

# खेल से अभिप्राय एवं शारीरिक फिटनेस में इसके महत्व एवं उपयोगिता

<sup>1</sup>Saroj Devi and <sup>2</sup>Dr. Gurdev Singh Virk

<sup>1</sup>Research Scholar, Department of physical education Niilm university, Kaithal

<sup>2</sup>Professor, Department of physical education Niilm university, Kaithal

## ARTICLE DETAILS

### Article History

Published Online: 15 May 2019

### Keywords

शारीरिक मानसिक व्यक्तित्व

## ABSTRACT

मनुष्य का विकास शारीरिक तथा मानसिक रूप से अधिक देखा जा सकता है। मनुष्य के शरीर को देखकर यह कहा जा सकता है कि उसके द्वारा संतुलित आहार लिया जा रहा है अथवा नहीं लिया जा रहा है। इसी प्रकार उसके द्वारा किए जाने वाले व्यवहारों को देखकर यह कहा जा सकता है कि उसके द्वारा मानसिक विकास किस सीमा तक किया जा रहा है। मनुष्य को एक क्रियाशील प्राणी कहा जाना ठीक होगा। उसके द्वारा विभिन्न प्रकार की क्रियाओं के आधार पर ही भली भांति शारीरिक विकास किया जाता है। जब तक वह कार्यशील रहता है। तब तक वह क्रियाशील रहता है। तब तक उसके द्वारा भली भांति अपने व्यक्तित्व का विकास किया जाता है। खेल बालक के जीवन की सर्वाधिक सुखद अनुभूति है। शारीरिक अंगों में स्फूर्ति और चंचलता, हृदय में आनन्द और प्रसन्नता तथा मन में उत्साह के भाव हमारी जीवन शक्ति को बढ़ा देता है। वास्तव में खेलकूद द्वारा ही बालकों के सर्वांगीण व्यक्तित्व का विकास होता है। खेल का केवल शारीरिक महत्व नहीं है वरन् शैक्षिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक तथा बौद्धिक महत्व भी है।

## 1. शारीरिक शिक्षा

समाज में भी विभिन्न प्रकार की क्रियाओं के आधार पर ही उसके द्वारा पूर्ण रूप से समाज में उन्नति की ओर अग्रसित हुआ जा सकता है। शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत मनुष्य के शरीर का ज्ञान प्राप्त करने के उपरान्त ही उसे पूर्ण रूप से विकसित किया जा सकता है। मनुष्य का शरीर एक मशीन की भांति माना जाता है। जब तक वह क्रियाशील रहता है।

तब तक वह स्वस्थ भी रहता है। जिस समय उसमें क्रियाशीलता समाप्त हो जाती है। उस समय उसके द्वारा पूर्ण रूप से संचालित नहीं हुआ जा सकता है। यह देखा जाता है कि मनुष्य के द्वारा की जाने वाली विभिन्न क्रियाओं के द्वारा ही उसके शरीर में व्याप्त समस्त छोटी – मोटी बीमारियां अपने आप ही समाप्त हो जाती है। यही कारण है कि मनुष्य के शरीर की क्रियाशीलता को विशेष रूप से लाभदायक माना जाता है।

## 2. आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व

शारीरिक शिक्षा ने आज के युग में विशेष सार्थकता, अद्वितीय भूमिका और असीमित योगदान दिया है। जैसे कि जैविक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को पूरा करना। स्वामी विवेकानन्द ने बल दिया है, “भारत को आज भगवत गीता की नहीं बल्कि फुटबाल के मैदान की जरूरत है।” शारीरिक शिक्षा की न केवल वर्तमान अपितु भविष्य में भी महान् उपयोगिता है। शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व पर बल देते हुए रोशयू ने कहा है, “यह शरीर का ठोस

गठन ही है जो मन का सही और निश्चित संचालन करता है।” सैकेंडरी एजुकेशन कमीशन भी शारीरिक

## 3. शारीरिक शिक्षा का महत्व

आधुनिक समाज में मनुष्य द्वारा स्वयं अपने चारों ओर खड़ी की गई समस्याओं से बाहर निकलने में शारीरिक शिक्षा हमारी जो मदद करती है उसे भी कम करके नहीं आंका जाना चाहिए। आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा के महत्व का सार इस प्रकार है

- सर्वांगीण विकास— शारीरिक शिक्षा बच्चे के संगठित मानसिक, सामाजिक, नैतिक और शारीरिक गुणों का सर्वांगीण विकास, शारीरिक क्रियाकलापों के माध्यम से उपलब्ध कराती है।
- शारीरिक वृद्धि और विकास— शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक हैं क्योंकि यह आंशिक व्यवस्था और मानव शरीर की क्रियाशीलता के विकास में सहायक होते हैं। यह उसकी थकान से लड़ने की सामर्थ्य बढ़ाती है उसके प्रदर्शन में सुधार और उसे और अधिक स्वस्थ बनाती है।
- बौद्धिक विकास— शारीरिक क्रियाकलाप अवश्य सीखने चाहिए, अतः बौद्धिक तंत्र के बल सोचने की आवश्यकता है जिसका परिणाम ज्ञान ग्रहण करना है। शारीरिक क्रियाकलाप बच्चे के वैज्ञानिक अन्तर्गमन, बौद्धिक और श्रेष्ठ विचारधारा का विकास, परमावश्यक है।

- भावनात्मक विकास— शारीरिक शिक्षा भावनाओं पर नियंत्रण के अवसर उपलब्ध कराती है। खेल जीतना और हारना दोनों ही भावनाओं के छुटकारे और भावनाओं के नियंत्रण का क्षेत्र है।
- सामाजिक समायोजन— शारीरिक शिक्षा प्रतिभागियों व अन्यो के साथ मेलमिलाप का अवसर प्रदान करती है। जिससे हम सामाजिक गुणों जैसे खेल भावना, ईमानदारी, मित्रता, भाईचारा, शिष्टाचार, आत्म-अनुशासन, सहयोग और ऐसी संस्था के प्रति आदर की भावना, जो व्यक्ति को सामाजिक समायोजन में मदद दे, को सीखते हैं।
- व्यक्तिगत समायोजन— शारीरिक शिक्षा व्यक्ति को आत्म-अभिव्यक्ति का पूरा-पूरा अवसर देती है और अपने कार्य के परिणामों से संतुष्टि देती है और उसे जीवन में व्यक्तिगत समायोजन के लायक बनाती है।
- चारित्रिक विकास— सामूहिक प्रयास, टीम के प्रति वफादारी और मजबूत इरादे, खेल और शारीरिक क्रियाकलापों के लिए आवश्यक है। ये एक नैतिक चरित्र के विकास के लिए बड़े उपयोगी साबित होते हैं।
- शारीरिक फिटनेस— कसरत और व्यक्ति के शरीर के विषय में ज्ञान और शारीरिक फिटनेस के लिए आवश्यक योगदान शारीरिक शिक्षा के माध्यम से मिलता है। नियमित कसरत या व्यायाम हमारी शारीरिक कार्यक्षमता और बनावट को सुधारता है।
- मानसिक विकास— शारीरिक शिक्षा सीखने की कला, खेलों, नियमों, तकनीकों और ब्यूह रचनाओं एवं नई स्थितियों में व्यक्ति को प्रभावी ढंग से निर्णय लेने में सक्षम बनाती है। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम व्यक्ति को स्वच्छता, स्वास्थ्य और सफाई के प्रति सचेत कर उसका मानसिक विकास करता है।
- स्नायु पेशी विकास— शारीरिक क्रियाकलापों के माध्यम से व्यक्ति पेशी व स्नायु तंत्र में समन्वय बिठाना सीखता है। स्नायु पेशी तंत्र संयोजन का विकास अच्छी तरह तभी होता है जब विभिन्न प्रकार की कसरतों को दोहराते हुए लम्बा समय हो गया हो। किसी काम को सही तरीके से करने या सीखने की कला, अच्छा स्नायु-पेशी तंत्र नियंत्रण, अपरिहार्य है। यह हमें तीव्र और सक्षम गति उपलब्ध कराता है।
- स्वस्थ संवेग अभिव्यक्ति— खेल संवेगों का अभियान है और मौलिक प्रवृत्तियों के प्रकटीकरण के अनेक अवसर प्रस्तुत करता है। खेल के गत्यात्मक गुणों को बच्चे की मूल प्रवृत्तियों के तुष्टिकरण के लिए उपयोग में लाया जा सकता है।
- खेल और शारीरिक क्रियाकलाप सभी लोगों की संस्कृति में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। ऐसे क्रियाकलापों के दौरान विभिन्न संस्कृतियों के व्यक्ति आपस में एक दूसरे से मिलते हैं और एक दूसरे के बारे में जानते हैं। उनके रीति-रिवाजों, परम्पराओं और जीवन शैली के बारे में परिचित होते हैं, जिससे सांस्कृतिक विकास को बढ़ावा मिलता है।
- नेतृत्व गुण— एक अच्छे नेता में आत्म विश्वास, बुद्धि, वफादारी, ईमानदारी, समर्पण, और साधन सम्पन्नता जैसे गुण होने चाहिए। इन गुणों को और अधिक विकसित व सिंचित करने का मौका खेल की स्थिति और खेल के मैदान में मिलता है, जो ऐसे गुणों के विकास की प्रयोगशाला होती है।
- स्वास्थ्य एवं सुरक्षा आदतें— शारीरिक शिक्षा, व्यक्ति को स्वास्थ्य एवं सुरक्षा आदतों के लिए निर्देश देती है, और खेल व क्रीड़ाएं सुरक्षा व स्वास्थ्य प्रेरक पद्धति के तरह ही खेली जाती हैं।
- लोकतांत्रिक मूल्य— शारीरिक शिक्षा संगठन और प्रशासन लोकतंत्र के सिद्धान्तों, लो और दो तथा संस्था का आदर करो पर आधारित है। कार्यक्रमों की योजना व संचालन में अवसर द्वारा शारीरिक शिक्षा लोकतांत्रिक आदर्शों और मूल्यों को छात्रों के मन में बिठा देती है।
- स्वस्थ दृष्टिकोण विकसित करना और खेल भावना को प्रोत्साहन— शारीरिक शिक्षा हार और जीत को शालीनता से स्वीकार ने की कला सिखाती है। अन्यो से दूर रहने की भावना और नियमों का पालन और मैत्री भाव का दृष्टिकोण बनाये रखना आदि सकारात्मक दृष्टिकोण के विकास और खेल भावना को प्रोत्साहन देता है।
- खाली समय का रचनात्मक उपयोग— शारीरिक शिक्षा खाली समय के रचनात्मक उपयोग में भी अपना योगदान देती है। दक्षताओं और शारीरिक क्रियाकलापों से व्यक्ति अपनी अतिरिक्त ऊर्जा का समुचित उपयोग करना सीखता है। और खाली समय के घंटों का सदुपयोग करना सीखता है।
- अभिव्यक्ति और रचनात्मकता— शारीरिक शिक्षा की भाषा, भावनाओं की अभिव्यक्ति और रचनात्मकता की इजाजत देती है तथा मूवमेंट और विचारों की नयी तर्ज को जन्म देती है।

- नागरिकता के गुण— शारीरिक शिक्षा अच्छे नागरिक गुणों का भी विकास करती है जैसे कृकानून का पालन करना, स्वच्छ खेल, खेल भावना, साफ रहनदृसहन, दूसरों का आदर और देश भक्ति की भावना जो कि लोकतांत्रिक जीवन में आवश्यक है, को विकसित करती है।
- आर्थिक उपादेयता— आजकल शारीरिक शिक्षा तेजी से कमाई वाले व्यवसाय के रूप में बदल रही है। व्यवसाय के लिए अवसर और स्वरोजगार व विभिन्न एजेंसियों में रोजगार के अवसर पैदा कर रही है। प्रायोजित करने की अवधारणा ने खेलों के क्षेत्रों को नयी और अर्थ पूर्ण दिशा दी है।
- मानसिक शान्ति—शारीरिक क्रियाकलापों जैसे योगा, एरोबिक्स, फिटनेस कार्यक्रम, मनोरंजन क्रियाकलापों, खेल और क्रीड़ाएं, आधुनिक जीवन शैली में मानसिक तनाव को कम कर और उनसे मुक्त होने व ध्यान बटाने में मदद करते हैं और हताशा से भी मुक्ति दिलाते हैं।
- राष्ट्रीय एकता—भारत में जहाँ विभिन्न धर्मों, जातियों, नस्लों व भाषाओं के लोग रहते हैं वहाँ शारीरिक शिक्षा इनमें एकता की भावना लाने और राष्ट्रीय एकता को प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

अन्तर्राष्ट्रीय मेलमिलाप— शारीरिक शिक्षा राष्ट्रीय सीमाओं के अवरोधों को तोड़कर एक बड़ा प्लेटफार्म प्रदान करती है। अन्तर्राष्ट्रीय स्पर्धाएं विभिन्न देशों के खिलाड़ियों को व्यक्तिगत मेलमिलाप का अवसर देती हैं और उन्हें साथ लाकर व एक दूसरे के निकट लाकर परस्पर अनुभवों एवं वैश्विक भाईचारे की भावना को बढ़ाने का अवसर देती हैं।

#### 4. खेल से अभिप्राय एवं इसका महत्व

सृष्टि के उदय के साथ आदि काल से आज तक शिक्षा प्रदान करने और ग्रहण करने की प्रक्रिया अनवरत रूप से चली आ रही है। मनुष्य ने पृथ्वी पर जन्म लेते ही कुछ न कुछ सीखना प्रारम्भ कर दिया और धीरे-धीरे समय बीतने के साथ-साथ वह अपने विचार, रहन-सहन, आचरण व्यवहार, दृष्टि-चिन्तन में परिवर्तन व संशोधन करते हुए वर्तमान सभ्यता के दौर तक पहुँचने में सफल हुआ।

मनुष्य के विकास में खेलकूद एवं शिक्षा और संस्कारों की प्रमुख भूमिका है। शिक्षा एवं खेलकूद का उद्देश्य जहाँ एक ओर बालक के मस्तिष्क में ज्ञान दीप प्रज्वलित करना है वहीं दूसरी ओर बालक के व्यक्तित्व का सन्तुलित विकास करना भी है। खेल व शिक्षा के विभिन्न उद्देश्य जैसे ज्ञानार्जन, मानसिक विकास, जीविकोपार्जन, शारीरिक विकास, सांस्कृतिक विकास, चरित्र निर्माण, परिस्थिति अनुकूलन,

व्यक्तित्व विकास आदि को स्वस्थ शरीर के मस्तिष्क के बिना प्राप्त किया जाना प्रायः असम्भव है। स्वस्थ शरीर के विकास में शारीरिक शिक्षा की अहम भूमिका है। हमारे धर्म ग्रन्थों में भी लिखा है कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है और स्वस्थ मन होने पर ही विधिवत् शिक्षा ली जा सकती है। चाहे वह शिक्षा की किसी भी क्षेत्र में ही क्यों न हो शिक्षा ग्रहण करने के लिए हमें अपनी इन्द्रियों तथा चित पर नियंत्रण करना नितांत आवश्यक है और यह विधिवत शारीरिक शिक्षा से ही सम्भव हो सकता है।

स्वामी ओमानन्द तीर्थ के अनुसार आधुनिक युग को यंत्र युग कहा जाता है इन यंत्रों ने मानव को इस प्रकार आच्छादित कर लिया है जिस प्रकार सावन की घनघोर घटा आकाश को आच्छादित कर लेती है, यदि मानव चाहे तो भी यंत्रों से किसी भी अवस्था में छुटकारा नहीं पा सकता। मानव ने यंत्रों का आविष्कार जीवन को सुखमय बनाने के लिए किया था परन्तु आज यंत्र मानव को सेवक न रहकर आश्रयदाता बन गया है। यहाँ तक की मानव भी एक चलता फिरता यंत्र बनकर रह गया है। उसका जीवन नीरस हो गया है इस नीरस जीवन में रस भरने एवं शरीर को बलशाली बनाने के लिए मानव को खेलकूद की आवश्यकता महसूस हुई।

लोग शिक्षा का अर्थ किसी विद्यालय में नाम लिखाकर अध्ययन करना मानते हैं उनकी समझ में शिक्षित वही है। जिसने किसी विद्यालय में विभिन्न विषयों का अध्ययन किया हो। लेकिन ऐसा समझना उसकी भूल है। मनुष्य विभिन्न विषयों का अध्ययन करने के बाद भी अशिक्षित रह सकता है। शिक्षा और अध्ययन पर्यायवाची शब्द नहीं है। इन दोनों में बड़ा अन्तर होता है।

शिक्षा एवं खेल के द्वारा किसी भी राष्ट्र अथवा समाज की अपनी मनोवृत्तिया प्रतिबिम्बित होती है। इसी से इसका क्षेत्र अत्यन्त विस्तृत होता है शिक्षा अथवा खेल को परिभाषित कर देने का तात्पर्य उसके विस्तृत क्षेत्र को सीमाबद्ध कर देना है।

सीमाबद्ध होकर शिक्षा एवं खेल दूषित हो सकती ऐसा करना खेल व समीक्षा के प्रति बहुत बड़ा अन्याय होगा। फिर भी शिक्षा को किसी न किसी प्रकार का निश्चित रूप दिया जाना आवश्यक है। जिससे राष्ट्र लाभान्वित हो सके और अपने उद्देश्यानुसार प्रगति कर सके।

खेल एवं शिक्षा की महत्वपूर्ण प्रक्रिया व्यक्ति को सम्पूर्ण करती है खेल व शिक्षा का अर्थ किसी व्यक्ति को जीवन जीने की कला से पूर्ण रूप से परिचित कराना और उसे व्यवहार में उतारने की क्षमता पैदा करना है। पैदा हो जाने और जीने में जमीन आसमान का अन्तर है। यदि कोई व्यक्ति पैदा होकर बिना शिक्षित हुए जीवन जीना प्रारम्भ कर देना तो उसका जीवन पशुवत होगा।

जीवन के इस अपव्यय को रोकने के लिए ही मुनीषियों ने अनुसंधान किये उनके इस प्रयास से मनुष्य को

पशुता से मुक्ति दिलाने में आशातीत सफलता प्राप्त हुई खेल एक सुविचारित प्रक्रिया है जो प्रत्येक प्राणी के लिए आवश्यक है। इतिहास मनुष्य की समस्याओं का एक प्रमाणित ग्रंथ है क्योंकि इसके अन्दर मनुष्य की सभी सभ्यताओं का विस्तृत रूप से उल्लेख मिलता है। इतिहास के आधार पर यह स्वीकार किया जाता है कि मनुष्य एक सभ्य प्राणी है और इस कथन की पुष्टि ऐतिहासिक साहित्यों का आधार लेकर वैज्ञानिक आधार पर सम्पन्न की जाती है। दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है कि वैज्ञानिक आधार पर तथ्यों को प्रमाणित करने के लिए इतिहास के माध्यम से मनुष्य की समस्याओं को मापने का प्रयास किया जाता है। परिवर्तनशील समाज में शोध कार्य का अपना अलग महत्व दिखाई पड़ता है, मनुष्य ने विभिन्न परिस्थितियों के अन्दर विभिन्न प्रकार के अनुभवों के आधार पर ज्ञान के विकास स्तर को क्रमशः सुधारने का प्रयास किया है। वास्तव में शोध ज्ञान के विकास का माध्यम है और समय-समय पर मनुष्य विभिन्न क्षेत्रों में ऐसे नवीन कार्यों को सम्पन्न करके अपने ज्ञान का विकास करता है।

भारतीय ग्रन्थों के अनुसार शरीर को धर्म साधने का माध्यम कहा गया है। "शरीर माध्यम खलु धर्म साधनम्" जब से मनुष्य की उत्पत्ति हुई तभी से वह उन कारणों की खोज में रहा जो कि उसकी प्रगति को प्रभावित कर सकते हैं। जब मनुष्य जंगलों में रहता था एवं कबीलाई जीवन व्यतीत करता था तब कबीले के सरदार की चयन प्रक्रिया शक्ति पर ही आधारित थी क्योंकि उस समय मनुष्य अपने को युद्ध में श्रेष्ठ सिद्ध करने के लिए तथा जंगली जानवरों से अपना बचाव करने के लिए अपनी शारीरिक शक्ति के उपर ही निर्भर करता था उस समय आधुनिक हथियार नहीं थे परन्तु आज के समय में मनुष्य जीवित रहने के लिए शारीरिक शक्ति को अधिक महत्व नहीं देता है। अब न तो युद्ध इतनी संख्या में होते हैं और न ही शारीरिक शक्ति से लड़े जाते हैं। आजकल एक देश दूसरे देश पर अपनी शक्ति एवं सांस्कृतिक सम्पन्नता का प्रदर्शन खेलों के माध्यम से ही करता है।

अब युद्ध लड़कर शक्ति प्रदर्शन नहीं की जाती है। खेलों का महत्व इसलिए भी अधिक हो गया है क्योंकि खेलों की तकनीक में वैज्ञानिक विकास इतना अधिक हो गया है इसमें हार जीत का फैसला मिलीमीटरों एवं सेकण्ड के सौवें हिस्से में ही होना सम्भव होता है। आज के समय में खिलाड़ी नित्य नये वैज्ञानिक पहलुओं का प्रयोग कर अपने प्रदर्शन को सुधारता है। खेल व्यक्ति को ऐसा व्यक्तित्व प्रदान करने में सक्षम है जो व्यक्तित्व तथा सामाजिक दोनों आयामों में सफलतापूर्वक जीवन जीने की योग्यता प्रदान करता है।

आज इसी व्यापक अर्थ में ही हमें खेल की उपयोगिता स्वीकार करनी चाहिए। प्राथमिक व्यक्तित्व का अर्थ व्यक्ति कैसा दिखाई देता है। इससे ही समझा जाता है कि व्यक्तित्व का पहला घटक मनुष्य की आकृति है। शारीरिक रूप से विकृत व्यक्ति समाज में चर्चा का विषय ही होता है व्यापक

स्वरूप में व्यक्तित्व का अर्थ उसके शारीरिक गुणों व सामाजिक व्यवहारों का योग होता है क्योंकि शरीर धारणा त्रुटिपूर्ण होने वाला व्यक्ति अपने आन्तरिक गुणों को भी प्रकट करने में असमर्थ होता है अथवा उसमें हिचकिचाहट होती है, वह अर्न्तमुखी तथा स्वकेन्द्रीय बन जाता है उसे अपनी भावनाओं को प्रकट करने में कठिनाई होती है या उसके भावों को साथ में रहने वाले मित्रगण समझ नहीं पाते हैं।

अपने आप को सुसभ्य तथा सुसंस्कृत बनाने में मानव ने अकल्पनीय उन्नति की है अपनी बुद्धि तथा अनुभवों को संचित करने की योग्यता के बल पर उसने नई खोज, नये आविष्कार किये हैं, जिससे वह स्वयं अपने भाग्य का निर्माता कहलाया है, फिर अपने भूत को न तो भुला सका है न ही उसकी अवहेलना करना उसके वश में है उसकी प्रवृत्तियां तथा प्रक्रियाएं आज भी उसके व्यवहार प्रणाली का अभिमेद्य अंग बनी हुई हैं इन्हीं परिस्थितियों ने मनुष्य की मनोवैज्ञानिक तथा क्रियात्मक प्रणालियों को गम्भीर रूप से प्रभावित किया है।

खेलकूद ऐसा सक्रिय माध्यम है जहां अनेक स्पर्धक एक दूसरे के नजदीक आते हैं। खेलते हैं, साथ रहते हैं, एक ही स्थान पर सोते हैं, विचरित होते हैं और प्रशिक्षित होते हैं शारीरिक क्रियाओं से और विभिन्न प्रकार के गतिक अभ्यास के दौरान स्वतः यह अनुभव हो जाता है कि हमारी कौन सी आदत बुरी है या हम कहाँ पर पिछड़े हुए हैं या हमने कहाँ गलती की है अतः अच्छे मित्रों के साथ उत्तम प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में स्वयं प्रयत्न कर बुरे और अस्वास्थ्यकर, अरुचिकर, असभ्य आचरण व आदत का त्याग किया जा सकता है यह सब खेल क्रीडा व विभिन्न प्रकार के खेल कूद के वातावरण में अधिक सम्भव है क्योंकि ये अधिक और उत्तम प्रेरणा देते हैं

खेल बालक के जीवन की सर्वाधिक सुखद अनुभूति है। शारीरिक अंगों में स्फूर्ति और चंचलता, हृदय में आनन्द और प्रसन्नता तथा मन में उत्साह के भाव हमारी जीवन शक्ति को बढ़ा देता है। वास्तव में खेलकूद द्वारा ही बालकों के सर्वांगीण व्यक्तित्व का विकास होता है। खेल का केवल शारीरिक महत्व नहीं है वरन् शैक्षिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक तथा बौद्धिक महत्व भी है।

बालकों का खेल एक स्वाभाविक (Spontaneous) क्रिया है जो आत्म-प्रेरित (Selfmotivated) होती है और आनन्ददायक भी होती है। बालकों के जीवन में दो क्षेत्र हैं, प्रथम खेल तथा दूसरा कार्य, वृत्ताद्ध होता है। बाल्यावस्था तक बालकों का सम्बन्ध प्रमुख रूप से खेल से रहता है। इसके बाद कार्य उनके लिये महत्वपूर्ण होता जाता है। आधुनिक युग में खेल के महत्व को शिक्षाशास्त्रियों एवं विद्यालय प्रशासन ने भी स्वीकार किया है। इसी कारण विभिन्न कक्षाओं के पाठ्यक्रम में खेल, ड्रामा, आर्ट और संगीत जैसे विषयों को महत्व दिया जा रहा है।

आधुनिक समय में सबसे प्रचलित खेलों में से एक क्रिकेट खेल में बालकों को अपने विभिन्न संवेगों को अनुभव करने का अवसर प्राप्त होता है तथा वह दूसरे बालकों अथवा बड़े लोगों की संवेगात्मक अभिव्यक्तियों को देखकर अनुकरण के आधार पर संवेगों का प्रकाशन करना सीखता है तथा साथ ही साथ संवेगात्मक नियन्त्रण (Emotional Control) भी सीखता है। इसके अतिरिक्त बालक जितना ही अधिक दूसरे बालकों के सम्पर्क में आता है, उसका उतना ही समाजीकरण होता है। अतः क्रिकेट के माध्यम से बालक अनेक सामाजिक मूल्यों को सीखता है जैसे— सहयोग, सहानुभूति, सहनशीलता आदि सीखता है जिनसे उसे समाज के साथ अनुरूपता स्थापित करने में सहायता मिलती है। क्रिकेट में बालक नेतृत्व (Leadership), प्रभुत्व (Dominance), प्रतियोगिता (Competition) आदि विशेषताओं को भी सीखता है। किन परिस्थितियों में उसे समूह में ख्याति, च्वचनसंतपजलद्ध मिलती है और किन परिस्थितियों में उसे समूह से निष्कासित किया जाता है, यह सभी तथ्य वह क्रिकेट के द्वारा सीखता है।

विशिष्ट व्यक्तित्व में नेतृत्व की विचारधारा के लिए किसी वैज्ञानिक सहायता की जरूरत नहीं होती है। उदारता पूर्ण व्यवहार व्यक्ति का एक प्राथमिक गुण होता है और नेता को इसमें पूर्णतया दक्ष होना चाहिए जहाँ पर प्रत्येक व्यक्ति की आगे बढ़ने की इच्छा होती है और प्रतिस्पर्धा तथा आंतरिक सहसम्बन्धों के आधार पर वह समूह के अन्य सदस्यों से जुड़ना चाहता है। यद्यपि आत्मविश्वास, श्वासक्षमता, खेल क्षमता, एथलैटिक क्षमता, सुदर्शन व्यक्तित्व, निर्णय की गति, स्थिरता और अन्य ऐसी विशेषताएं भी नेतृत्व में होनी चाहिए

जो समूह के विभिन्न लोगों के गुणों का एक साथ जोड़ सके। वर्तमान शोध अध्ययनों में यह देखा गया है कि ऐसी सामाजिक प्रक्रिया है जिसमें समूह के अधिक से अधिक लोगों को एक समय में उनके मूल्यों और इच्छाओं को प्रतिनिधित्व दिया जाता है। एक नेता समूह को सामाजिक शक्ति प्रदान करने का केन्द्र होता है और वह समूह द्वारा प्राप्त किए जाने वाले मूल्यों का सहभागी भी होता है तथा बुद्धि, विवेक, स्वास्थ्य, आत्मविश्वास, सामाजिक स्वीकृति आदि को सहयोगियों द्वारा स्वीकार भी कराता है। दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है कि एक नेता अपने समूह में सबसे विवेकशील व्यक्ति होता है।”

## 5. निष्कर्ष

खेल-कौशल के मूल्यांकन द्वारा ही किसी भी खेल कौशल की वास्तविक दक्षताएँ निर्धारित की जा सकती हैं। संबंधित खेल की यही कुशलतायें एक आवश्यक आधार पटल तैयार करती हैं, कि किसी खिलाड़ी का प्रदर्शन किस प्रकार और किस सीमा तक सुधार योग्य है, हम किस तरह से और बेहतर सुधार उनमें ला सकते हैं, क्या यह सुधार एक बेहतर प्रशिक्षण को अनुगामी बनाकर लाया जा सकता है? अतः किसी भी खिलाड़ी को उसके सही और बेहतर प्रदर्शन के विकास के लिए ऐसे कौशल परीक्षण एक प्रभावी और उपयुक्त आधारशिला बनते हैं। यदि हम विभिन्न खेलों के कौशल के संदर्भ में हुए अध्ययन पर एक दृष्टि डालें तो पायेंगे कि अलग-अलग खेल कौशल पर कई बार कार्य हुये हैं। जिनके द्वारा ही हम आगे के अध्ययन की रणनीति पर कदम उठाते हैं।

## संदर्भ ग्रंथ सूची

1. चक्रवर्ती, गौरी, (2007), खो-खो अवलोकन, दिल्ली खेल साहित्य केन्द्र.
2. दत्ता, ए.के, व पुरुषवानी, मनोज, (2006), 'टेबल टेनिस खिलाड़ियों के कौशल के लिये मानक का निर्माण, इंटरनेशनल जनरल ऑफ टेबल टेनिस साईस,6.
3. दुरेहा, दिलीप, के. व मेहरोत्रा, अखिल., (2003), टीचिंग एण्ड कोचिंग हॉकी पार्ट वन, दिल्ली. जनवानी प्रकाशन, प्रायवेट, लिमिटेड.
4. फुलकर डॉ. आशीष, व अगस्टीन एन्थोनी., (2014), कंस्ट्रक्शन ऑफ अण्टरहैण्ड पिचिंग टेस्ट फॉर नेशनल लेवल सॉफ्टबॉल प्लेयर्स, इंटरनेशनल जनरल ऑफ एम., सोशल साईस, 3(1).
5. घोष, महाप्रसाद, कुण्डु ब्रजनाथ, (2014), "फिजिकल, फिजियोलॉजिकल एण्ड एन्थ्रोपोमेट्रिक मेस्योर एस डिटरमिनेट ऑफ परफॉरमेंस इन खो-खो स्कील-ए कोरिलेशनल स्टडी, इंटरनेशनल जनरल ऑफ ह्यूमनिटिस एण्ड सोशल साईस इनवेंशन 3,(8), 4-12<sup>प</sup>
6. कोकग, सैमपार्न, (2007), ए कंस्ट्रक्शन ऑफ बॉस्केटबॉल स्कील टेस्ट, माॅस्टर ऑफ आर्ट्स फिजिकल एजुकेशन, पीएच0 डी0, थिसिस, बूनसांग, कासा.
7. खोदाद, काशा, शोलेह., एण्ड तजोरी, फरशाद., (2014),दि कान्सट्रक्शन एण्ड वेलिडेशन ऑफ ए टेस्ट ऑफ रेसलिंग स्कील, जनरल ऑफ एप्लायड साईस एण्ड एग्रीकल्चर, 9(4), 1956-1962.
8. कुमार, पी, राज., एण्ड कालीदासन, आर, (2013), कंस्ट्रक्शन एण्ड डेवलपमेंट स्कील टेस्ट इन सर्विस एमांग बॉल बैडमिंटन प्लेयर्स, राजकुमार, ऐट आल., स्टार फिजिकल एडि.,(2), 5-8.
9. कुमार, शैलेष., एण्ट मेहरोत्रा, अखिल, (2015), कंस्ट्रक्शन ऑफ स्कील बेस्ड टेस्ट आयटम फॉर मेस्यूरिंग फिलक एबिलिटी फिल्ड हॉकी, अकादमिक स्पोर्ट्स स्कॉलर, 4,(3),1-4