

**GOVT. DEGREE COLLEGE**

**SANGRAH**

**PHYSICAL EDUCATION**

**INTRODUCTION TO PHYSICAL  
EDUCATION**

1<sup>st</sup> YEAR. PED (101)TH

PRESENTED BY  
ASSIT.PROF. MANOJ  
KUMAR

# शारीरिक शिक्षा

- ▶ शारीरिक शिक्षा का अर्थ
- ▶ परिभाषा
- ▶ शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता
- ▶ शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र

# शारीरिक शिक्षा का अर्थ

- ▶ शारीरिक शिक्षा दो शब्दों के मेल से बनी है “शारीरिक” एवं “शिक्षा”
- ▶ शारीरिक शिक्षा का अर्थ शरीर द्वारा की जाने वाली विभिन्न क्रियाएँ हैं जो किसी विशेष या शरीर की सभी विशिष्टताओं से सम्बंधित हो सकती हैं
- ▶ इसमें शारीरिक शक्ति, शारीरिक क्षमता, शारीरिक स्वस्थता , शारीरिक बनावट एवं शारीरिक स्वास्थ्य इत्यादि का समावेश है

# शारीरिक शिक्षा की परिभाषा

- ▶ **चार्ल्स ए० बुचेर** के अनुसार, “ शारीरिक शिक्षा, सम्पूर्ण शिक्षा का ही एक अभिन्न अंग है, इसका उद्देश्य शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से परिपूर्ण नागरिक का एसी शारीरिक क्रियाओं द्वारा विकास करना जिनका चयन उद्देश्यों को ध्यान में रख कर किया गया हो .
- ▶ **जे० बी० नैश** के अनुसार, “ शारीरिक शिक्षा सम्पूर्ण शिक्षा का वह भाग है जो मांस पेशियों की क्रियाओं एवं प्रतिक्रियाओं से सम्बंधित है .
- ▶ **अरस्तु** के अनुसार, “ स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है

# शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता

- ▶ शारीरिक शिक्षा तथा राष्ट्रीय चरित्र निर्माण ।
- ▶ सही मूल्यों की स्थापना ।
- ▶ दल की भावना का विकास ।
- ▶ शारीरिक शिक्षा और सम्प्रदयिकता ।
- ▶ समानता पर आधारित कार्यक्रम ।
- ▶ शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम में भाषावाद एवं प्रांतवाद कोई विवाद नहीं ।

- ▶ धर्म निरपेक्षता व धार्मिक सहिष्णुता ।
- ▶ मनोरंजन तथा शारीरिक शिक्षा ।
- ▶ प्रतियोगिताओ का आयोजन ।
- ▶ अनुशासन की भावना बढ़ाना ।
- ▶ सामाजिक संभावनाओ का विकास ।
- ▶ सांस्कृतिक भिन्नताओ को समाप्त करना ।

# शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र

- ▶ शोधक प्रक्रियाए ।
- ▶ सुयोगता बढ़ाने के लिए कार्यक्रम ।
- ▶ मनोरंजनात्मक कार्यक्रम ।
- ▶ लोक सेवा कार्यक्रम ।
- ▶ आन्तरिक कार्यक्रम ।

- ▶ बाह्य कार्यक्रम ।
- ▶ 1. खेल कूद तथा तेराकी ।
- ▶ 2. आत्म रक्षक क्रियाएं ।
- ▶ 3. बुनियादी व्यायाम ।
- ▶ 4. ताल नृत्य ।
- ▶ 5. मनोरंजन क्रियाएं ।
- ▶ 6. योगिक क्रियाएं ।
- ▶ 7. खेल चिकित्सा ।
- ▶ 8. स्वास्थ्य शिक्षा ।