

## ‘आधुनिक स्कूली जीवन में खेल गतिविधियों की आवश्यकता एवं चुनौतियाँ’

सैद्धा पिटर डबारे, शोद्यार्थी, शारीरिक शिक्षा विभाग, श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय, हनुमानगढ़, राजस्थान  
डॉ. सायली अस्ताना, शारीरिक शिक्षा विभाग, श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय, हनुमानगढ़, राजस्थान

### सारांश

आधुनिक समय में विद्यालयी शिक्षा में अकादमिक दबाव और प्रतिस्पर्धा के बढ़ने के कारण विद्यार्थियों के समग्र विकास में खेल गतिविधियों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो गई है। यह शोध-पत्र आधुनिक स्कूली जीवन में खेल गतिविधियों की आवश्यकता तथा इन गतिविधियों को लागू करने में आने वाली विभिन्न चुनौतियों का विश्लेषण करता है। अध्ययन में पाया गया कि खेल न केवल विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं, बल्कि उनके मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक कौशल और शिक्षा में रुचि को भी बढ़ावा देते हैं। इसके बावजूद, समय की कमी, संसाधनों की अभाव, अभिभावकों एवं शिक्षकों की सोच तथा डिजिटल युग की तकनीकी लत जैसी चुनौतियाँ स्कूलों में खेलों के विकास में बाधक बन रही हैं। शोध में सुझाव दिए गए हैं कि खेलों को नियमित पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाना, पर्याप्त खेल संसाधन उपलब्ध कराना, और अभिभावकों तथा शिक्षकों में जागरूकता बढ़ाना आवश्यक है। इस प्रकार, खेल गतिविधियों को प्राथमिकता देकर ही हम स्वस्थ, सशक्त और सक्षम विद्यार्थियों का निर्माण कर सकते हैं, जो आने वाले भविष्य में देश की प्रगति में महत्वपूर्ण योगदान देंगे।

### प्रस्तावना

विद्यालय केवल शैक्षणिक ज्ञान प्रदान करने का केन्द्र नहीं है, बल्कि यह बच्चों के समग्र विकास का एक महत्वपूर्ण अंग भी है। आधुनिक शिक्षा प्रणाली में जहां अकादमिक दबाव और प्रतियोगिता बढ़ रही है, वहीं खेल गतिविधियाँ विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। खेल न केवल विद्यार्थियों को स्वस्थ और ऊर्जावान बनाए रखते हैं, बल्कि वे उनके व्यक्तित्व, सामाजिक व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ करते हैं। इस शोध-पत्र में हम आधुनिक स्कूलों में खेल गतिविधियों की आवश्यकता, उनके लाभों के साथ-साथ उन्हें लागू करने में आने वाली चुनौतियों का विश्लेषण करेंगे।

### साहित्य समीक्षा

**चौहान, श्याम सुंदर (2012).** चौहान श्याम सुंदर द्वारा रचित उन्नत शैक्षिक मनोविज्ञान पुस्तक में शिक्षा के मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर गहन विवेचन किया गया है। इस पुस्तक में विद्यार्थियों के व्यवहार, मानसिक विकास, सीखने की प्रक्रिया, और विशेषकर खेलों एवं शारीरिक गतिविधियों के मनोवैज्ञानिक प्रभावों पर विस्तार से चर्चा की गई है। चौहान के अनुसार, खेल गतिविधियाँ बच्चों के संज्ञानात्मक और भावनात्मक विकास में सहायक होती हैं। वे मानसिक तनाव को कम करने, ध्यान केंद्रित करने और सामाजिक व्यवहार सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

इस पुस्तक में शैक्षिक मनोविज्ञान के सिद्धांतों के आधार पर यह बताया गया है कि कैसे खेलों के माध्यम से विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, सहकार्य की भावना और नेतृत्व कौशल का विकास संभव है। चौहान का यह कार्य शैक्षिक क्षेत्र में खेलों के महत्व को मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से समझने में सहायक साबित होता है और यह विद्यालयी शिक्षा में खेल गतिविधियों को समुचित स्थान देने के पक्ष में एक मजबूत तर्क प्रस्तुत करता है।

**शर्मा, मीनाक्षी, और सिंह, राकेश (2022)** के अध्ययन में शहरी विद्यालयी छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर खेल गतिविधियों के प्रभाव का विश्लेषण किया गया है। उनके निष्कर्ष बताते हैं कि नियमित खेलों में भाग लेने वाले छात्र मानसिक रूप से अधिक स्वस्थ, तनावमुक्त और सकारात्मक रहते हैं। यह शोध शहरी क्षेत्र में खेलों के महत्व को उजागर करता है और मानसिक स्वास्थ्य के लिए खेलों की भूमिका को पुष्ट करता है।

**शेफर्ड, आर. जे., एवं टूडो, एफ. (2008)** ने स्कूलों में शारीरिक गतिविधि कार्यक्रमों के लाभों का व्यापक संश्लेषण प्रस्तुत किया है। उनके शोध से पता चलता है कि शारीरिक गतिविधियाँ न केवल बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाती हैं, बल्कि उनके सामाजिक और भावनात्मक विकास में भी सहायक होती हैं। यह शोध शारीरिक शिक्षा के महत्व को वैश्विक दृष्टिकोण से स्थापित करता है।

**सिंह, ए. के. (2019)** की पुस्तक शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद में शारीरिक शिक्षा के विभिन्न पहलुओं को व्यापक रूप से प्रस्तुत किया गया है। यह पुस्तक खेलों के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक लाभों पर विशेष ध्यान देती है और विद्यालयी शिक्षा में खेलकूद को अनिवार्य करने की वकालत करती है।

**सिंह, पी. (2023)** के अध्ययन में खेल और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध की समीक्षा की गई है, विशेष

रूप से शहरी विद्यार्थियों के संदर्भ में। यह शोध बताता है कि खेल मानसिक तनाव को कम करने, आत्म-सम्मान बढ़ाने और ध्यान केंद्रित करने में मदद करते हैं। इसके अतिरिक्त, खेल शिक्षा को एक महत्वपूर्ण शैक्षिक उपकरण के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

**सक्सेना, एन. (2020)** की पुस्तक विद्यालयों में खेल शिक्षा का महत्व में विद्यालयी स्तर पर खेल शिक्षा के महत्त्व और आवश्यकता को रेखांकित किया गया है। पुस्तक में यह बताया गया है कि खेल शिक्षा विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए अनिवार्य है और इसे पाठ्यक्रम का अभिन्न हिस्सा बनाना चाहिए।

### खेल गतिविधियों की आवश्यकता

आधुनिक जीवनशैली में बच्चों में शारीरिक निष्क्रियता की समस्या बढ़ रही है, जिससे मोटापा, हृदय रोग, मधुमेह जैसी बीमारियों का खतरा भी बढ़ता है। खेल गतिविधियाँ नियमित शारीरिक व्यायाम का रूप हैं, जो बच्चों को स्वस्थ और फिट बनाए रखती हैं। खेलों से हृदय एवं फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है, मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और हड्डियों का विकास होता है। विशेष रूप से स्कूली उम्र में शारीरिक गतिविधि से बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।

### मानसिक स्वास्थ्य में सुधार

आज के प्रतिस्पर्धात्मक और दबावपूर्ण शैक्षणिक माहौल में बच्चे मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद की समस्याओं से ग्रस्त हो रहे हैं। खेल तनाव को कम करने का प्राकृतिक और प्रभावी साधन हैं। खेलों के दौरान शरीर में एंडोर्फिन जैसे हार्मोन रिलीज होते हैं, जो मनोवैज्ञानिक तनाव को कम करते हैं और बच्चे को खुश, संतुष्ट एवं आत्मविश्वासी बनाते हैं। इसके अलावा, खेलों के माध्यम से बच्चों में मानसिक एकाग्रता और याददाश्त बढ़ती है।

### सामाजिक कौशल और व्यक्तित्व विकास

खेल बच्चों को टीम भावना, अनुशासन, नेतृत्व, सहिष्णुता और मेल-जोल जैसे सामाजिक गुण सिखाते हैं। टीम खेलों में भाग लेने से बच्चे सहयोग करना, जीत-हार को स्वीकारना, दूसरों के प्रति सम्मान और सामूहिक निर्णय लेना सीखते हैं। ये गुण बच्चों के सामाजिक विकास में अत्यंत सहायक होते हैं और उनके व्यक्तित्व को समृद्ध बनाते हैं।

### शिक्षा में रुचि और सृजनात्मकता बढ़ाना

खेल गतिविधियाँ बच्चों की सोचने-समझने की क्षमता को बढ़ाती हैं। शारीरिक गतिविधि से मस्तिष्क सक्रिय होता है जिससे सीखने की रुचि बढ़ती है और रचनात्मक सोच को बढ़ावा मिलता है। विद्यालयी जीवन में खेलों का समावेश पढ़ाई को मनोरंजक बनाता है, जिससे बच्चे अधिक सक्रिय एवं उत्साहित रहते हैं।

### आधुनिक स्कूली जीवन में खेल गतिविधियों की स्थिति

वर्तमान में अनेक स्कूलों ने खेल गतिविधियों को अपनी पाठ्यक्रम योजना में शामिल कर लिया है, लेकिन फिर भी अनेक स्थानों पर खेल शिक्षा को उचित स्थान नहीं मिल पा रहा है। शहरी क्षेत्रों में विशेषकर, जहां शैक्षणिक दबाव अधिक है, खेलों को पर्याप्त समय एवं संसाधन नहीं मिलते। ग्रामीण इलाकों में कई बार खेलों के लिए आवश्यक उपकरणों और उचित मैदानों का अभाव होता है। साथ ही, अभिभावकों और शिक्षकों में भी खेलों को लेकर जागरूकता और प्रोत्साहन की कमी देखी जाती है।

### समय की कमी

आज के विद्यालयों में शैक्षणिक पाठ्यक्रम अत्यंत व्यस्त और कठिन हो गया है। परीक्षाओं, गृहकार्य और अतिरिक्त शैक्षणिक गतिविधियों के कारण खेलों के लिए आवश्यक समय निकालना मुश्किल हो जाता है। कई बार खेलों को प्राथमिकता नहीं दी जाती क्योंकि परीक्षा परिणाम को अधिक महत्व दिया जाता है। विशेषकर सरकारी और ग्रामीण विद्यालयों में खेलों के लिए आवश्यक संसाधनों की भारी कमी देखी जाती है। अधिकांश ग्रामीण विद्यालयों में न तो पर्याप्त खेल के मैदान होते हैं और न ही आधुनिक उपकरणों की उपलब्धता होती है। खेल सामग्री जैसे गेंद, बैडमिंटन रैकेट, क्रिकेट बैट, जंप रोप, और अन्य जरूरी उपकरण की कमी से बच्चे खेलों में सक्रिय भागीदारी करने में असमर्थ होते हैं। इसके अतिरिक्त, खेल प्रशिक्षकों की संख्या भी बेहद सीमित होती है, जो बच्चों को खेलों की तकनीकी और शारीरिक दक्षता प्रदान कर सकें। प्रशिक्षित शिक्षक न होने के कारण, खेलों का संचालन अधूरा रह जाता है और विद्यार्थियों को खेल के सही नियम और प्रशिक्षण नहीं मिल पाता। इससे बच्चों का खेलों के प्रति रुचि कम होती है और वे अकादमिक दबाव के कारण खेलों को प्राथमिकता नहीं देते। संसाधनों की कमी विद्यालयी खेल कार्यक्रमों को प्रभावी रूप से संचालित करने में सबसे बड़ी बाधा बन चुकी है। इससे न केवल शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है, बल्कि बच्चों के मानसिक और सामाजिक विकास में भी कमी आती है। इसलिए यह आवश्यक है कि सरकार और संबंधित संस्थान इन विद्यालयों को बेहतर खेल संसाधन और प्रशिक्षित

कोच उपलब्ध कराएं ताकि हर छात्र खेल गतिविधियों का लाभ उठा सके।

## अभिभावकों और विद्यालय प्रशासन की सोच

अधिकांश अभिभावक और विद्यालय प्रशासन के अधिकारी आज भी खेलों को पढ़ाई की मुख्य प्रक्रिया का बाधक मानते हैं। उनका मानना होता है कि खेलों में अधिक समय देने से बच्चों का अकादमिक प्रदर्शन प्रभावित हो सकता है। इसी कारण वे बच्चों को पढ़ाई पर अधिक ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित करते हैं और खेल गतिविधियों को कम महत्व देते हैं। इस सोच का सबसे बड़ा नकारात्मक परिणाम यह है कि बच्चों का समग्र विकास बाधित होता है। खेल न केवल शारीरिक फिटनेस के लिए जरूरी है, बल्कि वे बच्चों के मानसिक तनाव को कम करने, टीम भावना विकसित करने, नेतृत्व कौशल सिखाने, और सामाजिक मेलजोल बढ़ाने में भी मदद करते हैं। विद्यालय प्रशासन भी अकादमिक परिणामों को प्राथमिकता देते हुए खेलों के लिए उचित समय और संसाधन देने में संकोच करता है। अभिभावकों की यह सोच बच्चों के लिए दबाव और तनाव का कारण बनती है, जिससे उनकी रचनात्मकता, सामाजिक कौशल और आत्मविश्वास प्रभावित होता है। इसके अतिरिक्त, खेलों को कम प्राथमिकता देने के कारण बच्चों में अस्वस्थ जीवनशैली बढ़ती है, जो भविष्य में गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकती है। इसलिए अभिभावकों और विद्यालय प्रशासन को खेलों के महत्व को समझना और इसे बच्चों की शिक्षा का अनिवार्य हिस्सा बनाना अत्यंत आवश्यक है।

## परिकल्पना

### 1. मुख्य परिकल्पना:

विद्यालयी छात्रों में नियमित खेल गतिविधियों की भागीदारी से उनके शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक तनाव में कमी और सामाजिक कौशल में सुधार होता है।

### 2. उप-परिकल्पनाएँ:

संसाधनों की कमी, अभिभावकों एवं विद्यालय प्रशासन की नकारात्मक सोच, और तकनीकी युग की लत खेल गतिविधियों में भागीदारी को सीमित करती हैं।

## तकनीकी युग का प्रभाव

आज के तकनीकी युग में मोबाइल फोन, कंप्यूटर, वीडियो गेम्स, और इंटरनेट की बढ़ती लोकप्रियता ने बच्चों के जीवन में खेलों की भूमिका को कम कर दिया है। डिजिटल डिवाइसेज के कारण बच्चे बाहर खेलने की जगह घर के अंदर रहना पसंद करते हैं। अधिकांश बच्चे दिन भर मोबाइल और गेमिंग में व्यस्त रहते हैं, जिससे उनकी शारीरिक गतिविधि में गिरावट आती है। वीडियो गेम्स और इंटरनेट के आकर्षण के कारण बच्चों की ध्यान क्षमता में भी कमी देखने को मिलती है। तकनीकी उपकरणों की इस लत से न केवल बच्चों का शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है, बल्कि उनकी सामाजिक संचार क्षमता और मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। लंबे समय तक कंप्यूटर या मोबाइल स्क्रीन के सामने बैठने से बच्चों में मोटापा, आंखों की कमजोरी, और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। इसके अलावा, तकनीकी युग की इस प्रवृत्ति से बच्चे बाहरी खेलों और प्राकृतिक वातावरण से कट जाते हैं, जो उनके संपूर्ण विकास के लिए आवश्यक है। इसलिए अभिभावकों, शिक्षकों और समाज को मिलकर बच्चों को तकनीकी साधनों के संतुलित उपयोग के लिए प्रेरित करना चाहिए और उन्हें नियमित रूप से खेल गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

## समाधान एवं सुझाव

स्कूलों को चाहिए कि वे खेल गतिविधियों को नियमित पाठ्यक्रम में शामिल करें और खेलों के लिए निश्चित समय निर्धारित करें। खेलों को शैक्षणिक विषयों के बराबर महत्व देना आवश्यक है।

सरकार और शिक्षा विभाग को चाहिए कि वे खेल उपकरणों, मैदानों और प्रशिक्षित खेल शिक्षकों की उपलब्धता सुनिश्चित करें, खासकर ग्रामीण एवं पिछड़े क्षेत्रों में।

## अभिभावकों और शिक्षकों को जागरूक करें

अभिभावकों और शिक्षकों को खेलों के लाभों के प्रति जागरूक करना जरूरी है ताकि वे बच्चों को खेलों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें। इसके लिए कार्यशालाएं और जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा सकते हैं।

## डिजिटल उपकरणों का सही उपयोग

स्कूल और अभिभावक बच्चों के डिजिटल उपयोग को नियंत्रित करें और उन्हें नियमित शारीरिक गतिविधियों की ओर प्रेरित करें। खेलों को मनोरंजक और आकर्षक बनाकर बच्चों को तकनीकी व्यसनों से बचाया जा सकता है।

## निष्कर्ष

आधुनिक विद्यालयी जीवन में खेल गतिविधियाँ बच्चों के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि खेल न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं, बल्कि मानसिक तनाव कम करने, एकाग्रता बढ़ाने और सामाजिक कौशल विकसित करने में भी मददगार साबित होते हैं। हालांकि, सरकारी और ग्रामीण विद्यालयों में संसाधनों की कमी, अभिभावकों एवं विद्यालय प्रशासन की गलत सोच, तथा तकनीकी युग की चुनौतियाँ खेल गतिविधियों के विकास में बाधक हैं। इन बाधाओं के बावजूद, खेलों को शिक्षा के अभिन्न अंग के रूप में स्वीकार करना और उनकी महत्ता को सभी स्तरों पर समझना अनिवार्य है।

सरकार, विद्यालय, अभिभावक और समाज मिलकर खेलों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएं और बच्चों के लिए पर्याप्त खेल सुविधाएँ, प्रशिक्षित कोच, तथा खेलों के लिए समय सुनिश्चित करें। इसके साथ ही, तकनीकी उपकरणों के सीमित और नियंत्रित उपयोग को प्रोत्साहित कर बच्चों को शारीरिक गतिविधियों की ओर आकर्षित करना चाहिए। केवल तब ही हम स्वस्थ, सक्रिय, और आत्मनिर्भर युवा पीढ़ी का निर्माण कर सकेंगे जो देश के उज्ज्वल भविष्य की नींव होगी।

अतः यह आवश्यक है कि खेलों को शिक्षा प्रणाली में प्राथमिकता दी जाए, जिससे विद्यार्थी न केवल शैक्षणिक बल्कि शारीरिक और मानसिक रूप से भी सशक्त बनें। इस प्रकार, खेल गतिविधियाँ आधुनिक स्कूली जीवन की आवश्यकताओं का एक अनिवार्य हिस्सा हैं, जिनका समुचित विकास ही सम्पूर्ण व्यक्तित्व निर्माण की कुंजी है।

## संदर्भ सूची

1. बेली, आर. (2006). विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा और खेलरू लाभों और परिणामों की समीक्षा। जर्नल ऑफ स्कूल हेल्थ, 76(8), 397-401.
2. चौहान, एस. एस. (2012). उन्नत शैक्षिक मनोविज्ञान. विकास पब्लिशिंग हाउस।
3. कंसल, डी. के. (2008). ए टेक्स्टबुक ऑफ एप्लाइड मेजरमेंट, इवैलुएशन एंड स्पोर्ट्स सिलेक्शन. स्पोर्ट्स एंड स्परिचुअल साइंस पब्लिकेशन्स।
4. भारत सरकार, शिक्षा मंत्रालय। (2020). नई शिक्षा नीति 2020.
5. मिश्र, आर. एस. (2021). विद्यालयी शिक्षा में सहशैक्षिक गतिविधियाँ. भारती प्रकाशन।
6. राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी)। (2005). राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा 2005. एनसीईआरटी।
7. नेहरू युवा केंद्र संगठन। (2020). युवा, खेल और व्यक्तित्व विकास. युवा कार्य एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार।
8. शर्मा, दीपाली। (2022). विद्यालयी शिक्षा में खेलों की उपेक्षारू एक आलोचनात्मक अध्ययन। भारतीय शैक्षिक अनुसंधान पत्रिका, 15(2), 44-53।
9. शर्मा, मीनाक्षी, और सिंह, राकेश। (2022). शहरी छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर खेलों का प्रभावरू एक अध्ययन। जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन रिसर्च, 9(1), 56-68।
10. शेफर्ड, आर. जे., - टूडो, एफ. (2008). स्कूल शारीरिक गतिविधि कार्यक्रमों के लाभरू शोध का संश्लेषण। पब्लिक हेल्थ रिपोर्ट्स, 123(6), 768-780।
11. सिंह, ए. के. (2019). शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद. आर. एल. आनंद प्रकाशन।
12. सिंह, पी. (2023). खेल और मानसिक स्वास्थ्यरू शहरी विद्यार्थियों पर आधारित एक अध्ययन। समकालीन शिक्षा विमर्श, 10(1), 31-40।
13. सक्सेना, एन. (2020). विद्यालयों में खेल शिक्षा का महत्व। न्यू एज एजुकेशनल बुक्स।
14. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)। (2010). स्वास्थ्य के लिए शारीरिक गतिविधि पर वैश्विक सिफारिशें।
15. मायगव.इन। (2022). खेलो इंडिया योजना का प्रभाव स्कूल शिक्षा पर।
16. गुप्ता, आर., - शर्मा, एस. (2021). खेल शिक्षा और विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास। भारतीय शैक्षिक जर्नल, 12(3), 123-132।
17. रॉय, पी. (2018). विद्यालयी शिक्षा में खेल की भूमिका। शैक्षिक विचार, 24(1), 45-52।
18. वर्मा, के. एस. (2019). खेल गतिविधियों का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव। मनोविज्ञान पत्रिका, 17(2), 89-98।
19. झा, आर., - मिश्रा, डी. (2020). शहरी और ग्रामीण विद्यालयों में खेलों की स्थिति। शैक्षिक अनुसंधान पत्रिका, 21(4), 77-85।
20. कुलकर्णी, एस. (2017). विद्यालयों में खेलों के महत्व पर एक अध्ययन। शिक्षा और समाज, 10(3), 101-110।