विद्यालयी शिक्षा में खेल-समन्वय अधिगम की भूमिका

माधव पटेल*

यह लेख दर्शाता है कि विद्यालय में खेल विद्यार्थियों के शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक और संज्ञानात्मक पक्षों के विकास में मदद करते हैं। खेलों के तहत शारीरिक गतिविधियाँ और व्यायाम, मस्तिष्क और शरीर के एकीकृत विकास में योगदान देते हैं। यह विद्यार्थियों को अपने साथियों के साथ-साथ अन्य लोगों के साथ मिलने-जुलने और संवाद करने, विभिन्न सामाजिक भूमिकाओं को निभाने, सामाजिक दक्षताओं को सीखने और सामूहिक उद्देश्यों को समायोजित करने का अवसर प्रदान करते हैं। इसलिए 'राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020' में खेलों के महत्व पर ज़ोर देते हुए बताया गया है कि खेल-समन्वय या एकीकरण, सभी विषयों के साथ खेलों का एकीकरण एक शिक्षणशास्त्रीय उपगाम है। विद्यालय में खेल गतिविधियों के लिए आवश्यक संसाधनों तथा आयोजन करने में सरकार, प्रशासन, समुदाय, अभिभावकों व अध्यापकों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। साथ ही, इस लेख में खेलों को जीविकोपार्जन का भी एक बेहतरीन साधन बताया गया है। विद्यार्थी पढ़ाई के साथ-साथ खेलों में सहभागिता कर खेलों में भी अपना करियर बना सकते हैं। वास्तव में, ये विभिन्न प्रकार के खेल व गतिविधियाँ बच्चों के समग्र विकास में सहयोगी होते हैं, जो शिक्षा के कई सरोकारों को पूरा करते हैं।

मानव जीवन के आरंभ से ही शिक्षा में खेलों का इतिहास रहा है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि यदि सही संदर्भों में बच्चों में खेल भावना विकसित हो जाए तो मानवीय एकता और विकास का उद्देश्य अपने आप ही सिद्ध हो जाएगा। मनोवैज्ञानिकों ने इस तथ्य को प्रमाणित किया है कि जो बच्चे खेलों में सहभागिता करते हैं, वे अपेक्षाकृत संवेगात्मक दृष्टिकोण से अन्य बच्चों की अपेक्षा अधिक स्थिर, मूल्यवान और परिस्थितियों से अनुकूलन में समर्थ होते हैं। साथ ही, उनके आत्मविश्वास का स्तर भी अधिक होता है, वे शीघ्र हतोत्साहित नहीं होते हैं। खेल ही वह विधा है, जिसमें प्रतिभागी विद्यार्थी बिना किसी बाहरी दबाव व भेदभाव के भाग लेते हैं और मैत्री, सद्भाव, समानुभूति व सहयोग जैसे मानवीय मूल्यों का विकास भी करते हैं, जो आगे चलकर राष्ट्र निर्माण की आधारशिला बनते हैं। आधुनिक मनोविज्ञानवेत्ता तथा शिक्षाशास्त्री बच्चों की शिक्षा में खेल के महत्व को स्वीकारते हैं। मैक्डूगल (2015) ने 'खेल को सामान्य तथा स्वाभाविक प्रवत्तियाँ कहा है।' खेल वास्तव में सार्वभौमिक विधा है जो न केवल मनुष्य में ही नहीं, अपितु सभी जीवों में पाई जाती है। ये भी सच है कि खेल में मूल प्रवत्तियों को स्वतंत्र

**माध्यमिक अध्यापक*, शा.न. माध्यमिक शाला, लिधौरा, विकासखंड – बटियागढ़, ज़िला दमोह, मध्यप्रदेश 470771

अभिव्यक्ति का अवसर मिलता है। इसलिए सभी शिक्षाशास्त्रियों ने शिक्षा में खेल की आवश्यकता को स्वीकार किया है।

पैस्टालॉजी, फ्रोबेल, मोन्टेसरी, जॉन डीवी व रूसो सहित प्रायः सभी शिक्षाशास्त्रियों ने अपनी-अपनी शिक्षा पद्धति में खेल को प्रमुख स्थान दिया है। प्रत्येक बच्चे में आत्मप्रेरित व स्वाभाविक प्रवत्ति होती है। इसमें अनुकरण की प्रवृत्ति, जिज्ञासा, रचनात्मकता आदि का सम्मिश्रण रहता है। सभी मनुष्यों के जीवन में खेल भावना का एक सार्थक और महत्वपूर्ण स्थान होता है। इससे व्यक्ति के सोचने का स्तर व स्वभाव अभिव्यक्त होता है। खेल भावना केवल खेल के मैदान तक ही सीमित नहीं है, बल्कि इसका प्रभाव व्यक्ति के संपूर्ण जीवन पर दृष्टिगोचर होता है। एक अच्छे खिलाड़ी में अच्छा स्पंदन, अनुभूति एवं अनुशासन का गुण विकसित होता है। वह जिस भावना से खेल खेलता है, उसी भावना को जीवन के सभी क्षेत्रों में अपनाता है और जीवन में सफलता के उच्च स्तर को प्राप्त करने में सफल होता है। वह स्वयं अपना समायोजन करता है तथा साथ ही समाज को भी समायोजित करने का कार्य करता है और इस प्रकार वह समाज को भी नेतृत्व प्रदान करता है।

बच्चे जिज्ञासु प्रकृति के होते हैं। खेलते हुए बच्चों को वस्तुएँ छूने, उन्हें ध्यान से देखने और आस-पास के वातावरण की छानबीन करने का अवसर मिलता है। इस प्रक्रिया से उन्हें अपने मन में उठते हुए कुछ प्रश्नों के उत्तर भी मिलते हैं। खेल क्रियाओं के माध्यम से वे आम घटनाओं के घटित होने के कारण भी समझने लगते हैं। यदि हम बच्चों को इच्छानुसार खेलने के अवसर देते हैं, तो हम उनकी सीखने में मदद करते हैं। खेल बच्चों को खोज करने और स्वयं सीखने का अवसर देते हैं। खोज का अर्थ है, घटनाओं और वस्तुओं के बारे में स्वयं पता लगाना, जैसे— बच्चे साइकिल के पहिये को घुमाते हैं तो उसके घूमने के कारणों को भी जानने का प्रयास करते हैं। बच्चे जब फुटबाल में गोल करते हैं, तो गणित या भौतिक का प्रयोग करते हैं कि कैसे और कितनी ताकत से किक लगानी है। क्रिकेट में किस दिशा में और कितनी ताकत से गेंद को बल्ले से मारना है कि रन मिल सकें आदि। चूँकि, खेल में बच्चों को अपनी रुचि के अनुसार क्रियाएँ चुनने की स्वतंत्रता होती है। इस कारण वे ऐसे खेल चुनते हैं, जो उनके लिए न तो बहुत सरल हों और न ही बहुत कठिन, परंतु चुनौतीपूर्ण अवश्य हों। इस प्रकार वे उन चीज़ों को सीखते हैं, जिन्हें वे सीखने के लिए तैयार होते हैं। इस प्रकार सीखने की प्रक्रिया बोझ न बनकर आनंददायक हो जाती है और बच्चे खेल में क्रियाकलाप करते हुए सीखते हैं। इस प्रक्रिया से उन्हें संकल्पनाओं को अधिक अच्छी तरह से सिखाया व समझाया जा सकता है। यह बात आपने स्वयं भी अनुभव की होगी। उदाहरण के लिए, हम अपने किसी मित्र से मौखिक रूप से साइकिल चलाने के बारे में सुनकर साइकिल चलाना नहीं सीख सकते, जब तक कि हम स्वयं साइकिल न चलाएँ।

खेल बच्चों को मनोवैज्ञानिक क्षमताओं एवं सामाजिक कौशलों के विकास का अवसर प्रदान करते हैं। पियाजे (1947) के अनुसार खेल बच्चों की मानसिक क्षमताओं के विकास में भी बड़ी भूमिका निभाते हैं। पहले चरण में बच्चा वस्तुओं के साथ संवेदना प्राप्त करने व कार्य संचालन करने का प्रयास

© NCERT not to be republished

करता है। दूसरे चरण में बच्चा कल्पनाओं को रूप देने के लिए वस्तुओं को प्रतीक के रूप में उपयोग करने लगता है।

वायगोत्स्की (1926) के अनुसार जटिल भूमिकाओं वाले खेलों से बच्चों को अपने व्यवहार को संगठित करने का बेहतर व सुरक्षित अवसर मिलता है, जो उन्हें वास्तविक स्थितियों में नहीं मिल पाता है। इस तरह खेल बच्चे के लिए निकट विकास का क्षेत्र बनाते हैं। खेल के दौरान बच्चों की एकाग्रता, स्मृति आदि उच्चतर स्तर पर काम करते हैं। खेलों से बच्चे की नई विकासमान या उदयमान दक्षताएँ उभरती दिखाई देती हैं। खेल एवं नाटकों में बच्चा अपने आंतरिक विचार के अनुसार काम करता है। इसलिए वह मूर्त रूप में दिखने वाली वस्तुओं से नहीं बँधा रहता है। यहीं से उसमें अमूर्त चिंतन, विचार करने एवं लेखन की तैयारी शुरू होने लगती है। क्योंकि लिखित रूप में शब्द वस्तु जैसा नहीं होता, बल्कि उसके विचार का प्रतीक होता है। खेल में जटिल एवं कई भूमिकाओं व भाषा का प्रयोग होता है, इसलिए यह बच्चे के विकास के लिए एक प्रमुख गतिविधि है। खेल विद्यार्थियों के विकास का मज़बूत आधार है, इसलिए सभी विद्यालयों में खेल को अनिवार्य किया गया है और इसके सकारात्मक परिणाम भी मिल रहे हैं। पहले ग्रामीण क्षेत्रों में खेलों को कम महत्व दिया जाता था, लेकिन अब लोगों में खेलों के प्रति जागरूकता आने के कारण खेलों का महत्व भी बढ़ गया है।

विभिन्न नीतिगत दस्तावेज़ों में खेलों की भूमिका को बढ़ावा

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005, जिसे हम शिक्षा का संविधान भी कहते हैं, में विद्यार्थियों को खेल-खेल में शिक्षा देने पर ज़ोर दिया गया है और ऐसी ही शिक्षण विधियाँ अपनाने की अनुशंसा की गई है। पूर्व-प्राथमिक से लेकर उच्च माध्यमिक स्तर तक के विद्यार्थियों के लिए शारीरिक शिक्षा पर ज़ोर दिया गया है। पाठ्यक्रम में खेल और योग जैसी गतिविधियाँ समाहित करने की अपेक्षा की गई है। विद्यार्थियों के शारीरिक विकास हेतु शिक्षण विधियों में भी उपयुक्त परिवर्तन किए गए। पाठ्यगामी गतिविधियों में भी खेलों को प्रमुखता दी गई है।

विद्यालय में खेल की आवश्यकता व अनिवार्यता को शिक्षा से जुड़ी सभी रिपोर्टों के साथ-साथ निःशुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009 में सम्मिलित किया गया है। इस अधिनियम में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास को पूर्णतम मात्रा तक विकसित करने के प्रयासों पर ज़ोर दिया गया है। प्रशासन द्वारा बच्चों में शारीरिक, मानसिक व सामाजिक योग्यताओं के विकास में खेलों के महत्व को स्वीकारते हुए तथा विद्यालयों में खेलों को बढ़ावा देने के लिए प्रत्येक विद्यालय में खेलों से जुड़ी अध्ययन सामग्री और विभिन्न खेलों के उपकरण एवं संसाधन उपलब्ध कराए जाने का प्रावधान किया गया है।

भारत सरकार के मानव संसाधन विकास मंत्रालय ने 2018–19 में केंद्र प्रायोजित योजना—समग्र शिक्षा का शुभारंभ किया। यह विद्यालयी शिक्षा के क्षेत्र में एक सर्वसमावेशी कार्यक्रम है, जिसका विस्तार विद्यालय-पूर्व शिक्षा से लेकर बारहवीं कक्षा तक है। समग्र शिक्षा के तहत 'खेले भारत खिले भारत' के अंतर्गत विद्यालयों में खेल सामग्री तथा आयोजन के लिए अनुदान दिया जा रहा

© NCERT not to be republished

है। विद्यालय में बच्चों और शैक्षिक प्रणालियों दोनों के लिए खेल अत्यधिक लाभकारी है। सामाजिक कौशल, व्यवहार, जीवन-शैली, आत्मसम्मान और विद्यालय उन्मुख दृष्टिकोण को तेज़ करने में खेल बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करते हैं। खेलों के तहत शारीरिक गतिविधियाँ और व्यायाम, मस्तिष्क और शरीर के एकीकृत विकास में योगदान देते हैं। यह अन्य लोगों के साथ मिलने-जुलने और संवाद करने, विभिन्न सामाजिक भूमिकाओं को निभाने, सामाजिक दक्षताओं को सीखने और सामूहिक उद्देश्यों को समायोजित करने का अवसर प्रदान करते हैं। साथ ही, भावनात्मक और मानसिक रूप से मज़बूत बनाते हैं। समग्र शिक्षा के तहत बच्चों के समग्र विकास को देखते हुए विद्यालयों को खेल सामग्री हेतु अनुदान दिया जा रहा है, जिसमें प्राथमिक विद्यालयों के लिए ₹5000, उच्च प्राथमिक विद्यालयों के लिए ₹10000 और माध्यमिक तथा उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के लिए ₹25000 की धनराशि प्रतिवर्ष प्रदान की जाती है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के बिंदु 4.8 में खेलों के महत्व पर ज़ोर देते हुए बताया गया है कि खेल-समन्वय या एकीकरण, सभी विषयों के साथ खेलों का एकीकरण एक शिक्षणशास्त्रीय उपागम है। जिसके अंतर्गत स्थानीय खेलों सहित विविध शारीरिक गतिविधियों का शिक्षण-अधिगम प्रक्रियाओं में उपयोग किया जाता है। ताकि विद्यार्थियों में परस्पर सहयोग, स्वतः पहल करना, स्व-निर्देशित होकर कार्य करना, स्व-अनुशासन, टीम भावना, ज़िम्मेदारी, नागरिकता आदि जैसे कौशल विकसित करने में सहायता मिल सके। खेल-समन्वय या एकीकरण अधिगम कक्षा के दौरान होगा ताकि विद्यार्थी फ़िटनेस को एक आजीवन दृष्टिकोण के रूप में अपना सके। शिक्षा में खेलों के समन्वय की आवश्यकता को पहले ही पहचाना जा चुका है, क्योंकि खेलों से बच्चों का शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण के माध्यम से सर्वांगीण विकास होता है।

विद्यालय में खेलों का महत्व

विद्यालय में पाठ्यचर्या के अनुसार विद्यार्थियों को कक्षा के अंदर एवं बाहर कई प्रकार की खेल गतिविधियाँ करावाई जाती हैं। जो विद्यार्थियों की आयु, कक्षा में पढ़ाई जाने वाली विषय-वस्तु की प्रकृति तथा शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को रोचक बनाकर सीखने के प्रतिफल को प्राप्त करने पर आधारित हो सकती हैं। इन खेल गतिविधियों के महत्व का निम्न बिंदुओं में उल्लेख किया गया है—

विद्यार्थियों के शारीरिक विकास के लिए

शरीर के विकास और स्वस्थता के लिए विद्यार्थियों के जीवन में खेलों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। विद्यार्थी जीवन में कबड्डी, दौड़, रस्सीकूद, क्रिकेट, हॉकी, वॉलीबाल, बैडमिंटन सहित अन्य खेल गतिविधियों में भाग लेने से स्वस्थता के साथ-साथ लंबाई में वृद्धि होती है। शोध अध्ययनों में पाया गया है कि जो विद्यार्थी खेल गतिविधियों में भाग लेते हैं, उनके शरीर में पर्याप्त कार्यक्षमता के साथ-साथ शरीर मज़बूत हो जाता है। इसके अलावा, कोई खेल न खेलने वाले विद्यार्थियों की तुलना में नियमित रूप से खेल खेलने वाले विद्यार्थी अधिक स्वस्थ रहते हैं। डॉक्टरों का मानना है कि बच्चों के शारीरिक विकास के लिए पोषक पदार्थों से युक्त भोजन के साथ-साथ अच्छी सेहत और बेहतर विकास के लिए खेलों का भी महत्व है।

© NCERT not to be republished

खेल विद्यार्थियों में मोटापा रोकने में सहायक

वर्तमान में बदलती जीवन-शैली और खाने की आदतों के कारण विद्यार्थियों में मोटापा एक बड़ी समस्या हो गई है। बड़ी संख्या में ऐसे भी बच्चे हैं, जो मोटापे के कारण अपने साथियों से अधिक उम्र के दिखाई देते हैं। इसलिए विद्यार्थियों को खेल खेलने का एक बड़ा फ़ायदा यह होता है कि वे न तो मोटापे का शिकार होते हैं और न ही उनका अतिरिक्त वज़न बढ़ता है।

खेल विद्यार्थियों का आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायक

सभी प्रकार के खेल विद्यार्थियों में आत्मसम्मान बढ़ाते हैं तथा उन्हें नैतिक और मानसिक रूप से मज़बूत बनाते हैं। खेलों में सहभागिता से विद्यार्थियों का डर दूर हो जाता है और उन्हें अपने ऊपर विश्वास होने लगता है। जब उन्हें खेलों में अच्छे प्रदर्शन से प्रशंसा मिलती है तो उनका मनोबल और अधिक बढ़ जाता है। इसलिए विद्यार्थी के जीवन में खेलों की भूमिका बहुत ही महत्वपूर्ण है। वास्तव में, खेल खेलने से विद्यार्थियों के आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। इस कारण उनमें झिझक, शर्म और संकोच दूर होता है और वे सभी लोगों से बिना संकोच बात करना सीख जाते हैं। इस प्रकार वे अपने बढ़े हुए आत्मविश्वास के कारण अपनी कक्षा में अध्यापक से सवाल पूछने में भी नहीं डरते हैं अर्थात् उनमें प्रश्न करने का कौशल विकसित हो जाता है।

खेलों से निर्णय क्षमता का विकास

विभिन्न खेलों में विद्यार्थियों को अलग-अलग तरह की ज़िम्मेदारियाँ भी दी जाती हैं, जिससे विद्यार्थियों में कई तरह के गुण विकसित होते हैं। टीम (समूह) में खेल खेलने से विद्यार्थियों में निर्णय लेने की क्षमता का विकास होता है। शुरुआत में वे सही व गलत निर्णय लेते-लेते बेहतर एवं सबके हित में निर्णय लेना सीख जाते हैं। जो आगे चलकर उनके जीवन के अनेक क्षेत्रों में सहायक होता है और उन्हें एक कुशल नेतृत्वकर्ता बनाता है।

खेलों से विद्यार्थियों में टीम भावना का विकास

वैसे भी खेलों को एकता का प्रतीक माना जाता है। इसलिए विद्यार्थियों के जीवन में खेलों की भूमिका बढ़ जाती है। जो विद्यार्थी खेल खेलते हैं, उनमें टीम (समूह) भावना का विकास होता है अर्थात् वे अपने साथियों के साथ मिलकर सहयोग, समन्वय, अनुशासन, ज़िम्मेदारी, निर्णय लेना, नेतृत्व करना आदि गुण सीखते हैं। वे टीम में एकता एवं एकजुटता बनाए रखते हैं। इस प्रकार खेल विद्यार्थियों को बेहतर एवं मानवीय नागरिक बनाता है।

खेलों से विद्यार्थियों में रचनात्मकता का विकास

वर्तमान में बच्चे अधिकांश समय मोबाइल, इंटरनेट, कंप्यूटर, लैपटॉप पर गेम खेलने में व्यस्त रहते हैं और वे घर से बाहर निकलना पसंद नहीं करते हैं। ऐसी परिस्थिति में विद्यार्थियों के जीवन में घर के बाहर के खेलों की भूमिका बढ़ जाती है। घर से बाहर जाकर या विद्यालय में खेलने से विद्यार्थी अपने साथियों एवं परिवेश के साथ अंतर्क्रिया करते हैं। जिससे उनमें अपने परिवेश का अवलोकन करने, समस्याओं को पहचानने तथा उनका तार्किक समाधान खोजने की रचनात्मक क्षमता का विकास होता है।

खेलों से विद्यार्थियों का मानसिक विकास

विशेषज्ञ भी मानते हैं कि खेल विद्यार्थियों को मानसिक रूप से मज़बूत बनाने में अहम भूमिका

© NCERT not to be republished

निभाते हैं। बचपन से ही खेलों में भाग लेने वाला विद्यार्थी, खेल में या तो जीत होगी या फिर हार होगी, के बारे में धीरे-धीरे सीख जाता है। इस प्रकार उसमें खेल भावना का विकास होता है, वह खेल में अपनी सफलता और असफलता पर मानसिक रूप से स्थिर रहता है। वह जीतने पर न तो बहुत अधिक उत्साहित होता है और न ही हारने पर दुःखी होता है। यह भावना विद्यार्थियों को अपनी कमियों को पहचानने एवं उन्हें दूर करके बेहतर तरीके से सीखने व सहनशील बनाने में मदद करती है।

खेलों के विकास में सरकार, प्रशासन, समुदाय व अध्यापकों की भूमिका

इसमें कोई संदेह नहीं है कि खेल विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। विद्यालयों में खेलों के व्यवस्थित संचालन के लिए सरकार की भूमिका निर्णायक होती है, क्योंकि खेल के मैदान, उपकरण और प्रअध्यापक आदि की व्यवस्था की जवाबदेही सरकार की होती है। सरकार को शिक्षा के सभी स्तरों पर खेल गतिविधियों को प्रोत्साहित करना चाहिए, ताकि विद्यार्थियों का मनोबल बढ़ सके और उनका रूझान भी खेलों की ओर आकर्षित हो। अनेक विद्यालय ऐसे हैं, जहाँ पर उनका स्वयं का मैदान नहीं है या फिर अतिक्रमण किया हुआ है। ऐसे में आवश्यक है कि प्रशासन विद्यालय को विद्यार्थियों के खेल के लिए अपने अन्य किसी विभाग के उपलब्ध मैदान या अन्य कोई सार्वजनिक स्थान उपलब्ध कराए।

विद्यालयों के विकास में अभिभावकों एवं समुदाय की भूमिका बहुत ही बड़ी और निर्णायक होती है। सरकार के पास अपने सीमित संसाधन होते हैं। जिसके कारण सभी लोगों को समान रूप से लाभ नहीं मिल पाता है, यही स्थिति खेल गतिविधियों के संबंध में भी है। इसलिए आवश्यक है कि समुदाय को विद्यालयों के सहयोग हेतु प्रेरित किया जाए, ताकि समुदाय अपनी भूमिका एवं महत्व को समझकर खेलों और खिलाड़ियों के प्रोत्साहन के लिए आगे आए। साथ ही, वे विद्यालयों में विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन करने में योगदान देते हुए उत्कृष्ट खिलाड़ियों के विकास में अपनी भूमिका का निर्वहन करें।

कई रिपोर्ट बताती हैं कि प्रायः अधिकतर विद्यालयों में खेल सामग्री एवं खेल के मैदान उपलब्ध होने के बावजूद भी खेलों का आयोजन नियमित रूप से नहीं होता है। क्योंकि कई अध्यापकों की इसमें रुचि नहीं होती है। इसलिए आवश्यक है कि विद्यालय में मौजूद अध्यापकों को खेल गतिविधियों का प्रशिक्षण दिया जाए व प्रेरित किया जाए, जिससे वे विद्यार्थियों को खेलों का लाभ देने में सक्षम हो सकें।

निष्कर्ष

शारीरिक शिक्षा की अवधारणा का जन्म मानव सभ्यता के विकास के साथ ही प्रारंभ हो गया था। शिक्षा में शारीरिक शिक्षा की अनिवार्यता प्राचीन समय से लेकर अभी तक बनी हुई है। बच्चों में शारीरिक शिक्षा न केवल शारीरिक विकास के लिए ज़रूरी है, बल्कि मानसिक विकास के लिए भी बहुत ज़रूरी है। केवल पुस्तकीय ज्ञान प्राप्त करके मानसिक विकास कर लेने मात्र को ही शिक्षा मानना एक भ्रम है। वास्तव में, सच्ची शिक्षा मानसिक विकास के साथ-साथ शारीरिक विकास में सहायक होती है। इस हेतु शिक्षा में खेलकूद अत्यंत महत्वपूर्ण

© NCERT not to be republished

भूमिका निभाती है। खेलकूद से पुष्ट और स्फूर्तिमय शरीर ही मन को स्वस्थ बनाता है। खेल हमारे मन को प्रफुल्लित और उत्साहित बनाए रखते हैं। खेलों से नियम-पालन का स्वभाव विकसित होता है और मन एकाग्र होता है। शारीरिक शिक्षा भी सामान्य शिक्षा का एक अंग है। अतः अध्यापकों को खेल-समन्वय या एकीकरण अर्थात् सभी विषयों के साथ खेलों का एकीकरण एक शिक्षणशास्त्रीय उपागम है, को स्थानीय खेलों सहित विविध शारीरिक गतिविधियों को अपनी शिक्षण-अधिगम प्रक्रियाओं में क्रियान्वित करना होगा। खेल एक ऐसा माध्यम है, जिसके द्वारा विद्यार्थी एक-दूसरे के संपर्क में आते हैं और बिना किसी भेदभाव के एक-दूसरे के रहन-सहन के ढंग, भाषा, संस्कृति आदि को समझते हैं। इससे उनमें आपसी मित्रता बढ़ती है। बाल अधिकारों पर अंतरराष्ट्रीय खेल संघ यूएन कन्वेंशन में कहा गया है कि खेल शिक्षा का हिस्सा हैं व औपचारिक शिक्षा प्रणालियों में खेल के माध्यम से पहल, सहभागिता, रचनात्मकता और समाजीकरण के अवसर प्रदान करें। लेखक ने स्वयं अपने विद्यालय में खेल गतिविधियों का प्रत्यक्ष लाभ देखा। खेलों का सुचारु और नियमित आयोजन करने से विद्यार्थियों की विद्यालय में न केवल उपस्थित बढ़ी, बल्कि उनकी कक्षा में शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया में सहभागिता भी बढ़ी। साथ ही, उनकी उपलब्धि में भी उल्लेखनीय वृद्धि पाई गई। उनमें टीम भावना और आपसी सामंजस्य बढ़ गया तथा मिलकर कार्य करने की आदत विकसित हुई।

© NCERT not to be republished

संदर्भ

पियाजे, जॉन. 1947. द *साइकोलॉजी ऑफ़ इंटेलिजेंस*. रूटलेज, लंदन.

मानव संसाधन विकास मंत्रालय. 2009. *निःशुल्क और अनिवार्य बाल शिक्षा का अधिनियम, 2009*. भारत सरकार, नयी दिल्ली.

———. 2020. *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020*. भारत सरकार, नयी दिल्ली. https://www.mhrd.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/NEP_final_HINDI_0.pdf

मैक्डूगल, विलियम. 2015. *एन इंट्रोडक्शन टू सोशल साइकोलॉजी*. साइकोलॉजी प्रेस, न्यूयार्क.

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्. 2006. *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005*. रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली.

———. 2019. *निष्ठा— विद्यालय नेतृत्व विकास पर प्रशिक्षण पैकेज*. रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली.

वायगोत्स्की, एल.एस. 1926. *एजुकेशन साइकोलॉजी*. सेंट लूसी प्रेस, बोका रेटों, फ्लोरिडा.