REVIEW OF RESEARCH

शारीरिक शिक्षाः अभ्यास की पद्धति

ISSN: 2249-894X
IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF)
UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514
VOLUME - 8 | ISSUE - 8 | MAY - 2019

Dr. Pinky Sharma

Assistant PTI in Physical Education.

सारांशः

अंतर्गत शारीरिक शिक्षकोंका चयन, मापन पद्धति, परीक्षण प्रशासन, अध्ययन का अभिकल्प, परीक्षक की विश्वसनियता एवं परीक्षण विश्वसनीयता, आंकडो का संकलन एवं सांख्यिकी पद्धति के चयन का विवरण दिया गया है। किसी भी संशोधन कार्य के लिए दत्य सकलन कि विधी अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। इसके अंतर्गत विषय चुनाव, क्षेत्र चुनाव, दत्य संकलन उपकरण तथा दत्य संकलन विधि आती है। संशोधन के अपने अध्ययन के लिए निम्नअनुसार चयन किया है।

मुख्य शब्दः शारीरिक शिक्षा, व्यक्तित्व, बुद्धि क्षमता

अनुसंधान की प्रेरणाः

शारीरिक शिक्षा मानव सभ्यता के प्रारंभ से ही किसी न किसी रूप में अनवरत चली आ रही है। यह हमारे पूर्वजों द्वारा क्रमिक संशोधन के द्वारा पहुंचाई गई एक ऐसी अनमोल विरासत है जिस पर आज प्रत्येक व्यक्ति को गर्व है। शारीरिक शिक्षा ने अपने उद्भव से लेकर आज तक अनेकों बार नवीन परिवर्तनों को स्वीकारा है तथा समय समय पर विभिन्न विषयों से शिक्षा रूपी प्रसाद ग्रहण किया है।

वर्तमान युग अत्याधुनिक टेक्नोलॉजी का युग है। आज के मशीनी युग ने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र को प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से पूर्णतया प्रभावित किया है। शारीरिक शिक्षा भी दुनिया में आए इस नए बदलाव से स्वयं को अछूता नहीं रख पाया है तथा शारीरिक शिक्षण के क्षेत्र में नवीन आधुनिक झुकाव देखने को मिले हैं। वर्तमान व प्राचीन शारीरिक शिक्षा में आज बहुत अंतर आ गया है जहां प्राचीन समय में शारीरिक शिक्षा मात्र शारीरिक ट्रेनिंग व खेल-कूद तक ही सीमित थी वहीं आज इसने स्वयं को अलग ढंग से परिभाषित कर लिया है तथा जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में एक अहम भूमिका अदा करने में शारीरिक शिक्षा को सर्वोच्च स्थान प्राप्त है। आज शारीरिक शिक्षा का मुख्य लक्ष्य व उद्देश्य व्यक्ति का सर्वांगीण विकास कर उसे एक आदर्श नागरिक बनाना है। आधुनिक झुकाव ने शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र को और अधिक सार्थक एवं विस्तृत कर दिया है तथा शारीरिक शिक्षा में नित नयी खेल तकनीकी को विकसित किया जा रहा है।

प्राचीन समय में खेलों में ताकत के बल पर ही विजय हासिल की जाती थी। किंतु आधुनिक तकनीकों ने ताकत के साथ साथ गती, सहनशीलता, लचीलापन, शक्ती आदि तत्वों के साथ साथ मनोवैज्ञानिक तौर से स्वस्थ होने के नवीन तथ्यों को पेश कर विजय पाने के लिए सभी तथ्यों का मजबूत होना बताया है। यह आधुनिक तकनीकी का ही कमाल है कि आज का खिलाड़ी पुराने खिलाड़ियों की अपेक्षा अधिक तेजी से खेलता है व उनके मुकाबले

कई बेहतर परिणाम दे रहा है। जबकि देखा जाए तो आधुनिक मनुष्य पहले लोगों की अपेक्षा शारीरिक तौर पर कमजोर ही होता जा रहा है। किंतु नयी-नयी खेल तकनीकों के विकसित होने से वह उनसे बेहतर परिणाम दे रहा है। अतः हम कह सकते हैं कि शारीरिक शिक्षा में आए नए बदलाव ने इसकी दिशा व कार्य को बदल दिया या उनको प्रभावित किया है।

शारीरिक शिक्षा का अर्थ अति व्यापक है। यह एक विस्तृत धारणा कही जा सकती है। मनुष्य अन्य जीवों की तुलना में उच्च बुद्धिशाली माना जाता है। मनुष्य के पास शेष जीवों की भांति शरीर है। परंतु अपनी बुद्धि के परिणामस्वरूप वह अन्य जीवों की तुलना में अति श्रेष्ठ माना जाता है। मनुष्य का शारीरिक रूप से स्वस्थ होगा तो निश्चय ही वह अनिवार्य है। यदि व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ होना तो निश्चय की वह समाज के विभिन्न कार्यों में अपनी रूचि विकसित करेगा। इसी के साथ शारीरिक स्वस्थता ही व्यक्ति के अंदर आत्मविश्वास की उत्पत्ति भी करती है। जिस प्रकार बिना स्वस्थ शरीर के व्यक्ति के विकास की कल्पना नहीं की जा सकती। उसी प्रकार यदि व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ न हो तो निश्चय ही उसका सर्वांगीण विकास नहीं हो सकता। इस प्रकार व्यक्ति के लिए शारीरिक तथा मानसिक स्वस्थता दोनों ही अत्याधिक महत्वपूर्ण मानी जाती है। यह व्यक्तित्व विकास का निर्धारण भी करते हैं।

शारीरिक शिक्षा का आधार प्रशिक्षण को माना जाता है। प्रशिक्षण किसी कार्य के प्रति योजना बनाने हेतु बनाई जानेवाली योजना है। जब खिलाड़ी के खेल से संबंधित महत्वपूर्ण कौशलों की जानकारी प्रदान की जाती है। उस समय उसकी बुद्धि एकाग्र होती है। वह अन्य किसी विषय के बारे में न सोचकर केवल खेल में ही अपना ध्यान विकसित करता है। खेल समाज की आवश्यकता माने जाते हैं। यह मनुष्य को शारीरिक तथा मानसिक रूप से व्यवस्था प्रदान करने में बहुत सहायता प्रदान करते हैं। खेलों के माध्यम से ही व्यक्ति में शारीरिक सुदृढ़ता के साथ-साथ सामाजिक भावना का विकास भी भली भांति होता है। जब एक खिलाड़ी अन्य खिलाड़ीयों के साथ आपसी सहयोग के आधार पर विभिन्न खेल क्रियाओं का क्रियान्वयन करता है। उस समय उसके मस्तिष्क में टीम भावना उत्पन्न होती है। वह खेल के प्रति विशेष रूचि विकसित करता है। इस प्रकार उसमें सामाजिक भावना का विकास होता है।

सभी व्यक्तियों में बुद्धि क्षमता एक समान नहीं पाई जाती है। उनमें बौद्धिक स्तर पर अंतर किया जा सकता है। इसी प्रकार शारीरिक विभेदता भी सभी मनुष्य में स्पष्ट रूप से देखी जा सकती है। सभी व्यक्तियों का सोचने तथा विचारने का नजरिया तथा क्षमता भिन्न-भिन्न होता है। यही कारण है कि सभी मनुष्य में उनकी बौद्धिक क्षमता तथा शारीरिक सौष्ठवता के आधार पर अंतर किया जा सकता है।

शारीरिक शिक्षा के आधार पर ही व्यक्ति शारीरिक तथा मानकिस रूप से स्वस्थता प्राप्त कर पाता है। यही कारण है कि आज सभी व्यक्तियों द्वारा शारीरिक शिक्षा के प्रति विशेष रूप से रूझान दिखाया जा रहा है। सभी लोग शारीरिक क्रियाओं के प्रति सचेत हैं तथा इनका संचालन करने के प्रति जागरूक है। आज अधिकांश देशों में अपनी परिस्थितीयों के अनुरूप शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षण को विशेष स्थान प्रदान किया है। इसे एक आवश्यक क्रिया के रूप में ही माना जा रहा है।

शारीरिक शिक्षा को विद्यालयों, कॉलेजों आदि में विशेष स्थान प्रदान किया जा रहा है। आज यह एक अनिवार्य विषय के रूप मे अपनाया जा रहा है। छात्रों के पाठ्यक्रम में इसे महत्वपूर्ण स्थान प्रदान किया जा रहा है। इसका मूल उद्देश्य केवल छात्रों को शारीरिक रूप से स्वस्थता प्रदान करना ही नहीं है। बल्कि इसके आधार पर छात्र मानसिक सुदृढता तथा अन्य विषयों में भी सहायता प्राप्त करते हैं।

इस प्रकार उपरोक्त विवेचन के आधार पर यह कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा का आधार प्रशिक्षण प्रदान करना है। इसके द्वारा छात्रों को शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थता प्राप्त करने हेतु आधार प्रदान किया जाता है। जिसके परिणामस्वरूप वह समाज में उच्च स्थान प्राप्त करते हैं तथा देश की उन्नति में अपना योगदान प्रदान करते हैं। शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षण पर आधारित है।

व्यक्तित्व का विकास करना अत्यंत कठीन माना जाता है। किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व का विकास करने के लिए सर्वप्रथम उसका पूर्ण विकास करना आवश्यक होता है। उसके पूर्ण विकास में शारीरिक तथा मानसिक विकास सम्मिलित किया जाता है। व्यक्ति के व्यक्तित्व में इन दोनों को ही सम्मिलित किया जाता है तथा छात्रों को इनका विकास करने के लिए प्रेरित किया जाता है। जब किसी व्यक्ति

द्वारा यह कहा जाता है कि उक्त व्यक्ति का व्यक्तित्व अच्छा है तो निश्चय ही इसमें वह उसके बाह्य तथा आंतरिक दोनां ही स्वरूपों का अध्ययन करता है।

शिक्षक को चाहिए कि वह खिलाडी के व्यक्तित्व को विभिन्न भागों में विभक्त करें। उनके विभिन्न भागों का विकास एक-एक करके किया जाना चाहिए। इससे विकास करने में आसानी होती है तथा प्रत्येक पहलू का विकास भली भांति किया जा सकता है। शारीरिक शिक्षा के विभिन्न प्रक्रियाओं के द्वारा छात्रों को शारीरिक तथा मानसिक सुदृढ़ता प्रदान की जाती है। जिससे वह भली भांति शारीरिक विकास कर सके। व्यक्तित्व में शील गुणों का विकास करता है तथा उनमें सामाजिक भावना को विकसित करता है। यह देखा जाता है की शील गुणों का विकास होने पर ही बालक के व्यक्तित्व में उन सभी गुणों को उत्पत्ति हो जाती है। जिनके आधार पर वह भली भांति पूर्ण रूप से शिक्षण प्राप्त कर पाता है।

अनुसंधान अभिकल्पः

प्रस्तुत अनुसंधान के लिए वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक अनुसंधान अभिकल्प तैयार किया गया। अनुसंधान कर्ता ने प्रस्तुत अध्ययन के लिए कुछ प्रमुख उद्देश्य विकसित किये इसके आधार पर वैज्ञानिक परिकल्पनाओं की निर्मिती के उद्देश्यों पूर्ति एवं परिकल्पनाओं की जांच करने के लिए वैज्ञानिक अनुसंधान प्रारुप का प्रयोग करना तय किया गया है। इस अनुसंधान के लिए तैयार किया गया विश्लेषणात्मक अनुसंधान प्रारुप निम्न प्रकार से है।

सर्वेक्षण अनुसंधान /विधि :

यह विधि वर्तमान स्थिति का वर्णन करती है। वर्तमान में क्या स्वरूप है? इसकी व्याख्या व विवेचन करती है। सामान्य सर्वेक्षण की परिस्थितियाँ अथवा संबंध जो वास्तव में वर्तमान है, कार्य जो हो रहा है, प्रक्रिया जो चल रही है । उसी के अध्ययन का संबंध सर्वेक्षण विधि से है।

जॉन डब्ल्यू. बेस्ट के अनुसार, ''वर्णनात्मक अनुसंधान क्या है, का वर्णन एवं विश्लेषण करता है। परिस्थितियाँ अथवा सम्बन्ध जो वास्तव में वर्तमान हैं, अभ्यास जो चल रही हैं, विश्वास, विचारधारा अथवा अभिवृत्तियाँ जो पायी जा रही हैं, प्रक्रियाएँ जो चल रही है, अनुभव जो प्राप्त किये जा रहे हैं अथवा नई दिशाएँ जो विकसित हो रही हैं, उन्हीं से इसका सम्बन्ध है।''

सर्वेक्षण विधि को विद्वानों ने विभिन्न नामों मे उपयोग किया है । जैसे आदर्शमूलक (नार्मेटिव), वर्णनात्मक (डिस्क्रिप्टिव) सर्वे, स्टेटस् (स्तर) सर ट्रेन्डस (प्रचल) आदि का अनुसंधान के विवरण के लिए उपयोग किया है ।

शब्द सर्वे (Survey) की उत्पत्ति शब्दों श्ेनतश या 'sor' तथा 'veeir' या 'veior' से हुई है जिसका अर्थ होता है 'ऊपर से' और 'देखना' होता है । लॅटिन भाषा का मूल शब्द श्वेतश का अर्थ श्वअमत. सर्वेक्षण 'survey' ऐसा होता है । जिसका अर्थ होता है 'अवलोकन करना' 'ऊपर देखना' ।

सर्वेक्षण पध्दति को कोई आदर्शमूलक सर्वेक्षण तो कोई वर्णनात्मक पध्दति के नाम से जानते है। सर्वेक्षण अथवा वर्णनात्मक सर्वेक्षण केवल सूचनाओं का संकलन करना एवं पत्रक तैयार करना यहाँ तक ही सीमित नहीं है। उसमें मापन, वर्गीकरण, अर्थनिर्वचन एवं मूल्यांकन इनके आधार पर विषय का स्पष्टिकरण एवं तुलना व सार्थकरण रहता है। सर्वेक्षण से वर्तमान स्थिति, अपेक्षित स्थिति, आवश्यक साधनों का शोध यह तीनों प्रकार की सूचनाओं का संकलन किया जाता है। सर्वेक्षण से विशिष्ट क्षेत्र के वर्तमान स्थिति का यथार्थ चित्र दिखाई देता है।

सर्वेक्षण पद्धति के उद्देश्य :-

- वर्तमान स्थिति का स्पष्टीकरण तथा भावी नियोजन अथवा परिवर्तन में सहायता करना।
- भावी अनुसंधान के प्राथमिक अध्ययन में सहायता करना जिससे अनुसंधान को अधिक नियंत्रित एवं वस्तुनिष्ठ बनाया जा सके।

- मानव-व्यवहार के विभिन्न पक्षों की जानकारी प्राप्त करना।
- मनोवैज्ञानिक विशेषताओं से परिचय प्राप्त करना तथा शैक्षिक नियोजन में सहायता करना।

सर्वेक्षण अनुसंधान की विशेषताएँ :-

- सर्वेक्षण विधि के अन्तर्गत एक ही समय में बहुत सारे लोगों के बारे मे आंकड़े प्राप्त किए जाते है।
- यह आवश्यक रूप से इसकी प्रकृति प्रति खण्डात्मक होती है।
- इसका संबंध व्यक्तियों की विशेषताओं से नहीं होता है।
- इसके अन्तर्गत स्पष्ट परिभाषित समस्या पर कार्य किया जाता है।
- इसके लिए विशिष्ट एवं कल्पनापूर्ण नियोजन आवश्यक होता है।
- इसके आंकड़ो की व्याख्या एवं विश्लेषण में सावधानी आवश्यक होती है।
- इसके लिए निष्कर्षों से तार्किक एवं युक्तिपूर्ण प्रतिविदन आवश्यक होते है।
- सर्वेक्षण जटिलता में अधिक परिवर्तनशील होते हैं।
- यह वैज्ञानिक सिध्दान्तों के संगठित ज्ञान को विकसित नहीं करता है।
- यह ज्ञान में वृद्धि करता है क्योंकि जो कार्य किया जाए उसके लिए अपेक्षित प्रयत्न एकत्रित किए जाते है।
- यह भविष्य के विकास के क्रम से सूचना देता है।
- यह वर्तमान नीतियों का निर्धारण करता है तथा वर्तमान समस्याओं का समाधान प्रस्तुत करता है।
- यह कई उपकरणों के निर्माण मे सहायता करता है, जिसके द्वारा हम शोधप्रक्रिया को पूरा करते है और प्रदत्तों को एकत्रित करते है।

प्रस्तुत अनुसंधान के लिए वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक अनुसंधान अभिकल्प तैयार किया गया। अनुसंधान कर्ता ने प्रस्तुत अध्ययन के लिए कुछ प्रमुख उद्देश्य विकसित किये इसके आधार पर वैज्ञानिक परिकल्पनाओं की निर्मिती केउद्देश्यों पूर्ति एवं परिकल्पनाओं की जांच करने के लिए वैज्ञानिक अनुसंधान प्रारुप का प्रयोग करना तय किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन अनुसंधान वर्णनात्मक अथवा विश्लेषणात्मक है। इस अनुसंधान के लिए तैयार किया गया विश्लेषणात्मक अनुसंधान प्रारुप निम्न प्रकार से है। किसी भी संशोधन कार्य के लिए दत्य सकलन कि विधी अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। इसके अंतर्गत विषय चुनाव, क्षेत्र चुनाव, दत्य संकलन उपकरण तथा दत्य संकलन विधि आती है। संशोधन के अपने अध्ययन के लिए निम्नअनुसार चयन किया है।

अध्ययनविश्व

अध्ययन विश्व में नागपूर विभाग (नागपूर, भंडारा, चंद्रपूर, गडचिरोली, वर्धा तथा गोंदिया जिला) के ग्रामीण एवं शहरी संभाग के सभी शारीरिक शिक्षक शामील थे।

संदर्भ –

१. वैद्य राजेश कुमार, शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त, इतिहास एवं शिक्षा मनोविज्ञान, आर. लाल बुक डिपो, मेरठ, संशोधीत आवृत्ती, २०१०, पृष्ठ. ३६-४०.

२. विवरण शिव : २००४, 'भारत में खेलों का इतिहास', स्पोर्ट्स पब्लिकेशन' ४२६४/३ अंसारी रोड़, दरियागंजख नई दिल्ली-२ (पृ.क्र. ४०-५२)

३. अमित कुमार, केंद्रीय स्कूल शिक्षा बोर्ड और राज्य शिक्षा बोर्ड से मान्यता प्राप्त स्कूलों में पढनेवाले छात्रों की शारीरिक क्षमता का तुलनात्मक अध्ययन", अप्रकाशित लघु शोध प्रबंध, नागपूर विश्वविद्यालया में स्नाकोत्तर उपाधि हेतु प्रस्तुत, २००८.

४. Digelidis, N., Watt, A and Vicars, M.(2017). Physical education teachers' experiences and beliefs of production and reproduction teaching approaches, Teaching and Teacher Education, 66, pp. 184-194.

५. Gardner L. and Henry W. (1951). Riecken Inducing frustration in adult subjects Journal of Consulting Psychology., 15(1), pp 18-2.