Foundation of Physical-Education

B.A.I Date / /

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 ढ़ग से निर्देश या प्रशिक्षण या जीवन की क्रमबद्ध ढ़ग 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 की 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 नयी चुनौतियों से प्रभावी ढ़ग से लड़ने में सक्षम रहता है।

~~शारीरि~~ शारीरिक शिक्षा की परिभाषा :- (Definition of Phy. Edu)

(1) ए नेशनल प्लान फार फिजीकल एजुकेशन एण्ड रीक्रिएशन ए रिपोर्ट बाई मिनिस्ट्री ऑफ एजुकेशन, गवर्नमेंट ऑफ इण्डिया:

Date / /

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

(02) जे० पी॰ थामस :→

शारीरिक शिक्षा शारीरिक क्रियाकलापों के माध्यम से बच्चे के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास 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)

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 परिस्थितियों का सामना का सामना करने का अवसर प्रदान करती है, जो शारीरिक रूप से हितकारी मानसिक उत्तेजना एंव 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 स्वंय लिए हुए है और उतनी ही मानव जीवन के लिए उत्कृष्ट एंव प्रेरक है।"

बुकवालटर्स के अनुसार :- " शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य अधिकतम 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 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 वैयाक्तिक, सामाजिक एंव भौतिक जीवन

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Date / /

जीवन में नैतिक भावना का विकास 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 आदर एवं सहिष्णुता तथा विश्वबन्धुत्व की भावना का विकास करना।

(4) सुदृढ़ शरीर का निर्माण करने हेतु शारीरिक एवं मानसिक क्षमताओं की वृद्धि करना।

(5) बालकों में श्रम के प्रति आदर एवं आत्मनिर्भर बनने हेतु उत्पादक कार्यों के प्रति अभिरुचि उत्पन्न करना।

(6) समाज सेवा की भावना का यत्न करना।

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

(8) व्यक्ति का शारीरिक मानसिक एवं नैतिक, सामाजिक एवं संवेगात्मक विकास करना।

(9) शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य देश में स्वस्थ नागरिकों का निर्माण कर स्वस्थ एवं 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 कर बिमारियों से लड़ने की क्षमता को बढ़ाना है।