ISSN : 2395-4132

THE EXPRESSION

An International Multidisciplinary e-Journal

Bimonthly Refereed & Indexed Open Access e-Journal

The Expression Journal

Impact Factor 6.4

Vol. 11 Issue 6 December 2025

Editor-in-Chief : Dr. Bijender Singh

Email : editor@expressionjournal.com

www.expressionjournal.com

The Expression: An International Multidisciplinary e-Journal
(A Peer Reviewed and Indexed Journal with Impact Factor 6.4)
www.expressionjournal.com ISSN: 2395-4132

खेलो में आने वाली समस्या का निवारण एक अध्ययन

बसन्ती
शोधार्थी (शारीरिक शिक्षा विभाग)
टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर
डॉ0 सुरजीत सिंह कस्वां
प्रोफेसर (शारीरिक शिक्षा विभाग)
टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर

::

शोध सारांश

खेल मानव जीवन के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा सामाजिक विकास का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। यह अध्ययन खेलों के महत्व, विशेष रूप से क्रिकेट के विकास और ऐतिहासिक पृष्ठभूमि पर केंद्रित है। खेल शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने के साथ–साथ मानसिक संतुलन, रचनात्मकता, सामाजिक सहयोग और आत्मअनुशासन को भी विकसित करते हैं। अध्ययन में यह स्पष्ट किया गया है कि खेल शिक्षा व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में सहायक होती है और जीवन में तनाव से मुक्ति प्रदान करती है। क्रिकेट के उद्भव, नियमों के विकास और आधुनिक युग में उसकी लोकप्रियता का संक्षिप्त विवेचन किया गया है। वर्तमान समय में क्रिकेट केवल एक खेल न होकर राष्ट्रीय गौरव, सामाजिक एकता और वैश्विक पहचान का प्रतीक बन चुका है।

प्रमुख शब्द

खेल, शारीरिक विकास, क्रिकेट, खेल शिक्षा, सामाजिक विकास

::

The Expression: An International Multidisciplinary e-Journal
(A Peer Reviewed and Indexed Journal with Impact Factor 6.4)
www.expressionjournal.com ISSN: 2395-4132

खेलो में आने वाली समस्या का निवारण एक अध्ययन

बसन्ती
शोधार्थी (शारीरिक शिक्षा विभाग)
टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर
डॉ0 सुरजीत सिंह कस्वां
प्रोफेसर (शारीरिक शिक्षा विभाग)
टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर

प्रस्तावित शोध की भूमिका

खेल की परिभाषाओं तथा धारणाओं में खेल का महत्त्व निहित है। अध्ययन की सुविधा के लिए निम्नलिखित उप–शीर्षकों में खेल का महत्व आंका जा सकता है।

शारीरिक विकास के लिए 'खेल' अनिवार्य है। शैशव काल तथा बचपन में व्यक्ति जितना खेलता है उतना ही उसका शारीरिक विकास सुनिश्चित होता है, खेल के द्वारा बच्चे अपने शरीर के अंगों को हिलाता–डुलाता है जिसके परिणाम स्वरूप उसके शरीर का स्वस्थ्य विकास होता है। बच्चे का खेलना उसके स्वास्थ्य का परिणाम है और उसका स्वास्थ्य उसे हमेशा सक्रिय बनाये रखता है। बच्चों की स्वस्थ वृद्धि के लिए खेल की आवश्कता की चर्चा करते हुए रूसो ने कहा है :– "बच्चे हमेशा गति में रहते है। उनका खामोश रहना या सोचते रहना उनके प्रतिकूल है, अध्ययन मानता एवं बैठे रहना उनके स्वास्थ्य एवं वृद्धि के लिए हानिकारक है।"

("Children are always in motion; quiet and mediation are their aversion; a studious or sedentry life is injurious to their health and growth")

शारीरिक विकास के साथ–साथ 'खेल' मानसिक विकास में भी सहायक सिद्ध होती है। खेलों के माध्यम से व्यक्ति को अपनी दमित भावनाओं को व्यक्त करने तथा संतुष्ट करने का अवसर मिलता है इससे उसका मन मानसिक कुण्ठाओं से मुक्त रहता है। इसके अतिरिक्त मानसिक विकास के लिए आवश्यक है कि मूल–प्रवृत्तियों का उचित उदात्तीकरण हो और डर, क्रोध, ईर्ष्या आदि भावनाओं का विरेचन हो खेल 'लड़ने' की प्रवृत्ति का उदात्तीकरण करती है। सामाजिकता तथा रचनात्मकता को सन्तुष्ट करती है डर, क्रोध आदि का विरेचन करती है। इस प्रकार उदात्तीकरण, सन्तुष्टि तथा विवेचन द्वारा व्यक्ति के मानसिक विकास में सहायता प्रदान करती है।

'खेल' व्यक्ति के सामाजिक विकास का महत्वपूर्ण साधन है शैशवावस्था में व्यक्ति भले ही अकेला खेल खेलना पसंद करता हो, परन्तु जैसे–जैसे वह बड़ा होता है वह दूसरों के साथ खेलना पसन्द करता है। स्कूलों और कॉलेजों में विभिन्न प्रकार की खेलों के लिए टीमें गठित की जाती है और खेल से प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती है। इससे व्यक्ति की सामाजिक–प्रवृत्ति, ही सन्तुष्ट नहीं होती बल्कि उसमें कई, सामाजिक गुणों जैसे सहयोग, सद्भावना, सहनशीलता आदि का विकास भी होता है।

खेल मनुष्य के बौद्धिक विकास को सुनिश्चित बनाती है। रचनात्मक खेल की प्रकृति है और बौद्धिक विकास का आवश्यक गुण है। बच्चे की रचनात्मक प्रवृत्ति को खेल–कियाओं के द्वारा सन्तुष्टि मिलती है और यह सन्तुष्टि उसे व्यावहारिक जीवन में रचनात्मक कार्यों में अग्रसर करती है। बच्चा जब किसी खिलौने को तोड़ता है तो जिज्ञासा से प्रेरित होकर ऐसा करता है कि जब उसे फिर से जोड़ने की कोशिश करता है तो रचनात्मक प्रवृत्ति के कारण ऐसा करता है। इसी जिज्ञासा एवं रचनात्मकता का विकास मनुष्य के बौद्धिक विकास का सूचक है। उद्दीप्त करने वाली खेल–कियाएं बच्चे को बौद्धिक विकास की ओर अग्रसर करती है।

खेल व्यक्ति को स्वतंत्र चिन्तन में प्रेरणा प्रदान करता है। खेल के समय व्यक्ति जितनी स्वतंत्रता अनुभव करता है वह किसी अन्य स्थिति में नहीं करता खेल–खेल में उसे कई प्रकार की स्थितियों का सामना करना पड़ता है और इन स्थितियों का समाधान वह स्वतंत्र चिन्तन द्वारा करता है। स्वतंत्र चिंतन की यह प्रवृत्ति उसे भावी जीवन में बहुत सहायक सिद्ध होती है।

शिक्षा के क्षेत्र में खेल का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। कोई भी शिक्षा–पद्धति खेल के बिना अधूरी और महत्वहीन समझी जाती है। श्खेलश अपने आप में एक महत्वपूर्ण शिक्षिका है। खेलों के माध्यम से व्यक्ति कई सामाजिक और मानसिक गुण सीख जाता है। खेलों के द्वारा वह विभिन्न स्थितियों के समायोजन करना सीखता है। खेल के इसी शैक्षणिक महत्व के कारण शिक्षण में 'खेल विधि' का विकास हुआ है। नर्सरी और प्राइमरी स्कूलों में प्रायः खेल केन्द्रित या क्रिया केन्द्रित पाठ्यक्रम तथा

शिक्षण विधि अपनाने की आवश्यकता पर बल दिया जाता है। किण्डरगार्टन, माण्टेसरी, बेसिक आदि शिक्षण विधियां खेल को बहुत महत्व प्रदान करती है। शिक्षा का मुख्य उद्देश्य मनुष्य के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना है और खेल इसमें महत्वपूर्ण सहयोग प्रदान करती है।

खेल का आनन्द का अखंड श्रोत है। जिसके जीवन में खेल नहीं उसका जीवन शुष्क एवं नीरस होता है। बच्चा जितना खेल में आनंद लेता है उतना किसी और काम में नहीं लेता। विद्यार्थियों को कक्षीय शुष्कता से मुक्ति दिलाने के लिए खेल के मैदान में ले जाना पड़ता है। यदि उन्हें खेलने का अवसर प्रदान न किया जाए तो पढ़ाई उसके लिए बोझ बन जाती है और शिक्षा के प्रति उसके मन में अरूचि उत्पन्न हो जाती है। खेल का यह आनन्द श्रोत केवल बचपन और विद्यार्थी–जीवन तक ही सीमित नहीं रहता बल्कि जीवन–पर्यन्त प्रवाहित होता रहता है। आज के भौतिक जीवन में जहां मनुष्य को कई प्रकार के तनावों का सामना करना पड़ता है वहां वैज्ञानिक उन्नति ने उसके लिए अवकाश गुजारने की भी समस्या उत्पन्न कर दी है। खेल के द्वारा वह तनावों से भी मुक्ति प्राप्त करता है और अवकाश काल को भी स्वस्थ्य एवं रचनात्मक विधि से गुजार सकता है। सारे दिन का थका–मादा व्यक्ति जब शाम को कोई खेल खेल लेता है तो उसकी थकान दूर हो जाती है और वह नई ताजगी और स्फूर्ति अनुभव करने लगता है। हर रोज एक–डेढ़ घण्टे का खेल मनुष्य को मानसिक चिन्ताओं से मुक्त कर देता है और उसके शरीर को चुस्त–दुरुस्त रखता है। खेल के मैदान में जाइए, चिन्ता दूर भगाइए।

खेलों की उपर्युक्त उपयोगिताओं से उसका महत्व स्वतः स्पष्ट हो जाता है। खेल मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, एवं सामाजिक विकास में सहायता प्रदान करते हुए उसके जीवन के प्रति आस्था उत्पन्न करती है।

प्रस्तावित शोध के सोपान

किसी भी खेल से पूर्व उस खेल की उत्पत्ति, विकास, इतिहास एवं उसकी विशेषताओं की जानकारी अवश्य कर लेनी चाहिए। इससे नये जिज्ञासु खिलाड़ी खेल का महत्व अच्छी तरह से समझ लेते हैं और तत्पश्चात् उन्हें खेल में अधिक आनन्द आता है। जिसे बारहवीं शताब्दी में खेला जाता था। परन्तु क्रिकेट पहला क्लब अठाहरवीं शताब्दी में निर्मित किया गया, जिसका नाम था हैम्बलटन क्लब। थोडे ही समय में यह खेल बहुत ही प्रचलित हो गया जिसके कारण सन् 1787 में एक अन्य क्लब की स्थापना की गई जिसका नाम था मेरीलबोर्न क्लब । यही क्लब आगे चलकर इतना विकसित हुआ कि इस खेल के सभी पहलुओं को नियंत्रित करने का कार्य इसी को प्रदान किया गया।

केंट तथा ससेक्स के गांवों को इस खेल का जन्म स्थान कहा जाता है, जो समय के साथ–साथ विकसित होता गया और जिसने आधुनिक खेल का रूप ले लिया । लॉर्ड खेल के मैदान का

निरीक्षण करके आसानी से क्रिकेट के खेल के इतिहास का पता लगाया जा सकता है। इस मैदान के असली मालिक थोमस लॉर्ड थे जिन्होंने सन् 1814 में यह मैदान खेल को आयोजित करने के लिए समर्पित कर दिया। आज यह मैदान क्रिकेट जगत में बहुत प्रसिद्धि प्राप्त कर चुका है।

जैसे–जैसे समय बीता इसे खेलने का तरीका भी बदलता गया, पहले गेंदबाजी अंडरहेंड ही की जाती थी परन्तु सन् 1825 में गेंदबाजों को राउंडआर्म गेंदबाजी को प्रयोग करने की अनुमति प्रदान की गई। इस नई प्रणाली के प्रयोग में आने के पश्चात् गेंदबाज किसी भी कोंण से गेंद फेंक सकते थे परन्तु उनके हाथ कंधों से ऊंचे नहीं होने चाहिए। इस नए तरीके से गेंदबाजी करने से गेंद अधिक तीव्रता से फेंकी जाने लगी परन्तु यह तरीका अकुशल था क्योंकि गेंद सही प्रकार से बल्लेबाज के पास नहीं पहुंचती थी। गेंद की तीव्रता इतनी अधिक होती थी कि उससे विकेट कीपर तथा अन्य क्षेत्ररक्षक के क्षतिग्रस्त होने की संभावनाएँ अधिक बनी रहती थी। 19 वीं शताब्दी तक खिलाड़ी या तो कुशल गेंदबाज होते थे या कुशल बल्लेबाज परन्तु ऑल–राउंडर खिलाड़ी की श्रेणी इस शताब्दी में ही आरम्भ हुई। ओवर आर्म गेंदबाजी को सर्वप्रथम प्रयोग करने वाले खिलाड़ी जॉन विल्स माने जाते हैं। पारंपरिक रूप से अंडरहँड गेंदबाजी की तकनीक को ही प्रयोग किया जाता था।

पिछले कुछ वर्षों से क्रिकेट के जगत में विभिन्न प्रकार के परिवर्तन हुए हैं जिनमें से मुख्य रूप से विभिन्न उपकरणों में पाएं जाते हैं। परन्तु आज प्रयोग की जाने वाली गेंद और 19 वीं शताब्दी में प्रयोग की जाने वाली गेंद में अधिक अन्तर नहीं पाया जाता । पहले टेनिस के खेल में प्रयोग की जाने वाली गेंद को प्रयोग किया जाता था और यह खेल बंद कमरों में खेला जाता था। परन्तु समय के साथ–साथ इसमें विकास हुआ और यह खुले मैदानों पर खेला जाने लगा।

खेल को आयोजित करने वाले नियमों में समय–समय पर परिवर्तन किए जाते रहे हैं परन्तु इसको आयोजित की जाने वाली भावना सदैव की तरह समान ही है। पहला क्रिकेट टेस्ट मैच सन् 1877 में इंग्लैंड तथा आस्ट्रेलिया के बीच आयोजित किया गया।

प्रस्तावित शोध का महत्त्व

वर्तमान में क्रिकेट सर्वाधिक लोकप्रिय खेल हो गया है। क्रिकेट के प्राचीन स्वरूप के प्रणेताओं को स्वप्न में भी ऐसा विश्वास नहीं हुआ होगा कि उनके द्वारा विकसित 'गिल्ली डंडा' का एक सामान्य खेल भविष्य में लोकप्रियता की सर्वोच्च खेल भविष्य में लोकप्रियता की सर्वोच्च शिखर पर प्रतिष्ठित होगा। यदि उन प्रणेताओं की रूह कहीं अस्तित्व में होगी तो इसके विकास की गति पर गौरवान्वित हो रही होगी।

क्रिकेट की शुरूआत कहाँ हुई, इस सम्बन्ध में कोई निश्चित एक विचार नहीं है। कतिपय लोग इसकी उत्पत्ति फ्रांस से हुई मानते हैं, तो अधिकांश इंगलैण्ड। 'विजडन' जिसे क्रिकेट की बाइबिल कहते हैं के अनुसार क्रिकेट का सर्वप्रथम उल्लेख सन् 1300 ई में होने का है। 'किंग एडवर्ड' की आलमारी से प्राप्त सामग्री से 'बल्ले' और 'गेंद' के प्रयोग की पुष्टि होती है। 'क्रिकेट' शब्द का सर्वप्रथम प्रयोग फ्लोरिडा के 'अंग्रेजी–इटालियन' शब्दकोश के एक संस्करण में हुआ था। क्रिकेट का स्वर्णिम अध्याय 1760 से प्रारम्भ होता है। सन् 1760 में इंग्लैंड में प्रथम क्रिकेट क्लब की स्थापना हुई। यह क्लब क्रिकेट के लिए सुखद सिद्ध हुआ।

'हैम्बलडन क्लब' नामक इस संस्था का मुख्यालय 'बोडहाफपेनी डाउन' में था। लगभग तीन दशक तक यह क्लब क्रिकेट के ऐतिहासिक पन्नों पर छाया रहा यही नहीं इस क्लब ने एक से बढ़कर एक क्रिकेट खिलाड़ियों को सशक्त किया। श्जान नायरन नामक प्रसिद्ध क्रिकेट खिलाड़ी इसी क्लब की देन रहा।

क्रिकेट के इतिहास का दूसरा स्वर्णिम अध्याय 'मेरिलबोन क्रिकेट क्लब' (एम०सी०सी०) की स्थापना के साथ प्रारम्भ होता है सन् 1787 ई में 'मेरिलबोर्न क्रिकेट क्लब' की स्थापना हुई। लार्ड्स के प्रसिद्ध मैदान पर सर्वप्रथम मैच 27 जून, सन् 1788 ई में खेला गया जिससे एम.सी.सी. ने ही खेला था।

18 जून, 1744 ई में लन्दन क्लब द्वारा सर्वप्रथम क्रिकेट के नियम बने। सन् 1807 ई में कैंट के जॉन विल्स ने पहली बार हाथ घुमाकर गेंद फेंकनी शुरू की, परन्तु यह काफी विवाद का विषय बना रहा। सन् 1822 ई में अपनी इस विलक्षण कला का विरोध होते देख जॉन विल्स ने क्रिकेट जीवन से ही संन्यास ले लिया।

सन् 1864 के बाद क्रिकेट के विकास के लिए सतुत्य प्रयास हुए। क्रिकेट को विकसित करने के श्रेय क्रम में डॉ.डब्ल्यू.जी.ग्रेस को नहीं भुलाया जा सकता। श्री ग्रेस ने बल्लेबाजी की तकनीक में उल्लेखनीय सुधार किया। कतिपय समीक्षक इन्हें क्रिकेट का जनक भी कहते हैं।

सन् 1873 ई में अधिकृत रूप से काउंटी क्रिकेट की शुरूआत हुई थी। सन् 1877 ई में क्रिकेट को अन्तर्राष्ट्रीय स्वरूप मिला। इस वर्ष तक एक रोमांचकारी घटना का संक्षिप्त विवेचन भी समीचीन प्रतीत होता है।

प्रस्तावित शोध के उद्देश्य

1. खेल से मनुष्य की बौद्धिक क्षमता में वृद्धि होती है।
2. खेल से मनुष्य में सामाजिक तथा शारीरिक विकास होता है।

3. खेल से मनुष्य व्यवहारिक जीवन में आगे बढ़ता है।
4. खेल के समय व्यक्ति स्वतन्त्रता महसूस करता है।

प्रस्तावित शोध का निष्कर्ष

क्रिकेट का आधुनिक युग में क्या स्थान है इस बात का निर्णय इसी तथ्य से लगाया जा सकता है कि आज विश्व के प्रायः सभी देशों में इस खेल को खेला जाता है। विश्व के प्रसिद्ध खिलाड़ियों में से अधिक नाम क्रिकेट जगत के खिलाड़ियों के है। आज न केवल क्रिकेट एक खेल के रूप में खेला जाता है परन्तु अब इसे राष्ट्र के गौरव या प्रतिष्ठा का प्रतीक माना जाने लगा है। विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताओं का आयोजन आज विभिन्न स्तरों पर आयोजित किया जाता है। अब राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय स्तरों पर आयोजित की जाने वाली क्रिकेट प्रतियोगिताओं की संख्या में बहुत वृद्धि आ गई है। इसमें रूचि रखने वाले व्यक्तियों की संख्या में भी बहुत वृद्धि हुई है।

पहले यह खेल केवल पुरूषों के द्वारा ही खेला जाता था परन्तु अब इसमें महिलाओं ने भी भाग लेना आरम्भ कर दिया है। कोई भी देश हो, चाहे अमीर या गरीब, इस खेल में सभी देशों के निवासी रूचि रखते हैं। भारत जैसे देश में जहां सुविधाओं की पर्याप्त मात्रा में उपलब्धता नहीं है, वहां भी बच्चे से लेकर युवकों तक प्रत्येक व्यक्ति इस खेल में हिस्सा लेते हैं। आज इस खेल की प्रसिद्धि इतनी बढ़ गई है कि विश्व की विभिन्न टीमों में से सर्वश्रेष्ठ टीम को चुनने के लिए विश्व कप का आयोजन किया जाता है और जीतने वाली टीमों को चार वर्षो तक के लिए विश्व विजेता घोषित किया जाता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. श्रीवास्तव डा० ए० के० फुटबाल सीखें, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन अंसारी रोड, दरिया गंज नई दिल्ली 110002, पेज नं0
2. थानी योज राज, क्रिकेट सीखे, स्पोर्टस पब्लिकेशन्स 7/26 अंसारी रोड दरियागंज नई दिल्ली 110002 पेज नं0 55.
3. प्रतियोगिता दर्पण अतिरिक्तांक 2008 पेज 13 से 17
4. सोवली चरण पाल सिंह, क्रिकेट कैसे खेले, 31443 पाकेट बुक्स एक्स 30 ओसका इंडस्ट्रियल एरिया फेज 8 नई दिल्ली 110020 पेज 7 सं 21
5. मिश्रा श्री चन्द्र : हाकी विश्व विजय प्रकाशन नई दिल्ली पृष्ठ सं0 6
6. शर्मा व्यास देव खेलकूद एवम् यौगिक व्यायाम, आर्यपाब्लिकेशंस 7 इंडस्ट्रियल एरिया लिलोकपुर, रोड काला अम्ब 173030 (सिर मौर) हि० प्र० पृष्ठ सं0 71

7. भल्ला अजय एवम् सुरेश कुमार शारीरिक शिक्षा एवम् खेल, आशा प्रकाशन गृह नई दिल्ली 1979 पृ० 60

8. डा० गणेश एम० पी० हाकी ए स्टडी आन इण्डियन टीम्स परफारमेंसः 2005 पृ० 95.