पाठ 16
खेलकूद : मनोरंजन एवं बेहतर स्वास्थ्य

> खेल जीवन का आधार है। ये समस्या को समझाने, निर्णय लेने एवं निर्देश देने में हमारी मदद करते हैं। दैनिक दिनचर्या में खेलों का समावेश हमें कल्पनाशील एवं स्वस्थ बनाता है।

खेल एक स्वाभाविक प्रवृत्ति है। खेल के बिना हम नवीन शक्ति को अर्जित नहीं कर सकते हैं। खेल का संबंध हमारे जीवन से बहुत अधिक है, और यह हमारे जीवन के लिए बहुत उपयोगी है। इसके द्वारा किशोरों में अपने व्यक्तित्व के प्रति सजगता आती है, और वे सक्रिय बनते हैं। मनौवैज्ञानिकों ने भी अपने अध्ययनों के आधार पर यह सिद्ध कर दिया है कि खेल उद्देश्यपूर्ण व सार्थक होते हैं। अतः किशोरों को क्रियाशील बनाने के लिए खेल क्रियाएं आवश्यक ही नहीं अपितु अनिवार्य हो जाती है।

खेल की परिभाषा

खेल वह क्रिया है जिसे करने वाला व्यक्ति उसे तब करता है जब वह मन के अनुकूल कार्य करने के लिए स्वतंत्र होता है। बिना फल की आशा किये जो क्रिया मात्र आनन्द के लिए की जाती है वह खेल कहलाती है। खेल वह आनन्ददायी क्रिया है जो अपने आप में परिपूर्ण होती है और जिनका कोई अव्यक्त लक्ष्य नहीं होता है। अर्थात खेल का उद्‌देश्य खेल के अतिरिक्त कुछ नहीं होता। यद्यपि इसके कई सकारात्मक परिणाम स्वतः प्राप्त होते हैं।

किशोरावस्था में खेल का महत्व

शारीरिक विकास – मांसपेशियों एवं हड्‌डिया, अतिरिक्त उर्जा का निष्कासन तनाव मुक्त होना सिखाता है।
मानसिक विकास – कल्पना, चिन्तन, सूझबूझ, मानसिक योग्यताएँ विकसित होती हैं।
संवेगात्मक विकास – सहनशीलता, त्याग, सच्चाई एवं सहानुभूति जैसे मानवीय गुण विकसित होते हैं।
रचनात्मक विकास – एक ही खेल में नयी–नयी शैलियों की खोज करते रहने के अवसर प्राप्त होते हैं।
सामाजिक विकास नेतृत्व प्रभुत्व, प्रतियोगिता आदि गुण भी सीखते हैं।

खेलों के प्रकार

खेल दो प्रकार के होते है :–

1. व्यक्तिगत खेल
2. सामूहिक खेल

व्यक्तिगत खेल

बाल्यावस्था में व्यक्तिगत खेल अत्यन्त उपयोगी होते हैं। यह बालक के शारीरिक एवं बौद्धिक विकास में अत्यन्त उपयोगी हैं। इससे उनमें सृजनशीलता, एकाग्रता एवं चिन्तन प्रक्रिया प्रारम्भ होती है।

वस्तुओं के खेल :– एक ही खिलौने से अनेक खेल खेल सकते हैं। कोई भी सामान रख देने से बच्चा उससे खेलने लगता है।

ध्वंसात्मक खेल :– वस्तु को पकड़ना, पटकना, फाड़ना, फेंकना, तोड़ना एवं छूना आदि। ये क्रियाएं वे जानबूझ कर नहीं करते (केवल छोटे बच्चों के सम्बन्ध में)

रचनात्मक खेल :– मिट्टी के तरह–तरह के खिलौने बनाना, खिलाना, पिलाना, लोरियां सुनाना (केवल छोटे बच्चों के सन्दर्भ में)।

अनुकरणात्मक खेल :– बच्चे एक–दूसरे को देखकर व समझकर नियम एवं खेल क्रियाएं अनुसरण से सीखते हैं। अनुसरण

से विचारों एवं क्रियाओं का जीवन पर्यन्त हस्तान्तरण होता है।

आविष्कारात्मक खेल :– सूझ–बूझ से नये आयाम खोजना, मौलिकता का परिचय देना, उचित मार्गदर्शन का अनुकरण करना।

विभिन्न अंगों के खेल :– हाथ–पांव पटकना, मुंह से ध्वनि निकालना, घुटने के बल चलना, मटकना–थिरकना, भागना, कूदना आदि।

सामूहिक खेल

किशोरावस्था में किशोर वैयक्तिक खेलों की अपेक्षा सामूहिक खेलों में अधिक रूचि लेने लगते हैं। वे अपने हम उम्र किशोरों के साथ खेलने को लालायित रहते हैं। साथ मिलकर खेल सामग्री व बिना खेल सामग्री के खेलों सहित एक–दूसरे पर पानी फेंकना, धूल फेंकना या अन्य प्रकार की मनोरंजक गतिविधियों को भी खेल में सम्मिलित किए जा सकते है। सामूहिक खेल प्रारम्भ में विचारात्मक नहीं होते परन्तु क्रमशः वे विचारात्मक होते चले जाते हैं। किशोर धीरे–धीरे समझ–बूझकर टोली बनाते हैं जिसके सदस्य सामान्यतः हमउम्र ही होते हैं और उनकी सोच–समझ लगभग एक जैसी होती है।

रचनात्मक खेल :– अलग–अलग वस्तुओं को मिलाकर नये आकार देना।

गत्यात्मक खेल :– कूदना, दौड़ना–भागना, लुकाछिपी या चोर सिपाही का खेल, साइकिल चलाना आदि।

हार–जीत का खेल :– फुटबॉल, क्रिकेट, हॉकी, बास्केट बॉल, कब्बडी आदि ऐसे खेल हैं।

बौद्धिक खेल :– मानसिक शक्ति का उपयोग होता है जैसे ताश, शतरंज, वर्ग पहेली आदि।

परीक्षणात्मक खेल :– किसी वस्तु को छूकर, सूंघकर, चाटकर, निहार कर, अथवा सुनकर समझने की चेष्टा करना आदि।

इस प्रकार के खेलों को प्रोत्साहन देने से किशोरों में रचनात्मकता, उत्साह एवं रूचि को बढ़ाया जा सकता है। किसी भी विषय के प्रति जिज्ञासा एवं रूचि को बढ़ाने में खेल अत्यन्त मददगार हैं।

खेलों का महत्व

खेलों का महत्व निर्विवाद है, आवश्यकता है कि रूचि से सतत अभ्यास किया जाये। खेलों के महत्व को प्रमुख रूप से निम्नलिखित बिन्दुओं में दर्शाया जा सकता हैः–

- खेल उत्तम स्वास्थ्य की कुंजी है।
- शरीर सुडौल बनता है।
- मानसिक गुणों का विकास होता है।
- खेल के दौरान परस्पर आदान–प्रदान से विभिन्न गुणों का विकास होता है।
- खेलों से चेतन बुद्धि का विकास होता है। प्राकृतिक रचनाधर्मिता एवं कल्पनाशीलता को उभारने में मदद मिलती है।
- व्यक्तित्व एवं चरित्र का विकास होता है।
- नेतृत्वशीलता की भावना का विकास होता है।
- किशोर जीवन संघर्ष की तैयारी सीखते हैं।
- खाली समय का सदुपयोग होता है। किशोर निरर्थक विषयों की ओर आकृष्ट नहीं होते हैं।
- किशोरों में सहयोग एवं स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना का विकास होता है।
- खेलों के दौरान जाति–पांति एवं ऊँच–नीच जैसी संर्कीण मानसिकता से मुक्त होने की स्थितियों का विकास होता है।
- खेलने से समूह भावना पनपती हैं और सामाजिकता का विकास होता है।
- खेलों के अन्तर्राष्ट्रीय आयोजनों से आपसी सहयोग, सौहार्द एवं सांस्कृतिक आदान–प्रदानों के अवसर बढ़ते हैं।

महत्वपूर्ण बिन्दु

- खेलने से आनन्द, उत्साह एवं स्फूर्ति प्राप्त होती है किन्तु खेल के समय तथा दैनिक जीवन की अन्य गतिविधियों के मध्य संतुलन होना चाहिए।
- हार–जीत खेल की स्वाभाविक प्रवृत्ति है। अतः खेल, खेल की भावना से खेलने चाहिए।

जानें, समझें और करें

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर हॉ अथवा नहीं में दें–

क्र.	प्रश्न	हाँ	नहीं
1.	खेल समय की बर्बादी है।		
2.	खेल सकारात्मक एवं ज्ञानवर्धक शिक्षण प्रक्रिया का एक माध्यम है।		
3.	खेल से मनोरंजन होता है।		
4.	लड़कियों को भी लड़कों की भांति विभिन्न खेल खेलने चाहिए।		
5.	खेलने से हमारी शारीरिक एवं मानसिक कार्यकुशलता बढ़ती है।		
6.	खेल सकारात्मक व्यक्तित्व का आधार है।		
7.	खेलने से पढ़ाई में बाधा उत्पन्न होती है।		

- अपने मनपसंद खेलों की सूची बनायें। प्रत्येक खेल में कौन–कौन से जीवन कौशलों का प्रयोग हुआ उसके सामने लिखकर अपने साथियों के साथ बातचीत करें।

- लोकप्रिय खेलों के प्रमुख खिलाड़ियों के नाम जानियें एवं उनकी उपलब्धियों की जानकारियां एकत्रित करें।

"याद रखें कर्म और सफलता को जोड़ने वाला पुल आपका आत्मविश्वास है।"

– स्वेट मार्टन