आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम एक व्यापक महत्वपूर्ण मिशन

डॉ0 मनोज कुमार प्रजापति
प्राचार्य, प्रो. एच. एन. मिश्रा कॉलेज ऑफ एजूकेशन, कानपुर (उ0प्र0)

सारांश

शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र काफी व्यापक है। यह केवल शारीरिक क्रियाकलापों तक ही सीमित नहीं है इसमें व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास के समस्त पहलुओं को शामिल किया गया है। यह बहुत ही विस्तृत क्षेत्र है। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम केवल एथलीटों या खिलाड़ियों को प्रशिक्षण दक्षताओं को विकसित करने के लिय ही नहीं होते, बल्कि यह सारी जनता की रूचियों व आवश्यकताओं की भी पूर्ति करने के लिये होते हैं। शारीरिक शिक्षा एक व्यापक अवधारणा वाला महत्वपूर्ण मिशन है जिसमें न केवल व्यक्ति के जीवन को स्पर्श करने की अन्तःशक्ति है, बल्कि मनुष्य के भीतर होने वाले परिवर्तनों के फलस्वरूप शारीरिक पक्ष, वरन् मानसिक, सामाजिक, नैतिक एवं चारित्रिक पक्ष भी विकसित होते हैं।

संकेत शब्द *– शारीरिक शिक्षा, मानसिक, सामाजिक, नैतिक, चारित्रिक एवं व्यक्तित्व विकास।*

प्रस्तावना :–

शारीरिक शिक्षा बालक/व्यक्ति/खिलाड़ी के बुद्धि एवं विकास को बढ़ाने वाली उन गतिविधियों का योग है जिसके फलस्वरूप उसके व्यक्तित्व का समग्र विकास होता है। शारीरिक शिक्षा उन छात्रों तक ही केन्द्रित नहीं है जो स्कूल या कॉलेजों में अध्ययनरत् है, बल्कि यह जनसंख्या के प्रत्येक वर्ग का बिना आयु, लिंग, शारीरिक योग्यता या शारीरिक स्तर के भेदभाव के सभी पक्षों को सम्मिलित करता है। व्यापक तौर पर शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम को निम्न भागों में बाँटा जा सकता है–

1.खेलकूद सम्बन्धी क्रियायें (Activities related to Sports and Games)

खेल शारीरिक शिक्षा का महत्वपूर्ण क्षेत्र है जिसका संबंध शारीरिक गतिशीलता से होता है। खेलकूद मानव का नैसर्गिक व्यवहार है। छोटे–बड़े सभी वर्ग के लोग खेलते हैं, खेलकूद को निम्न भागों में बाँटा जा सकता है –

(अ) व्यक्तिगत खेल – एथलैक्टिक्स, कुश्ती, बाक्सिंग, जूडो तथा धनुर्विद्या आदि।

(ब) दलीय खेल – हॉकी, खो–खो, कबड्डी, आट्या–पाट्या, वॉलीबाल, बास्केटबाल एवं फुटबाल इत्यादि।

(स) तालबद्ध – ये व्यायाम क्योंकि ताल से संबंधित होते है और परिणाम स्वरूप इन कार्यक्रमों में बच्चे पूर्ण नियंत्रण में रहते हैं जैसे व्यक्तिगत तालबद्ध व्यायाम, ताल–प्रचलन इत्यादि।

2. आधारभूत व्यायाम (Fundamental Exercise)

इन व्यायामों के माध्यम से शरीर का संतुलन ठीक रखा जाता है। संतुलन के लिये चलना–फिरना, भागना, चढ़ना, उतरना इत्यादि क्रियाओं का समावेश किया जाता है।

3. जिमनास्टिक्स (Gymnastics)

शरीर की संतुलित स्थिति को बनाये रखते हुये व्यक्ति शरीर को सुडौल, सुदृढ़ और बलिष्ठ बनाता है। इन क्रियाओं के माध्यम से व्यक्ति अपनी कला का प्रदर्शन वैज्ञानिक आधार पर करता है। आधुनिक काल में यह चर्चित विषय का रूप ले चुका है।

4. यौगिक क्रियाएं एवं आसन (Yogic Exercise and Postures)

आज का युग तनावपूर्ण तथा प्रदूषणयुक्त है। प्रतियोगिता भरे इस काल में मनुष्य एक मशीन हो गया ह। जो समस्याओं से परिपूर्ण ह। उसे अपने शरीर की ओर ध्यान देने का जरा भी समय नहीं है अर्थात् मनुष्य कम समय में अच्छे परिणामों के लिये योग क्रियाओं का सहारा ले रहा है योग मात्र व्यायाम नहीं, अपितु सम्पूर्ण विज्ञान है जिसमें आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रायें तथा षट्कर्म जैसी क्रियाओं का समावेश है। योग के माध्यम से स्वस्थ शरीर, रोगों को नियंत्रित तथा आत्मिक बल प्रदान किया जाता है

5. तैराकी तथा सम्बन्धित क्रीड़ायें (Swimming and Related Sports)

तैराकी को शरीर के लिये सम्पूर्ण व्यायाम का अच्छा माध्यम माना जाता है। जल क्रिड़ाओं से कम समय में अधिक व्यायाम हो जाता है। इसमें तैरना, ड्राइविंग, नाव चलाना तथा अन्य जल क्रियायें शामिल की जाती है।

6. पूरक खेल (Lead up Games)

इन खेलों के नियम सरल होते हैंः यह खेल विशेष रूप से छोटी आयु के बच्चों के लिये उपयोगी होते हैं, ये खेल थोड़े स्थान में तथा कम से कम सामग्री से खेले जा सकते हैं। इस क्षेत्र के अंतर्गत व्यक्ति विकारों तथा कुसंगतियों को एक नयी राह दी जा सकती है।

7. आत्मरक्षक क्रियायें (Self defense Activities)

शारीरिक शिक्षा के इस क्षेत्र के अंतर्गत ऐसी क्रियाओं का समावेश किया जता है जिनका उद्देश्य आत्म–विश्वास एवं निडरता आदि का विकास करना है। इसमें दो प्रकार की शारीरिक क्रिया–कलापों को सम्मिलित किया जाता है–

(अ) विभिन्न रोगों तथा व्याधियों से रक्षा।

उदाहरण : सैर करना, लम्बी दूरी, पैदल चलना, तेज चलना, प्रकृति की जानकारी, शैक्षणिक शिविर, शारीरिक शिक्षा के शिविर इत्यादि।

(ब) विभिन्न खतरों से आत्मरक्षा : मुक्केबाजी (Boxing), कुश्ती (Wrestling), घुड़सवारी (Horse Riding), तीरंदाजी (Archery), तलवारबाजी, लाठी चलाना, जूडो तथा आत्म रक्षा से संबंधित व्यक्ति, व्यवसाय, प्रशिक्षण इत्यादि।

8. मनोरंजनात्मक क्रियायें (Recreational Activities)

शारीरिक और मानसिक थकान को दूर करने के लिये तथा समय का सदूपयोग करने के लिये मनोरंजनात्मक क्रियायें अत्यंत महत्वपूर्ण मानी जाती है। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में छोटे खेल, शतरंज, कैरम, घुड़सवारी, शैक्षणिक शिविर, शिकार पकड़ना, मछली पकड़ना इत्यादि क्रियाओं को सम्मिलित किया जाता है। इनमें न व्यक्ति तरोताजा अनुभव करता है वरन् मानसिक स्वास्थ्य को एक नई दिशा मिलती है।

9.उपचारात्मक एवं सुधारात्मक क्रियायें (Remedial and corrective Exercises)

(अ) शारीरिक दोषों को सुधारात्मक शारीरिक व्यायामों द्वारा ठीक करने में पर्याप्त सहायता मिलती है। सुन्दर, सुडौल और सुगठित शरीर बनाने के लिये की जाने वाली शारीरिक क्रियायें सुधारात्मक क्रियाओं के अंतर्गत आती है।

(ब) इन प्रक्रियाओं द्वारा बच्चों के शारीरिक अंगों की विकृतियों का शोधन, अपचार किया जाता है। यह कार्यक्रम ऐसे बच्चों के लिये दिये जाते हैं जिनमें या तो शारीरिक विकार हो या जन्म से ही कोई

विकार लिये हो। इस कार्यक्रम में विशेष जोर आकृति के सुधार पर दिया जाता है जैसे – झुकी या धँसी हुई कमर, चपटे पैर, झुके हुये कंधे इत्यादि।

10. नृत्य (Rhythmic)

भारत में प्राचीन काल से ही नृत्य को संस्कृति एवं समाज में विशेष स्थान दिया गया है नृत्य को तालबद्ध कार्यो के अंतर्गत लिया जाता है नृत्य से व्यक्ति को सम्पूर्ण व्यायाम मिलता है और व्यक्ति का शारीरिक और मानसिक संतुलन बना रहता है। इसमें लेजियम, टिप्परी लोकनृत्य मनोरंजन तथा ताल जिमनास्टिक शामिल है। नृत्य को निम्नलिखित रूप में समझ सकते हैं :

(1) लोक नृत्य : सभी प्रांतों और राज्यों में होने वाले लोकनृत्य इसके अंतर्गत आते हैं। इसमें पंजाब का भांगड़ा व गिद्धा, मणिपुरी नृत्य गुजरात का गरमा नृत्य तथा अन्य पान्तीय नृत्य शामिल है।

(2) तालबद्ध क्रियायें : जैसे लेज्यिम तथा अन्य क्रियायें जो ताल पर की जाती है, पर की जाती है, एक ओर जहां इनसे मनोरंजन होता है वहीं दूसरी ओर यह शारीरिक व्यायाम भी हो जाता है।

जैसे :– जिमनोस्टिक्स, लोजियम, डम्बल, सामूहिक पी.टी., मार्चपास्ट, इत्यादि।

(3) ऐरोविक नृत्य : इस प्रकार के व्यायामों का आज विशेष रूप से प्रचलन है इस प्रकार के व्यायामों की आज हो रही बीमारियों (मोटापा) को दूर करने की समाज को आवश्यकता है। परन्तु इसमें संगीत की धुन पर व्यक्ति को तालबद्ध ढ़ंग से अभ्यास कराया जाता है एरोविक व्यायाम तथा जिमनास्टिक्स व्यायाम यद्यपि एक–दूसरे से अधिक भिन्न नहीं है।

11. आहार विज्ञान (Nutrition) :

आहार विज्ञान शरीर को पालने का विज्ञान है जिसके अंतर्गत शरीर में भोजन के पाचन, अवशोषण और आत्मीकरण से होता है सामान्यतः पोषण का व्यक्ति के स्वास्थ के लिये काफी योगदान है किसी भी खिलाड़ी को पर्याप्त और योग्य आहार केवल उसे फिट रहने के दृष्टिकोण से नहीं दिया जाता है बल्कि खेल के दौरान होने वाली शारीरिक थकान एवं ऊर्जा की क्षति के कारण अतिरिक्त ऊर्जा को प्रदाय करने के दृष्टिकोण से आहार दिया जाता है अन्य व्यक्तियों की तरह खिलाड़ी को भी मूलभूत पोषक तत्वों की सामान्य मात्रा की आवश्यकता अपने पोषण या आहार में होती है, ये पोषक तत्व प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, विटामिन्स, खनिजि आदि है।

12. खेल मनोविज्ञान (Sports Psychology)

खेल मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की वह शाखा है जो खेल के मैदान पर मानव व्यवहार से जुड़ी है अभ्यास और स्पर्धा दोनों ही स्थितियों में, यह उसके प्रदर्शन में गुणात्मक सुधार लाती है, खेल मनोविज्ञान खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम का अह्म संघटक है खेल मनोविज्ञान का मुख्य उद्देश्य एक खिलाड़ी के व्यवहार को समझना, उसे स्थितियों की मांग के अनुसार संशोधित करना और उकृष्टता के लिये उसे व्यवहार में लाना होता है।

13. स्वास्थ्य–शिक्षा (Health Education)

व्यक्ति के स्वास्थ्य के संबंध में प्रदान करने वाले सभी साधन स्वास्थ्य शिक्षा के अंतर्गत आते हैं स्वास्थ्य शिक्षा उन सभी अनुभवों, आदतों, रूचियों व ज्ञान का प्रतिनिधित्व करती है जो विद्यार्थी स्कूल, खेल के मैदान, लाइब्रेरी, घर, पड़ोस व समाज से प्राप्त करते हैं। स्वास्थ्य शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा को एक दूसरे का पूरक माना जाता है इन दोनों मं अटूट संबंध इसी तथ्य से स्पष्ट हो जाता है कि आज एक ओर स्वास्थ्य शिक्षा को शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत पढ़ाया जाता है तो दूसरी ओर स्वास्थ्य शिक्षा के अध्ययन में भी शारीरिक शिक्षा पर विशेष बल दिया जाता है। इसीलिये स्वास्थ शिक्षा में स्वास्थ्य, स्वास्थ्य सेवायें,

स्वास्थ निर्देशन, स्वास्थ्य निरीक्षण प्राथमिक सहायता, संक्रामक तथा सामान्य रोग, व्यक्तिगत सफाई एवं स्वच्छता, संतुलित हाआर तथा मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया जाता है।

निष्कर्ष :–

आधुनिक युग गतिशील होने के कारण शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र विस्तृत और विशाल होता जा रहा है अब इसका क्षेत्र शरीर संरचना प्रक्रियाएं, पी0टी0, ड्रिल, मार्चिंग, खेल व क्रीड़ायें और जिमनास्टिक्स ही नहीं आते हैं अपितु बहुपक्षी एवं असंख्य विशाल, विस्तृत आयामों का समूह हो गया है जिसमें निम्नलिखित प्रक्रियाओं तथा कार्यक्रमों का समावेश है।उपरोक्त शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र को संकुचित नहीं किया जा सकता है बल्कि शारीरिक शिक्षा के विषय क्षेत्र में अन्य महत्वपूर्ण विषयों का अध्ययन भी किया जाता है जैसे शरीर रचना विज्ञान, शरीर क्रिया विज्ञान, शारीरिक शिक्षा का प्रशासन, शारीरिक शिक्षा में अनुसंधान यांत्रिकी, दर्शन, प्रशिक्षण, मापन और मूल्यांकन इत्यादि काफी व्यापक क्षेत्र है।

सन्दर्भ सूची :–

Sindhu, I.S. (2006). A study of teachers' motivaton, student adjustment and their academic achievement. *Indian Educational Abstracts, 6*(1).

Singh, B. (1988). *A Ssurvey of facilities and personnel of physical education in selected government high schools of Manipur.* Unpublished M.P.Ed. Thesis. L.N.C.P.E. Jiwaji University, 1988.

Singh, A. (2008). शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान. Kalyani Publishers, New Delhi

Spencer, C. (1074). the status of physical education in selected public high schools in the state of South Dakota. *Dissertation Abstracts International, 35*.

Tandon, R. K. (2010). A study of physical education & sports programme; professional preparation & facilities in senior secondary schools of Delhi. Unpublished Ph. D. Thesis. Jamia Millia Islamia.

Thakur, Sumitra, "Assessment of Physical Education Programme in Secondary Schools of Himachal Pradesh", Unpublished Ph.D. Thesis, Punjab University, 1997.

Thomas, E. H. (1978). To analyse and evaluate the physical education programme in state supported junior colleges of Alabama. *Dissertation Abstracts International, 42*.

Trudeau, F., & Roy J. S. (2010). Relationships of physical activity to brain health and the academic performance of school children. *American Journal of Lifestyle Medicine, 4*(2).

Vamadevappa, H.V. (2006). Study of the effectiveness of parental involvement on academic achievement among higher primary students. *Indian Educational Abstracts, 6*(1).

Verma, V. (2005). *शारीरिक शिक्षा अध्यापक परीक्षा मैनुअल.* H. G. Publishers, New Delhi

Vernekar, R.S. (2000). *Survey of physical education and sports facilities in secondary schools of North Goa district.* Unpublished M.Phil. Thesis, University Of Pune.

Vohra, R. (1967). *Proposed programme of physical education, activities for higher secondary schools in Simla.* Unpublished M.A. Thesis, Punjab University.

Vyas, A. (2006). A study of learning style, mental ability, academic performance and other ecological correlates of under graduate adolescent girls of Rajasthan. *Indian Educational Abstracts, 6(*2).

Yadav, R. (2006). The vocational preferences of adolescents in relation to their intelligence and achievement. *Indian Educational Abstracts, 6(*2).

How to cite reference of this paper-

Prajapati, M. K. (2022). आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम एक व्यापक महत्वपूर्ण मिशन. *Educational Metamorphosis, 1*(2), 76-80.