



माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों का खेल खेलने से शारीरिक एवं मानसिक विकास होने का अध्ययन : मिर्जापुर जिले के विशेष संदर्भ में

नीलरतन सिंह¹, डॉ. मृगेन्द्र सिंह परिहार²

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

²प्राचार्य, शिक्षा महाविद्यालय, सीधी (म.प्र.)

सारांश –

खेल का आशय आमतौर पर मानवीय ऊर्जा का किसी ऐसी शारीरिक क्रियाकलापों में लगाये जाने से लिया जाता है, जो मानव का स्वस्थ मनोरंजन कर सके। खेल एवं शारीरिक क्रियायें मानव जीवन के आनन्द की अनुभूति होती है। यह स्वतः एक सामाजिक संस्था है, जो खेल का स्वरूप धारण कर अपने पूर्व की संस्कृति को विभिन्न प्रकार के माध्यम को अपनाकर एक नये रूप में पेश होती रहती है। खेलकूद व विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ अपने प्राचीन समय से ही लोकप्रिय एवं आकर्षक का केन्द्र रही है और वैसे भी खेलकूद के अनेकों विलिप्त आयाम है, जिनका मानव जीवन में अपना अलग ही महत्व रहा है। चूँकि सभी खेलकूद का स्वरूप विभिन्न एवं विशिष्ट होता है। वर्तमान समय की बढ़ती जनसंख्या और खेल की आवश्यकता ने, इसे राष्ट्र का, व्यक्ति का, एक कड़ी प्रतियोगिता बना दिया है। क्योंकि राष्ट्र का गौरव व सम्मान बने बनाये रखने हेतु व्यक्तियों को सशक्त किया जाने लगा है। इसलिए खेलकूद एवं विभिन्न प्रात्यक्षिक क्रीड़ा के प्रकार में यह एक नवीन व आकर्षित करता हुआ व्यवसाय बनता जा रहा है। सम्मान, प्रतिष्ठा एवं पैसे के इस जीवन्त प्रश्न के खेल की गरिमा को बढ़ाकर खेल का स्वरूप बदल दिया है।



मुख्य शब्द – खेलकूद, शारीरिक क्रियायें, मानव जीवन एवं मनोरंजन।

प्रस्तावना –

शारीरिक शिक्षा का प्रमुख कार्य मानव शरीर का पूर्ण विकास करना है। इसलिए शारीरिक शिक्षा को मानवीय जीवन का एक अनिवार्य अंग माना गया है। शारीरिक शिक्षा शब्द कोई नवीन शब्द नहीं है। शारीरिक शिक्षा का ज्ञान मानव को प्राचीन समय में भी था। यूनान एवं रोम इत्यादि में लोग शारीरिक शिक्षा का महत्व उस समय भी भलि-भौति समझते थे, जब विश्व के अन्य लोगों को इसका कुछ भी ज्ञान नहीं था, तब भी यूनान के लोग संगीत एवं जिमनास्टिक को मनुष्य के विकास का साधन मानते थे, लेकिन वह भिन्न-भिन्न प्रकार की शारीरिक क्रियाओं में भाग लेते थे। सामान्यतः शारीरिक शिक्षा का आशय केवल खेलों से लिया जाता है, लेकिन शारीरिक शिक्षा अत्यधिक व्यापक और हमारे दैनिक जीवन के सम्बन्ध में सार्थक महत्व रखती है। अतएव शारीरिक शिक्षा वह शिक्षा है, जो शारीरिक विकास के साथ प्रारम्भ होती है और मानव जीवन को पूर्णता की ओर ले जाती है, जिसके फलस्वरूप वह एक हिष्ट-पुष्ट और शक्तिशाली शरीर, अच्छे स्वास्थ्य, मानसिक स्फूर्ति, सामाजिक एवं संवेदात्मक सन्तुलन रखने वाला व्यक्ति बनता है। ऐसा मानव नयी चुनौतियों से प्रभावी तरीकों से

लड़ने में सक्षम हो जाते हैं और अत्यन्त सार्थक व उद्देश्यपूर्ण तरीके से उनका सामना करने के योग्य बन जाता है।

प्राचीन समय में निःसन्देह शरीर एवं मस्तिष्क को अलग-अलग मानते थे, परन्तु यहाँ थोड़ा विचार-विमर्श करना आवश्यक है कि क्या बिना शरीर के मस्तिष्क का अस्तित्व सम्भव है। कष्ट से कराह रहा पीड़ित शरीर वाला व्यक्ति सोचने-विचारने में एकाग्रचित कदापि नहीं हो सकता है। क्रोधाविष्ट मानव की आँखें प्रायः लाल हो जाती हैं। नथूने फूलने लगते हैं और मानव शरीर काँपने लगता है। इसका आशय यह है कि शरीर एवं मस्तिष्क का पारस्परिक बहुत ही घनिष्ठ सम्बन्ध होता है। जब शरीर एवं मस्तिष्क दोनों ठीक अथवा सन्तुलित रहते हैं तो कोई भी व्यक्ति महान उपलब्धियों की आकांक्षा कर सकता है। इस दृष्टि से शिक्षा व्यक्तिगत, सामाजिक, आर्थिक एवं राष्ट्रीय विकास का एक अत्यन्त ही महत्वपूर्ण व शक्तिशाली साध्य के रूप में माना जाता है। इसी कारण प्रत्येक समाज अपने नागरिकों के चतुर्दिक विकास के लिए शिक्षण प्रक्रिया का उपयोग करके उनमें ज्ञान, कौशल, आत्मप्रत्यय, अभिशक्तियाँ, अनबोध और मूल्य आदि को शामिल करने का सजग प्रयास करता है, ताकि उनके सामाजिक आवरण के मानव अपने-अपने सामाजिक उत्तरदायित्वों का वहन कुशलतापूर्वक कर सकें। इसके साथ-साथ शिक्षा मानवीय समाज को एकीकृत, सभ्य एवं संगठित करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है, शिक्षा मानवीय समाज के विघटित करने वाले प्रत्येक कारकों – ईर्ष्या, पक्षपात, वैमनस्य, स्वार्थ, रूढ़िवादिता, धर्मान्धता इत्यादि का खण्डन करके समाज को एकीकृत और सुसंगठित करने में भी पूर्णतः मदद करती है।

प्राचीन समय में ही योगसूत्र के रचयिता पंतजलि ने अपनी पुस्तक में निर्देशित किया था कि स्वविकास और आत्मसिद्धि हेतु व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होना चाहिए। पूर्ववर्ती चीनी, मिस्र, हिन्दू एवं ग्रीक में प्राप्त लेखों में मानसिक स्वास्थ्य समस्या का उल्लेख हुआ है। ईसा पूर्व 11वीं शताब्दी में पर्शिया का शासक कैमबीसिस अवसादी एवं नशेड़ी था। ग्रीक पुराणों में अनेक मानसिक रूप से विकृष्ट व्यक्तियों का वर्णन मिलता है। प्राचीन ग्रीक रोम के बहुत से उल्लेखनीय लोग यथा-सुकरात, डेमोक्रेसिस एवं महान एलेक्जेंडर आदि किसी न किसी प्रकार के मानसिक विकार से ग्रस्त थे। हिप्पोक्रेट्स (460-357 ई.पू.) ग्रीक शरीर विज्ञानी ने देवी आना या भूत प्रेत पकड़ने से बीमार हो जाने को नकारा एवं कहा कि व्यवहार विकास एक प्राकृतिक कारण है और इनका भी शरीर रोगों की तरह उपचार होना चाहिए। हिप्पोक्रेट्स ने शरीर में चार द्रवों की प्रधानता बताई रक्त, कालापित्त, पीला पित्त एवं कफ। उन्होंने मानसिक विकारों को तीन भागों में बांटा-उन्माद, विषाद एवं सन्निपात, परन्तु जब किसी कारणों से यह संतुलन बिगड़ जाता है तब इस अवस्था को कुसमायोजन की स्थिति कहा जाता है। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि यदि छात्र या शिक्षक में कुसमायोजन की स्थिति अधिक समय तक बनी रहती है तो इससे उनके व्यक्तित्व में असामान्यता बढ़ जाती है।

विश्लेषण –

खेल अनेक नियमों और परम्पराओं व रीति-रिवाजों के माध्यम से क्रियान्वित होने वाली एक प्रतियोगी गतिविधि है। खेल सामान्य भाषा में उन गतिविधियों को कहते हैं, जहाँ प्रतियोगी की शारीरिक क्षमता खेल के परिणाम/जीत एवं हार का एकमात्र या प्राथमिक निर्धारक होती है, परन्तु यह शब्द दिमागी खेल एवं मशीनी खेल जैसे क्रियाकलापों हेतु भी उपयोग किया जाता है, जिनमें मानसिक तीक्ष्णता और उपकरण सम्बन्धी गुणवत्ता बड़े तत्व होता है। सामान्यतः खेल को एक संगठित, प्रतिस्पर्धात्मक तथा प्रशिक्षित शारीरिक गतिविधि के रूप में परिभाषा किया गया है, जिनके प्रतिबद्धता एवं निष्पक्षता होता है, कुछ परिलक्षित होने वाले खेल इस प्रकार के खेल से भिन्न होते हैं, क्योंकि खेल में उच्च संगठनात्मक स्तर और लाभ सम्मिलित होता है। उच्चतम स्तर पर अधिकांशतः खेलों का सर्व विवरण रखा जाता है तथा साथ ही उसका अद्यतन भी की जाती है जबकि खेल खबरों में उपलब्धियों एवं विषमताओं की व्यापक रूप से घोषणा किया जाता है। जिन खेलों का फैंसला निजी पसन्द के आधार पर अन्य निर्णयमूलक क्रियाकलापों से पृथक होते हैं, खेल की क्रियाकलाप के प्रदर्शन का प्राथमिक केन्द्र मूल्यांकन होता है न कि प्रतियोगी की शारीरिक विशेषता।

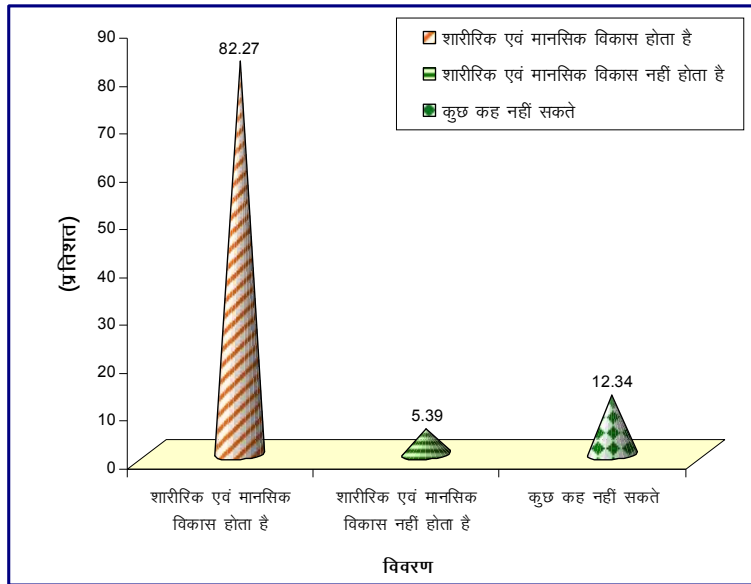
अध्ययन क्षेत्र के माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यालयों में अध्ययन कार्य में संलग्न छात्र-छात्राओं से खेल खेलने से लोगों का शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है या नहीं, से सम्बन्धित प्राथमिक तथ्यों को चयनित विद्यार्थियों से सर्वेक्षण का कार्य करते समय साक्षात्कार अनुसूची का उपयोग कर मौलिक तथ्यों का संकलन

किया गया है। इन मौलिक समकों से वास्तविक निष्कर्ष प्राप्त करने के लिए उन्हें वर्गीकरण के साथ सारणी क्रमांक 1 में प्रस्तुत कर विश्लेषणात्मक व्याख्या की गयी है, जो निम्नानुसार है –

सारणी क्रमांक 1
खेल खेलने से लोगों का शारीरिक एवं मानसिक विकास होने का विवरण

क्र.	वर्गीकरण का विवरण	विद्यार्थियों से प्राप्त आयु संरचना का विवरण	
		विद्यार्थियों की संख्या	प्रतिशत
1	शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है	1053	82.27
2	शारीरिक एवं मानसिक विकास नहीं होता है	69	5.39
3	कुछ कह नहीं सकते	158	12.34
	कुल योग	1280	100.00

स्रोत – व्यक्तिगत सर्वेक्षण



आरेख क्रमांक 1 : खेल खेलने से लोगों का शारीरिक एवं मानसिक विकास होने का विवरण।

उपर्युक्त सारणी क्रमांक 1 एवं आरेख को देखने से प्रतीत होता है कि यह खेल खेलने से लोगों का शारीरिक एवं मानसिक विकास होने के विवरण से सम्बन्धित है। शोधकर्ता द्वारा जिले से चयन किये गये कुल 1280 विद्यार्थियों में 1053 विद्यार्थियों ने स्वीकार किया कि खेल खेलने से व्यक्तियों का शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है, जिनके प्रतिशत 82.27 हैं, 69 विद्यार्थियों ने बतलाया कि खेल खेलने से व्यक्तियों का शारीरिक व मानसिक विकास नहीं होता है, जिनके प्रतिशत 5.39 हैं और 158 विद्यार्थियों ने स्वीकार किया कि खेल खेलने से व्यक्तियों का मानसिक व शारीरिक विकास होता है या नहीं होता है इसके बारे में कुछ कह नहीं सकते जिनके प्रतिशत 12.34 हैं।

निष्कर्ष –

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि जिले से चयन किये गये सबसे अधिक अत्यधिक विद्यार्थियों ने स्वीकार किया कि खेल खेलने से व्यक्तियों का शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है। खेल विद्यार्थियों को पूर्ण व्यक्तित्व के विकास में सहयोग प्रदान करती है, खेलों में बढ़ चढ़कर हिस्सा लेते हैं, उनकी व्यक्तित्व का

विकास अच्छा होता है विद्यार्थियों का जीवन तनाव एवं चिन्ताओं से भरा हुआ है। जिसका प्रमुख वजह आपसी ताल मेल का अभाव, मनोरंजन में कमी है। खेल गतिविधियाँ विद्यार्थियों के भीतर ऊर्जा उत्पन्न करती है, जिनके परिणामस्वरूप वह एक हस्त पुष्ट और शक्तिशाली शरीर, अच्छे स्वास्थ्य, मानसिक स्फूर्ति, सामाजिक एवं संवेदात्मक संतुलन रखने वाला व्यक्ति बनता है। ऐसे विद्यार्थी नवीन चुनौतियों से प्रभावी तरीकों से लड़ने में सक्षम होता है और अत्यधिक सार्थक व उद्देश्यपूर्ण माध्यम से इसका सामना करने के योग्य बनता है।

संदर्भ –

1. गुप्ता, यू.सी. – खेल प्रविधि एवं शारीरिक शिक्षा, खेल साहित्य केन्द्र, दरियागंज, नई दिल्ली, संस्करण 2006
2. चतुर्वेदी, आर.सी. एवं मिश्रा, शिवानी – वर्तमान भारतीय शिक्षा, समाज और भ्रष्टाचार, रिसर्च जनरल आफ सोसल एण्ड लाइफ साइंसेस, वाल्यूम 2, वर्ष 01, संस्करण 2007
3. पाण्डेय, लक्ष्मीकान्त – भारतीय खेलों की मीमांसा, यूनाइटेड प्रिंटिंग प्रेस कम्पनी, दिल्ली, संस्करण 1982
4. सिंह, अजमेर व अन्य – शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान, कल्याणी प्रिंटिंग, बी-15, सेक्टर-18, नोएडा, संस्करण 2004
5. शर्मा, देवव्रत आचार्य – आसन-प्राणायाम (वैज्ञानिक विवेचना एवं चिकित्सा) स्पीडोग्राफिक्स, बी-20, नई दिल्ली, संस्करण 2000
6. प्रकाश, ओम एवं नायक, पी.के. – उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन (झारखण्ड के पूर्वी सिंहभूम जिले के संदर्भ में), इन्टरनेशनल जर्नल आफ एडवान्स्ड एजुकेशन एण्ड रिसर्च, वाल्यूम 3, इसू 3, मई 2018
7. श्रीवास्तव, डी.एन. एवं प्रीति वर्मा – मनोविज्ञान और शिक्षा में सांख्यिकी, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा, संस्करण 2004
8. अक्तेकर, ए.एस. एवं मुकर्जी, आर.के. – प्राचीन भारत में शिक्षा, कल्याणी पब्लिकेशन, नई दिल्ली, संस्करण 2004
9. शर्मा, आर.ए. – टेक्नोलॉजी ऑफ टीचिंग, इन्टरनेशनल पब्लिकेशन, मेरठ, संस्करण 1980
10. अटवाल, सिंह, आर. एवं यादव, आर.के. – भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन, नागपुर, संस्करण 2006
11. कुमार, एस. एण्ड पटेल, एच. – शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद, प्रयाग पुस्तक भवन, इलाहाबाद, संस्करण 2009
12. कंवर, आर.सी. – शारीरिक शिक्षा के तत्व, अमित ब्रदर्स, पब्लिकेशन, नागपुर, संस्करण 2006
13. कंवर, आर.सी. – ऐलिमेंटस ऑफ फिजिकल एजुकेशन, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन, नागपुर, संस्करण 2006
14. कंवर, आर.सी. – शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त एवं इतिहास, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन, नागपुर, संस्करण 1996
15. कौशिक ए – महर्षि पतंजलिकृत योगदर्शनम्, सुबोध पब्लिकेशन, नई दिल्ली, संस्करण 2004
16. चौबे, एम. – शारीरिक शिक्षा के मूलाधार, कल्याणी पब्लिशर्स, लुधियाना, संस्करण 1977
17. गुडे एवं हाट – मेथड्स इन सोशल रिसर्च, माइक्रोहिल बुक कम्पनी, न्यूयार्क, संस्करण 1952
18. जैकब के.के., – खेलकूद के नियम 1996, वाई.एम.सी.ए. की राष्ट्रीय परिषद, नई दिल्ली, संस्करण 1996
19. खान, इ.ए. – हिस्ट्री ऑफ फिजिकल एजुकेशन, साइंटिफिक बुक कम्पनी, पटना, संस्करण 1964
20. बूचर, सी.ए. – फाउन्डेशन ऑफ फिजिकल एजुकेशन, द.सी.वी. मोसबाई कम्पनी, लूडस, संस्करण 1970