

आई.एस.एस.एन. संख्या : 2454-2458

नवरचना *NAVRACHNA*

[www.grefiglobal.org/journals/navrachna.2019](http://www.grefiglobal.org/journals/navrachna.2019)

वर्ष 5, अंक 1-2, जून-दिसम्बर 2019, पृ. 36-39

## शारीरिक शिक्षा के सामाजिक आधार :

### समाज की आवश्यकता के तौर पर शारीरिक शिक्षा और खेल

ऋचा मिश्रा\*

सारांश

अरस्तु के अनुसार "जो व्यक्ति समाज में नहीं रहता या तो वह दैत्य है अथवा भगवान।" समाजीकरण का अर्थ सामाजिकरण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपने समुदाय का क्रियाशील सदस्य बनता है एवं उसकी परंपराओं का पालन भी करता है तथा वह सामाजिक वातावरण के अनुरूप अपने आप को ढालता है। समाज के साथ तालमेल/सामंजस्य बैठाना उसमें सहनशीलता जैसे गुणों का विकास होता है। यह कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा दो या दो से अधिक व्यक्तियों में संबंध बनाने में सहायक है।

मुख्य अवधारणाएं : समाजीकरण, समुदाय, सामंजस्य, शारीरिक शिक्षा

शारीरिक शिक्षा और खेल कूद का उद्देश्य मनुष्य का सामाजिक मानसिक शारीरिक संवेगात्मक विकास करना है। जिससे वह समाज में होने वाली चुनौतियों का अच्छी प्रकार से सामना कर सके। सामाजिक गुण जिन्हें हम खेलों के माध्यम से विकसित करते हैं सहनशीलता सहानुभूति भाईचारा सहयोग अनुशासन नियम पालन आदि। इन सब सामाजिक गुणों का विकास खेलों के माध्यम से आसानी से किया जा सकता है।

प्राचीन काल से ही यह सिद्ध हो चुका है कि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। शारीरिक शिक्षा में सामाजिकता के सिद्धांतों का बहुत महत्व है क्योंकि समाज मनुष्य के लिए बहुत आवश्यक है। इसलिए अरस्तु ने कहा है कि "व्यक्ति स्वभाव से ही सामाजिक प्राणी है और यह सामाजिकता के भाव इसके अंदर जन्म से ही विकसित होते हैं, अचानक इन भावों का जन्म नहीं होता।" अतः जिस समाज के व्यक्ति स्वस्थ होते हैं तथा वह मानसिक रूप से सुदृढ़ता प्राप्त करते हैं जहां पर लोगों में आपसी सामंजस्य की भावना होती है वह समाज निश्चय ही उन्नति को प्राप्त करता है। शारीरिक शिक्षा इन्हीं सामाजिकता की भावनाओं को जागृत करने में कई प्रकार की क्रियाएं व्यक्ति को प्रदान करती हैं।

---

\*डॉ० ऋचा मिश्रा, एसोसिएट प्रोफेसर एवं अध्यक्ष, शारीरिक शिक्षा विभाग, शशि भूषण गर्ल्स डिग्री कॉलेज, लखनऊ

देश में स्वस्थ व्यक्तियों के द्वारा ही अत्यधिक क्रियाओं का संचालन किया जाता है और युवाओं पर ही देश का भार तथा भविष्य दोनों ही आधारित माने जाते हैं। अतः जिस देश की युवा पीढ़ी शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ होगी उसमें अत्यधिक शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व अध्यात्मिक व अन्य सभी प्रकार की महत्वपूर्ण क्रियाओं का समावेश किया जा सकता है। इन्हीं कारणों से आज सरकार के द्वारा शारीरिक शिक्षा के विकास पर अत्यधिक बल दिया जा रहा है। क्योंकि सामाजिक उन्नति के लिए शारीरिक शिक्षा का अत्यधिक महत्वपूर्ण योगदान है। इसे ही शारीरिक शिक्षा का सामाजिक सिद्धांत भी कहा जा सकता है।

आदिकाल से व्यक्ति में एक दूसरे के साथ मिल-जुल कर समूह में रहने की प्रवृत्ति पाई जाती है। तब से लेकर आज तक मनुष्य समूह में रहता आ रहा है। क्योंकि सामूहिक शक्ति सामाजिक उन्नति के लिए, अच्छे जीवन के लिए, मनुष्य के उचित व्यक्तित्व विकास के लिए तथा अपने अस्तित्व की रक्षा के लिए बहुत आवश्यक है। आज सामाजिक सिद्धांतों का विकास शारीरिक शिक्षा के द्वारा भली-भांति हो रहा है जिसका प्रभाव शारीरिक शिक्षा पर प्रत्यक्ष रूप से देखा जा सकता है।

सामूहिक शक्ति यूनानी शब्द है, गुडज़ डिक्शनरी के अनुसार “सामूहिक शक्ति का अर्थ है आंतरिक क्रियाओं का मनोवैज्ञानिक संबंध जिसमें एक समूह के लोग अपने आंतरिक सामूहिक की भावनाओं तथा इच्छाओं का साधारण रूप में विकास करते हैं। इन्हीं संबंधों को सामूहिक शक्ति कहा जाता है।” हमेशा अकेले व्यक्ति के लिए जीवन के प्रत्येक मोड़ पर यह आवश्यक नहीं कि वह सफल हो ही जाए परंतु सामूहिक शक्ति के साथ व्यक्ति न केवल शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में सफल होता है अपितु वह हर उस कार्य में सफलता प्राप्त करता है जो सामूहिक सहयोग द्वारा किया जाता है। सामूहिक सहयोग एवं उचित सोच विचार करके किए गए कार्यों में अच्छे परिणाम प्राप्त होने की संभावना अधिक होती है।

परंतु इन सब के साथ-साथ व्यक्ति के सामूहिक एवं व्यक्तिगत व्यवहारों में भिन्नता पाई जाती है। क्योंकि अकेले रूप में व्यक्ति के व्यवहार में सोचने, कुछ नया करके अनुभव करने की भावनाएं स्वतंत्र होती हैं परंतु सामूहिक रूप से व्यक्ति अपनी स्वतंत्रता को नहीं प्राप्त कर सकता क्योंकि समूह में व्यक्ति को अपने व्यक्तित्व को छोड़कर सामूहिक नियमानुसार कार्य करना पड़ता है। कई बार व्यक्ति समूह में अपनी बुद्धि का सही इस्तेमाल न करके गलत कार्य करने में भी संकोच नहीं करता। परंतु शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के सामूहिक व्यवहारों को सही तथा उचित मार्गदर्शन करने में मदद करती है, जिन पर चलकर व्यक्ति के सामूहिक व्यवहार का भरपूर सकारात्मक उपयोग किया जा सकता है जिसके परिणाम व्यक्तिगत व सामाजिक तौर पर बहुत लाभदायक सिद्ध होंगे जिससे समाज एवं देश को लाभ होगा। अतः सामूहिक शक्ति के ज्ञान को सामने रखकर अच्छे समूह बनाने में सहायता मिलती है जो कि मानवता की भलाई के लिए अच्छे काम करने तथा मानवता को उच्च शिखर पर ले जाती है।

समूह कई प्रकार के होते हैं तथा प्रत्येक समूह की अपनी अलग विशेषता होती है। शारीरिक शिक्षा में इन समूहों का बहुत महत्व है। अतः शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों को इन समूहों की जानकारी होना बहुत आवश्यक है।

शारीरिक शिक्षा प्रसन्नता और खुशहाल संसार के निर्णय में अपनी ईमानदारी के खेल, शारीरिक स्वास्थ्य, योग्यता प्राप्त व्यक्तियों के निर्माण में, अवकाश के समय के सदुपयोग की शिक्षा

द्वारा सामाजिक संतुलन तथा समानता, प्रजातांत्रिक भावनाओं की वृद्धि करके मनुष्य का सम्मान तथा आदर एवं विश्वास आदि गुणों का प्रयोग करके समाज को एक अच्छे प्रकार का उत्तम सहयोग दे सकती है।

प्रत्येक सामाजिक विज्ञान व्यक्तियों के सामाजिक जीवन को तथा विभिन्न घटनाओं को अपने-अपने दृष्टिकोण से देखने का प्रयास करता है। उदाहरणार्थ अर्थशास्त्र आर्थिक दृष्टिकोण से, राजनीति शास्त्र राजनीतिक दृष्टिकोण से, मनोविज्ञान मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से, समाजशास्त्र सामाजिक दृष्टिकोण से एवं शारीरिक शिक्षा शारीरिक दृष्टिकोण से घटनाओं का अध्ययन करता है। क्योंकि समाज के बिना मनुष्य का सामाजिक नैतिक व शारीरिक विकास संभव नहीं है। जैसे शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं संवेगात्मक विकास के लिए सदैव तत्पर रहती है, उसी प्रकार समाजशास्त्र भी सामाजिक संबंधों, सामाजिक समूहों एवं सामाजिक अंतर क्रियाओं का अध्ययन करता है और सीधे तौर पर शारीरिक शिक्षा की स्पष्ट रूप से मदद करता है। या हम यूँ कह सकते हैं कि समाजशास्त्र शारीरिक शिक्षा को उसके उद्देश्य एवं लक्ष्य को पूरा करने में पूर्णतया सहयोग करता है। शारीरिक शिक्षा भी समाजशास्त्र की तरह दैनिक जीवन से जुड़ी हुई है। शारीरिक शिक्षा जीविका अर्जित करने में, मेहनतयुक्त एवं उत्साही जीवन बिताने में सहायक होती है। सामाजिकता में सबसे अधिक वृद्धि खेलों के द्वारा ही होती है और एक दूसरे के प्रति मित्रता का भाव पैदा होता है। शारीरिक शिक्षा खेलों के नियमों के माध्यम से मानवीय संबंधों को जोड़कर सुरक्षित रखती है। जब भी कोई टीम किसी प्रतियोगिता में भाग लेने जाती है तो खेलों के नियमों के साथ-साथ सामाजिक नियमों का भी पालन करती है।

समाजशास्त्र का विषय-क्षेत्र तथा शारीरिक शिक्षा का विषय-क्षेत्र आपस में काफी सामंजस्य रखते हैं। समाजशास्त्र का विषय क्षेत्र माननीय संबंधों के स्वरूपों का अध्ययन करता है वही शारीरिक शिक्षा व खेल भी सामाजिक प्रभाव व सामूहिक अनुभव के आधार पर कार्य करती है, जिनको निम्न बिंदुओं से स्पष्ट किया जा सकता है

- खेलों से मित्रता, सुप्रसिद्धि एवं नेतृत्व का विकास होता है।
- खेल स्वतंत्रता एवं स्वच्छंदता का विकास करता है
- खेल सामाजिक संतुलन एवं स्वाभाविकता लाता है।
- खेलों से शारीरिक और मानसिक तनाव दूर होते हैं।
- खेलों से अनुशासन एवं आत्मविश्वास बढ़ता है।
- खेल के द्वारा आपसी भाईचारे की भावना व एक दूसरे को समझने की क्षमता में वृद्धि होती है।

इसके विपरीत जो व्यक्ति शारीरिक शिक्षा और खेलों में भाग नहीं लेते हैं उनके व्यक्तित्व के लक्षण कुछ इस तरह के होते हैं—

- ऐसे व्यक्तियों में सदैव हीन भावना रहती है।
- ऐसे व्यक्तियों का व्यवहार हमेशा नकारात्मक लक्षणों का प्रदर्शन करता है।
- समाज व विद्यालयों में भी सहपाठियों व सहयोगियों द्वारा उनकी सामाजिक दृष्टिकोण से वांछनीय मान्यता नहीं होती।
- ऐसे बच्चों में किसी भी कार्यक्रम में भाग लेने के गुण नहीं होते हैं।

■ ऐसे व्यक्ति अकेले रहना अधिक पसंद करते हैं एवं वे समूह में आने से घबराते हैं।  
इसके अतिरिक्त जो व्यक्ति समाज में काम करते हैं वह निम्नलिखित तीन मुख्य प्रयोजनों से संबंध रखते हैं—

- सामाजिक संस्थाओं एवं सामुदायिक जीवन पर तथा विभिन्न व्यक्तियों पर शिक्षा का क्या प्रभाव होता है और शिक्षा द्वारा किसी व्यक्ति का व्यक्तित्व एवं व्यवहार किस प्रकार प्रभावित होता है?
- विद्यालय का समाज की अन्य संस्थाओं से क्या संबंध होता है?
- वे मानवीय संबंध जो विद्यालय में छात्रों, अभिभावकों एवं शिक्षकों के बीच होते हैं किस प्रकार किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व एवं व्यवहार को प्रभावित करते हैं?

समाजशास्त्र के अध्ययन से स्पष्ट होने वाले व्यक्ति के व्यवहार और उससे संबद्ध रूप उल्लेखित अन्य बातें स्पष्टतः समाजशास्त्र और शारीरिक शिक्षा के घनिष्ठ संबंधों की ओर इंगित करती हैं। शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के जीवन के समस्त सार्थक अनुभव में से होकर गुजरने तथा उसके परिणाम स्वरूप व्यक्ति में वास्तविक जीवन मूल्यों के अनुरूप सकारात्मक आचरण के विकास की प्रक्रिया है और समाजशास्त्र व्यक्ति के समग्र व्यवहारों से संबंधित वास्तविक जीवन आवश्यकताओं को उद्घाटित करता है।

ऐसी स्थिति में शारीरिक शिक्षा अपनी प्रक्रिया के माध्यम से व्यक्ति को कराए जाने वाले अनुभव का आधार समाजशास्त्र से प्राप्त करती है। दूसरे शब्दों में शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों पर आयोजनों आदि तथा उसके कार्यक्रमों एवं गतिविधियों के चयन और निर्धारण का आधार भी समाजशास्त्र की विषय वस्तु से प्राप्त होता है।

अतः सामान्य रूप में मानव जीवन तथा विशिष्ट रूप में शारीरिक शिक्षा के संदर्भ में समाजशास्त्र की इस महत्वपूर्ण भूमिका को समझ लेने पर यह बहुत आवश्यक प्रतीत होता है कि शिक्षा सारणी के सभी स्तरों पर शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों का नियोजन—आयोजन समाजशास्त्र द्वारा प्रतिपादित सिद्धांतों को ध्यान में रखकर किया जाए।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

श्रीवास्तव, ए०. के०. व डी. पी. रंगानाथन फिजिकल एजुकेशन एंड हेल्थ. दिल्ली: बी० आर० इन्टरनेशनल पब्लिशर्स.

उप्पल, ए०. के०. व जी०. पी०. गौतम 2007: फिजिकल एजुकेशन एंड हेल्थ. दिल्ली: फ्रेंड्स पब्लिकेशंस,

अग्रवाल, गोपाल कृष्ण 2007: समाजशास्त्र परिचय. आगरा: साहित्य भवन पब्लिकेशंस एंड डिस्ट्रीब्यूटर (प्राइवेट लिमिटेड)

बुचर, सी०ए० 1979: फाउंडेशन ऑफ़ फिजिकल एजुकेशन. सेंटलुइ: सी०वी० मौसमी कंपनी  
लो, जे. डब्ल्यू. एंड जी०एस० केन्यान 1969: स्पोर्ट्स कल्चर एंड सोसायटी ए रीडर ऑन दी सोशियोलॉजी ऑफ़ स्पोर्ट्स. लंदन: मैकमिलन कंपनी.

तालाभिनी, जे०टी० एंड सी०एच० पेज 1973: स्पोर्ट्स एंड सोसायटी एन एंथोलॉजी. बोस्टन: लिटिल ब्रदर एंड कंपनी.