

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के मनो-शारीरिक आधार

मनोज कुमार प्रजापति

प्राचार्य प्रो. एच.एन.मिश्रा कॉलेज ऑफ एजुकेशन, कानपुर

Abstract

शारीरिक शिक्षा का प्रचलन मानव के उद्भवकाल से गतिमान रहा है। पुरापाषाण काल तथा मध्यपाषाण काल में मानव की विभिन्न क्रियाएं, भाला फेंकना, तीर चलाना तथा पत्थर के औजारों का प्रयोग इसके प्रत्यक्ष उदाहरण हैं। शारीरिक शिक्षा का शाब्दिक अर्थ 'शरीर की शिक्षा' है। शारीरिक शिक्षा मानव के जन्म से मृत्यु तक अनवरत गतिमान रहने वाली प्रक्रिया है। आधुनिक भौतिकवादी युग में शारीरिक शिक्षा का महत्व निरंतर बढ़ रहा है। शारीरिक शिक्षा समस्त शिक्षा का अटूट अंग है। शारीरिक प्रक्रियाओं के माध्यम से मनुष्य का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक विकास किया जाता है तथा उसके पूर्ण व्यक्तित्व को निखारने में शारीरिक शिक्षा पूर्ण योगदान देती है। मानव सृष्टि का सर्वश्रेष्ठ जीव है। विश्व को सुंदर और विकसित करने का दायित्व ईश्वर ने मनुष्य को दिया है। 21^{वीं} शताब्दी विस्मयकारी भीमकायता का युग है। इस मानव शरीर को स्वस्थ रखना अति आवश्यक है क्योंकि जितने भी कार्य होते हैं वह सब मनुष्य के मन और शरीर से ही संभव है। ऐसे प्रायोगिक, विकासात्मक, साइबर युग और हाईटेक जमाने में शारीरिक शिक्षा की गतिविधियों का सहारा आवश्यक हो जाता है। आधुनिक समाज में चारों ओर खड़ी समस्याओं से बाहर निकलने में शारीरिक शिक्षा मदद कर सकेगी। शारीरिक शिक्षा न केवल वर्तमान बल्कि भविष्य में भी महान् उपयोगिता रखती है। वर्तमान युग में मन और शरीर का समन्वय बिगड़ता जा रहा है, जिसका विकल्प है शारीरिक शिक्षा, अर्थात् आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा को कम आँकना उचित नहीं है। शारीरिक शिक्षा ने आज के युग में विशेष सार्थकता अद्वितीय भूमिका और असीमित योगदान दिया है। आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा के मूलधार इस प्रकार हैं—(1) ऐतिहासिक आधार।(2) जैविक आधार।(3) दार्शनिक आधार।(4) मनोवैज्ञानिक आधार।(5) सामाजिक आधार।

मनोविज्ञान शब्द मानव व्यवहार से जुड़ा है शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत मनोविज्ञान मनुष्य की इच्छाशक्ति, संवेग, समायोजन, समस्याओं का समाधान, मानव व्यक्तित्व, व्यक्तिगत भिन्नतायें, प्रेरणा, समूह भावना, मनोवृत्ति, ध्यान एवं एकाग्रता, मानसिक स्वास्थ्य, सीखने की क्षमताओं एवं सीमाओं आदि का मार्गदर्शन करता है, मानव एक जटिल प्राणी है, इसके मनोभावों एवं व्यवहार आचरण को दार्शनिकों एवं मनोवैज्ञानिकों ने हमेशा ही जानने का प्रयास किया है। ऐसा कहा जाता है कि मनोविज्ञान की उत्पत्ति यूनानी दार्शनिकों की देन है। मनोविज्ञान (Psychology) दो यूनानी शब्दों साइके (Psyche) और लोगोस (Logos) से बना है। 'साइके' का अर्थ है—“आत्मा या मन” और “लोगोस” का अर्थ है विज्ञान या अध्ययन। शारीरिक शिक्षा में मनोविज्ञान का एक अलग महत्व है।

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम को सरल एवं लाभदायक बनाने हेतु मनोवैज्ञानिक क्षेत्र के सिद्धांतों का ज्ञान अतिआवश्यक है। सिद्धांतों का ज्ञान शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम का चयन व सुचारु रूप से चलाने में सहायक सिद्ध हो सकता है। मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्ति के व्यवहार को ढालने में पर्यावरण के महत्व पर भी बल दिया है। खेल मनोविज्ञान खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम का अहम संघटक है और यह विभिन्न मनोवैज्ञानिक स्थितियों और विशेषताओं से संबंध रखता है जो खिलाड़ी के खेल निष्पादन को प्रभावित करता है। आधुनिक युग स्पर्धात्मक युग है अतः इस युग को खेल मनोविज्ञान की अति आवश्यकता है। खेल मनोविज्ञान द्वारा खिलाड़ी की मानसिक और शारीरिक क्रियाकलापों में समन्वय किया जा सकता है। आज की स्पर्धात्मक पहलुओं, मनोवैज्ञानिक कारकों को समझ कर

खेल को उन्नति के शिखर पर ले जाया जा सकता है। शारीरिक शिक्षा एवं खेल प्रदर्शन को निम्नलिखित मनोवैज्ञानिक कारक प्रभावित करते हैं।

1. मनो-शारीरिक एकता (Psycho-Physical Unity)

- (1) मानव के मन और शरीर के समन्वय का अध्ययन आवश्यक है। मनुष्य को सोचने समझने, विचारने एवं बूझने की शक्ति प्रदान करने वाले तंत्र-तांत्रिका, मस्तिष्क आदि शरीर के अभिन्न अंग हैं परंतु इनका अदृश्य आंतरिक कार्य भी शरीर का ही एक कार्य है।
- (2) मानसिक शक्तियों के माध्यम से मनुष्य सोचता है और शारीरिक गतिविधियों का नियंत्रण करता है शरीर के अलग-अलग अवयव मन की आज्ञानुसार ही कार्य करते हैं।
- (3) शारीरिक शिक्षा के द्वारा मनो-शारीरिक एकता का अधिक शक्तिशाली होना आवश्यक है। मानसिक अवस्था शारीरिक गतिविधियों, क्रियाकलापों व शारीरिक अवस्थाओं और मानसिक क्रियाकलापों को प्रभावित करती है। मन और शरीर के इस परस्पर संबंध को मनो-शारीरिक एकता (व्यक्ति का एकीकरण) कहा जाता है।

2. सीखने के नियम एवं सिद्धांत :

- (1) "सीखना" एक विकास की प्रक्रिया है। सीखना किसी स्थिति के प्रति सक्रिय प्रतिक्रिया है यह निरंतर और आजीवन सर्वत्र चलती रहती है, मानव सदैव सीखता हुआ अपने व्यवहार में परिवर्तन करता हुआ, जीवन में आगे बढ़ता जाता है। सीखने में नवीन ज्ञान, आदतों, अभिवृत्तियों का अर्जन अनुभव और प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप व्यवहार में परिवर्तन द्वारा व्यक्त करता है।
- (2) सीखने में निश्चित नियमों व सिद्धांतों का अनिवार्य रूप से अनुसरण, पालन करना होता है क्योंकि नियम संसार के अटल विधान हैं। शारीरिक शिक्षा तथा खेलों में मुख्यतः ये तीन नियम आवश्यक माने जाते हैं— (1) तत्परता का नियम (2) अभ्यास का नियम (उपयोग एवं अनुपयोग नियम) (3) प्रभाव या परिणाम का नियम।

3. व्यक्तिगत विभिन्नतायें (Individual differences)

- (1) प्रत्येक खिलाड़ी का शारीरिक, मानसिक, नैतिक और सामाजिक स्वरूप अपने आप में अनूठा होता है। खिलाड़ियों में शारीरिक और मानसिक अंतर होता है। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से कुछ खिलाड़ी बहुमुखी होते हैं तो कुछ अंतर्मुखी, कुछ खिलाड़ी जन्म से ही मनोवैज्ञानिक रूप से सुदृढ़ होते हैं।
- (2) व्यक्तिगत विभिन्नताएं एक व्यक्ति का दूसरे व्यक्ति से अंतर जैसे शारीरिक, मानसिक व संवेगात्मक भिन्नता, रुचियों व विचारों में भिन्नता, चरित्र और व्यक्तित्व में भिन्नता, योग्यता व क्षमता में भिन्नता और सीखने में भिन्नता का अवलोकन होता है।

4. व्यक्तित्व विकास (Personality Development)

- (1) साधारणतः यह स्वीकार किया जाता है कि व्यक्तित्व जटिल एवं विचित्र अनिर्णीत विशेषताओं का दुर्बोध संग्रह है। जिस प्रकार सामान्य मनुष्यों की व्यक्तित्व से संबंधित विभिन्न धारणायें हैं, उसी प्रकार विद्वानों और मनोवैज्ञानिकों की भी धारणायें हैं।
- (2) व्यक्तित्व एक जटिल, संगठित, गतिशील एवं मनो-शारीरिक एकीकरण है, व्यक्तित्व बालक, व्यक्ति या खिलाड़ी के शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, नैतिक, सामाजिक और अध्यात्मिक पहलुओं का सुसंगठित और गत्यात्मक संगठन है जो वातावरण के साथ सामंजस्य निर्धारित करता है। व्यक्तित्व में सामाजिकता, सामंजस्य, आत्म-चेतना, दृढ़ इच्छा शक्ति, विकास की निरंतरता, एकता व एकीकरण, शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य, जागरूकता एवं निश्चित लक्ष्य-प्राप्ति की निर्माण प्रक्रिया आदि विशेषताओं का अटूट संग्रह है।

- (3) खिलाड़ी का व्यक्तित्व उसकी क्षमताओं, योग्यताओं, भावनाओं, आदतों, विचारों, प्रोत्साहन आदि की सम्पूर्णता दर्शाता है। व्यक्तित्व शारीरिक शिक्षा एवं खेल क्रियाकलापों से उभरता है। व्यक्तित्व एक महत्वपूर्ण शारीरिक घटक है जो खिलाड़ी के प्रदर्शन परिणामों का आंकलन करता है।

5. बुद्धिमत्ता (Intelligence)

- (1) बुद्धि बालक व्यक्ति और खिलाड़ी की मानसिक क्षमता है जो उद्देश्यपूर्ण क्रिया को तार्किक रूप देने के लिये सोचने और विचारने में मदद देती है। यही एक योग्यता है जो कठिन जटिल, व्यक्ति की व्यक्तिगत समाज और शारीरिक प्रदर्शन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। खेल जटिल प्रक्रियाओं का माध्यम है। जटिल गतिविधियों को पूर्ण रूप देने के लिये बुद्धिमत्ता को व्यवहारिक रूप देना आवश्यक है।
- (2) बुद्धिमत्ता, कार्यविधि, ज्ञानार्जन की क्षमता, सीखना या अनुभव, आविष्कारों, निर्देशन एवं आलोचना का समूह परिस्थितियों से सामंजस्य और समस्याओं का समाधान करने की क्षमता आदि का योग है। यह खिलाड़ी की जन्मजात शक्ति है जो खिलाड़ी को विभिन्न कौशलों को सीखने और वातावरण के साथ उनका सामंजस्य सिखाती है। आधुनिक शिक्षा में मनोविज्ञान की बुद्धिमत्ता एक अनुपम देन है।

6. प्रेरणा (Motivation)

- (1) प्रेरणा लक्ष्य प्राप्त करने की विधि, आंतरिक और वाह्य बल है जो किसी व्यक्ति को उद्देश्य प्राप्त करने के लिये सक्षम बनाती है। प्रेरणा बाधाओं पर नियंत्रण करने का एक मूल आधार होता है। प्रेरणा में पर्याप्त ध्यान, जिज्ञासा, मनोवृत्ति और दृढ़ निश्चय कार्य को गति और दिशा प्रदान करते हैं।
- (2) खिलाड़ी को प्रेरित करने के लिये सकारात्मक या आन्तरिक प्रेरणा का प्रयोग अधिक लाभप्रद समझा जाता है, पर यदि आंतरिक प्रेरणा से सफलता नहीं मिलती है तो वाह्य प्रेरणा एक ऐसा मनोवैज्ञानिक तत्व है जिसमें आंतरिक तथा वाह्य शक्तियों का गतिशील मिश्रण है। प्रेरणा एक सजीव प्रयास है और यह कार्य को आरम्भ करने सफल होने और विजय पाने में इच्छा को प्रोत्साहित करती है।

7. मनोवृत्ति (Attitude)

मनोवृत्ति ज्ञान, विश्वास, विचारों और भावनाओं के प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से विकसित हाती है। मनोवृत्ति मानवीय व्यवहार की भविष्यवाणी करती है। मनोवृत्ति के सकारात्मक व नकारात्मक पहलू भी होते हैं। मनोवृत्ति की प्रतिक्रियाओं में विकासात्मक होने से सीखने में महत्वपूर्ण योगदान देती है। सकारात्मक शारीरिक क्रिया-कलापों से सकारात्मक मनोवृत्ति का विकास होता है और खिलाड़ी की योग्यताओं व क्षमताओं का व्यवहार में प्रयोगात्मक रूप देते हैं। वे मनोवैज्ञानिक रूप से विनम्र, धैर्यवान, आत्मविश्वासी और दूसरों का ख्याल रखने वाले होते हैं। ऐसे शारीरिक शिक्षा शिक्षक, प्रशिक्षक, खिलाड़ी और दर्शकों से बड़ी उम्मीदे रहती हैं। ये हमेशा अच्छे नतीजे की उम्मीद करते हैं।

8. आक्रामकता (Aggression) :

आक्रामकता मानव व्यवहार का एक हिस्सा है, शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में आक्रामकता का सकारात्मक व नकारात्मक अनुपात बराबर होना अति आवश्यक है। यदि आक्रामकता एक खिलाड़ी के प्रदर्शन में सहयोग दे सकती है तो उससे शत्रुता का एक रूप लेकर समाज विरोधी आचरण भी करा सकती है। आक्रामकता का एक समांतर स्तर, जैसा कि खेलों के नियमों के अनुसार इसकी इजाजत होती है, दक्षता को सुधारने और प्रयासों में वृद्धि की ओर आचरण होना चाहिए, क्योंकि खेलों में आक्रामकता का उच्च या निम्न स्तर प्रदर्शन में बाधा डालता है। अर्थात् आक्रामकता मानव

आचरण का एक हिस्सा है और प्रत्येक व्यक्ति के जीवन के लिये आवश्यक है। खेलों में आक्रामकता किसी न किसी रूप में स्थित है और इससे बचा नहीं जा सकता। इसकी मात्रा को कम व अधिक किया जा सकता है।

9. ध्यान एवं एकाग्रता (Attention and Concentration)

ध्यान व्यक्ति का स्वाभाविक गुण है। ध्यान से अभिप्राय किसी एक ही वस्तु पर चेतना के संगठन से है। ध्यान एक मानसिक सतर्कता और मानसिक गतिविधियों का केन्द्र है। यह किसी लक्ष्य को प्राप्त करने की एक निश्चित सोच और प्रक्रिया है। यह मानसिक व शारीरिक रूप से जितना सम्भव हो बेहतर करने का प्रयत्न करता है। ध्यान और एकाग्रता विचार की किसी वस्तु को मस्तिष्क के सामने स्पष्ट रूप से उपस्थित करने की प्रक्रिया है, यह एक मस्तिष्क की अभिवृत्ति है। यह ज्ञानात्मक, क्रियात्मक, भावात्मक होता है। खेल प्रतियोगिता के दौरान उच्च, गुणात्मक ध्यान देने से प्रदर्शन पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। विभिन्न संज्ञानात्मक रणनीतियों और दक्षताओं का ध्यान क्षमता में वृद्धि हो सकती है जिससे बेहतर प्रदर्शन होता है।

10. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

1. मानसिक स्वास्थ्य मनुष्य के दैनिक जीवन में भावनाओं, क्षमताओं, इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं और आदर्शों में संतुलन रखने और जीवन की वास्तविकताओं से पर्याप्त सामंजस्य करने की योग्यता है। मानसिक स्वास्थ्य कार्य की ऐसी आदतों व व्यक्तियों के प्रति ऐसे दृष्टिकोण को व्यक्त करता है जिनसे अधिक से अधिक आत्म सन्तोष प्राप्त हो।
2. मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक योग्यता और मानसिक कल्पना खिलाड़ियों की मनोस्थिति को वातावरण के अनुसार ढालने में मदद करती है इस तरह के मानसिक क्रिया-कलाप खिलाड़ी के प्रदर्शन को बढ़ाते हैं। महत्वपूर्ण प्रतियोगी स्थितियों में मनोबल बढ़ाने के लिए मानसिक कल्पना आवश्यक है ताकि लड़ने की भावना से खिलाड़ी स्वयं को बेहतर तरीके से संगठित कर सके। खिलाड़ियों का मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक अभ्यास, मानसिक गतिविधियों और भावात्मक अवस्थाओं को सुधारने में मदद करता है और शारीरिक व मानसिक एकरूपता को बनाये रखता है।

11. सामूहिक संबंध (Group Dynamics)

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और समाज में जब एक व्यक्ति आपस में सामाजिक संबंध स्थापित करता है और दूसरे को प्रभावित करता है तब वह सामाजिक समूह का निर्माण करता है। खेलों में कई खेल दल होते हैं। एक खेल टीम में विभिन्न प्रकार के खिलाड़ी होते हैं। टीम की सफलता हर सदस्य की व्यक्तिगत मनोस्थिति, योग्यता और अपने आन्तरिक समायोजन पर निर्भर करती है। टीम के सदस्यों के मनोवैज्ञानिक रूप से एक साथ होने का परिणाम प्रदर्शन पर दिखाई देता है। सामूहिक संबंध समूह की सक्रियता में दिखाई देते हैं। अच्छा प्रदर्शन समूह में बेहतर संबंध, समन्वयता, सहभागिता, पारस्परिकता या एकरूपता आदि पर निर्भर करता है।

CONCLUSION:

बदलती परिस्थितियों से सामन्जस्य ही कला कहलाती है। हमारा व्यवहार सभी परिस्थितियों में एक जैसा नहीं रहता है। भिन्न-भिन्न स्थानों पर, समय पर, या लोगों के बदलने से हमारे व्यवहार में भी बदलाव आ जाता है। हम परिस्थितियों के अनुकूल ही व्यवहार को करते हैं और उससे सामन्जस्य स्थापित कर अपने व्यवहार में सामान्यता लाते हैं:

1. खेल मनोविज्ञान में कारण एवं परिणाम के बीच सम्बन्ध स्थापित किया जाता है जिससे इसकी वैज्ञानिकता सिद्ध होती है।
2. इस विषय में यथार्थ का समावेश है। यह भी इसकी वैज्ञानिकता को प्रकट करता है। जैसे-परिस्थितियाँ समान रहने पर व्यवहार भी समान रहता है।

3. किसी भी वस्तु सामग्री को एक क्रम में प्रस्तुत करना भी विज्ञान की ही विशेषता के अन्तर्गत आता है। और यह गुण भी खेल मनोविज्ञान में पाया जाता है। जैसे—प्रेरणा क्या है कैसे आती है, क्या प्रभाव डालती है।
4. इसके अतिरिक्त इसकी व्यावहारिकता ही इसे कला बनाती है। कोई विषय कितना व्यावहारिक है। इस बात पर निर्भर करता है कि हम उसका कितना इस्तेमाल अपने व्यावहारिक जीवन में करते हैं। जितना ही समाज में व्यक्ति अपने व्यवहार में इसका उपयोग करे उतना ही व्यावहारिक वह विषय माना जाता है और खेल मनोविज्ञान में तो हम सभी तत्वों को हम अपने व्यवहार में अपनाते हैं। सभी कुछ हमारे खेल के जीवन से सम्बन्धित है।

REFERENCES

1. Sindhu, I.S., "A Study of Teachers' Motivaton, Student Adjustment and their Academic Achievement", Indian Educational Abstracts, Vol. 6 No. 1, Jan. 2006.
2. Singh, Birbal, "A Survey 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.
3. सिंह, अजमेर एवं अन्य, "शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान", नई दिल्ली: कल्याणी पब्लिशर्स, 2008.
4. Spencer, Charles, "The Status Of Physical Education In Selected Public High Schools in the State of South Dakota", Dissertation Abstracts International, Vol. 35, December, 1974.
5. Tandon, Radha Krishan, "A Study of Physical Education & Sports Programme; Professional Preparation & Facilities in Senior Secondary Schools of Delhi", Unpublished Ph. D. Thesis, Jamia Millia Islamia, New Delhi, 2010.
6. Thakur, Sumitra, "Assessment of Physical Education Programme in Secondary Schools of Himachal Pradesh", Unpublished Ph.D. Thesis, Punjab University, 1997.
7. Thomas, Edward Henderson, "To analyse and evaluate the Physical Education Programme in State supported Junior Colleges of Alabama", Dissertation Abstracts International, Vol. 42, October, 1978.
8. Trudeau, Francois, and Roy J. Shephard, "Relationships of Physical Activity to Brain health and the Academic performance of School children". American Journal of Lifestyle Medicine Vol. 4 No. 2, April 2010.