

# REVIEW OF RESEARCH

ISSN: 2249-894X

IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF)

## शारीरिक शिक्षा का महत्व उद्देश्य एवं चुनौतियाँ

डॉ. आभा सिंह

सहायक आचार्य , शिक्षा विभाग , जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनू.

### सारांश

शिक्षा का उद्देश्य मात्र ज्ञानार्जन ही नहीं वरन शिक्षा सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास के लक्ष्य को लेकर आगे बढ़ती है। अतः बालक की योग्यताओं, रुचियों आवश्यकताओं एवं क्षमताओं के अनुरूप ही पाठ्यक्रम निर्धारण पर बल दिया जाता है ताकि बालक के व्यक्तित्व के सभी पहलुओं, शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक एवं सामाजिक पहलुओं का सम्यक एवं संतुलित विकास हो सके। कहा जाता है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।

व्यक्ति का व्यक्तित्व तभी सन्तुलित रूप से विकसित हो सकता है जबकि उसके व्यक्तित्व के सभी पहलुओं यथा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं संवेगात्मक के विकास पर यथेष्ट रूप से ध्यान दिया जाए।

शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य मनुष्य का पूर्ण विकास करना है तथा उसके साथ ही यह मनोरंजन, स्वास्थ्य तथा शारीरिक रचना के साथ भी गहरा सम्बन्ध रखती है क्योंकि इन सभी का उद्देश्य व्यक्ति का विकास करना ही होता है।

यदि एक स्वस्थ समाज बनाना है तो शारीरिक शिक्षा को महत्व देना होगा। भारत के युवाओं को इस तरफ मोड़ा जाए जिससे उन्हें रोजगार भी मिल सकेगा और वे समाज के कुछ काम कर सकेंगे।

### प्रस्तावना :

मानव शरीर पंच तत्वों से निर्मित है। जब तक यह पंच तत्व उसके शरीर में विद्यमान रहते हैं तब तक उसका शरीर संचालित होता रहता है। यदि इनमें से एक तत्व भी समाप्त हो जाता है तो निश्चित ही इससे व्यक्ति के द्वारा पूर्ण रूप से स्वस्थता प्राप्त नहीं की जा सकती। इसके अभाव में मानव जीवन संभव नहीं है। इसी प्रकार यदि मनुष्य के द्वारा भलीभांति संतुलित आहार प्राप्त नहीं किया जाता है तो निश्चय ही इससे उसके द्वारा पूर्ण रूप से सर्वांगीण विकास नहीं किया जा सकता। इसलिए यह अति आवश्यक माना जाता है कि व्यक्ति के द्वारा शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार का विकास किया जाए।

शिक्षा का उद्देश्य मात्र ज्ञानार्जन ही नहीं वरन शिक्षा सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास के लक्ष्य को लेकर आगे बढ़ती है। अतः बालक की योग्यताओं, रुचियों आवश्यकताओं एवं क्षमताओं के अनुरूप ही पाठ्यक्रम निर्धारण पर बल दिया जाता है ताकि बालक के व्यक्तित्व के सभी पहलुओं, शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक एवं सामाजिक पहलुओं का सम्यक एवं संतुलित विकास हो सके। कहा जाता है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। यदि उक्त उक्ति पर चिन्तन, मनन किया जाये तो इसकी सार्थकता पर कोई प्रश्नचिह्न नहीं लगाया जा सकता। चूंकि स्वस्थ शरीर ही व्यक्ति की सम्पूर्ण क्षमताओं के विकास को आधार प्रदान करता है। जिस

