International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 11 Issue 7, July- 2021
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

शारीरिक शिक्षा में खेलों का महत्त्व

डॉ. अर्चना
एसोसिएट प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग
एस.बी.डी., महिला महाविद्यालय धामपुर, बिजनौर ।

सारांश

खेल हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह हमें स्वस्थ रखने के साथ-साथ मानसिक, शारीरिक और सामाजिक विकास का भी माध्यम है। खेलने से हमारे शरीर की शक्ति बढ़ती है और हम तंदुरुस्त रहते हैं। इसके साथ ही, खेल हमें विज्ञान, मनोविज्ञान, संघटना, अनुशासन और नैतिकता की महत्वपूर्ण शिक्षाएं भी प्रदान करता है। खेल का महत्व सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य की ही सीमा नहीं होता है, बल्कि यह हमारे मनोविज्ञानिक विकास के लिए भी आवश्यक है। खेल खेलने से हमारा मन ताजगी और सक्रियता से भर जाता है। यह हमारी मानसिक तनाव को कम करने में मदद करता है और हमें खुश और स्वस्थ रखता है। शारीरिक शिक्षा में खेलों का महत्त्व - खेल के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए एक विद्वान लिखते हैं, "खेल प्राणी के जीवन में कदाचित सबसे सुखद अनुभूति है। शारीरिक अंगों में स्मृति और चंचलता, हृदय में आनन्द और प्रसन्नता तथा मन में उत्साह और स्वतन्त्रता के भाव भर कर यह हमारी जीवन शक्ति को बढ़ा देता है। इसलिए तो पशु-पक्षी और मानव सभी खेल के आनन्दमयी क्रिया-कलापों में समयासमय लगे दिखायी पड़ते हैं।" यथार्थ में खेल-कूद द्वारा ही बालकों के सर्वांगीण व्यक्तित्व का विकास होता है। इनका केवल शारीरिक महत्त्व ही नहीं, वरन् शैक्षिक, मनोवैज्ञानिक सामाजिक ओर बौद्धिक महत्त्व भी है।

संकेत शब्द: खेल-कूद, शारीरिक शिक्षा, स्वास्थ्य, शारीरिक क्षमता, शारीरिक दक्षता ।

प्रस्तावना

खेल एक महान सामाजिक संगठन भी है। जब हम खेल खेलते हैं, तो हम ग्रुप में समन्वय और टीमवर्क करते हैं। यह हमें समान भागीदारी का आदर्श देता है और हमें समानता, समरसता और संयम की महत्वपूर्ण शिक्षा प्रदान करता है। खेल में संघटना और नेतृत्व के गुण विकसित होते हैं और हमें सामाजिक संबंधों को मजबूत करने का एक अद्वितीय माध्यम प्रदान करता है। खेल के महत्व पर चर्चा करते हुए, पहले शारीरिक स्वास्थ्य पर बात करेंगे। खेलना हमारे शारीरिक दक्षता और क्षमता को बढ़ाता है। यह हमारे हृदय को मजबूत बनाता है, रक्त

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 11 Issue 7, July- 2021
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

परिसंचरण को बढ़ाता है और मोटापे को कम करता है। खेल करने से हमारे शरीर की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, हड्डियाँ मजबूत होती हैं और हमारा ऊर्जा स्तर बढ़ता है। खेल हमारे मानसिक विकास के लिए भी महत्वपूर्ण है। यह हमारी ध्यान क्षमता और मनोयोग्यता को विकसित करता है। खेलने के दौरान हम स्थायित्व, सहनशीलता और निर्णय लेने की क्षमता को प्रशिक्षित करते हैं।

शारीरिक शिक्षा केवल खेलने का समय या अवकाश की गतिविधि नहीं है जो संतुष्टि और आराम लाती है । यह सामान्य रूप से शिक्षा के समान ही उद्देश्यों को साझा करती है। भौतिक शिक्षा को स्कूली पाठ्यक्रम के सबसे महत्वपूर्ण भागों में से एक माना जाना चाहिए। छात्रों के लिए शारीरिक शिक्षा का संपूर्ण लाभ सुनिश्चित करने के लिए इसे अच्छी तरह से पढ़ाए जाने और व्यवस्थित किए जाने की आवश्यकता है । वैसे ही स्कूलों के लिए एक प्रभावी शारीरिक शिक्षा अनिवार्य है । यह हमारा आत्मविश्वास बढ़ाता है और मानसिक संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है। खेल खेलने से हम स्ट्रेस से मुक्त होते हैं और खुश रहते हैं। खेल का सामाजिक महत्व भी अद्वितीय है। खेलना हमें सामूहिक खेल करने की क्षमता प्रदान करता है और साझेदारी की भावना को विकसित करता है। खेल के दौरान हम दूसरों को समझते हैं, टीमवर्क करते हैं और नेतृत्व के कौशल का अभ्यास करते हैं। यह हमें संगठनात्मक कौशल, संघटनात्मकता और समानता की सीख सिखाता है। खेल सामाजिक संपर्क, सद्भावना और समरसता को बढ़ाता है। सारांश करते हुए, खेल हमारे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण हैं। वे हमें स्वस्थ, मनोरंजन, और संघर्ष करने की क्षमता प्रदान करते हैं। खेल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक विकास और सामाजिक योग्यता को सुधारते हैं। इसलिए, हमें नियमित रूप से खेल खेलना चाहिए और उसे अपने जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाना चाहिए। यह हमारी स्वस्थ और सफल जीवन जीने में मदद करेगा।

खेलकूद के लाभ

<u>शारीरिक विकास</u>

खेलकूद बच्चों, युवाओं एवं बुजुर्गों सभी में लोकप्रिय होता है । खेल कूद शरीर को हृष्ट-पुष्ट बनाते हैं। जीवन में शिशु अवस्था, बाल्यावस्था, युवावस्था एवं वृद्धावस्था, सभी अवस्थाओं में अलग-अलग प्रकार से खेलकूद के माध्यम से सभी का मनोरंजन भी होता है जिससे शरीर का विकास होना आवश्यक है ।इनमें भाग लेकर उनकी माँस-पेशियाँ दृढ़ होती हैं

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 11 Issue 7, July- 2021
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

तथा सम्पूर्ण शरीर में रक्त का परिभ्रमण होता है, जिससे उनमें ताजगी आती है।

मानसिक विकास

यह सत्य है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क होता है । इस प्रकार मस्तिष्क की स्वस्थता के लिए खेल-कूद आवश्यक है। खेलकूद की लोकप्रियता पुरुषों के साथ-साथ, महिलाओं में भी होती है खेलकूद में जीतने के लिए मानसिक रूप से हमें बहुत अधिक सोचना पड़ता है जिसके फल स्वरुप मानसिक विकास का लाभ प्राप्त होता है । यदि बालकों को खेलकूद के पर्याप्त अवसर प्रदान किये जाते हैं तो उनका शरीर स्वास्थ्य रहेगा और वे पढ़ने-लिखने में अधिक श्रम भी कर सकेंगे ।

मनोवैज्ञानिक विकास

खेल - कूद का मनोवैज्ञानिक महत्त्व भी है। खेलकूद में जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में हम सभी एक टीम के रूप में प्रतिभा करते हैं तथा प्रयास करते हैं कि हम अपनी टीम को विजई बनाएं जिसके लिए हम सभी धर्म, समुदाय एवं जाति के लोगों के साथ मिलकरअपनी टीम को जीतने का प्रयास करते हैं उन सब से मिलकर उनकी अच्छाइयों को अपने अंदर लाकर हमारा मनोवैज्ञानिक विकास होना स्वाभाविक है । किशोरावस्था में बालक में अतिरिक्त शक्ति होती है, जो खेल-कूद द्वारा उचित स्रोतों में प्रभाहित होकर शुभ मार्ग ग्रहण करती है। इन क्रीड़ाओं द्वारा उचित स्रोतो के उपलब्ध न होने पर छात्रों में अनैतिकता, असामाजिकता तथा यौन सम्बन्धी विकार जागृत होते हैं। इस प्रकार खेल-कूद द्वारा बालक अपने स्वास्थ्य की वृद्धि के साथ-साथ इस अतिरिक्त शक्ति का सदुपयोग करते हैं। खेल-कूद के माध्यम से बालकों की कामवासना, सामूहिकता तथा विधायिकता जैसी मूल प्रवृत्तियों का भी शोधन हो जाता है ।

आरोग्य और स्वस्थता

यह खेल का एक विशेष लाभ है। जबकि बच्चे लंबे समय तक पढ़ाई करते हैं, उनकी शारीरिक गतिविधि प्रतिबंधित हो जाती है। इससे उनके स्वास्थ्य पर भारी बाधा उत्पन्न होती है। खराब फिटनेस और शारीरिक स्वास्थ्य बच्चे के विकास में बड़ा नुकसान हो सकता है। इस प्रकार, खेल गतिविधियों में शामिल होने से बच्चों को शारीरिक व्यायाम करने में मदद मिलती है जो स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने में सहायक है । अतः हम कह सकते हैं कि बच्चे, युवा एवं बुजुर्गों के नियमित रूप से खेलकूद में प्रतिभा करने से उनमें आरोग्यता एवं स्वस्थता में लाभ प्राप्त होता है ।

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 11 Issue 7, July- 2021
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

नेतृत्व कौशल

अपने साथियों का खेलों में मार्गदर्शन करना, अन्य टीम के खिलाड़ियों के बीच संतुलन बनाना, व्यापक दृष्टिकोण रखना, टीम की भावना को स्थापित करना और नेतृत्व करना ही नेतृत्व कौशल के रूप में जाना जाता है । खेल बच्चों को नेतृत्व की भूमिका निभाने की अनुमति देता है जो खुद को आगे बढ़ाने और अन्य सदस्यों को उनके व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में मार्गदर्शन करने में सहायक होता है।

नागरिकता के विकास

खेल-कूद बालकों में नागरिकता का प्रशिक्षण प्रदान करते हैं । खेल-कूद में वे अधिकारों के साथ-साथ कर्त्तव्यों का पालन करना भी सीखते हैं। अनेको बार खेलकूद के दौरान हम अपने देश में एवं विदेशों में प्रदर्शन करते हैं और अपने देश को जीतने का प्रयास करते हैं । अपने समाज को, अपने क्षेत्र को, अपने स्टेट को, एवं अपने देश को जीतने के प्रयास में स्वयं एवं दूसरों के अंदर नागरिकता का विकास होना स्वाभाविक है ।खेल के मैदान में प्रत्येक बालक अन्य बालकों के अधिकारों को आदर की दृष्टि से देखता है। इस प्रकार वे अधिकार और कर्त्तव्य दोनों का महत्त्व समझते हैं। इसके अतिरिक्त बालक भौतिक भावना के अन्तर्गत काम करना सीखते हैं।

अनुशासनात्मक विकास

खेल के विद्वानों द्वारा कहा जाता है कि एक अनुशासित टीम की संभावना विजेता बनने की ज्यादा होती है, उसकी तुलना में जो उसके विपरीत खेल रही है और जो अनुशासित टीम नाहो । उचित ढंग से नियम पालन तथा आज्ञाकारिता की भावना ही अनुशासन के प्रमुख तत्त्व हैं । खेल-कूद बालकों में इन गुणों का विकास करने में सहायक होते हैं । प्रत्येक बालक अपनी टीम के नेता की आज्ञा का पालन हृदय से करता है तथा खेल के नियमों का उल्लंघन करने का उसमें साहस नहीं होता। वह खेल के नियमों का विनयपूर्वक पालन करता है। कोच के द्वारा अथवा प्रशिक्षण दाता के द्वारा टीम को अनुशासित रख कर विजई बनाया जाता है ।

सामाजिकता के विकास

सामूहिक खेलकूद बालकों में सामाजिकता की भाव विकसित करने के अनुपम साधन हैं। अक्सर देखा गया है कि जब क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल का या अन्य कोई खेल का मैच होता है तो समाज के सभी धर्म, मजहब, समुदाय जाति के लोग इकट्ठा होकरअपने देश की टीम को जितने के लिए प्रार्थना करते हैं और जीतने के पश्चात एक दूसरे को मिठाई खिलाते हैं जिससे

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 11 Issue 7, July- 2021
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

समाज में सामाजिकता के विकास का एकता के साथ प्रदर्शन देखने को मिलता है । खेल-कूद के बहाने बालक परस्पर मिलते-जुलते हैं, प्रकार उनमें सहयोग, सहकारिता तथा परस्पर निर्भरता की भावना का विकास होता है।

नैतिकता विकास

खेलकूद को एक अनिवार्य विषय इसलिए बनाया गया है क्योंकि खेलकूद के माध्यम से सर्वांगीण विकास के साथ-साथ नैतिकता का विकास भी पैदा होता है । बच्चा खेलों के माध्यम से वह एक टीम को जिताने की भावना रखता है जिसके फलस्वरुप उसमें मानसिक विकास होता है तथा एक अच्छे मस्तिष्क में अच्छाइयों के साथ-साथ हमारे आस-पास होने वाली बुरी घटनाओं से बचाना अनिवार्य होता है, जिसके फल स्वरुप अच्छे खिलाड़ियों में नैतिकता का विकास होना स्वाभाविक है । खेल-कूद छात्रों के चारित्रिक विकास में भी योग प्रदान करते हैं। माध्यमिक शिक्षा आयोग के अनुसार सामूहिक खेलों का इस कारण विशेष महत्त्व है कि इनके द्वारा शारीरिक विकास तथा मनोरंजन प्रदान करने के साथ-साथ छात्रों के चरित्र का निर्माण भी होता है।

अवकाश के सदुपयोग

खाली मस्तिष्क शैतान का घर होता है। खेल-कूद में भाग लेना बालकों के खाली समय का सुन्दरतम् उपयोग है। जब कभी बच्चों की युवाओं की बड़ों की छुट्टियां होती हैं तो वह अपनी ऊर्जा को नकारात्मक दिशा में लगाने के बजाय खेलकूद को चुनते हैं और उनकी ऊर्जा सकारात्मक दिशा में जाती है जिससे उनके अवकाश वाले दिन का सदुपयोग होता है । खेल-कूद की सुलभताओं के अभाव में बालकों को सिनेमा देखने का व्यसन लग जाता है तथा वे अपना समय सुधारने के लिए रेस्ट्रा, होटल या किसी बुरी संगत के शिकार हो जाते हैं। इस प्रकार खेल-कूद बालकों के अवकाश के क्षणों का सदुपयोग करते हैं और उन्हें अनुचित गतिविधियों में पड़ने से बचाते हैं।

धैर्य और दृढता

खेल अक्सर प्रतिस्पर्धात्मक होते हैं और इसमें असफलताएं और सफलताएं शामिल होती हैं। इससे छात्रों को आगे आने वाली बाधाओं के लिए तैयार रहने में मदद मिलती है। खिलाड़ियों को लगातार असफल होने के बाद भी सफलता प्राप्त करने का अभ्यास करने में कई घंटे का समय लगाना पड़ता है। खेल व्यक्ति के अंदर धैर्य और दृढ़ता का निर्माण करते हैं ।

भावी जीवन का विकास

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 11 Issue 7, July- 2021
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

खेलकूद की भावना का विकास बच्चों में बचपन से ही डाला जाना चाहिए क्योंकि बच्चे, युवा एवं बुजुर्ग यदि खेलों की तरफ अपना ध्यान आकर्षित रखते हैं तो उनका स्वास्थ्य हमेशा अच्छा बना रहेगा । उनका शरीर रोग मुक्त रहेगा । उनकी प्रतिरोध क्षमताउच्च रहेगी । जिसके फलरूप उनके बीमार होने की संभावना कम रहेगी और वे दीर्घायु को प्राप्त होंगे । खेल - कूद से छात्रों को भविष्य में जीवन-यापन करने का प्रशिक्षण मिलता है। श्रेष्ठ खिलाड़ियों में नेतृत्व की योग्यता का विकास होता है तथा वे योग्य बनकर अपना जीवन सार्थक करते हैं ।

निष्कर्ष

खेल दैनिक जीवन में अनुशासन सिखाता है। यह निस्संदेह दृढ़ता और समर्पण के गुण प्रदान करता है। लोग खेल के माध्यम से असफलता से निपटना भी सीखते हैं। खेलों में भाग लेने से बच्चों की वृद्धि और विकास में बहुत मदद मिलती है। वे शारीरिक और मानसिक फिटनेस दोनों के सुधार का समर्थन करते हैं। खेल-कूद में भाग लेने से एक छात्र में विभिन्न प्रकार की योग्यताएँ, अनुभव और आत्मविश्वास विकसित होता है, जो उनके व्यक्तित्व के विकास के लिए फायदेमंद होते हैं। खेल खेलना दोस्ती को बढ़ावा देता है, आपको शारीरिक रूप से फिट रखता है, आपको अपना समय प्रबंधित करना सिखाता है, और आपको वयस्कों और अपने साथियों के साथ जुड़ने में मदद करता है। आप एथलेटिक्स के माध्यम से ऐसे कौशल विकसित करते हैं जो कोर्ट, ट्रैक या मैदान पर सबसे अच्छे से सीखे जाते हैं। छात्रों के पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा को स्थायी व्यक्तिगत और सामाजिक कौशल विकसित करने में मदद करती है। वे व्यक्तियों के रूप में, समूहों में और टीमों में काम करते हैं, निष्पक्षता और व्यक्तिगत और सामाजिक जिम्मेदारी की अवधारणाओं को विकसित करते हैं। वे नेतृत्व, कोचिंग और स्थानापन्न सहित विभिन्न भूमिकाएँ और जिम्मेदारियाँ निभाते हैं।

संदर्भ सूची

1. व्हाइटहेड, एन., हिलियम, एस. और यंग, डी. (1983). शारीरिक शिक्षा शिक्षक, विद्यार्थियों, शिक्षकों और अभिभावकों के लिए एक मार्गदर्शिका, लंदन लेपस बुक्स ।
2. चौधरी एन . वी . और आर . जैन (2012) योग स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा विश्वकोश , प्रागुन प्रकाशन नई दिल्ली ।
3. अजमेर सिंह , बैंस जगदीश , गिल जे . एस . , बराड़ आर . एस . (2019) अनिवार्य शारीरिक शिक्षा , कल्याणी प्रकाशन दिल्ली।

4. ईम आर, सॉयर एन, हार्वे जे, केसी एम, वेस्टरबीक एच, पायने डब्ल्यू, सार्वजनिक स्वास्थ्य और खेल प्रबंधन को एकीकृत करना: खेल भागीदारी रुझान 2001-2010, स्पोर्ट मैनेज रेव. 2015;18 (2):207-17.
5. कुमार अमरेश (2009) शारीरिक शिक्षा खेलकूद तथा स्वास्थ्य शिक्षा, नई दिल्ली, खेल साहित्य केंद्र 7 - 26, अंसारी रोड, दरयागंज ।
6. एनआईएच नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन (2013) शारीरिक गतिविधि, फिटनेस और शारीरिक शिक्षा: शैक्षणिक पर प्रभाव प्रदर्शन । https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201501/।
7. जेनिफर फ़ार आर, नैन्सी लफ़ एल, एंजेला टेरेंसियो एम, संयुक्त राज्य अमेरिका में महिलाओं के बीच शारीरिक गतिविधि और खेल भागीदारी के सामाजिक जनसांख्यिकीय निर्धारक 2020; 8(7):96।
8. https://www.medicalnewstoday.com/articles/150999.
9. रोशेल ईम एम, जैक हार्वे टी, मेलानी चैरिटी जे, मेघन केसी एम, हंस वेस्टरबीक, वॉरेन पायने आर. बीएमसी स्पोर्ट्स साइंस, मेडिसिन एंड रिहैबिलिटेशन 12 मार्च 2016, 8 (6)।
10. एजुकेशन हब 2019. खेल क्या है और यह सीखने के लिए क्यों महत्वपूर्ण है ? https://theeducationhub.org.nz/what-is-playand-why-is-it-important-for-learning/ ।