

تعلیمی جمناٹک

Educational Gymnastic



یہ سبق پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- جمناٹک کی تعریف کر سکیں۔
- تعلیمی جمناٹک اور عام جمناٹک میں فرق بیان کر سکیں۔
- تعلیمی ورزش کی تاریخ بیان کر سکیں۔ تعلیمی جمناٹک کے مقاصد بیان کر سکیں
- چستی / پھرتی کا مطلب بیان کر سکیں۔
- لچک کا تصور بیان کر سکیں۔
- لچک والی ورزش کو سیکھ سکیں۔
- متحرک اور جامد توازن کا موازنہ کر سکیں۔ ہم آہنگی کو بیان کر سکیں۔
- مختلف ورزشوں، مختلف جسمانی حرکات اور پوزیشن کے ذریعے ہم آہنگی پیدا کر سکیں۔

تعلیمی جمناٹک کی تعریف:

تعریف۔

جمناٹک کا لفظ یونانی زبان کے لفظ (Gymnazien) سے ماخوذ ہے۔ جس کے معنی ننگے جسم ورزش کرنے کے ہیں۔ جمناٹک جسمانی ورزشوں کی ایک منظم ترتیب کا نام ہے۔ جمناٹک کی سرگرمیوں سے انسانی جسم میں تیزی، چستی، پھرتی اور لچک جیسی صفات پیدا ہوتی ہیں۔ اگر جمناٹک کے پروگراموں پر بھرپور توجہ دی جائے تو یہ بچوں کی بہترین قامت بنانے کے ساتھ ساتھ ان کے کاموں میں پھرتی اور مستعدی پیدا کرتے ہوئے اخلاقی، جذباتی اور حرکاتی صلاحیتوں کے طریقے و شعور بھی پیدا کرتے ہیں۔

تعلیمی جمناسٹک کا تارخی پس منظر

جمناسٹک کا قدیم دور:

جمناسٹک یا جسمانی ورزشیں کوئی نیا علم نہیں ہے بلکہ چین، ہندوستان، مصر اور یونان کی قدیم تہذیبوں میں اسے خاصا مقام حاصل رہا ہے۔ چین میں تقریباً 250 سال قبل مسیح ایک مذہبی راہب نے طبی ورزشوں Medical Exercises کو تخلیق کیا جن کو کنگفو (Kung Fu) کہا جاتا ہے۔ یہ ورزشیں جسمانی بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی تھیں۔

جمناسٹک کا جدید دور:

جدید دور میں بحیثیت علم تعلیمی جمناسٹک اور حرکاتی تعلیم کی ابتداء ایک ڈانر روڈلف لوہن Danor Rodalf Lobin کے نظریات سے ہوئی۔ جس نے انگلستان میں ایک تربیتی ادارہ لائن آرٹ آف موومنٹ کے نام سے قائم کیا۔ اس کے علاوہ کتھریالو جسٹ (ورزشوں کا علم جاننے والے) نے حرکت کو سمجھنے اور اس تجزیہ کرنے کے لیے کئی بنیادیں فراہم کیں۔ تاکہ ان کو سمجھ کر ورزش سے زیادہ سے زیادہ استفادہ کیا جاسکے اور ورزشوں اور تعلیم جسمانی کے دیگر پروگراموں کو تعلیمی مقاصد کے لیے استعمال کرتے ہوئے استفادہ حاصل کیا جاسکے۔

عام جمناسٹک اور تعلیمی جمناسٹک:

i. عام جمناسٹک

مختلف ورزشیں سامان پر جس میں مخصوص جسمانی حرکات کا مظاہرہ کیا جاتا ہے۔ ان حرکات میں بنیادی اہمیت خوبصورتی، تسلسل اور توازن کے ساتھ کرنے کو دی جاتی ہے۔

ii. تعلیمی جمناسٹک

تعلیمی جمناسٹک میں جسم کی مختلف ضروریات کو پورا کرنے کے لیے ایسی جسمانی ورزشیں کی جاتی ہیں جس میں بنیادی اہمیت ذہنی اور جسمانی استعداد کو بڑھانے کو دی جاتی ہے۔

تعلیمی جمناسٹک کے نکات:

تعلیمی جمناسٹک کا زیادہ تعلق طبی اور اصلاحی ورزشوں سے ہوتا ہے۔ لہذا تعلیمی جمناسٹک کے مقاصد اور اہمیت کو جاننے کے لیے مندرجہ ذیل نکات کو زیر بحث لانا ہوگا۔

- | | | |
|--------------------------------|--|---------------------------------|
| i) عضلاتی نشوونما | ii) کردار کی تعمیر / متوازن شخصیت | iii) قیادت کا جذبہ |
| iv) عزت نفس کا احساس پیدا کرنا | v) بیرونی یا قیادت کو تسلیم کرنے کا جذبہ | vi) تفریح حاصل کرنا |
| vii) بے راہروی کا تدارک کرنا | viii) اعصاب اور عضلات کی ہم آہنگی | ix) فطری صلاحیتوں کو اجاگر کرنا |

xii) فنی شعور پیدا کرنا

xi) قاطعتی نقائص دور کرنا

x) جذبہ تعاون پیدا کرنا

xiii) جذبات کے اظہار کا موقع فراہم کرنا

xiv)

صحت مند اندہ نشوونما کرنا

xv) لچک، پھرتی، حاضر دماغی اور دیگر معاشرتی صلاحیتوں کو فروغ دینا۔

xvi) ذہنی اور جسمانی طور پر حالات میں ڈھالنے کے قابل بنانا۔

تعلیمی جمناٹک کی اہمیت:



بین الاقوامی سطح پر جمناٹک کے مقابلے اکثر تعلیمی اداروں کے پروگرام میں شامل ہیں۔ جہاں جمناٹک کو کھیلوں کی ماں کے حوالے سے اہمیت دی جاتی ہے۔ جمناٹک کی اہمیت کے پیش نظر ہی جمناٹک کو 1896ء کی پہلی اولمپکس کھیلوں میں شامل کیا گیا، کیونکہ ان تمام کھیلوں جن میں جسم کی حرکات اور عمل دیکھنے میں آتے ہیں ان سب کی ابتداء یہیں سے ہوئی ہے۔ ان سرگرمیوں کے ذریعے بالواسطہ طور پر منظم کھیلوں کی تیاری بھی ہوتی ہے۔ اس لیے جمناٹک تعلیم جسمانی کا اہم حصہ بن جاتی ہے۔

جدید دور میں بحیثیت علم تعلیمی جمناٹک اور حرکاتی تعلیم کی ابتداء ایک ڈانر روڈلف لوہن Danor Rodalf Lobin کے نظریات سے ہوئی۔ جس نے انگلستان میں ایک تربیتی ادارہ لائن آرٹ آف موومنٹ کے نام سے قائم کیا۔ اس کے علاوہ کتیرا لوہسٹ (ورزشوں کا علم جاننے والے) نے حرکت کو سمجھنے اور اس تجزیہ کرنے کیلئے کئی بنیادیں فراہم کیں۔ تاکہ ان کو سمجھ کر ورزش سے زیادہ سے زیادہ استفادہ کیا جاسکے اور ورزشوں اور تعلیم جسمانی کے دیگر پروگراموں کو تعلیمی مقاصد کیلئے استعمال کرتے ہوئے استفادہ حاصل کیا جاسکے۔



جمناٹک کی سرگرمیاں انفرادی مقابلوں پر مشتمل ہوتی ہیں جو نوجوانوں میں حوصلہ، ہمت، فیصلہ کرنے کی قوت اور عزم جیسی خوبیاں پیدا کرتی ہیں۔ اور ساتھی کی مدد سے کیے جانے والی سرگرمیوں سے تعاون، صبر و تحمل، ایثار اور قربانی جیسی صفات پر وان چڑھتی ہیں۔ غرض تعلیمی جمناٹک کے ذریعے نوجوانوں کو آئندہ آنے والی زندگی کی آزمائشوں کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار کیا جاسکتا ہے۔

تعلیمی جمناٹک کے مقاصد:

تعلیمی جمناٹک کے مقاصد درج ذیل ہیں۔

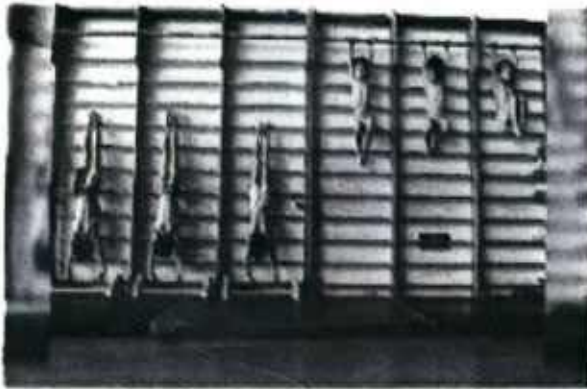
i. جمناٹک کی سرگرمیوں کا مقصد جسم کو خوبصورت اور جاذب نظر بنانا ہے۔

- ii. جمناسٹک کا مقصد جسم میں پھرتی اور لچک پیدا کرنا ہے۔
- iii. جمناسٹک کا مقصد قاسمی نفاذ کی روک تھام کرنا ہے۔
- iv. جمناسٹک کا مقصد قوت مشاہدہ اور تجربہ بڑھانا اور تسکین حاصل کرنا ہے۔
- v. جمناسٹک سے جسمانی سرگرمیوں میں دلچسپی بڑھتی ہے۔
- vi. جمناسٹک کا مقصد پچھپی ہوئی صلاحیتوں کو اجاگر کرنا ہے۔
- vii. جمناسٹک کا مقصد انسان میں حوصلہ، جرات اور بلند ہمتی کی صفات پیدا کرنا ہے۔
- viii. جمناسٹک کا مقصد بچوں میں خوف، جھجک اور شرمیلان دور کرنا ہے۔
- ix. جمناسٹک کا مقصد شخصیت کے اظہار کا موقع فراہم کرنا ہے۔
- x. جمناسٹک کا مقصد بچوں میں ولولہ اور جوش پیدا کرنا ہے۔
- xi. جمناسٹک کا مقصد فارغ اوقات کا بہترین استعمال کرنا ہے۔
- xii. جمناسٹک کا مقصد بچوں میں نظم و ضبط کی خوبی پیدا کرنا ہے۔
- xiii. جمناسٹک کا مقصد بچوں میں جسمانی جوہر دکھانے کے مواقع پیدا کرنا ہے۔

تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیاں (Activities of Educational Gymnastics):

چستی / پھرتی (Agility):

Agility is controlled ability to change position and direction rapidly and accurately.



پھرتی دراصل موقع محل کے مطابق انتہائی تیزی کے ساتھ بغیر کسی دشواری کے سمت اور جگہ تبدیل کرنے کی صلاحیت کا نام ہے۔ اس کی بدولت انسان نقصانات اور حادثات سے بچ سکتا ہے اور کھیل کے میدان میں بھی ہر لمحہ اس کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ پھرتی کی صلاحیت میں اضافے کے لیے Burpees کی ورزشوں کا قدیم طریقہ اپنایا جاتا ہے اس عمل میں کھلاڑی / ایتھلیٹ کھڑے ہونے کی حالت میں تیزی کے ساتھ بچوں پر بیٹھتا ہے اور پھر ٹانگیں پیچھے پھیلا دیتا ہے اس طرح دس سیکنڈ کے اندر اس عمل کو زیادہ دفعہ دہرانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ مکمل فٹنس کے لیے پھرتی کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ مثال کے طور پر 100 میٹر کی دوڑ میں ایتھلیٹ کو علم ہوتا ہے کہ



اسے فائر کی آواز پر سامنے کی سمت بھاگنا ہے لہذا افائر ہوتے ہی انتہائی تیزی سے بھاگنا پڑتا ہے جبکہ دوسری صورت میں ایتھلیٹ کو اچانک کسی صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وہ فوری طور پر ممکنہ حد تک تیزی سے متعلقہ کام سے عہدہ براہ ہونے کی کوشش کرتا ہے۔

جسم کو پھرتیلانا کی سرگرمیاں:

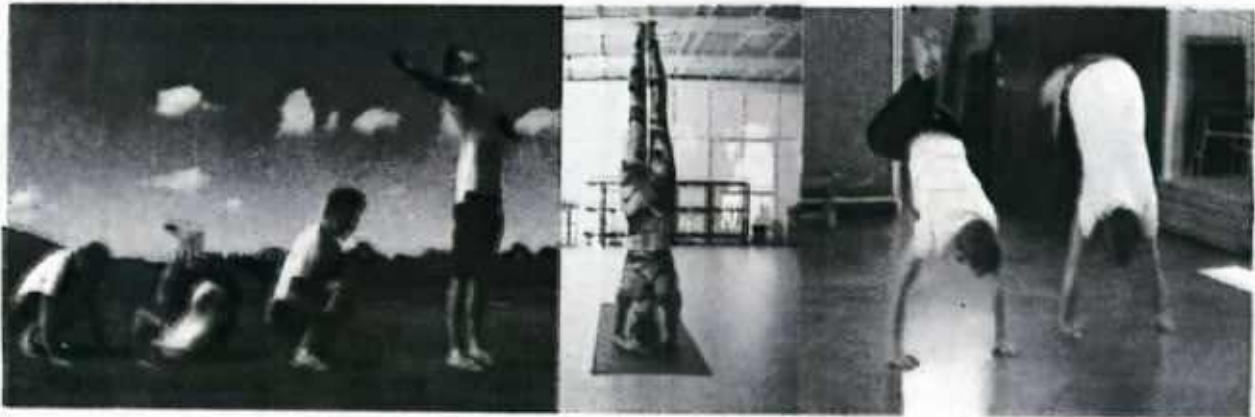
یہ ایسی سرگرمیاں ہیں جو جسم کو پھرتیلانا اور چست و چالاک بناتی ہیں ان کی تفصیل کچھ اس طرح سے ہے۔

- ۱۔ تیز دوڑنا مثلاً 50 میٹر، 100 میٹر، 110 میٹر کا وٹی دوڑ، 200 میٹر، 400 میٹر اور 1004 x میٹر ڈاک دوڑ وغیرہ۔
- ۲۔ سیدھی قلابازی (Front Roll)
- ۳۔ ہیڈ سپرنگ (Head Spring)
- ۴۔ غوطہ کی طرح قلابازی (Dive Roll)
- ۵۔ ہینڈ سپرنگ (Hand Spring)
- ۶۔ سر کے بل کھڑا ہونا۔ (Head Standing)
- ۷۔ گاڑی پہیہ پکر (Cart Wheel)
- ۸۔ ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا۔ (Hand Standing)
- ۹۔ بیک فلک (پچھے کو قلابازی لگانا) (Back Flick)
- ۱۰۔ ہوا میں قلابازی لگانا (Somersault)
- ۱۱۔ محراب بنانا (Curve)
- ۱۲۔

لچک (Flexibility):

Flexibility is defined as a measure of the range of motion of the body parts about their joints without undue strain to those joints and their muscular attachments.

کسی جسم کی وہ خاصیت ہے جس کے زیر اثر قوت لگنے سے جسم میں تبدیلی آئے اور قوت ہٹنے سے جسم واپس اپنی اصلی حالت میں آجائے۔





لچک ہمارے جسم میں مختلف جوڑوں کی بدولت مختلف اعضاء کا آسانی زیادہ سے زیادہ دوری تک پھیلانے کی صلاحیت کا نام ہے۔ لچک کی کمی کی وجہ سے حرکت متاثر ہوتی ہے۔ لڑکوں کی نسبت لڑکیوں میں لچک کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ فٹنس کے لیے لچک کا ہونا ضروری ہے۔ لچک کی کمی کی وجہ سے پنوں کے کھینچ جانے، جڑھ جانے اور پھٹ جانے کا ہر وقت اندیشہ رہتا ہے۔ کافی حد تک جسمانی سرگرمیوں میں حصہ نہ لینے سے لچک میں کمی واقع ہو جاتی ہے لہذا فٹنس برقرار رکھنے کے لیے لچک ضروری ہے۔

توازن (Balance)

The ability to retain the center of mass above the base of support when stationary (static balance) or moving (dynamic balance).

”توازن دراصل جسم پر مختلف پوزیشنوں، مختلف اطراف کو ساکن یا متحرک حالت میں قابو رکھنے کا نام ہے۔“

Static Balance

Static balance is our ability to hold our body in a specific position and posture.

Dynamic Balance

Dynamic balance is the ability to remain standing and stable while performing movements or actions that require displacing or moving oneself.



کسی بھی چیز کے استحکام کے لیے توازن بہت ضروری ہوتا ہے۔ اس طرح مختلف کھیلوں کو کامیابی کے ساتھ کھیلنے کے لیے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ توازن کی خوبی ایک خدا داد صلاحیت ہے۔ بچپن میں یہ صلاحیت کم ہوتی ہے لیکن عمر کے ساتھ ساتھ اس میں پختگی آ جاتی ہے۔ توازن کو مستحکم کرنے کے لیے مختلف سرگرمیاں کی جاتی ہیں مثلاً سر کے بل کھڑا ہونا اور ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا وغیرہ۔ توازن کے متعلق ورزشوں کے ذریعے توازن کی خوبی میں نکھار پیدا کیا جاسکتا ہے۔ گاڑی پیہر کی مشق، عقاب کی شکل بنانا اور ایک ٹانگ پر وزن سہارتے ہوئے

دوسری ٹانگ کو پیچھے کرنا اور بازو اطراف میں پھیلاتا توازن کی اچھی ورزشیں ہیں۔

توازن کی صلاحیت انسانی (فرد کی) جسم کی خوبصورتی میں نمایاں اضافے کا موجب بنتی ہے۔ زمین پر چلنا، پھرنا اور دوڑنا اس خوبی کی بدولت ہے۔ کسی بھی سرگرمی کو بہتر انداز میں اور احسن طریقے سے پر فارم کرنا یا سرانجام دینا بہتر توازن کی مرہون منت ہے۔ مختلف قسم کی جسمانی سرگرمیوں سے بہتر توازن کی کارکردگی اور صلاحیت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

توازن کی چند سرگرمیاں / ورزشیں:

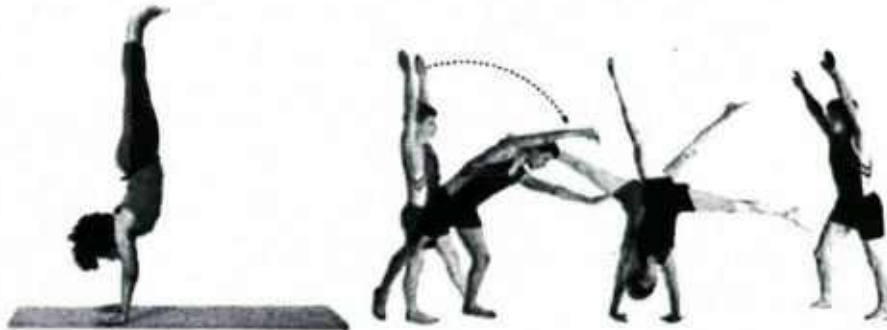


ہاتھوں کے بل کھڑے ہونے کا انداز

- (i) چوڑے کی لائن یا ریل کی پٹری پر چلنا
- (ii) ہاتھوں کے بل چلنا
- (iii) سر کے بل کھڑے ہونا
- (iv) بچوں پر چلنا
- (v) کارٹ ویل کرنا (گاڑی پیسے کی مشق کرنا)

سر کے بل کھڑے ہونے کے مختلف انداز:

ہاتھوں کے بل کھڑے ہونے کا انداز کارٹ ویل کے مختلف مراحل



ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا

کارٹ ویل

توازن کی ورزشیں

- ۱۔ ایک پاؤں پر کھڑے ہونا
- ۲۔ دونوں پاؤں کے بچوں پر کھڑے ہونا
- ۳۔ سر کے بل کھڑے ہونا
- ۴۔ ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا
- ۵۔ ہاتھوں کے بل چلنا
- ۶۔ چوڑے کی پٹری لکیر پر بچوں یا ریل کے بل چلنا
- ۷۔ ہم پر بچوں کے بل چلنا
- ۸۔ کسینوں کے بل کھڑے ہونا
- ۹۔ ہاتھ پھیلائے جسم کو جھکائے ہوئے ایک ٹانگ پر کھڑے ہونا

ہم آہنگی (Co-Ordination):

جسمانی تعلیم اعصاب و عضلات میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔ اعصاب و عضلات میں ہم آہنگی سے زندگی کے کام کو عمدگی سے کیا جاسکتا ہے۔ بچوں میں یہ خوبی بہتر بنانے کے لیے ابتدائی عمر ہی زیادہ مناسب ہے۔ بنیادی مہارتیں سکھانے کے نتائج ابتدائی عمر میں حوصلہ افزا لگتے ہیں۔ جسمانی ورزشوں سے ہی نظام عضلات کے افعال و کردار میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔ جسم کا براہ راست تعلق نظام اعصاب سے ہوتا ہے اس لیے اعصاب کو مضبوط کرنے کے لیے عضلات کو طاقت ور بنانا ضروری ہوتا ہے۔

حرکات اور سرگرمیوں کا تسلسل:

مختلف سرگرمیوں کو باہم ملا کر اس طرح کیا جائے کہ ان میں کم سے کم وقفہ ہو تو انہیں حرکات کا تسلسل کہتے ہیں۔ بالفاظ دیگر مختلف سرگرمیوں کو یکے بعد دیگرے مسلسل کیا جائے۔ درج ذیل سرگرمیوں کو باہم آپس میں ملا کر کریں تو یہ ان سرگرمیوں کا تسلسل کہلائے گا۔

- (i) دونوں پاؤں پر اچھلنا، کودنا، رسی پھلانگنا اور گیند کودنا۔
- (ii) دونوں پاؤں پر اچھلنا اور آگے پیچھے پھیلا نا اور سکیرنا۔
- (iii) دونوں پاؤں پر اچھلنا اور پہلو کی جانب کھولنا اور بند کرنا۔
- (iv) دونوں ٹانگوں کو پہلو کی جانب سے سامنے کی طرف جھلانا۔
- (v) دونوں بازو سامنے اور پہلوئوں کی جانب اٹھانا۔
- (vi) دھڑ سامنے جھکانا اور تالی بجانا۔
- (vii) کولہوں پر ہاتھ رکھے ہوئے دائیں اور بائیں جانب موڑنا اور تالی بجانا۔
- (viii) سیدھی قلابازی لگانا۔
- (ix) الٹی قلابازی لگانا۔
- (x) ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا۔
- (xi) سر کے بل کھڑے ہونا۔
- (xii) کارٹ ویل کرنا۔

مذکورہ تسلسل کے علاوہ بھی بے شمار مختلف سرگرمیوں کو باہم ملا کر تسلسل قائم کیا جاسکتا ہے۔ ایک تسلسل میں جتنی زیادہ سرگرمیاں ہوں گی وہ اتنی ہی دلچسپ اور مفید ہوتی ہیں۔ سرگرمیوں کا انتخاب کرتے وقت بچے کی عمر، جنس، ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو مد نظر رکھنا بہت ضروری ہے۔ بہتر نتائج کے حصول کے لیے بچوں کی رائے اور پسند کو اہمیت دینی چاہیے۔

مشقی سوالات



سوال نمبر 1۔ خالی جگہ پُر کریں۔

- i. ہاتھوں کے بل کھڑا ہونے کو _____ کہتے ہیں۔
- ii. جنٹلمن کال لفظ _____ نے ایجاد کیا۔
- iii. جنٹلمن کال لفظ کس زبان کے الفاظ Gymnazian سے ماخوذ ہے۔
- iv. سر کے بل کھڑا ہونے کو _____ کہتے ہیں۔
- v. جنٹلمن _____ کی ایک منظم ترتیب کا نام ہے۔
- vi. جنٹلمن کی سرگرمیاں _____ مقابلوں پر مشتمل ہوتی ہیں۔
- vii. موقع محل کے مطابق انتہائی تیزی کے ساتھ بغیر کسی دشواری کے سمت اور جگہ تبدیل کرنے کی صلاحیت کا نام ہے۔
- viii. ہمارے جسم میں مختلف جوڑوں کی بدولت مختلف اعضاء کا آسانی زیادہ سے زیادہ دوری تک پھیلانے کی صلاحیت کا نام ہے۔
- ix. توازن کی صلاحیت انسانی (فرد کی) جسم کی خوبصورتی _____ کا موجب بنتی ہے۔
- x. اعصاب و عضلات میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔

سوال نمبر 2۔ ہر سوال کا جواب تین سے چار سطور میں لکھیے۔

- i. تعلیمی جنٹلمن سے کیا مراد ہے۔
- ii. تعلیمی جنٹلمن کے کوئی سے تین فوائد لکھیں۔
- iii. پھرتی سے کیا مراد ہے؟

- .iv توازن پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- .v جناسک میں ہم آہنگی کی اہمیت پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- .vi پلک کی تعریف لکھیں۔
- .vii حرکات کے تسلسل کے کہتے ہیں۔
- .viii تعلیمی جناسک تمام کھیلوں کی ماں ہے۔ مختصر بیان کریں

سوال نمبر 3۔ مندرجہ ذیل سوالات کے مفصل جوابات لکھیے۔

- i۔ تعلیمی جناسک کی اہمیت پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
- ii۔ تعلیمی جناسک کے فوائد تحریر کریں۔
- iii۔ تعلیمی جناسک کی سرگرمیاں مفصل بیان کریں۔