

माध्यमिक विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा की प्रासंगिकता

विकास कुमार सिंह एवं आशीष प्रताप सिंह
<https://doi.org/10.61410/had.v21i1.261>

शोध सारांश :

शिक्षा का आशय मात्र बौद्धिक शक्ति या विकास करना ही नहीं, बल्कि शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति के समग्र विकास से भी होता है। वास्तव में शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य तभी प्राप्त हो सकेगा जब विद्यार्थियों की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और नैतिक विकास संतुलित रूप में हो, इसी कारण माध्यमिक (इण्टरमीडिएट कालेज) विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा को अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है। वर्तमान आधुनिक परिवेश में विद्यार्थियों के जीवन का अधिकांश क्षण मोबाइल, टी0वी0, इण्टरनेट और कम्प्यूटर के साथ व्यतीत होता है, जिससे उनकी शारीरिक सक्रियता धीरे-धीरे कम होती जा रही है, जिसके परिणाम स्वरूप मोटापा, तनाव, आलस्य जैसी स्वास्थ्य समस्याओं से उन्हें जूझना पड़ता है। स्कूल, कालेज में शिक्षा के साथ-साथ शारीरिक शिक्षा पर भी सरकार द्वारा विशेष ध्यान दिया जा रहा है, ताकि हमारी नई पीढ़ी शैक्षिक विकास के साथ शारीरिक विकास भी कर सके।

शब्द संकेत— शारीरिक शिक्षा, आत्मविश्वास, जीवन शैली, अनुशासन, नेतृत्व, क्षमता, सहयोग, योग प्राणायाम, संवर्धन, अभिभावक, जागरूक

शोध-पत्र —

भारतीय इतिहास के साहित्य स्रोत वैदिक ग्रन्थों में भारतीय जीवन के विविध पक्षों का उद्घाटन हुआ है जिसे भारतीय खेल के प्रति अतिविश्वसनीय साधन भी कहा गया है, वैसे प्राचीन काल में खेलों को भारतीय नागरिकों के मनोरंजन हेतु भी उत्सव के रूप में मनाये जाने का उल्लेख प्राप्त होता है। खेल हमारे जीवन का अंग रहा है, शारीरिक विकास संवर्धन से एक बहुमुखी, प्रसन्नचित और विकसित व्यक्तित्व की उत्पत्ति होती है।¹

माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए यह समय उनके जीवन में अत्यन्त महत्वपूर्ण चरण के रूप में है, इसी अवस्था में उनके शरीर और व्यक्तित्व में तीव्रगति से विकास की प्रक्रिया होती है, यदि इसी समय उन्हें उचित शारीरिक शिक्षा और खेलकूद के प्रति सही दिशा प्रदान की जाय तथा क्रीड़ा-गतिविधियों से जोड़ दिया जाय तो उनका शारीरिक और मानसिक विकास पूर्ण रूप से संतुलित दिशा में अग्रसर हो सकेगा। यही कारण है कि माध्यमिक विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य विषय के रूप में स्थापित किया गया है।²

शारीरिक शिक्षा का आशय मात्र खेलकूद या व्यायाम तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यह एक ऐसी विद्या है कि जिसके माध्यम से शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से छात्र/छात्राओं के व्यक्तित्व एवं चित्त दोनों का सम्पूर्ण विकास किया जा सकता है। शारीरिक शिक्षा वह विद्या है जो शरीर को स्वस्थ, मजबूत और सक्रिय बनाने के साथ-साथ अनुशासन, सहयोग एवं नेतृत्व के साथ-साथ आत्मविश्वास

- शोध छात्र —शारीरिक शिक्षा विभाग, डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय, अयोध्या उ. प्र.
- शोध निर्देशक —आचार्य, शारीरिक शिक्षा विभाग, का. सु. साकेत स्नातकोत्तर महाविद्यालय, अयोध्या, उ. प्र.

का भी विकास होता है। शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत विभिन्न प्रकार की गतिविधियों यथा—व्यायाम, योग, खेलकूद दौड़, जिम्नास्टिक, तैराकी, मार्शल आर्ट के माध्यम से विद्यार्थियों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का संचार कर सकारात्मक जीवन शैली के प्रति अग्रसर किया जा सकता है।

शारीरिक शिक्षा के माध्यम से इण्टरमीडिएट स्तर के विद्यार्थियों का किशोरावस्था से ही शारीरिक विकास किया जा सकता है। इस प्रकार के नियमित व्यायाम के माध्यम से, खेलकूद के द्वारा बच्चों के शरीर को शक्तिशाली तथा मांसपेशियों को मजबूत बनाया जा सकता है। शारीरिक शिक्षा द्वारा विद्यार्थियों के शारीरिक विकास से स्वस्थ शरीर रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि हड्डियों को शक्तिशाली तथा शरीर को ऊर्जावान बनाकर शारीरिक शिक्षा के माध्यम विद्यार्थियों को स्वस्थ जीवन के लिए तैयार किया जा सकता है।³

शारीरिक गतिविधियों का मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है। खेलकूद के समय बच्चों के मस्तिष्क में सकारात्मक हार्मोन का उत्सर्जन होता है जिसके उनके भीतर तनाव और चिंता न के बराबर होती है। उनके भीतर एकाग्रता में वृद्धि, आत्मविश्वास, तनाव में कमी के साथ-साथ सकारात्मक सोच को विकसित किया जा सकता है। यह शारीरिक शिक्षा के द्वारा ही विद्यार्थियों के मन-मस्तिष्क को संतुलित बनाया जा सकता है। शारीरिक शिक्षा के विद्यार्थियों में अनुशासन और नेतृत्व का भी विकास खेलकूद की गतिविधियों में नियमों का पालन करते हुए अनुशासन की भावना विकसित की जानी चाहिए।

इस प्रकार विद्यालय की टीमों द्वारा खेलों में भाग लेने से विद्यार्थियों में नेतृत्व क्षमता और सहयोग की भावना विकसित होती है। वह यह सिखाते हैं कि सफलता मात्र व्यक्तिगत प्रयासों से नहीं बल्कि सामूहिक प्रयास से भी प्राप्त की जा सकती है। शारीरिक शिक्षा के माध्यम से छात्र/छात्राएँ जीवन के विभिन्न सामाजिक गुणों को आत्मसात करते हैं, खेलकूद के समय वह अपने मित्र-सार्थियों के साथ मिलकर कार्य करते हैं तथा एक दूसरों की सहायता करना तथा स्वस्थ प्रतिस्पर्धा का निर्माण करना भी सीख जाते हैं।

शारीरिक शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थियों में सहयोग की भावना सहनशीलता, मित्रता तथा सामाजिक समायोजन जैसे गुणों का भी विकास किया जाता है, शारीरिक शिक्षा द्वारा विद्यार्थियों के स्वास्थ्य, स्वच्छता, पोषण एवं व्यायाम के महत्व के विषय में भी शिक्षा प्रदान की जाती है। विद्यार्थियों के मन-मस्तिष्क में यह विकसित करने का प्रयास विद्यालय के शिक्षकों द्वारा किया जाता है कि स्वस्थ जीवन हेतु संतुलित आहार नियमित व्यायाम और साफ-सफाई कितना आवश्यक है क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का विकास होता है। अतः विद्यार्थियों में स्वस्थ जीवन शैली अपनाने की आदत अवश्य विकसित किया जाना चाहिए।⁴

आज के समय में विद्यार्थियों का जीवन अत्यन्त व्यस्त और तनावपूर्ण होता जा रहा है, पढ़ाई और परीक्षाओं का दबाव उनके मन-मस्तिष्क के साथ-साथ शारीरिक गतिविधियों को भी कमजोर कर दिया है। कोविड-19 के पश्चात् आये सामाजिक बदलाव में विद्यार्थियों का जीवन भी अछूता नहीं रहा सका, शिक्षा व्यवस्था में मोबाइल और इण्टरनेट इस कदर आवश्यक हो गया कि अब बिना इस यन्त्र के विद्यार्थी निरीह सा लगने लगा, ऐसा अनुभव होता है कि आधुनिक तकनीकी के प्रभाव में शिक्षा के साथ वीडियो गेम भी सुलभ कर दिया जिसने विद्यार्थियों को खेल के मैदान से तथा शारीरिक

गतिविधियों से ही दूर कर दिया है, इसका परिणाम मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप एवं मानसिक तनाव जैसी समस्याओं में वृद्धि कर दी। अतः माध्यमिक विद्यालयों में पुनः शारीरिक शिक्षा जैसे विषय को पूर्ण रूप से लागू किया जाना चाहिए। जिससे विद्यार्थी नियमित रूप से खेलकूद और व्यायाम में भाग ले। यह विषय चयनित नहीं बल्कि अनिवार्य किया जाना चाहिए।⁵

शारीरिक शिक्षा के घटक – शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत विभिन्न प्रकार की गतिविधियों को सम्मिलित किया जा सकता है –

1. योग और प्राणायाम –

योग और प्राणायाम शरीर और मन को स्वस्थ रखने हेतु अत्यन्त प्रभावी उपाय के रूप में है। इससे शरीर स्वस्थ और लचीला बना रहता है और मानसिक तनाव की समस्या को कम किया जा सकता है।

2. व्यायाम –

नियमित रूप से व्यायाम करने से शरीर सशक्त और क्रियाशील बना रहता है। इससे मांसपेशियों तथा हड्डियों का विकास स्वस्थ रूप से होता है।

3. खेलकूद –

खेलकूद शारीरिक शिक्षा का सबसे महत्वपूर्ण भाग है, फुटबाल क्रिकेट हाकी, कबड्डी, बैडमिंटन, खो-खो, दौड़ जैसे खेल विद्यार्थियों के शरीर मानसिक विकास में सहायक होता है।

4. एथलेटिक्स –

दौड़, कूद तथा थ्रो जैसी एथलेटिक्स को गतिविधियाँ शरीर की सहन शक्ति और मनः शक्ति को मजबूत करता है।⁶

शारीरिक शिक्षा विषय में आने वाली समस्याएँ –

शारीरिक शिक्षा महत्व हमेशा से रहा है। समय-समय परइसे लागू का भी प्रयास किया जाता रहा है। फिर भी कई विद्यालय इसे पर्याप्त महत्व नहीं दे सके।इसके पीछे प्रमुख कारण निम्नवत् है :-

1. खेल के मैदानों की कमी
2. प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षाके अध्यापकों की कमी
3. खेल उपकरणों की कमी
4. पढ़ाई के दबाव के कारण खेलों की उपेक्षा
5. विद्यार्थियों एवं अभिभावकों में जागरूकता की कमी

वास्तव में इस प्रकार की विभिन्न समस्याओं के कारण शारीरिक शिक्षा विषयको उचित तरीके से क्रियान्वयन नहीं किया जा सका है।

शारीरिक शिक्षा विषय के प्रति आने वाली समस्याओं के समाधान –

शारीरिक शिक्षा विषय के उचित क्रियान्वयन में आने वाली विभिन्न समस्याओं को दूर करने के लिए विभिन्न प्रयास किये जा सकते हैं –

- 1- प्रत्येक विद्यालय में पर्याप्त खेल के मैदान की समुचित व्यवस्था की जानी चाहिए।
- 2- प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षा के प्राध्यपकों की पर्याप्त व्यवस्था की जानी चाहिए।
- 3- माध्यमिक विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा को भी परीक्षा प्रणाली में जोड़ा जाना चाहिए जिससे विद्यार्थियों में गम्भीरता बढ़े।
- 4- विद्यार्थियों और अभिभावकों को शारीरिक शिक्षा के महत्व के विषय में भी जागरूक किया जाना चाहिए।⁷

नई शिक्षा नीति में शारीरिक शिक्षा –

नई शिक्षा नीति 2020 में भी विद्यार्थियों के समग्र विकास पर विशेष बल दिया गया है। इसमें खेल और शारीरिक गतिविधियों को शिक्षा का सम्पूर्ण भाग माना गया है, इस नीति के अनुसार माध्यमिक विद्यालयों में खेल एवं योग के साथ-साथ अन्य शारीरिक गतिविधियों में वृद्धि के लिए विशेष कार्यक्रम चलाये जाने चाहिए। इससे विद्यार्थियों को स्वस्थ और संतुलित शिक्षा प्राप्त करने का अवसर प्राप्त होगा।

अतः सम्पूर्ण अध्ययन के आधार पर यह कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा विद्यार्थियों के सम्पूर्ण विकास के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है, यह मात्र शरीर को स्वस्थ रखने का माध्यम ही नहीं है, बल्कि यह व्यक्तित्व विकास, अनुशासन, नेतृत्व एवं सामाजिक गुणों के विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करती है। माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए शारीरिक शिक्षा और भी अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उनके जीवन का विकासात्मक चरण होता है। यदि इस समय उन्हें उचित मार्गदर्शन और शारीरिक गतिविधियों को सुधारने का अवसर दिया जाय तो वह स्वस्थ, आत्मविश्वासी और सक्षम नागरिक का निर्माण किया जा सकता है। इसलिए आवश्यक है कि माध्यमिक विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य विषय के रूप में लागू किया जाना चाहिए, इससे स्वस्थ समाज के निर्माण के साथ-साथ सशक्त युवा पीढ़ी का भी निर्माण किया जा सकता है।

संदर्भ सूची

- 1- Promaryov, N.-1 ; Sport and Sociology, Progress Publisher P-99
2. शर्मा आर0के0 (2018) शारीरिक शिक्षा का परिचय, राधा पब्लिकेशन, नई दिल्ली।
3. सिंह, वी0पी0 (2016) शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद, साहित्य भवन प्रकाशन आगरा।
4. वर्मा, एस0के0 (2019) विद्यालयी शारीरिक शिक्षा, उत्तर प्रदेश, हिन्दी संस्थान, लखनऊ
5. भारत सरकार (2020) राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, शिक्षा मंत्रालय नई दिल्ली।
6. गुप्ता, एस0एल0 (2017) शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य, कान्सेप्ट पब्लिशिंग कम्पनी, दिल्ली।
7. त्रिपाठी ए0के0 (2015) खेल एवं शारीरिक शिक्षा, लोक भारती प्रकाशन, इलाहाबाद।

डॉ० आशीष प्रताप सिंह ईमेल – asp224123@gmail.com

मो० नं०–9452276490