अध्याय 2

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व

(Need and Importance of Physical Education)

पृथ्वी के लोगों के लिए शारीरिक शिक्षा की धारणा नई नहीं है वास्वत में शारीरिक शिक्षा की जड़े बहुत पुराने समय में भी मौजूद थी, यदपि पुराने समय में इसका प्रयोग विभिन्न रूपों में किया जाता था आरम्भ में शारीरिक शिक्षा का प्रयोग शारीरिक क्रियाओं के लिए किया जाता था क्योंकि शारीरिक शिक्षा लोगों के जीवित रहने के लिए आवश्यक थी। शारीरिक शिक्षा बालक के जन्म से लेकर अंत तक चलने वाली सतत प्रक्रिया है। जब बच्चा जन्म लेता है तब वह जो हरकत करता है उससे लेकर अन्तिम सांस तक अविरल चलने वाली क्रिया शारीरिक शिक्षा ही है। एक बालक के सर्वांगीण विकास हेतु शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता है व स्वस्थ रहने के लिए शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता है क्योंकि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन निवास करता है । शारीरिक शिक्षा का कार्य क्षेत्र व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास करना है ।

जे.एफ. विलियम्स के अनुसार – ''शारीरिक शिक्षा व्यक्ति को उन परिस्थितियों में कुशल नेतृत्व प्रदान करता है जिसके द्वारा एक व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से सजग तथा सामाजिक जीवन में परिस्थितियों के अनुरूप कार्य कर सके। '' **एच.सी बक** के अनुसार – शारीरिक शिक्षा ''शिक्षा के सामान्य कार्यक्रम का एक भाग है जिसका सम्बन्ध शारीरिक क्रियाकलापों द्वारा बच्चे की वृद्धि एवं विकास से है।

जे.बी.नैश के मतानुसार '' शारीरिक शिक्षा शिक्षा के बड़े क्षेत्र का वह अंग है जो मांसपेशियों से होने वाली बड़ी क्रियाओं तथा उनसे सम्बन्धित प्रतिक्रियाओं से सम्बन्ध रखता है।

श्री शर्मा के अनुसार – शारीरिक शिक्षा ''उत्तम नागरिता या उत्तम स्वास्थ्य की उन्नति का एक महत्वपूर्ण साधन है।'' एक तन्दुरस्त व्यक्ति की क्रियाशीलता उसके उत्तम स्वास्थ्य पर निर्भर करती है।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता को हम इस प्रकार भी प्रकट कर सकते हैं कि एक शीतल व्यक्ति को गामक बनाने एवं क्रियाशील बनाने में शारीरिक शिक्षा सहायक सिद्ध होती है।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता (Need of Physical education)- मानव शरीर जब तन्दुरस्त रहेगा तो वह समाज, परिवार व राष्ट्र के लिये एक वरदान साबित हो सकता है जिसमें शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता मानव के लिए महत्वपूर्ण है। शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता निम्न बिन्दुओं से स्पष्ट होती है –

1. सुदृढ़ शारीरिक दक्षता को बनाये रखना

आज शारीरिक दक्षता 21वीं सदी के सर्वाधिक महत्वपूर्ण तत्वों में से एक है । शारीरिक शिक्षा दिनचर्या में नियमित दक्षता क्रियाओं को सम्मिलित करने के महत्व को स्थापित करने में सहयोग प्रदान करती है । यह शारीरिक दक्षता को बनाये रखने, मांसपेशियों को मजबूत करने तथा सहनशीलता की अभिवृति को बढ़ाती है । शारीरिक शिक्षा शारीरिक योग्यताओं को उच्च स्तर तक विकसित करती है

जिससे बालक खुश व ऊर्जावान बना रहता है ।

2. आत्म विश्वास को बढ़ाने में सहायक

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता इसलिए भी है कि वह बालक में आत्म विश्वास को बढ़ावा देती है। जब बच्चा खेलता है तो वह खेल हार–जीत को स्वीकार करना सीखाता है। टीम को साथ लेकर चलने की योग्यता विकसित करता है। खेल और खेल मैदान पर हार को स्वीकार करना, अपने स्वयं की क्षमताओं पर विश्वास करना, सकारात्मक सोच का निर्माण शारीरिक शिक्षा द्वारा ही पैदा होता है ।

3. स्वास्थ्य और पोषक तत्वों की जानकारी

स्वास्थ्य संबंधी सम्पूर्ण जानकारी शारीरिक शिक्षा द्वारा प्राप्त होती है । वर्तमान में बालकों में मोटापा, एनिमिया, खान–पान संबंधी विरूपता की समस्या बालकों में व्याप्त है जिसका निदान शारीरिक शिक्षा द्वारा सम्भव है सन्तुलित भोजन करना, जंकफूड, फास्ट फूड के दुष्परिणामों का ज्ञान होता है। शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य भोजन संबंधी सही आदतों के विकास एवं पोषण के निर्देशों को प्रोत्साहित करना है ।

4. खेल और खेल भावना का विकास करने में सहायक

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता इसलिए भी है कि यह व्यक्ति में खेलों के द्वारा खेल भावना, मित्रता, भाईचारा तथा सद्भावना का विकास करती है । बच्चे खेलो के माध्यम से आपस में मिलजुलकर रहना, दल निर्माण का गठन करना व संगठित रहने की प्रवृति को सीखते हैं जो शारीरिक शिक्षा द्वारा ही सम्भव है ।

5. स्वच्छता के महत्व को प्रकट करना

शारीरिक शिक्षा कक्षाओं में बालक को व्यक्तिगत स्वच्छता और साफ–सफाई के महत्व के संबंध में प्रेरित करती है । बालक को स्वच्छ वातावरण में खेलने के लिये तथा स्वास्थ्य के प्रति सचेत करती है ।

6. नवोदित खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करने में सहायक

शारीरिक शिक्षा के माध्यम से नये व उभरते हुये पुरूष व महिला खिलाड़ी जो विश्व खेलों में अपना स्थान बनाना चाहते हैं के लिए एक उत्कृष्ट अवसर प्रदान करती है । ऐसे खिलाड़ियों की रूचि जानने तथा विभिन्न खेलों में उनको अवसर प्रदान कर आगे बढ़ने के लिए शारीरिक शिक्षा अति आवश्यक है ।

शारीरिक शिक्षा का महत्व
(Importance of Physical Education)

आधुनिक संसार में स्वास्थ्य के अनेक संकट है। दूसरी ओर प्रत्येक क्षेत्र में मशीनीकरण हो चुका है। हस्त कार्य को अधिक महत्व नहीं दिया जा रहा है। ऐसे समय में शारीरिक शिक्षा की बहुत आवश्यकता है। नहीं तो मानव जीवन के अस्तित्व पर एक प्रश्नचिन्ह लग सकता है अर्थात उसका जीवन खतरे में पड़ सकता है। यदि हम स्वस्थ रहना चाहते हैं और एक अच्छा नागरिक बनना चाहते हैं तो हमको शारीरिक शिक्षा की छत्रछाया में अवश्य ही आना पड़ेगा । अपने महत्व के कारण शारीरिक शिक्षा इस स्तर पर हमारे लिए लाभदायक सिद्ध हो सकती है। शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व पर अनेक दार्शनिकों ने बल दिया है।

डॉ. राधाकृष्ण के मतानुसार ''प्रकृति में मजबूत शारीरिक नियम के बिना कोई राष्ट्र महान नहीं बन सकता है।''

यूनेस्को की एक रिपोर्ट के अनुसार ''प्रत्येक मनुष्य को शारीरिक शिक्षा तथा खेलों की पहुँच का मौलिक अधिकार होना चाहिये जो उसके व्यक्तित्व के पूर्ण विकास के लिए आवश्यक है।''

रूसो के अनुसार ''शारीरिक शिक्षा शरीर का एक मजबूत ढांचा है जो मस्तिष्क के कार्य को निश्चित तथा आसान करता है।''

स्वामी विवेकानन्द के अनुसार ''शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए नितान्त आवश्यक है। इसके लिए व्यायामशालाओं एवं खेल मैदानों का होना अति आवश्यक है।''

फोबेल के अनुसार– यदि हम मनुष्य का सम्पूर्ण विकास चाहते है तो हमें उसके सभी अंगो की कशरत कराना अनिवार्य है । उपरोक्तानुसार हम यह कह सकते है कि शारीरिक शिक्षा के अभाव में शरीर क्रियाशील नहीं रह सकता है । स्वस्थ शरीर तथा कौशल विकास के लिए शारीरिक शिक्षा अतिआवश्यक है । शारीरिक शिक्षा का विस्तृत महत्व निम्नानुसार है–

1. **सजग मस्तिष्क (Alert mind)** शारीरिक शिक्षा मस्तिष्क की सजकता का विकास करती है।
2. **स्वास्थ्य तथा बीमारियों की जानकारी (Knowladege of helth & disease)** शारीरिक शिक्षा शरीर के ज्ञान का स्त्रोत है । असंक्रामक व संक्रामक रोग स्वस्थ शरीर की बााएं है यह ज्ञान जरूरी है ।
3. **फालतू समय का उचित उपयोग (Proper utilisation of lesuretime)** शारीरिक क्रियाओं द्वारा जिसमें मनोरंजन क्रियाएं सम्मिलित है द्वारा फालतू समय का उचित उपयोग होता है।
4. **शरीर को सुन्दर बनाती है (Make the figure beautiful)** शारीरिक शिक्षा द्वारा मानव शरीर को सुडोल बनाया जाता है एवं सुन्दर शरीर बनाने के लिए यह एक उत्तम स्त्रोत है।
5. **मानवीय संबंधों में सहायता (Help in developing human relation)** शारीरिक शिक्षा मानवीय संबंधों को बढ़ाने में सहायक है। यह सामाजिक गुणों का विकास करती है जो एक अच्छे नागरिक के लिए जरूरी है। एक अच्छा खिलाड़ी हमेशा अच्छा नागरिक होता है।
6. **संवेगात्मक विकास (Emotional development)** शारीरिक शिक्षा संवेगात्मक विकास में भी सहायक है कई शारीरिक क्रियाएं तनाव , दबाव, संवेदनशीलता व आत्म समर्पण के व्यवहार से व्यक्ति को मुक्त कराती है।
7. **अनुशासन में सहायक (Help in discipline)** शारीरिक शिक्षा अनुशासन बनाने में मददगार होती है क्योंकि अनुशासन शारीरिक शिक्षा की रीढ की हड्डी है। इसे हर स्थिति में अनुशासन चाहिये जो खेलों द्वारा ही सम्भव है।
8. **यह सहन शक्ति को बढ़ाती है (It creates tolerance)** सहन शक्ति मानव के लिए बहुत जरूरी है जिस व्यक्ति में सहन शक्ति है वह समाज में अच्छा समायोजित व्यक्ति होगा । यह गुण शारीरिक शिक्षा दे सकती है ।
9. **अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण (Makes of good personality)** शारीरिक शिक्षा प्रत्येक

व्यक्ति को प्रत्येक परिस्थिति से निपटने के लिए तैयार करती है यह बालक में सद्‌गुणों का विकास करती है।

10. **चरित्रवान बनाती है (Help in building character)** शारीरिक शिक्षा से खुशी, स्वास्थ्य, कुशलता और चरित्र के विकास में मदद मिलती है । यह बच्चों को खुश, स्थिर और प्रबुद्ध नागरिक बनाने में सहायक होती है।

अतः यह कहा जा सकता है कि वर्तमान समय में शारीरिक शिक्षा की बहुत आवश्यकता है । वास्तव में शारीरिक शिक्षा व्यक्ति की आयु में भी वृद्धि करती है । यह नई पीढ़ी को सक्रिय तथा सृजनात्मक कार्य के लिए प्रेरित करती है ।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. शारीरिक शिक्षा बालक के जन्म से लेकर अंत तक चलने वाली सतत प्रक्रिया है।
2. बालक के सम्पूर्ण विकास के लिए शारीरिक शिक्षा अतिआवश्यक है।
3. शारीरिक शिक्षा उत्तम नागरिकता या उत्तम स्वास्थ्य की उति का एक महत्वपूर्ण साधन है।
4. शारीरिक शिक्षा चरित्र व नैतिकता की भी शिक्षा देती है।
5. मानव शरीर जब तन्दुरूस्त रहेगा तो वह समाज, परिवार व राष्ट्र के लिए वरदान साबित हो सकता है।
6. शारीरिक शिक्षा मस्तिष्क की सजकता का विकास करती है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. किन्ही दो दार्शनिकों द्वारा दी गई परिभाषाओं के आधार पर शारीरिक शिक्षा के महत्व को बताइए।
2. शारीरिक शिक्षा के बगैर मानव जीवन खतरे में पड़ सकता है। इस उक्ति को स्पष्ट कीजिए ।
3. शीतल व्यक्ति को गामक एवं क्रियाशील बनाने में कौनसी शिक्षा सहायक होती है
4. शारीरिक शिक्षा संवेगात्मक विकास में किस प्रकार सहायक है

निबंधात्मक प्रश्न

1. शारीरिक शिक्षा के महत्व को विस्तार से समझाइए ।
2. शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता को समझाइये।