aglasem.com

कक्षा ११ शारीरिक शिक्षा नोट्स

शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवृत्तियाँ और कैरियर



Key Notes and Important Questions with Answers

अध्याय 1

''शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवृत्तियाँ और कैरियर''

- 1.1 शारीरिक शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा
- 1.2 शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य
- 1.3 शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवृत्तियाँ
- 1.4 भारत में शारीरिक शिक्षा में उपलब्ध विभिन्न पाठ्यक्रम
- 1.5 शारीरिक शिक्षा में कैरियर विकल्प
- 1.6 विभिन्न कैरियर के लिए व्यवहार कुशलता (Soft Skills)

1.1 शारीरिक शिक्षा का अर्थः-(Meaning of Physical Education)

शारीरिक शिक्षा, शिक्षा पद्धति का अभिनन अंग है जिसका उद्देश्य नागरिको को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक रूप से, शारीरिक गतिविधियों के माध्यमों से, जो कि उनकी गतिविधियों के परिणामों को दृष्टिगत रखकर चुनी गई हों, उन्हें योग्य बनाना है।

1.1 शारीरिक शिक्षा की परिभाषाः- (Defination of Physical Education)

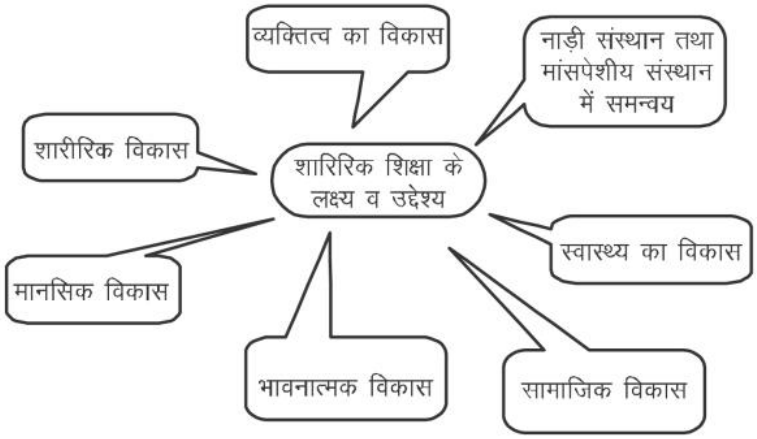
वास्तव में शारीरिक शिक्षा शब्द बहुत कठिन एवं विस्तृत आधार वाला है। समय के साथ–साथ इसके अर्थ में भी बदलाव आया। इसके अर्थ को निम्न परिभाषाएँ स्पष्ट करती हैः

1. **चार्ल्स ए. बुचर के अनुसार** : ''शारीरिक शिक्षा, शिक्षा पद्धति का एक अभिन्न अंग हैं, जिसका उद्देश्य नागरिकों को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक रूप से शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से, जो गतिविधियाँ उनके परिणामों को दृष्टिगत रखकर चुनी गई हों, सक्षम बनाना है।''
2. **कैसिडी के अनुसार** : ''शारीरिक क्रियाओं पर केन्द्रित अनुभवों द्वारा जो परिवर्तन मानव में आते हैं वे शारीरिक शिक्षा कहलाते हैं।''

1.2 शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य : (Aims & Objective of Phy. Edu.)

''शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य प्रत्येक बालक को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ बनाना और उसमें नैतिक व सामाजिक गुणों का विकास करना चाहिए जो दूसरों के साथ खुशी से रहने व एक अच्छा नागरिक बनाने में सहायक हो।''

शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य :



1.3 शारीरिक शिक्षा की बदलती प्रवृतियाँ :–पृथ्वी के लोगों के लिए शारीरिक शिक्षा की धारणा नई नहीं है। ऐसा माना जाता है कि शारीरिक शिक्षा की जड़ें पुराने काल में भी मौजूद थी। उस समय इसका प्रयोग विभिन्न उद्देश्यों हेतु किया जाता था। अलग–अलग व्यक्तियों के लिए इसका अर्थ भी भिन्न–भिन्न था। इसलिए यह कहना गलत नहीं होगा कि ''शारीरिक शिक्षा'' विस्तृत आधार वाला शब्द है। पुराने समय में शारीरिक शिक्षा जीवित रहने के लिए आवश्यक भी थी। शारीरिक शिक्षा की शुरूआत यूनान में की गई। सभ्यता में बदलाव आने के साथ–साथ शारीरिक शिक्षा का अर्थ भी बदलता गया, लेकिन इसके सही अर्थ को कोई नहीं समझ पाया। कोई इसे शारीरिक प्रशिक्षण कहता, कोई खेल, कोई खेल संस्कृति और कुछ व्यक्ति स्वास्थय शिक्षा और मनोरंजन समझते थे। लेकिन वास्तव में शारीरिक शिक्षा इनसे कहीं अधिक है। वर्तमान समय में शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से शिक्षा देने के प्रयासों को शारीरिक शिक्षा कहते है।

1.4 शारीरिक शिक्षा में उपलब्ध विभिन्न पाठ्यक्रम :–वर्तमान समय में अनेक विश्वविद्यालय, संस्थान, महाविद्यालय शारीरिक शिक्षा में कैरिअर की तैयारी के लिए अनेक कार्य कराते हैं, जैसे बी. पी. ई./बी. पी. एड, सी. पी. एड. एम. ए. (शारीरिक शिक्षा), एम. पी. ई./एम. पी. एड., बी. ए. (शारीरिक शिक्षा), बी. एस. सी. (खेल व शारीरिक शिक्षा), एम फिल., डॉक्टरेट (शारीरिक शिक्षा), प्रशिक्षण में डिप्लोमा कोर्स, डी. वाई. एड. (योगा), पी. जी. डिप्लोमा इन योगा आदि। शारीरिक शिक्षा में डिग्री, डिप्लोमा व अन्य पाठ्यक्रमों संबंधी में दाखिले की विस्तृत जानकारी निम्नलिखित हैः

कोर्स का नाम	विश्वविद्यालय/संस्थान कॉलेज का नाम	राज्य	दाखिले के लिए पात्रता	कोर्स की अवधि
मास्टर्स डिग्री इन फिजिकल एजुकेशन	इंदिरा गाँधी इस्टीट्यूट ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स साइंसेज, नई दिल्ली	नई दिल्ली	स्नातक संबंधित विषय में	2 वर्ष
पी. जी. डिप्लोमा इन फिजिकल एजुकेशन	इंदिरा गांधी इस्टीट्यूट ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स साइंसेज, नई दिल्ली	नई दिल्ली	स्नातक संबंधित विषय में	1 वर्ष
एम. पी. एड.	अन्नामलाई यूनिवर्सिटी, अन्नामलाई नगर, साऊथ एरकोट–608002	तमिलनाडु	बी. पी. एड. समकक्ष	1 वर्ष
बी. पी. एड.	बंगलौर यूनिवर्सिटी, बंगलौर	कर्नाटक	स्नातक	1 वर्ष
एम. पी. एड.	बंगलौर यूनिवर्सिटी, बंगलौर	कर्नाटक	स्नातक, शारीरिक शिक्षा की अतिरिक्त डिग्री के सहित	1 वर्ष
डिप्लोमा इन कोचिगं	एस. ए. आई. नेशनल स्पोर्ट्स, साउथ सेंटर, यूनिवर्सिटी कैम्पस, बंगलौर	कर्नाटक	स्नातक	2 वर्ष

बी. पी. एड.	एस. ए. आई. लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, कानावत्तम, तिरूअनंतपुरम–695586	केरल	10+2	3 वर्ष
एम. पी. एड.	–उपरलिखित–	केरल	बी. पी. एड.	2 वर्ष
एम. फिल.	–उपरलिखित–	केरल	एम. पी. एड.	1 वर्ष
पी. एच. डी.	–उपरलिखित–	केरल	एम. फिल/एम. पी. एड.	1 वर्ष
एम. पी. एड.	गुरू नानकदेव यूनिवर्सिटी, अमृतसर	पंजाब	बी. पी. एड.	1 वर्ष
एम. पी. एड.	पंजाब यूनिवर्सिटी, पटियाला	पंजाब	बी. पी. ई/ग्रेजुएट इन आर्ट्स/विज्ञान/शारीरिक शिक्षा	2 वर्ष
डिप्लोमा इन कोचिगं	एस. ए. आई. नेताजी सुभाष नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स, मोतीबाग, पटियाला	पंजाब	ग्रेजुएशन	2 वर्ष
मास्टर्स डिग्री इन स्पोर्ट्स (एम. एस.)	–उपरलिखित–	पंजाब	डिप्लोमा इन कोचिगं	2 वर्ष
एम. पी. एड.	गवर्नमेंट कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, पटियाला	पंजाब	सनातक	2 वर्ष
बी. पी. एड.	एस. ए. आई. लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, ग्वालियर	मध्य प्रदेश	10+2	3 वर्ष
एम. पी. एड.	–उपरलिखित–	मध्य प्रदेश	बी. पी. एड.	2 वर्ष
एम. फिल.	–उपरलिखित–	मध्य प्रदेश	एम. ए. (शारीरिक शिक्षा) एम. पी. एड.	1 वर्ष
डॉक्टरेट (पी. एच. डी.)	–उपरलिखित–	मध्य प्रदेश	–उपरलिखित–	1 वर्ष
बी. पी. एड.	कोलकाता यूनिवर्सिटी, कोलकाता	पश्चिम बंगाल	10+2	3 वर्ष
डिप्लोमा इन कोचिंग	एम. ए. आई. नेशनल स्पोर्ट्स ईस्ट सेंटर, साल्टलेक सिटी सेक्टर 7 ए कोलकाता	पश्चिम बंगाल	स्नातक	2 वर्ष
डिप्लोमा इन कोचिंग	एस. ए. आई. नेशनल स्पोर्ट्स, गांधीनगर	गुजरात	स्नातक	2 वर्ष
बी. ए. (फिजिकल) एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स	अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी, अलीगढ़–202002	उत्तर प्रदेश	10+2	3 वर्ष
एम. पी. एड.	बनारस हिन्दू यूनिवर्सिटी, वाराणसी–221005	उत्तर प्रदेश	बी. पी. एड.	1 वर्ष
एम. पी. एड.	महर्षि दयानन्द यूनिवर्सिटी, रोहतक	हरियाणा	स्नातक	2 वर्ष
एम. पी. एड.	कुरूक्षेत्र यूनिवर्सिटी, कुरूक्षेत्र	हरियाणा	स्नातक 45% शारीरिक शिक्षा सहित	2 वर्ष
बी. एस. सी. (स्पोर्ट्स)	गुरूनानक खालस कॉलेज, यमुनानगर	हरियाणा	10+2	3 वर्ष
एम. ए. शारीरिक शिक्षा	पंजाब यूनिवर्सिटी, चंडीगढ़	चंडीगढ़	स्नातक/बी. पी. एड.	3 वर्ष
पी. एच. डी.	पंजाब यूनिवर्सिटी, चंडीगढ़	चंडीगढ़	एम. ए. (शारीरिक शिक्षा) एम. पी. एड.	2 वर्ष

1.5 शारीरिक शिक्षा में कैरियर विकल्प (Career options in Phy-Edu)

(1) शिक्षण संबंधित कैरियर

(i) प्राथमिक विद्यालय स्तर (ii) माध्यमिक विद्यालय स्तर (iii) वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय स्तर (iv) महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय स्तर

(2) प्रशिक्षण कैरियर

(i) प्रशासन संबंधित कोर्स (ii) शारीरिक शिक्षा विभाग (iii) खेल विभाग (iv) औद्योगिक मनोरंजन (v) खेल सुविधाओं का प्रबंधन

(3) स्वास्थ्य संबंधी कैरियर

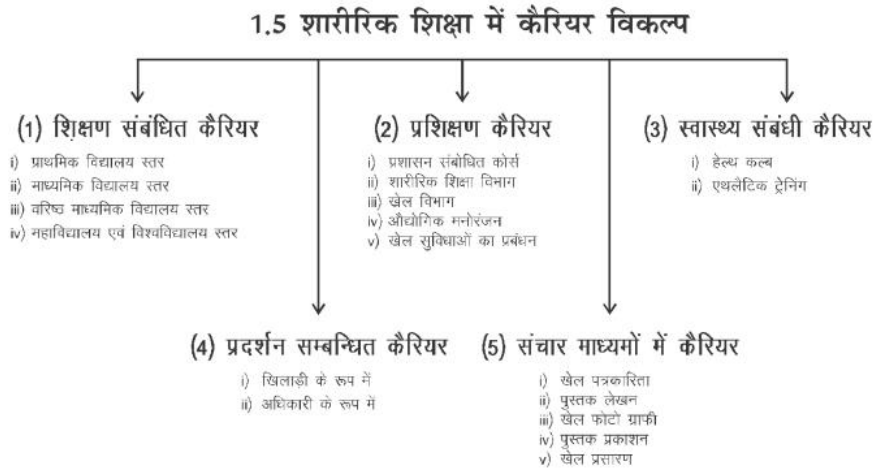
(i) हेल्थ क्लिव (ii) एथलैटिक ट्रेनिंग

(4) प्रदर्शन सम्बन्धित कैरियर

(i) खिलाड़ी के रूप में (ii) अधिकारी के रूप में

(5) संचार माध्यमों में कैरियर

(i) खेल पत्रकारिता (ii) पुस्तक लेखन (iii) खेल फोटो ग्राफी (iv) पुस्तक प्रकाशन (v) खेल प्रसारण



व्यवहार कुशलता (Soft Skill):—

व्यवहार कुशलता वह कुशलता है जो अन्य लोगों के बारे में बताने में प्रयोग किया जाता है कि वे कैसे जीवन जी रहे है और काम के प्रति उनका दृष्टिकोण कैसा है। उनका दूसरे व्यक्तियों के साथ कैसा सम्बन्ध है। इसके लिए अनेक शब्दों का प्रयोग किया जाता है जैसे– लोगों के कौशल, पारस्परिक कौशल, सामाजिक कौशल और हस्तांतरणीयं कौशल।

1. **संचार कौशल (Commanication Skill)** :– मजबूत संचार कौशल वाले लोग रिश्तों का निर्माण कर सकते है। अच्छी तरह से सुनना और परिस्थितियों के अनुरूप संचार कौशल करना। अगर आप अपना कुछ समय संचार कौशल पर व्यतीत करते है तो वह अच्छा होता है।
2. **निर्णय लेने की विधि** :– **(Making decisions)**– जीवन में व्यक्ति द्वारा मूल्यवान निर्णय लेने में सक्षम होना महत्त्व पूर्ण है। कभी–कभी वास्तविक निर्णय का जीवन में कोई फर्क नहीं पड़ता, मायने यह रखता है कि आपने क्या प्राप्त किया है और उसे प्राप्त करके आगे बढ़ गए है।
3. **स्वप्रेरणा (Self Motivation)**:– जो लोग स्वंय से प्रेरित होते है वे खुद अपने–आप से मिलते हैं। उन्हें करीबी पर्यवेक्षण (Class Supervision) की आवश्यकता नहीं है। वे सबके साथ मिलकर काम करते हैं क्योंकि वे सकारात्मक है। यह आपके व्यक्तिगत लचीलेपन व अनुकूलनशीलता को बदलने के लिए भी काम करता है।
4. **नेतृत्व कौशल (Leadership Skill)**:– यह एक सापॅट सिकल्स का सैट है जो कम से कम किसी से खुद को विकसित करने की उपेक्षा करते है। बहुत से नेतृत्व कौशल के पाठ्यक्रम उपलब्ध है जिनमें लिखा गया है कि किस प्रकार अपने नेतृत्व कौशल को विकसित किया जाए।
5. **साथ मिलकर काम करने का कौशल (Team work Skill)**:– नेतृत्व कौशल की तरह ही बहुत से प्रशिक्षण पाठ्यक्रम है जो टीम में अच्छी तरह से काम करना आपको सीखाते हैं। यह भी सुझाव देते है कि अच्छे संचार कौशल, विशेष रूप से अच्छे सुनने के कौशल, एक साथ मिलकर तालमेल बनाकर लम्बे समय तक कार्य करने के कौशल आदि।

अति लघु उत्तरीय प्रश्न (1 अंक, 30 शब्द)

प्रश्न 1. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है ?

उत्तर–शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करना है।

प्रश्न 2. शारीरिक शिक्षा से क्या तात्पर्य है ?

उत्तर–शारीरिक शिक्षा, व्यक्ति में उन परिवर्तनों का योग है जो उसे गति क्रियाओं के अनुभव से प्राप्त होता है।

प्रश्न 3. खेल पत्रकारिता से आपका क्या अभिप्राय है ?

उत्तर–खेलों से सम्बन्धित सूचनाएँ एकत्र कर समाचार पत्र–पत्रिकाओं के लिए सामग्री उपलब्ध कराना ऐसे शारीरिक शिक्षक व व्यक्तियों जिनमें बोलने व लिखने की प्रतिभा होती है, वे खेल पत्रकारिता में अपना कैरियर बना सकते हैं।

प्रश्न 4. शारीरिक शिक्षा में स्वास्थ्य सम्बन्धित कैरियर से आप क्या समझते है ?

उत्तर–आधुनिक युग में लोगों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता में वृद्धि हुई है। सभी व्यक्ति स्वास्थ्य के बारे में सचेत हो गए हैं। वे स्वस्थ तथा हष्ट–पुष्ट रहना चाहते है। प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ जीवन शैली अपनाना चाहता है। इसलिए स्वास्थ्य से सम्बन्धित कैरियर के अवसरों में काफी वृद्धि हुई है। स्वास्थय से सम्बन्धित कैरियर में सवास्थ्य एवं भार नियंत्रण क्लबों की संख्या में वृद्धि हुई है। इसके अर्न्तगत दूसरा क्षेत्र है, ऐथलेटिक ट्रेनिंग।

प्रश्न 5. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य क्या है ?

उत्तर–शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य एक कुशल एवं योग्य नेतृत्व देना तथा ऐसी सुविधाएं प्रदान करना है जो किसी एक व्यक्ति या समुदाय को कार्य करने का अवसर दें और वे सभी क्रियाओं में शारीरिक रूप से सम्पूर्ण मानसिक रूप से उत्तेजक एवं सन्तोषजनक और सामाजिक रूप से निपुण हों।

लघु उत्तरीय प्रश्न (3 अंक, 60 शब्द)

प्रश्न 1. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षण कैरियर को समझाइए।

उत्तर–शारीरिक शिक्षा को एक व्यावसायिक क्षेत्र माना जा चुका हैं यह कैरियर उनके लिए उचित है जिनकी रूचि शिक्षण कैरियर में होती है। शिक्षण कैरियर अध्यापकों को बहुत से पुरस्कार प्रस्तुत करता है चाहे वे प्राइमरी स्कूलों माध्यमिक स्कूलों हाईस्कूलों सीनियर

सेकेंडरी स्कूलों, महाविद्यालय या विश्यविद्यालयों में कार्य करते है। इस कैरियर के अनेक लाभ है। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में अध्यापकों का विद्यार्थियों के बीच काफी मान सम्मान होता है। क्योंकि यह समाज को एक अच्छा योगदान देता है यह कैरियर आंतरिक संतुष्टि प्रदान करता है। शारीरिक शिक्षा में शिक्षण कार्य के अवसर भिन्न–भिन्न स्तरों पर होते है :

(1) प्राथमिक विद्यालय

(2) माध्यमिक विद्यालय

(3) उच्च विद्यालय

(4) सीनियर सेकेंडरी स्कूल

(5) महाविद्यालय व विश्वविद्यालय

प्रश्न 2. शारीरिक शिक्षा में पुस्तक लेखन कैरियर पर टिप्पणी लिखिए ?

उत्तर–शारीरिक शिक्षा में पुस्तक लिखने के कैरियर में विशेष रूप से भारत में काफी अच्छे अवसर उपलब्ध हैं वास्तव में भारत वर्ष में शारीरिक शिक्षा व इससे सम्बन्धित उपविषयों की पुस्तकों की भारी कमी है। कुछ शारीरिक शिक्षा–शास्त्री जिन्हें विभिन्न उपविषयों जैसे– खेल जीव यांत्रिकी, खेल समाज शास्त्र, खेल चिकित्सा शास्त्र, व्यायाम, शरीर क्रिया–विज्ञान, खेल शिक्षाशास्त्र, अनुसंधान, खेल मनो विज्ञान, खेल दर्शन शास्त्र, खेल प्रबंधन आदि के बारे में गहरा ज्ञान हो, वे इनके बारे में पाठ्यपुस्तकें लिखकर पार्टटाईम कैरियर अपना सकते हैं।

प्रश्न 3. शारीरिक शिक्षा में खेल उद्योग में कैरियर पर प्रकाश डालिए ?

उत्तर–शारीरिक शिक्षा में खेल उद्योग में कैरियर के अवसर हैं। एक व्यक्ति जो खेल उद्योग में कैरियर बनाना चाहता है उसे शारीरिक शिक्षा व खेलों की जानकारी होनी चाहिए। एक व्यक्ति छोटे स्तर पर खेल उद्योग स्थापित कर सकता है। यह टी–शर्ट व ट्रैक–सूटों से खेल के जूतों और खेल–उपकरणों से सम्बन्धित हो सकता है। ऐसे कार्यों के लिए अनुंसधान व डिजाइन का ज्ञान बहुत महत्त्वपूर्ण होता है क्योंकि नए प्रकार के खेल उपकरणो व ट्रैक–सूटों या स्विमसूटों, की माँग हमेशा रहती है।

दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न (5 अंक, 150 शब्द)

प्रश्न 1. शारीरिक शिक्षा में कैरियर के विभिन्न विकल्पों का वर्णन कीजिए

उत्तर–शारीरिक शिक्षा में कैरियर विकल्प–

1. **शिक्षण संबन्धित कैरियर (Teaching Related Career)**
   (1) प्राथमिक विद्यालय स्तर
   (2) माध्यमिक विद्यालय स्तर
   (3) वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय स्तर
   (4) महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय स्तर
2. **प्रशिक्षण सम्बंधी कैरियर (Training Related Career)**
   (1) प्रशासन शिक्षा विभाग
   (2) शारीरिक शिक्षा विभाग
   (3) खेल विभाग
   (4) औद्योगिकमनोरंजन
   (5) खेल सुविधाओं का प्रबंधन
3. **स्वस्थ्य सम्बन्धी कैरियर (Health Related Career)**
   (1) हेल्थ कल्ब
   (2) एथलैटिक ट्रेनिंग
   (3) फिजियोथैरेपिस्ट (Physiotherapist)
4. **प्रदर्शन सम्बन्धित कैरियर (Performance Retated Career)**
   (1) खिलाड़ी के रूप में
   (2) अधिकारी के रूप में
5. **संचार माध्यमों के कैरियर (Media Related Career)**
   (1) खेल पत्रकारिता
   (2) पुस्तक लेखन
   (3) खेल फोटोग्राफी
   (4) पुस्तक प्रकाशन
   (5) खेल प्रसारण

प्रश्न 2. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य क्या है ?

उत्तर–शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य निम्नलिखित है :

(1) **शारीरिक विकासः (Physical Development)**– शारीरिक संस्थानों जैसे रक्तसंचार श्वसन संस्थान, स्लायु–प्रणाली, मांसपेशीय संस्थान और पाचन–प्रणाली का विकास करती है।

(2) **मानसिक विकासः (Mental Development)** – इसका उद्देश्य सामाजिक गुणों का विकास संबंधित ही शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में ऐसी कई क्रियाएँ होनी चाहिए जो मस्तिष्क को जागरूक करे, ध्यान मग्न करे, और सही मापदंड दे।

(3) **सामाजिक विकासः (Social Development)** – इसका उद्देश्य सामाजिक गुणों का विकास से है जो कि जीवन में अच्छे समायोजन के लिए जरूरी है। यह सहयोग सम्मान, अच्छा खेल, संयम, खेलने की भावना, सांत्वना इत्यादि गुणों को सीखने में सहायक होता है।

(4) **नाड़ी संस्थान तथा मांसपेशीय संस्थान में समन्वयः (Neuro Muscular Co-ordination)** – इसका उद्देश्य नाड़ी संस्थान व मांसपेशीय संस्थान के बीच समन्वय स्थापित करने के लिए अवसर देती है।

(5) **भावनात्मक विकासः (Emotional Development)** – शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति का भावनात्मक विकास या संवेगात्मक विकास करना भी है। व्यक्ति में अनेक भावनाएं या संवेग होते है जैसे खुशी, आशा, ईष्या, घृणा, डर, दुखः, क्रोध, आश्चर्य कामुकता तथा एकांकी आदि। इन संवेगो के ऊपर व्यक्ति का उचित नियंत्रण न हो तो वह असामान्य व अनियंत्रित हो जाता है।

(6) **स्वास्थ्य का विकासः (Health Development)** – यह व्यक्ति की स्वास्थ्य सम्बन्धी आदतों का विकास करती है। संक्रामक रोगो से बचाव भी यही शिक्षा प्रदान करती है।