अध्याय-1

शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा

शिक्षा का अर्थ, आयाम, उद्देश्य एवं महत्व

शिक्षा का अर्थ (Meaning of Education)

भूमिका (Introduction)- मनुष्य को पशु से वास्तविक अर्थ में मानव बनाने वाली कड़ी 'शिक्षा' कहलाती है। शिक्षा के द्वारा ही मनुष्य की बुद्धि (तर्क शक्ति) का विकास होता है। वह ज्ञान प्राप्त करता है, अच्छी आदतें सीखता है तथा आवश्यक गुणों एवं कुशलताओं को ग्रहण कर सच्चे अर्थों में मनुष्य बनने की ओर अग्रसर होता है। स्वयं को कई खतरों से बचाने के लिए मनुष्य ने दर्शन एवं शिक्षा को जन्म दिया। इसलिये शिक्षा का आरम्भ मनुष्य के आरम्भ में से ढूंढा जा सकता है। शिक्षा का इतिहास इतना प्राचीन है जितना कि मनुष्य का अस्तित्व।

शिक्षा शब्द की परिभाषा (The term education defined)- वास्तव में शिक्षा 'Education' का अर्थ बहुत विशाल है। प्रत्येक काल में समाज की आवश्यकता अनुसार एक निश्चित शिक्षा प्रणाली का निर्माण किया जाता यही कारण है कि शिक्षा की भिन्न परिभाषाएं प्रस्तुत की गई हैं। दर्शनशास्त्री, मनोवैज्ञानिक, राजनीतिज्ञ, अध्यापक, औद्योगिक तथा साधारण व्यक्ति सभी ने अपने-अपने दृष्टिकोण से तथा अपनी समझ के अनुसार शिक्षा की परिभाषा दी है।

शिक्षा शब्द की उत्पत्ति (Etymology of wold Education)- शाब्दिक दृष्टिकोण से 'Education' शब्द लैटिन भाषा के शब्द 'Educare' व 'Educere' से बना है Educare का अर्थ है 'to educate', is bring up raise 'Educere', का अर्थ है 'to bring forth', to lead out अन्य शिक्षा शास्त्रियों ने इसकी उत्पत्ति एक अन्य शब्द 'educo' से मानी है 'e' का का अर्थ 'out of' अर्थात् बाहर तथा 'duco' का अर्थ है to 'lead' अर्थात् नेतृत्व करना या 'ले आना।' एक अन्य शब्द भी है 'education' इसका अर्थ है out of teaching अर्थात शिक्षण या प्रशिक्षण की क्रिया।

उत्पत्ति शब्दों का विश्लेषण (Analysing the term) - प्रो. वी. आर तनेजा के अनुसार ''बच्चा एक बैंक के समान है जहाँ कुछ निकालने से पहले डालना पड़ता है।'' शिक्षा बच्चे के भीतरी ज्ञान, गुणों, तथ्यों एवं शक्तियों को बाहर लाने का नाम है, उसकी छुपी हुई शक्तियों को वास्तविक रूप देने का नाम है। शिक्षा एवं अनुभव द्वारा मनुष्य की भीतरी योग्यताओं को बाहर ले आती है।

("Education consists in leading out the inate knowledge in virtues and powers of child, making the potential actual.")

साधारणतया शब्द के दो अर्थ निकाले जाते हैं- एक शिक्षण तथा प्रशिक्षण की क्रिया से सम्बन्धित है तथा दूसरे व्यक्ति की योग्यताओं को विकास करने से सम्बन्धित है। अधिकतर, दूसरी धारणा को स्वीकार किया जाता है।

शिक्षा के बारे में कुछ विशिष्ट विचार (Some expert views on Education)

(i) **ऋग्वेद के अनुसार-** शिक्षा मनुष्य को स्वै विश्वासी तथा स्वार्थहीन बनाती है।

(ii) **उपनिषदों के अनुसार-** शिक्षा उद्देश्य मुक्ति है।

(iii) **याक्वल्क्य के अनुसार-** शिक्षा मनुष्य के चरित्र का निर्माण करती है तथा उसको विश्व के लिये उपयोगी बनाती है।

(iv) **कौटिल्य के अनुसार-** शिक्षा देश के लिये प्रशिक्षण प्रदान करती है तथा राष्ट्र के प्रति प्रेम उत्पन्न करती है।

(v) **महात्मा गाँधी के अनुसार-** शिक्षा से मेरा अभिप्रायः ऐसी शिक्षा है जो बच्चे तथा मनुष्य में पूर्णतया शारीरिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक शक्ति का सर्वपक्षीय विकास करे।

(vi) **प्लेटो के अनुसार-** आधुनिक ज्ञान के जन्मदाता प्लेटो के अनुसार "मेरे विचार में वह प्रशिक्षण ही शिक्षा कहलाती है जो सही आदतों के निर्माण द्वारा बच्चे की आरम्भिक मनोवृत्तियों को प्रदान की जाती है तथा जो आपको जीवन के आरम्भ से लेकर अन्त तक उन बातों से घृणा सिखाती है जिनसे घृणा करनी चाहिए तथा उन बातों से प्रेम करना सिखाती है जिनसे प्रेम करना चाहिए।"

(vii) **अरस्तु के अनुसार-** "आरोग्य शरीर में आरोग्य आत्मा का विकास करना ही शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है। यह मनुष्य की योग्यता-विशेषतया मानसिक योग्यता का विकास करती है।"

(viii) **पैस्टालोजी** ने शिक्षा को मनोवैज्ञानिक आधार देने का यत्न किया है। उनके अनुसार "शिक्षा मनुष्य की भीतरी शक्तियों की प्राकृतिक, सर्वपक्षीय तथा विकासमयी प्रगति है।"

(ix) **टी.पी.नन** "शिक्षा बच्चे के व्यक्तित्व का पूर्ण विकास है, जिसके द्वारा वह अपनी समस्त सुयोग्य समर्थानुसार मानवीय जीवन को अपनी मौलिक देन दे सके।"

(x) **रैडिन द्वारा शिक्षा की परिभाषा-** "शिक्षा वह प्रभाव है जो एक परिपक्व व्यक्ति सोच-समझ कर नियमित ढंग से बच्चे पर डालता है। यह प्रभाव व्यक्ति तथा समाज की आवश्यकताओं के अनुसार उपदेश, अनुशासन तथा व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक, सहजात्मक सामाजिक तथा आध्यात्मिक शक्तियों के एकसार विकास द्वारा पाया जाता है। इस प्रभाव का अन्तिम उद्देश्य है बच्चे का सृष्टिकर्ता (ईश्वर) से एक स्वर हो जाना।"

शिक्षा का विशाल अर्थ (broader Meaning)- शिक्षा जीवन पर्यन्त चलने वाली प्रक्रिया है। यह गर्भ से आरम्भ होकर मृत्यु तक चलती रहती है। व्यक्ति का ज्ञान हमेशा बढ़ता रहता है। जैसे-जैसे उसके अनुभव बढ़ते रहते हैं, उसका ज्ञान भी बढ़ता रहता है। डॉ. एस राधाकृष्णन के शब्दों में "शिक्षा केवल ज्ञान प्रदान करने तथा कुशलताओं के प्रशिक्षण देने तक सीमित नहीं। इसके द्वारा शिक्षित व्यक्तियों में सांस्कृतिक मूल्यों के बारे में उचित समझ उत्पन्न होनी चाहिए।"

संकुचित अर्थ में शिक्षा को स्कूल कॉलेज में दिए गए निर्देशों के समतुल्य समझा जाता है। इसमें बालक में 'विशिष्ट प्रभाव' शैक्षिक संस्था में विकास के लिए निर्मित किए जाते हैं। यहाँ विद्यालय से आशय किंडरगार्डन से लेकर विश्वविद्यालय तक की सम्पूर्ण शिक्षा व्यवस्था से है। इसकी शुरूआत विद्यालय से प्रवेश से लेकर विश्वविद्यालय से निकलने पर पूर्ण समझी जाती है इसका आकलन प्राप्त डिग्री डिप्लोमा, सर्टिफिकेट इत्यादि से किया जाता है। विद्यालय औपचारिक शिक्षा के साधन है जहाँ बालक को प्रत्यक्ष एवं क्रमबद्ध शिक्षा प्रदान की जाती है।

शिक्षा का सीमित अर्थ (Narrow Meaning of Education)- अपने सीमित अर्थों में शिक्षा में वह विशेष प्रभाव सम्मिलित है जो विशेष उद्देश्यों की प्राप्ति के लिये बच्चे पर पाये जाते हैं। यह यूनिवर्सिटी और स्कूल की पढ़ाई तक सीमित है। इस दृष्टिकोण के अनुसार बच्चे की शिक्षा तब आरम्भ होती है जब वह स्कूल में प्रवेश करता है तथा पढ़ाई का विशेष कोर्स समाप्त करने के पश्चात उसकी शिक्षा समाप्त हो जाती है।

1. "शिक्षा जीवन पर्यन्त चलने वाली प्रक्रिया है और जीवन के प्रायः प्रत्येक अनुभव से उसके भण्डार में वृद्धि होती है" — **एस0एस0 मैकेन्जी**
2. "जीवन ही शिक्षा है और शिक्षा ही जीवन है।" — **लाज**
3. "शिक्षा से मेरा अभिप्राय बच्चे और मनुष्य का अर्थात उनके शरीर, मन तथा आत्मा का सर्वोत्तम सर्वोन्मुखी विकास करना है।" — **महात्मा गाँधी**

दोनों दृष्टिकोणों का सुमेल (Synthesis of two meanings)- शिक्षा में बच्चे का सुधार तथा उसके व्यक्तित्व के विकास के साथ-साथ ज्ञान तथा कौशल का होना आवश्यक है। इसमें कोई संदेह नहीं कि शिक्षा स्कूल एवं पढ़ाई तक सीमित नहीं, परन्तु यह भी सत्य है कि स्कूल तथा पढ़ाई अत्यधिक आवश्यक है इसलिये परिणाम स्वरूप हम यह कह सकते हैं कि शिक्षा में वह ज्ञान, कला तथा दृष्टिकोण सम्मिलित हैं जिनको प्राप्त कर मनुष्य स्वयं को स्वस्थ रख सके। आर्थिक रूप से स्वयं को सुरक्षित रख सके और जीवन में उचित आनन्द प्राप्त कर सके।

शिक्षा का वास्तविक अर्थ (True Meaning of Education)- अभी तक शिक्षा को औपचारिक व अनौपचारिक तरीकों से विश्लेषित किया गया है औपचारिक या संकुचित अर्थ में शिक्षा एक औपचारिक रूढ़िवादी प्रक्रिया है जो बालक

को विद्यालय में दी जाती है। व्यापक या अनौपचारिक अर्थ में शिक्षा एक अस्पष्ट प्रक्रिया है जिसका मुख्य उद्देश्य स्वच्छंद क्रियाओं को करने के लिए स्वतंत्रता प्रदान करना है। ये दोनों ही प्रक्रियाएँ दो चरम बिंदुओं को महत्व देती हैं। अतः एक ऐसी प्रक्रिया है, जो मानव की जन्मजात शक्तियों के स्वाभाविक और सामंजस्यपूर्ण विकास में योगदान देती हैं, उसकी वैयक्तिकता का पूर्ण विकास करती है, उसे अपने वातावरण से सामंजस्य स्थापित करने में सहायता देती है, उसे जीवन और नागरिकता के कर्तव्यों और दायित्वों के लिए तैयार करती है और उसके व्यवहार, विचार और दृष्टिकोण में ऐसा परिवर्तन करती है जो समाज, देश और विश्व के लिए हितकर होता है।"

शिक्षा का विश्लेषणात्मक अर्थ (Analytical Meaning of Education)- शिक्षा के अर्थ की और अधिक व्याख्या करने के लिए उसके विभिन्न तत्वों का वर्णन इस प्रकार है-

1. **विद्यालय में दिए जाने वाले ज्ञान तक सीमित नहीं है-** यह एक जीवन पर्यन्त चलने वाली प्रक्रिया है जिसमें मानव के सभी पक्षों को सम्मलित किया जाता है। वह अपने अनुभवों एवं क्रियाओं के द्वारा कुछ न कुछ सीखता रहता है।

2. **शिक्षा बालक की जन्मजात शक्तियों के प्रकटीकरण के रूप में-** बालक को ऐसे वातावरण में तैयार करना है जिसमें उसकी अर्न्तनिहित शक्तियों एवं क्षमताओं का विकास हो सके, वे पोषित हो सकें।

इसायल शैफलर के अनुसार- "उच्चतम स्वानुभूति ही शिक्षा है। वह व्यक्ति की क्षमताओं का सम्पूर्ण उपयोग है। वह व्यक्ति को उसकी क्षमताओं के विषय में पूर्ण संतोष प्रदान करती है अर्थात व्यक्ति वह बन जाता है जो कुछ वह बन सकता था।"

3. **शिक्षा एक गतिशील प्रक्रिया के रूप में-** शिक्षा एक गतिशील प्रक्रिया है। यह समय, स्थान, आवश्यकताओं, परिस्थितियों तथा समस्याओं के अनुसार बदलती रहती है।

4. **शिक्षा त्रिध्रुवीय प्रक्रिया के रूप में-** जॉन ड्यूवी ने शिक्षा को विकास की प्रक्रिया माना है। ड्यूवी के अनुसार शिक्षा के दो तत्व हैं 1. मनोवैज्ञानिक 2. सामाजिक। उन्होंने कहा कि शिक्षा एक ऐसा माध्यम है, जिसके द्वारा बालक में उन आधारभूत गुणों, क्षमताओं का विकास किया जा सकता है, जो कि उसकी व्यक्तिगत एवं सामाजिक आवश्यकताओं की पूर्ति में सहायक हो। अतः शिक्षा एक ऐसी प्रक्रिया है जो बालक की क्षमता एवं आवश्यकता के अनुसार उसमें गुणों का विकास करती है।

शिक्षा की इस प्रक्रिया के तीन प्रमुख तत्व हैं। ये हैं-

1. शिक्षार्थी अर्थात जिसे शिक्षा प्राप्त करनी है।
2. अध्यापक अर्थात जिसे छात्र को शिक्षा प्रदान करनी है।
3. सामाजिक संरचना अर्थात वह सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश जिसमें शिक्षा प्रदान की जानी हैं जैसे- देश, काल, भाषा इत्यादि।

शिक्षा की यह प्रक्रिया त्रिध्रुवीय प्रक्रिया कहलाती है।

शिक्षा के उद्देश्य (Aims of Education)- शिक्षा के माध्यम से किसी उद्देश्य की प्राप्ति को शिक्षा का ध्येय कहा जा सकता है। यह अमूर्त अर्थात् दिखाई नहीं देता और आदर्श का द्योतक है। स्वामी दयानंद के अनुसार "शिक्षा का मूल उद्देश्य चरित्र का विकास कर व्यक्ति को उदारता की ओर ले जाना है।"

सेकेंडरों एजूकेशन कमीशन (1952-53) ने भारत में शिक्षा के चार उद्देश्यों को सूचीबद्ध किया है।

(i) प्रजातंत्रात्मक नागरिकता का विकास
(ii) व्यवसायिक कार्यक्षमता में सुधार
(iii) व्यक्तित्व का विकास
(iv) नेतृत्व क्षमता का विकास

विभिन्न दार्शनिकों व शिक्षाविदों के मत पर विचार के बाद यह कहा जा सकता है कि शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति का सुव्यवस्थित एवं सर्वांगीण विकास करना है।

शिक्षा के लक्ष्य (Objectives of Education)- उद्देश्य की अपेक्षा लक्ष्य अधिक सुस्पष्ट है। लक्ष्य वास्तव में उद्देश्य का छोटा रूप है उसका एक हिस्सा है।

शिक्षा का मुख्य लक्ष्य पढ़ाना या बताना नहीं बल्कि विकसित करना है।

- जॉन पेस्टालॉजी

शिक्षा के लक्ष्यों को हम सीधे शब्दों में इस प्रकार कह सकते हैं।

1. शारीरिक विकास- आदर्श स्वास्थ्य के लिये।
2. बौद्धिक विकास- विवेकपूर्ण शक्ति के लिए।
3. मानसिक विकास- आत्मिक बल के लिए।
4. आचरण व नैतिक मूल्यों का विकास- चरित्र विकास के लिए।
5. आध्यात्मिक एवं सौंदर्यात्मक विकास के लिए।

आधुनिक युग में शिक्षा का महत्व (Importance of Education in Modern Era)- आधुनिक युग में परिवर्तन बहुत तेजी से हो रहे हैं। इस तेजी से बदलते समाज व हालात में शिक्षा से अर्जित अनुभव के माध्यम से ही हम अपने सामने आने वाली चुनौतियों को निपटा पाते हैं। यह हमें हमारी रोजमर्रा की ज़िंदगी में आने वाली समस्याओं को सुलझाने का उचित तरीका हमें बताती है। शिक्षा का महत्व हमारे जीवन के हर पहलू पर है।

1. **समग्र व्यक्तित्व विकास-** यह हमारा सर्वोन्मुखी विकास करती है जिसमें शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सांस्कृतिक पहलू आते हैं।
2. **वयस्क जीवन के लिए तैयार करना-** बड़े होने के साथ-साथ हमें जीवन में अनेकानेक कठिनाइयों व चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। शिक्षा हमें उनसे जूझना और विजय प्राप्त करना सिखाती हैं।

3. **व्यवहार में परिवर्तन**- शिक्षा हमारे आवेगों में परिवर्तन ला कर हमें तर्कपूर्ण और परिष्कृत बनाती है। हमारे व्यवहार भाषा को अधिक प्रभावी व मजबूत बनाती है।
4. **सामाजिक विकास और सामाजिक कल्याण**- शिक्षा के द्वारा बच्चे में सामाजिक विकास होता है। वह सीखता है कि उसे किस प्रकार अपने माँ-बाप, भाई-बहन व मित्रों से व्यवहार करना चाहिए। शिक्षित होने पर वह समाज कल्याण की ओर भी अग्रसर होता है।
5. **संस्कृति एवं सभ्यता का परिरक्षण**- सभी देश अपनी सांस्कृतिक विरासत और सभ्यता के द्वारा ही जाने जाते हैं और इसे जीवित रखने का पुरजोर प्रयत्न करते हैं। शिक्षा ही बच्चे को इससे अवगत कराती है और इसका महत्व समझाती है।
6. **नेतृत्व की क्षमता**- नेतृत्व का अर्थ है दूसरों को साथ लेकर एक उद्देश्य की तरफ चलना। शिक्षा के द्वारा ही उसमें यह कला पनपती है और लोकतांत्रिक देश में प्रगति व विकास तभी संभव है जब देश की बागडोर सही, प्रतिबद्ध नेता के हाथ में हो।
7. **राष्ट्रीय एकीकरण की भावना को प्रोत्साहन**- शिक्षा के माध्यम से ही हममें विभिन्न रीति-रिवाजों, जातियों के बीच भी देश प्रेम की भावना पनपती है। हम समझते हैं कि हम एक होकर अधिक मजबूत व समृद्ध होंगे।
8. **आर्थिक निर्भरता**- शिक्षा ग्रहण करके ही हम आर्थिक रूप से सम्पन्न व आत्मनिर्भर बनते हैं।
9. **धर्म निरपेक्षता व धार्मिक सहिष्णुता को प्रोत्साहन**- भारत में विभिन्न धर्म, जातियों, नस्लों के लोग रहते हैं। शिक्षा ग्रहण करने के पश्चात् ही उनमें प्रगतिशीलता, खुलेपन, बुद्धिमत्ता एवं धार्मिक सहिष्णुता की भावना आती है।
10. **आधुनिकीकरण से कदम मिलाना**- शिक्षा बच्चे को बदलते समाज का सामना करने के योग्य बनाती है। किस प्रकार बदलते परिवेश में अपने को परिवर्तित कर तालमेल व समायोजन बनाये व आधुनिक युग में अपने आप को ढाल सके।

शारीरिक शिक्षा का अर्थ, परिभाषा, लक्ष्य एवं उद्देश्य

शारीरिक शिक्षा शब्द दो अलग शब्दों से मिलकर बना है 'शारीरिक' एवं 'शिक्षा'। शारीरिक शब्द का साधारण अर्थ शरीर सम्बन्धी विभिन्न क्रियाओं से है। यह शारीरिक बल शारीरिक क्षमता शारीरिक फिटनेस और शारीरिक आदि के रूप में भी जाना जाता है। 'शिक्षा' शब्द से अभिप्राय सुव्यवस्थित ढंग से निर्देश या प्रशिक्षण से है। इन दोनों शब्दों का संयुक्त अर्थ उन कार्यक्रमों निर्देश या प्रशिक्षण से है जो कि मानव शरीर के विकास और उसे बनाये रखने के लिये नितांत आवश्यक है।

शिक्षा केवल क्लासरूम तक ही सीमित नहीं है। यह खेल के मैदान, पुस्तकालय अथवा घर में भी सीखी जा सकती है। शारीरिक शिक्षा मनुष्य के शारीरिक क्रियाकलापों में और उनके द्वारा दी जाने वाली शिक्षा है। यह शारीरिक विकास के साथ शुरू होती है और मानव को पूर्णता की ओर ले जाती है, जिसके परिणाम स्वरूप वह एक हृष्ट-पुष्ट मजबूत शरीर और सामाजिक एवं भावनात्मक संतुलन रखने वाला व्यक्ति बन जाता है। ऐसा व्यक्ति नयी चुनौतियों से प्रभावी तरीके से लड़ने में सक्षम होता है।

शारीरिक शिक्षा की परिभाषाएँ (Definitions of Physical Education)

1. **चार्ल्स इ. बूचर के अनुसार**- शारीरिक शिक्षा समूची शिक्षा का एक अभिन्न अंग है, जिसका उद्देश्य शारीरिक, मानसिक भावनात्मक तथा सामाजिक रूप से पूर्ण व्यक्तियों की ऐसी शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से विकास करना है जिनका चयन इन उद्देश्यों को सम्मुख रख कर किया जाए।
2. शारीरिक शिक्षा शारीरिक क्रिया-कलापों के माध्यम से दी जाने वाली शिक्षा का एक तरीका है जो मानव वृद्धि, विकास और व्यवहार के मूल्यों के लिए होती है।

अमेरिकन एसोशियन फॉर फिजिकल एजूकेशन, रीक्रिएशन

3. शारीरिक शिक्षा सम्पूर्ण शिक्षा क्षेत्र का वह पड़ाव है, जो बाहुबल से सम्बन्धित क्रियाकलापों से सरोकार रखता है।

जय.बी. नैश

4. "शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य छात्र समूह को सुधारना और उन्हें स्वास्थ्य, संघर्ष और दम प्रदान करना है ताकि वह कॉलेज छोड़ने के बाद अपने कर्त्तव्यों का निर्वाह करने में सक्षम हो।"

डुडले ए. सार्जेन्ट

5. शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा कार्यक्रम का एक अंग है जो बच्चे के प्रचुर बाहुबल वाले क्रियाकलापों के माध्यम से उसकी वृद्धि विकास और शिक्षा से जुड़ा है। यह सम्पूर्ण बच्चे की शिक्षा जो शरीर के क्रियाकलापों से आती है। शारीरिक क्रियाकलाप औज़ार हैं। ये इतने चुनिंदा हैं कि बच्चे के जीवन के हर पहलू- शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और नैतिक को प्रभावित करते हैं।

एच.सी. बक

6. शारीरिक शिक्षा वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति में बदलाव उसके क्रियाशील अनुभवों के माध्यम से आते हैं।

वाल्टमर व आर्थर

उपरोक्त परिभाषाओं से सिद्ध होता है कि

1. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य केवल शरीर का विकास नहीं।
2. शारीरिक शिक्षा साधारण शिक्षा का एक भाग है और इससे भिन्न नहीं।

3. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य साधारण शिक्षा की तरह सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास है।
4. शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम साधन मात्र हैं लक्ष्य नहीं।
5. कार्यक्रम साधन होने के कारण अपेक्षित प्रभाव की दृष्टि से चुने जाने चाहिये।

शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य (Aim Physical Education)- किसी भी क्रिया को करने के लिये उसके अन्त तक जाना आवश्यक है। जब इस प्रकार का भाव लिया जाए तो वह लक्ष्य बन जाता है तथा जो सबसे अन्तिम लक्ष्य होता है उसको उद्देश्य (Aims) कहते हैं। एक उद्देश्य के अधीन अनेक लक्ष्य होते हैं।

सेन्ट्रल परामर्शदाता बोर्ड फिजिकल एजूकेशन (Central Advisory board of Physical Education) ने जिसका कार्य शारीरिक शिक्षा के बारे में अपना परामर्श देना है, शिक्षा के उद्देश्य के बारे में इस प्रकार कहा है, "शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य प्रत्येक बच्चे को शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक रूप से योग्य बनाना है तथा उसमें इस प्रकार के व्यक्तिगत तथा सामाजिक गुणों को विकसित करना है जिससे वह समाज के अन्य सदस्यों के साथ प्रसन्नतापूर्वक रह सके तथा अच्छा नागरिक बन सके।"

सभी शिक्षा विद् मानते हैं कि "शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य मनुष्य का पूर्ण विकास है। मनुष्य में इस प्रकार के गुण उत्पन्न किए जाएं कि उनका शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक विकास हो सके।

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य (Objectives of Physical Education) उद्देश्य तो अन्तिम लक्ष्य होता है किन्तु उस लक्ष्य प्राप्ति के लिये कुछ मनोरथ होते हैं जिनको objectives कहते हैं। शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य की प्राप्ति के लिये विद्वानों के अनुसार निम्न लक्ष्य हैं-

1. **शारीरिक विकास**- इसमें वे उद्देश्य आते हैं जिनके द्वारा मनुष्य अपने शरीर को शक्तिशाली सुडौल तथा स्वास्थ्यप्रद बनाकर अपने शरीर का विकास करता है। इसलिये व्यायाम खेलकूद आदि में भाग लेता है।
2. हरकत तथा कार्य करने वाली शक्ति का विकास - Motor विकास वह उद्देश्य हैं जिनके द्वारा मनुष्य अपने शरीर की क्रियाओं को बिना बल लगाए सुविधाजनक ढंग से अच्छी प्रकार करता है।
3. मानसिक विकास के उद्देश्यों में मनुष्य को भिन्न-भिन्न प्रकार की कठनाइयों तथा समस्याओं को हल करने का प्रशिक्षण दिया जाता है। बच्चों की मानसिक चिन्ता तथा दबाव को दूर किया जाता है। सही प्रकार से सोचने का मार्ग दिखाया जाता है।
4. सामाजिक विकास में उन उद्देश्यों को लिया जाता है जो व्यक्ति में खेल की भावना, स्वअनुशासन, लीडरशिप, बहादुरी, सहनशीलता, सहयोग आदि गुणों को उत्पन्न करे। इन गुणों को प्राप्त कर एक व्यक्ति अच्छा नागरिक तथा समाज का अच्छा सदस्य बन सकता है।

शारीरिक शिक्षा के सम्बन्ध में आम भ्रांतियाँ (Misconceptions about physical Education)- शारीरिक शिक्षा के सम्बन्ध में इस समय समाज में विभिन्न तथा मिथ्या धारणाएँ प्रचलित हैं और इसे कई नामों से सम्बोधित किया जाता है।

1. **शारीरिक प्रशिक्षण और शारीरिक शिक्षा एक ही वस्तु है**- यह एक आम भ्रांति है कि शारीरिक प्रशिक्षण और शारीरिक शिक्षा एक ही वस्तु है। प्रशिक्षण का अर्थ है किसी विशिष्ट उपलब्धि के लिये किया जाने वाला व्यायाम। इसमें अभ्यास, सामूहिक व्यायाम और जिमनास्टिक का समावेश किया जाता है। दूसरी ओर शारीरिक शिक्षा आत्म-अनुशासन अन्तः अभिव्यक्ति आयोजन में भाग लेना और आंगिक शक्ति व शौर्य के इच्छित परिणाम हैं।
2. **शारीरिक शिक्षा केवल शरीर का निर्माण है**- कुछ लोगों का यह विचार है कि शारीरिक शिक्षा केवल शरीर निर्माण से जुड़ी एक प्रक्रिया है जिससे सेहत बनती है। अतः कोई भी ऐसी क्रिया जो व्यायाम कराये या पसीना निकाले, शारीरिक शिक्षा मानी जाती है।
3. **शारीरिक शिक्षा खेल है**- कई लोग खेलों को शारीरिक शिक्षा समझते हैं। इसलिये हॉकी, फुटबॉल आदि खेल खिला देना ही शारीरिक शिक्षा की इतिश्री समझते हैं।
4. **शारीरिक संस्कृति ही शारीरिक शिक्षा है**- कुछ लोग शारीरिक संस्कृति जैसे जिमनास्टिक को ही शारीरिक शिक्षा मानते हैं। जिम्नेज़ियम में की गई शारीरिक क्रियाओं को, अपने शरीर को विशेष क्रियाओं द्वारा अच्छे आकार और सुन्दर बनाने की प्रक्रिया ही शारीरिक शिक्षा है।
5. कई लोग शारीरिक शिक्षा को पी.टी. कह कर सम्बोधित करते हैं। इसमें कुछ व्यक्तिगत व्यायामों की एक श्रृंखला बना कर उसका अभ्यास किया जाता है।

वास्तव में इनमें से कोई भी शब्द शारीरिक शिक्षा का पर्यायवाची नहीं है। ये सभी शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम हैं और यथा-समय उपयोग में लाये जाते हैं। केन्द्रीय सरकार की सलाहकार समिति ने शारीरिक शिक्षा के राष्ट्रीय प्लान में शारीरिक शिक्षा की परिभाषा देते हुए लिखा है कि "शारीरिक शिक्षा शरीर की शिक्षा है।" यह परिभाषा अत्यन्त अस्पष्ट तथा अधूरी है। केन्द्रीय सलाहकार समिति यह परिभाषा लिखकर न केवल सरकार को ही गलत राय दी है बल्कि समाज में प्रचलित धारणाओं की भी पुष्टि की है। यह परिभाषा स्पष्ट करती है कि शरीर को हृष्ट-पुष्ट करना ही शारीरिक शिक्षा है। शरीर मन तथा आत्मा को अलग-अलग नहीं किया जा सकता इसलिए पूर्ण व्यक्ति के शारीरिक विकास को शारीरिक शिक्षा न कहते हुए शरीर द्वारा शिक्षा कहा जाए तो अधिक उचित होगा।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता महत्व एवं क्षेत्र

शारीरिक शिक्षा वह शिक्षा है जो न केवल बालक के शारीरिक पक्ष को ही प्रबल व पुष्ट बनाती है वरन् उसके व्यक्तित्व के अन्य पक्ष यथा मानसिक, सामाजिक एवं नैतिक पक्ष को भी सुविकसित करती है। स्वामी विवेकानन्द ने बल दिया है कि "भारत को आज भगवत् गीता की नहीं बल्कि फुटबॉल के मैदान की जरूरत है।" आधुनिक समाज में मनुष्य द्वारा स्वयं अपने चारों ओर खड़ी की गई समस्याओं से बाहर निकलने में शारीरिक शिक्षा हमारी मदद करती है। उसके महत्व का सार इस प्रकार है।

1. सर्वांगीण विकास- शारीरिक क्रिया कलापों द्वारा वह बच्चे में मानसिक, नैतिक और शारीरिक गुणों का विकास करती है।
2. शारीरिक वृद्धि और विकास- इससे उसमें शारीरिक वृद्धि और विकास सही और व्यवस्थित तरीके से होता है। बच्चा एक मजबूत व्यस्क बनता है।
3. बौद्धिक विकास- शारीरिक शिक्षा के विभिन्न क्रिया-कलाप बच्चे के बौद्धिक और निर्णय लेने की क्षमता का विकास करते हैं जो उसकी आगे की जिन्दगी अत्यन्त सहायक सिद्ध होता है।
4. भावनात्मक विकास- क्रिया-कलापों से उसे अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करना आता है। हारना व जीतना दोनों प्रकार की भावनाओं पर नियंत्रित तरीके से व्यवहार करना सिखाता है।
5. सामाजिक समायोजना- यह प्रतिभागियों में मेल-मिलाप के अवसर प्रदान करती है जिससे उसमें खेल भावना, ईमानदारी, मित्रता, भाईचारा, शिष्टाचार, आत्म-अनुशासन इत्यादि गुणों को पैदा कराती है।
6. चारित्रिक विकास- सामूहिक प्रयास, टीम के प्रति वफादारी और मजबूत इरादे जो वह सीखता है उसके चरित्र के लिये उपयोगी साबित होते हैं।
7. नेतृत्व गुण- अच्छे नेता में आत्म विश्वास, बुद्धि, वफादारी, ईमानदारी समर्पण और साधन सम्पन्नता जैसे गुण होने चाहिये जो खेल के मैदान में बड़ी आसानी से विकसित होते हैं।
8. खाली समय का सही उपयोग- शारीरिक क्रियाकलापों से व्यक्ति अपनी फालतू ऊर्जा का समुचित उपयोग सीखता है और खाली बचे घंटों का सदुपयोग भी।
9. मानसिक शान्ति- शारीरिक क्रियाकलाप जैसे योग, एरोबिक्स मनोरंजक क्रियाकलाप व्यक्ति के मानसिक तनावों को कम करते हैं व हताशा से मुक्ति दिलाते हैं।
10. आर्थिक उपादेयता- शारीरिक शिक्षा तेजी से कमाई वाले व्यवसाय का रूप ले रही है। प्रायोजित करने की अवधारणा ने खेलों को नयी अर्थपूर्ण दिशा दी है।
11. राष्ट्रीय एकता- शारीरिक शिक्षा राष्ट्रीय एकता व भावना को व्यक्ति में विकसित करती है।

12. अन्तर्राष्ट्रीय मेल मिलाप- शारीरिक शिक्षा राष्ट्रीय सीमाओं को तोड़कर एक बड़ा प्लेटफार्म प्रदान करती है। अन्तर्राष्ट्रीय स्पर्धाएँ विभिन्न देशों के खिलाड़ियों को व्यक्तिगत मेलमिलाप का अवसर देती है और भाईचारे की भावना को बढ़ाती है।

शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र

शारीरिक शिक्षा उन छात्राओं तक ही केन्द्रित नहीं जो स्कूल, कॉलेजों में पढ़ाई कर रहे हैं बल्कि यह जनसंख्या के हर वर्ग, आयु, लिंग को अपने में समाहित करती है। यह केवल खिलाड़ियों की दक्षताओं को विकसित करने के लिये नहीं होते वरन् सारी जनता की रुचियों व आवश्यकताओं की पूर्ती भी करने के लिये होते हैं। व्यापक तौर पर हम शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को चार भागों में बाँट सकते हैं।

1. लोक सेवा कार्यक्रम
2. अन्तरंग कार्यक्रम
3. बहिरंग कार्यक्रम
4. फिटनेस कार्यक्रम

1. लोकसेवा कार्यक्रम- शारीरिक शिक्षा के बारे में ज्ञान दिलाने के साथ-साथ यह स्वास्थ्य व स्वच्छता, प्रकृति, पर्यावरण और मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तों का भी ज्ञान देता है।

2. अंतरंग कार्यक्रम- यह कार्यक्रम ग्रुप, क्लब, समाज, गाँव और संस्था की दक्षता को विकसित करने का अवसर प्रदान करता है।

3. बहिरंग कार्यक्रम- यह कार्यक्रम ग्रुपों, क्लबों, समाजों, गांवों और संस्थाओं के बीच प्रतियोगिताएँ कराकर उनमें मेलजोल जैसे अनुभवों को बढ़ाता है।

4. फिटनेस एवं मनोरंजनात्मक कार्यक्रम- यह कार्यक्रम समय की मांग को देखते हुए सभी के लिए स्वास्थ्य एवं फिटनेस के अलग एवं भिन्न प्रकार के कार्यक्रम उपलब्ध कराता है। यह व्यक्ति को रोमांच, एक्शन, क्रिया व्यापार और दक्षता में योग्य बनाता है। ताकि व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं, इच्छाओं और भावनाओं की अभिव्यक्ति कर सके।

शारीरिक शिक्षा का शिक्षा के साथ सम्बन्ध

वर्तमान युग में 'सबसे शक्तिशाली जीवित रहेगा' (Survival of the Fittest) वाला सिद्धांत ही कार्य करता है और वह शारीरिक शिक्षा के द्वारा ही पूर्ण रूप से सम्भव है।

विद्वानों के अनुसार शिक्षा मन तथा शरीर का पूर्ण मिलाप है। किसी प्रकार भी मन तथा शरीर को अलग नहीं किया जा सकता। मन के बिना शरीर एक बुत की भाँति है, उसी प्रकार उत्तम शरीर के बिना मन भी कार्य नहीं कर सकता। यदि मन तथा शरीर मिल कर चलते हैं तब व्यक्ति बड़ी से बड़ी कठिनाई पर नियंत्रण पा लेता है। शिक्षा मन एवं शरीर को परस्पर निकट एवं मजबूत करने का पूर्ण प्रयत्न है तथा किसी

भी क्रिया के लिये अति आवश्यक अंग है। शारीरिक शिक्षा एवं शिक्षा के उद्देश्य पृथक नहीं, केवल प्राप्ति के पृथक साधन हैं। शारीरिक शिक्षा को शरीर द्वारा शिक्षा इसलिये कहा जाता है न कि शरीर की शिक्षा। शारीरिक शिक्षा एवं शिक्षा में गहरा सम्बन्ध है और हम इन्हें किसी प्रकार भी पृथक नहीं कर सकते हैं। यह एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। शारीरिक शिक्षा के विकास के लिये उसके भीतर छुपी हुई शक्तियों को बाहर निकाल कर उन्नति करने के लिये अवसर प्रदान करती हैं। मनुष्य स्वयं को पहचानने के योग्य हो जाता है तथा वर्तमान युग की परिवर्तित होती हुई आवश्यकताओं के अनुसार स्वयं को ढाल लेता है।

शारीरिक क्रियाओं से मनुष्य को प्रसन्नता मिलती है, शरीर हृष्ट-पुष्ट होता है तथा संवेगों को सही दिशा मिलती है। साधारण शिक्षा तथा शारीरिक शिक्षा एक ही मंजिल के दो राही हैं, परन्तु इतना आवश्यक है कि उनके मंजिल पर पहुँचने के मार्ग भिन्न-भिन्न हैं। साधारण शिक्षा में इन उद्देश्यों की पूर्ति कक्षा में दिये लैक्चरों तथा अध्ययन द्वारा की जाती है जबकि शारीरिक शिक्षा में इन उद्देश्यों की पूर्ति शारीरिक क्रियाओं द्वारा प्राप्त की जाती है।

*