

इकाई – 1

शारीरिक शिक्षा की अवधारणा (Concept of Physical Education)

शारीरिक शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा, इसके लक्ष्य एवं उद्देश्य

शारीरिक शिक्षा की अवधारणा से अभिप्राय है, अच्छे स्वास्थ्य की कामना से शारीरिक श्रम को महत्त्व देना। शरीर को स्वस्थ और सबल रखने की चाह मानव मन में प्रांरभिक काल से ही रही है। प्रांरभ में हिंसक पशुओं से स्वयं की रक्षा के लिए मनुष्य ने अपनी शारीरिक शक्ति की आवश्यकता और महत्त्व को समझा। अपने पूर्व के अनुभवों से उसने यह भी जाना कि निरन्तर व नियमित श्रम करने से शरीर बलवान व सक्षम होता है तथा सबल शरीर से स्वयं की रक्षा व अन्य कार्य सहज संभव है। तो उसने काम और व्यायाम का समन्वय किया और उसके अनुसार अपनी दिनचर्या का निर्धारण किया। प्रातः सूर्योदय से पूर्व जागकर शौचादि से निवृत्ति के लिए पैदल चलकर दूर जंगल में जाना। फिर वहां से लकड़िया बीन कर लाना। गायों-भैंसों को दुहना, कुएं से खींचकर पानी भरना, घट्टी से धान पीसना इत्यादि क्रियाएं काम और व्यायाम के अन्तर्गत मानव मन में छुपी शारीरिक शिक्षा की अवधारणा को ही प्रकट करती है।

कालान्तर में मानव ने शारीरिक बल के महत्त्व को समझते हुए इसे बहुत सी मनोरंजन क्रियाओं-खेलों के साथ जोड़ दिया। शिकार करना, तैरना, जानवरों को पकड़ने या उनसे बचने के लिए दौड़ने का अभ्यास करना, घुड़सवारी, तीरंदाजी, मल्ल युद्ध, नृत्य और ऐसी ही अनेक शारीरिक श्रम वाली मनोरंजक क्रियाओं को अपनी दिनचर्या का अभिन्न अंग बना लिया। यह मानव इतिहास का वह काल-खण्ड था, जब अपने सारे काम मनुष्य को अपने हाथों से करने पड़ते थे। जीवन बहुत संघर्षमय था। उसे नित्य सम्मुख आने वाली प्राकृतिक आपदाओं से अपनी रक्षा करनी पड़ती थी। आगे चलकर हिंसक पशुओं से बचाव के साथ-साथ कबीलों के साथ होने वाले युद्धों से अपनी रक्षा के लिए भी शारीरिक बल की आवश्यकता थी। इन सब और ऐसी अनेक भौगोलिक, ऐतिहासिक परिस्थितियों ने मनुष्य के मन में शारीरिक शिक्षा की अवधारणा को जन्म दिया।

आगे चलकर राज्यों-देशों में आपसी युद्ध होने लगे तो सैन्य दल बनाये गये, और सैनिकों के लिए शारीरिक शिक्षा और युद्ध कौशल की विभिन्न प्रक्रियाएं विकसित की गईं। युद्धों में विजय की कामना से प्रेरित भावनाओं के परिणामस्वरूप, मानव जीवन में शारीरिक संस्कृति का विकास हुआ। यह भावना इतनी बलवती और लोकप्रिय हुई कि जन-जीवन ही नहीं, वरन् जन-जन का अभिन्न अंग बन गई। शारीरिक शक्ति को बल प्रदान करने वाली वे समस्त दैनिक क्रियाएं, जिनके माध्यम से हमारे शरीर को नैसर्गिक रूप से बल और आकार मिलता है, वह शारीरिक संस्कृति हैं।

शारीरिक शिक्षा की परिभाषा

‘शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के कार्यक्रम का वह भाग है, जिसमें शारीरिक कार्यक्रमों द्वारा बच्चों को विकसित तथा सुशिक्षित किया जाता है। शारीरिक कार्यक्रम साधन है, और उन्हें इस प्रकार चुन कर कराया जाता है कि इनका प्रभाव बच्चों के संपूर्ण जीवन पर पड़े, जिसमें शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा नैतिक सभी अंग सम्मिलित है।’

—एच.सी. बक

‘शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के उन शारीरिक कार्यक्रमों को कहते हैं, जिनका चुनाव उनके प्रभाव की दृष्टि से किया जाता है।’
—जे.एफ. विलियम्स

‘शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का कुल जोड़ है, जो व्यक्ति विशेष को प्रक्रिया से प्राप्त होते हैं।’

—आबरिड्यूफर

‘शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के संपूर्ण क्षेत्र का वह भाग है, जिसका संबंध बहुपेशी क्रियाओं तथा उनसे संबंधित अनुक्रियाओं के साथ है।’
—जे.बी. नैश

‘शारीरिक शिक्षा संपूर्ण शिक्षा प्रबंध का एक अभिन्न अंग है, तथा जिसका ध्येय शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक तथा स्वस्थ सामाजिक नागरिकों को निर्माण जैसे उद्देश्य की प्राप्ति के लिए जाता है।’
—चार्ल्स बुहर

शारीरिक शिक्षा का ध्येय

उपरोक्त परिभाषाएं शारीरिक शिक्षा के अधिकारी विद्वानों द्वारा व्यक्त की गई हैं, जिनके अध्ययन मनन के पश्चात् शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य, लक्ष्य एवं ध्येय की वास्तविक स्थिति एक सीमा तक स्पष्ट हो जाती है। इन समस्त परिभाषाओं की विभिन्न शब्दावली प्रायः एक ही अर्थ—ध्वनि, एक ही ध्येय को हमारे सामने प्रकट करती है। अब यह बात तो ज्ञातव्य है कि शारीरिक शिक्षा के ध्येय तीन भागों में विभाजित किये जा सकते हैं, जैसे— 1. शरीर का विकास, 2. संवेगात्मक सामाजिक व्यक्ति का विकास तथा 3. शरीर के द्वारा व्यक्ति का विकास। आगे इन्हें सविस्तार समझने का प्रयत्न करते हैं—

1. शरीर का विकास

बहुत स्पष्ट है कि शारीरिक शिक्षा के ध्येय के अन्तर्गत शरीर का विकास भी सम्मिलित है। इस ध्येय की प्राप्ति हेतु शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत कुछ इस प्रकार का कार्यक्रम निर्मित करना अभिप्रेत है, जिसमें भाग लेने वालों को उनकी वृद्धि एवं विकास के इस कार्यक्रम से पर्याप्त सहायता तथा सहयोग प्राप्त हो। लेकिन यह भी यहीं तक सीमित होकर न रह जाय। इस प्रकार के कार्यक्रमों में भाग लेने के परिणामस्वरूप भाग लेने वाले में ऐसे शारीरिक गुण अर्जित हो कि क्षमता, शक्ति, साहस, सहन—शक्ति, थकान न होने तथा यदि हो तो थकान शीघ्र दूर होने की योग्यता उत्तम स्वास्थ्य, सीधा व आकर्षक शरीर या डील—डौल प्राप्त हो। उनकी कार्य करने की परिस्थितियां शारीरिक रूप से स्वस्थकर, अनुकूल तथा सुदृढ़ हों। मानव जीवन की सभी अवस्थाएं अपेक्षित, उत्तम तथा उचित हों व विज्ञान—सम्मत व अनुभव पर आधारित हों।

2. संवेगात्मक सामाजिक व्यक्ति का विकास

व्यक्ति जीवन और व्यक्तित्व तभी सार्थक है, जबकि वह अपने समाज में अपना उचित स्थान प्राप्त करने की क्षमता रखता हो, इस हेतु यह आवश्यक है कि व्यक्ति की शिक्षा कुछ इस रीति व पद्धति से हो कि वह प्रजातांत्रिक जीवन प्रणाली में अपना उचित स्थान ग्रहण कर सके तथा उसके प्रति अपने नैतिक कर्तव्य व उत्तरदायित्व को समझ के शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम एवं प्रक्रियाओं के परिणामस्वरूप उत्पन्न परिस्थितियों से प्राप्त अनुभवों के आधार पर व्यक्ति वातावरण को उसके अर्थमय रूप में समझे, तथा उसकी उपयोगिता को आंक सके। व्यक्ति इस बात का अनुभव करे कि वह अपना नैतिक एवं सामाजिक उत्थान शारीरिक शिक्षा के उपलब्ध साधनों के माध्यम से अधिक अच्छी तरह कर सकता है। व्यक्ति का चारित्रिक विकास हो सके। वह नैतिक मूल्यों एवं चरित्र के प्रति गंभीर हो, उचित निर्णय, गंभीरता, उत्तरदायित्वपूर्ण प्रवृत्ति, कार्य के प्रति लगन, उमंग, उत्साह इत्यादि उत्तम गुणों के अतिरिक्त आज्ञापालन,

सम्मान, आत्म-गौरव, आत्म-बलिदान, सहयोग, साहचर्य, मैत्रीभाव, देशभक्ति, सम्मान, नेतृत्व के गुण, जय-पराजय को धैर्य के साथ झेलने की क्षमता, सत्यप्रियता, ईमानदारी, खेल-भावना, आत्म-गौरव इत्यादि उत्तम सामाजिकता के विशिष्ट गुणों का विकास हो सकें।

3. शरीर द्वारा व्यक्ति का विकास

यह परीक्षित तथ्य है कि शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं से व्यक्ति का विकास होता है। इन्द्रियों से अनुभूति होती है, ज्ञान प्राप्त होता है। इन्द्रियों को व्यक्त करने के लिए ज्ञान का द्वार समझना चाहिए। तो, ज्ञान के इन द्वारों की अनुभूति क्षमता बनी रहे, इस हेतु इनका स्वस्थ रहना आवश्यक है। यह सत्य है कि इन्हें शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं द्वारा स्वस्थ रखा जा सकता है। इस प्रकार का विकास तभी संभव है, जब अंगों में परस्पर समन्वय हों। शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं के द्वारा परिस्थितियों की कुछ ऐसी दशा उपस्थित हो कि मानसिक दृष्टि से प्रेरणास्पद हो तथा संतोष की अनुभूति हो। यह सत्य है कि शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं में ऐसी परिस्थितियां तथा दशाएं उत्पन्न होती हैं कि जिनकी क्रियान्विति से संतोषप्रद अनुभूति होती है। उद्वेग एवं उत्तेजनाएं जो कि वंश-परम्परा के अनुसार कार्य करती हैं, उनकी पूर्ति होने से संतोष प्राप्त होना अनिवार्य है, क्योंकि ऐसा होना समाज के लिए उपयोगी है। यह संतोष व्यक्ति को तभी प्राप्त होगा, जब वह प्राकृतिक क्रियाओं में भाग लेता रहेगा, जैसा कि वह भाग लेता रहा है। इनके माध्यम से व्यक्ति संतोष प्राप्त करता है।

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य

शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करना है जिसमें शारीरिक, मानसिक तथा चारित्रिक विकास करना है। विद्वानों की राय में शारीरिक शिक्षा उसे कहते हैं जिसमें प्रक्रियाओं का चुनाव प्रभाव की दृष्टि से किया जाता है। शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों की महत्ता के संबंध में पंडित जवाहरलाल नेहरू के विचार इस प्रकार व्यक्त किये— 'यदि शरीर साथ नहीं देता तो हृदय चाहे कितना ही मजबूत क्यों न हो, हम कुछ नहीं कर सकते। यदि हम किसी भी कार्य को सफलतापूर्वक करना चाहते हैं तो शरीर का बलशाली होना आवश्यक है।' इसी क्रम में हैगमेन तथा ब्राडनवेल ने शारीरिक शिक्षा के चार उद्देश्यों की चर्चा की है। ये चार उद्देश्य क्रमशः

1. शारीरिक स्वास्थ्य की वृद्धि
2. गामक कौशल में वृद्धि
3. ज्ञान तथा जानकारी में वृद्धि तथा
4. योग्यता में परिवर्तन है।

आगे शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों की चर्चा करते हुए जे.बी. नैश का कहना है कि 'आंगिक-मानसिक सामंजस्य एवं विकास ही शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है।' इसी सिलसिले में एच.सी. बक ने शारीरिक शिक्षा के पांच उद्देश्यों का उल्लेख किया है। ये हैं, 1. शरीर के विभिन्न अंगों का विकास, 2. चेतना पेशी तालमेल का विकास, 3. खेल योग्य क्षमता का विकास, 4. सामाजिक तथा चारित्रिक विकास एवं 5. स्वास्थ्य एवं अच्छे स्वभाव का विकास। अब समस्त विद्वानों के विचारों के सम्मिलित अध्ययन के पश्चात् शारीरिक शिक्षा के जो मुख्य उद्देश्य परिलक्षित होते हैं वे इस प्रकार हैं—

1. गतिप्रद शिक्षा एवं शारीरिक कौशल का विकास

व्यक्ति में गति का जो गुण है, वह प्रकृति प्रदत्त है। इस प्रकार प्राकृतिक गति के आधारभूत कौशल के अन्तर्गत दौड़ना, उछलना-कूदना, फेंकना, मारना, चढ़ना, उतरना इत्यादि प्रक्रियाएं आती हैं। ये प्रक्रियाएं व्यक्ति को उनके पूर्वजों से वंशानुक्रम के अनुसार प्राप्त हुई हैं तथा इनका प्रयोग किसी भी

दशा और किसी भी अवस्था में निश्चित रूप से होगा। व्यक्ति जो भी क्रिया करता है जो भी खेल खेलता है, वह आधारभूत कौशल से रहित क्रिया कभी नहीं होगी। विशेष ध्यान देने योग्य बात यह है कि आज जितने प्रकार के खेल दौड़कूद की प्रक्रियाएं इत्यादि शारीरिक शिक्षा की जो सामग्री है, उन्हें इस प्रकार से समझना चाहिए कि व्यक्ति को वंशपरम्परानुसार जो गतिप्रद कौशल प्राप्त हुआ है या जो गतियां मिली हैं, खेलकूद और दौड़कूद उनका आधुनिक रूप है। यद्यपि ये परिवर्तित और समयानुसार नवीनता लिए हैं। शारीरिक शिक्षा अपने कार्यक्रमों में कुछ ऐसी व्यवस्था, उनका कुछ ऐसा निर्धारण करती है कि इस प्रकार के समन्वय की अधिक से अधिक परिस्थितियां, अधिक से अधिक अवसर उपस्थित हों, क्योंकि इस प्रकार का समन्वय स्थापित कर व्यक्ति को गतिप्रद शिक्षा देना, उसमें शारीरिक कौशल का विकास करना शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों में सन्निहित हैं।

2. शारीरिक स्वास्थ्य का विकास

शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं में सक्रियता अनिवार्य है। कोई भी केवल विचार से इन प्रक्रियाओं में भाग नहीं ले सकता। बालक अथवा व्यक्ति जब इन कार्यक्रमों, इन प्रक्रियाओं में भाग लेगा, तो निश्चय ही उसके शरीर के विभिन्न अंगों का विकास होगा। शारीरिक विकास शारीरिक शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य है इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए इस प्रकार की चयनित प्रक्रियाएं करवाई जाती हैं, जो विज्ञान सम्मत हों। शक्ति की यह निर्मिति तभी संभव है, जबकि विभिन्न ब्राह्म एवं आन्तरिक अंगों का सम्यक विकास हो। इस विकास के परिणामस्वरूप व्यक्ति में अपेक्षित और अनुकूल क्रियाएं या चेष्टाएं करने की योग्यता विकसित होगी तथा थकान कम करने व थकान मिटाने या दूर करने की योग्यता उसे प्राप्त होगी। उसके समस्त अंगों की कार्यक्षमता में वृद्धि होगी। जब शारीरिक विकास होगा तो अनिवार्यतः व्यक्ति की मानसिक एवं संवेगात्मक क्षमता भी विकसित होगी। शारीरिक शिक्षा के इस महत्त्वपूर्ण उद्देश्य के तहत व्यक्ति शारीरिक माध्यम से प्रशिक्षित होगा तथा अपने दैनिक कार्यों-कर्तव्यों की पालना पूरे मनोयोग तथा योग्यतापूर्वक करेगा, अर्थात् जीवन को सफलतापूर्वक जीने व प्रसन्नचित रहने की भावना से अभिभूत होगा।

शारीरिक शिक्षा के खेलकूद की प्रक्रियाओं के दौरान व्यक्ति समग्र रूप से यथा मानसिक व शारीरिक रूप से तो सक्रिय होता ही है, वह हंसता है, चीखता चिल्लाता है तथा अपार प्रसन्नता की अभिव्यक्ति करता है। इन सब बातों का प्रभाव उसके समग्र शरीर पर पड़ता है उसका संपूर्ण स्वास्थ्य उत्तरोत्तर सुंदर, सुगठित और विकसित होता जाता है। इस समस्त प्रक्रिया के पीछे शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों में सन्निहित शारीरिक विकास की भावना ही प्रेरक होती है।

3. मानसिक विकास

कहावत है कि **स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है**। एक खिलाड़ी को खेलते समय तुरंत निर्णय लेने होते हैं। उदाहरण के लिए बॉल के आते ही उसे इस बात का निर्णय तत्काल करना होता है कि अब उसे क्या करना है? खेल के दौरान खिलाड़ी के सम्मुख प्रति क्षण इस प्रकार की परिस्थितियां आती रहती हैं, जिससे उसकी मानसिक सक्रियता की गति तीव्र होती है, और इससे उसके मानसिक विकास को बल मिलता है। खेल के दौरान वह अलग-अलग परिस्थितियों के अनुकूल हो जाता है, वह मानसिक रूप से सम्पन्न हो जाता है। मनोभौतिक एकत्व के सिद्धांत से इस विचार को बल मिला है कि शारीरिक क्रियाओं का प्रभाव मन पर पड़ता है, और मन के अनुसार शारीरिक प्रक्रियाएं प्रभावित होती हैं। मानसिक विकास के परिणामस्वरूप ज्ञान की अभिवृद्धि होती है, तथा विचार की वृद्धि से समझ आती है व योग्यता में वृद्धि होती है। शारीरिक शिक्षा में विभिन्न प्रक्रियाओं को सीखने के विभिन्न प्रकारों

का उपयोग किया जाता है, जिससे मानसिक विकास को बल मिलता है। उसमें समायोजन की योग्यता के अतिरिक्त नियमों की जानकारी, प्रक्रिया विशेष की तकनीक का ज्ञान, बचाव कौशल तथा आक्रमण के चातुर्य की समझ आती है।

4. सामाजिक व्यवहार का विकास

निश्चय ही शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों से सामाजिक कौशल या सामाजिक व्यवहार का विकास होता है। खेलकूद की प्रक्रियाएं समूह में सम्पन्न कही जाती हैं तथा परस्पर सहयोग के अभाव में इस प्रकार की प्रक्रियाएं संभव ही नहीं हैं। इस प्रकार से व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार का विकास होता है। सामाजिक व्यवहार के विकास के परिणामस्वरूप व्यक्ति-व्यक्ति के बीच परस्पर संबंधों में प्रगाढ़ता आती है। समाज में रहते हुए व्यक्ति को व्यक्तिगत तथा सामूहिक स्तर पर सामंजस्य रखते हुए चलना पड़ता है।

प्रगति के मार्ग में प्रोत्साहन एक बहुत बड़ा संबल होता है। विजय या सफलता का स्वाद प्रत्येक व्यक्ति के लिए जानना आवश्यक है। सफलता का स्वाद चखने का यह अवसर उसे खेल के दौरान प्राप्त हो सकता है। इस प्रकार व्यक्ति का आत्म-विश्वास बढ़ता है। वह आत्म-निर्भरता की ओर प्रवृत्त होता है। उसे आनंद और प्रबलता का अनुभव और सामंजस्य के लिए अनुकूलन संभव होता है। प्रसन्नता में ही व्यावहारिक के भाव सन्निहित हैं। इन सबसे व्यक्ति संतोष का अनुभव करेगा तथा उसके स्तर में उत्तरोत्तर विकास होगा। व्यक्ति जीवन में परस्पर सामूहिकता एवं सहयोग की आवश्यकता सदैव ही पड़ती है, इसका उसे ज्ञान होना चाहिए। यह सामूहिकता उसे खेलकूद तथा सामूहिक सामंजस्य की महत्ता और आवश्यकता का अनुभव कर सकता है। खेलकूद के दौरान ही उसे हर्ष और विषाद की अनुभूति होती है तथा वह एक-दूसरे के सुख का सहभागी होता है।

5. मनोरंजन का कौशल

साधारणतः मनोरंजन के लिए शारीरिक शिक्षा की प्रवृत्तियों का सहारा लिया जाता है। इस हेतु व्यक्ति कौशल अर्जित करता है, लेकिन केवल कौशल के सीख लेने से ही मनोरंजन हेतु उसे प्रयुक्त किया जाएगा, यह आवश्यक नहीं है। कौशल का सीखना तभी सार्थक होगा, जब उसके प्रति रुचि होगी। इसके लिए व्यक्ति को इस प्रकार प्रेरित किया जाय कि उसकी रुचि इन कार्यों के प्रति जीवंत-पर्यन्त बनी रहे, ताकि वह निरंतर क्रियाशील रह सके।

अणु युग ने मनुष्य को श्रम से मुक्त किया है। ऐसे में व्यक्ति के पास अवकाश के अधिक अवसर उपस्थित होते हैं। व्यक्ति को मिले अवकाश के इस समय का सदुपयोग होना चाहिए, अन्यथा हानि की संभावनाएं बन जाती हैं। अवकाश का समय एक शक्ति रूप है, जिसे उचित दिशा मिलनी ही चाहिए। इस समय के ठीक उपयोग तथा सही दिशा देने के लिए शारीरिक शिक्षा कौशल एक उत्तम व महत्वपूर्ण माध्यम हैं। व्यक्ति की व्यावसायिक कार्यों की शिथिलता के समानान्तर अव्यावसायिक कार्यों के प्रति रुचि तथा क्रियाशीलता बढ़नी चाहिए। इसके अतिरिक्त आज एक ओर व्यक्ति श्रम से मुक्त हुआ है तथा उसे अवकाश मिला है तो दूसरी ओर यह कोलाहल भरे वातावरण से दूर मनोरंजन तलाशता है। वह अपना मनोरंजन शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत खेलकूद कर करता है। खेल-कूद से बढ़कर मनोरंजन का और श्रेष्ठ साधन है भी नहीं। इस प्रकार अतिरिक्त समय के उपयोग के बहुत लाभ हैं। एक ओर जहां भरपूर मनोरंजन होता है, वहीं शारीरिक और मानसिक रूप से सक्रिय होने से शारीरिक तथा मानसिक विकास के अवसर उपस्थित होते हैं।

6. सुरक्षा कौशल

यह जीवन बहुत सहज सरल नहीं है, वरन् खतरों से भरा पड़ा है। जो व्यक्ति इन खतरों से खेलता हुआ एक रक्षित जीवन जी सके, समझना चाहिए कि वह सुरक्षा के आधारभूत सिद्धांतों का ज्ञान रखता है। अर्थात् वह भय की दशाओं से सावधान है तथा सही समय पर सही प्रतिक्रिया करके अपनी रक्षा करता है। इस प्रकार सुरक्षा कौशल के फलस्वरूप संभव है कि दीर्घायु प्राप्त हो।

शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाएं भी खतरों से मुक्त नहीं हैं। लेकिन इनमें भाग लेने वाला निर्भय होकर खतरों से खेलता है और उसे आनंद प्राप्त होता है। खतरों से खेलना ही जीवन है और भयभीत जीवन का कोई अर्थ नहीं है। शारीरिक शिक्षा की क्रियाओं में भय की दशाओं से परिचय हो जाता है तथा व्यक्ति उनसे सुरक्षा के उपाय तलाश लेता है। शीघ्र निर्णय करने की, विचारपूर्ण तीव्र प्रक्रियाएं जो शारीरिक शिक्षा में घटित होती हैं, जीवन के लिए भी वे स्थानांतरित होकर सुरक्षा प्रदान करने का प्रयत्न करती हैं। इस प्रकार प्रक्रियाओं के माध्यम से सुरक्षा कौशल का विकास होता है, जो कि शारीरिक शिक्षा का महत्वपूर्ण उद्देश्य है।

सामान्य शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा

सामान्य शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा के परस्पर संबंध को जानने समझने के लिए दोनों का तुलनात्मक अध्ययन आवश्यक है। शारीरिक शिक्षा के प्रमुख उद्देश्यों पर हम विचार कर चुके हैं, यहां शिक्षा के संबंध में विचार करना प्रासंगिक रहेगा। साधारणतः शिक्षा का अर्थ करना सरल नहीं है। शिक्षा के विभिन्न अर्थ किये गये हैं व इसे बहुत व्यापक अर्थ में लिया गया है। शिक्षा को प्रशिक्षण प्रणाली भी समझा गया है जो अध्ययन एवं शिक्षा के द्वारा आती है। अनुभव में क्रमशः होने वाली वृद्धि को भी प्रायः शिक्षा ही समझा जाता रहा है। कुछ का विचार है कि शिक्षा वृद्धि, विकास एवं सामंजस्य का ही रूप है। शिक्षा व्यक्ति जीवन में एक क्रांतिकारी घटना है, जिसके द्वारा पुनर्निर्माण होता है तथा घटनाओं को अधिक सूक्ष्मता एवं अर्थवत्ता के साथ समझने की दृष्टि पैदा होती हैं।

शिक्षा का अर्थ केवल अक्षर ज्ञान नहीं है, या शिक्षण संस्थाओं से प्राप्त पुस्तकीय सूचनाओं का नाम भी शिक्षा नहीं है। यह जीवन पर्यन्त चलने वाली सतत् विकासात्मक प्रक्रिया है, जिससे व्यक्ति में परिवर्तन, संशोधन एवं परिस्थितियों के साथ अनुकूलन की क्षमता विकसित होती रहती है। क्रियाओं के परिणामस्वरूप परिवर्तन से व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, नैतिक एवं संवेगात्मक रूप से प्रभावित होता है। शिक्षा के अर्थ को और अधिक अर्थमय दृष्टि से समझने के लिए शिक्षा के संबंध में विभिन्न विद्वानों की परिभाषाओं को उद्धृत करना प्रासंगिक समझते हैं।

शिक्षा की परिभाषाएं

‘सा विद्या या ब्रह्म गति प्रदा।’

—जगद्गुरु शंकराचार्य

‘शिक्षा मनुष्य के अंतःकरण में निहित ब्रह्मभाव की अभिव्यक्ति है।’ —स्वामी विवेकानन्द

‘उत्तम शिक्षा वह है जो हमें केवल सूचना ही नहीं देती, वरन् हमारे जीवन के समस्त पहलुओं की सम अथवा सुडौल बनाती है।’

—रवीन्द्रनाथ ठाकुर

‘शिक्षा शरीर और आत्मा (मन) को वह सभी पूर्णताएं प्रदान करती है, जिनको ग्रहण करने को उनमें क्षमता है।’

—प्लेटो

‘असत्य को छोड़ना और सत्य का अन्वेषण करना ही शिक्षा है।’

—साकेटीज

‘पौधे संवर्द्धन द्वारा विकसित किये जाते हैं और मनुष्य शिक्षा द्वारा।’

—लॉक

‘शिक्षा मानव की शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक सभी शक्तियों का व्यवस्थित विकास है, जिन्हें वह अपने समान के हित में प्रयुक्त करता है और उनसे स्रष्टा को लक्ष्य बनाकर उनको संयुक्त करता है।’

—जॉन डीवी

विभिन्न विद्वानों ने उपरोक्त परिभाषाएं शिक्षा के संबंध में अभिव्यक्त की हैं। अब कुछ परिभाषाएं शिक्षा के उद्देश्यों के संबंध में भी विचारणीय हैं। सुकरात के अनुसार ‘शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति को सत्य समझाकर तदनुसार उसे व्यवहार करना सिखाना है।’ प्लैटो के अनुसार— व्यक्ति का विकास ही शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है। अरस्तू के अनुसार शिक्षा का उद्देश्य सुख प्राप्ति है। रूसों के शब्दों में— शिक्षा का उद्देश्य बालक को पढ़ने—लिखने पर बल देना नहीं, बल्कि उस का विकास प्रकृति के अनुकूल करना है। और महात्मा गांधी के अनुसार ‘जो मुक्ति के योग्य बनाए वह विद्या, बाकी सब अविद्या।’ इन सभी विद्वानों की परिभाषाओं के अनुसार बालक या व्यक्ति का सर्वांगीण विकास ही शिक्षा है इससे पूर्व हमने पढ़ा है कि शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य भी बालक का सर्वांगीण विकास ही है। सामान्य शिक्षा साधारणतः बालक के स्वास्थ्य का विकास, आधारभूत वस्तुओं का विकास, समाज तथा परिवार का योग्य सदस्य बनाना, व्यावसायिक तैयारी, उच्च नागरिकता की तैयारी एवं सच्चरित्र का निर्माण करना चाहती है। इन समस्त बिंदुओं के विकास के अध्ययन से सामान्य शिक्षा बालक को समाज का एक श्रेष्ठ नागरिक बनाना चाहती है। शारीरिक शिक्षा का भी एकमात्र ध्येय यही है कि बालक समाज और राष्ट्र का स्वस्थ, सच्चरित्र व सुयोग्य नागरिक बने, अतः स्पष्ट ही है कि शारीरिक शिक्षा एवं सामान्य शिक्षा के उद्देश्य समान हैं। दोनों का ध्येय एक ही है।

शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का अभिन्न अंग है। शारीरिक शिक्षा एवं सामान्य शिक्षा के उद्देश्यों में अंतर नहीं है। दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं तथा दोनों का ध्येय एक ही है— बालक का सर्वांगीण विकास, एक स्वस्थ, प्रसन्नचित और सचरित्र नागरिक का निर्माण।

निश्चित रूप से शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा की पूरक शिक्षा है, उसे केवल सामान्य शिक्षा के अनुकूल भर ही नहीं समझ लेना चाहिए। शारीरिक शिक्षा को उस महत्वपूर्ण प्रणाली का एक अंग समझना चाहिए, जिसके अन्तर्गत व्यक्ति की योग्यताओं को सही रीति से विकसित करने के लिए उचित वातावरण, सुझाव एवं सुविधाएं उपलब्ध करवाने के अवसर उपस्थित करवाये जाते हैं। शारीरिक शिक्षा एवं सामान्य शिक्षा के ध्येय समान हैं तो ऐसा होना स्वाभाविक भी है, क्योंकि दोनों ही अन्तः शिक्षा हैं और दोनों ही अपना शिक्षण का कर्तव्य पूरा करते हैं।

समय के अनुसार परिवर्तन अवश्यम्भावी है, और देश तथा समाज की मान्यताएं उसके स्वरूप में बदलाव आता ही रहता है। लेकिन बदलाव की कैसी भी परिस्थिति क्यों न हो, व्यक्ति और समाज का स्वास्थ्य सदैव बहुत महत्वपूर्ण रहा है क्योंकि व्यक्ति और समाज का स्वास्थ्य ही सच्ची राष्ट्रीय संपत्ति है। स्वस्थ व्यक्ति से ही स्वस्थ समाज, और स्वस्थ समाज से ही स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण होता है। इसका अर्थ यह हुआ कि व्यक्ति के सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं की आवश्यकता पड़ती है। दूसरे शब्दों में शारीरिक शिक्षा समाज और राष्ट्र की अपेक्षाओं की पूर्ति में महत्वपूर्ण भूमिका अभिनीत करता है। इस अर्थ में शारीरिक शिक्षा के लिए यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि इसकी महत्ता निर्विवाद है और इसके गुणों की अभिव्यक्ति शब्दों में नहीं की जा सकती। बढ़ते हुए बालक—बालिकाओं एवं युवकों के लिए शारीरिक शिक्षा एक अनिवार्य आवश्यकता है। यह समाज के स्वास्थ्य, प्रसन्नता, मनोरंजन, उच्च नागरिकता इत्यादि का कारण बनती है।

अतः उपरोक्त तथ्यों के आधार पर निर्विवाद रूप से यह कहा जा सकता है कि सामान्य शिक्षा और शारीरिक शिक्षा का परस्पर गहरा संबंध है। सार रूप में कहा जा सकता है कि शिक्षा सभी प्रकार की तैयारी, अनुशासित, नियमों को मानना, शालीनता, संशोधन, विकास, विधिवत् कार्य, संतोष, प्रसन्नता, अवकाश का सदुपयोग, कौशल का परिमार्जन इत्यादि चाहती है और इनकी पूर्ति शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं से संभव है, जिनका दिग्दर्शन शारीरिक शिक्षा के इन पांच अंगों में परिलक्षित होता है—

1. शरीर के अंगों का विकास
2. स्नायु मांसपेशियों का समन्वय
3. खेल एवं मनोरंजन में रुचि
4. चरित्र का निर्माण एवं
5. अवकाश का सदुपयोग।

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य और भारतीय लोकतंत्र

भारत एक विशाल देश है। इसकी संस्कृति अत्यंत प्राचीन और समृद्ध है। सदियों से इसने विदेशी आक्रान्ताओं के आक्रमणों को सहा है। आज वह अपनी सांस्कृतिक धातियों को लिए हुए एक संपूर्ण प्रभुत्व संपन्न लोकतंत्रात्मक गणराज्य के रूप में विद्यमान है। यह बहुजातीय और बहुभाषी राष्ट्र है। कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी और अटक से लेकर कटक तक फैला भारतीय उप-महाद्वीप अपनी विविधताओं को समेटे एक मिसाल है।

भारतीय उप-महाद्वीप एक विकासशील राष्ट्र है। आज राष्ट्र के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य है कि वह अपने देश की प्रगति में जी जान से जुट जाय इस प्रकार के कार्यों के लिए राष्ट्रीय भावना जरूरी है। शारीरिक शिक्षा की प्रक्रियाओं से राष्ट्रीय भावना का विकास सहज ही हो सकता है। उदाहरण के लिए अपनी एक टीम विदेश में खेल रही होती है लेकिन उसकी जीत का समाचार सुनकर प्रत्येक नागरिक को प्रसन्नता होती है।

ऐसी स्थिति में शारीरिक शिक्षा बहुत हद तक कारगर साबित हो सकती है। अपने उद्देश्यों के माध्यम से राष्ट्र की एकता में योग दे सकती है एवं अनेकता में एकता स्थापित कर सकती है। शारीरिक शिक्षा के माध्यम से ही राष्ट्रीय स्वास्थ्य को सुधारा जा सकता है। अतः भारत जैसे विविधतापूर्ण राष्ट्र में शारीरिक शिक्षा के प्रचार-प्रसार एवं संवर्द्धन के लिए निरंतर प्रयत्न किये जाने चाहिए।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्त्व

वर्तमान में वैज्ञानिक प्रगति के साथ मानव श्रम का स्थान मशीनी उपकरणों ने ले लिया है। एक समय में जो कार्य मानव बहुत कठिन श्रम के साथ अपने हाथ-पावों से करता था, आज उसका स्थान उन्नत मशीनों, उपकरणों ने ले लिया है। इस का परिणाम यह हुआ है कि मानव के शारीरिक श्रम में एकदम कमी आ गई है। परिणामस्वरूप मनुष्य में न केवल शारीरिक रूप से शिथिलता आई है वरन् वह मानसिक रूप से भी निढाल हो गया है। ऐसी परिस्थितियों में उसे शारीरिक शिक्षा की बहुत आवश्यकता है।

गांवों की अपेक्षा शहर के वासियों के जीवन में शारीरिक श्रम के अवसर बहुत ही कम मिलते हैं। गांवों में जहां लोगों का खेती-बाड़ी में शारीरिक व्यायाम स्वाभाविक रूप से हो जाता है, जैसे खेत तक पैदल जाना वहां श्रम करना, पशुओं को चराना इत्यादि। लेकिन शहरवासियों को यह अवसर उपलब्ध नहीं होते। ऐसे में वह शारीरिक रूप से निष्क्रिय हो जाता है। ऐसी परिस्थितियों में उसके लिए शारीरिक शिक्षा की बहुत आवश्यकता है। खासकर शहरी युवाओं के लिए, जिन्हें रेडियों, टेलीविजन और मनोरंजन

के साधनों ने एकदम निष्क्रिय बना दिया है, शारीरिक शिक्षा का महत्त्व बढ़ जाता है।

कहते हैं किसी देश की युवा-शक्ति ही उस देश की असली ताकत होती है, लेकिन युवा-शक्ति तब ही सच्ची ताकत बनती है, जब वह शारीरिक, मानसिक रूप से स्वस्थ और सबल हो। युवा-शक्ति को सर्वांगीण रूप से सबल बनाने का कार्य शारीरिक शिक्षा अपनी संपूर्ण क्षमता के साथ कर सकती है। खासकर वर्तमान परिस्थितियों में शारीरिक शिक्षा की महत्ता और बढ़ जाती है।

वर्तमान परिस्थितियों में शारीरिक शिक्षा का महत्त्व और उसके कार्य

विशेष तालिका :-

शारीरिक शिक्षा के सामान्य उद्देश्य	सामान्य शिक्षा के सामान्य उद्देश्य
1. शारीरिक कौशल एवं गतिप्रद शिक्षा	1. स्वास्थ्य
2. शारीरिक स्वास्थ्य का विकास	2. आधारभूत वस्तुओं का विकास
3. मानसिक विकास	3. मानसिक विकास
4. सामाजिक कौशल	4. समाज तथा परिवार का योग्य सदस्य
5. मनोरंजन का कौशल	5. उच्च नागरिकता की तैयारी
6. सुरक्षा कौशल	6. चरित्र निर्माण
7. पेशीय समन्वय	7. उद्यम या व्यावसायिक तैयारी

शारीरिक शिक्षा के प्रति कुछ मिथ्या धारणाएँ

1. शारीरिक शिक्षा केवल खेलकूद की शिक्षा है।
2. खेलकूद से केवल शारीरिक विकास होता है।
3. खेलकूद से बौद्धिक विकास अवरुद्ध हो जाता है।
4. खिलाड़ी अच्छा विद्यार्थी नहीं हो सकता।
5. शारीरिक शिक्षा के लिए पढ़ाई की आवश्यकता नहीं।
6. शारीरिक शिक्षा के लिए नियमित अभ्यास की आवश्यकता नहीं।
7. शारीरिक शिक्षा झिल की कवायद का नाम है।
8. शारीरिक शिक्षा सैन्य उद्देश्यों के लिए आवश्यक हो सकती है।
9. तुलनात्मक रूप से शारीरिक शिक्षा महत्वपूर्ण नहीं है।
10. शारीरिक शिक्षा केवल पीटी झिल का नाम है।

ऐसी ही बहुत सी भ्रांतियाँ हैं, जो शारीरिक शिक्षा के बारे में प्रचलित हैं। यही कारण है कि अन्य देशों की तुलना में स्वतंत्रता के इतने वर्षों बाद भी भारत में शारीरिक शिक्षा को वह महत्त्व नहीं दिया गया है, जो कि अपेक्षित है। यही कारण है कि हमारा देश खेलकूद के क्षेत्र में विश्व खेल जगत में अपना वह स्थान नहीं बना सका, जैसा कि इतनी बड़ी जनसंख्या को देखते हुए इसे बनाना चाहिए।

महत्वपूर्ण बिन्दु :

1. शारीरिक शिक्षा और सामान्य शिक्षा परस्पर एक-दूसरों की पूरक है।
2. अच्छा स्वास्थ्य ही स्वस्थ मानसिकता का आधार है।
3. स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।

4. शारीरिक शिक्षा और सामान्य शिक्षा के लक्ष्य, उद्देश्य और ध्येय समान है।
5. आज के भाग-दौड़ भरे जीवन में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता निर्विवाद है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. शारीरिक शिक्षा है—
 (अ) सामान्य शिक्षा का अभिन्न अंग (ब) राजनीति का विषय
 (स) सैन्य शिक्षा की प्रक्रियाएं (द) विशिष्ट जनों के लिए अभ्यासात्मक क्रियाएं
2. शारीरिक शिक्षा से होता है—
 (अ) मानसिक विकास (ब) ज्ञानात्मक विकास
 (स) संवेगात्मक विकास (द) सर्वांगीण विकास
3. शारीरिक शिक्षा से विकसित होती है—
 (अ) द्वेष भावना (ब) हीन भावना
 (स) अलगाव की भावना (द) राष्ट्रीय भावना

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. शारीरिक शिक्षा की कोई एक परिभाषा उद्धृत कर उसमें निहित भावना समझाओं।
2. "शारीरिक शिक्षा वर्तमान युग की आवश्यकता है।" समझाइए।
3. शारीरिक शिक्षा और सामान्य शिक्षा परस्पर एक-दूसरे की पूरक हैं, समझाइये।

निबंधात्मक प्रश्न

1. शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य, ध्येय और उद्देश्य समझाइये।
2. शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत खेलकूद से बालक मानसिक रूप से पिछड़ता नहीं है, तर्क सहित समझाइये।
3. शारीरिक स्वास्थ्य की अवधारणा अत्यंत प्राचीन है, समझाइये।
4. शारीरिक शिक्षा से एकता और राष्ट्र-प्रेम की भावना का विकास होता है, समझाइये।

उत्तरमाला

1. (अ) 2. (द) 3. (द)