



शारीरिक शिक्षा

खेल एक जन्मजात प्रवृत्ति है। आपने देखा होगा कि पैदा होने के बाद शिशु तरह-तरह की क्रियाएँ करता है। ये क्रियाएँ उस अवस्था के शिशुओं के खेल ही हैं। पालने में लेटे बच्चों का स्वतः हँसना, किलकारी मारना, हाथ-पाँव चलाना, रोने लगना आदि खेल क्रियाएँ हैं। कुछ बड़े होने पर बच्चे दौड़-धूप कर लेते हैं, वे लुका-छिपी, मिट्टी के घर-घरौंदे, चोर-सिपाही आदि का खेल खेलते दिखाई देते हैं।

हाथ-पाँव चलाना, दौड़-भाग, गिल्ली-डंडा, कूद-फाँद के खेल शरीर एवं मस्तिष्क को स्वस्थ बनाते हैं। शरीर एवं मस्तिष्क को स्वस्थ एवं पुष्ट रखने के लिए शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता पड़ती है। इस शिक्षा के द्वारा बच्चों के हाथ-पैर, कमर, कूल्हे आदि तो पुष्ट होते ही हैं साथ ही उनकी शारीरिक एवं मानसिक क्षमता का भी विकास होता है। पढ़ने के साथ-साथ खेल-कूद और शारीरिक व्यायाम आदि जो क्रियाकलाप आप करते हैं वे सभी शारीरिक क्रियाओं के अन्तर्गत आते हैं।

शारीरिक शिक्षा का अर्थ

शारीरिक शिक्षा का तात्पर्य उन प्रक्रियाओं से है जो मनुष्य के शारीरिक विकास तथा कार्यों के समुचित सम्पादन में सहायक होते हैं। पढ़ना और ज्ञान प्राप्त करना मानसिक कार्य के अन्तर्गत आते हैं। शरीर को मजबूत बनाने के लिए जो व्यायाम किए जाते हैं वे सब शारीरिक कार्य के अन्तर्गत आते हैं। किसी कार्य को करने के लिए शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होना आवश्यक है। पढ़ने-लिखने एवं खेलने आदि सभी कार्यों में हमारा मस्तिष्क और शरीर दोनों एक साथ कार्य करते हैं। मस्तिष्क गेंद के अनुमान को निर्धारित करता है तथा हाथ अनुमान के अनुसार क्रियाशील होते हैं जैसे - क्रिकेट में गेंद को पकड़ने (कैच) के लिए मस्तिष्क और शरीर दोनों का प्रयोग करते हैं।



गेंद को पकड़ने के लिए मस्तिष्क और शरीर दोनों का प्रयोग करते हैं।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता

शारीरिक शिक्षा शरीर को स्वस्थ एवं मजबूत बनाने के साथ-साथ बालक के मानसिक, सामाजिक तथा नैतिक मूल्यों के विकास के लिए आवश्यक है। इसके अन्तर्गत निम्नवत् प्रयास किये जाते हैं:-

1. **शारीरिक अंगों के सुधार हेतु** :- इन क्रियाओं द्वारा हमारे शारीरिक अंगों की कमजोरियों तथा दोषों को दूर किया जाता है जैसे- योग, प्राणायाम, व्यायाम तथा पी.टी. आदि।
2. **खेलकूद तथा तैराकी** :- इसमें खेलकूद, क्रिकेट, टेबिल-टेनिस, हॉकी, फुटबाल, बास्केटबॉल, तैराकी तथा नाव चलाना आदि क्रियाएँ आती हैं।



3. अपनी रक्षा हेतु क्रियाएँ :- इसके अन्तर्गत कुश्ती, जूडो, कराटे, ताइक्वांडो, बॉक्सिंग, तलवारबाजी, तीरंदाजी आदि खेल आते हैं।
4. शरीर को स्वस्थ रखने हेतु :- चलना, दौड़ना, सीढ़ी चढ़ना और उतरना आदि कार्य शरीर को स्वस्थ बनाते हैं।
5. शरीर को फुर्तीला बनाने हेतु :- इसमें लेजिम, डम्बल, ढपली तथा नृत्य शामिल हैं जैसे- लोकनृत्य एवं ताल जिमनास्टिक।
6. मनोरंजन हेतु :- इसमें कैम्प लगाना, पिरामिड बनाना, पैदल चलकर सैर करना, मछली पकड़ना आदि क्रियाकलाप आते हैं।

शारीरिक शिक्षा से लाभ

शारीरिक शिक्षा से निम्नवत् लाभ हैं-

1. शारीरिक शिक्षा शरीर एवं मस्तिष्क को स्वस्थ और मजबूत बनाने में सहयोग देती है।
2. इस शिक्षा में खेल क्रियाओं द्वारा स्फूर्ति, आनन्द और ऊर्जा प्राप्त होती है।
3. जीतने या हारने पर अपने ऊपर नियंत्रण रखने से अनुशासन का गुण विकसित होता है।
4. नैतिक मूल्यों जैसे सहयोग की भावना, विचारशीलता, दृढ़ता, संयम आदि मूल्यों का विकास होता है।
5. समय का सदुपयोग करने की प्रेरणा भी शारीरिक शिक्षा द्वारा मिलती है जैसे - खाली समय में भावगीत द्वारा मनोरंजन करना, गोला बनाकर खेलना, कबड्डी एवं खो-खो खेलना आदि।

इन लाभों को ध्यान में रखकर ही विद्यालयों में संगठित खेलकूद का प्रबन्ध किया जाता है। सदन तथा टीमों का निर्माण, बालसभा, नाटक, गीत तथा नृत्य के लिए स्थानों का प्रबन्ध किया जाता है। ये सारी व्यवस्थाएँ हम सभी के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए ही की जाती हैं।

हमने जाना -

शारीरिक शिक्षा का अर्थ, आवश्यकता एवं लाभ।

अभ्यास

1. शारीरिक शिक्षा किसे कहते हैं ?
2. शारीरिक शिक्षा क्यों आवश्यक है ?
3. शारीरिक शिक्षा से क्या लाभ हैं ?
4. शारीरिक शिक्षा द्वारा किन-किन नैतिक मूल्यों का विकास होता है ?
5. आपको कौन-कौन से खेल पसंद हैं ?
6. अपनी पसंद के खेलों में आप कौन-कौन से खेल खेलते हैं ?
7. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-
 1. पढ़ना और ज्ञान प्राप्त करना कार्य के अन्तर्गत आते हैं।
 2. शारीरिक क्रियाओं द्वारा और विकास होता है।
 3. अपनी रक्षा हेतु कुश्ती,, आदि खेल हैं।

