



विद्यालय स्तर के खिलाड़ी एवं गैर खिलाड़ी विद्यार्थियों की शारीरिक क्षमता एवं मानसिक क्षमता का तुलनात्मक अध्ययन
स्वीटी "शोधार्थी सनराईज यूनिवर्सिटी, अलवर"

डॉ. रमेश कुमार, एसोसिएट प्रोफेसर

भारत में शारीरिक शिक्षा की शुरुआत 1908 में यंग मेन्स क्रिश्चियन एसोसिएशन (Y.M.C.A.) कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, कोलकाता की स्थापना के साथ हुई। 1954 में अखिल भारतीय खेल परिषद् की स्थापना हुई ताकि वह सरकार और राष्ट्रीय खेल फेडरेशनों के बीच तारतम्य बैठा सके।

सेन्ट्रल एडवाइजरी बोर्ड ऑफ फिजिकल एजुकेशन एण्ड रिक्रिएशन द्वारा वर्ष 1956 में राष्ट्रीय फिजिकल एजुकेशन एण्ड रिक्रिएशन योजना तैयार की गई जिसमें बालक-बालिकाओं के लिए निम्न शारीरिक दक्षता परीक्षण सुझाए गये –

10 से 12 वर्ष के बालकों हेतु :

- (अ) 50 मीटर दौड़ (ब) ऊँची दौड़ (स) लम्बी कूद
(द) क्रिकेट गेंद थ्रो

10 से 12 वर्ष की बालिकाओं हेतु :

- (अ) 50 मीटर दौड़, (ब) 30 सैकण्ड रस्सी कूद (स) 30 सैकण्ड बॉल बाउन्सिंग
(द) क्रिकेट गेंद थ्रो (य) 30 सैकण्ड सीट-अप्स

13 से 17 वर्ष के बालकों हेतु :

- (अ) 100 मीटर दौड़, (ब) ऊँची कूद (स) लम्बी कूद (द) क्रिकेट गेंद थ्रो
(य) चिन अप्स व दण्ड बैठक।

13 से 17 वर्ष के बालिकाओं हेतु :

- (अ) 100 मीटर दौड़, (ब) क्रिकेट गेंद थ्रो (स) लम्बी कूद (द) 1 मिनट सिट-अप्स।

वर्ष 1980 से केन्द्रिय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड द्वारा शारीरिक शिक्षा को पाठ्यक्रम में समाहित किया गया ताकि विद्यार्थियों की शारीरिक पुष्टि बढ़े।

वर्ष 1957 में अमेरिकन एसोसिएशन फॉर हेल्थ फिजिकल एजुकेशन एण्ड रिक्रिएशन (AAHPER) ने फिटनेस टेस्ट विकसित किये जो कई देशों ने स्वीकारे एवं प्रयोग में लिये। 10 से 17 आयु वर्ग के बालक-बालिकाओं के लिए प्रस्तावित ये परीक्षण निम्नानुसार है –

- (अ) पुल-अप्स लड़कों के लिए व फ्लेक्सड आर्म हेंग लड़कियों के लिए (ब) सीट-अप्स (स) शटल रन (द) स्टैंडिंग बॉडजम्प (य) 50 यार्ड डेश (र) सॉफ्ट बॉल थ्रो (ल) 600 यार्ड रन-वॉक

विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा का आरम्भ :

निःसन्देह शिक्षा का उद्देश्य बालक-बालिकाओं की क्षमताओं और कौशल में विकास करना है, जिससे कि वे जीवन का आनंद सम्पूर्ण रूप से ले सकें। उनकी सोच में लचीलापन, उदारता एवं वृहदता आए। जिससे कि वे समाज और देश के प्रति अपनी जिम्मेदारियों का प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से निर्वहन कर सकें। संगीत, नृत्य, नाटक, गायन की ही भांति खेल भी एक कलात्मक विद्या है। जिसके निष्पादन में कर्ता को असीम आनंद की अनुभूति होती है, साथ ही दर्शकों का भी मनोरंजन हो जाता है।

विद्यार्थियों में सृजनात्मकता और क्रियात्मकता और क्रियात्मकता लाने के लिए पढ़ाई के साथ ही पाठ्यक्रम में कला शिक्षा, शारीरिक और खेलकूद को शामिल किया गया है। इससे विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास होता है जिससे उनकी शारीरिक, मानसिक, आध्यमिक, वैचारिक एवं भावनात्मक क्षमताओं में अभिवृद्धि होती है। स्वास्थ्य निर्माण में भी शारीरिक शिक्षा एवं खेल-कूद महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

शारीरिक शिक्षा एक व्यवस्थित एवं नियोजित तरीका है, जिसके द्वारा विद्यार्थियों को पढ़ाई के साथ ही योग, व्यायाम, खेलकूद आदि से जोड़कर, बौद्धिक एवं शारीरिक विकास साथ-साथ अर्जित करने का प्रयास किया जाता है। इससे विद्यार्थियों में ज्ञानवृद्धि के साथ ही जिम्मेदारी की भावना भी बढ़ती है। विद्यार्थियों में आपसी मेल मिलाप और सामाजिकता बढ़ती है जिससे उन्हें विकट परिस्थितियों में व्यक्तियों के साथ तारतम्य बैठा कर काम करने की समझ विकसित होती है।

विद्यालय इस प्रकार का मार्ग प्रशस्त करें कि वहाँ विद्यार्थियों की साझेदारी बढ़े, सृजनात्मकता बढ़े, उत्साह बढ़े और तनाव घटे। प्रायोगिक एवं व्यावहारिक रूप से शिक्षा दी जावे ताकि स्वाभाविक रूप से विद्यार्थियों के मस्तिष्क में उतरे और वे उसका आवश्यकतानुसार यथोचित प्रयोग जीवन में कर सकें।



हमारी पृथक् एवं सम्पन्न सांस्कृति विरासत को विद्यार्थी समझें और उसे आगे ले जाएं ऐसी शिक्षा हमें चाहिए। इस हेतु हमें अंग्रेजी शिक्षा पद्धति में अपनी मूल्य प्रधान शिक्षा को समाहित करना होगा। विभिन्न विधाओं को स्कूली शिक्षा के साथ देना पड़ेगा। तभी विद्यार्थी सम्पूर्ण भारतीय कला एवं संस्कृति से परिचित होकर देश के किसी भी कोने में सहजतापूर्वक कार्य कर सकेंगे। खेल भी भारतीय संस्कृति का अभिन्न हिस्सा रहा है, जिसकी जानकारी भी विद्यार्थियों को होनी चाहिए।

अच्छी, उन्नत और सुदृढ़ शिक्षा प्रदान करने के लिए विद्यार्थियों का शारीरिक रूप से पुष्ट एवं स्वस्थ होना अत्यन्त आवश्यक है। सुस्वास्थ्य प्राप्ति के लिए खेलकूद एवं व्यायाम प्राकृतिक उपाय है। अतः विद्यार्थियों को यह सुविधा भी अवश्य दी जानी चाहिए। सभी स्तर, सभी कक्षाओं के विद्यार्थियों को रूचिअनुसार यह सुविधा प्रदान करनी चाहिए। इस बात को स्वीकार तो किया जाता है किन्तु प्रयोग कहीं-कहीं ही किया जाता है। इसके लिए एक अभियान के रूप में जन-चेतना जागृत करते हुए अभिभावकों, शिक्षकों व नीति निर्धारकों को वैचारिक रूप से संवेदनशील बनाने की जरूरत है।

पर्याप्त संसाधनों एवं प्रशिक्षित कर्मियों की सुनिश्चितता के बगैर शारीरिक शिक्षा एवं खेल-कूद का विकास होना संभव नहीं है। रूचि को जगाने और प्रतिभाओं को निखारने के लिए इनकी महत्ता को यदि हम नहीं समझेंगे तो विद्यालयीय वातावरण बहुत उदासीन रहेगा एवं निरसता बढ़ेगी।

भारत सरकार ने निःशुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा कानून बनाया है जिसके अन्तर्गत 6 से 14 वर्ष के बालक-बालिकाओं को निःशुल्क शिक्षा देना सुनिश्चित किया गया है। पहली से बारहवीं कक्षा तक शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद के कालांश देना भी अनिवार्य है। जिसके लिए पृथक् से शारीरिक शिक्षक की नियुक्ति भी अनिवार्य है। शारीरिक शिक्षा दो प्रकार से दी जा सकती है – (1) पृथक् विषय के रूप में 11वीं व 12वीं कक्षा में (2) पहली से बारहवीं कक्षा तक पाठ्यक्रम का अनिवार्य हिस्सा बनाकर। शारीरिक शिक्षा को शैक्षणिक पद्धति में समाहित कर इसे सम्पूर्ण पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाते हुए विभिन्न विषयों को प्रायोगिक बनाकर दिये जाने की आवश्यकता है।

खेल दर्शन :

खेल दर्शन में खेल को विभिन्न पहलुओं से देखा जाता है। खेल खिलाड़ियों में नैतिकता, मानवीयता, चपतला, सुझौलता आदि विकसित करता है। खेल मनोविज्ञानिकों के अनुसार खेल खिलाड़ियों को मनोबल बढ़ाकर दुश्चिन्ता कम करता है, मानसिकता रूप से सुदृढ़ता बढ़ती है। खेल से खिलाड़ियों में सामाजिक समझबुझ बढ़ती है, मेलमिलाप बढ़ता है, दूरियाँ घटती हैं। धर्म, जाति, आय के भेद से खिलाड़ी हटकर टीम के हित में सोचता है। उसमें समूह में रहकर कार्य करने की भावना बढ़ती है। कुछ में नेतृत्व क्षमता भी विकसित होती है। खेल के इन सभी सकारात्मक पहलुओं पर बहुत कम ही लोगों का ध्यान पाया जाता है चूंकि यह खेल का अप्रत्यक्ष योगदान है जिसे स्वस्थ समाज के निर्माण में कम नहीं आंका जा सकता है।

खेल खिलाड़ियों में समन्वय, नियोजन, संगठन, अनुशासन, समय, प्रबंधन, तनाव प्रबंधन, बजटिंग, नेतृत्व क्षमता, कार्मिक प्रबंधन आदि विकसित कर उन्हें एक व्यवस्थित एवं निपुण व्यक्ति बनाता है।

देश में खेलों का स्तर सुधारने की बड़ी-बड़ी बातें की जाती हैं किन्तु जमीनी स्तर पर ठोस कदम नहीं उठाये जाते। खेलों की बढ़ावा मिले ऐसा वातावरण बनाने में हम विद्यालय स्तर पर ही नाकाम हो जाते हैं। खेलों के बारे में ऐसा कहा जाता है कि उसमें पढ़ोगे तो भविष्य बर्बाद करोगे। परिजन भयभीत रहते हैं कि उनका बच्चा या बच्ची खेलों में अधिक रूचि ले रहा है। खेलों और उनके लाभों से अनभिज्ञ अभिभावक खेलों के प्रति उदासीन या नकारात्मक सोच रखते हैं और सिर्फ अभिभावक ही नहीं शारीरिक शिक्षा को छोड़कर अन्य विषयों के अध्यापक भी यही सोच रखते हैं, जो कि चिन्ता का विषय है। जिसे बदलने हेतु वृहद् जागरण अभियान चलाने होंगे।

खेल और विद्यालय :

खेल आज सिर्फ किताबी ज्ञान देने तक सीमित नहीं है। विद्यालयों से अपेक्षा की जाती है कि वे अध्ययनरत विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास करें। इस हेतु पढ़ाई के साथ-साथ खेल गतिविधियों को भी विद्यालयों में भी हिस्सा दिया जाता है। विद्यालयों में चूंकि सतत् पढ़ाई कराई जाती है जिससे कि कई बार विद्यार्थी बोझिल महसूस करते हैं। उनमें निरसता आती है और वे पढ़ाई के प्रति उदासीन हो जाते हैं, ऐसे में बदलाव के रूप में अधिकांशतः खेलों का प्रयोग विद्यालयों में किया जाता है क्योंकि मनोरंजन ही एकमात्र तरीका है जो दिमाग को आराम प्रदान करता है।

संसाधनों का अभाव :

खिलाड़ियों को विद्यालय आरम्भ होते ही नये सत्र से अधिकांश विद्यालयों में कई दफा खेल सामग्री मुहैया नहीं हो पाते हैं। सरकारी विद्यालयों में पढ़ने वाले निम्न और मध्यम आय वर्ग के परिवारों के बच्चे-बच्चियां महंगी खेल सामग्री नहीं खरीद पाते हैं। कई बार यह भी देखा गया है कि विद्यार्थी सस्ते होने के कारण दोयम दर्जे के खेल उपकरण खरीद



लेते हैं और उन्हीं से सीखते व खेलते हैं। इससे उनका खेल बुरी तरह प्रभावित होता है। कभी-कभी तो खिलाड़ी रैसिंग शूज़ पहनकर ही क्रिकेट व फुटबॉल खेलते देखे जाते हैं। खेलों के विकास में यह एक बड़ी बाधा है।

खिलाड़ी को जब स्कूल से कहीं खेलने भेजा जाता है तो केन्द्रीय विद्यालयों को छोड़कर दैनिक भत्ता भी नाम मात्र का होता है। घर पर डाइट का ध्यान रखने वाला विद्यार्थी जब खेलते जाता है तो उसे भरपेट पौष्टिक भोजन भी मुहैया नहीं कराया जा पाता है यह कह दिया जाना और भी खेदजनक है 'खिलाड़ी हो, रफटफ बनो'। 600 से 800 किलोमीटर दूर जाने पर भी खिलाड़ियों को राष्ट्रस्तरीय प्रतियोगिताओं तक में शौचालय के लिए कतारें लगानी पड़ती है।

बच्चे खेलों में अधिक से अधिक रुचि ले और इसका हिस्सा बने इसके लिए आकर्षक मैदानों, कोर्ट और स्टेडियम का निर्माण हर तहसील में होना आवश्यक है। विद्यालयों में भी कम से कम दो-तीन आउटडोर खेल खेले जा सकें इसकी व्यवस्था करनी चाहिए। खेल सिर्फ विद्यालय समय-सारणी तक ही सीमित रह जाते हैं जो कि नकाफी है। विद्यालय समाप्ति के पश्चात् भी खिलाड़ियों को खेलने की सुविधा उपलब्ध रहनी चाहिए। केन्द्रीय विद्यालय नं. 1 उदयपुर में मैंने इस तरह की व्यवस्था की है उसके फलस्वरूप वांछित परिणाम प्राप्त हो रहे हैं।

प्रदर्शन की उत्तरदेयता का अभाव :

किसी विद्यालय की टीम किसी खेल स्पर्धा में जिला स्तर पर भी जीत जाएं तो श्रेय लेने वालों की कतार लग जाती है। बहुतों का सम्मान, बहुमान और आभार व्यक्त किया जाता है परन्तु जब टीम हारती है तो उसकी जिम्मेदारी लेने वाला कोई नहीं दिखता। राष्ट्र स्तर पर भी यदि विद्यालय की टीम हारती है तो उसे भूला दिया जाता है। कारणों कि जाँच तो मानो गुनाह की श्रेणी में आती है। प्रतिवर्ष केन्द्रीय विद्यालय संगठन संभाग स्तरीय व राष्ट्रीय स्तरकी प्रतियोगिताओं पर करोड़ों रुपये खर्च करता है। लेकिन SGFI में वांछित परिणाम प्राप्त नहीं हो रहे हैं। ऐसे में खेल प्रशिक्षकों और खिलाड़ियों में उत्तरदेयता कैसे विकसित होगी कैसे उनके भीतर सफलता का जुनून जगेगा, कैसे खेल सुविधाओं को सुधारा जा सकेगा, कैसे खेल फंडरेशनों पर दबाव बनाया जा सकेगा। निःसंदेह खेल मनोरंजन के लिए होता है फिर भी कई लोगों की भावनाएं और कई संस्थाओं का सम्मान इससे जुड़ा होता है तो हार को स्वीकार लेने के साथ ही उसका विश्लेषण एवं सुधारात्मक कदम उठाने नितान्त आवश्यक है। खेल खिलाड़ियों को जिंदगी में जुझारूपन सीखाता है इसे संजीदगी के साथ लेने की जरूरत है।

पौष्टिक एवं संतुलित आहार :

पौष्टिक एवं संतुलित आहार सभी की प्राथमिक आवश्यकता है। विद्यार्थियों के लिए तो इसकी जरूरत और भी बढ़ जाती है क्योंकि उन्हें हरदम एकाग्रचित्त (Focus) रहते हुए शारीरिक एवं मानसिक दोनों ही कार्य एक साथ करने होते हैं। बाल्यावस्था और किशोरावस्था में शरीर भी बढ़ता है तो अधिक पौष्टिक भोजन जरूरी होता है अन्यथा विकास बाधित होता है।

साधारण विद्यार्थियों की अपेक्षा खिलाड़ियों को और अधिक पोषक खुराक चाहिए। कई दफा खेल के अनुसार खुराक में परिवर्तन भी किया जाना बाधित हो जाता है। संतुलित खुराक न हो तो खिलाड़ी अच्छी ट्रेनिंग के बावजूद भी उत्कृष्ट प्रदर्शन नहीं कर पाता। स्कूली खिलाड़ियों में पोषण का अभाव आमतौर पर देखा गया है जिसके कारण की उनका शारीरिक विकास व क्षमता बाधित होती है। कई विद्यार्थियों में भोजन के प्रति अरुचि भी देखी गई है। अधिकांशतया बैठकर काम करने की जीवनशैली होने के कारण कई विद्यार्थियों में जल्दी थकान आ जाती है, उनमें शारीरिक परिश्रम करने की क्षमता काफी कम हो गई है। विद्यालय स्तर पर खेलों पर जोर देकर बैठकीय जीवन-शैली (Sedentary Lifestyle) को सुधारा जा सकता है।

खिलाड़ियों की चयन प्रक्रिया :

यह एक सामान्य किंतु गंभीर समस्या है कि खिलाड़ियों का किसी प्रतियोगिता हेतु चयन अंतिम दिन किया जाता है। खिलाड़ियों के परिजन कहते हैं कि क्यों व्यर्थ समय बर्बाद करता है, अभी तो तुझे विद्यालय की टीम में नहीं चुना गया है और तुम संभाग स्तरीय खेलने की तैयारियाँ कर रहे हो। खिलाड़ियों को बेवजह इस मानसिक तनाव के दौर से गुजरना पड़ता है। सिफारिशों और पूर्वाग्रहों के चलते भी चयन प्रक्रिया में प्रभावित हो जाती है। केन्द्रीय विद्यालय संगठन में कार्य के दौरान मैंने यह भी देखा व अनुभव किया है कि कई बार चयनकर्ताओं की अयोग्यता के कारण या उनकी उदासीनता के कारण या सिर्फ आंकड़ों के हिसाब से ही चयन करने के कारण अच्छी व संतुलित टीम का चयन नहीं हो पाता है। यह व्यवस्था राष्ट्र भर में सुधारे जाने की जरूरत है।

कई-कई बार स्कूली खिलाड़ियों को बिना रिजर्वेशन लम्बी यात्राएं करनी पड़ती है कारण बस यही कि प्रोग्राम अंतिम क्षणों में बना, टीम का चयन देरी से हुआ, स्वीकृति देरी से आयी आदि। अंतिम समय पर टीमों को चयन न करके पर्याप्त समय पहले चयन किया जाना तथा योग्य व संतुलित टीम का चयन किया जाना परम आवश्यक है।

खिलाड़ियों को विशिष्ट प्रशिक्षण का अभाव :



सभी विद्यालयों में विशिष्ट खेल प्रशिक्षक नहीं होते हैं। एक ही प्रशिक्षक कई खेलों में प्रशिक्षण देता है जिससे खिलाड़ियों में निपुणता एवं उच्च स्तरीय कौशल विकसित नहीं हो पाता है। प्रशिक्षण शिविर भी सिर्फ किसी बड़ी प्रतियोगिता के पहले ही आयोजित किये जाते हैं और वह भी सिर्फ 10 से 15 दिन तक। प्रशिक्षण एक सतत प्रक्रिया है जो कि वर्ष पर्यन्त जारी रहनी चाहिए। शिक्षण संस्थाओं व विद्यालयों को आपसी सामंजस्य बैठते हुए अपने खेल अधिकारियों एवं प्रशिक्षकों को एक दूसरे विद्यालयों में भेजते रहना चाहिए तभी हर खेल के बारे में विद्यार्थियों को जानकारी होगी और किसी ने किसी खेल में वे रुचि भी जरूर लेंगे। व्यक्तिगत खेलों के लिए तो खिलाड़ी आवश्यकतानुसार कहीं भी अकेला प्रशिक्षण ले सकता है। लेकिन टीम स्पर्धाओं के लिये पूरी टीम का एक साथ, एक जगह पर ही, एक ही प्रशिक्षक की देखरेख में पर्याप्त समय के लिये प्रशिक्षण लेना अनिवार्य होता है। तभी वांछित व सकारात्मक परिणाम प्राप्त किये जा सकते हैं। अभी न सिर्फ खेल विकल्पों का अभाव है बल्कि खेल प्रशिक्षण अवधि भी बहुत कम रहती है जिससे खेल का स्तर ऊँचा हो सके ऐसा दिखता नहीं।

खेलों से स्वस्थ समाज का निर्माण :

खेलों से मेल-मिलाप बढ़ता है। खिलाड़ियों में एक दूसरे के प्रति समझ बढ़ती है, आदर व सम्मान का भाव बढ़ता है, सहयोग व समर्पण की भावना बढ़ती है, नेतृत्व क्षमता विकसित होती है। सुझौल, सुगठित, फुर्तीले नौजवान खेलों से ही मिल सकते हैं। खेलों से सृजनात्मक और नवाचार को बढ़ावा मिलता है।

विचारों में खुलापन आता है। स्वाभाविक रूप से नियमों का पालन करने, उनका आदर करने की आदत विकसित करने में खेल बड़ी भूमिका अदा करते हैं। खेलों से दोस्ती और विश्वास की भावना बढ़ती है। खेलों के जरिये मानसिक रूप से बाधित या शारीरिक रूप से विकलांग व्यक्तियों के बीच में भी जीने का उत्साह जगता है।

वूमन्स हेल्थ फ़ेडरेशन द्वारा 1997 में 16000 पब्लिक और प्राइवेट स्कूलों के विद्यार्थियों का सर्वे किया गया। जिसके अनुसार एथलिट विद्यार्थियों में सिगरेट पीने की आदत काफी कम थी। साथ ही इन एथलीट विद्यार्थियों में कोकीन, मारीजुआना आदि ड्रग्स लेने की आदत भी नहीं थी। खेल विद्यार्थियों को व्यस्त रखता है। उन्हें भटकने नहीं देता और गुमराह नहीं होने देता है। खेल समाज में नशे की आदत को कम करने का एक बेहद सकारात्मक और सार्थक माध्यम है।

United Nations Childrens Fund (2004) इस सहस्राब्दी के लक्ष्यों को हासिल करने के लिए यूनिसेफ ने कुछ अनुसंशाएं दी थी। खेल और शारीरिक गतिविधियों को विकास के एजेंडा के साथ जोड़कर सभी राष्ट्रों और अन्तर्राष्ट्रीय संगठनों को प्रयास करने चाहिए। विशेषकर युवाओं में खेल और शारीरिक गतिविधियों को और अधिक महत्व देना चाहिए।

सभी के लिए खेल सुलभ हो इसके लिए सभी देशों की सरकारों को अपने-अपने देश में संसाधन मुहैया कराने चाहिए। सक्षम देशों और एजेन्सियों को इस हेतु वित्तीय संसाधन सुलभ कराने को भी प्रयास करने चाहिए। खेलों के द्वारा ही स्थानीय, क्षेत्रीय और राष्ट्रीय स्तर में आपसी मेलजोल बढ़ सकेगा।

खेलों में बालिकाओं की भूमिका :

भारत में खेल को प्राथमिकता नहीं दी जाती उसे शारीरिक रूप से आवश्यक गतिविधि के रूप में नहीं देखा जाता है। बालकों को कुछ विशेष दुलार और छूट मिलती है। जिसके तहत वे खेलों में अधिक समय गुजार पाते हैं। जबकि इसके विपरीत बालिकाओं को यह अवसर कम ही मिल पाते हैं। खेलों में बराबरी की हिस्सेदारी दिलाने के प्रयास सरकारी, गैर-सरकारी एवं पारिवारिक सभी स्तरों पर होने चाहिए। बालिकाओं में भय, झिझक और हीनता की भावना को दूर करने में खेल अहम भूमिका अदा कर सकते हैं। स्वयं के पक्ष को मजबूती के साथ प्रकट करने का हौंसला खेलों से बढ़ता है। लड़कियों को अधिकांशतः निर्बल और अबला समझा जाता है। खेल अबला को सशक्त रूप से प्रकट करता है जिससे नारी की शक्ति का आभास समाज को होता है और उसका शोषण भी रूकता है।

विश्वभर में खेल :

दुनिया के हर कोने में बच्चों को खेलते हुए देखा जा सकता है फिर चाहे वह रेल से हो, पानी से हो, लकड़ी के टुकड़ों से हो या विभिन्न खेल उपकरणों से हो। खेल बाल्यावस्था का अभिन्न हिस्सा है।

तुर्की में छः वर्ष तक के बच्चों के लिये फ़ैमिली एण्ड चाइण्ड ट्रेनिंग नामक कार्यक्रम चलाया जाता है, जिसके तहत बालक-बालिकाओं एवं अभिभावकों को घर पर एवं मिल-जुलकर खेले जा सकने वाले खेलों एवं पोषाहार संबंधी जानकारी दी जाती है। बच्चों के शुरुआती बौद्धिक, शारीरिक, मनोवैज्ञानिक विकास के लिये चलाये जाने वाले इस कार्यक्रम को काफी सराहा गया है।

गुयाना में माध्यमिक विद्यालयों में बालिकाओं की संख्या महज 28 प्रतिशत थी, जिसे सुधारने के लिये सरकार ने खेलों का सहारा लेते हुए विद्यालयों में बालिकाओं के लिये विशेष फुटबाल प्रशिक्षण आरम्भ करवाये एवं बालिकाओं के लिये ही राष्ट्रीय फुटबाल प्रतियोगिता भी आयोजित करनी आरम्भ की।



वर्ल्ड वाइड सर्वे ऑफ स्कूल फिजिकल एजुकेशन रिपोर्ट (2013) के अनुसार शारीरिक शिक्षा के लिए प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालयों में विश्वभर में निम्नानुसार समय दिया जाता है –

क्षेत्र	समय (मिनट प्रति सप्ताह)
विश्व	97
अफ्रीका	86
एशिया	84
यूरोप	109
कैरेबियन	90
मध्य पूर्व	89
उत्तरी अमेरिका	107
ओशियाना	111

खेल शरीर और दिमाग दोनों को स्वस्थ रखता है। बालकों व बालिकाओं दोनों के लिए यह लाभकारी है। दौड़ने, कूदने, उछलने, चढ़ने, उतरने आदि सभी गतिविधियां जो खेलों में बार-बार दोहराई जाती हैं शरीर को सक्रिय और गतिवान बनाती हैं। खेल अकेलेपन को दूर करते हैं, तनाव और चिड़चिड़ाहट को खेल पलभर में दूर कर देते हैं। यह बात किसी से किसी नहीं छिपी हुई है।

खेलों से विश्व बंधुत्व एवं शांति :

परमाणु बमों से युक्त इस संसार में अगर झगड़े-फसाद, ईर्ष्या-द्वेष, कलह और युद्ध को कोई रोक सकता है तो वह सिर्फ खेल है। खेलों के माध्यम से दो राज्यों दो देशों के बीच मैत्री की भावना बढ़ती हैं। अन्तर्राष्ट्रीय प्रतिस्पर्धाओं में तो कई देश हिस्सा लेते हैं, जिससे खिलाड़ियों को विभिन्न देशों की सभ्यता, आचार-विचार, खान-पान, रीति-रिवाज, रहन-सहन से परिचित होने, समझने और उससे सामंजस्य बैठाने का अवसर मिलता है। खेल एक ऐसी भाषा है जिसे हर देश का वासी बोल सकता है इसके लिये शब्दों की जरूरत नहीं है। मानवता और विश्व-शांति के लिये खेल अति महत्वपूर्ण है।

विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा गतिविधियां उसके परिणाम एवं लाभ :

- स्वास्थ्य के प्रति विद्यार्थियों में जागरूकता पैदा होती है पाठ्यक्रम का हिस्सा होने के कारण वे इसे पूरी गंभीरता से लेते हैं।
- शारीरिक गतिविधियों से हड्डियां मजबूत होती हैं, मांसपेशियों की लोचशीलता बढ़ती है, शरीर में वसा की मात्रा कम होती है और वजन कम/नियन्त्रित रहता है एवं मानसिक क्षमता का भी विकास होता है।
- तनाव कम होता है, मन शान्त रहता है और बुद्धि का विकास होता है।
- आत्म विश्वास और आत्म सम्मान बढ़ता है।
- विद्यार्थियों को हार-जीत को सहज रूप से स्वीकारना आ जाता है एवं उनमें स्वस्थ प्रतिस्पर्धा और सहयोग की भावना बढ़ती है।

अपर्याप्त समय और सीमित संसाधनों के चलते विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा मुहैया कराने के विश्व स्वास्थ्य संगठन के निम्न चार मूलभूत उद्देश्य पूर्ण नहीं हो पा रहे हैं –

- (1) जीवनपर्यन्त सक्रिय जीवनयापन की आधारशीलता रखना।
- (2) विद्यार्थियों के स्वास्थ्य को बढ़ाना और विकसित करना।

शोध कार्य व्यवस्थित और नियोजित तरीके से करने हेतु अनुसंधान प्रविधि का सविस्तार निर्धारण किया गया। अन्यथा परिणामों के अत्यधिक अनिश्चित एवं असामान्य होने की अधिक संभावना रहती। शोध कार्य निश्चित दिशा में ही आगे बढ़े और लक्ष्यों की प्राप्ति हो इसलिए शोध के प्रत्येक बिन्दु को पहले ही निर्धारित कर लिया गया है।

निष्कर्ष :

खेलों से विद्यालयी बालकों में शक्ति, स्फूर्ति, सहन-क्षमता और गति का स्तर श्रेष्ठता की ओर अग्रसर होता है। खेलों से विद्यालयी बालिकाओं में शक्ति, स्फूर्ति, सहन-क्षमता और गति का स्तर श्रेष्ठता की ओर अग्रसर होता है। खेलों से विद्यालयी बालकों में नाडी दर, श्वसन दर और रक्त-चाप के स्तर में कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता है। खेलों से विद्यालयी बालिकाओं



में नाडी दर, श्वसन दर और रक्त-चाप के स्तर में कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता है। खेलों से विद्यालयी बालकों में सकारात्मक स्व-मूल्यांकन, वास्तविकता की समझ, व्यक्तित्व का एकीकरण, स्वायत्तता, समूहोन्मुखी रवैया और वातावरण महारत का स्तर श्रेष्ठता की ओर अग्रसर होता है। खेलों से विद्यालयी बालिकाओं में सकारात्मक स्व-मूल्यांकन, वास्तविकता की समझ, व्यक्तित्व का एकीकरण, स्वायत्तता, समूहोन्मुखी रवैया और वातावरण महारत का स्तर श्रेष्ठता की ओर अग्रसर होता है। तीनों ही आयु वर्गों अंडर 14, अंडर 17 और अंडर 19 के बालकों में खेलों से शारीरिक पुष्टि का स्तर सुधरता है, खेल शारीरिक क्षमता में वृद्धि करते हैं। खेलों से विद्यालयी बालकों में शारीरिक क्षमता का स्तर श्रेष्ठता की ओर अग्रसर होता है अतः विद्यालयों में खेल बेहद लाभकारी है। तीनों ही आयु वर्गों अंडर 14, अंडर 17 और अंडर 19 के बालकों में खेलों से शारीरिक पुष्टि का स्तर सुधरता है, खेल शारीरिक क्षमता में वृद्धि करते हैं। खेलों से विद्यालयी बालिकाओं में शारीरिक क्षमता का स्तर श्रेष्ठता की ओर अग्रसर होता है अतः विद्यालयों में खेल बेहद लाभकारी है। अंडर 14, अंडर 17 और अंडर 19 के बालकों में खेलों से मानसिक पुष्टि का स्तर सुधरता है, खेल मानसिक क्षमता में वृद्धि करते हैं। खेलों से विद्यालयी बालकों में मानसिक क्षमता का स्तर श्रेष्ठता की ओर अग्रसर होता है अतः विद्यालयों में खेल बेहद लाभकारी है। अंडर 14, अंडर 17 और अंडर 19 के बालकों में खेलों से मानसिक पुष्टि का स्तर सुधरता है, खेल मानसिक क्षमता में वृद्धि करते हैं। खेलों से विद्यालयी बालिकाओं में मानसिक क्षमता का स्तर श्रेष्ठता की ओर अग्रसर होता है अतः विद्यालयों में खेल बेहद लाभकारी है।

संदर्भ

- A Kapandji(1986) "The Physiology of the joints" Churchill Livingstone, Edinburgh London Melbourne and New York.
- Amusa, Laley O. (2009) "The Relationship between Soccer Playing Ability and Selected Measures of Structure and Physical, Physiological performance on College Men", Completed Research in Health, Physical Education and Recreation, Vol. 21, p. 23.
- Aahper publication (1974): Professional Preparation in Dance, Physical Education Recreation Education Safety Education and School health Education, Washington, Aahper pub.
- Antonovsky A (1997): Salutogenesis: Unravelling the mystery of health. Tübingen: DGVT Verlag.
- Anna S. EspenSchade (2010): "Performance of School Children and Age Height and Weight", Research Quarterly, May, Vol. 34, p. 144.
- Anand, S.P. (1989) Mental health of high school students. Indian Educational Review, 24 (2),14-24 (1963).
- Alexander, K., Davis, P., Kidman, L., & Douge, B. (1994) Evaluation of the National Coach Accreditation Scheme. Canberra: Australian Sports Commission.
- Baker Clareua (2008) "Factors Associated with Success in Volleyball", Completed Research in Health, Physical Education and Recreation, Vol. 11, p. 106.
- Balazs, E.K. (2005) "Psychological Study of Outstanding Female Athletes", Research Quarterly, 46, 267-273.