



ISSN: 2456-0057
IJPNPE 2017; 2(2): 2037-2040
© 2017 IJPESH
www.journalofsports.com
Received: 03-07-2017
Accepted: 04-08-2017

डॉक्टर अनिल कुमार मिश्र

एसोसिएट प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा
खेल एवं योग विज्ञान संस्थान, डॉ राम
मनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय,
अयोध्या, उत्तर प्रदेश, भारत ।

बालकों के व्यक्तित्व विकास में शारीरिक शिक्षा की उपादेयता

डॉक्टर अनिल कुमार मिश्र

सारांश –

प्रस्तुत अध्ययन के अंतर्गत व्यक्तित्व विकास पर शारीरिक शिक्षा के प्रभाव को समझने का प्रयास किया गया है। बालकों के व्यक्तित्व विकास को मनोवैज्ञानिक घटनाओं में सर्वोपरि माना गया है क्योंकि व्यक्तित्व विकास का संबंध बालकों के शारीरिक विकास के अतिरिक्त उनके मानसिक, बौद्धिक, गत्यात्मक, सांस्कृतिक तथा सामाजिक विकास से है। अतः इस विषय पर शारीरिक शिक्षा की उपादेयता स्पष्ट करने से संबंधित पूर्व में की शोधों के आंकड़ों तथा निष्कर्षों को सम्मिलित किया गया है। यह अध्ययन इस बात की भी समीक्षा करता है कि बालकों की विद्यालयका लीन शारीरिक शिक्षा उनके भावी स्वरूप का निर्माण कर एक सशक्त व्यक्तित्व का निर्माण करती है।

मूल शब्द :- व्यक्तित्व विकास, टीम भावना, समाजिकता, नैतिकता, सहयोग की भावना ।

प्रस्तावना –

बालकों के विकास के संदर्भ में व्यक्तित्व के विकास का प्रक्रम नैसर्गिक, स्वाभाविक तथा प्राकृतिक है। व्यक्तित्व, बालक के मौलिक गुणों में सर्वोपरि स्थान रखता है। व्यक्तित्व के संदर्भ में अनेकों अनुसंधानों तथा मानदंडों के आधार पर विभिन्न मनोवैज्ञानिकों, समाजशास्त्रियों तथा शिक्षा विदों द्वारा सदियों से इसे परिभाषित करने का प्रयास किये जाते रहे हैं। वास्तव में शारीरिक शिक्षा हमारी संस्कृति तथा सभ्यता की भाँति ही का फी प्राचीन का ल से ही चर्चित अवस्था में विद्यमान रही है। शारीरिक शिक्षा रूपी ज्ञान के प्रमाण अत्यंत ही प्राचीन व्यवस्था के रूप में वैदिक का ल से ही उपलब्ध हो जाते हैं। बालक के जीवन में व्यक्तित्व तभी सार्थक है जब वह समाज में अपना उचित स्थान प्राप्त करने की क्षमता रखता हो। यह परम आवश्यक है कि बालक की शिक्षा उसी रीति व पद्धति से हो जो उसके भीतर प्रजातांत्रिक जीवन मूल्यों का निर्माण कर सकें ताकि बालकों में उनके प्रति नैतिक कर्तव्यों की समझ को विकसित किया जा सके।

व्यक्तित्व को परिभाषित करते हुए प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक गार्डन आलपोर्ट ने कहा है कि "व्यक्तित्व गुण व्यक्ति की छोटी-छोटी आदतों, उसके दृष्टिकोण, कौशल आदि को एकत्रित करके वृहद विचारधाराओं, भावनाओं तथा कार्यविधि को जन्म देते हैं इन दोनों का अनुमान व्यक्ति के स्थाई व्यवहारों तथा क्रिया प्रतिक्रिया की प्रवृत्ति के आधार पर लगाया जा सकता है।

कोठारी आयोग (1964-66) द्वारा शारीरिक शिक्षा की उपादेयता को स्वीकारते हुए लिखा गया है कि "शारीरिक शिक्षा से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है बल्कि शारीरिक क्षमता, मानसिक चुस्ती, परिश्रम, दल भावना, नेतृत्व, नियमों का अनुसरण, विजय एवं पराजय में संभाव जैसे उच्च श्रेणिक गुणों के विकास में भी सहायता मिलती है।

एच सी बक के अनुसार, "शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के कार्यक्रम का वह भाग है जिसमें शारीरिक कार्यक्रमों द्वारा बच्चों को विकसित तथा सुशिक्षित किया जाता है। शारीरिक कार्यक्रम साधन है और उन्हें इस प्रकार चुन कर कराया जाता है कि इनका प्रभाव बच्चे के संपूर्ण जीवन पर पड़े जिसमें शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा नैतिक सभी अंग सम्मिलित हैं

Correspondence

डॉक्टर अनिल कुमार मिश्र

एसोसिएट प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा
खेल एवं योग विज्ञान संस्थान, डॉ राम
मनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय,
अयोध्या, उत्तर प्रदेश, भारत ।

अध्ययन उद्देश्य -

शोध का प्रमुख उद्देश्य शारीरिक शिक्षा की उपादेयता को स्पष्ट करते हुए बालकों में व्यक्तित्व के विकास पर प्रकाश डालना है। जिसके अंतर्गत व्यक्तित्व विकास के विभिन्न आयामों जैसे शारीरिक विकास, मानसिक विकास, बौद्धिक विकास, संवेगात्मक विकास तथा सामाजिक विकास के सभी पहलुओं का अध्ययन किया गया है।

व्यक्तित्व विकास में शारीरिक शिक्षा की समीक्षा -

शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र अत्यंत विस्तृत है जिसमें विभिन्न प्रकारके शारीरिक कार्यक्रम सम्मिलित होते हैं। शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत व्यक्तित्व के विकास को समझने की दृष्टि से शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र को समझना अति आवश्यक है जो बालक के व्यक्तित्व विकास के प्रत्येक चरण पर उसे प्रभावित करती है। शारीरिक शिक्षा बालक के व्यक्तित्व के निर्धारण में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। कई शोधों द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि शारीरिक शिक्षा बालक का बाह्य विकास ही नहीं बल्कि आंतरिक विकास भी करती है। शारीरिक शिक्षा का प्रभाव भिन्न भिन्न दक्षाओं वाले बालकों के व्यक्तित्व पर भिन्न भिन्न पड़ता है। शारीरिक शिक्षा प्रयोगात्मक रूप से बालक को एक सामाजिक प्राणी के रूप में स्थापित करने के साथ साथ सामाजिक रीतियों तथा प्रथाओं के संचालन हेतु सशक्त व्यक्तित्व का निर्माण करती है। शिक्षा बालक को घर, विद्यालय तथा समाज में प्रतिष्ठा दिलाने का काम करती है। व्यक्तित्व के विकास को संवेगात्मक परिवर्तनों का सूचक माना गया है यह परिवर्तन निरंतर चलते रहते हैं इसमें केवल शरीर के अंगों का विकास ही नहीं होता बल्कि सामाजिक, सांवेगिक अवस्था में होने वाले परिवर्तन को भी सम्मिलित किया जा सकता है जिन्हें मात्रात्मक परिवर्तन और गुणात्मक परिवर्तनों के रूप में देखा जा सकता है। बालक के व्यक्तित्व के विकास में शारीरिक शिक्षा के महत्व की समीक्षा को स्पष्ट करने की दिशा में विश्व में कई शोध किए जा चुके हैं। "अमेरिका के डॉ. कैटिल और बुचर द्वारा किये गये अध्ययन के निष्कर्षों से यह ज्ञात होता है कि शारीरिक शिक्षा से प्राप्त उपलब्धियों पर 25% प्रभाव व्यक्तित्व के गुणों का पड़ता है। डॉ. कैटिल द्वारा किए गए अध्ययन के निष्कर्षों में यह पाया गया कि माध्यमिक स्तर के छात्रों की उपलब्धि अंतर्मुखी छात्रों की तुलना में अच्छी होती है। इसके अतिरिक्त सहगामी क्रियाओं, खेलकूद, सामाजिक कार्य तथा बाह्य क्रियाओं में बहिर्मुखी छात्रों की उपलब्धि अच्छी पाई गई है। जो बच्चे अधिक क्रियाशील, बाह्य क्रियाओं में रुचि लेने वाले हैं, मिलनसार सामंजस्य स्थापित करने वाले हैं, अध्यापक के साथ मधुर संबंध स्थापित रखते हैं। अन्य छात्रों की अपेक्षा तीव्र गति से सीखते हैं उनकी उपलब्धि भी अच्छी होती है उसी प्रकार जिनका सकारात्मक दृष्टिकोण होता है उनकी शैक्षिक उपलब्धि अच्छी रहती है।" [1] शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत आने वाली शारीरिक क्रियाओं तथा प्रशिक्षण द्वारा बालकों में योग्यता, पुष्टि तथा अनुकूलन जैसे गुणों का विकास होता है। शारीरिक शिक्षा बालकों में नेतृत्व के गुणों का विकास भी करती है। शारीरिक शिक्षा की नियमित क्रियाओं के अंतर्गत सम्मिलित बालकों को एक दूसरे के निकट आने के सुअवसर प्राप्त होते हैं जिससे वे परिस्थितियों के अनुसार समायोजन करना सीख जाते हैं। इस प्रकार व्यक्तित्व रूपी ऐसे

गुणों द्वारा शिक्षा के कार्यक्रम विकसित होते हैं तथा समाज में एक अच्छे व स्वस्थ वातावरण का निर्माण संभव हो पाता है। शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों के अंतर्गत कई ऐसी क्रियाएं और जागरूक करने तथा ध्यान मग्न बनाए रखने में सही मापदंडों का निर्माण करती है जिससे बालकों में एकाग्रता जैसे गुणों का विकास होता है। इसके अतिरिक्त यह शारीरिक गतिविधियां बालकों में आत्म चेतना का विकास करने में भी सक्षम है। शारीरिक शिक्षा बालकों में सामाजिकता जैसे तत्वों का उत्पादन करती है। शारीरिक शिक्षा शारीरिक स्वास्थ्य पर बल देती है अतः एक अस्वस्थ बालक कभी भी समाज में स्वयं को समायोजित नहीं कर सकता, लेकिन एक स्वस्थ बालक अपना समायोजन समाज में प्रत्येक क्षेत्र में कर सकता है। स्वस्थ बालकों की तुलना में अस्वस्थ बालकों में अधिक हीन भावनाएं उत्पन्न होती है परिणाम स्वरूप ऐसे बालकों का सामाजिक विकास तुलनात्मक रूप से अवरुद्ध रहता है। जबकि इनके विपरीत समायोजन में संलग्न बालकों का सामाजिक क्रियाकलापों में सम्मिलित होना एक स्वस्थ व्यक्तित्व का परिचायक माना जाता है। इसे समझने के लिए डाबरसेक पू. तथा बार्टलिंग कार्ल (2008) द्वारा व्यक्तित्व प्रकार तथा खेलकूद के मध्य संबंध नामक शोध शीर्षक पर किए गए अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों में पाया गया कि सामूहिक खेल खेलने वाले खिलाड़ियों में चिंता का स्तर निम्न है जबकि व्यक्तिगत खेल के खिलाड़ियों में तुलनात्मक रूप से चिंता का स्तर अधिक रहता है। बालकों में आपसी सहयोग को स्थापित करने में शारीरिक शिक्षा महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करती है। शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत खेल, योग अथवा शारीरिक व्यायाम आदि में नियमित रूप से भाग लेने पर बालकों में दृढ़ इच्छाशक्ति उत्पन्न होती है तथा मानसिक चिंता व तनाव जैसे गुणों का अभाव पाया जाता है।

व्यक्तित्व विकास से संबंधित अध्ययनों का विश्लेषण

1 कार्य नीति तथा नैतिकता का विकास-

Aiklaitis AV, *et al.* (2016) [2] द्वारा बालक की नैतिकता के विकास में शारीरिक शिक्षा की उपादेयता तथा खेलों का प्रभाव शीर्षक में उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों पर किए गए अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर यह सिद्ध हो चुका है कि छात्रों द्वारा समूहों में कार्य करना उनके अंदर अनुशासन तथा नैतिकता जैसे गुणों का विकास करता है।

2 लक्ष्य निर्धारक गुणों का विकास-

शारीरिक शिक्षा में सम्मिलित गतिविधियों का प्रमुख आधार शारीरिक क्रियाएं तथा खेल होते हैं अतः यह बालकों में मुख्य रूप से लक्ष्यों को हासिल करने अथवा होने गोलसीकर बनाने में अपना महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। इस विषय पर अध्ययन करते हुए Bignold WJ, *et al.* (2013) [3] द्वारा खेलों के माध्यम से छात्रों की जीवन शैली में आने वाले परिवर्तनों को समझने का प्रयास किया गया है। इस शोध द्वारा प्राप्त आंकड़ों के आधार पर यह सिद्ध हो चुका है कि खेलों में प्रतिभागी छात्रों के व्यवहार विशेष में लक्ष्यों को प्राप्त कर सकने जैसे गुणों का विकास तुलनात्मक रूप से ऐसे छात्रों से प्रबल अवस्था में होता है जिनकी रुचि शारीरिक श्रम से संबंधित खेलों में नहीं पाई जाती

है।

3 निर्णय क्षमता का विकास -

सर्वविदित है कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है, एक खिलाड़ी को खेलते समय तुरंत निर्णय लेने होते हैं। अतः निर्णय क्षमता से तात्पर्य बालकों में निर्णय लेने की क्षमता अथवा निर्णय लेने के अवसरों के निर्माण करने से है। शारीरिक शिक्षा बालकों में खेलों के माध्यम से चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में निर्णय लेने की क्षमता के अवसर प्रदान करती है जिसके परिणाम स्वरूप बालकों में सटीक विकल्प का चयन करने, करो या मरो, आई केन डू इट, जैसे गुणों का प्रस्फुटन होता है। Wright PM, et al. (2010) [4] द्वारा शहरी क्षेत्र के अंतर्गत क्रियावित विद्यालयों में पाठ्यक्रम के तौर पर शारीरिक शिक्षा के आंकलन, का र्यान्वयन तथा शैक्षिक परिणामों के संबंध में किए गए शोध से प्राप्त आंकड़ों के आधार पर यह सिद्ध किया जा चुका है कि शारीरिक शिक्षा छात्रों में व्यक्तिगत तथा सामाजिक रूप से निर्णय क्षमता का विकास करती है।

4 नेतृत्व क्षमता का विकास -

बालक के व्यक्तित्व विकास के अंतर्गत नेतृत्व क्षमता से तात्पर्य ऐसी शक्ति से है जिसके द्वारा बालक अपने परिदृश्य में उपस्थित अपने अन्य साथियों को अपनी सर्वश्रेष्ठ योग्यता का अनुभव करवाता है। वास्तव में नेतृत्व क्षमता, नेतृत्वकर्ता की सशक्त मानसिक तथा शारीरिक स्थिति के आधार पर बालकों में उत्पन्न होती है जो कि अन्य बालकों का नेतृत्व करने अथवा मार्गदर्शन करने हेतु नए आयामों को स्थापित करती है। Sinelnimov O, et al. (2008) [5] द्वारा विद्यालयी स्तर पर रूस के छात्रों पर किए गए अध्ययन में यह पाया कि शारीरिक शिक्षा तथा नेतृत्व क्षमता के मध्य सार्थक संबंध पाया जाता है। ज्ञात परिणामों में यह भी पाया गया कि बालकों में एक दूसरे से सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन परिणाम हासिल करने के गुणों का प्रभाव भी नेतृत्व रूपी गुणों के परिणाम स्वरूप ही उत्पन्न होते हैं।

5 सहयोग की भावना का विकास -

व्यक्तित्व विकास के अंतर्गत सहयोग से तात्पर्य मिलजुल कर का र्य करने से है। बालकों के व्यक्तित्व के संदर्भ में सहयोग की भावना का विकास शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत खेलों द्वारा होता है। बालकों द्वारा विभिन्न प्रकारके खेलों के दौरान प्रायः यह पाया गया है कि उनमें टीम भावना से खेलने, मिल-जुल कर खेल संबंधी रणनीति तैयार करने तथा सहयोग कौशल जैसे गुणों का विकास होता है। Hayden LA, et al. (2012) [6] ने शारीरिक शिक्षा द्वारा बालकों में उत्पन्न जिम्मेदारियों का आंकलन करने की दृष्टि से टीम सहयोग की भावना तथा शारीरिक शिक्षा के मध्य के संबंधों को ज्ञात किया है। इनके अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष से सिद्ध होता है कि शारीरिक शिक्षा द्वारा बालकों में टीम सशक्तिकरण, दल बल, पारस्परिक कौशल तथा सहयोग कौशलों का विकास होता है।

6 सामाजिकता का विकास

सामाजिकता का विकास बालकों में प्रारंभिक स्तर पर अपने माता-

पिता अथवा परिवार से ही प्रारंभ हो जाता है। चूंकि बालक भी सामाजिक प्राणी है अतः सामाजिक व्यवहार के प्रति बालकों में अनुकरण जैसे गुण बाल्यावस्था से ही पाये जाते हैं। अनुकरण रूपी इन गुणों का सर्वाधिक सशक्त प्रभाव विद्यालयी स्तर पर देखने को मिलता है। विद्यालय स्तर पर शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम में सम्मिलित गतिविधियों, खेलों, योग, व्यायाम तथा प्रदर्शनों द्वारा सामाजिक व्यवहार जैसे गुणों का विकास प्रमुख रूप से बालकों में मान सम्मान तथा प्रतिष्ठा के प्रति सामाजिक आचरण करने अथवा अपने आदर्शों के मुताबिक स्वयं का विकास करने हेतु उत्साहित करते हैं। इस संबंध में Park J, et al. (2017) [7] द्वारा नियमित रूप से दी जाने वाली शारीरिक शिक्षाद्वारा उत्पन्न सामाजिक व्यवहार का आंकलन करने की दृष्टि से किए गए अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर यह पाया गया कि विद्यालय पाठ्यक्रम में सम्मिलित शारीरिक शिक्षा को नियमित रूप से दी जाने वाली कक्षाओं में प्रतिभागी बालकों का शारीरिक विकास तो होता ही है साथ में शारीरिक शिक्षा बालकों में सामाजिकता जैसे गुणों का भी विकास करने में सक्षम है।

निष्कर्ष -

प्रस्तुत अध्ययन में शारीरिक शिक्षा की उपादेयता के संबंध में विश्लेषण करने के पश्चात् ने कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा संपूर्ण शिक्षा प्रक्रिया का एक अभिन्न अंग है जिसका उद्देश्य शारीरिक विकास, मानसिक विकास, सामाजिक विकास के साथ-साथ व्यक्तित्व रूपी गुणों का विकास भी करना है। वर्तमान शिक्षा पद्धति के अंतर्गत शारीरिक शिक्षा के योगदान ने बालकों के सर्वांगीण विकास को नई दिशा देने का काम किया है। उपरोक्त शोधों से प्राप्त निष्कर्षों से भी यह सिद्ध हो चुका है कि खेल तथा शारीरिक शिक्षा बालक के शारीरिक विकास के अतिरिक्त उसके व्यक्तित्व विकास के सभी आयामों को व्यवस्थित रूप से प्रभावित करती है। इसके अतिरिक्त कई शोध इस बात की भी समीक्षा कर चुके हैं कि शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम के स्थानपर अन्य विषयों के पाठ्यक्रमों में सम्मिलित प्रतिभागी बालकों की तुलनात्मक रूप से बौद्धिक उपलब्धि में सार्थक अंतर पाया जाता है। इस प्रकार ऐसे बालकों के विकास में व्यक्तित्व के आयामों को स्थापित करने में शारीरिक शिक्षा की भूमिका को नकारा नहीं जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ

1. जी एन प्रकाश श्रीवास्तव, शिक्षा मनोविज्ञान नवीन विचारधाराएं, कांसेप्ट पब्लिशिंग कंपनी, वर्ष, 2002।
2. ऐकलैटिस ए. वी. और मेलिनौसकस आर के फिजिकल एजुकेशन सोशल स्किल्स एमोंग सीनियर स्कूल स्टूडेंट एंड फिजिकल एजुकेशन क्लासेस. यूरोपीयन जर्नल आफ कंटेंपेरेरी एजुकेशन. 2016;18:4।
3. बिग्नोल्ड डब्ल्यू जे, डेवलपिंग स्कूल स्टूडेंट आईडेंटिफाई एंड इंगेजमेंट थ्रू लाइफ स्टाइल स्पोर्ट्स: ए केस स्टडी ऑफ अनसाइकलिंग स्पोर्ट, एजुकेशन एंड सोसाइटी, 2013;18:2।
4. राइट पी एम, ली.डब्ल्यू. डिंग एस, et al. इंटीग्रेटिंग पर्सनल एंड सोशल रिस्पॉसिबिलिटी प्रोग्राम वैलनेस कोर्स फॉर अर्बन हाई

स्कूल स्टूडेंट्स, एजुकेशन एंड सोसाइटी, 2010;15:3 ।

5. सिनलिकोव ओ, हेस्टि पी., टीचिंग सपोर्ट एजुकेशन टू रशियन स्टूडेंट: एन इकोलॉजिकल एनालिसिस, यूरोपियन फिजिकल एजुकेशन रिव्यू, 2008;14:2 ।
6. हाइडेन एल ए, बल्ट्जेल् ए, किल्टी के, *et al.* डेवलपिंग रिस्पांसिबिलिटी यूजिंग फिजिकल एक्टिविटी: ए केस स्टडी ऑफ़ टीम सपोर्ट, *Agora Para La Education Fisica Y El Deporte*. 2012;14:2.
7. पार्क जे., पार्क एस, *et al.*, रेगुलर फिजिकल एजुकेशन क्लास ऍहंचेस् सोशलिटी एंड फिजिकल फिटनेस वाहिल् रिड्यूस इंग साइकोलॉजिकल प्रॉब्लम्स इन चिल्ड्रन मल्टीकल्चरल फैमिली, *Journal of exercise rehabilitation* 2017;13:2.