शारीरिक शिक्षा का अर्थ -:

Unit-III Physical Education -:. अर्थ

शरीर की समस्त शिक्षा एकदम जन्म के साथ ही आरम्भ हो जाती है और जीवन भर चलती रहती है उसके विषय में ऐसा कभी नहीं कहा जा सकता कि उसका आरम्भ बहुत जल्दी हो गया और वह बहुत देर चल रही है शारीरिक क्रियाओं को सयमित और नियमित करना शारीरिक शरीर के सभी अंगो और क्रियाओं का सर्वांगपूर्ण वैज्ञानिक, प्रणालीबद्ध और सुसमंजस (विजय) विकास करना और यदि शरीर में कोई दोष या विकृति हो तो उसे सुधारना

Difinition - परिभाषा -:

जे० बी० नैश के अनुसार -: शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का वह क्षेत्र है जिसका सम्बन्ध शक्तिशाली पेशीय क्रियाओं और उनसे सम्बन्धित प्रतिक्रियाओ से है (घटना)

जे० एफ० विलियम्स -: शारीरिक शिक्षा मनुष्य द्वारा चयनित शारीरिक गतिविधियाँ उनके प्रकार एवं उनसे प्राप्त परिणामों का योग है

डी० ओबरट्यूफर -: शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का संकलन है जो व्यक्ति को शारीरिक गतियों द्वारा प्राप्त होते है

अर्थ) जिस प्रकार शरीर को मस्तिष्क और मस्तिष्क को शरीर से अलग नहीं किया जा सकता उसी प्रकार शारीरिक शिक्षा को शिक्षा से नहीं किया जा सकता।

क्षेत्र :- Scope of Physical education

शारीरिक शिक्षा के कार्यक्षेत्र के (बारे) सन्दर्भ में कहा जाता है मनुष्य और जीवन के महत्व जो कुछ भी आता वह शारीरिक शिक्षा के कार्यक्षेत्र में शामिल है

शारीरिक शिक्षा का इतिहास इतिहास हमें पुरातनकाल का ज्ञान कराकर आधुनिक काल की तुलना करने का अवसर प्रदान करता है आधुनिक काल के पूर्व इतिहास को जानना भी आवश्यक है वर्तमान समय तथा उसके मनोरंजनात्मक पहलू को देखते है खेलो के अन्दर प्राथमिकता तथा आवश्यकताओं के अनुरूप परिवर्तन करना जरूरी है

वैज्ञानिक आधार शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत घटनाओं तथा तथ्यों के बारे में ज्ञान वैज्ञानिक विधि से प्राप्त होते है शारीरिक शिक्षा में वैज्ञानिक अध्ययन के लिए अपनायी गयी है

स्वास्थ्य शिक्षा :- किसी विद्यालय में स्वास्थ्य शिक्षा को प्रदान करने का अभिप्राय छात्रों की स्वास्थ्य सम्बन्धी आदतों को जीवना एवं उनके स्वास्थ्य को बनाये रखना

PAGE NO :
DATE :

मापन एवं मूल्यांकन

किसी भी खिलाड़ी, कोच या सामान्य मनुष्य की कार्य क्षमता का परीक्षण मापन तथा मूल्यांकन शारीरिक शिक्षा के माध्यम से किया जा सकता है। किसी भी खिलाड़ी का उसके खेल से सम्बन्धित कौशल का खिलाड़ी की गति का खिलाड़ी की दक्षता आदि का मापन शारीरिक शिक्षा के माध्यम से किया जा सकता है।

मनोरंजन क्रियाएँ – इसके अन्तर्गत खाली समय में की जाने वाली क्रियाएं आती है। जैसे शिविर लम्बी, दूरी तक पैदल चलकर सैर करना मछली पकड़ना।

खेल पत्रिका – आज के वर्तमान और वैज्ञानिक खेल युग में खेल पत्रिकाओं का बहुत महत्व है। क्योंकि पत्रिकाओं द्वारा खेल का समाज तक पहुंचाया जा रहा है और इन पत्रिकाओं में खेलों का ज्ञान खेलों के नियम आदि की जानकारी अत्यन्त आवश्यक है जो शारीरिक शिक्षा द्वारा ही प्राप्त होती है

शा० शिक्षा की अवधारणा Concept :-

शारीरिक शिक्षा वह शिक्षा है जो स्वस्थ शारीरिक विकास हेतु विभिन्न अंगिक क्रियाओं एवं कार्यक्रमों द्वारा दी जाती है यह बालक के मात्र व्यक्तित्व का ही विकास नहीं करती, परन्तु उसके मानसिक संवेगात्मक, सामाजिक एवं नैतिक पक्षों को सबल बनाकर संतुलन का श्रेष्ठतम मार्ग प्रदर्शन करती है

PAGE NO :
DATE :

Aims & objective of Ph. Ed.

शा० शिक्षा का उद्देश्य :-

शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य की प्राप्ती 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 के निम्न हैं

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

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

(ख) दौड़ने कूदने, उछलने फेकने लटकने चढ़ने नाचने जैसी ओजस्वी प्रक्रियाएं शरीर के अवयवों की 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 मनुष्य को सुखमय जीवन जीने के लिए प्रभावी व्यायाम में भाग लेना पड़ेगा।