REVIEW OF RESEARCH
IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF) UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514 ISSN: 2249-894X
VOLUME - 8 | ISSUE - 7 | APRIL - 2019

शहरी तथा ग्रामीण खेल का महत्व

Dr. Pinky Sharma
Assistant PTI in Physical Education.

सारांशः

व्यक्ति खेलों के माध्यम से पर्यावरणीय कारकों पर नियंत्रण करना सिखता हैं। उसमें प्रक्रियता का विकास होता है। तथा नेतृत्व के गुण आते हैं। इस प्रकार वह अपने शरीर पर नियंत्रण पर्यावरण दशाओं पर नियंत्रण करना सिखता है जिस क्षमता को शारिरीक वृद्धि कहते है। विगत कुछ वर्षों से व्यक्ति में अपनी शारीरिक तंदुरूस्ती और चुस्ती के प्रति जागरूकता उत्पन्न हुई है। इसके परिणामस्वरूप शारीरिक शिक्षा की अवधारणा का विकास हुआ है। प्राचीन काल से मानव जीवनयापन करने हेतु उसे कठिण परिश्रम करना पड़ता था। जिससे उसकी शारीरिक कसरत अपने आप ही हो जाती थी। परन्तु आधुनिक युग यांत्रिकी हो गया है। अतः दैहिक परिश्रम के अभाव में मानव विविध प्रकार के रोगों से ग्रस्त हो रहा है। इन रोगों से बचाने और शारीरिक स्वास्थ्य को बरकरार, रखने हेतू शारीरिक शिक्षा और व्यायाम की आवश्यकता और महत्ता बढ़ी है।

खेल एवं शिक्षा एक दूसरे के साथ इस कदर जुड़े है कि खेल को शिक्षा से पृथक् नहीं किया जा सकता है। मानव जीवन में खेल की उपयोगिता को निम्न यपों में प्रकट जा सकता है।

मुख्य शब्दः खेल, शरीर स्वसथ, मानसिक विकास

दैहिक विकास

बच्चे की बचपन से ही खेलों के प्रति रूचि होती है। बच्चा जितना ज्यादा खेलता है उतना ही उसका शारीरिक विकास होता है। खेल से बालक की समस्त क्रियाएं तीव्र गति से क्रियाशील होने लगती हैं। शिराओं और धमनियों में रक्त का संचार सुनियोजित हो जाता है। मस्तिष्क और मांसपेशियों में पारस्परिक समन्वय स्थापित हो जाता है। शरीर सुदृढ़ और मांसपेशियों में पारस्परिक समन्वय स्थापित हो जाता है। शरीर सृदृढ़ और शक्ति सम्पन्न हो जाता है। बच्चों की स्वस्थ वृद्धि के लिए खेल की आवश्यकता की चर्चा करते हुऐ रूसों ने कहा है- 'बच्चे हमेशा गति में रहते हैं। उनका खामोश रहना या सोचते रहना उन के प्रतिकूल है, अध्ययन कटना एवं बैठे रहना उनके स्वास्थ्य एवं वृद्धि के लिए हानिकारक हैं।' बच्चे को नियमित व्यायाम करवाना चाहिए। व्यायाम करने से पसीना आता है और इस पसीने के माध्यम से शरीर से टॉक्सिन बाहर निकलाता है जिससे शरीर स्वसथ रहता है।

मनोवैज्ञनिक विकास

खेल द्वारा शरीरिक विकास के साथ-साथ मानसिक विकास भी होता है। खेलते रहने से बालक के मन में बेकार के विचार एवं दिवा स्वप्न आने समाप्त हो जाते हैं। इससे उसका मन मानसिक कुण्ठाओं से मुक्त रहता है खेलों के द्वारा ही बच्चे का बौद्धिक विकास होता है। खेल के माध्यम लड़ने की मूल प्रवृत्तियों का उदात्तीकरण होता है। सामाजिकता तथा रचनात्मकता को सन्तुष्ट करती है, डर

क्रोध आदि को समाप्त करती है, जिससे मनुष्य का सही मानसिक विकास होता है। कहा जाता है कि स्वस्थ शरीर मन का निवास होता है। खेल के माध्यम से बालक जो सीख सकता है वह अन्य किसी माध्यम से नहीं सीख सकता।

खेलते समय बच्चे की विभिन्न परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। जिससे उसमें परिस्थितियों के साथ सांमजस्य स्थापित करने की शक्ति पैदा होती है।

बौद्धिक विकास

खेल द्वारा बच्चे का बौद्धिक विकास होता है। बौद्धिक विकास का आवश्यक गुण है। रचनात्मकता और यही रचनात्मकता खेल की प्रकृति है। बच्च अपनी जिज्ञासा से प्रेरित होकर किसी खिलौने को तोड़ना है और अपनी रचनात्मक प्रवृत्ति के कारण उसे फिर से जोड़ता है। यही जिज्ञासा और रचनात्मकता उसके बौद्धिक विकास का सूचक है।

सामाजिक विकास

शिशुवस्था में बच्चा अकेला खेलना पसन्द करता है परन्तु जैसे-जैसे वह बड़ा होता है वह समूह में खेलना पसन्द करता है। स्कूल तथा कॉलेजों में विभिन्न खेलों की टीमें बनाकर प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती है। खेल के समय वह भय, कल्पना, प्रेम, आशा, क्रोध ईर्ष्या, आश्चर्य, सहानुभूति आदि संवेगों से गुजरता है। जिससे उसमें सामाजिक गुणों का विकास होता है।

शैक्षिक विकास

खेलों का शिक्षा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण स्थान है। खेल अपने आप में ही सम्पूर्ण शिक्षा है। छोटे बच्चों को खेलों द्वारा ही शिक्षा दी जाती है। खेल-खेल में बच्चे कठिन से कठिन विषय को भी आसानी से समझ जाते हैं। कोई भी शिक्षा- पद्धति बिना खेल के अधूरी है। शिक्षा द्वारा मनुष्य का सर्वांगीण विकास होता है तथा खेल इसमें पूर्ण सहयोग देते हैं।

खेल की विशेषताएँ

खेल की प्रमुख विशेषताएं निम्नलिखित है -

- ❖ खेल आत्मप्रेरित क्रिया है।
- ❖ खेल स्वयं एक सुखदायक क्रिया है।
- ❖ खेल सर्वव्यापक और सार्वभौमिक है।
- ❖ खेल ध्येय विहीन क्रिया है।
- ❖ स्वैच्छिक खेल सदैव रूचिकर होते हैं।
- ❖ खेल एक प्रकार का मनोरंजन है।
- ❖ खेल एक स्वतन्त्र प्रवृत्ति है जो सम्पूर्ण ध्यान के केन्द्रित कर देता है।
- ❖ खेल रचनात्मक प्रवृत्ति का स्वतन्त्र उदय है।
- ❖ खेल को अपने संचालन के लिए किसी विशेष प्रशिक्षण की आवश्यकता नही. होती है।
- ❖ खेल निरूद्देश्य होते हैं तथा खेल मानसिक व शारीरिक प्रक्रिया है।
- ❖ खेल प्राणियों की जन्मजात प्रवृत्ति है।

खेल तथा कार्य में भेद

खेल तथा कार्य में निम्नलिखित अन्तर है

- ❖ खेलों में खलते समय ही आनन्द प्राप्त होता है, लेकिन कार्य की समाप्ति पर आनन्द प्राप्त होता है।

- ❖ खेल सदैव रूचि एवं योग्यता के अनुकूल नहीं होता है, लेकिन कार्य सदैव योग्यता एवं अभिरूचि के अनुकूल नहीं होता.
- ❖ खेल जन्मजात प्रवृत्ति है जबकि कार्य परिस्थितिजन्य क्रिया है।
- ❖ खेल से आनन्द प्राप्त होता है, लेकिन कार्य से आनन्द प्राप्ति आवश्यक नहीं है।
- ❖ खेल से थकान दूर होती है, लेकिन कार्य से थकान उत्पन्न होती है।
- ❖ खेल के नियम स्वतंन्त्र होते हैं, लेकिन कार्य के नियम परतन्त्र होते हैं।
- ❖ आयु खेल को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण कारक है, जबकि आयु बढ़ने के साथ-साथ कार्य में वृद्धि होती है।
- ❖ खेल में विघ्न आने पर क्रोध उत्पन्न होता है, लेकिन कार्य में विघ्न आने पर विलम्ब होता हैं।
- ❖ खेल से खेलने वाले को ही लाभ प्राप्त होता है, लेकिन कार्य से कर्ता के साथ-साथ दुसरों को भी लाभ पहुँचाता है।
- ❖ खेल से शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है। लेकिन कार्य से शारीरिक एवं मानसिक विकास हो यह आवश्यक नहीं है।
- ❖ खेल आयु, पर्यावरण और यौन से प्रभावित होता है। लेकिन कार्य को यह सब बहुत कम प्रभावित करते हैं।

खेल के सिद्धान्त

खेल भावी जीवन की तैयारी है- इस सिद्धान्त के प्रतिपादन का श्रेय कार्ल ग्रूस को दिया जाता है। जिसने इव विषय का गहन अध्ययन किया। खेलों द्वारा बालक भावी जीवन की तैयारी करता है। वह उन चेष्टाओं का अभ्यास करता है जिसकी जरूरत उसे भविष्य में पड़ेगी और जो उसकी जीविका का आधार बनेगी। अदाहरण के साथ में बालका का गुड़ियों के साथ खेलना बालकों का काठ की बन्दूक लेकर शिकारी बनकर खेलना, भविष्य के कामों का ज्ञान प्राप्त करने का प्रयत्न है। बिल्ली का बच्च छोटी सी चीज को लेकर पंजों में दबाकर चबाने लगता है और छोड़कर पकड़ता है। ग्रस के विचार से बिल्ली का बच्च चूहे का शिकार करने का अभ्यास करता है। उपर्युक्त उदाहरणों से स्पष्ट होता है कि बालक रचनात्मक कार्यो से प्रेम करता है। इसलिए बालक को ऐसे अभिनयात्मक व अनुकरणात्क खेल, खेलने के अवसर देने चाहिए। प्राथमिक पाठशाला के शीररिक शिक्षा के पाठ्यक्रम में ऐसे ही खेलों का महत्वपूर्ण स्थान है। इन प्रश्नों के उत्तर देने के लिए निम्नलिखित सिद्धान्तों को प्रतिपादित किया गया है-

१. **पुनरावृत्ति** - स्टेनली हाल के अनुसार मानव का विकास अंक समान नहीं हुआ है, बल्कि उसका वर्तमान स्वरूप क्रमिक विकास का परिणाम है। व्यक्ति खेलों में अपने पूर्वजों के जातिपरक उत्तम विचारों की पुनरावृत्ति करता है, जिन अवस्थाओं को उसने पार किया है उन्ही अवस्थाओं को उसके पूर्वजो ने भी पार किया था। पूर्वज भी किन्हीं ऐसी आदिम अवस्थाओं में जंगलों और पहाड़ो के घरों एवं गुफाओं में रहकर जीवन-यापन किए होंगे। धीरे-धीरे विकास करते हुए, नए-नए वैज्ञानिक अविष्कारों के साथ-साथ सभ्य समाज के सदस्य बने हैं।

उनके अनुसार मानव के सभी खेल अनुवंशिक और प्रजातंत्रिक (Reclal) हैं। कुछ लक्षण बाल्यावस्था में ऐसे ही दिखाई पड़ते हैं। खेलों में बालक द्वारा शेर बनना, भेड़िया बनना, पत्थर फेंकना, लड़ना रक्षा करना, दुसरों को हराना एवं पराजित करना आनुवांशिक प्रजातीय लक्षण की हैं। अर्जित गुणों को बालक निश्चित रूप से अपने पूर्वजों से प्राप्त करता है।

उपरोक्त विवेचना के आधार पर कहा जा सकता है कि मानव अपनी नैसर्गिक प्रवृत्ति के कारण ही अपने से बड़े व्यक्तियों का अनुसरण करता है।

२. **शक्तिवर्द्धन का सिद्धान्त** - इस सिद्धान्त के प्रतिपादक लेजरस का मानना है कि शरीरिक और मानसिक थकान की स्थिति में थोड़ी देर खेलने के प्श्चात व्यक्ति में पुनः शक्ति स्फूर्ति और चुस्ती का संचार होता है।

कुछ विद्वानों ने उपर्युक्त सिद्धान्तों के अतिरिक्त अपने विचार प्रकट किये हैं, उनका विचार है कि- बालकों की शरीरिक सूचना ही ऐसी है। खेला द्वारा ही उसकी शारीरिक और मानसिक जरूरतों की पूर्ति होती है। उसके क्रमिक विकास के आधार पर खेल पद्धति में भी बदलाव होता रहता है यथा- शैशवकाल में वह हाथ पैरों को मार कर ही खेलता है और शरीर बलिष्ठ हो जाने पर प्रबल खेलों में रूचि लेता है। अर्थात् वह अपनी शारीरिक, फ्रयबेल का कथन पूर्णतया युक्ति संगत है। खेल बालक के विकास का सबसे उत्तम चित्र है उसके अंदरूनी जीवन का यर्थाथ चित्रण है।

खेल केवल शारिरिक क्रिया ही नहीं है, इसमें मानसिक क्रियाओं का समावेश भी है। इससे शरीर के अंग उपांग बलिष्ठ और विकसित होते हैं और इसके साथ ही ज्ञानेन्द्रियों को विकसित होने पर पूर्ण मौका अवसर प्राप्त होता है। हॉकी के खेल में खिलाड़ी हाथों, पैरों और शरीर के अंगों को ही काम में नहीं लेते बल्कि निरीक्षण, अवधान, कल्पना, विचार आदि क्रियाओं का उपयोग भी करते हैं।

खेल अकेला बालक ही नहीं खेल सकता। उसे दुसरे बालक के साथ खेलना पड़ता है और खेलों में नियम पालन करना जरूरी है। इसलिए सहयोग की भावना खेलों से उत्पन्न होती है और दुसरों के अधिकारों की अवहेलना न करने की आदत पड़ती है। टीम की प्रशंसा और मान को अपनी प्रशंसा और मान समझते हैं। इस प्रकार खेल द्वारा बालक में विविध मानवीय गुणों विकसित होते हैं। अतः विद्यालयों में बालक को खल के जितने अधिक अवसर प्राप्त होंगे उतना उनका कल्याण होगा और अपने जीवन को समाजोपयोगी बना सकेंगे।

३. विरेचक सिद्धान्त- इस सिद्धान्त के प्रतिपादक दार्शनिक अरसस्टोल (Aristotle) हैं। सबसे पहले खेल से सम्बन्धि Catharsis शब्द का प्रयोगी अरस्तू महोदय ने ही किया है। इस शब्द का हिन्दी में अर्थ परिष्कार करना या 'शुद्ध करना' होता है। इनके मतानुसार व्यक्ति वंशानुक्रम के आधार पर अपने पूर्वजों से जंगली प्रवृत्तियाँ अर्जित करता है और उन्हीं के अनुसार व्यवहार करता है। कुछ व्यवहार ऐसे होते हैं जिनको वह करना चाहता है, लेकिन सामाजिक बन्धनों के कारण वह व्यक्त करने में असमर्थ रहता है।

व्यक्ति द्वारा अपनी भावना को अभिव्यक्त न करने की दशा में उसके अन्दर कुंठा उत्पन्न होती है। कभी-कभी भावव्यक्ति के अभाव में व्यक्ति में शारीरिक और मानसिक विकृतियों भी उत्पन्न हो जाती है।

इनके अलावा उसका व्यवहार असामान्य हो सकता है। खेल इन भावों और अभिव्यक्तियों को बाहर निकालने में पूर्णतया सहाय्यक होता है। वह हँसी-मजाक एवं स्नेहयुक्त व्यवहार करने के लिए मित्रों का साथ चाहता है। खेलते समय वह इतना तल्लनी हो जाता है कि सामाजिक बन्धनों एवं आदर्श का त्याग करके खेल का पूरा-पूरा आनन्द अठाता है।

इस तरह हम कह सकते हैं कि खेल व्यक्ति के मूल प्रवृत्तिजन्य, अवरूद्ध एवं उत्पन्न भाव तथा संवेगों को बाहर निकालने का एक रास्ता है।

४. अतिरिक्त शक्ति सिद्धान्त - प्रसिद्ध दार्शनिक हरबर्ट स्पेन्सर और शिलर ने इस सिद्धान्त का प्रतिपादन किया है। इनका विचार था कि बालक शैशव एवं बाल्यकाल में अधिकतर उद्देश्य रहित खेल खेलता है। इसका मुख्य कारण उनके अन्दर संचित ऊर्जा है। जगब बालक के अन्दर जीवन शक्ति आवश्यकता से ज्यादा एकत्रित हो जाती है तब बच्चे खेलते हैं और संचित अतिरिक्त शक्ति को खेल में प्रयोग करते हैं।

इरबर्ट स्पेन्सर का यह सिद्धान्त कमजोर रोगी, तथा थके हुए व्यक्ति सभी पर समान रूप से लागू नहीं किया जा सकता है।

अन्तोगत्व हर बालक एक ही तरह के खेल क्यों नहीं पसन्द करते हैं। सभी बच्चे अलग-अलग खेल खेलते हैं। जीवन शक्ति का कोई पैमाना या मापक निर्धारित नहीं किया गया है। मजदूर थके मांदे जब लौटते हैं तब वे भी खेलना चाहते हैं। इस तरह यह सिद्धान्त शरीर संरचना के आधार पर सर्वमान्य नहीं कहा जा सकता है। वास्तविकता तो यह है कि खेल एक मनोरंजक और सुखद क्रिया है। इसलिए सभी खेलते हैं।

५. पूर्वभिनय या भविष्य की तैयार सिद्धान्त – इस सिद्धान्त ाक प्रतिपादन करने वालों में प्रथम कार्ल ग्रूस (Karlgros) और द्वितीय मैलब्रेन्श (Malbranche) हैं। इनके मतानुसार बच्चों को जो कुछ भविष्य में करना पड़ता है या भविष्य में वह जो बनना चाहता है, उसी का अभिनय एवं तैयारी खेलों के माध्यम से करता है। उन्होंने स्पष्ट किया कि यह प्रवृत्ति मानव में ही नहीं वरन् पशुओं में भी पाई जाती है। जीवन यापन के लिए व्यक्ति अपने-अपने व्यवसायों (Occupations) को अपनाते हैं तो उनके बच्चे भी भविष्य में पैतृक व्यवसाय चुनने की आशा से खेलों के माध्यम से अभ्यास कर लेते हैं। बच्चों के खेलों में कभी कोई यूनिक, शिक्षक, दर्जी, कृषक, डॉक्टर, इंजीनियर, दुकानदार, सिपाही आदि बनकर मनोभावों को व्यक्त कर देते हैं।

यह सर्वविदित है कि बच्चों द्वारा अपने बुजुगों का अनुसरण करते है उदाहरण के रूप में पशु एवं पक्षियों के बच्चों में जीवन यापन और सुरक्षा का ढंग पैतृक तरीके से ही पाया जाता है। इससे उन्हें भावी जीवन सामाजिक समायोजन (Adjustments) में पर्याप्त सहायता मिलती है। साथ ही इसे शारीरिक व बौद्धिक विकास होता है, जैसे बिल्ली का बच्चा गतिशील वस्तु गेंद, पहिया आदि को रोकने का प्रयास करता है। यह भावी जीवन की रक्षा में आने वाले कौशल का पूर्व अभ्यास अथवा पूर्व अभिनय है।

देखा जाता है कि कृषक का अभिनय करने वाले बालक भविष्य में शिक्षक बन जाते हैं। सैनिक बनने का अभिनय करने वाले बालक इंजीनियर बन जाते हैं। इसलिए यह सिद्धान्त सर्वमान्य नहीं हो सका।

६. मनोविश्लेषणात्मक सिद्धान्त– सिगमंड फ्रायड को मनोविश्लेषणवाद का प्रतिपादक माना जाता है। उन्होंने जिस तरह मनुष्य के जीवन के अन्य पहलुओं को विस्तृत विवेचन किया है ठीक उसी के अनुरूप मानव जीवन के अभिन्न खेलों की भी व्याख्या की है। मानव की कुछ इच्छाएँ अचेतन मन में अव्यक्त रूप में पड़ी रह जाती है। जिनको हम साधारण तौर पर अभिव्यक्त नहीं कर पाते हैं। इसमें समाज का भय एवं कठोर सामाजिक बन्धन बाधा डालते हैं, लेकिन यही इच्छाएँ बार-बार व्यक्त होने का प्रयास करती हैं। अचेतन मन (Uconsclous) की कुछ इच्छाएँ तो प्रतिदिन भूलों, स्वप्नों तथा मानवीय व्यवहारों में व्यक्त हो जाती हैं। कभी-कभी कोई इच्छा व्यक्ति के मानसिक रोग के रूप में भी व्यक्त हो जाती है। इस प्रकार शेष बची अचेतन मन की इच्छाएँ खेलों द्वारा अभिव्यक्त की जाती हैं। अचेतन से जब इच्छाएँ दूर हो जाती हैं तो मन का शान्ति, सुख एवं सन्तोष मिलता है। इस सिद्धान्त से पूरा स्पष्ट हो जाता है कि मानव अपने प्रिय खेल के माध्यम मानसिक संघर्षो से मुक्ति पाना चाहता है और यह प्रयत्न सदैव जारी रखता है तथा अपने मूल प्रवृत्तिजन्य व्यवहार को सन्तुष्ट करना चाहता है। लगभग देखने में आता है कि जो बालक अध्यापक मां-बाप एवं पूज्यों के प्रति दुर्भावना रखते हैं उस भाव को खेलों के द्वारा व्यक्त एवं प्रकाशित करते हैं। इसी तरह अचेतन मन की अन्य इच्छा का प्रकाशन यथा समय करते हैं। स्पष्टतः अचेतन मन की जिन इच्छाओं की पूर्ति साधारण सामान्य जीवन में नहीं कर पाते हैं, उन्हें खेल द्वारा पूरा किया जाता है। उदाहरणस्वरूप जिन दम्पत्ति के दैवयोग से सन्तान नही होती है, वे विशेषकर जानवरों, पक्षियों के बच्चों के साथ रहकर अपनी इच्छा सन्तुष्ट करते हैं। परन्तु यह सिद्धान्त भी सर्व-स्वीकृति नहीं है। इसके आलोचकों की संख्या समर्थकों से ज्यादा है।

७. विश्रान्ति अथवा मनोरंजन सिद्धान्त – इस सिद्धान्त के प्रतिपादक बर्लिन के विद्वान लाजारस (Lazarus) महोदय हैं। इनके अनुसार व्यक्ति जब परिश्रम के कारण थकान अनुभव करता है तो वह कार्य शक्ति को पुनः प्राप्त करने के लिए खेलना पसन्द करता है तथा खेल के पश्चात् उसके शक्ति का संचार होता है और दोबारा कार्य प्रारम्भ कर देता है।

यह कहा जा सकती है कि खेल व्यक्ति के थकान को दूर करता है, परन्तु प्रत्येक कार्य के पश्चात् नहीं खेला जाता है। लेकिन दिनभर खेला करते हैं। इस प्रकार बिना कार्य किए शक्ति प्राप्ति का प्रश्न ही नहीं उठता। व सिद्धान्त इस बात की स्पष्ट व्याख्या नहीं करता कि व्यक्ति क्यों खेलता है?

लजारस के सिद्धान्त का समर्थन करने वालों में जे.टी.डब्लू. पैट्रिक और लॉर्ड केम्स प्रमुख उल्लेखनीय हैं। इस सिद्धान्त को भी सर्वमान्य सिद्धान्त की मान्यता नहीं मिल सकी है।

खेल के माध्यम से शिक्षा

वर्तमान में खेल और शिक्षा पद्धति को एक दूसरे का पूरक बनाने का प्रयास जारी है। सर्वप्रथम यह जान लेना जरूरी है कि खेल जीवन के प्रत्येक पक्ष के लिए लाभकारी है। अब इस बात को सभी व्यक्ति भली-भाँति समझ गए हैं। खेल के माध्यम विविध विषयों की शिक्षा बड़ी सरलता से दी जा सकती है और खेल को बालक की आरम्भिक शिक्षा का सबल माध्यम बनाया जा सकता है तथा खेल का बालक की आवश्यकता के अनुसार उसको प्रारम्भिक शिक्षा में सदुप्रयोग किया जा सकता है।

शरीरिक शिक्षा में खेलों का महत्व उपयोगिता

शारीरिक शिक्षा में खेलों का बहुत महत्व है। खेल शारिरिक शिक्षा का अभिन्न अंग है। शारीरिक शिक्षा द्वारा ही बच्चों में खेलों के प्रति रूचि उत्पन्न की जाती है। शारीरिक शिक्षा में 'खेल' के महत्व को दो दृष्टिकोण से देखा जा सकता है। स्वास्थ का अभिप्राय मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक विकास से है, क्योंकि एक स्वसथ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। एक पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति ही कार्य को सही तरीके से समपन्न कर सकता है। अस्वस्थ व्यक्ति के अन्दर उत्साह स्फूर्ति और कार्य करने की क्षमता का अभाव पाया जाता है। अतः स्वास्थ जीवन का वह गुण है, जो व्यक्ति को अधिक सुखद ढंग से जीवित रहने तथा सर्वोत्तम रूप से सेवा करने के योग्य बनाता है। अर्थात् स्वास्थ्य हमारे जीवन में खुशी, कार्य करने की क्षमता, दृढ क्षमता, दृढ - इच्छा शक्ति व मान - सम्मान को बढाने वाला कारक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा इस दिशा में अनेक योजनाएँ प्रारम्भ की जा रही है। इन योजनाओं का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति को शारीरिक व मानसिक रूप से निरोगी बनाना है।

खेलों का आधार प्रायः इच्छापूर्ति ही होता है। कोई भी व्यक्ति वही खेल खेलते है जो वे खेलना चाहते हैं। वे अपने सपनों को खेलो के माध्यम से प्रकट करते हैं।अपने में अच्छे होने का अभिनय करते हैं तथा आत्म स्थापना की प्रवृत्ती को दृढ़ करते हैं। इस प्रकार के खेलों से कल्पना करने तथा उस पर नियंत्रण करने की उनमे शक्ति आती है। खेल वास्तविकता एवं पराहं से अनुपस्थिति की मुक्ति है। बच्चे जब बड़े होने लगते है तो उनमें पराहं का विकास होने लगता है। खेलों की वजह से बच्चो में कोई बंधन नही रहता है। सारांश में कहा जा सकता है कि बंधनों से मुक्ति दिला कर खेल स्वतंत्रता की भावना का विकास करता है, जिससे व्यक्ति को उग्रात्मक एवं प्रेम की भावनाओं को स्पष्ट करने का अवसर मिलता है। तथा उन कार्यों को करने का अवसर मिलता है, जिनको करने से वो डरता है।

समाज में होने वाले विभिन्न प्रकार के परिवर्तनों के सम्बन्ध में भी उन्हें जानकारी प्रदान की जानी लाभदायक मानी जाती है। यह देखा जाता है कि जिस समय सामाजिक परिवर्तनों के सम्बन्ध में बालकों के द्वारा उन्नति प्राप्त की जाती है। उस समय वह भली भांति अपने व्यक्तित्व का विकास कर पाते है। यही कारण है कि आज इस ओर विशेष रूप से बल दिया जा रहा है कि बालक को विशेष रूप से नवीन तथ्यों की जानकारी प्रदान की जाए। शारीरिक शिक्षा बालक को विभिन्न प्रकार की शारीरिक क्रियाएं करने को प्रोत्साहित करती है। यह देखा जाता है कि जिस समय बालक के द्वारा बहुत सी शारीरिक क्रियाओं को किया जाता है।

मनुष्य के शरीर में पेशियों का विकास निरंतर होता रहता है। व्यक्ति में समय समय में अनेक प्रकार के मानसिक तथा शारीरिक तनाव उत्पन्न होते हैं जिनके परिणामस्वरूव उसका पेशिय मंडल भी तनाव की स्थिती में आ जाता है। वह भी भांति कार्य नहीं कर पाते। यह सोचने योग्य प्रश्न माना जाता है कि किस प्रकार मानव का शरीर बिना किसी तनाव कि सक्षमता से विभिन्न प्रकार के कार्यों का निष्पादन आसानी से कर पाता है। उसके द्वारा कैसे विभिन्न प्रकार की क्रियाएँ आसानी से की जाती है। उसे किसी प्रकार का तनाव क्यों उत्पन्न नहीं होता।

संदर्भ –

१. कावडे र. र., आधुनिक खेल संचालन एवम् प्रशिक्षण,स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स,२०११ पृ०१६ १७१ से १७३
२. शिन्दे बी.एस, शारीरिक शिक्षा के मूल तत्व, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, २००६ पृ० ३ १४ से २४
३. कावडे र. र., आधुनिक खेल संचालन एवम् प्रशिक्षण,स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स,२०११ पृ०१६ १७१ से १७३
4- Bormann, K.C., Schulte-Coerne, P., Diebig, M and Rowold, J.(2016). Athlete Characteristics and Team Competitive Performance as Moderators for the Relationship Between Coach Transformational Leadership and Athlete Performance, 38(3), pp. 268-281.
5- Amir, N and Saifuddin.(2017). Developing a measurement tool of the effectiveness of the physical education teachers' teaching and learning process, Journal of Physical Education and Sport, 17(1), pp. 127 -134.