Aims & Objective of Ph. Edu.

शा० शिक्षा का उद्देश्य :-

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

शारीरिक विकास से सम्बन्धित उद्देश्य
गामक विकास से " "
मानसिक विकास " "
सामाजिक विकास से " "

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

दौड़ने, कूदने, उछलने, फेंकने, लटकने, चढ़ने, नाचने जैसी ओजस्वी प्रक्रियाएं शरीर के अवयवों को उचित स्तर पर कार्य करने के लिए उत्तेजीत करती है जिसके परिणामस्वरूप शारीरिक स्वस्थ का विकास होता है।

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।

(2) क ओजस्वी शारीरिक व्यायाम से हड्डियाँ तथा मांसपेशियाँ सम्बन्ध शक्तिशाली होती है।

ख सक्षम तथा सुव्यवस्थित प्रक्रिया तभी संभव होती है जब तन्त्रिका कोशिकाओं तथा पेशी कोशिकाओं में सांमजस्यता उत्पन्न हो।

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

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

(ख) शारीरिक प्रक्रियाओं में भाग लेने के व्यक्तिगत विशेषताओं के उचित समय तथा उचित प्रणाली से विकास होने में सहायक 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।

(4) (क) शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में मातृ समान 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 के दौरान समाज के सुव्यवस्थित होने में सफल होता है।

शारीरिक शिक्षा का महत्व :-

सुनते ही मनुष्य समझ जाता है कि मानव शरीर के विषय मे बात होगी, हमारा शरीर ईश्वर का दिया हुआ सब से हसीन तोहफा है इसकी हिफाजत करना हमारा 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 सिखा और सुना है कि स्वस्थ ही धन है यह बिलकुल सही है यदि हमारा शरीर स्वस्थ न हो तो हम किसी भी क्षेत्र मे सफलता की ऊँचाई तक नही पहुँच सकते है। शारीरिक शिक्षा से मानसिक शारीरिक विकास हेतु सौंदर्य मे निखार तथा रोगों का निवारण होता।

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 पाएगे और हमारा शरीर स्वस्थ नही रह पाएगा

वर्तमान समय मे शा० शि० .

विद्यार्थी जीवन मे शा० शि० का महत्व वर्तमान समय मे पूरी दुनिया मे शा० शि० को बहुत महत्व दिया जाता है। स्कूलों मे भी शा० शि० पर बहुत बढ़ा दिया जाता है। शा० शि० से बच्चों का सर्वांगीण विकास होता है। खेल मे शा० शि० का एक महत्वपूर्ण योग है

सभी स्कूलों में बच्चों को खेलने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। अब स्कूलों में खेल के अलावा व्यायाम भी कराया जाता है बहुत से स्कूलों में कराटे जूडो और कुश्ती आदि की अच्छी व्यवस्था की गई है

शिशु की शा०शि०:

जब बच्चा छोटा होता है तब तेल से उसके पूरे शरीर की मालिश की जाती है। बच्चों के शरीर की मालिश करना भी शा० शिक्षा एवं व्यायाम ही है। इसके अतिरिक्त बच्चों का हाथ पकड़ कर चलने का अभ्यास करवाना एक शारीरिक शिक्षा है। छोटे-2 खेल खिलौनों से हाथ पाँव की हरकत कर खेलना आदि।

ग्राम जीवन में शा०शि० का महत्व

ग्राम जीवन में भी शा०शि० का बहुत महत्व है। आज के इस व्यस्त जीवन में लोगों को अपना ठीक ढंग से कार्य और अपना शरीर स्वस्थ रखने के लिए शा० शि का ज्ञान होना चाहिए। आवश्यक स्वास्थ्य शिक्षा का ज्ञान बचपन से ही आरम्भ होना अति आवश्यक है। अब लोग इसके प्रति जागरूक हो रहे हैं।

व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास

शा०शि० का मुख्य लक्ष्य बालक का सर्वांगीण विकास करना है। उचित वातावरण के द्वारा उनकी शक्ति तथा योग्यता के अनुसार इन्हें जीवन के लिए तैयार करना है। अपने भावी जीवन में वो सफलतापूर्वक व्यवस्थित रहें तथा सुखपूर्वक व्यतीत करने में सक्षम बनाया है।