

आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा का महत्व -

Notes Importance of Ph. Ed. in Modern Society

(1) व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास -

शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य (लक्ष्य) का बालक का सर्वांगीण विकास करना है। उचित वातावरण के द्वारा उनकी शक्ति तथा योग्यता के अनुसार उन्हें जीवन के लिए तैयार करना है। उन्हें अपने भावी जीवन में को सफलतापूर्वक व्यवस्थित रूप से तथा सुखपूर्वक व्यतीत करने में सक्षम बनाना है।

II शारीरिक एवं बौद्धिक विकास -

बालक को दृष्ट की अपेक्षा खेल, दौड़, दौड़ निपटार करना कहीं अच्छा है। खेलकूद से स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। खेलने के दौरान शरीर की सम्स्त मांस पेशियाँ सक्रिय रहती हैं तथा रक्त प्रवाह शरीर में तीव्रता से होता है। इससे शरीर स्वस्थ बना रहता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मास्कुलर का निवास होता है। उनमें अच्छे बल के सम्भरण की शक्ति होती है। स्वस्थ शरीर से चारित्रिक दुर्बलताएं मास्कुलर में प्रवेश नहीं करती। बालक जीवन में जो खेलकूद अनिवार्य है। उनमें बालकों को मास्कुलर स्कार्ज बना रहता है। बालक को समस्त खेल व अध्यापन को शारीरिक एवं उच्च नहीं भटकती। इनके अनिर्दिष्ट अत्यंत समय बालक के अन्दर संयम रहता, गम्भीरता स्कार्जता एवं सहयोग की भावना का विकास होता है।

111 तंत्रिका पेशीय विकास -

तंत्रिका पेशीय विकास

झाटा गामक ( ) दक्षता प्राप्त होती है यह लक्ष्यता सम्पन्न और शिक्षण से प्राप्त होती है इस दक्षता के विकास के साथ ही अनावश्यक शारीरिक गति विधि को लपेट हाँसा जा रहा है प्रयास कम करना पड़ता है एवं ध्यान में भी कमी आती है दक्षताओं की प्राप्ति की उपलब्धि में उपनिवृत्त तंत्रिकाओं में सामंजस्य स्थापित होता है पालिश सम-व्य स्थापित करने के लिए तंत्रिका सहान का सम्पन्न के माध्यम से प्रशिक्षित किया जाता है शारीरिक पेशीय क्रियाओं से उत्पन्न होती है अतः दक्षता तंत्रिका केन्द्रों एवं पेशीयों के संयुक्त कार्य से होती है

4 भावनात्मक विकास -

स्व-स्वस्थ व्यक्तित्व के विकास

के लिए संवेगात्मक स्थितियों और पूर्ण रूप से (जिज्ञासु) स्वस्थ भावनात्मक अभिव्यक्ति अपीहार्य (अनिवार्य) अंग है भावनाओं एवं आवेगों को स्वार्थ से आसामाजिक व्यवहार की उत्पत्ति से रोकती है इस प्रकार शारीरिक शिक्षा हमारी मन-मूलभूत प्रवृत्तियों का सदुपयोग करने के लिए आत्माधिक साधक एवं महत्वपूर्ण लिई होती है धूलकूट प्रतियोगिताओं के माध्यम से अनिपतित अभिव्यक्ति है अतः प्रदान किया जाता है यह व्यक्त का अपूर्ण पुर्ण शक्ति का अवसर प्रदान करता है वस्तुतः निर्धारित उपलब्धि का यह सर्वाधिक लाल उपाय है

5 मिर्दहीपक

सहयोग की भावना का विकास -  
 आज जोटल समाज में प्रत्येक व्यक्ति व्यक्तिवादी होता जा रहा है परन्तु आधुनिक परिस्थितियाँ इसे वापस पाबल देती हैं कि जब तक मानव सहयोग की भावना से काफ़ी नहीं काला तब तक वह सफल जीवन यापन नहीं कर सकता। विश्व में शान्ति स्थापना के लिए भी अलमहात्तत्व का होना आवश्यक है इसके अभाव में कोई भी व्यक्ति सफल नागरिक के रूप में कार्य नहीं कर सकेगा। शारीरिक शिक्षा बाल बालकों में परस्पर सहयोग से कार्य करने की भावना का विकास होता है तथा वे मानवीय मूल्यों को प्रति ले चत रहते हैं।

स्वास्थ्य सम्बन्धी ठीक आदतों का विकास -

व्यक्तियों को स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य सम्स्या के प्रति जागरूक करनी है। स्वास्थ्य व्यक्तित्व के कई पक्ष हैं जैसे शारीरिक, मानसिक, नैतिक, भावनात्मक, शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में इस प्रकार की गतिविधियों का प्रावधान होता है जो उच्च शारीरिक रूप से सक्रिय, मानसिक रूप से जागरूक नैतिक रूप से स्वस्थ और भावनात्मक रूप से दृढ़ करे।

नैतिक गुणों का विकास - शारीरिक शिक्षा की विभिन्न गतिविधियों एवं खेल प्रतियोगिताओं के अलग-अलग दायों द्वारा बच्चों से कार्य अपोजित एवं व्यवस्थित होते हैं अनेक प्रकार की स्थितियों का सामना करना पड़ता है तत्कालीन निर्णय लेने पड़ते हैं, ऐसा करते समय दायों में नैतिक गुणों एवं सत्यता, धैर्य, उत्साह, सहयोगिता, विवेक, ईमानदारी, आत्म निर्भरता, निस्वार्थता, कार्य करने में आत्मविश्वास, मौलिकता, दक्षता, निर्णय करने की शक्ति साधन-उपकरणों का विकास होता है।

शारीरिक फिटनेस का स्तर मि-न मि-न व्यक्ति के लिए मि-न मि-न होता है यह व्यक्ति द्वारा किये जाने वाले कार्य आकार संरचना आयु लिंग और वातावरण क्षमता की प्रकृति पर निर्भर करता है इसी प्रकार मि-न मि-न खेलों में फिटनेस की आवश्यकता में भी वृद्धि आता है शारीरिक फिटनेस में गामक तंत्र जैविक और मनोतंत्र कुशलता पूर्वक कार्य निष्ठा से करने में सक्षम होता है उसे शारीरिक रूप से फिट कहा जा सकता है

शारीरिक फिटनेस की परिभाषा -:

(1) डाक्टर क्रोल्स Dr. Kroles -: शारीरिक फिटनेस किसी व्यक्ति को जीवन शैली से सम्बन्धित तनावों का सफल अनुकूलन है

(2) डेविड आर. लैम्ब David R. Lamb: शारीरिक फिटनेस सफलता पूर्वक जीवन की वर्तमान और संभावित चुनौतियों का सामना करने की क्षमता है

(3) ब्रुना बॉल्ले BruznoBalle -: शारीरिक फिटनेस किसी व्यक्ति को जब गतिक क्षमता पर निर्भर करती है और सहज गतिक क्षमता प्रापीयक और चपापचप क्षमता के संयोजन से निर्मित होती है

Importance of Physical Education in modern Society -

Meaning and Definition of Physical fitness -

Components of Physical fitness -

C 11