

युवाओं की खेल में भागीदारी के लाभ

जुनिता सिंह, शोधार्थी, जे जे टी विश्वविद्यालय
डॉ. बापू एन. चोगले, सह आचार्य, जे जे टी विश्वविद्यालय

सार:- खेल में भागीदारी बढ़ाने से व्यक्ति समुदाय एवं समाज पर व्यापक रूप से सामाजिक आर्थिक एवं स्वास्थ्य लाभ पर कई तरह से सकारात्मक प्रभाव उत्पन्न हो सकते हैं। विभिन्न आय समूहों के बावजूद भी शारीरिक रूप से सक्रिय होने से व्यक्तियों को स्वस्थ रहने तथा स्वस्थ जीवन जीने के लिए शारीरिक फिटनेस का आनन्द लेने में मदद मिलती है। अतः प्रस्तुत शोध पत्र में खेल की विशेषताओं, अवधारणाओं एवं खेल के प्रकारों को बताया गया है। खेल कार्यक्रमों के रूपों और युवा वर्ग के बीच खेल भागीदारी के लाभों पर विशेष रूप से ध्यान केन्द्रित किया गया है। युवाओं में सक्रिय खेल भागीदारी के खिलाफ खतरों तथा खेल प्रौद्योगिकी विकास को आगे बढ़ाने के लिए रणनितियों से संबंधित मुद्दों पर विचार विमर्श किया जाता है इसलिए युवाओं के बीच खेल में प्रभावी भागीदारी के लाभों के लिए सिफारिश की जाती है कि एक खेल कार्यक्रम की सफलता के लिए शारीरिक शिक्षा शिक्षकों सहित खेल कर्मियों को योग्य, सक्षम एवं पूर्वापेक्षाओं में अनुभवी होना चाहिए। विद्यालयों में खेल को बढ़ाने के लिए बजट एकत्र करना एवं विभिन्न स्रोतों का सर्वेक्षण तथा पता लगाया जाये तथा खिलाड़ियों को प्रेरित करने के लिए प्रोत्साहन, अच्छी गुणवत्ता की खेल सुविधा तथा खेल उपकरणों की उच्च क्वालिटी सहित पूर्ति की जानी चाहिए।

कीवर्ड :- युवा, लाभ, रणनिति, भागीदारी, खतरें।

परिचय :- खेल क्रिया की वास्तविक अवधारणा का पता करना एक कठिन कार्य है। खेल विभिन्न स्तरों एवं विभिन्न अवसरों पर लोगों को विविध अर्थों में चित्रित करता है। इससे सामाजिक, आर्थिक एवं राजनितिक प्रभाव देखे जा सकते हैं। ऑक्सफोर्ड डिक्सनरी द्वारा खेल क्रिया को मनोरंजन एवं व्यायाम के लिए विशेष रूप से बाहरी गतिविधियों में शामिल एक गतिविधि के रूप में परिभाषित किया जबकि एम. बाय ने खेल क्रिया को शारीरिक व्यायाम के एक समूह में परिभाषित किया जिसको एक विशिष्ट नियम द्वारा व्यक्तिगत या टीम खेलों में आयोजित किया जा सकता है। खेल शब्द का उपयोग तब होता है जब दो या दो से अधिक व्यक्तियों के मध्य प्रतिस्पर्धा वाली गतिविधियां होती हैं। खेल क्रिया से वह हासिल किया जा सकता है जिसे प्राप्त करने के लिए शान्ति वर्ता, कूटनीतिक सन्धियां एवं सम्मेलनों को काफी लम्बा समय लग जाता है। खेल एक स्थिर कारक है जो प्रतिभागियों को आधुनिक सभ्यता के खतरों से बचाता है। खेल खिलाड़ी एवं दर्शक दोनों के सामाजिक रूप से स्वीकार्य तरीकों के

अलावा, ऊर्जा, तनाव और शत्रुता की भावनाओं को नष्ट करने के लिए दोनों के लिए सुरक्षा कवच का भी काम करता है।

खेल क्रिया संगठित एवं असंगठित मनोरंजन का माध्यम है। खेल क्रिया स्वभाव से प्रतिस्पर्धी है जिसमें नियमों एवं विनियमों का भी पालन किया जाता है। यह शारीरिक रूप से अक्षम एवं विकलांगों के लिए भी लाभकारी है। खेल क्रिया असक्षमों के लिए चयनात्मक है जिससे उनको खेल में भाग लेने से दूर रखा जाता है। उनके द्वारा निष्क्रिय भागीदारी बनकर अपने साथी खिलाड़ियों के अच्छे प्रदर्शन की प्रशंसा खड़े होकर की जाती है।

खेल के लक्षण :- खेल क्रिया की इतनी विशेषताएँ हैं जो इसको वह बनाती हैं जो आज के समय हैं। किसी भी प्रकार की गतिविधि को योग्य बनाने के लिए या खेल के रूप में जानने के लिए उसकी प्रकृति का प्रतिस्पर्धी होना आवश्यक होता है क्योंकि व्यक्तियों द्वारा अपने ज्ञान, कौशल एवं तकनीक का उपयोग करके खेल में जीतने के लिए संघर्ष किया जाता है। खेल क्रिया शिक्षाप्रद है क्योंकि इससे शिक्षण, प्रशिक्षण तथा सीखना तीनों क्रियाएँ शामिल होती हैं। इसमें नियम तथा कानून भी मार्गदर्शक के रूप में हैं। खेल प्रकृति में मनोरंजनकर्ता भी हैं क्योंकि यह प्रतिभागियों एवं दर्शकों को मनोरंजन के लिए भाग लेने में सक्षम बनाता है और यह एक व्यक्तिगत गतिविधि, टीम गतिविधि के रूप में किया जाता है।

खेल के प्रकार :- विभिन्न प्रकार की क्रियाएँ जिन्हें खेल कहा जाता है। खेल के प्रमुख प्रकार हैं आउटडोर खेल, इनडोर खेल, शारीरिक विकास खेल और मानसिक विकास खेल।

जलीय खेल :- ऐसे खेल जो सिर्फ पानी में ही खेले जाते हैं जैसे- तैराकी, गोताखोरी, वाटर पोलो, राइंग कैनोइंग आदि।

एथलेटिक्स खेल :- ऐसे खेल जिनको ट्रैक एवं मैदान में खेला जाता है जैसे- छोटी व लम्बी दूरी की दौड़, बाधा दौड़, थ्रो, जम्प, ऊँची कूद, लम्बी कूद।

मुकाबला खेल :- ऐसे खेल जिनमें विरोधी खिलाड़ी पर बल प्रयोग किया जाता है जैसे-कुश्ती, तायक्वान्डो, जूडो, कराटे।

जिमनास्टिक खेल :- ऐसे खेल जिनमें शारीरिक शक्ति लचीलेपन, चपलता, समन्वय, संतुलन वाले व्यायामों का प्रदर्शन किया जाता है। जिमनास्टिक के विभिन्न रूपों में कलात्मक जिमनास्टिक समानान्तर सलाखों, फर्श अभ्यास, अंगूठियों का उपयोग, ट्रम्पोलिन टम्बलिंग, एरोबिक, ऐरोबेटिक जिम्नास्टिक, टीम जिम्नास्टिक एवं रस्सी चढ़ाई शामिल हैं।

मनोरंजन खेल :- ये खेल अवकाश के समय के दौरान की जाने वाली तथा कम खर्चीली गतिविधियाँ हैं जैसे- घुड़ दौड़, पतंगबाजी, जॉगिंग, टेबल टेनिस, पोला खेल तथा अन्य पारम्परिक तथा स्थानीय एवं स्वदेशी खेल शामिल होते हैं। पारम्परिक खेल किसी भी देश की

विभिन्न संस्कृतियों की खेल गतिविधियां हैं जिनमें कुश्ती, सितोलिया, गुत्था दड़ी, गिल्ली डण्डा आदि शामिल हैं।

युवा वर्ग के खेल भागीदारी के लाभ :-

खेल की क्रिया विधार्थी के जीवन का अभिन्न हिस्सा है। विधार्थी को प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता प्राप्त करने के लिए कठिन परिश्रम करना होता है परन्तु शैक्षणिक गतिविधियों के साथ-साथ खेल खेलने लिए समय निकालना चाहिए अर्थात् इनके साथ खेलों को खेलने के लिए समय देना चाहिए। पश्चमी देशों में युवाओं की शिक्षा केवल लेक्चर थीयटर तक ही सीमित नहीं रह गयी है। आउटडोर खेल में भागीदारी एवं एथलीट खेलों ने युवाओं में स्वस्थ प्रतिस्पर्द्धा की भावना और जीवन में रुचि पैदा की है। खेल से व्यक्तिगत शारीरिक फिटनेस और स्वास्थ्य विकसित होता है। खेल से मानसिक विकास में सहायता मिलती है, आंतरिक एकता सुविधाजनक बनती है और बाहरी प्रतिष्ठा भी बढ़ती है। यह अच्छी खेल भावना, शानदार जीत एवं हार, सहयोग का दृष्टिकोण, अच्छी नागरिकता, देशभक्ति, नेतृत्व एवं नेतृत्व की भूमिकाओं की स्वीकृति के गुणों को विकसित करने में हमारी मदद करता है।

खेल के माध्यम से शारीरिक व्यायाम में भाग लेने में आनन्द, मनोवैज्ञानिक कल्याण प्रभावी होना और अवसाद, चिन्ता, तनाव से मुक्ति और विश्राम के लिए कम करना शामिल है। जीवन की चुनौतियों का सामना करने और व्यक्तिगत उपलब्धि की भावना विकसित करने के लिए खेल युवाओं को यह सीखने में मदद करता है कि सामान्य रूप से व्यस्क भूमिकाओं को विशेष रूप से प्रतिस्पर्द्धी संबंधों को कैसे संभालना है। खेल में भाग लेने से स्थायी मित्रता स्थापित होती है। खेल बेहतर आत्म अनुशासन विकसित करता है और आत्मसम्मान तथा आत्मप्राप्ति को बढ़ावा देता है जो कि मानव जीवन के विकास का उच्चतम स्तर है।

खेल में भाग लेने से स्वास्थ्य में सुधार होता है तथा शरीर को चरम प्रदर्शन स्तर प्राप्त करने के लिए तैयार किया जाता है जिसका विद्यालय पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। शारीरिक रूप से किया गया व्यायाम, मन, शरीर और आत्मा के लिए अच्छा होता है। खेल टीम वर्क सीखाता है और काम, घर या किसी भी क्षेत्र में समस्याओं का सामना करते समय जीत की दिशा में लक्ष्य प्राप्ति में मदद करता है। इस प्रकार युवाओं को खेलों में भाग लेने की अनुमति देना उनके स्वास्थ्य को अच्छा करना है।

खेल प्रौद्योगिकी को बढ़ाने की रणनीतियाँ :-

- खेल में तकनीकी आवश्यकताओं की पहचान करना आवश्यक है। खेल प्रौद्योगिकी विकास की वास्तविक स्थिति को स्थापित करने के लिए सभी राज्यों के सर्वेक्षण की आवश्यकता है।

- उन्नत तकनीकी देशों के साथ द्विपक्षीय समझौतों से तकनीकी कर्मियों को अन्य देशों से तकनीकी ज्ञान प्रदान करने तथा खिलाड़ियों को उनके खेल प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है।
- खेल प्रौद्योगिकी के स्तर को आगे बढ़ाने के लिए पाठ्यक्रम नवाचार का उद्देश्य बनाने की रणनीति बनानी चाहिए।
- सतत शिक्षा कार्यक्रम के माध्यम से तकनीकी कौशल और ज्ञान को लगातार नवीनीकृत किया जाना चाहिए।

निष्कर्ष :- अध्ययन से स्पष्ट है कि मनुष्य जाल और खेल लम्बे इतिहास और वैज्ञानिक परम्परा वाले मुख्य विषय के मुद्दे हैं। विश्व में फैले संवेदनशील समर्पण और बुद्धिमान पुरुषों और महिलाओं की महान भक्ति के माध्यम से अनुशासन बना है। कई खेल प्रशिक्षकों, खिलाड़ियों, शिक्षकों, शोधकर्ताओं, राजनेताओं, प्रशासकों के योगदान के कारण मानव जाल एवं खेल उन्नति की ओर अग्रसर है। आज आवश्यकता है युवाओं के बीच खेल भागीदारी से प्राप्त लाभों को दर्शाने के लिए खेल संगठन और प्रशासन के महत्व पर जोर दिये जाने की। विशेष रूप से चरित्र निर्माण, अपराध पर अंकुश लगाने वाले अनुशासन, विकासशील अर्थव्यवस्था, विचारधारा, देशभक्ति, शिक्षा, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक और शारीरिक फिटनेस और स्वास्थ्य में खेल कई प्रकार से कार्य करते हैं। इसी प्रकार पुरुषों की तरह खेलों में महिलाओं की भागीदारी पर जोर देने और खेलों में महिलाओं की भागीदारी में आने वाली समस्याओं का पता करने की आवश्यकता है और उनको दूर किया जाना चाहिए।

सुझाव :- युवाओं में खेलों की प्रभावी भागीदारी के लाभों के लिए निम्नलिखित सुझाव हैं :-

1. शारीरिक शिक्षाशिक्षकों को एक सफल खेल कार्यक्रम के लिए पूर्वापेक्षा के रूप में योग्य, सक्षम और अनुभवशील होना चाहिए।
2. प्रत्येक विद्यालयों में कार्यक्रमों की जरूरतों को ध्यान में रखकर पर्याप्त सुविधा एवं खेल उपकरण उपलब्ध कराये जाये।
3. अच्छी गुणवत्ता और टिकाऊ खेल उपकरण की खरीद करनी चाहिए।
4. मानव जीवन एवं खेल कार्यक्रमों के लिए खेल पाठ्यक्रम अच्छी तरह से विकसित किये जाने चाहिए।
5. प्रत्येक विश्वविद्यालयों में खेल प्रौद्योगिकी और मानव जीवन अध्ययन संस्थान की स्थापना की जानी चाहिए जिससे कि विशेषज्ञ तकनीकी ज्ञान प्रदान किया जा सके।

संदर्भ सूची



- अजीबोमी सी. ई. (2012) दी रोल ऑफ़ स्पोर्ट्स इन नेशन बिल्डिंग एन अनपब्लिसड सेमीनार ।
- एडिम एम. ई. (2011) स्पोर्ट्स पार्टिसिपेशन : ए. मीडियम फॉर हैल्थ प्रमोशन एण्ड क्वालिटी लीविंग, जरनल ऑफ़ स्पोर्ट्स मनेजमेंट एण्ड एजुकेशन रिसर्च 1(1), 51–59 ।
- वानकेल एल. एम. (2010) दी साइकलोजिकल एण्ड सोशल बेनिफिट्स ऑफ़ स्पोर्ट्स एण्ड फिजिकल एक्टिविटी, जरनल ऑफ़ लिस्वोरी रिसर्च (2), 167–182 ।
- मेजर एस. (2014) हिस्ट्री ऑफ़ फिजीकल एजुकेशन, मल्टी पब्लिकेशन कोल्हापुर ।
- गोइल आर. (1998) एनसाइक्लोपिडिया ऑफ़ स्पोर्ट्स एण्ड गेम्स, विकास पब्लिसिंग हाउस, नई दिल्ली ।
- फरेरिश एम. बी. आर. (2014) इन्डोजिनियस गैम्स : ए स्ट्रगल बिटविन पास्ट एण्ड प्रजेन्ट, जरनल ऑफ़ दी इन्टरनेशनल कौंसिल ऑफ़ स्पोर्ट्स एण्ड फिजिकल एजुकेशन (67) ।
- एमबाये के. (1999) स्पोर्ट्स एण्ड ह्यूमन राइट्स, ओलम्पिक रिव्यू XXVI (24) ।
- लोय जे. एम. (1968) दी नेचर ऑफ़ स्पोर्ट्स : ए डेफिनेशनल एफर्ट्स क्यूसर मोनाग्राफ, 10, 1–15
- अजीसाफी एम. ओ. (2009) दी रोल ऑफ़ स्पोर्ट्स इन ए डवलपिंग कन्ट्री बेनीन सीटी, हेडमार्क पब्लिसर्स ।