

शारीरिक शिक्षा और सामान्य शिक्षा में सम्बन्ध

रेनु मौर्या

असिस्टेंट प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा

संत कवि बाबा बैजनाथ राजकीय महाविद्यालय, हरख, बाराबंकी-225121, उ०प्र०, भारत

सार

शारीरिक शिक्षा वर्षों से प्रचलित शिक्षा पाठ्यक्रम का एक अंग रहा है, जो प्रभावी ढंग से समाज के उन्नयन में अपना योगदान देता रहा है। दोनों ही सम्पूर्ण शिक्षा प्रक्रिया का अंगभूत हिस्सा है तथा परस्पर एक दूसरे पर आश्रित है। प्रस्तुत लेख सामान्य शिक्षा व शारीरिक शिक्षा के अंतर्संबंधों पर किये गये अध्ययन का संकलन है।

बीज शब्द— सामान्य शिक्षा, शारीरिक शिक्षा, आधुनिक समाज, सम्बन्ध।

Relation between general education and physical education

Renu Maurya

Assistant Professor, Physical Education

Sant Kavi Baba Baijnath Govt. College, Harak, Barabanki-225121, U.P., India

Abstract

Physical education has been a part of conventional education system for the last several years and contributing effectively in the betterment of the society. Both have been integral part of each other and dependent too. Present article embodies studies made on inter-relationship of physical education and general education.

Key words- General education, physical education, modern society, relation.

1. प्रस्तावना

आधुनिक समाज में तेजी से हो रहे बदलावों व अनेक समस्याओं के उत्पन्न होने के फलस्वरूप शारीरिक शिक्षा व सामान्य शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व को हम कम करके नहीं आंक सकते। इसी उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है कि इन दोनों के सम्बन्धों की विवेचना की जाए। इनका प्रमुख उद्देश्य है

छात्रों में आधुनिक जीवन के लिए शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व के बारे में सजगता पैदा करना एवं छात्रों को सामान्य शिक्षा व शिक्षा के बीच सम्बन्धों के योग्य बनाना।

2. आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व

शारीरिक शिक्षा ने आज के युग में विशेष सार्थकता, अद्वितीय भूमिका और असीमित योगदान दिया है। जैसे कि जैविक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को पूरा करना। स्वामी विवेकानन्द ने बल दिया है, "भारत को आज भगवत गीता की नहीं बल्कि फुटबाल के मैदान की जरूरत है।" शारीरिक शिक्षा की न केवल वर्तमान अपितु भविष्य में भी महान् उपयोगिता है। शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व पर बल देते हुए रोशयू ने कहा है, "यह शरीर का ठोस गठन ही है जो मन का सही और निश्चित संचालन करता है।" सैकेंडरी एजुकेशन कमीशन भी शारीरिक

शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व से परिचित था उसने कहा था कि, “देश के युवा का शारीरिक कल्याण राज्य के मुख्य सरोकारों में से एक होना चाहिए और जीवन की इस अवधि में शारीरिक कल्याण के सामान्य नियमों से भागने के परिणाम हो सकते हैं।”

आधुनिक जीवन में घर-घुस्सुवाद, यंत्रवत जीवन और कम्प्यूटरीकरण ने एक नये प्रकार के मानव को पैदा किया है जो दिन में घंटों के लिए बैठते हैं। 21वीं शताब्दी, अंतरिक्ष और प्रौद्योगिकी की भीमकायता का युग है, जो गति, शोर और तनाव पैदा करने वाले कारकों से आवेशित है। हमारे समाज और आर्थिक व्यवस्था की मांग द्वारा पैदा किये बल और बुद्धिवाद की ओर हमारा समर्पण विस्मयकारी है। शहरी जीवन शैली ने कई तनावों को पैदा किया है और ये मानवता के लिए विनाशकारी साबित होंगे।

आधुनिकता हमारे ऊपर अपरिहार्य प्रतिकूल प्रभाव डाले हैं। पर्यावरण, प्रदूषण, संस्कृति का ह्रास, सामाजिक विघटन, धार्मिक असहिष्णुता आदि ने पारिस्थिक एवं सामाजिक संतुलन को बिगाड़ दिया है। आज मानव अस्तित्व और समायोजन संकट का सामना कर रहा है, जो अब से पहले कभी उसके सम्मुख नहीं था। अपना अस्तित्व बचाने और इन संकटों पर विजय पाने के लिए व्यक्ति को साहस, निर्भीकता, शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और बौद्धिक रूप से अपने आप को मजबूत बनाना होगा। शारीरिक शिक्षा वह एजेंसी है जो शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम में व्यापकता व भिन्नता लाकर सामाजिक दायित्वों को प्रभावी ढंग से निभा रही है।

3. शारीरिक शिक्षा का महत्व

आधुनिक समाज में मनुष्य द्वारा स्वयं अपने चारों ओर खड़ी की गई समस्याओं से बाहर निकलने में शारीरिक शिक्षा हमारी जो मदद करती है उसे भी कम करके नहीं आंका जाना चाहिए। आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा के महत्व का सार इस प्रकार है—

1. **सर्वांगीण विकास**— शारीरिक शिक्षा बच्चे के संगठित मानसिक, सामाजिक, नैतिक और शारीरिक गुणों का सर्वांगीण विकास, शारीरिक क्रियाकलापों के माध्यम से उपलब्ध कराती है।
2. **शारीरिक वृद्धि और विकास**— शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक हैं क्योंकि यह आंशिक व्यवस्था और मानव शरीर की क्रियाशीलता के विकास में सहायक होते हैं। यह उसकी थकान से लड़ने की सामर्थ्य बढ़ाती है उसके प्रदर्शन में सुधार और उसे और अधिक स्वस्थ बनाती है।
3. **बौद्धिक विकास**— शारीरिक क्रियाकलाप अवश्य सीखने चाहिए, अतः बौद्धिक तंत्र के बल सोचने की आवश्यकता है जिसका परिणाम ज्ञान ग्रहण करना है। शारीरिक क्रियाकलाप बच्चे के वैज्ञानिक अन्तर्गमन, बौद्धिक और श्रेष्ठ विचारधारा का विकास, परमावश्यक है।
4. **भावनात्मक विकास**— शारीरिक शिक्षा भावनाओं पर नियंत्रण के अवसर उपलब्ध कराती है। खेल जीतना और हारना दोनों ही भावनाओं के छुटकारे और भावनाओं के नियंत्रण का क्षेत्र है।
5. **सामाजिक समायोजन**— शारीरिक शिक्षा प्रतिभागियों व अन्यो के साथ मेलमिलाप का अवसर प्रदान करती है। जिससे हम सामाजिक गुणों जैसे खेल भावना, ईमानदारी, मित्रता, भाईचारा, शिष्टाचार, आत्म-अनुशासन, सहयोग और ऐसी संस्था के प्रति आदर की भावना, जो व्यक्ति को सामाजिक समायोजन में मदद दे, को सीखते हैं।
6. **व्यक्तिगत समायोजन**— शारीरिक शिक्षा व्यक्ति को आत्म-अभिव्यक्ति का पूरा-पूरा अवसर देती है और अपने कार्य के परिणामों से संतुष्टि देती है और उसे जीवन में व्यक्तिगत समायोजन के लायक बनाती है।
7. **चारित्रिक विकास**— सामूहिक प्रयास, टीम के प्रति वफादारी और मजबूत इरादे, खेल और शारीरिक क्रियाकलापों के लिए आवश्यक है। ये एक नैतिक चरित्र के विकास के लिए बड़े उपयोगी साबित होते हैं।
8. **शारीरिक फिटनेस**— कसरत और व्यक्ति के शरीर के विषय में ज्ञान और शारीरिक फिटनेस के लिए आवश्यक योगदान शारीरिक शिक्षा के माध्यम से मिलता है। नियमित कसरत या व्यायाम हमारी शारीरिक कार्यक्षमता और बनावट को सुधारता है।
9. **मानसिक विकास**— शारीरिक शिक्षा सीखने की कला, खेलों, नियमों, तकनीकों और व्यूह रचनाओं एवं नई स्थितियों में व्यक्ति को प्रभावी ढंग से निर्णय लेने में सक्षम बनाती है। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम व्यक्ति को स्वच्छता, स्वास्थ्य और सफाई के प्रति सचेत कर उसका मानसिक विकास करता है।
10. **स्नायु पेशी विकास**— शारीरिक क्रियाकलापों के माध्यम से व्यक्ति पेशी व स्नायु तंत्र में समन्वय बिठाना सीखता है। स्नायु पेशी तंत्र संयोजन का विकास अच्छी तरह तभी होता है जब विभिन्न प्रकार की कसरतों को दोहराते हुए लम्बा समय हो गया हो। किसी काम को सही तरीके से करने या सीखने की कला, अच्छा स्नायु-पेशी तंत्र नियंत्रण, अपरिहार्य है। यह हमें तीव्र और सक्षम गति उपलब्ध कराता है।

11. **स्वस्थ संवेग अभिव्यक्ति**— खेल संवेगों का अभियान है और मौलिक प्रवृत्तियों के प्रकटीकरण के अनेक अवसर प्रस्तुत करता है। खेल के गत्यात्मक गुणों को बच्चे की मूल प्रवृत्तियों के तुष्टिकरण के लिए उपयोग में लाया जा सकता है।
12. **सांस्कृतिक विकास**— खेल और शारीरिक क्रियाकलाप सभी लोगों की संस्कृति में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। ऐसे क्रियाकलापों के दौरान विभिन्न संस्कृतियों के व्यक्ति आपस में एक दूसरे से मिलते हैं और एक दूसरे के बारे में जानते हैं। उनके रीति-रिवाजों, परम्पराओं और जीवन शैली के बारे में परिचित होते हैं, जिससे सांस्कृतिक विकास को बढ़ावा मिलता है।
13. **नेतृत्व गुण**— एक अच्छे नेता में आत्म विश्वास, बुद्धि, वफादारी, ईमानदारी, समर्पण, और साधन सम्पन्नता जैसे गुण होने चाहिए। इन गुणों को और अधिक विकसित व सिंचित करने का मौका खेल की स्थिति और खेल के मैदान में मिलता है, जो ऐसे गुणों के विकास की प्रयोगशाला होती है।
14. **स्वास्थ्य एवं सुरक्षा आदतें**— शारीरिक शिक्षा, व्यक्ति को स्वास्थ्य एवं सुरक्षा आदतों के लिए निर्देश देती है, और खेल व क्रीड़ाएं सुरक्षा व स्वास्थ्य प्रेरक पद्धति के तरह ही खेले जाती हैं।
15. **लोकतांत्रिक मूल्य**— शारीरिक शिक्षा संगठन और प्रशासन लोकतंत्र के सिद्धान्तों, लो और दो तथा संस्था का आदर करो पर आधारित है। कार्यक्रमों की योजना व संचालन में अवसर द्वारा शारीरिक शिक्षा लोकतांत्रिक आदर्शों और मूल्यों को छात्रों के मन में बिठा देती है।
16. **स्वस्थ दृष्टिकोण विकसित करना और खेल भावना को प्रोत्साहन**— शारीरिक शिक्षा हार और जीत को शालीनता से स्वीकार ने की कला सिखाती है। अन्यों से दूर रहने की भावना और नियमों का पालन और मैत्री भाव का दृष्टिकोण बनाये रखना आदि सकारात्मक दृष्टिकोण के विकास और खेल भावना को प्रोत्साहन देता है।
17. **खाली समय का रचनात्मक उपयोग**— शारीरिक शिक्षा खाली समय के रचनात्मक उपयोग में भी अपना योगदान देती है। दक्षताओं और शारीरिक क्रियाकलापों से व्यक्ति अपनी अतिरिक्त ऊर्जा का समुचित उपयोग करना सीखता है। और खाली समय के घंटों का सदुपयोग करना सीखता है।
18. **अभिव्यक्ति और रचनात्मकता**— शारीरिक शिक्षा की भाषा, भावनाओं की अभिव्यक्ति और रचनात्मकता की इजाजत देती है तथा मूवमेंट और विचारों की नयी तर्ज को जन्म देती है।
19. **नागरिकता के गुण**— शारीरिक शिक्षा अच्छे नागरिक गुणों का भी विकास करती है जैसे—कानून का पालन करना, स्वच्छ खेल, खेल भावना, साफ रहन-सहन, दूसरों का आदर और देश भक्ति की भावना जो कि लोकतांत्रिक जीवन में आवश्यक है, को विकसित करती है।
20. **आर्थिक उपादेयता**— आजकल शारीरिक शिक्षा तेजी से कमाई वाले व्यवसाय के रूप में बदल रही है। व्यवसाय के लिए अवसर और स्वरोजगार व विभिन्न एजेंसियों में रोजगार के अवसर पैदा कर रही है। प्रायोजित करने की अवधारणा ने खेलों के क्षेत्रों को नयी और अर्थ पूर्ण दिशा दी है।
21. **मानसिक शान्ति**—शारीरिक क्रियाकलापों जैसे योगा, एरोबिक्स, फिटनेस कार्यक्रम, मनोरंजन क्रियाकलापों, खेल और क्रीड़ाएं, आधुनिक जीवन शैली में मानसिक तनावों को कम कर और उनसे मुक्त होने व ध्यान बटाने में मदद करते हैं और हताशा से भी मुक्ति दिलाते हैं।
22. **राष्ट्रीय एकता**—भारत में जहाँ विभिन्न धर्मों, जातियों, नस्लों व भाषाओं के लोग रहते हैं वहाँ शारीरिक शिक्षा इनमें एकता की भावना लाने और राष्ट्रीय एकता को प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
23. **अन्तर्राष्ट्रीय मेलमिलाप**— शारीरिक शिक्षा राष्ट्रीय सीमाओं के अवरोधों को तोड़कर एक बड़ा प्लेटफार्म प्रदान करती है। अन्तर्राष्ट्रीय स्पर्धाएं विभिन्न देशों के खिलाड़ियों को व्यक्तिगत मेलमिलाप का अवसर देती हैं और उन्हें साथ लाकर व एक दूसरे के निकट लाकर परस्पर अनुभवों एवं वैश्विक भाईचारे की भावना को बढ़ाने का अवसर देती हैं।

4. शारीरिक शिक्षा का सामान्य शिक्षा से सम्बन्ध

शारीरिक शिक्षा को लम्बे समय से शिक्षा प्रक्रिया के ही एक अंगभूत भाग के रूप में मान्यता मिली हुई है। मानव शरीर, मन और आत्मा का संघटित रूप है और शिक्षा इस एकीकरण को और भी मजबूत बनाती है। मानव को पूरी शिक्षा दी जानी चाहिए। शिक्षा की कोई भी संकुचित व्याख्या जैसे वह स्कूली पाठ्यक्रम, स्कूलेत्तर या बौद्धिक विकास के पहलू से सम्बन्धित हो, के रूप में करना शिक्षा के उद्देश्य से भटकना होगा। कोई भी व्यक्ति, समुदाय, राष्ट्र जीवन के एक ही पहलू पर निर्भर नहीं हो सकता। मानव मनो-शारीरिक जीव है और मन व शरीर को अलग-अलग करके नहीं देखा जा सकता। मॉटेग ने इसे बिल्कुल सही ढंग से व्याख्यायित किया है, यह केवल आत्मा नहीं है, केवल शरीर नहीं है जिसे हम प्रशिक्षण दे रहे हैं, यह व्यक्ति है और हमें इसे दो हिस्सों में नहीं बांटना चाहिए। जॉन लाकी ने भी इसी तरह से विचार प्रकट किये हैं, एक स्वस्थ शरीर में एक स्वस्थ मन विश्व स्तर पर स्वीकार की जाने वाली संक्षिप्त अपितु परिपूर्ण प्रस्तुति प्रसन्नता-पारक स्रोत हैं।

शिक्षा की परिभाषा में 3 आरज (शीडिंग, रायटिंग, अर्थमेटिक) से 3 एमज (मैन, मैटीरियल, मैथड) ने व्यक्तित्व के सर्वोत्मुखी विकास में महत्वपूर्ण बदलाव ला दिया। इससे यह स्पष्ट रूप से स्थापित होता है कि शारीरिक शिक्षा, और सामान्य शिक्षा, समस्त शिक्षा का एक अंगभूत हिस्सा है। चार्ल्स ए० बुकार भी यही विचार रखते हैं।

अब यह सुस्थापित हो चुका है कि व्यक्ति की वृद्धि और विकास ही शिक्षा वास्तविक सारांश है। स्वामी विवेकानन्द के अनुसार, सभी शिक्षाओं, सभी प्रशिक्षणों का परिणाम मनुष्य को बनाना चाहिए। आधुनिक शिक्षा ने व्यक्ति के समग्र विकास जैसे—मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक, बौद्धिक और सामाजिक पर बल दिया है तथा इन सभी का मकसद व्यक्ति के सम्पूर्ण विकास से संबंधित है। जे० पी० थॉमस के शब्दों में, शारीरिक शिक्षा शारीरिक क्रियाकलापों के माध्यम से दी जाने वाली वह शिक्षा है जिससे बच्चे के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास होता है और इसकी पूर्ति एवं पूर्णता शरीर, मन और आत्मा में है।

शिक्षा का पहला सबक बच्चा शारीरिक कार्य व्यवहार से ही सीखता है। डी० ओबर्टयूफर ने इसी तरह के विचारों को रेखांकित किया है और कहा है, शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का संकलन है जो व्यक्ति अपने कार्य व्यापारों के माध्यम से सीखता है। फ्रोबेल ने कहा है, खेल बचपन के अंकुरित पत्रों का स्वाभाविक प्रकटीकरण है। खेल एक अन्तर्निष्ठ प्रवृत्ति है और प्रकृति की देन है। वास्तव में खेल प्रकृति प्रदत्त शिक्षा का पाठ्यक्रम है और बच्चे को स्वतंत्रता, स्वाभाविकता और आत्म-अभिव्यक्ति उपलब्ध कराकर इसका शारीरिक मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास करता है। एल० पी० जैक्स का बयान है कि जीवन में खेल की दिशा में खोजी गयी शैक्षणिक सम्भावनाओं को भी आज के महान अविष्कारों में गिना जाना चाहिए। यह उल्लेखनीय है, मैं इससे सहमत हूँ, यह शिक्षा के नये युग का उषाकाल है— समस्त सभ्य विश्व स्तर पर आज शिक्षा को मनोरंजन के लिए समझने की धारणा को विचारकों ने चुनौती के रूप में देखा है। शरीर की उदात्त शिक्षा ही मन की भी शिक्षा है।

खेल का मैदान एक छोटे क्लास रूम की तरह काम करता है, यह एक प्रयोगशाला है जिसमें एक साथ कई शैक्षणिक प्रक्रियाएं चलती हैं जो ज्ञान उपलब्ध करवा, मन को उदार बनाती कौशल में सुधार, मुक्त सोच को बढ़ावा, रचनात्मक प्रतिभा को प्रोत्साहन व सकारात्मक दृष्टिकोण को विकास करती हैं। बच्चे को सीखने और अपने आप को अभिव्यक्ति करने एवं दूसरों के व्यवहार जानने का अवसर प्राप्त होता है। जिससे उसका सम्पूर्ण विकास होता है। बुक वाल्टर के अनुसार शारीरिक शिक्षा उपदेश्य व्यक्ति के शारीरिक, सामाजिक, मानसिक एकीकरण और समायोजन का अधिकतम विकास करना है। इसे इस प्रकार भी कहा जा सकता है कि सामान्य शिक्षा और शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य सामान्य हैं और यह दोनों समान दिशा में निर्देश देते हैं जैसे—व्यक्ति का सम्पूर्ण एवं सुव्यवस्थित विकास।

यहाँ तक कि शिक्षा के लक्ष्य भी संगत हैं और शारीरिक शिक्षा के लक्ष्यों से मेल खाते हैं। अन्वेषक मन की प्राप्ति द्वारा, जीवन दर्शन के शिक्षण द्वारा, आत्म-अभिव्यक्ति और स्वयं के शरीर के मूल्यांकन के द्वारा शारीरिक शिक्षा स्वयं को पहचानने के शिक्षा लक्ष्यों को प्राप्त करने में योगदान देती है। शारीरिक शिक्षा, विभिन्न क्रियाकलापों के माध्यम से सामाजिक, संसक्ति का विकास, सहयोग और नेतृत्व गुणों के बहुत से अवसर उपलब्ध कराती है जो सब अच्छे मानव सम्बन्धों को ही सिंचित करते हैं। शिक्षा का एक और लक्ष्य है— शारीरिक शिक्षा आर्थिक क्षमता में भी योगदान देती है। शिक्षा का तीसरा लक्ष्य है शिक्षण के द्वारा पेशे या व्यवसाय की सफलता आंकना जो कि स्वास्थ्य और फिटनेस पर निर्भर करती है। शिक्षा का चौथा लक्ष्य है कि नागरिक दायित्वों, शारीरिक शिक्षा के माध्यम से अच्छी नागरिकता के गुण, नेतृत्व, देशभक्त, मानवतावाद और कानून का पालना आदि गुणों को उसके मन में बैठाना। हालांकि अपनायी जाने वाली प्रक्रिया अलग हो सकती है, शारीरिक शिक्षा निश्चित तौर पर और वास्तविक रूप में सामान्य शिक्षा के लक्ष्यों से मेल खाती है।

शारीरिक शिक्षा सामाजिक और सांस्कृतिक मूल्यों का भी प्रसारण करती है और समाज की विचारधाराओं को निरंतर क्रियाओं के माध्यम से नई पीढ़ी तक पहुंचती है। यह बच्चों को न केवल उसके बढ़ने और विकसित होने में मदद देती है बल्कि यह उन्हें सामाजिक माहौल में सामंजस्य बिठाने और सकारात्मक, मानसिक, सामाजिक और शारीरिक जिम्मेदारियों के सामायोजन करने लायक बनाती है। शारीरिक शिक्षा का अधिक बल बचपन में मुक्त निरंतर खेल रहता है, किशोरावस्था में कलात्मक क्रियाकलापों में और बुढ़ापे में मनोरंजनात्मक क्रियाकलापों पर अधिक बल रहता है जो कि जीवन की कुंजी है।

शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के क्षेत्र का अपरिहार्य अंग है जो व्यक्ति के स्वास्थ्य, सामाजिक, भावनात्मक और मानसिक विकास में योगदान देती है। आधुनिक उच्च तकनीकी समाज में हम सामान्य शिक्षा में व शारीरिक शिक्षा में सम्बन्ध की महत्ता को कम करके नहीं आंक सकते। ये दोनों एक दूसरे के पूरक हैं। इनके उद्देश्य एवं लक्ष्य एक ही ध्येय की ओर बढ़ते हैं, व्यक्तित्व का सर्वोत्मुखी विकास, व्यक्ति को समृद्ध बनाना, परिपूर्ण और

सुव्यवस्थित जीवन। इसलिए शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का ही एक अंगभूत तत्व है और इनका सम्बन्ध नकारा नहीं जा सकता। ये दोनों परस्पर जुड़े हुए हैं और परस्पर एक दूसरे पर आश्रित हैं और अविभाज्य हैं।

5. निष्कर्ष

शारीरिक शिक्षा केवल वर्तमान में ही उपयोगी है बल्कि यह भविष्य के लिए भी उतनी ही उपयोगी है। आधुनिक जीवन शैली ने व्यक्ति के लिए अनेकानेक समस्याएं खड़ी कर दी हैं। सामाजिक और आर्थिक व्यवस्था की मांग से भारी तनाव व दबाव पैदा होते हैं। आधुनिक साइबर युग में शारीरिक शिक्षा की महत्ता एवं आवश्यकता को कम करके नहीं आका जा सकता। शारीरिक शिक्षा व्यक्तित्व के सभी पहलुओं का विकास करने का यत्न करती है जैसे—व्यक्ति के शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक, सांस्कृतिक और बौद्धिक प्रवृत्तियों का सर्वोत्तुखी एवं सन्तुलित विकास करती है। शारीरिक शिक्षा व सामान्य शिक्षा दोनों ही उद्देश्य प्राप्ति की होड़ में एक दूसरे के पूरक हैं और दोनों के तत्व अविभाज्य हैं।

सन्दर्भ

1. बैरो, एम0 एवं हारोल्ड, बैरो (1983), "मैन एण्ड मूवमेन्ट", प्रिन्सीपल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, ली फेबिगर तीसरा संस्करण, वाशिंगटन स्कावर फिलाडेलफिया।
2. शेफर्ड, आर0 जे0(1978) "द एथलीट", ऑक्सफोर्ड यूनि0 प्रेस।
3. शर्मा(2001), "स्पोर्ट डज नाट हेल्प बिल्डिंग ब्रिज ऑफ एनी लास्टिंग फ्रेंडशिप", द ट्रिब्यून चण्डीगढ़ में मई 26, 2001 को प्रकाशित लेख।