International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
Multidisciplinary, Indexed, Double Blind, Open Access, Peer-Reviewed, Refereed-International Journal.
SJIF Impact Factor =7.938, January-June 2024, Submitted in January 2024, ISSN -2393-8048

शारीरिक अभ्यास का उद्भव व मानव सभ्यता का आविर्भाव खेलक्रिया के सम्बन्ध में

डॉ. अनुराग बिस्सू, सहायक आचार्य, शारीरिक शिक्षा विभाग, टांटिया विश्वविद्यालय, श्री गंगानगर
जगदीश खिचड़, शोधार्थी, टांटिया विश्वविद्यालय, श्री गंगानगर

प्रस्तावित शोध की भूमिका

खेल मानव जीवन की सहज प्रवृति का अंग है। खेलो की लोकप्रियता भारतीय जनमानस में प्राचीन काल से ही विद्यमान रही है। इसका प्रमाण इतिहास के पन्नों को उलटने से मिल जाता है। प्राचीन काल से प्राप्त भित्ती चित्रों, शिलालेखों और अभिलेखों में खेल देखा जा सकता हैं। परम्परागत समाज में मानवीय मूल प्रवृत्ति एवं प्राकृतिक अनुकरण के परिणाम के रूप में खेल का विकास हुआ। भारतीय सृष्टि निर्माण दर्शन से यह स्पष्ट होता है कि सम्पूर्ण जीव जगत और उसकी सम्पोषक संरचना, ईश्वरीय विधान की लीला है। रामायण एंव महाभारत की प्रचलित लोक गाथाएं खेल, क्रीड़ा और अभिनय के अलग–अलग रूपों का दिग्दर्शन कराती है। इनमें सामूहिक सम्बंधों की स्थापना एक दूसरे पर आश्रित और परम्परा के गुण विद्यमान है। वैदिक साहित्य के प्रथम संकलन ऋग्वेद में क्रीड़ा का उल्लेख है। परम्परागत कृषि प्रधान वैदिक समाज में मानवीय मूल प्रवृत्तियों कीसंतुष्टि के लिए क्रीड़ा एवं खेलकूद की व्यवस्था सृजित की गयी थी। यह समूह वृत्ति की विशिष्ट उपज थी और मनुष्य की सामाजिकता का पोषण करती थी। क्रीड़ा की भांति खेल और अभिनय का भी वैदिक साहित्य में उल्लेख है। अथर्ववेद में खेल को व्यायाम के रूप में चित्रित किया गया है। जबकि क्रीड़ा व्यक्ति की शारीरिक शक्ति से सम्पन्न होती है। प्राचीन भारतीय साहित्य के प्रत्येक प्रभाग में क्रीड़ा, खेल और अभिनय का उल्लेख प्रचुरता से पाया जाता है। खेलों के स्थान, उनके नियम और उनमें सहभागिता के लिए व्यक्ति में आवश्यक वयैक्तिक गुणों एवं प्रवृत्तियो का विस्तृत उल्लेख मिलता है। खेल व्यक्ति के लिए प्राथमिक आवश्यकता है। किसी भी बालक का सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास खेल के बिना सम्भव नहीं है।

खेल के अर्थ को हम बालक के खेल को निरीक्षण करते हुए स्पष्ट कर सकते हैं कि खेल एक रचनात्मक प्रवृत्ति है। जिसमें बालक को अति आनन्द प्राप्त होता है। खेल को खेलते हुए बालक यह अनुभव करता है कि उसकी रूचि खेल के अतिरिक्त किसी चीज में नहीं है। यदि हम खेल के अर्थ को प्रकट करने के लिए समस्त विद्वानों द्वारा दिये गये अर्थ का समन्वय करें तो हमें पता चलता है कि–खेल जन्मजात, स्वतंत्र, स्फूर्तिदायक, स्वलक्षित एवं आनन्ददायक रचनात्मक प्रवृत्ति हैं।

खेलों का इतिहास मानव जाति के विकास के साथ जुड़ा हुआ है। बदलते समय के साथ–साथ खेलों का स्वरूप भी बदलता रहा है। आदिमानव खेलों का उपयोग भूख मिटाने के लिए, शिकार की खोज में तथा प्राकृतिक विपदाओं से बचने के लिए करता था। धीरे–धीरे मानव सभ्यता का विकास हुआ तथा खेलों के 'मनोरंजनात्मक' पहलू को पहचाना गया तथा उनका उपयोग मनोरंजन के लिए भी होने लगा। इसके साथ–साथ खेलों में 'प्रतिस्पर्द्धा की भावना' ने भी जन्म लिया तथा इस प्रकार 'हार–जीत' के महत्व को भी समझा जाने लगा।

प्रस्तावित शोध के सोपान

(1) खेल स्वभाविक होता है परन्तु कार्य परिस्थिति जन्य और अर्जित होता है।
(2) प्रायः खेल का सम्बन्ध काल्पनिक जगत से होता है परन्तु कार्य का सम्बन्ध वास्तविक जगत से होता हैं।
(3) खेल के नियम स्वयं खेल मे ही बनते परन्तु कार्य के नियम अन्य लोगों के द्वारा बनाये जाते हैं।
(4) खेल में खेल खेलने वाला किसी प्रकार का आंतरिक अथवा बाह्य बन्धन अनुभव नहीं करता है। परन्तु कार्य में ये दोनों प्रकार के बन्धन सम्भव हो सकते है।
(5) खेल में यदि बालक को किसी प्रकार की बाधा पहुँचायी जाय तो उसे आंतरिक दुःख होने लगता हैं, परन्तु कार्य में ऐसा होना आवश्यक नहीं हैं।

प्रस्तावित शोध का महत्त्व

बालक के जीवन में खेल के महत्व को समझते हुए प्रसिद्ध शिक्षाशास्त्री फ्रोबेल ने किण्डर गार्टेन शिक्षा पद्धति का अविष्कार किया जो कि पूर्णरूप से खेलपर ही आधारित हैं। फ्रोबेल महोदय ने गाना रचना एवं गीत के माध्यम से बालको को शिक्षा देने की योजना बनाई जो कि खेल के ही स्वरूप है। इसके साथ–साथ फ्रोबेल महोदय ने अपनी पद्धति में खेल पर आधारित उपहारो को भी महत्व प्रदान किया है।

मांटेसरी शिक्षा पद्धति इस पद्धति की प्रवर्तक मैडम मांएटेसरी है। उन्होने बालकों को नाना

प्रकार के खिलौनो के बीच खेलते हुए ज्ञानार्जन करने लिए अवसर प्रदानकिया प्रोजेक्ट पद्धति में बालकों की शिक्षा में प्रयोजनता निहितकर दी जाती है।

डाल्टन प्रणाली श्रीमती पार्कहर्स्ट ने अमेरिका में डाल्टन ने सामाजिक स्वतंत्रता एंवव्यैक्तिकता के मुख्य नियम है।

ह्यूरिस्टिक पद्धति –इस पद्धति के समस्त नियम एवं कार्य उसी प्रकार के होतें है जैसे खेल में होते है। बालचर पद्धति के प्रवर्तक बेडेन पावेल महोदय है ''खेलप्रवृत्ति के दृष्टिकोण से हम देखते है कि बालचर क्रियायें प्रायः समस्त खेल सिद्धान्तो के अनुसंधान पर आधारित है।''

सर्वश्री के0 भाटिया एवं वी0डी0 भाटिया के शब्दो में ''यह खेल की पद्धति है जिससे स्वतंत्र शासन में अपने कर्तव्यों एवं उत्तरदायित्वों को जानने से शिक्षालय में सामाजिकता एवं नागरिकता की शिक्षा मिलती है।''

इसके अतिरिक्त खेल द्वारा बालक का शारीरिक व मानसिक विकास, संवेगात्मक विकास होता है। खेल द्वारा ही बच्चों का नैतिक तथा समाजिक विकास भी होता है।

खेल द्वारा बालक का विकास कुछ समय पूर्व तक खेलों में लोगों की धारणा नकारात्मक थी। वर्तमान समय में इस अवधारणा में परिवर्तन हुआ है। खेल एवं शिक्षा को जीवन का अनिवार्य पक्ष समझा जाने लगा है जिससे व्यक्ति का शारीरिक और मानसिक विकास होता है।

इसके समर्थक अभी 50 प्रतिशत लोग मौजूद हैं। वर्तमान में अब नई–नई शिक्षण विधियों द्वारा शिक्षा प्रदान की जाती हैं। अब पुरानी लोकोक्ति बिल्कुल उलट गई है। मनौवैज्ञानिकों ने यह अनुभव किया है कि खेलों के बिना शिक्षा अधूरी है।

अरस्तू के शब्दों में–''खेल ही जीवन की सच्ची शिक्षा है।''

डॉ0 सर्वपल्ली राधाकृष्णन् के शब्दों में, ''खेल भावी पीढ़ियों के सम्पूर्ण विकास के श्रेष्ठतम् क्रम और सबल साधन हैं।''

खेल का व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण स्थान है। खेल से व्यक्ति का विकास होता है। खेल से शारीरिक मानसिक, तथा नैतिक गुणों का विकास होता है। खेलों का मानव जीवन में निम्नलिखित महत्व है।

प्रस्तावित शोध के उद्देश्य

1. शारीरिक शिक्षा का महत्व 1925 से बढ़ता गया, क्योंकि शिक्षा अध्यापन में शारीरिक शिक्षा का स्थान निश्चित किया गया।
2. विद्यार्थियों के साथ–साथ अन्य खिलाड़ियों पर भी ध्यान देना आरंभ किया, जिससे शारीरिक शिक्षा के साथ क्रीड़ा स्पर्धा में भी शास्त्रीय अध्यापन का मार्ग खुला हुआ।
3. कसौटी और मापन को बढ़ावा देने का कार्य 1930 से अमेरिकन रिसर्च क्वार्टरली बड़ी सतर्कता से कर रहा है। 1936 में AAHPER के प्रशासकीय मापन विभाग को मान्यता प्रदान की गई।
4. खेल का उद्देश्य सिद्ध किए गए परीक्षणों का प्रदर्शन करना तथा उनकी उपयोगिता बताना और साथ ही उन परीक्षणों का तथा उसके साधन साहित्य का व्यावहारिक उपयोग बताना है।

प्रस्तावित शोध का निष्कर्ष

जो व्यक्ति प्राकृतिक पर्यावरण में रहतें है। उसके जीवन पर भौगोलिक परिस्थितियों एवं जलवायु आदि का प्रभाव पड़ता है। प्राकृतिक पर्यावरण संस्कृति को भी प्रभावित करती है, जो कि व्यक्ति को प्रभावित करती है। व्यक्ति की अपनी आवश्यकताएँ होती है, जिनकी पूर्ति हेतु वह कार्य और व्यवहार करता है। वह अपनी आवश्यकता की पूर्ति किस प्रकार से करे या कार्य और व्यवहार किस प्रकार करे, यह उसके समाज और संस्कृति पर निर्भर करता है। समाज का भी व्यक्तित्व पर गहरा प्रभाव पडता है। परिवार की समाजिक आर्थिक स्थिति, माता–पिता के परस्पर सम्बंध परिवार में बालक का कम, परिवार का शान्त या अशान्त वातावरण सभी किशोर के व्यक्तित्व को प्रभावित करता है।

इसी प्रकार किस प्रकार के विद्यालय में वह शिक्षा प्राप्त करता हैं, वहाँ के शिक्षक कैसे हैं? उसकी कक्षा के साथी किस प्रकार के हैं यह सब व्यक्तित्व के निर्धारक है। व्यक्तित्व का गठन बहुत कुछ ''स्व'' के विकास से सम्बंधित है। व्यक्ति अपने स्वरूप का आत्म परिचय कब और कैसे प्राप्त करता है, यह उसके व्यक्तित्वके गठन का मुख्य भाग है। व्यक्तित्व का गठन और व्यक्तित्व की समग्रता प्रायः एवं दूसरे के पर्याय है। इनके मूल में अर्न्तनोद अभिप्रेरक गत्यात्मक आदि है जिनमें सामांजस्य स्थापित करके व्यक्तित्व का गठन स्थापित किया जाता है व्यक्तित्व का गठन निम्न बातों के अध्ययन पर आधारित रहता है–

1. व्यक्ति के स्व अथवा अहं का विकास

International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
Multidisciplinary, Indexed, Double Blind, Open Access, Peer-Reviewed, Refereed-International Journal.
SJIF Impact Factor =7.938, January-June 2024, Submitted in January 2024, ISSN -2393-8048

2. व्यक्तित्व के विशेषकों का गठन
3. आलपोर्ट के अनुसार व्यक्तित्व का गठन
4. व्यक्तित्व के गठन के आयाम
5. व्यक्तित्व की समग्रता – व्यक्तित्व विभिन्नता जिन–जिन दिशाओं में हो सकती है उन्हे व्यक्तित्व का आयाम कहते है। चूँकि व्यक्तित्व का विकास शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक औरसमाजिक दिशाओं मे होता है। इसलिए इसे ही व्यक्तित्व का आयाम कहते है।

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. Gill, J.S., Brar, R.S., Sandhu, K.S. and Mann, N.S. (1988) A comparative study of physical fitness and self-concept of college students. NIS Scientific Journal, 11, 12-23.
2. Indian Educational Review Vol.-23 (2) Page No. 71-85
3. Buch, M.B. Fourth Survey of Research in Education VOl-I Page No. 410
4. Buch, M.B. Fifth Survey of Research in Education VOl-II (2000) Page No. 1319 73
5. Buch, M.B. Fifth Survey of Research in Education VOl-II (2000) Page No. 1885,1886
6. Buch, M.B. Fifth Survey of Research in Education VOl-II (2000) Page No. 1324
7. Dalal, M. (1989) Prevalence and pattern of psychological disturbance in school going early Adolescent girls. Unpublished M.Phil. Banglore University, Banglore.