Dr. Sanjay Kumar Singh
(Sr.Asst.Professor)
Physical Education
Harishchandra P.G.College,
Varanasi

Mahatma Gandhi Kashi Vidyapeeth, Varanasi

Physical Education Syllabus

B.A. 1st year

		Paper No.	Name of Paper	Marks
Part-A	Theory	1.	FOUNDATION OF PHYSICAL EDUCATION	80
		2.	SCIENTIFIC BASIS OF PHYSICAL EDUCATION	80
Part-B	Practical			40
Total				200

Out of 15 different sports a college has to choose only Five sports depending on administrative feasibility and exam will be taken out of only 05 sports.

Physical Education Syllabus
B.A. Part-1

Theory

Paper-1: FOUNDATION OF PHYSICAL EDUCATION

Unit – I

- Meaning and Definitions of Physical Education
- Aims and objectives of Physical Education
- Need and importance of Physical Education
- Relationship of Physical Education with Education

Unit – II

- Ancient History of Physical Education
- Medieval History of Physical Education in India
- Physical Education after independence in India (after 1947)

Unit – III

- Scope of Sociology in Physical Education
- Socialization through sports at Home, Institution and Community
- Characteristics at different stages of growth and development

Unit – IV

- Philosophies of Physical Education (Idealism, Naturalism & Pragmatism)
- Olympic Movements
- Sports associations, Schemes & Awards

शारीरिक शिक्षा:

- शारीरिक शिक्षा दो शब्दों से मिलकर बना है। शारीरिक और शिक्षा जिसका शाब्दिक अर्थ शरीर की शिक्षा है, लेकिन ऐसा नहीं है, यहा शरीर और शिक्षा से तात्यपर्य शरीर की शिक्षा नहीं, बल्कि वह शिक्षा जो शारीरिक गतिबिधियो से दी जाती है। शारीरिक शिक्षा, सामान्य शिक्षा का ही भाग है जो शारीरिक गतिविधियो तथा खेल कूद आदि क्रियाओं के माध्यम से दी जाती है।

  शारीरिक शिक्षा को जानने से पूर्व यह जानना आवश्यक है कि शिक्षा (सामान्य) किसे कहते है ?

शिक्षा (सामान्य):

किसी भी व्यक्ति , समाज या राष्ट्र के विकास के लिए शिक्षा अति आवश्यक हैं। शिक्षा क्या है? यह एक व्यापक विषय है।प्राचीन काल से वर्तमान काल तक भिन्न भिन्न विद्वानों ने शिक्षा की भिन्न भिन्न तरह से ब्याख्या किया है। विभिन्न विद्वानों के ब्याख्या के पश्चात यह कहा जा सकता है कि शिक्षा एक पक्रिया है जिसमें व्यक्ति विभिन्न प्रकार के जानकारियों को ग्रहण करता है जिससे व्यक्ति के बुद्धि का विकास एवं व्यवहार में परिवर्तन होता है। दूसरे शब्दों में कहें तो शिक्षा वह प्रक्रिया है जो मानव को ज्ञानार्जन करने में प्रेरणा प्रदान करती है। शिक्षा मानव के जन्म से प्रारंभ होता है और जीवन के अंतिम क्षण तक जारी रहता है।

शिक्षा का अर्थ: शिक्षा शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा के शिक्ष धातु में अ प्रत्यय लगाने से हुई है। संस्कृत में शिक्षा शब्द का अर्थ सीखना और सीखाना है। इस प्रकार हम कह सकते हैं की शिक्षा सीखना और सीखने की क्रिया है। अंग्रेजी भाषा में शिक्षा के लिए एजुकेशन शब्द का प्रयोग किया जाता है जिसकी उत्पत्ति लैटिन भाषा के अजुकेटम शब्द से हुआ है।अजूकेटम शब्द की उतपत्ति भी लैटिन शब्द E और deuko से हुई है जिसमे इ का अर्थ अन्दर से तथा डुको का अर्थ आगे बढ़ाना या अग्रसर करना है अर्थात अंदर के निहित शक्तिओ को बाहर निकालना ही एजुकेशन है। शिक्षा के लिए एक शब्द विद्या का भी प्रयोग किया जाता है जिसकी उत्पत्ति संस्कृत के विद धातु से हुआ है इसका अर्थ जानना या ज्ञान की प्राप्ति करना है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि शिक्षा, विद्या या एजुकेशन का अर्थ सीखने सीखाने, ज्ञान प्राप्त करने तथा अंदर के छिपी शक्तियों को बाहर निकालना है।

Cont.....

शिक्षा की परिभाषा:

- महात्मा गांधी के अनुसार," शिक्षा का अभिप्राय बालक और मनुष्य के शरीर, मन तथा आत्मा के बहुमुखी एवं सर्वोत्तम विकास से है"।
- स्वामी विवेकानंद के अनुसार," मनुष्य में अंतर्निहित पूर्णता को अभिव्यक्त करना ही शिक्षा है"।
- याज्ञवल्क्य के अनुसार," शिक्षा चरित्र का विकास करती है और आदमी को दुनिया के उपयोग के लायक बनाती है"।
- डॉ जाकिर हुसैन के अनुसार," शिक्षा व्यक्तिगत विकास की प्रक्रिया है जिसमें हर संभव विकास होता है। यह ताउम्र चलने वाला स्कूल है।
- ड्रेवर के अनुसार," शिक्षा वह प्रक्रिया है जिसमें युवाओं का ज्ञान चरित्र और व्यवहार एक आकार और सांचे में ढलता है"।
- प्लेटो के अनुसार," शिक्षा से अभिप्राय पूर्ण प्रशिक्षण से है जो उचित आदतों के माध्यम से बच्चे में सद्गुण का संवेग पैदा करे"।
- अरस्तु के अनुसार," शिक्षा व्यक्ति की मन: स्थिति का विकास करती है विशेषकर मन का ताकि वह सर्वोच्च सत्य अच्छाई और सौंदर्य का आनंद लेने योग्य बन सके, जिसमें पूर्ण प्रसन्नता समाहित रहती है।
- कांट के अनुसार," शिक्षा व्यक्ति की उन भितरी छमताओ के रूप का विकास है जो उसको सम्पूर्ण बनाती है"।

Cont.....

Cond.....

इस प्रकार हम कह सकते है कि शिक्षा एक प्रक्रिया है जो विशिष्ट उपलब्धि की प्राप्ति में सहायक होता हैं। शिक्षा जन्म से प्रारम्भ होकर पूरे जीवन चलने वाली प्रक्रिया है तथा यह व्यक्ति को बुद्धिमान, समर्थ और सामाजिक बनाती है। शिक्षा के अनेको प्रकार है ।

शिक्षा के प्रकार:

- 1.औपचारिक, अनौपचारिक शिक्षा
- 2. व्यक्तिगत एवं सामुहिक शिक्षा
- 3. सामान्य एवं विशिष्ट शिक्षा
- 4. प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष शिक्षा
- 5. व्यवहारिक एवं सैद्धान्तिक शिक्षा

शारीरिक शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा:(Meaning and Definitions of Physical Education) :

शारीरिक शिक्षा :

वह शिक्षा है जो शारीरिक गतिबिधियो के माध्यम से दी जाती है. शारीरिक शिक्षा कहते है । शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति सर्वांगीड़ विकास करना है। यह सामान्य शिक्षा का ही एक भाग है जो शारीरिक गतिविधियो तथा खेल कूद आदि क्रियाओं के माध्यम से दी जाती है।

शारीरिक शिक्षा की परिभाषा:

- चार्ल्स ए. बूकर (Charls A. Bucher) अनुसार,"शारीरिक शिक्षा समस्त शिक्षा प्रक्रिया का एक अभिन्न अंग है,उद्यमशीलता का एक क्षेत्र है जो चुनी हुई शारीरिक गतिबिधियो के माध्यम से मनुष्य के निष्पादन क्षमता का परिणाम है"।
- हेरोल्ड एम.बैरो(Herold M. Barrow) के अनुसार,"शारीरिक शिक्षा वह शिक्षा है जो मानव क्रियाशीलता से ही आती है, जहा शिक्षा के बहुत से लक्ष्यों की प्राप्ति शारीरिक शक्ति से होती है, जिनमे क्रीड़ाये, खेल, जिम्नास्टिक, नृत्य और व्यायाम आदि सम्मिलित है"।
- डेल्बर्ट ओबरटूएफ़र(Delbert Obertufer) के अनुसार,"शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का संकलन है जो व्यक्तिगत क्रियाओ के माध्यम सरे आते है"।
- जे. एफ. विलियम्स(J.F.Williums) के अनुसार,"शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के शारीरिक क्रियाओ का योग है जो अपनी भिन्नता के अनुसार चुनी जाती है तथा अपने उद्देश्य के अनुसार प्रयोग की जाती है "।
- जे. बी. नेश(J. B. Nesh) के अनुसार ," शारीरिक शिक्षा सम्पूर्ण शिक्षा का वह पड़ाव है जो शारीरिक शक्ति से संबंधित के क्रियाकलापो से सरोकार रखता है"।
- अमेरिकी एशोसियसन फॉर हेल्थ, फिजिकल एजुकेशन, रिक्रिएशन एंड डांस के अनुसार,"शारीरिक शिक्षा क्रियाओ के माध्यम से दी जाने वाली शिक्षा का वह तरीका है जो मानव वृद्धि , विकाश और वव्यवहार के मूल्यों के लिए होती है"।

शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य (Aims and objectives of Physical Education):

शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य को जानने से पहले यह जानना आवश्यक है की लक्ष्य एवं उद्देश्य कहते किसे है? जैसा की हम जानते है की शैक्षिक अनुभूतियों के फलस्वरुप शिक्षा जीवन में संसोधन, सामंजस्य तथा परिवर्तन उतपंन्न करती है। ये संशोधन कुछ साक्ष्यों के ओर ले जाते है और जब हम उसकी प्राप्ति के लिए प्रयास करते है तो उन्हें लक्ष्य कहा जाता है। ये लक्ष्य कुछ बहुत दूर होते है और कुछ नजदीक। मुख्यतः इनके तीन स्तर होते है १. लक्ष्य (Aim),२. उद्देश्य या प्रयोजन (Objectives) ३. परिणाम(Outcome) । सबसे दूर वाला लक्ष्य होता है लक्ष्य हमेसा व्यवहारिक होना चाहिये। इसी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिया जो छोटे छोटे स्टेप्स निर्धारित करते है उसे उद्देश्य कहते है।

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य व्यक्ति का सर्वांगीड़ विकाश करना है। इस लक्ष्य के प्राप्ति के लिए व्यक्ति का शारीरिक विकाश, मानसिक विकाश, सामाजिक विकाश , आर्थिक विकाश आदी उद्देश्य को पूरा करना होता है। सर्वांगीड़ विकाश में व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक विकाश सम्मिलित है ।

शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य को स्पष्ट करते हुए थामस वुड ने कहा है शारीरिक शिक्षा भी उतना ही व्यापक लक्ष्य लिए हुए है जितना की शिक्षा स्वयं लिए हुए होती है और उतनी ही मानव जीवन के लिए उत्कृष्ट एवं प्रेरक है।

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यो को इस प्रकार विभजित किया जा सकता है :

- 1. शैक्षिक उद्देश्य
- 2. जैविक उद्देश्य
- 3. सामाजिक उद्देश्य
- 4. मनोवैज्ञानिक उद्देश्य
- 5. दार्शनिक उद्देश्य

शारीरिक शिक्षा केआवश्यकता एवं महत्व (Need and Importance of Physical Education)

शारीरिक शिक्षा आज के युग में जैविक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक जरूरतों को पूरा करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। आज के आधुनिक समाज ऐसी समस्याओ का सामना कर रहा है जो पहले नहीं था। इसलिए आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व अत्यधिक हो गया है। स्वामी विवेकानंद ने कहा है, "भारत के युवाओ को भागवत गीता की नहीं बल्कि फुटबॉल मैदान की जरुरत है"।

आज का आधुनिक जीवन शैली और तकनीकी विकाश व्यक्ति और समाज को शारीरिक रूप से निष्क्रिय बना दिया है ऐसे में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम प्रत्येक व्यक्ति के लिए अतिमहत्वपूर्ण हो गया है।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता : आज के वैज्ञानिक युग मशीनों के प्रादुर्भाव से व्यक्ति की शारीरिक गतिशीलता एवं शरीरिक श्रम में कमी आई है ऐसे में शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देने हेतु या शारीरिक संलग्ता को बढ़ाने हेतु शारीरिक शिक्षा की अतिआवयश्यकता है। शारीरिक शिक्षा के आवश्यकता को इस प्रकार स्पष्ट किया जा सकता है :

1. शारीरिक विकाश हेतु
2. मानसिक विकाश हेतु
3. सामाजिक विकाश हेतु
4. आर्थिक विकाश हेतु
5. मनोवैज्ञानिक विकाश हेतु
6. रोगो से मुक्ति हेतु

शारीरिक शिक्षा महत्व:

आज का आधुनिक जीवन शैली और तकनीकी विकाश व्यक्ति और समाज को शारीरिक रूप से निष्क्रिय बना दिया है ऐसे में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम प्रत्येक व्यक्ति के लिए अतिमहत्वपूर्ण हो गया है। आधुनिक समय में शारीरिक शिक्षा के महत्व को निम्नलिखित प्रकार से समझा जा सकता है :

- 1.व्यक्ति का सर्वांगीड़ विकास
- 2. शारीरिक वृद्धि एवं विकास
- 3. बौद्धिक विकास
- 4. भावनात्म विकास
- 5. सामाजिक समायोजन
- 6. सामाजिक समायोजन
- 7. मानसिक विकास
- 8. सांस्कृतिक विकास
- 9. नतृत्व के गुण का विकास
- 10. स्वास्थ एवं सुरक्षा आदते

Cond….

- 11.चारित्रिक विकास
- 12. खाली समय का सदुपयोग
- 13. अभिव्यक्ति के गुण का विकास
- 14. नागरिकता के गुण का विकास
- 15. राष्ट्रीय एकता का विकास
- 16. अंतर्राष्ट्रीय मेल मिलाप

शारीरिक शिक्षा का शिक्षा (सामान्य) से सम्बन्ध (Relationship of Physical Education with Education)

शारीरिक शिक्षा का सामान्य शिक्षा से गहरा संबंध है, या यह कहे कि शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का ही अभिंन्न अंग है। प्रत्येक कार्य करने में शारीरिक तथा मानसिक दोनों क्रियाये सम्मिलित होती है। शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम में जितनी भी क्रियाओ में भाग लेने का अवसर मिलता है तथा ज्ञानार्जन होता है उन सबका महत्व अन्य विषयो के अध्ययन करने में भी होता है और उन विषयो से संबंधित प्रयोगो को अपनाने में भी सहायक होता है। उदहारण के लिए खेल कूद एवं व्यायाम का अभ्यास न केवल मनुष्य को स्वस्थ बनाता है वरन लोगो के सामाजिक तथा संवेगात्मक को भी संतुलित करता है।

सामान्य शिक्षा के क्षेत्र में शारीरिक शिक्षा का योगदान बड़ा महत्वपूर्ण है। शारीरिक शिक्षा की प्रत्येक गतिबिधि जिज्ञासा उतपन्न करती है तथा बोलने, पढने, लिखने की योग्यता बढ़ाने में सहायक होती है। चार्ल्स बुकर ने शिक्षा और शारीरक शिक्षा के सम्बन्ध के विषय में कहा है, "शारीरिक शिक्षा समस्त शिक्षा प्रक्रिया का का ही एक अंगभूत हिस्सा है"। जे. बी. थॉमस ने कहा है, "शारीरिक शिक्षा शारीरिक क्रिया कलापो के माध्यम से दी जाने वाली वह शिक्षा है जिसमे बच्चे के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास होता है और इसकी पूर्ती एवं प्रूणता शरीर, मन एवं आत्मा में है"। इस प्रकार कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से बच्चे का पूर्ण विकास होता है। बच्चा शिक्षा का पहला सबक शारीरिक कार्य व्यवहार से ही सीखता है।

Cond.....

खेल मैदान एक छोटे 'क्लास रूम' की तरह काम करता है, यह एक प्रयोगशाल है जिसमे एक साथ कई शैक्षणिक क्रियाये चलती है जो ज्ञान उपलब्ध कराकर मन को उदार बनती है। कार्यकुशलता में सुधार, अच्छी सोच को बढ़ावा, रचनात्मक प्रतिभा को प्रोत्साहन, व सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास करती है। बच्चे को सिखने और अपने आप को अभिव्यक्त करने एवं दूसरे के व्यवहार को जानने का अवसर मिलता है जिससे उसका सम्पूर्ण विकास होता है।

इस प्रकार कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा और सामान्य शिक्षा के उद्देश्य सामान्य है और ये दोना सामान्य दिशा निर्देश देते है। इन दोनो का लक्ष्य व्यक्ति का सर्वोत्यमुखी विकास, व्यक्तित्व को समृद्ध बनाना तथा परिपूर्ण और सुब्यवस्थित जीवन है। इस प्रकार हम कह सकते है कि शारीरिक शिक्षा और सामान्य शिक्षा परस्पर जुड़े है और एक दूसरे का अविभाज्य अंग है।

****