

समग्र विकास की दृष्टि से शारीरिक शिक्षा की प्रासंगिकता

Dr. Manojkumar M. Varma

Director of Physical Education

Arvindbabu Deshmukh Mahavidyalaya, Bharsingi, Nagpur

varmamanojkumar15@gmail.com

सारांश;

शारीरिक शिक्षा का अर्थ है, शरीर से संबंधित शिक्षा प्रदान करना। यह शिक्षा आमतौर पर व्यायाम, योग, स्वच्छता, जिमनास्टिक, सह-पाठ्यचर्या गतिविधियों आदि के माध्यम से प्रदान की जाती है। शारीरिक शिक्षा प्रदान करने का उद्देश्य सिर्फ छात्रों को स्वस्थ रखना नहीं है। लेकिन मनोविज्ञान और बाल मनोविज्ञान के अंतर्गत इसे महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। क्योंकि यह न केवल शरीर में बल्कि छात्रों के मन और व्यवहार में भी परिवर्तन लाने का काम करता है। यह छात्रों की मानसिक गतिविधियों को संतुलित करने का काम करता है। यह शिक्षा का एक ऐसा माध्यम है जो छात्रों पर मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, बौद्धिक और आर्थिक रूप से सभी प्रकार के प्रभाव डालता है। इससे छात्रों की मांसपेशियों का विकास होता है। शारीरिक शिक्षा छात्रों का व्यवस्थित विकास करती है। यह मानसिक और बौद्धिक परिपक्वता में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

संकेत-शब्द: शारीरिक शिक्षा, मानसिक विकास, बौद्धिक परिपक्वता, व्यक्तित्व

प्रस्तावना:

प्राचीन समय में शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य मांसपेशियों का विकास करके शारीरिक शक्ति बढ़ाने तक ही सीमित था। इन सबका मतलब था कि मनुष्य युद्ध में, खेल के मैदान में, भारोत्तोलन में, पेड़ों पर चढ़ने में, लकड़ी काटने में, तथा नदियों, झीलों या समुद्र में तैरने में सफल था। आज शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य बदल गया है और शारीरिक शिक्षा को शरीर के घटकों के विकास के लिए एक व्यवस्थित कार्यक्रम के रूप में समझा जाता है। वर्तमान युग में व्यायाम, खेल, मनोरंजन आदि विषय शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत आते हैं। इस शिक्षा में व्यक्तिगत स्वास्थ्य और सार्वजनिक स्वास्थ्य का भी महत्वपूर्ण स्थान है। कार्यक्रम की समय-सारणी निर्धारित करने के लिए शरीरक्रिया विज्ञान, मनोविज्ञान और सामाजिक विज्ञान के सिद्धांतों का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। शारीरिक शिक्षा आधुनिक शिक्षा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। स्कूलों और कॉलेजों में पढ़ाने के बाद विद्यार्थियों से विभिन्न खेलों में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। स्कूलों और कॉलेजों में छात्रों को विभिन्न प्रकार के शारीरिक व्यायाम या गतिविधियाँ सिखाई जाती हैं। इसमें योग आसन भी शामिल हैं। शारीरिक शिक्षा न केवल विद्यार्थी जीवन में, बल्कि आगे के जीवन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह शिक्षा मानसिक तनाव को कम करती है, स्वास्थ्य अच्छा रखती है और दिमाग को तरोताजा रखने में मदद करती है। आजकल की तनावपूर्ण जिंदगी में पौष्टिक या अपोषक भोजन करना, किसी भी समय खाना, नियमित व्यायाम न करना, शरीर को आराम न मिलना आदि आम बात है। बचपन से ही स्कूली स्तर पर शारीरिक योग और व्यायाम के बारे में जो शिक्षा विद्यार्थी को मिलती है, उसका उपयोग जीवन में आगे नहीं हो पाता। इन सभी कारणों से उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने लगती है और उसे आगे चलकर शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। शारीरिक शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न स्तरों पर संगठन और संस्थाएं स्थापित की गई हैं। ये संगठन समय-समय पर क्षेत्रीय, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय

प्रतियोगिताएं आयोजित करते हैं। इन प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए प्रतियोगियों को विशिष्ट प्रशिक्षण दिया जाता है। इसलिए, विश्व प्रतियोगिताएं दिन-प्रतिदिन आगे बढ़ रही हैं।

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य

- इस शिक्षा का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों का समग्र विकास है। इसका मुख्य उद्देश्य छात्रों का मानसिक एवं बौद्धिक विकास करना है।
- यह विद्यार्थियों को समाज के योगदानकर्ता सदस्य के रूप में तैयार करने का एक साधन है। जिससे वह भविष्य में समाज के साथ तालमेल बिठा सके।
- इस शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थियों को स्वस्थ रहने की कला और गुण समझाया जाता है, क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का विकास होता है।
- इस शिक्षा से छात्रों का भावनात्मक विकास होता है। इससे उनके भावनात्मक पहलुओं पर नियंत्रण पाने में मदद मिलती है।
- यह शिक्षा छात्रों की मांसपेशियों को विकसित करने के लिए दी जाती है। जिसकी मदद से वे लगातार सक्रिय रहते हैं।

व्यक्तित्व विकास:

शारीरिक, बौद्धिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास प्राप्त करके व्यक्ति के व्यक्तित्व को सर्वांगीण रूप से विकसित करना यह शारीरिक शिक्षा का एक महत्वपूर्ण लक्ष्य है। व्यक्ति का निर्माण शारीरिक शिक्षा का एक महत्वपूर्ण लक्ष्य है। व्यक्तित्व किसी व्यक्ति के शरीर की बनावट, शारीरिक बनावट, व्यवहार, रुचि, दृष्टिकोण, उपलब्धियों और कलात्मक गुणों का अद्वितीय संयोजन है। इनमें से कई तत्व शारीरिक शिक्षा के माध्यम से विकसित होते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य में व्यक्तिगत स्वच्छता, व्यायाम, आहार, स्वास्थ्य संबंधी आदतें, आराम, मनोरंजन आदि शामिल हैं। ये सभी चीजें

शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत आती हैं। शारीरिक शिक्षा मानव मन में सही मूल्यों का भी संचार करती है। शारीरिक शिक्षा में योग के अभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त किया जाता है। किसी व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य समाज से जुड़ा हुआ है। इसलिए, शारीरिक शिक्षा का एक लक्ष्य शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण प्राप्त करना है। शारीरिक शिक्षा निर्णय लेने के कौशल को विकसित करने में भी मदद करती है। विभिन्न शारीरिक खेलों में अक्सर ऐसी स्थितियाँ आती हैं, जहाँ निर्णय तुरन्त लेने की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, कबड्डी में, मौके पर ही त्वरित और सही निर्णय लेना होता है कि कब आक्रमण करना है या कब बचाव करना है। इससे निर्णय लेने की क्षमता बढ़ सकती है। भावनाओं को नियंत्रित करना और उन पर संयम रखना मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। शारीरिक शिक्षा में विभिन्न प्रतियोगिताओं में जीत या हार के कारण व्यक्ति को खुशी या दुःख की भावना का अनुभव होता है। यद्यपि शुरुआत में ये अधिक तीव्र रूप में अभिव्यक्त होते हैं, लेकिन खिलाड़ी धीरे-धीरे इन्हें नियंत्रित करने की क्षमता हासिल कर लेते हैं। किसी टीम या देश के लिए खेलते समय, यह टीम निष्ठा, सामाजिक निष्ठा, राष्ट्रीय निष्ठा आदि का निर्माण करता है। राष्ट्रीय भावनाएँ बढ़ने लगती हैं। जो व्यक्ति अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखता है, वह समाज में उचित समायोजन प्राप्त करके सुखी जीवन जीने में सक्षम हो जाता है। आत्मविश्वास, सदाचार, साहस, ईमानदारी, समय की पाबंदी, दयालुता, न्याय, तत्परता, निष्ठा, आदि। शारीरिक शिक्षा के माध्यम से व्यक्तिगत गुणों का विकास होता है। इसके अलावा, सहयोग, भाईचारा, सम्मान, सहानुभूति, परोपकारिता, टीम भावना, निष्ठा, खेल भावना, नेतृत्व, आज्ञाकारिता, सेवा, सच्चाई, अनुशासन आदि। इस माध्यम से व्यक्ति सामाजिक कौशल के विकास की शिक्षा प्राप्त करते हैं। शारीरिक शिक्षा के कई खेल-संबंधी पहलू नैतिक मूल्य और नैतिकता सिखाते हैं। खेल के मैदान बच्चों को नैतिक आचरण के लिए प्रेरित करके उनके चरित्र निर्माण का काम करते हैं।

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन:

हम हमेशा सुनते और कहते हैं कि स्वास्थ्य ही धन है, लेकिन क्या हम इसे अपने दैनिक जीवन में लागू करते हैं? यह एक बड़ा एवं गहरा प्रश्न है। स्वास्थ्य शिक्षा केवल पुस्तकीय रूप तक ही सीमित पाई जाती है, इसलिए शरीर, जो कि हमारी प्राकृतिक सम्पत्ति है, की बजाय भौतिक और तात्कालिक सुख एवं सम्पत्ति पर ध्यान दिया जाता है। दरअसल, जीवन में रुचि की कमी और अनिश्चितता के कारण मनुष्य भौतिक सुखों की ओर अधिक आकर्षित हो गया है। मेरा जीवन अनमोल है, मेरा शरीर मेरा धन है, भले ही हमें विद्यार्थी जीवन में यह सिखाया जाता है कि हमें अपना शरीर अर्जित करना चाहिए, लेकिन इसका विरोधाभास हमारे बाद के जीवन में देखने को मिलता है। हमें अपने अंदर यह भावना भरनी चाहिए कि हमारा जीवन अनमोल है, हमारा शरीर हमारी सम्पत्ति है और इसे संरक्षित, सुरक्षित और पोषित करना हमारी जिम्मेदारी है। शरीर के पांच अंग - मस्तिष्क, हृदय, फेफड़े, यकृत और गुर्दे - हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। हालाँकि, हमें यह एहसास नहीं होता कि हम इन अंगों पर कितना दबाव या तनाव डाल रहे हैं। यद्यपि हमें औसतन 50 से 70 किलोग्राम वजन की आवश्यकता होती है, परन्तु हममें से कुछ लोग 70 से 100 किलोग्राम वजन के साथ जीने के लिए संघर्ष करते हैं। स्वाभाविक रूप से, इन अंगों को अपने सामान्य कार्य से डेढ़ से दोगुना अधिक काम करना पड़ता है। इस कारण यदि ये पांचों अंग डेढ़ गुनी गति से काम करें तो मनुष्य की आयु 60-70 वर्ष तक सीमित रहती है और यदि दुगुनी गति से काम करें तो मनुष्य की आयु 40-50 वर्ष तक सीमित रहती है। खिलाड़ी होना न केवल मैदान पर बल्कि दैनिक जीवन में भी उपयोगी है। इसलिए, प्रत्येक व्यक्ति को कम से कम 45 वर्ष की आयु तक खिलाड़ी बने रहना चाहिए। इसके लिए कम से कम एक टीम और एक व्यक्तिगत खेल को सचेत रूप से विकसित करना आवश्यक है। यदि हम प्रतिदिन खेल खेलें तो यह बहुत अच्छी बात है, लेकिन हमें ये आउटडोर खेल सप्ताह में कम से कम दो दिन खेलने चाहिए। इससे आपके रक्त परिसंचरण में सुधार होता है, आपका शरीर

लचीला बनता है, और आपके शरीर में दृढ़ता पैदा होती है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इसका आपके मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

समारोप:

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य छात्रों की शारीरिक क्षमताओं का विकास करना है, ताकि वे आत्मविश्वास के साथ विभिन्न शारीरिक गतिविधियों का प्रदर्शन कर सकें और उनका आनंद ले सकें। छात्रों के मोटर कौशल के विकास के अलावा, शारीरिक शिक्षा मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक और संज्ञानात्मक विकास सहित कई लाभ प्रदान करती है। शारीरिक शिक्षा के माध्यम से छात्र अपने समय का सदुपयोग करना सीखते हैं। इससे उनके चरित्र और व्यक्तित्व में सुधार आता है। यह उनमें विद्यमान कौशलों का विकास करता है तथा उनमें पूर्णता लाने की दिशा में कार्य करता है। इससे शरीर से जुड़ी सभी समस्याएं खत्म हो जाती हैं। यह छात्रों को भावनात्मक रूप से संतुलित रखने की कला है। शारीरिक शिक्षा गतिविधियाँ छात्रों को शारीरिक फिटनेस के साथ-साथ सामाजिक-भावनात्मक कौशल विकसित करने में मदद करती हैं। ये कौशल छात्रों की टीम में काम करने, सहयोग करने और नेतृत्व करने की क्षमता को बढ़ाते हैं।

संदर्भ-सूची:

- [1].Deshpande SH. Need for restructuring of courses in physical education. University News. 2000; 38(1):12
- [2].Devi LU. On the study of information network for physical education and sports. Library Herald. 1999; 37(3):212.
- [3].Grewal CS. Why Physical Education, Vyayam Vidnyam, November. 1989; 22(4):15-19.
- [4].Othman, N. (2019).Inclusive Physical Education: Practices and Challenges among Physical Education Teachers in Malaysia. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 9(6), 577-590.