International Journal of Applied Research 2016; 2(12): 49-51

**ISSN Print:** 2394-7500
**ISSN Online:** 2394-5869
**Impact Factor:** 5.2
IJAR 2016; 2(12): 49-51
www.allresearchjournal.com
Received: 11-10-2016
Accepted: 12-11-2016

**डॉ. कुलदीप नारा**
असिस्टेंट प्रोफेसर ऑल इण्डिया जाट सूरमा महाविद्यालय, रोहतक।

**Correspondence**
**डॉ. कुलदीप नारा**
असिस्टेंट प्रोफेसर ऑल इण्डिया जाट सूरमा महाविद्यालय, रोहतक।

# शारीरिक शिक्षा में सामाजिक सिद्धांत और संस्थाओं का योगदान

## डॉ. कुलदीप नारा

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। मनुष्य अनेक आकर्षणों का त्याग करके समूह की ओर झुकता है क्योंकि उसमें सामूहिकता की मूल प्रवृति बहुत ही प्रबल होती है। जहां आयु, रूचि तथा ध्वनि आदि में समानता दिखाई पड़ती है। उस समूह की ओर मनुष्य का झुकाव अधिक होता है। मनुष्य हमेशा समाज द्वारा मान्यता प्राप्त करने के लिए प्रयास करता रहता है। किसी समूह का सदस्य हो जाने से ही उसका कार्य समाप्त नहीं हो जाता। मनुष्य लगातार प्रयत्न करता है कि उसका व्यवहार उसके शारीरिक, मानसिक एवं चारित्रिक गुण तथा प्रतिक्रियाएं ऐसी हों जिनकी समाज द्वारा सराहना की जाती है, मनुष्य हमेशा अपनी प्रतिक्रियाओं के प्रति जागरूक रहता है कि कहीं उनकी आलोचना तो नहीं हो रही है।

समाज वह विज्ञान है जो एक अच्छी सामाजिक व्यवस्था विकसित करने में प्रयत्नशील रहता है। सबसे अच्छा परिवार वही है जहां भलाई, परोपकार एवं सत्य के आचरण का व्यवहार किया जाता है। सबसे अच्छा राज्य वही है जिसमें सभी के लिए समान न्याय तथा सुअवसर प्रदान किए जाते हैं। सबसे अच्छी शिक्षा वही है, जो निजी स्वार्थ से ऊपर समुदाय, राज्य, राष्ट्र एवं मानव जाति को रखती है। सबसे अच्छा मनोरंजन वही है जिसमें लोग ऊंच–नची, राष्ट्र एवं मानव जाति को रखती है। सबसे अच्छा मनोरंजन वही है जिसमें लोग ऊंच–नीच, धनी–निर्धन, छोटा–बड़ा आदि का भेद मिटाकर एक दूसरे से मिलते हुए मनोरंजन के कार्यक्रमों में भाग लेते हैं। [1]

शारीरिक शिक्षा हमारे दैनिक जीवन से जुड़ी हुई है। शारीरिक शिक्षा जीविका निर्वाह की तैयारी में, श्रमपूर्ण एवं रूचिकर जीवन बिताने में सहायक होती है। खेल द्वारा सबसे अधिक समाजिकता में वृद्धि होती है और मानव मैत्री की भावना जागृत होती है और इससे मेधाशक्ति, धारणा शक्ति आदि बौद्धिक शक्तियों का भी विकास होता है। [2]

शारीरिक शिक्षा खेलों के नियमों द्वारा मानवीय संबंधों को सुरक्षित रखती है। किसी भी प्रतियोगिता में भाग लेते समय एक टीम दूसरी टीम के साथ जब खेलती है तो उस समय खेल के नियमों के साथ–साथ समाज द्वारा निर्धारित नियमों का भी पालन टीमों द्वारा किया जाता है।

सामूहिक अनुभव एवं सामाजिक प्रभाव के नाते खेल का महत्व इस प्रकार है –

1. खेल सामाजिक संतुलन एवं स्वाभाविकता लाता है।
2. खेल स्वतंत्रता एवं स्वच्छन्दता का विकास करता है।
3. खेलों से मित्रता, सुप्रसिद्धता एवं नेतृत्व का विकास होता है।
4. खेलों से शारीरिक एवं मानसिक तनाव दूर होते हैं।
5. विद्यालय में उनके सहपाठियों द्वारा उनको सामाजिक दृष्टिकोण से अवांछनीय मान्यता नहीं होती।
6. खेलों से व्यक्तियों में हीनता की भावना नहीं रहती।
7. व्यक्ति या छात्र–छात्राओं का व्यवहार सकारात्मक होता है।

### आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा के महत्व

- स्वांगीण विकास
- शारीरिक वृद्धि और विकास
- बौद्धिक विकास
- भावनात्मक विकास
- सामाजिक समायोजन
- चारित्रिक विकास
- शारीरिक फिटनेस

- मानसिक विकास
- न्यूरोपेशी विकास
- स्वस्थ संवेग अभिव्यक्ति
- शारीरिक सांस्कृतिक विकास
- नेतृत्व गुण
- स्वास्थ्य एवं सुरक्षा आदतें
- लोकतांत्रिक मूल्य
- स्वस्थ दृष्टिकोण विकसित करना और खेल भावना को प्रोत्साहन
- खाली समय का सही उपयोग
- अभिव्यक्ति और रचनात्मकता
- नागरिकता के गुण
- आर्थिक उपादेयता
- मानसिक शांति
- राष्ट्रीय एकता
- अंतर्राष्ट्रीय मेल मिलाप

स्वामी विवेकानन्द ने भी कहा है – "भारत को आज भगवद्गीता की नहीं बल्कि फुटबाल के मैदान की जरूरत है।" [4]

**सामाजिक संस्थाएंः** संस्था एक विधि का रूप है। यह किसी विशेष उद्देश्य के लिए बनाया गया संघ है, यह लोगों के समूह को दर्शाता है। जैसे परिवार, क्लब व सरकार में लोग एक दूसरे के साथ व्यवहार करते हैं। प्रत्येक संस्था किन्हीं बनाए गए नियमों, प्रथाओं व मान्यताओं पर चलती है। यही नियम व प्रथाएं संस्था कहलाते हैं। ये प्रक्रियाएं समाज द्वारा मान्यता प्राप्त करती हैं तथा स्वीकृति होती हैं तथा व्यक्ति व समाज के बीच रिश्तों को शासित करती हैं। [5]
बोगारडस के अनुसार "सामाजिक संस्था समाज का वह ढांचा है जो निर्मित विधियों द्वारा लोगों की जरूरतें पूरी करने के के लिए बनाया जाता है।" [6]

**संस्था की परिकल्पना**

1. संस्थाएं व्यक्तियों को नियंत्रित करने का साधन है।
2. संस्थाएं व्यक्तियों का सामूहिक गतिविधियों पर निर्भर करती हैं।
3. सामाजिक नियंत्रण के साधनों की बजाए संस्थाएं अधिक विश्वसनीय हैं।
4. संस्थाओं की प्रक्रियाएं प्रथाओं और सिद्धांतों पर टिकी होती हैं।
5. प्रत्येक संस्था के कुछ नियम होते हैं जिन्हें मानना अनिवार्य है।
6. प्रत्येक संस्था का चिन्ह धातु व अधातु का होता है।
7. संस्थाएं मनुष्य की बुनियादी जरूरतें पूरी करने हेतु बनाई जाती हैं। उनके पीछे सामाजिक स्वीकृति होती है। [7]
8. विभिन्न संस्थाएं जो मनुष्य व उसके समूह को प्रभावित करती हैंः–

- परिवार
- शैक्षणिक संस्थान
- साथ खेलने वाले मित्र
- धर्म
- राज्य

**परिवारः** व्यक्ति व समूह को प्रभावित करने वाली सबसे मुख्य संस्था परिवार ही होती है। यह एक लघु सामाजिक समूह है जिसमें पारिवारिक जन होते हैं। बच्चे को सामाजिक बनाने में माता–पिता प्रथम निर्णायक होते हैं। वे ही बच्चे के करीब होते हैं। माता–पिता से ही वह प्रथम ज्ञान, भाषा, बोलचाल आदि सीखता है। परिवार ही सामाजिक अच्छाई का पालना है। यहीं से बच्चे को दूसरे का साथ देने, सहन शक्ति, आत्म बलिदान, प्रेम–वात्सलय का पाठ सीखने को मिलता है। परिवार के वातावरण व परिस्थितियों का बच्चे के विकास पर बहुत असर पड़ता है बुरे परिवार में बच्चा बुरी आदतें सीखता है तथा अच्छे परिवार में सुमार्गी व्यवस्थाएं सीखता है। सामाजीकरण की प्रक्रिया परिवार से ही आरम्भ हो जाती है। परिवार बुनियाद रखता है तथा संस्थाएं बाद में निर्मित करती हैं। परिवार का गहरा असर होता है। परिवार के प्रभाव से ही व्यक्तित्व का विकास होता है। उसकी आदतों, रूझानों तथा अनुभवों को प्रभावित करता है। सामाजिक संस्थाओं में परिवार को सर्वोच्च स्थान प्राप्त है।

**शैक्षणिक संस्थाएंः** शैक्षणिक संस्थाएं जैसे स्कूल तथा कॉलेज सामजीकरण की महत्वपूर्ण संस्थाएं हैं। स्कूल में बच्चे को उसकी शिक्षा मिलती है जो उसकी आदतों और रूझानों को मोड़ देती है। मानसिक गुण यहीं विकसित होते हैं। बच्चा दूसरे बच्चों के निकट आता है जिनका व्यवहार व पृष्ठ भूमि अलग होती है। वे उसके साथ एडजेस्ट होना सीखते हैं। वे विभिन्न सामाजिक ढाचों के संबंध में जानने लगते हैं जिससे बच्चे के व्यक्तित्व का विकास होता है। शिक्षा के सुनियोजित तरीके से सामाजिक व्यक्ति उत्पन्न हो सकते हैं। [8]

**साथ खेलने वाले मित्रः** व्यक्ति या समूह को सामाजिक बनाने में साथ रहने वालों का बहुत योगदान होता है। जिस प्रकार बच्चा बड़ा होता है वह परिवार से निकलकर मित्रों के साथ समूह बनाता है। इन समूहों में अलग–अलग परिवारों से अलग तरीकों से रहने वाले व अलग–अलग व्यवहार के व्यक्तित्व आते हैं। उन सभी के आपसी संबंध भाईचारे तथा आपसी समझ पर आधारित होते हैं क्योंकि उनकी उम्र एक जैसी होती है। जो गुण वह मां–बाप से नहीं सीख पाता, वह दोस्तों से सीख लेता है। वह आपसी सहयोग, फैशन, खुशी के तरीके तथा ज्ञान सीखता है। समाज की दृष्टि से ऐसी वर्जित वस्तुओं का ज्ञान बहुत उपयोगी होता है। दोस्त, मित्र, व्यक्ति व समूह को कई प्रकार से प्रभावित करते हैं। जीवन में बेहतर सीखने के लिए आस–पास रहने वाले भी मदद करते हैं। आस–पास के माहौल के अनुसार वे बालक के व्यक्तित्व को विकसित करने में सहायक है। विभिन्न शैक्षिणक संस्थाओं में बच्चे अलग–अलग प्रकार के परिवारों के बच्चों से तथा अलग–अलग व्यवहारों वाले बच्चों के सम्पर्क में आते हैं। इसका प्रभाव भी बच्चों के व्यक्तित्व, व्यवहार तथा विचारधारा पर पड़ता है। [9]

**धर्मः** समाज में धर्म की बहुत उपयोगिता है। यह बालक के व्यक्तित्व का विकास करता है। यह एकता के सूत्र में पिरोता है और विचारों व जीवनशैली को बदलता है। प्रत्येक परिवार में किसी न किसी तरीके से धार्मिक रीति–निवाज अपनाए व मनाए जाते हैं। बाल मां–बाप को धार्मिक उत्सव मनाते देखता है जो उसे प्रभावित करते हैं तथा उसके विचारों को बदलते हैं, इससे उसको समाज के अच्छे व बुरे तत्त्वों का पता चलता है अर्थात् यह कि बच्चों को मां–बाप की आज्ञा माननी चाहिए, झूठ नहीं बोलना चाहिए तथा धोखा नहीं देना चाहिए, कुमार्ग को नहीं अपनाना चाहिए व लोगों को ईमानदार व गुणवान बनना चाहिए तथा इच्छाओं पर काबू रखना चाहिए। [10]

**राज्यः** राज्य सत्ता प्रधान संस्था है। यह कानून बनाती है तथा लोगों द्वारा ये कानून मान्य होते हैं यदि वे कानून के अनुसार व्यवहार नहीं करते तो उन्हें सजा मिलती है। यह व्यक्तियों के

व्यवहार को बदल देता है व समाज में एक आदर्श व्यक्तित्व की स्थापना करने में सहायता करता है। इस प्रकार संस्थाएं व्यक्ति के लिए बाद की जिंदगी की प्रतिस्पर्धाओं की चुनौतियों को पूरा करने में सहायक हैं। भौतिक व मानसिक तंदरूस्ती, अच्छा चरित्र, अनुशासन, प्रतिस्पर्धा की भावना, अपनी सफलता में चुनौती अनुभव करने के अवसर तथा सामाजिक प्रतिष्ठा शामिल है और लड़का व लड़की के चरित्र का बुनियादी विकास करती है। [11]

**निष्कर्षतः** शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के प्रत्येक पहलू का सर्वांगीण विकास करती है और विभिन्न संस्थाएं इसमें मिलकर परस्पर इनका सहयोग करती है जिससे व्यक्ति के आदर्श व्यक्तित्व का विकास होता है। व्यक्ति का सामाजीकरण उसके स्वास्थ्य, सामाजिकता, भावनात्मक और मानसिक विकास में योगदान देता है और व्यक्ति के क्रियात्मक कार्यकलापों में सहयोग देता है। शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति का सर्वोत्मुखी विकास, व्यक्ति को शुद्ध बनाना व परिपूर्ण और सुव्यवस्थित जीवन जीना है। अतः शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य पूर्ण करने में उसके सिद्धांतों के साथ सामाजिक संस्थाओं का महत्वपूर्ण स्थान रहता है। शिक्षा के ज्ञान के साथ–साथ उसे उदार बनाना, कौशल में सुधार करना, मुक्त सोच को बढ़ावा, रचनात्मक प्रतिभा को प्रोत्साहन व सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास करती है और उदारता व आपसी सहयोग तभी सम्भव है जब व्यक्ति तथा समूह अपने आप को आगे लाएं। शारीरिक शिक्षा में सहयोग की भावना भी अति आवश्यक है। यह भावना सामजिक संस्थाओं द्वारा ही पनपती है। अतः शारीरिक शिक्षा को आजकल विश्व में एक उचित स्थान प्राप्त हो चुका है। शारीरिक शिक्षा के बढते हुए कार्यक्रमों से इस क्षेत्र में काफी मात्रा में उन्नति हो रही है। शारीरिक शिक्षा में यदि और भी व्यापक कदम उठाएं जाएं तो शारीरिक शिक्षा का विकास सुचारू रूप से हो सकता है व भारत भी अन्य देशों की भांति विश्व पटल पर छा सकता है।

## संदर्भ ग्रथ सूची


1. शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत एवं इतिहास, डॉ. आर.सी. कवर, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन्स, धंतोली, नागपुर, पृष्ठ संख्या–108
2. योगासन एवं साधना, भारतीय योग संस्थान, पुस्तक महल, खारी बावली, दिल्ली, संस्करण–15
3. शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत एवं इतिहास, डॉ. आर.सी. कवर, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन्स, धंतोली, नागपुर, पृष्ठ संख्या–108
4. स्वामी विवेकानन्दः
5. शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान, कल्याणी पब्लिशर्ज लुधियाना–नई दिल्ली–नोएडा (उ.प्र.) पृ. स. –43
6. बोगारडस (Bogardus) के अनुसार :
7. शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान, कल्याणी पब्लिशर्ज लुधियाना–नई दिल्ली–नोएडा (उ.प्र.) पृ. स. –43
8. शारीरिक विज्ञान, स्वास्थ्य और खेल के आधार, कल्याणी पब्लिशर्स, 1/1 राजेन्द्र नगर, लुधियाना, 2001
9. शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत एवं इतिहास, डॉ. आर.सी. कवर, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन्स, धंतोली, नागपुर, पृष्ठ संख्या–113
10. शारीरिक शिक्षा की बुनियाद–चार्लस ए. बुच्चर, 1979, सी.वी. मोस्वी कम्पनी
11. शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान, कल्याणी पब्लिशर्ज लुधियाना–नई दिल्ली–नोएडा (उ.प्र.) पृ. स. –45