



REVIEW OF RESEARCH

ISSN: 2249-894X

IMPACT FACTOR : 5.7631 (UIF)

VOLUME - 9 | ISSUE - 4 | JANUARY - 2020



अभिप्रेरणा की शारीरिक शिक्षा में भूमिका

डॉ. अवधेश कुमार

असिस्टेंट प्रोफेसर (शारीरिक शिक्षा) राजकीय महाविद्यालय जलालाबाद शाहजहाँपुर (उ०प्र०).

सारांश (Abstract)

किसी भी कार्य का सुचारु रूप से करने हेतु उस कार्य के प्रति प्रेरणा प्राप्त की जानी अत्यन्त आवश्यक मानी जाती है। यह देखा जाता है कि व्यक्ति के द्वारा कार्य के प्रति प्रेरणा प्राप्त करने के उपरान्त ही कार्य को सुचारु रूप से चालित किया जा सकता है। यही कारण है कि प्रेरणा को कार्य हेतु अति लाभदायक माना जाता है। प्रेरणा प्राप्त करके ही व्यक्ति के द्वारा भली भॉति कठिन – से – कठिन कार्यों को भी आसानी से किया जा सकता है। यह उसमें कार्य के प्रति इच्छा शक्ति का विकास करने में भी विशेष रूप से लाभदायक मानी जाती है। इसलिए आज यह अति आवश्यक माना जाता है कि व्यक्ति को विशेष रूप से कार्य करने की ओर प्रोत्साहित किया जाए। ऐसा करने के उपरान्त ही उसके द्वारा कार्य के प्रति पूर्णता को व्याप्त किया जा सकता है। यह उसे अधिकाधिक उन्नति की ओर विकसित करने में भी लाभदायक मानी जाती है।



प्रेरणा प्राप्त करके व्यक्ति के द्वारा वह कार्य भी किया जा सकता है। जिस कार्य को करने की उससे कल्पना नहीं की जाती है। यह देखा जाता है कि जिस समय उसके द्वारा प्रेरणा को प्राप्त किया जाता है। उसी समय वह भली भॉति विकसित हो सकता है। यही उसमें पूर्णता को विकसित करने हेतु उसकी सहायता भी प्रदान करती है। इसलिए प्रेरणा को एक ऐसी प्रक्रिया भी कहा जाता है। जिसके आधार पर व्यक्ति के द्वारा विशेष रूप से अनुप्राणित हुआ जाता है। यह उसे विभिन्न प्रकार की क्रियाओं के प्रति विकसित करने में भी विशेष रूप से सहायता प्रदान करती है। इसलिए प्रेरणा को व्यक्ति के लिए विशेष के द्वारा संपूर्णता की ओर विकसित हुआ जा सकता है।

अभिप्रेरणा का अर्थ व्यक्ति को प्रदान किए जाने वाले वह विचार है। जिनके माध्यम से व्यक्ति के द्वारा भली भॉति उक्त कार्य को किया जा सकता है। उसके द्वारा किया जाने वाला यह कार्य ही उसे सम्पूर्णता की ओर विकसित करने में सहायता भी प्रदान करता है। प्रेरणा को एक चरणबद्ध सिलसिला भी कहा जा सकता है। जिसके आधार पर व्यक्ति के द्वारा भली भॉति विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाओं को किया जाता है। यह सभी प्रक्रियाएं उसे सम्पूर्णता की ओर विकसित करने में विशेष रूप से सहायता प्रदान करती है। यही कारण है कि आज प्रेरणा को व्यक्ति में शक्ति का विकास करने हेतु लाभदायक माना जाता है। इसके आधार पर ही व्यक्ति के द्वारा विशेष रूप से कार्य की ओर अग्रसित भी हुआ जा सकता है।

मुख्य बिन्दु (Keywords) – अभिप्रेरणा, शारीरिक शिक्षा, अभिप्रेरक

परिचय (Introduction)

शिक्षा तथा शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में अभिप्रेरणा का बहुत महत्वपूर्ण

स्थान है। शारीरिक क्रियाओं व खेलों में अभिप्रेरणा की जरूरत बहुत ज्यादा होती है। शारीरिक शिक्षा व खेलों में अभिप्रेरणा का महत्व इस प्रकार है।

1. खेलों के चयन में सहायक

खेलों में भाग लेने से पहले व्यक्ति किसी भी खेल का चयन करने में अभिप्रेरणा का महत्वपूर्ण स्थान है। चयन के पीछे कोई न कोई अभिप्रेरणा तत्व जरूर काम कर रहा होता है। माता-पिता, कोच, अध्यापक आदि भी अभिप्रेरणा में महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं। इस प्रकार अभिप्रेरणा टीम के चयन में भूमिका निभाती है।

2. कार्य में गति प्रदान करने में सहायक

किसी भी कार्य को लगातार लम्बे समय तक करना पड़ जाए तो व्यक्ति उस काम से दूर भागता है। खेलों के क्षेत्र में अच्छे प्रदर्शन के लिए लगातार लम्बे समय तक कठोर अभ्यास करना पड़ता है और इसके पीछे कोई ना कोई प्रेरणा या लक्ष्य जरूर होता है। जैसे, पैसा कमाना, नौकरी पाना या देश भक्ति कुछ भी हो सकता है।

3. कार्य में रूचि व ध्यान बढ़ाने में सहायक

अभिप्रेरणा का रूचि एवं ध्यान के साथ इसका गहरा सम्बन्ध है। व्यक्ति का ध्यान उस कार्य में ज्यादा लगता है जिसमें उसको आनंद प्राप्त होता है। जैसे – फिल्म देखना, गाना सुनना आदि। इस प्रकार यदि किसी खिलाड़ी को उसके द्वारा चुने गए खेल या कार्य से मिलने वाले लाभ के बारे में पहले से ही बताया जाए तो वह उस कार्य को अधिक रूचि एवम् ध्यान से करेगा। जैसे नौकरी, प्रशंसा आदि तत्व खेल के प्रति खिलाड़ी की स्वाभाविक रूचि पैदा करती है। इस प्रकार अभिप्रेरणा कार्य में रूचि पैदा करने व ध्यान बढ़ाने में उपयोगी है।

4. सीखने की प्रक्रिया बढ़ाने में सहायक

किसी भी कार्य को सीखने के लिए अभिप्रेरणा की जरूरत पड़ती है। खेलों के क्षेत्र में खिलाड़ी को अपने प्रदर्शन बढ़ाने में नई उपलब्धियाँ प्राप्त करने व लगातार नए कौशल को सिखाने में अभिप्रेरणा मदद करती है।

5. लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित करने में सहायक

अभिप्रेरणा किसी भी कार्य में रूचि पैदा करने में सहायक है और रूचि पैदा होने से खिलाड़ी का ध्यान अपने कार्य की ओर रहता है। जिसके कारण खिलाड़ी अपने लिए निर्धारित अन्तिम लक्ष्य को प्राप्त करता है।

6. खिलाड़ी के प्रदर्शन को बढ़ाने में सहायक

अभिप्रेरणा खिलाड़ी की कार्य व ध्यान बढ़ाने में सहायक है। जिसके कारण उसका प्रदर्शन बढ़ जाता है। जैसे – अगर कोई खिलाड़ी किसी खेल की तकनीक का अभ्यास हर रोज करे तो वह अपने अभ्यास को बढ़ा नहीं रख सकता। जैसे-जैसे अभ्यास का महत्व के बारे में बताया तो वह अपने कार्य को और अधिक ध्यान लगाकर करता है। जिसके परिणामस्वरूप उसके खेल की कला में सुधार होता है।

7. प्रतियोगिता की भावना बढ़ाने में सहायक

प्रतियोगिता अपने आप में एक महत्वपूर्ण अभिप्रेरणा है। क्योंकि इसके बिना कोई भी देश, समाज उन्नति नहीं कर सकता। प्रत्येक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से आगे बढ़ना चाहता है और आगे बढ़ने के लिए उसे अपने कार्यों को पूरी लगन से करना पड़ता है। इसके लिए किसी ना किसी प्रेरणा की जरूरत पड़ती है।

8. कौशलता को बढ़ाने में सहायक

शिक्षा और खेलकूद में अच्छे प्रदर्शन के लिए प्रेरणा बहुत बड़ा गुण है। प्रेरणा से प्रेरित होकर ही खिलाड़ी अपना खेल प्रदर्शन अच्छा कर सकता है। प्रेरणा के बिना एथलीट प्रतियोगिता में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर सकता। खेलों में अच्छे प्रदर्शन के लिए खिलाड़ी के प्रेरणा स्तर को बढ़ाना जरूरी है।

9. कोचिंग की सहायता के लिए सहायक

अभिप्रेरणा खिलाड़ियों के प्रशिक्षण में बहुत सहायक होती है। यदि खिलाड़ियों को समय-समय पर अभिप्रेरित किया जाता रहे तो वह और ज्यादा अभिप्रेरित हो कर प्रशिक्षण प्राप्त कर सकता है जो उसकी खेल कौशल को बढ़ाने में सहायक होगी।

10. सफलता प्राप्त करने में सहायक

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि किसी भी कार्य को सीखना उसमें रूचि पैदा करना गति व लगातार रूचि पैदा करने के लिए अभिप्रेरणा की आवश्यकता पड़ती है और व्यक्ति अपने द्वारा निर्धारित लक्ष्यों और उद्देश्यों को प्राप्त करता है। जिसके कारण उनका प्रदर्शन बढ़ता है। अभिप्रेरणा को स्वस्थ सुखद वातावरण, प्रशिक्षण, विधियों व्यक्तिगत विभिन्नता शिक्षण सूत्रों के प्रयोग लक्ष्य का स्पष्ट ज्ञान, शिक्षण के अच्छे व्यवहार से प्रभावशाली बनाया जा सकता है।

जीवन का प्रत्येक कार्य किसी न किसी अभिप्रेरणा द्वारा प्रेरित होता है। छोटी से छोटी व बड़ी से बड़ी उपलब्धियों के पीछे अभिप्रेरणा की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। अभिप्रेरणा के बिना सीखने सीखाने की प्रक्रिया को रोचक, आनन्द व प्रभावशाली नहीं बनाया जा सकता।

शारीरिक शिक्षा में अभिप्रेरणा को प्रभावित करने वाले तत्व

शारीरिक शिक्षा के विकास तथा विद्यार्थियों के प्रति रुचि बनाए रखने के लिए अभिप्रेरणा का होना अनिवार्य है। अभिप्रेरणा का प्रभाव हमेशा समान नहीं होता। कई बार अभिप्रेरणा के कारण खिलाड़ी बहुत अच्छा प्रदर्शन कर पाते हैं तथा कई बार बहुत अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते। अभिप्रेरणा को प्रभावित करने वाले प्रमुख तत्व निम्न है :-

1. स्वास्थ्य

बच्चे के मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य का अभिप्रेरणा की प्रक्रिया पर बहुत प्रभाव पड़ता है। इसमें तनिक भी सन्देह नहीं है कि स्वस्थ बच्चों को जल्दी अभिप्रेरित किया जा सकता है। अतः अभिप्रेरणा को प्रभावशाली बनाने के लिए खिलाड़ियों के स्वास्थ्य की और ध्यान देना जरूरी है।

2. सुखद वातावरण

वातावरण का भी अभिप्रेरणा-प्रक्रिया पर बहुत प्रभाव पड़ता है। सुखद, स्वच्छ एवं शांत वातावरण खेलों के लिए, लाभदायक होता है। अतः खेल-प्रशिक्षण और अभ्यास का आयोजन ऐसे वातावरण में किया जाना चाहिए जहाँ ताजी हवा, पर्याप्त प्रकाश हो व अनावश्यक शोर नहीं होना चाहिए। वस्तुतः वातावरण को यथासम्भव अनुकूल एवं सुखद बनाकर ही खिलाड़ियों को सीखने अभ्यास करने के लिए अभिप्रेरित किया जा सकता है।

3. प्रशिक्षण विधियां

विद्यार्थियों तथा खिलाड़ियों को अभिप्रेरित करने में प्रशिक्षण विधियों का महत्वपूर्ण स्थान है। प्रशिक्षण विधियां रोचक मनोविज्ञानिक होनी चाहिए। शारीरिक शिक्षक को सही विधि का पता होना चाहिए। उसे बच्चों की मानसिकता को पढ़कर उसे सही विधि का सहारा लेना चाहिए। उचित प्रशिक्षण-विधि से विद्यार्थियों को अभिप्रेरित करने में सहायता मिलती है। इसके विपरीत अनुचित प्रशिक्षण विधि उत्साहित विद्यार्थियों में भी अरुचि उत्पन्न कर सकती है।

4. व्यक्तिगत विभिन्नताएं

प्रशिक्षण प्रदान करते समय विद्यार्थियों की व्यक्तिगत विभिन्नताओं को सम्मुख रखना चाहिए। अर्थात् इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि किस विद्यार्थी में कितनी मानसिक योग्यता तथा शारीरिक सामर्थ्य है और वह किसी खेल में निपुणता प्राप्त कर सकता है। व्यक्तिगत विभिन्नताएं एक मनोविज्ञानिक सत्य है और इसे कभी आंखों से ओझल नहीं होने देना चाहिए।

5. श्रव्य-दृश्य साधनों का प्रयोग

बच्चे श्रव्य-दृश्य साधनों से बहुत प्रभावित होते हैं। शारीरिक शिक्षा को प्रभावशाली बनाने तथा विद्यार्थियों को अभिप्रेरित करने के लिए श्रव्य-दृश्य साधनों का यथोचित प्रयोग किया जाना चाहिए।

6. लक्ष्य का ज्ञान

लक्ष्य का किसी भी बच्चे की सफलता व असफलता पर बहुत प्रभाव पड़ता है। अतः यदि बच्चों को उनके लक्ष्य का स्पष्ट ज्ञान होगा तो वे और ज्यादा अभिप्रेरित होकर काम करेंगे। लेकिन यदि खिलाड़ियों को उनका लक्ष्य स्पष्ट नहीं होगा तो उनका उचित विकास नहीं हो सकता। अतः लक्ष्य सम्भव तथा स्पष्ट होना चाहिए। तभी वह एक सशक्त अभिप्रेरणा का काम कर सकता है।

7. प्रतियोगिता

प्रतियोगिता अपने आप में एक अभिप्रेरक है। प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए कठिन से कठिन परिश्रम करने के लिए तैयार हो जाते हैं। अतः जहां तक सम्भव हो सके खेल-कौशल के प्रशिक्षण तथा अभ्यास कार्य में प्रतियोगिता का आयोजन किया जाना चाहिए।

8. शिक्षक का व्यक्तिगत एवं व्यवहार

सभी प्रेरणाएं प्रभावहीन एवं व्यर्थ सिद्ध होती हैं यदि शिक्षक को व्यक्तित्व एवं व्यवहार प्रेरक न हो। उसका खिला हुआ चेहरा, उसकी वेशभूषा, उसकी बातचीत से उत्साह, उसकी शारीरिक स्फूर्ति आदि शिक्षक के गुण किसी भी विद्यार्थी को खेलों में भाग लेने के लिए अभिप्रेरित कर सकें।

शारीरिक शिक्षा को विशेष रूप से प्रभावकारी शिक्षा माना जाता है। यह शिक्षा प्राप्त करने के उपरान्त ही व्यक्ति के द्वारा भली भाँति उन्नति की ओर विकसित हुआ जा सकता है। इसलिए यह उसके लिए अत्यन्त लाभदायक मानी जाती है। इसके आधार पर ही व्यक्ति के द्वारा भली भाँति शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थता को भी प्राप्त किया जा सकता है। जिससे वह अधिकाधिक उन्नति की ओर अग्रसित हो पाता है। परन्तु शारीरिक शिक्षा में की जाने वाली विभिन्न क्रियाओं के सन्दर्भ में भी व्यक्ति को प्रेरणा प्रदान की जानी अत्यन्त आवश्यक मानी जाती है। शारीरिक शिक्षा में प्रेरणा के महत्व को निम्नलिखित रूप से स्पष्ट किया जा सकता है :-

(क) शारीरिक शिक्षा में जब तक शिक्षक के द्वारा छात्रों को विभिन्न प्रकार की क्रियाओं को करने हेतु प्रोत्साहित नहीं किया जाता है। तब तक छात्रों के द्वारा भली भाँति सभी प्रकार की क्रियाओं नहीं किया जा सकता है। इसलिए उन्हें विभिन्न क्रियाओं की ओर प्रोत्साहित किया जाना अत्यन्त आवश्यक माना जाता है। इस हेतु शिक्षक के द्वारा छात्रों को प्रेरणा प्रदान की जाती है।

(ख) सहनशक्ति का विकास करने हेतु भी छात्र में आन्तरिक प्रेरणा का विकास किया जाना अत्यन्त आवश्यक माना जाता है। यह देखा जाता है कि जिस समय व्यक्ति के द्वारा भली भाँति आन्तरिक सहनशक्ति का विकास किया जाता है। उस समय उसके द्वारा भली भाँति उन्नति की ओर अग्रसित हुआ जा सकता है। यह शक्ति ही उसे कठिन-से-कठिन कार्य को करने हेतु भी विशेष रूप से प्रोत्साहित करती है। परन्तु इसके लिए भी व्यक्ति के द्वारा आन्तरिक रूप से प्रेरणा प्राप्त की जानी अत्यन्त आवश्यक मानी जाती है।

(ग) जोश को उत्पन्न करने हेतु भी छात्र में प्रेरणा शक्ति के द्वारा बहुत ही अधिक योगदान प्रदान किया जाता है। यह देखा जाता है कि व्यक्ति के द्वारा विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाओं को करने हेतु विशेष रूप से जोश को विकसित किया जाना चाहिए। जब तक उसके द्वारा जोश उत्पन्न नहीं किया जाता है। तब तक वह भली भाँति सभी प्रकार की क्रियाओं के प्रति अग्रसित नहीं हो सकता है। यह भी व्यक्ति में प्रेरणा के आधार पर ही सम्भव मानी जाती है। इसलिए प्रेरणा को व्यक्ति के विकास हेतु लाभदायक माना जाता है।

अभिप्रेरणा का जीवन में बहुत महत्व है। अभिप्रेरणा से ही व्यक्ति प्रेरित होकर कार्य करता है। उसकी मूल आवश्यकताओं की पूर्ति भी अभिप्रेरणा से होती है। सीखने-सिखाने की प्रक्रिया को रोचक, आनन्दप्रद तथा प्रभावकारी बनाने के लिए अभिप्रेरकों की आवश्यकता होती है। शारीरिक शिक्षा में भी अभिप्रेरकों को बहुत महत्व है। खिलाड़ी अभिप्रेरणा द्वारा ही शारीरिक क्रियाओं में रुचि लेकर खेल-प्रतियोगिताओं में उच्च स्थान प्राप्त करता है। इसके लिए शारीरिक शिक्षक विभिन्न प्रकार के अभिप्रेरकों को निम्न प्रकार से प्रयोग कर खिलाड़ियों को प्रेरित करता है -

1. बाहरी या वस्तुपूरक अभिप्रेरणा - बाहरी अभिप्रेरणा से तात्पर्य है किसी वस्तु को पाने के लिए काम करना अर्थात् यदि किसी बच्चे को कोई काम करने के लिए टॉफी का लालच दिया जाए तो बच्चा टॉफी पाने के लिए उस काम को करता है। यहाँ टॉफी उसका अभिप्रेरक है। खिलाड़ियों को खेल-प्रतियोगिताओं में विभिन्न प्रकार से पुरस्कार, टॉफी, मैडल, प्रमाण-पत्र आदि दिए जाते हैं। ये सभी बाहरी अभिप्रेरक कहलाते हैं।

बाहरी अभिप्रेरक को प्राकृतिक प्रेरक नहीं समझा जाता है। इसलिए अनेक मनोवैज्ञानिक इनकी अपेक्षा आन्तरिक अभिप्रेरक पर बल देते हैं। परन्तु इसका यह मतलब नहीं कि बाहरी अभिप्रेरक को भुला दिया जाए। इनका अपना महत्व है। खिलाड़ी विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए कठिन परिश्रम तथा अभ्यास करता है किस लिए ? उच्च उपलब्धि को पाने के लिए, विश्व ख्याति प्राप्त करने के लिए। इसलिए बाहरी अभिप्रेरणा के महत्व को नकारा नहीं जा सकता।

2. प्रोत्साहन- जो खिलाड़ी खेलों को व्यवसाय के रूप में अपनाते हैं वह बाहरी अभिप्रेरणा से प्रेरित होते हैं। खेलों से होने वाली आय के लिए वह कठिन परिश्रम तथा अभ्यास करते हैं। प्रोत्साहन आन्तरिक व बाहरी

दोनों अभिप्रेरणाओं में मुख्य भूमिका निभाता है। आन्तरिक अभिप्रेरणा द्वारा ज्यादा से ज्यादा व्यक्तियों की खेल रुचि को बढ़ावा दिया जा सकता है। प्रत्येक विद्यार्थी की खेल में रुचि अथवा क्षमता अलग-अलग होती है। कोई अच्छा खिलाड़ी होता है तो कोई आशा के प्रतिकूल प्रदर्शन करता है। कई खिलाड़ी बहुत जल्दी सीख लेते हैं और कईयों को सीखने में बहुत वक्त लगता है। शारीरिक प्रत्येक खिलाड़ी को खेलने के लिए प्रोत्साहित करता है। अतः प्रोत्साहन ही एक ऐसी विधि है जो खेलों के प्रति विद्यार्थियों की रुचि को सुरक्षित रखती है।

3. **आन्तरिक या व्यक्तिपरक अभिप्रेरणा** – आन्तरिक अभिप्रेरणा से प्रेरित होकर व्यक्ति अपने काम में आत्म आनन्द की प्राप्ति करता है। जैसा कि सब जानते हैं कि बच्चों का मन खेल में अधिक लगता है। खेलों में इस अभिप्रेरणा से बहुत लाभ उठाया जा सकता है। बच्चे खेल कर आनन्द का अनुभव करते हैं। शारीरिक शिक्षक यदि चाहे तो बच्चों को इस आनन्द भाव को सुरक्षित रख सकता है। वह बच्चों में खेलों के प्रति रुचि उत्पन्न कर सकता है। यदि कोई खिलाड़ी आन्तरिक अभिप्रेरणा से प्रेरित होकर खेल प्रतियोगिता में भाग लेता है तो उसका मानसिक सन्तुलन बना रहता है और उसे जीत का घमण्ड भी नहीं होता तथा हार का दुःख नहीं होता। वह प्रत्येक स्थिति में अपने आप पर नियंत्रण रखता है। इससे उसके स्वस्थ व्यक्तित्व का प्रदर्शन होता है। जो कि एक खिलाड़ी की सबसे बड़ी उपलब्धि तथा शारीरिक शिक्षक का मुख्य उद्देश्य होता है।

संदर्भ ग्रंथ (Refrence)

- ब्लैयर जॉन व सिम्पसन : एजूकेशनल मनोविज्ञान, मैकमिलन एंड कम्पनी न्यूयार्क 1962
- जे.बी.क्रेटी. : मनोविज्ञान व फिजिकल एक्टिविटी ईगलवुड क्लिफ प्रिंटिस हाल, एन.जे. 1968.
- एम0एल0 कमलेश : सायकालोजी इन फिजिकल एजूकेशनल एंड स्पोर्ट्स, मेट्रोपोलिटन बुक क्रं0 नई दिल्ली 1998.
- आर0एन0 सिंगर : मोटर लर्निंग एंड ह्यूमन परफोर्मिस मैकमिलन एंड कम्पनी न्यूयार्क 1975.
- जे0एस0 वलिया : फाऊंडेशन आफ एजूकेशनल सायकालोजी, पॉल पब्लिशर्स, जालन्धर सिटी, 1992.