IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.67
Volume 5, Issue 5, February 2025

समग्र विकास की दृष्टि से शारीरिक शिक्षा की प्रासंगिकता

Dr. Manojkumar M. Varma
Director of Physical Education
Arvindbabu Deshmukh Mahavidyalaya, Bharsingi, Nagpur
varmamanojkumar15@gmail.com

सारांश;

शारीरिक शिक्षा का अर्थ है, शरीर से संबंधित शिक्षा प्रदान करना। यह शिक्षा आमतौर पर व्यायाम, योग, स्वच्छता, जिमनास्टिक, सह-पाठ्यचर्या गतिविधियों आदि के माध्यम से प्रदान की जाती है। शारीरिक शिक्षा प्रदान करने का उद्देश्य सिर्फ छात्रों को स्वस्थ रखना नहीं है। लेकिन मनोविज्ञान और बाल मनोविज्ञान के अंतर्गत इसे महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। क्योंकि यह न केवल शरीर में बल्कि छात्रों के मन और व्यवहार में भी परिवर्तन लाने का काम करता है। यह छात्रों की मानसिक गतिविधियों को संतुलित करने का काम करता है। यह शिक्षा का एक ऐसा माध्यम है जो छात्रों पर मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, बौद्धिक और आर्थिक रूप से सभी प्रकार के प्रभाव डालता है। इससे छात्रों की मांसपेशियों का विकास होता है। शारीरिक शिक्षा छात्रों का व्यवस्थित विकास करती है। यह मानसिक और बौद्धिक परिपक्वता में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

संकेत-शब्द: शारीरिक शिक्षा, मानसिक विकास, बौद्धिक परिपक्वता,व्यक्तित्व