

स्वस्थ जीवन का मूल है खेल शिक्षा

डॉ. कमला, (शिक्षा शास्त्र)

ARTICLE DETAILS

Article History

Published Online: 13 March 2019

Keywords

शिक्षा, शारीरिक श्रम, समाज, देश

Corresponding Author

Email: kamla.sandeep031[at]gmail.com

ABSTRACT

शिक्षा जीवन का अनिवार्य हिस्सा होती है, लेकिन यदि वो केवल रोजगार के ही रास्ते खोलने की दिशा तय करती है तब उसे संपूर्ण शिक्षा नहीं माना जा सकता। शिक्षा ऐसी होनी चाहिए जो हमारा सर्वांगीण विकास करे। पुरातन शिक्षा जंगल में प्रायोगिक तौर पर प्रमुखता से दी जाती थी लेकिन वर्तमान शिक्षा केवल कागजी ज्ञान होती जा रही है। शिक्षा में जब तक खेलों का प्रमुखता से समावेश नहीं होगा तब तक शिक्षा अपने मूल तक नहीं पहुंचेगी, वो उस गहरे ज्ञान से परिचित नहीं करवा पाएगी जिसकी आवश्यकता मानव, समाज, देश में हमेशा से रही है। शिक्षा में खेलों को प्रमुखता से स्थान देने पर न केवल वो सरल और सहज हो जाएगी बल्कि तनाव के साथ ही कई सारी बीमारियों से भी निजात मिल सकेगी। खेल हमारे जीवन में अनुशासन का पाठ पढ़ाते हैं, ये हमें जीवन के प्रति उत्साह और खुशी का अहम सबक भी समझने में मददगार साबित होते हैं। मौजूदा समय में बीमारियां बढ़ती जा रही हैं, बच्चों से लेकर उम्रदराज लोगों तक सभी बीमारियों की चपेट में आ रहे हैं, इसके पीछे सीधा सा एक कारण है कि हमने शारीरिक श्रम को लगभग खत्म कर लिया है, यहां खेल महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। जब बच्चे खेल को जीवन का हिस्सा मान लेंगे तो उनका शरीर उस आवश्यक श्रम को कभी भी नहीं नकारेगा और बीमारियां भी उनसे दूर रहेंगी। खेलों के लिए शिक्षा में बेहद गंभीर होकर विचार करने की आवश्यकता है और इसे लेकर सुधार की शुरुआत आरंभिक शिक्षा से हो सकती है।

खेल शिक्षा की वर्तमान स्थिति:

भारतीय शिक्षा पद्धति में खेल शिक्षा को अधिक महत्व दिया जाता है यही कारण है कि 12वीं तक के विद्यालय या स्नातक/स्नाकोत्तर महाविद्यालयों में भी खेल शिक्षा हेतु एक या मात्र दो प्रशिक्षक ही होते हैं, कुछ जगह पर इन प्रशिक्षकों का अभाव भी होता है जबकि खेल शिक्षा के माध्यम से छात्रों में विद्यालय और शिक्षा के प्रति रुचि को जन्म दिया जा सकता है और शिक्षा को खेल के माध्यम से रुचिकर बनाया जा सकता है। खेल-खेल में शिक्षा पर ध्यान देने की आवश्यकता है। आज अमेरिका और भारत की शिक्षा पद्धति की तुलना करें तो हम बहुत पीछे हैं वहां छात्रों को घर पर या अवकाश के दिन समय बिताना मुश्किल लगता है जबकि विद्यालय जाना आनंद की अनुभूति प्रदान करता है क्योंकि 14 वर्ष तक कि संपूर्ण शिक्षा मुफ्त है और खेलों के समुचित प्रबंध हैं। यहां 50 प्रतिशत से अधिक खेल के माध्यम से ही शिक्षा प्रदान की जाती है। वर्तमान भारतीय शिक्षा व्यवस्था के कारण छात्रों का विद्यालय जाने में और अध्ययन में रुचि कम हो रही है या अधिकतर छात्र मजबूरी में अध्ययन करने जाते हैं।

वर्तमान शिक्षा पद्धति में खेलों को बढ़ावा देना और शिक्षा को रुचिकर बनाना :

वर्तमान शिक्षा को रुचिकर बनाने के लिए अनेक प्रबंध करने होंगे जो इस प्रकार हैं :

- खेल शिक्षा हेतु प्रत्येक विद्यालय में समुचित प्रबंध करना होगा जिसके अंतर्गत उपकरणों व मैदान की

व्यवस्था हो तथा प्रशिक्षकों की स्थायी नियुक्ति का प्राविधान हो।

- कम से कम 5 खेल प्रशिक्षक प्रत्येक विद्यालय में हों या प्रत्येक 90 बच्चों पर एक खेल प्रशिक्षक हो और खेल के माध्यम से शिक्षा को और अधिक प्रभावी बनाना होगा।
- 40 प्रतिशत समय खेल के माध्यम से शिक्षा में व्यतीत होना चाहिए। उसके उपरांत व्यवहारिक शिक्षा पर और रुचिकर विषय के अध्ययन व अध्यापन पर ध्यान दिया जाना चाहिए।
- खेल शिक्षा को बढ़ावा देने हेतु प्रत्येक विद्यालय की अलग-अलग खेलों की विभिन्न टीमों का गठन भी किया जाना चाहिए और विद्यालय स्तर पर खेलकूद के आयोजन की रूपरेखा भी तय होनी चाहिए।
- विद्यालय स्तर से ही होनहार छात्र-छात्राओं को उनकी खेल प्रतिभाओं के अनुसार प्रशिक्षण प्रदान किये जाने चाहिए। विकास खंड स्तर पर, तहसील स्तर पर, जनपद स्तर पर खेल विद्यालयों व महाविद्यालयों की स्थापना करनी होगी जिससे राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी तैयार हो सकें। इससे विश्वस्तरीय खेल स्पर्धाओं में भारत का प्रदर्शन बेहतर हो सकता है।

बेहद अहम है खेल शिक्षा :

बच्चों के जीवन में खेल शिक्षा बेहद अहम होती है। जब तक वर्तमान शिक्षा पद्धति में खेल शिक्षा को बढ़ावा नहीं दिया जाएगा तब तक शिक्षा को रुचिकर बनाना कल्पना मात्र है

अतः हमको और हमारे शिक्षाविदों को गहन चिंतन करना होगा कि इस दिशा में बेहतर प्रयास क्या और कैसे हो सकते हैं। खोखली शिक्षा या रटने वाली शिक्षा से मानव के विकास और व्यवहार में परिवर्तन की अपेक्षा कोरी कल्पना है। सुधार के लिए सृजनात्मक होने की आवश्यकता है और सृजन को समझने के लिए खेलों की दिशा महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। आज युवा उच्च शिक्षित तो है लेकिन दो वर्ष घर बैठने पर उनका ज्ञान शून्य हो जाता है। चाहे छात्र ने इंजीनियरिंग की हो या फार्मसी की शिक्षा ही क्यों न ली हो, विचार करें कि ऐसी शिक्षा के क्या मायने हैं कि जिसका लाभ न समाज ले पाए और न ही उसे ग्रहण करने वाला स्वयं ले पाए।

तकनीकी शिक्षा को व्यवहारिक बनाना होगा :

जब तकनीकी शिक्षा को व्यवहारिक बनाया जाएगा तभी रोजगार के वास्तविक अवसर खुलेंगे अन्यथा तकनीकी शिक्षा के नाम पर शिक्षण संस्थान केवल धनार्जन करते रहेंगे और समाज के समक्ष बेरोजगार युवाओं की भीड़ दिखेगी जिसके कारण परिवारों में तकनीकी शिक्षा के प्रति नफरत की मानसिकता भी बढ़ सकती है, जो गहन चिंता पैदा करने वाले हालातों को जन्म देगी। उच्च व तकनीकी शिक्षा को भी व्यवहारिक व खेल शिक्षा से जोड़कर शिक्षण की नई तकनीक के विकास का प्रयास करना होगा जिससे रुचिकर शिक्षा का प्रारंभ हो। खेल शिक्षा पर ध्यान देने से अनेक सामाजिक व स्वास्थ्य लाभ होंगे जैसे खेल शिक्षा में रोजगार का सृजन होगा, देश को अनेक खेल विधाओं में अनेक खिलाड़ी मिलेंगे। सभी छात्रों में भय कम होगा और खेलने के कारण शारीरिक विकार भी कम होंगे। छात्रों में शिक्षा को लेकर तनाव बढ़ रहा है जो स्वतः ही कम हो जाएगा और छात्र विद्यालय या महाविद्यालय के खेल विषयों व खेलों के कारण अधिक स्वस्थ और चिंता मुक्त होंगे। खेल शिक्षा के अंतर्गत मोटिवेशनल मूवी दिखाने का भी प्रावधान हो जिससे छात्रों का आत्मविश्वास बढ़े।

राष्ट्रीय स्तर पर विशेष खेल विद्यालयों की स्थापना हो :

खेलों के लिए खेल विधाओं के अनुसार राष्ट्रीय स्तर पर विशेष खेल विद्यालयों की स्थापना होनी चाहिए। इसमें अंतर विद्यालयों की प्रतियोगिताओं के आधार पर ही प्रवेश दिया जाना चाहिए। खेलों के प्रति साधारण जनमानस को भी आकर्षित करने की व्यवस्था होनी चाहिए। वर्तमान व्यवस्था रोजगार प्राप्त करने के बाद व्यक्ति को मशीन बना देती है, उनकी रुचि तो जैसे खेलों के लिए समाप्त हो जाती है और केवल धनार्जन की होड़ में शामिल हो जाते हैं ऐसे में वे मधुमेह, उच्च रक्तचाप इत्यदि अनेक रोगों से ग्रस्त हो जाते हैं। अतः खेल द्वारा व्यवस्था परिवर्तन से, खेलों के सार्वजनिक व सामाजिक महत्व को ध्यान में रखते हुए खेल शिक्षा का उपयोग सामाजिक हितों के लिए अनिवार्य है। आयकर सेस के

माध्यम से करोड़ों रुपये प्रतिवर्ष जमा होते हैं लेकिन उसका सदुपयोग उपरोक्त व्यवस्थाओं हेतु किया जाना चाहिए।

खेल शिक्षा का महत्व स्वास्थ्य लाभ हेतु :

खेलों के प्रति सामान्य जनमानस को प्रेरित करना होगा और यदि प्रारम्भ में जरूरत पड़े तो अनिवार्य किया जाना चाहिए क्योंकि ऐसा माना जाता है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ विचारों का सृजन होता है। आज के दौर में विद्यालयों से शिक्षा ग्रहण करने के बाद युवा रोजगार की तलाश में लग जाते हैं या रोजगार प्राप्त करने के बाद अधिक धन अर्जित करने की होड़ में खेलना तो भूल ही जाते हैं या खेलने के लिए उनके पास समय ही नहीं होता है। अनियमित दिनचर्या के कारण अनेक रोगों जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप व विटामिन डी की कमी के शिकार हो जाते हैं या रक्तस्राव की गति धीमी होने के कारण हृदय रोग या पैरालिसिस की बीमारियां बढ़ रही हैं। समस्त समस्याओं के मूल में हमारी दिनचर्या है यदि हमारी नीतियां प्रत्येक व्यक्ति को, जनमानस को प्रति दिन खेल हेतु मात्र एक घंटा भी प्रदान करने में सक्षम हो जाती हैं तो यकीन मानिए हमारा समाज स्वस्थ समाज होगा और जिसके मन मस्तिष्क में स्वस्थ विचारों का जन्म होगा और प्रति व्यक्ति खर्च भी स्वतः ही कम हो जाएगा।

आज दवाईयों व इलाज में प्रति व्यक्ति खर्च बढ़ रहा है जो कि राष्ट्रीय स्तर पर चिंता का विषय है। सामाजिक स्वास्थ्य लाभ के लिए हमारा या हमारी सरकारों का चिंतन और विचार चिकित्सकों या स्वास्थ्य विभाग तक आकर सिमट जाता है। हम अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छी औषधियों या अच्छे डॉक्टरों पर निर्भर हो जाते हैं जबकि ऐसा नहीं है। हम यदि अपने विचारों का खेलों से जोड़ देंगे तो एक बड़ा बदलाव आएगा। हमारी नीतियों में खेल शिक्षा की पहुंच जनमानस तक करनी होगी और प्रत्येक व्यक्ति के लिए कम से कम एक घंटे खेल अनिवार्य किया जाना चाहिए, इसके लिए स्टेडियम भी बनाने होंगे, लेकिन यदि खेल बाल्यकाल की शिक्षा से ही जीवन का हिस्सा हो जाएंगे तो ये दैनिक जीवन में भी बहुत आसानी से समाहित हो जाएंगे। अधिकतर मामलों में मधुमेह का सीधा प्रभाव हमारे शरीर द्वारा ग्रहण किये जा रहे ग्लूकोज़/ऊर्जा व खर्च की जा रही ऊर्जा पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए देखें तो एक मजदूर जो शारीरिक कार्य या मजदूरी करता है वह अपने कार्य को समाप्त करने के बाद एक गिलास दूध के साथ मीठा खाना पसंद करता है जबकि कार्यालय में बैठकर कार्य करने वाले कर्मचारी या अधिकारी कम मीठे का सेवन करते हैं या यूं कहें कि उनको कम मीठे के सेवन के बाद भी मधुमेह हो जाता है और मजदूर को अधिक मीठे के सेवन के बाद भी मधुमेह नहीं होता। यहां मूल ये है कि खेलों से शरीर मेहनत में जुटेंगे और उस स्थिति में बहुत सी बीमारियां भी पास नहीं आएंगी। हमको शारीरिक

गतिविधियों की बढ़ाना होगा जिसके लिए आउट डोर खेलों को अनिवार्य किया जाना चाहिए।

खेल कार्ड बदल सकते हैं हालात :

हमें खेल कार्ड का एक नया सिस्टम अनिवार्य करना होगा क्योंकि ये काफी हद तक हालात बदल सकते हैं। खेलों के प्रति जागरूकता का संचार करना होगा और प्रत्येक व्यक्ति को एक खेल कार्ड जारी करना होगा, खेल कार्ड के आधार पर स्वास्थ्य व इलाज की व्यवस्था करनी होगी। जब आम व्यक्ति तक खेलों के फायदे और स्वस्थ जीवन की बात पहुंचेगी तब निश्चित ही बदलाव की शुरुआत हो सकती है। खेल किसी भी उम्र का व्यक्ति खेल सकता है हमारे यहां बच्चों को खेलने को प्रेरित किया जाता है लेकिन बड़े इससे परहेज करते हैं, केवल इसलिए क्योंकि उनकी उम्र अधिक हो चुकी होती है लेकिन हकीकत तो ये है कि खेल हर उम्र में जरूरी है। खेल कार्ड एक बेहतर विकल्प हो सकता है। खेल कार्ड ऑनलाइन जारी किए जा सकते हैं। ये कार्ड खेलों की ओर प्रेरित करेगा। ये बेहतर स्वास्थ्य की ओर ठोस वैचारिक कदम भी हो सकता है। खेल कार्ड पर खेलों के अलावा स्वास्थ्य संबंधी सुविधाएं भी मुहैया करवाई जाएं। धीरे-धीरे समाज में अनेक सुधार होंगे और हमारा समाज स्वस्थ समाज की ओर अग्रसर होता जाएगा। ये तथ्य है कि खेल को शिक्षा से गहरे तक जोड़ने के परिणाम सकारात्मक ही आएंगे। खेलों से स्वास्थ्य लाभ होगा और जब वो स्वस्थ होगा तो उसकी कार्य क्षमता के साथ आय में भी बढ़ोतरी होगी इससे उसका जीवन स्तर बेहतर हो सकेगा।

योग भी अनिवार्य हो:

खेल और योग दोनों परस्पर बेहतर दिशा तय करते हैं। योग उतना ही आवश्यक है जितना खेल। दोनों को एक दूसरे से अलग नहीं किया जा सकता है। योग भी हमें खेलों की ही भांति स्वस्थ रहने में मददगार है। डॉ. के.सी. खरे का कहना है कि योग का अध्ययन-अध्यापन ऋषियों तथा महर्षियों का विषय रहा है। हमें स्वस्थ व्यक्ति बनना होगा और इसके लिए योगाभ्यास जरूरी है। इसके द्वारा हम स्वस्थ मस्तिष्क व शरीर बनाते हैं। योगासनों के नियमित अभ्यास से मेरुदंड सुदृढ़ बनता है, जिससे शिराओं और धमनियों को आराम मिलता है। शरीर के सभी अंग-प्रत्यंग सुचारु रूप से कार्य करते हैं। प्राणायाम द्वारा प्राणवायु शरीर के अणु-अणु तक पहुंच जाती है जिससे अनावश्यक एवं हानिप्रद द्रव्य नष्ट होते हैं, विषांश निर्वासित होते हैं— जिससे सुखद नींद अपने समय पर अपने-आप आने लगती है। योगाभ्यासी अपने शरीर की देखभाल को अपना पवित्र कर्तव्य मानता है। योग द्वारा सच्चा स्वास्थ्य प्राप्त करना बिलकुल सरल है। केवल अपनी कुछ गलत आदतों को बदलना पड़ता है जिनके कारण रोगों का आक्रमण होता है। अच्छा स्वास्थ्य हर व्यक्ति का जन्मसिद्ध

अधिकार है। रोग तो केवल प्राकृतिक नियमों के उल्लंघन, अज्ञान तथा असावधानी के कारण होते हैं।

खेल शारीरिक और क्रियात्मक विकास को बढ़ावा देता है। शारीरिक और क्रियात्मक कौशलों का विकास अभ्यास करने पर निर्भर करता है। खेल ऐसी क्रिया है जो बच्चों को अभ्यास के पर्याप्त अवसर प्रदान करती है। निम्नलिखित घटना इस बात को स्पष्ट करती है—एक मां जब चार महीने के शिशु के आगे एक झुनझुना रख देती है। शिशु का ध्यान झुनझुने की तरफ आकर्षित होता है और वह अपनी पीठ से पेट पर पलट कर उस तक पहुंचने की कोशिश करता है। यह करने के लिये मांसपेशियों का समन्वय जरूरी है। शिशु बार-बार झुनझुने तक पहुंचने का प्रयास करता है और धीरे-धीरे वह आसानी से वहां तक पहुंच जाता है। बच्चे जब ईंटों की एक पंक्ति पर चलने की कोशिश करते हैं, दीवार फांदते हैं, सीढ़ी चढ़ते हैं, झूलों में लटकते हैं, दौड़ने के खेल खेलते हैं, साइकिल की सवारी करते हैं तो उनकी बहुत मांसपेशियों का समन्वय बढ़ता है। खेल-खेल में जमीन में गड्डे खोदने, फूलों के हार बनाने, चित्र बनाने और उनमें रंग भरने में बच्चों की लघु मांसपेशियों का विकास होता है। मनोवैज्ञानिक जॉन पियाजे के अनुसार खेल बच्चों की मानसिक क्षमताओं के विकास में भी एक बड़ी भूमिका निभाते हैं। पहले चरण में बच्चा वस्तुओं के साथ संवेदना प्राप्त करने व कार्य संचालन करने का प्रयास करता है। दूसरे चरण में बच्चा कल्पनाओं को रूप देने के लिए वस्तुओं को किसी के प्रतीक के रूप में उपयोग करने लगता है। अन्तिम चरण में (7 से 11 वर्ष) काल्पनिक भूमिकाओं के खेलों की तुलना में बच्चा नियमबद्ध खेल (या क्रीडाओं) में संलग्न रहता है। खेलों से तार्किक क्षमता व स्कूल सम्बन्धी कौशलों को विकसित होने में मदद मिलती है।

निष्कर्ष :

- खेलों के सर्वमान्य होने से छात्रों के तनाव को नियंत्रित किया जा सकता है।
- छात्रों को पढ़ने के लिए और स्वेच्छा से विद्यालय जाने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।
- खेल शिक्षा से छात्रों के स्वास्थ्य का लाभ समाज की मिल सकता है।
- खेल विद्यालयों व महाविद्यालयों से सभी खेल विधाओं में राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियों को चिन्हित किया जा सकता है और हमारा देश विश्वस्तरीय स्पर्धाओं में सफलता का परचम लहरा सकता है।
- मधुमेह, उच्च रक्त चाप, अनिद्रा व पैरालिसिस जैसे रोगों से समाज को बचाया जा सकता है या उनकी संख्या को नगण्य किया जा सकता है।

- खेल शिक्षा से सामाजिक अपराधों पर नियंत्रण किया जा सकता है।
- खेल कार्ड की व्यवस्था से स्वास्थ्य के वास्तविक आंकड़े प्राप्त हो सकते हैं जैसे मधुमेह, उच्च रक्त चाप व अन्य बीमारियों के रोगियों की संख्या इत्यादि का पता चल सकता है।
- खेल शिक्षा के माध्यम से रोजगार के नूतन अवसरों का सृजन हो सकता है।
- खेल शिक्षा से राष्ट्रीय स्तर पर भारतीय शिक्षा व्यवस्था के साथ स्वास्थ्य व्यवस्था भी बदल सकती है।

संदर्भ:

विकिपीडिया: खेलों का स्वास्थ्य और शिक्षा में महत्व वेबदुनिया पोर्टल: डॉ. के.सी. खरे के आलेख से संदर्भ