



ISSN: 2456-4419

Impact Factor: (RJIF): 5.18

Yoga 2019; 4(1): 1519-1520

© 2019 Yoga

www.theyogicjournal.com

Received: 17-12-2018

Accepted: 22-01-2019

Dr. Lakha Singh

Department of Physical
Education, D.A.V College,
Abohar, Punjab, India

स्कूली बच्चों पर खेलों के प्रभाव का तथ्यात्मक विश्लेषण

Dr. Lakha Singh

सारांश

प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य प्राथमिक तथा उच्च प्राथमिक स्तर के बालको के मानसिक विकास, शारीरिक विकास तथा संवेगात्मक विकास के संबंध शारीरिक शिक्षा के मुख्य अव्यय खेल तथा खेलों से संबंधित शारीरिक क्रियाओं के संबंध में समझ को विकसित करना है। यह अध्ययन इस बात की पुष्टि करता है कि स्कूली बच्चों में खेल खेल में पढाई या खेलों द्वारा ही संपूर्ण विकास के लक्ष्यों को प्राप्त किया जा सकता है।

मूल शब्द- शारीरिक विकास, मानसिक विकास, संवेगात्मक विकास, खेल

प्रस्तावना

स्कूली पाठ्यक्रमों में शारीरिक शिक्षा के योगदान ने शिक्षा के क्षेत्र में अपनी अहम भूमिका को दर्ज कराया है। चूँकि खेलों का संबंध सीधे तौर पर शारीरिक विकास तथा मानसिक विकास को प्रभावित करता है। स्कूली बच्चों पर खेलों के प्रभाव को समझना बेहद आवश्यक है ताकि बच्चों के सर्वांगीण विकास की परिकल्पना को सिद्ध किया जा सके। स्कूली परिवेश में खेलों द्वारा शिक्षा दिये जाने के फलस्वरूप बच्चों में एकाग्रता तथा बुद्धि उपलब्धि का स्तर उच्चतम होता है। जिससे बच्चों में नवीन दक्षताएँ विकासमान होती हैं। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक वाइगोत्सकी के अनुसार, "जटिल भूमिकाओं वाले खेलों में बच्चों का अपने व्यवहार को संगठित करने का बेहतर व सुरक्षित अवसर मिलता है जो वास्तविक स्थितियों में नहीं मिलता।" जरसील्ड ने खेलों के संबंध में कहा है कि, "खेल के द्वारा बालक अपनी क्षमताओं एवम योग्यताओं की जाँच कर सकता है।"

वास्तव में खेलों द्वारा बालको मे सामाजिक गुणों जैसे सामाजिक भावना, राष्ट्रीयता का विकास तो होता ही है साथ ही शारीरिक विकास द्वारा बालको को भावी परिस्थितियों हेतु तैयार भी किया जाता है।

अध्ययन उद्देश्य

इस अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य स्कूली बच्चों के सर्वांगीण विकास में शारीरिक शिक्षा की भूमिका को इंगित करना है। इसके अतिरिक्त खेलों द्वारा बालको के विकास को समझने का प्रयास करना भी इसके उद्देश्यों में सम्मिलित है। इस अध्ययन के अंतर्गत उद्देश्यों को आधार प्रदान करने के उद्देश्य से संबंधित शोधों का विश्लेषणात्मक अध्ययन सम्मिलित किया गया है।

1. खेलों द्वारा शारीरिक विकास का आंकलन

खेलों के संदर्भ में शारीरिक विकास का संबंध शारीरिक रूप से स्वस्थ विकास का नेतृत्व करता है। यह कहा भी गया है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। इन्ही संभावनाओं को ध्यान में रखते हुए स्कूली शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का समावेश किसी भी राष्ट्र के सफल भविष्य के लक्ष्यों को निर्धारित करता है। इसे सिद्ध करने की दिशा में Dwyer *et al.* 1983 द्वारा स्कूली बच्चों पर एक शोध कार्य सम्पन्न किया गया जिसके अंतर्गत कुछ चयनित बच्चों को एक सीमित समय के अंतर्गत खेलों से संबंधित शारीरिक गतिविधियों में सम्मिलित किया गया तथा इस शोध में यह पाया गया कि शारीरिक गतिविधियों के कारण

Corresponding Author:

Dr. Lakha Singh

Department of Physical
Education, D.A.V College,
Abohar, Punjab, India

बच्चों में शैक्षिक योग्यता का विकास तुलनात्मक रूप से अधिक होता है जिसका प्रभाव उनके शारीरिक विकास पर स्पष्ट रूप से दिखाई देता है।

2. खेलों द्वारा मानसिक विकास का आंकलन-

मानसिक विकास का संबंध खेलों के संदर्भ में ऐसी मानसिक स्थिति का परिचायक होता है जिसका प्रभाव बच्चों के परीक्षा परिणामों को प्रभावित करने के अलावा उनमें सहयोग की भावना का भी विकास करता है। Martin *et al.* 2010 ने खेलों तथा खेल क्रियाविधियों द्वारा बच्चों की शैक्षणिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभावों का आंकलन करने के उद्देश्य से शोध कार्य संपादित किया जिसके अंतर्गत उन्होंने यह पाया कि ऐसे बच्चों का शैक्षणिक उपलब्धि स्तर उच्च कोटि का है जिन्हें खेलों में नियमित रूप से प्रतिभागी के रूप में चयनित किया गया था। इनकी मानसिक दृढ़ता का आंकलन करने हेतु आयोजित टेस्ट सीरीज के आंकड़ों का तुलनात्मक अध्ययन भी इस बात पर जोर देता है कि खेलों में प्रतिभागी के रूप में न सम्मिलित होने वाले बालकों का मानसिक विकास तुलनात्मक रूप से मंद होता है।

3. खेलों द्वारा संवेगात्मक विकास का आंकलन-

संवेगों का विकास बच्चों में परिपक्वता और बुद्धि लब्धि को प्रभावित करता है। खेलों द्वारा संवेगों का विकास अत्यधिक तीव्र होने के कारण यह सामान्य बच्चों की तुलना में अत्यधिक कौशल से परिपूर्ण क्षमता का विकास करती है। खेलों में प्रदर्शन के दौरान दल भावना, सहयोग की भावना, लक्ष्य निर्धारण तथा लक्ष्य प्राप्ति जैसे गुणों का बच्चों में समावेश होने लगता है। स्कूली परिवेश के अतिरिक्त इन सामाजिक गुणों के कारण बालक अपनी सामाजिक स्थिति को भी मजबूत कर सकने में सक्षम हो जाते हैं।

खेलों द्वारा बच्चों के विकास से संबंधित शोधों का विश्लेषण

Irina Kliziene *et al.* (2020) द्वारा स्कूली बच्चों के अकादमिक प्रदर्शन तथा शारीरिक शिक्षा के मध्य संबंध को ज्ञान करने के उद्देश्यों से अपने शोध कार्य हेतु 6-7 आयुवर्ग की 45 लड़कियों तथा 44 लड़कों का चयन किया। इस शोध कार्य हेतु बालकों की 8 माह तक की क्रीड़ा क्रियाओं को इंगित किया गया। इनके तुलनात्मक विश्लेषण हेतु गणित विषय से संबंधित जोड़ भाग, गुणा आदि जैसी गणितीय गणनाओं के माध्यम से आंकड़ों को प्राप्त किया गया। इस शोध द्वारा प्राप्त अंतिम आंकड़ों में यह पाया गया कि खेलों तथा मानसिक विकास के मध्य सार्थक संबंध पाया जाता है। जिससे बालक जटिल से जटिल गणनाओं को भी शीघ्रता पूर्वक कर सकने में सक्षम हो जाते हैं।

Calik *et al.* (2018) द्वारा उच्च प्राथमिक स्तर के 530 विद्यार्थियों पर खेलों तथा शारीरिक शिक्षा के प्रभाव का आंकलन करने के उद्देश्य से शोध कार्य संपन्न किया गया। इस शोध के अंतर्गत 74% बच्चों को खेलों में शारीरिक रूप से सक्रिय माना गया जबकि शेष 26% बच्चों को शारीरिक रूप से सक्रिय रूप नहीं माना गया। अध्ययन द्वारा प्राप्त आंकड़ों के यह स्पष्ट हुआ कि जिन बच्चों द्वारा खेलों अथवा शारीरिक क्रियाओं में प्रति सप्ताह अधिक समय व्यतीत किया गया था उनमें तुलनात्मक रूप से कम सक्रिय रहने वाले बच्चों से शैक्षणिक उपलब्धि तथा आत्म सम्मान का स्तर कई गुना अधिक था।

Trudeau *et al.* (2008) द्वारा सिद्ध किया गया कि स्कूली शिक्षा के दौरान शारीरिक गतिविधियों का समावेश बच्चों की मस्तिष्क एकाग्रता

के स्तर में वृद्धि करता है। जिसके परिणामस्वरूप खेलों में सक्रिय रहने वाले के कारण बालक गणित तथा अंग्रेजी विषयों में बेहतर प्रदर्शन कर पाने में सक्षम हो पाते हैं।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन के विश्लेषण के पश्चात यह कहा जा सकता है कि खेलों ने बच्चों के विकास के सभी पहलुओं को प्रभावित किया है। कई शोधों के आंकड़ों द्वारा यह ज्ञात हो सका है कि शारीरिक विकास के अलावा मानसिक विकास में भी शारीरिक शिक्षा तथा खेलों ने जटिलताओं को समाप्त कर नवीन अवधारणाओं को स्थापित किया है। बालकों में मानसिक संतुलन बनाये रखने में शारीरिक गतिविधियों का अहम योगदान रहा है।

संदर्भ

1. Martin K. Brain boost: Sport and physical activity enhance children's learning. School of population health, The university of Western Australia 2010
2. Calik SU, Pekel H, A Aydos L. A study of effects of kids athletics exercises on academic achievement and self esteem. University Jr. Of edu. Res, 2018, 6(8).
3. Trudeau F, Shephard R. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. Int. Jr. Of behavioral nutrition and physical activity 2008, 5(10).