

ਪਾਠ 3 ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ



ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ.....ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ— ਸਰਵ-ਪੱਖੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ?

ਉੱਤਰ—ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰੂਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ?

ਸਹੀ / ਗਲਤ

ਉੱਤਰ—ਗਲਤ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਖਿਡਾਰੀ ਅੰਦਰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ?

(ੳ) ਉਤਸ਼ਾਹ

(ਅ) ਮਿੱਤਰਤਾ

(ੲ) ਹਮਦਰਦੀ

(ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ।

ਉੱਤਰ—(ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ।

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਜੇ. ਬੀ. ਨੈਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ—ਜੇ. ਬੀ. ਨੈਸ਼ (J.B, Nash) ਨੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਹੈ—
“ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਗਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6, ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ-ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਹੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਅਸੰਭਵ ਹਨ। ਇੰਝ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ—ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੁਰਾਣਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹੀ ਅੰਗ, ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਂਗ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੱਖੋਂ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਕੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ— ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਐੱਚ. ਸੀ. ਬੁੱਕ (H.C. Buck) ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੁਧਾਰਨ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ-

1. ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ (Physical and Mental Development)— ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਸਰੀਰਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੁਸਤ, ਫੁਰਤੀਲਾ, ਅਰੋਗ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪੱਖੋਂ ਸੁਚੇਤ ਤੇ ਅਕਲਮੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਸਵੈ-ਗਿਆਨ (Self Knowledge)— ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰ ਕੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ (Renunciation and Discipline)— ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਹੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੈ।
4. ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ (Self Confidence)-ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੀ ਬਨਿਸਬਤ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਔਖੇ ਤੋਂ ਔਖੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਚੋਖਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5. ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ (Inter-relationship)— ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ, ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਆਦਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ, ਖੂਬੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਜਿੱਤ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ।

6. ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Social Qualities)—ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰ ਮਿੱਤਰਤਾ, ਹੌਸਲਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।