शारीरिक शिक्षा का सामान्य शिक्षा से सम्बन्ध जुड़ाव

शिक्षा का लक्ष्य छात्र की सर्वांग उन्नति है इसे प्राप्त करने में शारीरिक शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका होने के फलस्वरूप यह शैक्षिक प्रक्रिया का अभिन्न अंग है। शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक पक्षों का विकास करके एक संतुलित व्यक्तित्व निर्माण में योगदान देती है। - - - - - - - - - - - -

"वर्तमान समय में दुनिया में हर जगह शिक्षा में शारीरिक शिक्षा को शामिल करने को महत्व दिया जा रहा है। सामान्यतः प्रत्येक व्यक्ति अपने अनुभवों से जीवन के विभिन्न क्षेत्रों मानसिक, बौद्धिक, सैद्धांतिक अथवा व्यवहारिक रूप से अपना ज्ञान बढ़ाता रहता है। शिक्षा का महत्व सामान्य शिक्षा से कहीं अधिक आंका गया है। क्योंकि खेलकूद व्यायाम, क्रीड़ा एवं मनोरंजन से मन तथा तन समान रूप से स्वस्थ रहते हैं। व्यायाम शरीर को स्वस्थ तंदुरुस्त सशक्त तथा सुदृढ़ करता है। जिससे मस्तिष्क व शरीर दोनों स्वस्थ रहते हैं। शारीरिक शिक्षा शारीरिक क्रियाओं की शिक्षा है। अतः विद्यार्थी विभिन्न अनुभवों के माध्यम से शिक्षा ग्रहण करता है।

शारीरिक शिक्षा पेशीय प्रक्रिया है किन्तु इसका उद्देश्य शिक्षा के उद्देश्य से भिन्न नहीं है। शारीरिक विकास के साथ साथ उसका मानसिक तथा सामाजिक विकास होता है। प्लेटो का विचार है संगीत तथा जिमनास्टिक को यदि हम एक साथ आत्मिक विकास का माध्यम बनाए तो अभूतपूर्व परिणाम प्राप्त होंगे शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य साधारण शिक्षा के लक्ष्य से भिन्न नहीं है। वह पेशीय प्रक्रिया को माध्यम बनाकर इन लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए शारीरिक शिक्षा शिक्षक सदा प्रयासरत रहता है। जबकि साधारण विषय शिक्षक के लिए ज्ञान रखने के लिए एक छात्र को नियमित शारीरिक व्यायाम की आवश्यकता होती है। हम यह कह सकते हैं कि शारीरिक शिक्षा के अभाव में शरीर क्रियाशील नहीं रह सकता है। स्वस्थ शरीर तथा कौशल विकास के लिए शारीरिक शिक्षा अति आवश्यक है।

PAGE NO :

DATE :

शा० एवं बौद्धिक विकास : प्लेटो बालक को दण्ड की अपेक्षा खेल द्वारा नियंत्रित करना कहीं अच्छा हो खेल कूद से स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। खेलने के दौरान शरीर की सभी मांसपेशियाँ सक्रिय रहती हैं रक्त प्रवाह तेज होने लगता है जिससे अच्छे बुरे को समझने की शक्ति होती है। स्मरण, मस्तिष्क इधर उधर नहीं भटकता है। खेलते समय संयम दृढ़ता, गम्भीरता एकाग्रता एवं सहयोग की भावना का विकास होता।

सामाजिक विकास : शारीरिक शिक्षा तथा खेल आपस में प्रेमपूर्वक मिल जुलकर रहना आपसी वैमनस्य समाप्त करना सभी जाति के ~~धर्म~~ सम्प्रदाय के लोग आपसी तालमेल और लक्ष्य को प्राप्त करना सिखाता है और सामाजिक सहयोग के भाव उत्पन्न होते हैं।

चारित्रिक विकास : शा०शि० द्वारा केवल शा० और बौद्धिक विकास ही नहीं किया जाता बल्कि इसके माध्यम से व्यक्ति चारित्रिक गुणों का समावेश से आत्म-संतोष प्राप्त हो जाता है सहयोग एवं सामूहिक प्रयास अनुशासन सामूहिक हित के लिए निजी हितों का परित्याग, टीम के प्रति प्रतिबद्धता, दृढ़ निश्चय आदि।

नेतृत्व गुणों का विकास : शा०शि० की विभिन्न गतिविधियाँ एवं खेल प्रतियोगिताओं के अन्तर्गत छात्रों द्वारा बहुत से कार्य आयोजित एवं व्यवस्थित होते हैं अनेक प्रकार की स्थितियों का सामना करना पड़ता है तत्कालीन निर्णय लेने पड़ते हैं जिससे छात्रों में नेतृत्व के गुणों का विकास है।

Aims & objective of Ph. Ed.

शा० शिक्षा का उद्देश्य :-

शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य की प्राप्ति के लिए कुछ उद्देश्यों का सूत्रपात किया गया है। वास्तव में यदि देखा जाये तो लक्ष्य की पूर्ति की दिशा में उठाये जाने वाले कदम ही उद्देश्य होते हैं। इन उद्देश्यों को निम्न है।

(1) शारीरिक विकास से सम्बन्धित उद्देश्य
(2) गामक विकास से " "
(3) मानसिक विकास " "
(4) सामाजिक विकास से " "

(1) (क) यह प्रक्रिया प्रक्रिया से शारीरिक विकास तथा शारीरिक क्षमता में उत्कृष्टता आती है जो स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है।

(ख) दौड़ने कूदने, उछलने फेंकने लटकने, चढ़ने, नाचने जैसी ओजस्वी प्रक्रियाएं शरीर के अवयव कलापों को विभिन्न स्तर पर कार्य करने के लिए उत्तेजीत करती है जिसके परिणामस्वरूप शारीरिक स्वस्थ का विकास होता है।

(ग) स्वस्थ व्यक्तियों से संसार सुखमय तथा अस्वस्थ दुर्बल तथा रोगी व्यक्तियों से जीवन का विनाश होता है। इसलिए महत्वपूर्ण सुखमय जीवन जीने के लिए प्रभावी व्यायाम में भाग लेना पड़ेगा।

2) (क) ओजस्वी शारीरिक व्यायाम से ही तंत्रिका पेशी सम्बन्ध शक्तिशाली होती है।

(ख) सक्षम तथा सुव्यवस्थित प्रक्रिया तभी संभव होती है जब तन्त्रिका कोशिकाओं तथा पेशीकोशिकाओं में सामंजस्य उत्पन्न हो।

(ग) शारीरिक व्यायाम में भाग लेने से मन तथा तन के बीच तालमेल बढ़ता है जिससे व्यक्ति का आत्मबल तथा आत्म सांत्वना भी बढ़ती है।

3) (क) वास्तव में सक्षम शारीरिक प्रक्रिया के बिना सक्षम मानसिक प्रक्रिया सम्भाव नहीं होती है।

(ख) शारीरिक प्रक्रियाओं में भाग लेने से व्यक्ति तीव्र गति से उचित समय तथा उचित प्रणाली से निर्णय लेने योग्य बन जाता है।

(ग) शारीरिक व्यायाम से ही व्यक्ति को ऐसे अवसर प्राप्त होने चाहिए जिससे वह अपने बौद्धिक पक्ष का उत्कृष्टतम विकास कर सके।

(क) शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में आत्म सम्मान प्रेम मान्यता सम्बद्धता स्वीकार्यता जैसी शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति होती है।

(ग) खेलों से ही उपलब्धि प्राप्ति प्रक्रिया तथा संतोष की अनुभूति होती है।

(घ) ~~मनुष्य को~~ सुव्यवस्थित मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। सामाजिक आवश्यकताओं की पूर्ति से ही व्यक्ति समाज में सुव्यवस्थित होने से सफल होता है।

शारीरिक शिक्षा का महत्व –

सुनते ही मनुष्य समझ जाता है कि मानव शरीर के विषय में बात हो गी हमारा शरीर ईश्वर का दिया हुआ सब से हसीन तोहफा है इसकी हिफाजत करना हमारी सब से बड़ी जिम्मेदारी है हम अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जिन क्रिया का पालन करते है उसे शारीरिक शिक्षा कहते स्कूलो मे लिखा और सुना है कि स्वस्थ ही धन है यह बिलकुल सही है यदि हमारा शरीर स्वस्थ न हो तो हम किसी भी क्षेत्र में सफलता की ऊचाई तक नही पहुँच सकते है शारीरिक शिक्षा से मानसिक शक्ति का विकास होता है सौंदर्य में निखार तथा रोगो का निवारण होता

① कम्प्यूटर शिक्षा –

यदि हम इसके महत्व को न समझे और हमें इसका सही ज्ञान न हो तो हम अपने शरीर की देख भाल ठीक से नही कर पायेगे और हमारा शरीर स्वस्थ नही रह पायेगा

वर्तमान समय में शा० शि०

विद्यार्थी जीवन मे शा० शि० का महत्व वर्तमान समय मे पूरी दुनिया में शा० शि० को बहुत महत्व दिया जाता है। स्कूलो मे भी शा० शि० पर बहुत बल दिया जाता है। शा० शि० से बालो का सर्वांगीण विकास होता है खेल भी शा० शि० का एक महत्वपूर्ण अंग है

C॥

शारीरिक शिक्षा का सामान्य शिक्षा से सम्बन्ध

शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र

शारीरिक शिक्षा का महत्व

शारीरिक शिक्षा का अवधारणा