



KVS – TGT

Physical & Health Education

केन्द्रीय विद्यालय संगठन (KVS)

भाग - 1



INDEX

S.N.	Content	P.N.
अध्याय – 1 शारीरिक शिक्षा की अवधारणा		
1.	शारीरिक शिक्षा का अर्थ और परिभाषा	1
2.	शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य	4
3.	शारीरिक शिक्षा की आधुनिक अवधारणा	11
4.	शारीरिक शिक्षा का दायरा	18
5.	शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता	24
6.	शारीरिक शिक्षा का महत्व	31
7.	संपूर्ण शिक्षा प्रक्रिया में शारीरिक शिक्षा	36
8.	शारीरिक शिक्षा में तुलनात्मक दृष्टिकोण और दृष्टिकोण	42
9.	कंसोलिडेटेड कॉम्प्रिहेंसिव नोट्स + एडवांस्ड एजाम-ओरिएंटेड एडिशन्स	48
अध्याय – 2 शारीरिक शिक्षा के शारीरिक पहलू		
10.	एक्सरसाइज फिजियोलॉजी का परिचय और एक्सरसाइज का फिजियोलॉजिकल आधार	53
11.	मस्कुलर सिस्टम: स्ट्रक्चर, फंक्शन और एक्सरसाइज फिजियोलॉजी	55
12.	एक्सरसाइज का मसल सिस्टम पर असर (एक्यूट + क्रोनिक फिजियोलॉजिकल रिस्पॉन्स)	58
13.	सर्कुलेटरी सिस्टम: स्ट्रक्चर, फंक्शन और एक्सरसाइज में इसकी भूमिका	61
14.	सर्कुलेटरी सिस्टम पर एक्सरसाइज का असर (एक्यूट + क्रोनिक रिस्पॉन्स)	64
15.	रेस्पिरेटरी सिस्टम: स्ट्रक्चर, फंक्शन और एक्सरसाइज में इसकी भूमिका	67
16.	एक्सरसाइज का रेस्पिरेटरी सिस्टम पर असर (एक्यूट + क्रोनिक रिस्पॉन्स)	70
17.	पाचन तंत्र और व्यायाम का प्रभाव (संरचना, कार्य, तीव्र + दीर्घकालिक प्रभाव)	73
18.	एक्सरसाइज के लिए इंटीग्रेटेड फिजियोलॉजिकल रिस्पॉन्स (सभी बॉडी सिस्टम का पूरा कंबाइंड व्यू)	77
अध्याय – 3 शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक पहलू		
19.	परिचय	80
20.	मनोविज्ञान: अर्थ, परिभाषा और शाखाएँ	83
21.	स्पोर्ट्स साइकोलॉजी: मतलब, नेचर और स्कोप	86
22.	फिजिकल एजुकेशन और स्पोर्ट्स में परफॉर्मेंस को प्रभावित करने वाले साइकोलॉजिकल फैक्टर्स	90
23.	खेल में उपलब्धि: अवधारणा, प्रकृति और निर्धारक	93

24.	मोटिवेशन: मतलब, टाइप और थोरी	97
25.	खेलों में प्रेरणा	101
26.	व्यक्तित्व और खेल व्यवहार	105
27.	खेल भावना और खेल नैतिकता	109
28.	एकीकृत सारांश	113

अध्याय – 4

शारीरिक स्वास्थ्य और कल्याण

29.	भौतिक विज्ञान की अवधारणा, अर्थ और आधार	118
30.	शारीरिक फिटनेस और तंदुरुस्ती का महत्व	122
31.	कल्याण का अर्थ, प्रकृति और आयाम	125
32.	शारीरिक फिटनेस, स्वास्थ्य और कल्याण के बीच संबंध	129
33.	फिजिकल फिटनेस के हिस्से: ताकत, सहनशक्ति और स्पीड	132
34.	फिजिकल फिटनेस के हिस्से: फ्लोक्सिबिलिटी और कोऑर्डिनेटिव एबिलिटीज	137
35.	कल्याण के घटक	141
36.	शारीरिक फिटनेस और तंदुरुस्ती को प्रभावित करने वाले कारक	145
37.	शारीरिक फिटनेस विकास के सिद्धांत	149
38.	फिटनेस विकास के साधन	153
39.	एरोबिक एक्टिविटीज़: मतलब और फिजियोलॉजिकल आधार	157
40.	एरोबिक प्रशिक्षण के प्रकार	161
41.	कैलिस्थेनिक्स और लयबद्ध व्यायाम	165
42.	खेलों में भागीदारी	169
43.	परिपथ प्रशिक्षण	172

अध्याय – 5

प्रशिक्षण विधियाँ

44.	प्रशिक्षण का अर्थ, अवधारणा और आधार	177
45.	वार्मिंग अप: मतलब, मक्सद, टाइप और डिटेल्ड मैकेनिज्म	180
46.	लिम्बरिंग डाउन (कूल डाउन): मतलब, महत्व, फिजियोलॉजिकल आधार	184
47.	प्रशिक्षण विधियों का वर्गीकरण	188
48.	स्ट्रेंथ ट्रेनिंग - मतलब, नेचर, टाइप और फाउंडेशन	191
49.	आइसोमेट्रिक प्रशिक्षण	195
50.	आइसोकाइनेटिक प्रशिक्षण	199
51.	आइसोटोनिक प्रशिक्षण	202
52.	एंड्योरेंस ट्रेनिंग - मतलब, नेचर, फिजियोलॉजिकल बेसिस	205
53.	कंटीन्यूअस ट्रेनिंग मेथड - मतलब, टाइप, प्रिंसिपल, फिजियोलॉजिकल बेसिस	209
54.	इंटरवल ट्रेनिंग - मतलब, स्ट्रक्चर, फिजियोलॉजिकल बेसिस, टाइप, एप्लीकेशन	212

55.	फार्टलेक ट्रेनिंग - मतलब, फीचर्स, फिजियोलॉजिकल बेसिस, फायदे, लिमिटेशन और एप्लीकेशन	215
56.	स्पीड ट्रेनिंग - मतलब, नेचर, कम्पोनेंट्स, फिजियोलॉजिकल बेसिस	218
57.	एक्सेलरेशन रन - मतलब, मक्सद, तकनीक, फिजियोलॉजिकल बेसिस, ट्रेनिंग स्ट्रक्चर	222
58.	पेस रेस - मतलब, मक्सद, तकनीक, फिजियोलॉजिकल बेसिस और ट्रेनिंग डिज़ाइन	225
59.	इंटीग्रेटेड ट्रेनिंग प्रोग्राम + पूरी यूनिट समरी	229

शारीरिक शिक्षा की अवधारणा

शारीरिक शिक्षा का अर्थ और परिभाषा

1. "फिजिकल एजुकेशन" की कॉन्सेप्चुअल समझ

फिजिकल एजुकेशन की शुरुआत पहले इंसान की ताकत, स्टैमिना और शरीर की हरकतों की कुशलता को बढ़ाने की एक सोची-समझी कोशिश के तौर पर हुई थी। लेकिन आज यह शब्द एक बहुत बड़े और साइंटिफिक रूप से बेहतर फील्ड को दिखाता है। यह इंसानी हरकतों के बायोलॉजिकल, साइकोलॉजिकल और पढ़ाने के तरीकों को एक सीखने वाले को पूरी तरह से डेवलप करने के एजुकेशनल मकसद के साथ मिलाता है। इसलिए, आज की समझ सिर्फ एक्सरसाइज या ड्रिल से आगे बढ़कर फिजिकल एजुकेशन को एक एजुकेशनल प्रोसेस के तौर पर देखती है जो फिजिकल एक्टिविटीज़ के ज़रिए होती है और पूरे विकास को बढ़ावा देती है।

इसका मैन आइडिया यह है कि इंसान का मूवमेंट सिर्फ एक बायोलॉजिकल ज़रूरत ही नहीं है, बल्कि सीखने का एक ज़रिया भी है। प्लान किए गए मोटर एक्सपीरियंस के ज़रिए, एक इंसान व्यवहार के पैटर्न, ज्ञान, नज़रिए और वैल्यूज़ सीखता है जो पर्सनैलिटी को बनाते हैं। मूवमेंट दिमागी सुधार, इमोशनल स्टेबिलिटी, सोशल अडैटेशन और नैतिक ज़िम्मेदारी का एक टूल बन जाता है। इसलिए, एजुकेशन सिस्टम में फिजिकल एजुकेशन एक कॉम्प्रिहेंसिव डिसिलिन के तौर पर खड़ा है जिसका मकसद एक अच्छे इंसान को बनाना है।

2. "फिजिकल एजुकेशन" शब्द का विकास

पुराने समय में, अलग-अलग सभ्यताओं में मिलिट्री, ज़िंदा रहने और सेरेमोनियल कामों के लिए फिजिकल एक्टिविटी का इस्तेमाल किया जाता था। यूनान के लोग युवाओं को फिजिकल एक्सीलेंस के साथ नैतिक और दिमागी विकास की ट्रेनिंग देने के लिए जिम का इस्तेमाल करते थे। रोमन लोग युद्ध और नागरिकता के कामों की ट्रेनिंग पर ज़ोर देते थे। रेनेसां के दौरान, शिक्षकों ने शरीर और मन के तालमेल वाले विकास के विचार को फिर से ज़िंदा किया।

19वीं सदी तक, स्वीडिश, जर्मन जिमनास्टिक और ब्रिटिश मिलिट्री ड्रिल जैसे सिस्टम ने इंस्टीट्यूशनल फिजिकल ट्रेनिंग को आकार दिया। आखिरकार, एजुकेशनल थोरिस्ट ने पूरी तरह से मैकेनिकल ड्रिल सिस्टम की आलोचना की और बच्चों पर केंद्रित डेवलपमेंटल फिजिकल एजुकेशन की ज़रूरत पर ज़ोर दिया। जैसे-जैसे साइंस आगे बढ़ा, यह फील्ड नैचुरल फिजिकल ट्रेनिंग से एनाटॉमी, फिजियोलॉजी, साइकोलॉजी, लर्निंग थोरी और पेडागॉजी के सपोर्ट से साइंटिफिक रूप से ऑर्गनाइज़ड फिजिकल एजुकेशन में बदल गया।

इस तरह, यह शब्द फिजिकल ड्रिल → फिजिकल ट्रेनिंग → फिजिकल कल्वर → फिजिकल एजुकेशन से बना। आज यह इस बात पर ज़ोर देता है सिर्फ एक्सरसाइज़ के बजाय फिजिकल एक्टिविटीज़ के ज़रिए शिक्षा।

3. शारीरिक शिक्षा का अर्थ

फिजिकल एजुकेशन का मतलब दो बातों पर टिका है: "फिजिकल" और "एजुकेशन।" फिजिकल पहलू का मतलब है शरीर की मूवमेंट, बायोलॉजिकल ग्रोथ, मोटर डेवलपमेंट, फंक्शनल अडैटेशन और फिटनेस बढ़ाना। एजुकेशन पहलू का मतलब है मकसद वाली, ऑर्गनाइज़ड, वैल्यू-ओरिएंटेड सिखाने की प्रोसेस जिनका मकसद व्यवहार में बदलाव लाना है।

इसलिए, फिजिकल एजुकेशन सिर्फ खेल या एक्टिविटी नहीं है, बल्कि एक सिस्टमैटिक इंस्ट्रक्शनल प्रोग्राम है जहाँ फिजिकल, मेंटल, इमोशनल और सोशल डोमेन में लर्निंग आउटकम पाने के लिए जानबूझकर मूवमेंट का इस्तेमाल किया जाता है। यह एक व्यक्ति को प्रोडक्टिव, एक्टिव और हेल्दी ज़िंदगी जीने के लिए तैयार करता है।

इसके मतलब में एक्सप्लोरेशन, स्किल एक्षिजिशन, सेल्फ-एक्सप्रेशन, डिसिलिन, कोऑपरेशन, लीडरशिप, रिस्क मैनेजमेंट, सेफ्टी और डिसीजन-मैकिंग जैसे कॉन्सेप्ट भी शामिल हैं। ये फिजिकल एक्टिविटी सेटिंग्स में अपने आप उभरते हैं और स्ट्रक्चर्ड पेडागॉजिकल डिज़ाइन के ज़रिए बेहतर होते हैं।

4. अर्थ में अंतर्निहित आवश्यक घटक

a. शरीर-मन एकीकरण

फिजिकल एजुकेशन इस बात पर ज़ोर देती है कि इंसान के विकास को फिजिकल और मेंटल हिस्सों में नहीं बांटा जा सकता। मोटर लर्निंग न्यूरल पाथवे, कॉग्निटिव फंक्शनिंग और इमोशनल स्टेबिलिटी पर असर डालती है। एक अच्छी तरह से डिज़ाइन किया गया फिजिकल एजुकेशन प्रोग्राम ध्यान, याददाश्त, फैसले लेने की क्षमता, क्रिएटिविटी और प्रॉब्लम सॉल्विंग को बढ़ाता है।

b. गति के माध्यम से सीखना

मूवमेंट के अनुभव इस तरह से बनाए जाते हैं कि सीखने वाले स्किल्स, नॉलेज, नज़रिया और वैल्यूज़ हासिल करें। स्किल्स में लोकोमोटर, नॉन-लोकोमोटर और मैनिपुलेटिव एबिलिटीज़ शामिल हैं। नॉलेज में गेम्स के नियम, हेल्प, सेफ्टी, ट्रेनिंग के सिद्धांत और बॉडी अवेयरनेस के कॉन्सेप्ट शामिल हैं। नज़रिया सहयोग, फेयरनेस, लगन और सम्मान से जुड़ा है। वैल्यूज़ में सेल्फ-डिसिप्लिन, इंटीग्रिटी, एंपैथी और ज़िम्मेदारी शामिल हैं।

a. वृद्धि, विकास और फिटनेस अभिविन्यास

फिजिकल एजुकेशन बायोलॉजिकल ग्रोथ पैटर्न, मोटर डेवलपमेंट स्टेज, न्यूरोमस्कुलर कोऑर्डिनेशन और ओवरऑल फिटनेस पर ध्यान देती है। यह एंड्जोरेंस, फ्लेक्सिबिलिटी, ताकत, स्पीड, एजिलिटी और बैलेंस बनाती है। प्रोग्राम व्यक्तिगत अंतर के हिसाब से भी एडजस्ट होते हैं।

d. समग्र दृष्टिकोण

फिजिकल एजुकेशन का मतलब है फिजिकल वेल-बीइंग, इमोशनल रेजिलिएंस, सोशल एफिशिएंसी और एथिकल कंडक्ट। यह एक व्यक्ति को बैलेंस्ड लाइफस्टाइल के लिए तैयार करता है।

5. फिजिकल एजुकेशन की स्ट्रक्चरल परिभाषाएँ

डेफिनिशन को समझने के लिए, उन्हें एकेडमिक, पेडागॉजिकल और साइंटिफिक नज़रिए से देखा जा सकता है।

a. अकादमिक रूप से उन्मुख परिभाषा

फिजिकल एजुकेशन का मतलब है, एक ऑर्गानाइज़ड, एजुकेशनल प्रोसेस जो बड़ी मसल्स की एक्टिविटीज़ और साइकोमोटर स्किल्स के डेवलपमेंट, सुधार और इस्तेमाल से जुड़ा है, ताकि फिजिकल फिटनेस, हेल्प, सोशल बिहेवियर और इमोशनल वेल-बीइंग में एजुकेशनल नतीजे मिल सकें।

b. शिक्षण-आधारित परिभाषा

यह फिजिकल एक्टिविटीज़ के ज़रिए डिज़ाइन किया गया सीखने का एक प्लान्ड प्रोग्राम है, जिसका मकसद मोटर कॉम्प्लिटेंस, फिजिकल लिटरेसी, मूवमेंट कॉन्सेप्ट्स की समझ और एक्टिव लाइफ के प्रति पॉजिटिव नज़रिया डेवलप करना है।

c. वैज्ञानिक परिभाषा

एक ऐसा फैल्ड जो फिजियोलॉजी, बायोमैकेनिक्स, मोटर लर्निंग, साइकोलॉजी और पेडागॉजी को मिलाकर इंसानी मूवमेंट और परफॉर्मेंस को आकार देता है, ताकि फिजिकल, कॉग्निटिव, अफेक्टिव और सोशल डेवलपमेंट को बढ़ावा दिया जा सके।

d. विकासात्मक परिभाषा

एक प्रोग्राम जो व्यक्ति की क्षमताओं - ऑर्गेनिक, न्यूरोमस्कुलर, इंटरप्रिटेटिव और पर्सनैलिटी-बेस्ड - के सबसे अच्छे विकास के लिए है, जो सिस्टमैटिक तरीके से चुनी गई फिजिकल एक्टिविटीज़ के ज़रिए होता है।

e. व्यवहारिक परिभाषा

एक ऐसा डिसिप्लिन जो सीखने वालों में मनचाहे बिहेवियरल बदलाव लाता है - मोटर, कॉग्निटिव और अफेक्टिव - मूवमेंट एक्सपीरियंस के ज़रिए, जिसे इंस्ट्रक्शनल डिज़ाइन प्रेसिपल्स का इस्तेमाल करके बनाया गया है।

ये परिभाषाएँ मिलकर ध्यान से डिज़ाइन किए गए फिजिकल एक्टिविटी अनुभवों के ज़रिए पूरी, डेवलपमेंटल और मकसद वाली इंसानी ग्रोथ के विचार पर ज़ोर देती हैं।

6. परिभाषाओं से उभरने वाली मुख्य विशेषताएँ

1. जानबूझकर

फिजिकल एजुकेशन मकसद से होती है। एक्टिविटीज़ मनोरंजन के लिए नहीं, बल्कि तय लर्निंग आउटकम पाने के लिए चुनी जाती हैं।

2. शैक्षिक प्रकृति

यह एजुकेशनल फ्रेमवर्क का एक हिस्सा है, सिफ्ट को-करिकुलर टाइमपास नहीं। यह ओवरऑल पर्सनैलिटी डेवलपमेंट में भी उतना ही योगदान देता है।

3. एक माध्यम के रूप में शारीरिक गतिविधि का उपयोग

एडवेंचर एक्टिविटीज़ जैसी फिजिकल एक्टिविटीज़ लर्निंग ट्रूल्स का काम करती हैं।

4. बहुआयामी विकास

यह साइकोमोटर, कॉग्निटिव, अफेक्टिव और सोशल डोमेन पर फोकस करता है।

5. वैज्ञानिक आधार

प्रोग्राम फिजियोलॉजी, काइनेसियोलॉजी, बायोमैकेनिक्स, साइकोलॉजी और टीचिंग मेथडोलॉजी से रिसर्च पर आधारित हैं।

6. आजीवन प्रासंगिकता

फिजिकल एजुकेशन लोगों को ज़िंदगी में एकिटव हिस्सा लेने के लिए तैयार करती है, और लंबे समय तक सेहतमंद रहने की आदतें बनाती है।

7. एक एजुकेशनल प्रोसेस के तौर पर फिजिकल एजुकेशन

फिजिकल एजुकेशन में लेसन प्लानिंग, ऑब्जेक्टिव, असेसमेंट, रीइन्फोर्समेंट, टीचिंग-लर्निंग स्ट्रेटेजी, प्रोग्रेस और इवैल्यूएशन जैसे एजुकेशनल तरीकों का इस्तेमाल होता है। ये तरीके रॉफिजिकल एकिटिविटी को ऑर्गनाइज़े लर्निंग में बदल देते हैं।

एजुकेशनल प्रोसेस में ये शामिल हैं:

- शिक्षार्थी की ज़रूरतों की पहचान
- उद्देश्य सूचीकरण
- सीखने के अनुभवों का चयन
- शिक्षण स्थितियों की व्यवस्था
- शारीरिक, संज्ञानात्मक और भावात्मक अधिगम का मूल्यांकन
- अलग-अलग तरह के सीखने वालों के हिसाब से प्रोग्राम में बदलाव

इसके ज़रिए, फिजिकल एजुकेशन एक सिस्टमैटिक डिसिप्लिन बन जाता है।

सोशलाइज़िंग एजेंसी के तौर पर फिजिकल एजुकेशन

खेल और फिजिकल एकिटिविटीज सहयोग, कॉम्प्युटिशन, लीडरशिप, ग्रुप डायनामिक्स और झागड़े सुलझाने के मौके देती हैं। स्टूडेंट्स निष्पक्षता, सम्मान, सहानुभूति, टीमवर्क और जीत या हार को सम्मान के साथ स्वीकार करने जैसे सामाजिक नियम सीखते हैं। ये स्किल्स सोशल एफिशिएंसी बनाती हैं और फिजिकल एजुकेशन को सोशल डेवलपमेंट में एक बड़ा योगदान देने वाला बनाती है।

9. अर्थ में अंतर्निहित दार्शनिक आधार

- फिजिकल एजुकेशन के विचार में फिलॉसॉफिकल एलिमेंट्स हैं:

प्रकृतिवाद

- खेल, मनोरंजन, लय और एडवेंचर जैसी नैचुरल एकिटिविटीज से सीखने में विश्वास फिजिकल एजुकेशन को सपोर्ट करता है।

व्यवहारवाद

- करके सीखना फिजिकल एजुकेशन का मुख्य हिस्सा है। प्रैक्टिकल एकिटिविटीज से असली अनुभव मिलते हैं।

मानवतावाद

- फिजिकल एजुकेशन से पर्सनेलिटी, सेल्फ-रियलाइज़ेशन और पर्सनल ग्रोथ बढ़ती है।

आदर्शवाद

- मूल्यों, अनुशासन और चरित्र निर्माण पर ज़ोर PE को आदर्शवादी दर्शन से जोड़ता है।
- इस तरह फिजिकल एजुकेशन अलग-अलग एजुकेशनल फिलॉसफी में निहित है।

10. शारीरिक शिक्षा मानव गतिविधि विज्ञान के रूप में

- समय के साथ, मूवमेंट की साइंटिफिक स्टडी ने फिजिकल एजुकेशन को थ्योरेटिकल ताकत दी। इसमें ये एरिया शामिल हैं:

एक्सरसाइज फिजियोलॉजी

- शरीर की प्रतिक्रियाओं, अडैटेशन और एनर्जी सिस्टम की स्टडी करती है।

बायोमैकेनिक्स

- इंसानी मूवमेंट मैकेनिक्स का एनालिसिस करता है।

मोटर लर्निंग और मोटर कंट्रोल

- स्किल हासिल करने, न्यूरोमस्कुलर कोऑर्डिनेशन और परफॉर्मेंस के बारे में बताता है।

स्पोर्ट्स साइकोलॉजी

- मोटिवेशन, कॉर्न्फिल्डेंस, इमोशन रेगुलेशन, लीडरशिप और बिहेवियर की जांच करती है।

स्पोर्ट्स ट्रेनिंग

- ओवरलोड, प्रोग्रेशन, रिवर्सिबिलिटी, स्पेसिफिकेशन वगैरह के सिद्धांत बताती है।

इसलिए फिजिकल एजुकेशन का मतलब इंसान के शरीर और मूवमेंट के संदर्भ में व्यवहार की साइंटिफिक समझ तक फैला हुआ है।

11. फिजिकल एजुकेशन और खेल, एक्सरसाइज, स्पोर्ट्स के बीच अंतर

शारीरिक शिक्षा बनाम खेल

- खेल अपने आप होता है और बिना किसी स्ट्रक्चर के होता है, जबकि फिजिकल एजुकेशन प्लान की हुई, गाइड की हुई और सीखने के लिए होती है।

शारीरिक शिक्षा बनाम व्यायाम

- एक्सरसाइज फिटनेस पर फोकस करती है; फिजिकल एजुकेशन होलिस्टिक डेवलपमेंट पर फोकस करती है।

शारीरिक शिक्षा बनाम खेल

- स्पोर्ट्स में ऑर्गनाइज़ेड कॉम्पिटिटिव एक्टिविटीज़ शामिल होती हैं; फिजिकल एजुकेशन में सीखने और डेवलपमेंट के लिए इंस्ट्रॉक्शनल मूवमेंट शामिल होता है।
- इस तरह PE एक बड़ा डिसिप्लिन है जिसमें खेल, एक्सरसाइज़ और स्पोर्ट्स शामिल हैं।

12. भारतीय स्कूल के संदर्भ में अर्थ

- भारतीय एजुकेशन सिस्टम में, फिजिकल एजुकेशन एलिमेंटी और सेकेंडरी लेवल पर एक ज़रूरी करिकुलर परिया है। यह बच्चों में फिटनेस, हेल्थ अवेयरनेस, डिसिप्लिन, वैल्यू-बेस्ड लिविंग और होलिस्टिक डेवलपमेंट को बढ़ावा देता है। करिकुलर फ्रेमवर्क में मूवमेंट एक्सपीरियंस, शरीर की साइंटिफिक नॉलेज, इमोशनल वेल-बीइंग, हेल्थ प्रैक्टिस और स्पोर्ट्स पार्टिसिपेशन पर ज़ोर दिया जाता है। भारतीय स्कूल बैलेंस्ड एजुकेशन के लिए फिजिकल एजुकेशन को ज़रूरी मानते हैं।

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य

1. फिजिकल एजुकेशन में "लक्ष्य" के कॉन्सेप्ट को समझना

- एक लक्ष्य किसी एजुकेशनल डिसिप्लिन के बड़े, लंबे समय के इरादे या दिशा को दिखाता है। यह उस पूरे मकसद को दिखाता है जिसके लिए वह सब्जेक्ट मौजूद है। फिजिकल एजुकेशन में, लक्ष्य सिफ़्र शरीर को टेन करना नहीं है, बल्कि पूरे विकास को बढ़ावा देने के लिए फिजिकल एक्टिविटी का इस्तेमाल करना है। इसलिए, लक्ष्य एक पूरी एजुकेशनल फिलॉसफी को दिखाता है जो फिजिकल मूवमेंट, मेंटल प्रोसेस, इमोशनल स्टेबिलिटी, सोशल अडैप्टेशन और एथिकल बिहेवियर को जोड़ता है।
- फिजिकल एजुकेशन सीखने वालों में अच्छे बदलाव लाने की कोशिश करती है ताकि वे पर्सनल और सोशल माहौल में अच्छे से काम कर सकें। इसका मकसद फिजिकल काबिलियत में तुरंत सुधार और हेल्दी लाइफस्टाइल के लिए ज़रूरी लंबे समय की आदतें शामिल हैं। इसमें खेलना, खोजबीन, क्रिएटिविटी, एडवेंचर और खुद को एक्सप्रेस करने जैसी इंसानी आदतें भी शामिल हैं। इसका मकसद इंटीग्रेटिव है, जिसमें परफॉर्मेंस, समझ और व्यवहार को मिलाया जाता है।

2. शारीरिक शिक्षा के लक्ष्यों में ऐतिहासिक बदलाव

- अलग-अलग सभ्यताओं में, समाज की मांगों के साथ फिजिकल एक्टिविटी का मकसद बदल गया।

a. प्राचीन सभ्यताएँ

ग्रीक फिलॉसफी ने शरीर और मन के तालमेल वाले विकास पर ज़ोर दिया। उनका मकसद खूबसूरती, नैतिकता, दिमागी और शारीरिक बेहतरी था। फिजिकल कल्चर नागरिकता की शिक्षा का सेंटर था।

b. रोमन काल

लक्ष्य मिलिट्री ताकत, मज़बूत शरीर और काम करने की क्षमता की ओर बदल गए। उनकी ट्रेनिंग में अनुशासन और सहनशक्ति सबसे ज़्यादा थी।

c. मध्यकालीन युग

फॉर्मल एजुकेशन में फिजिकल एक्टिविटी कम हो गई, लेकिन नाइट ट्रेनिंग में कॉम्बैट स्किल्स, टफनेस और सर्वाइवल के लक्ष्य बने रहे।

d. पुनर्जागरण और मानवतावादी विचार

बैलेंस्ड एजुकेशन के आइडिया को फिर से शुरू किया। मकसद को फिजिकल ब्यूटी, मेंटल अलर्टनेस, ग्रेस, रिदम और कल्चरल रिफाइनमेंट तक बढ़ाया गया।

e. 19वीं-20वीं सदी के आरंभिक तरीके

जर्मन और स्वीडिश जिमनास्टिक जैसे सिस्टम में पोस्चर, डिसिप्लिन, कंट्रोल्ल मूवमेंट और हेल्थ पर फोकस किया जाता था। बाद में, ब्रिटिश असर ने ड्रिल्स और कमांड-स्टाइल कंट्रोल को प्रायोरिटी दी।

आधुनिक वैज्ञानिक युग

इसके लक्ष्य फिजिकल फिटनेस, न्यूरोमस्कुलर कोऑर्डिनेशन, सोशल डेवलपमेंट, इमोशनल मैच्योरिटी, नैतिक जीवन, हेल्थ की सुरक्षा, मनोरंजन, सेल्फ- एक्चुअलाइज़ेशन और लाइफलॉन्ग एक्टिव लिविंग में अलग-अलग थे।

इस तरह, मॉडर्न फिजिकल एजुकेशन, मिलिट्री या ड्रिल पर आधारित छोटे इरादों के बजाय साइंटिफिक नॉलेज, एजुकेशनल थोरी और बच्चों के डेवलपमेंट पर रिसर्च से जुड़े मकसद अपनाती है।

3. शारीरिक शिक्षा का व्यापक उद्देश्य (आधुनिक सार्वभौमिक दृष्टिकोण)

- फिजिकल एजुकेशन का मुख्य मकसद रेगुलर और मकसद वाली फिजिकल एक्टिविटी के ज़रिए किसी व्यक्ति का सबसे अच्छा विकास करना है, जिससे फिजिकल, मेंटल, इमोशनल, सोशल और मोरल ग्रोथ में मदद मिले, और हेल्दी और एक्टिव लाइफस्टाइल के लिए ज़रूरी आदतें पड़ें।
- यह बड़ा लक्ष्य दुनिया भर में फिजिकल एजुकेशन के सभी मॉडर्न करिकुलम और क्लिनिकल तरीकों का आधार है।

4. व्यापक उद्देश्य के मुख्य घटक

(1) इष्टतम शारीरिक विकास

- इसका मक्सद शरीर की बनावट, काम करने की क्षमता, सहनशक्ति, ताकत, लचीलापन, शरीर की बनावट और मोटर कोऑर्डिनेशन को बेहतर बनाना है। यह शरीर को उसकी पूरी क्षमता तक विकसित होने में मदद करता है।

(2) मानसिक एवं संज्ञानात्मक विकास

- फिजिकल एक्टिविटी सीखने की प्रक्रिया, फैसले लेने की क्षमता, प्रॉब्लम सॉल्विंग, टैक्टिकल समझ, कॉन्स्ट्रैशन और मेमोरी को एक्टिवेट करती है। इसका मक्सद सिर्फ मसल्स की एफिशिएंसी बढ़ाना नहीं है, बल्कि मूवमेंट के जरिए कॉश्ट्रिट्व एनहांसमेंट करना है।

(3) भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक स्थिरता

- बच्चों को स्ट्रेस, डर, फ्रस्ट्रेशन, कॉम्पिटिशन की चिंता और इमोशनल इम्बैलेंस का सामना करना पड़ता है। फिजिकल एजुकेशन का मक्सद इमोशनल रेगुलेशन, मोटिवेशन, सेल्फ-कॉर्न्फिंडेंस और रेजिलिएंस बढ़ाना है।

(4) सामाजिक एकीकरण

- खेल के हालात सहयोग, टीमवर्क, लीडरशिप, हमर्दर्दी, निष्पक्षता और कम्युनिटी बनाने के लिए नैचुरल माहौल देते हैं। इसका मक्सद सीखने वालों को सोशल माहौल में तालमेल से काम करने में मदद करना है।

(5) नैतिक और नैतिक विकास

- ईमानदारी, अनुशासन, ईमानदारी, सम्मान, निष्पक्षता, ज़िम्मेदारी और खेल भावना को बढ़ावा मिलता है। सही फैसले लेना एक लाइफ स्किल बन जाता है।

(6) स्वास्थ्य, फिटनेस और निवारक जागरूकता

- बिहेवियर की समझ बनाना है।

(7) आजीवन शारीरिक गतिविधि की आदत का निर्माण

- ज़िंदगी भर फिजिकल एक्टिविटीज़, फिटनेस रूटीन, रिक्रिएशनल स्पोर्ट्स और हेल्थ को बढ़ावा देने वाले बिहेवियर में लगातार हिस्सा लेने के लिए तैयार करना है।

5. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों का वर्गीकरण

- बड़े लक्ष्य को बेहतर ढंग से समझने के लिए, एजुकेशनल लिटरेचर में अलग-अलग क्लासिफिकेशन सामने आए।

(a) विकासात्मक उद्देश्य

कवर:

- ऑर्गेनिक विकास (दिल, फेफड़े, सर्कुलेशन, मेटाबोलिक सिस्टम)
- न्यूरोमस्कुलर विकास (कोऑर्डिनेशन, रिफ्लेक्सिव कंट्रोल, स्टीकता)
- व्याख्यात्मक विकास (विश्लेषण, निर्णय लेना, धारणा)
- चरित्र और व्यक्तित्व विकास

इसका मक्सद फिजिकल एजुकेशन को एक डेवलपमेंटल सिस्टम के तौर पर देखना है जो बायोलॉजिकल और बिहेवियरल पहलुओं में इंसानी काबिलियत को बढ़ाता है।

(b) शैक्षिक उद्देश्य

- ज्ञान, समझ, स्किल्स, नज़रिए और मूल्यों जैसे सीखने के नतीजों पर फ़ोकस करता है।

बढ़ावा देता है:

- शरीर यांत्रिकी की समझ
- नियमों का अनुप्रयोग
- खेलों में रणनीति
- सुरक्षा व्यवहार
- शरीर की जागरूकता
- आत्म-विश्लेषण और सुधार

यह एजुकेशनल साइकोलॉजी के पेड़ागॉजिकल प्रिसिपल्स और कंस्ट्रक्ट्स के साथ अलाइन है।

(ग) सामाजिक उद्देश्य

- सामाजिक मैलजोल, सहयोग, लीडरशिप, सहनशीलता, डेमोक्रेटिक व्यवहार और कम्युनिटी की भागीदारी पर ज़ोर देता है।
- क्योंकि खेल के हालात आपसी रिश्तों को दिखाते हैं, इसलिए फिजिकल एजुकेशन सोशल एजुकेशन का एक असरदार ज़रिया बन जाती है।

(d) मनोरंजक उद्देश्य

- यह एन्जॉयमेंट, मौज-मस्ती, रिलैक्सेशन, री-एनर्जाइज़ेशन और क्रिएटिव खेल को बढ़ावा देता है।
- मनोरंजन स्ट्रेस कम करता है, मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाता है और पॉजिटिव लाइफस्टाइल बिहेवियर को बढ़ावा देता है।

(e) सांस्कृतिक उद्देश्य

- देसी खेलों, लोक नृत्य, पारंपरिक शारीरिक गतिविधियों और स्थानीय गतिविधियों के ज़रिए सांस्कृतिक पहचान को बढ़ावा देता है।
- यह विरासत को बचाने और सांस्कृतिक निरंतरता को बढ़ावा देने में मदद करता है।

(f) नैतिक उद्देश्य

- खेल और शारीरिक चुनौतियाँ ईमानदारी, निष्पक्षता, अनुशासन, साहस, ईमानदारी और लगन को बढ़ावा देती हैं। यहाँ विकसित
- व्यवहार के तरीके रोज़मरा की ज़िंदगी में भी अपनाए जाते हैं।

6. डेवलपमेंटल डोमेन से मिले लक्ष्य

मनो-प्रेरक लक्ष्य

- मोटर एबिलिटी, फिजिकल एफिशिएंसी, कोऑर्डिनेशन और बॉडी कंट्रोल को बढ़ाने के लिए।

संज्ञानात्मक उद्देश्य

- फिजिकल एक्टिविटी और हेल्थ के बारे में जानकारी, कॉन्सेप्ट, स्ट्रोटेजी और समझ बनाना।

भावात्मक उद्देश्य

- फिजिकल पार्टिसिपेशन से जुड़े नज़रिए, भावनाओं, मूल्यों और मोटिवेशन को बढ़ाना।
- यह डोमेन-बेस्ड मॉडल आजकल के करिकुलम डिज़ाइन स्ट्रक्चर से मेल खाता है।

7. आधुनिक शिक्षा मनोविज्ञान का उद्देश्य पर विषयों

a. रचनावादी विषयों

- सीखने वाले अनुभवों से समझ बनाते हैं।
- फिजिकल एजुकेशन, जगह, समय, ताकत, लय, संतुलन, निष्पक्ष खेल, सहयोग और रणनीति के कॉन्सेप्ट बनाने के लिए मूवमेंट के अनुभवों का इस्तेमाल करती है।

b. अनुभवात्मक अधिगम परिप्रेक्ष्य

- सीखने वाले जुड़ते हैं, सोचते हैं, सोचते हैं और लागू करते हैं।
- PE सीधे अनुभव वाली सिचुएशन देता है जहाँ बच्चे करके सीखते हैं।

c. मानवतावादी विषयों

- सेल्फ-एक्युअलाइज़ेशन, पर्सनल मतलब, इमोशनल मैच्योरिटी, ऑटोनॉमी और पॉजिटिव सेल्फ-कॉन्सेप्ट
- को प्रायोरिटी देता है। फिजिकल एजुकेशन चैलेंजिंग एक्टिविटीज़, सेल्फ-एक्सप्रेशन और गोल-सेटिंग के ज़रिए इन्हें बढ़ावा देती है।

d. व्यवहारिक परिप्रेक्ष्य

- मनचाहा व्यवहार मज़बूती, मॉडलिंग, प्रैक्टिस और फ़ीडबैक के ज़रिए सिखाया जाता है।
- हर नज़रिया लक्ष्य बनाने में मदद करता है।

8. स्कूल के संदर्भ में शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य

- स्कूल सिस्टम में, लक्ष्य डेवलपमेंटल स्टेज के हिसाब से बदलते हैं।

प्राथमिक चरण

- आधारभूत मोटर कौशल विकास
- सामाजिक समायोजन
- चंचल जुड़ाव

मध्य चरण

- कौशल परिशोधन
- ज्ञान निर्माण
- मूल्य निर्माण
- बुनियादी फिटनेस आदतें

माध्यमिक चरण

- विशेष कौशल विकास
- सामरिक शिक्षा

- स्वास्थ्य जागरूकता
 - तनाव प्रबंधन
 - नेतृत्व विकास
- इस तरह फिजिकल एजुकेशन ज़िंदगी भर की तैयारी बन जाती है।

9. हेल्प और वेलनेस मॉडल में फिजिकल एजुकेशन के उद्देश्य

- आजकल का ग्लोबल ट्रैंड बीमारी न होने के बजाय सेहत पर ज़ोर देता है।

इस तरह मक्सद में ये शामिल हैं:

- हृदय संबंधी सहनशक्ति में सुधार
 - मुद्रा, लचीलापन और कोर शक्ति को बढ़ाना
 - जीवनशैली संबंधी विकारों की रोकथाम
 - डाइट, नींद और एक्टिविटी बैलेंस के बारे में जागरूकता बढ़ाना
 - व्यायाम और मनोरंजन के माध्यम से तनाव का प्रबंधन
 - संतुलित जीवन दिनचर्या को प्रोत्साहित करना
- फिजिकल एजुकेशन एक प्रिवेटिव-हेल्प डिसिलिन के तौर पर उभर रहा है।

10. राष्ट्रीय विकास के दृष्टिकोण से लक्ष्य

फिजिकल एजुकेशन इनडायरेक्टली नेशनल लक्ष्यों में योगदान देती है:

- शारीरिक रूप से सक्रिय नागरिकों का विकास
 - स्वास्थ्य सेवा का बोझ कम करना
 - उत्पादक कार्यबल बनाना
 - सामाजिक सद्व्यवहार और एकता को बढ़ावा देना
 - जिम्मेदार व्यवहार को प्रोत्साहित करना
 - प्रतिभा की पहचान और खेल में उल्कृष्टता का समर्थन करना
- इसलिए, लक्ष्य व्यक्तिगत कल्याण से आगे बढ़कर समुदाय और राष्ट्रीय कल्याण तक फैले हुए हैं।

11. उद्देश्यों की दार्शनिक व्याख्या

आदर्शवाद

- इसके लक्ष्यों में नैतिक और मूल्य-आधारित विकास शामिल है।

प्रकृतिवाद

- इसका मक्सद फ्री एक्टिविटीज़ के ज़रिए नेचुरल डेवलपमेंट पर फोकस करना है।

व्यवहारवाद

- इसका मक्सद करके सीखना, प्रैक्टिकल नतीजे और प्रॉब्लम सॉल्विंग पर ज़ोर देना है।

मानवतावाद

- लक्ष्य सेल्फ-डेवलपमेंट, पर्सनल मतलब और संतुष्टि पर ज़ोर देते हैं।
- मल्टी-फ़िलॉसफ़िकल बेस मॉडर्न लक्ष्य को मज़बूत करता है।

12. उद्देश्यों का वैज्ञानिक अभिविन्यास

व्यायाम फिजियोलॉजी प्रभाव

- यह एंडोरेंस, ताकत, फ्लेक्सिबिलिटी, बॉडी कंपोजीशन और मेटाबोलिक हेल्प पर फोकस करता है।

खेल मनोविज्ञान का प्रभाव

- मोटिवेशन, कॉम्पिंडेंस, टीम डायनामिक्स और इमोशनल कंट्रोल पर फोकस करता है।

मोटर लर्निंग प्रभाव

- स्किल एक्षिजिशन, न्यूरोमोटर प्रिसिजन और कोऑर्डिनेशन को टारगेट करता है।

बायोमैकेनिक्स प्रभाव

- सुरक्षित और कुशल परफॉर्मेंस को बेहतर बनाता है।
- इस तरह लक्ष्य प्रैक्टिकल और सबूतों पर आधारित हो जाते हैं।

13. शारीरिक शिक्षा के दीर्घकालिक लक्ष्य

- शारीरिक रूप से सक्रिय नागरिकों का विकास
- स्वस्थ जीवन शैली की स्थापना

- स्थिर व्यक्तित्व और भावनात्मक लचीलापन विकसित करना
 - व्यवहार का निर्माण
 - अनुशासित, नैतिक मनुष्यों का विकास
 - एक प्रोडक्टिव, एक्टिव और संतुष्ट जीवन के लिए तैयारी
- ये लंबे समय के लक्ष्य पर्सनल और सोशल डेवलपमेंट, दोनों में मदद करते हैं।

14. एकीकृत लक्ष्य (समग्र मॉडल)

- होलिस्टिक मक्सद यह है कि फिजिकल एजुकेशन से व्यक्ति का पूरा विकास होना चाहिए - शरीर, मन और चरित्र। यह फिजिकल, मेंटल, इमोशनल, सोशल और एथिकल पहलुओं की एकता पर ज़ोर देता है। इस इंटीग्रेटेड नज़रिए के तहत, फिजिकल एजुकेशन को इस तरह देखा जाता है:
- काम करने की क्षमता के लिए इंसानी शरीर की शिक्षा
- स्पष्टता, जागरूकता और निर्णय लेने के लिए मन की शिक्षा
- लचीलापन और संतुलन के लिए भावनाओं की शिक्षा
- सामाजिक सद्व्यवहार और नैतिकता के लिए व्यवहार की शिक्षा
- हेल्दी, प्रोडक्टिव और ज़िम्मेदार ज़िंदगी के लिए शिक्षा

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य

1. फिजिकल एजुकेशन में ऑब्जेक्टिव्स का कॉन्सेप्ट

- ऑब्जेक्टिव खास और मापे जा सकने वाले स्टेप्स को दिखाते हैं जिनसे फिजिकल एजुकेशन का बड़ा मक्सद हासिल होता है। जहाँ मक्सद दिशा देता है, वहाँ ऑब्जेक्टिव उस दिशा को देखने और सिखाने लायक हिस्सों में तोड़ देते हैं। वे फिलॉसफी को एकशन में बदलते हैं। जहाँ मक्सद लंबे समय के होते हैं, वहाँ ऑब्जेक्टिव तुरंत या बीच के नतीजे होते हैं जो बिहेवियर के तौर पर दिखाए जाते हैं।
- बिहेवियर में सुधार से जुड़े होते हैं। वे लेसन प्लान करने, एक्टिविटी चुनने, असेसमेंट डिजाइन करने और लर्नर प्रोग्रेस को इवैल्यूएट करने के लिए गाइडलाइन के तौर पर काम करते हैं। वे ग्रोथ, डेवलपमेंट और मोटर लर्निंग की साइंटिफिक समझ को पेड़ागोजिकल प्रैक्टिस के साथ भी इंटीग्रेट करते हैं।
- उद्देश्य बदलते रहते हैं, समाज, वैज्ञानिक खोजों और शिक्षा सुधारों के साथ बदलते रहते हैं। आज के उद्देश्य सेहत, शारीरिक साक्षरता, सबको साथ लेकर चलने और ज़िंदगी भर हिस्सा लेने को दिखाते हैं।

2. फिजिकल एजुकेशन में साफ मक्सद की ज़रूरत

- फिजिकल एजुकेशन करिकुलम को स्ट्रक्चर देना
 - सही शारीरिक गतिविधियों के चयन के लिए मार्गदर्शन
 - कई डोमेन में बैलेंस्ड डेवलपमेंट पक्का करें
 - सीखने वाले के प्रदर्शन का आकलन करने की अनुमति दें
 - पाठ योजना को दिशा दें
 - शैक्षिक परिणामों को देखने योग्य बनाएं
 - शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक और सामाजिक घटकों को एकीकृत करें
 - फिजिकल एजुकेशन को बड़े एजुकेशनल लक्ष्यों के साथ जोड़ें
- साफ मक्सद के बिना, फिजिकल एजुकेशन मनोरंजन या बिना प्लान की एक्टिविटी बन सकती है।

3. उद्देश्यों का डोमेन-आधारित वर्गीकरण

- मॉडर्न एजुकेशनल प्रैक्टिस, लर्निंग थोरी से बने डोमेन-बेस्ड क्लासिफिकेशन का इस्तेमाल करती है। फिजिकल एजुकेशन के मक्सद तीन मुख्य डोमेन में आते हैं:

A. साइकोमोटर डोमेन उद्देश्य

- यह डोमेन फिजिकल और मोटर स्किल्स से जुड़ा है। इसमें मूवमेंट प्रोफिशिएंसी, फिजिकल फिटनेस, न्यूरोमस्कुलर कोऑर्डिनेशन और स्किल एजीक्यूशन शामिल हैं।

B. संज्ञानात्मक डोमेन उद्देश्य

- ये उद्देश्य ज्ञान, समझ, सोचने के तरीके, नियम, टैक्टिक्स और फैसले लेने से जुड़े हैं।

C. भावनात्मक डोमेन उद्देश्य

- इनमें वैल्यूज़, नज़रिया, इमोशंस, इंटरेस्ट्स, मोटिवेशन, तारीफ़ और एथिकल कंडक्ट शामिल हैं।
- यह तीन-तरफ़ा स्ट्रक्चर यह पक्का करता है कि फिजिकल एजुकेशन पूरे विकास में योगदान दे।

4. साइकोमोटर डोमेन ऑब्जेक्टिव्स (डिटेल एनालिसिस)

- साइकोमोटर डोमेन फिजिकल एजुकेशन का सेंटर है। इसमें शामिल है:

(a) मौलिक मोटर कौशल विकास

- लोकोमोटर कौशल: दौड़ना, कूदना, उछलना
 - नॉन-लोकोमोटर स्किल्स: मुड़ना, झुकना, बैलेस बनाना
 - मैनिपुलेटिव स्किल्स: फेंकना, पकड़ना, मारना
- ये बाद में स्पोर्ट्स स्किल्स का आधार बनते हैं।

(b) खेल कौशल अधिग्रहण

स्टूडेंट्स बड़े गेम्स और स्पोर्ट्स की प्रोग्रेसिव स्किल्स सीखते हैं। मकसद में शामिल हैं:

- शुद्धता
- रफ्तार
- स्पिरिटा
- नियंत्रण
- समय
- समन्वय

(c) शारीरिक फिटनेस चर में सुधार

फिजिकल एजुकेशन का मकसद है:

- ताकत
- धैर्य
- FLEXIBILITY
- चपलता
- रफ्तार
- शक्ति
- संतुलन
- समय की प्रतिक्रिया

ये कम्पोनेंट काम करने की क्षमता में मदद करते हैं और चोट का खतरा कम करते हैं।

(d) न्यूरोमस्क्युलर समन्वय

उद्देश्यों में रिफाइनिंग शामिल है:

- लय
- समय
- अनुक्रमिक गतिविधियाँ
- संवेदी-मोटर एकीकरण

इससे आसान, कुशल और सुरक्षित मूवमेंट में मदद मिलती है।

(e) शारीरिक प्रबंधन कौशल

इसमें शामिल हैं:

- मुद्रा रखरखाव
- शरीर सरेखण
- स्थानिक अभिविन्यास
- बल प्रयोग
- गतिशील परिस्थितियों में संतुलन

(f) सुरक्षा और चोट निवारण कौशल

- मकसद में सुरक्षित एग्जिक्यूशन टेक्नीक, इकिपमेंट का इस्तेमाल, वार्म-अप और कूल-डाउन प्रोसीजर, और रिस्क कम करना शामिल है।

(g) अनुकूलन और मोटर सीखने के सिद्धांत

सीखने वालों को ये काबिलियत बढ़ानी चाहिए:

- फ़िडबैक लागू करें
 - त्रुटियों को ठीक करें
 - कौशल स्थानांतरण
 - नई परिस्थितियों के अनुकूल बनें
- ये सभी साइकोमोटर उद्देश्यों को दिखाते हैं।

5. कॉग्निटिव डोमेन ऑब्जेक्टिव्स (डिटेल एनालिसिस)

(a) शारीरिक गतिविधि अवधारणाओं का ज्ञान और समझ इसमें सीखना शामिल है:

- खेलों के नियम
- शब्दावली
- TECHNIQUES
- रणनीतियाँ और कार्यनीति
- सुरक्षा मानदंड
- कार्यवाहक सिद्धांत
- स्वास्थ्य अवधारणाएँ
- प्रशिक्षण सिद्धांत

ज्ञान फिजिकल एक्टिविटी को खेल से शिक्षा में बदल देता है।

(b) गति के वैज्ञानिक आधारों की समझ

उद्देश्यों में ये समझना शामिल है:

- व्यायाम का शरीर विज्ञान
- शरीर के कार्य
- ऊर्जा प्रणालियाँ
- प्रशिक्षण के प्रभाव
- आंदोलनों के बायोमैकेनिक्स
- मोटर नियंत्रण सिद्धांत

इससे इस बारे में जागरूकता बढ़ती है कि शरीर क्यों और कैसे हिलता है।

(c) निर्णय लेना और सामरिक समझ

सीखने वालों को ये सब करने में सक्षम होना चाहिए:

- स्थितियों का विश्लेषण करें
- त्वरित निर्णय लें
- रणनीतियाँ लागू करें
- प्रतिद्वंद्वी की कार्रवाइयों का पूर्वानुमान लगाएँ
- परिस्थितियों के अनुसार खेल को एडजस्ट करें

(d) शारीरिक गतिविधि स्थितियों में समस्या-समाधान

उद्देश्यों में शामिल हैं:

- प्रदर्शन त्रुटियों को पहचानना
- कारणों की पहचान
- सुधारात्मक उपाय लागू करना

(e) आलोचनात्मक सोच और चिंतनशील शिक्षण

छात्र सीखते हैं:

- अपने प्रदर्शन का मूल्यांकन करें
- सहकर्मी प्रतिक्रिया प्रदान करें
- सुधार योजनाएँ विकसित करें
- चुनौतियों पर विचार करें

(f) स्वास्थ्य, फिटनेस और कल्याण अवधारणाओं की समझ

- यह मक्सद बचाव और बढ़ावा देने वाले हेतु बिहेवियर के लिए नींव बनाता है।

6. अफेक्टिव डोमेन ऑब्जेक्टिव्स (डिटेल एनालिसिस)

- अफेक्टिव डोमेन पसन्नेलिटी और इमोशनल डेवलपमेंट को मज़बूत करता है।

(a) सकारात्मक वृष्टिकोण का विकास

उद्देश्यों में शामिल हैं:

- शारीरिक गतिविधि में रुचि
- आंदोलन के लिए प्रशंसा
- भाग लेने की प्रेरणा
- गतिविधि का आनंद
- सक्रिय जीवन जीने की आदत

(b) भावनात्मक विनियमन और स्थिरता

फिजिकल एजुकेशन सीखने वालों को ये मैनेज करने में मदद करती है:

- तनाव
 - आक्रमण
 - प्रतिस्पर्धा की चिंता
 - डर
 - निराशा
- इमोशनल इंटेलिजेंस एक्टिविटी-बेस्ड लर्निंग से डेवलप होती है।

(c) मूल्य शिक्षा और नैतिक व्यवहार

उद्देश्य इन मूल्यों को बढ़ावा देते हैं:

- ईमानदारी
- फेयर प्ले
- आदर
- ज़िम्मेदारी
- अखंडता
- टीम भावना
- सहयोग
- निष्ठा
- समानुभूति

(d) सामाजिक कौशल विकास

सीखने वालों का विकास होता है:

- नेतृत्व
- संचार
- समूह सद्व्यवहार
- युद्ध वियोजन

ये स्किल्स उन्हें सोशल लाइफ के लिए तैयार करती हैं।

(e) आत्म-अवधारणा और आत्मविश्वास निर्माण

फिजिकल चुनौतियों पर काबू पाकर, सीखने वाले ये सीखते हैं:

- आत्मसम्मान
- शारीरिक सकारात्मकता
- स्वायत्ता
- आत्म प्रभावकारिता

7. फिजिकल एजुकेशन में ऑब्जेक्टिव्स के लेवल

(a) तात्कालिक उद्देश्य

- शॉर्ट-टर्म, लेसन-स्पेसिफिक मेज़ज़रेबल आउटकम।

(b) मध्यवर्ती उद्देश्य

- एक यूनिट, टर्म या एकेडमिक साल में हासिल किया गया।

(c) अंतिम/अंतिम उद्देश्य

- लंबे समय के नतीजे जो व्यवहार में स्थायी बदलाव दिखाते हैं।

- यह प्रोग्रेस सिस्टमैटिक डेवलपमेंट पक्का करती है।

8. पारंपरिक बनाम आधुनिक उद्देश्य

पारंपरिक उद्देश्य

- फिटनेस में वृद्धि
- अनुशासन
- कौशल सीखना
- ड्रिल पूर्णता

आधुनिक उद्देश्य

- समग्र विकास
 - स्वास्थ्य प्रचार
 - शारीरिक साक्षरता
 - जीवन कौशल
 - भावनात्मक कल्याण
 - आजीवन सक्रिय जीवन
- आज के लक्ष्य बड़े, इंसानियत वाले और साइंटिफिक हैं।

9. स्कूल करिकुलम से जुड़े उद्देश्य

शारीरिक विकास के उद्देश्य

- फिजिकल एफिशिएंसी और फंक्शनल कैपेसिटी बढ़ाना।

मोटर विकास उद्देश्य

- आसान से मुश्किल तक सिस्टमैटिक तरीके से स्किल्स सीखना।

मानसिक विकास के उद्देश्य

- ज्ञान, समझ और बौद्धिक जुड़ाव बढ़ाना।

सामाजिक विकास के उद्देश्य

- सामाजिक मूल्यों और व्यवहार को विकसित करना।

चरित्र विकास के उद्देश्य

- ईमानदारी, अनुशासन और नैतिक व्यवहार को बढ़ावा देना।

- ये स्कूल के लर्निंग आउटकम से मेल खाते हैं।

10. मॉडर्न वेलनेस स्कूल मॉडल के उद्देश्य

हाल के करिकुलम फ्रेमवर्क में फिजिकल एजुकेशन को बड़े वेलनेस के साथ जोड़ा गया है, जिसमें शामिल हैं:

- गतिहीन व्यवहार को रोकना

- स्क्रीन समय का प्रबंधन

- स्वस्थ जीवनशैली की आदतों का अभ्यास करना

- लचीलापन बनाना

- जागरूकता को बढ़ावा देना

- स्थायी सक्रिय आदतों को प्रोत्साहित करना

इस तरह, मक्सद स्कूल लाइफ से आगे तक जाते हैं।

11. उद्देश्यों के लिए वैज्ञानिक आधार

शारीरिक आधार

- ग्रोथ, हड्डियों के विकास, मांसपेशियों के अनुकूलन, कार्डियोवैस्कुलर सुधार और मेटाबोलिक बैलेंस को बढ़ावा देने के लिए पर्याप्त शारीरिक गतिविधि सुनिश्चित करना।

मनोवैज्ञानिक आधार

- फिजिकल एक्टिविटी से मूड, कॉग्निटिव फंक्शन, मोटिवेशन, इमोशनल स्टेबिलिटी और कॉन्फिडेंस बेहतर होता है।

समाजशास्त्रीय आधार

- ग्रुप बिहेवियर, कल्चरल समझ और कम्युनिटी पार्टिसिपेशन को बढ़ावा देना।

शैक्षणिक आधार

- स्ट्रॉक्चर्ड लर्निंग प्रोग्रेस, फीडबैक सिस्टम और मेज़रेबल आउटकम पक्का करना।

12. शारीरिक शिक्षा में उद्देश्यों का निर्माण

उद्देश्य SMART होने चाहिए:

- विशिष्ट** : स्पष्ट रूप से परिभाषित
- मापनीय** : अवलोकनीय व्यवहार
- प्राप्त करने योग्य** : क्षमता के भीतर यथार्थवादी
- Relevant** : लक्ष्यों के साथ सरेखित
- समय-सीमा** : अवधि के भीतर सेट करें
इससे लेसन प्लानिंग और करिकुलम डेवलपमेंट बेहतर होता है।

13. इंटीग्रेटेड ऑब्जेक्टिव्स (होलिस्टिक मॉडल)

- सभी डोमेन को मिलाकर, पूरे व्यक्ति के विकास पर ज़ोर दिया जाता है।

भौतिक

- ताकत, सहनशक्ति, मोटर स्किल्स।

मानसिक

- ज्ञान, टैक्टिक्स, एनालिसिस।

भावनात्मक

- लचीलापन, आत्मविश्वास, उत्साह।

सामाजिक

- सहयोग, लीडरशिप, कम्युनिकेशन।

नैतिक

- फेयर प्ले, ज़िम्मेदारी, सम्मान।
- यह इंटीग्रेटेड ऑब्जेक्टिव फ्रेमवर्क मॉडर्न दिशा को दिखाता है।

शारीरिक शिक्षा की आधुनिक अवधारणा

1. परिचय: पुराने से आधुनिक कॉन्सेप्ट की ओर बदलाव

- फिजिकल एजुकेशन के कॉन्सेप्ट में बड़ा बदलाव आया है। शुरू में, इसे मिलिट्री ट्रेनिंग, कड़ी ड्रिल और शरीर की ताकत बढ़ाने से जोड़ा गया था। धीरे-धीरे, यह फील्ड एजुकेशन पर आधारित, साइंस पर आधारित डिसिलिन में बदल गया, जो पूरे इंसानी विकास पर ज़ोर देता है। मॉडर्न कॉन्सेप्ट में बायोलॉजिकल साइंस, बिहेवियरल साइंस, पेडागॉजी, हेल्थ साइंस, स्पोर्ट्स साइंस और वेलनेस प्रिंसिपल शामिल हैं।
- यह बदलाव समाज, लाइफस्टाइल, साइंटिफिक समझ, एजुकेशनल फिलॉसफी और हेल्थ पैटर्न में बदलाव को दिखाता है। आज, मॉडर्न फिजिकल एजुकेशन फिजिकल एक्टिविटीज के ज़रिए एजुकेशन का एक बड़ा सिस्टम है, जिसका मकसद व्यक्ति का पूरा विकास करना है - फिजिकल, मेंटल, इमोशनल, सोशल और एथिकल। अब फोकस सिर्फ बॉडी-बिल्डिंग पर नहीं है, बल्कि फिजिकली लिटरेट, इमोशनली बैलेंस्ड, हेल्थ-कॉन्सियस, सोशली रिस्पॉन्सिबल और लाइफलॉन्ग एक्टिव लोग बनाने पर है।

2. मॉडर्न कॉन्सेप्ट की ओर ले जाने वाले फैक्टर्स

(1) शैक्षिक दर्शन का विस्तार

मॉडर्न एजुकेशन होलिस्टिक, चाइल्ड- सेंटर्ड और एक्सपीरिएंशियल लर्निंग को बढ़ावा देती है। फिजिकल एजुकेशन इन आइडियल्स के साथ जुड़ गई, जिसमें इन बातों पर ज़ोर दिया गया :

- करके सीखना
- प्राकृतिक वृद्धि
- रचनात्मकता का विकास
- बहुआयामी विकास
- भावनात्मक अभिव्यक्ति
- व्यक्तिगत मतभेद

(2) वैज्ञानिक ज्ञान का विकास

प्रगति:

- शरीर क्रिया विज्ञान
- जैव यांत्रिकी
- मोटर सीखना
- मनोविज्ञान
- kinesiology
- खेल की दवा
- व्यायाम विज्ञान

फिजिकल एजुकेशन को सबूतों पर आधारित बनने दिया ।

(3) स्वास्थ्य चुनौतियों को पहचानना

- आजकल की लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियां - मोटापा, हाइपरटेंशन, डायबिटीज, एंजायटी - ने हेत्य से बचाव के तरीके के तौर पर फिजिकल एजुकेशन की ज़रूरत पर ज़ोर दिया है।

(4) सामाजिक और तकनीकी परिवर्तन

- शहरीकरण, बैठे-बैठे काम, कम आना-जाना, डिजिटलाइज़ेशन, तनाव, कॉम्प्युटिटिव माहौल, इन सभी के लिए एक नए तरीके से हेत्य पर ध्यान देने वाली फिजिकल एजुकेशन की ज़रूरत थी।

(5) आजीवन सीखने पर जोर

- फिजिकल एक्टिविटी अब सिर्फ बचपन या जवानी तक ही सीमित नहीं रही; यह ज़िंदा रहने और सेहतमंद रहने के लिए एक लाइफ स्ट्रिकल बन गई है।

3. मॉडर्न कॉन्सेप्ट के मूल सिद्धांत

a) समग्र विकास दृष्टिकोण

मॉडर्न कॉन्सेप्ट कई डाइमेशन को जोड़ता है:

- भौतिक
- मानसिक
- भावनात्मक
- सामाजिक
- नैतिक
- रचनात्मक
- संशानात्मक
- आध्यात्मिक (स्वास्थ्य से संबंधित अवधारणाओं में)

फिजिकल एजुकेशन को पूरी पर्सनेलिटी डेवलपमेंट के लिए ज़रूरी माना जाता है।

b) शारीरिक शिक्षा एक ऐसी शिक्षा है जो गति के माध्यम से होती है

मूवमेंट सिर्फ एक बायोलॉजिकल एक्टिविटी ही नहीं बल्कि एक एजुकेशनल टूल भी है। एक्टिविटीज़ के ज़रिए, सीखने वाले ये डेवलप करते हैं:

- मनो-प्रेरक कौशल
- बौद्धिक समझ
- मान
- व्यवहार पैटर्न
- भावनात्मक लचीलापन

c) वैज्ञानिक और साक्ष्य-आधारित आधार

मॉडर्न फिजिकल एजुकेशन प्रोग्राम इन पर आधारित हैं:

- प्रशिक्षण के सिद्धांत
- जैव यांत्रिकी
- मोटर नियंत्रण
- कौशल अधिग्रहण
- सीखने का मनोविज्ञान
- व्यायाम का शरीर विज्ञान
- वृद्धि और विकास पैटर्न

d) शारीरिक साक्षरता प्रतिमान

फिजिकल लिटरेसी का मतलब है:

- विभिन्न प्रकार की गतिविधियों में दक्षता
- गतिविधियों को करने में आत्मविश्वास
- सक्रिय जीवन के लिए प्रेरणा
- शारीरिक गतिविधि अवधारणाओं की समझ

यह दुनिया भर में मॉडर्न कॉस्पेट का एक अहम हिस्सा है।

e) कल्याण और स्वास्थ्य- केंद्रित दृष्टिकोण

मॉडर्न PE बढ़ावा देता है:

- उपयुक्तता
- कल्याण
- स्वास्थ्य जागरूकता
- निवारक व्यवहार
- तनाव प्रबंधन
- चोट की रोकथाम
- संतुलित जीवनशैली की आदतें

f) समावेशिता और समानता

यह इन चीजों के लिए बराबर मौके पर ज़ोर देता है :

- लड़के और लड़कियां
- दिव्यांग शिक्षार्थीयों
- विभिन्न प्रकार के शरीर और क्षमताएँ
- विविध सांस्कृतिक पृष्ठभूमि

g) अनुभवात्मक और छात्र- केंद्रित शिक्षणशास्त्र

- पार्टिसिपेशन, साथियों की एक्टिविटी, ऑब्जर्वेशन, गेम्स, रिदम, कोऑपरेशन और सेल्फ-असेसमेंट से सीखना मॉडर्न PE टीचिंग का बेस है।

4. आधुनिक शारीरिक शिक्षा के घटक

(1) शारीरिक स्वस्थता एवं कार्यात्मक क्षमता का विकास

मॉडर्न PE इन पर फोकस करता है:

- हृदय संबंधी दक्षता
- मांसपेशियों की फिटनेस
- FLEXIBILITY
- चपलता
- समन्वय
- स्वस्थ शरीर संरचना
- आसन संतुलन

ये सीखने वालों को रोज़मर्रा की ज़िंदगी और लंबे समय की सेहत के लिए तैयार करते हैं।

(2) मोटर कौशल क्षमता

आधुनिक पाठ्यक्रम में ज़ोर दिया जाता है :

- मौलिक मोटर कौशल
- जोड़-तोड़ कौशल
- खेल-विशिष्ट कौशल

- आंदोलन रचनात्मकता
- कौशल अनुकूलन
- स्किल काबिलियत आत्मविश्वास और जिंदगी भर जुड़ाव पैदा करती है।

(3) गति और स्वास्थ्य की संज्ञानात्मक समझ

सीखने वालों को इनकी गहरी समझ मिलती है:

- नियम और रणनीतियाँ
- वैज्ञानिक सिद्धांत
- जैव यांत्रिकी
- व्यायाम के प्रभाव
- पोषण की मूल बातें
- प्रशिक्षण विधियाँ
- सुरक्षा और चोट प्रबंधन
- ज्ञान, जानकारी के साथ भागीदारी को सपोर्ट करता है।

(4) भावनात्मक विकास और व्यवहार निर्माण

ज़रूरी कॉर्म्पोनेंट में शामिल हैं:

- प्रेरणा
- सहयोग
- समानुभूति
- नेतृत्व
- अनुशासन
- फेयरनेस
- भावनात्मक नियंत्रण
- आत्मविश्वास
- विविधता के प्रति सम्मान

इस तरह मॉडर्न PE पर्सनेलिटी डेवलपमेंट में एक बड़ा योगदान देता है।

(5) सामाजिक और नैतिक शिक्षा

मॉडर्न कॉर्न्सेट PE को सोशल लर्निंग के लिए पावरफुल मानता है:

- टीम वर्क
- साझा जिम्मेदारी
- सहनशीलता
- लोकतांत्रिक व्यवहार
- युद्ध वियोजन
- समूह गतिशीलता

खेल के माहौल में स्वाभाविक रूप से नैतिक व्यवहार बनता है।

(6) स्वास्थ्य संवर्धन और कल्याण प्रथाएँ

सीखने वालों का विकास होता है:

- जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों के बारे में जागरूकता
 - नियमित गतिविधि का महत्व
 - पोषण की भूमिका
 - नींद के लाभ
 - शारीरिक गतिविधि के माध्यम से तनाव प्रबंधन
 - स्वच्छता और सुरक्षा ज्ञान
- PE नेशनल हेल्प सुधार का एक टूल बन गया है।

(7) मनोरंजन, आनंद और रचनात्मक अभिव्यक्ति

मॉडर्न PE पहचानता है :

- लयबद्ध गतिविधियाँ
- नृत्य
- योग

- रचनात्मक आंदोलन
- बाहरी रोमांच
- गैर-प्रतिस्पर्धी शारीरिक मनोरंजन
आनंद भागीदारी को बनाए रखता है।

5. फिजिकल एजुकेशन के मॉडर्न तरीके

(a) विकासात्मक दृष्टिकोण

- उम्र के हिसाब से, ग्रोथ के हिसाब से एक्टिविटीज़ पर फोकस करता है जो फिजिकल, इमोशनल और कॉग्निटिव डेवलपमेंट से मेल खाती हैं।

(b) फिटनेस और कल्याण दृष्टिकोण

- लाइफलॉन्ग फिटनेस और प्रिवेंटिव हेल्थ बिहेवियर पर ज़ोर देता है।

(c) खेल शिक्षा मॉडल

- असली स्पोर्ट्स सीज़न की नकल करने के लिए टीम रोल (कोच, रेफरी, कैटन) का इस्तेमाल करता है, जिससे गहरी लर्निंग होती है।

(d) रचनावादी दृष्टिकोण

- सीखने वाले खोज करते हैं, एक्सपेरिमेंट करते हैं और मूवमेंट की समझ बनाते हैं।

(e) मानवतावादी दृष्टिकोण

- सेल्फ-एक्सप्रेशन, क्रिएटिविटी और सेल्फ- एक्चुअलाइज़ेशन को महत्व देता है।

(f) बहुविषयक दृष्टिकोण

एकीकृत करता है:

- स्वास्थ्य शिक्षा
- खेलकूद विज्ञान
- मनोविज्ञान
- पोषण
- जैव यांत्रिकी



(g) समावेशी शिक्षा दृष्टिकोण

- यह पक्का करता है कि सभी सीखने वाले, उनकी डिसेबिलिटी की परवाह किए बिना, हिस्सा लें।

(h) प्रौद्योगिकी-एकीकृत दृष्टिकोण

आधुनिक PE उपयोग:

- फिटनेस ट्रैकर्स
- वीडियो विश्लेषण
- डिजिटल स्कोरबोर्ड
- बायोमैकेनिकल फीडबैक
- बुनियादी निगरानी उपकरण

6. आधुनिक शारीरिक शिक्षा में शारीरिक साक्षरता की अवधारणा

फिजिकल लिटरेसी 21वीं सदी की फिजिकल एजुकेशन का सेंटर है। इसमें शामिल हैं:

(1) सक्रिय रहने की प्रेरणा

- सीखने वालों में एक्टिविटी की अंदरूनी इच्छा होनी चाहिए।

(2) आंदोलन में आत्मविश्वास

- आत्मविश्वास लगातार भागीदारी सुनिश्चित करता है।

(3) कौशल की एक विस्तृत शृंखला में सक्षमता

- इनमें फंडामेंटल, स्पोर्ट्स, रिडमिक, एकेटिक और आउटडोर स्किल्स शामिल हैं।

(4) आंदोलन की अवधारणाओं की समझ

सीखने वालों को यह जानना चाहिए:

- कैसे और क्यों आगे बढ़ें
- फायदे
- सुरक्षा
- आत्म मूल्यांकन

(5) आजीवन सक्रिय जुड़ाव

- फिजिकल लिटरेसी जिंदगी भर एक्टिव रहने के लिए बढ़ावा देती है।
- 7. आधुनिक शारीरिक शिक्षा एक स्वास्थ्य-वर्धक प्रणाली के रूप में

a) निवारक स्वास्थ्य पर जोर

फिजिकल एजुकेशन का मकसद है:

- मोटापा
- मधुमेह
- हृदय रोग
- तनाव
- आसन संबंधी समस्याएं
- हाइपोकैनेटिक स्थितियां

b) स्वस्थ पैटर्न को बढ़ावा देना

यह सिखाता है:

- संतुलित आहार
- सक्रिय जीवनशैली
- सही मुद्रा
- हाइड्रेशन
- नींद
- पुनर्प्राप्ति सिद्धांत

c) तनाव और भावनाओं का प्रबंधन

इस तरह की गतिविधियाँ:

- योग
 - ध्यान
 - आरामदायक स्ट्रेच
 - लयबद्ध गतिविधियाँ
- स्ट्रेस को कंट्रोल करने में मदद करें।

d) सुरक्षा उपायों का ज्ञान

सीखने वाले समझते हैं:

- जोश में आना
- शांत हो जाओ
- श्वास लेने के सिद्धांत
- सुरक्षा उपकरण
- चोट की देखभाल की मूल बातें

8. मॉडर्न कॉन्सेट में स्पोर्ट्स साइंस के साथ रिश्ता

- फिजिकल एजुकेशन में अब स्पोर्ट्स साइंस भी शामिल हो गया है।

व्यायाम शारीर क्रिया विज्ञान

- अडैटेशन, थकान, रिकवरी को समझने के लिए।

जैवयांत्रिकी

- टेक्निक सुधारने, चोटों को कम करने के लिए।

खेल मनोविज्ञान

- मेंटल तैयारी, मोटिवेशन, इमोशनल कंट्रोल के लिए।

kinesiology

- मूर्मेंट की एनाटोमिकल समझ के लिए।

मोटर लर्निंग

- अच्छे स्किल पाने के लिए।

खेल पोषण

- डाइट और एनर्जी ऑप्टिमाइज़ेशन के लिए।