

ग्रामीण परिवेश में युवा विकास और सामाजिक कौशल पर खेलों का प्रभाव

डॉ.कपिल कुमार साहू, सह प्राध्यापक,
एकलव्य विश्वविद्यालय दमोह, मध्य प्रदेश
Email-kapilyoga@gmail.com

सारांश

ग्रामीण वातावरण में युवाओं के विकास के लिए खेल एक उपयुक्त साधन बन सकता है, जिसे शारीरिक शिक्षा के रूप में युवाओं तक पहुंचाने का काम वर्तमान में प्रत्येक शिक्षण संस्थान में किया जा रहा है, जिससे युवाओं का विकास एवं उनको सामाजिक कौशल की शिक्षा प्रदान की जा सके। यह आपको सोचने पर मजबूर करता है कि खेल कैसे दोस्त बनाने में मदद करते हैं। खेल जीतने के बारे में नहीं है खेल एक युवा व्यक्ति के जीवन को बड़े महत्वपूर्ण तरीकों से बदल सकते हैं। खेल बच्चों और किसानों को मनोरंजन प्रतियोगिता और एक टीम के रूप में काम करने के माध्यम से महत्वपूर्ण कौशल सीखाते हैं, लेकिन खेलों के कई अच्छे पहलू भी हैं जैसे बेहतर स्वास्थ्य और दोस्त बनाना जो बच्चे खेल खेलते हैं, उनकी वयस्क होने पर शारीरिक रूप से सक्रिय रहने की संभावना अधिक होती है युवा खेल बेहतर अकादमी प्रदर्शन और उच्च परीक्षा स्कूल में योगदान दे सकते हैं।

शारीरिक गतिविधि मस्तिष्क और शरीर के लिए अपना अच्छा प्रभाव डालती है या बच्चों को स्कूल में अच्छा कर रहे हैं और समस्याओं का हल ढूंढने में सहायक होती है सक्रिय रहने के साथ आत्मविश्वास और कौशल बढ़ जाते हैं जिससे सक्रिय बने रहना छोटा हो जाता है सामाजिक और भावनात्मक कौशल की शिक्षा बहुत आवश्यकी है यह स्कूल के कार्यों को पूर्ण करने में मदद करता है। छोटे की खेलों को बड़े मनोवैज्ञानिक लाभ है वे बच्चों और किशोर के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण में बहुत साथ देते हैं।

मुख्य शब्दावली- ग्रामीण परिवेश, शारीरिक शिक्षा, खेल, सामाजिक कौशल।

परिचय

ग्रामीण स्कूल के बच्चों की खेल भावना वास्तव में उन्हें पढ़ाई और बाद के करियर को बढ़ावा दे सकती है। अध्ययनों से पता चलता है कि जो छात्र खेल खेलते हैं उनके स्कूल छोड़ने की संभावना कम होती है वह स्कूल और

परीक्षाओं में भी बेहतर प्रदर्शन करते हैं साथ ही उनके कॉलेज जाने की संभावना भी अधिक होती है यह लाभ स्नातक होने पर ही समाप्त नहीं होते जो लोग स्कूल में खेल खेलते हैं वह आमतौर पर काम पर बेहतर प्रदर्शन करते हैं वह हर साल दूसरों की तुलना में ७%से ८%

अधिक रुपए भी कमा सकते हैं। यह साबित करता है कि दीर्घकालिन सफलता के लिए खेल कितने महत्वपूर्ण हैं।

खेल का युवा विकास और सामाजिक कौशल पर प्रभाव

खेल बच्चों के विकास में बड़ी भूमिका निभाते हैं खासकर जब बात दोस्त बनाने और सामाजिक कौशल की हो अध्ययनों से पता चलता है कि खेल बच्चों और युवाओं के लिए सकारात्मक बदलाव लाते हैं। खेल बच्चों को जीवन के विभिन्न परिस्थितियों से निपटना सीखा सकते हैं वे दूसरों के साथ मिलकर कार्य करना भी सीख जाते हैं। प्रत्येक खिलाड़ी भावनात्मक रूप से विकसित होता है, शारीरिक गतिविधियां उनके मस्तिष्क में अच्छे रसायनों को जारी करके उन्हें खुशी भी महसूस कराती हैं। किसी खेल का हिस्सा बनने से बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ सकता है आंशिक रूप से टीम और कोच की वजह से टीमवर्क महत्वपूर्ण सामाजिक कौशल जैसे मिलजुल कर रहना और सहानुभूति दिखाने को निखारता है यह कौशल उन्हें जीवन भर साथ चलने वाले दोस्त बनाने में भी मदद करता है जिससे वह महसूस करते हैं कि वह किसी के साथ जुड़े हुए हैं, खेल बच्चों को अनुशासन सीखता है, उन्हें नियमों का पालन करना चाहिए और कोच और रेफरी जैसे अधिकारियों की बात सुननी चाहिए। यह अनुशासन बच्चों को स्कूल में दी गयी

शारीरिक शिक्षा में दिखाई देती है। यह शिक्षा न केवल अनुशासन और टीमवर्क सीखाती है बल्कि दूसरों के प्रति सहानुभूति सहयोग जिम्मेदारी की भावना को बढ़ाती है। युवाओं पर खेलों का गहरा प्रभाव होता है जो सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य से कहीं ज्यादा होता है वह युवाओं की समग्र विकास में मदद करते हैं खेल खेलने के जरिए बच्चे ऐसे कौशल सीखते हैं जो उनके पूरे जीवन में काम आते हैं, इनमें बेहतर स्वास्थ्य स्कूल में अच्छा प्रदर्शन करना दूसरों के साथ घुल मिलकर रहना और खुद के बारे में अच्छा महसूस करना है। खेलों का हिस्सा बनने के कई फायदे हैं, यह 2021 तक के कई आंकड़ों में केवल आधे से थोड़े ज्यादा बच्चों ने ही खेल खेला या सबक लिया है।

खेल जीवन जीने का कौशल सीखाते हैं इसमें दूसरे से बात करना, साथ मिलकर काम करना, और समय का प्रबंध करना जैसे शामिल हैं। यह कौशल बच्चों को उनके भविष्य की सफलता के लिए बहुत बड़ा अंतर पैदा करते हैं। युवा खेलों में शामिल सभी बच्चों के माता-पिता और परिवार एक बड़ी भूमिका निभाते हैं। वे युवा एथलीट को एक से अधिक तरीकों से विकसित होने में मदद करते हैं। खेल के माध्यम से बच्चे जो सीखते हैं उसका मूल्य खेल के मैदान से कहीं आगे तक जाता है। यह उन्हें आने वाले वर्षों में सीखने और बढ़ाने की उनकी यात्रा में सहयोग करता है। खेलों से प्राप्त कौशल अच्छे भविष्य के लिए महत्वपूर्ण है। वे बच्चों को चमकने और सफल

होने का मौका देते हैं जिससे खेलों में बताया गया समय बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है। लेकिन खेल खेलने से कभी-कभी चोट लगने का खतरा हो सकता है और हर कोई इसमें शामिल नहीं हो सकता क्योंकि इसमें बहुत ज्यादा समय और पैसा खर्च हो सकता है। इन मुद्दों के बावजूद खेल खेलने की कई फायदे हैं जैसे जीवन कौशल सीखना और समुदाय का हिस्सा बनना यह सब आपको भावनात्मक रूप से बेहतर महसूस कराते हैं।

खेल से लाभ

1. समग्र विकास - शारीरिक मानसिक और सामाजिक कौशल विकास युवाओं को जीवन में सफल बनने में मदद करता है।
2. जीवन कौशल - खेल बच्चों को टीमवर्क, संवाद करना, लक्ष्य की निर्धारित करना और बेहतर बना सीखने में मदद करते हैं।
3. सामुदायिक भागीदारी- खेल खेलने से युवा अधिक सक्रिय होते हैं और अच्छे मित्र बनाने में मदद मिलती है।
4. अनुशासन - अभ्यास, धैर्य, नियमों का पालन, कार्य के परिणाम को सिखाते हैं।

शारीरिक शिक्षा के रूप में खेलों का महत्व

• विद्यालय में सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों को सम्मिलित करना शारीरिक शिक्षा का ही एक भाग है। जिसकी सहायता से छात्रों को सक्रिय एवं स्वस्थ रखने का प्रयास किया जाता है।

• शारीरिक शिक्षा के माध्यम से छात्र अपने समय का सदप्रयोग करना सीखते हैं। यह उनके चरित्र एवं व्यक्तित्व को निखारने का कार्य करती हैं। यह उनके भीतर व्याप्त कौशलों का विकास करती हैं एवं उनमें निपुणता लाने का कार्य करती हैं। यह शरीर से सम्बंधित सभी समस्याओं का निवारण करती है। यह संवेगात्मक रूप से छात्रों को संतुलित रखने की कला है।

• इस शिक्षा द्वारा शिक्षार्थियों में नैतिक मूल्यों के साथ-साथ अनुशासन का विकास किया जाता है। यह शिक्षार्थियों को मानसिक और बौद्धिक क्षमताएँ प्रदान करने के लिए बेहद उपयोगी है। स्वामी विवेकानन्द के अनुसार- "भारत को आज भगवत गीता के साथ फुटबाल के मैदान की भी जरूरत है।

• "शारीरिक शिक्षा की न केवल वर्तमान बल्कि भविष्य में भी महान् उपयोगिता है। शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्त्व 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 शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्त्व से परिचित था

उसने कहा था कि, "देश के युवा का शारीरिक कल्याण राज्य के मुख्य सरोकारों में से एक होना चाहिए, और जीवन की इस अवधि में

शारीरिक कल्याण के सामान्य नियमों से भागने के गंभीर परिणाम हो सकते हैं

• आधुनिक जीवन के समय में निरुद्योगिता, यंत्रवत जीवन और कम्प्यूटरीकरण ने एक नये प्रकार के मानव को जन्म दिया है जो दिन में घंटो बैठते हैं। 21 वीं शताब्दी अंतरिक्ष और तकनोलोजी की भीमकायता का समय है, जो गति, शोर और तनाव पैदा करने वाले कारको से भरपूर है। हमारे समाज और आर्थिक व्यवस्था की मांग द्वारा पैदा किये गये चिन्ता व दबाव और बुद्धिवाद की ओर हमारा समर्पण विस्मयकारी है। शहरी जीवन शैली ने कई तनावों को पैदा किया है और ये मानवता के लिए विनाशकारी साबित होंगे।

आधुनिकता ने हमारे ऊपर अपरिहार्य प्रतिकूल प्रभाव डाले हैं। पर्यावरण प्रदूषण, संस्कृति का ह्रास, सामाजिक विघटन, धार्मिक असहिष्णुता आदि ने पारिस्थितिक एवं सामाजिक संतुलन को बिगाड़ दिया है। आज मानव अस्तित्व और समायोजन संकट का सामना कर रहा है, जो अब से पहले कभी उसके सम्मुख नहीं था। अपना अस्तित्व बचाने और इन संकटों पर विजय पाने के लिए व्यक्ति को साहस, निर्भीकता, शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और बौद्धिक रूप में मजबूत बनाना होगा। शारीरिक शिक्षा वह एजेंसी है जो शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम में

व्यापकता व भिन्नता लाकर सामाजिक दायित्वों को प्रभावी ढंग से निभा रही है।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता

शारीरिक शिक्षा शब्द का उपयोग शारीरिक क्रियाओं के लिये किया जाता रहा है क्योंकि शारीरिक शिक्षा परमात्मा की सर्वोत्तम रचना मनुष्यों के लिये अत्यावश्यक है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। स्वस्थ शरीर कैसे रहे इस हेतु शारीरिक शिक्षा के ज्ञान की जानकारी प्रत्येक देश के लिये जरूरी है। शारीरिक शिक्षा का कार्य क्षेत्र व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास करना है। जे. ए. According to William's "शारीरिक शिक्षा व्यक्ति को उन परिस्थितियों में कुशल नेतृत्व प्रदान करता है, जिसके द्वारा एक व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से सजग तथा सामाजिक जीवन में परिस्थितियों के अनुरूप कार्य कर सके। शारीरिक शिक्षा के अनेक आयाम हैं। यह शिक्षा का एक अभिन्न अंग है और कला, मानविकी और साथ ही विज्ञान से संबंधित है। यह बायोमैकेनिक्स, मानव आंदोलन, प्रबंधन, प्रशिक्षण कार्यक्रम, खिलाड़ियों के लिए उनके खेल और कार्य अनुसूची के अनुसार पोषण योजना, खेल समाजशास्त्र, खेल मनोविज्ञान आदि जैसे अनुसंधानों के माध्यम से शिक्षा की लगभग हर शाखा में कई कार्यक्षेत्र प्रदान करता है। जो सभी एक व्यक्ति के स्वास्थ्य, फिटनेस और कल्याण से संबंधित है। शारीरिक शिक्षा पेशेवर शारीरिक शिक्षा के

विभिन्न पहलुओं के साथ शिक्षा के सभी स्तरों पर स्कूलों और कॉलेजों की सेवा करते हैं। शारीरिक शिक्षा में कई विकल्प हैं जो प्रत्येक आयु वर्ग और लिंग के अनुसार उपयुक्त हैं। यह बच्चों के स्वस्थ विकास और विकास पर ध्यान केंद्रित करता है और प्रदर्शन और क्षमता को बढ़ाता है। शारीरिक शिक्षा शारीरिक गतिविधियों के विभिन्न समूहों को परिभाषित करती है जो लोगों की फिटनेस,

शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ नागरिकों का निर्माण करना, क्योंकि स्वस्थ नागरिक ही देश के विकास में सहयोग दे सकते हैं। व्यक्ति में खेल की भावना, नेतृत्व, आत्मानुशासन, कार्य क्षमता, साहस, सहनशीलता, सहयोग और सामाजिकता आदि गुणों का विकास करना। शारीरिक शिक्षा में अब छात्रों की शारीरिक सक्षमता तथा मूवमेंट और सुरक्षा के ज्ञान एवं एक सक्रिय तथा स्वस्थ जीवन-शैली का विकास करने से जुड़े विविध कार्यक्रमलाप करने में उनकी क्षमता में सुधार लाने का एक सतत दृष्टिकोण निहित है। शारीरिक शिक्षा में खेल, नृत्य और फिटनेस प्रशिक्षण सहित विविध कार्यक्रमलाप शामिल हैं। इसके अलावा, शारीरिक शिक्षा विश्वास, आरोग्यता और सामाजिक कौशल-जिन्हें अन्य विषयों के माध्यम से प्राप्त करना अधिक कठिन हो सकता है, का विकास करने और बनाए रखने में सहायता करती है।

निष्कर्ष

खेल टीम का सदस्य बनने से बच्चे अपनी पढ़ाई के प्रति और समर्पित होते हैं यह उन्हें अनुशासित और लचीला होना सिखाता है जो स्कूल में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए महत्वपूर्ण है कई माता-पिता सोचते हैं की टीम के खेल उनके बच्चों की पढ़ाई और आगे की नौकरियां दोनों में सहायता कर सकते हैं वह यह भी मानते हैं कि खेल जीवन के महत्वपूर्ण सबक सिखाते हैं जैसे साथ मिलकर काम करना नेतृत्व करना और अच्छे सामाजिक कौशल में कौशल जीवन में बहुत उपयोगी है यह लंबे लंबे समय तक चलते हैं अधिकांश वयस्क जो अभी भी खेल खेलते हैं उन्होंने युवावस्था में ही खेल खेलना शुरू कर दिया था और इनमें से आधे युवा का कहना है कि आज खेल उन्हें कम तनाव ग्रस्त और मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करने में सहयोग करता है। सक्रिय रहना और खेलों में भाग लेना मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों को बेहतर बनाता है अंत में एक मजबूत और अधिक प्रभावी कार्यबल बनता है।

संदर्भ सूची

1. सिंह, डॉ.शांतनु, सिंह, श्रीमती नीतू, ;2023द्ध, शारीरिक शिक्षा, पृ.सं.-5
2. शर्मा, श्रीमती राजकुमारी, ;2017द्ध, खेल मनोविज्ञान तथा समाजशास्त्र, पृ.सं.-16
3. मूर्ति, डॉ.एस.नारायण, ;2020द्ध, व्यायाम क्रिया विज्ञान, पृ.सं.-266
4. कुमार, डॉ.रविन्द्र कुमार, ;2017द्ध, खेल प्रबन्धन, पृ.सं.-69

5. डबास, डाँ.सुनील, ;2018द्ध, शारीरिक फिटनेस तथा सुस्वास्थ्य, पृ.सं.-35
6. काण्डपाल, दिनेश चन्द्र, ;2016द्ध, खेल मनोविज्ञान तथा समाज शास्त्र, पृ.सं.-55
7. कमलेश, एम.एल., ;2012द्ध, शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत तथा इतिहास, पृ.सं.-6
8. सिंह, डॉ.श्याम नारायण, ;2019द्ध, शारीरिक शिक्षा एक समग्र अध्ययन, पृ.सं.-227

A large, light green circular watermark logo is centered on the page. It features the word "Grameen" in a large, white, sans-serif font, with two white triangles pointing upwards between the 'a' and 'e'. Below "Grameen" is the text "BHARAT SAMVAD" in a smaller, white, sans-serif font, flanked by two horizontal white lines.

Grameen
BHARAT SAMVAD