

शारीरिक शिक्षणाची परिभाषा, स्वरूप, व्याप्ती, गरज व महत्त्व.

शारीरिक शिक्षणाचा अर्थ :-

प्रस्तावना :->

प्राचिन भारतातील शिक्षणच अभ्यास करत असताना अपठान अने दिवसून येईल की त्या काळीन शारीरिक शिक्षण यान फक्त किंवा भेदभाव यात फक्त दिशत नाही. शिक्षणच फक्त घटक म्हणून शारीरिक शिक्षणाकडे पाहिले जाते. प्राचिन काळात शारीरिक शिक्षणाद्वारे मुलांना काही खेळ खेळावे लागतात. त्यांची कवायतही घेतली जात असे. परंतु आजच्या शिक्षणामुळे शारीरिक शिक्षणाचा अभ्यासात महत्त्वाचे स्थान देण्यात आले आहे. शिक्षणच गंध्य लीकीनागुवार शिक्षण म्हणजे केवळ स्पर्धे नसून बालकांचे शारीरिक विकारां म्हणजे शिक्षण होय. असा अर्थ आज प्रस्तुत आहे. शारीरिक शिक्षणाचा अर्थ म्हणजे "शारीकाद्वारे दिले जाणारे शिक्षण परंतु शारीरिक शिक्षणाचा नेमका अर्थ स्पष्ट होण्यासाठी आपणच काही व्याख्यांचे अभ्यास करावा लागतो.

- 1) स्वामी विवेकानंद - "दुर्बलांचा कुडीही उच्चार होत नाही प्रत्येक व्यक्ती म्हणून निश्चितपणे, शौर्य, नेत्र, सामर्थ्य, यांचे आविष्कार आपण पाहिले. स्वताच्या शारीरिक व अध्यात्मिक सामर्थ्यावर ज्याची सध्या आहे विश्वास आहे. तोच स्वरा शारीरिक होय.
- 2) जेम्स फ्रिशिंग विन्हीयम्स :- "शारीरिक शिक्षण म्हणजे माणसांच्या निवडीक शारीरिक हाताच्यालाची व त्यातून प्राप्त होणाऱ्या कार्याची महत्त्वाची जाणीव करून देणारी योजना."

शास्त्रीय शिक्षणाची तत्वे स्पष्ट करू

- 1) शास्त्रीय शिक्षण हा शिक्षणपद्धतीचा अविभाज्य घटक आहे.
- 2) शास्त्रीय शिक्षण हे शास्त्रीय प्रक्रिया आहे.
- 3) सामाजिक सर्वांगीण शिक्षण हे शास्त्रीय शिक्षण हे हेय होय.
- 4) आधुनिक शास्त्रीय शिक्षण हे सुमियोजित अथवा वैज्ञानिक तत्वावर आधारित आहे.

शास्त्रीय शिक्षणची व्याप्ती :-

शास्त्रीय शिक्षण हे केवळ शास्त्रीय शास्त्रीय शिक्षण करणाऱ्या भाषण नसून शास्त्रीय सर्वांगीण शिक्षण करणाऱ्या ते एक माध्यम समते आहे. शास्त्रीय शिक्षण अनेक शाखांमध्ये विभागून अत्यंत अर्थव्यवस्थाही तैयार आहेत शास्त्रीय शिक्षणपद्धतीच्या व्याप्तीच्या आपापसांत व्याप्तीच्या प्रमाणे अर्थव्यय करणे गरजेचे.

1) आर्थिक क्रीडा कधी :-

आमचे खेळ-खेळ, कबड्डी, सारख्या देशी खेळापासून ग्लोबल क्रीडा, क्रिकेट, टेनिस, फुटबॉल, बास्केटबॉल, च्या विषय खेळाच्या तंत्राचे पोषणे व मोडनयन च्या खेळाच्या अर्थव्यय होणे.

2) वैयक्तिक क्रीडा कधी :-

आमचे उडयचे प्रकार तसे उंच उडी, तसे उडी, तिथी उडी, वायु उडी, च्या अर्थव्यय होणे. तसेच फेडरल सर्व प्रकार यादीफेड, गोलफेड, हाताडा फेड, हे प्रकार समाविष्ट होय. तसेच कुरुपि, वजन उचलणे, तसेच वायु, बॅडमिंटन, टेनिस, निरुध्दवापि, इत्यादी खेळाच्या अर्थव्यय होणे.

* शरिर संवर्धन :-

स्नायुसंयुक्ते शरीरतम इन्द्रियांच्य हातुच्यपि होळ थकतात. यशिरच्य कार्यामाय वाजिंय्यच्यपि स्नायुच्य विद्येय व्ययाम दिव्य पाहिजे. अथे य संकल्पनेचे पुणेने मान साम. यशिरसंवर्धन ह्ये यथारिक्त यिदोपचे खेव आहे.

* यशिरसंवर्धनाचे फायदे.

- 1) यशिर आम्लरसव व रेखीव दिव्ये.
- 2) स्नायुसंयुक्ते कार्यामाय वाङ्मन भव यशिरच्य कार्यामाय वाग्ने.
- 3) पुण्युक्ते हृदय कळकट होतात.

दोष :-

- 1) स्नायुच्य अवाजवी वाढ.
- 2) यशिरसंवर्धनांतर व्ययाम मोडल्यप्य स्नायुसंयुक्ते यि यिप्य यिपून यशिरच्य अकार वेळ होळ थकणे.
- 3) स्नायुच्य अवाजवी वाजिमुळे स्थान संस्थ व रव्य मिश्रण संस्थवर अधिक्य तात येणे.

3) नाम नृत्य प्रकार :-

निजिम, लोकनृत्य, मनोरंजन, रिप-यु
तत्रेच नाम बह्व विभिन्नैः शैलीषु च समावेयं होति.

4) योजन विषय क्रिय योजिक क्रिय चामध्ये विविध प्रकार्य
भावने. प्रथम तत्रेच इतर सर्व योजिक क्रियस्य
समावेयं होति.

5) आत्मसंरक्षण तस्य द्वैतक तस्य सुसिध्य कर्तुं.
चामध्ये खरते. कुच्ये. देडवेरका, मुत्तियुद्ध
कानियुद्ध, गजनाफयि, पुमअय, ररख्ये खेप
इत्यादि खेपस्य समावेयं होति.

6) मनोरंजननात्मक क्रिय - मनोरंजन क्रियेमध्ये शिथिल
महत्त्वस्य समावेयं होति. तत्रेच त्वं व अंत्यपर्यन्तं
पाखी चाम्प ज्ञाने. तत्रेच मात्रे पकडने गिरथरिठन
इत्यादि क्रियस्य समावेयं होति.

7) पायाभुन व्यायाम - चामध्ये शारीरिक शक्तिवृद्धि
वैश्याय येने. शंभुमन्यवर्षे चाम्पे, फिरो, चरणे
उतरो, तत्रेच धारणे. इत्यादि क्रियास्य समावेयं होति.

* शारीरिक शिष्यनीम पुर्वीया कल्पः -

- 1) शक्ति संवर्धन
- 2) व्यायाम
- 3) कवाय
- 4) खेप व अय
- 5) विभिन्नैः शैलीषु कथरति.

2) व्यायामः

वि + आ + व्याम अच् व्यायामाच् विभक्त कृत्य यत्किम्
विः भ्रुञ्जे विशेष्ठ व व्यायाम भ्रुञ्जे अथैराच्य
व मत्पच्य अच्य प्रथमि कर्त्ते भ्रुञ्जे व्यायाम

व्यायामान्ते पच्यते

- 1) स्वतःच्य व्यथितिक क्षमोन्मत्त व पुष्ट्य व्यायाम कृत्य येनो.
- 2) स्वताःच्य क्षवहीनुत्तर व्यायाम कृत्य यत्कि.
- 3) व्यायाम कर्त्तव्येण प्रसवत् कौन्तेय बंधन यत्न म्पुष्टि.
- 4) व्यायामपुर्वी कुम्भेक्य उत्तेज्य व्यायाम प्रथममुळे दुःखपत्तिच्य अकच्य यत्न म्पुष्टि.

मथय्य :-

- 1) विष्णु मातदर्थन कुम्भेक्य व्यायाम हा हानिकारक आहे.
- 2) कौन्तेय बंधन मथय्यमुळे शिथल यत्न म्पुष्टि.
- 3) व्यायामान्तेच तेच तेच मथय्यमुळे मनोरंजन होत म्पुष्टि.
- 4) व्यायामपुर्वीच वैयक्तिक पाप मथय्यमुळे मीमांस्य गुण विकार होत म्पुष्टि.

शासिक शिक्षणची स्त्रेय व इदिके :-

- 1) शासिक कार्यक्रमनेच्य विभाय कराय येते.
- 2) अर्थव्ययमव्य व चारित्र्य विभाय.
- 3) पुरशस्य वेळेच्य भद्रुपयेभ्य.
- 4) कौशल्यच्य विभाय.
- 5) अडन प्रवृत्तच्य विभाय व मनच्य करणे.
- 6) अर्थव्ययच्य विभाय करणे.
- 7) राष्ट्रीयत्वच्य विभाय करणे.

शासिक शिक्षणची मुख्य व वारन :-

अत्रये युम ते विरान युम सवून वेत्तमिके
 प्रवृत्तमुळे येत नवनयेन येद्य अमन भाडेन प्राचिन
 काळी मानवाच्य अर्थ वेच्ये मिळवीच्य अमन मया परंतु
 मानवच्य विरान व यंत्रयुधामुळे मानवपुने सनेषु युवियु
 उान जोडून इव्या भाडेन यो निवृत्तमुळे मानवाच्य पु
 क्षमान वचना वेचन च्याच्य विभाय वेळेच्य अर्थव्य मेक
 करवच्य मदात वेग मळे.

* व्यथिदिष्ठ विश्वम्भुते व्यापित्वा प्रायदे डित्तम्

1) स्नायुमधीन्य विश्वित्तम् नल्ल डोडुन व थथिराम्य थोड्य
त्ते थथवाम मिडुन थथेर कथवथ. थुडोन्, व आडुडु
वमत्ते.

2) थथथ भूते व्यथिदिष्ठ क्षमते वर डोडुन भनेकु
थथपाथुन थथेडुन डोने.

3) मुत्थय्य व्यथिदिष्ठ व मत्थय्यु विडाय थोड्य पुडते
डोने.

4) साम्पयिष्ठ साम्पय्य पुगन्व डोत्तम्.

5) मुत्थामथ्ये आडुथ, थडुन थोत्तम्, थैर्य, थिथ, व थडुडुथ
इत्थथे थुत्थामथ्ये वर डोने.

6) मत्थव्य मुत्थाम वर डोने.

7) थथथिदिष्ठ विश्वम्भुते इत्थम् थोत्थिय थडुवत्थ थैने

8) व्यथिदिष्ठ विश्वम्भुते थथथिय थुत्थवत्थ थथथ
थैने.