Foundation of Physical-Education

Mo Tu We Th Fr Sa Su — Date / /

B.A.I

UNIT-I Paper-I

1- Meaning and definition of Physical-Education:-

शारीरिक-शिक्षा का अर्थ एंव परिभाषा:- शारीरिक-शिक्षा शब्द दो अलग शब्दों से मिलकर बना है, "शारीरिक एंव शिक्षा।

शारीरिक:- शारीरिक बल, शारीरिक क्षमता, शारीरिक फिटनेस, शारीरिक बनावट और शारीरिक स्वास्थ्य आदि के रूप में भी जाना जाता है।

शिक्षा:- शिक्षा शब्द से अभिप्राय सुव्यवस्थित ढंग से निर्देश या प्रशिक्षण या जीवन की क्रमबद्ध ढंग से तैयारी या किसी कार्य विशेष के लिए दिये जाने वाले दिशा निर्देश हैं। शिक्षा कार्यकलापों का प्रतिभास है। कोई भी व्यक्ति कार्यकलापों से ही सीखता है। शिक्षा केवल क्लासरूम तक सीमित नहीं है यह खेल के मैदान पुस्तकालय अथवा घर में भी सीखी जा सकती है। शारीरिक शिक्षा वह शिक्षा है जो शारीरिक विकास के साथ शुरू होती है और मानव जीवन को पूर्णता की ओर ले जाती है जिसके परिणाम स्वरूप वह एक हष्ट-पुष्ट और मजबूत शरीर अच्छे स्वास्थ्य, मानसिक स्फूर्ति और सामाजिक एंव भावनात्मक संतुलन रखने वाला व्यक्ति बन जाता है। ऐसा व्यक्ति सभी चुनौतियों से प्रभावी ढंग से लड़ने में सक्षम रहता है।

~~शारीर~~ शारीरिक शिक्षा की परिभाषा:- (Definition of Phy

(1) ए नेशनल प्लान फार फिजीकल एजुकेशन एण्ड रीक्रेशन ए रिपोर्ट बाई मिनिस्ट्री ऑफ एजुकेशन, गवर्नमेंट ऑफ इंडि

शारीरिक शिक्षा, शिक्षा है। यह शिक्षा शारीरिक क्रिया कलापों के माध्यम से बच्चे के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकाश कर शरीर, मन और आत्मा में पूर्णता लाती है। यह शारीरिक फिटनेश से भी सम्बद्ध है। शारीरिक शिक्षा के द्वारा बच्चे के मानसिक, नैतिक, सामाजिक गुणों को इस प्रकार प्रशिक्षित करना है कि वह अपने माहौल के प्रति सजग रहे और अपनी सर्तकता विकसित करे, अनुशासन, सहयोग, सम्मान भावना, सहानुभूति एंव उदारता का परिचय दे जो कि एक लोकतंत्रात्मक ~~विश्व~~ विश्व में सुखी व अच्छा जीवन जीने के लिए परम आवश्यक है। इस लिए शारीरिक शिक्षा हमारे राष्ट्रीय जीवन में महत्व योगदान देती है।

(02) जे०पी० थामस :→

"शारीरिक शिक्षा शारीरिक क्रिया कलापों के माध्यम से बच्चे के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकाश है और उसके मन, शरीर और आत्मा में परितोष व सम्पूर्णता लाती है।"

(03) ए. आर. वेमैन :→

"शारीरिक शिक्षा शिक्षा का वह हिस्सा है जो शारीरिक क्रियाकलापों के जरिये व्यक्ति का विकास करता है व उसे प्रशिक्षण देता है।"

शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य (Aim of Physical-education)

Mo Tu We Th Fr Sa Su   Date / /

शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य - (Aim of Physical-Education)

शारीरिक शिक्षा के लक्ष्यों के सम्बन्ध में जे. एफ. विलियम्स का कहना है, " शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य एक कुशल नेतृत्व व पर्याप्त सुविधाएं उपलब्ध कराना है, जो व्यक्ति या समूह को उन ~~परिस्थिति~~ स्थितियों का सामना का सामना करने का अवसर प्रदान करती है। जो शारीरिक रूप से हितकारी मानसिक उत्तेजना एवं संतुष्टि और सामाजिक हित वाली होती हैं।"

1893 में थामस वुड ने कहा था, " शारीरिक शिक्षा भी उतना ही व्यापक उद्देश्य लिए हुए है जितना की शिक्षा ~~भी~~ स्वंय लिए हुए है और उतनी ही मानव जीवन के लिए उत्कृष्ट एंव प्रेरक है।"

बुक वालटर्स के अनुसार - " शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य अधिकतम् शारीरिक, सामाजिक एंव मानसिक रूप से संघटित विकास करना है और व्यक्ति को नियंत्रित निर्देशों और चुनिंदा खेलों (body sports), लय बद्ध खेलों एंव जिम्नास्टिक क्रियाकलापों को जो सामाजिक एंव ~~स्वास्थ्य~~ स्वास्थ्यकर मानदंडो के अनुसार में भागीदारी के माध्यम से समायोजित करती है।"

संक्षेप में शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति के ~~सम्पूर्ण~~, सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास करना है जो उसके सम्पूर्ण जीवन के लिए आवश्यक है।

(1) - बालकों का सर्वांगीण विकास एंव नैतिक गुणों का उन्नयन करना।

(2) - बालकों के वैयक्तिक, सामाजिक एंव शैक्षिक जीवन

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Date / /

जीवन में नैतिक भावना का विकाश करना।

(3) व्यक्ति में स्वस्थ नेतृत्व, उत्तरदायित्व वहन करने की क्षमता, समय-पालन, सदाचार, शिष्टाचार, विनम्रता, साहस, अनुशासन, आत्म-सम्मान, आत्मसंयम, समाजसेवा सभी धर्मों के प्रति आदरभाव सहिष्णुता तथा विश्वबन्धुत्व की भावना का विकाश करना।

(4) सुदृढ़ शरीर का निर्माण करते हुए हेतु शारीरिक एंव मानसिक क्षमताओं की अभिवृद्धि करना।

(5) बालकों में श्रम के प्रति आदर एंव आत्मनिर्भर बनने हेतु उत्पादन कार्यों के प्रति अभिरूचि उत्पन्न करना।

(6) समाज सेवा की भावना का सृजन करना।

(7) स्वास्थ्य के प्रति सतत जागरूकता तथा क्रीड़ा-शालीनता की भावना का विकाश करना।

(8) व्यक्ति का शारीरिक मानसिक एंव नैतिक, सामाजिक एंव संवेदात्मक विकाश करना।

(9) शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य देश में स्वस्थ नागरिकों का निर्माण कर स्वस्थ एंव मजबूत राष्ट्र का निर्माण करना है।

(10) व्यक्ति को खेलों और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है।

(11). व्यक्ति को शारीरिक व मानसिक रूप से ~~मजबूत~~ मजबूत कर। बिमारियों से लड़ने की क्षमता को बढ़ाना है।

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Date / /

शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य (Objectives of Physical-education)

लक्ष्य वह सीढ़ियां है, जिसके द्वारा उद्देश्यों तक पहुंचा जा सकता है। लक्ष्य मूलरूप से लाभप्रद है इसके द्वारा उद्देश्य के मानदंडों को नापा जा सकता है।

शारीरिक शिक्षा के लक्ष्यों को ~~विभि~~ विभिन्न विद्वानों ने समय-समय पर अपने शब्दों में परिभाषित किया है।

1934 में कमेटी ~~आफ~~ आन आब्जेक्टिब्स आफ द अमेरिकन फिजिकल एजुकेशन एसोसिएशन ने पाँच लक्ष्यों को ~~सूचि~~ सूचीबद्ध किया :— (1) शारीरिक फिटनेस (2) मानसिक स्वास्थ्य एंव स्फूर्ति, (3) सामाजिक नैतिक और चरित्र, (4) भावात्मक अभिव्यक्ति और नियंत्रण (5) गुणसोच विवेचना।

1947 में एगनेस स्टूडले (Agnes Stoodely) ने पाँच लक्ष्यों में विभाजित किया – (1) स्वास्थ्य, शारीरिक या ऐंद्रिय विकास (2) मानसिक भावात्मक विकास (3) पेशीतंत्र विकास (4) सामाजिक विकास (5) बौद्धिक विकास।

1965 में अमेरिकन एसोसिएशन फार हैल्थ फिजिकल एजुकेशन एंड रीक्रिएशन ने पांच मुख्य लक्ष्यों को सूचीबद्ध किया है :— (1) बच्चों को न केवल व्यायाम, खेलों, क्रीडाओं और नृत्य बल्कि जीवन की सभी क्रियाशील स्थितियों से कुशलता एंव ~~सूचीबद्ध~~ प्रभावी तरीके से निपटना सिखाना।

(2) स्वंय सेवी क्रियाओं एंव स्तर के बारे में समझ विकसित करना जिससे व्यक्ति अपने जीवन के महत्वपूर्ण प्रयोजनों के लिए गतिविधियों का स्वंय आयोजन कर सके।

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Date / /

(3) खाली समय, जनशक्ति सम्बन्ध और सम्बन्धित अवधारणा को समृद्ध बनाने की समझ बढ़ाना।

(4) मानव व्यवहार के समाज स्वीकृत प्रतिमानों विशेषतः खेलों व क्रीड़ाओं के अन्तर्वैयक्तिक प्रभावों के संदर्भ में समझ विकसित करना।

(5) दिल, फेफड़े, माँस पेशियों और अन्य ऐन्द्रिय व्यवस्था की बढ़ती आवश्यकता के प्रत्युत्तर में अनुकूलन करना।

जे० आर० शरमन (J. R. Sherman) ने शारीरिक शिक्षा के छः लक्ष्यों को ~~सूची है~~ सूचीबद्ध किया है :-

(1) शारीरिक क्रिया कलापों में नियंत्रित भागीदारी के अवसर प्रदान करना ताकि शिक्षाप्रद अनुभव प्राप्त हो सके।

(2) शरीर का जैवकीय विकास करना।

(3) क्रियाकलापों के प्रति दक्षता व खेलों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करना।

(4) वांछनीय सामाजिक दृष्टिकोण व आचार विकसित करना।

(5) उचित स्वास्थ्य कर अभ्यास विकसित करना।

(6) भावात्मक व बौद्धिक विकास विकसित करना।

चार्ल्स ए, बुचर (Charles A. Bucher) :-

(1) शारीरिक विकास लक्ष्य

(2) हरकत एवं मानसिक विकास लक्ष्य

(3) हरकत एवं प्रेरक कार्य-क्षमता का विकास लक्ष्य

(4) सामाजिक विकास लक्ष्य

(5) प्रभावी विकास लक्ष्य

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Date / /

कहा ये जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व को निखारना शारीरिक, मानसिक व भावात्मकरूप से मजबूत बनाना है।

व्यक्ति के जीवन को अनुशासित कर स्वस्थ व सुखी जीवन के लिए प्रेरित करना है।

शारीरिक मॅसपेशियों को मजबूत स्वस्थ व सुदृढ़ बनाना तथा शरीर के आंतरिक क्रियाओं एवं अंगों को स्वस्थ रखना।

व्यक्ति का सामाजिक, बौद्धिक विकास करना है।

शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से शिक्षाप्रदान करना है।

शारीरिक मानसिक दोषों को दूर कर शारीरिक व मानसिक गुणों का विकास करना है।

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य स्वास्थ्य के प्रति व देश के नागरिकों को जागरूक कर एक मजबूत राष्ट्र का निर्माण करना है।

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्रीडा के माध्यम से स्वस्थ मनोरंजन प्रदान करना है।

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्रीडा के माध्यम से राष्ट्रीय भावना व एकता का विकास करना है।

—— x —— x ——