



मध्यप्रदेश के छिन्दवाड़ा जिले के महाविद्यालयों में अध्ययनरत कबड्डी खिलाड़ी छात्रों के शारीरिक एवं शरीर क्रियात्मक विशेषताओं का अध्ययन

शिवराम नंदवंशी¹, डॉ. भरत कुमार विश्वकर्मा²

¹शोधार्थी शारीरिक शिक्षा, लाइफ लॉग लर्निंग विभाग, अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (म.प्र.)

²विभागाध्यक्ष, शारीरिक शिक्षा विभाग, श्रीयुत महाविद्यालय, गंगेव, जिला रीवा (म.प्र.)

सारांश –

शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का तालमेल है। शारीरिक शिक्षा शरीर क्षमता में सुधार करती है, शारीरिक वृद्धि में सहायक है। मानसिक तथा दूसरे अंगों की क्रियाओं के विकास भी उसके द्वारा होता है, नेतृत्व की भावना पैदा करती है। आपसी मेल-जोल की आदत, निर्णय का सामना करने की क्षमता पैदा करती है। साथ ही खेलों के माध्यम से शिक्षा सम्बन्धी ज्ञान आसानी से प्राप्त किया जा सकता है। अच्छे नागरिक के गुण शारीरिक शिक्षा के माध्यम से ही प्राप्त किये जा सकते हैं। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र को लेकर अभी भी भ्रम की स्थिति है। कुछ लोग अचल शारीरिक क्रियाओं के करने को ही शारीरिक शिक्षा मानते हैं लेकिन शारीरिक शिक्षा व्यक्ति की शारीरिक क्रियाओं तक ही सीमित नहीं है बल्कि उसका क्षेत्र विशाल है।



मुख्य शब्द – शारीरिक शिक्षा, महाविद्यालय, मानसिक स्वास्थ्य एवं कबड्डी खिलाड़ी।

प्रस्तावना –

मेरा शोध कार्य मध्यप्रदेश के छिन्दवाड़ा जिले के महाविद्यालयों में अध्ययनरत कबड्डी खिलाड़ी छात्रों के शारीरिक एवं शरीर क्रियात्मक विशेषताओं का अध्ययन से सम्बन्धित है। खेल मानव जीवन के विकास का आधार है और बाल्यावस्था का मूल अधिकार है। खेल के माध्यम से ही बालक-बालिकाएं अपनी नैसर्गिक आदतों को तथा अपने जज्बात को सही दिशा देते हैं। खेलों का महत्व मानव जीवन में कई दृष्टिकोण से है, कई गुण जो उपदेशों से सीखने में परेशानी होती है उसे खेल सहज रूप से सिखाता है, ये गुण हैं – अनुशासन, सहयोग, ईमानदारी, धैर्य, मानवीय मूल्य, भावनात्मक विकास, मित्रता, प्रतिस्पर्धा का गुण एवं नेतृत्व का गुण। ऐसे ही देखें तो जब से सृष्टि की रचना हुई तब से शारीरिक शिक्षा का वजूद है। क्योंकि शारीरिक शिक्षा शरीर की क्रियाओं से सम्बन्धित है, मनुष्य जन्म लेते ही शारीरिक शिक्षा से जुड़ जाता है इसे नकारना आसान नहीं है। छोटे बच्चों का पैर चलाना हो या किसी मजदूर का रोजी-रोटी के लिये किया गया कार्य हो, शरीर द्वारा जो भी क्रिया की जा रही है वो सब अप्रत्यक्ष रूप से शारीरिक शिक्षा का एक भाग ही है बस जरूरत है इसे समझने की।

मध्यप्रदेश के दक्षिण-पश्चिम भाग में सतपुड़ा पर्वत की सुरम्य श्रृंखलाओं के मध्य में स्थित छिन्दवाड़ा जिला प्रदेश के जबलपुर संभाग में आता है, इसकी स्थिति भारत वर्ष के मध्य में शरीर में हृदय के समान है। इसका विस्तार नागपुर के मैदान से प्रारंभ होकर नर्मदा की तराई के अंत तक है। 1 नवम्बर 1956 को राज्यों के पुर्नगठन हुआ जिसके परिणामस्वरूप सिवनी और लखनादौन क्षेत्र को छिन्दवाड़ा से पृथक किया गया और

छिन्दवाड़ा जिले का वर्तमान स्वरूप बना। छिन्दवाड़ा जिला 21'28⁰ से 22'49⁰ उत्तरी-अक्षांश तथा 78'10⁰ से 79'24⁰ पूर्वी-देशान्तर के मध्य चतुर्भुज आकार में विस्तृत है। छिन्दवाड़ा जिला सतपुड़ा पठार पर समुद्री सतह से लगभग 900 फीट से अधिक ऊँचा है। परंतु पतालकोट क्षेत्र में काला पहाड़ स्थित है जिसकी समुद्र तल से ऊँचाई 3654 फीट है। धरातलीय असमानताओं के लिए प्रसिद्ध यह जिला आकर्षण का केन्द्र भी है। इसके उत्तर में नरसिंहपुर एवं होशंगाबाद पश्चिम में बैतूल, पूर्व में सिवनी तथा दक्षिण में नागपुर व दक्षिण-पश्चिम तक 65 मील और लंबाई दक्षिण से उत्तर तक 85 मील है।

जिले का कुल क्षेत्रफल 11,815 वर्ग किलोमीटर तथा इसका घनत्व 177 वर्ग किलोमीटर है। क्षेत्रफल की दृष्टि से जिला राज्य में प्रथम स्थान रखता है, जिसका विस्तार उत्तर-दक्षिण में 128.7 वर्ग किलोमीटर तथा पूर्व से पश्चिम में 1122 वर्ग किलोमीटर का है, यह जिला राज्य के सम्पूर्ण क्षेत्रफल का 3.85 प्रतिशत है।

विश्लेषण -

छिन्दवाड़ा जिले के महाविद्यालयों में अध्ययनरत स्नातक एवं परास्नातक के कबड्डी के छात्रों से अपने खेल को खेलने के लिए संघर्ष करना पड़ा है या नहीं, से सम्बन्धित प्राथमिक समकों को सर्वेक्षण के समय साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से एकत्रित कर सारणी क्रमांक 1 में प्रस्तुत कर विश्लेषण किया गया है -

सारणी क्रमांक 1

खिलाड़ियों द्वारा स्वयं के खेल को चुनने हेतु संघर्ष का विवरण

क्र.	विवरण	कबड्डी खिलाड़ियों के प्रत्युत्तर	
		संख्या	प्रतिशत
1	खेल के क्षेत्र में आने हेतु संघर्ष करना पड़ा	62	41.33
2	संघर्ष नहीं करना पड़ा	88	58.67
	कुल योग	150	100.00

स्रोत - व्यक्तिगत सर्वेक्षण

उपर्युक्त सारणी क्रमांक 1 को देखने से प्रतीत होता है कि यह खिलाड़ियों द्वारा स्वयं के खेल को चुनने हेतु संघर्ष के विवरण से सम्बन्धित है। शोधकर्ता द्वारा चयनित कुल 150 कबड्डी खिलाड़ियों में से 62 खिलाड़ियों ने बतलाया कि खेल के क्षेत्र में आने हेतु संघर्ष करना पड़ा, जिनके प्रतिशत 41.33 है तथा 58.67 खिलाड़ियों ने बतलाया कि संघर्ष नहीं करना पड़ा, जिनके प्रतिशत 58.67 है। निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि कबड्डी खिलाड़ी छात्रों को खेलों के क्षेत्र में आने के लिए संघर्ष नहीं करना पड़ा है।

जिले के महाविद्यालयों से चयन किये गये कुल 150 कबड्डी के खिलाड़ियों से उनके खेल एवं शिक्षा में सामंजस्य बनाये रखने से सम्बन्धित प्राथमिक समकों को साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से सर्वेक्षण करते समय संकलित किया गया है, जिसे सारणी क्रमांक 2 में प्रस्तुत कर विश्लेषणात्मक अध्ययन किया गया है -

सारणी क्रमांक 2

शारीरिक खेल एवं शिक्षा में सामंजस्य का विवरण

क्र.	विवरण	कबड्डी खिलाड़ियों के प्रत्युत्तर	
		संख्या	प्रतिशत
1	शारीरिक खेल एवं शिक्षा में सामंजस्य रख पाते हैं	127	84.67
2	सामंजस्य नहीं रख पाते हैं	23	15.33
	कुल योग	150	100.00

स्रोत - व्यक्तिगत सर्वेक्षण

उपर्युक्त सारणी क्रमांक 2 को देखने से प्रतीत होता है कि यह शारीरिक खेल एवं शिक्षा के सामंजस्य के विवरण से सम्बन्धित है। शोधकर्ता द्वारा चयन किये गये कुल 150 कबड्डी खिलाड़ियों में से 127 खिलाड़ियों ने बताया कि शारीरिक खेल और शिक्षा में सामंजस्य बना पाते हैं, जिनके प्रतिशत 84.67 है तथा 23 खिलाड़ियों ने स्वीकारा कि सामंजस्य नहीं बना पाते हैं, जिनके प्रतिशत 15.33 है। निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि खेलों के सर्वाधिक चयनित खिलाड़ी छात्रों ने स्वीकार किया कि शारीरिक खेल और शिक्षा में सामंजस्य बना पा रहे हैं।

छिन्दवाड़ा जिले के महाविद्यालय ने अध्ययन कर रहे कबड्डी के खिलाड़ियों के सर्वेक्षण का कार्य करते समय साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से शारीरिक खेल खेलने से लोगों/खिलाड़ियों का शारीरिक एवं मानसिक विकास होने से सम्बन्धित प्राथमिक आंकड़ों को संग्रहित कर सारणी क्रमांक 3 में प्रस्तुत कर विश्लेषणात्मक अध्ययन किया गया है, जो इस प्रकार है –

सारणी क्रमांक 3

खिलाड़ियों के खेलों से शारीरिक एवं मानसिक विकास होने का विवरण

क्र.	विवरण	कबड्डी खिलाड़ियों के प्रत्युत्तर	
		संख्या	प्रतिशत
1	शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है	139	92.67
2	शारीरिक एवं मानसिक विकास नहीं होता है	11	7.33
	कुल योग	150	100.00

स्रोत – व्यक्तिगत सर्वेक्षण

उपर्युक्त सारणी क्रमांक 3 को देखने से प्रतीत होता है कि यह खिलाड़ियों के खेलों से शारीरिक एवं मानसिक विकास होने के विवरण से सम्बन्धित है। शोधकर्ता द्वारा चयनित कुल 150 कबड्डी खिलाड़ियों में से 139 खिलाड़ियों ने बताया कि शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है और 11 खिलाड़ियों ने बताया कि शारीरिक और मानसिक विकास नहीं होता है जिनके प्रतिशत 92.67 और 7.33 है। निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि छिन्दवाड़ा जिले के महाविद्यालयों में अध्ययनरत कबड्डी के सर्वाधिक चयन किये गये खिलाड़ी छात्रों ने यह स्वीकारा है कि खेलों से शारीरिक और मानसिक विकास होता है।

निष्कर्ष –

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा “संचलन के माध्यम से शिक्षा” है। इसका लक्ष्य हमारी शारीरिक क्षमता को अधिकतम करना है, जिससे हम जीवन के सभी क्षेत्रों में स्वस्थ, ज्ञानवान, कुशल, रचनात्मक, उत्पादक और प्रभावशाली बन सकें। इस प्रकार, शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य व्यक्ति के सम्पूर्ण जीवन हेतु इष्टतम और सम्पूर्ण विकास के साथ खेल प्रतियोगिताओं में इष्टतम प्रदर्शन करना है। शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन की राष्ट्रीय योजना के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य प्रत्येक बच्चे को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ बनाना और उसमें ऐसे वैयक्तिक और सामाजिक गुणों का विकास करना होना चाहिए जो उसे दूसरों के साथ सुख से रहने और एक अच्छे नागरिक के रूप में निर्माण करने में सहायता करता है।”

संदर्भ –

1. जिला सांख्यिकी पुस्तिका, जिला सांख्यिकी कार्यालय, छिन्दवाड़ा, वर्ष 2011
2. सिन्हा, एम. – मध्यप्रदेश डिस्ट्रिक्ट गजेटियर, छिन्दवाड़ा, संस्करण 1995
3. कंवर, आर.सी. – शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत एवं इतिहास, धंतोली नागपुर, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन, संस्करण 1996