

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में शारीरिक शिक्षा की उपादेयता

सारांश

शारीरिक शिक्षा बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायक है। "शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्" शरीर समस्त धर्म का साधन है। हमारी ज्ञानशक्ति, इच्छाशक्ति की अभिव्यक्ति का माध्यम हमारा शरीर ही है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन निवास करता है। शरीर के स्वास्थ्य के लिए शारीरिक शिक्षा का महत्त्व सभी ने स्वीकार किया है। यह उक्ति प्रसिद्ध है कि बहुबल से रक्षित राष्ट्र ही शास्त्र चिंतन कर सकता है। शारीरिक शिक्षा से जो पौरुष, बल एवं शक्ति का विकास होगा उसी से हमारे देश में अध्ययन, अनुसंधान, देश सीमा की रक्षा, विश्व में शान्ति, खेत खलिहानों में वृद्धि संभव होगी। स्वामी विवेकानन्द जी ने भी शारीरिक शिक्षा पर अत्यधिक बल दिया। उनके शब्दों में "अनन्त शक्ति ही धर्म है" बल पुण्य हैं और दुर्बलता पाप। अतः वर्तमान परिप्रेक्ष्य में सभी के लिए शारीरिक शिक्षा अत्यन्त उपयोगी है।

मुख्य शब्द : शारीरिक, शिक्षा, शारीरिक शिक्षा, सर्वांगीण, स्वास्थ्य, अनवरत, मानसिक, अनुशासन, शक्तियाँ।

प्रस्तावना

शारीरिक शिक्षा के अर्थ एवं अवधारणा को समझने के लिए शिक्षा का अर्थ समझना अति आवश्यक है। शारीरिक शिक्षा शिक्षण प्रक्रिया का अभिन्न अंग है। शिक्षा का अर्थ केवल पढ़ना-लिखना, ज्ञानार्जन करना, स्कूल जाना, पुस्तकें पढ़ना आदि तक सीमित नहीं है। बल्कि इसका लक्ष्य व्यक्ति के सर्वांगीण विकास से है। यह अधिगम की वह प्रक्रिया जो हमारे व्यवहार को विकासोन्मुख बनाती है। शिक्षा के बारे में दो महान विद्वानों ने अपने विचार इस प्रकार प्रकट किए हैं—

"शिक्षा जीवन पर्यन्त चलने वाली क्रिया है। यह जन्म के साथ आरम्भ होती है तथा मृत्युपर्यन्त तक चलती रहती है।"

—डॉ. जाकिर हुसैन

"शिक्षा व्यक्ति की मानसिक शक्ति का विकास करती है जिसमें मस्तिष्क प्रमुख है, ताकि व्यक्ति की सत्य, अच्छाई और सौन्दर्य के प्रति गहन सोच विकसित हो सके।"

—अरस्तु

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि शिक्षा व्यक्ति के सर्वांगीण विकास को प्रोत्साहित करने की एक सुनियोजित प्रक्रिया है, तथा समाज के प्रति अपने उत्तरदायित्वों में अपने सामर्थ्य और शक्ति का इस प्रकार प्रयोग करना सिखाती है, जिस कारण व्यक्तिगत हित सार्वभौमिक हित में समाहित हो सके।

शारीरिक शिक्षा दो शब्दों 'शारीरिक' तथा 'शिक्षा' के योग से बना है। शारीरिक का शाब्दिक अर्थ है शरीर जिसका सीध सम्बन्ध शारीरिक संरचना, स्वास्थ्य, शक्ति, सहनशीलता, गति, फुर्ती और खेल के मैदान पर शारीरिक प्रदर्शन से है। यह अपने आप में शारीरिक विकास की दिशा में अद्वितीय योगदान कहा जा सकता है। शिक्षा के अर्थ से तात्पर्य सीखने की एक ऐसी अनवरत प्रक्रिया और समग्र विकास से है, जो व्यक्ति उसके सम्पूर्ण जीवन में कदम-कदम पर उपयोगी सिद्ध होती है। शारीरिक शिक्षा की शिक्षा छात्र की सीखने-सीखाने की प्रक्रिया में सहायक होती है। इन दोनों शब्दों का संयुक्त रूप से अर्थ शारीरिक गतिविधियों से अथवा गतिविधियों के कार्यक्रम से है, जो मानवीय शरीर के विकास व देखभाल, शारीरिक शक्तियों के विकास तथा शारीरिक कौशलों के विकास के लिए आवश्यक है।

अधिकांश पाठ्यक्रम का निम्नण करने वाले शिक्षाविद शारीरिक शिक्षा के प्रसंग में शिक्षा के अर्थ को सही दृष्टिकोण से अभी तक भी भली-भाँति नहीं समझ पाये हैं। ये पाठ्यक्रम निर्माता शिक्षा को शैक्षिक विकास तक ही सीमित मानते हैं, जबकि शारीरिक शिक्षा के बिना सुव्यवस्थित शिक्षा की कल्पना भी नहीं की जा सकती। जिस प्रकार, शरीर को मस्तिष्क और मस्तिष्क को शरीर से



विचारी लाल मीना

असिस्टेंट प्रोफेसर,
शिक्षाशास्त्र विभाग,
श्री लाल बहादुर शास्त्री
राष्ट्रीय संस्कृत विद्यापीठ,
मानित विश्वविद्यालय,
नई दिल्ली, भारत

अलग नहीं किया जा सकता उसी प्रकार शारीरिक शिक्षा को शिक्षा से अलग नहीं किया जा सकता।

शिक्षा के साथ शारीरिक शब्द जुड़ जाने से शिक्षा की प्रक्रिया में पूर्णता आती है। इसका उद्देश्य व्यापक तौर पर शारीरिक क्रिया-कलाप (व्यायाम के माध्यम से व्यक्ति को सुशिक्षित बनाना है। इससे व्यक्ति की बौद्धिक क्षमता में निखार आता है और उसके फलस्वरूप व्यक्ति का समग्र विकास होता है। इस प्रकार शारीरिक एवं बौद्धिक संतुलन होने पर व्यक्ति शारीरिक रूप से चुस्त, मानसिक रूप से सजग, भावनात्मक रूप से संतुलित सामाजिक रूप से सामंजस्ययुक्त, नैतिक रूप से सत्यनिष्ठ और आध्यात्मिक रूप से उन्नत होता है। यह सब होने के साथ-साथ जब हम यथार्थ जीवन से जुड़ते हैं तो शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के जीवन में आने वाली दिन-प्रतिदिन की परिस्थितियों से सम्बंधित व्यवहारिक पक्ष से जुड़े सभी अनुभवों के प्रति अपना अमूल्य योगदान देती है। यह किसी भी व्यक्ति को उसके जीवन में आने वाली किसी भी अज्ञात परिस्थिति का सामना करने योग्य बनाती है। शारीरिक शिक्षा तन और मन दोनों के विकास में सहायक होती है इसीलिए वर्तमान समय में समूचे विश्व में शिक्षा के क्षेत्र में प्रत्येक स्तर पर शारीरिक शिक्षा को सामान्य शिक्षा का एक अभिन्न अंग माना गया है।

शारीरिक शिक्षा को एक ऐसी शैक्षिक प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसमें शारीरिक गतिविधि दक्षता और प्रासंगिक ज्ञान की सहायता से किसी व्यक्ति के स्वभाव में एक निश्चित प्रभाव हासिल करने के लिए उसे एक सुखद, मनोरंजक और फलदायी जीवनशैली अपनाने को प्रेरित किया जाता है। दूसरे शब्दों में शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का वह हिस्सा है जो व्यक्ति के स्वास्थ्य के सभी अवयवों में सुधार करके उसके सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास करती है। एक व्यक्ति को नियमित शारीरिक गतिविधियों में सुव्यवस्थित बनाए रखने के लिए शारीरिक शिक्षा एक जीवनपर्यन्त चलने वाली गतिमान प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया के फलस्वरूप व्यक्ति में पर्याप्त शारीरिक स्वस्थता, भावनात्मक नियंत्रण और खेल व व्यायाम के प्रति सम्यक सहभागिता बनी रहती है। इस प्रकार, शारीरिक शिक्षा बेहतर स्वास्थ्य योग्य अवकाश समय की गतिविधियों के लिए एक व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव लाती है और स्वास्थ्य और कुशलता के प्रति उसमें जागरूकता उत्पन्न कर एक उपयोगी नागरिक बनाने में समर्थ बनाती है जिसमें नैतिक चरित्र, बेहतर मानव सम्बन्ध और आर्थिक रूप से अधिक क्षमता निहित है।

अध्ययन के उद्देश्य

1. छात्रों को शारीरिक शिक्षा के प्रति जागरूक करना।
2. छात्रों में शारीरिक शिक्षा के प्रति रुचि उत्पन्न करना।
3. छात्रों में शारीरिक शिक्षा के प्रति स्वस्थ मानसिक दृष्टिकोण विकसित करना।
4. छात्रों को शारीरिक शिक्षा की उपयोगिता के विषय में बताना।
5. शारीरिक शिक्षा शिक्षण प्रक्रिया का अभिन्न अंग है, ऐसा छात्रों में दृष्टिकोण विकसित करना

6. शारीरिक शिक्षा से ही मन तथा बुद्धि में निपुणता आती है। ऐसी सोच छात्रों में विकसित करना।

शारीरिक शिक्षा की परिभाषाएँ (Definitions of Physical Education)

शारीरिक शिक्षा के सम्बन्ध में ऐसी कोई एक परिभाषा प्रस्तुत करना संभव नहीं है, जिसे विश्व में सबके द्वारा स्वीकृत किया जा सके। शारीरिक शिक्षा के विषय में विभिन्न शारीरिक शिक्षा शास्त्रियों के विचार इस प्रकार हैं—

1. "शारीरिक शिक्षा, सम्पूर्ण शिक्षा प्रक्रिया का एक अभिन्न हिस्सा है इसका उद्देश्य शारीरिक, मानसिक, भावात्मक तथा सामाजिक रूप से स्वस्थ नागरिकों का निर्माण करना है तथा इन उद्देश्यों की पूर्ति हेतु ऐसी गतिविधियों का चयन करना है जिनके द्वारा उद्देश्यों की प्राप्ति हो सके।"

—चार्ल्स ए. बूचर

"Physical Education is an integral part of total education process and has its aims the development of physically, mentally emotionally and socially fit citizen through the medium of physical activities which have been selected with a view to realising these outcomes."

2. "शारीरिक शिक्षा एक ऐसी शिक्षा है जिसमें शारीरिक क्रियाओं के द्वारा बालक के समग्र व्यक्तित्व का विकास तथा उसके तन, मन और आत्मा को पूर्णतः सम्पन्न बनाया जा सके।"

—जे.पी. थामस

3. भारतीय केन्द्रीय शारीरिक शिक्षा एवं मनोरंजन सलाहकार बोर्ड के अनुसार, "शारीरिक शिक्षा, शारीरिक क्रिया-कलापों की वह शिक्षा है, जिसका उद्देश्य पूर्णतः शारीरिक सुदौल मस्तिष्क एव आत्मा के माध्यम से बच्चे के व्यक्तित्व का समग्र विकास करना है।"

"Physical Education is education through physical activities for the development fo total persomality of the child its fulfilment and perfection in body mind and spirit."

उपर्युक्त परिभाषाओं पर विचार करने के उपरान्त कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का एक अभिन्न अंग है तथा यह बालक के लिए अनिवार्य है। यह केवल शारीरिक गतिविधि नहीं है बल्कि यह शरीर की शरीर द्वारा शिक्षा है। शारीरिक गतिविधियों केवल शारीरिक विकास में ही सहायक नहीं होती बल्कि व्यक्ति के मानसिक सामाजिक तथा भावात्मक विकास में भी सहायक होती है। इन परिभाषाओं के आधार पर कुछ निम्नलिखित महत्वपूर्ण तथ्य हमारे सामने आते हैं:—

1. शारीरिक शिक्षा निश्चित रूप से शिक्षा का वह साधन है जिसके माध्यम से व्यक्ति का शरीर मन तथा बुद्धि आन्दोलित होते हैं तथा उनमें निपुणता आती है।
2. शारीरिक शिक्षा का माध्यम बृहत् पेशी प्रक्रिया है जो वास्तव में मानव का स्वभाविक गुण है। जब तक व्यक्ति सुनिश्चित, सुनियोजित तथा सुसंकलित एवं प्रभावशाली कार्यक्रमों में भाग नहीं लेता तब तक उसे सुखकर अनुभवों की प्राप्ति नहीं होगी।

- जब तक व्यक्ति शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में स्वयं भाग नहीं लेगा, उससे अच्छे परिणामों की आशा कैसे की जा सकती है। पानी में उतरे बिना तैरना सीखना सम्भव नहीं होता।
- व्यक्तित्व के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं सामाजिक पक्ष एक दूसरे का आश्रित होते हैं, इसलिए परिपूर्ण व्यक्तित्व को उपभागों में बाँटना सर्वथा अनुचित है। शारीरिक पक्ष व्यक्तित्व के अन्य पक्षों का आधारभूत है। इसलिए इसका सुदृढ़ होना अत्यंत आवश्यक है।
- वस्तुतः शारीरिक शिक्षा ही एक ऐसा अनुभाग है जिसका माध्यम शारीरिक प्रक्रिया है। संरचना तथा कार्य प्रणाली में शारीरिक शिक्षा अन्य शिक्षा प्रणालियों की तुलना में अत्यन्त सरल तथा नैसर्गिक है। क्रीड़ा-प्रधान शिक्षा वास्तव में अतुलनीय है।
- शिक्षा तथा शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य तथा उद्देश्यों में कोई विरोधाभास नहीं है बल्कि दोनों एक समान हैं।

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य एक उद्देश्य (Aims and Objectives of Physical Education)

लक्ष्य (Aim)

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य बालक के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना है, परन्तु इस लक्ष्य की प्राप्ति अनेक उद्देश्यों से की जाती है जैसे कि शारीरिक, मानसिक, भावात्मक, सामाजिक तथा नैतिक विकास। शिक्षा तथा शारीरिक शिक्षा दोनों के लक्ष्य एक समान हैं। दोनों के लक्ष्य में अगर कोई अन्तर है तो वह है अपनायी जाने वाली पद्धति। शिक्षा इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए व्यक्ति के मन (Mind) को माध्यम बनाती है जबकि शारीरिक शिक्षा में इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए व्यक्ति के स्वयं के शरीर (Body) को माध्यम बनाया जाता है।

उद्देश्य (Objectives)

शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य की प्राप्ति के लिए कुछ उद्देश्यों का सूत्रपात किया गया है। वास्तव में यदि देखा जाए तो लक्ष्य की पूर्ति की दिशा में उठाये जाने वाले कदम ही उद्देश्य होते हैं। शारीरिक शिक्षा के कुछ विद्वानों द्वारा बताए गए उद्देश्य निम्नवत् हैं:-

अमेरिकन स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा एवं मनोरंजन संघ (1965) ने शारीरिक शिक्षा के पाँच प्रमुख उद्देश्य बताए हैं:-

- बालकों में उन चयनित क्रियाओं के प्रति कौशल एवं प्रभावी ढंग को विकसित करने में सहायता करना जिनसे वे शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम में अच्छा प्रदर्शन कर सकें।
- बालकों तथा युवाओं की प्रक्रियाओं को समझना तथा उनका उचित मूल्यांकन करना ताकि उनका जीवन अधिक सार्थक बन सके।
- गतिविधियों सम्बंधी विभिन्न वैज्ञानिक सिद्धान्तों के प्रति समझ तथा प्रशंसात्मक दृष्टिकोण को विकसित करना।
- खेलों द्वारा आपसी सम्बंधों को और अधिक घनिष्ठ बनाना।

- शरीर के विभिन्न अवयवों व प्रणालियों का विकास ताकि आवश्यकतानुसार स्वस्थ होकर वे परिस्थितियों का सामना करने के योग्य हों।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व (Need and Importance of Physical Education)

शैक्षिक-प्रक्रिया में शारीरिक शिक्षा का महत्वपूर्ण स्थान है। जिस प्रकार मस्तिष्क एवं शरीर को अलग नहीं किया जा सकता। शरीर के बिना मस्तिष्क को शिक्षित नहीं किया जा सकता इसी प्रकार मस्तिष्क के बिना शरीर को प्रशिक्षण नहीं दिया जा सकता है। शारीरिक गतिविधियाँ ही जीवन का आधार हैं और इसके द्वारा हमारी वृद्धि व विकास संभव है। शारीरिक क्रियाओं से हमारी क्षमता बढ़ती है और बहुत से रोगों से बचाव हो जाता है। आज की तकनीकी शैली के कारण लोगों की जीवनशैली में बहुत अधिक परिवर्तन हो गया है। औद्योगिक क्रांति के कारण हमें श्रम से बचने के कई साधन प्राप्त हो गये हैं जिससे हमारे शरीर का पर्याप्त मात्रा में व्यायाम नहीं हो जाता है। जनसंख्या में वृद्धि और खेल के मैदानों की कमी से यह समस्या और भी जटिल हो गई है। दैनिक जीवन में शारीरिक क्रियाओं की कमी के कारण स्वास्थ्य सम्बंधी अनेक विचार एवं रोग उत्पन्न हो रहे हैं। यदि हम वर्तमान युग में स्वयं को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो हमें दैनिक जीवन में स्वयं को शारीरिक गतिविधियों में संलिप्त रखना पड़ेगा ताकि हमारे शरीर के आवश्यक अंगों का रोजाना व्यायाम हो और हम स्वास्थ्य सम्बंधी अनेक समस्याओं और रोगों से बच सकें।

शैशवकाल के दौरान शारीरिक गतिविधियाँ वृद्धि एवं विकास के लिए परम आवश्यक है युवा अवस्था में शारीरिक गतिविधियाँ स्वास्थ्य को चुस्त-दुरुस्त बनाये रखने के लिए आवश्यक है। वृद्धावस्था में, शारीरिक गतिविधियाँ शारीरिक अंगों के कष्ट को रोकने के लिए तथा उनका उपचार करने के लिए आवश्यक है। इससे वृद्धावस्था में शरीर सुदृढ़ तथा स्वस्थ रहता है। जैसा कहा भी गया है कि शारीरिक क्रियाएँ जीवन में केवल वर्ष ही नहीं जोड़ती अपितु वर्षों में जीवन जोड़ देती है। इसका अर्थ यह है कि शारीरिक सक्रियता व्यक्ति को जीवन प्रदान करती है तथा बिना किसी कष्ट या रोग के जीवित रहने में सहायकता करती है।

मानव समाज की एक महत्वपूर्ण इकाई है। समाज का सदस्य होने के नाते उसे दूसरे के साथ मिलकर रहना तथा सहयोग प्रदान करना आवश्यक है। इस प्रकार के सहवास और सामाजिक सम्पर्क से मानव की अनेक प्रकार की समस्याएँ एवं आवश्यकताएँ उत्पन्न होती हैं। खेलों द्वारा जो शारीरिक कार्यक्रम का महत्वपूर्ण अंग है, अनेक ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं जिनमें एक दूसरे के पारस्परिक सहयोग से ही लक्ष्य की प्राप्ति हो सकती है। इस प्रकार के वातावरण में हम आपसी सहयोग, नियमों का पालन, अच्छे सामाजिक गुण आदि विशेषताओं को उभार सकते हैं। इस दिशा में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। राष्ट्रीय आर्थिक प्रगति के लिए भी शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम जो स्वास्थ्य वर्धन का एक साधन है, अत्यंत आवश्यक है। इस शिक्षा पर बल देकर हम स्वस्थ तथा सुदौल नागरिक राष्ट्र

को दे सकते हैं जो विभिन्न क्षेत्रों में अधिक उत्पादन करके देश की आर्थिक प्रगति में एक अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

वर्तमान समय में शारीरिक शिक्षा की उपादेयता को निम्नलिखित बिन्दुओं द्वारा और अधिक स्पष्ट किया जा सकता है:—

स्वास्थ्य का ज्ञान (Knowledge of Health)

शारीरिक शिक्षा में बालक स्वास्थ्य से सम्बंधित उन सभी रोगों तथा उनके शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव के विषय में जानकारी प्राप्त करते हैं। स्वास्थ्य सम्बंधी अनेक रोग, छूत के रोग आदि के विषय में बालकों को जानकारी प्रदान की जाती है। जिससे वे इन रोगों के कारणों से अवगत होकर इन्हें रोकने में सहायक बन सकते हैं।

अवकाशकालीन समय का सदुपयोग (Proper use of Leisure Time)

शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत बालक अपने अवकाशकालीन समय में महत्वपूर्ण शारीरिक क्रियाओं तथा मनोरंजन क्रियाओं में व्यस्त रहकर हस समय का सदुपयोग कर सकते हैं। शारीरिक क्रियाएँ उन्हें ऐसी गतिविधियाँ चुनने में सहायता प्रदान करती है जो उनके अवकाशकालीन समय में उनके दबाव एवं चिंताओं को दूर करके उन्हें स्वस्थ बनाए रखने में सहायता करती है।

शारीरिक योग्यता (Physical Fitness)

शारीरिक शिक्षा अभ्यास तथा शरीर के विषय में ज्ञान के द्वारा शरीर को स्वस्थ रखने में अत्याधिक सहयोग प्रदान करती है। निरंतर अभ्यास करने से हमारी क्षमता, स्वस्थ रहने की इच्छा तथा रूप आदि में सुधार होता है।

चरित्रा निर्माण (Character Development)

समूह के साथ प्रयास, टीम के प्रति वफादारी तथा संघर्ष करना आदि शारीरिक शिक्षा में खेल के अंतर्गत सिखाया जाता है। इन से व्यक्ति के नैतिक चरित्र के विकास में महत्वपूर्ण सहयोग प्राप्त होता है।

गत्यात्मक गुणवत्ता का विकास (Development of Motor Quality)

जब विद्यार्थी विभिन्न शारीरिक क्रियाओं में भाग लेते हैं तब उनकी गत्यात्मक गुणवत्ता जैसे शक्ति, गति, क्षमता, तालमेल आदि का विकास भी होता है जिससे उन्हें विभिन्न खेलों में सफलतापूर्वक भाग लेने में सहायता प्राप्त होती है। ये गतिविधियाँ बालकों को स्वस्थ जीवनयापन करने में सहायक होती है।

मानवीय सम्बंध विकसित करने में सहायक (Helpful in Developing Human Relations)

शारीरिक गतिविधियाँ बालकों में आपसी सम्बंधों को विकसित करने तथा उन्हें बनाए रखने में सहायक होती है। जब विद्यार्थी विभिन्न गतिविधियों में भाग लेते तब उनमें विभिन्न सामाजिक योग्यताएँ जैसे सहानुभूति, सहयोग, समझ, वफादारी, खेल भावना, नम्रता, अनुशासन आदि भी विकसित होती है जो उन्हें दूसरों लोगों के साथ विभिन्न स्थितियों में समझ तथा सामंजस्य में सहायक होती है।

भावात्मक विकास (Emotional Development)

जब विद्यार्थी अनेक शारीरिक गतिविधियों में भाग लेते हैं तब उनका भावात्मक विकास भी होता है। प्रेम,

उत्तेजना, चिंता, द्वेष, दबाव आदि का विभिन्न शारीरिक क्रियाओं के दौरान उत्तम उद्दीपन होता है। विद्यार्थी निरंतर खेल के कारण इन भावों पर काबू पाना सीख लेते हैं।

अनुशासन बनाने में सहायक (Helpful in Maintaining Discipline)

जब विद्यार्थी खेलों में भाग लेते हैं तब अपने शिक्षकों तथा प्रशिक्षकों द्वारा बताए गए खेल के नियमों का सम्मानपूर्वक पालन करते हैं तथा वे अपने खेल में नियमित रहते हैं और विभिन्न प्रशिक्षण सत्रों पर उपस्थित रहते हैं। इन सब से उनके जीवन में अनुशासनप्रियता का भाव पैदा होता है।

सांस्कृतिक विकास (Cultural Development)

शारीरिक क्रियाएँ तथा खेल खिलाड़ियों के सांस्कृतिक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन गतिविधियों के द्वारा विभिन्न संस्कृतियों के लोग एक दूसरे के निकट आते हैं, एक दूसरे के रीति रिवाजों, परंपराओं तथा जीवनशैली को समझते हैं जिससे सांस्कृतिक विकास होता है।

नेतृत्व के गुण (Leadership Qualities)

स्वनिर्भरता, बुद्धिमत्ता, वफादारी, ईमानदारी, समर्पण तथा संसाधनपूर्ण होना आदि एक अच्छे नेता के गुण हैं। खेल के मैदान तथा खेल में विभिन्न स्थितियों विद्यार्थी में ऐसे गुण पैदा करने के अवसर प्रदान करती है जिस कारण खेल के मैदान चरित्र निर्माण की प्रयोगशाला की भाँति कार्यरत होते हैं।

राष्ट्रीय एकता (National Integration)

भारत में जहाँ विभिन्न जाति, वर्ण, धर्म, भाषाओं आदि के लोग एक साथ रहते हैं, शारीरिक क्रियाएँ बालकों को विभिन्न प्रशिक्षण शिवर तथा प्रतियोगिताओं में विभिन्न स्तरों पर इकट्ठे और साथ रहने का अवसर प्रदान करते हैं। इस प्रकार उन्हें ऐसा मंच प्रदान किया जाता है जहाँ वे एक दूसरे को समझ सकें, भावनाओं का आदान-प्रदान कर सकें तथा एक दूसरे में साथ समायोजन कर सकें जिससे उनमें राष्ट्रीय एकता की भावना पैदा हो।

मानसिक आराम (Mental Relaxation)

योग, स्वास्थ्य सम्बंधी कार्यक्रम, मनोरंजनात्मक क्रियाएँ, खेल आदि क्रियाओं में आधुनिक जीवनशैली के कारण उत्पन्न हमारी चिंताएँ समाप्त हो जाती है तथा इससे मानसिक विश्राम प्राप्त होता है।

सकारात्मक जीवनशैली का विकास (Development of Positive Lifestyle)

यदि विद्यार्थी स्वयं को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो उन्हें धूम्रपान, शराब, तम्बाकू तथा नशीली दवाओं आदि से बचना चाहिए। इन चीजों से उनके जीवन में स्वास्थ्य से सम्बंधित अनेक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। शारीरिक शिक्षा बालकों में सकारात्मक जीवनशैली के विकास में सहायता करती है।

अभिव्यक्ति तथा jpuKRedrk (Expression and Creativity)

शारीरिक शिक्षा के द्वारा बालक अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति तथा क्रियाओं सम्बंधी नवीनतम पद्धति का

सृजन करके अभिव्यक्ति और रचनात्मकता को विकसित कर सकता है।

नागरिकता के गुण (Citizenship Qualities)

शारीरिक शिक्षा के द्वारा अच्छे नागरिक के गुण विकसित किये जाते हैं जैसे नियमों का पालन करना, खेल भावना, स्वच्छ जीवनयापन, दूसरों का सम्मान तथा राष्ट्र प्रेम आदि जो कि लोकतांत्रिक जीवन के लिए आवश्यक होते हैं।

सर्वांगीण व्यक्तित्व का विकास (Development of all Round Personality)

जब विद्यार्थी खेल क्रियाओं में भाग लेते हैं तब उनका शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक विकास भी होता है। इससे उनका सर्वांगीण विकास होता है। उनमें नेतृत्व के गुणों तथा स्वस्थ जीवन का विकास होता है।

अंतर्राष्ट्रीय समझ (International Understanding)

शारीरिक शिक्षा के द्वारा व्यक्ति राष्ट्रीय सीमाओं से ऊपर उठ जाता है। अंतर्राष्ट्रीय खेलों के द्वारा विभिन्न देशों के खिलाड़ियों के आपस में साथ रहने का अवसर प्राप्त होता है। तथा वे एक दूसरे के अधिक नजदीक आ जाते हैं जिससे विश्व, भ्रातृभाव, मैत्री, शांति, सद्भावना के विकास में सहयोग प्राप्त होता है।

आर्थिक मूल्य (Economic Value)

विश्व में शारीरिक शिक्षा तथा खेल सर्वाधिक आकर्षक व्यवसाय बन गया है। इससे व्यवसाय के अवसर तथा विभिन्न संस्थाओं में व्यक्तिगत स्तर पर स्वरोजगार के अवसर उपलब्ध होते हैं। खेल की अवधारणा जो खेलों में तीव्रता से पनपी है इससे शारीरिक शिक्षा को नया आयाम प्राप्त हुआ है।

निष्कर्ष

उपर्युक्त विवेचन के उपरान्त हम कह सकते हैं कि शारीरिक शिक्षा बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायक है। "शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्" शरीर समस्त धर्म का साधन है। हमारी ज्ञानशक्ति, इच्छाशक्ति की अभिव्यक्ति का माध्यम हमारा शरीर ही है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन निवास करता है। शरीर के स्वास्थ्य के लिए शारीरिक शिक्षा का महत्त्व सभी ने स्वीकार किया है। यह उचित प्रसिद्ध है कि बहुबल से रक्षित राष्ट्र ही शास्त्र चिंतन कर सकता है। शारीरिक शिक्षा से जो पौरुष, बल एवं शक्ति का विकास होगा उसी से हमारे देश में अध्ययन, अनुसंधान, देश सीमा की रक्षा, विश्व में शान्ति, खेत खलिहानों में वृद्धि संभव होगी। स्वामी विवेकानन्द जी ने भी शारीरिक शिक्षा पर अत्यधिक बल दिया। उनके शब्दों में "अनन्त शक्ति ही धर्म है" बल पुण्य है और दुर्बलता पाप। अतः वर्तमान परिप्रेक्ष्य में सभी के लिए शारीरिक शिक्षा अत्यन्त उपयोगी है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- खत्री, डॉ. एच.एल. (2017) स्वास्थ्य, योगा एवं शारीरिक शिक्षा के मूलभूत आधार, पैरागॉन इंटरनेशनल पब्लिशर्स, नई दिल्ली-110002
- कंवर, डॉ. रमेश चन्द (2005) शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त एवं इतिहास, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन्स, नागपुर।
- भण्डारी, डॉ. दीपक सिंह (2015) शारीरिक शिक्षा, सत्यम पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली।
- बालायण, सुनील (2007) शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद में संगठन एवं प्रशासन।
- शर्मा, डॉ. रमा शारीरिक शिक्षा, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा-2, उ.प्र.
- सिंह, डॉ. आर.पी. कुमार, योगेश कुमार, सुनील (2012) शारीरिक शिक्षा, खेल साहित्य केन्द्र, नई दिल्ली।