரனாகப் பதிவு செய்து கொள்கிறான். அதற்கு எபிபஸ் **(Ephebus)** என்று பெயர், இராணுவ வீரனாக மாறியதும், அவன் மற்ற இளைஞர்களைப் போலவே, வீர சபதம் போன்ற ஆத்மார்த்தமான உறுதி மொழியை எடுத்துக் கொள்கிறான்.

எனக்குத் தரப்பட்ட போராயுதங்களை நான் இழிவாகப் பயன்படுத்த மாட்டேன். எனது நெருங்கிய நண்பர்களை எப்பொழுதும் ஏமாற்றமாட்டேன். அருள் மிகுந்த ஆலயங்களைக் காக்கவும், அருமைமிகுந்த பொது மக்களின் பொருட்களையும் உடமைகளையும் தனித்தோ, கூடிநின்றோ பொறுப்புடன் காத்திடப் போராடுவேன். எனது தாய்நாட்டின் மேன்மைக்குப் பங்கம் எள்ளத்தனையும் விளைவிக்காமல் மேலும் மேலும் மேன்மை பெற உழைப்பேன். பாடுபடுவேன். நீதிபதிகளாக யார் வந்தாலும், அவர்கள் ஆணைகளுக்குக் கீழ்ப்பணிவேன். நாட்டு சட்டங்களை யார்

மீறினாலும்; அவர்களை என்னால் இயன்றவரை தடுத்திட முயல்வேன். என்னால் இயலாவிடில் மற்றவர்கள் உதவியுடன், மாற்றிவிடவும் முயல்வேன். எனது தந்தையர், மூதாதையர், மதித்துப் பின்பற்றி வந்த மதத்தை மதித்துப் போற்றுவேன். எங்கள் தெய்வங்களான அகரலாஸ்; எனியாலியஸ், ஏரஸ், சீயஸ், ஆக்டோ, ஹேசிமான் இவர்களைப் போற்றித் துதிப்பேன்.

இராணுவத்தில் சேர்ந்த ஒரு இளைஞன், 18 வயது முதல் 20 வயதுக்குள்ளாக, இரண்டாண்டு இராணுவ சேவைக்குள் ஆட்படுத்தப்படுகிறான்.

முதல் ஆண்டு இராணுவ சேவை என்பது - அவன் போராயுதங்களைத் திறம்படக் கையாளுவதற்கேற்றப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்து, தேர்ச்சியடைவதுடன்; ஒரு இராணுவ வீரனுக்குரிய எல்லா கடமைகளையும் செய்திட பழகிக் கொள்கிறான். அத்துடன், போர் நடனம், விளையாட்டுப் போட்டிகள் இவற்றில் கலந்து கொண்டு பெருமைகளை அடைகிறான். ஜிம்னாஸ்டிகஸ் பயிற்சி களையும் தொடர்ந்து செய்கிறான்.

இரண்டாவது ஆண்டு இராணுவ சேவை என்பது - அவன் பிற மாநிலங்களுக்குக் காவல் செய்யும் பொறுப்புடன் அனுப்பப்படுகிறான். போர் நடக்கும்போது, அவன் போர் வீரனாக மாறி, பொருதுகிறான் அந்தக் காலம் முடிகிறபோது, போர்கள் எதுவும் இல்லையென்றால், அவன் இராணுவ முகாம்களிலிருந்து விடுவிக்கப்படுகிறான்.

4. சுதந்திர இளைஞராக

இருபது வயது முடிந்த இளைஞர்கள், சுதந்திரபுருஷர் களாக நாட்டில் நடமாடும் வாய்ப்பினைப் பெறுகின்றார்கள். அவர்கள் நாட்டு சட்டமன்றத்தின் அங்கத்தினராகவும் ஏற்றுக்

கொள்ளப்படுகின்றார்கள். ஏதென்ஸ் சட்டமன்றத்தை எக்லேசியா **(Ecelesia)** என்று அழைத்தார்கள்.

சுதந்திரமான நடவடிக்கைகள் கொண்டிருந்தாலும், ஒவ்வொரு இளைஞனும், தொடர்ந்து செய்து வந்த ஜிம்னாஸ்டிகஸ் பயிற்சிகளை விடாது பின்பற்றி வந்து, உடலைக் கட்டுக்கோப்போடு காத்து வந்தனர். அரசால் நடத்தப்பட்டு வந்த பொது பயிற்சிப் பள்ளிகளில், அவர்கள் சென்று உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்தனர்.

அரசு நடத்திய முக்கியமான 3 பயிற்சிப் பள்ளிகள் லிசியம் **(Lyceum)**; அக்காடமி **(Academy)**; சினசார்கஸ் **(Cynasargas)** என்ற பெயருடன் அழைக்கப்பட்டன.

சமுதாயத்தில் நடைபெறுகிற மதசம்பந்தமான, விழாக்கள் போன்றவற்றில் நடனம் ஆடுவது போன்ற செயல்களில் ஆண்கள், பெண்கள், குழந்தைகள் அனைவரும் மகிழ்ச்சியுடன் ஈடுபட்டனர். அவர்கள் ஆடிய நடனங்களில், குறிப்பிடத்தக்கவை, டயோனிசியாக் என்ற குழு நடனம்; பிர்ரிக் என்ற போர் நடனம் இவை இரண்டும் மிகவும் கடினமான அதே சமயத்தில் நுணுக்கமான நடனங்களாகும்.

ஏதென்சில் பெண்கள் நிலை:

ஏதென்ஸ் நாட்டில் பெண்கள், பாதுகாக்கப்பட்ட நிலையில் தான் வாழ்க்கை நடத்தினர். அவர்கள் கல்வி கற்றிட பொதுப் பள்ளிகளுக்கு அனுப்பப்படவில்லை. அவர்கள் கற்ற கல்வியெல்லாம், வீட்டிலே தான் அமைந்திருந்தது.

ஒரு குடும்பப் பெண்ணுக்குரிய கலைகளும் கல்வியும் தான் எல்லா பெண்களுக்கும் கற்பிக்கப்பட்டது. உடற் பயிற்சிகளுக்கும், ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சிகளுக்கும் அவர்கள் வாய்ப்பு பெறுவது போல, எந்தவிதமான உரிமைகளும் பெண்களுக்கு வழங்கப்படவில்லை.

விளையாட்டுப் போட்டிகள்

ஒவ்வொரு குறுநாடும், தனக்கென்று ஒரு சில விளை யாட்டுப் போட்டிகளை நடத்தி, மக்களை மகிழ்ச்சியுடன் ஈடுபடச் செய்தன. திருவிழா எடுக்கும் சமயத்தில், மக்களுக் கிடையே இசை, நடனம், விளையாட்டு போன்றவற்றில் போட்டிகளை ஏற்படுத்தி, உற்சாகப்படுத்தினர்.

அந்தந்த வட்டாரத்தில் நிகழ்ந்த விளையாட்டுப் போட்டிகளைத் தவிர, நாடு தழுவிய விளையாட்டுப் போட்டிகளும் மிகச்சிறப்பான முறையில் நடந்தேறின.

நாடுகள் அனைத்திலிருந்தும் வந்து கலந்து கொண்டு போட்டியிட, நான்கு விதமான போட்டிகள் நடைபெற்றன அந்தத் தேசிய போட்டிகளான பேன்ஹெலனிக் விளையாட்டு விழாக்களின் பெயர்கள்.

1. ஒலிம்பியன் விளையாட்டு விழா
2. பிதியன் விளையாட்டு விழா
3. இஸ்த்மியான் விளையாட்டு விழா
4. நிமியன் விளையாட்டு விழா.

குறிப்பு: பேன்ஹெலனிக் விளையாட்டு விழாக்கள் என்றால், திருவிழா காலங்களில் நடைபெறுகின்ற விளையாட்டுப் போட்டிகள் என்பது அர்த்தமாகும்.

1. ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக்கள் (The Olympian Games)

சீயஸ் என்ற தெய்வத்தைப் பெருமை படுத்துவதற்காக, ஒலிம்பியா என்ற இடத்தில், நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை நடத்தப் பெற்றது தான் ஒலிம்பிக் போட்டிகள் என்று அழைக்கப் பெற்றன.

இப்போட்டிகளில், ஓட்டப் போட்டிகள், கனமான எடை எறியும் போட்டிகள், தாண்டும் போட்டிகள், குத்துச் சண்டை, தேரோட்டப் போட்டிகள், மல்யுத்தப் போட்டிகள் முக்கிய மானவைகளாகும்.

இவற்றில் வெற்றி பெற்ற வீரர்களுக்குப் பரிசாக, ஆலிவ் மலர் வளையம் சூட்டப்பட்டது. இது கிரேக்கர்களிடையே மிகவும் பெருமை தரும், கௌரவம் மிகுந்த பரிசாகக் கருதப்பட்டது.

இப்போட்டியைப் பற்றிய குறிப்பு கி.மு. 776ம் ஆண்டிலிருந்து தான் கிடைக்கிறது. தொடர்ந்து 11 நூற்றாண்டுகள் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டிகள், கி.மு. 394ம் ஆண்டு ரோமானிய சக்கரவர்த்தி முதலாம் தியோடசிஸ் என்பவரால் தடை செய்து நிறுத்தப்பட்டு விட்டது.

2. பிதியன் விளையாட்டுக்கள்

ஒலிம்பிக் போட்டிகளுக்குப் பிறகு, அடுத்து பெருமை உடைய போட்டியாக பிதியன் போட்டிகள் அமைந்திருந்தன.

நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை, அப்பலோ **(Apolo)** தெய்வத்தைப் பெருமைபடுத்துவதற்காக, நிகழ்த்தப்பட்டப் போட்டியாகும். இது, ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெற்ற ஆண்டிலிருந்து வருகிற 3வது ஆண்டில் டெல்பி என்ற இடத்தில் நடத்தப்பட்டதாகும்.

இந்தப் போட்டிகளில், இசைப் போட்டியே பிரதான இடத்தை வகித்திருந்தது. பின்னர், விளையாட்டுப் போட்டிகளான தேரோட்டப் போட்டிகள், குதிரை ஏற்றப் போட்டிகள் போன்றவை இதில் இணைக்கப்பட்ட போதிலும், இசையே மிகவும் முக்கியமான இடத்தைப் பெற்றிருந்தது.

இந்தப் போட்டிகளில் வென்றவர்களுக்கு பே மலர் வளையம் **(Bay leaves)** சூட்டப்பட்டது.

3. இஸ்திமியான் விளையாட்டுக்கள் (The isthmion games)

இரண்டாண்டுகளுக்கு ஒரு முறை அதாவது ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக்கள் நடைபெற்ற இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும், நான்காவது ஆண்டிலும், கொரின்ந்த் **(Corinth)** என்னும் இடத்தில், பொசிடன் தெய்வத்தைப் பெருமைப் படுத்துவதற்காக போட்டிகள் நடத்தப் பெற்றன. பொசிடன் தெய்வம் என்பது **(Posiedon)** கடல் தெய்வமாகும்.

இஸத்மியான் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் இடம் பெற்றிருந்தவை. ஓடுகளப் போட்டிகள், குதிரையேற்றப் போட்டிகள், இசைப் போட்டிகள், படகுப் போட்டிகள்.

போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற வீரர்களுக்குப் பார்ஸலே இலைகள் **(Parsley)** பரிசாக வழங்கப்பட்டன. பிற்காலத்தில் இந்த இலைகள் மாற்றம் பெற்றன. பைன் மர இலைகள் **(Pine)** பரிசுப் பொருளாகி பெருமை பெற்றன.

4. நிமியன் விளையாட்டுக்கள்

ஆர்கலிஸ் என்னும் இடத்தில், சீயஸ் தெய்வத்தைப் பெருமைப்படுத்துவதற்காக, இரண்டாண்டுகளுக்கு ஒரு முறை இந்தப் போட்டிகளை நடத்தினார்கள். ஒலிம்பிக் போட்டிகள் நடைபெற்றதற்குப் பிறகு இரண்டாம் ஆண்டிலும், நான்காம் ஆண்டிலும், கோடை காலத்தில் நடைபெற்ற போட்டிகள் இவை.

ஒலிம்பிக் போட்டியில் நடத்தப் பெற்ற போட்டிகள் எல்லாம், நிமியன் போட்டிகளிலும் இடம் பெற்றிருந்தன.

போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற வீரர்கள், புதிய பார்ஸ்லே இலைகளையே பரிசாகப் பெற்றனர்.

முக்கிய குறிப்பு: ஒலிம்பிக் போட்டிகள் தேசியப் போட்டியாக விளங்கியது. மற்ற மூன்று போட்டிகளும் வட்டார அளவில் விமரிசையாகக் கொண்டாடப்பட்டன.

இந்தப் போட்டிகள் மூலம், உடற்கல்வியும், உடற் பயிற்சிகளும் மக்களிடையே பெரும் போட்டிகள் நடைபெற்றன என்றும், விளையாட்டுக்களும் விழாக்களும் நாட்டிலே விமரிசையாகக் கொண்டாடப்பெற்று பெருமையடைந்தன என்பதும் நமக்குத் தெள்ளத் தெளிவாகப் புலனாகிறது.

ஏதென்ஸ் உடற்கல்வி முறை:

இன்றைய சிறுவர்கள் பெருகின்ற கல்வி முறைபோல, ஏதென்ஸ் நாட்டுக் கல்வி முறை அமைந்திருக்கவில்லை.

பட்டம் விடுதல், பொம்மை வண்டி ஓட்டுதல், பொம்மைக் குதிரைகள், வாத்துகள் போன்றவற்றை வைத்துக் கொண்டு விளையாடுதல்; கண்டுபிடித்து விளையாடும் கண்ணாமூச்சி ஆட்டம், பந்து விளையாட்டுக்கள் போன்ற ஆட்டங்களும், சுறுசுறுப்பான செயல்முறைகளும், ஏதென்ஸ் கல்வி முறையில் பெருவாரியாக இடம் பெற்றிருந்தன.

ஏழு வயதுக்குப் பிறகு பாலஸ்டிரா பள்ளிக்குச் சென்ற சிறுவர்கள், ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சிகள், விளையாட்டுக்கள், ஆட்டங்கள் போன்றவற்றில் தான் அதிகமாக ஈடுபட்டார்கள்.

பனிரெண்டு வயதுக்குப் பிறகு, அவர்கள் மேற்கூறிய பயிற்சிகளில், அதிகக் கவனத்துடன் பயிற்சிகளைப் பழகினார்கள்.

பொதுவாக, வயது வந்த வாலிபர்கள், கடுமையான பயிற்சிகளை நிறையப் பெற்றார்கள். அவர்களுக்கு ஓட்டப் போட்டிகளுக்கான வாய்ப்புகள் நாட்டில் நிறைய கிடைத்தன. போட்டிகள் பொதுவாழ்வில் முக்கியத்துவம் பெற்றிருந்தன.

பென்டாதலான் என்ற பல முனைப் போட்டிகளும் அங்கு பாங்காக இடம் பெற்றிருந்தன. ஓட்டம், தாண்டுதல், தட்டெறிதல், வேலெறிதல், மல்யுத்தம் போன்ற 5 போட்டிகள் கொண்டது தான் பென்டாதலான் என்பதாகும்.

விதிமுறைகளே இல்லாத குத்துச் சண்டைப் போட்டி, மக்கள் மத்தியிலே மிகவும் பிரபலமாக இருந்தது. போட்டி ஆரம்பித்து, ஒருவர் தோற்றுவிட்டேன் என்று ஒப்புக் கொள்ளும்வரை அல்லது ஒருவர் மயக்க முற்று விழும்வரை, குத்துச் சண்டைப் போட்டிகள் தொடர்ந்தது என்பது தான் சிறப்பான குறிப்பாகும்.

பெண்களும் மல்யுத்தப் போட்டியில் தீவிரமாகப் பங்கு பெற்றனர். நீச்சல் போட்டிகள் நிறைய இடம் பெற்றன. நாட்டியம் புகழ்பெற்ற நிகழ்ச்சியாக மக்களிடையே விளங்கியது.

மக்கள் நடனத்தை கோயில்களில் ஆடினர். நாட்டுப் புறங்களில் ஆடினர். வீட்டிலும், விழாக்களிலும் கூட, ஆடிப்பாடி மகிழ்ந்தனர்.

குழந்தை பிறந்தாலும் ஆடினர். கல்யாண நேரங்களிலும் ஆடினர். இறந்த நிகழ்ச்சியிலும் அவர்கள் ஆடினர். ஏதென்ஸ் மக்கள் வாழ்க்கையே மகிழ்ச்சிகரமான நடன வாழ்க்கையாகவே அமைந்திருந்தது என்று சரித்திர ஆசிரியர்கள் கூறுகின்றனர்.

ஏதென்ஸ் நடனம் வெறும் மகிழ்ச்சிக்காக மட்டுமல்ல. இறைவனை வணங்கித் துதிக்கும் பாங்கிலும், உடல் அழகை வெளிப்படுத்தும் விதத்திலும், உடல் வளர்ச்சிக்கும் அறிவுவளர்ச்சிக்கும் எழுச்சியை ஊட்டும் முறையிலும் நடனங்கள் இடம் பெற்றிருந்தன.

ஏதென்ஸ் இளைஞர்கள் கல்வி முறையானது - ஒன்றை பார்த்துப் புரிந்து செயல்படுதல் **(imitation);**

செய்திகளை நன்றாகப் புரிந்துகொண்டு தெளிதல் **(Emulation);**

தெரிந்து தெளிந்தவற்றில், ஆர்வமுடன் பங்கு பெறுதல், **(Participation)** புகழ் பெறுதல்,

ஏதென்ஸ் மக்கள் தங்கள் முன்னோர்களைப்பின்பற்றி அவர்களைப் போலவே, வீரமான விவேகம் நிறைந்த வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காக முயன்றார்கள். இந்தக் கருத்தையே கல்வியாளர்களும் ஊக்குவித்தார்கள் உற்சாகம் ஊட்டி பயிற்சியளித்தார்கள்.

விதிகளுக்கு அடங்கி நடக்கக் கற்பித்தார்கள். விதிகளைப் பின்பற்றுவது எல்லாருக்கும் கடமையாக இருந்தது. விதிகளை மீறியவர்கள் கடுமையாகத் தண்டிக்கப்பட்டனர்.

பரிசு, புகழ், பெருமை, உரிமை வெற்றி வீரர்களுக்குக் கிடைத்தன. அதுவே அனைவருக்கும் தேவையானதாக இருந்தது. அதற்காகவே அவர்கள் உழைத்தனர் பிழைத்தனர்.

4. கிரேக்கர்களின் பொற்காலம் (Golden Period)

இந்தக் காலக் கட்டத்தில், பொதுவான முன்னேற்றமான எண்ணம் என்பது மாறி, தனிப்பட்டவரின் தனித்தன்மை, முக்கியத்துவம் **(Individualism)** அடைந்தது. தனிப்பட்டவரின் ஆளுமை, **(Personality)** தோரணைதான் பெரிதும் புகழப்பெற்றன.

எல்லாவற்றிலும் மனிதனே ஓர் அளவு கருவியாக அமைந்திருக்கிறான். ஆகவே மனிதனைத் திருப்திப்படுத்து என்னும் கோஷம் தான் கொள்கையாக மாறியிருந்தது.

தனிப்பட்டவரின் தனித்தன்மையே, பெரும் தத்துவமாக, பொதுக் கொள்கையாக உருவேறிவிட்டது. அதனால், தான், இந்தக் காலத்தைப் பொற்காலம் என்று போற்றினார்கள். அதாவது கொள்கைக் கோஷங்கள் கோலோச்சி, மக்களை திசை மாற்றி, தீவிர சிந்தனையாளர்களாகத் தேர்ச்சி பெறச் செய்தன.

சிந்தனையாளர்கள், தத்துவ வாதிகளின் பழமையான மரபுகளைப் பின்பற்றியவர்கள்; புதுமரபினை விளைத்த புதுச்சிந்தனையாளர்கள் என்று இருவகையாக இருந்தனர்.

பழைய மரபுகளே, வாழ்க்கை முறைகளில் தொடர வேண்டும். என்று அரிஸ்டோபன் **(Aristophane)**: சீனபோன் **(Xenophone)** எனும் அறிஞர்கள் அறிவுரை வழங்கினர்.

அவர்களின் ஆலோசனைகள், புதிய தத்துவமேதை களின் புயல்போன்ற பிரச்சாரங்களால் எடுபடாமற் போயின. அரிஸ்டாட்டில், சாக்ரடீஸ், பிளாட்டோ, ஹிப்போகிராட்டிஸ் கேலன் போன்ற புதிய சிந்தனையாளர்கள் தோற்றுவித்த புதிய சிந்தனைகள்தாம், பொற்காலம் என்ற புகழைத் தேடித்தந்தன.

இவர்கள் கூறிய கருத்துக்களையும், சிந்தனைச் சிதறல்களையும் கீழே காண்போம்.

1. சினபோன்:

கிரேக்கத்தின் கீர்த்திமிக்க பழைய மரபுகளை இவர் பெரிதும் விரும்பினார். போற்றி மகிழந்தார். மற்றவர்களும் மரபுகெடாமல் பின்பற்றி வாழ வேண்டும் என்று வற்புறுத்தினார்.

இவரது எண்ணங்கள் போர்முறைகளையே வர வேற்றன.

நாட்டு மக்கள் நல்ல உடற்கட்டும், உடல் வலிமையும் கொண்டவர்களாக விளங்க வேண்டும். அத்தகைய உடற் கல்வியானது, ஆற்றல்மிகு வீரப்படையை அமைக்க உதவவேண்டும் என்று கூறினார். திறமான உடலும் திறமான மனமும் தான் வெற்றிக்கு வழிகாட்டியாகும் என்கிற கொள்கையை இவர் வற்புறுத்தினார்.

சாக்ரட்டீஸ்:

கிரேக்கக் குடிமக்களில் எவரும் உடற்பயிற்சிகளில் கற்றுக்குட்டியாக **(Amateur)** அல்லது வெறும்பொழுது போக்குக்காக செய்கின்றவராக இருந்திட, எந்த உரிமையும் கிடையாது. ஆற்றல்மிக்க தேகமாக தன்னுடைய உடலை உருவாக்கி வைத்திருப்பது ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும் தொழிலும் ஆகும். இமைக்கின்ற ஒரு நொடியில் தமது நாட்டைக் காக்கப் புறப்படுகின்ற வல்லமை படைத்தவர்களாக மக்கள் விளங்கவேண்டும்.

பழக்கப்படாத, பயிற்சி செய்யாத ஒரு குடிமகனால் போர்க்களத்தில் நாட்டுக்கு எத்தனை அபாயம் நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறது? ஒருவன் தனது உடலில் எவ்வளவு சக்தியிருக்கிறது. எப்படிப்பட்ட அழகு நிறைந்திருக்கிறது என்று அறிந்து கொள்ளாமல் வெறுமனே இருந்து முதுமையடைந்து போவது எவ்வளவு பெரிய அவமானம்? எவ்வளவு முடியுமோ, அந்த அளவுக்கு உடல் வலிமையால் உச்சக்கட்டத்தை அடைந்து உயர்ந்த நிலையைப்பெற ஒவ்வொருவரும் முயலவேண்டும்.

ஆழ்ந்து சிந்திக்கும்பொழுது கூட, ஆற்றல்மிகு தேகத்தினால், குறைந்தநேரமே பயன்படுத்த நேரிடுகிறது. இதனால்; பொதுவான ஒரு உண்மையை நாம் உணர்ந்து கொள்வது என்னவென்றால், நிறைந்த தவறுகள் எல்லாம் நலமிழந்து கிடக்கிற உடலில்தான் நிறைய விளைகின்றன.

இவ்வாறு உடல் ஆற்றலையும் கட்டான காட்சிதரும் உடலமைப்பு பற்றியும் கூறிய சாக்ரட்டீஸ், உடல் உறுப்புக்களில் ஒன்றிரண்டு மட்டும் உறுதியாகிட பயிற்சி செய்வதை விரும்பவில்லை.

அதிகமாக ஓடுபவர்களுக்கு, கால்களில் மட்டும் வளர்ச்சியும் வலிமையும் உண்டாகின்றன. குத்துச் சண்டைக்காகப் பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு, இடுப்புக்கு மேற்பகுதி மட்டும் நன்றாக செழிப்படைகிறது. உடல் வளர்ச்சி என்றால் அப்படி ஒரு பக்க வளர்ச்சியாக இருக்கக்கூடாது. உடல் முழுதும் ஒன்றிய முழு வளர்ச்சியாக அமைய வேண்டும் என்ற அவசியத்தை அறிவுரையாக வழங்கினார்.

இக்கருத்துக்கள் சினபோன் எழுதிய மெபோரடில்லா எனும் நூலில் காணக் கிடக்கின்றன.

பிளேட்டோ

சிந்தனைச் சிற்பி சாக்ரட்டீஸின் சிறந்த மாணவனாக விளங்கியவர் பிளேட்டோ.

இவரது சொந்தப் பெயர் அரிஸ்டோகிலிஸ் என்பது, இவர் கொண்டிருந்த பரந்த தோள்கள் அமைப்பினால் இவருக்கு பிளேட்டோ என்ற பட்டப்பெயர் உண்டாயிற்று.

பிளேட்டோ சிறந்த தத்துவ அறிஞர் மட்டுமல்ல, இஸ்த்மியான் விளையாட்டுப்போட்டிகளில் இரண்டு முறை வெற்றி பெற்று, சிறந்த வீரராக விளங்கியவர்.

இவருடைய கருத்துக்கள் எல்லாம், உடற்கல்வியானது, ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் கட்டாயமாக இருக்க வேண்டும். என்பதுதான்.

ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சிகளும் இசையும் ஒவ்வொரு வருக்கும் இளமைக் காலத்திலிருந்தே அளிக்கப்பட

வேண்டும். இராணுவத்தில் பயன்படும் கனமான உடைகளையும் கவசங்களையும், ஆயுதங்களையும், உடலில் ஏற்றிக்கொண்டு ஓட்டம், வில்வித்தை, குதிரையேற்றம், கைகளால் குத்துச் சண்டை போடுதல் போன்றவைகளில் இளைஞர்களைப் பழக்கினால், இராணுவ வல்லமை எல்லாருக்கும் நிறையும். அப்படிப்பட்ட வாழ்க்கை முறையே அமைய வேண்டும் என்று பிளேட்டோ தனது ரியப்ளிக் என்ற நூலில் கூறுகின்றார்.

அரிஸ்டாட்டில்:

மற்றவர்கள் வழியிலிருந்து சற்று மாறி நின்ற மாமேதையாகத் தோன்றுகிறார் அரிஸ்டாட்டில்.

உடலும் மனமும் ஒன்றுக்கொன்று உறவுடையதாக, ஒற்றுமை கொண்டதாக, ஒன்றையொன்று தாங்கி, சார்ந்து ஒற்றுமையாக செயல்பட்டுக் கொண்டிருப்பதால், உடலுக்குத் தருகின்ற கல்வியானது, மனதை விரிவுபடுத்தி, அறிவை ஆற்றல் மிக்கதாக வளர்த்திடவேண்டும் என்ற கொள்கையை வற்புறுத்தினார். வலியுறுத்தினார்.

கடுமையான உடற்பயிற்சிகளும், கொடுமையான உணவுக்கட்டுப்பாடும், குழந்தைகளுக்குக் கூடவே கூடாது. இவை இரண்டும் குழந்தைகளது வளர்ச்சியைக் கெடுப்பதுடன், வாழ்க்கையையும் வீணாக்கிவிடும். எளிமையான உடற்பயிற்சி, மகிழ்ச்சிதருகின்ற விளையாட்டுக்கள் வேடிக்கையை விளைவிக்கும் கூடியாடும் ஆட்டங்கள் போன்றவை குறிப்பாக 14 அல்லது 15 வயது வரை, குழந்தைகளுக்கும் கற்பிக்கவேண்டும் என்பதில் அதிகமான அக்கறை காட்டினார்.

அளவுக்கு அதிகமான உடற்பயிற்சிகளும், உடற்பயிற்சிகளை குறைந்த அளவு செய்வதும் தேகத்திற்குத் தீங்கு விளைவிப்பனவாகும் என்றார் அரிஸ்டாட்டில்.

ஹிப்போகிரேட்ஸ்

மருத்துவ மேதையாகத் திகழ்ந்தவர் ஹிப்போகிரேட்ஸ், அளவான உடற்பயிற்சியானது, உடலின் பலவீனத்தைப் போக்கும். நோய்களை அகற்றும், அதே சமயத்தில் கடுமையான உடற்பயிற்சிகள், உடல் உறுப்புக்களுக்கு அபாயத்தையும், தள்ளாடி தளர்ந்து போகும் தீங்கினையும் விளைவிக்கும் என்று தம்மை நாடி வந்த நோயாளிகளிடம் கூறினார்.

நலமான உடல்பெற, அளவான உடற்பயிற்சியே வேண்டும் என்பது இம் மருத்துவ மேதையின் கணிப்பாகும்.

கேலன்:

இவர் சிறந்த மருத்துவராவார். உடல் அமைப்பின் ரகசியத்தை, உண்மை நிலையைத் தெளிவாகத் தெரிந்து வைத்திருந்தார். சிறந்த மருத்துவர் ஒருவர் சிறந்த ஜிம்னாஸ்டிக் ஆசிரியராகவும் விளங்க முடியும் என்ற சித்தாந்தம் உள்ளவராக விளங்கினார்.

அந்த அடிப்படையிலேயே அவர் ஒவ்வொரு உடல் உறுப்புக்கும் ஒவ்வொரு வகையான உடற்பயிற்சிகள் என்று தரம் பிரித்துக் காட்டினார். அதாவது கால்களுக்கு, கைகளுக்கு, மார்புக்கு, வயிற்றுத் தசைகளுக்கு என்று தனித் தனிப் பயிற்சிகளாகத் தொகுத்துத் தந்தார்.

கடுமையான உடற்பயிற்சிகளே நடமாடிக் கொண்டிருந்த அந்தக் காலத்தில், விரைவான பயிற்சிகள், என்றும், எதிர்த் தடுப்பு தரும் பயிற்சிகள் **(Resistance Execercise)** என்றும், கடுமையான பயிற்சிகள் என்றும் வகைப் படுத்திக் காட்டிய வல்லவராகவும் இவர் விளங்கினார்.

அதே சமயத்தில், உடற் பயிற்சி எப்பொழுது செய்யலாம் என்று நேரம் குறித்துக் காட்டியதுடன், மசாஜ் பயிற்சிகளுக்குரிய நேரத்தையும் கூறினார்.

கடுமையான பயிற்சிகள் பற்றி, இவர் மிகவும் கடுமையாகவே சாடியிருக்கிறார்.

எதற்கும் அளவு வேண்டும். உடற் பயிற்சிகளுக்கும் ஓர் அளவு வேண்டும். அளவுக்கு மேல் கடுமையான உடற் பயிற்சிகள், அளவுக்கு மேல் உணவு உண்ணுதல்; அதிகமான நேரம் உறங்குதல், இது மனித வாழ்க்கை முறையல்ல. பன்றிகள் வாழ்வது போன்ற வாழ்வு முறை என்றார்.

இத்தகைய அளவற்ற பயிற்சிகள் செய்பவர்களை, நடுத்தர வயதிலேயே இவை மரித்துப் போகச் செய்கின்றன. முதுமையில் பலர் வாழ்ந்தாலும், அவர்கள் முடங்கிப் போனவர்களாக, முற்றிலும் பயன்படாதவர்களாகவே வாழச் செய்கின்றது. இளமையில் அழகான உடல் கொண்டிருந்தாலும், அதிகப் பயிற்சிகள் முதுமையில் அவர்களை தடித்தவர்களாக, வீங்கிப் போனவர்களாக மாற்றிவிடுகிறது.

ஆகவே, எளிமையான பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள், இளமை காலத்தில் வாழ்வது போல, முதுமைக் காலத்திலும் முழு வாழ்வு வாழுங்கள். அளவோடு செய்யுங்கள், நேரத்தில் செய்து நிறை வாழ்வு வாழுங்கள் என்று கேலன் தனது மருத்துவ அறிவுடன், மரபு நெறிகளை மாற்றிடும் கொள்கைதமை வற்புறுத்தினார்.

கிரேக்க நாட்டில் உடற்கல்வி

கிரேக்கர்கள் கல்விக்காக நிறைய காரியம் ஆற்றியிருக்கிறார்கள். உடற்கல்விக்கோ உன்னதமான சேவைகள் புரிந்திருக்கின்றார்கள்.

தலை சிறந்த கிரேக்கத் தத்துவ ஞானிகளும், சிந்தனையாளர்களும், ஆண்களும் பெண்களும் கட்டாயமாக உடற் பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும் என்ற கொள்கையை லட்சியமாகக் கொண்டு, வற்புறத்தி நாட்டிலே அரங்கேற்றி வைத்தார்கள்.

மனமும், உடல் ஆத்மாவும் வலிமையுடன் விளங்க வேண்டும். அவை ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவை. உறுதுணையானவை. ஆகவே, மூன்றையும் முழு மூச்சாக வளர்க்க வேண்டும். என்கிற சிந்தனையை செயல்படுத்தத் தூண்டினர்.

உடலுக்கு ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சிகள். அறிவுக்கு இலக்கணமும் இலக்கியமும். ஆத்மாவுக்கு இசை என்றும் வரன் முறை செய்து காட்டினர்.

அவர்கள் காலத்திலே மசாஜ் முறை, மருத்துவ ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சி முறை எல்லாம் மக்களிடையே பிரபல மாகியிருந்தன.

உடலுக்கு பலம் மட்டுமல்ல, உருவத்தில் தரம் ஏறிய அமைப்பு, அழகான அமைப்பு இருக்க வேண்டும். என்பதற் காகப் பயிற்சிகள் செய்திட வேண்டும் என்ற சித்தாந்தம் இவர்கள் காலத்தில் செழிப்படைந்தது.

ஒரு மனிதன் எல்லாவகையிலும் வல்லமை உடையவனாக விளங்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான், விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பென்டாதலான் எனும் ஐந்து போட்டி நிகழ்ச்சிகளை உருவாக்கி, அனைவரையும் பங்கேற்க வைத்தனர்.

ஓடுவது, தாண்டுவது, தட்டெறிவது, வேலெறிவது, மல்யுத்தம் போன்ற ஐந்து போட்டிகளுக்கும் உடலாண்மை மிக இன்றியமையாத தேவையல்லவா! இவை உடலுக்கு உள்ளே

உள்ள விரைவையும், உடலில் வலிமையையும், களைப் படையா உழைப்பின் மேன்மையையும், உடலுறுப்புக்களின் ஒன்று பட்ட செயலூக்கத்தையும், உடல் நெகிழ்ச்சியின் ஒப்பிலா தகுதியையும் அல்லவா வேண்டுகின்றன! விரும்பி வளர்க்கின்றன.

ஆக, கிரேக்கர்கள் காலம் மாறி வர வர, தாங்கள் கொண்டிருந்த கொள்கையிலும் எழுச்சி மிக்கவர்களாக மாறி வந்ததுடன், மெருகேறி மேன்மை மிக்க அறிவுடைய செயல் வீரர்களாகவும் மாறி வாழ்ந்தனர். என்றாலும் அவர்கள் வீழ்ச்சி ஏன் அவ்வளவு விரைவாக வந்தது என்பதையும் நாம் அறிந்து கொண்டாக வேண்டும்.

கொள்கையாக இருந்த உடற்திறப் போட்டிகளில், பணக்கார விளையாட்டுத்தனம் புகுந்தது. விழாக்கால விளையாட்டுக்களில் உண்மையான உடற்பயிற்சியாளர்கள் பங்கு பெற முடியாதவாறு, பணக்காரர்களின் கூலி பெற்ற ஆட்கள் பங்கு பெற்றனர்.

அத்தகைய நடவடிக்கை விளையாட்டுக்களில் வீரத்தைக் காட்டவில்லை. வியாபாரமாக்கிக் காட்டியது.

சிந்தனையாளர்கள் செய்த சமுதாய மாற்றத்தால், உடற்கல்வியானது தனிப்பட்ட மக்களின் நல்ல பழக்க வழக்கங்கள், வீரம், போரிடும் ஆற்றல் இவற்றை வளர்க்க முனைந்தது. அத்துடன், மக்களின் ஆசாபாசங்களை அகற்றவும் உதவியது.

பயிற்சி தரும் பாலஸ்டிரா பள்ளியில், இசைப் பள்ளி களில் முறையான உடற்கல்வி இடம் பெறாமல் போயின. பொதுப் பயிற்சியிடங்களுக்குப் போதிய மக்கள் வருகை குறைந்தது. இன்பந்தரும் விஷயங்களையே கற்றுத்தரும் இடமாக எல்லாம் மாறின.

பணம் பெற்றுக் கொண்டு பயிற்சி தரும் பயிற்சியாளர்கள் பெருகினர். ஒலிம்பிக் பந்தயங்களுக்கும் இப்படிப் பட்டவர்கள் தாம், ஆட்களைத் தயாரித்து அனுப்பினர்.

தனிப்பட்ட திறமை யை வளர்க்காமல், விளையாட்டுக்களில் வெற்றி பெற வேண்டிய அளவுக்குத் தான் பயிற்சிகளைக் கற்றுத் தந்தனர்.

உடற்கூறு, உடலுறுப்புக்களின் ஆற்றல்கள், உணவு முறை, உடல் திறநிலை, உடற்பயிற்சி, ஓய்வு இப்படிப் பட்ட விஷயங்கள் தான் அதிகமாக இடம் பெற்றன.

விளையாட்டுப் போட்டிகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவைகளின் தெய்வத் தன்மையை இழந்து கொண்டு வந்தன. பங்கு பெறும் வீரர்களின் எண்ணிக்கைக் குறைய வில்லை என்றாலும், நோக்கத்தில், லட்சியத்தில் மாற்றம் இருந்தது.

பயிற்சிகளில் மருத்துவக் கண்டுபிடிப்புகள் இடம் பெற்றன. பயிற்சியாளருக்கு இம்முறைகள் அதிகமாக உதவின. கடுமையான பயிற்சி முறைகள் குறைந்து, உடல்திற நிலையையே பெரிதும் போற்றி வளர்க்கின்ற எளிய முறைகள் இடம் பெற்றன.

இவ்வாறாக, கிரேக்க உடற்கல்வி முறை, கீர்த்தி மிக்கப் பாரம்பரியத்தை வளர்த்து, கிளர்ச்சி மிக்க வாழ்க்கை முறையை வளர்த்து, வாழ்வாங்கு வாழவைத்தது. இதை மறந்தபோது வீழவும் வைத்தது.

இன்றைய கிரேக்கம்

உலகுக்கு உடற்கல்வியை வளர்த்துக் காட்டிய இன்றைய கிரேக்கம், ஜெர்மனி மற்றும் ஸ்வீடன் தேசத்திலிருந்து இறக்குமதியான உடற்கல்வி முறைகளையே பெரிதும் பின்பற்றிக் கொண்டு வருகிறது.

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் ஜெர்மன் தேசத்து, ஜிம்னாஸ்டிக் கல்வி முறையில் பெரிதும் ஈடுபாடு கொண்டிருந்த கிரேக்கம், அதே நூற்றாண்டின் பின்பகுதியில் ஸ்வீடன் தேசத்து ஜிம்னாஸ்டிக் முறையைவிரும்பி ஏற்று வளர்த்துக் கொள்ளத் தொடங்கியது. இந்த ஏற்பு முறையானது இரண்டாவது உலக மகாயுத்தம் வரை தொடர்ந்தது.

இந்த இடைக்காலத்தில், தனது பழைய ஆக்க பூர்வமான உடற்கல்வியையும், விளையாட்டுக்களையும் பரிபூரணமாகப் பெருக்கிட, முயற்சிகள் பலமுறை கிரேக்கம் மேற்கொண்டது.

அதற்குப் பிறகு, 1927ம் ஆண்டு, டெல்பி எனும் இடத்தில், பழைய மரபுபடி, போட்டிகளை நடத்தியது. இசை, ஓடுகளப் போட்டிகளில் போட்டிகள் நடந்தன.

இதற்கிடையில் 1896ம் ஆண்டு, புதிய ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் ஏதென்ஸ் நகரிலே நடத்தப்பட்டன.

முதல் உதக மகாயுத்தம் நடைபெற்றபிறகு, **Y.M.C.A.** கழகத்தினரின் தாக்கம் அதிகமாகி, உடற்கல்வி முறை அதிக வளர்ச்சி பெற்றது.

பள்ளிகளில் உள்ள கல்வி முறையில், உடற்கல்விப் பாடத்திட்டம் முக்கியமான இடம் பெற்றது. கட்டாய உடற்கல்வித் திட்டம், பள்ளிக் குழந்தைகளுக்குக் கட்டாய மாகக் கற்றுத் தரப்பட்டது.

உடற்கல்வி ஆசிரியர்களை உருவாக்கப் பயிற்றுவிப்பு முறை ஆரம்பிக்கப் பெற்று, உடற்கல்வியானது நாடெங்கும் பரப்பப்பட்டது.

எல்லா வகையிலும் முன்னேற்றம் கண்ட கிரேக்கம், இரண்டு உலகப் போரிடையே இடருற்று, எழுந்து நிற்க இயலாத வண்ணம் வீழ்ச்சியடைந்து போனது. அத்துடன்,

அண்டை நாடுகளுடன் நடைபெற்ற எல்லைத் தகராறுகளும் உள்நாட்டுக் குழப்பத்தை உண்டு பண்ணிவிட்டன.

ஆகவே, ஸ்திரமான நிலைமை நாட்டில் ஏற்பட ஏதுக்கள் இல்லாமல் போயின. அதனால், நாட்டில் இராணுவ ரீதியில் அமைந்த காலிஸ்தனிக்ஸ் உடற்பயிற்சிகள் **(Calisthenics)** கட்டாயமான பயிற்சி முறைகளாக ஆக்கப்பட்டன.

இன்றைய கிரேக்கம் எப்படியிருந்தாலும், பண்டைய கிரேக்கத்தின் பீடும் பெருமையும் பார்புகழும் பராக்கிரமும், படிப்போரையும் கேட்போரையும் பெருமிதத்தில் ஆழ்த்தின. பிரமிப்பில் நிற்கச் செய்தன. செய்கின்றன.

பழைய ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் பற்றிய செய்திகள் பாரையே பரபரப்பில் ஊட்டி, பராக்கிரமத்தில் வாழச் செய்த வரலாற்றை, அடுத்த அத்தியாயத்தில் விரிவாகக் காண்போம்.

2. ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்

விஞ்ஞானம், தத்துவம், இலக்கியம், நுண்கலை, இசை வளர்ச்சிக்குப் பண்டைய கிரேக்கமக்கள் பலப்பல தொண்டுகள் செய்திருக்கின்றனர். அவற்றிற்கு மணிமுடி வைத்தது போன்ற காரியம் தான் விளையாட்டுப் போட்டிகளை விமரிசையாக நடத்தி வந்ததாகும்.

பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர், உடற்கல்வியின் உண்மையான மகத்துவத்தை உணர்ந்து, ஓம்பிக் காத்து, உயர்த்தி, உயர்ந்து வாழ்ந்த பெருமைமிக்க கிரேக்கர்கள் வரலாறு, கனவுக்கும் அப்பாற்பட்ட கற்கண்டு செயல்களாகவே பெருக்கெடுத்தோடியிருக்கின்றன.

உடலால் வலிமை, மனதால் சுறுசுறுப்பு, சமூக உணர்வுகளில் ஒருங்கிணைந்த தொண்டு மனப்பாங்கு இப்படியாக அன்று கிரேக்க சமுதாயம் கீர்த்திப் பெற்றிருந்தது.

மனிதரின் முழு வளர்ச்சியில், முற்போக்கு எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொண்ட கிரேக்கர்கள், விழா எடுத்துப் போற்றி போட்டிகளை நடத்தியதே ஒலிம்பிக் போட்டிகள் என்று பெயர் பெறலாயிற்று.

அத்தகைய ஒலிம்பிக் பந்தய வரலாற்றை நாம் அறியும் பொழுது, அதனை பழைய பந்தயங்கள் புதிய ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் என்று இரண்டாகப் பிரித்து, விளக்கமாகக் காண்போம்.

1. *பழைய ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்* (Ancient olympic Games)

பழைய ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் பிறந்த விதங்கள் பற்றி, ஆதாரபூர்வமான குறிப்புக்கள் எதுவும் இல்லையென்றாலும்,

அதற்கான கதைகளும், புராணக் குறிப்புகளும் நிறையக் கிடக்கின்றன.

எந்த ஆண்டில் இது தோன்றியது என்றால், கி.மு. 776 என்று சரித்திர ஆசிரியர்கள் எழுதுகின்றார்கள். இது எப்படி தோன்றியது என்று கேட்டால், கிரேக்க புராணங்கள் கூறும் கதைகளைத் தான் கூற வேண்டியிருக்கிறது.

புராணக் கதைகள்

1. ஒரு காலத்தில் சீயஸ் என்னும் தெய்வத்திற்கும், குரோனா எனும் தெய்வத்திற்கும் மல்யுத்தப் போட்டி ஒன்று, யாருக்கு பூமி சொந்தம் என்பதற்காக நடை பெற்றதாம். அந்தப் போட்டியில் சீயஸ் தெய்வம் ஜெயித்ததை நினைவு படுத்துவதற்காக, ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்டன என்பது அக்கால கிரேக்கர்களின் நம்பிக்கையாகும்.

2. ஹிராகில்ஸ் என்ற தெய்வம் அகியஸ் என்ற அரசனை தோற்கடித்துப் பெற்ற வெற்றியைப் போற்றுவதற்காக, ஹிராகில்ஸால் ஒலிம்பிக் பந்தயம் தோற்றுவிக்கப்பட்டது. அதன் காலம் கி.மு. 1253 என்றும் கூறப்படுகிறது.

3. ஒனாமஸ் என்ற ஓர் அரசன், அவனுக்கு ஹிப்போடோமியா என்ற அழகான பெண், அவளை மணந்து கொள்ள விரும்புகிறான் பிலாப்ஸ் என்ற இளைஞன். அழகிய பெண்ணை அடைய விரும்புபவர்கள், பெண்ணின் தந்தையுடன் தேரோட்டப் போட்டியில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். போட்டியில் வென்றால் கல்யாணம், தோற்றால் சிரச்சேதம். தந்திரமாக, பிலாப்ஸ் போட்டியில் வெல்கிறான். ஒனாமஸ் மன்னன் ஏற்பட்ட தேர் விபத்தில் இறந்து விடுகிறான். பிலாப்சுக்குப் ஹிப்போடோமியாவுக்கும் திருமணம் நடைபெறுகிறது.

மாவீரன் என்று புகழப் பெற்ற பிலாப்ஸ் இறந்த நாளை பெருமைப்படுத்த, ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்டன என்பது ஒருகதை, தொடங்கப் பெற்ற ஆண்டு கி.மு. 884 என்று கூறுகின்றனர்.

கதைகள் பல கற்பிக்கப்பட்டிருந்தாலும், கண்கூடாக நடைபெற்ற பந்தயங்கள், உண்மையாகவே மக்களிடையே உலா வந்திருக்கின்றன என்பது தான் உண்மையான செய்தியாகும்.

கிரேக்க நகர நாடுகளுக்கிடையே அடிக்கடி இடைவிடாமல் போர்கள் நடைபெற்றாலும், ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடைபெறும் காலத்தில், போர் வெறியைப் புறத்தே தள்ளிவிட்டு, ஒற்றுமை உள்ளத்தோடு, போட்டிகளில் பங்கு பெற்று உவகை பெற வேண்டும் என்ற கட்டாய விதிக்கு எல்லோருமே கட்டுப்பட்டிருந்தனர்.

ஸ்பார்ட்டா நாட்டின் விதிமுறைகளை வகுத்துக் கொடுத்திருந்த லிக்கர்கஸ் **(Lycurgus)** என்பவரும், எலிஸ் நகரத்தைச் சேர்ந்த இபிடஸ் **(Iphitus)** என்பவரும் இணைந்து ஒலிம்பிக் பந்தய விழாவினை கி.மு. 820ம் ஆண்டு, மீண்டும் வெளிக்கொணர்ந்து நடத்தினர் என்பதாக, ஒரு வரலாற்றுக் குறிப்புக் கூறுகின்றது.

இந்தக் குறிப்பானது ஒலிம்பிக் பந்தயங்களை அதாவது இருந்து மறைந்த பந்தயங்களை மீண்டும் உலகுக்கு மீட்டுக் கொண்டு வந்ததாகத் தான் நமக்கு சுட்டிக் காட்டுகிறது. ஆகவே, ஒலிம்பிக் பந்தயங்களின் தொடக்கத்திற்கு இக்குறிப்பு நமக்கு உதவாமல் போகிறது.

வரலாற்றுக்குட்படாத நாளிலிருந்தே, விமரிசையாக இந்தப் பந்தய விழா எடுப்பாக நடைபெற்று வந்திருக்கிறது. என்றக் குறிப்பையே நம்மால் உணர்ந்து கொள்ள முடிகிறது.

கி.மு. 776

கி.மு. 776ம் ஆண்டிலிருந்து தான், ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடைபெற்றன என்னும் முக்கிய குறிப்பானது தெளிவாகக் கூறப்படுகிறது. இதை முதல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் என்றே வரலாற்றாசிரியர்கள் குறிப்பிடு கின்றார்கள்.

இந்த முதல் பந்தயங்களானது, முக்கியமான இரு மன்னர்களின் மகோன்னதமான முனைப்பினால் தான், முழு முயற்சியினால் தான் சிறப்பாக வெளிக் கொணரப்பட்டன என்பார்கள். அவர்களில் ஒருவர் பிசா நாட்டு மன்னன் கிளியோஸ்தனிஸ் **(Cleosthenes)**, மற்றொரு மன்னன் எலிஸ் நாட்டை ஆண்ட இபிடஸ் **(Iphitus)** என்பவன்.

இருவருக்கும் போர்களின் மேல் ஏற்பட்ட எரிச்சல், இனந்தெரியாத வெறுப்பு; அமைதியின் மேல் கொண்டிருந்த ஆணித்தரமான நம்பிக்கை; இப்படிப்பட்ட எண்ணத்தை ஊட்டி, உறுதியுடன் செயல்பட வைத்தன.

புனிதமான மத விழாவாக நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் தான், போர் வெறியை அடக்கி, போர்களை நிறுத்தி வைக்க முடியும் என்று அவர்கள் விரும்பி, ஒலிம்பியா பகுதியிலே பழைய ஒலிம்பிக் விழாவினை ஆரம்பித்து வைத்தார்கள் என்று சரித்திரம் கூறுகிறது.

முதல் ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் வெற்றி வாகை சூடி, ஒப்பற்றப் புகழை அடைந்தவன் கரோபஸ் என்பவனாவான் இவன் தொழிலில் சமையல் காரனாவான்.

கி.மு. 776ம் ஆண்டு முதல் பந்தயங்கள் நடைபெற்றன என்றால் இதன் முடிவான பந்தயங்கள் கி.பி. 394ம் ஆண்டோடு நின்று விட்டன. இப்படியாக 1200 ஆண்டுகளில் 293 ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடைபெற்று நிலையான புகழைப் பெற்று விட்டன.

ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடைபெற்ற விதங்கள்

ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் என்பது விளையாட்டுப் போட்டிக்கான விழா என்றாலும், அவை மதசம்பந்தமான விழாவாகவே மதிக்கப் பெற்றன. முற்றிலும் கிரேக்கர்களுக்கு உரிய இவ்விழாவானது, முதல் கடவுளாகவும் முது பெருங்கடவுளாகவும் விளங்கிய சீயஸ் தெய்வத்தை மகிமைப் படுத்துவதற்காக நடத்தப்பட்டன.

ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடைபெறக் கூடிய குறித்த காலத்திற்கு முன்னதாக, கிரேக்க நாடு முழுவதும் செய்தி அறிவிப்பாளர்களால் மக்களுக்கு அறிவிக்கப்படும். அதாவது, பயிற்சி செய்வதற்கும் பக்குவம் பெறுவதற்கும் மக்களுக்கு அவகாசம் அளிக்கும் வகையில், முன் கூட்டியே திட்டவட்டமாகத் தேதியைக் குறிப்பிட்டு, சேதிகள் தெளிவாக அறிவிக்கப்படும்.

ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்நடைபெறுகின்ற குறிப்பிட்ட அந்த மாதமானது, புனித மாதமாகக் கருதப்படும். இந்த மாதத்தில் எந்த விதமானத் தகராறுகளோ, அல்லது போர்களோ நடை பெறக் கூடாது என்பது தான் முக்கியமான தன்மையாகும். இந்தப் புனித மாதத்தில் போர்கள் நடைபெறாமல் ஒத்தி வைக்கப்படும். **(Truce)**

ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் பங்கு பெறுகின்ற உடலாளர்கள் **(Athlete)** (போட்டியாளர்கள்) முதல் போட்டிகளை விரும்பிக் காண வருகிற பார்வையாளர்கள் வரை, யாரும் எந்த விதமான அச்சமுமின்றி, பகை பற்றிய பயமுமின்றி ஒலிம்பியா பகுதிக்கு வரலாம்.

இப்படிப்பட்ட புனித நாட்களில் யாரேனும் யார் மீதும் பகை உணர்ச்சி காரணமாக, விதிகளை மீறித் தாக்குதல்கள் நடத்தினால், புனிதத்தை அவமானப்படுத்தி, களங்கப்

படுத்திய செயல் என்று குற்றம் சாட்டப்பட்டுக் கடுமையாகத் தண்டிக்கப்பட்டார்கள்.

இப்படிப் பட்ட புனித நாட்களில், பகைவர்களும் ஒன்றாக வந்திருந்து, அமைதி பாராட்டி, அன்பு செலுத்தி, இன்பமயமான விளையாட்டுப் போட்டிகளை சிறப்பாக நடத்தியது தான், இந்தப் பந்தயங்களின் சிறப்பான அம்சமாகும்.

பழங்கால கிரேக்கர்களின் பகை உணர்வைத் தடுத்து, தொடர்ந்து நடக்கும் போர்களை நிறுத்தி வைத்து, எல்லாரையும் ஒற்றுமைப் படுத்துகின்ற உயர்ந்த பணியை, அக்காலத்திலேயே ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் ஆற்றியிருக் கின்றன. சக்தியை வளர்க்கும் தாயாக மட்டுமல்ல; சாகசங்களை வளர்க்கும் ஆசானாக, சமாதானத்தை நிலைநிறுத்தும் தூதுவனாக ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் உன்னத சேவைகளைப் புரிந்திருக்கின்றன.

போட்டியும் விதிமுறைகளும்

கிரேக்க நாடு முழுவதும் அறிவிக்ப்பட்டு, வீரர்கள் தங்களைத் தயார் செய்து கொள்ள அவகாசம் அளித்த போதிலும். அந்தப் புனிதப் பந்தயங்களில் கலந்துகொள்வதற் கென்று, கடுமையான விதிகளை உருவாக்கி வைத்திருந்தனர்.

அந்த விதிகள் பின்வருமாறு

1. போட்டியில் பங்கு பெறுகின்ற உடலாளர்கள், தூய, கலப்பற்ற கிரேக்கக் குடிமகனாக இருக்க வேண்டும்.

2. போட்டிகளில் பங்கு பெறுவதற்காக, அந்தப் போட்டியாளர்கள் கட்டாயம் 10 மாதங்கள் கடுமையான பயிற்சிகளை செய்திருக்க வேண்டும்.

3. பொழுது போக்காக விளையாட்டுக்களை விளையாடும் உடலாளர்களே பங்குபெற முடியும். **(Amateurs)**. விளையாட்டை வைத்து பணம் சம்பாதிக்கும் வணிக

முறை போட்டியாளர்கள் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள முடியாது.

4, தூய, சக்தியுள்ள, பொழுது போக்குப் போட்டியாளர் களாக விளங்கினால் மட்டும் போதாது. அவர்கள் எந்த விதமான கிரிமினல் வழக்குகளிலும் சம்பந்தப்படாதவராக இருக்கவேண்டும் அதாவது குற்றவாளிகள்யாரும், போட்டிகளில் பங்குபெற முடியாது.

இவ்வளவு விவரங்களையும் வீரர்களைப் பற்றி சேகரித்துத் திரட்டி பரிசீலித்து, போட்டியிடுவதற்கு அங்கீகாரம் அளிக்க கலே நாடிகை **(Hello nodikai)** என்ற குழு ஒன்று அமைக்கப்பட்டிருந்தது. 10 பேர் அடங்கிய அந்தக் குழு இத்தகைய புனிதத்தைக் காப்பாற்றும் பணியாற்றும் கடமையை செய்தது.

இவ்வளவு கடுமையான விதிகள் மூலமாக கட்டுப் படுத்தி, பத்துமாதம் பயிற்சி செய்தவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்த பிறகு, மேலும் ஒரு மாதம் பயிற்சியானது, போட்டியை நடத்துபவர்களால் நடத்தப்பட்டது. அதிலே தேர்ந்தவர்கள் தாம்; போட்டிகளில் பங்குபெற அனுமதிக்கப்பட்டனர்.

பந்தயங்கள் நடைபெற்றபோது

40 அடி உயரம் இருந்த சீயஸ் சிலையின் முன்புறத்தில், போட்டியாளர்கள்; அவர்களுக்குப் பயிற்சியளித் தவர்கள், பெற்றோர்கள், போட்டியாளர்களின் சகோதரர்கள் மற்றும் நடுவர்கள், அதிகாரிகள் அனைவரும் அணிவகுத்து நிற்பார்கள்.

சீயஸ் கடவுளை சபதத்தின் கடவுள் **(God of Oaths)** என்றும் அழைப்பார்கள். அவர்கள் அணிவகுத்து நின்ற பிறகு, சீயஸ் பீடத்தில் பன்றி ஒன்று பலியிடப்படும்.

அந்த இரத்தத்தைத் தொட்டுத்தான் எல்லோரும் விளையாட்டுப் போட்டி பற்றிய சபதத்தை (உறுதி மொழியை) எடுப்பார்கள். அவர்களின் உறுதி மொழிகள் எல்லாம், வெற்றி பெறுவதற்காக அல்லது தருவதற்காக, நாங்கள் எந்த விதமான கீழ்த்தரமான செயல்களிலும், ஈடுபடமாட்டோம் என்கிற தன்மையில் தான் அமைந்திருக்கும்.

போட்டியிடுபவர்கள் அனைவரும் நாங்கள் இந்தப் போட்டிகளில் வந்து பங்கு பெறுவதற்கு முன்பாக, 10 மாதம் இடைவிடாத பயிற்சிகளை செய்திருக்கிறோம் என்று உறுதி மொழி கூறிட; போட்டிகளை நடத்தும் அதிகாரிகளும் நடுவர்களும், தங்களது நிர்வாக முறையில் நீதியும் நேர்மையுமே நிறைந்திருக்கும். நாங்கள் உண்மையாக, அதிலே உறுதியாக நின்று செயல்படுவோம் என்று சபதம் செய்வது முதல் நிகழ்ச்சியாக முடிவடையும்.

உறுதி மொழியைத் தொடர்ந்து, அணி வகுப்பு நடைபெறும் வாத்தியம் இசைத்து வழி நடத்துவோர் முன்னே நடக்க, அவர்களைத் தொடர்ந்து அதிகாரிகள் நடக்க, அவர்கள் பின்னே போட்டியாளர்க்ள வீர நடை நடந்து காட்டி அரங்கத்தினை வலம் வருவார்கள். பார்வையாளர்களும் வெகு ஆர்வத்துடன் காண அமர்ந்திருப்பார்கள்.

பார்வையாளர்கள் பக்கம் அணி நடை நடைபெறும் போது, ஒவ்வொரு போட்டியாளரைப் பற்றியும் அறிவிப்பாளர் **(Harald)** அறிவிப்பார். அதாவது அந்தப் போட்டியாளர் பெயர், அவரது தந்தை, அவர் வாழும் நகரம் இவ்வாறு விவரம் அறிய பிறகு, இவரைப் பற்றிய தகவல் வேறு மாதிரி ஏதேனும் இருந்தால் அறிவிக்கலாம் என்று அறிவிப்பாளர் அறிமுகம் செய்து வைத்துப் பேசுவார்.

பார்வையாளர்கள் எதுவும் பதில் கூறாமல் பேசாமல் இருந்துவிட்டால், அந்தக் குறிப்பிட்டப் போட்டியாளர்

போட்டியில் பங்கு பெறலாம். எங்களுக்கு ஆட்சேபனை யில்லை என்பதாக அர்த்தம் ஆகும்.

இப்படியாக போட்டியாளர்களைப் பற்றிய தரத்தைக் காப்பதில், அவர்கள் அதிக அக்கறை செலுத்தியிருக் கின்றனர்.

இதற்குப் பிறகு விளையாட்டுப் போட்டிகளின் தொடக்கம் பற்றிய குறிப்புக்களை பொதுமக்களுக்கு அறிவிப்பாளர் அறிவிப்பதைத் தொடர்ந்து, முக்கியமான பெரிய மனிதர்களில் அல்லது தலைமை நடுவரில் ஒருவர் பேர்டியாளர்களுக்கு அறிவுரை வழங்கிட, போட்டிகள் தொடங்கப்பெறும்.

போட்டிகள் தொடங்க ஆரம்பித்த உடனேயே, புனிதத் தீ (Sacred Fire) ஒன்று ஏற்றுப்பெற்று, போட்டிகள் முடிவடையும் வரை எரிந்து கொண்டேயிருக்கும். அதன் பின்னரே, போட்டிகள் தொடர்ந்து நடைபெறும்.

போட்டி நிகழ்ச்சிகளும் - வளர்ச்சியும்.

ஆரம்பகால ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் ஒரு நாள் மட்டுமே நடந்தன. பின்னர், போட்டி நிகழ்ச்சிகளின் எண்ணிக்கைகள் பெருகிக்கொண்டே வரவர, போட்டி நடைபெறும் நாட்களின் எண்ணிக்கையும் வளர்ந்துகொண்டன.

ஆரம்ப நாட்களில் 200 கெஜதூரம் ஓடுகிற (Stades) ஓட்டப்போட்டி மட்டுமே நடந்தது. அத்தகைய போட்டி ஒரு நாளிலே நடத்தி முடிக்கப்பட்டது. அதன் பின்னர் ஓட்டப் போட்டியுடன் தேரோட்டப்போட்டி, குதிரை சவாரிப் போட்டி, ஓட்டம், நீளத்தாண்டல், தட்டெறிதல், வேலெறிதல், மல்யுத்தம் போன்ற 5 போட்டி நிகழ்ச்சிகளைக் குறிக்கும் பென்டாதலான், குத்துச்சண்டை, மல்யுத்தம்; மல்யுத்தமும் குத்துச்சண்டையும் கலந்து ஒரு கடுமையானபோட்டியை கொண்ட பங்கராஷியம் என்பன போன்ற போட்டிகள் சேர்ந்து கொண்டே வந்ததால், போட்டி நாட்களும் 5 நாட்கள் என்று மாறி வந்தன.

இனி, போட்டி நிகழ்ச்சிகள், இணையப்பெற்று வந்த காலத்தையும், பந்தயங்களையும் பட்டியல் போட்டுக் காண்போம்.

ஒலிம்பிக் பந்தயம்	காலம்	இணைக்கப்பெற்ற போட்டி நிகழ்ச்சிகள்
1 வது	கி.மு. 776	200 கெஜ. தூரம் ஓடுகிற ஓட்டப்பந்தயம்
14 வது	கி.மு. 724	200 கெஜ, தூரத்தை 2 தடவை ஓடுகிற 400 கெஜ, பந்தயம்.
15 வது	கி.மு. 720	200 கெஜ, தூரம் - 24 முறை ஓடுகிற 3 மைல்தூர ஓட்டப்பந்தயம்,
18 வது	கி.மு. 708	ஐந்து போட்டி நிகழ்ச்சிகள் (பென்டாதலான்)
23 வது	கி.மு. 688	ஆண்களுக்கான குத்துச் சண்டைப் போட்டி
25 வது	கி.மு. 680	4 குதிரைகள் ஓட்டிய சாரட்டு வண்டிப்போட்டி
33 வது	கி.மு. 648	குதிரை சவாரிப் போட்டி, பங்கராஷியம்
37 வது	கி.மு. 632	சிறுவர்களுக்கான ஓட்டப்பந்தயம் மல்யுத்தம்
41 வது	கி.மு. 616	சிறுவர்களுக்கான குத்துச் சண்டை
65 வது	கி.மு. 520	இராணுவ உடையுடன் ஓட்டப்பந்தயம்

ஓட்டப் பந்தயத்தில் தொடங்கியது முதல் ஒலிம்பிக் பந்தயம். அடுத்தடுத்து வந்த ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் புதிது புதிதாகப் போட்டிகள் சேர்க்கப்பட்டதால், போட்டியை நடத்துவதற்காக நாட்களையும் அதிகமாக சேர்க்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டது.

குறிப்பு: **(Stade)** என்ற கிரேக்கச் சொல்லுக்கு 200 கெஜ தூர ஓட்டம் என்பதுபொருள். ஓட்டத்தை நடத்துகிற அரங்கம் தான் பின்னர் **Stadium** என்று அழைக்கப்பட்டது.

(2) 400 கெஜ தூரத்தை 2 தடவை ஓடிமுடிக்க வேண்டும். அதை டயலஸ் **(Dialus)** என்று அழைத்தனர்.

(3) நீண்ட தூரமாக (24 தடவை ஓடவேண்டும்) ஓடும் 3 மைல் தூரத்தை, டாலிகாஸ் **(Dolichos)** என்று அழைத்தனர்.

(4) குத்துச்சண்டையும் மல்யுத்தமும் கலந்த ஒரு போட்டியை கடுமையான போட்டியாக அமைத்து, அதனை பங்கராஷியம் என்று கூறினர்.

இனி, 5 நாட்கள் நடைபெற்ற போட்டிகள் எவ்வாறு நடத்தப்பட்டன என்று காண்போம்.

முதல் நாள் போட்டி: ஆரம்ப வேலைகள், ஆயத்தப் பணிகள், மதசம்பந்தமான மரபுகள் - பலி தருதல், அணிவகுப்பு - உறுதிமொழி எடுத்தல், பிறகு ஓய்வு.

2-ம் நாள் போட்டிகள்: போட்டியாளர்கள், அதிகாரிகள், போட்டியாளர்களின் பெற்றோர், சகோதரர்களின் அணிவகுப்பு, போட்டியாளர்களை பொதுமக்களுக்கு அறிமுகம் செய்தல், ஒலிம்பிக் போட்டிகளின் தொடக்கம், இதனைத் தொடர்ந்து சாரட்டுப் போட்டி, குதிரை சவாரிப் போட்டி, பென்டாதலான் போட்டி.

3-ம் நாள் போட்டிகள்: மிக உயர்ந்த பிரமாண்டமாய் அமையப்பெற்ற சீயஸ் கடவுள் சிலையின் பீடத்தில், முற்பகல் நேரத்தில் 100 காளைகளை பலியிட்டுத் துதித்தல்.

பிற்பகலில் போட்டிகள் ஆரம்பம், ஓட்டப்போட்டி, மல்யுத்தம், சிறு குத்துச்சண்டைப் போட்டிகள் அனைத்தும் சிறுவர்களுக்காக நடத்தப்பட்டன.

4-ம் நாள் போட்டிகள்: ஆண்களுக்கான முக்கியமான போட்டிகள் நடைபெற்றன. ஓட்டப்பந்தயம்; துவந்த யுத்தம் **(Dual Combat)** போடுகிற நிகழ்ச்சிகளான குத்துச் சண்டை, மல்யுத்தம், பங்கராஷியம் நடைபெற்றன. அதனைத் தொடர்ந்து இராணுவ உடையான போர்க்கால கவச உடைகளை அணிந்துகொண்டு ஓடுகிற ஓட்டப் போட்டிகள் நடந்தன.

5-ம் நாளில் போட்டிகள் நடைபெறவில்லை, கூடி யமர்ந்து குதூகலமாக உண்ணுகிற விருந்தும் கேளிக்கையுமாக நாள் கழிந்தது. இவ்வாறு 5 நாட்கள் போட்டியாக பந்தயங்கள் அமைந்து, போட்டியாளர்களையும் பார்வையாளர்களையும் பரவச மூட்டின. பரபரப்பூட்டின.

பெண்களும் ஒலிம்பிக் பந்தயங்களும்

பெண்கள் ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் கலந்துகொள்ள அனுமதியில்லை. அவர்கள் பார்வையாளர்களாகவும் வந்து பார்த்து மகிழவும் வாய்ப்பு வழங்கப்படவில்லை. போட்டியிட்ட ஆண்கள் அனைவரும் பிறந்த மேனியராகப் பங்குபெற்றதும் ஒரு காரணம். மற்றக் காரணங்கள் முற் பகுதியிலே விளக்கப்பட்டிருப்பதைப் படித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

பெண்கள் பந்தயக் களம் பக்கமே வரக் கூடாது என்பது கிரேக்க நாட்டுச் சட்டம். மறைக்கப்பட்ட பந்தயக் களத்தினை

வெளிப்புறத்தில் தெரியும் சந்தில் ஒளிந்து கொண்டு பார்ப்பதையும், மரத்தில் ஏறி அமர்ந்து பார்ப்பதையும் சட்டம் கடுமையாகக் கண்டித்திருந்தது.

இந்தச் சட்டத்தை மீறிய பெண்களுக்கு என்ன தண்டனை தெரியுமா? மரண தண்டனை தான். மலையின் உச்சியிலிருந்து தூக்கியெறியப்படுகின்ற தண்டனையே மிகுதியாக வழங்கப்பட்டது.

பங்கு பெறவும், பார்வையாளர்களாக விளங்கவும் வாய்ப்பு வழங்கப்படாத பெண்கள் ஒன்று சேர்ந்து, தங்களுக்குள்ளே ஒலிம்பிக் பந்தயப் போட்டிகளைத் துவக்கி, நடத்தி மகிழ்ந்தார்கள்.

ஆண்கள் சீயஸ் கடவுளுக்காக பந்தய விழா எடுத்தார்கள் என்றால், பெண்கள் சீயஸ் கடவுளின் மனைவியான ஹீரா **(Here)** எனும் பெண் தெய்வத்தின் பேரில் ஆராதனை செய்து பந்தயங்களை நடத்தினார்கள். அதற்கு ஹீரகா **(Heraca)** என்பதாகப் பெயர் சூட்டினார்கள். இந்தப் பந்தயத்தை ஆரம்பித்து வைத்தவள் என்ற பெருமையைப் பெறுகிறாள் இளவரசி ஒருத்தி.

பெண்களும் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை பந்தயங்களை நடத்தினார்கள். ஆண்கள் பிறந்த மேனியராகப் போட்டிகளில் பங்கு பெற்றது போல, பெண்களும் இடுப்பிற்குக் கீழே அரை பாவாடை (கவுன்) அணிந்து கொண்டு, இடுப்பிற்கு மேலே திறந்த மேனியராக ஓடிஇருக்கின்றார்கள்.

அவர்களும் காளை மாடுகளைக் கடவுளுக்குப்ப லி இட்டார்கள். ஆண்களைப் பார்வையாளர்களாக இருக்க அவர்கள் அனுமதிக்கவே இல்லை.

பின்னர், பெண்களும் ஆண்களுடன் போட்டி போட முடியும் என்று நிரூபித்து, சாரட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டதாக சரித்திரம் கூறுகிறது.

பரிசும் புகழும்:

ஒலிம்பிக்பந்தயத்தில் வெற்றி பெற்ற வீரன், மக்களால் பெரிதும் கௌரவிக்கப்பட்டான். அவன் பெற்ற புகழுக்கும் பரிசுக்கும் அளவே இல்லாமல் இருந்தது.

ஏழாவது ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடைபெற்ற வரையில் வெற்றி வீரன் ஒருவன் மதிப்பிட முடியாத அளவுக்குப் பரிசுகள் வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டிருக்கிறான். விலை மதிக்கப்பட முடியாத பொருட்களைப் பரிசாக வழங்கி மக்களும் நாடும் பாராட்டி மகிழ்ந்தன.

அதற்குப் பிறகோ, ஒரு வெற்றி வீரனுக்குக் கிடைத்த பரிசு ஆலிவ் மலர் வளையம் தான். அதாவது புனித ஒலிம்பியா பகுதியிலே விளைந்த புனித ஆலிவ் மரங்களின் மலர்களும் இலைகளும் சேர்க்கப்பட்ட மலர் வளையமே, மாபெரும் வெற்றிப் பரிசாக வழங்கப்பட்டது. அதனை அதிகாரிகள் அரங்கத்திலேயே வழங்கினார்கள்.

புனித மலர் வளையத்தைப் பரிசாகப் பெற்ற வெற்றி வீரன், தனது தோழர்களாலும் நாட்டு மக்களாலும், மிக ஆடம்பரமாக தன் நாட்டுக்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டான். எல்லோரும் செல்லகின்ற மதிற்சுவரில் அமைந்த வாயிற் வழியாக அவனை அழைத்துச் செல்லாமல் மதிற் சுவரில் மற்றொரு புறத்தில் தனியாக வழியமைத்து, அதன் மூலம் நகரத்திற்கு வரவைத்து மேன்மைப்படுத்தினார்கள்.

அவன் ஆயுட்காலம் முழுவதும் ஆனந்தமாக வாழ்வதற்குரிய அளவுக்கு வசதிகளைப் படைத்துத் தந்தார்கள். பரிசுப் பொருட்களை வாரி வழங்கினார்கள். ஒரு

குட்டி தேவதைப் பெறுகின்ற மரியாதையையும் போற்றுதலையும் அவன் பெற்று, பெருங்குடி மகனாகப் போற்றப் பெற்று வாழ்ந்தான்.

புலவர்கள் அவனைப் புகழ்ந்து பாமாலை சூடி மகிழ்ந்தார்கள். சிற்பிகளோ அவனை சிலை வடித்துக் கௌரவித்து, நிலையான புகழை சமைத்தார்கள். அவன் எந்த ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் வெற்றி பெற்றானோ, அந்தப் பந்தயத்திற்கு அவன் பெயரையே சூட்டி மகிழ்ந்தார்கள்.

ஆக, ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் வெற்றி பெற்று, மாவீரனாகத் திகழ்வதையே உயர்ந்த கௌரவமாக ஒவ்வொரு கிரேக்கக் குடிமகனும் கருதினான். அதற்காக உயர்ந்த லட்சியத்தோடு உழைத்தான். ஒழுக்கத்தைக் காத்தான். தீயவைகளை நீத்தான். தெய்வப் புகழைப் பெற்றான்.

இத்தகைய எடுப்பு மிக்கப் பந்தயங்கள, வர வர கௌரவத்தை இழந்தன. அழிவுப் பாதையில் நடந்தன என்று பல காரணங்களை அறியும்போது, மிகவும் வேதனையாகவே இருக்கிறது.

ஒலிம்பிக் பந்தயங்களின் வீழ்ச்சி

கீர்த்தி மிக்கக் கிரேக்க இனம், வலிமையான உடலை, வளமான மனதைப் பெற்றிருந்தாலும், தங்களுக்குள்ளே போரிட்டு தாக்கிக் கொண்டதன் விளைவாக, ஒற்றுமை குலைந்ததன் காரணமாக, வலிமைமிக்க ரோமானியர்களிடம் வீழ்ச்சி அடைந்தனர்.

கிரேக்கம் ரோமானியரிடம் அடிமையானது. நாடே அவலம் அடைந்தபோது, ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் நிலை என்ன? ஒலிம்பிக் பந்தயங்களும் உரிய கண்ணியத்தையும், கௌரவத்தையும் இழந்தன.

கிரேக்கர்கள் மட்டுமே கலந்து கொள்ளலாம் என்ற கட்டாய விதி காற்றில் போட்ட பஞ்சாயிற்று. எல்லோரும் கலந்து கொள்ளலாம் என்ற நிலை ஏற்பட்டதால், வெற்றியே அடைய வேண்டும். எப்படியாவது! என்ற வெறியும் தோன்றியதால், பந்தயங்களில் ஊழல்கள் பெருகின. வியாபார முறைகள், வெற்றி பெறுவதற்காகக் கீழ்த்தரமான தந்திர முறைகள் எல்லாம் தலைவிரித்துப் பேயாட்டம் போடத் தொடங்கின.

பரிசுப் பொருட்கள் பணமாகவே வேண்டும், வெள்ளியாகவே வேண்டும் என்று போட்டியாளர்கள் போராட்டமே நடத்தினர். பந்தயங்கள் நடைபெறும் போது, கூச்சலும்குழப்பமும் அதிகமானதைக் கண்ட, அந்நாளைய சக்ரவர்த்தியான ரோம் நாட்டு சக்ரவர்த்தி முதலாம் தியாடோசியஸ் என்பவர், பந்தயங்களே வேண்டாம் என்பதாக முடிவெடுத்து, ப்நதயங்கள் இனி நடைபெறவே கூடாது என்று சட்டத்தின் மூலம் ஆணையிட்டார். சரித்திரப் புகழ் பெற்ற ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் சமாதிக் காடாயின.

சீயஸ் கோயிலானது நெருப்புக்கு இரையானது, ஒரு நூற்றாண்டுக்குப் பிறகு ஏற்பட்ட பூகம்பத்தில், ஒலிம்பியா பகுதி மண்ணோடு மண்ணாயிற்று அப்பகுதியைச் சுற்றி அழகுபடுத்தி வந்த ஆல்பியஸ் என்ற ஆறும் பொங்கிப் பாய்ந்து, அப்பகுதியை தரைமட்டமாக்கி விட்டது.

இவ்வாறு காட்சிக்குரிய பொருட்களும், கவின்மிகு ஒலிம்பிக் பந்தயச் சூழலும் கற்பனைக்குப் பாய்விரித்து விட்டு மறைந்து போயின.

புதிய ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்

1200 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து நடைபெற்று, அமைதி காத்து, ஆற்றலை வளர்த்து வந்த அருமைமிகு ஒலிம்பிக்

பந்தயங்கள் கி.பி. 394ம் ஆண்டு, அரசாணை மூலம் அழிக்கப்பட்டன.

அதைத் தொடர்ந்து 1500 ஆண்டு காலம், இருந்த இடம் தெரியாமல், பல பரம்பரைகளைப் பார்க்காத நிலையில், பந்தயங்கள் மறைந்தொழிந்து போயின.

அதாவது கி.பி. 394ம் ஆண்டு முதல் கி.பி. 1859ம் ஆண்டு வரை எந்தவித ஒலிம்பிக் பந்தயமும் எங்கேயும் நடைபெறவில்லை.

கிரேக்கத்தின் கீர்த்தியை மீண்டும் மண்ணுலகில் நிலை நாட்ட வேண்டும் என்ற நெருப்பான நினைப்புடன் நெருங்கிப் பார்த்தார் எவாஞ்சலிஸ் ஸப்பாஸ் **(Evangellous Zappas)** என்பவர்.

இரண்டு முறை ஒலிம்பிக் பந்தயங்களை நடத்திட முயன்று பார்த்தும், பெற்றது தோல்வியைத் தான். 1859ம் ஆண்டு ஒரு முறையும், 1870 ஆண்டு மற்றொரு முறையும், முயன்று பார்த்தார் ஸப்பாஸ்.

வசதி படைத்தவராக விளங்கினாலும், விளையாட்டு உலகில் அவரது அனுபவமின்மை; உலக நாடுகள் அந்த நாட்டினரின் உள்ளுணர்வை நன்கு உணர்ந்து கொள்ளாத நிலைமை, பொருளாதார அடிப்படையில் அப்பொழுது கிரேக்க நாடிருந்த தாழ் நிலைமை எல்லாம் சேர்ந்து, ஒலிம்பிக் பந்தயங்களைப் புதுப்பிக்கும் முயற்சியின் வெற்றியை முனைப்புடன் வீழ்த்தி விட்டன.

இந்த இனிய முயற்சியே, 37 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, புதிய பந்தயங்களைத் தொடங்கும் முன்னோடி முயற்சியாக அமைந்துவிட்டிருந்தது.

உலக நாடுகள் அனைத்துக்கும் சுற்றுப்பயணம் செய்கின்ற வாய்ப்பும், அந்தந்த நாட்டுத் தலைவர்களை

சந்திக்கின்ற அதிகார வசதியும்: மற்றவர்கள் கேட்டு செயல்படத் தூண்டுகிற பிடிப்பான பேச்சாற்றலும், சிறந்த கல்வியாளராகவும் திகழ்ந்த பிரபு பியர்டி கூபர்டின் என்ற பிரெஞ்சுக்காரர், புதிய ஒலிம்பிக் பந்தயங்களை மீண்டும் கொண்டு வந்து விட வேண்டும் என்று பேராசையில் லயித்திருந்தார்.

உலக நாடுகள் ஒற்றுமைக்கும், சகோதரத்துவ வளர்ச்சிக்கும், சமாதான முயற்சிக்கும் ஒலிம்பிக் பந்தயங்களே உற்றதுணை என்று அவர் உறுதியாக நம்பிய கொள்கையை, தெளிவாக உலக நாட்டினர்க்கு எடுத்து உரைத்த பாங்கிலே, எல்லோரும் ஏற்றுக் கொண்டனர். இதன் பயனாக 1896ம் ஆண்டு, கிரேக்க நாட்டிலே ஏதென்ஸ் நகரத்திலே, ஏப்ரல் 16ந் தேதி, முதன் முதலாக புதிய ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடத்தப்பட்டன.

இதற்காக இவாஞ்சலிஸ் ஸப்பாஸ் அளித்த மிகுந்த தொகையுடன், கிரேக்க அரசும் 2½ லட்சம் டிராச்மா **(Drachme)** பணத்தை அளித்தது. அத்துடன், தாய் நாட்டுப் பற்றுமிக்க ஜார்ஸ் அவராப் **(George Averoff)** என்ற சிறந்த வணிகரும், பல மில்லியன் தொகையை அளிக்க பான் எதெனிக் ஸ்டேடியம் என்ற அரங்கம் உருவானது.

ஒன்பது நாடுகள் பங்கு பெற்றன. 59 வீரர்கள் போட்டியிட்டனர் என்றாலும், இன்று 150 நாடுகளுக்கு மேல் வந்து கலந்து கொண்டு போட்டியிடுகிற அளவுக்கு, புதிய ஒலிம்பிக் பந்தயம் பெருமை பெற்று, வளர்ந்து வந்திருக்கிறது.

இனி, புதிய ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடைபெற்ற ஆண்டு, நடைபெற்ற இடம் எங்கெங்கே என்பதைக் காண்போம்.

24 முறைகளில் 3 தடவைகள் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடைபெறவில்லை. முதல் உலகப் போர் 1916ம் ஆண்டு நடைபெற்ற போதும்; இரண்டாம் உலகப் போர் 1940 முதல்

1944ம் ஆண்டுகளில் நடைபெற்ற போதும், பந்தயங்களை நடத்தாமல் நிறுத்தி விட்டனர்.

ஒலிம்பிக் கழகத்தின் அமைப்பு

அகில உலக ஒலிம்பிக் கழகம் **(International Olympic Committee)** தான், ஒலிம்பிக் பந்தயம் பற்றிய அனைத்துக்கும் தலைமைக் கழகமாகும். இதனை **I.O.C.** என்றும் அழைப்பார்கள்.

தேசிய ஒலிம்பிக் கழகம் என்று வைத்திருக்கும் ஒவ்வொரு அங்கநாடும், உலக ஒலிம்பிக் கழகத்தின் உறுப்பினராகக் கருதப்படும். இவ்வாறு உரிமை பெற்ற உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஒலிம்பிக் கழகத்திற்குரிய தலைவரைத் தேர்ந்தெடுப்பார்கள். அந்தத் தலைவர் **(President)** 8 ஆண்டுகள் பதவிவகிப்பார். அந்தக்காலம் முடிவு பெறுகிறபோது, மீண்டும் அவர் தேர்தலில் நிற்க வாய்ப்புண்டு.

அது போலவே 2 துணைத் தலைவர்களும் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்கள். அவர்களது பதவிக்காலம் 4 ஆண்டுகளாகும். அதற்குப் பிறகும் அவர்கள் தேர்தலில் நிற்க அனுமதி உண்டு.

செயற்குழு **(Executive Committee)** என்ற ஓர் அமைப்பு உண்டு.

அந்த குழுவில் அங்கம் வகிப்பவர்கள் ஒரு தலைவர் இரண்டு துணைத் தலைவர்கள், மற்றும் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் 4 உறுப்பினர்கள். இவர்களுக்குரிய பதவிக் காலம் 4 ஆண்டுகள். குழுவில் சேர்ந்த வரிசைப்ப டியே, காலம் முடிகிறபோது, குழுவிலிருந்து விலக்கப்படுவார்கள்.

பந்தய எண்	நடந்த ஆண்டு	நடைபெற்ற நகரம்	நாடு
1.	1896	எதென்ஸ்	கிரேக்கம்
2.	1900	பாரிஸ்	பிரான்சு
3.	1904	செயின்ட் லூயிஸ்	அமெரிக்கா
4.	1908	லண்டன்	இங்கிலாந்து
5.	1912	ஸ்டாக்ஹோம்	ஸ்வீடன்
6.	1915	பெர்லின்	ஜெர்மனி
7.	1920	ஆன்ட்வெர்ப்	பெல்ஜியம்
8.	1924	பாரிஸ்	பிரான்சு
9.	1928	ஆம்ஸ்டர்டாம்	ஹாலந்து
10.	1932	லாஸ் ஏஞ்செலிஸ்	அமெரிக்கா
11.	1936	பெர்லின்	ஜெர்மனி
12.	1940	டோக்கியோ	ஜப்பான்
13.	1944	ரோம்	இத்தாலி
14.	1948	லண்டன்	இங்கிலாந்து
15.	1952	ஹெல்சிங்கி	பின்லாந்து
16.	1956	மெல்போர்ன்	ஆஸ்திரேலியா
17.	1960	ரோம்	இத்தாலி
18.	1964	டோக்கியோ	ஜப்பான்
19.	1968	மெக்சிகோ	அமெரிக்கா
20.	1972	மியூனிச்	ஜெர்மனி
21.	1976	மான்ட்ரியல்	கனடா
22.	1980	மாஸ்கோ	சோவியத் யூனியன்
23.	1984	லாஸ் ஏஞ்சலிஸ்	அமெரிக்கா
24.	1988	சியோல்	தென்கொரியா

இந்த உலக ஒலிம்பிக் கழகத்தின் முக்கிய பணியானது, எந்த ஆண்டு எங்கே பந்தயங்கள் நடைபெற வேண்டும் என்று இடத்தைக் குறிப்பது **(Venue)**; மற்றும் போட்டிகளுக்கான விதி முறைகளை அமைத்து மேலும் ஒலிம்பிக் பந்தயங்களின் நடை முறை பற்றிய விவரங்களையும் இக்குழு அமுல் படுத்தும்.

புதிய ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள விதி முறைகள்:

1. ஒரு வீரர் அல்லது வீராங்கனை, ஒலிம்பிக்ப ந்தயத்தில் கலந்து கொள்ள விரும்பினால், அவர் ஒரு நாட்டின் குடி மகனாக இருக்கவேண்டும். அவர் வசிக்கும் நாடானது, ஒலிம்பிக் கழகத்தில் உறுப்பினராகவும் இருக்க வேண்டும்.

2. ஒரு வீரர் அல்லது வீராங்கனை, ஒரு நாட்டின் சார்பாக ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் கலந்து கொண்ட பிறகு, அடுத்து வரும் பந்தயங்களில் வேறு நாட்டின் பிரதிநிதியாக பங்கு பெற முடியாது. அப்படி அவர் வாழும் நாடு வேறு ஒரு நாட்டின் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வந்து, அது உலக நடைமுறைக்கேற்ப ஒப்பந்த அடிப்படையில் மாறி, அதை மற்ற நாடுகளும் அங்கீகரித்தால், அவர் அந்த மாறிய நாட்டின் பிரதிநிதியாகப் பங்கு பெறலாம்.

3. போட்டியிட விரும்பும் உடலாளர்கள், வணிகமுறை விளையாட்டு வீரர்களாக இல்லாமல், பொழுது போக்கு உடலாளர்களாக இருக்க வேண்டும். இந்த உண்மையை அந்தந்த நாட்டின் தேசியக் கழகம், அந்த வீரர் பற்றிய விவரங்களைக் குறிக்கும் ஒரு குறிப்பேட்டில் கையொப்பமிட்டு உறுதி செய்திட வேண்டும்.

அத்துடன், போட்டியிடுகிற உடலாளரும், தான் ஒரு பொழுது போக்கு உடலாளர் என்னும் உறுதி மொழியை எழுத்து மூலமாக அளித்திட வேண்டும்.

4. ஒலிம்பிக் பந்தயப் போட்டிகளில் பங்கு பெற எந்த விதமான வயது வரம்பும் கிடையாது. விரும்புகிற எல்லோருமே போட்டியிடலாம்.

ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் எவ்வாறு நடத்தப் படுகின்றன?

நடக்கும் முறை: ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் 4 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை நடத்தப் படுகின்றன. அந்த 4 ஆண்டுகளின்முதல் வருடத்தில் தான் பந்தயங்கள் நடத்தப்பட வேண்டும். எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் அடுத்த ஆண்டிற்கு ஒத்தி வைக்கப் படக்கூடாது. பந்தயங்கள் நடைபெறும் நாட்கள் 16 நாட்களுக்கு மேல் போகக் கூடாது.

இடத்தை நிர்ணயிக்கும் முறை:

பந்தயங்களை நடத்த விரும்புகிற ஒவ்வொரு உறுப்பினர் நாடும், முன் கூட்டியே விண்ணப்பம் செய்துகொள்கின்றன. அகில உலக ஒலிம்பிக் கழகத்தின் உறுப்பினர்கள் எல்லோரும் ஒன்று கூடி, விண்ணப்பித்த நாடுகளின் பட்டியலைத் தொகுத்து, விண்ணப்பங்களைப் பரிசீலிக்கின்றன.

எந்த நாட்டில், நகரத்தில் பந்தயங்களை நடத்திட விண்ணப்பித்தவர்கள் விரும்புகிறார்கள் என்பதை, ஒலிம்பிக் கமிட்டியினர் அறிந்து, அந்தந்த தேசிய ஒலிம்பிக் கழகத்தினருடன், குறிப்பிட்ட அந்த நகரத்திற்குச்சென்று, பந்தயங்கள் நடத்திட அந்த இடம் பரிபூரணமான வசதிகளைப் பெற்றிருக்கிறதா என்றுஆய்ந்து பார்த்து, முடிவு செய்கின்றனர்.

பிறகு, உலக ஒலிம்பிக் கமிட்டியின் உட்குழுக்கள் எல்லாம், அதற்குரிய கடமைகளின்படி, குறிப்பிட்ட நகரங்களுக்குச் சென்று கண்டறிந்து, தங்கள் அறிக்கை களைத் தாக்கல் செய்யும்.

பின்னர் ஒலிம்பிக் கமிட்டி ஓரிடத்தில் கூடி, விண்ணப் பித்த நாட்டினரைத் தவிர, மற்ற உறுப்பினர்களுடன் ஒன்று கலந்து, சீட்டுத் தேர்வு மூலம் **(Ballet)** தேர்வு செய்யும். இப்படி தேர்வு செய்கின்ற முறையானது, ஒரு நாட்டிற்கு 6 வருடங்களுக்கு முன்னதாகவே அறிவித்துவிடவேண்டும் என்பது குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும்.

பந்தயங்களை நடத்த இருக்கும் நாடு என்றுதேர்ந் தெடுக்கப்படுவது மறைமுகத் தேர்வு **(Ballet)** மூலமே, அவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிற வாய்ப்பு பெற்ற (நாட்டின்) நகரத்திற்கு, அதாவது அந்நகர மேயருக்கு முதலில் செய்தி அனுப்பப்படுகிறது. மேயரானவர் அந்த செய்தியை, தேசிய ஒலிம்பிக் கழகத்திற்கு உடனே தெரியப்படுத்துகிறார். செய்தியை பெற்ற அந்தக் கழகம், தங்களது ஆயத்தப் பணிகளைத் தொடங்கி, பந்தயங்களை நடத்துகின்ற பொறுப்பேற்கும் பற்பல காரியங்களைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்கிறது.

ஒலிம்பிக்போட்டி நிகழ்ச்சிகள்: (Evants)

ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் நடைபெற இருக்கும் போட்டி நிகழ்ச்சிகளை பொறுப்பேற்கும் அந்த நாட்டின் தேசிய ஒலிம்பிக் கழகத்தின் செயலாக்கக் குழு **(Organising Committee)** நிர்ணயித்தாலும், அவை, அகில உலக ஒலிம்பிக் கழகத்தினரின் அங்கீகாரத்தைப் பெற்றிருக்க வேண்டியது மிக மிக முக்கியம்.

பொதுவாக ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் உள்ள நிகழ்ச்சிகள்.

1. ஓடுகளப் போட்டிகள்
2. ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ்

10. சைக்கிள் போட்டிகள்
11. எடைத் தூக்கும் போட்டிகள்

3. குத்துச் சண்டை
4. கத்திச் சண்டை
5. மல்யுத்தப் போட்டி
6. துப்பாக்கிச் சுடுதல்
7. படகு செலுத்தும் போட்டிகள்
8. நீச்சல் போட்டிகள்
9. குதிரைப் யேற்றப் போட்டிகள்
12. சிறுபடகுப் போட்டி
13. கால் பந்தாட்டம்
14. தண்ணீர் பந்தாட்டப் போட்டிகள்
15. வளைகோல் பந்தாட்டம்
16. கூடைப் பந்தாட்டம்
17. கைப்ப ந்தாட்டம்
18. கையெறிப் பந்தாட்டம்

அந்தந்த நாட்டின் கோரிக்கைபடி புதிய விளையாட்டுக்களும், இருந்தால் விதிமுறைகளுக்குட்பட்டு போட்டிகளில் ஒன்றாக இடம் பெறும் வரலாறும் இருக்கிறது.

பந்தயங்கள் துவக்க விழா

எந்த நாட்டில் பந்தயங்கள் நடக்கின்றனவோ, அந்த நாட்டின் குடியரசுத் தலைவர் அல்லது அரசர் அல்லது வேறு எந்த முறையிலாவது ஆட்சி செய்யும் தலைவராக இருக்கிறவர், விழாவின் தலைவராக இருந்து, விழாவினைத் துவக்கி வைக்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்.

விழாவிற்கு வருகை தந்திருக்கும் உலக ஒலிம்பிக் கழகத் தலைவர் மற்றும் உறுப்பினர்கள், அந்த நாட்டின் தேசிய ஒலிம்பிக் கழகத் தலைவர் மற்றும் அமைப்புக்குழு உறுப்பினர்கள் அனைவரும், விழாத் தலைவருக்கு அறிமுகப் படுத்தி வைக்கப்படுகின்றார்கள்.

விழாத்தலைவர் மேடைக்கு அழைக்கப்பெற்று கௌரவிக்கப்பட்ட பின்னர், அந்த நாட்டின் தேசிய கீதம் இசைக்கப்படுகிறது.

அதன்பின், விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கு பெறும் போட்டியாளர்களின் அணிவகுப்பு நடைபெறுகிறது. ஆங்கில எழுத்தின் அகரவரிசைப்படி உள்ள நாட்டினர் அணிவகுத்து நிற்பார்கள். ஒலிம்பிக் பந்தயத்தை உண்டாக்கி நடத்திய கிரேக்க நாட்டிற்குப் பெருமையளிப்பதற்காக, அணிவகுப்பில் கிரேக்கநாடு முதலிடம் பெறுகிறது. ஒலிம்பிக் பந்தயங்களை நடத்துகிற நாடு இறுதியாக நிற்கும் வாய்ப்பினைப் பெறுகிறது.

விழாத் தலைவர் அணிவகுப்பு மரியாதையை ஏற்றுக் கொள்கிறார். அணிவகுப்பு முடிந்ததும் தலைவருக்கு எதிரே உள்ள விளையாட்டுத் திடலில் அதிகாரிகள் மற்றும் போட்டியாளர்கள் வந்து நிற்கிற வைபவம் நடைபெறுகிறது.

அதன்பின், ஒலிம்பிக் போட்டிகளை நடத்துகிற அமைப்புக் குழுவின் தலைவர், விழாத்தலைவரை நோக்கி விளையாட்டுகளைத் துவக்கி வைக்குமாறு வேண்டுகோள் விடுக்கிறார்.

விழாத் தலைவர் வந்து - **இந்த ஒலிம்பிக் பந்தய விழாவினைத் துவக்கி வைப்பதில் பெருமையடைகிறேன்** என்று அறிவித்தவுடன், இன்னிசை எங்கும் முழங்க, ஒலிம்பிக் கொடியானது கம்பத்தில் ஏற்றப்படுகிறது.

அதனைப் பெருமைப்படுத்த குண்டுகள் வெடிக்கப் படுகின்றன. சமாதானப் புறாக்களும் பறக்கவிடப் படுகின்றன. இந்நிகழ்ச்சிக்குப்பிறகு ஒலிம்பிக் தீபமானது வெளியிலிருந்து அரங்கத்திற்குள் ஏந்தி வந்து, ஒலிம்பிக் தீபம், அதற்குரிய இடத்தில் ஏற்றப்படுகிறது. இந்த ஒலிம்பிக் தீபம், பந்தயங்கள் நடைபெற்று முடிகிற 16 நாட்களும் எரிந்து கொண்டேயிருக்கும்.

ஒவ்வொரு நாட்டின் அணியின் தலைவரும் தாம் ஏந்திய தாய்நாட்டுக் கொடியுடன் முன்னதாக உள்ள இடத்திற்கு

வந்து, அரைவட்ட அமைப்பில் - தலைவரை மதித்து வணங்கும் தன்மையில் நிற்பார்கள். அதைத் தொடர்ந்து போட்டியாளர்களிலே, தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரு உடலாளர் வந்து, ஒலிம்பிக் உறுதிமொழியினை எடுப்பார், பொதுவாக, உறுதிமொழி எடுக்கும் உடலாளர், ஒலிம்பிக் பந்தயங்களை நடத்துகிற நாட்டின் சிறந்த வீரராக இருப்பார்.

கொடியைப் பிடித்திருக்கும் அணித் தலைவர்களிருக்கும் மேடைக்கு வந்து, கொடியின் ஒரு முனையைப்பிடித்தவாறு, எல்லா போட்டியாளர்களின் சார்பாகவும், ஒலிம்பிக் உறுதிமொழியைக் கூறுவார்.

அந்த உறுதிமொழியாவது பொதுவாக, இப்படித் தான் அமைந்திருக்கும்.

உறுதிமொழி

ஒலிம்பிக் பந்தய விளையாட்டுக்களின் பண்பு நிறைப் போட்டிகளில் பங்கு பெறுகின்ற நாங்கள், நடைமுறை விதிகளை மனமார ஏற்று மதித்து, நிறைந்த விருப்பத்தோடும், நிலையான உணர்வோடும், பெருந்தன்மையுள்ள போட்டியாளர்களாக நடந்து கொண்டு, நாட்டின் பெருமையும் விளையாட்டுக்களின் புகழும் வீறு பெற்று ஓங்கப் போட்டியிடுவோம் என்று உறுதி கூறுகிறோம்.

உறுதி மொழி எடுத்த பிறகு, ஒலிம்பிக் பந்தயங்களை நடத்துகிற நாட்டின் தேசிய கீதம் இசைக்கப்படும். அதன் பின், அணிவகுத்து நின்ற போட்டியாளர்கள், அரங்கினை விட்டு வெளியேறிச் செல்ல, முறையாகப் போட்டிகள் தொடங்கும்.

பரிசுகளாக பதக்கங்கள்

ஒவ்வொரு போட்டி நிகழ்ச்சியிலும் முதலாவதாக வரும் 3 பேர்கள் பரிசுகளைப் பெறுவார்கள்.

வெற்றிமேடையில் அந்த மூவரும் ஏறி நிற்க, அவர்களுக்குரிய பரிசுகள் வழங்கப்படும், முதல்நிலை எய்தி வெற்றிபெற்ற வீரர் மேடையில் நடுவில் உள்ள உயரப் பகுதியில் நிற்க, அவருக்குத் தங்கப்பதக்கம் வழங்கப்படும்.

இரண்டாவதாக வெற்றி பெற்றவர் முதலாமவரின் வலப்புறம் உள்ள உயர் பகுதியில் நிற்க, அவருக்கு வெள்ளிப்பதக்கம் வழங்கப்படும்.

மூன்றாமவர் முதலாமவரின் இடப்புற மேடையில் நிற்க, அவருக்கு வெண்கலப் பதக்கம் வழங்கப்படும்.

குறிப்பு: வெற்றி பெற்ற மூவரும் வெற்றி மேடையில் நின்ற பிறகு, அந்தந்த வீரரது நாட்டுத் தேசியக்கொடி கம்பத்தில் ஏற்றப்படும். அகில உலக ஒலிம்பிக் கழகத்தலைவர் அல்லது அந்தக் கழகத்தின் அங்கத்தினர்கள் அல்லது முக்கியமானவர்கள் யாராவது ஒருவர் அவர்களுக்கு ஆலிவ் மலர் வளையம் அணிவித்து, பதக்கங்கள் வழங்கியபிறகு, முதலாவதாக வெற்றி பெற்றவரின் நாட்டுத் தேசிய கீதம் இசைக்கப்படும்.

உயர் கௌரவம்

போட்டிகளிலும் விளையாட்டுக்களிலும் வெற்றி பெற்றவர்களின் பெயர்கள், அந்தக் குறிப்பிட்ட ஒலிம்பிக் பந்தய அரங்கத்தின் சுவர்களில் அழியா நினைவுச்சின்னமாகப் பொறித்து வைக்கப்படும்.

அத்துடன், உலக ஒலிம்பிக் கழகத்தின் குறிப்பேடுகளில் அவர்கள் பெயர்கள், சாதனைகள் யாவும் சரித்திரமாக்கப்படும்.

முதல் 3 பேர்களுக்குத் தங்கம், வெள்ளி, வெண்கலப் பதக்கங்கள் வழங்கியது போல, 4,5,6ம் நிலை பெற்றவர் களுக்கு சிறப்புச் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்படும். பங்கு பெற்ற

எல்லா போட்டியாளர்களுக்கும் நினைவுப்பரிசாக பதக்கங்களும் சான்றிதழ்களும் வழங்கப்படும்.

பந்தயங்கள் முடிவுபெறுதல்

16 நாட்கள் பெரும் சிறப்புடன் போட்டிகளைக் கண்ட பந்தய விழாவானது, மிகவும் அமைதியான முறையில் முடிவுக்கு வரும்.

அகில உலக ஒலிம்பிக் கழகத்தின் தலைவர், தனது இறுதி உரையின்போது, பந்தயங்களை மிகவும் அருமை யுடனும் திறமையுடனும் நடத்தி முடித்த அமைப்பாளர்களைப் பாராட்டி, தனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்வார். பிறகு, அந்தக் குறிப்பிட்ட ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் முடிவுக்கு வந்ததென அறிவித்துவிட்டு, அடுத்துவரும் நான்காவது ஆண்டில் நடைபெற இருக்கும் ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் வந்து கலந்து கொள்ளுமாறு உலகத்தில் உள்ள அனைத்து இளைஞர்களுக்கும் அழைப்பை விடுப்பார். அடுத்து நடைபெற இருக்கும் பந்தயங்களை நடத்தும் நாட்டின் பெயரையும் வெளியிட்டு அழைப்பு விடுப்பார்.

அவரது அறிவிப்பு முடிந்தவுடன், வேறொரு ஒலிம்பிக் கொடியினை, அடுத்து நடத்தவிருக்கும் நாட்டின் நகர மேயரிடம் ஒப்படைக்கும் நிகழ்ச்சி நடைபெறும். அந்த மேயர் அடுத்தப் பந்தயம் நடக்கும்வரை, ஒலிம்பிக் கொடியைப் பத்திரமாகப் பாதுகாத்துத் தருவார்.

இசைக் கருவிகள் முழங்க, ஏற்றப்பட்டிருக்கும் ஒலிம்பிக் கொடியானது கம்பத்திலிருந்து இறக்கப்படும் பொழுது, ஒளிவிட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒலிம்பிக் தீபம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒளி மங்கி மறைந்து போகும்.

இவ்வாறு ஒலிம்பிக் பந்தய விழாவானது ஒப்பற்ற முறையிலே முடிவுக்கு வருகிறது.

ஒலிம்பிக் கொடியின் வண்ணமும் எண்ணமும்

ஒலிம்பிக் கொடியில் இரண்டு வகை உண்டு.

1. கம்பத்தில் ஏற்றப்பட்டுப் பட்டொளி வீசிப் பறந்திட.

2. நகரமேயரிடம் நல்கி பத்திரமாப் பாதுகாத்து வைக்கும் விழாவுக்காக.

கம்பத்தில் பறக்கும் கொடியானது வெள்ளைப்பட்டுத் துணியால் ஆக்கப்பட்டிருக்கும். அதிலே சுற்றி எந்தக் கரை **(Border)** யும் இல்லை. அதன் உள்ளே 5 வண்ண வளையங்கள் பின்னிப் பிணைந்திருக்கும் வண்ணம் உருவாக்கப்பட்டிருக்கும்.

அந்த 5 வளையங்களும் 5 கண்டங்களைக் குறிப்பன வாகும்.

1. நீல வளையம் - ஐரோப்பா கண்டம்
2. மஞ்சள் வளையம் - ஆசியா கண்டம்
3. கறுப்பு வளையம் - ஆப்பிரிக்கா கண்டம்
4. பச்சை வளையம் - அமெரிக்கா கண்டம்
5. சிகப்பு வளையம் - ஆஸ்திரேலியா கண்டம்

வளையங்களுக்குக் கீழே **(Citus-Altius-Fortius)** என்று எழுதப்பட்டிருக்கும். அதற்கு முறையே **(Ever Faster)** விரைக; **(Higher)** உயர்க, **(Stronger)** வலிமை பெறுக என்று பொருள்படும்.

இப்படி அமையப் பெற்ற ஒலிம்பிக் கொடியானது, ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடைபெறுகின்ற நாட்களில் மட்டுமே, கொடிக்கம்பத்தில் ஏற்றிப் பறக்க விடப்படும் பெருமையுடைய தாகும்.

மேயரிடம் வழங்கப்பெறுகின்ற 2வது வகையான கொடி. வெள்ளைப் பட்டுத் துணியில் ஆக்கப்பட்டு, நீலம், மஞ்சள்,

கறுப்பு, பச்சை, சிவப்பு வண்ணக் கோடுகளால் உருவாக்கப் பட்ட சுற்றுக் கரைகளைக் (Borders) கொண்டிருக்கும்.

பந்தய இறுதி விழா நேரத்தின்போது, அடுத்து பந்தயம் நடைபெற இருக்கும் நாட்டில் உள்ள நகரமேயரிடம் ஒப்படைக்கும் விழாவுக்காக இக்கொடி சிறப்பாகத் தயாரிக்கப்படுகின்றது. இதனை அகில உலக ஒலிம்பிக் கமிட்டித் தலைவர், நகரமேயரிடம் வழங்கிட, அவர் அடுத்தப் பந்தயம் நடக்கும் வரை பாது காத்து வைத்திருப்பார்.

புனித ஒலிம்பிக் தீபம்

ஆரம்ப காலத்தில், ஒலிம்பிக் பந்தயங்களைத் தோற்று வித்து, நடத்தி, பெருமை கொண்ட கிரேக்க நாட்டின் தலைப் பெருங் கடவுளான சீயஸ், அவரது மனைவி ஹீரா இவர்களை மகிமைப்படுத்தி பந்தயங்களைப் பெருமைப்படுத்துவதன் நோக்கமே ஒலிம்பிக் தீபமாக உருவெடுத்து அரங்கேறியிருக் கிறது.

பழைய ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடைபெற்ற சமயத்தில், சீயஸ் கடவுளின் பீடத்தில் தான் இந்த புனித தீபம் ஒளிர்ந்தது.

புதிய ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் தொடங்கியபோது, பற்பல நாடுகளில் நடைபெறும் வகையில் ஏற்பாடு செய்யப் பட்டிருந்ததால், கிரேக்க நாட்டின் புனிதப் பகுதியிலிருந்து, சூரியனின் நேரடி ஒளியிலிருந்து பெறப்பட்ட நெருப்பினைக் கொண்டு, தீபம் ஏற்றி எடுத்துச் செல்லப்பட்டது.

இந்தத் தீபம் ஏந்திச் செல்லும் முறை 1936ம் ஆண்டு ஜெர்மனில் ஒலிம்பிக் பந்தயம் நடந்த போது, மேற்கொள்ளப்பட்டது. அடுத்தடுத்து நடை பெற்ற ஒலிம்பிக் பந்தயங்களை நடத்திய மற்ற நாடுகள் யாவும், ஜெர்மனியின் செயற்கரிய முயற்சியைப் பின்பற்றி, கிரேக்க நாட்டிலிருந்தே தீபத்தைக் கொண்டுவந்து நிகழ்ச்சியை மேன்மைப்படுத்தின.

தீபம் ஏற்றும் முறை

பழைய ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடைபெற்ற இடத்தில் அமைந்துள்ள, ஹீரா எனும் பெண் தெய்வத்தின் பெருமை மிகு கோயிலில் தான், இந்த மரபு வழி தீபம் ஏற்றும் திருப்பணி தொடங்குகிறது.

கிரேக்க நாட்டின் தேசிய தியேட்டரில் உள்ள நடிகை ஒருத்தி, பெண் மதகுரு **(Priestess)** வேடம், அணிந்து, குழிக் கண்ணாடியைக் காட்டி, சூரியன் ஒளியிலிருந்து நேரடியாக நெருப்பைப் பெற்று, அங்குள்ள தீப் பந்தத்தில் ஏற்றி, அங்கு தயாராக நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருக்கும் இளம் ஓட்ட வீரர்களிடம் அளிப்பாள்.

அதன் பிறகு, ஆங்காங்கே ஓட்டக்காரர்களை குறிப்பிட்ட இடங்களில் நிற்கச் செய்து, தொடரோட்டமாக, ஓடச் செய்து, கடைசியாக ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடைபெறும் அரங்கத்திற்குக் கொண்டு வரச் செய்வார்கள்.

சில சமயங்களில், பந்தயங்கள் வேறு தேசங்களில் நடை பெற்றால், அதுவரையில் ஒலிம்பிக் தீபத்தை சிறிது சிறிது தூரம் ஓடுவதற்கு வீரர்கள் அநேகம் பேர்களை வைத்துக் கொள்வது பழக்கமாகக் கையாளப்பட்டது.

பந்தயங்களை நடத்தும் பொறுப்பேற்ற நாடுகள், கிரேக்க நாட்டிலிருந்து அதிக தூரமாக இருந்தபோது, தரையின் மீது ஓடுவதைத் தவிர்த்து, ஆகாய விமானத்தின் மூலமாகக் கொண்டு செல்லும் ஏற்பாடுகள் இனிதே செய்யப்பட்டன.

அதற்காக, ஒலிம்பிக் தீபம் அணையாதிருக்க விசேஷ லாந்தர்கள் **(Lanterrs)** உருவாக்கப்பட்டு, அதன் மூலமாகக் கொண்டு செல்லப்பட்டது.

குறிப்பிட்ட நாட்டிற்குக் கொண்டு போகப்பட்ட தீபம், அந்த நாட்டின் முக்கிய நகரங்கள் வழியே, பல நூறு

ஓட்டக்காரர்களால் பல நூறு மைல்கள் ஏந்திச் செல்லப்பட்டு, கடைசியாக அந்த நாட்டின் முக்கியமான பிரசித்திப் பெற்ற உடலாளர் ஒருவரால், அரங்கத்திற்குள்ளே கொண்டு வந்து, அதற்காக அலங்காரமாகவும், அதி உயரமாகவும் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் தீபம் ஏந்தியில் கொளுத்தி, ஏற்றி வைக்கும் வைபவம், மிக விமரிசையாக நடத்தப்படும்.

இந்தத் தீபம், (பெருமைமிக்க 16 நாட்களும்) பந்தயம் நடைபெறுகின்ற நாட்கள் பூராவும் எரிந்து ஒளிகாட்டி, கடைசி நாளன்று அணைய, பந்தயங்கள் முடிவு பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும். அந்தப் பதினாறு நாட்களும், பகல் இரவாக எரிந்து மக்களின் ஒற்றுமையையும் வெளிப்படுத்தி உயர்ந்த லட்சியத்தை உலகுக்குக் காட்டும் உன்னத தீபமாக, ஒலிம்பிக் தீபம் மிளிர்கிறது. ஒளிர்கிறது.

மாரதான் ஓட்டம்

ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் மிகக் குறைந்த தூர ஓட்டம் 100 மீட்டர். அதிக தூர ஓட்டம் 26 மைல் 385 கெஜ தூரமாகும். இந்த நீண்ட தூர ஓட்டமே மாரதான் ஓட்டம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இதை முதன் முதலாக கிரேக்க நாட்டில் ஏதென்ஸ் நகரத்தில் நடைபெற்ற புதிய ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின்போது, பல நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றாக, ஒலிம்பிக் கமிட்டியினர் இணைத்து வைத்தனர்.

இந்த இணைப்புச் செயலுக்கு முக்கிய பொறுப்பேற்று, நடத்த உதவியவர் மைக்கேல் பிரியல் எனும் பிரெஞ்சுக் காரராவார். இவரது முயற்சியினால் தான். ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் மாரதான் ஓட்டமும் ஒரு நிகழ்ச்சியாக மாறியது.

இந்த மாரதான் ஓட்டம், கிரேக்க நாட்டில் வாழ்ந்து வந்த ஒரு திறமையான வீரனின் தேசபக்தியைத் தெரிய வைக்கும். சிறப்பான நிகழ்ச்சியின் வெளிப்பாடாகவே, வந்ததாகும்.

மாவீரனின் தேச பக்தி

கி.மு. 490ம் ஆண்டு கிரேக்க நாட்டின் மீது, பாரசீகத்தினர், படையெடுத்து வந்தனர். இரு நாடுகளுக்கிடையிலும் கடுமையான போர், மாரதான் எனும் இடத்தில் நிகழ்ந்தது. ஒரு சமயம், கிரேக்கப்படைகள் தோற்று விடும் என்ற நிலைமையில் இருந்து சமாளித்து, இறுதியில் பெரிய வெற்றியை அடைந்து, பாரசீகப் படையைப் பின்னோக்கி விரட்டி அடித்தன.

இந்த வெற்றிச் செய்தியை, காத்துக்கொண்டிருக்கும் கிரேக்க மக்களுக்கு உடனே அறிவிக்கவேண்டும் என்று உணர்ச்சி வசப்பட்டான் தளபதி மிலிட்டிடாஸ் **(Milititades)**, அவன் அங்கே இருந்த பிடிப்பைட்ஸ் **(Phedippides)** என்ற புகழ்பெற்ற ஓட்டக்காரனை அழைத்து வெற்றிச் செய்தியைப் போய் சொல்லிவிடுமாறு ஆணைப் பிறப்பித்தான்.

அந்த வீரனும் தான் ஏற்கனவே ஓடியும் போரிட்டும் களைத்துப்போயிருந்தாலும், தளபதியின் ஆணையை ஏற்று, மாரதான் என்று இடத்திலிருந்து ஓடினான்.

ஏதென்ஸ் நகரை ஓடி அவன் அடைந்தபோது, (அதாவது ஏறத்தாழ 27 மைல்களை ஓடிமுடித்தபோது) அங்கே காத்திருந்த நகரத் தந்தைகளை நோக்கி, மகிழுங்கள் வெற்றி பெற்று விட்டோம் என்று கூறிக்கொண்டே கீழே விழுந்து உயிர்விட்டான்.

அந்தப் பெருந்தியாக வீரன் பிடிப்பைட்ஸின் நாட்டுப் பற்று, உலகம் உள்ளவரை உயிர்பெற்று விளங்க, இந்த மாரதான் ஓட்டத்தை பந்தயங்களில் ஒன்றாக வைத்து சீரும் சிறப்புமாக நடத்தி வருகின்றனர்.

குளிர்கால ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்:

ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் போலவே, குளிர்கால ஒலிம்பிக் பந்தயங்களும், நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை நடைபெறுகின்றன.

ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடைபெறுகின்ற ஆண்டில் தான் இப்பந்தயங்களும் நடைபெறுகின்றன. ஆனால் ஒரே சமயத்தில் ஒன்றாக நடப்பதில்லை.

குளிர்காலப் பந்தயங்கள் என்பதால், தரையெல்லாம் பனிக்கட்டியாக உறைந்திருக்கும் இடத்தில்தான் பந்தயங்கள் நடத்தப்பெறும். இப்போட்டிகளில் உள்ள நிகழ்ச்சிகள் பனி வளைகோல் பந்தாட்டம் **(Ice Hockey)**; பனிச் சறுக்கு விளையாட்டு **(Skating)**; பனி ஊன்றுகோல் ஓட்டப்போட்டி **(Skiling)** முதலியன இடம் பெறுகின்றன.

மிகக் குளிர் தேசங்களில் தான், குளிர்கால ஒலிம்பிக் பந்தயப் போட்டிகளை நடத்துவதற்கேற்ற நாடுகளாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றன. குளிர்கால ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் 1924ம் ஆண்டுதான் முதன் முதலாக ஆரம்பிக்கப்பட்டன.

குறிப்பு: ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் பற்றி விரிவாக அறிந்து கொள்ள, ஆசிரியர் எழுதியுள்ள ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை என்ற நூலைப் படிக்கவும்.

3. ரோம் நாட்டில் உடற்கல்வி

ரோம் நாட்டினரை ரோமானியர் என்று அழைப்பது வழக்கம்.

இந்த ரோமானியர்கள் எல்லாவகையிலும் கிரேக்கர் களுக்கு எதிர் மாறாகவே வாழ்ந்தவர்கள் என்றுதான் வரலாறு விரித்துரைக்கிறது.

வாழ்க்கையை இலக்கிய நயம்மிளிர, இயற்கையின் சுகம் திகழ, அழகைஆராதித்து, ஆற்றலை வளர்த்து, அரும் போரிட்டு வாழ்ந்தார்கள் கிரேக்கர்கள். ஆனால், ரோமானியர் களோ, தனிப்பட்ட தேகக்கட்டில் நம்பிக்கை யில்லாமல், எதையும் செயல் பூர்வமாக அணுகியே வாழ்ந் திருக்கிறார்கள்.

அதாவது, அவர்கள் சொல்லில் நம்பிக்கை வைக்காது, செய்து காட்டவேண்டும் என்பதில் சிரத்தை மிக்கவர்களாக வாழ்ந்தார்கள். எந்தக் கருத்தாக இருந்தாலும், அதை இலக்கிய நயமாகக் கேட்க அவர்கள் விரும்ப வில்லை. அது செயல் பூர்வமானதாக விளங்குகிறதா என்பதில்தான் அக்கறை காட்டினார்கள். அதாவது எந்தக் கருத்தாக இருந்தாலும், அது வாழ்க்கைக்குப் பயன் தருமா என்பதில்தான் கவனத்தை வளர்த்தார்கள். காரியத்தில் திளைத்தார்கள்.

இந்த இயல்புதான் அவர்களின் கல்வி முறையில் அதிகமாகப் பிரதி பலித்தது. அதிலும் உடற்கல்வி முறையெலாம் முற்றிலும் உடல் செயல் என்பதிலேதான் உலா வந்திருக்கிறது.

ரோமானியர்களின் உடற்கல்வி வளர்ச்சியை நாம் இரண்டு முறைகளாகப் பிரித்துப் பார்க்கலாம்.

1. பழங்கால ரோமானியர்கள்
2. தற்கால ரோமானியர்கள்

1. பழங்கால ரோமானியர்கள்

இவர்கள் காலம் கி.மு. 500 முதல் கி.மு. 146 வரை தொடர்கிறது. இந்தக் கால கட்டத்தில் ரோமானியர்கள், எதிர்ப்பட்ட நாடுகளையெல்லாம், வென்று தங்கள் ஆட்சியை விரிவுபடுத்திக் கொண்டு, மத்தியத் தரைக்கடல் பகுதி **(Mediterranean)** முழுவதுமாக விரிந்திருந்தார்கள்.

போர்க் கோலமே தங்கள் வாழ்க்கையின் பொற்கோலம், புகழ்கோலம் என்பதிலே அவர்கள் அதிகமாக நம்பிக்கை கொண்டிருந்ததால், அவர்கள் இராணுவ வாழ்க்கையில், எல்லையில்லா ஈடுபாடு கொண்டிருந்தார்கள்.

மக்கள் எல்லோரும், போர் வீரர்களாக மாற வேண்டும் என்பதுதான் அவர்களின் உடற்கல்விக் கொள்கையாக விளங்கியது. மிகவும் கட்டுமஸ்தான தேகம், வலிமை மிகுந்த தேகம், மிகவும் குரூரம் நிரம்பிய போர் வீரர்கள் என்று இப்படித்தான் மக்களை மாற்றி அமைக்க நமது உடற் கல்வி உதவ வேண்டும் என்றே அவர்கள் விரும்பினார்கள். கிரேக்கர்களைப் போல, கட்டுமஸ்தான, கலை நிரம்பிய, கவினுறு தேகம் வளர்த்து, உள்ளத்தையும் வளர்க்கும் உன்னதமான உடலமைப்பில், ரோமானியர்களுக்கு சிறிதளவும் நம்பிக்கையேயில்லை.

பிள்ளைகளும் கல்வியும்

ரோமானியர்களின் வாழ்க்கை அமைப்பு, மேற்கொண்ட அணுகு முறைகள் எல்லாமே, கிரேக்கர்களுக்கு முற்றிலும் மாறுபட்டதாக இருப்பதை இனிவரும் பகுதிகளில் நீங்கள் இன்னும் நன்றாக உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

இளம் சிறுவர்களின் கல்வி போதனை எல்லாம், அவரவருடைய பெற்றோர்களின் பொறுப்பிலே விடப்பட்டது. அதாவது இல்லங்களே இளைஞர்களுக்குப் பள்ளிகளாக விளங்கின. அவர்களுக்குக் ~ற்பிக்கும் ஆசான்காளக, தாயும் தந்தையுமே பொறுப்பே னார்.

மதக்கோட்பாடு கு பெற்றதுந்தாலும் சரி, அல்லது நன்னெறி வளர்க்கும் வா விளையாறகளாக இருந்தாலும் சரி, அன்றாட வாழ்வில் அற்களில் ஓம் தரும நெறிகள் வரை அத்தனையும், பெற்றோர்க மிருந்தே பிள்ளைகள் பெற்றுக் கொண்டனர். கற்றுக் கொண்டனர்.

இராணுவப் பயிற்சிகள் மற்றும் விளையாட்டுக்கள் எல்லாம் கற்றுக்கொள்ளும் களமாக, பொதுத்திடல் ஒன்று உருவாக்கப்பட்டிருந்தது. அதற்கு கேம்பஸ் மார்ட்டியஸ் **(Campus Martius)** என்று பெயர்.

ரோமானியர்களின் போர்த் தெய்வமாக விளங்கிய மார்ஸ் **(Mars)** என்ற கடவுளுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்ட அந்த கேம்பஸ் மார்ட்டியஸ் திடலில்தான், எல்லாப்போர்ப் பயிற்சிகளும், போர்க்கலைகளும் கற்பிக்கப்பட்டன. அதே திடலில், போர் வீரர்களுக்கு இராணுவப் பயிற்சிகளும், போர் முறைகளும் கற்பிக்கப்பட்டன. ரோமானியர்களின் உடற்கல்வி முறை, போருக்குப் பிள்ளைகளை ஆயத்தப்படுத்தும் அக்கறையுடனே கற்பிக்கப்பட்டிருப்பதை நம்மால் உணர முடிகிறது.

பிள்ளைகளைப் பெற்றுத் தரும் தாய்மார்கள், பெருமையுடன் மதிக்கப்பட்டார்கள். போற்றப்பட்டார்கள். பெற்றக் குழந்தையானது வலிமையானது தானா, வலிமையுடன் வாழ்வதற்கு தகுந்ததுதானா என்பதைத் தீர்மானிக்கும் பொறுப்பு தந்தையிடமே விடப்பட்டது.

வலிமையுடன் குழந்தை பிறந்திருந்தால் வளர்ப்பதற்கும், வலிமையற்ற பலஹீனமுள்ள குழந்தையாக இருந்தால்,

அதை அழிப்பதற்கும் முடிவெடுக்கின்ற பொறுப்பை தந்தையர்கள் பெற்றிருந்தனர்.

அறிவு தரும் கல்வியானது, அடிமைகளுக்கும் போர்க் கைதிகளுக்கும் எட்டாத பொ[illegible] கிட்டாத செல்வமாக அந்த நாட்டில் இருந்தது.

இராணுவ வாழ்க்கை

இளைஞர்கள் கட்[illegible] இராணுவ சேவைக்கு உட்படுத்தப்பட்டனர். பெரும் யுதத்மும் ரோமானியர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையாகின்ற பெருமையைப் பெற்றிருந்தன.

14 முதல் 17 வயது வரை உள்ள இளைஞர்கள், நாட்டுக் குடிமக்கள் என்ற அந்தஸ்தைப் பெற்றனர். அவர்கள் அதன் பிறகு இராணுவ வீரர்களாகப் பதிவு செய்யப்பட்டனர். அதிலிருந்து அவர்கள் 60 வயது வரை இராணுவத்திலிருந்து தேச சேவை புரிந்தனர்.

17 வயது முதல் 47 வயது வரையில் உள்ளவர்கள் போர்களில் தீவிரமாக ஈடுபடுத்தப்பட்டனர். அதன் பிறகு 47 முதல் 60 வயது வரை, காவலர்களாகப் பணியாற்றும் பொறுப்பேற்றுக் கடமையாற்றினர்.

இராணுவத்தில் சிப்பாய்களாக இருக்கும் பொழுது, ஓட்டங்கள், தாண்டல்கள், நீச்சல், வேலெறிதல், நீண்ட தூர அணி நடைப் பயிற்சிகள் (Marching) வில்வித்தைப் பயிற்சிகள், குதிரையேற்றம், பந்து விளையாட்டுக்கள், போர் நடனம் போன்றவைகளில் பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட்டன.

ரோமானிய இளைஞர்களுக்கு நீச்சல் என்பது முக்கிய மான செயலாக அறிவிக்கப்பட்டது. பயிற்சிகளும் கொடுக்கப்பட்டது.

இளைஞர்களும் விளையாட்டுக்களும்

இளைஞர்கள் பலதரப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் பங்கு பெற்று மகிழ்ந்தனர். பிரம்பு வளைய வண்டிகள், சாட்டைச் சொடுக்கல், தந்தத்தாலான பொம்மைகள், பொம்மைக் குதிரை ஆட்டங்கள், பொம்மை வீடுகள் கட்டி விளையாட்டு களில் சிறுவர்கள் பங்கு பெற்றது போல, கண்ணா மூச்சி ஆட்டம், கண்கட்டி விளையாட்டு, வாத்து நடை விளையாட்டு, கூழாங்கற்களில் ஆடுதல் முதலியவற்றிலும் மகிழ்சியுடன் ஈடுபட்டனர்.

ரோமானியர்கள் வரலாற்றைத் துல்லியமாக ஆராய்ந்து பார்த்தால், பந்து விளையாட்டுக்கள் அவர்கள் வாழ்வில் இரண்டறக் கலந்து தொடர்பு கொண்டிருப்பது நன்கு புரியும்.

பல்வேறு வடிவில், அளவில், பந்துகள் பயன்பட்டிருக் கின்றன. சில பந்துகள் முடியால் **(Hair)** நிரப்பப்பட்டும், சில பந்துகள் இறகுகளால் அமைக்கப்பட்டும் சில பந்துகள் காற்றால் நிரப்பப்பட்டும் அமைந்திருக்கின்றன.

ஒரு சில பந்துகளை மேலே போட்டு, ஒன்று மாற்றி ஒன்றைப் பிடித்தாடும் கெட்டிக்காரத்தனமான ஆட்டமும் பிரபலமாக இருந்திருக்கிறது.

நாட்டியம் மேட்டுக் குடிமக்களால் மட்டுமே பங்கு பெறும் கலைச் செல்வமாக இருந்தது என்றாலும், நடனம் ஒரு பிரபலமான அம்சமாகவே ரோமில் நடமாடியிருக்கிறது. அந்த அளவுக்கு வசதியானவர்களின் வசம் நடனம் வசமாயிருந்திருக்கிறது.

ரோமில் விடுமுறை நாட்கள் விடப்படுகிறது என்றால், எப்பொழுது எல்லாம் குதிரைப் பந்தயங்களும் தேரோட்டப் போட்டிகளுமே மிகுதியாக இருந்தன, அவை விடுமுறை விளையாட்டுக்களாகப் புகழ் பெற்றுக் கொண்டன.

கிரேக்கர்கள் போட்டியிட்ட பந்தயங்கள் எல்லாம், ரோமானியர்களை அதிகம் கவரவில்லை, கடுமையான கொடுமையான, இரத்தக் களரியுள்ள சண்டைகள் தாம், மக்களிடையே பிரபலமாகி வந்தன. அவையே அனைவரையும் கவர்ந்தன: அந்த அநியாயமான போட்டிகளைக் காண ஆயிரக்கணக்கிலே மக்கள் கூடினர்.

ரோமானியரின் வாழ்க்கை

இறுதியாக ஒன்று, ரோம இளைஞர்கள் எல்லாம், தங்கள் முன்னோரின் வழிகளையும், மரபுகளையும் முன்னுதாரணமாகக் கொண்டு வாழ்வைத் தொடர்ந்தனர். அதாவது கட்டுப்பாடு என்பதை அவர்கள் உயிர் போன்ற கடமையாகக் கொண்டு காத்து ஒழுகினர்.

பெரியவர்களின் பேச்சைக் கேட்டு நடப்பது தான் நாட்டின் முக்கியமான கடமை என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து வாழ்ந்தனர். இராணுவ வாழ்க்கையை மேற்கொண்ட அந்நாட்டில் அடக்கம், கட்டுப்பாடு இவைகள் பிரதான அம்சங்களாக போற்றப்பட்டன.

தவறு செய்பவர்களுக்கு, குற்றம் இழைக்கிறவர்களுக்கு மரண தண்டனையே வழங்கப்பட்டது. இந்தத் தண்டனையை குற்றவாளியின் தந்தையோ அல்லது இராணுவ அதிகாரிகளோ வழங்குகின்ற வகையில் சட்டம் உருவாக்கப்பட்டிருந்தது. அதுவே சமுதாய மரபாகவும் இருந்தது.

இனி இவ்வாறு ஒப்பற்ற முறையில் வளர்ச்சி பெற்ற ரோமானியர் வரலாறு, தளர்ச்சியும் தடுமாற்றமும் பெற்ற சூழ்நிலைகளைத் தொடர்ந்து காண்போம்.

ரோமானியர்களின் வளர்ச்சியும் வீழ்ச்சியும் புரிந்த வாழ்வு நிலை

இந்த இரண்டாவது காலக்கட்டத்தை கி.மு. 146ம் ஆண்டிலிருந்து கி.பி. 410ம் ஆண்டு வரை என்று சுட்டிக் காட்டுகின்றார்கள் வரலாற்று ஆசிரியர்கள்.

இந்தக் காலக் கட்டத்தில் ரோம் சாம்ராஜ்யத்தின் எல்லை மிகவும் விரிந்திருந்தது. பல நாடுகளை வென்று புகழுடன் வெகு தூரம் வியாபித்திருந்தது. இதனால் பல நாடுகளின் கலாச்சாரம் அரசியல், பழக்க வழக்கங்கள் பற்றிய கருத்துக்களை அறிந்து, அவற்றை விரும்பி பின்பற்றுகிற விதங்களிலும் மேலோங்கியிருந்தனர்.

கிரேக்கக் கலாச்சாரமும், கல்வி முறையும், கீழை நாடுகளின் தொடர்பும், ரோம் மக்களுக்கு அறிவின் வலிமையை மிகவும் உயர்த்தியிருந்தன. கிரேக்கப் பண்பாடு பயனுள்ளது, பெருமை தரத்தக்கது என்பதையும் அதிகார வர்க்கம் உணர்ந்து கொண்டிருந்தது.

புரியாத தாழ்வு நிலை

இருந்தாலும் சமுதாயத்தில் ஏனோ தெரியவில்லை, எதிர் பாராத மாற்றங்கள் கட்டுப் பாடின்றி நுழைந்து இடம் பிடித்துக் கொண்டன. அந்த சமுதாயமும் அரசும் பலமிழந்து போகின்ற அளவுக்கு, வளர்ச்சியைக் குறைக்கும் வழிகளிலே வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ளத் தொடங்கின.

சமுதாய அமைப்பில், பொருளாதார அமைப்பில் புதிய புதிய சிந்தனைகளும் விளைவுகளும் விரிவடைந்து கொண்டே போனதாலும், லஞ்சம், ஊழல், கையூட்டு, நிறைய இடம் பெற்றபோது மதக் கோட்பாடும் மரபுகளும், ஒழுக்க வழிகளும் மக்களிடமிருந்து விடை பெற்றுக் கொண்டு ஒதுங்கிப் போயின.

தரும நெறி மாறியபோது, செல்வமானது தலைமையிடத்தைப் பெற்றது. அதாவது பணக்காரர்கள் மேலும் பணக்காரர்களாக மாறினர். படாடோபத்துடன் பெருமை நிறைந்த கர்வத்துடனும் வாழ்ந்தனர். ஆனால் ஏழைகள் ஏழைகளாக மாறி, இடறிலும் இன்னலிலும் வாழ்க்கையில் தாழ்ந்து போயினர். அதனால் சமுதாயத்தில் ஒரு பெரிய பள்ளத்தாக்கு இடைவெளியானது தோன்றின.

நீதி போதனைகள் நிலைபெயர்ந்தன. சமுதாய அமைப்பின் அடி பீடம் சரியத் தொடங்கியது. சில சமயங்களில் தகர்த்தெறியப்பட்டது. அங்கே அறிவுக்கு உயர் மதிப்பு கிடைக்கத் தொடங்கியது. வசதியுள்ளவர்கள் தங்கள் பெண்களுக்கு வீட்டிலே ஆசிரியர்களை வாடகைக்கு வரவழைத்துப் பாடம் கற்றுக் கொள்ளச் செய்தனர். பெண்களின் கல்விக்கும் அறிவுக்கும் பெரிய மரியாதை ஏற்பட்டது. உடல் வலிமையை விட, அறிவு வலிமையையே, அம்மக்கள் ஆதரித்தனர்.

வலிய உடல் வாய்ப்பிழந்தது

இதற்கும்மேலாக, இன்னொரு இழப்பு இடம்பெற்றது. ஒவ்வொரு குடிமகனும் உரம் வாய்ந்த உடலோடு உள்ளவனாக இருந்தாக வேண்டும் என்பது மாறிப் போயிற்று. நாட்டு இராணுவத்தில் வீரனாக இருந்து சேவை செய்யும் விதிமுறைகளும், மாறிப் போயின. குடிமக்கள் எல்லோரும் இராணுவத்தில் இடம் பெறும் உரிமையை இழந்து போக, சம்பளம் வாங்கிக் கொண்டு இராணுவத்தில் பணியாற்றுகிற அமைப்பு ஒன்று உருவாகியது. சம்பளத்திற்காகவே மக்கள் இராணுவத்தில் சேர்ந்தார்கள். இதனால் வலிமையான நல்ல உடலைக் காக்கும் மரபிலிருந்து, மக்கள் விடுபட்டுப் போயினர்.

இப்படியாக, இளைஞர்களை சக்தி வாய்ந்தவர்களாக உருவாக்கும் அரசுக் கொள்கை தொலைந்து போயிற்று, ஏற்கெனவே உடலைப் பற்றிய பாடம் எதுவும் இல்லாததால், சமுதாயத்தில் கல்வியானது கல்விக்காகவே என்ற சாதாரண நிலைக்கு தலை சாய்ந்து விட்டது.

அறிவு தான் பிரதானம் என்ற கொள்கை வந்த பிறகு, அறிவுள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே மக்களிடையே மரியாதை கிடைத்தது. இதனால், அறிவாளிகளின் **(Orators)** பேச்சைக் கேட்பதிலே மேலும் ஆர்வம் வந்ததே தவிர, தாங்கள் அறிவாளியாக வரவேண்டும் என்பதையே மறந்து, அவர்கள் மேலும் மற்றவர்கள்அறிவைப் பாராட்டி மகிழ்வதில் மகிழ்ந்து வாழ்ந்தார்கள்.

உடற் கல்வி என்பதும் பயிற்சிகள் என்பதும் இராணுவ வீரர்களுக்கும், விளையாட்டைத் தொழிலாகக் கொண்ட வீரர்களுக்கும் மட்டுமே, அத்துடன் உடற் பயிற்சியை விரும்புகிற பொது மக்களுக்கும் என்பதாக உரிமைப்படுத்தப் பட்டது ஒதுக்கிவிடப்பட்டது. எல்லோருக்கும் உடற்கல்வி கட்டாயம் என்ற நிலைமாறி, யாருக்குத் தேவையோ அவர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்ற ஒரு குறுகிய வட்டத்திற்குள்ளே வந்து முடிந்து போனதாக, வாழ்க்கை முறை வளைந்து போனது.

உடற் கல்வி என்பது தமாஷுக்காகவும், கேளிக்கைக் காகவும் **(Fun and Frolic)** மேற் கொள்ளப்பட்டது. தங்கள் உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்க, கிரேக்க நாட்டிலிருந்து மருத்துவர்களைக் கொண்டு வரும் பழக்கமும் பழக்கத்தில் வந்தது. அப்படியாக, தனிப்பட்ட நோயற்ற உடல் நலம், சமுதாய சுகாதாரம், சுற்றுப்புற தூய சூழ் நிலை என்பதாக வாழ்வு நிலையை மாற்றி அமைத்துக் கொண்டு, உடற் கல்வியை மறக்கத் தொடங்கினர்.

கிரேக்க நாட்டிலே நடைபெற்ற விளையாட்டுப் போட்டிகள் எல்லாம், தனி மனிதன் தேகபலத்தை நிலை நாட்டுவதற்கும், போட்டியிட்டு வெற்றி ஈட்டுவதற்காகவுமே நடைபெற்றன. ஆனால், ரோமானிய விளையாட்டு முறையோ வேறுவிதமாக இருந்தது. திரிந்தது.

ரோமானியர்கள் விளையாட்டு விழாக்களைத் தங்கள் அரசியல் வளர்ச்சிக்காக நடத்தினார்கள். பசித்துக்கிடக்கும் தமது பொதுமக்களின் கருத்துக்களைத் திசை திருப்பு வதற்காகவும், அவர்களை மகிழ்விப்பதற்காகவும் ஆக்ரோஷம் மிகுந்த, பயங்கரமான காட்சிகள் நிறைந்த விளையாட்டுப் போட்டிகளை அந்த அர சியல் வாதிகள் போட்டி போட்டு நடத்திக் காண்பித்தனர்.

பார்வையாளர்களும் பொதுமக்களும் இரத்தக் களறி நிறைந்த சண்டைகளை, திகிலூட்டும் போட்டிகளைக் காணவே தயாராக இருந்தனர். இதனை கொடுமையான போட்டிகள், **(Gladiatorial Combats)** என்று அவர்கள் அழைத்தனர். அதாவது நன்கு பயிற்சி பெற்ற சண்டைபோடும் ஒருவர், மனிதர்களுடனாவது அல்லது மிருகங்களுடனாவது பார்வையாளர்களை மகிழ்ச்சிப் படுத்துவதற்காகப் போடுகின்ற சண்டை என்பது பொருளாகும். பயிற்சிப் பெறாதவர்களும் சண்டை போடுவதுண்டு.

இந்தப் போட்டிகள் நடைபெற, சுற்றிலும் இருக்கைகள் இருக்க, மத்தியில் மேல் திறந்த அரங்கம் **(Amphitheatre)** என்று அமைக்கப்பட்டிருந்தது.

இந்த அரங்கத்தினுள்ளே இரண்டு வீரர்கள் சண்டையிடு வார்கள். யாராவது ஒருவர் இறக்கும் வரை அந்தப் போட்டி தொடர்ந்து நடைபெறும்.

இந்தக் கொடுமை போதாது என்று மனிதனுக்கும் மிருகத்திற்கும் போட்டிவைத்து சண்டை போடச்

சொல்வார்கள். இறுதியில் சாவு தான் போட்டியின் முடிவாக அமைந்திருக்கும்.

இது போன்ற போட்டிகளில், அந்த நாட்டு அடிமைகள், குற்றவாளிகள், சிறைபிடிக்கப்பட்டு வந்த அயல் நாட்டுக் கைதிகள் இவர்கள் தான் சண்டையிடுபவர்களாக ஆக்கப்பட்டிருந்தார்கள், அவர்களுக்கிடையே சண்டைகள் நடக்கும். பொதுவாக பயங்கர மிருகத்துடனும் போராட வேண்டும்.

90,000 பேர்கள் அமர்ந்திருந்து இப்படி கடுமையான காட்சியைக் காண அமைக்கப்பட்ட இந்த அரங்கத்தினுள்ளே, 6 ஏக்கர் பரப்பளவில் சண்டை போடும் இடம் அமைக்கப் பட்டிருந்ததாம்.

சில சமயங்களில் இந்த மத்திய இடம் தண்ணீரால் நிரப்பப்பட, அங்கே பல பயங்கர போட்டிகளும் நடை பெற்றதாம்.

சர்க்கஸ் கூடாரம்: தேரோட்டப் போட்டிகளை நடத்துவதற்காகத் தனியான அரங்கம் ஒன்றைக் கட்டி, அதற்கு சர்க்கஸ் என்று பெயரிட்டனர், அதன் நீளம் 2000 அடியும். அகலம் 600 அடியும் இருந்தது. அதில் ஒன்றரை லட்சம் பார்வையாளர்கள் அமர்ந்து பார்க்க வசதியாகவும் அமைக்கப்பட்டிருந்ததாம்.

அரங்கத்தின் மத்தியில் ஒரு சிறு சுவர் எழுப்பப் பட்டு, அதைச் சுற்றித்தான் குதிரை பூட்டிய சாராட்டுகள் செலுத்தப்படும், வரும் வேகத்தில் திருப்ப முடியாமல் திருப்பவும் முடியாமல் அந்தச் சுவற்றில் தேர் மோதி தேரோட்டிகள் விபத்துக் குள்ளாகி மரண மடைவர். இதுதான் பார்வையாளர்களுக்குப் பிடித்த வேடிக்கையாக இருந்தது.

நீச்சல் குளம், தண்ணீர் நிரப்பப்பட்ட குளங்களும், அரசு செலவில் கட்டப்பட்டு, பொதுமக்கள் வசதிக்காக விடப்பட்டிருந்தன. இதுவே நீந்திக்களிக்க மட்டுமல்லாமல், நீச்சல் போட்டி மற்றும் பந்து விளையாட்டுக்களை விளையாடவும் வசதிகள் செய்யப்பட்டிருந்தன. நீச்சல் குளத்தைச் சுற்றி, உடைமாற்றிக் கொள்ளும் அறைகள். எண்ணெய் பூசிக் கொள்ள அறைகள், வென்னீர் குளியலுக்கான தனி அறைகள், குளிர் நீர் குளியலுக்கும் தனி அறைகள் என்று ஒதுக்கப்பட்ட வசதிகளோடு அமைந்திருந்தன.

பார்வையாளர்களாக அமர்ந்திருந்து, பயங்கர சண்டைகளையும் இரத்தம் கொட்டும் துவந்த யுத்தங்களையும் பார்த்து மகிழ்கிற பக்குவம் ஒரு புறம் பொது மக்களிடையே வளர்ந்து வந்த பொழுது, அதனோடு வஞ்சகம் நிறைந்த சூதாட்டங்களும் மறு புறம் வளர்ந்து கொண்டே வந்தன.

பதமான பயிற்சிகள்

இதே சமயத்தில், உடலுக்குப் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும் என்ற உணர்வும் உந்துதல்களாக மக்களிடையே வெளி வந்தன. கிரேக்க நாட்டுப் பயிற்சி முறைகளைக் கொஞ்சம் மாற்றி மென்மை படுத்திக் கொண்டு, மக்களில் சிலர் பயிற்சிகளைச் செய்தார்கள்.

அப்படிப்பட்டப் பயிற்சி முறைகள் 3 வகைகளாகப் பிரித்துக் கொடுக்கப்பட்டன. தசைகளுக்கு விசைச் சக்தி **(Tone)** தருகின்ற உடற் பயிற்சிகள், உடலை விரைவாக இயக்கவும் விரைவில் நல்ல உடலமைப்பையும் தருகின்ற பயிற்சிகள், மற்றும் கடுமையான பயிற்சி முறைகள் என்பது தான் அந்த மூன்றுமுறைகளாகும். இம் முறைகளை கேலன் **(Galen)** என்பவர், கிரேக்க நாட்டிலிருந்து வந்து தொகுத்துக் கொடுத்தார். அதற்கான பயிற்சிகளையும் கொடுத்தார்.

மூன்று வகைப்பயிற்சிகள்

தோட்ட வேலைகளுக்காகத் தோண்டுதல் போன்ற காரியங்கள், ஓவியம் வரைதல், கனமான பொருட்களைச் சுமந்து செல்லுதல், கயிறு ஏறி மேலே செல்லல், எல்லாம் உடல் தரத்திற்கு உதவிய முதல் முறைகளாகும்.

ஓடுவது, குதிரை மீதேறி காலால் விரைவாக உதைத்து உந்தி ஓட்டுதல், பந்தைக் குத்தி உருட்டி விளையாடுவது, பந்தாட்டம், பந்துருட்டல், தரைமீது உருண்டு புரள்வது போன்றவை 2வது வகைப் பயிற்சிகளாகும்.

கடுமையான பயிற்சிகள் என்பது, இரும்பாலான கவசங்களை, போருக்காக அணியும் உடைகளை அணிந்து கொண்டு ஓடுவது, பயிற்சி செய்வது எல்லாம் 3ம் வகையாயின.

நாடி பார்த்து உடல் நலமறியும் முறை, கேலன் என்பவரால்தான் முதன் முதல் செயல் படுத்தப்பட்டது.

பிற்கால ரோமானியர்கள் வாழ்க்கையில், நாடகங்கள், மேடைக் காட்சிகள் தான் முதல் நிலை பெற்று விளங்கின. விழாக்கள், விடுமுறைகள், கோலாகலங்கள், கவர்ச்சியான ஆடம்பரங்கள் எல்லாம் பொது மக்களை பேரானந்தத்தில் கொண்டு போய் நிறுத்தின.

இதற்காக அரசாங்கம் அதிகமாக செலவு செய்தது போலவே, வசதி படைத்த பணக்காரர்களும் இப்படிப்பட்ட காட்சிகளுக்காக நிறைய செலவு செய்து, சிந்தை மகிழ்ந்தனர், குளிர்ந்தனர். குளிர வைத்தனர்.

அதனால், உடற்கல்வி அதற்குரிய இடத்தை அடைய முடியாமல் தவித்தது. தனிமைப்படுத்தப்பட்டது.

உடற்பயிற்சியில் உண்மையான ஆர்வம் கொண்டு பழகிய பண்பாளர்கள், உடற்கல்வியை மக்களிடம் காட்சியாக செய்து காட்டி, வளர்த்தார்கள். **(Demonstration).** தாங்களும் தங்கள் வாழ்க்கையை நன்கு நடத்திக் கொண்டார்கள்.

தொழிற் முறை உடற்கல்வியாளர்கள், இராணுவ வீரர்கள் மட்டுமே, உடற்கல்வியில் ஒழுங்கான திட்டத்துடன் பயிற்சி செய்தனர். தசைபிடித்து விடும் கலைக்கு **(Massage)** வசதியுள்ளவர்கள் அடிமைகளை பயன்படுத்திக் கொண்டனர்.

தந்தையர்கள் உடற்கல்வி செய்யாமல் விட்டுவிட்டதால், அவர்கள் பிள்ளைகளும் உடற்கல்வியை செய்யாது அலட்சியப்படுத்தினர். அதனால், பிள்ளைகள் நல்ல உடற் பயிற்சியை இழந்ததுடன், உடல் தரத்திலும் திறத்திலும் நல்ல வலிமையை இழக்கத் தொடங்கினர்.

இவ்வாறு எல்லா நிலையிலும் கீழ்முகமாக இறங்கி வந்த ரோம சாம்ராஜ்ய ஆட்சி. தோல்வி முகம் கண்டு தளர்ந்து போனது. பின்னர் மற்ற நாட்டுக்கு அடிமையாகி மறைந்தே போனது.

இப்பொழுது நிலவுகிற, தற்கால இத்தாலிய வாழ்க்கை முறையில், உடற்கல்வி எத்தகைய இடத்தைப் பெற்றது என்பதை இனி இங்கே காண்போம்.

புதிய இத்தாலியில் உடற்கல்வி

அரசர்கள் ஆட்சியெல்லாம் அகன்று, மக்களாட்சி மலர்ந்து, இது போன்ற பல மாற்றங்களைப் புதிய இத்தாலி பெற்று, புகழ் மிக்கதொரு வரலாறு படைத்தது.

புதிய இத்தாலியில் உடற்கல்வியானது ஒரு சில புதிய யுக்திகளை வகுத்தது. புதுமைகளைப் படைத்தது.

மக்களாட்சி முறை மாறி, ஒரு தலைவர் கீழ் ஆட்சி முறை நடந்தபோதுதான் **(Fascist Party)**, உடற்கல்வி சற்று புத்துயிர் பெற்றது.

ஒரு தலைவர் ஆட்சி முறையில், உடற் கல்விக்கென்று ஒரு தனித்துறையை அமைத்து, கல்வி அமைச்சகம் கௌரவப்படுத்தியது. அதை இத்தாலிய மொழியில் **OPERA NAZIONALE BALILLA** என்று அழைத்தனர் **(ONB)**.

கல்வி முறை

ஒரு ஆட்சித் தலைவரின் கீழ் எல்லாரும் அடங்கி நடக்க வேண்டும் என்ற கொள்கையே கல்விக் கொள்கையாக இருந்தது. அந்தக் கொள்கையை கட்டாயமாக பின்பற்றக் கூடிய மனநிலையை, சூழ்நிலையை வளர்க்கும் வகையிலே திட்டங்கள் தீட்டப்பட்டன.

இத்தகைய உடற்கல்வி மூலம் புதிய கல்வி முறை, பள்ளிகளிலேயே ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது.

உடற் கல்வியானது பள்ளிக்கூட மாணவ மாணவியர்க்குக் கட்டாய பாடமாகக் கற்பிக்கப்பட்டது. நர்சரி பள்ளிகளில், மாண்டிசரி பள்ளிகளில் உடற்கல்விஇன்றி யமையாத ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டு, சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளுக்கும் பாடங்கள் ஆடல், பாடல், சைகை மூலம் கற்பிக்கப்பட்டது.

ஆரம்பப் பள்ளிகளில், வகுப்பு ஆசிரியர்களே உடற் கல்வியைக் கற்றுத் தந்தனர்.

அதற்கும் மேற்பட்ட மேல்நிலை வகுப்புகளிலும், உயர்தர ஆரம்பப் பள்ளிகளிலும், உடற்கல்விக் கென்றே பயின்ற உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் நியமிக்கப்பட்டனர்

அவர்கள் உடற் கல்வியை மிகவும் ஆர்வமூட்டும் வகையில், பணியாற்றி மேம்படுத்தினர்.

பள்ளிகளில் பயிலும் மாணவர்களின் பாடத்திட்டத்தில், அணிநடை **(Marching)**; உபகரணங்கள் மூலம் உடற் பயிற்சிகள்; கட்டுடற்பயிற்சிகள், **(Callisthenics)**; முக்கிய முதன்மை விளையாட்டுகள்; ஓடுகளப் போட்டிகள் **(Track and field)** போன்றவைகள் பிரதானமாக இடம் பெற்றன.

உடற்கல்விப் பயிற்சி பெற்ற பலர், பள்ளிகளிலும், பள்ளிகளுக்கு வெளியே அமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு சங்கங்கள் **(Clubs)** போன்றவற்றிலும் சிறப்புக் கூட்டுப் பயிற்சிகள் போன்றவற்றைக் கற்பிப்பதற்காக, சிறப்பு உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் என்ற பெயரில் பணி அமர்த்தப் பட்டனர், அவர்கள் சிறுவர்கள், இளைஞர்கள் முதலானவர்கள் கீழ்க்காணும் செயல்களில் சிறப்புப் பயிற்சி பெறவும், அதைப் பெறவும். அதைப் பொது மக்களுக்கு நடத்திக் காட்டிடவும் ஏற்பாடு செய்து, கற்றுத் தந்து எழுச்சியூட்டினர்.

சீருடற்பயிற்சிகள் **(Gymnastics)**; ஓடுகளப் போட்டிகள், **(Athtletics)**; கூடாரம் அமைத்து வெளியிடங்களில் இருந்து, பலதரப்பட்ட உடல் இயக்க செயல்களில் ஈடுபடுதல் **(Camping)**; குளிர்கால விளையாட்டுக்கள் **(Winter Sports)**; கடின உழைப்பில் தொழில் செய்தல் **(Manual Labour)**; துப்பாக்கி சுடுதல் போன்ற பயிற்சிகளைப் பெற, இளைஞர் பயிற்சித் திட்டம், திட்டமிட்டுக் கற்பித்தது, தேர்ச்சி பெற வைத்தது.

பள்ளிகளில் பயிலும் மாணவர்களுக்கும், பள்ளியைச் சாராத சங்கங்களைச் சேர்ந்த உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் உடற்பயிற்சியுடன், ஒரு தலைவர் ஆட்சியை ஒப்புக் கொண்டு, உளமாரப் பணிந்து, அடங்கி நடக்கும்

உணர்வுகளை வலுப்படுத்தவும், வெளிப்படுத்தவும் கூடிய முனைப்புடனே உடற்கல்வியைக் கற்பித்தனர்.

அத்துடன், இத்தாலி முழுவதும் சுறுசுறுப்பான ஓய்வையும், சுகம் தரும் உல்லாசத்தையும் கொடுக்கின்ற பல மனமகிழ் மன்றங்களையும் **(Recreation centres)** கல்வி அமைச்சகம், உடற்கல்வி இயக்ககம் மூலமாக நிர்மாணித்து, மக்களை உறுதி வாய்ந்தவர்களாக மாற்றி அமைக்கும் மேன்மை மிகு முயற்சிகளை மேற் கொண்டது.

மாணவ மாணவியர்க்குக் கற்பிக்கும் மாண்புமிகு உடற்கல்வி ஆசிரியர்களை உருவாக்கும் பயிற்சிக் கல்லூரி ஒன்றையும் **(Academy of Physical Education)** 1928ம் ஆண்டு இத்தாலிய அரசு ஏற்படுத்தியது. அந்தக் கல்லூரி உடற்கல்வி ஆசிரியர்களுக்குக் குறுகிய காலப் பயிற்சி, நீண்டகாலப் பயிற்சி என்ற அளவில் பயிற்சி முறைகளை அமைத்து, ஆசிரியர்களாக்கி உயர்த்தியது.

நாட்டு மக்கள் அனைவருக்கும் நல்லதொரு கல்வி உடற்கல்வி என்ற நிமிர்ந்த நன்னோக்குடன் கூடிய ஆர்வம் இருந்ததால், குறையுடல் கொண்ட மக்களை, மற்றும் அங்கஹீனர்களாக ஆனவர்கள் இவர்களையும் ஒதுக்கி விட்டு விடாமல், அவர்களையும் முடிந்த அளவு உடற்கல்விப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுத்த அரசு ஆர்வம் காட்டியது. அதன் விளைவாக உடற்கல்வியானது உடல் குறை உள்ளவர்களின் நிவர்த்திக்காக **(Physically handicapped)** ஏற்றதொரு திட்டத்தை ஏற்படுத்தி, கற்றுத் தந்து அவர்களையும் கௌரவப்படுத்தியது. களிப்பில் ஆழ்த்தியது.

அத்துடன், கத்திச் சண்டைப் பயிற்சியை சிறப்பாகக் கற்றுத் தருகிற பள்ளிகளையும் அரசு அங்கீகரித்து, ஊக்குவித்தது.

இத்தாலி அரசின் சாதனை:

பள்ளி செல்வதற்குரிய வயது வராத குழந்தைகள் கல்வி அறிவும், உடல் தெளிவும் வலிவும் பெறுவதற்காக, **மாண்டிசரி அம்மையார்** முனைப்புடன் உருவாக்கிய கல்வி முறையும்; உடல் களைப்பு நிலைபற்றி ஆய்ந்திடும் வகையில் உடற்பயிற்சியும் உடற்கூறும் **(Physiology of Exercise)** எனும் ஆய்வு வழி முறையை உருவாக்கிய **ஏஞ்சலோ மோசி** என்பாரின் உயர்ந்த சேவையுமே, இத்தாலிய நாட்டின் உடற்கல்வித் துறை, சிறந்த சாதனை படைத்தது, ஒப்பற்ற சரித்திரத்தை உருவாக்கியது. உலகமும் அவர்களது உன்னத சேவையைப் போற்றி ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.

இத்தாலிய நாட்டின் உடற்கல்வி அணுகுமுறை, நமது நாட்டின் உடற்கல்வி முறையுடன் ஒத்திருப்பதை நம்மால் உணர்ந்து கொள்ள முடிகிறது.

4. உடற்கல்வியின் இருண்ட காலம்

இருண்ட காலம்

ஏறத்தாழ கி.பி. 476ம் ஆண்டில் மேற்குத் திசையில் கொடி கட்டி ஆண்ட ரோம சாம்ராஜ்யம் சரிந்து வீழ்ந் தொழிந்தது. அவர்களை அழித்து வீழ்த்தி விட்டு, ஆட்சிக்கு வந்தவர்கள் டியூடானிக் காட்டுமிராண்டி பரம்பரையினர் **(Teutonic Barbarians)** ஆவார்கள். அவர்கள் ஆண்ட காலமே உடற்கல்வியின் இருண்ட காலமாகக் கூறப்படுகிறது.

ரோமின் வீழ்ச்சிக்கான காரணங்கள்

ஏன் ரோம் சாம்ராஜ்யம் காட்டுமிராண்டிகள் கைக்குப் போனது?

உடற்கல்வியின் வரலாற்றை ஆராயும் மாணவர்களுக்கு, ரோம் சாம்ராஜ்யம் அழிந்து போனதற்குரிய காரணத்தை அறியும்பொழுது, ஆச்சரியமாகவும், அதே சமயத்தில் ஒரு படிப்பினையாகவும் இருக்கும்.

1. ரோமானியர்கள் உடலாலும் உள்ளத்தாலும் அழிந்து, நலிந்து போனதே, அவர்களின் வீழ்ச்சிக்குத் தலையாய காரணமாகிறது.

2. அகங்காரத்தாலும், விளங்காத் தனத்தாலும், விளைந்த விவாகரத்துக்கள், வீணான கேளிக்கை விளையாட்டுக்கள், தற்கொலைகள் எல்லாம் அவர்களின் ஜனத்தொகையைக் குறைவு படுத்தின.

3. பெரும் பெரும் சூதாட்டம், அடிமை வியாபாரம், பொதுப் பணத்தைக் கையாடல், தனக்காக எதையும் செய்யத் தயாராக இருந்த தறுதலைப் பண்புகள், எல்லாம் சமுதாய வளர்ச்சியின் ஆணிவேரை அறுத்துப் புழுதி மேடாக்கின.

4. ஆடம்பரமான வாழ்க்கை, சக்திக்கு மீறிய கேளிக்கைகள், திறமையை அழிக்கும் தீயபழக்கங்களில் மிதந்த மக்களை, நோய்கள் புகுந்து அழித்தன. நலங்குன்றி சமுதாயம் நாளடைவில் நாலும் இழந்து, அருகிப் போனது.

ஆக, சரித்திரம் படைத்த ஒரு சாம்ராஜ்யம் சரிந்து அழிந்ததற்குக் காரணம் சக்தியில்லாத மக்களாய், சமுதாயமே வலிமை இழந்து போனதால் தான் என்பதையே, நாகரிக உலகத்திற்கு இந்த ரோம சரித்திரம் சான்றாகக் காட்டிப் பாடம் கற்பித்து நிற்கிறது.

டியூடானிக் கூட்டமும் கொள்கையும்

காட்டு மிராண்டித்தனம் நிறைந்த டியூடானிக் கூட்டம், வலிமையான உடலையும், புலியான வீரத்தையும் கொண்டிருந்ததால், எளிதாக ரோமானியர்களை வீழ்த்தி ஆட்சியைப் பிடித்தது.

இந்தக் கூட்டத்தினர் இத்தாலி, பிரிட்டன், ஸ்பெயின், வடஆப்பிரிக்கா, கால் போன்ற நாடுகளையும் வென்று, அடிமைப்படுத்தி, ஒரு புதிய சரித்திரத்தையே உண்டு பண்ணிவிட்டனர்.

அவர்கள் ஆட்சியில் கலைகள், கலாசாரம் களை களைப்போல களைந்தெறியப்பட்டன. சமுதாய புனரமைப்புப் பணிகள் எல்லாம் ஒதுக்கி தள்ளப்பட்டன. கட்டிடங்கள், பாலங்கள் இடிந்துபோகும் அளவுக்குப் பராமரிப்புகளை இழந்தன. அரசுமுறை என்பது முற்றிலும் அகற்றப்பட்டது. வென்ற டியூடனிக் கூட்டத்தின் தலைவன்,

அவர்கள் கும்பலின் சமுதாய ஆக்ரமிப்பு, அவர்களுக்கு மட்டும் பாதுகாப்பு என்பதாக அவர்களின் ஆட்சிமுறை அமைந்தது.

இந்த ஏதும் வளராத சூழ்நிலையைத்தான் இருண்ட காலம் என்றார்கள், அதற்கும் காரணங்கள் இருக்கத்தான் இருந்தன.

டியூடானிக் பரம்பரையினர் கூடாரமடித்து, வெட்ட வெளிப்புறத்தில் வாழும் இயல்பினர். அவர்களின் ஆர்வமும் வாழ்க்கை முனைப்பும், வேட்டையாடுதல், ஆடுமாடுகளை மேய்த்தல், காத்தல்; பயங்கரமான போர்களில் ஈடுபடுதல்; சில சமயங்களில் கடுமை நிறைந்த விளையாட்டுக்களில் பங்குபெறுதல் என்பதிலே இருந்து போனதால், மகிழ்ந்து வாழ்ந்ததால் அதிலே அவர்கள் நோக்கம் கலை, கல்வி போன்றவற்றை நாடவில்லை.

நல்ல உடற்கட்டும், நினைத்ததை சாதிக்கும் உடல் உரமும், எதற்கும் அஞ்சாத நெஞ்சுரமும், கொண்ட டியூடானிக் கூட்டத்தின் முன்னே, சக்தியிழந்த ரோம் மக்கள் சரணடைந்து போனதில் வியப்பேயில்லைதான்.

அவர்கள் ஆட்சியில் வலிமையான, நலம் வாய்ந்த எதிர்கால பரம்பரையை உருவாக்கித் தருகிறோம் என்ற சொள்கையை மட்டுமே ஆட்சியினர் கொண்டிருந்ததால், உடற்கல்வி என்பது ஒரு சிறு பேச்சுக்குக்கூட இல்லாமல், இடமிழந்து போனதுதான், இருண்டகாலமாக மாறிப் போனது.

மதமும் அறிவுக்குழப்பமும் (Asceticism & Scholasticisiom)

டியூடானிக் ஆட்சியினர் உடல் வளத்தினை மிகுதிப்படுத்த உத்திரவாதம் கொடுத்தாலும், உள்நாட்டுச் சூழ்நிலைகள், உடற்கல்விக்கு உயிரூட்டுவதாக

அமையவில்லை. மாறாக பேரிடியாய் தாக்கியது, தகர்த்து வீழ்த்தியது.

அப்படி அழிக்க வந்த இரண்டு அம்சங்கள்தாம் அங்கே ஆரவாரித்துக்கொண்டு எழுந்தன. புகுந்தன. எல்லாமே தகர்ந்தன. இவற்றில் ஒன்று கிறித்தவமதம், மற்றொன்று அறிவு தந்த அறிவின்மை.

ஒழுக்கமற்ற ரோம் பிரஜைகள்; ரோம் கடவுள்மீது பக்தியோ நம்பிக்கையோ வைக்காமல், நீச்சல் குளத்தில் நீராடி மகிழ்வதும். விளையாட்டுக்களை வேடிக்கைப் பார்ப்பதுமாக உடலையும் வாழ்க்கையையும் வீணாக்கினார்கள். வாழ்க்கையும் வீணாகிவிட்டது. என்றால் தேசம் வீணாகி விட்டது என்று தானே அர்த்தம். அதுதான் அங்கே நடந்தது.

இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில்தான் உள்ளுக்குள்ளே ஓர் ஆன்மப் புரட்சி எழுந்தது. அதாவது உலக இன்பங்களைத் துறந்திடும் உணர்வையும், ஆண்டவனை வேண்டுகிற நினைவையும் பலர் ஏற்றுக்கொண்டார்கள், பின்பற்றிக் கொண்டார்கள்.

அதாவது, இந்த உலகை விட்டு விட்டுப் போய் அடுத்த உலகில் வாழ்வதற்காக, தங்கள் வாழ்வைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஒரு (புதிய) மதக் கொள்கைக்குள்ளே வீழ்ந்தார்கள். அதனால் உடல்பற்றிய, உடலுக்குரிய பயிற்சி செயல்கள் பற்றிய கொள்கையை தூற்றினார்கள் மாற்றினார்கள்.

உடலை பலத்தோடும் வலிமையோடும் வைத்துக் கொள்ளும் கொள்கையை வெறுத்தார்கள். அதை முட்டாள் தனம் என்று பழித்தார்கள். உடலை சைத்தான் என்றும் மனதைக் கடவுள் என்றும் உரைத்தார்கள்.

உடலை வாட்டி வதைக்க வேண்டும். மனதைப் போற்றி உயர்த்த வேண்டும். உடல் வேறு மனம் வேறு என்று வாதிட்டு, உடலை வதைக்கும் முறைகளை மேற் கொண்டார்கள்.

அவர்கள் எப்படி எப்படியெல்லாம் உடலை வதைத்துக் கொண்டார்கள். என்று படிக்கும் போது, அவர்கள் மேல் கோபம் வரவில்லை. மாறாக, பரிதாபமே மேலிடுகிறது.

உடல் சைத்தானுக்குரியது, உலக வாழ்க்கையானது தீமை பயப்பது. அதனால், உடலை நன்கு தண்டிக்க வேண்டும் என்றார்கள். அதற்காக உடல் மீது மயிரால் ஆன உடையை அணிந்தார்கள். சூடான நிலக்கரி மீது நடந்தார்கள். முட்கள் மேலே அமர்ந்தார்கள். கால்களில் இரும்புச் சங்கிலியால் விலங்கிட்டுக் கொண்டு சென்றார்கள். எதற்காக? வெளிப்புற உலகில் உலவும் உடலை, தங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருகிறோம் என்ற எண்ணத்தில், தங்கள் தேகங்களைத் தாக்கித் தளரச் செய்தார்கள்.

இதுபோன்ற காரியங்கள் தேகத்திற்கு தீமை ஊட்டின தேகங்கள் தளர்ந்தன. நரம்புத் தளர்ச்சியால் மக்கள் நலிந்தார்கள். அவர்கள் நோயாளிகளாக நொந்து போனார்கள்.

இத்தகைய கொள்கையுடன் கிறித்தவ மதம் வளர்ந்தது. ஆங்காங்கே கிறித்தவ மடங்கள் அமைக்கப்பட்டன. அதற்குள்ளே போய் அமர்ந்து கொண்டு, மக்கள் தங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொண்டார்கள்; அவர்கள் ஆதிக்கமே சமுதாயத்தில் மேலோங்கி வந்தது.

இந்த மடங்களுக்குள்ளே **(Monasteris)** பயிற்றுவிக்கும் பள்ளிகள் யாவும் இணைக்கப்பட்டன, இவர்கள் கட்டுப்

பாட்டிற்குள் பள்ளிகள் வந்ததும், அவர்கள் கொள்கைகளுக்கேற்ப, பாடத்திட்டங்கள் வகுக்கப்பட்டன.

உடற்கல்வி-பாடத்திட்டங்களில் ஒன்றாக வராதவாறு அந்த மதத் தீவிரவாதிகள் கவனமாகப் பார்த்துக் கொண்டார்கள். அவர்களைச் சார்ந்த பல்கலைக் கழகங்களும், மாணவ வாழ்க்கைக்கு உடற் கல்வி முக்கியமான ஒன்றல்ல, தேவையற்றது, என்று கூறி உடற் கல்வியை ஒதுக்கித் தள்ளினர்.

மதமானது இப்படி உடற்கல்வியை ஒதுக்கியபோது, அருமையான அறிவு கூட, குழப்பங்களையும் குதர்க்கங் களையும் உண்டு பண்ணி, இப்படி அழித்தது.

கல்வியில் உண்மைகள் தாம் முக்கியமானவை, மக்கள் வெற்றிகரமாக வாழ்க்கையை நடத்திட மூளை வளமும், அறிவு வளமும் அடைந்தால் போதும். உடலை வளர்க்கும் உடற் கல்வி தேவையற்றது. தீமை பயப்பது என்ற கொள்கையை அறிவுடைய மக்கள் அரங்கேற்றம் செய்தனர். ஆரவாரத்துடன் பரப்பினர்.

மத்திய காலத்தில், அறிவாளிகளும், பல்கலைக் கழகங்களும் இதே பணியை மேற்கொண்டு, உடற்கல்வியை வளரவிடாது தடுத்தனர். பரம்பரை பரம்பரையாக இதே கருத்துக்கள் தாம் கல்வி முறையுடன் கலந்து வந்தன. (இந்தியாவின் இன்றைய நிலையை ஒத்து பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.)

அன்றைய அறிவில் ஒன்றிப் போன விஷம் தான் இன்றும் உடற்கல்வியை சாடிக் கொண்டிருக்கிறது. இன்று கூட அறிவாளிகள் என்ன சொல்கிறார்கள்! மனதுக்கும் உடலுக்கும் சம்பந்தம் இல்லை என்று தானே கூறுகிறார்கள்!

உடற் பயிற்சி செய்யும் அரங்கத்தை தசைகளை வளர்க்கின்ற தொழிற் சாலைகள் **(Muscle Factory)** என்கிறார்கள்.

அறிவுள்ளவர்களே இப்படிப் பேசினால், உலகம் என்ன ஆகும்? உடற்கல்வி இன்றைய நிலையில் வளர்ச்சி பெறாமல் போனது, இத்தகைய அறிவாளிகளிடையே ஏற்பட்டக் குழப்பத்தால் தான்.

மக்கள் மனதிலே உள்ள ஐயங்களைப் போக்கி, உடற் கல்வியின் உண்மையான கொள்கைகளை நடைமுறைகளை உலகுக்கு உணர்த்தினால் தான். உடற்கல்வி உயரும் என்று தான் இந்த நிலைமை இருந்து வருகிறது.

இருண்ட காலத்தில் இன்னொரு கோலம்

உடற் கல்வியை வீழ்த்த இன்னொரு பூதம் அந்த இருண்ட காலத்தில் கிளம்பியது. அதற்கு நிலப் பிரபு ஆட்சி முறை **(Feudalism)** என்று பெயர்.

ஒரு விளக்கம், சார்லிமேகன் என்ற திறமைமிக்க ஒரு (கி.பி.8ம் நூற்றாண்டு) மன்னரின் பேராட்சிக்குப் பிறகு, நாட்டினை ஒற்றுமையாய் வைத்து அரசாளுகின்ற தகுதி படைத்த அரசு எதுவும் ஏற்படாமல் போனது, பெரும் குறையாகவே இருந்தது.

பல நூற்றாண்டுகள் இப்படியே பல ஆட்சிகள் வந்து சிறப்பற்றுப் போயின. அதனால், நாட்டில் ஒரு புதிய சமுதாய அமைப்பே ஏற்பட்டு விட்டது.

கி.பி. 9ம் நூற்றாண்டிலிருந்து 14ம் நூற்றாண்டு வரை இப்படியே நிலைமாறிப்போன வாழ்க்கைச் சூழ் நிலையில் தான். இந்த நிலப்பிரபு ஆட்சி முறை தொடங்கியது.

அந்த நில ஆட்சி முறையால், அரசு முறையே மாறியது. நீதி முறையும் நிலை தளர்ந்தது. நில உரிமைகள் முரண்பாடு கொண்டன. போருக்கு ஆள் திரட்டப்பட்டது. அத்துடன் தொழில் முறையாலும் சிக்கல் ஏற்பட்டு, சமுதாய வாழ்க்கையே தடம் புரண்டு போயின.

ஏன் ஏற்பட்டது?

இந்த நிலப்பிரபு ஆட்சி முறை வருவதற்கு, சமுதாயச் சூழ் நிலையின் தடுமாற்றங்களே காரணம் என்று முன்னர் கூறினோமல்லவா! அத்தகைய காரணங்களை இனி காண்போம்.

1. நாட்டில் வலிமையான மத்திய அரசு ஒன்று ஏற்படாமல் போன காரணத்தால், அரசிடமிருந்து மக்களுக்குப் பாதுகாப்பு கிடைக்காமற் போயிற்று.

2. அதனால் பிரபுக்களும் பணக்காரர்களும் தங்களுக்குப் பாதுகாப்பு வேண்டும் என்பதற்காகத் தனித்தனியே, பெரிய மாளிகைகளையும், கோட்டை கொத்தளங்களையும் கட்டிக் கொண்டனர்.

3. பிரபுக்களும் **(Lord)** நிலச் சொந்தக் காரர்களான மிராசுதார்களும் தங்களுடைய நிலங்களை வேளாண்மை செய்து பயிரிட, கூலி ஆட்களை அமர்த்தி கொண்டனர். அவர்களுக்கு செர் **(Serr)** என்று பெயர். இவர்களும் தங்களுக்குக் கீழ் வேலை செய்ய, ஆட்களை அமர்த்தினார்கள் அவர்களுக்கு வசல் **(Vasal)** என்று பெயர்.

இப்படியாக ஒருவருக் கொருவரை தொழில் செய்யும் அடிமைத் தனத்தில், முறையாக வளர்க்கப்பட்ட அமைப்பு தான் நிலப்பிரபு ஆட்சிமுறை என்ற பெயரைப் பெற்றது.

நிலப்பிரபுக்கள் எல்லோரும் அரண்களும், அகழிகளும் சூழ்ந்திருக்குமாறு பெரிய கோட்டைகளைக் கட்டி, தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொண்டனர்.

இந்தப் பிரபுக்களின் குமாரர்களுக்கு, வாழ்க்கையில், இரண்டே இரண்டு வழிகள் தான் வாழ்க்கையை நடத்தும் வழிமுறைகளாக இருந்தன. அவை தான் உடற்கல்வி உயிர் வாழ உதவியதால், அதனை இங்கே அறிந்து கொள்வோம்.

1. அவர்கள் மதக் குருக்களாக மாறிட வேண்டும். **(Clergy)**

2. வீரர்களாக மாறிட வேண்டும். **(Knight)**

அதாவது மதக்குருக்களாக மாற விரும்பும் பிரபுக்களின் மைந்தர்கள் **(Sons)**, மதசம்பந்தமான பாடங்களைப் படித்து, கிறித்தவ ஆலயங்களுடன் தொடர்பு கொண்டாக வேண்டும்.

வீரர்களாக மாற விரும்புகிறவர்கள், பல வீர தீர சாகசச் செயல்களைக் கற்று, மாவீரர்கள் என்னும் பட்டத்தைப் பெற வேண்டும்.

வீரர்கள் என்னும் வீரத்தையும் புகழையும் பெறுவதற்காக பயிற்சிகளை பெற்றுக் கொண்ட சூழ்நிலையில் தான், உடற்கல்விக் கொஞ்சம் தலைகாட்டி, நாட்டினரிடையே தான் உயிருடனிருக்கும் அசைவை வெளிப்படுத்திக் கொண்டது.

பிரபுக்கள் தங்கள் குமாரர்களை, 7 வயது பையனாக இருக்கும்பொழுதே, உடற்பயிற்சியில் ஆர்வமுடன் இருந்து பயிற்சியளிக்கின்ற பிரபுக்களின் அரண்மனைக்கு (குருகுலவாசம் போல) அனுப்பி வைப்பார்கள். அதாவது சிறந்த வீரனாகத் தயாராகி வருவதற்காக.

ஆரம்ப நாளில் அந்தப் பையன் **(Page)** என்று அழைக்கப்படுவான். அவனுக்கு ஒரு ஆசிரியைப்

பாடங்களைக் கற்றுத் தருவாள். அதாவது பிரபுக்களின் பழக்கவழக்கங்கள் சாப்பாட்டு மேஜையில் விருந்தின் போது நடந்துகொள்ளும் மரபுகள், வீட்டு வேலைகள் முதலிய உயர் தர வாழ்க்கைப் பழக்கங்களைக் கற்றுத் தருவாள். அப்பொழுதே சிறிதளவு உடற் பயிற்சியும் கற்றுக் கொடுக்கப்படும். இந்த வயதில் குத்துச்சண்டை, ஓட்டம். கத்திச் சண்டை, தாண்டிக் குதித்தல் நீச்சல் முதலியவைகளும் கற்றுக் கொடுக்கப்படும்.

14 வயது வந்ததும். அவன் **(Squire)** என்று அழைக்கப் படுவான், அவன் ஒரு மாவீரனின் **(Knight)** உதவியாளனாக அமர்த்தப்படுவான். மாவீரனின் ஆயுதங்களை சுத்தம் செய்தல், குதிரையைக் கவனித்துக் கொள்வது, மாவீரனது காயத்திற்கு மருந்திடுவது, மாவீரன் பிடித்த சிறைக் கைதிகளைக் கண்காணிப்பதுபோன்ற பயிற்சிகளை அவனுக்குக் கொடுத்துப் பழக்குவார்கள்.

இந்த வயதிலிருந்து 20 வயது வரையிலும் வேட்டையாடுதல், அரண்களை அளத்தல், குறிபார்த்து அம்பு விடுதல், ஓடிப்பழகுதல், கத்திச் சண்டை போடுதல், குதிரையேற்றம், கயிறு ஏறுதல், மலையேறுதல் போன்ற வற்றில் பயிற்சிகள் அனைத்தையும் கடுமையாகக் கற்றுக் கொள்வான்.

இவ்வாறாக 21 வயதில் அவன் மாவீரன் **(Knight)** என்ற பெயரினைப் பெறுகிறான். விருதுடன் தன் சொந்த அரண்மனைக்குப் போகிறான். அங்கே, தூய நீரில் குளித்து, வெண்ணிற ஆடை அணிந்து, இரவு முழுவதும் பூஜையிலும், ஜெபத்திலும் இருந்திட, விடியற் காலையில் மாவீரனைப் பெற்றத் தந்தையான அந்தப் பிரபு, புதிய வீரனன் (மகனின்) தோளின் மீது தன் கத்தியினால் தொட்டு, மாவீரன் என்று பட்டம் தந்து மக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவார்.

மாவீரர்களும் போட்டிகளும்

இப்படிக் கற்றுத் தேர்ந்து விருது பெற்று வந்த பிரபுக்களின் மைந்தர்களான மாவீரர்களுக்கு, வாழ்க்கை முழுவதும் இரண்டு விதமான போட்டி முறைகளே இருந்தன. அதற்குள்ளேதான் அவர்கள் ஆனந்தம் கண்டனர். ஆரவாரப் புகழையும் அடைந்தனர்.

1. இரண்டு மாவீரர்கள் தங்கள் திறமைகளைக் காட்டிப் பெருமை பெற சண்டைபோடும் துவந்தயுத்தம். **(Dual Fight)** நடக்கும். இதற்கு **(Jousts)** என்று பெயர்.

ஒவ்வொரு மாவீரனும் குதிரை மீதமர்ந்து கொண்டு ஒருவரை ஒருவர் குதிரையிலிருந்து கீழே தள்ளி வீழ்த்துகிற சண்டை முறைகளைக் கையாளுவர். குதிரையிலிருந்து விழுந்து விடுகிற வீரன் தோற்றவனாகிறான். **(Jousts)** என்பது தனியாள் சண்டைகளாகும்.

2. மாவீரர்கள் பலர் கூடிப் போர் செய்வது போல. சண்டை போடும் போட்டியை **(Tournament)** என்று அழைத்தனர்.

மாவீரர்கள் தாங்கள் பெற்ற கடுமையான பயிற்சிகளை, திறன் நுணுக்கங்களை மற்றவர்களுக்குக் காட்டும் காட்சியாக, இந்த சண்டைப் போட்டிகளை போர்கள் போல நடத்திக் காட்டுவார்கள்.

பங்கு பெறுகிற மாவீரர்களை இரண்டு குழுவாக முதலில் பிரிப்பார்கள். அகன்ற இடப்பரப்பில் அவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து, ஒரு சைகை மூலம் சண்டை போடச் செய்வர்; அவர்கள் எதிர்க்குழுவினரை இடம் மாற்றிச் செய்திட எல்லா வகையான (முரட்டுத்தனம்) போராட்ட முறைகளையும் கையாளுவர்.

இப்படிப்பட்டப் போட்டிகளில் வீரர்கள் இறந்து விடுவதும் எதிர்பார்க்கப் படுவதாக இருந்தது. மரணங்களும் அப்படியே பல போட்டிகளில் நடந்தன.

மாவீரர்கள் தங்கள் இறப்பைப் பற்றிக் கவலைப் படாமல், தங்கள் வீரம், திறமை, ஆற்றல், வலிமை, அஞ்சாமை இவற்றை வெளிப்படுத்துவதிலேயே கண்ணும் கருத்துமாக இருந்து போரிட்டனர்.

இதிலே முக்கியமான அம்சம் என்னவென்றால், வீரத்தை வளர்க்கவும், வீரர்களை உருவாக்கவும் உடற் கல்வியே உதவியது என்பதுதான்.

உடற் கல்வி என்பது தன்னைக் காப்பாற்ற உதவுவது என்றே அவர்கள் நம்பினர். இங்கே தேகத்தை மட்டுமே அவர்கள் வலிமையுடன் வளர்த்துக் காத்ததை நாம் பார்க்கலாம். ஆனால் கிரேக்கத்தில் மனம், உடல் போன்றவற்றின் மொத்த வளர்ச்சிக்காக உடற்பயிற்சி உதவியது என்பதையும் நினைத்துப் பார்க்கவும்.

துப்பாக்கிகள் போரில் முக்கிய பங்கு வகிப்பதற்கு முன்னதாக, உடற்கல்வி மக்களிடம் சிறந்த எதிர்பார்ப்பைப் பெற்றிருந்தது. அதன்பின் கவனிப்பாரற்று இடம் தேடி மறையலாயிற்று. இருந்தாலும், அவ்வப்போது தேவைப்படும் அரிய மருந்தாகவே, உலக நாடுகிளல் இன்றும் உடற் கல்வி உலா வந்து கொண்டிருக்கிறது என்பது, மிகவும் கசப்பான உண்மையாகும்.

மறுமலர்ச்சி காலத்தில் உடற்கல்வி

மறுமலர்ச்சி காலம் என்பது இருண்ட காலத்திற்கும் மத்திய காலத்திற்கும் **(Medieval Period)** இடைப்பட்டதாகும் அதாவது இதை புதிய மறுமலர்ச்சியின் ஆரம்ப காலம் என்றே சொல்லலாம். இக்காலம் கி.பி. 14 முதல் 16ம் நூற்றாண்டு

வரை என்று வரலாறு கூறுகிறது. ஆமாம், மனித இனத்தின் மேம்பாட்டினைத் தொடங்கி வைத்த மகிமை நிறைந்த காலம் என்றே புகழப்படுகிறது இது.

மத்திய காலத்தில் வாழ்ந்த மக்களிடையே, மனிதத் தனித்தன்மையானது **(Individuality)** குறைந்து காணப் பட்டது. மனிதத் தனம் **(Originality)** என்பது மறைந்தே காணப்பட்டது. அவர்கள் தாங்கள் வாழ்ந்த காலத்தில் ஆனந்தம் காண முடியாததொரு சூழ்நிலையைக் காணாமலேயே, காலத்தைக் கழித்துச் சென்றனர்.

புதிய தொடக்கம்

கற்றலில் **(Learning)**, புதிய பிறப்பு நிகழ்ந்தது. மனிதரை உயர்வாக மதிக்கும் எண்ணம் மேம்பட்டது. தேசியப்பற்று புத்துயிர் பெற்றது. நாடுகளுக்கிடையே வாணிகம் மறுமலர்ச்சியடைந்தது. விஞ்ஞான ஆய்வுகள் வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கப் பயன்படுத்தப்பட்டன. சிறந்த புத்தகங்கள் பதிப்பிக்கப்பட்டன. புதிப்பிக்கப்பட்டன. எல்லா மக்களுக்கும் அறிவு, இசை, ஞானம், முதலியன கிடைக்க வேண்டும், என்ற வகையில் மேற்கொண்ட முயற்சிகளில் முன்னேற்றம் கிடைத்தது.

மறுமலர்ச்சி காலத்தில், உடற்கல்வி மகிமை பெற்றது. மக்களிடையே வழி தொடர்ந்து வந்த மதவெறியும், அறிவுக் குழப்பமும் விடைபெற்றுச் சென்றன. உடலும் மனமும் பிரிக்க முடியாதவாறு ஒன்று பட்டவை என்ற கருத்து உறுதிப்பட்டது. இறுதிப்பட்டது.

ஒருவர் சிறப்பாக வாழ உடலும் மனமும் உறுதி வாய்ந்ததாக அமைய வேண்டும் என்ற கொள்கை, எல்லோராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது. வளமான உடலில்தான் வளமான அறிவு மேம்படும். வேலைக்

கிடையிலே ஓய்வும், உல்லாசமான விளையாட்டுக்களும் இடம்பெற வேண்டும். உடல் நலத்திற்கு மட்டுமின்றி, நாடுகாக்கும் இராணுவ சேவைக்கும் உடல் கல்வி உறுதியானதுதான் என்ற உண்மையை மக்களினம் ஏற்றுக் கொண்டது. போற்றிக் கொண்டது.

இத்தகைய கருத்துக்களை சிறந்தோங்கிய சிந்தனை யாளர்கள், உடற்கல்வி பற்றிக் கூறி, உலகை வயப்படுத்தி னார்கள். சிந்தனையாளர்கள் சிலர் செப்பிய கருத்துக்களை இங்கே காண்போம்.

1. விட்டோரினா டா:பெல்ட்ரா (Vittorinada feltra)

இவரது காலம் 1378 முதல் 1446 வரை ஆகும். இத்தாலி நாட்டைச் சேர்ந்தவர், கோர்ட்ஸ்கூல் என்ற பள்ளியில் பணியாற்றிய ஆசிரியர். பள்ளிக் கூடத்தில், முதன் முதலாக உடற்பயிற்சியும் மூளைப்பயிற்சியும் ஒன்றாக இணைய வேண்டும் என்று முயற்சிகளை மேற்கொண்டவர்.

பள்ளிப் பாடத்திட்டத்தில், தினம் உடற்பயிற்சிகளை முறையாகக் கற்பித்தவர். அதாவது நடனம், குதிரையேற்றம், கத்திச் சண்டை, நீச்சல், மல்யுத்தம், ஓட்டம், தாண்டல், வில்வித்தை, வேட்டையாடுதல், மீன் பிடித்தல் போன்ற வற்றை பாடத்திட்டங்களில் சேர்த்து, சிறப்பாகக் கற்பித்தவர்.

இவரது கொள்கையாவது; உடற்கல்வியானது உடலை ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்து ஒழுக்கமாக வாழச் செய்கிறது. போர்ப் பணிக்கு உடலைத் தயார் செய்கிறது. ஓய்வையும் உல்லாசமான நேரத்தையும் **(Recreation)** தந்து, உடலை நன்னிலைக்கு உயர்த்துகிறது. அத்துடன் மற்ற பாடங்களையும் தெளிவாகவும், விரைவாகவும் குழந்தைகளை நன்கு கற்றிட உற்சாகம் ஊட்டி உதவுகிறது.

இவரது கொள்கை மிகவும் எடுப்பான கொள்கை மட்டுமல்ல. உயிர்ப் பிடிப்பான கொள்கையாகவும் உலகோரால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது.

2. பியட்ரோ வெர்ஜீரியோ (Pietro Vergerio)

இவரது காலம் 1349 - 1428 இத்தாலி நாட்டினர். இவர் எழுதிய **(De Ingenius Morbis)** என்ற கல்விக் கொள்கை விளக்கும் நூலில், உடற்கல்வியின் பெருமையை மிகவும் வலியுறுத்திக் கூறியிருக்கின்றார்.

உடற்கல்வியானது, தனிப்பட்ட ஒருவரின் மொத்தக் கல்வி ஆற்றலுக்கு மிகவும் தேவைப்படும் ஒன்றாகும். போர்ப் பணிக்கு ஒருவரை உறுதியானவராக உடற்கல்வி தயாராக்கு கிறது. கடினமான சூழ்நிலைக்கு ஆளாக்கி, ஒருவரை உறுதியானவராக்குகிறது. சிறந்த உடல் நலத்திற்கு உடற் கல்வி இன்றியமையாததாகும். மனம் உடலை வளப்படுத்தி; ஓய்வு, உல்லாசத்தினால், மன உணர்வுகளையும் **(Spirit)** உயர்த்தி வைக்கிறது என்று வற்புறுத்தி எழுதியிருக்கிறார்.

3. இரண்டாம் போப் பயஸ் (Pope pius II) *1405 - 1464*

இத்தாலிய சிந்தனையாளர் இவர். உடலை நல்ல தோரணையுடன் **(Posture)** வைத்திருக்க உடற்கல்வி உதவுகிறது என்றார். உடலின் நிமிர்ந்த தோரணை, உடலுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தை அளிப்பதுடன், தெளிவாகக் கல்வி கற்கத் துணையாக உதவுகிறது என்பதைக் கொள்கையாக அறிவித்தார்.

திறமையான பந்து விளையாட்டுக்கள் உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஓய்வும் உல்லாசமும் அளிப்பதுடன், கற்றலில்

மேம்பாடு காண ஒத்துழைக்கின்றன என்பதை தெளிவுபடக் கூறியிருக்கிறார்.

4. சர்தாமஸ் எலியட் (Sir Thomas Elyot) 1490-1546

இங்கிலாந்து நாட்டினரான இவர், கவர்னர் (Governor) என்ற தனது நூலில், உடற்கல்வியின் கொள்கையை, அதன் உயர்வைப் பற்றி மிக விரிவாகவே எழுதியுள்ளார்.

விளையாட்டுக்கள் மூலமாக உல்லாசம் தரும் மகிழ்வு உணர்வுகள் (Recreation) விளைகின்றன. உடற்பயிற்சிகள் இளைத்த மனதையும் களைத்த உடலையும் மாற்றி, களிப்படையச் செய்கின்றன.

5. மார்டின்லூதர் (Martin Luthar) 1483-1546

ஜெர்மானியரான இவர், ஒரு தீவிர மதச்சீர்திருத்தவாதி, புரோட்டஸ்டன்ட் (Protestant) என்று, கிறித்தவ மதத்தில் ஒரு புதிய கிளையை ஏற்படுத்தியவர். இவர் கிறித்தவ மதவெறியராக இருந்தவர்களுக்கு எதிர்ப்புக் குரல் கொடுத்தார். மாற்று வழி அளித்தார். வாழ்க்கைத் துன்பங்களிலிருந்து விடுபட, மதத்தைத் துணையாக்க வேண்டாம் என்று கூறி, அதற்கு உண்மையாக உதவுவது உடற்கல்வியே என்றும் தெளிவுபட விளக்கினார்.

மனதில் உள்ள குழப்பங்களை, கவலைகளை மாற்றிட; உடலை நீடித்துழைக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றிட; உடல் நலத்தை உயர்த்திட உடற்கல்வியே உதவுகிறது என்றார். ஓய்வு என்ற பெயரில் தீய பழக்கங்களான சூதாட்டம், குடி போன்றவற்றை மேற்கொண்டவர்களை மாற்றி, உண்மை யான ஓய்வு என்பது உடல் நலம் காக்கும் சுறுசுறுப்பான

செயல்களே என்பதற்கு உடற்கல்வியே உத்திரவாதம் அளித்து உதவுகிறது, என்பதை மார்டின் லூதர் மேன்மையுடன் தெளிவுபடுத்தினார்.

6. பிரான்காய்ஸ் ரேபிலஸ் (Francois rabelais) *1490-1553*

இவர் ஒரு பிரெஞ்சு நாட்டுக் கல்வியாளர் ஆவார். இவர் ஒரு சிறந்த நூலை எழுதியிருந்தார். அதன் பெயர் **(The life of Gargantua)** அந்த நூலில் அவர் உடற் கல்வியின் அவசியத்தையும், அதி உன்னத தேவையையும் மிகச் சிறந்த முறையில் வலியுறுத்தி எழுதியிருந்தார்.

உடற் கல்வியானது பொதுக் கல்வியுடன் இணைந்த முக்கியமான கல்வியாகும். அது மூளை வளத்தை மிகுதிப்படுத்த நல்ல பயிற்சியை அளிக்கிறது. இது போராற்றலை வளர்க்கவும், வீரர்களை உருவாக்கவும் உதவியளிக்கிறது. என்பதே இவர் எழுதிய கொள்கையாகும்.

7. ரோகர் ஆஷம் (Roger Asham) *1515-1568*

இவர் இங்கிலாந்தில் கேம்பிரிட்ஜ் கல்லூரியில் பேராசிரியராகப் பணியாற்றியவர். இவர் **(The School Master)** என்ற நூலை எழுதியிருக்கிறார். இவர் அந் நூலில் உடற் கல்வியின் மதிப்பையும் மகிமையையும் மிகத் தெளிவாக விளக்கியிருந்தார்.

வீர விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட விரும்புகிற இளைஞர்களுக்கும், போர்ச் செயலில் தீவிரமாக பங்கேற்கிற வீரர்களுக்கும், பொழுதுபோக்குக் காரியங்களில் ஈடுபட்டு, மன அமைதியையும் ஓய்வையும் நாடிச் செல்கிறவர்களுக்கும், உடற்கல்வி மிக முக்கியமான ஒரு கல்வியாக விளங்குகிறது என்று விளக்கியிருக்கிறார்.

8. ஜான் மில்டன் (John Milton) 1608 - 1674

இவர் ஒரு ஆங்கிலப் பெருங் கவிஞர், இவர் எழுதிய **(Tractate of Education)** என்ற நூலில், இராணுவ உடற் பயிற்சி முறைகள், மல்யுத்தப் பயிற்சி, மற்றும் பொழுது போக்கு விளையாட்டுக்கள் எல்லாம், ஒரு தனிமனிதனை வலிமையுடையவனாக்கித் தனிப்பட்ட வாழ்விலும் பொது வாழ்விலும் சிறந்த பணியாற்ற உதவுகின்றன. அத்துடன் போரிடவும், விரும்பினால் அமைதிகாக்கவும் உடற்கல்வி உதவுகின்றது, என்று வலியுறுத்திக் கூறுகிறார்.

9. ஜான்லாக் (John Lock) 1632 - 1704

சிறந்த ஆங்கிலத் தத்துவவாதியும், மருத்துவருமாகவும் விளங்கிய இவர், கல்வியைப் பற்றி சில நினைவுகள் என்ற நூலில், உடற்கல்வியின் அவசியம் பற்றி, சிறப்பாகக் கூறியிருக்கிறார்.

நல்ல நலமான உடலானது, இக்கட்டான இடர்மிகுந்த சூழ்நிலைகளை பயமின்றி சந்திக்கவும், பலமுடன் போரிட்டு வெற்றி காணவும், கடினமான பணிகளை எளிதாகவும் களைப்பின்றியும் செய்து முடிக்கவும் ஒருவரது நினைவுக் கேற்ப உடலை ஆட்சி செய்து கடமை புரியவும், உடற்கல்வி உதவி ஒப்பற்ற பணியாற்றுகிறது.

10. மைக்கேல் டி மான்டேய்ன் (Michel De Montaigne) 1533 - 1592

இவர் ஒரு பிரெஞ்சு எழுத்தாளர். நல்ல உடலுக்கும் மனதுக்கும் மிகத் தேவையானது உடற் கல்வி, உடலையும் மனதையும் தனித்தனியாகப் பிரித்திட முடியாது. அவைகளைத் தனியாக அகற்றிடவும் முடியாது. இப்படி இணைந்து சிறந்த பணியாற்றும் இரண்டினையும் தேர்ந்த முறையில் வளர்த்திட உடற்கல்வியே உதவுகிறது என்று எழுதியிருக்கிறார்.

11. ஜான் கோமினியஸ் (John comenius) 1562-1671

இவர் பொகிமியா நாட்டைச் சேர்ந்த கல்விச் சீர்திருத்தவாதி, உடற்கல்வியானது, உடல் நலத்தை தொடர்ந்து பாதுகாத்திட உதவுகிறது. உடல் நலத்தை, பலத்தை சீராக்கி வைத்திட உதவுகிறது. கற்பதிலிருந்து ஓய்வு பெறவும், உல்லாசம் பெறவும் வழி செய்கிறது என்று கூறியிருக்கிறார்.

12. ஜீன் ஜேக்யூஸ் ரூசோ (Jean Jacques Rousseau) 1712-1778

இவர் ஒரு பிரெஞ்சு எழுத்தாளர். சிறந்த கல்வி எது என்ற ஒரு வினாவை எழுப்பி. அதற்கு விடையளிக்கும் பொழுது, உடற் கல்வியே என்று உறுதியாகக் கூறுகிறார்.

சிறந்த உடல் நலத்திற்கும், வலிமையான தேகத்திற்கும் உடற்கல்வி நல்ல முறையில் உதவுகிறது. மனதையும் உடலையும் தனித்தனியாகப் பிரிக்கமுடியாது, அதுவே மனிதனாக உருவாகியிருப்பது. இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று கலந்திருப்பது. அதனை வலுவேற்ற உடற்கல்வியே உதவுகிறது.

13. பிரான்சிஸ் பேகன் (Francis Bacon) 1561-1626

இவர் ஒரு ஆங்கில தத்துவமேதை, அரசியல் விற்பன்னர், இவர் உடலும் மனதும் ஒன்றுபட்டு ஒருங்கிணைந்து பணியாற்றும் பாங்கினைப் பெரிதும் வியந்து போற்றியவர். இவர் எழுதியதாவது, சரியான உடற் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து பெறுகிற தேகமானது, நோய்கள் வராமல் தடுத்துக்கொள்கிறது. அதே சமயத்தில் ஒருவருக்கு

உடற்பயிற்சியில் தரமும், தேவையான அளவும் இருக்கவேண்டும் என்று கூறியிருக்கிறார்.

மறுமலர்ச்சியின் மாண்பு

மத்திய காலத்தில் உடல்வேறு, உள்ளம்வேறு என்று பிரித்து, உடலை நசிக்க வைத்து, உள்ளத்தை வளர்க்கவும் முயன்று, உடலை இழிவுபடுத்திய கொள்கைகளையும் செயல்முறைகளையும் அறிந்துகொண்டோம் ஆனால் அந்த அநியாயக் கொள்கை, கொஞ்சங் கொஞ்சசமாக அகன்று போனது.

மறுமலர்ச்சி காலத்தில், உடலும் மனமும் ஒன்றுதான் ஒன்றிலிருந்து ஒன்றைப் பிரிக்கமுடியாது என்ற உண்மைக் கொள்கையை உலகுக்கு உணர்த்தி, மாயக்கொள்கையான மத்தியகாலக்கொள்கையை முறியடித்திருப்பதையும் நாம் அறிந்துகொள்கிறோம். அகமும் குளிர்ந்து போகிறோம்.

உடற்கல்வி உடல்நலக்காக்க உகந்தது. உடற்கல்வி போர் ஆற்றலை வளர்க்க சிறந்தது. உடலை வலிமையாக்கிட வல்லது தெளிவாகக் கல்வி கற்றிட வழி வகுப்பது. ஓய்வுக்கும் உல்லாசத்திற்கும் உன்னதமானது என்ற கொள்கையே அன்று குன்றேறி நின்றது கோலோச்சி நின்றது.

அறிவாளர்கள் இந்த எழிலான கொள்கையை உலகுக்கு அறிவித்தனர், பொது மக்கள் புரிந்து கொண்டனர். பின்பற்றினர். பெருமை சேர்த்தனர். உடற்கல்வி உரிய இடத்திற்கு ஏற்பட்டது. போற்றப்பட்டது, மெருகேற்றப் பட்டது. மேன்மையாக்கப்பட்டது.

உடற்கல்வி சமூகத்தின் ஒழுக்கமான வாழ்க்கைக்கு ஒற்றுமையான வாழ்க்கைக்கு, தருமநெறி செல்லும் தன்மை யான வாழ்க்கைக்கு உதவுகிறது என்னும் உண்மையை, உலகம் ஏற்றுக் கொண்டதைத்தான் மறுமலர்ச்சி காலத்தின் மாண்பு என்று ஏற்று சரித்திரம் புகழ் பாடுகிறது.

5. ஜெர்மனி நாட்டில் உடற்கல்வி

ஜெர்மனியின் அடிமை நிலை

ஐரோப்பா கண்டத்தின் இதயம்போல, ஜெர்மனி நடுவிலே இடம்பெற்றிருக்கிறது. அதனால் அதன் ஆதிக்கம் மேலோங்கும்போது, ஐரோப்பா முழுவதும் மட்டுமல்ல; உலகம் முழுவதற்கும் ஒரு உணர்வூட்டும் மையமாகவே விளங்கியிருக்கிறது.

அதற்கு சான்றாக, நெப்போலியன் ஜெர்மனியை வென்று பிரான்சின் கீழ்கொண்டு வந்தபோது, அவன் உலக ஆதிக்கத்தைத் தன் கைப்படுத்தினான் என்று வரலாற்றாசிரியர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

16ம் நூற்றாண்டில் ஜெர்மனியானது 300 குறு மாநில அமைப்புக்களின் தொகுப்பாக **(Soveregn State)** அமைந்ததாகும். அந்த மாநில அமைப்புக்கள் அரசியலைப் பின்னணியாகக் கொள்ளாமல், மத உணர்வின் அடிப்படையிலே தான் ஒன்றுபட்டுக் கிடந்தது.

நெப்போலியன் ஜெர்மனியை வென்று அடிமைப் படுத்தியபோதுதான். அரசியல் தலைவர்கள் மட்டும் அல்லாது, அரசியல் நோக்கர்கள் எல்லோரும் ஒன்றை, உறுதியாக நம்பத் தொடங்கினர், அதாவது, அந்நிய ஆதிக்கத்தை ஜெர்மனியிலிருந்து அகற்ற வேண்டுமானால், மக்களுக்கு உடல்வலிமை, **(Fitness)** உண்டாக வேண்டும் என்பதை உணர்ந்தனர். அந்த நம்பிக்கைதான் உடற்

கல்வித்துறையில், உன்னதமாக வளர்ச்சிகளை ஜெர்மனியில் உற்பத்தி செய்து தந்தது.

புதிய உடற்கல்வியின் தந்தை

உடற்கல்வித்துறை ஜெர்மனியில் தொடக்கம் பெறுவதற்குத் துணையாகவும், தூண்டுகோலாகவும் இருந்தவர் ஜோகன் பேஸ்டவ் என்பவர். இவரது காலம் 1713 முதல் 1790 ஆகும்.

பேஸ்டவ் டென்மார்க் நாட்டில், பிரபுக்களின் குமாரர்கள் படிக்கும் பள்ளி ஒன்றில் ஆசிரியராகப் பணிபுரிந்து வந்தார். அந்த மாணவர்கள் வீரமான விளையாட்டுக்களில் பயிற்சிபெற்று வருவதைப் பார்த்த பேஸ்டவ், உடற் கல்வியின் உயர்கொள்கையை அறிந்து வியந்து, தனது தாய் நாடான ஜெர்மனியிலும், இதுபோன்ற கல்வியைத் தொடங்கினால் என்ன என்று சிந்திக்கத் தொடங்கினார்.

இவருடைய எண்ணங்களுக்கு, பிரான்சின் சிந்தனை வாதியான ஜீன் ஜேக்யூஸ் ரூசோவின் சிந்தனைகள் வலுவூட்டின. கல்வியின் ரகசியம் என்பது உடலை உறுதிப் படுத்தவும், மனதை மேன்மைப்படுத்தவும், ஒருவொருக் கொருவர் உதவுகின்ற மகிழ்ச்சியான பண்பாட்டை வளர்ப்பதும் தான் என்பதைத் தெளிந்து மகிழ்ந்தார்.

பெரியமனிதருக்கு உரிய கல்விதனைக் குழந்தைகளுக்கு கற்றுத்தராமல். அவர்களுக்கு வேண்டிய இயற்கையான இயக்க விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்துங்கள், பெண்களுக்கும் விளையாட்டுகளைப் போதியுங்கள். அவை அவர்களை வீரமுள்ளவர்களாகவும், வலிமையான தாய் மார்களாகவும் மாற்றும். உடற்கல்வியே பொதுக்கல்வியுடன் இணைந்துள்ள ஒப்பற்றக்கல்வி என்ற ரூசோவின்

கருத்துக்கள், பேஸ்டவ் அவர்களுக்கு பேரியக்கம் ஒன்றைத் தொடங்குவதற்கு உற்சாகம் அளித்தன.

கி.பி. 1774ம் ஆண்டு. ஜெர்மனியில் உள்ள டேஷா **(Dessah)** என்னும் நகரில், பிலோந்திரோபினம் **(Philonthropinum)** எனும் பள்ளி ஒன்றை, பேஸ்டவ் தொடங்கினார்.

இதுவே மத்திய ஐரோப்பா பகுதியில் ஏற்படுத்தப்பட்ட முதல் பள்ளியாகும். இதில் சமுதாயத்தின் எல்லாதரப்பினரின் எல்லா குழந்தைகளும் சேர்ந்து பயில வாய்ப்பளிக்கப்பட்டது. இந்தப் பள்ளியை ஆரம்பிக்க உறுதுணையாக இருந்தவர் அன்கால்ட் பிரபு **(Duke of Anhalt)**.

இந்தப் பள்ளியில், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளுக்கு முக்கியத்துவம் தரப்பட்டன. தினந்தோறும் 5 மணி நேரம் பொதுக்கல்வியும், 3 மணி நேரம் விளையாட்டுகளுக்கும் என்று ஒதுக்கிய பாடத்திட்டம் வகுக்கப்பட்டது.

3 மணிநேர பொழுதுபோக்கு அம்சமும், விளையாட்டுக் களும் உள்ள பாடத்திட்டத்தில், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள், ஓடுகளப்போட்டி நிகழ்ச்சிகள், நீச்சல் பயிற்சிகள், கடின உழைப்புள்ள செயல்கள், விளையாட்டுக்கள் எல்லாம் இடம் பெற்றிருந்தன.

இவ்வாறாக, ஜெர்மனி நாட்டில் உடற்கல்வி மூலம், உன்னத சமுதாயத்தை நிர்மாணிக்கும் நிறைவான பணியினை பேஸ்டவ் தொடங்கிவைத்தார். பள்ளிகளில் தினந்தோறும் உடற்பயிற்சிகளை போதிக்கும் நோக்கத்தினை, செயல்முறை யினை ஏற்படுத்தி வளர்த்த பெருமையால்தான், இவர் ஜெர்மனி நாட்டின் புதிய உடற்கல்வியின் தந்தை என்று எல்லோராலும் புகழப்பட்டார்.

இவர் 1774ல் தொடங்கிய பிலோந்திரோபினம் என்ற பள்ளி, 1793ம் ஆண்டு மூடப்பட்டு விட்டது. ஆனால் பேஸ்டவ் ஏற்றி வைத்த உடற்கல்வித் தீபம், இதுபோன்ற பல புதிய பள்ளிகளைத் திறக்கவும், புதிய புதிய உடற்கல்வியாளர்களை உருவாக்கவும் போன்ற, உணர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் ஏற்படுத்தின. அவர் சமுதாயத்தில் எதிர்பார்த்த மாற்றங்கள் விளைந்திட உதவின.

நவீன உடற்கல்வி முறைகளின் நிறுவனர் **(Founder)**

ஜான் சைமன் என்பவர், பேஸ்டவ் பள்ளியின், முதல் ஆசிரியராகப் பணியாற்றும் பேறு பெற்றிருந்தார்.

இவர் அந்தப்பள்ளி மாணவர்களுக்கு அதிகாலையில் 1 மணி நேரமும், மாலை நேரத்தில் 2 மணி நேரமும், விளையாட்டுக்கள், உடற் பயிற்சிகள் கற்றுத் தருகின்ற பொறுப்பேற்றிருந்தார். அந்த நேரத்தில் அவர் தந்த பயிற்சிகளில் பல தரப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ், பொழுது போக்கு விளையாட்டுக்கள், ஓடுகளப் போட்டிகள் எல்லாம் இடம் பெற்றிருந்தன.

கத்திச்சண்டை, குதிரையேற்றம், நாட்டியம் போன்ற பயிற்சிகள் பள்ளிக் கூடங்களில் அவசியமில்லாத பயிற்சிகள் என்னும் கருத்தை முதலில் இவர் வெளியிட்டதோடு நில்லாமல், இவற்றை நீக்கி விட்டு புதிதாக, ஓட்டம், தாண்டுதல், எறிதல், மல்யுத்தம் போன்றவற்றை மாணவர்களுக்குக் கற்பித்தார்.

இவர் காலத்தில் டென்னிஸ், இறகுப் பந்தாட்டம், சாய்வுப் பலகை விளையாட்டு **(Sea-Saw)** போன்றவையும் சிறப்பிடம் பெற்றன.

இத்தகைய புதிய யுக்திகளைக் கையாண்டு. புதுமையாகப் பல விளையாட்டுக்களைச் சேர்த்துப் பயிற்சி தந்ததால், இப்பள்ளி மிகவும் பிரபலமடைந்ததுடன், மற்ற பள்ளிகளுக்கும் இது ஒரு முன் மாதிரிப் பள்ளியாகவும் **(Model School)** விளங்கியது.

ஜான் சைமன் பள்ளியில் பயிலும் மாணவர்களுக்கு உடலும் மனதும் உறுதியாகவும் வலிமை பெறவும் கூடிய அளவில் போதித்துப் பெருமை சேர்த்ததால், நவீன உடற்கல்வி முறைகளின் நிறுவனர் என்று புகழப்பட்டார்.

ஜெர்மன் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸின் தாத்தா

பேஸ்டவ் தொடங்கிய பிலோந்திராபினம் எனும் பள்ளி இருந்த காலத்திலேயே, பல புதிய பள்ளிகளும் பலரால் தொடங்கப் பெற்றன. நட்சத்திரங்களில் துருவ நட்சத்திரம் துல்லியமாக விளங்கி புகழ் பெற்றது போல, 1785ம் ஆண்டு கிறிஸ்ட்டியன் கோத்திப் சால்ஸ்மேன் **(Christian Gothief Salzman)** என்பவரால், ஸ்கென்ப் பெந்தால் கல்வி நிறுவனம் என்பதாக ஒரு பள்ளி தொடங்கப் பெற்றது.

இப்பள்ளியும் பேஸ்டவ் கூறிய இலட்சியக் கருத்துக் களின் அடிப்படையில்தான் இயங்கியது.

இதில் முக்கியப் பொறுப் பேற்ற ஆசிரியராக இருந்த கார்ல் ஆன்ட்ரோ **(Carl Antro)**, என்பவர், புதிய முறை ஒன்றைக் கையாண்டார்.

மரத்தடியில் பாடங்களை நடத்தினார். ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளுடன், எறிதல், மலைப்பகுதியில் ஏறி இறங்கி ஓடுதல், கோலூன்றித் தாண்டல் போன்றவற்றையும் கற்பித்துப் பெருமை பெற்றார். கால நிலை சரியில்லாத காலத்தில், பள்ளிகளில் உள்ள அரங்கத்தின் உள்ளே பயிற்சிகளை நடத்தினார். (அதுவே இப்போது உள்ளாடும்

அரங்க விளையாட்டுக்களாக இடம் பெற்றிருக்கின்றன என்றும் நாம் கொள்ளலாம்).

ஞாயிற்றுக் கிழமை போன்ற விடுமுறை நாட்களில், மாலை நேரங்களில் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் மற்றும் விளையாட்டுப் போட்டிகளை, தினம் நடத்தி, பங்கு பெற்றவர்களின் பேரார்வத்தை வளர்த்து விட்டார்.

கார்ல் ஆன்ட்ரோக்குப் பிறகு, ஆசிரியர் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டவர் ஜோகன் கிறிஸ்டோபர் பிரடெரிக் கட்ஸ்மத்ஸ் ஆவர். இவரது காலம் 1759 முதல் 1839 ஆகும்.

இவர் இந்தப் பள்ளியில் 50 ஆண்டுகள் பணியாற்றினார். இவர் மேற்கொண்ட சிறப்பான பணிகளைப் பாராட்டும் முகத்தான், ஜெர்மனி, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸின் தாத்தா என்று கௌரவமாக அழைக்கப்பட்டார்.

கட்ஸ்மத்ஸ் ஓர் இலக்கியச் சிந்தனையாளர், கணிதம் கற்றவர், (இயல்பியல்) பௌதிகம், கற்ற மொழிவல்லுனர்.

கால் ஆன்ட்ரோவின் அடியொற்றிப் பாடங்களைக் கற்பிக்கத் தொடங்கிய கட்ஸ், பிறகு புதுப்புது பாடத் திட்டங்களை அதில் புகுத்தத் தொடங்கினார்.

ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ், சாகசச் செயல்கள் **(Stunts),** கயிறு பிடித்து மேலேறுதல், மல்யுத்தம் போன்றவற்றுடன், தள்ளுதல், சமநிலைப் பயிற்சிகள் **(Balance Exercises)** முதலியவற்றையும் அறிமுகப்படுத்தினார்.

மாணவர்களுக்கு சுற்றுப்பயணம், ஒரு நாள் பயணம் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தி, அவர்களை சுறுசுறுப்புடன் இயங்க வைத்தார். மாணவர்கள் பெறுகின்ற முன்னேற்றத் தைக் குறித்துப் பாதுகாக்கும் வகையில் குறிப்பேடு **(Record)** ஒன்றையும் புதிதாக அறிமுகப்படுத்தினார்.

உடற்கல்வித்துறை பற்றி கட்ஸ்மத்ஸ் நிறைய புத்தகங்கள் எழுதியிருக்கிறார். அவற்றில் **(Gymnastics for the young, Games)** என்ற இரண்டு நூல்கள் புகழ்பெற்றவை யாகும்.

கட்ஸ்மத்ஸின் கொள்கைகள்

1. உடற்கல்விப் பாடம் எல்லாம் விஞ்ஞானக் கருத்துக்களின் அடிப்படையிலே உருவாக வேண்டும். அதாவது மருத்துவம், உடலியக்க அறிவியல் **(Physiology)** என்பனவற்றின் அடியொற்றியே உருவாகிட வேண்டும்.

2. கல்வியால் பெறுகின்ற அறிவு சிந்தனை போன்ற வாழ்க்கைப் பண்புகள் எல்லாம், விளையாட்டுக்கள் மூலமே விளைந்து வருகின்றன.

3. மக்கள் அனைவருக்கும் சகல வசதிகளும் செய்து தந்து, வலிமையான மக்களாக விளங்கச் செய்யவேண்டும்.

4. சிறுவர்களின் இளமைக் காலத்திலிருந்தே, உடலை வளர்ச்சி மிக்கதாக, வலிமையுள்ளதாக உருவாக்கிட, கல்வி முறையிலே தீவிரக் கவனம் செலுத்தி, கட்டாயப் படுத்தித் தந்திட வேண்டும்.

5. பயிற்சி முறைகள் எல்லாம் எளிதாகவும், இதமானதாகவும் அமைந்த, பயில்பவர்கள் இனிமை உணர்வுடன் பங்கு பெறும் சூழ்நிலையில் அமைந்திட வேண்டும். அப்படிப்பட்ட பயிற்சிகளே உடலை வளர்த்து, உள்ளத்தை செழிக்க வைத்து பூரண மனிதராக **(Complete Person)** வாழ வகை செய்கின்றன.

6. சிறுமிகளும் பெண்களும், கடினமில்லாத எளிய ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளிலும் விளையாட்டுக்களிலும் பங்கு பெற வேண்டும்.

இளைஞர்களுக்கு ஜிம்னாஸ்டிஸ் என்ற நூலில் இவர் பலதரப்பட்டப் பயிற்சி. முறைகளைத் தொகுத்து யார் யாருக்கு எந்தெந்தப் பயிற்சிகள் ஏற்புடைத்ததாக இருக்கும் என்ற அடிப்படை ஆய்வுடன், விரிவாகக் கொடுத்திருந்தது, மக்களுக்கு மாபெரும் வழி காட்டி நூலாக அமைந்திருந்தது.

விளையாட்டுக்கள் என்ற நூலில் இவர் 150 விளையாட்டுக்கள் பற்றி விளக்கி, அவற்றை விளையாடு வோர் திறமைகளுக்கு ஏற்ப எப்படி பங்கு பெற வேண்டும் என்ற குறிப்புக்களுடன் கொடுத்திருந்தார்.

இவருடைய கொள்கையும், கடமை உணர்வான பயிற்றுவிப்பும் சமுதாயத்தில் பெரும் மறுமலர்ச்சியை உண்டு பண்ணின. பெருங் குடிமக்கள், பணக்காரக் குடும்பத்தினர், தங்கள் குழந்தைகளுக்கு வீட்டிலே ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சியாளர்களைப் பணி அமர்த்திக் கொண்டது சமுதாயத்தில் ஏற்பட்ட ஒரு பெரும் மாற்றமேயாகும்.

கல்லூரிகளிலும், பள்ளிகளிலும் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் மும்முரமாக நடைபெற்றன. பொலிவுற்றன.

அப்பொழுது ஏற்பட்டிருந்த அரசியல் குழப்பங்களும் அடிக்கடி ஏற்பட்ட யுத்தங்களும், உடற்கல்வி பாடங்களையும், பயிற்சிகளையும் சிறிதும் பாதிக்கவில்லை. என்பது குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும்.

கட்ஸ் மத்ஸின் இலக்கிய நூல்கள், 50 ஆண்டு கால அவரது தொடர்ந்த உடற் கல்வித் துறை சேவை, ஜெர்மனி நாட்டில் உடற் கல்வியின் உன்னத வளர்ச்சிக்கு அஸ்திவார மிட்டன. இதன் காரணமாக, இவர் ஜெர்மன் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸின் தாத்தா என்று செல்லமாகப் புகழப் பட்டார்.

பிரெடெரிக் லுட்வின் ஜான் (Friedrich Ludwig John)

இவர் பிறப்பால் ப்ரஷியன் **(Prussia)** என்றாலும், ஜெர்மனி எனது தந்தை நாடு என்று சொல்லிக் கொண்டு சாதனைகள் படைத்து, சரித்திரத்தில் வெற்றி வீரனாக வரலாறு கண்டவர். ஜானின் உடற் கல்விப் புரட்சி, 19ம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் தான் முகிழ்த்தெழுந்தது.

ஜெர்மனி பிரான்விடம் தோற்றுப் போய் அடிமையானதும் பல சீரிய முயற்சிகளை மேற் கொண்டால்தான், நாடு விடுதலையடையும் என்று எண்ணினார் ஜான்.

அத்தகைய தேசிய ஒற்றுமையை, மக்களிடையே ஒற்றுமையை எழுப்பக் கூடிய ஆற்றல் உடற் கல்வி மூலமாகத்தான் கிடைக்கும் என்பதை ஜான் உறுதியாக நம்பினார்.

அதற்காக அவர் மக்களிடையே சொற்பொழிவாற்றியும், நூல்கள் எழுதியும், வீழ்ந்து கிடக்கும் மக்களிடையே விழிப்புணர்ச்சியையும் ஏற்படுத்தினார். அவர் எழுதிய நூல்கள், **"German Naionality, The promotion of Patriotisom in prussia"**.

ஜெர்மன் பள்ளிகளில் ஒன்றில், ஜான் ஆசிரியராகப் பணியாற்றிவந்தார், பிளாமன் பள்ளி, மற்றும் பெர்லினில் உள்ள ஜெர்மன் குளோஸ்டர் என்ற பள்ளியிலும் பணியாற்றிய போது, அவர் மனதிலே பல புதுமையான திட்டங்களைத் தீட்டிக் கொண்டார். திரட்டிக் கொண்டார்.

புதன் கிழமை, சனிக்கிழமை, மற்றும் பள்ளிகளின் விடுமுறை நாட்களில், மாணவர்களுக்கு ஒரு நாள் உல்லாசப் பயணம் பிக்னிக் போன்றவற்றை அமைத்துத் தந்து அழைத்துச்

சென்றார். அங்கே ஓட்டம், தாண்டல், மல்யுத்தம், சிறு விளையாட்டுக்கள் முதலியவற்றைப் போதித்தார்.

குதித்துத் தாண்டல், இணைக்கம்பப் பயிற்சி சாதனங்கள் **(Horizontal Bars)** எல்லாம் புதிதாக உருவாக்கப் பட்டன. அத்துடன் துப்பாக்கிச் சுடுதல், கத்திச் சண்டை எல்லாம் கற்பிக்கப்பட்டன.

1811ம் ஆண்டில் இவர் தெளிவான திட்டம் ஒன்றைத் தீட்டி, செயல்படுத்தத் தொடங்கினார். அதாவது தரைப் பயிற்சி நிலையம் **(Turnplatz)** என்ற ஒரு பெயர் தந்து. ஓரிடத்தில் புதிய பயிற்சி நிலையத்தை அமைத்தார். அதனுள் அவரே உருவாக்கிய உடற் பயிற்சி சாதனங்களை, உயரே ஏறி இறங்கும் ஏணிகள், உயரத் தாண்டும் கம்பங்கள், இணைக் கம்பங்கள், கயிறு, ஏறுதல், சம நிலைக் கம்பங்கள் **(Balance Beams)** நீளத் தாண்ட உதவும் பள்ளங்கள், கோலூன்றித் தாண்டும் போட்டிகள் போன்றவற்றை உருவாக்கி, அங்கே அமைத்து, அவற்றின் மூலமாக அரிய பயிற்சிகளை அளித்தார்.

மாணவர்களின் உதவி கொண்ட, இத்தகைய சாதனங்களை அமைத்தது, மக்களிடையே மாபெரும் விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தியது.

வாரத்திற்கு நான்கு நாட்கள் பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட்ட அந்த வகுப்புகளுக்கு, 2200 மாணவர்களுக்கு மேல் வந்து கலந்து கொண்டனர். இதன் அருமையை உணர்ந்த, அருகாமையில் உள்ள பள்ளிகளும், தங்கள் மாணவர்களை அங்கு வந்து சேர்ந்து பயிற்சி பெற அனுமதி வழங்கின. அனுப்பியும் வைத்தன.

இந்த ஈடுபாட்டையும் எழுச்சியையும் பயன் படுத்தி, பயிற்சி பெறுகின்ற மாணவர்களுக்கு சீருடை **(Uniform)** ஒன்றையும் உருவாக்கி அணியச் செய்தார். அதாவது முழுக்

கால்சட்டை, குட்டையான பட்டு (ஜாக்செட்) மேலாடை என்பவை சீருடையானது.

1812ம் ஆண்டு, அதிகமான உடற்பயிற்சி சாதனங்கள் வைக்கப்பட்டதால், பயிற்சி நிலையமும் விரிவுப்படுத்தப் பட்டது. 500க்கு மேற்பட்டவர்கள் பயிற்சி பெற வந்து விட்டதால், இடத்தை விரிவு படுத்திடும் பணியும் தொடர்ந்தது. பெரியவர்கள், பெற்றோர்கள் எல்லோரும், ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும், ஓய்வு நாட்களிலும் வந்து பயிற்சி பெற அனுமதிக்கப்பட்டனர். இவர்களைக் கண்காணித்து வழி நடத்திட, தலைவர்கள் என பலரை லூட்விக் ஜான் நியமித்தார்.

பயிற்சிபெறும். இத்தகைய வலிமைமிக்க வீரமுள்ள இளைஞர்கள் மூலமாகத்தான் நாட்டு விடுதலையைப் பெறமுடியும் என்று ஜான் உறுதியாக நம்பினார்.

இவரது ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி முறைகளை நாடு முழுவதும் நிறைவான மனதுடன் ஏற்றுக்கொண்டதால் பெரிய நகரங்களில் எல்லாம், இளைஞர்கள் ஒன்று திரண்டு, புதிய புதிய ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி அமைப்புகளை உருவாக்கினர்.

ஜெர்மன் நாட்டிலுள்ள மாநிலங்களின் இளவரசர்களும் பிரபுக்களும், இந்த ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் இயக்கத்திற்குத் தங்களின் திரண்ட ஆதரவை அளித்தனர். பிரெஞ்சுக் காரர்களின் ஆதிக்கத்தை அடியோடு நீக்கவேண்டும் என்ற பெரும் இலட்சியமே. அவர்களை உதவச் செய்தது.

1813ல் சுதந்திரப்போர் ஒன்றை ஜெர்மனியர் பிரெஞ்சுக்காரர்களுக்கு எதிராகத் தொடங்கியபோது, ஜானும் அவரது ஆதரவாளர்களும் இராணுவத்தில் சேர்ந்து போராடினர். அதில் வெற்றி பெற்ற பிறகு, மீண்டும் **(Turn platz)** எனும் தரைப்பயிற்சி நிலையத்திற்கு வந்து சேர்ந்தனர்.

இந்தப் பயிற்சி இயக்கம் பண்பாட்டு முறையில் வளர வேண்டும். என்பதற்கு ஜெர்மன் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் **(Die Dieut sche Turnkunst)** என்ற அரிய புத்தகம் ஒன்றை ஜான் எழுதி நாட்டுக்கு வழங்கினார்.

தரைப்பயிற்சி நிலையத்தை எப்படி அமைப்பது, பயிற்சிக்கு உதவும் சாதனங்களை எவ்வாறு தயாரிப்பது? அவற்றை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது போன்ற வழிமுறைகளை தெளிவாக அதில் எழுதியிருந்தார். சிறுவர்களும் இளைஞர் களும் இப்பயிற்சிகளில் ஒருவித ஈடுபாட்டுடன் சேர்ந்து பயின்றதால், பெரும் மலர்ச்சியே சமுதாயத்தில் பெருகி எழுந்தது, சிறுவர்கள் பயிற்சி செய்த அமைப்புக்கு **(Burschenschaften)** என்று பெயர்.

ஜெர்மன் மக்களின் நோக்கமானது, ஒரு சுதந்திரமான அரசாங்கத்தைப்பெறவேண்டும் என்பதே. ஆனால், ஆரம்ப நாட்களில் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் செய்திட உதவிய பிரபுக்களும் மேட்டுக்குடியினரும், இந்த இயக்கத்தை எதிர்க்க ஆரம்பித்தார்கள், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் இயக்கத்தைத் தடை செய்யவும் தொடங்கினார்கள்.

இந்த இயக்கத்தை அழித்திடவேண்டுமானால், அதன் தலைவரைத் தகர்த்துவிட்டால் போதும் என்று சூழ்ச்சி செய்தனர் ஏதோ ஒரு கொலையில் அவர் சம்பந்தப்பட்டதாகக் குற்றம் சாட்டி, 1819ம் ஆண்டு ஜானைக் கைது செய்தனர். 6 ஆண்டுகள் சிறையிலடைத்து, அதன் பின்னர் விடுதலை செய்தனர். என்றாலும், அவர் பெர்லின் நகரில் வசிப்பதற்குத் தடை விதித்தனர். நகரத்திலிருந்து வெளியேறி கிராமப் பகுதியில் இருந்தால், அவரால் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் இயக்கத்தில் முழுமையாக ஈடுபடமுடியாமல் போயிற்று, அவர் 1840ம் ஆண்டுவரை, போலீஸின் ரகசியக் கண்காணிப்புக் குள்ளாகியிருந்தார்.

அதன்பின், பிரஷ்யா மன்னர் நான்காம் பிரெடிரிக் வில்ஹாம் என்பவர், ஜானின் மேன்மையை மதித்து. **(Iron ross)** என்ற விருதினை அளித்துக் கௌரவித்தார் 1842ம் ஆண்டு முதல், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் இயக்கம் மீண்டும் செழித்து, புத்துயிர்பெற்று பிரகாசித்தது.

ஜானின் கொள்கைகள்

விளையாட்டுக்களும்; ஓடுகளப் போட்டிகளும் மக்களிடையே நிலவும் பேதங்கள் சமப்படுத்தி வேற்றுமைகளை சரிப்படுத்தி, சமுதாயத்தை மேம்படுத்தும் சக்திபடைத்தவையாகும். பயிற்சிகள் செய்கிற போது, ஒவ்வொருவரும் அவரவர் சக்திக்கும் திறமைக்கும் ஏற்றதுபோல்தான் பயிற்சிகள் செய்யமுடியும் என்பதால், அவர்களை மதித்துப்போற்ற வேண்டுமே தவிர, மாறாக அவதூறாகப் பேசக்கூடாது.

ஒருநாட்டை உயிரோட்டமுள்ளதாக, வலிமையுள்ளதாக மாற்ற உடற்கல்வியால் மட்டுமே முடியும் என்று ஜான் உறுதியாக நம்பினார். உத்திரவாதத்துடன் எழுதினார். உற்சாகமாகத் தன் வாழ்நாளை இதே கொள்கையுடன் வாழ்ந்து காட்டினார்.

ஒவ்வொரு நகரமும் தரைப்பயிற்சி நிலையங்கள், உள்ளாடும் பயிற்சி அரங்கங்கள் அமைத்திடவேண்டும். ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் இப்பயிற்சி அரங்கங்கள் அமைய வேண்டும் என்ற கொள்கையை வற்புறுத்தி எழுதினார். நடைமுறைக்கும் கொண்டு வந்தார். இவ்வாறு நாட்டினரின் நல்வாழ்க்கையை அமைத்திடப் பெருந்தொண்டாற்றினார் லூட்விக் ஜான்.

அடால்ப் ஸ்பீயஸ் (Adolf Spiess)

அடால்ப் ஸ்பீயஸ் ஏன்பவர் ஹெசி என்னும் பெரு நகரைச் சேர்ந்தவர். இவர் மாணவராக இருந்தபோதே

ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் செயல்முறைகளில் மிகவும் ஈடுபாடு, உள்ளவராக விளங்கினார். இவருக்குப் பெரிய உடற்கல்வித் தலைவர்களாகத் திகழ்ந்த, கட்ஸ்மத்ஸ், ஜான், எய்சிலின் போன்றவர்களோடு பேசிப்பழகும், பயிற்சிபெறுகின்ற வாய்ப்புக்கள் கிடைத்ததே அத்தகைய ஈடுபாட்டுக்குக் காரணமாகும்.

இவர் 1833 முதல் 1848 வரை, ஸ்விட்சர்லாந்தில் உள்ள ஒரு பள்ளியில் ஆசிரியராகப் பணியாற்றினார்.

ஜான் என்பவர் உடற்கல்வியை பள்ளிப்பாடங்களில் ஒன்றாக்கும் முயற்சிகளை மேற்கொள்ளவில்லை. மாறாக அரசியல் நோக்கத்திற்காகவும் அரசியல் விழிப்புணர்ச்சிக் காகவும் ஜான் உடற்கல்வியைப் பயன்படுத்திக் கொண்டார்.

அவ்வாறு பயன்படுத்தினாலும், அதுவும் ஒரு நன்மையாகவே பின்னாளில் முடிந்தது. அதாவது, கல்வி அதிகாரிகளும், அலுவலர்களும், உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவத்தையும், முதன்மைப் பண்புகளையும் அறிந்து கொள்கின்ற நிலைமை ஏற்பட்டது.

இந்த சந்தர்ப்பத்தை அடால்ப் நன்கு பயன்படுத்திக் கொண்டார். அவர் பள்ளிப் பாடத்திட்டங்களில் உடற் கல்வியையும் ஒன்றாக இணைக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டார். பாடுபட்டார்.

இதற்காக இவர் இரண்டு நூல்களை இயற்றினார் அதற்கு **'Systems for Gymanstics; The manual of Gymanstics for Schools.'** என்றும் பெயரிட்டார்.

இவரது அறிவாண்மையை உணர்ந்த அரசு, ஹெசி நகரில் உள்ள பள்ளிகளில், ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சிகளைப் பாடமாகக் கற்பித்துக் கொடுத்து உதவுமாறு அழைப்பு விடுத்தது. அதனை ஒப்புக் கொண்ட அடால்ப், கிராண்ட்

டச்சியின் தலைநகரான டார்ம் ஸ்டட் என்ற இடத்தில் தங்கி, பல்வேறு பள்ளிகளில் உள்ள மாணவ மாணவியர்க்குப் பயிற்சி வகுப்புகளைத் தொடங்கினார்.

தனி ஒருவரால் அந்தப் பணியைத் தொடர முடியாது என்று உணர்ந்த அடால்ப், தேவையான எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப, உடற்கல்வி ஆசிரியர்களுக்குப் பயிற்சி அளித்துத் தயார் செய்தார்.

100அடி x 60 அடி பரப்புள்ள ஒரு உள்ளாடும் அரங்கமொன்றைக் கட்டினார். கால நிலை சரி இல்லாத போது, கட்டிடத்து உள்ளேயும், சரியான கால நிலையில் அரங்கத்துக்கு வெளியேயும் பயிற்சி செய்கின்ற பக்குவமான சூழ்நிலையை இவர் ஏற்படுத்தினார். இதுவே இவரது வாழ்வின் இணையற்றத் தொண்டாக அமைந்தது.

அடால்பின் கொள்கையும் செயலாக்கமும்:

1. ஒவ்வொரு பள்ளியிலும், **Turnplatz** என்ற தரைப் பயிற்சி நிலையம் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும்.

2. ஒவ்வொரு நாளிலும் 1 மணி நேரம் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளில் மாணவ மாணவியர் ஈடுபட வேண்டும்.

3. அந்தந்த மாணவரின் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் செய்யும் தரத்திற்கும் தகுதிக்கும் ஏற்ப, (மார்க்குகள்) மதிப்பெண்கள் அளிக்கப்பட வேண்டும்.

4. மாணவர்களின் வயது, தகுதிக்கேற்ப, பயிற்சி செய்யும் சாதனங்களைப் பார்த்து வசதியான முறையிலே வழங்க வேண்டும்.

5. மாணவியர்க்கென்று தனிப்பயிற்சி முறையில் பயிலும் ஜிம்னாஸ்டிக்கில் வசதிகளை அமைத்துத் தரல் வேண்டும்.

6. பள்ளிகளில் உள்ள மற்ற பாடங்களுக்குள்ள மதிப்பும், மரியாதையும், ஜிம்னாஸ்டிக்குக்கும் தரப்படல் வேண்டும்.

7. ஆண்டுக்கு ஒரு முறை ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி கண்காட்சியை நடத்துதல் வேண்டும்.

உடற்கல்வியின் பெருமையை அடால்ப் சிறப்பாகவே அறிந்திருந்தார். ஓய்வும் உல்லாசமும் மட்டும் தராமல், ஒழுக்கம், கட்டுப்பாடு, நிமிர்ந்த உடல் தோரணை **(Posture)** முதலியவற்றை நல்குகின்ற நல்லதொரு கல்வியே உடற்கல்வி என்ற இவரது கொள்கையானது, அவர் காலத்தில் அந்தப் பகுதியில் மட்டும் ஏற்றுக் கொண்டதோடு, உலகம் முழுவதும் பரவிச் செல்கின்ற பெருமையும் பெற்றது தான் அவரது கொள்கையின் சிறப்பம்சமாகும்.

19-ம் நூற்றாண்டின் மத்திய காலத்தில்

அடால்ப் ஸ்பீயசின் முயற்சிகள் நாடு முழுவதும் வெற்றிகரமாக நிறைவேறின. அதன் பயனாக உடற்கல்வியும் பள்ளிகளில் உள்ள பாடங்களில் ஒன்றாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது.

இந்த அமைப்பை வெற்றிகரமாக செயல்படுத்தும் வகையில் 1851ம் ஆண்டு, பெர்லின் நகரில், ராயல் சென்ட்ரல் இன்ஸ்ட்யூட் ஆப் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் என்ற அமைப்பு ஒன்று நிறுவப்பட்டது. அதன் இயக்குநராக வான் ரோத்ஸ்டின் என்பவர் பொறுப்பேற்றார்.

இதன் பணி இரண்டு இணையான பாடத் திட்டப் பயிற்சி களாகப் பரிமளித்தன. ஒன்று இராணுவ அதிகாரிகளுக்குப் பயிற்சியளித்தல். இரண்டு - ஆசிரியர்களுக்குப் பயிற்சியளித்தல் என்பதாக வான்ரோதஸ்டின் தமது பணியைத் தொடங்கினார்.

ஆனால், இவர் ஜெர்மன் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி முறையை நீக்கிவிட்டு, ஸ்வீடன் நாட்டு முறையைப் பின்பற்றத் தொடங்கியதால் எதிர்ப்புகள் ஏற்படவே இயக்குநர் பொறுப்பிலிருந்து வெளியேற வேண்டியதாயிற்று.

மக்களுக்குப் பயிற்சியளிக்கும் ராயல் சென்ட்ரல் இன்ஸ்டிட்யூட், மேலும் விரிவடைந்து, உடற்கல்வி ஆசிரியர்களை உருவாக்கும் பயிற்சி நிறுவனமாகமாறியது.

1860ம் ஆண்டிலிருந்து ஆரம்பப் பள்ளி, உயர்நிலைப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன. 1862ம் ஆண்டு, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் கட்டாயப்பாடமாக, ஆரம்பப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு ஆக்கப்பட்டது.

வாரத்திற்கு 2 மணியிலிருந்து 3 மணி நேரமாக பயிற்சி வகுப்பின் கால நேரம் நீட்டிக்கப்பட்டது. 1892ம் ஆண்டு முதல், பள்ளிகளில் பயிலும் மாணவிகளுக்கு, உடற்கல்விக் கட்டாயப் பாடமாக ஆக்கப்பட்டது.

உடற்கல்வி ஆசிரியராகத் தகுதிபெற, மாநில அளவுத் தேர்வில், உடற்கல்வித் தேர்விலும் செய்முறையிலும் தேர்வு பெற்றிருக்க வேண்டும் என்ற நிலைமையில் தெளிவும் பொலிவும் ஏற்பட்டு சிறப்புப் பெற்றது. இதிலென்ன குறிப்பிடத்தக்க அம்சம் என்றால், பள்ளியில் பணிபுரிகிற மற்ற ஆசிரியர்களுக்கு இணையாக உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் உரிமையும், வாய்ப்பும் சம அந்தஸ்தும் பெற்றிருந்ததுதான்.

19ம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியில், உடற்கல்வித் திட்டங்களில், வெளிமைதானத்திலும் விளையாட்டுக்களை ஆடி மகிழ வாய்ப்பளித்திட வேண்டும், என்பது கொள்கையாகப் பரவியது. இதற்கு கோக், ஹெர்மன், எமில்

கார்ட்வில் கஸ்டவ் போன்றவர்களின் முனைப்பும் முயற்சியும் முக்கிய காரணமாக அமைந்தது.

தனியார் மற்றும் பொது நிறுவனங்கள் விளையாட்டுக் காக, ஓடுகளப் போட்டிகள் மேன்மை பெற ஒத்துழைத்து உதவிய போதிலும், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளில் உள்ள ஆர்வம் மக்களிடம் குறையாமல் வளர்ந்து வந்தது.

முதல் உலகப் பெரும் போர் அப்போது நடைபெற்றதால், நாட்டில் அமைதியும் வலிமையும் மாறி, சோர்வடைந் திருந்தது. அதனைத் தொடர்ந்து ஜெர்மனி நாட்டில் மக்களாட்சி முறை முகிழ்த்தெழுந்தது.

நாட்டு மக்களின் வலிமையான உடலமைப்பை மேம்படுத்த முயற்சிகள் பல மேற்கொள்ளப்பட்டன. அதன் விளைவாக, விளையாட்டுகளுக்கு முக்கியமான இடம் வழங்கப்பட்டது. பள்ளிகளில் உடற்பயிற்சிப் பாடம், தேர்வு பெறும் முக்கியமான பாடங்களில் ஒன்றாக வைக்கப்பட்டது.

விளையாடுமிடங்கள் பெருவாரியாக அமைந்திட, உள்ளாடும் அரங்கங்கள், இளைஞர் விடுதிகள், பொழுது போக்கு மனமகிழ் மன்றங்கள். பொதுக் குளியலறை போன்ற வசதிகள் நாடு முழுவதும் செய்து தரப்பட்டன.

அதாவது 1918 முதல் 1933ம் ஆண்டிற்குள்ளே, உடற் கல்வியானது நாட்டு வளர்ச்சியின் ஒரு அங்கமாக ஆக்கப் பட்டு, மக்கள் மறுமலர்ச்சிக்கு முக்கியமான பாதையாக வகுக்கப் பட்டு, மேன்மை நிலையிலே ஜெர்மனி நிலவுகிற வகையில் நிறைவான நிலையை அடைந்தது.

அடுத்து வந்த இட்லரின் ஆட்சியில், உடற் கல்வி இருந்த நிலையை இனி தொடர்ந்து காண்போம்.

அடால்ப் இட்லர் ஆட்சியில்

நாசிக் கட்சியினர் ஜெர்மனியின் ஆட்சியைக் கைப்பற்றிய உடன், தங்கள் அரசியல் பலம் தொடர்ந்து பெருகவும், ஆட்சியானது பத்திரமாக நிலைத்திருக்கவும், உடற் கல்வியைத் தங்களுக்கு சாதகமான கருவியாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டார்கள்.

இட்லர் தனது ஆட்சியில், கல்வி முறைகள் அத்தனையிலும் பெருமாற்றம் செய்து, தமக்கு சாதகமாக்கிக் கொண்டார். அதாவது தனது நாசித் தத்துவம் **(Nazi Philosophy)** நாடெங்கும் வேரூன்ற பல்வேறு முயற்சிகளையும் மேற்கொண்டார்.

1933ம் ஆண்டு, ஒரு இராணுவ அதிகாரி, விளையாட்டு அதிகாரியாக **(Sports Commission)** செயல்படுமாறு பணி அமர்த்தப்பட்டார். அவர் நாட்டில் உள்ள 16க்கும் மேற்பட்ட விளையாட்டுக் கழகங்கள், ஆசிரியர், இளைஞர், மருத்துவக் கழகங்கள் எல்லாவற்றையும், தமது கட்டுப் பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்து, தேசியக் கழகம் என்ற பெயரில் ஒரு தலைமைக் கழகத்தை அமைத்து, அனைத்து கழகத்திலிருந்தும் ஒவ்வொரு நபர் பிரதிநிதியாக அதற்கு வரவேண்டும் என்றும் விதி அமைத்து, மாற்றியமைத்தார்.

மாநில, மாவட்ட, மற்றும் கிராமத்தில் உள்ள விளையாட்டுக் கழகங்கள் எல்லாம், தேசியக் கழகம் தருகின்ற கொள்கைப்படியும் நெறிமுறைப் படியுமே நடந்தாக வேண்டும் என்ற கட்டளையையும் பிறப்பித்தார்.

பதினாறு விளையாட்டுக் கழக அமைப்புகளில் சேராத மற்ற இளைஞர்களுக்கு, உடற் கல்வியை அளிக்கும் பொறுப்பினை, உன்னதமாக செயல்படுத்தித் தந்திட கிராப்ட் டர்ச் ப்ரூடே எனும் கழகம் ஏற்றுக் கொண்டது. இது பொழுது

போக்கினை மகிழ்ச்சியாக ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும் என்றகொள்கையை அறிவித்து, தங்கள் கட்டுப்பாட்டிற் குள்ளே இளைஞர்கள் இருந்திட வழி வகுத்துக்கொண்டது.

இவற்றுடன் நில்லாமல், பள்ளிகளிலும் நாசித்தத்துவம் பரவலாக்கப்பட்டது. இட்லர் யூத்கிளப், லான்ட் ஜார், **(Land Jahr)** லேபர் சர்வீஸ், மிலிட்டிரி, சர்வீஸ் என்ற பெயரில் புதிய புதிய அமைப்புகளும் அங்கே உருவாக்கப்பட்டன.

உடற் கல்வியின் நிலை

கல்வி அமைச்சகத்தின் கீழே தான் பள்ளிகள் இயங்கின. முதன்மையான இடம் பெற்ற ஜெர்மன் கலாச்சாரம் என்ற பாடத்திற்கு அடுத்தபடியாக, உடற் கல்வி தான் சிறப்பான இடத்தைப் பெற்றது.

பள்ளியில் பயிலும் மாணவ மாணவியர்க்கென்று சிறப்பான உடற்கல்விப் பாடத் திட்டம் ஒன்று வகுக்கப் பெற்றது. தேர்வு நடத்தப்பட்டது. தேர்விலே வெற்றி வழங்கப்பட்டது.

உடற்கல்வி வகுப்புகளுக்கு சீருடை அணிய வேண்டும். என்ற கட்டாய விதியும் ஏற்படுத்தப்பட்டது. மாணவர்களின் உடற்கல்வித் திறமை, அதற்கான குறிப்பேட்டில் குறிக்கப்பட்டது. 5 ஓடுகளப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் சிறப்பான தரம் பெற்ற மாணவ மாணவியர்க்கு **(Reich Sports Medals)** என்ற பதக்கம் கொடுத்து கௌரவிக்கப்பட்டனர். அவர்களின் சாதனைகள் கல்வி அமைச்சகத்திற்கும் அனுப்பி வைக்கப்பட்டது.

பல்கலைக் கழகங்களில், பயிலும் மாணவர்கள் 18 மாதங்கள் உடற்கல்விப் பாடத்திட்டங்களில் கட்டாயமாக பயிற்சி பெறவேண்டும். பாட ஆசிரியர்களாக விரும்பு கின்றவர்கள் தினமும் உடற் கல்வி வகுப்புக்கு வந்து பயிற்சி

பெற வேண்டும். உடற்கல்வி ஆசிரியராக விரும்புகிறவர்கள், இந்த 1½ ஆண்டு காலப் பயிற்சிக்குப் பிறகு மேலும் ஓராண்டு சிறப்புப் பயிற்சிப் பெறவேண்டும்.

அதாவது, ஒவ்வொரு பல்கலைக் கழகத்திலும் ஒரு உடற்கல்விப் பயிற்சி நிறுவனம் அமைக்கப்பட்டிருந்தது தான், நாசி ஆட்சியின் மேன்மைமிகு செயலாகும்.

நாசி ஆட்சியில் 230 ஏக்கர் பரப்பளவில், ஒரு பெரும் விளையாட்டரங்கம் ஒன்று கட்டப்பட்டது. ஒலிம்பிக் விளையாட்டரங்கம் நீச்சல் குளம், வளைகோல் பந்தாட்ட ஆடுகளம், டென்னிஸ் ஆடுகளம் போன்ற பல விளையாட்டு களுக்கு சிறந்த வசதியளிக்கும் வகையில் கட்டப்பட்ட இந்த அரங்கம், நவீன உலகத்தின் தேசிய அரங்கம் என்று எல்லோராலும் போற்றப்பட்டது. இந்த அரங்கத்தில் தான் 1936ம் ஆண்டின் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடைபெற்றன.

பிளவுபட்ட ஜெர்மனி

இரண்டாம் உலகப் போருக்குப்பின் நாசி ஆட்சி வீழ்ந்தது. ஒன்றாக இருந்த ஜெர்மனி, கிழக்கு ஜெர்மனி, மேற்கு ஜெர்மனி என்று இரண்டாகப் பிளவுபட்டது.

கிழக்கு ஜெர்மனி சோவியத் மற்றும் அதன் கூட்டமைப் புக்குள் ஒன்றாகவும், மேற்கு ஜெர்மனி மேலை நாடுகளின் கூட்டமைப்புக்குள் ஒன்றாகவும் மாறிக் கொண்டன.

கிழக்கு ஜெர்மனி

இந்த நாட்டில், உடற்கல்வியானது பாடத்திட்டங்களில் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. ஜெர்மன் அக்காடமி ஆப் பிசிகில் எஜுகேஷன் என்ற நிறுவனத்தில், உடற்கல்வி ஆசிரியர்களுக்குப் பயிற்சி தரும் நிறுவனமாக அமைந் துள்ளது.

தனியார் நிறுவனங்களும், பொதுத்துறை நிறுவனங்களும் தங்கள் தொழிலாளர்களுக்கு உடற்பயிற்சித் தருவதிலும், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்துவதிலும், பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன.

ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சிகள் முதன்மை இடத்தைப் பெற்றிருக்கின்றன, அதற்கடுத்ததாக கால்பந்தாட்டமும், ஓடுகளப் போட்டிகளும் சிறப்பான இடங்களை வகிக்கின்றன. ஆண்டு தோறும் விளையாட்டு விழாக்கள் திருவிழா போலவே விமரிசையாகக் கொண்டாடப்படுகின்றன.

சிறுவர் முதல் முதியோர் வரை, ஏதாவது ஒரு விளையாட்டைக் கற்றுக் கொண்டு விளையாடி மகிழ்கின்றனர். உடல் வலிமையை விரும்பி வளர்க்கும் இந்த நாடு, உலக அளவில் வலிமைமிக்கப் போட்டியாளர்களை உடைய நாடாகத் திகழ்கிறது.

மேற்கு ஜெர்மனி

உலகில் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெற்றி பெறும் நாடுகளில், முக்கிய நாடுகளில் ஒன்றாக இது திகழ்கிறது. உடற்கல்வி, பொதுப் பாடத்திட்டத்தில் ஓர் அங்கமாக இருந்தாலும், விளையாட்டுக்கள் (Sports) கட்டாயப் பாடமாக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

நீச்சல் குளங்கள் பெரும்பான்மையான பள்ளிகளுக்கு உண்டு. மாநிலங்கள் தங்கள் ஆளுகைக்கு உட்பட்ட பள்ளி மாணவ மாணவியர்க்கு ஆடுகளங்கள் போன்றவற்றை அமைத்துத் தருகின்ற பொறுப்பேற்றிருக்கின்றன. நீச்சல்தான் அங்கே அனைவரும் விரும்பும் விளையாட்டாக இருக்கிறது.

ஒவ்வொரு வருடமும் இளைஞர்கள் விளையாட்டுப் போட்டிகள் என்ற ஓர் அமைப்பு ஏற்படுத்தப்பட்டு, போட்டிகள்

நடத்தப்பெறுகின்றன. அதில் லட்சக் கணக்கான மாணவர்கள் வந்து போட்டியிடுகின்றனர்.

5 ஓடுகளப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் ஒருவர் சிறப்புத் தகுதி பெறும்போது, அவருக்கு ஜெர்மன் ஸ்போர்ட்ஸ் பேட்ஜ் என்ற பதக்கம் வழங்கப்படுகிறது.

உடற்கல்வி ஆசிரியர்களை உருவாக்கவும், விளை யாட்டுப் பயிற்சியாளர்களை உருவாக்கவும் பொறுப்புள்ள நிறுவனம் ஒன்று 1947ம் ஆண்டு நிறுவப்பட்டது. அதற்கு அகாடமி ஆப் பிசிகல் எஜுகேடின் என்பது பெயராகும்.

6. ஸ்வீடன் நாட்டில் உடற்கல்வி

19ம் நூற்றாண்டின் ஆரம்ப காலத்தில், ஸ்வீடன் நாட்டு உடற்கல்வி முறைகள், ஜெர்மனி, டென்மார்க்கு நாடுகளைப் போலவே, இராணுவரீதியில் தான் அமைந்திருந்தன. நாட்டு மக்களை வலிமையுடையவர்களாக மாற்றி, நாட்டைக் காக்கும் பணியில் ஈடுபடுத்துவதே முக்கிய நோக்கமாக இருந்தது. நாட்டின் நிலையும் அப்போது பல எதிரி நாடுகளால் தாக்கப்படும் சூழ்நிலையில்தான் இருந்தது.

போர் நடைபெறும் சூழ்நிலையானது அகன்று, பேரமைதி ஏற்படும் நிலை வந்த பிறகு, மக்களின் நல்வாழ்வுக்கும், நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கும் உதவுகின்ற வகையிலே, உடற்கல்வியை உபயோகப்படுத்திக் கொண்டனர்.

ஸ்வீடன் நாட்டிலே உடற்கல்வித்துறை பெரும் வளர்ச்சி அடைவதற்குத் தலையாய காரணமாக இருந்தவர்களில் நான்கு பேர்களைப் பற்றி இங்கே அறிந்து கொள்வோம்.

1. *பெர்ஹென்ரிக் லிங்* (Per Henrik Ling)

இவரது காலம் 1776 முதல் 1839 ஆகும். லிங் ஏற்படுத்திய மறுமலர்ச்சியோ ஏடு காணாத பெருமையுடைய தாகும்.

லிங் பிறந்த ஆண்டு 1776 ஆகும். இவர் டென்மார்க்கு நாட்டிலே தன் மாணவப் பருவத்தைக் கழித்தார். டேனிஷ் மொழி, ஜெர்மன் இலக்கியம் பிரெஞ்சு மொழி ஆகியவற்றைக் கற்றுத் தேர்ந்தார்.

டென்மார்க்கில் கோபன் கேகன் என்ற இடத்தில் படித்து வந்தபோது, கத்திச் சண்டையைக் கற்றுக் கொள்ளக் கூடிய ஒரு சூழ்நிலை அமைந்தது.

அவரது வலது கரம் பாதிக்கப்பட்டு அசைக்க இயலாத நோய் (Gout) ஒன்றால் அவதிப்பட்டபோது, கத்திச் சண்டைப் பயிற்சிகள் செய்த காரணத்தால், கைவலி நீங்கி, குணமடைந்தார். அதனால் உடல் குறைகளை நிவர்த்திக்கும் சக்தி, உடற்கல்விக்கும் பயிற்சிக்கும் உண்டென்று கண்டு கொண்டு, அதிலே தீவிர கவனமும், பயிற்சியும் செய்யத் தொடங்கினார்.

அவர் 1804ம் ஆண்டு, ஸ்வீடன் நாட்டிற்கு வந்தார். லண்ட் (Lund) பல்கலைக் கழகம் அவரை கத்திச் சண்டைப் பயிற்சியாளராக வேலையில் அமர்த்தியது. 8 ஆண்டு காலம் லிங் அங்கே பணியாற்றினார். மாணவர்களுக்குக் கத்திச்சண்டையுடன், குதிரை சவாரி, தாண்டிக் குதித்தல், நீச்சல் மற்றும் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளையும் கற்றுத் தந்தார்.

இந்த அனுபவங்களுடன், உடற் கூறு இயல் மற்றும் உடல் இயக்க இயல் இவற்றிலும் ஈடுபாடு கொண்டு கற்றுத் தேர்ந்து, உடற்கல்வி ஒரு விஞ்ஞானமே என்பதை உறுதிப் படுத்திக் கொண்டார்.

உடற் பயிற்சிகள் யாவும் உடலுக்குள்ளே இருக்கின்ற அடிப்படை திறமைகளை எல்லாம் மெருகேற்றி வெளிக் கொணரும் வல்லமையைப் பெற்றிருக்கின்றன என்பதையும் அனுபவத்தின் மூலமும், ஆய்வின் மூலமும் அறிந்து உணர்ந்து கொண்டார்.

அதனைத் தொடர்ந்து, தசைகள், இதயம் நுரையீரல்கள், மற்றும் முக்கியமான உள்ளுறுப்புக்கள் யாவும்

உடற்பயிற்சியால் எவ்வளவு தூரம் மேன்மையடைகின்றன என்பதையும் ஆராய்ச்சி செய்து அறிந்து கொண்டார்.

இவ்வாறாக, உடலின் அடிப்படைத் தன்மைகளையும் உண்மைகளையும் புரிந்து கொண்டு, அதற்கேற்றவாறு தேவையான தேர்ந்த பயிற்சிகளைத் தந்து, தேகத்தை செம்மைப்படுத்த முடியும் என்ற ஓர் இனிய முடிவுக்கு லிங் வந்து விட்டார்.

லிங்கின் உடற்கல்விக் கொள்கை

1. இயற்கை விதிகளை அறிந்து கொள்வது போலவே, தேகத்தின் தன்மையையும் அறிந்து கொள்ளும் போதுதான், உடற்கல்வியையும் முழுமையாக அறிந்து கொள்ள முடியும்.

2. பலஹீனப்பட்டவர்களை பலப்படுத்த உடற் பயிற்சிகள் உதவுகின்றன. அதுபோலவே, மக்களை வலிமையுள்ளவர்களாக மாற்றவும் உதவுகிறது.

3. மக்களிடையே பல தரப்பட்டவர்கள், பலதிறப் பட்டவர்கள் உள்ளனர். மக்களிடையே உள்ள உடல் வேற்றுமையை உணர்ந்து, அதற்கேற்ற வகையில்தான், உடற் பயிற்சிகளையும் தந்தாக வேண்டும்.

4. உடற்கல்வி ஆசிரியர்களுக்கும், போதகர்களுக்கும் உடல் அமைப்பு, உள்ளுறுப்புக்களின் செயல்தன்மை இயக்கங்கள்; அவைகளுக்குப் பயிற்சிகள் எல்லாம், உதவும் என்ற அறிவும் ஞானமும் அதிகமாக இருக்க வேண்டும்.

லிங்கின் அறிவும் திறமையும் நாட்டு மக்களுக்கு உதவுகின்ற சூழ்நிலை, ஸ்வீடனில் 19ம் நூற்றாண்டின் முதற்பகுதியில் அமைந்தது தான் அவரது அதிர்ஷ்டமாக அமைந்தது.

ஸ்வீடன் நாட்டை பிரான்சும் ரஷ்யாவும் தாக்கி, முக்கியமான பகுதிகளையெல்லாம் வென்று கைக் கொண்டன. அடிமை நாட்டில்தானே ஆரவாரப்புரட்சி எழும்!

ஜெர்மனி நாட்டிலே ஜானும், டென்மார்க்கு நாட்டிலே பிரான்ஸ் நாச்டிகாலும் செய்த வலிய புரட்சிபோல, ஹென்ரிக்லிங்கும் ஸ்வீடன் நாட்டினைப் பலமான புனரமைப்பினைச் செய்கிற வாய்ப்பினைப் பெற்றார்.

நாட்டின் இழந்த பெருமையையும், ஆட்கொள்ளப்பட்ட பிரதேசங்களையும் மீட்டிட; மக்களைத் தயார் செய்திட வேண்டுமானால், அதற்கு உடற்கல்வியே உதவும் என்ற உண்மையை, தனது நாட்டுத் தலைவர்களுக்கு உணர்த்தினார்.

ராயல் சென்ட்ரல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் என்ற நிறுவனம் 1814ம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டது. ஹென்ரிக்லிங் அதன் இயக்குனராக நியமிக்கப்பட்டார்.

லிங் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பற்றி பல நூல்களை எழுதினார். அவர் இந்த ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி முறைகளை நான்கு வகையாகப் பிரித்து அதன்படி பயிற்சிகளை அளித்தார்.

1. அறிவு பூர்வமான உடல் வளர்ச்சிப் பயிற்சிகள்: **(Educational Gymnastics)**

ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் மூலம் குழந்தைகளுக்கு உடல் வளர்ச்சியை அளிப்பது. உடலில் தோன்றும் சிறு சிறு குறைகளை நிவர்த்தி செய்வதுடன்; தோன்றும் நோய்களையும் நீக்குவது. அத்துடன், சிறுவர்களுக்கு ஒழுக்கத்தையும். உடல் தோரணையையும் தந்து, சீரிய வளர்ச்சியளிக்கும் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி முறைகள்.

2. இராணுவ ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் (Military Gymnastics)

இராணுவ ரீதியான பயிற்சிகள் உடலை வலிமைப் படுத்தவும், கடினப்படுத்தவும் உதவின. அதனால் வீரத்தை வளர்க்கவும், போராயுதங்கள் எடுத்து பொருத்தவும் போராடவும், நாட்டினைக்காக்கவும் ஊக்கமூட்டிய பயிற்சிகளாக இவை அமைந்தன.

3. நலமாக்கும் பயிற்சிகள் (Medical Gymnastics)

உடலில் தோன்றும் நோய்களைத் தீர்ப்பது, குறைகளைக் களைவது; அதற்காக 3 வகையான உடற்பயிற்சி முறைகளை உருவாக்கியிருந்தார் லிங், 1. நோயாளியே தானே பயிற்சிகள் செய்து, நிவாரணம் பெறுவது. **(Active)**. 3. நோயாளியால் பயிற்சிகள் செய்ய இயலாதபோது, அவருக்கு உதவியாள் ஒருவர் உடலை இயக்கிச் செய்யும் பயிற்சிகள். **(Passive):** 3. இரண்டுமே முடியாத போது, நோயுற்றவரோ அல்லது அவருக்கு உதவுபவரோ, எதிர்ப்புச்சக்தி **(Resistance)** மூலம் பயிற்சியைத் தொடர்வது.

4. உடலழகுப் பயிற்சிகள்: (Aesthetic Gymnastics)

உடலுக்கு அழகையும், நளினத்தையும், இயங்கும்போது கவர்ச்சியான அசைவுகளையும் கொடுக்கின்ற பயிற்சிகள் என்றும் இவை அமைக்கப்பட்டிருந்தன.

ஹென்ரிக் லிங் தனது உடற்பயிற்சிகளை இரண்டு வகையாகவும் பிரித்துக் கொடுத்திருந்தார். அவை பின்வருமாறு.

1. வெறுங்கைப் பயிற்சிகள்: (Exercise without Apparatus)

உதவி சாதனங்கள் எதுவுமின்றி நின்றுகொண்டே செய்யும் வெறுங்கைப் பயிற்சிகள். கைகளை இயக்குதல் தலை இயக்கம், இடுப்பு இயக்கம் முதலியன.

கைகளை வேகமான சுழற்றுதல்; கால்களை சற்றுவேகம் குறைவாக இயக்குதல்; தலையை நிதானமாக இயக்குதல், இதன் இடுப்பு அசைவதை மெதுவாக இயக்குதல், என்பவை பயிற்சி முறைகளாகும்.

2. சாதனங்களுடன் பயிற்சிகள் (Exercise with Apparatus)

சாதனங்களை வைத்துக்கொண்டு, அவற்றில் ஏறி இறங்கி, அவற்றை இழுத்துச் செய்கின்ற பயிற்சிகள் ஏணியில் ஏறுதல், கயிற்றில் தொங்குதல், ஏறுதல், கம்பத்தில் சமநிலையுடன் பயிற்சி செய்தல். கோலூன்றித் தாண்டல், துள்ளி விழுதல் போன்றவை இதிலடங்கும்.

லிங்கின் உடற்கல்வி அமைப்புமுறை நாடெங்கும் நல்ல வரவேற்பைப் பெற்றது, லிங்கின் இறுதிக் காலம் 1839. அந்த ஆண்டிலிருந்து 1939ம் ஆண்டு நூறு ஆண்டு ஆகியது என்பதைக் கொண்டாடும் வகையில் லிங்கியாட் (Lingiad) என்று பெயர் சூட்டி அந்த நாடு விழாகொண்டாட, உலக நாடுகளிலிருந்து பல நாடுகள் வந்து கலந்து கொண்டது, லிங்கின் சேவையை ஏற்றுக் கொண்டதாகத்தானே அர்த்தம்!

3. லார்ஸ் கேபிரியல் பிரேன்டிங் (Lars Gabriel Branting)

இவரது வாழ்க்கைக் காலம் 1799-1881 ஆகும். உடற் கல்வித்துறையில் இவரது சேவைக்காலம் 23 ஆண்டுகள் ஆகும்.

கேபிரியல் பிரென்டிங் இந்தத் துறையில் சேர்ந்த விதமே ஆச்சரியமான ஒன்றாகும். இவர் இளம் வயதில், தனது நலிந்த உடலினை நலமாக்கிக்கொள்ள, அப்பொழுது இயக்குநராக இருந்த லிங்கிடம் பயிற்சி பெறபோய்ச் சேர்ந்தார்.

சிறுவனின் ஆர்வத்தையும், உற்சாகத்தையும், உடற்பயிற்சிகள் மீது வைத்திருந்த நம்பிக்கையையும் கண்டுமகிழ்ந்த லிங்ராயல் சென்ட்ரல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆட் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் வகுப்பில், இவரையும் ஒரு மாணவராக ஏற்றுக் கொண்டார். பயிற்சியளித்தார்.

சிறந்த மாணவனாகத் திகழ்ந்த கேபிரியலை, லிங் தனது, நிறுவத்தில் ஆசிரியராகவும் அமர்த்திக் கொண்டார்.

1832ம் ஆண்டில் லிங் இறந்த பிறகு, கேபிரியல் அந்த நிறுவனத்தின் இயக்குநராகி விட்டார். குரு நாதர் இடத்திலே இவர் அமர்ந்த 23 ஆண்டுகள் சேவைபுரிந்தார். அப்பதவியிலிருந்து 1862ல் ஓய்வு பெற்றார்.

இவரது கொள்கை. உடற் பயிற்சியால் ஏற்படுகின்ற பயன்கள் தசைமண்டலத்திற்கு மட்டுமல்லாது, நரம்பு மண்டலம், இரத்த ஓட்ட மண்டலம் அனைத்திற்குமே ஏற்றதாகி உதவுகிறது என்பது தான்.

4. கஸ்டவ் நிபுலேயஸ் (Gustau Nyblaeus)

இராணுவ அதிகாரியாகப் பணியாற்றிய கஸ்டவ், 1862ம் ஆண்டு, கேபிரியல் பிரேண்டிங் இருந்த பதவியில் அமர்ந்தார்.

இவர் காலத்தில், உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் பயிற்சி காலம் அதாவது, பயிற்சி நிறுவனத்தில் பெறுகிற பயிற்சிக் காலம் 1 ஆண்டிலிருந்து 2 ஆண்டு காலமாக விரிந்தது. பெண்களுக்கும் பயிற்சிபெறுகிற வாய்ப்பு வழங்கப்பட்டது.

கஸ்டவ் நிர்வாகத்தின் போது, இராணுவப் பயிற்சி வளர்ச்சி முறையும் தனித்தனி ஆசிரியர்களின் பொறுப்பில் விடப்பட்டது.

இராணுவ ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ்; கஸ்டவ் நிபுலேயல்.

உடல் நல ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ்: டிரூல்ஸ் ஜோகன் கார்டிலியஸ்.

உடல் வளர்ச்சி ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் கிஜால்மர் பிரெடரிக் லிங். இவரது நிர்வாகத்தில் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் சிறந்த வளர்ச்சி பெற்றது.

4. கிஜால்மர் பிரெடெரிக் லிங் (Hjalmar Fredrik Ling)

ஸ்வீடன் நாட்டில் உடற் கல்வி வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் பாடுபட்ட பெர்ஹென்ரிக் லிங்கின் மகன் தான் கிஜால்மர் லிங். இவரது காலம் 1820 முதல் 1886 வரை.

இவர் தனது தந்தையார் நிறுவிய ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் இன்ஸ்டிடியூட்டில் மாணவராகச் சேர்ந்து, தேர்வு பெற்று, அங்கேயே ஆசிரியராகப் பணியாற்றுகின்ற பெருமையையும் பெற்றார்.

கிஜால்மர் தனது தந்தையின் கொள்கையிலிருந்து கிஞ்சித்தும் விலகாமல், வழிமுறைகள் தவறாமல் கற்பித்தார். அவற்றில் ஆழ்ந்த கவனம் செலுத்தி, அரிய ஆய்வினையும் செய்து, புதுப்புது உத்திகளையும் மேற்கொண்டார்.

இந்நாள் ஸ்வீடன் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் நவீனப் பயிற்சிகள் யாவும், இவரால் சீரமைக்கப்பட்டு, செப்பனிடப்பட்டதாகும்.

புதிய புதிய பயிற்சி சாதனங்களை உருவாக்கியதுடன், புதிய புதிய பயிற்சி முறைகளையும் கிஜால்மர் உருவாக்கித் தந்தார்.

மாணவ மாணவியர் வயதுக்கேற்ப செய்திடும் பயிற்சி முறைகள் வகுத்துத் தரப்பட்டன. முன்னேற்றத் கொள்கை யிலே தான் அப்பயிற்சிகள் உருவாக்கப்பட்டிருந்தன.

இவர் 2000 பயிற்சிகளை (பேனாவால்) வரைப்பட மாக்கித் தந்தார். ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளில் நிற்கும் முறைகள், செய்யும் முறைகள் எல்லாவற்றையும் படம் வரைந்து காட்டியதானது, கிஜார்மல் திட்டமிட்டு நன்கு வளர்த்தத் தேர்ச்சியைக் காட்டுகிறது.

வயதுக்கேற்பவும், உடல் வளர்ச்சிக் கேற்பவும் திறமைக்கேற்பவும் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டிருக்கும் இன்றைய ஸ்வீடன் பயிற்சி முறைகள். இவர் வழங்கிய நல்ல ஒழுங்கு முறைப்பயிற்சிகளாகும். இதில் குறிப்பிடத்தக்கப் பெருமை என்ன வென்றால், கால் முதல் தலைவரை உள்ள உடலுறுப்புக்களுக்குத் தனித் தனியே அமைத்துத் தந்திருக்கும் பயிற்சிகள் தாம்.

ஹென்ரிக் லிங், அவரது மகன் கிஜால்மர் லிங், அவரது மகள்கள் ஹில்டர், வெண்லாயாவரும் அந்த நிறுவனத்தில் சேர்ந்து, உண்மையாக உழைத்து, நாட்டின் பெருமையை வளர்த்த செழுமையை ஸ்வீடன் நாட்டு வரலாறு பெருமையாகப் புகழ்ந்துரைக்கிறது.

ஸ்வீடனில் உடற்கல்வி

ஸ்வீடன் உடற்கல்வியை பள்ளிகளில் உடற்கல்வி; பொது மக்களிடையே உடற் கல்வி என்று இரண்டு வகையாகப் பிரித்துப் பார்க்கலாம்.

பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் உடற்கல்வி உண்டென்றாலும், பள்ளிகளில் கட்டாயப் பாடமாகவும், கல்லூரிகளில் விருப்பப் பாடமாகவும் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

7 வயது முதல் 9 வரையுள்ள குழந்தைகளுக்கு வாரம் முக்கால் மணி நேர பாடமும், 9 முதல் 14 வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கு வாரம் 3 மணி நேர அளவும் வகுப்புகள் வைத்து, பாடம் நடத்துகின்றனர். உயர்நிலை வகுப்பு மாணவ மாணவியர்க்கு வாரத்திற்கு 3 முதல் 4 மணி நேரம் உண்டு.

வயது வந்த பள்ளி மாணவ மாணவியர்க்கு வருடத்திற்கு 12 நாட்கள் வரை, வெளியிடங்களுக்குச் சென்று பயிற்சி பெறவும் வாய்ப்புள்ளன. ஆரம்பப்பள்ளி மாணவர்க்கு வகுப்பு ஆசிரியர்களே உடற்கல்விப் பாடங்களை நடத்துகின்றனர்.

உயர் நிலைப் பள்ளி அளவில், ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் ஒவ்வொரு (ஜிம்னேஷியம்) உள் பயிற்சி அரங்கம் ஒன்று அமைக்கப்பட்டு, அதனுள்ளே தாண்டும் சாதனங்கள், **(Modern Horse)** துள்ளத் தாண்டும் பெட்டி **(Vaulting box)** தாண்டும் கம்பம், நடைக் கம்பம் சுவற்றில் பொருத்தப்பட்ட சாதனங்கள், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பலகைகள் ஏற உதவும் கயிறுகள், தரையில் விரிக்கும் பாய்கள், மெத்தைகள் போன்ற பயிற்சி சாதனங்களை வைத்துப் பராமரிக்கும் வகையில் அமைந்திருந்தன.

வெளியிடங்களில் செய்யும் பயிற்சிகள் எல்லோராலும் விரும்பப்பட்டன என்றாலும், சூழ் நிலை தட்பவெப்ப நிலை சரியில்லாத காரணத்தால், உள் பயிற்சி அரங்கத்தில் பயிற்சி செய்திடும் பணியைத் தொடர்ந்தனர்.

ஸ்வீடன் நாட்டில், குளிர் கால விளையாட்டுக்கள் மக்கள் மத்தியிலே சிறப்பான வரவேற்பைப் பெற்றிருந்தன. நீச்சல் எல்லோரிடையே புகழ் பெற்ற விளையாட்டாக இருந்தது.

1830ம் ஆண்டு பள்ளியில், மாணவர்கள் உடல் நலம் பற்றி சோதனை செய்யும் முறை, முதன் முதல் அறிமுகப் படுத்தப்பட்டது. 1868ல் உடல் நல அதிகாரிகள் பணியில் அமர்த்தப்பட்டனர். மருத்துவர்களும் தாதிகளும் பள்ளிக்கு

வந்து சோதனை செய்து கண் காணிக்கும் ஏற்பாடு செய்து கொடுக்கப்பட்டது.

1946ம் ஆண்டு, இலவச மதிய உணவு ஆரம்பப்பள்ளி மாணவர்களுக்கு அளிக்கப்பட்டதாக வரலாறு கூறுகிறது.

கல்லூரிகளில் உடற் கல்வித் திட்டம் கட்டாயப் பாடமாக இல்லை. அவர்கள் உடல் நிலை முன்னேற அரசு அதிக அக்கறை காட்டியது. ஓய்வு நேரங்களை உடல் வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுத்தும் வகையில், வசதிகள் செய்து தரப்பட்டன.

பள்ளிகளில் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பேற்கிற உடற் கல்வி ஆசிரியர்களை உருவாக்கும் பணியை. முதலில் ராயல் சென்ட்ரல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் நிறுவனம் பொறுப்பேற்றிருந்தது.

அதனைத் தொடர்ந்து, லண்ட் என்ற இடத்திலும், ஸ்டாக் ஹோம் என்ற இடத்திலும் (மகளிர்) உடற் கல்வி ஆசிரியைகளை உருவாக்கும் இரு பயிற்சி நிலையங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டன.

பொதுமக்களுக்கு உடற்கல்வி

பொது மக்கள் உடல் நலம் பெறவும், வலிமையுடன் வாழவும் கூடிய வழிவகைகளை அரசு செய்து தந்தது. ஒவ்வொரு நகரிலும் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி அரங்கங்கள், ஏற்படுத்தப்பட்டன. பல உடற் பயிற்சி சங்கங்கள், விளை யாட்டுக் கழகங்கள் குளிர் கால சறுக்கும் விளையாட்டுக்கள் அனைத்திலும் மக்கள் சேரும் வாய்ப்புகளை உருவாக்கித் தந்தன.

இத்தகைய சங்கங்களும் கழகங்களும் தேசிய தலைமைக் கழகத்துடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. உடல் தரமான நிலை பெறுவதற்காக, பல்வேறு விதமான பயிற்சிகளில் போட்டிகள் வைத்து **(Badge Test)** என்பதாக ஏற்படுத்தி,

மக்கள் மத்தியிலே மங்காத ஆர்வத்தை தேசியக் கழகம் தெளித்து வந்தது.

மக்கள் மத்தியிலே உடற் பயிற்சி ஆர்வம் பெருகிட, 1929ம் ஆண்டு முதல், வானொலி, டெலிவிஷன் மூலமாக ஏற்பாடுகளும் செய்து தரப்பட்டன.

வீட்டிலே ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ்

குடும்பத் தலைவிகளுக்கு ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் என்று புதிதாகப் பயிற்சிகளை அறிமுகப்படுத்தி, கிராமப்புற மக்களுக்கும் உடல் திறத்தில் உற்சாகம் ஊட்டியது அரசு. தினந்தோறும் உடல் திறப் பயிற்சிகளை உடற்பயிற்சி ஆசிரியர்கள் மூலம் மக்களுக்குக் கற்றுத் தரும் முயற்சிகளும் மேற் கொள்ளப்பட்டன.

தொழிலாளர்களுக்கும் திட்டவட்டமான பயிற்சி முறைகள் அளிக்கப்பட்டன. விடுமுறை நாட்களில் உடற்பயிற்சி செய்ய வெளியிடங்களுக்குச் செல்வோருக்கு விடுமுறைப் பணம் வழங்கப்பட்டது. இதனால் தொழிலாளர்கள் திறமை பெருகியது. வேலை நேரத்தில் விபத்துக்கள் குறைந்தன. நோய் வாய்ப்படும் தொல்லை அதிகம் ஏற்படாமல் அகற்றப்பட்டது.

ஸ்வீடன் நாட்டில் டென்னிஸ், கோல்ப் அதிகமாக விரும்பி ஆடப்படும் ஆட்டங்களாக உள்ளன. காலநிலை வசதியாகக இல்லாத காரணத்தால், கிரிக்கெட், வளைகோல் பந்தாட்டம், தளப்பந்தாட்டம் போன்ற ஆட்டங்களை - ஆட, இயலாமற் போவதால், இவைகள்மேல் அதிக அக்கறை இல்லாமல் போயிற்று.

நீச்சல், துப்பாக்கிச் சுடுதல், குதிரைசவாரி, மல்யுத்தம், குத்துச்சண்டை முதலியவை உற்சாகம் தரும் பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்களாக அமைந்தன. குளிர்கால விளையாட்டுக்களான பனிச்சறுக்கல், பனிமீது பாய்ந்து

செல்லல் போன்ற விளையாட்டுக்கள் சிறப்பான இடத்தைப் பெற்றிருக்கின்றன.

லிங் விளையாட்டு விழா (The Lingiad)

1939ம் ஆண்டு, ஸ்டாக்ஹோம் நகரில், பெரிய விளையாட்டு விழா ஒன்றை ஸ்வீடன் அரசு நடத்தியது. அந்த விழாவிற்கு லிங் விளையாட்டு விழா என்று பெயர் சூட்டப்பட்டது.

அதாவது 1839ம் ஆண்டு, பெர் ஹென்ரிக் லிங் இறந்த ஆண்டு. அவரது சேவையை அரசு போற்றி வரவேற்றிருக் கிறது என்பதற்கு இவ்விழாவே நிதர்சனமான உண்மையாக விளங்குகிறது.

உலகநாடுகள் பலவற்றிலுமிருந்தும் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் குழுக்கள் வந்து, காட்சிப்பயிற்சிகளை செய்து காட்டின. இவ்விழாவில் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பொருட்காட்சியும், உலக ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் கருத்தரங்கமும் இடம் பெற்றன.

ஜெர்மனியிலிருந்து விசேஷ குழு ஒன்று வந்து 3 மணி நேரக் காட்சிப் பயிற்சிகளை செய்து காட்டியதும்; 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட முதியோர்க்ள 100 பேர் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் குழுவாக டென்மார்க்கிலிருந்து வந்து, காட்சிப்பயிற்சிகள் செய்து காட்டியதும், இவ்விளையாட்டு விழாவின் மேன்மையை மிகுத்துக் காட்டுவனவாகும்.

இரண்டாவது லிங் விளையாட்டு விழா 1949ம் ஆண்டு நடத்தப்பெற்றபோது, 46 நாடுகளுக்கு மேல் வந்து விழாவில் கலந்துகொண்டதும், இந்தியாவும் அந்த விழாவிற்கு 20 பேர்கள் அடங்கிய குழு ஒன்றை அனுப்பியதும், இந்தியக்குழு அனைவராலும் பாராட்டப்பட்டதும் வரலாறு போற்றும் விஷயமாகும். இந்தச் சாதனையைப் படைத்தவர்கள் அமராவதி நகரைச் சேர்ந்த ஹனுமான் லியாயம் பிரசாரக் மண்டலக் குழுவினராவார்.

7. டென்மார்க்கில் உடற்கல்வி

டென்மார்க் ஒரு குடியரசு நாடு, முன்னேறி வரும் நாடு, ஆகவே, உடற்கல்வியில் ஒருமித்த கருத்தை வைத்து, உற்சாகத்துடன் வளர்த்து, உயர்ந்து நின்றதில் ஆச்சரியப் படுவதற்கு அர்த்தமேயில்லை.

ஐரோப்பா கண்டத்தில், மறுமலர்ச்சி காலம் முகிழ்த்தபோது, அந்தப்புதிய இயக்கத்திற்கு ஆதரவு கொடுத்ததோடு மட்டுமன்றி, தனது நாட்டிலும் திளைக்கச் செய்த பெருமைகொண்ட புதுமை விரும்பிய நாடு இது.

டென்மார்க் நாடானது உடற்கல்வியைப் பொதுக் கல்வியுடன் இணைந்த கல்வியாக ஆக்கி, ஐரோப்பா கண்டத்திலேயே முதலாவது நாடாகப் பெருமைபெற்றுக் கொண்டது என்று உலக வரலாறு வானளாவப் புகழ்ந்துரைக்கிறது.

இந்த நாட்டின் இணையிலா வளர்ச்சிக்குக் காரண கர்த்தாவாக அமைந்தவர்களின் முதன்மை பெற்றவர்கள் பிரான்ஸ் நாச்டிகெல்; பி.ஷீ. நூட்சென்; ப. லின்டார்டு; நீல்ஸ்டிக் என்பவர்கள். அவர்கள் ஆற்றிய அருந்தொண்டினை இனி காண்போம்.

பிரான்ஸ் நாச்டிகெல் (Franz Nachtegall)

டென்மார்க் நாட்டில் புதிய உடற்கல்வியைப் புகுத்திப் பிரபலமடையச் செய்த பெருமை பிரான்ஸ் நாச்டிகெலுக்கு உண்டு. இவரது வாழ்க்கை காலம் 1777 முதல் 1847ம் ஆண்டு வரையாகும்.

பல்கலைக் கழகத்தில் தத்துவப்பாடம் பயின்ற பிரான்ஸ், உடற்கல்வியாளராக மாறியதற்குக் காரணம், ஜெர்மன் நாட்டின் ஜிம்னாஸ்டிக் பேராசிரியர் கட்ஸ்மத்ஸின் கொள்கையில் ஏற்பட்ட பிடிப்பும் முனைப்பும் தான்.

இவர் 1799ம் ஆண்டு கோபன்கேகன் என்னும் இடத்தில் தனியாக ஒருஜிம்னேஷியத்தைத் தொடங்கினார். இந்த மாதிரி ஜிம்னேஷியம் ஐரோப்பாக் கண்டத்திலேயே முதலாவதாகத் தொடங்கியது என்ற பெருமையைப் பெற்றது.

வலிமையான மக்களை நாட்டிலே உருவாக்க வேண்டும். அதையும் உடற்கல்வி மூலமாகச் செய்ய வேண்டும் என்ற இவரது ஆசையும் கொள்கையும், நெப்போலியன் டென்மார்க்கு, நாட்டின்மீது நடத்திய போர்களால் மாற்றம் பெற்றன.

1804ம் ஆண்டு, டென்மார்க்கு அரசாங்கம் இவரை இராணுவ ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் கல்லூரிக்கு **(Military Gymnastics Institute)** இயக்குனராக ஆக்கியது. இவர் கடற்படை வீரர்களுக்கும், தரைப்படை வீரர்களுக்கும் முதலில் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளை அளிக்க முற்பட்டார்.

1808ம் ஆண்டு, நாட்டு மக்களுக்கும் நல்லதொரு பயிற்சி அளிக்க வேண்டும் என்று இவர் அரசினைக் கேட்டுக் கொண்டார். அரசும் அங்கீகாரம் அளிக்கவே, பள்ளியில் பயிற்சிகள் தரவும், பயிற்சிக் கல்லூரிகளில் பயிற்சிகள் தரவும் வல்லமை வாய்ந்த உடற்கல்வி ஆசிரியர்களை உருவாக்கி விட்டார்.

1809ம் ஆண்டு, பள்ளிகளில் முடிந்த வரை ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் வகுப்புகளை நடத்துமாறு கேட்டுக் கொள்ளும் ஆணையைப் பிறப்பித்தார்.

1814ம் ஆண்டு, 7 முதல் 14 வயது வரையில் உள்ள பிள்ளைகளுக்குக் கட்டாயக் கல்வி வேண்டும் என்று அரசாங்கம் ஓர் ஆணையைப் பிறப்பித்தது. அதே ஆணை, உடற்கல்வியையும் கற்றாக வேண்டும் என்று ஆரம்பப் பள்ளிகளுக்கும் விரிவாக்கித் தந்தது. அத்துடன் நில்லாமல், பள்ளிகளையும் பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான பயிற்சிக்கான வசதிகளை செய்து தருமாறும் கேட்டுக் கொண்டது.

இப்படியாக, ஆரம்பப் பள்ளிகளில், சிறுபிள்ளைகளுக்கு ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் கற்றுக்கொள்ள ஆணைபிறப்பித்த நாடு, ஐரோப்பிய நாடுகளிலே முதலாவது நாடு டென்மார்க் என்பது தான் நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய முக்கிய செய்தியாகும்.

1821ம் ஆண்டு, இராணுவ வீரர்களுக்கும், பொது மக்களுக்கும் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளை அளிக்கும் இயக்குநராக பிரான்ஸ் பணி அமர்த்தப் பட்டார். அந்தக் காலக் கட்டம் நெப்போலியப் போர்களும் ஏறத்தாழ முடிந்து விட்டிருக்கிற நிலைமையில் இருந்தது.

ஆகவே, பிரான்ஸ் தமது ஆரம்ப ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் தருணம் வந்து விட்டது என்று, பல முன்னேற்றம் தருகிற முயற்சிகளையெல்லாம் மேற் கொண்டார். அதாவது, டென்மார்க் நாட்டு மக்கள் வலிமை வாய்ந்த வீர மக்களாக விளங்க வேண்டும் என்பது தானே அவரது இலட்சியம்.

இவர் பள்ளிகளில் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளைப் பரப்ப, உடற்கல்வி ஆசிரியர்களைப் பயன்படுத்திக் கொண்டார். இவரே ஆரம்பப் பள்ளிகளுக்கான ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி வழிகாட்டி **(Manual of Gymnastics for Elementary Schools)** எனும் நூல் ஒன்றை எழுதினார். இதை அரசு செலவிலேயே பதிப்பித்து, அனைத்துப் பள்ளி களுக்கும் அனுப்பி வைத்தார். இது ஐரோப்பிய நாடுகளிலே

முதல் நூலாகவும், முதன் முதலாக அரசு செலவில் வெளியான நூலாகவும் பெருமை பெற்றுக் கொண்டது.

1834ம் ஆண்டு, உயர் நிலைப் பள்ளிகளுக்கு வழிகாட்டுகின்ற ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் நூலையும் இவர் எழுதிப் பதிப்பித்தார்.

பெண்களுக்கான பயிற்சிகள் என்று இவர் சோதனை செய்து பார்த்து, பெண்களுக்குப் பெரிதும் பயிற்சிகள் உதவுகின்றன என்று கண்டறிந்து, பெண்களையும் உடற்கல்வி ஆசிரியைகளாகப் பயிற்சி தந்து, மேன்மைப் படுத்தினார்.

டென்மார்க் பல முயற்சிகளில் வெற்றி பெற்று ஐரோப்பியா கண்டத்திலேயே உடற்கல்வியை வளர்த்த முதல் நிலை நாடு என்று உயர்ந்து நின்றது. அம்முறைகள் பின்வருமாறு.

1. பள்ளிப் பாடத்திட்டத்தில், உடற்கல்வியை ஒன்றாக இணைத்தது.

2. உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் என்று நன்கு பயிற்சியளித்து உருவாக்கியது.

3. அரசு செலவிலேயே ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் வழிகாட்டி நூலை அச்சிட்டது.

4. எல்லா பள்ளிகளுக்கும் வழிகாட்டி நூலை வழங்கி, பயிற்சி முறைகளை பிரபலமாக்கி வெற்றி கண்டது.

இவற்றை முன்னின்று நடத்தி வழிகாட்டிய பெருமை பிரான்ஸ நாச்டிசெல் அவர்களையே சாரும்.

கே.ஏ. நூட்சென் **(K.A. Nudsen)**

1847ம் ஆண்டு, பிரான்ஸ் நாச்டிகெல் காலமான பிறகு, கேப்டன் நீல்ஸ் ஜார்ஜ்லாகர் என்பவர் இயக்குநர் பொறுப்பை

ஏற்றார். இவர் இராணுவத்தில் இருந்ததால், இவரது 23 ஆண்டுகாலப் பொறுப்பில், இராணுவத்தில் பயிற்சி பெற்ற இராணுவ ஆசிரியர்களே, பள்ளிகளில் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் போதிக்கும் வாய்ப்பைப் பெற்றிருந்தனர்.

கேப்டன் நீல்ஸ் பதவியில் ஓய்வு பெற்ற பிறகு, அந்த இயக்குநர் பதவியும் ரத்து செய்யப்பட்டது. அதற்குப் பதிலாக, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் ஆய்வர்கள் **(Inspector of Gymnastics)** என்னும் புதிய பதவிகளை ஏற்படுத்தியது. அந்தப் பதவிகளும் இராணுவத்தில் பணியாற்றியவர் களிடமிருந்தே நிரப்பப் பட்டன. அதனால், பள்ளிகளில் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள், இராணுவடிவமே பெற்றிருந்தன.

இதற்கு மாறாக, இன்ஸ்பெக்டர் பதவிக்கு, இராணுவத்தில் அல்லாத ஒருவர் அமர்த்தப்பட்டார். அவர்தான் K.A. நூட்சென்.

இவர் 30 ஆண்டுகள் இந்தப் பணியில் இருந்தார். இவருக்கு ஸ்வீடன் நாட்டு ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் முறைகளில் அதிக விருப்பமும் ஈடுபாடும் இருந்ததால், அந்த முறைகளே அதிகமாகப் பின்பற்றப்பட்டன.

இவர் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பாடப் புத்தகம் **(Text Book of Gymnastics)** என்ற புத்தகம் ஒன்றை எழுதினார். ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் உடலில் வலிமையை ஏற்படுத்தவும். உடல் அமைப்பையும் அழகையும் உண்டாக் கவும், உடல் உறுப்புக்கள் ஒருங்கிணைந்து சிறப்பாக வலுவேற்றவும் பயன்பட வேண்டும் என்பதே இவரது கொள்கையாக இருந்தது.

இவரின் சிறந்த சாதனையானது, ஸ்வீடனில் உள்ள ஸ்டாக்ஹோம் நகரில், லிங் விளையாட்டு விழா நடைபெற்ற போது, 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட 100 முதிய

பயிற்சியாளர்களைக் கொண்டு சென்று, காட்சிப் பயிற்சிகள் செய்து காட்டி, உலக மக்களின் பாராட்டைப் பெற்றது தான். அப்பொழுது நூட்செனுக்கு வயது 75.

உடற்கல்விப் பாடம்

1909ம் ஆண்டு, பல்கலைக்கழக மாணவர்களுக்கு உடற்கல்வியும் பாடத் திட்டத்தில் ஒன்றாக இணைக்கப் பட்டது. அவர்கள் அதில் பயிற்சிப் பெற்றால், உயர்நிலைப் பள்ளி மாணவர்களுக்குக் கற்பிக்கின்ற தகுதியைப் பெறுவார்கள். அதற்காக, மாநில ஜின்மாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி நிலையம் ஒன்றும் அமைக்கப்பட்டு, ஆசிரியர் பயிற்சிகளும் அளிக்கப்பட்டன. 1911ல் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இந்தப் பயிற்சி நிலையம், உடற்கல்விப் பயிற்சிக் கல்லூரி **(Physical Training Teachers College)** என்று பெயர் மாற்றம் பெற்றது.

பேராசிரியர் ப. லின்டார்டு (J. Lindhard)

கோபன் கேஹன பல்கலைக்கழகத்தில், உடற்கல்வியை பாடங்களில் ஒன்றாக வைக்கப்பட்டபொழுது, இவர் அதனைக் கண்காணித்து வழிநடத்துகிற பொறுப்பினை ஏற்றுக் கொண்டார். இவர் உடற்கூறு, உடல் இயக்கம் மற்றும்; ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ், தத்துவம் என்னும் துறையின் தலைவராகப் பொறுப்பேற்றார்.

இவர் எழுதிய ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் தத்துவம் **(The Theory of Gymnastics)** என்ற புத்தகம், பள்ளிகளுக்கு சிறந்த வழிகாட்டும் புத்தகமாக அமைந்தது.

1935 வரை பல்கலைக் கழகப் பேராசியராகப் பணியாற்றிய லிண்டார்டு, உடற்கல்வி ஆசிரியப் பயிற்சிக் கல்லூரியில், ரெக்டார் **(Rector)** எனும் பொறுப்பினை ஏற்றுத் தன் பணியினைத் தொடர்ந்தார்.

இவரது உடற்கல்வி சேவையானது, உடற்கல்வித் துறையை விஞ்ஞான பூர்வமாக அமைத்து வளர்த்தது தான்.

துப்பாக்கிப் பயிற்சி சங்கம்: (The Rifle club)

டென்மார்க் நாட்டின் ஒருபகுதி, ஜெர்மனி நாட்டாரால் ஆக்கிரமிக்கப்பட்ட பொழுது, நாட்டின் இராணுவ வலிமையை மேலும் பொதுமக்களால் வலுப்படுத்த விழைந்து, கேப்டன் மான்ஸ்டர் என்பவரால் துப்பாக்கிப் பயிற்சி சங்கம் என்ற ஒன்று ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

1864ல் தொடங்கிய இந்த சங்கத்திற்கு, பொதுமக்களின் ஆதரவு நிறைய கிடைத்தது. இத்துடன்; உடல் வளர்ச்சி பெறுவதற்காக, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளும் எங்கணும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன. இராணுவத்தில் பயிற்சிபெற்ற அதிகாரிகளை, இதிலும் பொறுப்பேற்றிருந்தார். இன்றும் நாடு முழுவதும் இந்த சங்கம் இணையிலா சேவை புரிந்து வருகிறது.

பள்ளிகளில் மரபு முறைகள்:

உத்தியோகத்திற்காகப் படித்துப் பணிபுரிகிற பொது மக்களில் பலர், நலிந்த தேகத்திற்கும், வளைந்த தோற்றத்திற்கும், ஆளாகின்றனர். அதனால் இளமையிலேயே அதாவது 18 முதல் 25 வயதுள்ள இளைஞர்கள். உடற்கல்வியுடன், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி முறைகளையும், அந்த நாட்டு மரபுகெடாமல் செய்தால், நல்ல பயன் கொடுக்கும் என்ற நோக்கத்துடன் நிறுவப்பட்ட பள்ளிகள் பல டென்மார்க்கில் தோன்றின.

கிராமப்புற இளைஞர்களுக்கு பல புதிய பயிற்சிகளை வடிவமைத்து தந்தார் **(Neils Bukh)** என்பவர். இவர் ஒரு மாதிரி பள்ளியையே ஓட்டரப் எனும் இடத்தில் நிறுவினார்.

இவரது இலட்சியமானது, மனிதர்கள் கிழத்தன்மை அடைந்தாலும், உடலில் கிளர்ந்தெழுகின்ற ஆற்றலும் திறமையும், சக்தியும் தொடர்ந்து வரவேண்டும். அதற்கு உடற் பயிற்சிகள் உதவவேண்டும் என்பதுதான்.

இவர் ஜெர்மனியின் லிங் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் முறைகளில் நிறைந்த ஈடுபாடுகொண்டிருந்தார் அதன் அடிப்படையில், டென்மார்க்கு, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் முறைகள் எனும் பெயர் வழங்கும்படி, புதுமுறையில் பயிற்சிகளை வடிவமைத்து வழங்கினார்.

ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ், பயிற்சிகளில் இசையோடு இயைந்த இதமான அளவுகள் **(Rhythem)** இருந்திடவேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தினார். அதற்கேற்ற வழிகளில் பல உத்திகளைக் கையாண்டார்.

கைகள், கால்கள், கழுத்து, முதுகுப்பகுதியின் பல மூட்டுக்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு பயிற்சிமுறை என்பதாக இவர் உருவாக்கித்தந்த பயிற்சி முறைகள், உலகெங்கினும் சிறப்பான வரவேற்பைப் பெற்றிருந்தன.

இவர் நிகழ்த்திய அமெரிக்கா விஜயமும், (1925) தென் ஆப்பிரிக்கா நாட்டு பயணமும் (1929) இவருக்கு நல்ல அனுபவங்களை நல்கின. தனது நாட்டிற்கு அந்த அனுபவங்கள் பல புதிய மரபுகளை ஏற்படுத்தித்தர உதவின.

டென்மார்க்கில் உடற்கல்வி:

1. மற்ற பாடங்களைப் போலவே, உடற்கல்வியும் சம அந்தஸ்தைப் பெற்றிருக்கிறது.

2. தேர்வுகள் நடத்தப்பட்டு, அதில் பெறுகின்ற மதிப் பெண்கள் தேர்வுதர பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

3. பல்கலைக் கழக மாணவர்கள் பெரிதும் விரும்பிப் பயிற்சிபெறும் வகையில், அரசு ஆவன புரிந்து வருகிறது.

4. 1950 ஆண்டு பள்ளிகளில் உடற்கல்விக் கட்டாய மாக்கப்பட்டது.

5. ஜிம்னாசியம், நீச்சல்குளம், மற்றும் ஆடுகளங்களை உருவாக்கிட, அரசு மானியம் அளித்து உதவுகிறது.

6. பள்ளி மாணவர்களுக்குக் கட்டாயமான மருத்துவ சிகிச்சை செய்யும் திட்டத்தை, அரசு கட்டாயமாகக் கடைபிடித்தது.

7. டேனிஷ் தேசிய விளையாட்டுக் கழகம் 1896ம் ஆண்டு தொடங்கப் பெற்றது. விளையாட்டுப் போட்டிகளும், கண் காட்சிகளும் நடத்துவதற்கு பேராதரவைக் கழகம் நல்கிறது.

8. விளையாட்டுப் பூங்காக்கள் 1911ம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டன. விளையாட்டுக்கள் மக்களிடையே பெருவளர்ச்சி பெற, இத்தகைய பூங்காக்கள் 1911ம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டன. விளையாட்டுக்கள் மக்களிடையே பெருவளர்ச்சி பெற, இத்தகைய பூங்காக்கள் பேருதவி புரிந்தன.

8. இங்கிலாந்தில் உடற்கல்வி

எங்கும் வலம் வருகிற சூரியன், எங்களைக் கேட்டுக் கொண்டுதான் எழும், விழும், என்று ஏகாதிபத்தியத்தனமாக இங்கிலாந்து மக்கள் பேசுவார்கள் என்று வரலாற்றாசிரியர்கள் கூறுகிறார்கள்.

உலகத்தில் பாதியளவு நாடுகளில் ஆட்சியைப் பிடித்து, அடிமையாக்கி, ஆண்ட பெருமையை இங்கிலாந்து பெற்றிருக்கிறது. அதன் கீழ் அடங்கியிருந்த நாடுகளுக் கிடையே, காமன் வெல்த் விளையாட்டுப் போட்டிகள் என்று ஒரு போட்டியையே நடத்துகின்ற நீண்ட வரலாற்றையும் பிரிட்டன் பெற்றுள்ளது.

என்ன காரணம் என்று நீங்கள் நினைக்கின்றீர்கள்! இடப் பரப்பால் இங்கிலாந்து சிறிது நாடுதான் என்றாலும் ஆற்றலில், ஆண்மையில், அறிவுத் திறமையில், போரிடும் வல்லமையில் பேராற்றல் மிகுந்த பெரிய நாடாக அல்லவா உலவி வந்திருக்கிறது!

அதற்கு ஒரே காரணம். இங்கிலாந்து மக்கள் இயற்கையாகவே விளையாட்டு உணர்வுள்ளவர்கள். விளையாட்டு விரும்பிகள். விளையாட்டில் பாசமுள்ளவர்கள்.

விளையாட்டு தந்த விவேகம் தான், அவர்களை மற்ற நாடுகளிடமிருந்து காத்தது. மற்ற நாடுகளை வென்று அடக்கும் வீரியத்தையும் வழங்கியது.

இங்கிலாந்து மக்கள் வெளிப்புற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு வந்தார்கள் என்பது, விளையாட்டு உணர்வானது

அவர்களின் உள்ளுணர்வுகளிலே ஊறிக்கிடந்ததுதான் உண்மையான காரணமாகும்!

வாட்டர் லூ போரின் வெற்றிக்குக் காரணம், ஈடன் மைதானத்திலே விளையாடியபோது பெற்ற அனுபவங்கள் தாம் என்பது, இப்போது உலகறிந்த பழமொழியாகப் போய்விட்டதே!

இங்கிலாந்தின் தட்ப வெப்ப இயற்கைச் சூழ் நிலை; அவர்களின் தனிப்பட்ட சுதந்திர வேட்கை; இயல்பான விளையாட்டு ஆர்வம் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து, பிரிட்டனின் உடற்கல்விக் கொள்கையாக உருமாறியிருக்கிறது.

இங்கிலாந்தின் உடற்கல்வி வரலாற்றை நாம் இரண்டு விதமாகப் பிரித்து அறியலாம்.

நாம் மேலே கூறிய இயற்கைச் சூழல் ஒன்று.

அடுத்தது அயல் நாட்டு மோகத்தினால் அதிகரித்தப் பயிற்சி முறைகள்.

இங்கிலாந்து மக்கள் விளையாட்டுக்களில் தான் அதிகமான ஆர்வத்தைக் காட்டியிருக்கின்றார்கள். ஐரோப்பிய நாடுகளில் எல்லாம் உருவாக்கிய ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி முறைகள், மக்களிடம் கொண்டு போகப்பட்டன. ஆனால் இங்கிலாந்து மக்களுக்கு இயற்கையாகவே விளையாட்டுக் களில் ஈடுபாடு இருந்ததால், அவர்களாகவே அவர்கள் விளையாட்டுக்களில் கலந்து கொண்டு ஆடிமகிழ்ந்ததை, சரித்திரம் நமக்கு சுகமாக நினைவூட்டுகிறது.

கிரிக்கெட், கால் பந்தாட்டம், வளை கோல் பந்தாட்டம், டென்னிஸ், பவுலிங் வில்வித்தை, கோல்ப், இறகுப் பந்தாட்டம் போன்ற விளையாட்டுக்கள் எல்லாம் இங்கிலாந்தி லிருந்து தான் தோன்றின. அல்லது உருவாக்கப்பட்டன என்பது தான் சரித்திரம்.

இதற்கும் மேலே மல்யுத்தம், குத்துச் சண்டை, கத்திச் சண்டை, பனிச் சறுக்கல், படகு விடுதல், ஓடுகளப் போட்டிகள் எல்லாவற்றிலும் பிரிட்டிஷ் மக்கள் பிரியமுடன் கலந்து கொண்டு, பேரின்பம் பெற்றிருக்கின்றார்கள் என்பது வரலாறு.

இங்கிலாந்து மக்களின் இனிய பொழுது போக்கு அம்சங்களில் கனமான பொருட்களை எறிதல், மீன்பிடித்தல், வேட்டையாடுதல், நீச்சல், படகு விடுதல், துப்பாக்கி சுடுதல், உடற் பயிற்சி போன்றவைகளும் அடங்கும்.

ஆகவே, இங்கிலாந்தில் விளையாட்டு என்பதுதான். உடற்கல்வியாக உலவி வந்திருக்கிறது. மற்ற நாடுகளில் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் தாம் உடற்கல்வியாக இருந்து வந்திருக்கின்றன.

இங்கிலாந்தில் விளையாட்டுக்கள் அதிகமாக இடம் பெற்றதற்கு நாம் முன்னே கூறிய காரணங்களுடன், இன்னொரு காரணத்தையும் நாம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

அதாவது விளையாட்டுக்கள் மனிதர்களுக்கு ஒழுக்கத்தையும், உடல் வலிமையையும் கொடுப்பதுடன், மனிதர்களிடையே மாண்பான உறவுகளையும் வளர்க்கின்றன என்ற கொள்கையில், பிரிட்டன் மக்கள் பெரிதும் நம்பிக்கை வைத்திருந்தனர். அதுவே அவர்களது தேசிய உணர்வாக இருந்து விளையாடுவதற்குரிய உற்சாகத்தை ஊட்டியிருக்கிறது.

இரண்டாவது கட்டம் அயல் நாடுகளிலிருந்து வந்த ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் பற்றியதாகும்.

பிரிட்டிஷ் மக்கள் விளையாட்டுக்களை வெளிப்புற மைதானங்களில் ஆடி வந்த போது, பிற நாட்டு உடற் கல்விமுறையானது கடன் வாங்கப்பட்டது போல வந்து மக்களிடையே கலந்து கொண்டது.

திட்டமிட்ட உடற் பயிற்சிகள் என்பது ஜெர்மனி, ஸ்வீடன் போன்ற நாடுகளிலிருந்து பெறப்பட்ட ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் தாம் என்பதும் குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

1832ம் ஆண்டு, ஸ்விட்சர்லாந்திலிருந்து கிலியஸ் **(Cials)** என்பவரை இங்கிலாந்து நாட்டுக்கு வரவழைத்து, இராணுவ வீரர்களுக்கு ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளைத் தரும்படி கேட்டுக் கொண்டது இங்கிலாந்து அரசு, அவரும் வந்தார். ராயல் மிலிடரி மற்றும் நேவல் அகாடமி **(Royal Military and Naval Academy)** ஆகியவற்றிற்கு இயக்குநராக ஆக்கப்பட்டார் கிலியஸ்.

ஜெர்மனி நாட்டினரான கட்ஸ் மத்ஸ் முறைகளைத்தாம் இவரும் கற்றுத் தந்தார். இருந்தாலும் 3 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, அவர் தனது தாயகத்திற்குத் திரும்பிப் போய் விட்டார்.

அடுத்து, ஸ்வீடன் நாட்டு ஜிம்னாஸ்டிகஸ் முறைகள், இங்கிலாந்தில் கற்பிக்கப்பட்டன. லெப்டினென்ட் கோவர்ப் கார்ல் ஜார்ஜ். போன்றவர்கள் கடுமையான உற்சாகத்துடன் உழைத்தனர். ஆனாலும் நினைத்த எதிர்பார்ப்புகள் ஆங்கே நிகழவில்லை.

அடுத்து, ஸ்காட்லாந்து நாட்டினர் அர்ச்சி பால்டு மக்லாரன் என்பவர் பொறுப்பேற்றார். மருத்துவம் படித்த இவர், கத்திச் சண்டை, பல நாட்டு ஜிம்னாஸ் டிக்ஸ் பயிற்சி முறைகள் பலவற்றிலும் சிறப்பான ஆர்வம் கொண்டிருந்தார்.

ஜெர்மன், ஸ்வீடன், டென்மார்க்கு ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி முறைகள் எதுவும் இவருக்கு ஏற்பில்லை இவரைக் கவரவுமில்லை. ஆகவே அவற்றில் உள்ள முக்கியமான வற்றை மட்டும் தெரிந்தெடுத்துக் கொண்டு, ஒரு புதிய பயிற்சி முறையை உருவாக்கினார்.

1858ம் ஆண்டு, இவர் இங்கிலாந்திற்கு வந்து, ஆக்ஸ்போர்டு பகுதியில் ஒரு தனியான ஜிம்னேஷியத்தைத் தொடங்கினார். இவரது அரிய சேவையை அறிந்த அரசு, இராணுவ கடற்படை வீரர்களுக்குப் பயிற்சியளிக்கும் பொறுப்பை அளித்தது.

மக்லாரன் தனது அனுபவங்களுடன் அரிய ஆய்வை மேற்கொண்டு, ஒரு புதிய நூலை எழுதி வெளியிட்டார். அது இராணுவ ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி முறைகள் - ஆசிரியர்களுக்கான குறிப்புக்கள் என்பதாகும்.

இந்நூல் இராணுவ வீரர்களுக்கு ஏற்ற சிறந்த வழிகாட்டி நூலாக அமைந்திருந்தது.

உடற்பயிற்சிகளுக்கான தேசீய முறைகள் கத்திச் சண்டையிடும் முறைகள் உடற்கல்வி முறைகள் என்னும், நூல்களையும் இவர் எழுதி வெளியிட்டார்.

விளையாட்டுக்களுக்கும் மேலாக, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள்தாம் இராணுவத்தினருக்கு உடல் திறனை வளர்க்கின்றன. விளையாட்டுக்கள் என்பவை பொழுது போக்குக்கு உரியவை **(Recreational)**, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளே சிறந்தனவற்றைக் கற்பிக்கும் பெருமையை **(Educational)** உடையவை என்ற கொள்கையை மக்லாரன் கொண்டிருந்தார்.

இவர் வடிவமைத்துத் தந்த பயிற்சிகள் மக்லாரன் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் என்று பொது மக்களால் அழைக்கப்பட்டன.

இராணுவத்தில் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளைப் பெற்றவர்கள் பள்ளிகளுக்குச் சென்று. இராணுவ முறையையே பின்பற்றிக் கற்றுத் தந்ததால், பயின்றவர் களுக்குப் பயிற்சிகள் மேல் வெறுப்பேற்பட்டது. மேலும், இராணுவப் பயிற்சி முறைதான் இறுதிக் காலம் வரை வரும்

என்ற கொள்கையை வலியுறுத்தியதாலும், இந்த, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி முறைகள் தோல்வியையே தழுவலாயிற்று.

இறுதியாக, லிங் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி முறைகளில் மக்கள் விருப்பம் கொண்டு கற்கத் தொடங்கினார்கள். ஆர்க்பால்டு மக்லாரனது காலம் 1820 முதல் 1884 வரை ஆகும்.

மக்லாரனது உடற்கல்விக் கொள்கை

1. உடல் வலிமையை விட உடல் நலமே சிறந்ததாகும்.

2. பதைபதைப்பு, பயம், கவலை, களைப்பு, நரம்புத் தளர்ச்சி போன்றவைகள் குணமாக, உடற்கல்வியே சிறந்த மருந்தாகும்.

3. விளையாட்டுக்கள் பொழுது போக்கு அம்ச முள்ளவை. அவை சிறுவர் சிறுமிகளுக்கு உகந்த வளர்ச்சி யைத் தராது.

4. சிறந்த உடல் வளர்ச்சிக்கு உடற்கல்வி இன்றியமை யாததாகும்.

5. உடற்பயிற்சியும் மனப்பயிற்சியும் ஒன்றானது. பிரிக்க முடியாதது, ஒன்றுக்கொன்று உறுதுணையானவையாகும்.

6. உடற்பயிற்சிகள் வளர்ச்சிக்கு வழிகாட்டிகளாகும். அவை தனிப்பட்டவர்களின் தேகத் திறமை, வயது, வலிமைக்கு ஏற்ப, அறிந்து தரப்படல் வேண்டும்.

7. உடற்கல்வியானது பாடத் திட்டங்களுள் ஒன்றாக்கப்படல் வேண்டும்.

8. உடற்கல்வியை சரியாக, திட்டமிட்டுச் செயல்பட்டால், தனி மனிதரை மட்டுமல்ல, சமுதாயத்தையே உயர்த்திவிடும்.

கல்விக் கூடங்களில் உடற்கல்வி

பள்ளிக் கூடங்களில் லிங் பயிற்சி முறைகளே மேற் கொள்ளப்பட்டன.

பெண் ஆசிரியர்களுக்குப் பயிற்றுவிக்கின்ற பொறுப்பாளராக ஸ்டாக்ஹோமைச் சேர்ந்த செல்வி கன்கார்டியா லோப்விங் அமர்த்தப்பட்டார்.

அவருக்குப் பின் ஆயிரம் உடற்கல்வி ஆசிரியைகளை உருவாக்கிய பெருமை, மேடம் பெர்க்மென் ஒஸ்டர்பர்க் என்பவருக்குக் கிடைத்தது.

1884ம் ஆண்டு ஆசிரியர்களுக்குப் பயிற்சியானது ஸ்வீடன் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் மூலம் தரப்பட்டது. அதாவது, இங்கிலாந்து பள்ளிகள் முழுவதும். ஸ்வீடன் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளே தொடர்ந்து இடம்பெற்று வந்தன.

1903 - 1904 ஆண்டு இரண்டு கமிஷன்கள் நியமிக்கப்பட்டன. அவை ராயல் கமிஷன் ஆப் பிசிகல் டிரெயினிங், மற்றும் ஆய்வுக் கமிட்டி என்பவையாகும்.

உடற்பயிற்சியில் தொய்வும் தேக்கமும் ஏன் ஏற்பட்டது என்பதைக் கண்டறிந்து கூற அமைக்கப்பட்ட மேலே கூறிய இரண்டு கமிஷன்களும், தங்கள் ஆய்வின் உண்மையை வெளிப்படுத்தி, அதற்கான வழிவகைகளையும் விளக்கமாகத் தந்தன.

1. பள்ளிகளில் உடற்கல்வியானது பாடத் திட்டமாக்கப் பட வேண்டும்.

2.ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிக்கான உதவி சாதனங்கள் மற்றும் ஆடுகளங்களைப் பழுது பார்க்க, செப்பனிட, பண உதவி போன்ற வழி வகைகளை செய்திட வேண்டும்.

3. தகுதி பெற்ற உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் அதிகம் வேண்டும்.

4. விளையாட்டு விழாக்கள், போட்டிகள், முதலிய வற்றை நடத்தி, பள்ளிகளும், பொது ஆடுகளங்களும் கட்டாயமாகப் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

இதைத் தொடர்ந்து 1904ம் ஆண்டு அதிகாரபூர்வமான உடற்கல்விப் பாடத்திட்டம் என்ற ஒரு நூல் எழுதப்பட்டது.

1944ம் ஆண்டு, இங்கிலாந்தில் புதிய கல்விச் சட்டம் ஒன்று கொண்டுவரப்பட்டது.

அதன் பயனாக மாநில ஆரம்பப் பள்ளிகளில் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தில் ஒன்றானது. பாடங்கள் வகுப்புக்களில் பயிற்றுவிக்கப்பட்டன. வாரத்திற்கு 3 மாலை நேரங்கள் உடற்கல்விக்காக ஒதுக்கப்பட்டன.

மாநில உயர்நிலைப் பள்ளிகளில், வாரத்திற்கு 4 வகுப்புக்கள் தேர்ச்சி பெற்ற தகுதியுள்ள ஆசிரியர்களால் நடத்தப்பட்டன.

விளையாட்டுக்களில் சிறப்புத் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் தாங்களாகவே மேற்கொண்ட முயற்சிகளால் பொதுப் பள்ளிகள் **(Public Schools)** எனும் பெயரில் பள்ளிகளை அமைத்து, விளையாட்டுக்களை கற்பித்தனர்.

மாணவர்களை வகுப்பு வாரியாக **(Houses)** பிரித்துக் கொண்டு, வகுப்புக்களிடையே போட்டிகள் நடத்தினர். ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளைக் கற்றுத் தந்தாலும். அத்தகைய பயிற்சிகள் விளையாட்டுகளுக்கு அடுத்த நிலையையே பெற்றிருந்தன.

பல்கலைக் கழகங்களில் விளையாட்டுகளுக்கு உரிய இடமும் வசதிகளும் செய்து தரப் பட்டிருந்த போதும், மாணவர்களுக்கு அது விருப்பப் பாடம் போலவேதான் இருந்தது. அதாவது விரும்பிய மாணவர்கள் பயிற்சிகளிலும், விளையாட்டுக்களிலும் வந்து கலந்து கொண்டு முன்னேறலாம் என்பதாகவே அமைந்திருந்தது.

ஆரம்பப் பள்ளி: ஆரம்பப் பள்ளி மாணவ மாணவியர் கட்கு வைத்தியப் பரிசோதனை வைக்கப்பட்டு, பல், உடல் நலம் இவற்றை சோதித்தறியும் வகைகள் நிகழ்ந்தன. மருத்துவ சோதனைக்குப் பிறகு, நலக் கல்வி மட்டும் நல்காமல், இலவச மதிய உணவும் தேவைப்படும் குழந்தைகளுக்கும் பாலும் வழங்கப்பட்டன.

உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் அதிக எண்ணிக்கையில் வெளிவர வேண்டுமென்பதற்காக, உடற்கல்விப் பயிற்சிக் கல்லூரிகள் பல தோற்றுவிக்கப்பட்டன.

பொது மக்களுக்கு உடற்கல்வி

இங்கிலாந்து மக்கள் இயற்கையாகவே விளையாட்டுப் பிரியர்கள். அவர்களுடைய விளையாட்டுத் திறன்களை வளர்க்கவும் அவர்களுக்கிடையே விளையாட்டுப் போட்டிகளை நடத்தவும், பல்வேறு விதமான விளையாட்டு களுக்கும் தலைமைக் கழகங்கள் தோன்றின.

உதாரணமாக: தேசியத் துப்பாக்கிச் சுடும் தேசியக் கழகம்; கால்பந்தாட்டக்கழகம், தேசிய வளைகோல் பந்தாட்டக்கழகம், தேசிய புல்தரை டென்னிஸ் கழகம், போன்றவை தொடங்கப்பெற்று, பொதுமக்கள் விளையாட்டு ஆர்வத்திற்குத் துணைதந்தன, தொடர்ந்தன.1905ம் ஆண்டு பிரிட்டன் ஒலிம்பிக் கழகம் தோற்றுவிக்கப்பட்டது. இது

தனித்திறன் போட்டிகளை மிகுதியாக வளர்த்திட உதவியது. **காமன் வெல்த் விளையாட்டுக்கள்** என்ற ஓர் அமைப்பு, பிரிட்டிஷ் காலனி நாடுகளுக்கிடையே நடைபெறுகிற விளையாட்டுப் போட்டிகளாக அமைந்தன.

ஆடுகளங்களையெல்லாம் நிர்வகிக்க, நிர்மானிக்க, புனரமைப்புகள் செய்திட, ஆடுகள இயக்கம் **(Playground movement)** ஒன்று 1925ம் ஆண்டு ஏற்படுத்தப்பட்டது.

பொதுமக்கள் ஓய்வுக்காகவும், உல்லாசத்திற்காகவும் வெளிப்புற மைதானங்களில் வந்து விளையாடி மகிழ, திறமைபெற, வலிமை பெற உதவும் அமைப்பு ஒன்று, உடல் ஓய்வு உல்லாசம் தரும் மத்தியக் கழகம் **(Central Council of Physical Recreation)** ஒன்று 1935ம் ஆண்டு நிறுவப்பட்டது.

இளம் கிறித்தவர்கள் சங்கமும் **(YMCA)** அதன் கிளைகளாக விளங்கிய இளைஞர் விடுதிகளும், மற்ற பொதுசேவை நிறுவனங்களும், மக்களின் மனமகிழ் மன்றமாக செயல்பட்டு, மறுமலர்ச்சி யூட்டின. மெருகேறிய வளர்ச்சியைக் கூட்டின.

நாட்டுமக்கள் அனைவருக்கும் இலவச மருத்துவம், பரிசோதனை செய்து நலம் காக்கும் சட்டம் ஒன்று 1948ம் ஆண்டு அரசால் கொண்டுவரப்பட்டு செயல்படுத்தப் பட்டது. இதுபோல விளையாட்டு வளர்ச்சிக்கும் ஒரு மனிதர் கமிட்டி ஒன்று சர்ஜான் உல்பென்டன் ஏற்படுத்தப்பட்டு ஏற்றதொரு சீர்திருத்தத்தை மேற்கொண்டது.

இவ்வாறு, இங்கிலாந்து நாட்டில் உடல்நலம், உடற் கல்வி, மனமகிழ் மன்றம், அதன் தொடர்பான செயல்கள் யாவும் ஒரு சீராக வளர்ந்து, உயர்ந்த இலட்சியத்தை எட்டிப்பிடித்து, இணையற்ற சரித்திரம் படைத்தது என்ற நல்ல

செய்திகளையே இங்கிலாந்து வரலாறு நமக்கு வடித்துக் காட்டியிருக்கிறது.

உடற்கல்வியைப் பாடமாக்கி, பொதுமக்களிடையே பாலமாக்கி உற்சாகம் ஊட்டிய உடற்கல்வி அமைப்பாளர்கள். கீழ்கண்ட கொள்கைகளை உடற்கல்வி மூலம் பெற்றதாகக் கூறியிருப்பதை கீழே நாம் காணலாம். அறிந்து மகிழலாம்.

1. மக்களின் உடல், நலத்தில், உடல் வலிமையின் உச்சநிலையினை உடற்கல்வி வளர்த்துக் காட்டுகிறது.

2. சிறந்த ஒழுக்கங்கள், சீரான பழக்க வழக்கங்கள் சமூக நலம் பயக்கும் சேவை மனப்பான்மை, குழு ஒற்றுமை போன்ற வீரம், பொறுமை, நீதிக்கு அடிபணிதல். நட்புடன் பழகுதல் போன்றவற்றை உடல்கல்வி வளர்த்து விடுகிறது.

3. நல்ல திறம் வாய்ந்த தேகம், அது வழங்கும் இனிமையான வாழ்க்கையை எடுப்புடன் வாழுகிற இலட்சிய மனப்பாங்கை ஊட்டுகிறது.

4. விரைவில், சரியான முடிவெடுக்கும் ஆற்றலையும்; விரைந்து செயல்படும் வல்லமையையும் வழங்குகிறது.

5. நளினமான அசைவுள்ள நடை, நிமிர்ந்த தோரணை, அழகான இயக்கங்களை உடற்கல்வி வளர்கிறது.

6. உறுப்புக்களின் ஒருங்கிணைந்த செயல்களை, செயல்களின் தேர்ச்சியினை, எழுச்சியினை வளர்த்து விடுகிறது.

7. உடலில் ஏதாவது குறையோ, நோயோ ஏற்பட்டால், அதனை நிவர்த்திக்கும் நேர்த்தியான வழி முறைகளையும் கற்பிக்கிறது.

8. தன்னுடைய திறமைகளை, மனப்பாட்டை, நினவுகளை வெளிப்படுத்தி. மனமகிழச் செய்வதுடன், தன்னையே ஒரு சோதனைக்களமாக்கி, தன் தகுதி என்ன, நிலைமை என்ன எவ்வாறு வளர்ப்பது, புகழ் சேர்ப்பது போன்றவற்றை எண்ண வைத்து, வாய்ப்புகளைக் கொடுத்து, திருப்தியான வாழ்வினை அமைத்துத் தருகிறது.

9. ஓய்வுக்காலத்தையும் சுறுசுறுப்பாக இயங்க வைத்து, செழிப்பான வாழ்நாளைத் தொகுத்துத்தருகிறது.

இங்கிலாந்து மக்களின் இத்தகைய நம்பிக்கைகளே அவர்களை உலகை ஆள்கின்ற வகையில் உயர்ந்த திறமையை வளர்த்தது. அதனால் சரித்திரத்தில் பிரசித்தமான பக்கங்களாக அவர்கள் வரலாறு பதிந்தது.

9. சோவியத் யூனியனில் உடற்கல்வி

ரஷ்ய நாட்டை (Czar) ஸார் என்ற இன மன்னர்கள் ஆட்சி செய்த காலத்தில், நாட்டு மக்கள் கல்வி பெற ஒரு சிறிதும் வாய்ப்பு பெறவில்லை. வாய்ப்பளிக்கவே ஆண்டவர்கள் விரும்பவில்லை.

பொதுக் கல்வியே பொதுமக்கள் வாழ்வில் புதைக்கப் பட்டுக் கிடந்தபோது, உடற்கல்விக்கு எப்படி இடம் கிடைக்கும்! மேட்டுக்கடி மக்களுக்கு கல்வி கற்கும் வாய்ப்பு கிட்டியிருந்த நேரத்தில், சிறிய அளவில் உடற் கல்விமுறை கொஞ்சம் இடம் பெற்றிருந்தது.

அந்தமுறை ஜெஸ்காப்ட் முறை **(Zescaft system)** என்று அழைக்கப்பட்டது. அதாவது ஜெஸ்காப்ட் என்ற ரஷ்ய உயிரியல் அறிஞர் ஒருவர், ஸ்வீடன் நாட்டு லிங் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் முறையைத் தழுவி, பயிற்சி முறைகளை அமைத்திருந்தார். அதுவும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில். வசதியுள்ளதோர் குறிப்பிட்ட மக்களுக்கு போய்ச் சேர்ந்தது.

ஸார் மன்னர்கள் ஆட்சியை மாற்றிட முனைந்த பெரும்புரட்சி, 1917ம் ஆண்டு வெற்றி பெற்ற போது, நாட்டு நிலைமை பெரும்பாலும் மாற்றம் பெற்றது. அப்பொழுது உடற்கல்விக்கு உரிய மரியாதையும் கிடைத்தது.

புதிய ஆளும் பொறுப்பேற்ற சோவியத் தலைமையின் கீழ், திட்டமிட்ட உடற்கல்வியில் பெரும் புரட்சியே ஏற்பட்டது.

உலகம் முழுவதும் உடற்கல்வி என்று அழைத்ததை, சோவியத் நாட்டினர் உடலியல் கலாச்சாரம் **(Physical Culture)** என்று அழைத்தனர்.

அறிவியல் முறையில் திட்டமிடப்பட்டு, தொழிலாளர் கள் எல்லாவிதத்திலும் முன்னேற்றம் பெற்று, உற்சாகமாக உழைப்பதற்கும், வலிமையாக நாட்டைக் காப்பதற்கும் ஏற்ற வகையில் உதவும் கல்வியை அவர்கள் உடல் கலாச்சாரம் என்று விளக்கமாகக் கூறினர்.

அதாவது, உடற்கல்வியைப்பற்றி விளக்கம் அளித்து, விளையாட்டுக்களில் ஆழ்ந்த பயிற்சிகளை அளித்து, உடல் நலத்திலும் சுகாதாரத்திலும் தேர்ந்த அறிவை வளர்த்து. தனிப்பட்ட முறையில் தேகவலிமையை வளர்த்து சமூகப் பண்புகளை செழிப்புடன் வளர்த்து. நாட்டிற்கு நல்ல கடமைகளாற்றும் இலட்சியப் பணிக்காக, உடற்கல்வி முறை பின்பற்றப்பட்டது.

சோவியத் யூனியனில் எந்தக்காரியத்தைத் தொடங்கினாலும், சமுதாயம் வளர்ச்சியடைய வேண்டும் என்ற இலட்சியத்தை அடிப்படையாக வைத்து, அதன்மூலம் அரசியல் வளர்ச்சியின் ஆதாயத்தை எதிர்பார்த்தே செய்தனர்.

விளையாட்டுக்கள் என்பது விளையாட்டுக்காகவே என்னும் இந்தக் கொள்கை, இங்கு ஏற்கப்படவில்லை. விளையாட்டுக்கள் என்பது மனதிருப்திக்காகவே; ஓய்வும் உல்லாசமும் பெறவே; உடல் அழகையும் நளினத்தையும் வளர்ப்பதற்காகவே என்ற கொள்கை மட்டுமல்ல நாட்டு மக்கள் எல்லோரும் பங்குபெற வேண்டும். எல்லோரும் தரமான திறமான உடலைப்பெற வேண்டும். சமுதாய அமைப்பில் செழுமையை உண்டாக்க வேண்டும். தனிப் பட்டவர்களின் செழுமை சமுதாய செழுமை என்ற முழுக் கண்ணோட்டத்துடனேயே அவர்கள் உடற்கல்வி முறையைக் கையாண்டனர்.

ஆகவே, உடல் கலாசாரத்தில் பங்கு பெறுவது என்பது ஒவ்வொரு குடிமகனுடைய சமுதாயக் கடமை என்கிற

கருத்தையே வற்புறுத்தி வெற்றி கண்டது. பணியாற்றும் தொழிலாளர்கள் பலத்துடன் விளங்கி, செயல்திறனில் குறையாமல், அன்றாட வேலைகளை ஆற்றலுடன் செய்தாக வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பில், அரசு அதிக அக்கறை காட்டியது. ஆர்வத்தை ஊட்டியது.

இராணுவத்தில் சேவையாற்ற எப்பொழுதும் மக்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும். அதே சமயத்தில் அரசியல் மற்றும் சமுதாய விழிப்புணர்ச்சியுடன் ஒரு போர் வீரன் போல தயார் நிலையில் வாழ வேண்டும் என்ற வலிமை மிக்கக் கொள்கையுடன் உடற்கல்வியை வளர்த்தனர். இந்தக் கொள்கையே சோவியத்தின் எழுச்சிக்கு சுடர்மிகு தூண்டுகோலாக விளங்குகிறது.

உடல் துறை கலாச்சார உயர் மன்றம் **(Supreme Council of Physical Culture)** ஒன்று 1923ம் ஆண்டு ஏற்படுத்தப் பட்டது. அதுபோலவே, கிராமத்தில், வட்டார அளவில், மாவட்ட அளவில், ஒவ்வொரு கலாச்சார மன்றமும் ஏற்படுத்தப்பட்டது. இத்தகைய மன்றங்கள் அனைத்தும் தலைமை மன்றத்தின் கட்டுப் பாட்டின் கீழ், கவனமாக இயங்கின.

சோவியத் நாட்டின் பல்வேறு குடியரசு யூனியன்களில் இவ்வாறு ஏற்படுத்தப்பட்ட கலாச்சார மன்றங்கள், திட்ட மிட்டபடியே தெளிவான முன்னேற்றத்துடன் பணிபுரிந்து வந்ததைக் கண்ட அரசு, மேலும்பல முன்னேற்றம் காண, உயர்மன்றக் குழுவை மாற்றியமைத்தது, அதற்குப் பெயராக அனைத்து யூனியன் உடல்துறை கலாச்சாரம் மற்றும் விளையாட்டு மன்றம் **(All Union Council of Physical Culture and Sports)** என்ற பெயர் சூட்டப்பட்டது. இது நடந்தது 1930ம் ஆண்டில்.

1936ம் ஆண்டிலிருந்து ஒவ்வொரு யூனியன் பகுதியிலிருந்தும் ஒவ்வொரு பிரதிநிதியாகத் தேர்ந்தெடுத்து. அமைக்கப்பட்ட தலைமைக் குழுவானது, விளையாட்டு தனித்திறன் போட்டிகள், மற்றும் உடல்துறை கலாசாரம் இவற்றினை வளர்க்கவும், கண்காணிக்கவும் கூடிய பொறுப்பினை ஏற்றுக் கொண்டது.

சோவியத் நாட்டின் அமைச்சர்கள் மன்றத்துடன், இந்தக் குழு இணைக்கப்பட்டதன் காரணமாக, உயர் மட்டக்குழு என்ற உயர்ந்த நிலைக்கு ஏற்றம் பெற்றது.

இந்த அடிப்படையில் பார்த்தால், அரசாங்க அளவில் விளையாட்டுக்கள் வளர்ச்சிக்குக் குழு அமைத்து, அதனை உயர்மட்ட நிலையில் கொண்டு வந்த பெருமை, சோவியத் யூனியனையே சாரும்.

அனைத்து யூனியன் உடல்துறை கலாச்சார குழுவின் முக்கியமான பணிகளாவன:

1. சோவியத் யூனியனில் உள்ள பல்வேறு விளையாட்டு அமைப்புக்களை ஒருங்கிணைத்து, ஒட்டு மொத்தமான உடல்துறை கலாச்சார வளர்ச்சியைப் பெருக்குதல்;

2. உடல்துறை கலாச்சாரப் பயிற்சியாளர்களை உருவாக்கி, அவர்களைப் பயிற்றுவிப்பதற்காக தேவைப்படும் இடங்களுக்கு அனுப்பி, தடையில்லாமல் பயிற்சிகள் நடைபெற உதவுதல்;

3. ஸ்டேடியம், சங்கங்கள், நீச்சல் குளங்கள், ஆடுகளங்கள், தரமான விளையாட்டுப் பொருட்களை உருவாக்குதல் போன்ற முக்கியமான செயல்களுக்கு முதன்மை ஸ்தானம் அளித்து செயல்படுதல்;

4. தேசிய அளவில் விளையாட்டுப் போட்டிகளை நடத்துவதற்கு ஏற்ற விதிமுறைகளை உருவாக்குதல்;

விளக்கம் தேவைப்படும்போதும், விவாதம் தோன்றும் போதும் தேவையான தெளிவான அறிவுரைகள் வழங்குதல்;

5. நாடு முழுவதும் உடற்திறன் சோதனைப் போட்டிகள் வைத்து, அவற்றில் தகுதி பெறுபவர்களுக்குத் தேசிய பேட்ஜ் வழங்குதல்.

6. உடல்துறை கலாச்சாரம், விளையாட்டுப் போட்டிகளை விளக்கி எழுதுகின்ற பத்திரிகைகளின் தரத்தைக் கண்காணித்து ஊக்குவித்தல்;

பள்ளிக் கூடங்களில் உடற்கல்வி

அரசு நடத்துகிற பள்ளிகளைத் தவிர, தனியார் பள்ளிகள் என்று சோவியத் யூனியனில் எதுவுமேயில்லை. அதனால், அரசு விடுக்கிற ஆணைகள் அப்படியே அரங்கேற்றம் பெற்றன.

ஆரம்பப்பள்ளிகள் முதல் பல்லைக் கழகப் படிப்பு வரை உடல் துறை கலாச்சாரப் படிப்பும் பயிற்சிகளும் பின் தொடர்ந்தன.

பள்ளிகள் காலையில் தொடங்கியதும் 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் சீருடற் பயிற்சிகளை (Calisthenics) மாணவர்கள் கட்டாயமாக செய்த பிறகே பாடம் தொடங்கியது. அதற்கேற்றவாறு ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் விளையாட்டு இடங்கள், விளையாட்டுப் பொருட்கள் வேண்டிய அளவுக்கு இருந்தன. வேண்டிய வசதிகளும் செய்து தரப்பட்டிருந்தன.

காலையில் நடக்கும் சீருடல் பயிற்சிகள் தவிர, வாரத்திற்கு இரண்டு பாடவகுப்புகள் (Periods) ஆரம்பப்பள்ளி மாணவர்களுக்கும், 3 பாடவகுப்புகள் உயர் நிலைப்பள்ளி மாணவர்களுக்கும் உண்டு.

ஆரம்பப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு உடற் கல்வி வகுப்புக்களை வகுப்பு ஆசிரியர்களே கற்றுத் தந்தனர், 5ம்

வகுப்புக்கு மேற்பட்டு, உயர் நிலைப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு, சிறப்புப் பயிற்சிப் பெற்ற உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் கற்றுத் தந்தனர்.

மாணவர்கள் எல்லோரும், வயது வாரியாகப் பிரிக்கப்பட்டனர். அந்தந்த வயது ஒத்த மாணவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து ஓய்வு நேரங்களில் நாடகம், இசை, விளையாட்டுக்கள் போன்றவற்றில் பங்கு பெற்றுப் பழகி மகிழ, வாய்ப்புக்களும் வசதிகளும் செய்து தரப்பட்டிருக்கின்றன.

விளையாட்டுக்களில் அதிகத் திறமையும், படிப்பில் சிறந்த மதிப்பெண்களும் பெறுகிற மாணவர்களுக்கு மேலும் நல்ல வசதியான சூழ் நிலைகளை வழங்கி, சிறப்பு விளையாட்டுப் பள்ளிகள். ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இந்தப் பள்ளிகளில், வழக்கமான பாடம், விளையாட்டு நடந்தாலும், அதற்கும் மேலாக, வாரத்திற்கு 3 பாடப் பிரிவுகள் வைத்துத் தனிப்பயிற்சி தரும் முறையை, அனைத்து யூனியன் கலாசார, விளையாட்டு உயர் மட்டக் குழு ஏற்படுத்தியிருக்கிறது.

பல்கலைக் கழகங்களில் உடற்கல்வி

பல்கலைக் கழகங்களிலும், நுண் திறன் அறிவியல் கற்பிக்கும் நிறுவனங்களிலும் பயிலுகின்ற மாணவர்களுக்கு உடற்கல்வி கட்டாயமாக்கப் பட்டிருக்கிறது. மாணவர்கள் தங்கள் விருப்பம் போல், விரும்புகிற விளையாட்டுக்களைத் தேர்ந்தெடுத்து பங்கு பெறலாம். விளையாட்டு சங்கங்கள் தொடங்கப்பட்டிருந்தாலும், அவற்றை மாணவர்களே தலைமையேற்று இயக்கிடத் தொடர்ந்து செயல்படுகின்றன.

மாணவர்களுக்குக் கற்பிக்கின்ற உடற் கல்வி ஆசிரியர்களுக்குப் பயிற்சியளிக்கும் உயர்தரப் பயிற்சி நிறுவனங்கள் 16க்கு மேல் நாட்டில் உள்ளன. ஒவ்வொரு விளையாட்டிலும் தகுதியும் கற்பிக்கும் திறமையும் பெற,

ஒவ்வொரு ஆசிரியரும் 4 ஆண்டுகள் பயிற்சி பெறு கின்றார்கள்.

ஒரு சில பயிற்சி நிறுவனங்கள், குறைந்த கால அவகாசத்தில் ஆசிரியர் பயிற்சிகளை அளித்தாலும், அதற்கும் குறைந்தது 2 முதல் 3 ஆண்டுகள் கட்டாயமாக உண்டு.

பொதுமக்களுக்கு உடற்கல்வி

பொதுமக்களுக்கு விளையாட்டுக்களைக் கற்பிக்கவும் விளையாட்டுக்களில் பங்கு பெற ஊக்கவிக்கவும் கூடிய அமைப்புகளாக விளையாட்டுச் சங்கங்கள் **(Sports clubs)** நாடு முழுவதிலும் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன.

பல லட்சக்கணக்கான மக்களுக்கு ஆர்வம் ஊட்டியும், ஆற்றலை வளர்த்தும் இந்த சங்கங்கள் உதவுகின்றன. அதே சமயத்தில் உடற்கல்வி கலாசாரம் பற்றிய அறிவினை ஊட்டவும், எல்லா வயது மக்களும் வந்து கலந்து கொண்டு, வயது வித்தியாசம் பாராமல், தங்கள் திறமைக்கேற்ப தேகத்தைப் பயன்படுத்தி, மகிழச் செய்யும் வகையில் உடற்கல்வி பற்றிய பிரச்சாரம் சிறப்பான முறையில் நடத்தப்படுகிறது.

பொது மக்கள் தங்கள் விளையாட்டுத் தாகத்தைத் தணித்துக் கொள்ளவும், வேகத்தை வளர்த்துக் கொள்ளவும், விவேகத்தை வளர்த்துக் கொள்ளவும் உதவுகின்ற வகையில் ஸ்டேடியம், மைதானங்கள், ஆடுகளங்கள். நீச்சல் குளங்கள், உள்ளாடும் அரங்கங்கள், பனிச் சறுக்கு மையங்கள், வெளிப்புற உல்லாச இடங்கள், விளையாட்டுப் பூங்காக்கள் முதலியவற்றை அரசே அமைத்துத் தந்திருக்கிறது.

அரசு தருவதை மக்களும் ஏற்றுப் பயன்பெறுகின்றனர். இது சோவியத் யூனியனின் சிறப்பான வெற்றியாகும்.

இங்கே ஒருசிறப்பு அம்சத்தை நாம் அறிந்துகொள்வது நல்லது, மாஸ்கோ, லெனின்கிரேடு, கீவ்போன்ற முக்கிய நகரங்களில், மக்கள் காலைப் பயிற்சிகளை செய்வதற்காக வானொலி மூலம் ஒளிபரப்புகின்றார்கள். மக்களும் பயிற்சியைச் செய்கின்றார்கள்.

ஒவ்வொரு கோடை விடுமுறையின் போதும்; விளையாட்டுப் போட்டிகள்; ஜிம்னேஷியப் பயிற்சிகள் கண்காட்சிகள் எல்லாம் நடத்தப்படுகின்றன. பொதுமக்களும் ஆர்வத்துடன் பங்குபெறுகின்றனர். பார்வையாளர்களும் மகிழ்கின்றனர். நாமும் இதுபோன்ற வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுகிறபோதுதான் வரலாறு படைக்க முடியும்.

ஸ்பார்டாகியாட் (Spartakiad)

• நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை சோவியத் நாட்டில் நடைபெறுகிற மிகமுக்கியமான, பெரிய விளையாட்டுப் போட்டியாகும்.

ஒலிம்பிக் பந்தயம் நடைபெறுவதற்கு முன்பாக, ஆரம்பப்போட்டிகள் எல்லாம் கிராமம், நகரம், மண்டலம், யூனியன் போன்ற அமைப்புடன் குடியரசு அளவில் இவைகளுக்கிடையே பல மாதங்கள் தொடர்ந்து நடைபெறும்.

பல லட்சம் வீரர்களும் வீராங்கனைகளும் இப்போட்டிகளில் கலந்துகொண்டு போட்டியிட, இறுதியாக 10,000 வீரர்கள் மட்டுமே தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்கள். அவர்களுக்கிடையே இறுதிப் போட்டிகள் மாஸ்கோவில், உள்ள லெனின் மத்திய விளையாட்டரங்கில் **(Union Centre Stadium)** நடத்தப்படும்.

இந்த இறுதிப் போட்டிகளில் வென்றவர்களுக்கு ஆழ்ந்த, நுணுக்கம் நிறைந்த பயிற்சிகளை அளித்து, ஒலிம்பிக் பந்தயங்களுக்குச் செல்கின்ற நாட்டின் பிரதிநிதிகளாக

மாற்றப்படுவார்கள். அவர்களுக்கு விளையாட்டுப் பேராளர்கள் **(Master of Sports)** என்ற விருதும் வழங்கப்படும். சிறந்த கௌரவம் அளிக்கப்படும்.

இவ்வாறு சோவியத் யூனியன் முழுவதும், தேர்ச்சியுள்ள மக்களிடையே போட்டிகள் வைத்து, தேர்ந்தெடுத்து, அவர்களுக்கு நுண்திறன் பயிற்சிகளைக் கொடுத்து, பக்குவமாக வளர்த்து வருவதால்தான். சோவியத் வீரர்களும் வீராங்கனைகளும் ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் தங்கப்பதக்கங்களை வென்று குவிக்கின்றார்கள். சிறக்கின்றார்கள்.

உண்மையான உழைப்பு - திட்டமிட்டப்பயிற்சி - தெளிவான லட்சியம் தங்கப் பதக்கத்தைத் தானே வென்று கொடுக்கும்! இதிலென்ன ஆச்சரியம் என்று நமக்குக் கேட்கத் தோன்றுகிறல்லவா!

விளையாட்டு நிறுவனங்கள்

7 வயது முதல் 10 வயது குழந்தைகளுக்கு ஒரு சங்கம் அதன் பெயர் அக்டோபரிட்ஸ் **(Octobrists)** - 10 வயது முதல் 16 வயது வரை உள்ள ஒரு சங்கத்திற்கு பயனிர் **(Pioneer),** 16 முதல் 25 வயது வரை உள்ள ஒரு சங்கத்திற்கு காம்சோ மால்ஸ் **(Komsomals)** என்பது பெயராகும்.

இப்படிப்பட்ட 3 நிறுவனங்களும், குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டு உணர்வினை மங்காமல் வளர்த்து விடுகின்றன. உடல் மற்றும் உள்ளத்தின் நுண்மையான பெருமையை உணர்த்தி பயிற்சியளிக்கின்றன. அத்துடன் நில்லாமல், கம்யூனிஸ்ட் கொள்கைகள் அவர்கள் மனதில் வேரூன்றும் வண்ணம் போதிக்கின்றன. சாதிக்கின்றன.

மக்களுக்கு உடல் திறன்களை சோதித்தறியும் பரி சோதனைப் பயிற்சிகள் **(Test)** வைக்கப்பட்டு, அதில் தகுதி பெறுபவர்களுக்கு பாட்ஜ்களை அரசு வழங்குகிறது.

இத்தகைய சோதனை விளையாட்டுக்கள், வயதுக் கேற்ப, பால் வேற்றுமைக்கேற்ப மாறுபடுகின்றன. வெற்றி பெறுகிறவர்களுக்குத் தகுந்த மரியாதையும், கௌரவமும் தரப்படுகிறது. சிறந்த வீரர்களுக்கு விளையாட்டுப் பேராளர்கள் என்ற பட்டம் வழங்கப்படுகிறது.

1954ம் ஆண்டில் முதன் முறையாக ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் பங்குபெறத் தொடங்கிய சோவியத் யூனியன், இன்று உலக நாடுகளுக்கிடையே முதல் தர வெற்றி நாடாக விளங்குகிறது. வெற்றிப் பதக்கங்களை வென்று குவிக்கும் ஆற்றல் நிறைந்த நாடாகத் திகழ்கிறது.

காரணம் மேலே காட்டப்பெற்ற காரியங்கள் நடைமுறைப் படுத்தப்படுவதால் தான்.

10. அமெரிக்காவில் உடற்கல்வி

பல்வேறு சூழ்நிலைகள்

1498ம் ஆண்டு கொலம்பஸ் என்பவர் அமெரிக்காவைக் கண்டுபிடித்தபிறகுதான், உலகத்திற்கே இப்படி ஒரு நாடு உள்ளது என்பதை அறிந்து கொள்ள முடிந்தது. புதிய நாடொன்றைக் கண்டதும், புதிதுபுதிதாக, பல நாடுகளிலிருந்து அங்குபோய் குடியேற ஆரம்பித்தனர் ஆசையும் ஆர்வமும் கொண்ட மக்கள்.

ஐரோப்பா கண்டத்திலிருந்தும் குறிப்பாக இங்கிலாந்திலிருந்தும் பலர் வந்து குடியேற ஆரம்பித்தனர். வாழவந்தவர்கள் தங்கள் நாட்டின் மரபு கலாச்சாரம். பழக்க வழக்கங்கள், மொழிகள் இவற்றையும் சேர்த்தே கொண்டு வந்தனர்.

அங்கேயே பிறந்து வளர்ந்த மக்களுக்கு, வந்து குடியேறியவர்களைப் பிடிக்கவில்லை. அதனால் இரு தரப்பினருக்கும் இடைவிடாத போராட்டம் நிகழ்ந்து கொண்டேயிருந்தது. அவர்களையும் அடக்கி, அமெரிக்காவில் குடியேறியவர்களையும் மடக்கி, ஏற்படுத்தப் பட்ட இங்கிலாந்து ஆட்சி ஏறத்தாழ 175 ஆண்டுகாலம் அமெரிக்காவில் இருந்தது. அதாவது அமெரிக்காவை தமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருந்தது. காத்தது.

ஆரம்ப நாட்களில் அமெரிக்க மக்கள் அங்கிருந்த காடுகளை அழிக்க, அழகான வீடுகளை அமைக்க பொங்கியெழுந்த உள்நாட்டு மக்களை அடக்க, பல்வேறு விதமான மக்களுடன் வாழ்க்கையை அனுசரித்துப்போக;

இப்படியே காலத்தைக் கழித்ததால், உடற்கல்வி பற்றிய சிந்தனையே எழாமற் போய்விட்டது. இதில் ஆச்சரியப்பட வழியேயில்லை.

டச்சு மக்கள் மீன்பிடித்தல், வேட்டையாடுதல், பந்து உருட்டல்; கையெறிப் பந்தாடல் **(A Hand Ball)**; தரைக் குழிப்பந்தாடுதல் **(Golf)**; பனிச்சறுக்கி ஆடுதல் போன்ற தங்கள் நாட்டு விளையாட்டுக்களை இங்கே கொண்டு வந்து ஆடி, மற்றவர்களிடமும் அறிமுகப்படுத்தினர்.

இங்கிலாந்து மக்களோ தாங்கள் குடியேறிய பகுதிகளில் ஓட்டம், தாண்டுதல், மல்யுத்தம், குத்துச்சண்டை, குதிரை சவாரி, நரிவேட்டை, கிரிக்கெட், கால்பந்தாட்டம் போன்றவற்றை ஆடி மகிழ்ந்ததுடன், மற்றவர்களையும் விளையாடச் செய்தனர்.

சில விளையாட்டுக்கள் குறிப்பாக கோழிச்சண்டை, சூதாடல், பந்துருட்டல், சோயட்ஸ் தட்டெறிதல் போன்ற விளையாட்டுக்கள் எல்லாம் சூதாட்டம் என்று தடை செய்யப்பட்டதால், அதையும் மீறி அங்கே வளர்ந்ததாக சரித்திரம் கூறுகிறது.

இப்படியாக, வெளி மைதானங்களில் விளையாட்டுக்கள் பலவாறு நிறைந்து இருந்ததால், பள்ளிகளில் உடற்கல்வி இடம்பெற வாய்ப்பில்லாமலே போயிற்று.

சுதந்திரத்திற்குப் பிறகு

1776ம் ஆண்டு, அமெரிக்கா இங்கிலாந்து நாட்டின் தளையிலிருந்து சுதந்திரம் பெற்று, தன்னை ஆளத்தகுதி பெற்றுக்கொண்டது. அதற்குப் பிறகு ஏற்பட்ட அளவான முன்னேற்றம், கற்பனைக்கும் எட்டாத அளவுக்கு உயர்ந்தது. இன்று உலக நாடுகளிடையே முதன்மை நாடாக அல்லவா அமெரிக்கா விளங்குகிறது!

19ம் நூற்றாண்டு, புதுமைகளைப் படைத்து, புரட்சிகளை விளைத்து, உலகமெங்கும் பெரிய மாறுதல் களைப் பிறப்பித்துக் கொண்டிருந்த காலம்.

விவசாயத்திலும், விஞ்ஞானத்திலும் வீறுகொண்ட விளைச்சல்கள்; விளைவுகள்; பசுமைப் புரட்சி, விஞ்ஞானப் படைப்புகளில் புரட்சி, புதிய புதிய எந்திரங்கள் படைக்கப் பட்ட புரட்சி.

கல்வியில், சமுதாயத்தில் புரட்சி சிந்தனைகள். கலாச்சாரத்தில் எழுந்த உதவேகம், அமெரிக்க நாட்டில் மிகுதியான மேன்மைகளை நாடெங்கும் உண்டாக்கியதல் லாமல், முக்கியமான ஏற்றங்களையும் மாற்றங்களையும் விளைவித்தன.

இத்தகைய சூழ்நிலைகளில் தான், கல்வியில் மேம்பாடு நிகழ்ந்தது, அதனுடன் கூடவே, நம் உடற்கல்வியிலும் மறுமலர்ச்சி எழுந்தது. இவை பல்வேறு காலக்கட்டத்தில், பல்வேறு நாடுகளின் கலப்பிலே உண்டானது என்பதை நாம் கண்டறிந்து மகிழலாம்.

1. ஜெர்மன் முறை உடற்கல்வி

அந்நிய நாடுகளின் பிடிகளிலிருந்து விடுபட்ட ஜெர்மனி பிரஷ்யா போன்ற நாடுகளில், புதிதாகத் தோன்றிய அடக்குமுறை ஆட்சியானது, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ்; பயிற்சி முறைகளைத் தடைசெய்யத் தொடங்கின.

இதனால் வெறுப்படைந்த ஜெர்மனியர்கள் பலர், தங்களது தாய்நாட்டை விட்டு வெளியேறி, அமெரிக்கா வந்து சேர்ந்தனர். அவர்கள் வரும்பொழுது, தங்கள் கூடவே, தாம் விரும்பும் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளையும், கற்றுணர்ந்த உணர்வுகளையும் பெருமையாக ஏந்திக் கொண்டுவந்தனர்.

அவர்களிலே மும்மூர்த்திகளாகப் பெயர் பெற்றவர்கள் **சார்லஸ் பெக்; சார்லஸ் போலன்; பிரான்சிஸ் லீபட்** இவர்களின் அரிய முயற்சியால் தான்; அமெரிக்காவில் ஜெர்மனி வழி உடற்கல்வியும் பயிற்சிகளும் உச்சக் கட்டத்தில் வளர்ந்தோங்கின.

சார்லஸ் பெக் (Charles Back)

இவர் 1823ம் ஆண்டு, ஒரு புதிய ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பள்ளியை நார்த்தாம்டன் ரவுண்டு ஹில் எனும் இடத்தில் தொடங்கினார். அதுவே, அமெரிக்காவில் தோன்றிய முதல் ஜிம்னேஷியம் என்ற பேரும் புகழையும் பெற்றது.

இவர் ஜான் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி முறைகளைப் பின்பற்றியதுடன், அவர் எழுதிய ஜெர்மானிய டியூட்ஷி டேன்குண்ஸ்ட் என்னும் நூலை ஆங்கிலத்தில் மொழி பெயர்த்து வெளியிட்டார். அதுவே அமெரிக்காவில் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் வேரூன்ற வழிவகுத்தது.

சார்லஸ் ஃபோலன் (Charles Follen)

அமெரிக்காவில் உள்ள ஹார்வார்டு பல்கலைக் கழகத்தில் இவர் ஜெர்மன் மொழி கற்பிக்கும் ஆசிரியராகப் பொறுப்பேற்றிருந்தார். இவருக்கு ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளில் இருந்த ஆர்வத்தின் காரணமாக, இவர் மேற்கொண்ட முயற்சிகளால், ஹார்வார்டு பல்கலைக் கழகத்தில் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிக்கான ஜிம்னேஷியம் ஒன்று நிறுவப்பட்டது.

அந்த ஜிம்னேஷியத்திற்கு இவர் கண்காணிப்பாளராக அமர்த்தப்பட்டார். ஓட்டம், தாண்டல், ஊஞ்சல் பயிற்சிகள், கம்பப்பயிற்சிகள் எல்லாம் கற்றுத்தரும் களமாக இது இருந்ததால், மாணவர்கள் மட்டுமன்றி வழக்கறிஞர்கள், வணிகர்கள் என்று பல்வேறு துறையினரும் வந்து

பங்கேற்றனர். பயிற்சிகள் செய்தனர். அத்துடன், வயது வரம்புக்கேற்ப, பயிற்சிகள் வகுக்கப்பட்டு அளிக்கப்பட்டன. இவரது பயிற்சிகள் ஜெர்மன் முறையிலேதான் அமைந்திருந்தன.

பிரான்ஸ் லீபர் (Francis Liber)

பாஸ்டனில் தொடங்கிய ஜிம்னேஷியத்தில்; போலன் நீங்கிய பிறகு, அவரிடத்தில் பயிற்சி தரும் பொறுப்பாளராகச் சேர்ந்தார். இவர் அங்கே நீச்சல் குளம் ஒன்றை அமைத்து, புதிய வசதியைச் செய்து தந்ததால், அதிகமாக அங்கத்தினர்கள் வந்து சேர்ந்தார்கள்.

இப்படியாக இந்த மும்மூர்த்திகள் அளித்த பயிற்சிகளும், அதிக எண்ணிக்கையில் மக்கள் ஜெர்மனியிலிருந்து வந்து அமெரிக்காவில் தங்க ஆரம்பித்ததாலும், ஜெர்மன் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் அமெரிக்காவில் முக்கியமான இடத்தைப் பிடித்துக்கொண்டன. ஏறத்தாழ 50 ஆண்டுகள் (1850-1900) அமெரிக்காவில் உடற்கல்வியைப் பரப்பி உண்மையான தொண்டாற்றிய காரணத்தால் ஜெர்மனி வழி உடற்கல்விமுறை, இனிய இடத்தைப் பெற்றது.

ஸ்வீடன்முறை உடற்கல்வி

ஸ்வீடன் பயிற்சிமுறைகள் அமெரிக்காவில் காலூன்றக் காரணமாக இருந்தவர் திருமதி மேரி ஹேமன்வே. **(Mrs. Mary Hamenway).** இவர் ஒரு சமயம் ஸ்வீடன் நாட்டு இளைஞர் ஒருவர் ஸ்வீடன் நாட்டு ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளை செய்து கொண்டிருப்பதைப் பார்த்துப் பெரிதும் வியப்படைந்தார். அதை பாஸ்டன் நகரிலுள்ள பள்ளி களெங்கும் பயன்படுத்தினால், சிறுவர்களும் சிறுமிகளும் சிறந்த பயனடைவார்கள் என்று அவர் நம்பினார்.

பள்ளிகளுக்குப் பொறுப்பான அதிகாரிகளைப் பார்த்துப் பேசினார். அந்த ஸ்வீடன் இளைஞரான நீல்ஸ் போசி **(Nells Posse)** யையே ஆசிரியர்களுக்குப் பயிற்சியளிக்கும் பொறுப்பேற்குமாறு செய்தார், ஸ்வீடன் முறை ஆசிரியப்பயிற்சிப் பள்ளி ஒன்று மேரிஹேமன்வே செலவில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அதன் இயக்குநராக நீலின் போசியே நியமிக்கப்பட்டார்.

இவ்வாறு, பள்ளிகளில் பயிற்றுவிக்க ஸ்வீடன் முறை உடற்கல்வி இடம் பெற்றது.

அதேபோல், வாஷிங்டன் நகரில், ஸ்வீடன் நாட்டு இளைஞர் ஒருவர் ஹார்ட்விக் நிசன் என்பவர் 1883ம் ஆண்டு, நலப் பயிற்சிப்பள்ளி **(Health Institute)** ஒன்றைத் தொடங்கினார். இவர் உடலைப் பதப்படுத்தும் **(Massage)** புதுமுறையைப் புகுத்தினார்.

இவரது ஆலோசனையின்படி வாஷிங்டன் பள்ளிகளிலும் இந்தப் பயிற்சிமுறை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

எது சிறந்தது? உயர்ந்தது?

19ம் நூற்றாண்டு இறுதியில் ஒருபிரச்சினை எழுந்தது. ஜெர்மன் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் முறை உயர்ந்ததா? ஸ்விடன் நாட்டு ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் முறை உயர்ந்ததா? என்பது தான் அது.

அதற்கிடையில் ஆடுகள இயக்கம் **(Play ground movement)** ஒன்று அமெரிக்காவில் தொடங்கி, மும்மரமான வேகத்துடன் மக்கள் மத்தியிலே பரவத் தொடங்கியது.

ஓடுகளப் போட்டிகள் விளையாட்டுக்கள் அதிக அளவில் மக்களிடையே பிரபலமடைந்ததால், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் இரண்டாவது இடத்திற்குத் தள்ளப்பட்டன.

இவ்வாறாக அமெரிக்க உடற்கல்வி முறை மக்களிடையே பிரதான இடத்தைப் பெற்றுத் திகழ்ந்தது.

டென்மார்க் முறை உடற்கல்வி

1925ம் ஆண்டு டென்மார்க் நாட்டிலிருந்து நீல்ஸ் புக் **(Niels Bukh)** என்பவர், தமது குழுவினருடன் அமெரிக்கப் பயணம் செய்து, தனது நாட்டு ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் முறைகளைச் செய்து காட்டினர்.

மக்கள் மகிழ்ந்தனர், பின்பற்றிச் செல்லவும் முனைந்தனர். என்றாலும், ஆடுகள இயக்கத்தின் வேகமும், அமெரிக்க மக்களின் தனித்திறன் போட்டிகளில் ஏற்பட்டதாகமும் சேர்ந்து, டென்மார்க்கு ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் முறையை, அமெரிக்காவில் வேரூன்ற முடியாமற்செய்து விட்டன.

பிரான்ஸ் முறை உடற்கல்வி

டெல்சார்ட்டே உடற்கல்வி முறை: (Delsarte System) என ஒரு கல்வி முறை பிரான்சிலிருந்து அமெரிக்காவுக்கு இறக்குமதி ஆகியது. முழுக்க முழுக்கப் பெண்களுக்கு உதவுகின்ற உடற்பயிற்சி முறையாக இருந்த இப்பயிற்சி முறைகளை, பிரான்ஸ்காய் டெல்சா என்பவர் கண்டு பிடித்திருந்தார்.

நடிப்புத் துறையிலும், வாய்ப்பாட்டு இசையிலும் ஆசிரியராகப் பணியாற்றிய டெல்சார்ட்டே, உதவி சாதனம் எதுவுமில்லாமல் உடலை மெதுவாக இயக்கிட இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம் என்னும் புதிய உத்தியுடன் வடிவமைத்திருந்தார்.

மன உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துகிற பயிற்சிகள்; நளினமான அசைவுகளை வளர்த்திடும் பயிற்சிகள் என்பன போன்ற பெருமைகளை இம்முறைகள் கொண்டிருந்ததால்,

நியூயார்க் நகரத்துப் பள்ளிகளில் இப்பயிற்சிகள் அதிகமாகவே இடம் பெற்றன.

என்றாலும், இப்பயிற்சிகள் ஆணித்தரமாக வேரூன்ற இயலாமல், வந்தது போலவே கொஞ்ச காலம் வாழ்ந்து விட்டு, மறைந்து போயிற்று.

ஆங்கில முறை உடற்கல்வி

அடுத்து உள்ளே புகுந்தது ஆங்கில முறை உடற்கல்வி யாகும், ஆங்கிலேயர்கள் ஓடுகளப் போட்டிகள், கால் பந்தாட்டம், டென்னிஸ், கோல்ப், படகுப் போட்டி போன்ற விளையாட்டுக்களை வளர்த்ததுமன்றி, அவற்றை அமெரிக்காவிலும் அறிமுகப்படுத்தினர்.

ஆங்கிலேயர்கள் விளையாட்டான ரவுண்டர்ஸ் **(Rounders)** என்ற ஆட்டத்திலிருந்து உருவான தளப்பந்தாட்டமே **(Base Ball)** இன்று அமெரிக்காவின் தேசிய ஆட்டமாக விளங்குகிறது.

அமெரிக்க விளையாட்டுத்துறை மற்றும் உடற்கல்வி யின் வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் உழைத்த பெரும் நிறுவனமாகப் போற்றப்படுவது இளம் கிறித்துவர் கழகமாகும். **(YMCA)**

இளம் கிறித்துவர் கழகம்

1841ம் ஆண்டு ஜார்ஜ் வில்லியம் என்பவரால், சிறிய அளவில் இக்கழகம் தொடங்கப் பெற்றது. கிறித்தவ இளைஞர்கள் ஓரிடத்தில் ஒன்று கூடி, பைபிளைப் படிக்கவும், ஜெபம் செய்யவும் கூடிய வாய்ப்பினை நல்கும் நல்லதொரு அமைப்பாக முதலில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

1841ம் ஆண்டு பாஸ்டனில் இளம் கிறித்தவக் கழகம் தொடங்கப் பெற்றது. மிகக் குறுகிய காலத்தில் 200க்கு

மேற்பட்ட கிளைக் கழகங்கள், இதற்கு நாடெங்கும் தோன்றின.

வலுவான கழகம் அமைந்த பிறகு, வெறும் பைபிள் வசனமும், கூட்டமும், கருத்தரங்கமும் இருந்தால் மட்டும் போதாது; அத்துடன் வலுவான உடலையும் கொண்டு இலட்சியத்தை எய்திட வேண்டும் என்று கழகத் தலைவர்கள் அனைவரும் விரும்பினர்.

1864ம் ஆண்டு, இளம் கிறித்தவ தேசியத் தலைமைக் கழகத்தின் அங்கத்தினர்கள் கூடிய கூட்டத்தில், விளையாட்டுக்கும் பொழுது போக்குக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுப்பதென்று முடிவு செய்தனர்.

முழு மனிதன் என்பவன் சமயப் பற்றும் ஒழுக்கமும் உடையவனாக மட்டுமல்ல. பலமான உடலமைப்பையும் பெற்றிருக்க வேண்டும் என்ற பெருங் கொள்கையைத் தலைமைக் கழகம் வகுத்து, வழிகாட்டியது.

1890ம் ஆண்டிற்குள் அமெரிக்காவில் 200க்கும் மேற்பட்ட ஜிம்னேஸியங்கள் அமைக்கப்பட்டன.

ஜிம்னேஸியங்கள் வந்து விட்டன! அங்கத்தினர்கள் அதிகமாக சேர்ந்து விட்டனர். அவர்களுக்கு உதவி வழிகாட்டும் உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் இல்லாத குறை, எல்லோருக்கும் தெளிவாகத் தெரிந்தது.

ஆகவே, உடற்கல்வி ஆசிரியர்களை உருவாக்கும் பள்ளி ஒன்றை ஆரம்பித்தனர். அதை அடுத்து, ஒரு பள்ளியும் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

இந்த நன்னோக்கில் தொடங்கப் பெற்றதுதான் **ஸ்பிரிங் பீல்டு ஒய். எம். சி. ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரி,** (1887) மற்றொரு கல்லூரி ஜார்ஜ் வில்லியம் உடற்கல்விக் கல்லூரி (1890).

அமெரிக்காவில் ஸ்பிரிங் பீல்டு உடற்கல்விக் கல்லூரி மிகவும் சிறப்படையக் காரண கர்த்தாக்களாக இருந்தவர்கள் **R.J. ராபர்ட்ஸ்; L.H. கல்விக்; J.K. மெக்கர்டி** ஆவார்கள்.

அங்கத்தினர்களிடையே விளையாட்டுக்களை வளர்த்த தோடு, புதிது புதிதாக விளையாட்டுக்களைப் படைத்த பெருமையும் இளம் கிறித்தவக் கழகத்தினர்க்கு உண்டு.

கூடைப் பந்தாட்டம் 1891ம் ஆண்டு, டாக்டர் ஜேம்ஸ் நேய்சுமித் என்பவரால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.

கைப்பந்தாட்டம் 1895ம் ஆண்டு வில்லியம் மோர்கன் என்பவரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

இளம் கிறித்தவக் கழகத்தின் சின்னம் முக்கோண வடிவம் உடையது. ஒரு முனையானது. உடல் **(Body)** இன்னொரு முனை மனம் **(MIND.)** மற்றொரு முனை ஆத்மா **(ATHMA)** என மும்முனைகள் முப்பெரும் பிரிவை சுட்டிக் காட்டின.

தனிப்பட்ட ஒருவர் இம்மூன்றிலும் வலிமை வாய்ந்த வர்களாக விளங்கி, முழு மனிதராக வாழ வேண்டும் என்பதே ஒய்.எம்.சி.ஏயின் உன்னத நோக்கமாக விளங்குகிறது.

இவ்வாறு அமெரிக்காவில் ஆரம்பம் பெற்ற இளம் கிறித்தவக் கழகம், இன்று அகிலமெங்கும் ஆலமரமாகப் பரவிக்கிடந்து, பண்பான வழிகளில் மக்களை அழைத்து அரவணைத்துச் செல்கிறது.

இன்னும் சில உடற்கல்வியாளர்கள்

1. **டியோ லூயிஸ் (Dio Lewis)** என்பவரின் காலம் 1823-1886 வரை. இவர் புதிய ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் எனும் முறையைக் கண்டு பிடித்தார்.

இசையுடன் கூடிய உடற்பயிற்சி முறைகளை இவர் ஆதரித்தார். இசை முழங்கும் பொழுதே, டம்பெல்ஸ் கரளாகட்டைகள், பயிற்சிக்கம்புகள் (Wands) போன்ற வற்றில் பயிற்சி செய்யும் வகைகளை இவர் வற்புறுத்தினார். பயிற்சிகள் அளித்தார்.

இராணுவ முறை

உடற்பயிற்சிகளைப் பள்ளி மாணவ மாணவிகளுக்குக் கற்பிக்கும் செயல்களை இவர் அறவே வெறுத்தார்.

எனது பயிற்சிகள் கொழுத்த **(Fat)** நலிந்த **(Feelele)** ஆண் பெண் அனைவருக்கும் ஏற்றது. இனிய பயன்களை அளித்து, வலிமையளிக்க வல்லது என்று லூயிஸ் கூறினார்.

இந்த அடிப்படையில் ஆசிரியர்களையும் உருவாக்கினார். **நார்மல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் பிசிகல் எஜுகேஷன்** என்ற பயிற்சிப் பள்ளியையும் பாஸ்டன் நகரில் அமைத்துப் பணிகள் ஆற்றினார்.

2. எட்வர்ட் ஹிட்ச்காக் (Edward Hitch cock)

இவரது காலம் 1828-1911 வரை. 50 ஆண்டுகள் பணியாற்றிய இவர், உடற்பயிற்சிகளால், உடல் வளர்கிற அமைப்பை, வருடா வருடம் அளந்து காட்டி, உண்மை நிலையை உறுதிப்படுத்திக் காட்டினார்.

உடற்கல்வியை விஞ்ஞான பூர்வமாக அமைத்து வளர்க்க வேண்டும் என்ற கொள்கையை வற்புறுத்தியவர் இவர்.

3. ராபர்ட் ஜே ராபர்ட்ஸ் (Robert J. Roberts)

இவரது வாழ்க்கைக் காலம் 1849 முதல் 1920 வரையாகும். இவர் ஒய்.எம்.சி.ஏயில் உடற்கல்வி இயக்குனராகவும், ஸ்பிரிங் பீல்டு கல்லூரியில் உடற்கல்வித் துறையில் இரண்டு ஆண்டு ஆசிரியராகவும் பணியாற்றியிருக்கிறார்.

உடல் நிமிர்ந்து நிற்க, தோரணை பெற (Posture) இடுப்புப் பயிற்சிகள், அடிவயிற்றுப் பயிற்சிகள் வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்திக் கூறினார். கனமான சாதனங்களை வைத்துக் கொண்டு, கஷ்டமாகப் பயிற்சி செய்யும் முறைகளை இவர் கண்டித்தார்.

எளிய, இனிய, பாதுகாப்பான, மனதிருப்தி தருகின்ற சுருக்கமான அளவில் உள்ள பயிற்சி முறைகளே மக்களுக்குத் தேவை என்கிற கொள்கையே இவரது ஏற்றமிகு கொள்கையாக இருந்தது.

4. இ.எம்.ஹார்ட்வெல்
(E.M. Hart Well) *(1850-1922)*

உடற்கல்வியானது விஞ்ஞானங்களின் அடிப்படையில் விளைந்ததே. உடல் இயக்க நூலுக்கு இணையான கல்வியே உடற்கல்வி என்ற ஆதாரத்தடன், பல அரிய கட்டுரைகளை இவர் எழுதினார்.

இவரது முயற்சியால் 1889ம் ஆண்டு, உடற்கல்வி பற்றிய கருத்தரங்கம் ஒன்று நடந்தது. அதன் விளைவாக, அமெரிக்கப் பள்ளிகளில், முறையான உடற்கல்வியும், தரமான உடற்பயிற்சி முறைகளும் நடைபெற இக்கருத்தரங்கம் வற்புறுத்தியது.

5. டட்லி ஆலன் சார்ஜன்ட்
(Dudley Allen Sargent)

1849 முதல் 1924 வரை வாழ்ந்த இவரது காலத்தில் உடற்கல்வியின் இலட்சியம் பற்றித் தெளிவாக விளக்கினார்.

நலத்துடன் வாழ, பண்பார்ந்த படிப்பினைகளை வழங்க, பொழுது போக்கும் மகிழ்ச்சியையும் அளிக்க உடல்குறைகளை நீக்க, உடற்கல்வி உதவிட வேண்டும் என்ற கொள்கையை வற்புறுத்தினார்.

அதற்காக தனது சொந்த ஜிம்னேஷியம் ஒன்றையும் நிறுவி சேவைகள் புரிந்தார்.

உடற்கல்வி தனிப்பட்ட மனிதனது தேகத்தை செழித்தோங்கவும், அமைப்பில் சிறப்பாக விளங்கவும் உதவ வேண்டும். உதவும் என்றார். அதற்காக, முதுகு, மார்பு, கால்கள், கைகள், மணிக்கட்டுப் பகுதிகள், விரல்கள் போன்றவற்றினை பலமுடன் வளர்க்கும் பயிற்சிகளையும் டட்லி உருவாக்கித் தந்தார்.

6. *தாமஸ் டி உட்* (Thomal D. Wood)

தாமஸ் உட் ஒரு சிறந்த உடற் கல்வியாளராகத் திகழ்ந்தவர். தனது சொற்பொழிவாலும், சிறந்த கட்டுரைகளாலும் உடற்கல்வியின் ஒப்பற்ற வளர்ச்சிக்கு உன்னதசேவை புரிந்தவர். இவர் தனது கொள்கையை இவ்விதமாக விளக்கி எழுதியிருக்கிறார்.

உடற்கல்வித் திட்டம் ஒன்றை வழங்கும்போது, அது உள வளர்ச்சிக்கு மட்டுமின்றி, உறுப்புக்களின் இயக்க வளர்ச்சிக்கும் வழி வகுப்பதுடன், கல்வி முறையாலும் கவரப்பட வேண்டும். மற்றவர்களால் ஒப்புக்கொள்ளப் படவேண்டும். அத்துடன். அந்தத் திட்டம் பொதுக் கல்வியுடன் முழு அளவில் ஒத்துப்போகின்ற திட்டமாகவும் மற்ற அறிவியல் பாடங்களுடன் அனுசரித்துப் போவது போலவும் அமைந்திட வேண்டும்.

உடலுக்கு வெறும் பயிற்சிகளை அளிக்கின்ற உடற்கல்வி முறையை இவர் அறவே வெறுத்தார். உடற் பயிற்சிகள் உடல் நலத்தையும், அதே நேரத்தில் உடல் வளர்ச்சியையும் ஊட்டுகின்ற தன்மையில் அமைத்தல் நல்லது என்று உணர்த்தினார்.

இவர் 1910ம் ஆண்டு, நலமும் கல்வியும் எனும் நூல் ஒன்றை எழுதி வெளியிட்டார். உடற்கல்வி மற்றும் பல

கல்விக் குழுக்களிலும் இவர் உறுப்பினராக இருந்தும், ஆசிரியராகப் பணியாற்றியும், உடற்கல்வி சேவை புரிந்திருக்கிறார்.

கிளார்க் ஹேதரிங்டன்
(Clark W. Hetharington)

தாமஸ் உட்டுடன் இணைந்து பணியாற்றி, புதிய உடற்கல்விக் கொள்கையை வளர்த்த பெருமை ஹேதரிங் டனுக்கு உண்டு.

இவர் 1910ம் ஆண்டு கல்வியின் அடிப்படைப் பண்புகள் எனும் நூலை எழுதி; தனது கருத்துக்களைத் தெளிவாக விளக்கினார். அதில் கல்வியின் முக்கிய நோக்கங்களை நான்கு பகுதிகளாகப் பிரித்துக் காட்டினார்.

1. உடற்கல்வியானது உடல் வலிமை மிகு ஆற்றலை **(Vigour)** வளர்க்க வேண்டும்.

2. தசைகளும் நரம்புகளும் இணைந்து சிறப்பாக செயல்படும் ஆற்றலை வளர்க்கவேண்டும்.

3. உடற்கல்வி ஒழுக்கப் பண்புகளை **(Character)** வளர்க்க வேண்டும்.

4. அறிவார்ந்த கல்வியை அளிக்கவேண்டும்.

இவர் கல்வி மேல் தமக்குள்ள நம்பிக்கையை இப்படி விளக்கினார்.

கல்வியானது உடலுக்காக, அல்லது மனதுக்காக மட்டுமல்ல; மனித ஆற்றலை மேம்படுத்துவதற்காகவும் அமைய வேண்டும். ஆகவே, கல்வி என்பது மனதுக்கு மட்டும் அமையாது. உடலுக்கு, உடல் உறுப்புகள் அனைத்துக்கும் மேன்மைமிகு எழுச்சியை ஏற்படுத்துவதாக இருக்க வேண்டும் என்றார்.

இவர் எழுதிய பள்ளிப் பாடத்திட்டங்களில் உடற்கல்வி என்ற நூல். ஆரம்பப்பள்ளியில் உடற்கல்வி சிறப்பான இடம் பெற உறுதுணையாக அமைந்தது. இயற்கையான உடல் இயக்க முறையில் உடற்பயிற்சிகள் மாணவ மாணவியர்க்கு அமையவேண்டும் என்னும் கருத்தையே ஹேதரிங்டன் வற்புறுத்தி எழுதினார்.

லூதர் கல்லிக்

(Luther H. Gulick) *(1865-1918)*

ஸ்பிரிங்பீல்டு உடற்கல்விக் கல்லூரியில், உடற்கல்வித் துறைத் தலைவராகப் பொறுப்பேற்ற லூதர், பதினோரு ஆண்டுகள் பணிபுரிந்தார்.

உடற்கல்வியை விஞ்ஞான பூர்வமாக, ஆய்வு நிறைந்த துறையாக, சுகாதார நலம் விளக்கும் கல்வியாக வளர்த்து. உடலமைப்பு உருவாகுதல். அதன் எடை, அளவு, உயரம் இவற்றை அறிதல் **(Anthropometry)** என்பன போன்ற புதிய உத்திகளை இந்தத் துறையில் இணைத்து, சீரிய வளர்ச்சிக்கு வித்திட்டார்.

பள்ளியில் கல்லூரிகளில் பயிலும் மாணவர்க்கன்றி, சமுதாயத்தில் உள்ள இளைஞர்கள், பொதுமக்களுக்கு, உடற் பயிற்சிகள் கட்டாயம் வேண்டும். ஆனால் அவற்றில் கடுமையோ, கஷ்டப்படவோ கூடிய தன்மைகள் இருக்கக் கூடாது என்று கூறி, 5 போட்டி நிகழ்ச்சிகளான பென்டாதலான் **(Pentathlon)** எனும் நிகழ்ச்சியில் தொடர் போட்டி **(League)** முறையை இவர் அறிமுகப்படுத்தி வைத்தார். 1890ம் ஆண்டு இதை ஒய்.எம்.சி.ஏ.யில் ஏற்படுத்தி வைத்தார்.

ஸ்பிரிங்பீல்டு கல்லூரியை விட்டு நீங்கிய பிறகு, நியூயார்க் நகரப் பள்ளிகளின் உடற்கல்வித் துறை

இயக்குநராகப் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டு, ஆரம்பப் பள்ளிகளில் மாணவர்களுடைய சாதனையை அளந்தறியும் சோதனை முறையை **(Achievements Tests)** அறிமுகப் படுத்தினார்.

அத்துடன், நியூயார்க் நகரத்திலே, ஆடுகளங்கள் அதிகமாக அமைக்கப்பட வேண்டும் என்ற முயற்சியில், ஆடுகள இயக்கம் ஒன்றையும் டாக்டர் ஹென்றி கர்டிஸ் **(Dr. Henry Gurtis)** என்பவர் துணையுடன் வெற்றிகரமாக செயல்படுத்தினார். 1906ம் ஆண்டு முதல் இந்த இயக்கம் சிறப்பான சாதனைகளைச் செய்து முடித்தது.

கல்லிக்கின் கொள்கையாவது; உடற் கல்வியின் உடற்பயிற்சிகளும், பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்களும் பொதுமக்களிடம் போய் சேரவேண்டும். உடற்பயிற்சிகள் கடினமான தன்மையில் அமையாமல், அவரவர் செய்யும் தொழிலிலிருந்து மாறி வந்து மகிழ்ச்சிபெறவும், சந்தோஷ மடையவும், பொது மக்களிடையே ஒரு சுமுகமான உறவு அமையவும் உதவ வேண்டும்.

மாணவர் சாரண இயக்கத்தின் தலைவராகவும் பெண்கள் சாரண இயக்கத்தின் தலைவராகவும் இவர் தனது சேவையைத் தொடர்ந்து, அமெரிக்க மக்களுக்கு அளித்து வந்தார்.

J.H. *மெக்கர்டி* (J.H. Macurdy)

இவரது காலம் 1866-1940, லூதர் கல்லிக் அவர் களுக்குப் பிறகு, ஸ்பிரிங் பீல்டு உடற்கல்வித் துறையின் தலைவராகப் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டு, ஒய்.எம்.சி.ஏயின் உடற் கல்விப் பணியில் பெருமிதம் ஏற்படும் வகையில் இவர் தனது பணியைத் தொடர்ந்தார்.

ஸ்பிரிங் பீல்டு கல்லூரியில் இளங்கலை, முதுகலைப் பட்டத்தை **(B.P.E., M.P.E)** உடல்கல்வித் துறையில் முதன் முதலாக 1906ம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தினார்.

அமெரிக்க உடற்கல்விக் கழகத்திற்குச் செயலர் பொறுப்பேற்று 25 ஆண்டு காலம் சேவை செய்தார். இவர் எழுதிய **(Physiolgy of Exercise)** உடற் பயிற்சியும் உடலியக்கமும் என்ற நூல், மிகப் புகழ் வாய்ந்த புத்தகமாக அமைந்து விட்டது (1924)

ஆடுகள இயக்கம் என்றால் என்ன **(Play Ground Movement)**

இந்த எழுச்சியான இயக்கத்தின் தொடக்கத்திற்குக் காரணகர்த்தாவாக இருந்தனர் டாக்டர் மேரி சாகர் சிவிஸ்கா. **(Dr. Marie Zaker Zewska)** பாஸ்டன் நகரைச் சேர்ந்த இந்த அம்மையார், ஒரு முறை பெர்லின் சென்றபோது, அங்கே பூங்காக்கள் விளையாடும் இடங்களாக மாற்றப்பட்டு பயன்படுவதைக் கண்டபோது, அமெரிக்க நாட்டிலும் இப்படிச் செய்தால் என்ன என்று அவர் மேற் கொண்ட சிந்தனையின் விளைவே ஆடுகள இயக்கமாக உருவெடுத்தது.

பூங்காக்களில் மணல் பரப்பி, அவற்றின் மீது குழந்தைகளை விளையாடச் செய்யும் பெர்லின் முறையை, பாஸ்டன் நகரில் மேரி அறிமுகப்படுத்தினார். இது 1885ம் ஆண்டு பார்மென்டர் தெருவில் முதன் முதலாக ஏற்பட்டது.

இதனைத்தொடர்ந்து, அமெரிக்காவெங்கும் இப்பயிற்சி முறை பின்பற்றப்பட்டது. நெருக்கமான பகுதிகளில் வாழ்கின்ற குழந்தைகள், வெளியே வந்து விளையாடுதற்காக, பூங்காக்கள் அதிக அளவில் உதவின. ஒவ்வொரு பூங்காவும், ஆடுகளமாக மாறிய போது, அதற்கென்று கண் காணிக்கும்

அலுவலர் **(Madam)** ஒருவரையும் பணி அமர்த்தி, குழந்தைகள் பாதுகாப்புடன் விளையாடி மகிழ உதவினார்கள்.

நாடெங்கும் இவ்வாறு ஆடுகளங்கள் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமன்றி, இளைஞர்களுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் பெண்களுக்கும் பயன்படுகின்ற அளவில் அமைக்கப்பட்ட போது, அவற்றை செம்மைப்படுத்த அமெரிக்க ஆடுகளக் கழகம் **(Play ground Association of America)** என்று ஒன்று 1905ம் ஆண்டு அமைக்கப்பட்டது, அதன் தலைவராக டாக்டர் கல்லிக் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டார்.

இவ்வாறு ஆடுகளம் அமைக்கின்ற பொறுப்புடன், வசதி படைத்த செல்வந்தர்கள், விளையாட்டு விரும்பிகள், பொருள் தந்து உதவினார்கள். அரசும் பொது நிதியிலிருந்து பெருந்தொகை ஒதுக்கி உதவியது.

இந்த அமெரிக்க ஆடுகள இயக்கம், 5 ஆண்டுகள் கழித்து அமெரிக்க ஆடுகள, பொழுது போக்கு இயக்கம் என்று மாறியது. மேலும் அதன் அமைப்பில் செயலில் முன்னேற்ற மடையவே, அதன் பெயரும் தேசிய பொழுது போக்குக் கழகம் **(National Recreation Association)** என்பதாக மாறிக் கொண்டது.

அமெரிக்காவில் உடற்கல்வி வளர்ச்சி

பொது மக்களிடையே, பள்ளிக் கல்லூரி மாணவ மாணவியரிடையே உடற்கல்வி உன்னதமான வளர்ச்சியை யும் எழுச்சியையும் பெற, பல பொது நிறுவனங்கள், கழகங்கள் சிறந்த சேவை புரிந்தன.

அவைகளில் முக்கியமான சில கழகங்களை இங்கே காண்போம்.

1. சுகாதார, உடற்கல்வி பொழுது போக்கு அமெரிக்கக் கழகம். - (American Association for Health, Physical Education and Recreation (AAHPER)

2. அமெரிக்கப் பொழுது போக்குக் கழகம். - (National Recreation Association)

3. அமெரிக்கக் குழந்தைகள் சுகாதாரக் கழகம். - (American Child Health Association)

4. அமெரிக்க பொழுதுபோக்கு உடலாளர் கழகம். - (The Amateur Athletcs Union)

அதுபோலவே தேசிய பெண்கள் உடலாளர் கழகம், தேசிய பள்ளிகள் ஓடுகளப் போட்டிகள் கழகம். கல்லூரி உடற்கல்விக் கழகம் ஆகியவை பெரும் பங்கை வகித்தன.

இத்தகைய இயக்கங்களும் கழக அமைப்புக்களும் செயலில் மட்டும் இறங்காமல், சிந்தனை செறிந்த மாத இதழ்களையும், ஆய்வுக்குறிப்புக்களையும் வெளியிட்டு, முன்னேற்றத்தில் உதவிபுரிந்தன. இன்னும் உதவி புரிகின்றன.

அவற்றில் மாதத்திற்கு ஒருமுறை **(Aahper)** வெளியிடும் உடற்கல்வி, சுகாதாரம், பொழுதுபோக்கு, என்ற இதழ்; மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை வரும் காலாண்டு ஆய்வுக் கட்டுரைகள் **(Research Quarterly)**; இரண்டையும் நாம் முக்கியமாகக் குறிப்பிட்டுக் காட்டலாம்.

முன்னேறி வரும் அமெரிக்கா

விளையாட்டு, உடற்கல்வி, உடற்பயிற்சி எல்லாம் வலிமையாக, இனிமையாக, கடினமற்றதாக அமைய

வேண்டும். என்ற கருத்தினை எல்லா கல்வியாளர்களுமே ஏற்றுக்கொண்டிருந்தனர்.

இந்தக் கருத்தோட்டமானது, வலிமையான மக்களை வளர்க்கவில்லை தோற்றத்தில் மனிதர்களாக இருந்தார்களே தவிர, ஐரோப்பிய மக்களுடன் இணைத்துப் பார்த்தால், அமெரிக்க இளைஞர்கள் வலிமை குன்றியவர்களாக, வாழ்கிறார்கள் என்பதை, இரண்டாம் உலகப் போர் நடைபெறும்போது தான் அமெரிக்க அரசு தெரிந்து கொண்டது.

கைகளில் கால்களில் வலிமையில்லை, உடலுக்கும் போதிய வலுவில்லை என்பதை இராணுவத்திற்கு ஆள்சேர்த்தபோது வந்த இளைஞர்களை மருத்துவ சோதனைசெய்தபோது தான் அரசுக்குப் புரிந்தது.

உடற்பயிற்சியுடன், சீருடற்பயிற்சிகளும், ஜிம்னாஸ் டிக்ஸ் பயிற்சிகளும், செம்மையான முறையில் அமைய வேண்டும் என்பதை அரசு புரிந்துகொண்டு, 1956ம் ஆண்டு, ஜெனரல் ஐசன்ஹோவர் அமெரிக்க ஜனாதிபதியாக இருந்தபோது, உடல்வலு வளர்க்கும் கழகம் **(Physical/ Fitness Council)** என்பதை அமைத்தது.

அவரைத் தொடர்ந்து வந்த ஜனாதிபதிகளும் இம்முறையை மேற்கொண்டு பின்பற்றி, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி முறைகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளித்தனர். மக்களை மேன்மை நிலைபெற உதவினர். அதனால், இன்று, அமெரிக்க நாடு விளையாட்டுக்களில் தலைசிறந்து விளங்குகிறது. ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் பெரும் வெற்றிகளைப் பெறுகிறது. விளையாட்டுகளில் விருப்புணர்ச்சி மிகுந்த நாடாக விளங்குகிறது.

11. ஜப்பானில் உடற்கல்வி

ஆசிய நாடுகளுக்கிடையே, விளையாட்டுக்களிலே ஆர்வம் மிக்க நாடாக மட்டும் இல்லாமல் ஆற்றல் மிக்க நாடாகவே ஜப்பான் ஆதி காலம் முதல் விளங்கி வந்திருக்கிறது.

பழைய ஜப்பான் வாழ்க்கை முறை. புதிய ஜப்பான் வாழ்க்கைமுறை என நாம் இங்கே இரண்டாகப் பிரித்துப் பார்த்தாலும், எதோ ஒரு வகையில் மக்கள் எல்லாம் விளையாட்டுக்களிலும், ஏதோ ஒரு வகையில் மக்கள் எல்லாம் விளையாட்டுக்களிலும், உடற்பயிற்சி முறைகளிலும் ஈடுபாட்டுடன் பங்குபெற்று. அவற்றையும் தங்கள் வாழ்வின். ஒரு பகுதியாகவே போற்றி வாழ்ந்திருக்கின்றனர். இதனை பழைய ஜப்பான் வரலாற்றிலே நாம் காண முடிகிறது.

பழைய ஜப்பான் **(Ancient Japan)** வரலாற்றை நாம் படிக்கும்போது, ஆட்சிமுறைகள் எல்லாம் பிரபுக்களுக் கிடையேயுள்ள இராணுவ அதிகாரிகளிடத்திலேயும் தான் தொடர்ந்து வந்திருக்கின்றன.

பொதுமக்கள் ஆட்சி என்னும் போர்வையில் ஆட்டிப் படைத்து அரசாண்ட பிரபுக்களும் **(Nobles)** மற்ற ஆட்சியாளர்களும், தங்களுடைய ஆட்சிபீடம் அமரத்துவம் பெற்று தங்களிடமே இருக்கவேண்டும் என்றே விரும்பினர். அதற்காகத் தேவையான தற்காப்பு முறைகளையெல்லாம் கையாண்டனர்.

போர் வல்லமை மிக்கவர்களாக அவர்கள் விளங்குவதற்காக உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டனர். அந்த உடற் பயிற்சி முறைகளாவன. குதிரைசவாரி, கத்திச்சண்டை,

மல்யுத்தம், நீச்சல், உடற்பயிற்சி, வேட்டையாடுதல் போன்ற முயற்சிகளைத் தங்கள் வலிமை போற்றும் பயிற்சிகளாக அறிந்து மேற்கொண்டனர்.

ஆனால், பொதுமக்களோ போதுமான அளவுக்கு பலமிருந்தால் போதும் எண்ணியதாலோ என்னவோ என்று அவர்கள் நீச்சல், மல்யுத்தம் என்றவற்றில் மட்டுமே பங்கு கொண்டு மகிழ்ந்தனர்.

போர் முறைப்பயிற்சிகளில் மக்கள் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டிருந்த காலம் ஒன்று ஏற்பட்டபோது. எங்கும் கத்திச் சண்டைக்கான பள்ளிகள் தோற்றுவிக்கப்பட்டன. கற்றுத் தருகின்ற ஆசான்களும் எண்ணிக்கையில் அதிகமாயினர். என்றாலும், அவரவர்கள் விரும்புகிற பாணியில் **(Method)** அவரவர்கள் கற்றுத்தரத் தொடங்கிய ஒரு காலமாக, பழைய ஜப்பானின் உடற்கல்வித்துறை இருந்தது.

கலை, இலக்கியம் மற்றும் ஜப்பான் கலாச்சாரத்தில் சீனாவின் ஆதிக்கம் அதிகமானபோது, ஜுடோ என்ற தற்காப்பு முறைப்பயிற்சி அதிகமான முன்னேற்றம் பெற்றது. அதற்குக் காரணம் சீனாவிலிருந்து வந்த ஜியூஜிட்சு **(Jiu Jitsu)** எனும் தற்காப்புக் கலையின் உள்ளாதிக்கமே, ஜுடோவின் வளர்ச்சிக்குக் காரணமாய் அமைந்தது.

மல்யுத்தமும் நாட்டில் மிகுதியான வரவேற்பைப் பெற்றிருந்தது. சிறு வயது முதலே மல்யுத்தத்தில் பயிற்சி பெற்று வந்த மல்யுத்த வீரர்கள், வணிகமுறை வீரர்களாக மாறி வந்திருக்கிறார்கள் என்ற வரலாற்றுக் குறிப்பையும் நம்மால் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

புதிய ஜப்பான் **(Modern Japan)** புதிய ஜப்பானின் கல்விமுறைகளையும், நாம் இரண்டு பகுதியாகப் பிரித்துக் காணலாம்.

1. மேஜி காலத்திற்கு முன்பு (Meiji Era)

1867ம் ஆண்டுக்கு முன்பாக ஜப்பானில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சிகளை மேஜிகாலத்திற்கு முற்காலம் என்று அழைக்கிறார்கள்.

இந்தக் காலக் கட்டத்தில், சீனாவில் தோன்றிய சிந்தனையாளர் கன்பூஷியஸ் தந்த கொள்கைகள் யாவும், ஜப்பானில் மக்களிடையே நிரந்தரமாகக் குடியேறி, மாபெரும் மலர்ச்சி மிகுந்த மனோபாவத்தை விளைவித்து, வெற்றிக்கொடி நாட்டியிருந்ததென்றே கூறலாம்.

தனிமனித வாழ்க்கையில், சமுதாய அமைப்பில் அரசியல் சிந்தனைகளில் கன்பூஷியஸ் கொள்கைகள் நிறைய இடம் பெற்றிருந்தன.

ஒரே குடும்பம், ஒரே நாடு, ஒரே உலகம் என்ற ஒருமனப் பண்பாட்டை இவரது கொள்கையாவும் தலையாயதாகக் கொண்டிருந்தது. அடுத்தவரிடம் அன்பு செலுத்துதல், அடுத்தவரை மதித்தல், மரியாதை அளித்தல், மன்னித்தல், மற்றவர் குற்றங்களைப் பொறுத்தல் பொறுமையுடனிருந்தாலும் வீரமானவர்களாக விளங்குதல் என்னும் அவரது கொள்கைகள். வற்புறுத்தப்பட்டன. அரசும் இவற்றை வழிகாட்டும் கொள்கைகளாக வரவேற்றுப் பின்பற்றியது.

நாடுகாக்கும் வீரர்களுக்கும் இராணுவ உடற்பயிற்சிகள் கடுமையாக இருந்தன. அவற்றில் தற்காப்புக் கலைகளாக கத்திச் சண்டை, (Fencing) வில்வித்தை, குதிரை சவாரி, ஈட்டியெறிதல், கத்தி வீச்சு (Sword fight) ஜுடோ போன்றவைகள் இடம் பெற்றிருந்தன. அத்துடன் அவர்களது உடலில், மனதில், உணர்வுகளில் ஒரு சீரான வளர்ச்சியும், தெளிவும், பொலிவும், வலிவும் மிளிர வேண்டும் என்று விரும்பினர்.

பொதுமக்களோ, மல்யுத்தமே சிறந்தது என்கிற உணர்வில் ஆர்வம் காட்டியதில், மல்யுத்தமானது பொது மக்கள் விளையாட்டாக வளர்ந்து கொண்டது.

மேலைநாடுகளில் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட மேன்மையான மருத்துவ முறைகளும், விஞ்ஞான கண்டுபிடிப்புகளும் கூட, இந்தக் காலக் கட்டத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன. இது டச்சுக்காரர்களின் மூலமாக நடந்தேறியது. இத்தகைய மருத்துவ அறிவும் கொள்கையும், பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும் பெரிதும் வரவேற்பைப் பெற்றதன் காரணமாக, விஞ்ஞான பூர்வமாக விளங்கும் உடற்கல்வியை அறிவாளர்கள் ஏற்றுப் போற்றி வளர்க்கத் தலைப்பட்டனர்.

2. 1876ம் ஆண்டு முதல் (மேஜி காலத் தொடக்கம்)

இந்த நாட்களில், மேற்கத்தியப் பயிற்சிகளான சீருடல் பயிற்சி முறைகள் **(Callisthenics)** பள்ளிகளில் பயன்படுத்தப்பட்டன.

19ம் நூற்றாண்டின் இறுதிப்பகுதியின் போது ஜப்பான் உடற்கல்வியில் அமெரிக்க நாட்டின் உள்தாக்கம் **(influence)** மேலோங்கியிருந்தது.

1878ம் ஆண்டு, ஜி.இ. லீலாண்டு என்பவர். கனமில்லாத சாதனங்களை வைத்துக்கொண்டு செய்கிற பயிற்சிகளை **(Light-hand apparatus Exericise).** அறிமுகப் படுத்திக் கற்றுத் தந்தார்.

ஜப்பானில் உடற்கல்விப் பாடத்திட்டமானது, வெறுங் கைப்பயிற்சிகளுடன் **(Free hand Exercise)** கனமற்ற சாதனங்கள் கொண்ட பயிற்சிகளையும் இணைத்துள்ள திட்டமாக அரசால் அமுல்படுத்தப் பட்டிருந்தது. அத்துடன், இராணுவ உடற்பயிற்சி முறையும் சேர்க்கப் பட்டிருந்தன.

இதைத் தொடர்ந்து 1891ம் ஆண்டில், பள்ளிகளில் சுகாதாரப் பாடம் சேர்க்கப்பட்டு, மாணவ மாணவியர்க்கு உடல் பரிசோதனைத் திட்டமும் நடத்திட வழிவகைகள் செய்யப்பட்டன.

1912ம் ஆண்டுக்குப் பிறகு, ஸ்வீடன் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் ஜப்பான் நாட்டில் சிறப்பானதொரு இடத்தைப் பெற்றுக் கொண்டன. ஓராண்டுக்குள் (1913) விளையாட்டுக்களும் நடனமும் பள்ளிகளின் பாடத்தில் சேர்க்கப் பட்டன. அதன் பயனாக பள்ளிப் பாடத்திட்டமானது சீருடற்பயிற்சிகள், இராணுவ உடற்பயிற்சி **(Drill);** விளையாட்டுக்கள், ஸ்வீடன் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள், கத்திச்சண்டை, ஜுடோ போன்றவற்றை தன்னகத்தே கொண்டு, தன்னிகரில்லா பணியைத் தந்தது.

நாட்டு மக்களிடையே ஸ்வீடன் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் நல்லதொரு இடத்தைப் பிடித்துக் கொண்டன. ஜப்பானியர்கள் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளில் தேறி, அகில உலக அளவில் நடைபெற்றப் போட்டிகளிலும், தெற்கு ஆசியப் போட்டிகளிலும், ஒலிம்பிக் பந்தயங்களிலும் கலந்து கொண்டு சிறப்பான வெற்றிகளைப் பெறவும் துணை புரிந்தன.

இத்தகைய நிலையிலிருந்து இன்னும் ஒருபடி மேலே உலாவரும் வகையில், ஜப்பானியக் கல்வியாளர்கள் புதிதாக சிந்திக்கத் தொடங்கினர்.

முந்தைய உடற்கல்வி முறை உடல் வெப்பத்திற்காக, வலிமைக்காக மட்டுமே உபயோகப்பட்டு வந்ததால், வலிமையான உடலை வளர்த்து, பங்கு பெறுவோருக்கு ஆளுமைப் பண்புகளை **(Personality)** வளர்த்து விடவும் கூடிய புதுக் கல்விமுறையைக் கொண்டு வந்தனர்.

1936ம் ஆண்டு திருத்தம் பெற்ற புதிய உடற்கல்விப் பாடத்திட்டம் பள்ளிகளுக்குத் தரப்பட்டது. வயதுக்கேற்ப, மாணவர் தரத்திற்கேற்ப விளையாட்டுக்கள், தனித்திறன் போட்டி நிகழ்ச்சிகளைக் கற்றுத் தருகிற பணிக்குப் பச்சைக்கொடி காட்டினர்.

இந்த இனிய முயற்சி நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்த போதுதான், இரண்டாம் உலகப்போர் நடைபெறக் கூடிய சூழல்கள் நெருங்கிவரத் தொடங்கின. அதனால் மீண்டும், இராணுவ உடற்பயிற்சி முறைக்கும், வலிமையன உடலை மக்கள் பெற வேண்டும் என்ற எழுச்சிக்கும் அரசு முக்கியத்துவம் தரத் தொடங்கியது.

இரண்டாம் உலகப் பெரும் போர் நடைபெற்று ஓய்ந்தது. மீண்டும் ஜப்பான் அரசு, தனது நிலையைப் பரிசீலிக்கத் தொடங்கியது. இராணுவ உடற்பயிற்சி முறையை அறவே நீக்கிவிட்டு, விஞ்ஞான பூர்வமான உடற்கல்வியை பள்ளிகளுக்குப் பாடத்திட்டமாகத் தந்தது.

பள்ளிகளில் உடற்கல்வி

மாணவ மாணவியர்க்கு உடல்திறம் பெருகும் வகையிலே, விளையாட்டுக்கள், ஓடுகளப் போட்டிகளின் நிகழ்ச்சிகள், நடனம் மற்றும் வெளிப்புற பொழுது போக்கு விளையாட்டுக்கள் போன்றவற்றை பள்ளிகளில் நடத்திட அனுமதி அளித்தனர்.

மாணவர்களின் உடல் நலம், ஆளுமைப் பண்புகள், இணைந்து செயல்படும் நரம்புத் தசைகளின் சீரிய செயல்கள் போன்றவற்றை அதிகம் விளைவித்தாக வேண்டும் என்ற வேட்கையுடன், அந்தப் பாடத் திட்டத்தைப் பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் செயல்படுத்தினார்கள்.

1960ம் ஆண்டு, ஜப்பான் நாட்டுக் கல்வி அமைச்சகம், ஆசிரியர்களுக்குக் கையேடு ஒன்றினைத் தயாரித்து அச்சிட்டு அளித்தது, மாணவர்களின் சுகாதாரத்திற்கும் உடல் நலத்திற்கும் முக்கியத்துவம் அளித்ததுடன், அரசு பள்ளிகளாக இருந்தாலும், தனியார் பள்ளிகளாக இருந்தாலும், கட்டாயமாக இந்தப் பாட முறைகளைக் கடைப் பிடித்துக் கற்றுத் தந்தாக வேண்டும் என்று ஆணையிட்டு வெற்றி கண்டது. அத்துடன் உடற்கல்வியில் ஆய்வு நிகழ்த்தவும் அரசு ஊக்கமளித்தது.

ஆரம்பப் பள்ளியிலிருந்தே மாணவர்களை உடல் நலத்திலும் பலத்திலும் தயார் செய்து வந்ததால், அகில உலகப் போட்டிகளில் முதன்மையான இடங்களை அடைய முயற்சித்தது. பலமுறை தொடர்ந்து வெற்றி கண்டாலும். ஆசியப் போட்டிகளிலே தலையாய இடத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு, தக்க வைத்து சிறப்புப் பெற்ற பெருமையை ஜப்பான் அடைந்தது.

தனித்திறன் போட்டிகளிலும், நீச்சல் போட்டிகளிலும் சீருடற் போட்டிகளிலும் ஜப்பானிய வீரர்களும் வீராங்கனை களும் பெரிய பெரிய வெற்றிகளைப் பெற்று பெருமை சேர்த்துக் கொண்டுள்ளனர். 18வது ஒலிம்பிக் பந்தயங்களை டோக்கியோவில் (1964) நடத்தவும் உரிமை பெற்று, சிறப்பாக நடத்தி பெருமை பெற்றது ஜப்பான்.

பூடோவும் ஜூடோவும் (Budo & Judo)

பூடோ என்பது இராணுவப் போர்க்கலையாகும். ஜப்பானியர் போரிடும் இனத்திலிருந்து வந்தவர்களாதலால், அவர்கள் தெய்வ வழிபாட்டின்போது செய்கிற போர் முறையே பிறகு **(Budo)** என்று அழைக்கப்பட்டது.

இந்தப் போர்க் கலையை பயில்பவர்களை மிகவும் ஒழுக்கம் உள்ளவர்களாக்கும் என்பதால், உடற்கல்வியின் ஒரு

பிரிவாக இதனை பள்ளிகளில் கற்பித்து வந்தனர், ஆரம்பப் பள்ளி வகுப்பை முடித்த அனைவரும் மேல் உயர் பள்ளிக்கு வந்ததும் இந்தக் கலையைக் கற்றுத் தந்தனர்.

கத்தியுடன் வருகிற எதிரியை வீழ்த்தித் தோற்கடிக்கும் கலை இது. உடல் உறுதி, மன பலம், மனக் கட்டுப்பாடு, லட்சிய நோக்கு இவற்றை அதிகம் வளர்க்கும் இந்தக் கலை, மேல்நாட்டுப் பயிற்சி முறைகள் வந்து கலந்தபோது, மக்களிடம் இடமிழந்து போனது.

ஜூடோ சீனாவிலிருந்து வந்த ஜியூ ஜிட்ஷு எனும் தற்காப்புக் கலையை சற்று மாற்றி, ஜூடோ என்று பெயரிட்டுப் பயின்றனர். இதனை இவ்வாறு உருவாக்கியவர் ஜீஜீரா கானோ எனும் ஜப்பானியர்.

வருகிற எதிரியை வலிமையுடன் எதிர்த்து, கீழே வீழ்த்தும் முறைகளில் ஜியூ ஜிட்ஷி இருந்தாலும். அதிலுள்ள வன்முறைகளைக் களைந்துவிட்டு, தெளிந்த, தேர்ந்த நிலையில் உருவாக்கப்பட்ட ஜூடோ இன்று ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் ஒன்றாகத் திகழ்கிறது.

பள்ளிகளில் இதைக் கற்றுத் தந்தால், மாணவர்களிடையே மோதல்கள் அதிகம் நிகழும் எனப் பயந்து, அதிகம் வற்புறுத்தாமல் விட்டு விட்டனர் என்றும் கூறப்படுகிறது.

12. சீனாவில் உடற்கல்வி

சீன தேசம் உடற்கல்வியை சிறப்பானதாக, முக்கியமானதாகக் கருதி, மேன்மையான இடத்தை அளித்து, வெற்றிகரமாக நடத்தி செயல்பட்டு வந்ததாக வரலாறானது விரித்துரைக்கிறது.

சீன தேசத்தின் உடற்கல்வி நிலையை நாம் இரண்டு பிரிவாகப் பிரித்துக் காணலாம்.

1. பழங்கால சீனம்

பழங்கால சீனத்தின் உடற்கல்வி வரலாறு கி.மு. 2600ம் ஆண்டிலிருந்தே தொடங்கி விடுகிறது. கீழை நாகரிகத்தின் கீர்த்தி மிக்கக் கேந்திரமாக சீனமும் விளங்குவதை நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

சீன தேசத்தின் கல்வி முறையானது, தனிமனித தேக பலத்தை வளர்த்து, கற்கும் கலைகளைத் தெளிவுறக் கற்று சிறப்பெய்தி, அதன் மூலம் நாட்டின் புராதன மரபுகளைப் போற்றிக் காத்துப் பின்பற்றி வருகிற பெருமைமிகு காரியமாற்றுவதாகக் குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

நாட்டின் பண்பாடு, பாரம்பரியம், பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் மரபுகளை மனம் ஈடுபட்டுக் காத்து வருகிற மக்களை உருவாக்குவதில் சீன அரசினர் சிரத்தை மிகவும் கொண்டிருந்தனர்.

சீன தேசத்தின் உடற்பயிற்சி முறைகள் எல்லாம் உடலை வளர்ப்பதுடன், பிணி போக்கும் மருத்துவ முறைப் பயிற்சிகளாகவும் **(Medical Exercise)** உருவாகி

உலாவந்திருக்கின்றன. இதனையே குங்ஃபூ (Kung Fu) என்றும் அழைத்தனர்.

இந்த குங்ஃபூ பயிற்சியில் ஆழ்ந்த மூச்சிழுத்து விடும் அற்புதப் பயிற்சி முறையுடன், உடலை நீட்டி மடக்கி செய்கின்ற பயிற்சிகளும் அடங்கியிருந்திருக்கின்றன.

சூ அரசுக் காலம் (Choo Dynasty)

சூ எனும் அரச பரம்பரையினரின் ஆட்சிக் காலம் கி.மு. 1122 முதல் கி.மு. 249 வரை தொடர்ந்து நடந்ததாக சரித்திரம் கூறுகிறது. இந்த ஆட்சிக் காலத்தில் உடற்கல்வி முறை யானது. திட்டமிட்டு செயல்படுத்தப்பட்டு வந்திருக்கிறது.

இந்தக் காலக் கட்டத்தில், நாட்டிலிருந்த பெரும் பான்மையான பள்ளிகளும் கல்லூரிகளும் அரசின் கட்டுப்பாட்டின் கீழ்தான் இயங்கி வந்தன.

ஆரம்பப்பள்ளிகளில் குழந்தைகள் 8 வயதில் சேர்ந்தனர். உயர் பள்ளிகளில் 15 வயதில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டனர். ஒரு சில தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மாணவர்களே கல்லூரிகளில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டனர்.

பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும், உடற்கல்விப் பயிற்சிகள் சில கற்பிக்கப்பட்டன. நாட்டின் பண்பாடு மரபுகளை மாணவர்கள் நன்கு கற்றுக் கொள்ளக் கூடியவகையில் அமைந்துள்ள உடற்கல்வி முறைகளையே பெரிதும் பின்பற்றிப் போதித்தனர்.

அந்தந்தப் பருவக் காலத்திற்குத் தகுந்தாற் போல உடற்கல்விப் பாட அமைப்புக்களை அமைத்திருந்தனர். குளிர் காலம், மழைக் காலத்தில் நாட்டின் மரபுகளைப் போதிக்கும் வகையில் பயிற்சிகள் அமைந்திருந்தன. வசந்த காலத்திலும் கோடைகாலத்திலும், இசை, வில்வித்தை, நடனம் போன்ற கலைகள் கற்பிக்கப்பட்டன.

இப்படிப்பட்ட உடற்கல்விப் பாட முறைகள், சூ ஆட்சி காலத்திற்குப் பிறகு வந்த அரசுகளின் ஆதரவை இழக்கத் தொடங்கின.

கன்.: பூஷியஸ் காலம் கி.மு. 851 - 471

சிறந்த சிந்தனைவாதியாகத் திகழ்ந்த மேதை கன்ஃ பூஷியஸ் ஆண்ட காலத்தில், ஆதரவை இழந்த உடற்கல்விக்கு உயிரூட்டும் பணி மேற் கொள்ளப்பட்டது. அவரது அறிவார்ந்த எழுத்துக்கள் மூலமாக இந்த எழுச்சி ஏற்பட்டது.

சூ ஆட்சியினரின் காலத்தில், அரசுப் பொறுப்பில் இயங்கிய பள்ளி நிறுவனங்கள் யாவும் விடுபட்டுப் போயின. தனியார் வசம் இவைகள் சென்றடைந்தன. தனியார் பள்ளிகள், கல்லூரிகள் யாவும், அறிவு வளர்ச்சிக்கு ஆக்க பூர்வமான பணிகளை மேற்கொள்ளத் தொடங்கின.

இராணுவத்தில் உள்ளவர்களுக்கு சிறப்புப் பயிற்சிகள் அளிப்பதற்காக, விஷேஷப் பள்ளிகள் நிறுவப்பட்டன. போர் வீரர்களுக்கு இலக்கிய அறிவு தரும் பாட முறை, சிறிதளவே இருந்தது. அவர்கள் உடல் வலிமை உள்ளவர்களாகவும், ஆற்றல் மிக்கவர்களாகவும் விளங்குவதற்கேற்றவாறு கடினமான பயிற்சி முறைகளையே பேரளவில் கற்பிக்கப்பட்டனர்.

அத்தகைய பயிற்சிகளில் இடம் பெற்றவை, கனமான எடைகளைத் தூக்குதல், விற் பயிற்சி, வாள் சண்டைப் பயிற்சி, குதிரையேற்றம், அத்துடன் கால் பந்தாட்டம் போன்ற ஒருவகை உதைப் பந்தாட்டம். ஆயுதமின்றித் தாக்கிப் போரிடும் ஜியூ ஜிட்சு சண்டைப் பயிற்சி, சதுரங்க ஆட்டம் போன்றவைகளும் இடம் பெற்றன. ஏனெனில், கடுமையான இராணுவ உடற்பயிற்சிகளுக்கு சற்று மாறாக, மகிழ்ச்சி தரும் விளையாட்டுக்களும் அங்கே இடம் பெற்றன.

பொதுமக்களிடையே உடற்கல்வியும் சிறப்பிடம் பெற்றிருந்தது. வேட்டையாடுதலும், மீன்பிடித்தலும் பிரபுக்கள் பெருந்தனக்காரர்களின் பொழுது போக்கு அம்சங்களாக விளங்கி வந்தன. நடனம் என்பது மக்களிடையே முக்கியத்துவம் பெற்றிருந்தது. வீட்டு வைபவங்களிலும், விமரிசையான விழாக் காலங்களிலும் நடனம் முக்கிய இடம் வகித்து வந்தது.

நடனம் நிகழ்ச்சிகளில், அந்த நாட்டுக் கலாச்சாரத்தைக் காத்து, வளர்க்கின்ற முறைகளே அதிகமாக வாங்கி யிருந்தன. நான்கு வகை நடன முறைகள் என்று பிரித்துக் காட்டுவார்கள். ஒன்று கேடயம் **(Shield)** இரண்டு ஈட்டி **(Lance)** மூன்று புளூம் **(Plume)** (இறகு) நான்கு புளூட் (குழல்) **(Flute)** இவற்றைக் கைகளில் வைத்துக் கொண்டும் ஏந்திக் கொண்டும் ஆடுகின்ற முறையில், நடனம் தனித் தன்மையுடையதாக விளங்கியது.

பட்டம் விடுதல் என்பது தேசிய விளையாட்டாக சீனாவில் இருந்திருக்கிறது.

புதிய உடற்கல்வி முறை

பழங்காலப் பண்பாட்டினை வளர்க்கும் பெரு முயற்சியிலேயே சீன தேசம் திளைத்திருந்ததால், புதிய முயற்சிகள் எதுவும் மேற் கொள்ளப்படவில்லை என்றே நம்மால் யூகிக்க முடிகிறது.

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் இறுதியிலும், இருபதாம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியிலும் அதாவது ஏறத்தாழ எண்பது ஆண்டுகளில், வேறு நாடுகளின் பயிற்சி முறைகள் உட்புகுந்து கொண்டு, உடற்கல்வி அமைப்பையே கொஞ்சம் மாற்றி அமைத்தது என்பதையும் வரலாறு விரிவாகக் கூறுகிறது. அந்தக் காலத்தை 1840 முதல் 1920 என்றும் குறித்துக் காட்டுவார்கள்.

இந்த மாறுதல்களுக்குக் காரணமான நாடுகள் என்று இரண்டு நாடுகளைக் கூறலாம். ஒன்று ஜப்பான். இரண்டு அமெரிக்கா நாட்டின் இளம் கிறித்தவக் கழகத்தின் மதவாதிகளின் பணிகள்.

இந்தக் காலக் கட்டத்தில், ஒரு சில பள்ளிகளில் தான் உடற்கல்விப் பாட முறைகள் இடம் பெற்றிருந்தன. அதுவும் இராணுவ உடற்பயிற்சியும் **(Drill)** சீருடற் பயிற்சிகளுமே இருந்தன.

அமெரிக்காவிலிருந்து சென்ற கல்வி தத்துவமேதைகள் இருவர் மன்றோ! **(Manroe)** டீ.வே. **(Dewey)** இவர்களின் மேம்பட்ட முயற்சிகளால், சீனாவின் பழைய கல்வி முறைகள் மாறின.

சீன உடற்கல்விப் பாடத்திட்டங்களில், பந்து இடம் பெறும் விளையாட்டுக்கள் அதிகமாக இடம் பெற்றன. நவீன உடற்பயிற்சி செயல்முறைகளும் புகுத்தப்பட்டன.

இவர்களின் இணையற்ற உழைப்பு ஈடற்ற முன்னேற்றத்தை அளித்தது. சீனதேசமும் செழிப்பான பாதையில் நடைபோடத் தொடங்கியது. ஆமாம். 1929ம் ஆண்டு தேசிய அரசாக சீனாவில் பொறுப்பேற்றிருந்த அரசு, ஒரு புதுச் சட்டத்தை இயற்றி அரங்கேற்றியது. உடற்கல்விப் பாடம் கட்டாயமாக ஆக்கப்பட்டது. அதனைக் கண்காணித்து செயல்படுத்த, தேசிய உடற்கல்விக் குழு ஒன்றும் அமைக்கபட்டது.

தேர்வுகளில் உடற்கல்விப் பாடம்

இருபதாம் நூற்றாண்டின் இடைக்காலத்தில், உடற் கல்வித்துறையில் சீன, தேசம் சிறப்பான முன்னேற்றத்தைப் பெற்றது.

1. பள்ளிகளில் பின்பற்றப்படுகிற தரமான உடற்கல்விப் பாடத்திட்டம் ஒன்று வகுக்கப்பட்டது.

2. பாடத்திட்டத்தைத் தடையின்றிப் பயிற்றுவிக்க பயிற்சிப்பெற, வேண்டிய அளவு வசதிகள் செய்துதரப் பட்டன.

3. பள்ளிகளில் மாணவர்கள் எழுதும் தேர்வுகளில் உடற்கல்விப் பாடமும் ஒன்றாக வைக்கப்பட்டது.

4. உடற்கல்வியைப் போதிக்கும் ஆசிரியர்களை உருவாக்கும் பயிற்சிப் பள்ளிகளும் அரசாங்கத்தால் நிறுவப்பட்டன.

5. தேசிய அளவில் விளையாட்டுப் போட்டிகளை நடத்துகின்ற அளவில் எழுச்சிபெற்றது. அதனால் 1932, 1936, 1948ம் ஆண்டுகளில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில், சீனாவும் அதிக ஆர்வத்துடன் பங்கு கொள்ளும் வகையில் உடற்கல்வி உயர்ந்த முன்னேற்றம் கொண்டு விளங்கியது.

6. பெண்கள் உடற்கல்வி பெறுவதில் தடையேதும் இல்லாமல் இருந்தது. பள்ளிக்கூடங்களில் பயிலும் மாணவிகள், பல்வேறுபட்ட உடற்கல்வி, உடற்பயிற்சி செயல்களில் பங்குபெறுவதில், ஆண்களுக்கு இணையாக, அத்தனை உரிமைகளையும், வசதிகளையும் பெற்றுக் கொண்டனர். பெண்களுக்காகவே சிறப்பான உடற் கல்விப் பாடதிட்டம் இருந்தது என்பது குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும். அந்த அடிப்படையில் பயிற்சிப்பெண்கள். 1936ம் ஆண்டிலிருந்து, தேசிய தனித்திறன் போட்டிகளில் **(Anthletic Meets)** பங்குபெற்றுத் தங்கள் பெருமைகளை வெளிப்படுத்திக் காட்டினர்.

பொதுமக்களும் உடற்கல்வியும்

பள்ளிகளில் மாணவ மாணவிகள், உடற்கல்வியினை உயர்ந்த முறையிலே பெற்றுக் கொண்டும் கற்றுக் கொண்டும் தெளிந்ததுபோலவே, பொதுமக்களும் உடற்கல்வியில் ஈடுபட்டு இணையற்ற களிப்பெய்தினர்.

பொதுமக்கள் விளையாட்டுக்களில் தான் அதிகமான ஆர்வத்துடன் பங்குபெற்றார்கள். சமுதாயம் முழுவதும் விளையாட்டுக்களில் பங்குபெறுகின்ற முயற்சிகளில் விளையாட்டுக்கழகங்கள் ஈடுபட்டன.

இதற்கான பின்னனியை அரசாங்கமும் ஆதரித்து உதவின. 1939ம் ஆண்டு, ஒரு சட்டத்தை அரசு இயற்றியது அந்தச் சட்டமானது, ஒவ்வொரு முனிசிபாலிடியும் குறைந்தது ஒரு பொது ஆடுகளத்தையாவது **(Public Play Ground)** அமைத்திருத்தல் கட்டாயமானது என்பதாகும்.

அதில் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க அம்சம் என்ன வென்றால், ஒவ்வொரு வருடமும் செப்டம்பர் 9ந்தேதியன்று உடற்கல்வி விழா ஒன்று நடத்தப்பெறும் என்பது தான்.

அமைதியான வாழ்க்கை நடந்தபோது, உடற்கல்வியும் விளையாட்டுக்களும் மக்கள் மத்தியில், மாணவ மாணவியர் மத்தியிலும், நடைபெற்றது. போர்க்காலங்களில் அதற்கேற்ற வாறு மாற்றியமைக்கும் சூழ்நிலையும் எழுந்தது.

நாடு போரில் ஈடுபட நேர்ந்தபோது, மக்கள் வலிமை யுள்ளவர்களாக விளங்கவேண்டும் என்ற வேட்கையுடன் மக்களுக்கு உடற்கல்வி என்ற நடவடிக்கையில் இராணுவ உடற்பயிற்சிகள் கற்றுத்தரப்பட்டன. நாட்டின் அவசர கால நிலைக்கு இராணுவ உடற்பயிற்சி முறையே சிறந்த தீர்வாக அமைந்திருந்தது.

சினாவின் முன்னேற்றம்

அரசர்கள் ஆண்ட ஆட்சிக் காலம் மாறி, மக்களால் ஆளப்படும் குடியரசு ஆட்சி அமைந்தபோது, சீனாவில் உடற்கல்வித்துறை சிறப்பான இடத்தைப் பெற்று. சீரான வளர்ச்சியையும் அடைந்தது.

1948ம் ஆண்டு மக்கள் குடியரசு ஆட்சி மலர்ந்தபோது பீகிங் நகரத்தில், தேசிய விளையாட்டுக் கழகங்கள் மாநாடு ஒன்று நடை பெற்றது. அதுவே ஒலிம்பிக் இயக்கம் ஒன்று தலை சிறந்த முறையில் உருவாகும் சூழ்நிலையைத் தோற்றுவித்தது.

தேசிய பொழுது போக்கு ஓடுகளப் போட்டிக் கழகம் என்று இருந்த ஓர் அமைப்பை **(National Amateuer Athletic Federation)** மாற்றி, சீன ஓடுகளப் போட்டிக் கழகம் என்று புதிய பெயரிட்டு, சீன ஒலிம்பிக் கழகம் என்று அமையும் வகையில் புதுப்பித்தனர்.

1955ம் ஆண்டு, அகில உலகப் போட்டிகளை பீகிங் நகரில் நடத்தி, ஒரு பெரும் எழுச்சியையே இந்த அமைப்பு ஏற்படுத்தியது.

ஒவ்வொரு ஊரிலும், தாலுகா அளவிலும், முனிசிபாலிடி, மாநிலம் என்ற அளவிலும் கிளைக் கழகங்களைத் தோற்றுவித்து, மக்களிடையே விளையாட்டுக்களைப் பரப்பிட வேண்டும் என்ற முனைப்பினை, இந்தத் தேசியக் கழகம் ஏற்படுத்தித் தந்தது.

பெண்கள் நிலை

மக்கள் குடியரசு சீன நாட்டில் மலர்ந்த பிறகு பெண்களுக்கு உடற்கல்வியில் பங்கு பெறுகிற வாய்ப்புப் பெருகியது. சீனப்பெண்கள் அவர்களுக்குத் தேவையான

உடற்கல்வி மற்றும் பயிற்சிகளை, அவர்களுக்காகவே தனிப்பட்ட முறையில் தயாரித்துக் கொண்டது மட்டுமன்றி, காலை நேரத்தில் உடற் பயிற்சிகள், ஓடுகளப் போட்டி முறைகள் என்றெல்லாம் வகைப்படுத்தி வளர்த்து, வலுவூட்டிக் கொண்டனர்.

தேசிய அளவில் நடைபெறுகின்ற போட்டிகளில் எல்லோரும் திரளாக வந்து, கலந்து கொண்டு போட்டியிட்டனர். உடற் கல்வித் தறையில் பணிபுரிவதற்காக பெண்கள் ஆசிரியைகளாகப் பயிற்சிகளிலும் ஈடுபட்டுத் தேர்ந்தனர். அதற்காக, பல பயிற்சி நிறுவனங்களும் நிறுவப்பட்டன.

இத்தகைய வளர்ச்சியும் தேர்ச்சியும், அவர்களை அகில உலக அளவில் நடந்த மேசைப் பந்தாட்டப் போட்டியில் வெற்றி பெறவும், உலகிலே உயர்ந்த நாடாக மிளிரவும் இட்டுச் சென்றது.

தொழிலாளர்களும் விளையாட்டும்

தொழிலாளர்கள் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டால், உடல் வலிமையும் மனோவலிமையும் பெருகுவதுடன், தொழில் திறனும், நுணுக்கங்களும் பெருகும் என்ற உண்மையை சீனக் குடியரசு தெரிந்து கொண்ட காரணத்தால், அதற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்க முற்பட்டது.

தொழிலாளர்களுக்கென அமைந்த யூனியன்கள், தங்களது தொழிலாளர்கள் நல் வாழ்வை உயர்த்த விழைந்தன. அதற்காகத் தங்கள் யூனியன்களில், விளையாட்டுக் கழகங்களைத் தோற்றுவித்தன.

இப்படி அமையப் பெற்ற தொழிலாளர் விளையாட்டுக் கழகங்களையெல்லாம் தேசிய அளவில் ஒன்று சேர்ந்தனர். அவற்றைக் கட்டுப்படுத்திச் சீராக இயக்க முனைந்தது. சீன

தேசத் தொழிலாளர்கள் விளையாட்டுக் கழகங்களின் போட்டிகள் ஒன்று 1955ம் ஆண்டு பீகிங் நகரில் நடத்தப் பெற்றது.

17 யூனியன்களில் இருந்து 1700 தொழிலாளர் வீரர்கள் பங்கு பெற்றனர். அதில் உள்ள முக்கிய குறிப்பானது, இந்த வீரர்கள் 1700 பேர்களும் 1,25,000 பேர்களிலிருந்து போட்டிகளை நடத்தி இறுதியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டவர்கள் என்பது தான். அப்படிப்பட்ட ஆர்வத்தைத் தொழிலாளர்களுக்கிடையே தோற்று வித்தப் பெருமை அந்தத் தொழிலாளர் யூனியன்களையே சாரும்.

அத்துடன் நில்லாமல், தினந்தோறும், ஒவ்வொரு தொழிலாளரும் (கலிஸ் தனிக்ஸ்) சீருடற் பயிற்சிகளைச் செய்து வரவேண்டும் என்ற பயிற்சித் திட்டமும் நன்கு பலனளித்தது. இது, பொது மக்களிடையே உடற்கல்வியும் விளையாட்டும் பெருமையளிக்கும் வகையில் பிரபலமாகி மிளிர்ந்தன என்பதையே காட்டுகிறது.

பள்ளிகளில் உடற்கல்வி

சீன நாடு முழுவதிலுமே, பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் உடற்கல்வியானது, பாடத்திட்டங்களில் ஒன்றாக வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. உடல் நலத்தையும் பலத்தையும் உருவாக்குகிற உடற்கல்விப் பயிற்சித் திட்டம் நாடெங்கும் நடைமுறைப் படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

வேலைக்கும் தயார். இராணுவத்தில் சேர்ந்து போரிடவும் தயார் என்பது லட்சிய சுலோகமாக்கப்பட்டு, அதற்கேற்றவாறு பயிற்சிப் பணிகளை மக்கள் மத்தியிலே முடுக்கிவிட்டிருக்கின்றனர். இதற்காக ஆயிரக் கணக்கான பயிற்சி நிறுவனங்களும் 1955ம் ஆண்டில் நிறுவப்பட்டி ருப்பது ஓர் எடுத்துக் காட்டாகும்.

இளஞ் சிறார்களின் சுகாதாரத்தில் சீன அரசு மிகவும் எச்சரிக்கை மிகுந்த கவனத்துடன் செயல்பட்டு வருகிறது. உடற்கூறு வல்லுநர்கள், மற்றும் உள நூல் வல்லுநர்களை கலந்தாலோசித்து, அவர்களது அறிவுரை ஆலோசனையின் படி, சிறுவர்களுக்கு ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் வகுப்புக்கான வசதிமுறைகள் வரையறுக்கப்பட்டு, நன்கு போதிக்கப்படுகின்றன.

சீன தேசம் முழுவதும், விளையாடுவதற்கேற்ற ஆடுகளங்கள், ஜிம்னேஷியங்கள், நீச்சல் குளங்கள் எல்லாம் செம்மையான முறையிலே அமைக்கப்பட்டிருப்பதுடன், பயன் படுத்தி பலன் பெறுகிற பக்குவ நிலையில் மக்கள் கற்பிக்கப் பட்டிருக்கின்றனர்.

பயிற்சிகளிலும், போட்டிகளிலும் பங்கு பெறுபவர் களுக்கு வேண்டிய வசதிகளையும் வாய்ப்புகளையும் அளித்திருப்பது போலவே, பார்வையாளர்கள் அமர்ந்து கண்டு, களித்து ஆரவாரித்து மகிழவும் வசதிகளை அமைத்துத் தந்திருக்கிறது சீன அரசு.

வசந்த காலத்திற்குப் பிறகு பொழிகிற மழையிலே மூங்கில் மரங்கள் முதிர்ந்து விளைந்து கொழிக்கின்றன என்னும் சீன மொழிக்கு ஏற்ப, வந்து மகிழவைக்கும் விளையாட்டுக் களினால், மனித இனமே மாபெரும் மறுமலர்ச்சியை அடைகின்றது. அது சீனாவுக்கு மிகவும் பொருத்தமான முதுமொழியாக அமைந்திருக்கிறது.

வளர்ந்து வரும் உடற்கல்வி, உடற்கலை, கலாச்சாரம் மேலும் மக்களிடையே வளர, வேண்டிய அளவுக்கு உடற் கல்வி ஆசிரியர்களை உருவாக்கும் பணியில் அரசு முனைந்து, அதற்கேற்றவாறு பயிற்சி நிறுவனங்களை நிறுவியிருக்கிறது.

பீகிங், ஷாங்கால், உகான், ஷென்யாங், செங்டூ, சியான் போன்ற நகரங்களில் உடல் கலாசாரம் போதிக்கும் ஆசிரியர்களை உருவாக்கும் பயிற்சி நிறுவனங்களை அரசு நிறுவியிருப்பது, அதன் உடற்கல்வி மேல் உள்ள ஆர்வமும் உண்மைப் பற்றும் உள்ளங்கை நெல்லிக் கனியாக அல்லவா தெரிகிறது!

உடற்கல்வி அமைப்புக் குழுவினை ஏற்படுத்தியதுடன் அதில் ஆராய்ச்சிப் பிரிவுகளையும் அமைத்து, சிறந்த உடற்கல்வியைத் தம் மக்களுக்குக் கொடுக்க, சீன அரசு சிறப்பான முனைப்புடன் செயல்பட்டுக் கொண்டு வருகிறது.

இதனால் தான் இன்று ஆசியப் போட்டிகளிலே முதல் நாடாகத் திகழ்கின்றது. ஒலிம்பிக் பந்தயங்களிலும் மேலை நாடுகளை அச்சுறுத்தும் அளவுக்குப் போட்டியிட்டுப் பரிசுகளை வெல்கிறது.

சீன நாட்டின் உடற்கல்வி மேம்பாடுதான், இன்று உலக விளையாட்டு அரங்கிலே உன்னத நிலையை தோற்று வித்திருக்கிறது. அதன் வெற்றியின் மேன்மையைக் காணும் மற்ற நாடுகள், அதன் வெற்றியின் அடிப்படை உண்மையான உடற்கல்வியின் வளர்ச்சிதான் என்பதை அறியும் போது, உடற்கல்வியின் பெருமையையும் நம்மால் நிறையவே புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

13. எகிப்தில் உடற்கல்வி

ஏற்றமிகு நாகரிகத்தில் திளைத்த நாடு எகிப்து என்பதை எல்லா வரலாற்றாசிரியர்களும் ஏகோபித்து ஏற்றுக்கொண்டிருப்பது உண்மைதான்.

கி.மு. 6000-ம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே, எகிப்தியர் இனிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டிருந்தனர் என்பதைச் சரித்திரக் குறிப்புகள் சாற்றி மகிழ்கின்றன.

நைல் நதிதீரத்திலே நலமாக முகிழ்த்தெழுந்த எகிப்து நாகரிகம், எல்லா நாகரிகங்களைப் போலவே, கவின்மிகு கலைகளை, விஞ்ஞானங்களை வளர்த்துக் காட்டியிருக்கின்றது.

அறிவு வளர்ச்சியே அருமையான வளர்ச்சியாக அந்நாட்டில் ஆன்ற பெருமை பெற்றிருந்தது. பிரபுக்களும் பெருந்தனக்காரர்களும் நிறையக் கற்றுக்கொள்வதிலும், வாசிப்பதிலும், எழுதுவதிலும் மிக ஆர்வம் கொண்டிருந்தார்கள். ஒரு எழுத்தாளராக (Scribe) வரவேண்டும் என்ற விருப்பத்துடனும் இந்தக் கல்வி கற்பதில் வசதி படைத்த மேட்டுக்குடி மக்கள் கவனம் செலுத்தினார்கள். இதுவே எகிப்துக் கல்விக் கொள்கையாக இருந்தது.

ஆனால், உழைப்பாளர்கள், மற்றும் கீழ்க்குடியினர் தங்கள் குழந்தைகளைத் தாங்கள் செய்யும் தொழில்களிலேயே பழக்கினர். அவர்களுக்குக் கல்வியானது எட்டாத கனியாக இருந்தது போலும்.

ஆதிகால எகிப்திய மக்கள் யாவரும் சுறுசுறுப்பான வர்கள். எதிலும் ஆர்வம் கொண்டு, அவற்றைச் செயல் படுத்துவதில் சிரத்தை மிக்கவர்களாகவும் விளங்கினார்கள்; அத்தகைய உடல் உரத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்காக, அவர்கள் பலதரப்பட்டப் பல்வேறு வகையான உடற் பயிற்சிகளிலும் ஈடுபட்டார்கள்.

பிரபுக் குடும்பத்தினருக்கும். பணக்கார வர்க்கத் தினருக்கும் அவரவர்களுக்குரிய பண்ணைப்பரப்புகளில் நீச்சல் குளங்கள் இருந்ததாக வரலாறு கூறுகிறது.

அத்துடன் நில்லாது, மல்யுத்தம், குட்டிக்கரணம் போன்ற சாகசப் பயிற்சிகள், சிலம்பம் போன்ற ஒரு கம்பு ஆட்டம், காளை அடக்கும் போட்டி **(Bull Fight)** மற்றும் பல வகையான பந்து விளையாட்டுக்கள் இவற்றில் ஆதிகால எகிப்தியர்கள் ஈடுபட்டு மகிழ்ந்தார்கள்.

நாடுகாக்கும் போர்வீரர்கள் கூட, தாங்கள் செய்து வருகிற கடுமையான இராணுவ உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டாலும், பல்வேறு பட்ட பந்து விளையாட்டுக்களிலும் பங்கு கொண்டார்கள். இப்படி பங்கு பெற்று விளையாடுவது, அவர்களது போரிடும் திறன்களில் உள்ள நுணுக்கங்களில் நன்கு தேர்ச்சி பெற உதவும் என்பதாகவும் அவர்கள் நம்பினார்கள்.

போரிடும் சிப்பாய் வகுப்பினர் **(Warrior class)** தாங்கள் செய்த பயிற்சியையும், ஆடிய விளையாட்டுக் களையும் தங்கள் பரம்பரையினரும் (குழந்தைகளும்) பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று மிகவும் விரும்பியிருக்கிறார்கள்.

சிப்பாய்களின் குழந்தைகள், இராணுவப் பள்ளிக்கு அதே நோக்கத்தில் தான் அனுப்பப்பட்டார்கள். அங்கே

அவர்களுக்கு மிகவும் கடுமையான உடற்பயிற்சிகளும், மிகவும் சிரமமான போர்ப்பயிற்சி முறைகளும் கற்பிக்கப் பட்டன.

அத்தகைய கடுமையான பயிற்சிகள் அவர்களது உடல் பலத்தை வளர்க்கவும், நெஞ்சுரத்தை அதிகப்படுத்தவும், நீடித்துழைக்கும் ஆற்றலை மிகுதிப்படுத்தவும், உதவின. அத்துடன், போரிலே ஆயுதங்களைத் திறமையாகப் பயன்படுத்தும் தேர்ச்சியளிக்கவும் துணையாக இருந்தன.

எகிப்தியர்களிடத்திலே வேட்டையாடுதல், மீன்பிடித்தல் போன்ற பழக்கங்கள் இருந்ததால், அவர்கள் மிகவும் சுறுசுறுப்பானவர்களாக விளங்கினார்கள். நடனம் அவர்களிடையே முக்கிய அங்கம் வகித்தது.

முன்னாள் எகிப்து நாட்டின் விளையாட்டு முதிர்ச்சி யானது, இந்நாளில் அதிகம் இல்லாதது நமக்கு ஆச்சரியமாகத் தானிருக்கிறது.

இந்நாளைய எகிப்து உடற்கல்வியானது, நாடுதழுவிய பொது உடற்கல்வியாகத் திகழ்கிறது. அதற்கு ஒரு கட்டுப் பாட்டு அதிகாரி **(Controller)** நியமிக்கப் பட்டிருக்கிறார்.

இவரது முக்கிய பணியானது, பள்ளியில் பயிலும் மாணவ மாணவியர்களுக்குப் பயன்படும் வகையில் உடற்கல்விப் பாடத்திட்டங்களையும், இராணுவப்பயிற்சி முறைகளையும் ஆய்ந்து தெரிவு செய்து பயிற்றுவிக்க ஏற்பாடு செய்து தருவது தான்.

நாட்டின் மத்திய அரசு கல்வி அமைச்சகத்துடன் நன்கு தொடர்புகொண்டு, நாட்டின் பல்வேறு விளையாட்டுக் கழகங்களுடன் இயைபுப்படுத்தி, சிறப்பாக உடற்கல்வி விளையாட்டுத்துறை செயல்பட இவர் இணைப்புப் பாலமாக இருந்து, சிறப்பாகப் பணியாற்றுகிறார்.

விளையாட்டுக் கழகங்கள் முதன்மை விளையாட்டுக் களான கால்பந்தாட்டம், கைப்பந்தாட்டம், கூடைப் பந்தாட்டம், டென்னிஸ், மல்யுத்தம், குத்துச்சண்டை, நீச்சல் போட்டிகள், எடைதூக்கும் போட்டிகள், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் போட்டிகள் இவற்றை, மக்களிடையே நடத்தி, வளர்ச்சிக்குத் துணைபுரிகின்றன. இவைகள் தாம் எகிப்து நாட்டின் புகழ்பெற்ற விளையாட்டுக்களாகும்.

பள்ளிகளிலும் மற்றும் கல்வி நிறுவனங்களிலும் உள்ள உடற்கல்விப் பாடத்திட்டங்களில் இசைவழி உடற்பயிற்சிகள், சீருடற் பயிற்சிகள் குழுவிளையாட்டுக்கள் அணி நடைப்பயிற்சிகள், மற்றும் ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சிகள் இடம் பெற்றிருக்கின்றன.

பள்ளிகளில் இப்பாடங்களை சரிவர நடத்த பொறுப் புள்ள ஆசிரியர்களை உருவாக்க, மூன்றாண்டு காலப் பயிற்சிக்கு பயிற்சி நிறுவனங்களும், நாட்டில் நிறுவப் பெற்றிருக்கின்றன.

எகிப்து நாடானது விளையாட்டுக்களிலே பெரிய சாதனை செய்திடவில்லை என்றாலும், சராசரி மனிதர் களையும் சாமர்த்தியசாலிகளாக நாட்டுப் பற்று மிக்க வர்களாக வளர்த்து விட்டிருக்கிறது என்பதே இன்று நாம் கண் கூடாகக் காணும் காட்சியாக இருக்கிறது.

14. இந்தியாவில் உடற்கல்வி

எங்கள் முன்னோர்கள் எல்லோரும் கானகத்திலே காட்டுமிராண்டிகளாக வாழ்ந்தபோது, உயர்ந்த நாகரிகத்தில் திளைத்த மக்களாக வாழ்ந்தவர்கள் இந்தியர்கள் என்று இந்தியக் கலாசாரத்தின் பெருமையை பேசி வெளிப் படுத்தினார், மோனியர் வில்லியம்ஸ் என்கிற மேல் நாட்டறிஞர்.

உலகத்திலேயே உயர்ந்த நாகரிகத்தில் உலா வந்த இந்திய நாகரிகம், உடற்கல்வி பற்றிய விவரங்கள் குறித்துத் தெளிவாகத் தெரிவிக்காமற் போனதன் காரணம். இந்தியர்கள் தங்கள் வாழ்க்கை வரலாற்றை எழுதி வைத்துவிட்டு போகாத காரணம்தான்.

எழுதிக் குறிப்பு வைக்கும் பழக்கம் இந்திய சந்ததியினருக்கு இல்லாமற் போனதை தன்னடக்கம் என்பார்கள். தற்குறியான இயல்பு என்றும் கூறுவார்கள். எதுவாக இருந்தாலும், நமது முன்னோர்கள் இந்தியாவின் பழம் பெருமையை நாம் எடுத்துரைக்க இயலாத நிலையில் வைத்து விட்டுப் போய்விட்டார்கள் என்று இன்று நாம் வருந்துவதைத் தவிர, வேறு வழியேயில்லை.

வெளிப்படும் வகைகள்

நமது கலாச்சாரம், கம்பீரமான நாகரிகப் பண்பாடுகள் பற்றி நம்மால் அறிந்து கொள்ளும் வழிகளாக உதவுவன மரபுகள்: பரம்பரை பரம்பரையாக மக்களிடையே தொடர்ந்து வரும் பழக்கவழக்கங்கள்; செவிவழிச் செய்திகள், புராணம்

மற்றும் இதிகாசங்கள், ஆங்காங்கே அரிதாகத் தென்படும் கல்வெட்டுக்கள், சாசனங்கள் ஓவியம் சிற்பம் இவைகளின் மூலமாக நாம் ஏற்றமிகு செய்திகள் பலவற்றை, சுவைபடவே அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

இந்தியாவின் ஏற்றமிகு உடற்கலை. வரலாற்றை பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே அறிய முடிகிறது. என்றாலும் இதுதான் வாழ்க்கை, இப்படித்தான் உடற்கல்வி இருந்தது என்று பிரித்துப் பார்க்க முடியாத அளவுக்கு, இந்தியர்களின் வாழ்க்கையில் உடற்கல்விக் கலை இரண்டறப் பின்னிப் பிணைந்து கிடந்திருக்கிறது.

அதாவது, மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கை முறையே உடற்கல்வி வாழ்க்கையாக உலா வந்திருக்கிறது என்பது தான், உண்மையான வரலாறாக நமக்குப் புலனாகின்றது.

நமது இந்திய முன்னோர்கள் செய்து வந்த யோகா சனங்கள். பிராணாயாமப் பயிற்சிகள், பஸ்கித் தண்டால்கள், மல்லர் கம்பப் பயிற்சிகள், லெசிம், சிலம்பப் பயிற்சிகள் எல்லாமே, வாழ்க்கையின் அடிப்படைக் காவியங்களாகவே நடைப்பெற்றிருக்கின்றன.

பழங்கால இந்தியர்களின் வாழ்க்கை முறையை நாம் மூன்று விதமாகப் பகுத்துப் பார்க்கும் பொழுது, அவர்களின் பண்பாடும், பாரம்பரியமும், மகோன்னதமான மரபுகளும்; மாண்புகளும், விளக்கமாகவே வெளிப்படுகின்றன. கலங்கரை விளக்கமாகவே காட்சியளிக்கின்றன.

1. *இந்தியர்களின் கலாச்சாரம்* (Culture)

எளிமையான வாழ்க்கை. உயர்ந்த சிந்தனைகள், என்பது தான் இந்தியர்களின் இனியவாழ்க்கைத் தத்துவமாக இருந்து வந்திருக்கிறது. இந்த அடிப்படையில் தான் அவர்கள் வாழ்ந்து சென்றிருக்கிறார்கள்.

அறிவு, அடக்கம், அமைதி, ஆனந்தம் என்பதாக அவர்களின் வாழ்க்கை இலட்சியம் வடிவமைப்புப் பெற்றிருந்தது.

பிறருக்கு உதவுதல், முடிந்த வரை உபத்திரவம் செய்யாதிருத்தல் என்பது முதிர்ந்த மரபாகவும் இருந்திருக்கிறது.

அகிம்சையில் அவர்கள் அதிகமாக ஆர்வம் காட்டினார்கள். அதிக ஆண்மையும் தேக வலிமையும் மனோபலமும் கொண்டவர்களால் மட்டுமே, அகிம்சை காட்டமுடியும். அன்பு காட்ட முடியும்.

அதனால், அவர்கள் உடல் வலிமையை வளர்த்துக் கொண்டார்கள். வலிமை வழுவிப் போகாமல் காத்துக் கொண்டார்கள். அதை வணங்கவும் செய்தார்கள்.

அப்படிப்பட்ட வலிமையான உடல் இருந்தால் மட்டுமே, அன்றாடக் கடமைகளை அணுவளவும் தவறாமல் செய்துவர இயலும் என்பதிலும், நம்பிக்கைக் கொண்டிருந்தனர்.

கடமையில் கவனம் செலுத்தவும். காரியங்களை வெற்றிகரமாக நடத்தவும், செல்வங்களை சேர்த்துக் கொள்ளவும், தமக்குரிய ஆசைகளை திறமையாக நிறைவேற்றிக் கொள்ளவும் உடல் வலிமை வேண்டும் என்று வேதங்களும் வற்புறுத்திக் கூறியிருக்கின்றன.

வேதங்கள் கூறும் வழியிலேதான் வாழ்க்கை முறை அமைந்திருந்தது. அதை நாம் வேதகால வாழ்க்கை என்றே அழைக்கலாம்.

இந்த வாழ்க்கை முறையை, ஒரு இதிகாச சான்று மூலம் காணலாம். இராமாயணத்தில் ஒரு காட்சி, விஸ்வாமித்திரர் என்ற ஒரு மாமுனிவர், இராம இலட்சுமணரைக் கானகத்திற்கு அழைத்துச் சென்று, தன்னுடைய வேள்விக்கு இடையூறு

நேராமல் தடுத்துக் காத்திட வேண்டுமென்பதற்காக அழைத்துச் செல்கிறார், அவர்களை விஸ்வாமித்திரர் துயில் எழுப்புவதாக, வால்மீகிக் கவிஞர் இவ்வாறு எழுதியிருக்கிறார்.

ஓ, இராமா! இதோ பொழுது புலரப் போகிறது. காலை பூஜையைத் தொடங்குகிற காலம் வந்துவிட்டது என்பதாக அழைக்கிறார்.

அதாவது விடியற்காலைக்கு முன்னதாக வைகறைப் பொழுதுக்கு முன்பாக விழித்தெழுந்து, காலைக் கடன்களை முடித்து, பல் துலக்கி, குளிர்ந்த நீரில் குளித்தெழுந்து, பொழுது புலருவதற்கு முன்னதாகவே பூஜையினை முடித்துவிட வேண்டும் என்பது, புனிதமான பழக்கமாகும்.

பூஜை என்பது மந்திர சுலோகங்களை மட்டும் சொல்வதல்ல. அத்துடன் பிராணயாமம் போன்ற சுவாசப் பயிற்சிகள்; அங்கங்களைப் பயிற்சிக்குள்ளாக்கும் ஆசன முறைகள்; சூரிய நமஸ்காரப் பயிற்சிகள், இப்படிப் பலப் பல முறைகளில் பூஜைகள் நடந்தன. தொடர்ந்தன.

ஆக, பூஜையாக இருந்தாலும் அதிலே உடற்பயிற்சிகள் இருந்தன. உணவு, உறையுள் என்பதற்காக முயற்சிகள் எழுந்தாலும், அவற்றிலும் தேகத்திற்குத் தேவையான உடற்பயிற்சிகள் தொடர்ந்தன.

இந்தக் காலத்தில் இருந்த அக்காடாஸ் **(Akhadas)** வியாயம் சாலைகள் **(Vyayam Shalas)** எல்லாம் நான்கு சுவர்களுக்குள் அடங்கிய பாதுகாப்பான இடங்களிலே பயிற்சிகளைச் செய்ய உதவின. ஆனால், வேத காலத்துப் பயிற்சிகள் எல்லாம் வெட்ட வெளியிலே, திறந்த மைதானப் பகுதிகளிலேதான் நடைபெற்றன.

வாயளவிலே போதிக்கின்ற முறைகள் வேத காலத்தில் இல்லை. செய்து பார்க்கின்ற, செயல் வடிவில்தான் உடற்

பயிற்சி முறைகள் தொடர்ந்தன, அதாவது வாழ்க்கையின் கடமைகளைச் செய்கிறபோதே, தேகத்திற்குத் திறம் கூட்டுகின்ற உடற்பயிற்சிகளாக இருந்தன என்பதுதான் வேதகால வாழ்க்கைக் கலாச்சாரமாக இருந்தது.

வடமொழிப் புலவர் வால்மீகி அவ்வாறு வடித்திருந்த கவிதையைப் போல, தென்புலக் கவிஞர், திருமிகு சித்தர் திருமூலரும் உடலைப் பற்றி, ஒப்பற்ற முறையில் கவிதைப் பாடிக் காட்டியுள்ளார்.

உடம்பால் அழியில் உயிரால் அழிவர்

திடம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்!

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே

உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த்தேனே

அதற்கும் மேலாக அவர் எழுதியுள்ள வரிகள்

உடம்பின் உள்ளே உத்தமன் குடி கொண்டான் என

உடலினை யானிருந்து ஓம்புகின்றேனே!

உடல் முக்கியம். அதற்கு உடற் பயிற்சிகள் மிகவும் முக்கியம்.

வலிமையான உடல் மூலமே வலிமையான மனதைப் பெற முடியும், அதன் வழியே தான் விழுமிய பக்தி உணர்வை வளர்த்து, ஒழுக்க வாழ்க்கை வாழ்ந்து, உயர்வான சிந்தனைகளுடன், சிறப்படைய முடியும் என்பதாக அன்றைய இந்தியர்களின் வாழ்க்கையெல்லாம் அருள்மயமாய் விளங்கியது.

இந்தியர்களின் சமூக அமைப்பு (Social Life)

ஒன்றாக உலவி வந்த மனித இனம், அவரவருக்குரிய கடமையை ஆற்றி வரும் பொழுதே, அணி அணியாகப் பிரிந்து

கொண்டது. அதாவது அவர்களின் கடமை தொழிலாக மாறி விட்டது.

ஆகவே, தொழிலைச் செய்த காரணத்தால், தொழிற் பிரிவுகள் தோன்றத் தொடங்கின. அதுவே சாதிப் பிரிவாக பிற்காலத்தில் சரியத் தொடங்கியது.

இந்திய வாழ்க்கை அமைப்பில், நான்கு பிரிவுகள் இப்படியாக நடமாடத் தொடங்கின. அதாவது ஆசிரியர்கள் வீரர்கள், வணிகர்கள், வேலையாட்கள் என்பதாக, பிரிவுகள் பிளந்து வந்தன. இவர்களே பின்னாளில், பிராமணர்கள், க்ஷத்திரியர்கள், வைசியர்கள், சூத்திரர்க்ள என்று அழைக்கப் பட்டனர்.

ஆசிரியர்கள்: இவர்கள் அனைவருக்கும் கலைகளைக் கற்பித்து வந்ததால், ஆசிரியர்கள் என்று அழைக்கப்பட்டனர். அந்தணர்கள் என்றும் அழைக்கப்படுவதுண்டு. இவர்கள் மந்திரம் ஜெப தபம் இவற்றில் ஈடுபட்டதுடன், தாங்கள் குடியிருக்கும் பாண சாலையில் கல்வி மற்றும் போர்க்கலைகளையும் கற்பிக்கின்ற பொறுப்பினை ஏற்றும் வாழ்ந்தனர்.

அவர்கள் க்ஷத்திரியர்களுக்குப் பாடங்களைப் போதித்ததுடன், போர்க்கலையையும், ஆயுதங்களைப் பயன்படுத்தும் நுணுக்கங்களையும், ஆட்சி செய்யக்கூடிய அறிவுத் திறன்களையும் கற்றுத் தந்தனர். அதில் வில்வித்தை, கத்திச் சண்டை, ஈட்டிச் சண்டை அல்லது வேல் சண்டைகளும் அடங்கும்.

இவர்கள் யோகாசனம் போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்து, ஆத்ம சக்தியினையும் வளர்த்துக் கொண்டவர்களாகவும் விளங்கினார்கள்.

வீரர்கள் நாடுகாக்கும் பணியில் ஈடுபட்டனர், வணிகர்கள் வாணிகத்திலும், வேலைக்காரர்கள் மற்றவர் களுக்கு உதவுகின்ற பணிகளிலும் ஈடுபட்டனர்.

அவரவர்கள் தொழில்களில் அவர்கள் ஈடுபட்டிருந் தாலும் அனைவரும் கற்றுக் கொள்கிற அருங்கலையாக மல்யுத்தக் கலையைப் பயின்றனர். அத்துடன், அவர்கள் வீட்டுக்குத் தேவையான, விறகுகள் உணவுகள், பழங்கள், முதலியவற்றைக் காட்டிலிருந்து கொண்டு வருவதற்கு மேற்கொண்ட முயற்சிகள் யாவும் மேன்மை மிகு உடற் பயிற்சிகளாக இருந்ததால், மக்களுக்குத் தேக நலமும், பலமும் தேர்ந்த முறையில் அமைந்திருந்தது.

இதுவே பழங்கால இந்தியர்களின் இனிமையான சமூக அமைப்பாக விளங்கியது.

நமது இந்திய நாட்டின் உடற்கல்வி வரலாற்றை, 8 பிரிவுகளாக, வரலாற்றாசிரியர்கள் பிரித்துக் காட்டுவார்கள்.

1. வேதகாலம் **(Vedic Period)** கி.மு. 2000 முதல் 1000 வரை.

2. இதிகாச காலம் **(Epic Period)** கி.மு. 1000 முதல் 600 வரை.

3. சரித்திரக் காலம் **(Historical Period)** கி.மு. 600.

4. நாளந்தா காலம் **(Nalandine Period)** கி.பி. 300.

5. ராஜபுத்திரர் காலம் **(Rajput Period)** கி.பி.300 முதல் 1200 வரை

6. முகமதியர் காலம் **(Muslim Period)** கி.பி. 1200 முதல் 1750 வரை.

7. ஆங்கிலேயர் காலம் **(British Period)** 1947 வரை.

8. சுதந்திரத்திற்குப் பிறகு

1. வேதகாலத்தில் உடற்கல்வி: (கி.மு. 2000 முதல் 1000 வரை)

வேதங்கள் எல்லாம் மதத்தை விளக்க வந்த மதிப்பிற்குரிய சுலோகங்கள் மட்டும் அல்ல, அவைகள் வாழ்க்கையை விளக்கி, வழிகாட்ட வந்த மேன்மைமிகு படைப்புக்களாகும்.

மத்திய ஆசியா பகுதியிலிருந்து இந்தியாவை நோக்கி நடந்து வந்து, இந்த மக்களிடையே உயர்ந்துபோன ஆசிரியர்களின் வரலாற்றை மட்டும் வேதங்கள் விவரிப்பதுடன் நின்று விடாமல், இந்திய மக்களின் சமூக அமைப்பு, அரசியல் நடைமுறைகள், நாட்டின் நிலவள அமைப்பு, மக்களின் மணியான வாழ்க்கை முறைகள் அனைத்தையும் விளக்கிக் காட்டும் பெட்டகமாகவும் வேதங்கள் விளங்குகின்றன.

இந்தியாவில் இருந்த மக்கள் யாவரும் கட்டுடல் கொண்டவர்களாகவும், மிகுந்த பலசாலிகளாகவும் வாழ்ந் திருக்கின்றார்கள். காய்கறிகள், கிழங்குகள், கனிகள், தானிய வகைகள், மற்றும் செடி கொடிகளிலிருந்து கிடைப்பவை யாவும் உணவாக அவர்களுக்கு உதவியிருக்கின்றன.

உடலால் அவர்கள் வலிமையானவர்களாக விளங்கிய தாலோ என்னவோ, அவர்கள் உள்ளத்தாலும் வலிமையை உணர்ந்து, ஒற்றுமையாக மற்றவர்களுடன் வாழ விரும்பவில்லை போலும். அதனால், அவர்கள் மற்றவர் களுடன் சண்டை செய்வதிலேயே சமர்த்தர்களாக விளங்கினார்கள். போர்க்களத்தில் இருப்பதையே பூரிப்பாகக் கருதினார்கள்.

வில் அம்பு வித்தை, குறி பார்த்து எய்தல். குதிரை யேற்றம், சாரட்டுப் போட்டிகள் அவர்களுக்குப் பொது

விளையாட்டுப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளாக அமைந்திருந்தன. போர்க் கலையை வளர்க்கவும் அப்பயிற்சிகள் உதவியிருக்கின்றன.

மேற்கூறிய உடற்கல்வியின் பிரிவுகளாகத் திகழ்ந்த விளையாட்டுக்க்ள எல்லாம் மகிழ்ச்சி தருபவையாக மட்டும் விளங்காமல், வாழ்க்கை முறைகளாகவும், போர் புரிவதற்கேற்ற உதவி சாதனங்களாகவும் உதவியிருக்கின்றன.

இந்த வேதகாலத்தின் போதுதான் யோகப் பயிற்சிகள் உருவாகியிருக்கின்றன என்று வரலாறு கருதுகிறது. பிராணாயாமம் என்ற சுவாசப் பயிற்சி முறை, புனிதக் கடமையாகக் கருதப்பட்டிருக்கிறது. பிராணன் + யாமம் எனப்பிரிந்து நிற்கும் இவ்வார்த்தை, பெருமைமிகு சுவாசப் பணியின் இயல்பை ஆழமாக விளக்கிக் காட்டுகிறது.

பிராணன் என்றால் காற்று. (ஜீவன்). யாமம் என்றால் கட்டுதல் என்று பொருள். அதாவது, காற்றை நுரையீரலுக்குள் கட்டி வைத்தல் என்பது பொருளாகும்.

சமஸ்கிருதச் சொல்லாக இதை பிராண+அய்மம் என்பார்கள். பிராணன் என்றால் காற்று. அய்மம் என்றால் நீளமாக என்பது பொருள். நீளமாக அதாவது அதிகமாக சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து அடக்கிப் பிறகு வெளியே விடுதல் என்பது இதன் ஆழ்ந்த பொருளாகிறது.

இந்தப் பிராணாயாமப் பயிற்சிகளை நிதமும் செய்து தேர்ச்சி பெற்றதால்தான், யோகிகள் பலர், பற்பல சாதகங்களைச் செய்து, சாதனைகளைப் படைத்திட முடிந்தது.

யோகப் பயிற்சிகள் உடலை தூய்மையாகவும் உள்ளத்தை மேலும் தூய்மையாகவும் காப்பாற்றிக் கொள்ள உதவின. யோகாசனப் பயிற்சிகளில் சூரிய நமஸ்காரப்

பயிற்சிகள் எனும் தலையாயப் பயிற்சி அக்கால மக்களுக்கு ஆற்றலையும் ஆன்ம பலத்தையும் அளித்திருக்கின்றன.

2. புராணகாலத்தில் உடற்கல்வி: (கி.மு. 1000 முதல் 600 வரை)

இதை இதிகாச காலம் என்றும் கூறுவார்கள்.

இராமாயணம், மகாபாரதம் என்ற இரு இதிகாசங்களும் இந்தக் காலக் கட்டத்தில் தான் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன.

இந்த இதிகாசங்களில், எண்ணற்ற போர்முறைகளைப்பற்றி விரிவாகவே எழுதப்பட்டுள்ளன. இவற்றில் அக்கால மக்களிடையே எழுந்துள்ள ஒழுங்கீனங்களும், அவற்றை அழிப்பதற்காக எழுந்த தர்மயுத்தங்கள் பற்றியும் விரிவாக விளக்கி எழுதப்பட்டுள்ளன.

இதிகாச காலத்தில் இருந்த கல்வி முறையானது, ஆன்மீக வளர்ச்சியை அதிகரிக்கவும், உடற்கல்வியை மிகுதியாக்கவும் கூடிய முறையிலே கற்பிக்கப்பட்டது.

ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு ஜெபதபங்கள், மந்திரங்கள், சுலோகங்கள் உதவியது போல, உடல் வளர்ச்சிக்குப் போராயுதங்கள் உதவின. அவையே உடற்கல்விப் பாடங்களாகவும் அமைந்தன.

வில்வித்தை, வேலெறிதல், வாள் சண்டை, கதாயுதங்களில் சண்டை, மல்யுத்தம், குதிரையேற்றம், சாரட்டு வண்டி ஓட்டுதல் போன்றவைகளில் அக்கால மக்கள் அதிகப் பயிற்சிகள் பெற்றிருந்தனர்.

அவற்றிலே சிறந்த பயிற்சிகளைப் பெற்றிருந்த வீரர்களின் பட்டியல்தான். இதிகாசங்களிலே நிரம்பவும் இடம் பெற்றிருக்கிறது.

இராமன், இலக்குவன், இராவணன், மேகநாதன் போன்ற வீரர்கள் இராமாயணத்திலும்; அர்ஜுனன், பீமன், கிருஷ்ணன், பலராமன், பீஷ்மர், துரோணர் போன்றவர்களை மகாபாரதத்திலும் நாம் அறிந்து மகிழ்கிறோம்.

வில்வித்தையில் அர்ஜுனன்; மல்யுத்தத்தில் பீமன்; கோடரிச்சண்டையில் இராவணன்; தட்டெறிதலில் கிருஷ்ணன், அஸ்திரங்களை வீசுவதில் மேகநாதன். இவர்கள் போர்க்கலையில் பிறர் வெல்ல முடியாத அளவுக்கு, சிறப்பான போராயுதங்களைப் பயன்படுத்திப் பெருமை பெற்றவர்கள் ஆவார்கள்.

அக்கால மக்களைப் பற்றியும், அவர்களது கல்விமுறை பற்றியும் அறிந்து கொள்ள, வேறெந்த விவரக் குறிப்புக்களும் இல்லை, இதிகாசங்களைத் தவிர.

உடற்பயிற்சிக் கல்வியை, போர்ப்பயிற்சிக் கலையைக் கற்றுத்தர, தனியாக உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் யாரும் அக்காலத்தில் இருக்கவில்லை. வேதங்களைக் கற்பித்த வித்தகர்களே, வியூகங்கள் அமைத்துப் போரிடும் பேராற்றல் மிக்கப் பயிற்சிகளையும் கற்றுத் தந்தனர். அவர்களை குரு என்று அழைத்தனர். அவர்கள் வசித்துக் கற்றுத் தந்த இல்லமே குருகுலம் என்று (பள்ளி) அழைக்கப்பட்டது.

இந்த குருகுலத்திற்கு வந்துதான். அரச பரம்பரைக் குழந்தைகள் கல்வி பயின்றனர். 25 வயது வரையில் அந்த மாணவர்களது குருகுல வாசம் நீடித்தது. அதற்குள்ளாக, உடற்பயிற்சி முறைகள், ஆயுதங்களைப் பயன்படுத்தும் நெறிமுறைகள், ஆன்மீக வளர்ச்சி பெறும் அறிவார்ந்த வழிகள் இவற்றில் பயிற்சி பெற்றனர்.

சூதாட்டம் (Gambling) பொதுமக்களுக்குப் பெரு

எல்லாதரத்து மக்களிடையேயும் சூதாடும் பழக்கம் இருந்திருக்கிறது. இதை வெளிப்படுத்திக் காட்டுகிறது மகாபாரதக்கதை, மகாபாரத யுத்தமே. சூதாட்டத்திலிருந்து தான் தோன்றி, தொடர்ந்து, முற்றி, வெறியூட்டி சண்டைபோட வைத்திருக்கிறது.

மகிழ்ச்சி தரும் தீய பழக்கம் ஒருபுறம் இருக்க, அறிவு எழுச்சியை வளர்க்கும் அறிவுக் கலைகள் வளர்ச்சியும் மறுபுறத்தில் வளர்ந்தோங்கியிருக்கின்றன. தட்சசீலம், பாடலிபுத்திரம், கன்னோஜ், மிதிலை போன்ற நகரங்களில் கல்விக் கூடங்கள் பல இருந்தன. அவற்றில் வரலாறு போற்றுகிற மேதைகள் பலர் ஆசிரியர்களாக இருந்திருக் கின்றனர்.

இந்தக் காலக் கட்டத்தில் தான் வான சாஸ்திரம், சோதிடம், தத்துவம், விவசாயம், இசை, நடனம் போன்ற ஆய கலைகள் பற்றியெல்லாம் விரிவாக குறிப்புக்கள் எழுதப்பட்டன.

3. சரித்திர காலம்: (கி.மு. 100)

இந்தியாவில் மிகப் பழமையான மதமாக விளங்கிய இந்து மதம், தழைத் தோங்கி தலைமை பீடத்தை வகித்த நிலையிலிருந்து கீழ்ப்புறமாக சரியத் தொடங்கிய காலம் என்று இதைக் கூறலாம்.

இந்து மதமானது இதமாக ஏற்றுக் கொண்டிருந்த சமுதாயத்தில் ஏற்றத் தாழ்வுகள் பேதங்கள் விதி இனப் பிரிவுகள், வைதிக பிராமணர்களின் தழும்பேறிய தடித்தன மான பழக்க வழக்கங்கள்; வேதங்களின் சுலோகங்கள் சொல்லி வந்த சனாதன முறைகள் யாவற்றையும் எதிர்த்துக் குரலெழும்பிய காலம் இது.

ஒன்றாக உயர்ந்த நோக்குடன் பரந்து விரிந்து கிடந்த பாரத நாடு, சிறு சிறு நாடுகளாக சிதறுண்டு போய், சிறுமை அடையத் தொடங்கிய காலமும் இதுதான்.

நூற்றுக் கணக்கான சிறு சிறு நாடுகளை ஆண்ட மன்னர்கள், மனதில் மமதையும் அகந்தையும் தலைதூக்க, மற்றவர்களை மாற்றார்கள் (பகைவர்கள்) என்று எண்ணி, அடிக்கடி போரிட்டுக் கொண்டு அறிவிழந்த கதையும் இந்தக் காலத்தில் மிகுதியாகவே நடைபெற்றது.

இந்த சந்தடி சாக்கில், இந்து மதத்தை எதிர்த்துப் புதிய மதங்கள் பல தோன்றின, அவற்றுள் அருமையும் பெருமையும் கொண்டதாக, மக்கள் மத்தியிலே மாபெரும் மதிப்பும் சிறப்பும் பெற்றவை இரண்டு மதங்கள் 1. புத்த மதம் 2. ஜைன மதம்.

இந்து மதத்தின் மேல் மக்கள் கொண்டிருந்த இனம் புரியாத வெறுப்பு ஒரு பக்கம். மன்னர் குலத்தில் தோன்றிய தோன்றல்கள். புத்தர், மகா வீரர், இருவரின் தனிப்பட்டச் சிறப்பு இன்னொரு பக்கம். மக்கள் கூட்டம் இந்து மதத்தை வெறுத்து, புத்த ஜைன மதங்களில் சேரத் தொடங்கியது.

அதனால், இந்து மதத்தில் இருந்து வந்த வாழ்க்கை முன்னேற்றி வளம் தரும் கொள்கைகள் பல, தூக்கியெறியப் பட்டன. மதமே வேண்டாம் என்றால், மதத்தின் கொள்கைகளை யார் மதிப்பார்?

புத்த மதமும், ஜைன மதமும் அகிம்சை, அமைதி என்கிற கொள்கைகளையே அடிப்படையாகக் கொண்டு வளர்ந்தன. அதன்படி, உடலைக் கட்டு மஸ்தானதாக வைத்துக் கொள்ளும் வழக்கத்தை மக்கள் விட்டு விட்டனர். நாட்டைக் காக்க வேண்டியதற்காகத் தங்கள் தேகத்தை வளர்த்துக் காப்பாற்றும் போக்கையே மக்கள் மறந்தனர்.

இருந்தாலும், உடற்கல்வியும் விளையாட்டுக்களும் ஆங்காங்கே இடம் பெற்றிருந்தன. மக்களிடமிருந்து முழுதுமாக, அவை ஒதுங்கிப் போய்விடவில்லை என்பதற்குச் சான்றாக ஒருசில குறிப்புக்கள் கிடைத்திருக்கின்றன.

வெளி நாட்டு யாத்ரிகர் மெகஸ்தனிஸ் என்பவர், சந்திரகுப்த மௌரியர் என்ற மன்னர் ஆண்ட காலத்தில், இந்தியா வந்து சேர்ந்த பொழுது, தான் கண்டனவற்றை யெல்லாம் குறிப்புக்களாக எழுதிவைத்துச் சென்றார். அதன் வழியே, நமது நாட்டின் அன்றைய உடற் கல்வியின் உண்மை நிலையை நன்கு அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

நாடு காக்கும் போர் வீரர்களுக்கு, போராயுதங்களை எப்படித திறம்படக் கையாளுவது, தேர்ச்சி பெறுவது என்கிற வகையிலே கடுமையான பயிற்சிகள் பலவும் கொடுக்கப் பட்டிருந்தன; பொதுமக்களுக்கோ மகிழ்ச்சியளிக்கும் விளையாட்டுக்கள் போதுமான அளவில் இருந்தன என்பதாக, மெகஸ்தனிஸ் எழுதி வைத்திருக்கும் குறிப்புக்கள் கூறுகின்றன.

மல்யுத்தம், ஓட்டப் போட்டிகள், தாண்டும் போட்டிகள் வேலெறிதல், சாரட்டு ஓட்டப் போட்டிகள், குதிரை ஓட்டப் பந்தயம் போன்ற விளையாட்டுக்கள் பொதுமக்களிடம் போதுமான அளவு இடம் பெற்றிருந்தன என்று அறியும்போது, இராணுவத்தில் சேர்ந்த வீரர்களுக்கு ஆழ்ந்த உடற் பயிற்சியும், பொதுமக்களுக்குத் தேவையான அளவு உடற்பயிற்சியும் அமைந்திருந்தன. அவர்களை உடற் கல்வியானது உற்சாகமாக வாழவும், உடலை வலிமையாகக் காத்துக் கொள்ளவும் உதவியிருக்கிறது என்பதையும் நம்மால் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

மகா அசோகர் என்று வரலாறு போற்றுகின்ற அந்த மாமன்னரின் ஆட்சிக் காலத்தில், மிக வலிமை மிக்க

இராணுவம் இருந்தது, அவர் பல நாடுகளை வென்று, கடைசியாகக் கலிங்கத்தின் மீது போர் தொடுத்து, அதில் வெற்றி பெற்றாலும், மனம் மாற்றம் பெற்று போரையே வெறுத்தார் என்பதாக வரலாறு விரித்துரைக்கிறது.

இந்த வரலாற்றுக் காலத்தில், இராணுவப் பயிற்சி முறைகள் மக்களிடையே ஆழமாகவும் விரிவாகவும் இடம் பெற்றிருந்தன என்றே அறியலாம்.

4. நாளந்தா காலம்: (கி.பி.300)

புத்த மதத்தினர் போற்றி வளர்த்து வந்த நாளந்தா பல்கலைக் கழகம் பற்றி, சீன யாத்திரிகர் ஒருவர், மிகச் சிறப்பாக எழுதிச் சென்றிருக்கிறார், ஏறத்தாழ 6000 மாணவர்களுக்கு மேல் இங்கு கல்வி பயின்றிருக்கின்றனர். பல்வேறு நாடுகளிலிருந்தும் மாணவர்கள் படிப்பதற்காகவே இங்கு வந்தனர் என்பது ஒரு சிறப்பான குறிப்பாகும்.

மதம், வேதம், இந்திய தத்துவம் இவற்றை மட்டும் கற்றுக் கொள்ளாமல், வலிமையான உடலுக்காகவும் மாணவர்கள் பல பயிற்சிகளிலும். விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபட்டு வந்துள்ளனர். அவர்கள் ஆடிய விளையாட்டுக்கள் பற்றி ஒரு பட்டியலையே போட்டுக் காட்டியுள்ளனர்.

1. நீச்சல், 2. தரையில் கட்டம் போட்டுத் தாண்டிக் குதித்தல், 3. பந்து விளையாட்டுக்கள், 4. வில்வித்தை, 5. கோலிக்குண்டு விளையாட்டுக்கள். 6. தேர் ஓட்டப் போட்டி, 7. யானையேற்றம், 8. குதிரைக்கு முன்னே ஓடும் ஓட்டப் போட்டிகள், 9. ஃகை அழுத்தி வலிமை பார்க்கும் போட்டி, 10. மல்யுத்தம், 11. முஷ்டியால் போடும் குத்துச்சண்டை முதலியன.

தட்சசீலா எனும் இடத்தில் இருந்த பழங்கால புத்த பல்கலைக் கழகத்தில், மிகச் சிறந்த இராணுவப் பயிற்சிகளும்

அளிக்கப்பட்டன என்றும் வரலாறு மிகவும் புகழ்ந்துரைக்கிறது.

உடலை ஒப்பற்ற முறையில் வைத்துக் காப்பதற்காக, மாணவர்களும் மக்களும் மேற்கொண்ட முயற்சிகளில், பிராணாயாமம், சூரிய நமஸ்காரம் போன்ற பயிற்சிகள் முக்கிய இடம் வகித்தன. இவை அன்றாடம் புரிகின்ற அவசியக் கடமை போல, அனைவராலும் பின்பற்றப்பட்டன.

புத்த சந்நியாசிகளும், புத்த மதப் போதகர்களும் நெடுந்தூரம் நடந்து. பிச்சையெடுக்கும் பணியில் ஈடுபட்டனர். அது அவர்கள் மதம் போதிக்கும் தலையாய கொள்கையாகக் கொண்டிருந்தது. எனினும் நீண்ட தூரம் நடக்கும் நடைப்பயிற்சிகள், அவர்களை நலமான உடல் உள்ளவர்களாக மாற்றி, உயர் வாழ்வு வாழ உதவியது.

5. ராஜபுத்திரர் காலம் (கி.பி. 300 முதல் 1200 வரை)

இந்தக் காலக் கட்டத்தில், இந்து மதம் புத்துயிர் பெற்று, மீண்டும் தனது பழம்பெருமையைப் பெறத் தொடங்கியது. ராஜபுத்திர வம்சம் தலைதூக்கி, தேசத்தை ஆளுகின்ற வாய்ப்பினைப் பெற்றது. அவர்களோ அனைத்து நேரமும் போரிடும் வீரர்களாகவே மாறி விட்டிருந்தனர்.

அவர்கள் தங்களையே தலைவர்களாக மதித்துக் கொள்ளும் தற்பெருமை நிறைய கொண்டிருந்ததால், அந்த நினைவைத் தற்காத்துக் கொள்வதற்காக மற்ற மன்னர்களுடன் யுத்தம் செய்ய வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தில் ஆழ்ந்து கிடந்தனர்.

அவர்களுக்குள்ளே ஒற்றுமையில்லை. ஆயிரமாயிரம் பிரிவுகள், ஒருவருக்கொருவரை ஒழித்துக் கட்டுவதிலே

அவர்கள் உக்கிரமத்துடன் முயன்றனர். ஒரு மத்திய தலைமையை அவர்கள் மதிக்கவுமில்லை. ஏற்கவும் இல்லை.

அவர்கள் கத்தியும் யுத்தமுமாகக் காலங்கழித்தாலும், கி.பி.13ம் நூற்றாண்டு வரையில், அவர்களின் ஆதிக்கமே இந்தியாவில் தழைத்தோங்கிக் கிடந்தது, தலைதூக்கி நின்றது.

ராஜபுத்திரர்கள் க்ஷத்திரிய வம்சத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். அவர்களது தொழிலே போர் செய்தல் என்பதால், சதாசர்வ காலமும் வீரத்துடன் போர் புரிவதிலேயே அவர்கள் வாழ்நாளைக் கழித்தனர்.

போரிடும் வல்லமைக்குப் பலமான தேகம் வேண்டுமே அதனால், அவர்கள் கல்வி முறையே உடற்பயிற்சி இராணுவப் பயிற்சி என்பதாகவே அமைந்தது.

ராஜபுத்திர சிறுவர்களும் சிறுமிகளும், கத்தி, குறுவாள், நீண்டவாள் இப்படிப்பட்ட ஆயுதங்களை எப்படி சுழற்றுவது. திறமையுடன் கையாளுவது போன்ற பயிற்சிகளிலே பயிற்றுவிக்கப்பட்டனர். அத்துடன் அமையாது, தங்களது தன்மானத்திற்குக் களங்கம் அல்லது குந்தகம் ஏற்படும் என்ற சூழ்நிலை ஏற்படும்போது, தங்களது உயிரை மாய்த்துக் கொண்டு உயிர்த் தியாகம் செய்து கொள்ளவும் கூடிய மன வீரத்தையும் கற்றுத் தேர்ந்தனர்.

தீயில் குதித்து உயிர்த் தியாகம் செய்வது என்ற மரபு ராஜபுத்திர பெண்களின் வீரமரபாகவே விளங்கியது.

ஒரு ஆட்டின் தலையை ஒரேவெட்டில் வீழ்த்திவிடுவது என்பது, ஒரு சிறுவனின் உச்சக்கட்ட வீரத்தையும் வலிமையையும் குறிக்கும் என்பதாக, அவர்கள் வீரப் பயிற்சி முறை அமைந்திருந்தது. அதையே அவர்கள் சிறந்த சகுனம் என்றும் கருதி மகிழ்ந்தனர்.

குதிரையேற்றம்; வேலெறிதல்; அம்பு விடுதல், வில்வித்தை, வேட்டையாடுதல், மல்யுத்தம், குத்துச்சண்டை போன்றவைகள் அவர்களிடையே பிரபலமான விளையாட்டுக்களாக விளங்கின.

இசையுடன் நடனமும் அவர்கள் வாழ்க்கையில் இணையற்ற கலைகளாக விளங்கின. மதசமபந்தமான விழாக்கள் அவர்களின் மகத்தான பற்றினைப் பிரதிபலித்தன. சதுரங்க ஆட்டத்தில் ராஜபுத்திரர்கள் மிகவும் ஆர்வம் கொண்டவர்களாகத் திகழ்ந்தார்கள்.

6. முகமதியர் காலம்: (கி.பி. 1200 முதல் 1750 வரை)

இந்துக்களின் காலத்தில் இருந்த விளையாட்டு வேகத்தைப் போல, முகமதியர் காலத்திலும் முழுவேகம் பெற்றிருந்தது என்று வரலாற்றுக் குறிப்புக்கள் விவரமாகக் கூறிச் செல்கின்றன.

உடலியக்கச் செயல்கள் எதுவாக இருந்தாலும், எப்படி அவற்றை மேற்கொண்டிருந்தாலும், அவற்றின் முனைப்பானது, தனிப்பட்ட ஒரு மனிதனைப் போருக்குத் தயார் செய்வதற்காகவே என்ற லட்சியத்துடன் தான் அவைகள் இருந்தன.

இந்துக்கள் மேற்கொண்டவை எதுவாக இருந்தாலும் அதிலிருந்து மாறுபட்டு, புதிதாக ஒன்றைச் செய்ய வேண்டும் என்ற ஓர் ஏறுமாறான அமைப்பு, முகமதியர்களிடம் சற்று கூடுதலாகவே காணப்படுகிறது அதனால் தான், யோகாசனங்கள் போன்ற சில பயிற்சி முறைகள் மக்களிடமிருந்து பின்வாங்கிப் போகுமளவுக்குக் காரியங்கள் நடைபெற்றன. வெற்றியும் பெற்றன.

முகமதியர் காலத்தில் இருந்த விளையாட்டு அமைப்புகள் எல்லாம், வலிமையான தேகத்தை வளர்க்கக் கூடியவைகளாகவே அமைந்திருந்தன என்பது மிகவும் முக்கியமான கருத்தாகும்.

வேட்டையாடுதல் மிகவும் விரும்பப்படுகிற ஒரு விளையாட்டாக இடம் பெற்றிருந்தது.

மல்யுத்தம் அரசால் ஆதரிக்கப்பட்ட கலையாக விளங்கியது. குத்துச்சண்டை; புறாப்பந்தயம், நீச்சல் போட்டிகள், மிருகங்களுக்கிடையே சண்டை போட வைத்தல், துவந்த (இருவர் போடும்) யுத்தங்கள், சதுரங்கம், சோபார் என்ற தாயம் போன்ற ஆட்டம், பாசிசி எனும் தாயக்கட்ட ஆட்டம், எல்லாம் மக்கள் மத்தியிலே பிரபலமானவைகளாக இருந்தன.

விளையாட்டுக்களில் மன்னர்களும் விரும்பி விளையாடி மகிழ்ந்திருக்கின்றனர் என்பதற்குப் பல சரித்திரக் குறிப்புக்கள் கிடைத்திருக்கின்றன.

சாவோகன் என்ற ஓர் குதிரை மீதேறி ஆடுகிற ஆட்டத்தை ஆடிக்கொண்டிருக்கும் போது, குதுப்புதின் ஐபக் என்ற மன்னர் இறந்து போனார். அந்த விளையாட்டில் அவருக்கு அவ்வளவு ஆர்வம் இருந்தது.

கங்கை ஆற்றின் வெள்ளத்தில் எதிர் நீச்சல் போட்டு நீந்துவதில் மன்னர் பாபர் வல்லவராக இருந்தார்.

ஜஹாங்கீர் காலத்தில், சதுரங்க ஆட்டம் சிறப்பான வளர்ச்சியைப் பெற்றிருந்தது.

சோபார் என்ற தாயக்கட்டை ஆட்டத்திலும் போலோ என்ற ஆட்டத்திலும் அக்பர் சக்கரவர்த்தி சிறந்த

ஆட்டக்காரராக விளங்கியிருக்கிறார். பாசிசி என்ற தாயம் போன்ற ஆட்டத்திலும் அக்பர் மிகவும் ஆர்வம் காட்டியிருக்கிறார்.

முகமதியர் காலத்தில், போருக்கு மக்களைத் தயாராக்கும் வகையில் வேறுசில விளையாட்டுக்களும் இடம் பெற்றிருந்தன. தனிப்பட்ட இருவருக்கு சண்டைப் போட்டி வைத்து, அதில் யாராவது ஒருவர் காயம் அடைந்து களைக்கும் வரை அல்லது இறக்கும் வரை, சண்டையிடச் செய்து சந்தோஷம் அடைந்திருக்கின்றனர்.

சில சமயங்களில் மனிதர்களுக்கும் விலங்குகளுக்கும் சண்டை போட வைத்து, அதில் இரத்தம் கொட்டும் போது, கண்டு அளவிலா ஆனந்தம் அடைந்திருக்கின்றனர்.

7. ஆங்கிலேயர் காலம்: (கி.பி. 1947) வரை

இந்தியாவில், இந்தக் காலக் கட்டத்தில் ஆண்ட மன்னர்கள் விளையாட்டுக்களிலும் உடற் பயிற்சிகளிலும் விழுமிய ஆர்வம் கொண்டிருந்தனர், மன்னர் எவ்வழியோ மக்கள் அவ்வழி என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப, மன்னர்கள் மேற்கொண்ட பயிற்சிகளைப் போலவே, மக்களும் பயிற்சிகள் செய்து, வலிமையுடன் விளங்கினார்கள்.

விஜய நகரத்தை (1509 - 1531) ஆண்ட கிருஷ்ண தேவராயர், உடற் பயிற்சிகளை செய்து உரமுள்ளவராகத் திகழ்ந்து, தன் குடிமக்களுக்கும் அந்த ஆர்வத்தை வளர்த்தார்.

சத்ரபதி சிவாஜிக்குக் குருவாக விளங்கியவர் ஸ்ரீ ராமதாஸ் சுவாமிகள் அவர் ஒரு நாளைக்கு 1200 சூரிய நமஸ்காரப் பயிற்சி செய்து வந்தார். என்றும், அவர் நாடு முழுவதும் பயணம் செய்து, அனுமானைத் தெய்வமாக ஏற்கவும், ஜிம்னேஷியம் கட்டவும் மக்களை உற்சாகப்

படுத்தினார். அவர் முயற்சியால் நூற்றுக் கணக்கான ஜிம்னேஷியங்கள் தோன்றின. அனுமன் பிரதான தெய்வமாக விளங்கினார்.

இந்த ஜிம்னேஷியங்களில் சூரிய நமஸ்காரம் தண்டால் பஸ்கிப் பயிற்சிகள், கனமான கரளா கட்டை சுழற்றல், மல்லர் கம்பப் பயிற்சிகள், மல்யுத்தம், கத்திச் சண்டை முதலியவைகள் கற்றுத்தரப்பட்டன.

அதனால் தான், இந்திய ஜிம்னேஷி இயக்கத்தின் தாத்தா என்று ஸ்ரீ ராமதாஸ் சுவாமிகள் அழைக்கப்படுகிறார்.

பீஷ்வாக்களாக விளங்கி பலர், உதாரணமாக பாலாஜி பாஜிராவ், தவலேத்ரா சின்கி போன்றவர்கள் அகாடாபோன்ற ஜிம்னேஷியப் பயிற்சிகளில் அதிக ஆர்வம் காட்டிப் பயிற்சிகள் செய்திருக்கின்றனர்.

இந்தியப் பயிற்சிகள் இடமிழந்த காரணம்!

அதிகமான அகாடாக்கள் (ஜிம்னேஷியம்) நாட்டில் இருந்தபோதிலும், வந்து ஆர்வத்துடன் பயிற்சி பெறும் மாணவர்கள் தொகை எண்ணிக்கையில் குறைந்திருந்தது.

குருவாக இருந்து இந்த பயிற்சிகளையும், கலைகளையும் கற்றுத் தரும் நிலையில் இருந்தவர்கள், எல்லா மாணவர்களுக்கும் இந்த அரிய கலைகளைத் கற்றுத் தர ஆர்வம் இல்லாதவர்களாக இருந்தனர். தங்களுக்கு வேண்டிய வர்களுக்கு மட்டுமே கற்பிக்கின்ற குரூரக் குணம் கொண்டவர்களாக இருந்தார்கள்.

ஜிம்னேஷியங்களில் பொறுப்புள்ளவர்களாக விளங்கியவர்கள், ஒருவருக்கொருவர் பொறாமை கொண்டு, வம்பு சண்டைகளில் ஈடுபட்டனர். படுகாயமடைந்தனர்.

உயர் வகுப்பு மக்களும், வசதிகளில் மற்றும் பிறப்பில் தாழ்ந்த குடியினராகக் கருதப்பட்டவர்களும், இதில் ஆர்வம் காட்டவில்லை. நடுத்தரக் குடியினர் மற்றும் படித்தவர்கள் இதில் ஆர்வம் காட்டினாலும் போதிய உற்சாகத்துடன் கற்றுக்கொள்ள முயலவில்லை.

இன்னும் ஏற்பட்ட பல இடர்மிகு சூழ்நிலைகள், இந்திய உடற்கலையை மக்களிடமிருந்து மகிமை இழக்கச் செய்தன.

1. வெளிநாட்டிலிருந்து வந்த உடற்பயிற்சி முறைகள், கவர்ச்சியானவைகளாகவும், காண்பாரை ஆர்வம் கொள்ளச் செய்வனவாகவும் இருந்தன.

2. இந்திய நாட்டுப் பயிற்சிகளைவிட, மேல்நாட்டுப் பயிற்சிகள் அதிகப் பொழுதுபோக்கு அம்சம் கொண்டவை களாக விளங்கின.

3. இந்திய நாட்டுப் பயிற்சிகள் எல்லாம் தனிப்பட்ட ஆட்களின் திறத்திற்கும் நலத்திற்கும் உதவுவது போலவே அமைந்திருந்தன. மேல்நாட்டுப் பயிற்சிகளில் கூட்டு விளையாட்டின் மேல் மக்களை மோகம் கொள்ளச் செய்தன.

4. ஜிம்னேஷியங்களும் உடற்பயிற்சிக் கூடங்களும் தனிப்பட்டவர்களின் வசதிக்கேற்ப உதவவில்லை. அவை எளிதாகவும் இல்லை.

இந்திய உடற்கலை முறைகள் ஓய்வடைந்து கொள்ளும் தருணத்தில், ஆங்கிலேயரின் கைகளும் ஓங்கத் தொடங்கிய நேரம் அது. அவர்களின் ஆக்ரமிப்பு எல்லா துறையிலும் இறங்கியது போலவே, உடற்கலைத் துறையிலும் வேரூன்றிக் கொண்டது.

மேற்கத்திய நாகரிகத்தை மிகவும் விரும்பிய இந்திய மக்களிடம், அகாடாக்கள் எந்தவித ஈடுபாட்டையும் ஏற்படுத்த இயலாமற் போயிற்று. குமாஸ்தா வேலைக்குக் கொண்டு

போகின்ற ஆங்கிலக் கல்வி முறையில் ஆவேசமான மோகம் ஏற்பட்டதும், மற்றொரு முக்கிய காரணமாகும்.

தண்டால், பஸ்கிகள் கர்லா கட்டை சுழற்றல், மல்லர் கம்பப் பயிற்சிகள் தாம் அகாடாக்களில் இருந்து வந்த இந்தியப் பயிற்சிகளாகும்.

ஆங்கில உடற்கல்வி முறையின் ஆதிக்கம்:

ஆங்கிலேயர்கள் பொதுவாக விளையாட்டு விரும்பிகள் ஆவார்கள். இயற்கையாக அமைந்த இந்த விளையாட்டுப் பற்றுதான், அவர்களை உலக அளவிலே ஆட்சி செய்கிற அறிவாற்றலையும், ஆண்மையையும் வளர்த்து விட்டிருந்தன.

ஆனால், ஆங்கிலேயர்கள் இந்தியாவில் ஆட்சிப் பொறுப்பேற்றிருந்த காலத்தில், பள்ளிக்கல்வி முறையில் உடற்கல்விப் பாடத்திட்டங்கள் இடம்பெற வேண்டும் என்கிற நினைவு, கிஞ்சித்தும் இல்லாமலேயே காலத்தைக் கடத்தினர்.

1833ம் ஆண்டு, கல்விதுறையைக் கண்காணித்து நடைமுறைப்படுத்தும் உரிமையை இந்திய அரசாங்கம் ஏற்றுக் கொண்டது. இருந்தாலும் 1870 ம் ஆண்டு வரை, எந்த முறையையும் சிறப்பான வகையில் செயல்படுத்தவில்லை.

1870ம் ஆண்டு, கல்வித்துறையானது மாநில அரசுகளின் ஆட்சி அதிகாரத்திற்குட்பட்டிருந்தாலும், இந்திய மைய அரசே அதனைக் கண்காணித்துக் கட்டுப்படுத்தும் அதிகாரத்தைக் கொண்டிருந்தது. இருந்தாலும், எந்த விதமான முன்னேற்றமும் உடற்கல்வித் துறையில் ஏற்படவேயில்லை.

1882ம் ஆண்டு, இந்தியக் கல்வித்துறை கமிஷன் ஒன்று நிறுவப்பட்டது. உடற்பயிற்சியானது இந்தியநாட்டு உடற் பயிற்சிகளான ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ், டிரில் போன்ற பயிற்சி

முறைகளை எல்லா பள்ளி மாணவர்களுக்கும் வகுப்புகளில் போதிக்கப்பட வேண்டும் என்று அந்தக் கமிஷன் அறிவார்ந்த பரிந்துரை ஒன்றை அரசுக்கு வழங்கியது.

இந்தப் பரிந்துரையானது, இளைஞர்களிடையே இனம் புரியாத ஓர் உற்சாகத்தையும், உவப்பையும் விளைத்துத் தந்தது.

1894ம் ஆண்டு, உடற்கல்வியைக் கட்டாயப் பாடமாக்கும் முயற்சி ஒன்று மேற்காள்ளப்பட்டது. என்ன காரணமோ தெரியவில்லை, அந்த முயற்சியானது ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே முறியடிக்கப்பட்டுவிட்டது.

மேற்கத்திய விளையாட்டுக்களான போலோ, வளைகோல் பந்தாட்டம், கிரிக்கெட் போன்ற ஆட்டங்கள் கட்டாயமாக மக்கள் மத்தியிலே புகுத்தப்பட்டன. அவைகளை ஆனந்தமாக இந்திய மக்கள் இருகரம் நீட்டி ஏந்திக் கொண்டனர்.

இருந்தாலும், இந்தியநாட்டு உடற்பயிற்சிகளையும் விளையாட்டுக்களையும் விழாமல் காத்து, வீரியத்துடன் வளர்க்கும் முயற்சியில் ஒரு சில தனிப்பட்ட அமைப்புகள் உழைத்தன. உயர்ந்த நன்னோக்குடன் ஈடுபட்டன. அவைகளில் ஒரு சில அமைப்புகள் பற்றி இங்கு அறிந்து கொள்வோம்.

1. ஸ்ரீஹனுமான் வியாயம் பிரசாரக் மண்டல்:

இந்த அமைப்பை அமராவதி நகரில் ஆரம்பித்து வைத்தவர் ஸ்ரீ அம்பாதாஸ் பன்ட் வைத்யா என்பவர். இந்திய உடற்கலை பற்றிக் கற்பிக்கும் வகையில் பாடத் திட்டங்களை வகுத்து ஒரு புத்தகம் எழுதி, அதற்கு போடக் **(Bodak Patrak)** பத்ரக் என்று பெயரிட்டு வெளியிட்டார்.

1925ம் ஆண்டு, இயோட்மால் எனும் இடத்தில் நடை பெற்ற ஒலிம்பிக் தொடர் போட்டிகளுக்கு 122 பேர்கள் அடங்கிய ஒரு குழுவை அனுப்பிய பெருமை, இந்த மண்டலுக்கு உண்டு.

இந்த மண்டலின் ஆலோசனையாலும், ஆதரவாலும் அரவணைப்பாலும் அநேக அகாடாக்களும், வியாயம் சாலைகளும் தோன்றின என்பது இதன் பெருமைக்குரிய பணிகளாகும்.

1936ம் ஆண்டு மேற்கு ஜெர்மனி பெர்லினில் நடைபெற்ற அகில உலக விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது, காட்சிப் போட்டியாக கபாடி ஆட்டத்தை நடத்திக் காட்டிய புகழ் அனுமான் வியாயம் பிரசாரக் மண்டலுக்கு உண்டு.

ஸ்வீடன் தேசத்தில் 1953ம் ஆண்டு நடைபெற்ற லிங்கியாட் எனும் உடற்பயிற்சிக் காட்சிகளுக்கு, இந்தியாவின் சார்பாக, ஆங்கே இந்திய உடற்கலைகளைப் பற்றி நடத்திக்காட்டிப் புகழ் சேர்த்தப் பெருமையும் இதற்கே உண்டு.

2. ஜம்மாதாதா வியாயம் மந்திர்:

பேராசிரியர் ராஜரத்ன மனோக்ராவ் என்பவர் இந்தக் கல்விக் கோயில் எனும் அர்த்தம் உள்ள வியாயம் மந்திரை ஆரம்பித்து வைத்தார்.

பம்பாய் நகரில் உள்ள முனிசிபல் பள்ளிகளிலும், வேறுபல பள்ளிகளிலும் உடற்கல்வி நடத்தப்பட, பாடத்திட்டங்களை வகுத்துத் தந்து வளர்ச்சிபெறச் செய்த பெருமை இவருக்குண்டு.

3. கைவல்யதாமா

பம்பாய் மாநிலத்தில் உள்ள லோனாவாலா எனும் இடத்தில், சுவாமி குவலயானந்தா என்பவரால் இந்நிலையம்

நிறுவப்பட்டது. இது ஒரு மிகப் பெரிய யோகா ஆராய்ச்சி நிறுவனமாக நிலவி பணியாற்றுகிறது.

4. யோகா நிறுவனம் (Yoga institute)

பம்பாயில் சாந்தாகுரூஸ் எனும் இடத்தில், சுவாமி சிவானந்தா என்பவரால் இந்த யோகா நிறுவனம் நிறுவப் பெற்றது.

பெங்களூரில் சுந்தரம் என்பவரும், சென்னையில் V.N. குமாரசுவாமி என்பவரும் யோகாசனம் பற்றி ஆய்வு செய்து, புத்தகங்கள் பலவற்றையும் எழுதி, இந்திய உடற்கலையின் ஏற்றத்தை உலகுக்கு உணர்த்தினர்.

மக்களிடம் விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்னும் லட்சியத்துடன், பல விளையாட்டுத்துறை இலக்கிய நூல்களை எழுதித் தயாரித்து வெளியிட்ட மேதைகள் பலர் உண்டு.

அவர்களில் பூனாவைச் சேர்ந்த திரு. அன்னாசாகிப் போபத்கர். என்பவர் ஒருவர். இவர் இந்திய உடற்கல்வி பற்றி நிறைய புத்தகங்கள் எழுதியுள்ளார்.

இந்திய விளையாட்டுத்துறை கலைக் களஞ்சியம் எனும் நூலைத் தெளிவாக எழுதித் தொகுத்து, ஆங்கிலத்தில் வெளியிட்டு, ஒரு எழுச்சியை உண்டு பண்ணியவர் ஸ்ரீமான் ஆபாசாகிப் முகம்தார் என்பவர்.

இன்னும் பல அமைப்புக்களும் இங்கே தோன்றி நம் பயிற்சிகளான தண்டால், பஸ்கிகள், யோகாசனப் பயிற்சிகள், விறுவிறுப்பான கிராமப்புற நடனங்கள், சிலம்பச் சண்டைகள். உதவி சாதனங்களுடன் உடற் பயிற்சிகள், இந்திய விளையாட்டுக்களான கோகோ அட்யாபட்யா, கபடி போன்றவற்றை மேன்மைப்படுத்தி, மக்களிடையேயும்

மாணவர்களிடையேயும் பரப்பிட பல்வேறு வழிகளிலும் பாடுபட்டன.

ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரி

பள்ளிகளில் உடற்கல்வி, உடற்பயிற்சி என்றால், அவற்றைக் கற்றுத் தர நியமிக்கப்பட்டவர்கள் யாவரும் இராணுவத்திலிருந்து ஓய்வு பெற்ற சிப்பாய்கள் தாம், பள்ளிகளில் உடற்பயிற்சி அளிப்பவர்களாகப் பணியமர்த்தப் பட்டனர்.

அவர்களின் பயிற்சி முறைகள் எல்லாமே இராணுவ (மிலிடிரி) பயிற்சிகளாகவே இருந்தன. அவர்கள் நோக்க மெல்லாம், அதிகாரிகள் பள்ளிக்கு ஆய்வுக்காக வரும்போது, மாணவர்களைக் கூட்டுப் பயிற்சிகள் செய்து காட்டி மகிழ்விக்கும் வகையில் தான் அமைந்திருந்தன.

இந்தியாவில் விஞ்ஞான பூர்வமான உடற்கல்வியின் வளர்ச்சி, சென்னையில் ஒய்.எம்.சி.ஏ உடற்கல்விக் கல்லூரி ஆரம்பித்த பின்னர் தான் நிறைவாக முன்னேற்றம் பெற்றது.

இக்கல்லூரியை 1920ம் ஆண்டு ஆரம்பித்தவர் திரு. ஹேரி குரோபக் எனும் அமெரிக்கர் ஆவார், அவரது அயராத உழைப்பும் தெளிவான தீர்க்கத் தரிசனமுமே, இந்திய உடற்கல்வியை இந்த அளவுக்கு உயர்த்தி ஒளிவிட்டுப் பிரகாசிக்கச் செய்திருக்கிறது.

இதனைத் தொடர்ந்து 1931ம் ஆண்டு ஹைதரா பாத்தில் ஒரு அரசு உடற்கல்விக் கல்லூரி; 1932ம் ஆண்டு லக்னோவில் கிறிஸ்டியன் உடற்கல்விக் கல்லூரி என்று கல்லூரிகள் பல தொடங்கப்பெற்றன.

இவ்வாறு இந்திய நாடு சுதந்திரம் பெறுவதற்கு முன்னதாக, ஆங்கிலேயர் ஆட்சிக் காலத்தில், முன்னேற்றப்

பாதையில் உடற்கல்வித்துறை முயன்று பல அடிகளை எடுத்து வைத்து வெற்றி கண்டது.

ஆங்கிலேயர் ஆட்சிக் காலத்தில், நமது உடற்கல்வியின் நிலைபற்றி இன்னும் சற்றுத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்வோம்.

ஏறத்தாழ 200 ஆண்டுகள், இந்திய நாட்டை தங்களது ஆட்சிக்குள் ஆங்கிலேயர்கள் அடக்கி வைத்திருந்தார்கள். இந்த நாட்டின் பாதுகாப்புப் பொறுப்பை அவர்கள் கையிலெடுத்த பிறகு, இந்தியர்கள் ஆயுதம் ஏந்துவதைத் தடைசெய்யத் தொடங்கிவிட்டனர். இந்தியர்கள் வலிமை யோடு வாழ்வதையும் ஆங்கிலேயர்கள் விரும்பவில்லை.

உடற்பயிற்சிகள் செய்வதையும், கத்திச்சண்டை, குறுவாள் சண்டை, ஈட்டியெறிதல், போன்றவற்றைப் பழகுவதும் அவர்கள் ஏற்கவில்லை என்பதால், நாட்டில் மக்களின் வலிமை நாள்தோறும் தேய்பிறை போல தேய்ந்து போகத் தொடங்கியது.

ஆங்கிலக் கம்பெனியின் சட்டதிட்டங்களுக்கேற்ப, அடிமை நாட்டில் கல்வி பரவுவதை அவர்கள் நிச்சயமாக விரும்பவில்லை என்கிறபோது, உடற்கல்வியின் நிலை என்ன ஆகும்?

கம்பெனியின் ஆட்சி அதிகாரம் யாவும், இங்கிலாந்து ராணியிடம் சென்ற பிறகு. மேற்கத்திய கல்விமுறைக்குத் தான் இங்கே மதிப்பு ஏற்பட்டது.

உடற்கல்வி முறைகள் ஒரு சிலவற்றை பள்ளிகளில் அறிமுகப்படுத்தினாலும், அங்கே போதிய நிதித்தொகை இல்லாத பற்றாக்குறை காரணமாகவும், நேரமின்மை காரணமாகவும், வெற்றிகரமாக செயல்பட முடியாமற் போயிற்று.

நமது நாட்டில் ஜெர்மன் நாட்டிலிருந்து மக்லாரன் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி முறைகளான இணைக்கம்பங்கள், **(Parallel Bars)** தொங்கி ஆடும் கம்பங்கள் **(Horizontal Bars)** ஊசலாடும் வளையங்கள் **(Rings)** யாவும் பள்ளிகளில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன.

ஸ்வீடன் நாட்டு லிங் உடற்பயிற்சிமுறைகளும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன. அணிநடை, சீரான (ரித்மிக்) உடற்பயிற்சிகள் உள்ள டென்மார்க்கு நாட்டு உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் இங்கிலாந்து விளையாட்டுக்கள் கூட பள்ளிகளில் சேர்க்கப்பட்டன. இருந்தாலும் எதுவும் வெற்றி பெறவில்லை. அதற்கும் பல அடிப்படை காரணங்கள் இருந்தன.

1. ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு வகுப்புதான் உடற்கல்விப் பாடத்திற்காக ஒதுக்கப்பட்டது. அதுவும் 40 அல்லது 50 நிமிடங்கள் தான் உண்டு. வாரம் ஒரு வகுப்பில் என்னதான் கற்றுத்தந்து விடமுடியும்?

2. ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி சாதனங்கள் ஒன்றிரண்டு தான் பள்ளிகளில் இருந்தன. ஒரு வகுப்பில் 50 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட எண்ணிக்கையில் மாணவர்கள் இருக்கும் பொழுது, ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் ஒருமுறை பயிற்சி செய்யக்கூட வாய்ப்பு இல்லாமல் இருந்ததால், அந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்ய மாணவர்களுக்கு எப்படி ஆர்வம் ஏற்படும்?

மாணவர்களின் வெறுப்பும் உடற்கல்வித் தோல்விக்கு ஒரு காரணமாகும்.

3. ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் செய்யும்பொழுது கீழே விழுந்து ஆபத்து ஏற்பட்டுவிடுமோ என்கிற பயம்; மகிழ்ச்சியும் கேளிக்கையும் இல்லாத சப்பற்றப் பயிற்சிகள்.

4. கெட்டிக்கார ஒரு சில மாணவர்களுக்கே அதிக வாய்ப்பு தந்து, அவர்களையே கவனித்துக்கொண்ட

செயல்கள் யாவும், இப்பயிற்சிகளில் ஒருவித எரிச்சலையே மாணவர்களிடத்தில் உண்டு பண்ணின.

5. இந்த நேரத்தில் இங்கிலாந்திலிருந்து வந்த கிரிக்கெட், கால்பந்தாட்டம், வளைகோல் பந்தாட்டம். போன்ற விளையாட்டுக்கள் நல்ல பொழுதுபோக்கு அம்சம் கொண்டதாக இருந்ததால், எல்லோருக்கும் அவற்றிலே ஒருவித பற்றும் பாசமும் ஏற்பட்டது.

ஆகவே, ஆங்கிலேயர் காலத்தில், இந்திய நாட்டிற்குரிய உடற்பயிற்சிகளின் செய்முறைகளில் வளர்ச்சி குன்றின. மேல் நாட்டு விளையாட்டுக்கள் மக்களிடையே புயலாகப் பரவின.

8. சுதந்திரத்திற்குப் பிறகு (1947க்குப் பிறகு)

இந்தியா சுதந்திரம் பெறுவதற்கு முன் 1946ம் ஆண்டு, அமராவதி நகரில், அகில இந்திய அளவில் உடற்கல்வி மாநாடு ஒன்று ஸ்ரீ சரத்சந்திர போஸ் என்பவர் தலைமையில் நடைபெற்றது. அப்போது, தேசிய உடற்கல்வி மற்றும் பொழுது போக்குக் கழகம் **(National Association of Physical Education and Recreation)** என்ற ஓர் அமைப்பு புதிதாகத் தொடங்கப் பெற்றது.

ஆங்கிலேயர்களின் அடிமைத் தளையறுத்து விடுதலை பெற்ற இந்தியத் திருநாட்டில், உடற்கல்வியில் வேண்டிய முன்னேற்றங்கள் பல வேகமாகப் பரவிட, விஞ்ஞான பூர்வமான முறைகளில், முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன.

இனி, வளர்ச்சி தரும் அமைப்புகளின் திட்டங்களையும், மேற்கொண்ட முயற்சிகளையும் இங்கு தொகுத்துக் காண்போம்.

1. 1948ம் ஆண்டு, மத்திய அரசின் உடற்கல்விக் கமிட்டி ஒன்று (தாராசந்த் கமிட்டி) கூட்டப் பெற்றது. அந்தக் கமிட்டி அளித்த பரிந்துரைகள் ஆக்க பூர்வமான வழிமுறைகளை வகுத்துத் தந்தன.

உடற்கல்வியில் பட்டப்படிப்பை அளிக்கும் ஒரு மத்திய பயிற்சிக் கல்லூரி; முதுகலைப் பட்டத்தை ஓராண்டில் பயிற்சி தந்து வழங்கும் நிலை; மற்றும் எல்லா மாநிலங்களிலும், உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் தேவையைத் தீர்த்து வைக்கும் அளவில் உருவாக்கித் தரும் பயிற்சிக் கல்லூரிகளை அமைத்தல் வேண்டும் என்றெல்லாம் தாராசந்த் கமிட்டி பரிந்துரை செய்தது.

2. மத்திய அரசில் சுகாதார அமைச்சராக இருந்த ராஜகுமாரி அம்ரிட் கௌர் என்பவர் 1953ம் ஆண்டில், ஒரு புதிய விளையாட்டுப் பயிற்சித் திட்டத்தைக் கொண்டு வந்தார். அதற்கு ராஜகுமாரி விளையாட்டுப் பயிற்சித் திட்டம் என்றே பெயர் சூட்டப்பட்டது. இதுபோலவே, பல்வேறு பயிற்சித் திட்டங்கள் மத்தியக் கல்வித்துறையில் நாடெங்கும் தொடங்கப் பெற்றது.

3. 1954ம் ஆண்டு ஒரு புதிய முறையைக் கொண்டு வந்தது மத்திய அரசு, உடற்கல்வி வளர்ச்சிக்கு அறிவுரை வழங்குவதற்கு ஒரு குழு **(Advisory Board)** அமைக்கப்பட்டு, நாடெங்கும் நடைபெறுகின்ற உடற்கல்வி மற்றும் ஓய்வு உல்லாச நிகழ்ச்சிகளை **(Recreation)** ஒருங்கிணைக்கும் தன்மையில் பணியாற்றுமாறு திட்டமிடப் பட்டது. என்றாலும், இந்தக் குழுவானது தொடர்ந்து செயல் படவும் இல்லை. இன்று அந்தக் குழுவும் நடைமுறையில் இல்லாமல் போயிற்று.

4. அகில இந்திய விளையாட்டுக் கழகம் **(All India Council of Sports)** 1954ம் ஆண்டு தொடங்கப் பெற்றது. இந்த

அமைப்பானது மத்திய அரசுக்கும் தேசிய விளையாட்டுக் கழகங்களுக்கும் இணைப்புப் பாலமாக இருந்து, வளமாகப் பணியாற்ற உற்சாகம் ஊட்டி உதவியது.

அகில இந்திய விளையாட்டுக் கழகத்தின் கிளைக் கழகங்களாக, மாநில விளையாட்டுக் கழகங்கள் தோன்றின. அவற்றிற்குத் துணைபுரியும் கிளைக் கழகங்களாக, மாவட்ட விளையாட்டுக் கழகங்களும் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் ஏற்படுத்தப்பட்டன.

அகில இந்திய விளையாட்டுக் கழகம் 3 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை, புதிய அங்கத்தினர்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு பணியாற்றியது.

5. தேசிய அளவில் தேசியக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம் **(National Discipline Scheme)** ஒன்று, மத்திய அரசால் 1954ம் ஆண்டு ஏற்படுத்தப்பட்டது. இளைஞர்களிடம் கட்டுப் பாட்டையும் ஒழுங்கையும் வளர்க்கும் இலட்சியத்துடன் இந்தத் திட்டம் அமைக்கப்பட்டது.

ஒரு சில முக்கிய இடங்களில் பயிற்சி நிலையங்களை அமைத்து அதில் உடற்கல்வியாசிரியர்களுக்கு ஆக்க பூர்வமான பயிற்சிகளை அளிக்க அரசு ஏற்பாடு செய்தது.

உடற்பயிற்சிகள், இராணுவ முறை அணிநடை, ஓடுகளப்போட்டிகள், விளையாட்டுக்கள், பாடலுடன் உடற்பயிற்சிகள், சுற்றுலா, கூடாரம் அமைத்துக் குடியேறிக் கற்றல்; கலாச்சார செயல்கள், தேசபற்றுப் பாடல்கள், சமுதாயப் பணிகள் போன்றவற்றில் ஆசிரியர்களுக்கு தேசியக் கட்டுப்பாட்டுக் கழகம் நல்ல பயிற்சிகளை அளித்தது.

1962ம் ஆண்டு சீனா இந்தியாவின் மீது படையெடுத்த போது, நாடெங்கும் உடற்பயிற்சிகள் கட்டாயமாக்கப்

பட்டபோது, பள்ளிகளில் பயிலும் மாணவர்களுக்குத் தேசிய மாணவர் படை (NCC) தேசியக் கட்டுப்பாட்டுக் கழகம் **(NDS)** என்பனவற்றிற்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட்டது.

இப்படிப்பட்ட எழுச்சியின் விளைவாகத்தான், தேசிய உடல் திறப்படை **(National Fitness Corps)** ஒன்றும் தேசிய அளவில் தொடங்கப்பட்டது என்பது குறிப்பிடத்தக்க வளர்ச்சியின் அம்சமாகும்.

6. தேசிய அளவில் பள்ளி மாணவ மாணவியர்களுக்கு இடையே, விளையாட்டுப் போட்டிகளை மாநிலங்களுக்கு இடையே நடத்தப்பெறும் தேசியப் போட்டிகளாக, போட்டிகள் நடத்த, 1954ம் ஆண்டு கோல்கட்டாவில் ஒரு புதிய அமைப்பு ஏற்படுத்தப்பட்டது. அதற்கு இந்தியப் பள்ளிகள் விளையாட்டுக் கழகம் **(The School Games Federations of India)** என்று பெயர்.

7. 1956ம் ஆண்டு, உடற்கல்வி மற்றும் ஓய்வு உல்லாச வளர்ச்சிக்காக ஒரு புதிய தேசிய திட்டம் ஒன்று உருவானது. இந்திய விளையாட்டுக் கலாச்சாரத்திற்கு அதாவது இந்திய உடற்பயிற்சி மற்றும் விளையாட்டுக்கள் வளர்ச்சிக்கு, பேராதரவு தந்து, வளர்க்கும் வகையில் இப்புதுத் திட்டம் பிறப்பெடுத்தது.

8. உடற்கல்வி ஆசிரியர்களை உருவாக்கவும், சர்டிபிகேட் டிப்ளமோ எனும் பட்டங்கள் தரவும், பல்வேறு பயிற்சிக் கல்லூரிகள் நாடெங்கிலும் தோன்றத் தொடங்கின. 50க்கும் மேற்பட்ட உடற்கல்விக் கல்லூரிகள் இன்று இந்தியாவில் இருக்கின்றன.

9. 1957ம் ஆண்டு, இந்திய அரசும் உடற்கல்விக் கல்லூரி ஒன்றை, மத்தியபிரதேசத்திலுள்ள குவாலியர் நகரில்

தொடங்கியது. அதற்கு லட்சுமிபாய் தேசிய உடற் கல்விக் கல்லூரி என்ற பெயர். அது தேசிய விளையாட்டு மற்றும் உடற்கல்வி அமைப்பின் **(Society for National Institute of physical Education and sports - Snipes)** கட்டுப் பாட்டில் நடத்தப் பெற்றுவருகிறது.

10. இந்திய மத்திய அரசின் கல்வித்துறையானது, 1958ம் ஆண்டு, ஒரு சிறப்பு அமைப்பை உருவாக்கியது **(Separate Division).** அந்தச் சிறப்புப் பிரிவானது உடற்கல்வி, விளையாட்டு, பொழுதுபோக்கு மற்றும் இளைஞர்களின் நலம் பற்றிய நல்லதோர் வளர்ச்சிக்கு நயமான வழிமுறைகளை வகுத்துத்தந்தது.

11. உடற்கல்விக் கல்லூரி முதல்வர்களுக்கிடையே கருத்தரங்கு; உடற்கல்வி ஆய்வர்களுக்கு இடையே கருத்தரங்கு, பல்கலைக் கழக உடற்கல்வி இயக்குநர்களுக் கிடையே கருத்தரங்கு; உடற்கல்வித் துறை நிபுணர்கள், வல்லுநர்களுக்கிடையே கருத்தரங்கு. இப்படியாக, பல்வேறு நிலைகளில் உள்ள அறிஞர்களை ஓரிடத்தில் ஒன்று கூட்டி, உடற்கல்வியின், மேன்மையான வளர்ச்சிக்குரிய வழிவகைகளைக் கண்டறிய, மத்திய அரசு கல்வித் துறை 1958, 1959ம் ஆண்டுகளில் முயன்றது. அதற்குரிய பலன்கள் அருமையாகவே நடந்தேறின.

12. அதே சமயத்தில், பல அறிஞர்கள் அடங்கிய ஆய்வுக் குழுக்களை அமைத்து, உடற்கல்விக் கல்லூரிகளின் உண்மையான தரத்தையும் உழைக்கும் திறத்தையும், கல்லூரியின் செயல் முறைப் பாங்குகளையும் அறிந்து கொண்டு, அவற்றின் வளர்ச்சிக்குரிய நிதி உதவிகளை அளிக்கும் திட்டத்தையும் மத்திய கல்வித்துறை மேற் கொண்டது.

13. கல்லூரிகளில், பள்ளி நிறுவனங்களில் உள்ள ஆடுகளங்கள், ஓடுகளங்கள், அவற்றில் உள்ள தற்கால நிலை யாவற்றையும் ஆய்வுக் குழு பரிந்துரையின்படி சேகரித்து உதவிடும் செயற்கரிய பணிகளிலும், மத்திய அரசு கல்வித் துறை முனைந்து செயல்பட்டது.

14. 1957ம் ஆண்டு, மக்களின் உடல்திறனை அறிந்து கொள்ள தேசிய உடல் திறத் தேர்வு **(National Physical Efficiency Drive)** எனும் சோதனைப் போட்டிகளை நடத்தியது.

ஒரு நட்சத்திரப் பதக்கம் **(One Star)** 2 நட்சத்திரப் பதக்கம் **(2 Stars)** மூன்று நட்சத்திரப் பதக்கம் **(3 Stars)** என்று மூன்று; தேர்வு நிலைகளை வைத்து, அதற்குரிய அளவுகோலாக பல உயர் நிலை அளவுகளை **(Standards)** வைத்து, வெற்றி பெற்றோருக்குப் பதக்கங்கள் வழங்கிக் கௌரவித்தது மத்திய கல்வித் துறை.

இப்பொழுது இந்த சோதனைப் போட்டிகளின் பெயரானது மாற்றம் பெற்றிருக்கிறது. இதன் பெயர் தேசிய உடல் திறத் திட்டம் **(National Physical Fitness Scheme)** என்பதாகும்.

15. கல்லூரிகளில், பல்கலைக் கழகங்களில் பயிலும் மாணவ மாணவியர் உடற்கல்வி ஆய்வுத் துறையில் மேற்கொள்ளும் முயற்சிகளுக்காக உதவித் தொகை அளிக்கும் முறைகளையும் மத்திய அரசு மேற்கொண்டு முன்னேற்ற உதவியது.

16. யோகாசனப் பயிற்சிகள் மற்றும் இந்திய நாட்டுப் பயிற்சிகளின் மேம்பாட்டுக்காக உழைத்த கைவல்யதாமா, மாதவ யோகா மந்திர் போன்ற நிறுவனங்களுக்கும், தக்க

முறையில் உதவித் தொகை வழங்கி உற்சாகப் படுத்தியது இந்திய அரசு.

17. விளையாட்டுத் துறையில் தொடர்ந்து சிறந்து விளங்கிய வீரர்கள், வீராங்கனைகளில், மிகச் சிறந்தவர் களைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவர்களுக்கு அர்ஜுனா விருதினை மத்திய அரசு வழங்கி வருகிறது.

18. 1961ம் ஆண்டு விளையாட்டுத் துறை பயிற்சி உலகில் விடிவெள்ளி போலத் தோன்றியதுதான் தேசிய பயிற்சிக் கழகமாகும் **(National Institute of Sports).** இந்தக் கழகம் முதலில் பாடியாலாவில் தொடங்கப் பெற்றது.

அதன் அருமையான பணியினைத் தொடர்ந்து நாட்டின் மற்றப் பகுதிகளுக்கும் இத்தகைய நற்பணியை நல்க வேண்டும் என்ற நன்னோக்குடன், தெற்குப் பகுதியில் 1975ல் பெங்களூரிலும், கிழக்குப் பகுதியிலும் 1983ல் கல்கத்தாவிலும் தேசிய பயிற்சிக் கழகம் தொடங்கப்பட்டது;

19. 1962ம் ஆண்டு, தேசிய அளவில், உடற் கல்விப் பாடத்திற்கான பாடத்திட்டங்கள் வகுக்கப்பட்டு, ஒரு சீராக நாடெங்கும் உள்ள பள்ளி நிறுவனங்கள் பின்பற்றிக் கொள்ளுமாறு, புத்தக வடிவில் பதிப்பித்து இந்திய அரசு வழிகாட்டியது.

20. உடற் கல்வியில் இளங்கலைப்பட்டம் **(B.P.Ed.)** இருந்தது போலவே முதுகலைப் பட்டமும் **(M.P.Ed)** வழங்கப்பட வேண்டும் என்ற வேட்கையுடன், பல பல்கலைக் கழகங்களுக்கு இப்பட்டப் படிப்பைத் தொடங்க அரசு அனுமதி அளித்தது.

அவற்றுள், வடநாட்டில் பஞ்சாப் மற்றும் ஜிவாஜி பல்கலைக் கழகங்கள், தென்னாட்டில் மதுரை பல்கலைக்

கழகம், சென்னை பல்கலைக் கழகம், பெங்களூர் பல்கலைக் கழகம் (1970, 1971, 1972) யாவும் அடங்கும்.

21. தற்போது மத்திய அரசு, கல்லூரிகளிலும், பல்கலைக் கழகங்களிலும் தேசிய நற்பணிக் கழகம் **(National Service Scheme)** எனும் புதிய திட்டத்தைத் தொடங்கி விட்டிருக்கிறது.

22. கிராமப்புறமக்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஈடுபாடு எழவும், பங்கு பெற்று வலிமை பெறவும் கூடிய வாய்ப்பினை நல்கும் வகையில், அகில இந்திய கிராமப்புற விளையாட்டுப் போட்டிகள் என்ற அமைப்பினை 1970-71ம் ஆண்டில் மத்திய அரசு உருவாக்கியது.

அதன் முதல் போட்டிகளை, தேசிய விளையாட்டுக் கழகம் **(NIS)** பாட்டியாலாவில் 1971ம் ஆண்டு நடத்தியது.

23. இந்திய அரசில், முதன் முறையாக, விளையாட்டுத்துறைக்கென்று ஒரு புதிய அமைச்சகம் **(Ministry of Sports and Culture)** ஒன்று அமைக்கப் பெற்றது. இந்தியாவில் நடைபெற்ற 9வது ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளுக்கு (1982) முன்னதாக, இந்த அமைச்சகம் ஏற்படுத்தப்பட்டது. இதற்குப் பொறுப்பேற்று முதல் விளையாட்டு அமைச்சராக பூட்டாசிங் அமர்த்தப்பட்டார்.

இந்திய விளையாட்டு ஆணையகம்

Sports Authority of India என்ற புதிய அமைப்பு ஒன்று உருவாக்கப்பட்டு, இந்தியாவின் பிரதம மந்திரி திருமதி இந்திரா காந்தி அதன் தலைவராக இருந்து வழிநடத்தினார். அகில இந்திய விளையாட்டுக் கழகம் தான், இந்தியாவில் விளையாட்டுத்துறை வளர்ச்சிக் கென்று, ஆய்ந்து தெளிந்து,

பல பரிந்துரைகளை அளித்து வந்தது. இந்திய விளையாட்டு ஆணையகம் உருவாக்கப்பட்டபின், அதன் பொறுப்பு முழுவதும் ஆணையகத்திற்கே வந்து விட்டது.

அது போலவே, **SNIPES** என்ற அமைப்பும் **SAI** என்ற இந்த அமைப்பும் இணைந்து விட்டது.

விளையாட்டுத்துறைக்கென்று பொறுப்பேற்று பற்பல வளர்ச்சித் திட்டங்களையும் வழி முறைகளையும் வழங்கி, அகில உலக அரங்கில் இந்தியா வெற்றி நடைபோடச் செய்யும் சீரிய முயற்சிகளையும் இவ்வாணையகம் செயல்படுத்தி வருகிறது.

சாரண இயக்கம் (Scouting and Guiding)

சாரணப் படை இயக்கத்தின் சரித்திரம் இங்கிலாந்திலிருந்தே தொடங்குகிறது. இதன் எழுச்சிமிக்க ஆரம்ப கர்த்தாவாக விளங்குபவர் திரு ராபர்ட் பேடன் பவல் **(Robert Baden Powell)** ஆவார்.

இராணுவ அதிகாரியாகப் பணியாற்றிய பவல் அவர்கள், இளைஞர்கள் தங்கள் ஓய்வு நேரத்தை உல்லாசமாக ஒருவித லட்சிய நெறியுடனும் கழிக்க வேண்டும் என்று விரும்பினார். அந்த இனிய லட்சியத்தை வழிநடத்திக் காட்டவே 1908ம் ஆண்டு, சிறுவர்களுக்காக சாரண இயக்கத்தைத் தொடங்கினார். அவரது சகோதரியும் இந்த இயக்கத்தினால் ஈர்க்கப்பட்டு, பெண்களுக்கான சாரண இயக்கத்தைத் தோற்றுவித்து வளர்க்க உதவினார்.

ஆர்வத்துடனும் அறிவு பூர்வமாகவும் ஆரம்பிக்கப் பட்ட இந்த இயக்கம், அவனியெங்கும் பரவியது. அத்தகைய சூழலில் தான், இந்த இயக்கம் இந்தியாவுக்கும் வந்து குடியேறியது.

1909ம் ஆண்டு இந்தியாவில் அறிமுகமான இந்த இயக்கம், ஆரம்ப நாட்களில் ஐரோப்பா மற்றும் ஆங்கிலோ இந்திய இளைஞர்களுக்கு மட்டுமே இருந்து வந்தது. அதன் பிறகே இந்திய இளைஞர்களுக்குப், போய்ச் சேர்ந்தது.

இந்தியாவில் சாரண இயக்கம் செழித்தோங்கத் தொண்டாற்றியவர் திருமதி அன்னிபெசன்ட் அம்மையார் ஆவார். வரலாறு போற்றும் அளவில் வளர்ச்சியுற்றதால், இந்திய இளைஞர் சாரண இயக்கம் என்ற ஒரு அமைப்பு 1916ம் ஆண்டில், சென்னை மாநகரில் தொடங்கப் பெற்றது.

அது போலவே, 1918ம் ஆண்டு, சேவா சமிதி இளைஞர் சாரணக் கழகம் என்ற ஒரு அமைப்பு, அலகாபாத் நகரில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

1921ம் ஆண்டு, சாரண இயக்கத்தின் தந்தையான பிரபு பேடன் பவுல், இந்தியாவிற்கு வருகை தந்து. பல்வேறு இடங்களைப் பார்வையிட்டுப் பெருமை சேர்த்த நிகழ்ச்சியானது, சாரண இயக்கத்தின் பெரு வளர்ச்சிக்கு அடி கோலியது.

1. இந்திய சிறுவர் சாரணக் கழகம்

2. இந்திய சிறுமியர் சாரணக் கழகம்

3. இந்துஸ்தான் சாரணக் கழகம்

என்னும் முப்பெரும் கழகங்கள் நாட்டில் சாரண இயக்கத்தை வலுப்படுத்தி, வளர்ச்சியில் முன்னேற்றம் கண்டு கொண்டிருந்தன.

1950ம் ஆண்டு மத்திய அரசில் கல்வி அமைச்சராகப் பணியாற்றி வந்த மௌலானா அப்துல் கலாம் ஆசாத்

என்பாரின் சீரிய முயற்சியால், தனித்தனியே பணியாற்றி வந்த சாரணக் கழகங்கள் ஒன்று சேர்க்கப்பட்டன.

ஒருமைத் தன்மை பெற்று உயர்ந்த அந்த இயக்கத்திற்கு, பாரத சாரண இயக்கம் (Bharath Scouts and Guides) என்னும் புதிய பெயர் சூட்டப்பட்டது.

சாரண இயக்கத்தின் தனித்தன்மை

சாரண இயக்கம் சரித்திரப் புகழ் பெறும் வண்ணம் செழித்தோங்கக் காரணமாக அமைந்தவை அதன் அற்புதமாய் அமைந்த அடிப்படைக் கொள்கைகள் தாம்.

ஒவ்வொரு குடிமகனையும் நாட்டின் உண்மையாக ஒப்பற்றக் குடிமகனாக உருவாக்கும் உயர்ந்த முயற்சியின் வெளிப்பாடுகள் தாம், அதன் கொள்கைகளாக மலர்ந் திருந்தன.

1. சுயக் கட்டுப்பாடு.
2. தன்னம்பிக்கையுடன் தானே செயல்படுதல்.
3. சமுதாயப் பணியில் சந்தோஷமாக ஈடுபடுதல்.

சாரண இயக்கத்தின் உறுதிமொழி

சாரண இயக்கத்தில் சேர்கின்ற ஒவ்வொரு சாரணரும் எடுத்துக் கொள்ளும் உறுதிமொழி, எண்ணுந்தோறும் இன்பம் பயப்பதாகும்.

கடவுளுக்கும் என் தாய் நாட்டிற்கும், எல்லா சமயத்திலும் எனது சமுதாய மக்களுக்கு நான் எனது அன்றாடக் கடமையை அணுவளவும் தவறாது செய்து வருவேன். சாரண விதிமுறைகளையும் தவறாமல் கடைப் பிடித்து ஒழுகுவேன் என்பதுதான் அந்த உறுதி மொழியாகும்.

உண்மை பேசுதல், உதவி செய்தல், நட்பு பாராட்டுதல், பெருந்தன்மையுடன் பழகுதல், விசுவாசமாக நடந்து கொள்ளுதல், மிருகங்களிடம் அன்பு காட்டுதல், கீழ்ப்படிதல், மகிழ்ச்சியாக இருத்தல், தூய்மையுடன் இருத்தல் இவையெல்லாம் சாரணர்கள் கொண்டிருக்கும். சுவையான பண்புகளாகும் பண்பாடுகளும் ஆகும்.

இத்தகைய எழுச்சிமிக்கப் பண்பாட்டில் திளைப்பதற்காக, பல்வேறு காரியங்களில் சாரணர்களை இந்த இயக்கம் ஈடுபடுத்திப் பயிற்சியளித்துப் பண்படுத்துகிறது.

கூடாரம் அமைத்துக் கூடிப்பழகும் முறை **(Camping)** சுற்றுலா செல்லுதல், மலையேறிப் பழகுதல், பொழுது போக்குக் காரியங்களை பழுதறக் கற்றுக் கொள்ளுதல், சுகாதாரம் காத்தல் போன்ற செயல்களில் சாரணர்களை ஈடுபடுத்தி, சாமர்த்தியக்காரர்களாக்கும் பல முயற்சிகளில் சாரணர் இயக்கம் தொண்டாற்றி வருகிறது.

தேசிய மாணவர் படை
(National Cadet Corps)

மத்திய அரசால் அமைக்கப்பட்ட ஒரு ஆய்வுக் கமிட்டி, அதன் தலைவராக இருந்த திரு. H.N. குன்ஸ்ரு **(Kunzru)** என்பவரின் பரிந்துரையின் பேரில், தேசிய மாணவர் படை அமைக்கும் திட்டம் 1948ம் ஆண்டு, சட்டமாக அமுலாக்கப்பட்டது.

பாராளுமன்றம் அனுமதித்து சட்டம் இயற்றித்தந்த அப்பொறுப்பை, மத்திய பாதுகாப்பு அமைச்சகம் **(Ministry of Defence)** ஏற்றுக் கொண்டது.

இதற்குத் தலைமை பொறுப்பு ஏற்றிருந்த டைரக்டர் ஜெனரல் ஒருவர், அந்தந்த மாநில அரசுகளுடன் தொடர்பு

கொண்டு, ஆக்க பூர்வமான பணிகளைத் தொடர்ந்து நிறைவேற்றினார்.

தேசிய மாணவர் படை அமைத்ததன் நோக்கம் மாணவர்களுக்கு ஒழுக்கமான நன்னடத்தை **(Character)** தலைமைப் பண்பை வளர்த்தல் **(Leadership);** நாடு காக்கும் பண்பை வளர்த்தல் **(Defence the Country).**

ஆரம்ப நாட்களில், கல்லூரி மாணவர்களுக்கு இதில் கட்டாயமாக சேர வேண்டும் என்ற நிபந்தனை இல்லாதிருந்தது. நாட்டில் போர் மூளும் அபாயம் ஏற்பட்டு அவசரநிலை (Emergency) உண்டானபோது, கல்லூரி மாணவர்கள் அனைவரும் கட்டாயமாகத் தேசிய மாணவர் படையில் சேர்ந்தாக வேண்டும் என்று வற்புறுத்தப்பட்டது.

மருத்துவ ரீதியாக உடல்நிலை சரியில்லாதவர்கள் தவிர, மற்ற மாணவர்கள் யாவரும் குறைந்தது 3 ஆண்டுகளாவது தேசிய மாணவர் படையில் சேர்ந்து பயிற்சிபெற வேண்டும் என்று கட்டாயப் படுத்தப்பட்டது.

இராணுவத்தில் நன்கு பயிற்சி பெற்ற அதிகாரிகளால் மாணவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. அதி முக்கியமான இராணுவ உடற்பயிற்சிகளுடன், துப்பாக்கிசுடும் பயிற்சியையும் தருமாறு 1960ம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப் பட்டது.

ஒரு மாணவர் குறைந்தது 40 நிமிடம் உள்ள (ஒரு பீரியட்) பிரிவேளைபோல், ஓர் ஆண்டுக்கு 151 வகுப்புகளில், பயிற்சிகளில் கலந்திருக்க வேண்டும். அதுவும் வெளிப்புறங்களில் கூடாரங்களில் தங்கி, பயிற்சி பெற்றிருக்க வேண்டும் என்றும் வழிமுறைகள் வகுக்கப் பட்டிருந்தன.

ஆனால், இரண்டாவது முறையாக அமைக்கப்பட்ட குன்ஸுரு கமிட்டி, 1964ம் ஆண்டு மேலும் ஒரு புதிய பரிந்துரையை வழங்கியது.

கல்லூரி மாணவர்கள் விரும்பினால் தேசிய மாணவர் படையில் சேரலாம். இதில் சேர்ந்ததற்காக தேர்வில் மதிப்பெண்கள் பெறுவதில் எந்தவிதமான சலுகைகளையும் வழங்கக் கூடாது என்பன போன்ற விதிகளையும் இணைத் திருந்ததால், முன்போல இந்த இயக்கம் எழுச்சி பெற முடியாமற் போயிற்று.

துணை தேசிய மாணவர் படை
(Auxiliary Cadet Corps)

கல்லூரி மாணவர்களின் தேசிய மாணவர் படைபோல, பள்ளிகளிலும் சிறுவர் தேசியப்படை ஒன்று 1952ம் ஆண்டு ஏற்படுத்தப்பட்டது.

தேசிய மாணவர் படைக்குத் துணைப் படைபோல இந்த இயக்கம் அமைக்கப்பட்டது. தேசிய மாணவர் இயக்கம் இராணுவ அமைப்புத் தலைமையில் இயங்கியது. ஆனால் ஆக்சிலரி இயக்கம் கல்வி முறை வழக்கத்தில் பயிற்சியை வழங்கியது.

இராணுவப் பயிற்சி பெற்ற அதிகாரிகள் பற்றாக் குறையாக இருந்தும், இப்படிப்பட்ட துணைப்படை அமைக்கும் நோக்கத்தை அளித்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

இராணுவப் பயிற்சிகளில் நன்கு கற்பிக்கப்பட்ட பள்ளி ஆசிரியர்களே, ஆக்சிலரி மாணவர் படையை இயக்கி நடத்தும் வாய்ப்பைப் பெற்றிருந்தனர்.

இந்த இயக்கத்தின் நோக்கங்களாவன.

மாணவர்களை உடலாலும் மனதாலும், உணர்வு பூர்வமாகவும் வளமானவர்களாக மாற்றி, சிறந்த குடிமக்களாக வழிநடத்தும் இலட்சியத்தை ஊட்டும் முனைப்பினைக் கொண்டிருந்தது.

தாய் நாட்டுப் பற்று, கூடி செயலாற்றும் குழுப் பற்று, சமுதாயத் தொண்டு, உழைப்பை மதிக்கும் பண்பு இவற்றை வளர்க்கும் விதத்தில் பயிற்சிகள் இருந்தன.

பள்ளிகளில் பயிலும் மாணவர்களில் 13 வயது முதல் 16 வயதுள்ள மாணவ மாணவிகள் இதில் சேர்ந்து பயிற்சிகள் பெற்று, பலனடைந்தனர்.

பயிற்சி முறைகளில் உடற்பயிற்சி, சிறு சிறு விளையாட்டுக்கள், முதலுதவி முறைகள், கலை முதலான கைத் தொழில் பயிற்சிகள் கலாச்சார செயல்கள், பொழுது போக்கும் காரியங்கள், சிறு ஆயுதங்களைக் கையாளும் முறைகள் யாவும் கற்பிக்கப்பட்டன.

ஏறத்தாழ 12,280 பள்ளிகளில் இந்த இயக்கம் மிகவும் கம்பீரமாக செயல்பட்டு வந்தது.

உடற்கல்வியின் அறிமுகம், தேசிய தற்காப்புத் திட்டம், போன்ற பல்வேறு அமைப்புகள் ஏற்படுத்தப் பட்டதால், தொண்டுகள் பல புரிந்து வந்த துணைப்படை **(Acc)** கொஞ்சங் கொஞ்சமாக மதிப்பிழந்து, மறையத் தொடங்கியது.

தேசிய தற்காப்புத் திட்டம்
(National Discipline Scheme)

சுதந்திரத்திற்குப் பிறகு, நமது நாட்டைச் சுற்றிலும் உள்ள நாடுகளின் பல பகுதிகளிலிருந்து, அகதிகள் ஆயிரக்

கணக்காக வந்து குவிந்த நேரம். அதனால் இந்திய தேசம் பெற்ற அவதிகளும் பிரச்சினைகளும் ஆயிரக் கணக்கில் மிகுந்தன.

இதன் விளைவாக, நமது நாட்டு இளைஞர்களுக் கிடையே காட்டுப்பாடற்றத் தன்மைகள் மலிந்து வளரத் தொடங்கின. அகதிகள் மத்தியில் இத்தகைய அடங்காத் தன்மை, போராட்ட வெறி, மற்றும் சண்டை சச்சரவுகளும் இருந்ததும், இத்தகைய கட்டுப்பாடற்ற சூழ்நிலைக்கும் காரணமாயின.

காட்டாறாகத் திரியும் அகதிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும், நாட்டு இளைஞர்களை நல்வழிப்படுத்தவும் பற்பல முயற்சிகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டன. அப்பொழுது அகதிகள் நிர்மாணத்திற்காக, J.K. போன்ஸ்லே **(J.K. Bhonsle)** என்பவர்; துணைமந்திரியாக மத்திய அரசால் நியமிக்கப் பட்டார்.

அகதிகள் மத்தியிலே கட்டுப்பாடு எழவும், குழப்பங்கள் நீங்கவும், பற்பல உடற்கல்வி மற்றும் கலாச்சார, நிகழ்ச்சிகளை நடத்திட போன்ஸ்லே திட்டமிட்டு நடத்திக்காட்டி, அதில் எதிர்பார்த்த வெற்றியையும் பெற்றார்.

அப்படிப்பட்ட கலாசார நிகழ்ச்சிகளில் அகதிகளும், அவர்களது குழந்தைகளும் ஆர்வத்துடன் பங்குபெற்றனர், அவர்களுக்கிடையே அமைதி நிலவியதுடன், ஆனந்தமும் பெருகின.

பிரச்சினைகளுடனே பிரலாபித்த அகதிகளும் மற்றவர்களும் நடத்திக்காட்டிய கலாச்சார நிகழ்ச்சிகளின் அருமையைக் கண்ட அந்நாள் பிரதமர் ஜவகர்லால்நேரு அவர்கள் இப்படிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளை நாடு முழுவதும் உள்ள இளைஞர்களுக்கும் அளிக்கலாமே என்று அபிப்ராயப் பட்டார்.

அந்த எண்ணத்தை செயலாக்க முனைந்தார் அமைச்சர் போன்ஸ்லே.

அவரது ஆக்கபூர்வமான திட்டமே தேசிய தற்காப்புத் திட்டம் எனும் பெயரில் 1954ம் ஆண்டு வெளிவந்தது. அதாவது இரண்டாவது மூன்றாவது ஐந்தாண்டுத் திட்டத்தின் கீழ் இத்திட்டம் இடம்பெற்றது.

1957ம் ஆண்டு, இத்திட்டம் மத்திய அரசின் கல்வித் துறையிலும் ஒப்படைக்கப் பெற்று, நாட்டில் உள்ள எல்லா பள்ளிகளுக்கும் விரிவாக்கப்பட்டது.

தற்காப்புத் திட்டத்தின் முக்கிய குறிக்கோள்கள்:

1. மாணவர்களின் தனிப்பட்ட தோரணையை **(Personality)** வளர்த்து, அண்டை அயலார்களுடன் அனுசரித்துப் போகவும், சமுதாயத்துடன் இணைந்து செயல்பட்டு, தாயகப்பற்றுடன் திறம்பட வாழவும் வழி வகைகளை செய்து தருவது.

2. தாய்நாட்டின் கலை மற்றும் கலாசாரம் பண்பாடு இவற்றினைத் தெள்ளத்தெளிய தெரிந்து கொண்டு, அவற்றில் ஈடுபட்டு, வளர்த்து, தாயகத்தின் தன்னிகரில்லா பெருமையை உயர்த்த உழைக்குமாறு தூண்டி துணைநிற்பது.

3. இளைஞர்கள் தங்களது உடல் சக்தியின் பெருமையை உணர்ந்து கொண்டு, உடல் நலத்தை உடற்கல்வியின் மூலமாக வளர்த்து வாழ உதவுவது.

4. சுயக்கட்டுப்பாட்டையும் தன்னம்பிக்கையையும் தாங்களே மாணவர்கள் கூடி சேர்ந்து வேலை செய்து வளர்த்துக் கொள்ளும் வாய்ப்புக்களை வழங்குவது.

5. மாணவர்கள் தங்களுக்குரியனவற்றை தாங்களே பெற்று பிறரை அண்டி வாழாமல் சுயபலத்துடன் வாழல் **(Self reliance)** மற்றவர்கள் மீது கருணை காட்டல், மதித்தல், தியாகம் செய்திடும் மனப்பக்குவம் பெறுதல் போன்ற அற்புதக் குணங்களை வளர்த்தல்.

பாரத தேசத்தின் பல்வேறு மாநிலத் தலைநகர்களில் இந்தத் திட்டத்திற்கான பயிற்சி மையங்கள் ஏற்படுத்தப் பட்டன. இதற்கு ஆகும் செலவுகளை மத்திய அரசே ஏற்று செலவழித்தது.

இம்மையங்களில் பயிற்சி பெற்ற ஆசிரியர்கள். தேசியத் தற்காப்புத் திட்டப் பயிற்சி ஆசிரியர்கள் என்ற பெயரில், பள்ளிகளில் பணி அமர்த்தப்பட்டனர்.

எல்லா மாநிலங்களும் ஏற்றுக்கொண்ட இந்தத் திட்டத்தை ஏனோ தெரியவில்லை - தமிழக அரசு மட்டும் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை.

திட்டமும் பயிற்சிகளும்

இத்திட்டத்தில் பல்வேறு பயிற்சி முறைகள் இடம் பெற்றிருந்தன. இராணுவ உடற்பயிற்சிகள், அணிநடைகள், வெறும் உடற்பயிற்சிகள், இந்திய தேகப் பயிற்சி முறைகள்; தாயகப்பற்றை வளர்க்கும் பாடல்கள்; கூட்டுப் பாடல் முறைகள், உணர்ச்சியூட்டும் பாடல்கள்; நாட்டு ஒருமைப்பாட்டை ஊட்டி வளர்க்கும் பாடல்கள், கிராமப்புற சமுதாயப் பாடல்கள், கிராமிய நடனங்கள் தேசியகீதம் போன்றவைகள் இத்திட்டத்தில் போதிக்கப் பட்டன.

1960ம் ஆண்டு, போன்ஸ்லே அவர்கள் திடீரென காலமாகிவிட்டதால், கவனிப்பாரற்றுப் போன இந்தத் திட்டம்,

கீழ்நிலையை அடையத் தொடங்கி, கொஞ்சங் கொஞ்சமாக, மறைந்து போனது.

1962ம் ஆண்டு, சீனப்படையெடுப்பு நிகழ்ந்தபோது, அந்தத் திட்டம் கொஞ்சம் ஆதரவு பெற்ற போதிலும், நீடித்து வாழ்ந்து, எழுச்சியுடன் நடத்துகிற நிலைமை அடையாமற் போனது வருந்தத்தக்கதேயாகும்.

தேசிய உடல்திற இயக்கம்
(National Fitness Corps)

இந்தியா சுதந்திரம் எய்துவதற்கு முன்பிருந்த கல்வி அமைப்பில் உடற்கல்வியின் நிலை, இருட்டில் திரிகின்ற கறுப்புப் பூனையின் காட்சி போலவே இருந்தது. அதை ஏறெடுத்துப் பார்த்தும். ஏற்றதைச் செய்யும் அதிகாரிகள் யாரும் இல்லை. இருந்தாலும், அவர்கள் கொண்டிருந்த அக்கறையெல்லாம், மாற்றாந்தாய் மனப்பாங்கிலே தான் செயல் வடிவம் பெற்றிருந்தது.

அந்நிய ஆதிக்கம் அன்னை பூமியை விட்டு அகன்ற பிறகு, விடுதலை பெற்ற பாரத பூமியில், உடற்கல்வியின் உன்னத நிலையைப் பற்றி, உண்மையான தேசபக்தர்கள் பலரும் உணர ஆரம்பித்தார்கள்.

நாட்டில் வாழும் இளைஞர்களின் நற்காலமும் பொற்காலமும், உடற்கல்வியின் ஒப்பற்ற வளர்ச்சியில் தான் உறைந்து கிடக்கிறது என்கிற இனிய உண்மையை எல்லோரும் புரிந்திருந்தனர்.

அதனாலே தான், அவர்கள் பலம் கொடுக்கும் பல்வேறு திட்டங்களை அமுல்படுத்திப் பார்த்தனர். தேசிய மாணவர் இயக்கம், துணைப்படை, தற்காப்புத் திட்டம் (**N.C.C. A.C.C.**

N.D.S.) போன்றவற்றை பள்ளிகளிடையே புகுத்திப் பார்த்தனர்.

எல்லாத் திட்டங்களிலும், இயக்க அமைப்பிலும் உடற்கல்வி இருந்ததே தவிர, கணிசமான அளவுக்குக் கட்டாய மாக்கப்படவில்லை. எதிர்பார்த்த அளவுக்கு, உடற்கல்வி துறையில் எந்தவிதமான முன்னேற்றமும் எழவில்லை; ஏற்றம் பெறவில்லை.

நிறைய திட்டங்கள் பள்ளிகளில் நுழைக்கப்பட்டதன் காரணமாக, அவற்றை ஆக்கபூர்வமாக நடைமுறைப் படுத்த பள்ளிகள் பெரிதும் முயன்றும், தோல்விகளையே சந்தித்தன.

காலவிரயம், அதிகமான பணச்செலவு, வீணான மக்கள் சக்தி, கற்பிக்கும் ஆசிரியர்களுக்கிடையே குழப்பம், இப்படியாகத்தான் திட்டங்கள் சீரழிந்தனவே தவிர, சிறப்பான முன்னேற்றம் எதுவும் சேர்ந்ததாகத் தெரியவில்லை.

எனவே, புதிய முயற்சி ஒன்றைப் படைக்க வேண்டும் என்று பேரவா கொண்ட மத்திய அரசு, 1959ம் ஆண்டு, மே மாதம் H.N. குன்ஸுரு அவர்களை தலைவராக நியமித்து, ஓர் ஆய்வு நடத்தி, பரிந்துரைகளைக் கொடுக்குமாறு கேட்டுக் கொண்டது.

குன்ஸுரு அவர்களும், தனது குழுவினருடன் 3 ஆண்டுகள் பல்வேறு பள்ளிகளுக்கும் சென்று, பெரும் பாலோரைச் சந்தித்து பற்பல சூழ்நிலைகளைப் பதமாக அறிந்து தமது கருத்தை வெளியிட்டார்.

குன்சுரு தந்த கருத்துக்கள்

1. பள்ளிகளில் உள்ள பாடத்திட்டங்கள், கட்டாயமான பாடத்திட்டம், விருப்பப் பாடத்திட்டம் என்கிற முறையில் அமைத்திட வேண்டும்.

2. விரும்பி ஏற்கும் பாடத்திட்டங்களில், சாரணச் செயல்கள், மலையேற்றம், விளையாட்டுக்கள், நாடகம், இசை, சமூகசேவை, அனுபவச் செயல்முறைகள் போன்றவை இடம்பெறவேண்டும்.

3. தேசிய தற்காப்புத் திட்டம், துணைப்படைத் திட்டம் போன்றவற்றை நீக்கிவிடலாம்.

4. பல திட்டங்களில் முன்னதாகப் பயிற்சிபெற்ற ஆசிரியர்களுக்கு மேலும் சிறப்புப் பயிற்சிகள் தந்து, அவர்களின் சேவைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

5. மாணவர்களுக்கு சீருடையை அறிமுகப்படுத்திட வேண்டும். தேசியக்கொடியை கொடிக்கம்பத்தில் ஏற்றுதல், இறக்குதல், பாதுகாத்தல் பெருமைபடுத்துதல் போன்றவற்றில் மாணவர்களுக்குப் பயிற்சியளித்தல் வேண்டும்.

6. தேசிய மாணவர்படை இயக்கத்தை, கல்லூரி மாணவர்களுக்கிடையே பிரபலப்படுத்திட வேண்டும். என்கிற சிறந்த கருத்துக்களின் பட்டியலை, மத்திய அரசுக்கு குன்சுரு சமர்ப்பித்தார்.

7. உடற்கல்வி மற்றும் பொழுது போக்கு மத்தியக் குழுவானது குன்சுருவின் கருத்துக்களைக் கேட்டறிந்து, ஆமோதித்து ஏற்றுக்கொண்டு, பற்பல திட்டங்களின் பொறுப்பாளர்களாக இருந்த அலுவலர் அனைவரையும் அழைத்து, ஒரு புதியதிட்டத்தை உருவாக்கி, அதற்கு தேசிய உடல்திற இயக்கத் திட்டம் **(N.F.C.)** என்று பெயரிட்டனர்.

தேசிய உடல்திறத் திட்டத்தின் சிறப்பம்சங்கள்

1. எல்லா நடுநிலை, உயர்நிலைப்பள்ளிகளிலும் திட்டம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு, கட்டாயமாக்கப்பட்டது.

2. இத்திட்டத்தின் செயல்பாடுகளை 8 வகையாகப் பிரித்து, அவற்றில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்த முனைந்தனர்.

1. உடற்பயிற்சி முறைகள் (**Exercise Tables**)

2. இராணுவ உடற்பயிற்சியும் அணி நடையும். (**Drills and Marching**).

3. லெசிம் பயிற்சிகள்

4. ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் மற்றும் கிராமிய நடனங்கள்.

5. முதன்மை விளையாட்டுக்கள், சிறுசிறு விளையாட்டுக்கள் (**Major & Minor Games**).

6. ஓடுகளப் போட்டிகள், அதில் சோதனைகள்.

7. போட்டியிட்டுப் பொருதும் யுத்தங்கள் (**Combatives**).

8. தேசியக் கொள்கைகள், சிறந்த குடிமக்களாக மாற்றும் பழக்கப் பயிற்சிகள், தேசியகீதம் மற்றும் தேசிய ஒருமைப் பாட்டுக் கீதங்கள்.

இப்படிப்பட்ட திட்டங்களையும், சிறப்பான கொள்கை களையும் பள்ளிகளில் அமுல்படுத்த, ஏற்படுத்தப்பட்ட பாடவேளைகளும், அதற்கான ஆசிரியர்கள் எண்ணிக்கையும் பின்வருமாறு இருந்தன.

1. 5 முதல் 8ம் வகுப்புக்கு வாரத்திற்கு 5க்கும் குறையாத பாடவேளைகள்.

2. 9 முதல் 10ம் வகுப்புக்கு வாரத்திற்கு 4க்கும் குறையாத பாடவேளைகள்.

3. 11ம் வகுப்புக்கு வாரத்திற்கு 2 அல்லது 3 பாட வேளைகள்.

4. ஒவ்வொரு பாடவேளைக்கும் 35 முதல் 45 நிமிடங்கள்.

5. ஒவ்வொரு உடற்கல்வி ஆசிரியருக்கும் 250 முதல் 400 மாணவர்கள் இருக்கவேண்டும்.

6. காலை வேளைகளின் முற்பகுதியில் உடற்கல்வி இருந்திடவேண்டும் மாலை வேளைகளில் பிற்பகுதி நேரங்களில் உடற்கல்வி இருக்கவேண்டும்.

7. பள்ளிகளுக்கு போதுமான அளவுக்குத் தரமான உடற்கல்வி உதவி சாதனங்களும், உபகரணங்களும் அளிக்கப்படவேண்டும்.

8. அவ்வப்போது, நடத்தப்பட்டப் பாடங்களில், பயிற்சிகளில் தேர்வு வைத்து, மதிப்பெண்களும் அளிக்கப்படுவதுடன், ஒவ்வொரு மாணவனும் குறைந்தது 75 விழுக்காடு வருகை பதிவேட்டில் குறிக்கப்பட்டு பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும்.

இத்தகைய சிறந்த திட்டம், செயல்படுத்தப்படும் போது எப்படி சிதறிப் போய்விட்டது என்பதுதான் நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய கவனமான நிலையாகும்.

இப்பொழுது வாரத்திற்கு 2 பாடவேளைகள், ஓராயிரம் மாணவர்களுக்கு ஓராசிரியர், போதிய சாதனங்கள் இல்லாமை என்றல்லவா உடற்கல்வியின் நிலை இருக்கிறது!

இப்படியாக, தேசிய உடற்திறத்திட்டம் இந்தியாவுக்குள் உயிர்த்தெழுந்து, ஏற்றமுடன் செயல்பட்டது.

தேசிய உடல்திற ஆற்றல் வளர்க்கும் திட்டம் (National Physical Efficiency Drive)

நாட்டின் நல்லவளர்ச்சிக்கு நல்ல பல திட்டங்களை மத்திய அரசு வகுத்தளித்து வலிமை பெறக்கூடிய அளவில் வழிமுறைகளை வழங்கியது. அவற்றில் ஒன்று தான் தேசிய உடல் திற ஆற்றல் வளர்க்கும் திட்டமாகும்.

1959-60ம் ஆண்டு காலத்தில், இந்தத் திட்டம் மத்திய அரசால் மக்களிடையே நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது.

இந்தத் திட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமானது, இளைஞர்களிடையேயும் மக்களிடையேயும் உடல்திற ஆற்றலை வளர்த்து தேசிய பாதுகாப்புக்காக மகோன்னதமான சூழ்நிலையை நாட்டில் உருவாக்குவதுதான்.

தனிப்பட்ட ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் வலிமை, வேகம் நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல், செயற்பாட்டில் நெகிழ்ச்சித் தன்மை எல்லாம் உண்டு. அவற்றை வளர்ப்பதன் மூலமே ஆற்றலும் ஆண்மையும் பெற முடியும் என்பதற்காக, ஒரு சில தேர்வுகளை உருவாக்கினர்.

ஓடுதல், தாண்டுதல், எறிதல் போன்று அடிப்படை செயல்களில், அளவு நிர்ணயம் **(Standard)** அமைத்து, அதில் வெற்றிகரமாகக் கடந்து முடிப்பவர்களுக்கு ஒரு நட்சத்திரப் பதக்கம் **(One Star)**. இரண்டு நட்சத்திரப் பதக்கம் **(2 Stars)** மூன்று நட்சத்திரப் பதக்கம் **(Star Stars)** என்றெல்லாம் வழங்கி, அத்துடன் நற்சான்றிதழ்களையும் வழங்கினர்.

இந்தத் தேர்வுப் போட்டிகளில், ஆர்வமுள்ள அத்தனை பேர்களும் கலந்து கொள்ளலாம். 1960ல் தொடங்கிய இந்த ஆற்றல் வளர்க்கும் திட்டம், அவ்வப்போது புதுப்புதுச்

சிந்தனைகளுடன் மெருகேற்றப்பட்டு, மக்களால் விரும்பிப் பங்குபெறும் வண்ணம் மாற்றி அமைக்கப்பட்டது.

இம்மாற்றத்திற்கு, 1964ம் ஆண்டு சிம்லா பகுதியில் உள்ள தாராதேவி எனும் இடத்தில் நடைபெற்றக் கருத்தரங்கம் நன்கு உதவியது. ஏறத்தாழ 6 லட்சத்திற்குமேல் ஆரம்ப நாட்களில் கலந்து கொண்ட போட்டியாளர்களின் தொகை, ஒரே ஆண்டில் பத்து லட்சமாக மாறியது என்பது தான் வியக்கத்தகு மாற்றமாகும்.

இந்தத் திட்டத்தில் வயது வரம்பை ஏற்படுத்தி, வயதுக்கேற்றவாறு பிரித்தல் **(Age group)**, தேர்வுகளில், தேவையானதைத் தெரிந்தெடுத்துக் கொள்வதற்காக வைக்கப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளின் **(Items)** எண்ணிக்கையைக் குறைத்தல்; குறிப்பிட்டப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளுக்கா குறிப்பிட்ட அளவினை **(Standard)** நிலையாக நிர்ணயித்தல்; எந்த நட்சத்திரப் பதக்கத்திற்குத் தாங்கள் போட்டியிடப் போகிறோம் என்பதை, முன் கூட்டியே தீர்மானித்தல் போன்ற மாற்றங்களை ஏற்படுத்தினார்கள். அதுவே அருமையான திட்டமாக அமைந்தது.

இப்பொழுது, இந்தத் திட்டத்தின் பெயரை, தேசிய உடல் திறத்தகுதித் திட்டம் **(National Physical Fitness Programme)** என்று மாற்றி அமைத்திருக்கின்றார்கள்.

எந்தத் திட்டமாவது ஏற்புடையதாக இருந்தாலும், எடுத்து நடத்துவோரின் திறமையில்தான் உண்டு என்பதற்கேற்ப, இப்பொழுது குவாலியரில் உள்ள லட்சுமிபாய் தேசிய உடற்கல்விக் கல்லூரியின் மேற்பார்வையில் இந்தத் திட்டம் எடுப்பாக செயல்பட்டு வருகிறது.

இந்திய விளையாட்டு ஆணையகம்
(Sports Authority of India)

அகில இந்திய விளையாட்டுக்கழகம் (All India Council of Sports) என்ற அமைப்புதான், இந்திய நாட்டில் தலையாய கழகமாக அமைந்து, மத்திய அரசுக்கு விளையாட்டுக்களின் வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய அரிய பரிந்துரைகளை எல்லாம் வழங்கி வந்தது.

இந்தக் கழகம் இந்திய விளையாட்டு ஆணையகம் (SAI) என்ற ஒன்று தோன்றியவுடன், அதற்கு இடம் அளித்து விட்டு மறைந்து போனது.

SAI கழகம் 1982ம் ஆண்டு அமையப்பெற்றபோது, மறைந்த பிரதமர் இந்திரகாந்தி, இதன் தலைவராகப் பொறுப்பேற்றிருந்தார். இதன் வளர்ச்சிக்காக, முதலில் 1 கோடிரூபாய் ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது.

இந்தக் கழகத்தின் துணைத் தலைவராக, அப்பொழுது விளையாட்டுத்துறை அமைச்சராக இருந்த (1984) திரு. பூட்டாசிங் இருந்தார்.

இந்த விளையாட்டு ஆணையகத்தின் பெருமுயற்சியால் தான், 1982ம் ஆண்டு ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளை இந்தியா நடத்தியபோது, சிறந்த ஆடுகளங்களை அமைத்ததுடன், உலகமே வியக்கும் வண்ணம் போட்டிகளையும் நடத்திக் காட்டிப் பெருமை பெற்றது.

இந்திய அரசின் விளையாட்டு மற்றும் கலாசார அமைச்சகத்தின் கட்டுப்பாட்டின் கீழ்தான், இந்த ஆணையகம் இயங்கி வருகிறது. இதன் செலவுகளுக்கான தொகையை, விளையாட்டு அமைச்சகமே ஒதுக்கி, உதவி வருகிறது.

மேலும் தேவைப்படும் நிதிவகைகளுக்காக, தனியார் நிறுவனங்கள், தொழிலகங்கள், மற்றும் வியாபார நிறுவனங்கள் மூலமாக இந்த ஆணையகம் நிதி திரட்டிக் கொள்ளவும் வாய்ப்பு வழங்கப்பட்டிருக்கிறது.

இந்த ஆணையகத்தின் தலைமையகம், டெல்லியில் உள்ள ஜவகர்லால் நேரு விளையாட்டரங்கத்தில் இடம் பெற்றிருக்கிறது. தலைவர், துணைத்தலைவர் நீங்கலாக, இந்த ஆணையகத்திற்கு 33 உறுப்பினர்கள் இருந்து, முனைப்புடன் செயல்பட்டு வருகின்றார்கள்.

இந்திய விளையாட்டு ஆணையகத்தின் நிர்வாகக் காரியங்கள் யாவும் இதன் தலைவர், துணைத் தலைவர், ஆட்சிக்குழு, நிர்வாக டைரக்டர் ஜெனரல், மற்றும் அதன் செயலாளர் அவர்களின் மேற்பார்வையின் கீழ் செம்மையாக செயல்பட்டுவருகின்றன.

இந்த ஆணையகத்தின் உறுப்பினர்களின் காலம் 3 ஆண்டுகள் ஆகும். இதன் தலைவர், தமக்கு உறுதுணையாக வேண்டிய உறுப்பினர்களையும் நியமித்துக் கொள்ள பூரண அதிகாரம் உண்டு.

மத்திய அரசு இதன் செலவுக்கும் தேவையான நிதி ஒதுக்கீட்டை அளித்து, உற்றுழி உதவி வருகிறது.

விளையாட்டுக்களின் வளர்ச்சிக்கு இந்திய விளையாட்டு ஆணையகமும், உடற்கல்வித்துறை வளர்ச்சிக்கு உடற்கல்வி விளையாட்டுக் கழகமும் (Snipes) உதவி வந்தன. ஆனால் இந்த இரண்டுக் கழகமும் இணைந்து செயல்பட்டால், இன்னும் சீராக செயல்படமுடியும் என்று எண்ணிய மத்திய அரசு, இணைப்பு முயற்சியை மேற் கொண்டது.

1987ம் ஆண்டில் இந்த இரண்டு கழகம் இணைந்தது. ஆனால், இந்திய விளையாட்டு ஆணையகம் என்ற பெயரையே ஏற்றுக் கொண்டது.

தேசிய விளையாட்டுக் கழகங்கள் (National Federations)

ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்கும் தலைமைக் கழகமாகத் தேசியக் கழகங்கள் பல தோற்றுவிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அத்தனை தேசியக் கழகங்களும் இந்திய விளையாட்டு ஆணையகத்தின் கட்டுப்பாட்டின் கீழ், சுதந்திரமாகவே செயல்பட்டு வளர்கின்றன.

அந்தந்த விளையாட்டுக் கழகம் அகில உலக விளையாட்டுக் கழகத்தில் பதிவு செய்து கொள்ளவும், பங்கு பெறவும் கூடிய உரிமைகளைப் பெற்றிருக்கிறது.

நாட்டில் பல மாநிலங்கள் பங்கு பெறக் கூடிய தேசியப் போட்டிகளை நடத்தவும், இந்திய நாட்டின் சார்பாக வீரர்களை வீராங்கனைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் கூடிய உரிமையைப் பெற்றிருக்கின்றது. இந்தக் கழகத்தின் மூலமே எந்த வீரரும் அகில உலகப் போட்டிகளில் பங்கு பெற முடியும்.

ஒவ்வொரு தேசியக் கழகமும் ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும் தனது துணைக்கழகத்தை (State Associations) வைத்துக் கொண்டு செயல்பட்டு வருகிறது.

இவ்வாறு தெள்ளத் தெளிய, வழி முறைகளை வைத்துக் கொண்டு, விளையாட்டுக்களை வளர்த்து வரும் தேசிய விளையாட்டுக் கழகம் ஒவ்வொன்றும், எந்த ஆண்டு உருவானது என்பதைக் கீழ்வரும் பட்டியல், உங்களுக்கு நன்றாகவே தெரிவிக்கும்.

1.	இந்திய வளைகோல் பந்தாட்டக் கழகம்	1925
2.	இந்திய எடைத்தூக்கும் கழகம்	1935
3.	இந்திய கால் பந்தாட்டக் கழகம்	1937
4.	இந்திய நீச்சல் கழகம்	1940
5.	இந்திய அமெச்சூர் ஓடுகளப் போட்டிக்கழகம்	1944
6.	இந்திய மல்யுத்தக் கழகம்	1948
7.	இந்திய கூடைப் பந்தாட்டக் கழகம்	1950
8.	இந்திய கைப்பந்தாட்டக்க ழகம்	1951
9.	இந்திய ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் கழகம்	1951
10.	தேசிய துப்பாக்கிச் சுடும் கழகம்	1953
11.	இந்திய அமெச்சூர் குத்துச் சண்டைக் கழகம்	1958
12.	அகில இந்திய புல்தரை டென்னிஸ் கழகம்	1920
13.	இந்திய கிரிக்கெட் கட்டுப் பாட்டுக் கழகம்	1926
14.	இந்திய மேசைப் பந்தாட்டக் கழகம்	1926
15.	இந்திய பூப்பந்தாட்டக் கழகம்	1934
16.	தேசிய சைக்கிள் கழகம்	1938
17.	இந்திய பிலியர்ட்ஸ் கழகம்	1940
18.	இந்தியக் கபாடிக் கழகம்	1951
19.	இந்திய ஸ்குவேஷ் ராக்கெட் கழகம்	1953
20.	இந்தியப் பள்ளிகள் விளையாட்டுக் கழகம்	1954
21.	இந்திய கோகோ கழகம்	1955
22.	இந்தியப் படகோட்டும் கழகம்	1960

இந்திய ஒலிம்பிக் கழகம் என்பது மிகவும் வலிமை வாய்ந்த கூட்டமைப்புக் கழகமாகும். இதில் பல முக்கிய விளையாட்டுக் கழகங்கள் யாவும் உறுப்பினர்களாக உள்ளன.

பயிற்சி நிறுவனங்களும் பயிற்சி முகாம்களும்:

தேசிய அளவில் பயிற்சி முகாம்களை அமைத்து, விளையாட்டுக்களை விருத்தி செய்கிற முன்னேற்பாடு திட்டம் 1953ம் ஆண்டிலேயே ஆரம்பிக்கப்பட்டுவிட்டது. இதற்கு ஆதார கர்த்தாவாக விளங்கியவர் ராஜ்குமாரி அம்ரிட் கௌர் என்பவர். இவர் அந்நாள் மத்திய அரசின் சுகாதாரத் துறை அமைச்சராவார்.

இவர் ஏற்படுத்திய பல தேசியப் பயிற்சித் திட்டங்கள் நாட்டில் நல்ல பலன்களை ஏற்படுத்தியதுடன், வேறுபல விளையாட்டுக்களுக்கும் நாடு முழுவதும் பயிற்சி முகாம்கள் அமைய வழி வகுத்துத் தந்தது.

அயல் நாடுகளிலிருந்தும் அறிவாற்றல் மிக்கச் சிறப்புப் பயிற்சியாளர்கள் **(Coaches)** பலர் வரவழைக்கப் பட்டனர் பயிற்சி முகாம்களில் பணியாற்ற வைத்தனர். எதிர்பார்ப்புகள் இனிதாகவே நடந்தேறின.

ராஜ்குமாரி பயிற்சித் திட்டத்தின் அடியொற்றி, அகில இந்திய விளையாட்டுக் கழகம் **(AICS)**, குறுகிய காலப் பயிற்சி முகாம்களை, நாட்டின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் நடத்தத் தொடங்கியது. அதில் உடற்கல்வி ஆசிரியர்களே அதிக அளவில் பங்கு கொண்டனர். அவர்களை அந்தந்த மாநிலங்களும், பல்கலைக் கழகங்களும் தேர்ந்தெடுத்து, அனுப்பி வைத்து புது உத்திகளையும் திறன் நுணுக்கங் களையும் பெற்றுக் கொள்ள உதவி செய்தன.

இவ்வாறு தனித்தனியே, ஆங்காங்கே நடத்தப் பெற்றப் பயிற்சி முகாம்கள் எதிர்பார்த்த விளைவுகளையும் மாற்றங்களையும் ஏற்றங்களையும் தராததை அறிந்த மத்திய அரசு, ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில், தேசிய அளவில் பயிற்சி முகாம் போன்று நடத்தினால் நன்றாக இருக்கும் என்பதைத் தெரிந்து, அவ்வாறே செயல்பட விழைந்தது.

இந்த நேரத்தில், இந்திய வீரர்கள் வீராங்கனைகளின் தரமானது அகில உலக அளவில் கடைத்தரமாக இருப்பதையும் கவனத்தில் வைத்திருந்த மத்திய அரசு, அதற்கு மாற்றாக ஏதாவது செய்தாக வேண்டும் என்ற சிந்தனையுடன், ஒரு தற்காலிகக் குழுவை நியமித்தது.

அந்தக் குழுவோ நன்கு சூழ்நிலைகளை நாணயமான நோக்குடன் அலசி ஆராய்ந்து, ஒரு பரிந்தரையை அளித்தது. அதாவது, ஒரு மத்திய பயிற்சிக் கழகம் ஓரிடத்தில் நிலையாக அமைக்கப்பட வேண்டும் என்பதுதான். இந்தக் குழு பரிந்துரைத்து தந்த ஆண்டு 1959.

இந்தப் பரிந்துரையை ஏற்று, அகில இந்திய விளையாட்டுக் கழகம் **(AICS)** தேசிய பயிற்சி நிறுவனம் **(NIS)** என்ற பெயரில் 1961ம் ஆண்டு பாடியாலாவில் ஏற்படுத்தியது. இந்தப் பயிற்சி நிறுவனத்தை அப்பொழுது மத்திய அரசின் கல்வி அமைச்சராக இருந்த ஸ்ரீ மாலி என்பவர் தொடங்கி வைத்தார்.

தேசிய பயிற்சி நிறுவனம் எல்லா விளையாட்டுக்கள் பற்றியும் விஞ்ஞான பூர்வமான நுணுக்க முறைகளை, பயிற்சி பெறுபவர்களுக்கு அளித்து, அவர்களை சிறப்புப் பயிற்சியாளர்களாக **(Coach)** அனுப்பி வைக்கிறது.

அவர்கள் பள்ளிகள், கல்லூரிகள், பல்கலைக் கழகங்கள், மாவட்ட விளையாட்டுக் கழகம், மாநில விளையாட்டுக் கழகம்

போன்றவற்றில் பணியாற்றி, விளையாட்டுத்தரத்தை உயர்த்த முனைப்புடன் செயல் பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

விளையாட்டுக்கள் மற்றும் ஓடுகளப் போட்டிகள் பற்றிய அனைத்துச் செய்திகளையும் அறிந்து கொள்ள இந்நிறுவனம் எல்லா வழிகளிலும் எல்லோருக்கும் உதவி வருகின்றது.

தற்போது பெங்களூரிலும், கல்கத்தாவிலும் இது போன்ற பயிற்சி நிறுவனங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றின் எதிர்கால நோக்கங்கள், இந்தியாவின் தரத்தை உலக அளவில் உயர்த்திட வேண்டும், வெற்றி நிலையைப் பெற்று உயர்த்திட வேண்டும் என்பது தான்.

நல்ல நோக்கங்கள் நிறைவேற நாட்களாகும் என்பது உண்மையானால், நாமும் நம்பிக்கையுடன் காத்திருப்போம். விழுந்து போகாத முயற்சிகளுடன் வீரமுடன், விவேகமுடன், வேகமுடன் உழைத்திருப்போம்.

இந்தியர்களின் எதிர்பார்ப்பெல்லாம். அகில உலக அளவில் ஓர் உரிய உயர்ந்த இடத்தைப் பெற வேண்டும் என்பதுதான்.

மக்கள் தொகையில், இடப்பரப்பில், வசதியில், வளத்தில், வரலாற்றில் மற்ற நாடுகளுக்கு முன்னோடியாக நாம் இருக்கிறோம். அந்த முன்னிலை விளையாட்டிலும் வரவேண்டும். என்பதை வருங்கால வரலாறு விரித்துரைக்க வேண்டும், வாழ்த்துரைக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம்.

நமது எதிர்கால வரலாறு ஏற்றமிகு வரலாறாக அமைய இறைவன் எல்லா வளமைகளையும் திறமை களையும் வழங்குவாராக!

15. உடற்கல்வி வரலாற்றில் ஓர் ஆய்வு!

நேற்றைய நிகழ்ச்சிகள் இன்றைய வரலாறாகிறது என்பார்கள்.

பல நூறு ஆண்டுகளாக பாரெங்கும் நடைபெற்று வந்த உடற்கல்வி நடைமுறைகளைத் தொகுத்து, உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி என்று தலைப்பிட்டு, இதுவரை நாம் படித்து வந்தோம்.

நடந்து முடிந்து போன நிகழ்ச்சிகளைத் தொகுத்து விட்டதனாலேயே நல்லது ஒன்றை நடத்திக் காட்டி விட்டோம் என்று நம்பிக் கொண்டு, சோம்பி இருந்து விட்டால், அது உச்சி வெயில் பாலை மணலில் படுத்துக் கொண்டு, சொர்க்கப் பூமியில் சுகித்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று சொல்பவரின் சோக நிலையாகப் போய் விடும்.

உலக வரலாறு எதற்கு என்றால், அது நம்மை வழி காட்டி, வாழ்வாங்கு வாழ, வழி நடத்தும் பேராற்றலைப் பெற்றிருப்பதுதான் பெருமைக்குரிய காரணமாகும்.

1. வரலாற்றைப் படிப்பது முற்காலத்தைப் புரிந்து கொள்ள.

2. முற்காலத்து நிகழ்ச்சிகளைத் தற்காலத்து நிகழ்ச்சிகளுடன் இணைத்துப் பார்த்து, ஒற்றுமை வேற்றுமைகளை உணர்ந்து, ஏற்றத் தாழ்வுகளைத் தெரிந்து. சரி பார்த்துக் கொண்டு, சரியான நிலையை சாமர்த்தியமாக மேற்கொள்ள.

3. உடற்கல்வியை உண்மையாக நம்பிய நாடுகள் பெற்ற பொலிவை. வலிமையை; அது ஏற்படுத்தித் தந்த ஏற்றமான நாகரிக வாழ்வைப் பற்றி விளங்கிக் கொள்ள.

4. உடற்கல்வியின் மகத்துவத்தை உலக நாடுகள் புரிந்து கொண்டு பின்பற்றியதற்கு, அந்தந்த நாடுகளில் அமைந்திருந்த தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலைகள்; பின் போகமுடியாத பிரச்சினைகள், இன்றியமையாத அவசியங்கள் என்னென்ன என்பதை வரலாறு நமக்கு உள்ளங்கை நெல்லிக்கனியாக உணர்த்திக் காட்டுகிறது.

5. பின்பற்ற முடியாமல், உடற்கல்வியை ஒதுக்கிய நாடுகள் எல்லாம் பெற்ற பேரிழப்புகள், மீண்டு வரமுடியாத அளவு பெற்ற தோல்விகள், அவர்கள் வாழ்க்கையே கேள்விக்குறியாக அமைந்து போன கேவல நிலைகளையும் நம்மால் கண்டு கொண்டு, தவறுகளைத் தவிர்த்து வாழ உதவுகிறது.

6. இப்படிப்பட்ட உண்மை நிலையை பழுதறப் புரிந்து கொள்கிற பக்குவம் ஏற்பட்டு விடுகிறபோது. இனி வரும் எதிர் காலத்தில் நாம் எப்படி வாழ வேண்டும் என்கிற முன்னறிவை நமக்கு வழங்கி, முன்னேற்பாடாக பல திட்டங்களைக் தீட்டிகட்டுப்பாட்டுடன் பின்பற்றிக் கவனமாக வாழ்ந்து செல்லும் கருத்தையும், பொறுப்பையும் நமக்குக் கற்றுத் தந்து விடுகிறது.

7. அனுபவங்கள் தாம் நமது அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள உதவுகின்றன. உற்சாகம் ஊட்டுகின்றன, உன்னிப்பாக காலத்தைக் கண்காணித்து, உண்மையாக வாழ உறுதுணை யாக நிற்கின்றன.

வரலாறு காட்டும் அனுபவங்கள். நமக்கு வற்றாத அனுபவ ஜீவநதியாக அல்லவா வந்து வளம் காட்டுகின்றன. தரம் கூட்டுகின்றன.

8. வரலாறு காட்டும் நிகழ்ச்சிகளில், மேதைகள் பலர் மேற் கொண்ட முயற்சிகள், முனைப்புகளை அழித்த சோதனைகள்! தோல்விகளில் பெற்ற வேதனைகள்; அதற்குப் பிறகும் அவர்கள் சாதித்த சாதனைகள் எல்லாம் நம்மையும் அவர்கள் வழியில் நடக்கத் தூண்டும் தூண்டுகோலாக அமைகின்றன.

9. இவ்வளவு நிகழ்ச்சிகளும் செவ்வையாக அமைந்த சிறப்பு அம்சங்கள் என்று சிந்திக்கும் பொழுதெல்லாம், எண்ணங்களில் சிலிர்ப்பும், நடைமுறைகளில் மிடுக்கும் நேர்ந்திடுவதால், வரலாறு, நமக்குக் கிடைத்தத் தொகுப்பல்ல, நம்மை நயமாக வாழ்விக்கும் அற்புதப் புதையல் என்றே ஏற்று மகிழலாம்.

ஆய்வின் மறுபக்கம்

உலக நாடுகளில் உடற்கல்வியின் வரலாற்றை இது காறும் நாம் படித்து வந்ததில், ஓர் உண்மை நமக்குப் பளிச்செனப் புலப்படுகிறது.

மேலை நாட்டு மக்கள் இன்று மேன்மையான உடல் வலிமை பெற்று, மேம்பட வாழ்வதற்குக் காரணம். அவர்களின் முன்னோர்கள் பல நூற்றாண்டுகளாகப் பின்பற்றி வந்த உடற்கல்வி வாழ்க்கை முறைகள் தாம்.

மூன்று நான்கு பரம்பரையாக செய்து வந்த உடற் பயிற்சி, அந்த உடற்கல்வி வாழ்க்கையின் முதிர்ச்சிதான், இன்றைய தலைமுறையினரின் ஏற்றமிகு திறமைகளுக்கெல்லாம் அடிப்படைக் காரணமாக அமைந்துள்ளது.

அதனால் தான் அவர்கள் வாழ்க்கைத் துறையில் செழிப்பில் மட்டுமல்ல. விளையாட்டுத் துறையில் வெற்றியும் வீரப்பதக்கமும் பெற்று, வீறுமிக்கப் புகழாளர்களாகத் திகழ்கின்றார்கள்.

இந்த உண்மையைத் தான் நாம் இங்கே புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நமது முன்னோர்கள் நடத்தி வந்த உடற்கல்வி வாழ்க்கை முறை, இடைக் காலத்தில் இடுப்பொடிந்து போனது. அடக்கு முறைக்கு ஆளான வாழ்க்கை முறையாக வீழ்ந்த, அந்நியரின் ஆதிக்கத்தால் தளர்ந்து, தரம் கெட்டு திறமிழந்த போனார்கள்.

வசதியற்ற வாழ்க்கை நிலை, வரம்பு கெட்ட வாழ்க்கை முறையின் விளைவுகள் தாம் இன்று நாம் விழுந்து கிடப்பதற்கான முக்கிய காரணமாகும்.

விழித்துக் கொண்டு விட்டோம் நாம். விவரங்களையும் விஷயங்களையும் விளங்கிக் கொண்டு விட்டோம்.

நமது நிலை என்ன? நாம் யார்? நாம் எங்கே இருக்கிறோம். என்பதை சந்தேகத்திற்கு இடமின்றிப் புரிந்து கொண்டு விட்டோம்.

இனி என்ன செய்ய வேண்டும், எப்படி செய்ய வேண்டும். என்றெல்லாம் திட்டங்களும் தீட்டத் தொடங்கி விட்டோம். தேவையான ஆக்கப்பணிகளில் ஊக்கப் பணிகளில் தீவிரமாக செயல்படவும் தொடங்கி விட்டோம்.

நமது பரம்பரை நடத்தத் தொடங்கி விட்ட இந்த வேள்வி, நாளைய நமது பரம்பரையை நடத்திக் காட்டுவது மட்டுமல்ல, வீர வாழ்வையும் வெற்றி வாழ்வையும் விளைத்துக் காட்டும்.

வேகத்தையும் விவேகத்தையும் முயற்சிகள் விளை விக்கும் என்பதைத் தான் உலக நாடுகளில் உடற் கல்வி என்ற வரலாறு நமக்கு வடித்துக் காட்டுகிறது.

இந்த ஆய்வின் அருமையை அறிந்து கொண்டதுடன் அமைதி பெற்று ஓய்ந்து விடாமல், மேலும் மேலும் பெருமைபெற பெரும்பெரும் திட்டங்களைத் தீட்டி, தாய் நாட்டின் மேன்மையை சிந்தையில் ஏற்று, தியாகச் செம்மல்களாகப் பயிற்சிகள் செய்து, நம்மையும் வாழ்வித்துக் கொண்டு, நாட்டையும் உலகப்புகழ் உயர்வித்துப் புகழ் சேர்க்க வேண்டும் என்ற இலட்சிய வாழ்க்கையை நாம் மேற்கொள்வோமாக!

உடற் கல்வியை உயர்த்தி விட்டுத் தாழ்ந்த நாடும் இல்லை

உடற் கல்வியை வீழ்த்திவிட்டு உயர்ந்த நாடும் இல்லை.

இதுதான் உண்மையிலும் உண்மையான கருத்தாகும்.

உண்மையை உணர்ந்து, உண்மையாக முயற்சிகளை மேற்கொண்டு, செம்மையாக வாழ்பவர்க்கு உலக அளவில் உண்மையான புகழும் பெருமையும் வந்து சேரும் என்பதே வரலாறு காட்டும் பாடமாகும். அவ்வழி செல்வது நல்ல அறிவாளர்க்கு அழகாகும்.

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்

பல்கலைப் பேரறிஞர், அமரர்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D. Litt., D.Ed., FUWAI

எழுதிய உன்னத நூல்கள்

8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி. நகர்,
சென்னை - 600 017, தொலைபேசி: 4342232

விளையாட்டுக்களின் விதிகள்	100-00
விளையாட்டுக்களின் கதைகள்	30-00
விளையாட்டுக்களின் வினோதங்கள்	10-00
விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்	10-00
விளையாட்டுக்களில் சொல்லும் பொருளும்	10-00
விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா - விடை	15-00
விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்	15-00
விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி	20-00
விளையாட்டுக்களுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?	10-00
விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி	20-00
விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம், தமிழ், அகராதி	20-00
நலமே நமது பலம்	40-00
உடற்கல்வி என்றால் என்ன?	45-00
உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி	35-00
உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	12-00
உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்	45-00
தேகத்தை தெரிந்து கொள்வோம்	35-00
பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	20-00
ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்	25-00
பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்	20-00
பயன்தரும் யோகாசனங்கள்	15-00
பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்	20-00
இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்	15-00
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	15-00
நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்	25-00

நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்	20-00
நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்	12-00
நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்	25-00
நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்	12-00
நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்	25-00
உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்	18-00
உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்	20-00
உங்களுக்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்	35-00
உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்	20-00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை	12-00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி - பதில்	12-00
கேரம் விளையாடுவது எப்படி?	12-00
சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?	12-00
ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை	15-00
அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்	45-00
குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?	20-00
முக அழகைக் காப்பது எப்படி?	20-00
தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	15-00
பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?	12-00
1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	12-00
பொழுது போக்கு விளையாட்டுக்கள்	12-00
சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	15-00
இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்	10-00
வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (சிறுகதை)	10-00
அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்	12-00
தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும்	20-00
மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி	25-00
குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்	45-00
விளையாட்டுத் துறையில் தமிழிலக்கிய வளர்ச்சி	45-00
குறளுக்குப் புதிய பொருள்	25-00
வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	35-00
வள்ளுவர் வணங்கிய கடவுள்	40-00
திருக்குறள் புதிய உரை (அறத்துப்பால் மட்டும்)	180-00
மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?	12-00

தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்	10-00
வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்	15-00
நமக்கு நாமே உதவி	12-00
விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி	12-00
வாழ்க்கைப் பந்தயம்	12-00
சிந்தனைப் பந்தாட்டம்	12-00
அவமானமா? அஞ்சாதே!	20-00
அனுபவக் களஞ்சியம்	10-00
பாதுகாப்புக் கல்வி	15-00
சடுகுடு ஆட்டம்	20-00
மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்	15-00
Quotations on Sports and Games	10-00
General Knolwedge in Sports and Games	20-00
How to Break Ties in Sports and Games?	10-00
Physical Fitness and Health	10-00
நிமிர்ந்து நில் துணிந்து செல்	20-00
உடம்பைக் காப்பாற்றும் ஒன்பது இரகசியங்கள்	20-00
புதுப்புது சிந்தனைகள்	35-00
விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் விளையாடும் முறைகளும்	50-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(6ம் வகுப்பு)	15-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(7ம் வகுப்பு)	15-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(8ம் வகுப்பு)	15-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(9ம் வகுப்பு)	17-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(10ம் வகுப்பு)	17-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(11ம் வகுப்பு)	17-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(12ம் வகுப்பு)	17-00
Health and Physical Education Work Text Book (VI-Std)	15-00
Health and Physical Education Work Text Book (VII-Std)	15-00
Health and Physical Education Work Text Book (VIII-Std)	15-00
Health and Physical Education Work Text Book (IX-Std)	17-00
Health and Physical Education Work Text Book (X-Std)	17-00
Health and Physical Education Work Text Book (XI-Std)	17-00
Health and Physical Education Work Text Book (XII-Std)	17-00
கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்	20-00
விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்	20-00

வழி காட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்	மறுபதிப்பு
விளையாட்டு அமுதம்	அச்சில்
விளையாட்டு உலகம்	”
விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	”
விளையாட்டு விருந்து	”
சிந்தனைச் சுற்றுலா	”
கைப்பந்தாட்டம்	”
கால்பந்தாட்டம்	”
கூடைப்பந்தாட்டம்	”
பூப்பந்தாட்டம்	”
வளைகோல் பந்தாட்டம்	”
வளையப்பந்தாட்டம்	”
மென் பந்தாட்டம்	”
கோ கோ ஆட்டம்	”
நல்ல கதைகள் பாகம் 1	”
நல்ல கதைகள் பாகம் 2	”
நல்ல கதைகள் பாகம் 3	”
தெய்வ மலர்	”
செங்கரும்பு (கவிதைத் தொகுப்பு)	”
கடவுள் கைவிட மாட்டார்	”
வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன	”
General knowledge for commpetitive exams	”
சாந்தி தமிழ் வாசகம்	”
சாந்தி A, B, C Books	”
நன்நெறிக் கல்வி 9ம் வகுப்பு	”
நன்நெறிக் கல்வி 10ம் வகுப்பு	”
நவனார் உரை நூல்	”
வேஷங்கள் விளையாடகின்றன (சிறுகதைகள்)	10-00
பண்புதரும் அன்புக் கதைகள்	18-00
நல்ல பாடல்கள்	5-00
நல்ல நாடகங்கள்	20-00
நவரச நாடகங்கள்	20-00
நவனின் நாடகங்கள்	15-00
சுவையான நாடகங்கள்	15-00
நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள்	5-00

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா ஒரு பார்வை

தந்தை : சுவாமிக்கண்ணு பிறப்பு : 18.8.1937

தாய் : சந்தனம்மாள் மறைவு : 7.4.2001

கல்வி

1954 - எஸ்.எஸ்.எல்.சி. பள்ளி இறுதி வகுப்பு

1956 - இன்டர் மீடியட் (சென்னை)

1958 - இளங்கலை (B.A.,) சென்னை பல்கலைக் கழகம், திருச்சி ஜமால் முகமது கல்லூரி.

1960 - உடற்கல்வி பட்டயப் படிப்பு (D.P.Ed.,) அழகப்பா உடற்கல்விக் கல்லூரி.

1966 - முதுகலைப் பட்டம் (தமிழ்) செ.ப.க.

1979 - உடற்கல்வி முதுகலைப்பட்டம் M.P.Ed., ஒய்.எம்.சி.ஏ.கல்லூரி.

1980 - முனைவர் பட்டம் பெற பதிவு செய்தது. செ.ப.க. சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும் என்பது பற்றிய ஆய்வு.

D.P.Ed., முதல்வகுப்பு தேர்ச்சியுடன் தங்கப் பதக்கம் பெற்றார்.

M.P.Ed., முதல் வகுப்பில் தேர்ச்சி.

மாணவர் பருவ விளையாட்டுச் சாதனைகள்

1958 - சென்னை பல்கலைக் கழகத்தில் மும்முறைத் தாண்டும் போட்டியில் வெற்றி வீரர் (Triple Jump Champion)

1958 - ஜமால் முகமது கல்லூரியின் தனிநபர் வெற்றிவீரர்.

1958 - சென்னை பல்கலைக் கழகத்தின் ஓடுகளப் போட்டியாளர்களின் குழுவில் இடம் பெற்றது.

1960 - அண்ணாமலை பல்கலைக் கழகத்தில் மும்முறைத் தாண்டும் போட்டியில் வெற்றியாளர்.

1960 - 3 நட்சத்திர விளையாட்டு வீரர் (NPED)

1960 - அழகப்பா உடற்கல்விக் கல்லூரியின் தனிநபர் வெற்றிவீரர்.

பணியாற்றிய நிறுவனங்கள்

1961 - 1965 காரைக்குடி அழகப்பா கல்லூரியில் உடற்கல்வி இயக்குனர்.

1965 - 1972 சென்னை வித்யா மந்திர் மெட்ரிக் குலேஷன் பள்ளி உடற்கல்வி இயக்குனர்.

1972 - 1976 சென்னை, பாடி டி.வி.எஸ் நிறுவனங்களின் விளையாட்டு அலுவலர்.

1989 - ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரியின் பேராசிரியர்.

தேசிய விருது பெற்ற நூல்கள்

1. ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை - 1977
2. விளையாட்டுக்களின் கதைகள் - 1981
3. விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழிமுறைகளும் - 1985.

தமிழக அரசு பரிசு பெற்ற நூல்

தமிழ் நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும்.

பாராட்டின் தனி அமைப்புகள்

* சந்தனம்மாள் அறக்கட்டளை
* உரத்த சிந்தனை
* வட ஆற்காடு உடற்கல்விக் கழகத்தார்
* விழுப்புரம் முப்பெரும் விளையாட்டுக் கழகம்
* ரோட்டரி சங்கள்
* அரிமா சங்கங்கள்
* தென்சென்னை அச்சக உரிமையாளர் சங்கம்
* விவேகானந்தா கல்வி நிறுவனங்கள்
* படைப்பாளர் பதிப்பாளர் மன்றம்.
* முகம் மாத இதழ் - இதழ் மாமணி என்றும் பட்டமளித்து பாராட்டியது.
* செட்டி நாட்டரசர் இராஜா முத்தையா செட்டியார், கவிஞர் கண்ணதாசன், சீழ்காழி கோவிந்தராசன் முதலியோர் புரவலராக பணிபுரிந்த அகில இந்திய கலை இலக்கிய கலாச்சாரப் பண்பாட்டுக் கழகம் பல்கலைப் பேரறிஞர் எனும் விருது வழங்கி பாராட்டியுள்ளது.
* பார்த்தசாரதி உலகளாவிய கலாசார கழகம் வித்யா ரத்னா என்ற பட்டமளித்து பாராட்டியுள்ளது.

- ✱ முதல்நூல் வெளியிட்ட ஆண்டும் - 1963

  நூலின் பெயர் - விளையாட்டுக்களின் வழிமுறைகளும் வரலாறும்

- ✱. இறுதி நூல் வெளியிட்ட ஆண்டு - 2001

  நூலின் பெயர் - நிமிர்ந்து நில் துணிந்து செல்.

சிறப்பு பெறும் நூல்கள்

1. ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை விழி இழந்தோர் பள்ளியில் பாட நூலாக வெளிவந்துள்ளது.

2. வாழ்க்கைப் பந்தயம் - சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தின் முதுகலைப் பட்ட மாணவர்களுக்கான துணை நூல் பட்டியலில் இடம் பெற்றுள்ளது.

3. தனித்திறன் போட்டிகளில் பயிற்சி முறைகள் - நூலினை தமிழில் மொழியாக்கம் செய்துள்ளார். இந்நூல் தமிழ் நாட்டுப் பாடநூல் நிறுவனம் வெளியிட்டுள்ளது.

4. ஒன்பதாம் வகுப்பு தமிழ் துணைப் பாடநூலில் ஒலிம்பிக் வரலாறு பற்றிய கட்டுரை இடம் பெற்றுள்ளது.

விளையாட்டுச் சங்கங்கள்

தமிழ் நாடு கால்பந்தாட்டக் கழகம், கேரம் கழகம் முதலிய இன்னும் பிற சங்கங்களின் விதிமுறைகளை தமிழாக்கம் செய்துள்ளார்.

தமிழ் வளர்ச்சித்துறை

தமிழக அரசின் தமிழ் வளர்ச்சி துறையினரின் வேண்டுகோளின்படி 20-ம் நூற்றாண்டின் விளையாட்டுத் துறையில் தமிழர்களின் பங்களிப்பு என்னும் நூலினை தொகுத்து வழங்கியுள்ளார்.

சாதனங்கள் மூலம் சாதனை

ஒலிநாடாக்கள், வானொலி, சென்னை தொலைக்காட்சி, தனியார் தொலைக்காட்சி நிலையங்கள் வாயிலாக சாதித்தவைகள்.

ஒலி நாடாக்கள்: 1. விளையாட்டு தமிழ் இசைப்பாடல்கள். 2. லெசிம் கோலாட்டம் பயிற்சிகளுக்கான **(Sports instrumental music)** ஒலி நாடாக்களை இசையமைத்து வெளியிட்டுள்ளார்.

வானொலி - தொலைக்காட்சி கதை, கவிதை, நாடகம், பாடல், வினாடி வினா, விளையாட்டுக் களின் வரலாறு, மற்றும் உடல்நலம் பேணும் நிகழ்ச்சிகளை தந்திருக்கிறார்.

திரைப்படம் - 1994

ஓட்டப் பந்தயம் விளையாட்டின் மேன்மையை உணர்த்தும் கதை, திரைக்கதை, வசனம், இசை, பாடல்கள், நடிப்பு, தயாரிப்பு, இயக்கம், வெளியீடு என பல்வேறு பொறுப்புகளை ஏற்று திரையிட்டுள்ளார்.

விளையாட்டு இலக்கியத்துறையில் முதல் முயற்சி

விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம் தமிழ் அகராதி.

விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி.

விளையாட்டுத் துறையில் சொல்லும் பொருளும்.

விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி (விளையாட்டின் மேன்மையை, சிறுவர்களுக்குச் சொல்லும் ஆத்திச்சூடி)

Quotations on Sports and games விளையாட்டு பற்றிய அறிஞர் பலரும் கூறிய கருத்துக் கோவை அடங்கியது.

திருக்குறள் புதிய உரை (அறத்துப்பால் மட்டும்) பகுதிக்கு உடல்நலம் பற்றிய நூல் எனும் கருத்துக்கள் அடங்கிய உரை எழுதியுள்ளார்.

பள்ளி மாணவர்களுக்காக ஆற்றிய பணிகள்

* 6-ஆம் வகுப்பு முதல் 12-ம் வகுப்பு வரை உடல் நல உடற்கல்விப் பாடநூல்களை தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் தமிழ் நாடு அரசு பாடத் திட்டத்திற்கு ஏற்ப எழுதி வெளியிட்டு தமிழ்நாட்டுப் பள்ளிக் கூடங்களில் விற்பனையாளராக வலம் வந்த வரலாறு நாம் அறிந்ததே.
* பல்வேறு பள்ளிகளின் மாணவ, மாணவியர் சாலை ஓட்டப் போட்டிகளை நடத்தி சான்றிதழும், பரிசுகளும் வழங்கியுள்ளார்.
* விளையாட்டு, உடல்நலம், உடற்கல்வியின் மேன்மையை அறிய, பள்ளி மாணவ மாணவியர்க்கு

உடற்கல்விப் பாடத்தில் பொதுத் தேர்வுகளை உடற்கல்வி மாமன்றம் என்ற அமைப்பினை 1996 ஆம் ஆண்டு நிறுவி அதன்வழி தொடர்ந்து நடத்தி பரிசுகளும் சான்றிதழ்களும் வழங்கியுள்ளார்.

பொதுமக்கள்

பொது மக்கள் பலரும் பயனடையும் வகையில், உடலழகுப் பயிற்சிப் பள்ளி, யோகாசனப் பயிற்சிப் பள்ளி முதலிய உடல்நலம் காக்கும் பள்ளிகளையும் நடத்தினார்.

பொதுமக்களின் நலன் கருதி அகில இந்திய நுகர்வோர் பாதுகாப்பு அமைப்பினை நிறுவி விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தினாார்.

விளையாட்டு மற்றும் உடற்கல்வித் துறைக்கு ஆற்றிய பணிகள்

உடற்கல்வி ஆசிரியர்களின் பணியைப் பாராட்டுகின்ற வகையில் சிறப்புற பணியாற்றும் உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் உடற்கல்விக்கு ஜீவனாகவும் மாணாக்கருக்கு ஜோதியாகவும் இருந்து நல்வழி காட்டுவதால் அவர்களுக்கு உடற்கல்வி ஜீவ ஜோதி என்னும் விருது வழங்கி பாராட்டிச் சான்றிதழும் வழங்கி வந்தார்.

சர்வதேச அளவில் விளையாட்டுத் துறையில் சாதனை படைத்தவர்கள் விளையாட்டுக்கள் வளர பாடுபட்டவர்களுக்கு உடற்கல்வி கலைமாமணி என்னும் விருது வழங்கி ஆண்டுக்கு ஒரு நபருக்கு சிறப்பு செய்து வந்தார்.

கலைப் பணி

சஞ்சு கலை பண்பாட்டுச் சங்கம் என்னும் தனது நிறுவனம் மூலம். இந்திய நாட்டின் பழம் பெரும் கலையான பரதநாட்டியம், கர்நாடக இசை, நாட்டுப்புறப் பாடல்கள், நாட்டுப்புற நடனம் மற்றும் அனைத்து விதமான வாத்தியக் கருவிகளையும் ஒரு இடத்தில் குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்ளும் வாயப்பை ஏற்படுத்தித் தந்துள்ளார்.

ஆண்டுதோறும் ஜனவரி மாதத்தில் பொங்கல் பண்டிகையை முன்னிட்டு நாட்டுப்புற பாடல்கள், நாட்டுப்புற நடனம் இரண்டு பிரிவிலும் போட்டிகளை நடத்தி குழந்தைகளை உற்சாகப்படுத்தினார்.

ஆகஸ்ட் மாதத்தில் சுதந்திர தினத்தை முன்னிட்டு தேசப் பற்றை வளர்க்கும் தேச பக்திப் பாடல் போட்டிகளை நடத்தி பரிசுகள் வழங்கி தேசபக்தியை வளர்க்கவும் துணைபுரிந்தார்.

ஏப்ரல் மாதத்தில் தமிழ் புத்தாண்டு தினத்தை முன்னிட்டு இளம் கலைஞர்களை உற்சாகப்படுத்தும் வகையில் இளைஞர் கலை விழா **(Teen Arts Festival)** என்னும் விழாவை நடத்தி 13 வயது முதல் 19 வயது வரையிலான இளம் கலைஞர் கலந்து கொண்டு தங்கள் திறமையை வெளிக்காட்ட ஒரு வாய்ப்பு ஏற்படுத்தி 1 மணி நேரம் நிகழ்ச்சி நடத்த ஏற்பாடு செய்து பரிசும் பாராட்டுச் சான்றிதழும் வழங்கி இளைஞர்களை உற்சாகப்படுத்தினார்.

நவம்பர் மாதத்தில் அனைத்து விதமான கலை சம்மந்தமான போட்டிகளில் 5 வயது முதல் 19 வயது வரையில் மூன்று வயதுப் பிரிவுகளில் போட்டிகளை நடத்தி பரிசுகள் வழங்கி கலை வளர ஊக்கம் அளித்து வந்தார்.

நாடகத்துறை

1. MAN IN MADRAS
2. அத்திம் பேரைக் காணோம்
3. GOLD MEDAL
4. WIFE FIRST DETIY NEXT
5. காத்திருந்த கரங்கள்.

முதலிய சமூக நாடகங்களை எழுதி இயக்கி, நடிக்கும் வாய்ப்பை பெற்றிருந்தார்.

மேலும்

நல்ல நாடகங்கள், சுவையான நாடகங்கள் நவனின் நாடகங்கள், நவரச நாடகங்கள், மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள் முதலிய நாடக நூல்களையும் எழுதியுள்ளார்.

ஆன்மீகப் பணி

ஒரே ஒரு தேவன் என்னும் ஒலி நாடாவை இசை யமைத்து தயாரித்து வெளியிட்டுள்ளார் - 1998.

ஆய்வு நூல்கள்

தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப்பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும்

வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்

வள்ளுவர் வணங்கிய கடவுள்

குறளுக்குப் புதிய பொருள்

திருக்குறள் புதிய உரை

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்
பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

அவர்களைப் பற்றி

தினமணி நாளிதழ்

விளையாட்டு, உடல் நலம், உடற்பயிற்சி, உடற்கல்வி, யோகாசனம், மனநலம் குறித்த ஆய்வு நூல்களை இவர் எழுதியுள்ளார்.

முதன் முதலாக விளையாட்டுத் துறை பற்றி ஆய்வு செய்து, சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றவர் இவர்.

விளையாட்டுக் களஞ்சியம் மாத இதழை 1977 முதல் வெளியிட்டு அதன் ஆசிரியராகவும் பணியாற்றி வந்தார்.

விளையாட்டு இசைப்பாடல்கள் என்னும் ஒலிநாடாவை 1978-ம் ஆண்டு வெளியிட்டார்.

விளையாட்டுக்களின் பெருமையை உணர்த்தும் வகையில் "ஓட்டப் பந்தயம்" எனும் திரைப்படத்தை இயக்கியுள்ளார். இதன் கதை, வசனம், பாடல்கள், இசை, பின்னணிக்குரல், நடிப்பு, தயாரிப்பு முதலிய பொறுப்புகளையும் ஏற்று திரையிட்டார்.

உடற்கல்வித் துறையில் சர்வதேச அளவில் சிறந்து விளங்கும் ஒருவருக்கு தமிழ்நாடு அளவிலே "**உடற்கல்வி கலைமா மணி**" என்ற விருதையும், ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் சிறந்து விளங்கும் உடற்கல்வி ஆசிரியப் பெருமக்களுக்கு "**உடற்கல்வி ஜீவ ஜோதி**" என்ற விருதையும் வாங்கிப் பாராட்டி வந்தார்.

ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை, விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழிமுறைகளும், விளையாட்டுக்களின் கதைகள் முதலிய நூல்களுக்காக 3 முறை தேசிய விருது பெற்றுள்ளார்.

தமிழ் நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும் என்னும் நூலுக்குத் தமிழக அரசின் பரிசு கிடைத்துள்ளது.

சென்னை ஒய்.எம்.சி.ஏ. கல்லூரியில் பேராசிரியராகவும், ஆய்வுத் துறைத் தலைவராகவும் பணியாற்றியுள்ளார்.

உலகப் பொதுமறை திருக்குறளுக்கு புதிய சிந்தனையுடன் (அறத்துப்பால் மட்டும்) திருக்குறள் புதிய உரை என்ற நூலையும் எழுதியுள்ளார்.

உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி

பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI