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 (समग्र) देखा जावे 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 पेशीय 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 मांसपेशी प्रक्रियाएं शरीर के आवश्यकताओं की भिन्न स्तर पर कार्य करने के लिए उत्तेजीत करती हैं 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 को सुखमय जीवन जीने के लिए प्रभावी व्यायाम के बारे लेना पड़ेगा।

ओजस्वी शारीरिक व्यायाम से ही तन्त्रिका पेशी सम्बन्ध शक्तिशाली होती है।
सक्षम तथा सुव्यवस्थित प्रक्रिया तभी संभव होती है। जब तन्त्रिका कोशिकाओं तथा पेशी कोशिकाओं में सांहचर्यिकता उत्पन्न हो।
शारीरिक व्यायाम में भाग लेने से मन तथा तन के बीच तालमेल बढ़ता है जिससे व्यक्ति का आत्मबल तथा आत्म सांत्वना भी बढ़ती है।

वास्तव में सक्षम शारीरिक प्रक्रिया के बिना सक्षम मानसिक प्रक्रिया सम्भव नहीं होती है।
शारीरिक प्रक्रियाओं में भाग लेने से व्यक्तिगत गति से उचित समय तथा उचित प्रणाली से निर्णय लेने योग्य बन जाता है।
शारीरिक व्यायाम से ही व्यक्ति को ऐसे अवसर प्राप्त होने चाहिए जिससे वह अपने बौद्धिक पक्ष का उत्कृष्टतम विकास कर सके

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में आत्म सम्मान, प्रेम मान्यता सम्बद्धता, स्वीकार्यता जैसी शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति होती है।
खेलों से ही उपलब्धि प्राप्ति प्रक्रिया तथा संतोष की अनुभूति होती है।
~~मनुष्य में~~ सुव्यवस्थित मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है सामाजिक आवश्यकताओं की पूर्ति से ही व्यक्ति समाज में सुव्यवस्थित होने में सफल होता है।

PAGE NO :
DATE :

शारीरिक शिक्षा का महत्व –

सबने ही महत्व समझा जाता है कि मानव शरीर के विषय में बात होगी, 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 हैं उसे शारीरिक शिक्षा कहते स्कूलों में 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 ऊंचाई तक नहीं पहुंच सकते हैं शारीरिक शिक्षा से मानसिक शक्ति का विकास होता है सौंदर्य में निखार तथा रोगों 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 नहीं कर पाएंगे और हमारा शरीर स्वस्थ नहीं रह पाएगा

वर्तमान समय में शा० शि० .

विद्यार्थी जीवन में शा० शि० का महत्व वर्तमान समय में पूरी दुनिया में शा० शि० को बहुत महत्व दिया जाता है। स्कूलों में भी शा० शि० पर बहुत बल दिया जाता है। शा० शि० से दोनों का सर्वांगीण विकास होता है। खेल भी शा० शि० का एक महत्वपूर्ण अंग 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 शा० शि० :- 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 कराना एक शारीरिक शिक्षा है। छोटे-2 खेल खिलौनों से हाथ पाँव को हरकत कर खेलना आदि।

ग्राम जीवन में शा० शि० का महत्व

ग्राम जीवन में भी शा० शि० का बहुत महत्व है। आज के इस व्यस्त जीवन में लोगों को अपना ठीक ढंग से काम और अपना शरीर स्वस्थ रखने के लिए शा० शि का ज्ञान होना चाहिए आवश्यक भी। शा० शिक्षा का ज्ञान बचपन से ही आरम्भ होना अति आवश्यक है। अब लोग इसके प्रति जागरूक हो रहे हैं।

व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास शा० शि० का मुख्य लक्ष्य बालक का सर्वांगीण विकास करना है। उचित वातावरण में उनकी शक्ति तथा योग्यता के अनुसार उन्हें जीवन के लिए तैयार करना है। अपने भावी जीवन में को सफलतापूर्वक व्यतीत करें तथा सुखपूर्वक व्यतीत करने में सक्षम बनाना है।

17-1,2022 —— शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य Aims –

18.1-2022 —— शारीरिक शिक्षा महत्व – Importance

19-1-2022 —— वर्तमान समय में शा० शिक्षा महत्व

20.1-2022 —— शारीरिक एवं बौद्धिक समय में महत्व

21.1.2022 —— शारीरिक शिक्षा अवधारणा Concept

22,1,2022 —— शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र Scope