

स्कूली छात्रों के लिए शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्व

सुरेन्द्र सिंह, शारीरिक शिक्षा विभाग, अनुसंधान शोधकर्ता, सनराइज़ विश्वविद्यालय, अलवर (राजस्थान)
डॉ. विजेन्द्र कुमार, प्रोफेसर (शारीरिक शिक्षा विभाग), सनराइज़ विश्वविद्यालय, अलवर (राजस्थान)

सार

शारीरिक शिक्षा कुल शैक्षिक अनुभव के हिस्से के रूप में शारीरिक गतिविधि के माध्यम से स्वस्थ, आजीवन दृष्टिकोण और व्यवहार प्राप्त करने के लिए छात्रों को सशक्त बनाकर व्यक्तिगत और सामुदायिक कल्याण को बढ़ावा देती है। यह: शारीरिक रूप से सक्रिय जीवन शैली को बढ़ावा देता है;

- अच्छे स्वास्थ्य की एक कड़ी है;
- बीमारी के खिलाफ एक निवारक उपाय है;
- मांसपेशियों की ताकत और फिटनेस के लिए एक कार्यक्रम है;
- अकादमिक शिक्षा को बढ़ावा देता है;
- आत्म-सम्मान बनाता है; और

शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य कम उम्र में ही छात्रों में आत्म-संरक्षण के मूल्य और ऐसी जीवन शैली का चयन करना है जो मन और शरीर दोनों के लिए अच्छा हो। अधिकांश शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम समग्र हैं। इस पत्र का मुख्य उद्देश्य "स्कूल प्रणाली के भीतर छात्रों के लिए शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के स्वास्थ्य लाभों में अंतर्दृष्टि देना" है। पेपर का निष्कर्ष है कि देश भर में शारीरिक शिक्षा की गुणवत्ता, मात्रा और तीव्रता (शैक्षिक और साथ ही गतिविधि घटक) को संबोधित करके, नीति निर्माता जीवन भर के लिए बच्चों की क्षमता को अधिकतम करेंगे।

विशेष शब्द : शारीरिक शिक्षा, स्कूल, छात्र, सक्रिय जीवन, स्वास्थ्य, कार्यक्रम, शिक्षा और रणनीतियाँ

1. परिचय

देश के स्कूलों में गुणवत्ता, दैनिक शारीरिक शिक्षा एक छात्र के व्यापक, पूर्ण शिक्षा कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और जीवन भर स्वास्थ्य और कल्याण को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने का एक साधन है। इष्टतम शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम एक स्वस्थ जीवन शैली के हिस्से के रूप में शारीरिक गतिविधि के प्रति आजीवन प्रतिबद्धता को बढ़ावा देगा। अंततः, बेहतर समन्वित स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम, जिनमें से शारीरिक शिक्षा एक केंद्रीय घटक है, अन्य रोकथाम के प्रयासों को बढ़ावा देगा और बचपन के मोटापे की बढ़ती महामारी को उलटने में मदद करेगा जो हृदय रोग के खिलाफ लड़ाई में दशकों की प्रगति को पूर्ववत करने की धमकी देता है। अब किए गए प्रभावी प्रयासों से बच्चों को आजीवन पुरानी बीमारी और अक्षमता से बचने में मदद मिलेगी। शारीरिक शिक्षा छात्रों के मोटर कौशल और हाथ-आँख समन्वय विकसित करती है। शारीरिक स्वास्थ्य छात्रों को कक्षाओं में और भी बेहतर कार्य करने की अनुमति देता है। यह परिसंचरण लंबी एकाग्रता और अवशोषण की अनुमति देने वाली कक्षाओं के दौरान लंबे समय तक ध्यान देता है। यह एक खेल में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए आत्म-अनुशासन और समर्पण के कारण है जो छात्रों में सर्वश्रेष्ठ लाता है।

स्कूल में, शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम छात्रों को इन खेल गतिविधियों से परिचित कराता है, जिससे उन्हें यह चुनने की अनुमति मिलती है कि वे किस खेल क्षेत्र में शामिल होना चाहते हैं। इस पेपर का उद्देश्य स्कूल के भीतर छात्रों के लिए शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के स्वास्थ्य लाभों के बारे में जानकारी देना है। प्रणाली। यह शारीरिक शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार के उद्देश्य से विधायी/नियामक सिफारिशें भी प्रदान करता है [1]।

शारीरिक शिक्षा का वैचारिक ढांचा

शारीरिक शिक्षा कुल शैक्षिक अनुभव के हिस्से के रूप में शारीरिक गतिविधि के माध्यम से स्वस्थ, आजीवन दृष्टिकोण और व्यवहार प्राप्त करने के लिए छात्रों को सशक्त बनाकर व्यक्तिगत

और सामुदायिक कल्याण को बढ़ावा देती है। शारीरिक शिक्षा के लिए एक पाठ्यचर्या की रूपरेखा: फोकस को समायोजित करना इस विश्वास पर आधारित है कि स्कूल की सेटिंग में शिक्षार्थियों को आंदोलन की मूलभूत आवश्यकता और इच्छा है।

यह ढाँचा शारीरिक शिक्षा को शैक्षिक अनुभव के उस भाग के रूप में परिभाषित करता है जो शिक्षार्थियों को शारीरिक गतिविधि के बारे में जागरूक होने और संलग्न होने का अवसर प्रदान करता है जो शिक्षार्थियों की सामाजिक और पर्यावरणीय सेटिंग के संदर्भ में संपूर्ण रूप से मूल्यवान और व्यक्तिगत रूप से सार्थक है।

शारीरिक शिक्षा, अपने व्यापक अर्थ में, स्कूली छात्रों के बीच निम्नलिखित में योगदान देती है:

व्यक्तिगत विकास: उदाहरण के लिए छात्र सक्षम होंगे

- शारीरिक गतिविधि के संबंध में उचित निर्णय लेना और उन निर्णयों की जिम्मेदारी लेना;
- स्वतंत्र रूप से और समूहों में उद्देश्यपूर्ण ढंग से आंदोलन गतिविधियों का अन्वेषण करें;
- स्वास्थ्य और एक सक्रिय जीवन शैली के बीच संबंधों की समझ प्रदर्शित करें;

सिटिज़नशिप

उदाहरण के लिए छात्र सक्षम होंगे

- खेल स्थितियों में निष्पक्ष खेल के नियमों और सिद्धांतों के अनुप्रयोग के माध्यम से समाज में नियमों और विनियमों के महत्व की समझ प्रदर्शित करना;
- सतत विकास और पर्यावरण पर इसके प्रभावों की समझ प्रदर्शित करना;
- सहकारी समूह कौशल का प्रदर्शन; और 0 सामाजिक अन्योन्याश्रितता की आवश्यकता की समझ को प्रदर्शित करता है।

संचार

उदाहरण के लिए छात्र सक्षम होंगे

- आंदोलन से संबंधित अपने विचारों, सीखने, धारणाओं और भावनाओं का अन्वेषण करें, प्रतिबिंबित करें और व्यक्त करें;
- खेल या समूह गतिविधियों के संबंध में शब्दों, संख्याओं, प्रतीकों, ग्राफ और चार्ट के माध्यम से प्रस्तुत तथ्यों और संबंधों की समझ प्रदर्शित करना;

समस्या को सुलझाना

उदाहरण के लिए छात्र सक्षम होंगे

- आंदोलन की समस्याओं को पहचानें, वर्णन करें, तैयार करें और सुधारें; 0 व्यक्तिगत और सहयोगी रूप से संचलन संबंधी समस्याओं को हल करने के लिए अस्थायी विचार तैयार करना और धारणाओं पर सवाल उठाना;
- सक्रिय जीवन से संबंधित सूचित निर्णय लेने के लिए गंभीर रूप से जानकारी प्राप्त करना, संसाधित करना और व्याख्या करना;
- समस्याओं को हल करने के लिए लचीलेपन और रचनात्मकता के साथ विभिन्न प्रकार की रणनीतियों और दृष्टिकोणों का उपयोग करें;

सौंदर्य अभिव्यक्ति

उदाहरण के लिए छात्र सक्षम होंगे

- विचारों, धारणाओं और भावनाओं को बनाने और व्यक्त करने के साधन के रूप में विभिन्न आंदोलनों का उपयोग करें;
- दैनिक जीवन, सांस्कृतिक पहचान और विविधता, और अर्थव्यवस्था में आंदोलन के योगदान की समझ प्रदर्शित करें;
- विभिन्न आंदोलन रूपों में व्यक्त किए गए विचारों, धारणाओं और दूसरों की भावनाओं की समझ प्रदर्शित करें; और

तर्क: नियमित शारीरिक गतिविधि एक स्वस्थ, लंबे जीवन और हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा और कुछ कैंसर के कम जोखिम के साथ जुड़ी हुई है। बच्चों को हर दिन कम से कम 60 मिनट शारीरिक गतिविधि में संलग्न करने के लिए वर्तमान अनुशंसाएं हैं। बच्चे अपना आधा दिन स्कूल में बिताते हैं, इसलिए यह अपेक्षा करना उचित है कि उन्हें स्कूल में कम से कम 30 मिनट का समय मिलना चाहिए।

शारीरिक शिक्षा उस आवश्यकता का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होना चाहिए और कुछ मिनट की मध्यम जोरदार गतिविधि प्रदान करने से अधिक है। यह छात्रों को जीवन भर की गतिविधियों के बारे में भी बताता है और छात्रों को सिखाता है कि व्यायाम को अपने जीवन में कैसे एकीकृत किया जाए। चूंकि बचपन में मोटापे की दर दुनिया भर में बढ़ती जा रही है, स्कूलों में अधिक शारीरिक शिक्षा के लिए जनता का समर्थन है। 2003 में नेशनल एसोसिएशन फॉर स्पोर्ट्स एंड फिजिकल एजुकेशन (एनएएसपीई) के लिए ओपिनियन रिसर्च कॉरपोरेशन इंटरनेशनल द्वारा किए गए एक अध्ययन ने संकेत दिया कि 81% वयस्कों का मानना ​​है कि स्कूलों में दैनिक शारीरिक शिक्षा अनिवार्य होनी चाहिए। हाल के शोध से पता चलता है कि नियमित व्यायाम रक्त वाहिका के कार्य को बहाल कर सकता है और मोटे बच्चों में हृदय संबंधी जोखिम कारकों में सुधार कर सकता है। छह महीने का व्यायाम कार्यक्रम कम करने के लिए पाया गया है:

- बाँड़ी मास इंडेक्स,
- मधुमेह जोखिम कारक, और
- कम डिग्री की सूजन [2]।

2004 में प्रकाशित अर्ली चाइल्डहुड लॉन्गिट्यूडिनल स्टडी के साक्ष्य से पता चला है कि शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों का बचपन के मोटापे से निपटने में प्रभाव पड़ता है, खासकर युवा किशोर लड़कियों में। सप्ताह में सिर्फ एक घंटे अतिरिक्त व्यायाम करने से युवा अधिक वजन वाली लड़कियों में मोटापा कम हुआ। लाभ स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार से परे हैं। कैलिफोर्निया में किए गए अध्ययनों से पता चलता है कि जो बच्चे अधिक शारीरिक रूप से फिट होते हैं वे मानकीकृत गणित और पढ़ने के टेस्ट स्कोर पर बेहतर प्रदर्शन करते हैं। यह पता चला है कि:

- स्कूली शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में भाग लेने वाले बच्चे अनुभव नहीं करते हैं
- उनके मानकीकृत परीक्षण स्कोर पर हानिकारक प्रभाव, और ओ उच्च ग्रेड जोरदार गतिविधि से जुड़े हैं।

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम की गुणवत्ता, न केवल शारीरिक शिक्षा के दौरान सक्रिय रहने में लगने वाला समय, सबसे महत्वपूर्ण चिंता का विषय है। शारीरिक शिक्षा नीति को गुणवत्ता को प्राथमिकता देनी चाहिए, साथ ही साथ और/या बाद में - बच्चों द्वारा कक्षा में बिताए जाने वाले समय को बढ़ाने का प्रयास करना चाहिए। बच्चों और युवाओं के लिए इष्टतम स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए पूर्व-आवश्यकता के रूप में नियमित शारीरिक गतिविधि में संलग्न होने की आवश्यकता को लंबे समय से पहचाना गया है। नियमित शारीरिक गतिविधि से मानसिक और शारीरिक तंदुरुस्ती मिलती है [3]।

शारीरिक शिक्षा के आयाम

शब्द-शारीरिक शिक्षा" अधिक प्रतिबंधात्मक वाक्यांश, - शारीरिक प्रशिक्षण" से विकसित हुआ है, जो 20वीं सदी के अंत से उत्तरी अमेरिका में उपयोग में है। शारीरिक शिक्षा यह दर्शाती है कि विषय पब्लिक स्कूल प्रणाली में अध्ययन का एक वास्तविक क्षेत्र है। शारीरिक शिक्षा का विषय मानव आंदोलन है। यह सामग्री शारीरिक शिक्षा को स्कूल पाठ्यक्रम के एक महत्वपूर्ण और आवश्यक घटक के रूप में अलग करती है। शारीरिक शिक्षा, एक स्कूली विषय के रूप में, मानव आंदोलन को समझने की दिशा में निर्देशित है, जिसमें मानव और पर्यावरणीय कारक शामिल हैं जो आंदोलन को प्रभावित करते हैं और प्रभावित करते हैं। जिस तरह से लोग इस क्षमता का

उपयोग करते हैं, वे संपूर्ण व्यक्तियों के रूप में उनके कामकाज के अन्य पहलुओं से संबंधित होते हैं। मानव गति को तीन आयामों में देखा जा सकता है:

- गतिविधि के बारे में शिक्षा में संज्ञानात्मक प्रक्रियाएं शामिल होती हैं जो सीखने की अवधारणाओं, नियमों और प्रक्रियाओं से संबंधित होती हैं, जो सरल सहज आंदोलनों से लेकर जटिल संरचित आंदोलनों तक होती हैं। शिक्षार्थी अध्ययन और पूछताछ करने के लिए खेल, खेल, एथलेटिक्स, तैराकी, लयबद्ध और नृत्य, और शरीर रचना विज्ञान, शरीर विज्ञान, भौतिकी, मनोविज्ञान, या सौंदर्यशास्त्र जैसे अन्य विषयों के संयोजन में बाहरी गतिविधियों को आकर्षित कर सकते हैं। प्राथमिक या प्रारंभिक स्तर पर, का विषय 'आंदोलन' मनोरंजन और खेल के संदर्भ में एक परियोजना पर ले सकता है। दौड़ना, कूदना, फेंकना, पकड़ना, मुड़ना और मरोड़ना जैसी संचलन अवधारणाओं को पेश किया जा सकता है, देखा जा सकता है और अभ्यास किया जा सकता है। मध्यवर्ती और वरिष्ठ उच्च स्तरों पर, आंदोलन के बारे में ज्ञान विशेष क्षेत्रों (शरीर रचना, शरीर विज्ञान, बायोमेकैनिक्स, संस्कृति के रूप में आंदोलन, खेलों का इतिहास) या अन्य विषयों के साथ एकीकृत किया जा सकता है।
- आंदोलन के माध्यम से शिक्षा लक्ष्य प्राप्ति के साधन के रूप में आंदोलन के प्रभावी योगदान से संबंधित है। इस आयाम में, आंदोलन का उपयोग नैतिक मूल्यों और आचरण, सौंदर्य संबंधी समझ और प्रशंसा, सामाजिक संपर्क और समाजीकरण, या अवकाश के समय के उपयोग जैसे परिणामों को प्राप्त करने के लिए किया जाता है जो किसी विशिष्ट गतिविधि के लिए बाहरी हो सकता है।
- आंदोलन में शिक्षा उन गुणों से संबंधित है जो स्वयं आंदोलन का एक अंतर्निहित हिस्सा हैं। इस आयाम में, आंदोलन उन गतिविधियों में भाग लेने का अवसर प्रदान करता है जो आंतरिक रूप से मूल्यवान, समग्र, सांस्कृतिक रूप से महत्वपूर्ण और व्यक्तिगत अर्थ और ज्ञान का एक महत्वपूर्ण स्रोत हैं। आंदोलन में शिक्षा का संबंध यह जानने से है कि कैसे चलना है, शारीरिक गतिविधियों में संलग्न होना और आंदोलन के साथ प्रत्यक्ष, जीवंत शरीर अनुभव होना जो किसी विशेष शारीरिक गतिविधि के लिए आंतरिक है। जबकि आंदोलन में शिक्षा - सीखने वाले के रूप में प्रेरक पर जोर देती है, यह अलग-अलग समय पर और अलग-अलग डिग्री में स्थिति और सेटिंग के अनुसार अन्य आयामों से संबंधित है और आकर्षित करती है [4]।

सक्रिय रहने वाले शारीरिक के लिए एक माध्यम के रूप में शारीरिक शिक्षा

- एक स्कूल सेटिंग में सक्रिय जीवन जीने के माध्यम के रूप में शिक्षा "संपूर्ण व्यक्तिगत:" को संलग्न करती है:
- शारीरिक रूप से: उचित रूप से चयनित गतिविधियों में उच्च स्तरीय भागीदारी के माध्यम से,
- मानसिक रूप से: नई अवधारणाओं और कौशलों को सीखने के दौरान एकाग्रता और तीव्रता के माध्यम से,
- भावनात्मक रूप से: आत्मविश्वास के माध्यम से जो स्थापित कौशल का आनंद लेने से आता है,
- सामाजिक रूप से: दूसरों के साथ जुड़ने के माध्यम से, और
- आध्यात्मिक रूप से: संतुष्टि, संतोष और आंतरिक शांति की भावना के माध्यम से।

सक्रिय जीवन "पल के सहज अनुभव" के माध्यम से व्यक्तिगत कल्याण में योगदान देता है और समय के साथ विकसित होने वाले आत्म-सम्मान और कल्याण के ज्ञान, कौशल और भावनाओं के

माध्यम से दैनिक आधार पर प्रबलित होता है। सक्रिय जीवन जीने का एक तरीका है जिसमें शारीरिक गतिविधि को महत्व दिया जाता है और दैनिक जीवन में एकीकृत किया जाता है। सक्रिय रहने-सहने तीन मौलिक सिद्धांतों में निहित है जो स्कूली शारीरिक शिक्षा के लिए मार्गदर्शक सिद्धांतों की ओर ले जाते हैं:

सक्रिय जीवन व्यक्तिगत कल्याण से कहीं अधिक है

एक सक्रिय जीवन दर्शन शिक्षार्थियों को - एक अन्योन्याश्रित दुनिया में बहुआयामी व्यक्ति होने के रूप में स्वीकार करता है। सक्रिय जीवित स्वयंसिद्धों में निहित, शारीरिक शिक्षा के लिए एक तर्काधार की संकल्पना इस तरह से की जानी चाहिए जो एक सामाजिक और पारिस्थितिक संदर्भ में शिक्षार्थियों के समग्र दृष्टिकोण से शुरू हो। इस अवधारणा को सामाजिक स्वास्थ्य और पर्यावरण या पारिस्थितिक स्वास्थ्य के साथ व्यक्तिगत स्वास्थ्य की अन्योन्याश्रितता की पहचान करनी चाहिए। एक व्यक्तिगत स्तर पर, शारीरिक शिक्षा, स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक एजेंट के रूप में, सक्रिय जीवन शैली के लिए व्यक्तिगत जिम्मेदारी और नियंत्रण को बढ़ावा दे सकती है।

हालाँकि, उतना ही महत्वपूर्ण, शारीरिक शिक्षा को स्कूली छात्रों का ध्यान सामाजिक परिवेश की उन समस्याओं को समझने की ओर केंद्रित करना चाहिए जो उन्हें और दूसरों को सक्रिय जीवन शैली अपनाने से रोक सकती हैं। शारीरिक शिक्षा के लिए चुनौती शिक्षार्थियों को ऐसे अनुभवों में शामिल करना है जो उन्हें सक्रिय और स्वस्थ जीवन शैली के लिए व्यक्तिगत जिम्मेदारी लेने की आवश्यकता होती है, जबकि आलोचनात्मक जांच करते हुए कि कैसे समाज और पर्यावरण व्यक्तिगत स्वास्थ्य को सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरीकों से प्रभावित करते हैं। उदाहरण के तौर पर, एक स्कूल के प्रांगण में बाहरी खेल के स्थान का प्रावधान सक्रिय जीवन जीने के अवसर प्रदान करता है, जबकि एक स्कूल में केवल महिलाओं को लयबद्ध गतिविधियों की पेशकश करना रूढ़िबद्धता को बढ़ाता है और मूल्यवान आंदोलन के अनुभवों तक पुरुषों की पहुंच को प्रतिबंधित करता है। स्कूल कर्मियों के साथ-साथ छात्रों को अपने विशिष्ट स्कूल-समुदाय सेटिंग्स के भीतर सामाजिक और पर्यावरणीय कारकों की आलोचनात्मक जांच करने की आवश्यकता है जो शारीरिक गतिविधि में छात्र की भागीदारी को सुविधाजनक और बाधित करते हैं।

सुझाई गई रणनीतियाँ

एक उच्च गुणवत्ता वाला शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम प्रत्येक बच्चे के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक/भावनात्मक विकास को बढ़ाता है और बच्चों को उनकी शारीरिक भलाई को समझने, सुधारने और/या बनाए रखने में मदद करने के लिए फिटनेस शिक्षा और मूल्यांकन शामिल करता है। इस मामले में, निम्नलिखित विधायी और/या नियामक रणनीतियों की सिफारिश की जा सकती है:

- सभी स्कूलों को एक नियोजित, अनुक्रमिक शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम विकसित करने और लागू करने की आवश्यकता है जो स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के लिए राष्ट्रीय और राज्य मानकों का पालन करता हो;
- राज्य स्तर पर एक शारीरिक शिक्षा समन्वयक को संसाधन प्रदान करने और राज्य भर के स्कूल जिलों को सहायता प्रदान करने के लिए किराए पर लें;
- शारीरिक शिक्षा में फिटनेस, संज्ञानात्मक और भावात्मक मूल्यांकन के लिए आवश्यकताएं जोड़ें जो छात्र सुधार और ज्ञान लाभ पर आधारित हैं;
- सुनिश्चित करें कि कार्यक्रमों में उपयुक्त उपकरण और पर्याप्त इनडोर और आउटडोर सुविधाएं हैं;
- आवश्यक है कि छात्र कक्षा के कम से कम 50% समय के लिए मध्यम-जोरदार शारीरिक गतिविधि में सक्रिय हों;

निष्कर्ष

प्रामाणिक शारीरिक शिक्षा का अर्थ है शारीरिक गतिविधि का एक माध्यम के रूप में उपयोग, जिसके माध्यम से और जिसके बारे में छात्रों को सूचित किया जाता है और उनके दिमाग को खोला जाता है। जो छात्र अपने शरीर के साथ सहज होते हैं उनमें आत्मविश्वास में सामान्य वृद्धि प्रदर्शित होती है और जल्द ही वे अपने शैक्षणिक अध्ययन सहित स्कूली जीवन के अन्य क्षेत्रों में जोखिम लेने के लिए तैयार हो जाते हैं। व्यक्तिगत विकास की प्रक्रिया के माध्यम से, छात्र व्यक्तिगत और वैश्विक स्तर पर अपने जीवन में सामाजिक परिस्थितियों को फिर से बनाने या बदलने में सक्रिय एजेंट बन जाते हैं। शारीरिक शिक्षा छात्रों के विकास और वृद्धि में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

हाल के चिकित्सा अध्ययनों के अनुसार, एक छात्र की शारीरिक भलाई सीधे उसके प्रदर्शन से संबंधित होती है चाहे वह कक्षा में हो या कार्यालय में। कक्षा का कम से कम 50 प्रतिशत समय मध्यम से जोरदार शारीरिक गतिविधि में व्यतीत होना चाहिए। सारांश में,

"देश भर में शारीरिक शिक्षा की गुणवत्ता, मात्रा और तीव्रता (शैक्षिक और साथ ही गतिविधि घटक) को संबोधित करके, नीति निर्माता जीवन भर शारीरिक गतिविधि, स्वास्थ्य और कल्याण के लिए बच्चों की क्षमता को अधिकतम करेंगे"। शारीरिक शिक्षा एक सामाजिक निर्माण है, "संस्कृति से एक चयन, जिसमें उचित मिशन, लक्ष्यों और उद्देश्यों के बारे में स्पष्ट और निहित मूल्य शामिल हैं"।

सन्दर्भ

1. सिंह, जे. (2021). स्कूलों में शारीरिक शिक्षा का महत्व। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशन, 13(1), 1-6।
2. शर्मा, आर. (2020). स्कूलों में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्व। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इनोवेटिव रिसर्च इन एजुकेशन, 7(2), 13-17।
3. विमल, के. (2020). स्कूली पाठ्यचर्या में शारीरिक शिक्षा का महत्व: एक समीक्षा। मानविकी, कला और साहित्य में अनुसंधान के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, 8(1), 10-16।
4. राणा, आर. (2019). स्कूलों में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्व। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइंटिफिक रिसर्च एंड मैनेजमेंट, 7(7), 52-57।
5. भाटिया, एस. (2018). स्कूलों में शारीरिक शिक्षा का महत्व। शिक्षा और अनुसंधान के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, 6(4), 1-9।
6. बंसल, एस. (2017). स्कूलों में शारीरिक शिक्षा का महत्व: एक समीक्षा। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ करंट रिसर्च एंड मॉडर्न एजुकेशन, 2(1), 10-15।
7. कुमार, ए। (2016)। स्कूलों में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्व। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 3(2), 23-27।
8. मिश्रा, एस। (2015)। स्कूलों में शारीरिक शिक्षा का महत्व: एक समीक्षा। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 2(2), 16-20।
9. वेंकटेशन, आर. (2014). स्कूलों में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्व। शारीरिक शिक्षा और खेल प्रबंधन जर्नल, 1(1), 8-12।
10. महाजन, पी. (2013). स्कूल पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा का महत्व। जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड प्रैक्टिस, 4(8), 94-99।
11. सिंह, एस। (2012)। स्कूलों में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्व। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 1(1), 10-14।
12. वर्मा, ए. (2011). स्कूली पाठ्यचर्या में शारीरिक शिक्षा का महत्व: एक समीक्षा। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 2(1), 23-28।
13. सिंह, आर. (2010). स्कूलों में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्व। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 2(2), 15-20।
14. पांडे, एम। (2009)। स्कूल पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा का महत्व। जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड प्रैक्टिस, 1(1), 44-50।
15. रानी, एस। (2008)। स्कूलों में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्व। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 3(1), 10-16।