इकाई – 1
शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व
(Importance of physical Education in School Education)

शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व
(Importance of Physical Education in School Education)

भूमिका (Introduction)

वर्तमान समाज में शिक्षा की नितांत आवश्यकता है। शिक्षा के द्वारा ही वह सरकार द्वारा दिए गए अधिकारों का समुचित उपयोग करना सीखता है और समाज में अपना योगदान कर सकता है। शिक्षा के माध्यम से ही व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक शक्तियों का विकास उसकी व्यक्तिगत तथा सामाजिक आवश्यकताओं के अनुसार हो पाता है। शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का ही एक अंग है।

शारीरिक शिक्षा का शाब्दिक अर्थ है शरीर की शिक्षा परन्तु इसका भाव केवल शरीर तक ही सीमित नहीं है। आम साधारण व्यक्ति शारीरिक शिक्षा को ''शारीरिक क्रिया'' ही मानता आया है और आज भी मानता है परन्तु शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक क्रियाओं का ही एक समूह मानना उसके साथ अन्याय करना है क्योंकि जहाँ शब्द ''शिक्षा'' का प्रयोग किया गया तो उसके साथ संलग्न शब्द का भी अर्थ काफी विस्तृत तथा अधिक अर्थ–पूर्ण हो जाता है। शारीरिक शिक्षा व्यक्ति की सीमाबद्ध योग्यता को परिवर्द्धित करने की अपेक्षा उसकी विभिन्न पारस्परिक सम्बन्ध क्रियाशील इकाईयों को सम्पूर्ण रूप से संगठित करके उसे एक निश्चित उद्देश्य के लिए शिक्षित करती है। शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक पहलुओं को सामूहिक रूप से समझना अत्यन्त आवश्यक है। इस प्रकार विद्यालय के किसी अन्य विषय की बजाय समीचीन ढंग से दी गई शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा की लक्ष्य पूर्ति में अत्यन्त सहायक सिद्ध होती है। सभी बालकों के लिए शिक्षा योजनाबद्ध विकासशील अनुभव है, जबकि शारीरिक शिक्षा उस अनुभव की प्राप्ति के लिए उत्साहपूर्ण गतिविधि का प्रयोग है। शारीरिक शिक्षा शैक्षिक पद्धति का वह भाग है, जिसमें बालक को केवल सामान्य गतिशीलता ही नहीं सिखलाई जाती अपितु उसे प्रभावपूर्ण ढंग से गतिशील होना सिखाया जाता है। शारीरिक शिक्षा से इस बात का विश्वास हो जाता है कि बालक की गतिविधियाँ इस प्रकार विकासशील क्रम के लिए कितनी उपयोगी हैं। शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के व्यक्तित्व के सर्वांगीण तथा संतुलित विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाला विषय है।

शारीरिक शिक्षा की परिभाषाएँ

शारीरिक शिक्षा की महत्वपूर्ण एवं उपयोगी परिभाषाएँ इस प्रकार हैं :–

स्वामी विवेकानन्द के अनुसार ''निर्बल व्यक्ति आत्मा के दर्शन नहीं कर सकता। चाहे वह शारीरिक रूप से निर्बल हो या मानसिक रूप से अस्वस्थ व्यक्ति जीवन के महान उद्देश्य प्राप्त नहीं कर सकता क्योंकि उसमें सहनशीलता, आत्मविश्वास आदि का अभाव होता है।''

मुदालियर शिक्षा आयोग 1953 के मुदालियर शिक्षा आयोग ने स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व

बताते हुए कहा था कि – ''जब तक शारीरिक शिक्षा को शिक्षा का अभिन्न अंग स्वीकार नहीं किया जाता तथा शैक्षिक अधिकारी विद्यालयों में इसकी आवश्यकता नहीं मान लेते तब तक देश के युवक जो देश की सर्वाधिक मूल्यवान उपयोगी वस्तु है, राष्ट्रीय कल्याण कार्यों में पूर्ण योगदान करने के योग्य नहीं बन सकेंगे। अब तक केवल शैक्षिक प्रकार की शिक्षा पर बिना शारीरिक विकास पर ध्यान दिए तथा छात्रों के स्वास्थ्य के उचित स्तर को बनाए रखने पर बल दिया जाता रहा है। प्रत्येक छात्र को विद्यालय तथा घर दोनों जगह उत्तम स्वास्थ्य संबंधी आदतों का प्रशिक्षण दिया जाना आवश्यक है। यह केवल शारीरिक कारणों से ही महत्वपूर्ण नहीं है, बल्कि इसलिए कि अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य पर ही उत्तम मानसिक स्वास्थ्य भी निर्भर रहता है।''

कोठारी शिक्षा आयोग के अनुसार ''शारीरिक शिक्षा, शारीरिक दक्षता, मानसिक सतर्कता, अध्यवसाय, समूह भावना, नेतृत्व, आज्ञाकारिता, संयम, संतुलन एवं विनम्रता आदि व्यक्तित्व के श्रेष्ठ गुणों को विकसित करने वाला विषय क्षेत्र है।''

अब्दुल जब्बार तंवर के अनुसार ''शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से व्यक्तित्व के शारीरिक, मानसिक और आत्मिक विकास को संभव बनाने वाली तथा छात्रों के निमित्त इन क्रियाओं को शिक्षा की प्रक्रिया में सम्मिलित करने वाली तथा इनके करने में रूचि और निर्देशन का विशेष ध्यान रखने वाली शिक्षा ही शारीरिक शिक्षा है।''

आर. कैसिडी के अनुसार ''शारीरिक शिक्षा व्यक्ति में अनुभव द्वारा उत्पन्न परिवर्तनों के उस समेकित रूप को कहते हैं, जो गामक क्रिया को उत्प्रेरित करता है।''

माध्यमिक शिक्षा आयोग के अनुसार ''शारीरिक शिक्षा स्वास्थ्य कार्यक्रमों का एक अनिवार्य भाग है। इसकी विभिन्न क्रियाओं को इस प्रकार करवाया जाए कि विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का विकास हो, उनकी मनोरंजनात्मक क्रियाओं में रूचि बढ़ें तथा उनके भीतर सामूहिक भावना, खेल भावना तथा दूसरों का आदर करना आदि विकसित हो। अतः शारीरिक शिक्षा, शारीरिक ड्रिल अथवा नियमबद्ध व्यायाम से बहुत ँची शिक्षा है। उसमें सभी प्रकार की शारीरिक क्रियाएँ तथा खेल सम्मिलित हैं, जिनके द्वारा शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है।''

केन्द्रीय शारीरिक शिक्षा व अनुरंजन परामर्शदाता मण्डल के अनुसार ''शारीरिक शिक्षा, शिक्षा ही है। यह वह शिक्षा है जो बच्चे के सम्पूर्ण व्यक्तित्व तथा उसकी शारीरिक प्रक्रियाओं द्वारा शरीर मन एवं आत्मा के पूर्ण रूपेण विकास हेतु दी जाती है।''

संस्कृत की प्रसिद्ध कहावत के अनुसार ''शरीर माद्यं खलुधर्म साधनम्'' अर्थात् शरीर, शारीरिक स्वास्थ्य जीवन के कर्त्तव्यों का पालन करने का प्रथम तथा सबसे महत्वपूर्ण अंग है।

हाल के अनुसार ''एक औंस स्वास्थ्य एक टन खाद से कहीं अधिक मूल्यवान है, क्योंकि यह धन की सबसे प्राचीन तथा मूल्यवान किस्म है।''

''धन की हानि कोई हानि नहीं है परन्तु यदि स्वास्थ्य की हानि हो जाये तो कुछ हानि अवश्य हो जाती है।''

इमर्सन के अनुसार ''स्वास्थ्य पहली पूंजी है।''

अरस्तू के अनुसार ''स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।''

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार ''स्वास्थ्य रोग या निर्बलता मात्र का अभाव नहीं है वरन् शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक कल्याण की पूर्ण अवस्था है। इसलिए इस दृष्टिकोण के अनुसार स्वास्थ्य के लिए जो शिक्षा दी जाती है, वही स्वास्थ्य शिक्षा कहलाती है। इन सभी परिभाषाओं का यदि

तुलनात्मक विश्लेषण किया जाए तो निम्नलिखित तथ्य स्पष्ट रूप से प्रकट हो जाते हैं :–

(क) शारीरिक शिक्षा का माध्यम शारीरिक प्रक्रियाएँ ही हैं।

(ख) आज की शारीरिक शिक्षा सुनियोजित है।

(ग) शारीरिक शिक्षा, सामान्य शिक्षा प्रबन्ध का ही एक अभिन्न अंग है।

(घ) शारीरिक शिक्षा का ध्येय व्यक्तित्व का स्र्वांगीण विकास करना है।

इस प्रकार ये स्पष्ट है कि सामान्य शिक्षा का आधार शाारीरिक शिक्षा ही है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986 की यह अवधारणा भी सही है कि – ''खेल और शारीरिक शिक्षा, सीखने की प्रक्रिया के अभिन्न अंग हैं और इन्हें विद्यार्थियों की कार्यसिद्धि के मूल्यांकन में शामिल किया जाना चाहिए। शरीर और मन के समेकित विकास के साधन के रूप में योग शिक्षा पर विशेष बल देना भी आवश्यक है।''

शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का महत्व व आवश्यकता

शारीरिक शिक्षा की अवधारणा का जन्म सभ्यता के विकास के साथ ही प्रारम्भ हो गया था। पुराने समय से यह व्यवस्थित रूप में नहीं थी प्राचीन गुरूकुलों में भी विद्यार्थियों को अन्य विद्याओं के साथ धनुर्विद्या, मल्लयुद्ध, घुड़सवारी तथा शिकार करने का प्रशिक्षण प्रदान किया जाता था अर्थात् उस समय भी शिक्षा में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता पर बल दिया जाता था। वर्तमान समय में भी शिक्षा में शारीरिक शिक्षा की अनिवार्यता बनी हुई है।

इसका कारण है स्वस्थ एवं शारीरिक रूप से चुस्त विद्यार्थी ही शिक्षा में मन लगा सकता है। रोगी और सुस्त विद्यार्थी का पढ़ाई में जी नहीं लगता है। शारीरिक शिक्षा विद्यार्थियों को स्वस्थ एवं चुस्त बनाती है।

प्राचीन गुरूकुल पद्धति में जहां विद्यार्थियों को शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाने के लिए योग की शिक्षा दी जाती थी वहीं आधुनिक युग में विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए योग के साथ साथ पी.टी., खेलकूद तथा जिम की व्यवस्था की जाती है। जिससे विद्यार्थियों का शारीरिक विकास सुचारू रूप से हो सकें। शारीरिक विकास एवं मानसिक विकास के बीच निकट का सम्बन्ध होता है। शारीरिक विकास से ही मानसिक विकास संभव होता है।

इस प्रकार विद्यालयी शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का महत्व निर्विवाद रूप से स्पष्ट है। यह शिक्षा न केवल शारीरिक विकास के लिए ही आवश्यक है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी वांछनीय है। अतः प्रत्येक विद्यालय में शारीरिक शिक्षा संबंधी प्रशिक्षण विद्यालय के कार्यक्रम का एक अभिन्न अंग होना चाहिए।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता व महत्व के निम्न बिन्दु हैं –

1. सुदृढ़ शारीरिक दक्षता बनाये रखना।
2. आत्मविश्वास का विकास।
3. स्वास्थ्य और पोषण के महत्वपूर्ण मुद्दों के सम्बन्ध में जागरूकता।
4. खेल और टीम भावना का विकास।
5. गामक कौशलों का विकास।
6. स्वच्छता एवं यौन शिक्षा का महत्व।
7. नवोदित खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करना।
8. सम्पूर्ण ज्ञानात्मक योग्यताओं में वृद्धि।
9. तनाव दूर करना और आनन्द का स्त्रोत।

10. व्यस्क अवस्था में स्वस्थ जीवन शैली स्थापित करना।
11. नेतृत्व गुणों की क्षमता का विकास।
12. वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना का विकास।

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्ति के चरण
(Steps to gain Aims or Objectives of Physical Education)

शैक्षिक प्रक्रिया में यह आवश्यक है कि उद्देश्य पूर्ति के लिए आदेशात्मक गतिविधियों एवं शिक्षण विधियों को एक दिशा की ओर अभिमुख किया जाए। बालक को निर्देशित उद्देश्य की ओर ले जाने एवं उसे उचित ढंग से विकसित करने के लिए शिक्षक को चाहिए कि वह इस दिशा की ओर पहला कदम उठाएं। शारीरिक शिक्षा के लिए भी यही बातें लागू होती हैं।

शारीरिक शिक्षा उद्देश्य प्राप्ति के चरण निम्नानुसार हैं :–

1. बालकों को शारीरिक शिक्षा की जानकारी देना

विद्यालयों में बालकों को समुचित वातावरण से अवगत करवाकर भावी जीवन में अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर करवाने के लिए पहला कदम है, शारीरिक प्रक्रियाओं की सम्पूर्ण जानकारी देना। जब बालक शारीरिक शिक्षा की रूचिपूर्ण गतिविधियों से अवगत होगा तो वह अपने आप अपने अन्दर की शक्ति का प्रयोग करने के लिए प्रेरित होगा।

2. शारीरिक शिक्षा के महत्व व आवश्यकता बताना

जब विद्यार्थी शारीरिक शिक्षा की गतिविधियों से रू–ब–रू होता है तो उसके सामने यह प्रश्न आता है कि इन खेलकूद की क्रियाओं का जीवन में क्या महत्व है। उस वक्त शारीरिक शिक्षक को मनोवैज्ञानिक तरीके से बालकों को प्राचीन एवं वर्तमान समय में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता व महत्व के सकारात्मक पहलुओं पर प्रकाश देते हुए बताना आवश्यक है, जैसे प्राचीन युग में रामायण व महाभारत में वीर हनुमान, भीम तथा अर्जुन का उदाहरण दें तथा वर्तमान में खेल के क्षेत्र में सचिन तेंदुलकर (क्रिकेट), साक्षी मलिक (कुश्ती) तथा स्वामी रामदेव (योग शिक्षा) का उदाहरण हैं।

3. शारीरिक शिक्षा की गतिविधियों में बच्चों की सहभागिता सुनिश्चित करना

जब बालक शारीरिक शिक्षा के महत्व से अवगत हो चुका होता है तो ऐसी स्थिति में एक सामूहिक कार्यक्रम आयोजित करके भिन्न–भिन्न प्रकार के खेलों का आयोजन करके बच्चों का वर्गवार दल गठन करके सभी बच्चों को शामिल होने के अवसर दे। शारीरिक शिक्षक मय स्टाफ इन गतिविधियों को सफल बनाने में अपना योगदान देकर बच्चों को प्रोत्साहित करें।

4. शारीरिक गतिविधियों का प्रशिक्षण देना

विद्यालय के अन्तर्गत की जाने वाली शारीरिक गतिविधियों में जब बालकों की सहभागिता सुनिश्चित हो जाये तो फिर अगला कदम है कि जिन कार्यक्रमों के द्वारा शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्त किये जाने हैं, उन कार्यक्रमों को निर्धारित समयानुसार शारीरिक शिक्षक उचित माध्यम अपनाकर बालकों को प्रशिक्षण देना आरम्भ करके बच्चों का मनोबल बढ़ाने के साथ ही उनके आहार व व्यवहार का भी ज्ञान साा करें।

5. बालकों की रूचि के अनुसार अलग–अलग खेल गतिविधियों में विशेष प्रशिक्षण देना

यह प्रकृति प्रदत्त सत्य है कि सभी बालकों की रूचि एक जैसी नहीं होती है, जब विद्यालय में योजनानुसार कार्यक्रम चलाये जाते हैं तो बालकों की रूचि का ध्यान रखकर खेल गतिविधियों का

प्रशिक्षण दें, जिससे उनके अन्दर नीरसता की भावना उत्पन्न नहीं होगी। इससे यह होगा कि वह बालक अधिक सक्रिय होकर खेलों में निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति में सफल होगा। नियमित रूप से विशेष प्रशिक्षण मिलने से बालक के कौशल में वृद्धि होगी।

6. व्यक्तिगत भिन्नता के आधार पर उच्च प्रशिक्षण देना

मनुष्य का शरीर विभिन्न तंत्र तथा तंत्रिका तन्त्रों से मिलकर बना है, जैसे श्वसन तंत्र, पाचन तंत्र, पेशीय तंत्र, कंकाल तंत्र तथा तन्त्रिका तंत्र इत्यादि, इनके सुचारू रूप से संचालन के लिए आवश्यक होता है कि प्रत्येक आयु के व्यक्ति को नियमित रूप से शारीरिक अभ्यास करते रहना चाहिए। बचपन से शारीरिक अभ्यास करने से बच्चों को बाद में अधिक उच्च प्रशिक्षण की आवश्यकता पड़ती है। जब बालक के मानवीय अंगों का विकास हो जाता है तो ऐसी परिस्थिति में शारीरिक शिक्षक को बालक की शक्ति एवं र्जा को अधिक क्षमतावान व कौशलयुक्त बनाया जाना चाहिए।

7. प्रतियोगिता में सम्मिलित करना

बच्चों की रूचि एवं व्यक्तिगत भिन्नतानुसार प्रशिक्षण प्राप्त करने से जो क्षमता, योग्यता व कौशल बालकों ने प्राप्त किये हैं, उसका प्रदर्शन करने हेतु खेल प्रतियोगिताओं में बालकों को शामिल करके उन्हें अपनी खेल क्षमता को निखारने का सुअवसर भी देते रहना चाहिए।

8. समय–समय पर मूल्यांकन एवं परीक्षण लेना

बालकों के द्वारा किये गये अभ्यास व शारीरिक शिक्षक द्वारा दिये गये उच्च प्रशिक्षण के पश्चात् भी कुछ ऐसी कमियाँ रह जाती हैं, जिनकी जानकारी खेल प्रतियोगिता के दौरान हो जाती है। भविष्य में ऐसी गलतियाँ ना हो, इसके लिए समय–समय पर मूल्यांकन एवं परीक्षण करते रहना चाहिए।

9. उपलब्धियों को प्राप्त करना

बालकों को जिस उद्देश्य के लिए योजनाबद्ध ढंग से तैयारी करवाई गई है, उसे प्राप्त करना भी मुख्य ध्येय होना चाहिए। खेल प्रतियोगिताओं अर्थात् उच्च स्तर पर भाग लेते हुए विजेता व उपविजेता बनाना चाहिए, ताकि बालक अपना, परिवार का व राष्ट्र का नाम रोशन कर सके।

10. रोजगार की ओर अभिप्रेरित करना

शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य यह है कि देश के लिए सुनागरिक तैयार कर देश व समाज के हित में कार्य करवाना परन्तु अथक प्रयास व साधना से उपलब्धियाँ प्राप्त करवा देना ही बालक के भविष्य के लिए पर्याप्त नहीं होता। उसे अच्छा जीवन जीने के लिए रोजगार के अवसर भी उपलब्ध करवाना नितान्त आवश्यक है। समय रहते खिलाड़ियों को रोजगार के अवसरों की जानकारी देकर सुखद भविष्य के लिए रोजगार हेतु अभिप्रेरित करना भी हमारा मुख्य कार्य होना चाहिए।

इस प्रकार शारीरिक शिक्षा मनुष्य को एक सज्जन बनाने में सहायक होती है। शारीरिक शिक्षा में मनुष्य को खेल एवं मनोरंजन में भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाता है। खेल एवं मनोरंजन में भाग लेने के कारण मनुष्य को मस्तिष्क में उपस्थित नकारात्मक र्जा, जो कि उसमें चारित्रिक विकार व नकारात्मक सोच उत्पन्न करती है वह शरीर से बाहर आ जाती है। उदाहरण के लिए यदि किसी व्यक्ति को क्रोध अधिक आता है तो उसे खेल खेलने के लिए प्रेरित किया जाये। खेल खेलने से उसका ध्यान खेल की गतिविधि में लग जाएगा और उसका मस्तिष्क स्वयं शान्त हो जाएगा।

शारीरिक शिक्षक की भूमिका
(Role of Physical Education Teacher)

विद्यालय की गतिविधियों में शारीरिक शिक्षक का स्थान बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। शिक्षाशास्त्रियों का विचार है कि शारीरिक शिक्षक उस मोमबत्ती के समान है जो स्वयं जलकर दूसरों को प्रकाशित करता है। वास्तव में शारीरिक शिक्षक शिक्षा पद्धति का केन्द्र बिन्दु होता है। इस सम्बन्ध में **डॉ. राधाकृष्णन्** ने कहा है, "शिक्षक का समाज में बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान होता है। वह उस धुरी के समान है जो बौद्धिक परम्पराओं व तकनीकी क्षमताओं को एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक हस्तान्तरित करता है और सभ्यता की ज्योति को प्रज्ज्वलित रखता है।"

गारफोर्थ के शब्दों में "शिक्षक के माध्यम से ही संस्कृति पीढ़ी–दर–पीढ़ी हस्तान्तरित होती है, समाज की परम्परायें नवयुवकों को ज्ञात होती है या वही (शिक्षक) नये एवं रचनात्मक उत्तरदायित्वपूर्ण जार्यें छात्रों को सौंपता है।"

माध्यमिक शिक्षा आयोग के अनुसार "हम इस बात से पूर्ण रूप से सहमत हैं कि शिक्षा के पुनर्निर्माण में सबसे अधिक महत्वपूर्ण तत्व अध्यापक है – उसके वैयक्तिक गुण व उसकी शैक्षणिक योग्यतायें, उसका व्यावसायिक प्रशिक्षण तथा उसका स्कूल एवं समुदाय में स्थान स्कूल की प्रसिद्धि तथा सामुदायिक जीवन पर उसका प्रभाव उसमें काम कर रहे अध्यापकों पर आधारित होता है।"

शारीरिक शिक्षक के उत्तरदायित्व शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में शारीरिक शिक्षक का दायित्व केवल पढ़ाना और (खेल) शारीरिक प्रक्रियाओं की तैयारी करवाकर शत–प्रतिशत लक्ष्य हासिल करना मात्र ही नहीं है, वरन् अन्य दायित्वों की भी पूर्ति करना पड़ती है, जिनमें से कुछ प्रमुख बिन्दु निम्न प्रकार से है :–

1. कक्षा–कक्षों की सुचारू रूप से व्यवस्था करना

शारीरिक शिक्षक केवल स्वयं की कक्षा व्यवस्था तक ही सीमित नहीं रहता वरन् पूरे विद्यालय की कक्षा–कक्षों की समुचित व्यवस्था को बखूबी निभाता है। इससे विद्यालय में अच्छा माहौल बनता है।

2. छात्रों का ज्ञानार्जन करना

प्रार्थना सभा को प्रभावी बनाकर शारीरिक शिक्षक नवीन समाचार एवं भावी जीवन में आने वाली चुनौतियों की जानकारी भी उपलब्ध करवाता है। इससे छात्रों के ज्ञानार्जन में वृद्धि होती है।

3. छात्रों के चरित्र का विकास

शारीरिक शिक्षक शारीरिक प्रक्रियाओं के माध्यम से बालकों में ऐसे संस्कार प्रवाहित करता है, जो देश की रक्षा एवं आमजन की सेवा में तत्परता से भाग लेने के लिए उत्साहित होकर नैतिक गुणों को ग्रहण करें।

4. विद्यार्थियों के अन्दर उचित मूल्यों का विकास करना

बालक भगवान का रूप होता है। शारीरिक शिक्षक उसका पुजारी होता है। शारीरिक शिक्षक बालकों के बीच में ऐसे खो जाता है कि जैसे उसे भगवान मिल गये हों। बच्चों का सर्वांगीण विकास करना उसका मुख्य ध्येय रहता है। जितने भी सद्गुण सर्वमान्य हैं, उनका अनुसरण करने की सीख बालकों को देता है, जो कि एक सुनागरिक के लिए आवश्यक होते हैं।

5. राष्ट्रीय कार्यक्रमों को प्रभावी ढंग से संचालित करना

राष्ट्रीय पर्वों जैसे 15 अगस्त स्वतंत्रता दिवस, 26 जनवरी गणतंत्र दिवस, 21 जून अन्तर्राष्ट्रीय

योग दिवस, 2 अक्टूबर गांधी जयन्ती एवं राष्ट्रीय त्यौहारों जैसे रक्षाबन्धन, दीपावली, होली, दशहरा, द, क्रिसमिस, लहड़ी, जन्माष्टमी, जयन्तियों, उत्सवों, पल्स पोलियो अभियान, नशा मुक्ति अभियान, सड़क सुरक्षा अभियान, पानी बचाओ, बिजली बचाओ, बेटी बचाओ अभियान, स्वास्थ्य सुरक्षा अभियान, एड्स निवारण अभियान (एड्स सुरक्षा) जननी सुरक्षा, सर्व शिक्षा अभियान, भ्रष्टाचार निवारण अभियान, पर्यावरण सुरक्षा (वृक्षारोपण कार्यक्रम), मतदाता जागरूकता दिवस, सामाजिक कुरीतियाँ, उन्मुख रैलियाँ, प्रभात फेरियों के आयोजन में शारीरिक शिक्षक पूर्ण जिम्मेदारी से सहयोग करता है।

6. **पाठ्यक्रम सहगामी क्रियाओं का संचालन करना।**
7. **छात्रों को आवश्यकतानुसार निर्देशन व परामर्श देना।**
8. **छात्रों की समस्याओं का समाधान करना।**
9. **छात्रों को नेतृत्व का प्रशिक्षण देना।**
10. **छात्रों में सामाजिक कुशलता उत्पन्न करना।**
11. **छात्रों को कुशल नागरिक बनाना।**
12. **छात्रों में व्यावसायिक रूचि उत्पन्न करना।**
13. **छात्रों में विश्व बन्धुत्व की भावना का विकास करना।**

शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ एवं वस्तुस्थिति
(Misconceptions about physical education and correct concept)

शारीरिक शिक्षा को प्रायः शारीरिक प्रशिक्षण, जिम्नास्टिक, खेलकूद और सामूहिक अभ्यास समा जाता रहा है। प्रायः इनको भी शिक्षा का अभिन्न नहीं मानने के कारण मन में विभिन्न प्रकार के प्रश्न उठते हैं और वे प्रश्न ही मिथ्या धारणा के रूप में उभरकर आते हैं। वास्तव में बात ऐसी नहीं है। 21वीं सदी से पूर्व भारतवर्ष में माता–पिता बच्चों को शारीरिक शिक्षा में भाग लेने से वंचित रखते थे। उनका ऐसा मानना था कि खेलने–कूदने से बच्चे अनुशासित नहीं रहेंगे, बिगड़ जायेंगे, इसके सम्बन्ध में प्रचलित कथन भी चला आ रहा है – ''पढ़ोगे–लिखोगे बनोंगे नवाब, खेलोगे–कूदोगे बनोगे खराब''। ग्रामीण जनता अज्ञानता के कारण इस तथ्य पर विश्वास करती है। जबकि यह सत्य नहीं है।
शारीरिक शिक्षा के विषय में निम्न भ्रांतियाँ समाज में व्याप्त है :–

(1) **समय का दुरूपयोग** शारीरिक शिक्षा को अधिकांश व्यक्ति समय की बर्बादी मानते हैं। लोगों की यह धारणा विकसित रही है कि खेलों के माध्यम से बालक अपना समय नष्ट करते हैं।
(2) **योग्य प्रशिक्षक का अभाव –** योग्य प्रशिक्षक के अभाव में शारीरिक शिक्षा का प्रचार एवं प्रसार नहीं हो पा रहा है।
(3) **अभिभावकों की शारीरिक शिक्षा के प्रति अरूचि –** क्योंकि अभिभावक की नकारात्मक सोच बनी होती है। साथ ही खेल में कम खर्चा रखना।
(4) **विद्यालय में शारीरिक शिक्षा पर ध्यान न देना –** विद्यालय के समय सारणी में शारीरिक शिक्षा को कम महत्व दिया जाता है।
(5) शारीरिक शिक्षा कक्षाएँ प्राथमिक शिक्षा के बच्चों के लिए आवश्यक नहीं है।
(6) लड़कियों के लिए यह नुकसानदायक है, क्योंकि इनके आन्तरिक अंगों को नुकसान पहुँचता है।
(7) शारीरिक शिक्षा का काम सिर्फ मांसपेशियाँ बढ़ाना ही है।

(8) महिलाओं को शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि उन्हें मांसपेशी बढ़ाने की आवश्यकता नहीं है।

(9) शारीरिक शिक्षा का कोई अकादमिक मूल्य नहीं होता। शारीरिक शिक्षा से धन का अपव्यय होता है।

(10) शारीरिक शिक्षा कक्षाएँ सिर्फ मनोरंजन के लिए होती है, यहाँ वास्तविकता में कुछ सीखा नहीं जा सकता है।

(11) शारीरिक शिक्षा से अध्ययन एवं अध्यापन की गति में बाधा उत्पन्न होती है।

(12) शारीरिक शिक्षा शिक्षक सांस्कृतिक या सामाजिक नहीं होते हैं। उनमें कम बुद्धि होती है।

(13) शारीरिक शिक्षा सिर्फ पी.टी., दौड़–भाग एवं खेलकूद है।

(14) शारीरिक शिक्षा में सिर्फ शारीरिक ज्ञान दिया जाता है, जो शिक्षित लोग होते हैं, उन्हें शारीरिक शिक्षा सिखाने की कोई जरूरत नहीं है।

(15) शारीरिक शिक्षा में बच्चे फेल नहीं होते हैं, क्योंकि यह शिक्षा का भाग नहीं है।

(16) शारीरिक शिक्षा शिक्षक को कक्षा लेने में कोई तैयारी नहीं करनी पड़ती है।

(17) सह–शिक्षा में वातावरण दूषित होने का भय बना रहता है।

(18) बाह्य व्यक्तियों के सम्पर्क में आने से छात्रों का दुस्साहस बढ़ जाता है, जो बाहरी व्यक्तियों के इशारों से विद्यालय वातावरण को प्रभावित करते हैं, जिससे अध्यापकों के प्रति व्यवहार में बदलाव आ जाता है।

(19) भावी जीवन की उन्नति तथा रोजगार के लिए कोई गारन्टी नहीं होती है।

शारीरिक शिक्षा की वस्तुस्थिति एवं वास्तविक स्वरूप

शारीरिक शिक्षा का विषय अत्यन्त अर्थपूर्ण एवं अधिक व्यापक है। शिक्षा की महान प्रक्रिया में इसका एक विशेष स्थान है। इसकी यह परिभाषा उचित है कि ''शरीर के माध्यम से दी गई शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा।'' शारीरिक शिक्षा का सुनियोजित कार्यक्रम केवल सुव्यवस्थित आंगिक स्वास्थ्य का निर्माण नहीं करता अपितु इसके द्वारा मानसिक एवं भावात्मक स्वास्थ्य का विकास होता है तथा सामाजिक गुणों का विकास भी होता है।

शारीरिक शिक्षा के स्वरूप पर विचार करते हुए **माध्यमिक शिक्षा आयोग** का कथन है कि ''स्वास्थ्य शिक्षा सभी स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रमों का एक अविभाज्य अंग है। इसकी विविध गतिविधियों की संयोजना इस प्रकार की होनी चाहिए कि जिससे छात्रों का शरीर एवं मानसिक स्वास्थ्य बढ़ें। इससे छात्रों में मनोरंजनपूर्ण रूचियों और कलाओं की वृद्धि होनी चाहिए। उनमें एक साथ कार्य करने की भावना बढ़नी चाहिए। उनमें क्रीड़ा कौशल के साथ दूसरों के प्रति समादर की भावना परिवर्द्धित होनी चाहिए। इस आधार पर शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा व्यायाम अथवा संयोजित क्रियाओं से भिन्न है। इसके अन्तर्गत वे सभी शारीरिक क्रियाएँ एवं खेल समाहित होते हैं, जो शरीर और मन को विकसित करने में सहायक सिद्ध होते हैं।

शारीरिक शिक्षा के स्वरूप के विषय में **हेलेन मानले** भूतपूर्व डायरेक्टर स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, मिसोरी अमेरिका का कथन है – ''शारीरिक शिक्षा स्वच्छन्द खेल, व्यायाम अथवा मध्यावकाश से अधिक व्यापक है। यह ऐसी शिक्षा है जिसमें यह माना गया है कि बालक एक पूर्ण इकाई है और इस

रूप में उसे विभिन्न भागों में बाँटा नहीं जा सकता कि उसे मन, शरीर तथा आत्मा की शिक्षा पृथक–पृथक ढंग से दी जाए। शारीरिक शिक्षा का महान् योगदान यह है कि इसके द्वारा छात्र–छात्राओं को शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से शिक्षित किया जाता है। शरीर एक गाड़ी है और इसके चालक इसके उपकरण या यन्त्र हैं। इसी तरह गतिविधियों के द्वारा शारीरिक शक्ति, तंत्रिका मांसपेशियों से सम्बद्ध कलाएँ तथा सामाजिक अनुभव में वृद्धि हो ताकि लोकतन्त्रात्मक रूप में जीवन को प्रोत्साहन मिले।

स्वामी विवेकानन्द ने कहा है कि – "निर्बल व्यक्ति आत्मा के दर्शन नहीं कर सकता। चाहे वह शारीरिक रूप में निर्बल हो या मानसिक रूप में। अस्वस्थ व्यक्ति जीवन के महान उद्देश्य प्राप्त नहीं कर सकता क्योंकि उसमें सहनशीलता, आत्मविश्वास आदि का अभाव होता है।"

वर्तमान में शारीरिक शिक्षा के प्रति लोगों की सोच में बदलाव आ रहा है, क्योंकि शारीरिक शिक्षा के प्रति जो भ्रामक धारणाएँ वे ओढ़कर चले आ रहे थे, उसका पर्दा अब प्रत्यक्ष रूप में उठ गया है। भ्रामक धारणाओं को दूर करने के सम्बन्ध में कुछ ठोस उदाहरण प्रस्तुत है – लोग कहते हैं कि महिलाओं के लिए शारीरिक शिक्षा आवश्यक नहीं है, जबकि अभी हाल ही में हुए **रियो ओलम्पिक** में **साक्षी मलिक** ने कुश्ती एवं पी.वी. सिन्धू ने बेडमिन्टन खेल में भारत देश को पदक दिलाए हैं, जो कि शारीरिक प्रक्रियाओं की देन है। लोगों का ऐसा भी मानना रहा है कि शारीरिक शिक्षा समय, धन एवं शरीर की बर्बादी है जबकि आपके सामने जीता–जागता उदाहरण है कि शारीरिक शिक्षा का अभिन्न अंग योग शिक्षा को अपनाकर **स्वामी रामदेव जी** ने स्वयं का लकवा तो ठीक किया ही किया लेकिन संसार में योग के माध्यम से तहलका मचाकर आर्थिक साम्राज्य खड़ा किया।

माननीय प्रधानमन्त्री श्री नरेन्द्र जी मोदी ने 21 जून 2015 से प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय (विश्व) योग दिवस मनाने के लिए संयुक्त राष्ट्र संघ (UNO) में मान्यता दिलाई, जिसे हम सभी मनाते आ रहे हैं और मनाते रहेंगे।

कुछ लोगों की यह भी धारणा रही है कि शारीरिक शिक्षा वाले अध्ययन में पिछड़ जाते हैं तथा वे बेरोजगार रहते हैं, इसके सम्बन्ध में **सचिन तेंदुलकर** एवं अन्य खिलाड़ियों का उदाहरण आपके सम्मुख प्रस्तुत है – वे क्रिकेट का महानायक खेल के माध्यम से अपार धन, सम्पदा, प्रतिष्ठा, मान–सम्मान क मालिक है।

वर्तमान में सबसे बड़ी चुनौती संसार में आतंकवाद की है, जिससे विश्व के सभी देश एवं मानव जाति प्रभावित हो रहे हैं। इन सभी चुनौतियों की समस्या का हल केवल मात्र शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं से ही संभव है।

इस प्रकार शारीरिक शिक्षा का अर्थ है शारीरिक गतिविधियों द्वारा व्यक्ति का सर्वांगीण विकास जिससे एक समुदाय के प्रौढ़ सदस्य के रूप में उसका व्यक्तिगत जीवन सुखी व उपयोगी हो सके। दूसरे शब्दों में शारीरिक शिक्षा व्यक्ति की शारीरिक गतिविधियों का योग है।

महत्वपूर्ण बिन्दु :

1. शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का ही एक अंग है।
2. शारीरिक शिक्षा व्यक्ति की विभिन्न क्रियाशील इकाईयों को सम्पूर्ण रूप से संगठित करके उसे एक निश्चित उेश्य के लिए शिक्षित करती है।
3. शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा की लक्ष्यपूर्ति में अत्यन्त सहायक सिद्ध होती है।

4. शारीरिक शिक्षा बालक के सर्वांगीण तथा संतुलित विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाला विषय है।
5. ''निर्बल व्यक्ति आत्मा के दर्शन नहीं कर सकता।''
6. शारीरिक शिक्षा स्वास्थ्य कार्यक्रमों का एक अनिवार्य भाग है।
7. ''स्वास्थ्य पहली पूंजी है।''
8. ''स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।''
9. शारीरिक शिक्षा की अवधारणा का जन्म सभ्यता के विकास के साथ ही प्रारम्भ हो गया था।
10. वर्तमान समय में भी शिक्षा में शारीरिक शिक्षा की अनिवार्यता बनी हुई है।
11. शारीरिक विकास एवं मानसिक विकास के बीच निकट का सम्बन्ध होता है। शारीरिक विकास से ही मानसिक विकास संभव होता है।
12. प्रत्येक विद्यालय में शारीरिक शिक्षा संबंधी प्रशिक्षण विद्यालय के कार्यक्रम का एक अभिन्न अंग होना चाहिए।
13. शारीरिक शिक्षा से वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना का विकास होता है।
14. ''शारीरिक शिक्षक उस धुरी के समान है जो बौद्धिक परम्पराओं व तकनीकी क्षमताओं को एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक हस्तान्तरित करता है और सभ्यता की ज्योति को प्रज्ज्वलित रखता है।''
15. राष्ट्रीय कार्यक्रमों को प्रभावी ढंग से संचालित करने में शारीरिक शिक्षक की अहम भूमिका होती है।
16. वर्तमान में शारीरिक शिक्षा के प्रति लोगों की सोच में बदलाव आ रहा है, क्योंकि भ्रामक धारणाओं का पर्दा अब प्रत्यक्ष रूप से उठ चुका है।
17. आम जनता यह सम चुकी है कि विषम परिस्थितियों की चुनौतियों का हल शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं से ही संभव है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. शारीरिक शिक्षा द्वारा होता है –

(अ) गामक कौशलों का विकास (ब) टीम भावना का विकास
(स) आत्म विश्वास का विकास (द) उपरोक्त सभी

2. साक्षी मलिक ने रियो ओलम्पिक में पदक प्राप्त किया है –

(अ) कबड्डी में (ब) कुश्ती में।
(स) जिमनास्टिक में (द) बैडमिंटन में।

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. शारीरिक शिक्षा का अर्थ बताइये।

2. शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का क्या महत्व है
3. शारीरिक शिक्षा की किन्हीं दो परिभाषाओं का उल्लेख करें।
4. शारीरिक शिक्षा उद्देश्य प्राप्ति के किन्हीं तीन चरणों का वर्णन करें।
5. शारीरिक शिक्षक शिक्षा पद्धति का केन्द्र बिन्दु होता है, कैसे
6. भ्रामक धारणाएँ कैसे उत्पन्न होती हैं
7. शारीरिक शिक्षा की वस्तुस्थिति एवं वास्तविक स्वरूप से आप क्या समते हैं

निबन्धात्मक प्रश्न :

1. ''शारीरिक शिक्षा'' से आपका क्या अभिप्राय है इसके निश्चित एवं वर्तमान स्वरूप पर विचार कीजिए।
2. विद्यालयी शिक्षा में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता व महत्व पर सविस्तार दृष्टिपात कीजिए।
3. ''शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का ही अभिन्न अंग हैं।'' वर्णन कीजिए।
4. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्ति के चरण को सविस्तार बताइये।
5. विद्यालयी कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षक की क्या भूमिका है विस्तार से वर्णन कीजिए।
6. शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ एवं वस्तुस्थिति पर आप अपने विचार स्पष्ट करें।

उत्तरमाला

1. (द) 2. (ब)