



स्कूलों में शारीरिक शिक्षा और खेल: लाभ और परिणाम की एक समीक्षा

रीतेश मसीह¹, संजय सिंह चौहान², और समीर राजाराम अंब्रे^{3*}

शोधार्थी¹ और सहायक प्राध्यापक^{2,3*}

^{1,3*}शारीरिक शिक्षा विभाग, स्वामी विवेकानंद विश्वविद्यालय सागर (म. प्र.) – 470228

²भूगोल विज्ञान विभाग, स्वामी विवेकानंद विश्वविद्यालय सागर (म. प्र.) – 470228

सारांश: कई क्षेत्रों में विकास: शारीरिक, जीवनशैली, भावनात्मक, सामाजिक और संज्ञानात्मक, समीक्षा से पता चलता है कि पीईएस (शारीरिक शिक्षा और खेल) के पास है इनमें से प्रत्येक क्षेत्र में विकास में महत्वपूर्ण और विशिष्ट योगदान देने की क्षमता है। यह सुझाव दिया गया है कि पीईएस के पास है बच्चों के मौलिक आंदोलन कौशल और शारीरिक दक्षताओं के विकास में विशिष्ट योगदान देने की क्षमता, जो बाद की जीवनशैली और खेल-कूद की शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी के लिए आवश्यक अग्रदूत हैं। वे भी, जब उचित हो प्रस्तुत, सामाजिक कौशल और सामाजिक व्यवहार, आत्म-सम्मान और प्रोस्कूल दृष्टिकोण के विकास का समर्थन कर सकता है, और निश्चित रूप से परिस्थितियाँ, शैक्षणिक और संज्ञानात्मक विकास। समीक्षा इस बात पर भी जोर देती है कि इनमें से कई लाभ आवश्यक रूप से परिणामित नहीं होंगे भागीदारी से, प्रति से; छात्रों और उनके शिक्षकों के बीच बातचीत की प्रकृति के आधार पर प्रभाव पड़ने की संभावना है, माता-पिता, और प्रशिक्षक जो उनके साथ काम करते हैं। ऐसे संदर्भ जो आनंद, विविधता और विशेषता वाले सकारात्मक अनुभवों पर जोर देते हैं सभी की भागीदारी, और इसका प्रबंधन प्रतिबद्ध और प्रशिक्षित शिक्षकों और प्रशिक्षकों, और सहायक और सूचित माता-पिता द्वारा किया जाता है, इन शारीरिक गतिविधियों के चरित्र को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं और संभावित लाभों को प्राप्त करने की संभावना बढ़ाते हैं भागीदारी का।

कूट शब्द: शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, चिंता, अवसाद, तनाव, संज्ञानात्मक विकास, खेल आदि।

प्रस्तावना:

शारीरिक शिक्षा और खेल (पीईएस) के समर्थकों ने भागीदारी से जुड़े अनेक लाभ सूचीबद्ध किए इन गतिविधियों में। उदाहरण के लिए, टैलबोट का दावा है कि शारीरिक शिक्षा बच्चों में इसके प्रति सम्मान विकसित करने में मदद करती है शरीर - उनका अपना और दूसरों का, मन और शरीर के एकीकृत विकास में योगदान देता है, एरोबिक और एनारोबिक शारीरिक की भूमिका की समझ विकसित करता

है स्वास्थ्य में गतिविधि, सकारात्मक रूप से आत्मविश्वास बढ़ाती है और आत्म-सम्मान, और सामाजिक और संज्ञानात्मक विकास और शैक्षणिक उपलब्धि को बढ़ाता है। विशेष रूप से लेखन खेल के बारे में काउंसिल ऑफ यूरोप की एक रिपोर्ट बताती है कि यह दूसरों से मिलने और संवाद करने का अवसर प्रदान करता है लोगों को, विभिन्न सामाजिक भूमिकाएँ निभाने के लिए, विशेष रूप से सीखने के लिए सामाजिक कौशल (जैसे सहिष्णुता और दूसरों के प्रति सम्मान), और टीम/सामूहिक उद्देश्यों (जैसे सहयोग) में समायोजन करना और सामंजस्य), और यह भावनाओं का अनुभव प्रदान करता है जो शेष जीवन में नहीं मिलते। यह रिपोर्ट जारी है कि प्रक्रियाओं में खेल के महत्वपूर्ण योगदान पर जोर देना व्यक्तित्व विकास और मनोवैज्ञानिक कल्याण, यह कहते हुए कि, "मजबूत सबूत हैं। आत्म-अवधारणा, आत्म-सम्मान पर शारीरिक गतिविधियों के सकारात्मक प्रभावों पर, चिंता, अवसाद, तनाव और तनाव, आत्मविश्वास, ऊर्जा, मनोदशा, दक्षता और कल्याण" (1,2)।

ऐसे दावों की अक्सर कमी के कारण आलोचना की जाती रही है अनुभवजन्य आधार और भ्रमित करने वाली नीतिगत बयानबाजी के लिए वैज्ञानिक प्रमाणों के साथ। ऐसा करने में, यह एक ढांचे और हाल ही में अंतरराष्ट्रीय अनुसंधान परियोजना से प्राप्त कुछ डेटा का उपयोग करेगा, जिसमें 50 से अधिक साक्ष्य शामिल हैं। देशों, जिसमें उद्देश्यों के बयानों का मेटा-विश्लेषण भी शामिल है और मानक, और राष्ट्रीय पाठ्यक्रम। निष्कर्ष सुझाव देते हैं कि पीईएस के नतीजों को इसके संदर्भ में समझा जा सकता है 5 कार्यक्षेत्र में बच्चों का विकास:

- शारीरिक
- जीवनशैली
- प्रभावशाली
- सामाजिक
- संज्ञानात्मक

जैसा कि इसके शीर्षक से पता चलता है, यह लेख किससे संबंधित है "शारीरिक शिक्षा और खेल।" रिश्ते के बाद से "शारीरिक शिक्षा" और "खेल" की अवधारणाओं के बीच बहस का कारण बना हुआ है, इस समीक्षा में शब्दों के उपयोग को स्पष्ट करना सार्थक है। मुख्य रूप से एंग्लोफोन, देशों में, "भौतिक" शब्द का प्रयोग किया जाता है शिक्षा का उपयोग स्कूली पाठ्यक्रम के उस क्षेत्र को संदर्भित करने के लिए किया जाता है जो छात्रों की शारीरिक क्षमता और आत्मविश्वास को विकसित करने और इनका उपयोग करने की उनकी क्षमता से संबंधित है। विभिन्न गतिविधियों में प्रदर्शन करें। "खेल" एक सामूहिक है (3)।

संज्ञा और आमतौर पर गतिविधियों, प्रक्रियाओं की एक श्रृंखला को संदर्भित करता है, सामाजिक रिश्ते, और अनुमानित शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, और समाजशास्त्रीय परिणाम। इस प्रस्तुति में, के बीच अपेक्षाकृत स्पष्ट वैचारिक अंतर प्रतीत होता है ये 2 शर्तें। हालाँकि, अंतर-सांस्कृतिक अध्ययनों ने शब्दावली के उपयोग में महत्वपूर्ण अंतर प्रकट किया है।

यह क्षेत्र, और कई शैक्षिक प्रणालियाँ समानार्थक रूप से शब्दों का उपयोग करती हैं, या सामान्य वर्णनकर्ता के रूप में "खेल" का उपयोग करती हैं। इस कारण से, और जैसी अंतरराष्ट्रीय एजेंसियों के अनुरूप संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक और सांस्कृतिक संगठन (यूनेस्को), 10

समावेशी शब्द "भौतिक" शिक्षा और खेल" का उपयोग उन संरचित, पर्यवेक्षित शारीरिक गतिविधियों को संदर्भित करने के लिए किया जाएगा जो वहां होती हैं स्कूल और स्कूल के दिन के दौरान।

शारीरिक विकास:

स्कूल में पीईएस मुख्य सामाजिक संस्था है, शारीरिक कौशल का विकास और शारीरिक प्रावधान बच्चों और युवाओं में गतिविधि। कई बच्चों के लिए, शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के लिए स्कूल मुख्य वातावरण है, या तो पीईएस कार्यक्रमों या स्कूल के बाद की गतिविधियों के माध्यम से। इस बात के प्रमाण हैं कि बच्चों की बढ़ती संख्या के लिए, स्कूल नियमित, संरचित के लिए मुख्य अवसर प्रदान करता है आर्थिक दबावों के संयोजन के रूप में शारीरिक गतिविधि और सुरक्षा के लिए माता-पिता की चिंता का मतलब है कि कम बच्चे गैर-स्कूल सेटिंग में गेम खेलने में सक्षम हैं। इसके अतिरिक्त, स्कूल-आधारित पीईएस आम तौर पर एक विनियमित अवसर प्रदान करता है योग्य, जवाबदेह शिक्षक शारीरिक गतिविधियों और जीवनशैली कौशल और ज्ञान को एक संरचित तरीके से पेश करें सभी बच्चे, एक सुरक्षित और सहायक वातावरण में। नियमित शारीरिक गतिविधि के शारीरिक स्वास्थ्य लाभ अच्छी तरह से स्थापित हैं (4,5)।

ऐसी गतिविधियों में नियमित भागीदारी जीवन की लंबी और बेहतर गुणवत्ता से जुड़ी है, विभिन्न प्रकार की बीमारियों का जोखिम कम होता है, और कई मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक लाभ होते हैं। का एक बड़ा समूह भी है साहित्य दर्शाता है कि निष्क्रियता मृत्यु, विकलांगता और जीवन की गुणवत्ता में कमी के सबसे महत्वपूर्ण कारणों में से एक है पूरे विकसित विश्व में। साक्ष्य सामने आने लगे हैं शारीरिक गतिविधि के बीच अनुकूल संबंध का सुझाव देना और बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कई कारक, जिसमें मधुमेह, रक्तचाप, हड्डियों का स्वास्थ्य, और मोटापा आदि प्रमुख कारण हैं (6)।

बुनियादी आंदोलन कौशल, जैसे पीईएस में विकसित किए गए, बाद की लगभग सभी खेल और शारीरिक गतिविधियों की नींव बनती है। इस बात के प्रमाण हैं कि जिनके पास है मौलिक आंदोलन में एक मजबूत आधार विकसित किया कौशल के सक्रिय होने की संभावना अधिक होती है, बचपन में भी और बाद में जीवन में। एक बार-बार उद्धृत भी किया जाता है, लेकिन अल्प शोध, परिकल्पना कि विकास पीईएस के माध्यम से इन बुनियादी आंदोलन कौशल की एक विस्तृत शृंखला खेल में उत्कृष्टता के लिए कार्यक्रम एक आवश्यक शर्त है। इसके विपरीत, जो बच्चे इसे हासिल नहीं कर पाए हैं आंदोलन क्षमताओं का पर्याप्त आधार होने की अधिक संभावना है संगठित खेलों में भाग लेने से बाहर रखा जाना और कमी के कारण अपने दोस्तों के साथ अनुभव खेलें बुनियादी शारीरिक कौशल। इसलिए, सबसे अधिक मूल्यवान में से एक के रूप में कई बच्चों और युवाओं के जीवन के पहलू, जैसे पीईएस को बनाने वाली गतिविधियों से चूक होने की संभावना है कई बच्चों के विकास और शिक्षा पर दूरगामी और हानिकारक परिणाम होते हैं।

जीवन शैली विकास:

शारीरिक निष्क्रियता को एक बड़े जोखिम के रूप में पहचाना गया है कोरोनरी हृदय रोग के लिए कारक, साथ ही समय से पहले मृत्यु दर और मोटापे से जुड़ा हुआ है। तो यह आश्चर्य की बात नहीं है कि पीईएस कार्यक्रम - कुछ में से कुछ सभी के बीच शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देने के अवसर चिल्लेन - को एक लागत प्रभावी तरीके के रूप में प्रस्तावित किया गया है वयस्कों की अगली पीढ़ी को शारीरिक रूप से नेतृत्व करने के लिए प्रभावित करें (7)।

वे तंत्र जिनके द्वारा सक्रिय युवा बनते हैं सक्रिय वयस्क अस्पष्ट हैं। हालाँकि, शोध से पता चलता है की स्थापना में कई कारक योगदान करते हैं स्वस्थ जीवन शैली के भाग के रूप में शारीरिक गतिविधि। वहाँ है कुछ सबूत हैं कि स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार सीखे गए बचपन को अक्सर वयस्कता तक बनाए रखा जाता है। किस हद तक शारीरिक गतिविधि पैटर्न को बनाए रखा जाता है समय के साथ यह कम स्पष्ट है। एम्स्टर्डम ग्रोथ स्टडी ने किया 13 से 27 वर्ष शारीरिक गतिविधि पर नज़र रखने का प्रमाण नहीं मिला और, हालाँकि, अन्य अध्ययनों से यह पाया गया है युवा गतिविधि बाद के जीवन में जारी रहती है। पूर्वव्यापी और अनुदैर्ध्य अध्ययनों की समीक्षा से पता चला कि शारीरिक बचपन और युवावस्था में गतिविधि और खेल में भागीदारी बाद की गतिविधि के एक महत्वपूर्ण भविष्यवक्ता का प्रतिनिधित्व करता है। दिलचस्प बात यह है कि अध्ययनों से यह भी पता चलता है कि युवाओं में निष्क्रियता कितनी प्रबल होती है वयस्कता की राह में, इसलिए पीईएस से बहिष्करण निष्क्रियता की विरासत और संबंधित खराब स्वास्थ्य से जुड़ा हो सकता है आने वाले वर्ष।

अक्सर ऐसे दावे होते रहे हैं कि स्कूल पीईएस महत्वपूर्ण संदर्भ बनाते हैं जिनमें शारीरिक गतिविधि का स्तर होता है प्रभावित होते हैं। अध्ययनों में पाया गया है कि स्कूल-आधारित कार्यक्रम दोनों के दौरान शारीरिक गतिविधि के स्तर में योगदान कर सकते हैं युवावस्था और बाद में जीवन में। पीईएस के प्रभाव की क्षमता शारीरिक गतिविधि तब सबसे बड़ी प्रतीत होती है जब कार्यक्रम कक्षा के अध्ययन को गतिविधि के साथ जोड़ते हैं, जब वे छात्रों को आत्मनिर्णय के अनुभवों और भावनाओं की अनुमति देते हैं अपनी क्षमताओं में सक्षमता, और जब उन्होंने आनंद और सकारात्मक अनुभवों पर जोर दिया (8)।

प्रभावशाली विकास:

अब इस बात के काफी सुसंगत प्रमाण हैं कि नियमित गतिविधि का मनोवैज्ञानिक पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है हालाँकि, बच्चों और युवाओं की भलाई इन प्रभावों को समझाने के लिए अंतर्निहित तंत्र हैं अभी भी अस्पष्ट है। सबूत बच्चों के आत्मसम्मान के संबंध में विशेष रूप से मजबूत हैं। अन्य संबंध रिपोर्ट की गई नियमित गतिविधियों में कमी शामिल है तनाव, चिंता और अवसाद। ये सभी समर्थन देते हैं इस दावे के साथ कि सुनियोजित और प्रस्तुत पीईएस मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के सुधार में युवा योगदान दे सकता है (9)।

इस संबंध में निष्कर्षों का एक विशेष रूप से प्रासंगिक सेट, कथित शारीरिक क्षमता के विकास से संबंधित है। यह सुझाव दिया गया है कि आत्म-सम्मान प्रभावित होता है किसी व्यक्ति की योग्यता या पर्याप्तता की धारणा से हासिल करने के लिए, और यह पीईएस और छात्रों के बीच संबंधों में बढ़ती रुचि पर विचार करने लायक भी है विद्यालय के प्रति सामान्य दृष्टिकोण। समर्थन करने वाले साक्ष्य ऐसे दावे सीमित हैं और अधिकतर छोटे पैमाने पर आधारित हैं अध्ययन या उपाख्यानत्मक साक्ष्य। हालाँकि, कुछ अध्ययन पीईएस योजनाओं की शुरुआत के बाद विद्यार्थियों की उपस्थिति के संदर्भ में आम तौर पर सकारात्मक परिणामों की रिपोर्ट करें बहिष्करण के जोखिम वाले विद्यार्थियों के अध्ययन से इसका प्रमाण मिलता है स्कूल में पीईएस कार्यक्रमों की उपलब्धता में वृद्धि हुई है स्कूल के अनुभव को और अधिक आकर्षक बना देगा।

पीईएस और स्कूल के प्रति दृष्टिकोण के बीच संबंध के विषय पर, यह स्वीकार किया जाना चाहिए कि सभी विद्यार्थी ऐसी गतिविधियों का आनंद नहीं लेते हैं, कम से कम जब प्रस्तुत किया जाता है कुछ निश्चित तरीके। उदाहरण के लिए, कई लड़कियों में पीईएस के कुछ पहलुओं के प्रति प्रगतिशील मोहभंग हो जाता है जैसे-जैसे वे आगे बढ़ते हैं, भागीदारी से पूरी तरह अलग हो जाते हैं, इसलिए यह

सुझाव देना भ्रामक होगा कि अनुचित प्रावधान के रूप में पीईएस आवश्यक रूप से सभी विद्यार्थियों में स्कूल के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण लाने में योगदान देगा वास्तव में असंतोष और विरक्ति बढ़ सकती है। और हालाँकि, सकारात्मक रूप से, बहुत सारे शोध दिखाई दे रहे हैं कि जब पीईएस गतिविधियों को लड़कियों के लिए प्रासंगिक तरीके से आकर्षक रूप में प्रस्तुत किया जाता है, तो वो लड़को से ज्यादा भागीदारी का अधिक से अधिक आनंद ले सकते हैं (10,11,12)।

सामाजिक विकास

यह विचार कि पीईएस युवाओं पर सकारात्मक प्रभाव डालता है सामाजिक विकास और सामाजिक व्यवहार पीछे चला जाता है कई वर्षों तक। पीईएस सेटिंग्स को आकर्षक माना जाता है संदर्भ क्योंकि दोनों स्वाभाविक रूप से घटित और निर्मित हैं सामाजिक संपर्क अक्सर उभरते हैं और क्योंकि भागीदारी की सार्वजनिक प्रकृति आमतौर पर दोनों को सामाजिक बनाती है उचित अनुचित व्यवहार स्पष्ट के बीच संबंधों पर शोध साहित्य पीईएस और सामाजिक विकास एक समान हैं। ऐसा नहीं है ऐसा प्रतीत होता है कि सगाई के परिणामस्वरूप प्रोसोशल व्यवहार में आवश्यक रूप से सुधार होता है, और इसके सबूत हैं कि कुछ परिस्थितियों में व्यवहार वास्तव में बिगड़ जाता है। हालाँकि, कई अध्ययनों से पता चला है कि उचित रूप से संरचित और प्रस्तुत की गई गतिविधियाँ एक अच्छा काम कर सकती हैं सामाजिक-सामाजिक व्यवहार के विकास में योगदान, और यहां तक कि असामाजिक और आपराधिक व्यवहारों का मुकाबला भी कर सकता है युवावस्था में।

सबसे उत्साहजनक निष्कर्ष स्कूल-आधारित अध्ययनों से आते हैं, विशेष रूप से वे जो पीईएस पाठ्यक्रम कार्यक्रमों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। जबकि शारीरिक गतिविधियों की एक विस्तृत श्रृंखला सामाजिक विकास के लिए मूल्यवान वातावरण प्रदान करने में सक्षम प्रतीत होते हैं, स्कूल-आधारित कार्यक्रमों के कई फायदे हैं, जैसे लगभग सभी बच्चों तक पहुंच, कम बाहरी परिणाम और प्रतिस्पर्धा पर जोर देने का दबाव, और स्कूली पाठ्यक्रम में समान शिक्षण के साथ सामाजिक शिक्षा को एकीकृत करने की क्षमता। हस्तक्षेप अध्ययन आम तौर पर सकारात्मक परिणाम मिले हैं, जिनमें नैतिक तर्क, निष्पक्ष खेल और खेल-कूद, और व्यक्तिगत जिम्मेदारी में सुधार शामिल हैं। ऐसा भी लगता है सामाजिक कौशल विकसित करने के लिए सबसे आशाजनक संदर्भ और मूल्य उपयुक्त रूप से प्रशिक्षित शिक्षकों द्वारा मध्यस्थ होते हैं और प्रशिक्षक जो स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होने वाली स्थितियों पर ध्यान केंद्रित करते हैं गतिविधियों के माध्यम से, छात्रों से प्रश्न पूछकर और अपने हिसाब से उचित व्यवहार प्रतिक्रियाएँ तैयार करके (13)।

संबंधित चिंता का विषय सामाजिक समावेशन का मुद्दा है बहिष्कार। सामाजिक बहिष्कार, या उन कारकों का मुकाबला करना जिनके परिणामस्वरूप लोगों को आधुनिक समाज के सामान्य आदान-प्रदान, प्रथाओं और अधिकारों से बाहर रखा गया है, हाल के वर्षों में सरकारों और गैर-सरकारी संगठनों के लिए ध्यान का केंद्र बन गया है। कुछ लेखकों ने तर्क दिया कि पीईएस न केवल प्रतिबिंबित करता है बल्कि योगदान भी दे सकता है कुछ समूहों का सामाजिक बहिष्कार। हालाँकि, सकारात्मक अनुभवों में, कम से कम, योगदान करने की क्षमता प्रतीत होती है से व्यक्तियों को लाकर समावेशन की प्रक्रिया में विभिन्न सामाजिक और आर्थिक पृष्ठभूमि एक साथ एक साझा हित, एक टीम से संबंधित होने की भावना की पेशकश या एक क्लब, जो मूल्यवान क्षमताओं और दक्षताओं के विकास और सामाजिक विकास के अवसर प्रदान करता है नेटवर्क, सामुदायिक एकजुटता, और नागरिक गौरव (14)।

ज्ञान संबंधी विकास एक लंबी परंपरा यह दावा करती है कि "स्वस्थ शरीर" स्वस्थ दिमाग की ओर ले जाता है," और वह शारीरिक गतिविधि कर सकती है बच्चों में बौद्धिक विकास का समर्थन करें। हालाँकि, कुछ अभिभावकों की चिंता भी बढ़ रही है कि, जबकि पीईएस का अपना स्थान है, उसे वास्तविकता में हस्तक्षेप नहीं करना चाहिए स्कूली शिक्षा का व्यवसाय, जिसे कई लोग अकादमिक मानते हैं उपलब्धि एवं परीक्षा परिणाम (15)।

शोधकर्ताओं ने सुझाव दिया है कि पीईएस रक्त के प्रवाह को बढ़ाकर शैक्षणिक प्रदर्शन को बढ़ा सकता है मस्तिष्क, मनोदशा में सुधार, मानसिक सतर्कता में वृद्धि, और आत्म-सम्मान में सुधार। ऐसे दावों का साक्ष्य आधार विविध है और अभी भी अधिक शोध की आवश्यकता है। हालाँकि, मौजूदा अध्ययन बीच में एक सकारात्मक संबंध का सुझाव देते हैं बौद्धिक कामकाज और नियमित शारीरिक गतिविधि, दोनों वयस्कों और बच्चों के लिए (16,17)।

पीईएस और के बीच संबंधों का क्लासिक अध्ययन फ्रांस में सामान्य स्कूल प्रदर्शन किया गया 1950 के दशक की शुरुआत में। शोधकर्ताओं ने "शैक्षणिक" पाठ्यक्रम का समय 26% कम कर दिया, इसकी जगह पीईएस ले ली; फिर भी, शैक्षणिक परिणाम खराब नहीं हुए और अनुशासन भी कम हुआ समस्याएँ, अधिक ध्यान, और कम अनुपस्थिति। अधिक हाल के अध्ययनों में कई बच्चों के लिए सुधार पाया गया है शैक्षणिक प्रदर्शन में जब पीईएस के लिए समय बढ़ाया जाता है उनके स्कूल के दिनों में। 3 बड़े पैमाने के अध्ययनों की समीक्षा पाया गया कि शैक्षणिक प्रदर्शन कायम है या बराबर है एक छात्र के पीईएस के स्तर में वृद्धि से वृद्धि हुई, अकादमिक अध्ययन के लिए समय में कमी के बावजूद।

कुल मिलाकर, उपलब्ध शोध साक्ष्य यही बताते हैं स्कूल में शारीरिक गतिविधि के स्तर में वृद्धि—जैसे समर्पित समय की मात्रा बढ़ाकर पीईएस—विद्यार्थियों की अन्य उपलब्धियों में हस्तक्षेप नहीं करता है विषय (हालांकि इन विषयों के लिए समय उपलब्ध है परिणामस्वरूप कम हो गया) और कई मामलों में यह बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन से जुड़ा है (18)।

निष्कर्ष:

पीईएस में महत्वपूर्ण योगदान देने की क्षमता है बच्चों और युवाओं की शिक्षा और विकास में कई मायनों में योगदान, हालाँकि इससे भी आगे अनुसंधान और मूल्यांकन से हमें इसे बेहतर ढंग से समझने में मदद मिलेगी इन योगदानों की प्रकृति। फिर भी, प्रत्येक में चर्चा किए गए डोमेन-शारीरिक, जीवनशैली, भावनात्मक, सामाजिक, और संज्ञानात्मक-इस बात के प्रमाण हैं कि पीईएस का सकारात्मक और गहरा प्रभाव हो सकता है। कुछ मायनों में ऐसा असर पीईएस के विशिष्ट संदर्भों के कारण यह अद्वितीय है जगह लें। नतीजतन, उन लोगों के लिए एक कर्तव्य है सामान्य की एक आवश्यक विशेषता के रूप में इसके स्थान के लिए वकील के रूप में कार्य करने के लिए पीईएस के मूल्य को सिखाएं और स्वीकार करें सभी बच्चों की शिक्षा। उन्हें सिर्फ बहस करने की जरूरत नहीं है पाठ्यक्रम के भीतर पीईएस को शामिल करना, और इसके लिए पर्याप्त समय का प्रावधान, बल्कि कार्यक्रम की गुणवत्ता के महत्व पर जोर देना और जानकारी साझा करना प्रशासकों, अभिभावकों और के बीच पीईएस के लाभों पर नीति निर्माताओं। सावधानी का संदेश भी दिया जाना चाहिए। वैज्ञानिक साक्ष्य इस दावे का समर्थन नहीं करते कि ये प्रभाव हैं स्वचालित रूप से घटित होगा। ऐसा मानने का कोई कारण नहीं है बस पीईएस में भागीदारी का समर्थन करना अनिवार्य होगा बच्चों या उनके समुदायों में सकारात्मक परिवर्तन लाएँ। शिक्षकों और प्रशिक्षकों के कार्य और बातचीत यह काफी हद तक यह निर्धारित करता है कि बच्चे और युवा पीईएस के इन सकारात्मक

पहलुओं का अनुभव करते हैं या नहीं या उन्हें इसकी महान क्षमता का एहसास नहीं है। ऐसे संदर्भ जो आनंद की विशेषता वाले सकारात्मक पीईएस अनुभवों पर जोर देते हैं, विविधता, और सभी की सहभागिता, और इसका प्रबंधन किया जाता है प्रतिबद्ध और प्रशिक्षित शिक्षकों और प्रशिक्षकों, और सहायक और सूचित माता-पिता द्वारा, मौलिक हैं।

संदर्भ:

1. टैलबोट एम। शारीरिक शिक्षा का मामला। इन: डॉल-टेपर जी, स्कोरेट्ज़ डी, एड। शारीरिक शिक्षा पर विश्व शिखर सम्मेलन। बर्लिन, जर्मनी: आईसीएसएसपीई; 2001:39-50।
2. स्वोबोडा बी। समाजीकरण के माहौल के रूप में खेल और शारीरिक गतिविधि: वैज्ञानिक समीक्षा भाग 1. स्ट्रासबर्ग, फ्रांस: यूरोप की परिषद; 1994।
3. बेली आर। शारीरिक शिक्षा के बीच संबंध का मूल्यांकन, खेल और सामाजिक समावेशन। एडुका रेव। 2004; 56(3):71-90।
4. बेली आर, डिसमोर एच. स्पोर्ट इन एजुकेशन (स्पिनएड)-की भूमिका शिक्षा में शारीरिक शिक्षा और खेल। मंत्रियों और जिम्मेदार वरिष्ठ अधिकारियों के चौथे अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन के लिए परियोजना रिपोर्ट शारीरिक शिक्षा और खेल (MINSEPS IV), दिसंबर 2004; एथेंस, यूनान।
5. नास्पो। बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधि: दिशानिर्देशों का एक विवरण 5-12 आयु वर्ग के बच्चों के लिए। दूसरा संस्करण। रेस्टन, वर्जीनिया: NASPE; 2004।
6. बर्गमैन डू एस। स्पोर्ट क्यों? दर्शनशास्त्र का एक परिचय खेल का। टोरंटो, ओंटारियो: थॉम्पसन; 2003।
7. शिक्षा एवं रोजगार विभाग। व्यायाम शिक्षा: इंग्लैंड और वेल्स के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या। लंदन, यूके: शिक्षा और रोजगार विभाग; 2000।
8. यूरोप की परिषद। सिफ़ारिश संख्या आर। (92) 13 आरईवी संशोधित यूरोपीय खेलों पर सदस्य राज्यों के मंत्रियों की समिति चार्टर। स्ट्रासबर्ग, फ्रांस: यूरोप परिषद; 2001।
9. बेली आर, डिसमोर एच। स्पोर्ट इन एजुकेशन (स्पिनएड)-की भूमिका शिक्षा में शारीरिक शिक्षा और खेल। अंतिम रिपोर्ट। बर्लिन, जर्मनी: अंतर्राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा और खेल परिषद विज्ञान; 2004।
10. यूनेस्को। एथेंस की घोषणा: चौथा अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन शारीरिक शिक्षा के लिए जिम्मेदार मंत्रियों और वरिष्ठ अधिकारियों की संख्या स्पोर्ट, माइनप्स IV, दिसंबर 6-8, 2004; एथेंस, यूनान। पेरिस, फ्रांस: यूनेस्को; 2004।
11. सैलिस जे, मैकेंजी टी, अलकराज जे, कोलोडी बी, फॉसेट एन, हॉवेल एम। 2-वर्षीय शारीरिक शिक्षा (स्पार्क) कार्यक्रम का शारीरिक पर प्रभाव प्राथमिक विद्यालय के बच्चों की गतिविधि और फिटनेस। एम जे पब्लिक हेल्थ। 1997;87:1328-1334।

12. तेलामा आर, यांग एक्स, लाक्सो एल, विकारी जे। बचपन और किशोरावस्था में शारीरिक गतिविधि वयस्कता में शारीरिक गतिविधि के भविष्यवक्ता के रूप में। मैं जे पिछला मेड। 1997; 13:317-323।
13. किर्क डी, कार्लसन टी, ओ'कॉनर टी, बर्क पी, डेविस के, ग्लोवर एस। बच्चों की भागीदारी पर परिवारों पर आर्थिक प्रभाव जूनियर खेल। ऑस्ट जे साइंस मेड स्पोर्ट। 1997; 29:27-33।
14. ओलेंडिक टी, किंग एन, फ्रैरी आर। बच्चों और किशोरों में डर: लिंग, आयु और राष्ट्रीयता के आधार पर विश्वसनीयता और सामान्यीकरण। बिहेव रेस वहाँ। 1989; 27:19-26।
15. मालिना आर, बूचार्ड सी। विकास, परिपक्वता और शारीरिक गतिविधि। शेंपेन, इल: ह्यूमन कैनेटीक्स; 1991।
16. बेली डी, मार्टिन ए। किशोरों में शारीरिक गतिविधि और कंकाल स्वास्थ्य। बाल चिकित्सा व्यायाम विज्ञान। 1994; 6:348-360।
17. गुटिन बी, बारब्यू पी, यिन जेड। रोकथाम के लिए व्यायाम हस्तक्षेप युवाओं में मोटापा और संबंधित विकार। खोज। 2004; 56:120-141।
18. लहुए डीएल, ओज़मुन जेसी। मोटर विकास को समझना: शिशु, बच्चे, किशोर, वयस्क। 5वां संस्करण। बोस्टन, मास: मैकग्रा-हिल; 1998।

