

# शारीरिक विकास

## [Physical Development]

समस्त विकासों में सर्वाधिक महत्वपूर्ण शारीरिक विकास है। वस्तुतः यह अन्य विकासों के लिये आवश्यक का काम करता है। स्वस्थ शरीर स्वस्थ मन रखता है तथा स्वस्थ मन से स्वस्थ संवेग एवं स्वस्थ मानसिक जन्म लेती है। शारीरिक विकास स्वयं शिशु के अन्य विकासों के साथ-साथ शिक्षकों, शिक्षाविदों तथा चिकित्सकों के लिए भी अध्ययन का क्षेत्र है। शारीरिक विकास बालकों के व्यवहार तथा समायोजन को प्रभावित करते हैं।

### शारीरिक विकास का अर्थ

#### (Meaning of Physical Development)

शारीरिक विकास से तात्पर्य शरीर के सभी आंतरिक एवं बाह्य अंगों के विकास से है। शारीरिक विकास के अंतर्गत बालक के शरीर की लम्बाई, भार, शारीरिक अनुपात, अस्थियों का विकास, दाँतों का विकास, माँसपेशियों का विकास, आंतरिक अंगों का विकास आदि को सम्मिलित किया जाता है।

मेरीडिथ (1940) के अनुसार, “गर्भावस्था के प्रारम्भ एवं वृद्धावस्था की समाप्ति के बीच घटने वाले शारीरिक एवं दैहिक परिवर्तनों की संपूर्ण श्रृंखला को शारीरिक विकास कहा जाता है।”

(The entire series of anatomic & physiological changes taking place between the beginning of prenatal life and the close of senility is called physical development).

शारीरिक विकास की शुरूआत तो गर्भाधान के साथ ही प्रारम्भ हो जाती है। शारीरिक विकास की गति भिन्न-भिन्न अवस्थाओं में भिन्न-भिन्न होती है।

### शारीरिक विकास का महत्व

#### (Importance of Physical Development)

सामान्यतः शारीरिक विकास का प्रभाव बालक के व्यवहार के पाँच क्षेत्रों पर पड़ता है, जिनका विवरण निम्नलिखित है—

(i) नाड़ी संस्थान का विकास (Development of Nervous System)—शारीरिक विकास के कारण नाड़ी संस्थान का विकास होता है तथा मस्तिष्क का विकास भी होता है। इस विकास के कारण बालक में बौद्धिक एवं मानसिक क्षमताओं का विकास होता है जिससे बालक अपने वातावरण के साथ आसानी से समायोजन स्थापित कर लेता है तथा बालक में नये व्यवहार प्रतिमान (Behaviour Pattern) उत्पन्न होते हैं।

(ii) माँसपेशियों का विकास (Development of Muscles)—शारीरिक विकास का बालक के व्यवहार पर प्रभाव का दूसरा क्षेत्र माँसपेशियाँ हैं। माँसपेशियों के विकास से बालक में गत्यात्मक क्षमताओं का विकास होता है। गत्यात्मक क्षमताओं के विकास के कारण ही वह बाल्यावस्था में खेला की ओर प्रवृत्त होता है। इस विकास से उसकी ‘गत्यात्मक क्षमताएँ’ और शारीरिक क्षमता आदि सभी बढ़ जाती हैं।

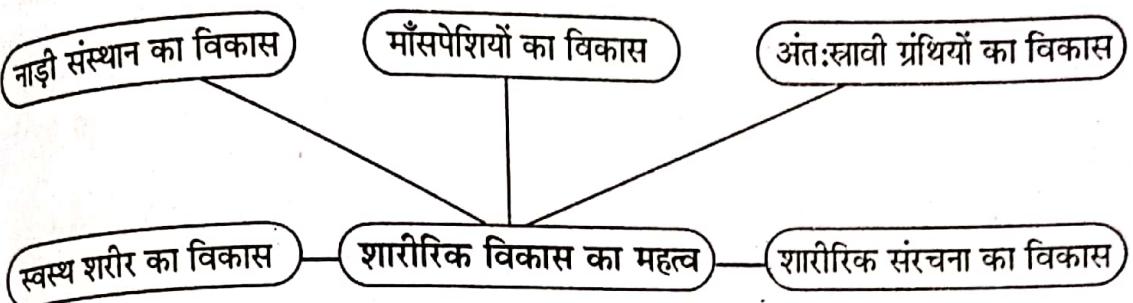
(iii) अन्तःस्नावी ग्रन्थियों का विकास (Development of Endocrine Glands)—अन्तःस्नावी ग्रन्थियों की क्रियाशीलता में परिवर्तन से भी बालक में नये व्यवहार प्रतिमान उत्पन्न होते हैं। हमारे शरीर में अन्तःस्नावी ग्रन्थियाँ पाई जाती हैं जो शारीरिक विकास में अपना योगदान देती हैं। वयःसन्धि में बालक के व्यवहार में अनेक महत्वपूर्ण शारीरिक परिवर्तन होते हैं। इसमें से अधिकांश परिवर्तनों के लिए अन्तःस्नावी ग्रन्थियाँ ही जिम्मेदार होती हैं।

(iv) शारीरिक संरचना का विकास (Development of Physical Structure)—शारीरिक विकास

जो दौथा महत्वपूर्ण प्रभाव बालक का शारीरिक संरचना पर पड़ता है। शारीरिक संरचना के अन्तर्गत उसकी तबाई, भार, शारीरिक अनुपात, चेहरा, अस्थियाँ, माँसपेशियाँ आदि सभी का विकास आता है। शारीरिक संरचना बालक के बाह्य व्यक्तित्व का आधार होता है।

(v) स्वस्थ शरीर का विकास (Development of Physical Health) – शारीरिक विकास का बालक के व्यवहार पर अन्तिम महत्वपूर्ण प्रभाव उसकी शारीरिक अवस्था पर पड़ता है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि बालक के सभी अंग सामान्य अवस्था में हों तथा सन्तुलित ढंग से कार्य करते हों। यदि बालक के सभी अंग सामान्य हैं तथा सम्बन्धित होकर कार्य करते हैं तो निश्चय ही बालक का शारीरिक विकास अच्छा होता है तथा बालक स्वस्थ रहता है।

## शारीरिक विकास का महत्व



## शारीरिक विकास की विशेषताएं

### (Characteristics of Physical Development)

- (1) शारीरिक विकास की गति विभिन्न अवस्थाओं में विभिन्न होती है।
- (2) शारीरिक विकास शिरोपूँछीय (Cephaloacudal) तथा समीपो-दूरस्थ (Proximo distal) होता है अर्थात् विकास में सिर या धड़ के समीप के अंगों को प्राथमिकता मिलती है।
- (3) शारीरिक अभिवृद्धि एवं विकास में व्यक्तिगत विभिन्नताएँ पायी जाती हैं।
- (4) शारीरिक विकास को लैंगिक भिन्नता भी प्रभावित करती है।

## प्रथम दो वर्षों में शारीरिक विकास

### (Physical Development During 0-2 years)

मनुष्य के सम्पूर्ण जीवन में दो काल तीव्र वृद्धि को प्रदर्शित करते हैं। इन दो कालों के बीच वृद्धि की दर पर्याप्त धीमी तथा स्थिर रहती है। वृद्धि की प्रथम तीव्र अवस्था जन्म के पूर्व, शिशु अवस्था तथा प्रारम्भिक बाल्यावस्था होती है। सर्वाधिक वृद्धि गर्भावस्था में होती है।

1. ऊँचाई एवं वजन (Height and Weight) – जन्म के समय आम भारतीय बालक की ऊँचाई 19 से 20 होती है तथा वजन 7 से 8 पौंड। बालकों की ऊँचाई बालक के माता-पिता एवं वंशजों (दादा-दादी-नाना एवं इनके माता-पिता) की ऊँचाई द्वारा निर्धारित होती है किन्तु शिशु का वजन माता के भोजन एवं पोषण, परिवार की सामाजिक-आर्थिक स्थिति, व्यायाम, स्वास्थ्य एवं बीमारियों द्वारा प्रभावित होती है। सामान्यतः अधिक ऊँचाई के बालक अधिक वजनयुक्त भी होते हैं।

**तालिका – जन्म से दो वर्ष तक बालक का वजन तथा ऊँचाई (अनुमानित)  
(इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियारटिक्स सन् 2002 के अनुसार जन्म से 6 वर्ष तक की औसत तालिका वजन एवं ऊँचाई में दी गई है।)**

आयु	औसत ऊँचाई		औसत वजन कि.ग्रा.	
	लड़का	लड़की	लड़का	लड़की
जन्म के समय	50.4	50.3	3.1	3.2
3 माह	59.4	59.1	5.7	5.4
4-6 माह	65.9	65.5	7.4	7.0
7-9 माह	70.6	70.0	8.5	8.1
10-12 माह	74.3	73.5	9.3	9.0
13-18 माह	80.7	79.8	10.7	10.4
19-24 माह	86.0	85.0	11.9	11.6