International Journal of Arts & Education Research

शारीरिक शिक्षण प्रणाली के विविध आयाम

पूनम रानी*[1]

[1]शोध छात्रा, शारीरिक शिक्षा विभाग, कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र

जिस शिक्षा में बच्चों को दबाव डाले बिना कुछ सिखाया जाए तो पद्धति ही उत्तम मानी जाती है। वस्तुतः आप यह भी कह सकते हैं कि यह कला छात्रों को जीवन जीना सिखाती है। शिक्षक तथा विद्याणथयों का अध्ययन ठीक प्रकार चल रहा है या नहल, इस बात का पता हमें इस पद्धति द्वारा होता है। इसलिए छात्रों को कुशलता सिखाने के लिए एक योग्य शिक्षक स्वयं भी कोई नई पद्धाति ढूँढ निकालता है। शिक्षक को चाहिए कि वह विद्याणथयों में विशिष्ट बदलाव एवं सहज विकास परिलक्षित करने के लिए उचित पद्धति को चुनें। स्पष्टतः कह सकते हैं कि शिक्षण पद्धतियाँ वह महत्त्वपूर्ण माध्यम है जिसकी सहायता से शिक्षण विद्याणथयों को सिखाये जा रहे कौशल को आसान बना सकता है एवं सीखने का एक उचित वातावरण का निर्माण भी कर कसता है।

बाल्यावस्था से ही बच्चा कई तरह से अपनी शिक्षा प्राप्त करता है, उदाहरणतः विद्यालय, परिवार एवं समाज आदि इनमें से परिवार एवं समाज में बदलाव लाना तो बहुत कठिन है, जबकि विद्यालय में बदलाव लाया जा सकता है, तथापि शिक्षक की स्वयं की क्षमता पर निर्भ करता है कि वह शारीरिक शिक्षण में किन पद्धतियों का उपयोग करें। यह याद रखने वाला तथ्य है कि पद्धतियाँ स्थिर नहल गतिशील होती हैं। यह देश, काल, समय तथा वातावरण आदि के अनुसार, परिवर्तनशील होती हैं। इसलिए शिक्षक को पद्धतियों को चुनते समय बुद्धिमत्ता का प्रयोग करना चाहिए।

शिक्षण पद्धतियों का महत्त्व :

शिक्षण में पद्धतियों का अपना विशेष महत्त्व होता है इसीलिए शिक्षक को अलग-अलग विषयों की शिक्षा देने के लिए अलग-अलग पद्धतियों की आवश्यकता होती है। शिक्षण पद्धतियों के प्रमुख महत्त्व इस प्रकार हैं-

1. आवश्यकता अनुसार पद्धतियों का इस्तेमाल कर विद्याणथयों में सीखने के उपयुक्त वातावरण का निर्माण होता है।

2. शिक्षक विषय के प्रति विद्याणथयों की रुचि पद्धति द्वारा बनाए रख सकता है।

3. विद्याणथयों में व्यावहारिक गुणों के साथ-साथ समय की बचत होती है।

4. विद्याथएँ उचित पद्धति अपनाकर कम समय में अच्छी तरह सीख सकता है।

5. शिक्षक के लिए पद्धतियाँ एक मार्गदर्शक का काम करती हैं।

6. विद्याणथयों में जरूरत के अनुसार सुधार लाने में पद्धतियाँ सहायक होती हैं।

*Corresponding Author

7. बच्चों के व्यक्तित्व निर्माण में भी यह मददगार होती हैं।

8. विद्याणथयों में विशेष कौशल एवं क्रियाओं को अच्छी तरह से सीखने की योग्यता बढ़ती है।

9. शिक्षण पद्धति अपनाकर अपनी विषय वस्तु से नहीं भटकता।

10. इसे अपनाकर विषयवस्तु सुबोध तथा आसान बनाई जा सकती है।

11. शिक्षण कार्य को पद्धति प्रभावशाली बनाती है, जिससे शिक्षक का अपनी कक्षा पर नियंत्रण रहता है।

12. काम के प्रति लगाव तथा काम को पूरा करने के लिए पद्धतियाँ एक पृष्ठभूमि तैयार करती हैं।

बच्चों के सम्पूर्ण विकस में पद्धति एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है, परन्तु शिक्षण कार्य में कोई भी पद्धति स्थिर नहल़ होती है। शिक्षक को विद्याणथयों में जरूरी बदलाव लाने के लिए कुशलता एवं कार्य को उचित प्रकार से सिखाने तथा शिक्षण में सफलता प्राप्त करने के लिए पद्धतियों के साथ-साथ और भी कई बातों पर ध्यान देना पड़ता है। इसलिए शिक्षक को शारीरिक शिक्षा के साथ-साथ शरीर, शास्त्र, मनोविज्ञान आदि का ज्ञान होना भी आवश्यक है।

शिक्षा पद्धति को प्रभावित करने वाले तत्त्व :

शिक्षण पद्धति एक गतिशील पद्धति है। इसको प्रभावित करने वाले तत्त्व निम्न प्रकार से है-

1. परिस्थितियों के अनुसार शिक्षा पद्धति अपनाना

मनुष्य जीवन में उसकी परिस्थितियाँ बहुत अधिक प्रभावित करती हैं। समय के अनुसार परिस्थितियाँ बदलती हैं। इन परिवर्तनशील परिस्थितियों में सफल होने के लिए हमें विभि™ा पद्धतियों की सहायता लेनी पड़ती है, जैसे-गर्मएँ, सदएँ, बरसात, धूप-छाँव, बच्चों की संख्या इत्यादि। इन सबसे उत्प™ा परिस्थितियाँ ही शिक्षण शिक्षा पद्धति के उद्देश्य को बहुत ज्यादा प्रभावित करती हैं। उदाहरणानुसार जो बच्चे नदी या समुन्द्र के किनारे रहते हैं, वे और बच्चों से जल्दी ही तैरने में निपुण हो जाते हैं। इसी प्रकार एक शारीरिक शिक्षक को भी चाहिए कि वह परिस्थितियों के अनुसार ही शिक्षा पद्धति अपनाए। इसके साथ-साथ शिक्षक में विपरीत परिस्थितियों में काम करने की योग्यता विद्यमान होनी चाहिए।

2. विषय वस्तु की जानकारी

जब हम कोई खरीदारी करने बाजार जाते हैं तो हम एक सूची तैयार करते हैं कि कौन-सी वस्तु कितनी मात्रा में कहाँ से खरीदनी है एवं यह वस्तु कहाँ से सस्ती मिलेगी आदि के बारे में जानकारी प्राप्त करके जाते हैं तो निश्चय ही हमें लाभ होता है। इसी प्रकार शारीरिक शिक्षक को भी चाहिए कि वह किसी शिक्षा पद्धति का इस्तेमाल करने से पहले उस विषय वस्तु के बारे में जानकारी प्राप्त करे, निश्चित ही उसे लाभ होगा। विषय वस्तु के अनुसार ही शिक्षा पद्धति अपनाई जाती है। अन्य विषयों में जिन पद्धतियों को अपनाया जाता

IJAER

Copyright © 2012 Published by IJAER. All rights reserved.

है वह शारीरिक शिक्षा में लाभ नहीं देती। इसीलिए शिक्षक को शिक्षा पद्धति का इस्तेमाल करने से पहले विषय वस्तु का ध्यान जरूर होना चाहिए।

3. शिक्षक की योग्यता

अगर शिक्षक, योग्य, मेहनती, कर्त्तव्यनिष्ठ एवं अच्छी आदतों का हैतो वह अपने शिक्षण कार्य में निश्चित ही सफल होता है। यह योग्यताएँ जिस शिक्षक में नहल्र हैं वह चाहे कितनी भी उत्तम शिक्षा पद्धति अपनाए सफल नहल्र हो पाता। इसीलिए शिक्षक की योग्यता और क्षमता शिक्षण शिक्षा पद्धति को अवश्य ही प्रभाव डालती है।

4. सहायक उपकरण एवं पर्याप्त समय

यदि शिक्षक अथवा विद्याणथयों के पास समय की कमी है तो वह आधुनिक उपकरणों को अपना सकते हैं। अगर पाठ्यक्रम में विभि™ा खेलों से संबंधित शिक्षा शामिल हे तो शिक्षक पाठ्यक्रम को खत्म करने के लिए एक विशिष्ट पद्धति को अपनाएगा। इस प्रकार समयानुसार ही पद्धतियों का निर्धारण किया जाता है। शारीरिक शिक्षा के शिक्षण में सहायक सामग्री बहुत आवश्यक एवं महत्त्वपूर्ण साधन है। इसकी सहायता से विद्याणथयों की रुचि तो विषय-वस्तु के लिए बढ़ती ही है साथ वे बहुत अधिक प्रभावित होते हैं। यदि शिक्षण सहायक सामग्री न हो तो शिक्षण में सफल होना असंभव तो नहल्र है लेकिन मुश्किल अवश्य होता है। यदि शिक्षण सामग्री उपलब्ध न हो तो शिक्षक को शिक्षण प्रभावी बनाने के लिए विशिष्ट पद्धति का इस्तेमाल करना पड़ता है।

5. छात्रों में मूलभूत कौशल की जानकारी

एक शारीरिक शिक्षा के शिक्षक को यह आवश्यक है कि वह पाठ्यक्रम खत्म करने की दृष्टि से एक विशिष्ट पद्धति को अपनाए जिससे किसी क्रिया अथवा कौशल को विद्याणथयों को सिखाने से पहले उसे यह ज्ञान हो कि बच्चों में उस क्रिया अथवा कौशल के बारे में कितनी जानकारी है। अगर छात्र हॉकी के मूलभूत कौशल को नहीं जानते को शिक्षण कार्य शुरू करने से पहले विद्याणथयों के पास पहले ही कितना ज्ञान है उसकी जानकारी आवश्यक एवं लाभप्रद होती है।

6. शिक्षक को उचित सुविधाएँ

यह आवश्यक है कि शिक्षण पद्धति को प्रभावशाली बनाने के लिए शिक्षक को ज्यादा से ज्यादा सुविधाएँ प्रदान की जाएँ। सहायक सामग्री की सुविधाएँ कक्षा में बैठने की उचित व्यवसीा या अन्य अच्छे एवं जरूरी साधनों की कमी से शिक्षक तनाव में रहता है जिससे वह अपने विषय को बच्चों को मनचाहे ढंग से नहल्र पढ़ा सकता।

Copyright © 2012 Published by IJAER. All rights reserved.

7. वैज्ञानिक सिद्धान्तों से परिचित होना

बच्चे का मानसिक, शारीरिक, सामाजिक एवं भावात्मक विकास ही शारीरिक शिक्षा का एक मुख्य उद्देश्य है। इसलिए इस उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए शारीरिक शिक्षा देने वाले शिक्षकों को उन विषयों के वैज्ञानिक सिद्धान्तों से भली-भांति परिचित होना चाहिए। इन विषयों की जानकारी द्वारा ही वह अध्ययन पद्धति में सुधार लाया जा सकता है।

8. सामाजिक गुणों का विकास

यह सच है कि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और वह समाज से अलग नहल रह सकता। इसलिए शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम में शिक्षक को वह पद्धतियाँ अपनानी चाहिएं जिससे विद्याणथयों में सहयोग, सामाजिक गुण, सदाचार, संयम, सहिष्णुता आदि का निर्माण हो सके। इस तरह बच्चा समाज में अपना स्वतंत्र अस्तित्व बनाकर विकास कर सकता है।

शिक्षण पद्धतियों के प्रकार

कई प्रकार की शारीरिक क्रियाएँ शारीरिक शिक्षा के द्वरा विद्याणथयों को सिखाई जाती हैं, क्योंकि प्रत्येक विद्याथऍ का व्यक्तित्व दूसरे से अधिकतर अलग होता है, इसलिए एक ही अध्यापन पद्धति का उपयोग सभी प्रकार की क्रियाओं को सिखाने के लिए नहल किया जा सकता है। क्रिया के स्वरूप पर शारीरिक शिक्षा में शिक्षण पद्धति निर्भर करती है। जिस प्रकार तालबद्ध क्रियाओं को सिखाने के लिए जिन शिक्षण पद्धतियों का इस्तेमाल किया जाता है उन पद्धतियों को बड़े खेलों को सिखाने में प्रयोग नहल कर सकते। इसलिए शिक्षण पद्धति को चुनते समय शिक्षक क्रिया के स्वरूप को ध्यान में रखे। ये पद्धतियाँ निम्नलिखित हैं-

1. पूर्ण प्रक्रिया विधि :

इस प्रक्रिया के अंतर्गत सर्वप्रथम शिक्षक को पूरी क्रिया को करके दिखाना होता है और बाद में उस क्रिया को पूरी तरह से सीखने का मौका विद्याणथयों को देना होता है। बड़े खेलों जैसे एथलेटिक्स, नृत्य इत्यादि सिखाने के लिए यह विधि बहुत जरूरी है।

2. छोटे-छोटे भागों में बाँटकर सिखाना :

इस प्रकार की पद्धति में खेल-क्रियाओं को कई प्रकार के छोटे-छोटे भागों में बाँटकर सिखाया जाता है, क्योंकि विद्याणथयों को बड़ी क्रिया सीखने में समय लगता है एवं उनके शरीर के हिस्सों में एकसूत्रता नहल आ पाती इसलिए यदि हम उस क्रिया को छोटे-छोटे भागों में बाँटकर सिखाएं तो सिद्याणथयों की समझ में जल्दी आ जाता है और इससे उन्हें बड़ी क्रियाओं को सीखने में प्रोत्साहन मिलता है। जिस कारण छात्रों के कौशल का विकास जल्दी ही हो जाता है।

Copyright © 2012 Published by IJAER. All rights reserved.

IJAER

3. अनुकरणशील शिक्षण पद्धति

जन्म से ही बालक अनुकरणशील होता है। वे समाज, घर एवं विद्यालय में जो कुछ देखते हैं उसकी नकल करने का प्रयास करते हैं। उनकी आदतें भी परिवार तथा समाज के अनुसार ही हो जाती हें। इसी तरह वे अनुकरणाप्रिय होने के कारण शिक्षक का अनुसरण करते हैं। इसलिए शिक्षक आदर्शवान् व्यक्तित्व का हो तो अच्छा है। विद्याथएँ शिक्षक को क्रिया करतेत देखे उनकी नकल करता है। बच्चा खुद की गई क्रियाओं को जल्दी नहल भूलते। यह पद्धति विद्याणथयों को सिखाने के लिए सहज एवं आसान होती है।

4. प्रयोग पद्धति

अनुभव एवं प्रयोग द्वारा बालक कई बातें सीखता है। इस पद्धति में देखकर सीखा जाता है। अनुभवी खिलाड़ियों का खेल यदि विद्याणथयों को दिखाया जाए तो वे उनकी तकनीक तथा कौशल जानने का प्रयास करेंगे। स्लोमोशन इस विधि में ज्यादा लाभदायक होता है।

5. व्याख्या द्वारा समझने की पद्धति

इस प्रकार की पद्धति में व्याख्या द्वारा समझाने का प्रयास होता है न कि क्रिया को प्रयोग करके। व्याख्यान पद्धति में कानों की अहम् भूमिका होती है, जबकि प्रदर्शन में आंखों की। इस पद्धति में व्याख्या छोटी, रोचक और साफ-सुथरी होनी चाहिए। व्याख्यान पद्धति में शिक्षक की उत्तम भाषा शैली, मधुर आवाज और आकर्षक व्यक्तित्व के गुणों का प्रभाव अधिक होता है। इस पद्धति का उपयोग आवश्यकतानुसार कर सकते हैं।

6. आदेश (निर्देश) पद्धति द्वारा अध्यापन

इस पद्धति द्वारा विद्याणथयों को कई प्रकार के निर्देश देकर शारीरिक क्रियाएँ कराने का प्रयास किया जाता है। यह कक्षा को ठीक रखने एवं व्यायाम को नियमानुसार, चुस्त एवं प्रस™ा रखने का एक अच्छा माध्यम है। सबसे अधिक क्रिया सिखाने में आदेश पद्धति का प्रयोग विद्याणथयों पर किया जाता है। जिस कारण क्रिया करने में एकजुटता, समानता एवं तालबद्धता आती है। आदेश दो प्रकार के होते हैं-

1. प्रतिक्रियात्मक निर्देश
2. तालबद्ध निर्देश

प्रतिक्रियात्मक निर्देश को उस समय प्रयोग में लाया जाता है, जब विद्याणथयों को समूह में एक जैसी क्रिया करनी होती है। उदाहरण के लिए-सावधान, विश्राम, दाएं मुड़, बाएं मुड़ आदि निर्देश में स्थिति पर ज्यादा बल दिया जाता है। बच्चों में स्फूर्ति, नियन्त्रण, सही अवस्था, स्थिरता आदि लाने में इसका उपयोग किया जाता है। जब प्रतिक्रिया आदेश द्वारा कराए गए व्यायाम को तालबद्ध रूप में कराना हो तब तालबद्ध निर्देश का प्रयोग किया जाता है, जैसे-डम्बल, लेझिम, मास पी.टी. क्रियाएँ आदि।

Copyright © 2012 Published by IJAER. All rights reserved.

निर्देश पद्धति के सकारात्मक परिणाम, गुण एवं लाभ

आदेश पद्धति का शारीरिक शिक्षा में प्रयोग करने से निम्नलिखित लाभ होते हैं-

(क) इससे विद्याणथयों को कार्य करने की प्रेरणा मिलती है।

(ख) आदेश विधि में क्रिया तुरन्त दिखाई जाती है।

(ग) आदेश देते समय शिक्षक का स्वर तेज एवं स्पष्ट होना चाहिए।

(घ) एक जैसी क्रिया होने से आकर्षक लगती है।

(ङ) शिक्षक को अधिक स्पष्टीकरण करने की आवश्यकता नहल होती।

(च) इस प्रकार का आदेश होना चाहिए जिससे विद्याणथयों में स्फूर्ति एवं सक्रियता का निर्माण हो।

(छ) निर्देश देते ही क्रिया तुरन्त दिखाई देती है।

7. प्रदर्शन की शिक्षण पद्धति

इस पद्धति को शिक्षण की सबसे उत्तम पद्धति माना गया है। प्रदर्शन जितना अधिक आकर्षक होता है। विद्याथऍ में उस क्रिया को सीखने की उतनी ही उत्सुकता होती है। इसलिए शिक्षक का यह उत्तरदायित्व बन जाता है कि वह उचित, आकर्षक एवं रुचिपूर्ण प्रदर्शन ही करें। इस विधि को इतना प्रभावशाली माना गया है कि प्रदर्शन शुरू होते ही विद्याथऍ उसे करने का प्रयत्न करने लगते हैं।

प्रदर्शन के दौरान याद रखने योग्य बातें

शारीरिक शिक्षक को शारीरिक शिक्षा का प्रदर्शन करते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान में रखना होता है-

(क) ऐसे स्थान पर शिक्षक को खड़ा होना चाहिए जहाँ से सभी छात्र उसे देख सकें और वह सभी को देख सके।

(ख) अच्छे विद्याणथयों से भी आवश्यकतानुसार प्रदर्शन कराया जाना चाहिए।

(ग) उचित दूरी पर खड़ा रहें।

(घ) क्रिया का प्रदर्शन पूर्ण रूप से करना चाहिए।

(ङ) दर्पण विधि का प्रयोग प्रदर्शन में कर सकते हैं।

(च) प्रदर्शन सही ढंग एवं जल्दी खत्म होना चाहिए।

(ज) प्रदर्शन करते समय कौशल की गति पहले धीरे और फिर बाद में तेज करनी चाहिए।

(झ) प्रदर्शन को बार-बार दोहराना नहल चाहिए।

IJAER

Copyright © 2012 Published by IJAER. All rights reserved.

इस प्रकार किया गया प्रदर्शन प्रभावशाली एवं उसका छात्रों पर भी ज्यादा प्रभाव पड़ता है।

8. इच्छानुसार किया गया अभ्यास

इस पद्धति में विद्याणथयों को इच्छानुसार एवं अपने समय से तालबद्ध अभ्यास करने का अवसर दिया जाता है। इसके साथ-साथ यह भी जरूरी है कि शारीरिक शिक्षक को विद्याणथयों का निरीक्षण भी करना चाहिए। शिक्षक निरीक्षण कर रहा है। इस बारे में विद्याणथयों को पता नहल होना चाहिए। इस तरह से शिक्षक विद्याणथयों की खेल के प्रति रुचि, आदतों एवं व्यवहार का पता लगा सकता है।

संदर्भ :

1- कपिल, एच0के0 : सांख्यिकी के मूल तत्व, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा

2- कौल, जी0 एन0 : स्वतन्त्र भारत में मूल्य और शिक्षा

3- करलिंगर : व्यावहारिक शोध का आधार, सुरजीत पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली।

4- गैरेट, एच0ई0 : मनोविज्ञान और शिक्षा में सांख्यिकी

5- गुप्ता, एन0एल0 : मूल्य शिक्षा, औष्पा ब्रदर्स, अजमेर

6- दत्त, एन0के0 : मूल्य-उद्देश्यपूर्ण जीवन का आधार, स्टर्लिंग, नई दिल्ली

7- पाण्डेय, डॉ0 राम सकल : शिक्षा का दार्शनिक एवं समाजशास्त्रीय पृष्ठभूमि, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा

8- पाण्डेय, डॉ0 राम सकल : मूल्य शिक्षण, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा

9- पासी, वी0के0 : मूल्य शिक्षा

10- भटनागर, आर0पी0 : शिक्षा तथा मनोविज्ञान में सांख्यिकीय प्रयोग, नेशनल बुक डिपो, मुरादाबाद।

IJAER

Copyright © 2012 Published by IJAER. All rights reserved.