ISSN 0973-8541, HUMANITIES AND DEVELOPMENT, VOL.20, No.2, April-June, 2025/18

शारीरिक शिक्षा और खेल : एक अध्ययन

विकास कुमार सिंह एवं आशीष प्रताप सिंह

https://doi.org/ 10.61410/had.v20i2.235

शोध–सारांश

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। यह जीवन की वास्तविकता भी है। इसीलिए भारतीय समाज बचपन से ही बच्चों को खेल के प्रति जागरूक करता रहा है। जीवन में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की आवश्यकता को देखते हुए खेल के प्रति अब भारत सरकार भी विभिन्न जागरूकता कार्यक्रमों के साथ–साथ प्रोत्साहित भी करने का प्रयास कर रही है। शारीकि शिक्षा को खेल के द्वारा विकसित किया जा रहा है, शारीरिक शिक्षा का महत्व तीव्र गति से बढ़ रहा है, शिक्षा मात्र पुस्तकीय ज्ञान तक सीमित न कर छात्रों के सर्वोगीण विकास की ओर अग्रसर होना चाहिए। इसमें खेल और शारीरिक शिक्ष की भूमिका अतुलनीय है। माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक शिक्षा जैसे विषय के साथ खेल को जोड़कर उनके समुचित व्यक्तित्व का विकास किया जा सकता है।

शब्द संकेत– शारीरिक शिक्षा, स्फूर्ति, प्रशिक्षण, समग्र, सहभागिता, व्यायाम, संतुलन, स्वास्थ्य, अनुकरण, सहगामी क्रिया।

शोध–पत्र

समय के साथ अब यह धारणा पूर्ण रूप से परिवर्तित हो चुकी है कि 'खेलोगे कूदोगे होगे खराब' तथा 'खेल केवल समय की बर्वादी है'' आज खेल और शिक्षा दोनों ही एक–दूसरे के पूरक है, जहाँ शिक्षा ज्ञान देती है वहीं खेल शरीर को ऊर्जा और स्फूर्ति प्रदान करता है। दोनों मिलकर विद्यार्थी को जीवन की एक नई दिशा प्रदान कर सकता है? अब बच्चों के अभिभावक, माता–पिता भी भली भाँति समझ गये हैं। विद्यालय खेल के द्वारा नवयुवकों को सुनियोजित एवं उनहें एक आकृति प्रदान करने में सामाजिक यन्त्र की तरह पालती है। यह समाज मुख्य धारा में समायोजित होने के लिए खिलाड़ियों को उचित व्यवहार के प्रत्यक्ष प्रशिक्षण प्रदान करती है। विद्यालय क्रीड़ा समग्र संस्कृति के लक्ष्यों की रक्षा करती है यही कारण है कि समाज पर एक क्रान्तिकारी, नवीकृत एवं प्रगतिशील प्रभाव पड़ता है।(1) लाभ का कथन है कि ''क्रीड़ा में सहभागिता एत्तम शिक्षा के प्रति खिलाड़ियों की इच्छा में वृद्धि कर सकती है, जिससे कि उसके भविष्य का विस्तार हो सके और इस प्रकार अप्रत्यक्ष रूप से उच्च शैक्षणिक उपलब्धियाँ प्राप्त की जाती है और सामान्य जगत की निरपेक्ष कुशलता को प्राप्त किया जाता है। युवा लोग जो खेल में सर्वोच्चता प्राप्त कर लेते है, प्रभावकारी व्यक्तियों के माध्यम से शैक्षणिक एवं व्यावसायिक प्रतिभूति प्राप्त करते हैं।(2)

शारीरिक शिक्षा विद्यार्थियों को उनके शरीर संरचना, कार्य–प्रणाली और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनाती है। यह उन्हें नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, अनुशासित जीवन शैली और आत्म संयम जैसे गुणों की शिक्षा प्रदान करती है। वर्तमान परिवर्तित जीवन शैली सोशल मीडिया एवं इण्टरनेट पर बढ़ती निर्भरता ने विद्यार्थियों को कहीं न कहीं शारीरिक रूप से निष्क्रिय बना दिया है।

- **शोध छात्र – शारीरिक शिक्षा, डॉ0 राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय, अयोध्या।**
- **शोध निर्देशक–शारीरिक शिक्षा, का0सु0 साकेत पी0जी0 कालेज, अयोध्या।**

जिससे शरीरिक असंतुलन, मधुमेह, उच्च रक्त चाप जैसी बीमारियाँ युवावस्था में ही जन्म ले रही हैं। इनमें बचाव हेतु शारीरिक शिक्षा की भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति–2020 में खेलों को अनिवार्य रूप से शिक्षा के साथ जोड़ा गया है। इससे यह स्पष्ट परिलक्षित होता है कि सरकार अब इस दिशा में गम्भीर है। कई विद्यालयों और महाविद्यालयों में खेल दिवस, खेल प्रतियोगिता एवं योग दिवस के माध्यम से खेल को अनिवार्य किया जा रहा है। यह व्यवस्था कहीं न कहीं विद्यार्थियों में उत्साह, अनुशासन एवं आत्मविश्वास में अवश्य ही वृद्धि करेगी।

खेल विद्यार्थियों में मनोरंजन या व्यायाम का साधन मात्र नहीं है, बल्कि यह अनुशासन, धैर्य, नैतिक मूल्यों का भी विकास करती है। खेल हमें जीवन में हार को स्वीकार करना भी सिखती है और सफलता हेतु सतत् प्रयास करने की प्रेरणा भी प्रदान करता है। सामूहिक खेलों यथा–फुटबाल, हॉकी वालीबाल, क्रिकेट जैसे खेल द्वारा टीम भावना का विकास होता है, जबकि एकल खेलों द्वारा आत्मनिर्भर बनने के साथ आत्मबल में वृद्धि होती है।

शारीकि शिक्षा का उद्देश्य केवल व्यायाम कराना ही नहीं होता बल्कि यह शरीर की वास्तविक संरचना, संतुलन एवं लचीलेपन के साथ कार्य क्षमता में वृद्धि करने में भी सहायक होती है। माध्यमिक विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा बच्चों को नियमबद्ध दिनचर्या अपनाने तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी आदतों को विकसित करने तथा जागरूक करने में अपनी मत्वपूर्ण भूमिका का निवर्हन करती है।[3]

खेल शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य का अटूट सम्बन्ध है। स्वास्थ्य मानव जीवन की अमूल्य निधि है मानव शरीर के विभिन्न अंगों की बनावट तथा क्रियाओं की उत्तम दशा एवं उससे उत्पन्न शक्ति का उचित का संतुलन ही स्वास्थ्य कहलाता है। वेदों में स्वास्थ्य के प्रति कथन है कि स्वस्थ रहकर ही दीर्घायु रहा जा सकता है। सूर्य, अग्नि, जल, वायु इत्यादि के द्वारा रोगोंत्पादक रोगों और क्रिमियों के विनाश का निर्देश है। आयुर्वेद मनुष्य के पूर्ण देहमानस स्वास्थ्य पर बल देता है। यह केवल रोगों के प्रतिरोध के लिए निषेधात्मक स्वरूप का नही है, अपितु पुरुष को अपनी प्राकृतिक स्थिति में रखकर उसके बल, वर्ण, ओज इत्यादि की वृद्धि का उपाय करता है। आयुर्वेद वैयक्तिक स्वास्थ्य पर विशेष बल देना है।[4]

शरीरिक शिक्षा भारत में शिक्षा का एक अभिन्न अंग है, परन्तु इससे पूर्व इसे छात्र कल्याण के रूप में देखा जाता था। भारत में शिक्षा प्रशासन राज्यों का विषय है, परन्तु राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा और आमोद–प्रमोद सलाह समिति द्वारा केन्द्रीय सरकार को इस सन्दर्भ में सलाह दी जाती है और केन्द्र सरकार के माध्यम से शिक्षा और शारीरिक शिक्षा के लिए निर्देश दिये जाते हैं। विभिन्ल्न कठिनाइयों के बावजूद शारीरिक शिक्षाऔर क्रीड़ा में उत्साह वर्धक प्रगति हुई है। शारीरिक शिक्षा के भारतीय अग्रदूतों ने परम्परागत स्वास्थ्य वर्धक अभ्यास आसन, मलखम, लेजियम, खो–खो, कबड्डी इत्यादि के पुनर्स्थापन के लिए प्रयास किये जाते हैं।[5]

शारीरिक गतिविधियों का महत्व देखते हुए सभी अच्छे स्कूलों में इन गतिविधियों को पाठ्यचर्या का अनिवार्य भाग बना दिया गया है, जिन्हें पाठ्य सामग्री को सहगामी क्रिया के नाम से जानते हैं। यद्यपि पाठय सहगामी क्रियाओं में खेलकूद, साहित्यक तथा सांस्कृतिक सभी गतिविधियों को सम्मिलित किया जाता है, तथापि इन्हीं में से शारीरिक क्रियाऐं अधिक महत्वपूर्ण होती हैं। अतः शारीरिक

गतिविधियाँ इनमें से सर्वाधिक महत्वपूर्ण होती हैं। वर्तमान समय में मनोवैज्ञानिकों ने भी शारीरिक क्रियाओं को अधिक महत्व दिया है। इन्हीं क्रियाओं के द्वारा होने वाले लाभों को स्वीकार किया जाता है।

मानवीय जीवन के लिए खेल सहज प्रवृत्ति का अंग है। खेलों की लोकप्रियता भारतीय जनमानस में प्राचीन काल से ही विद्यमान रही है। प्राचीन काल से प्राप्त भित्तिचित्रों, शिलालेखों और अभिलेखों में खेल का अस्तित्व दिखाई पड़ता है। परम्परागत समाज में माननीय मूल प्रवृत्ति एवं प्राकृतिक अनुकरण के परिणाम स्वरूप खेल का विकास हुआ। प्राचीन भारतीय साहित्य के प्रत्येक भाग में खेल और अभिनय का उल्लेख हमें प्रचुर मात्रा में प्राप्त होता है। खेलों के स्थान नियम और उनमें सहभागिता के लिए व्यक्ति में आवश्यकता वैयक्तिक गुणों एवं प्रवृत्तियों का उल्लेख भी प्राप्त होता है। खेल व्यक्ति के लिए प्राथमिक आवश्यकता है, किसी भी बालक का सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास खेल के बिना अधूरा होता है।

किसी भी व्यक्ति के जीवन में युवा अवस्था व्यक्तित्व के निर्माण का काल होता है। इस काल में वह संस्कृति को केवल आत्मसात ही नहीं करता बल्कि सक्रिय रूप से उसमें सहभागी भी होता है। अतः सामाजिक सांस्कृतिक कारक व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन कारकों द्वारा उनके जीवन अवसरों का और साथ ही मूल्य उन्मेषों का निर्धारण होता है। सामाजिक संरचना की मूल इकाई के रूप में परिवार प्राथमिक तौर पर व्यक्तियों की आवश्यकताओं की पूर्ति के साथ ही उसके समाजीकरण व्यक्तित्व के विकास तथा उसके महत्वकांक्षाओं के निर्धारण में सर्वाधिक महत्वपूर्ण योगदान देता है।

खेल और शारीकि शिक्षा का महत्व लगातार बढ़ रहा है फिर भी भारत में यह क्षेत्र अभी भी कई समस्याओं से जूझ रहा है। स्कूलों और कालेजों में खेल के मैदानों की कमी, प्रशिक्षित शिक्षकों और कोचों की अनुपस्थिति, खेल उपकरणों की अनुपलब्धता की समस्या विद्यार्थियों और अभिभावकों में जागरूकता की कमी इत्यादि कुछ ऐसी बाधाऐं है। इसके अतिरिक्त कई बार शिक्षा प्रणाली मात्र अकादमिक अंकों पर केन्द्रिता रहती है और खेलों को गौण माना जाता है, इससे छात्र भी खेलों को गम्भीरता से नहीं लेते है। बदलते समय के साथ उन चुनौतियों को दूर करना आवश्यक है।

अध्ययन का उद्देश्य –

1. इण्टरमीडिएट स्कूलों में अनिवार्य शारीरिक शिक्षा और खेल के सम्बन्ध में विषय शिक्षकों के दृष्टिकोण का अध्ययन।
2. इण्टरमीडिएट स्कूलों में खेल अनिवार्य शारीरिक शिक्षा के प्रति अन्य शिक्षकों के दृष्टिकोण का अध्ययन करना।
3. इण्टरमीडिएट स्कूलों में अनिवार्य शारीरिक शिक्षा और खेल के प्रति प्राचार्यो के दृष्टिकोण का अध्ययन करना।
4. इण्टरमीडिएट स्कूलों में अनिवार्य शारीरिक शिक्षा और खेल के सम्बन्ध में माता–पिता के दृष्टिकोण का अध्ययन करना।

5. इण्टरमीडिएट स्कूलों में अनिवार्य शारीरिक शिक्षा और खेल के प्रति विद्यार्थियों के दृष्टिकोण का अध्ययन करना।

खेल और शारीरिक शिक्षा किसी भी राष्ट्र के भविष्य उसके युवाओं को स्वस्थ्य, सशक्त और अनुशासित बनाने कए एक प्रभावशाली माध्यम होता है। यह न केवल शरी को शक्तिशाली, बलवान बनाता है बल्कि आत्म और मस्तिष्क को भी शुद्ध और विकसित करता है। इाज के इस प्रतिस्पर्द्धा और तनावपूर्ण युग में शारीरिक शिक्षा और खेलों की सहभागिता और भी अधिक बढ़ाया जाना चाहिए। खेल और शिक्षा न केवल स्वास्थ्य का आधार होता है बल्कि यह चरित्र निर्माण नेतृत्व विकास और जीवन मूल्यों की शिक्षा भी प्रदान करता है। अंतः हमें खेल और शारीरिक शिक्षा को शिक्षा व्यवस्था में उचित स्थान देकर एक स्वस्थ्य जागरूक और सशक्त युवा पीढ़ी का निर्माण करना चाहिए।

सन्दर्भ सूची –

1 पाण्डेय, पी0एन; क्रीडा और समाज व्यवस्था, सरस्वती प्रकाशन डी–35/299, जंगमबाड़ी, वाराणसी, पृ0–146

2 Loy, J : (1969) The study of sport and social mobility" In Aspects of Contemporary Sport Sociology, Chicage – P -101-119

3 www.wikipedia. Org.

4 सुश्रृत संहिता ; 15/33

5 पाण्डेय, पी0एन; क्रीडा और समाज व्यवस्था, सरस्वती प्रकाशन डी–35/299, जंगमबाड़ी, वाराणसी, पृ0–146