

ISSN : 2395-4132

THE EXPRESSION

An International Multidisciplinary e-Journal

Bimonthly Refereed & Indexed Open Access e-Journal



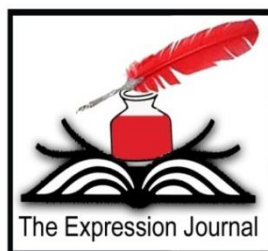
Impact Factor 6.4

Vol. 11 Issue 6 December 2025

Editor-in-Chief : Dr. Bijender Singh

Email : editor@expressionjournal.com

www.expressionjournal.com



**खेल प्रक्रिया में क्रिकेट को विशेष स्थान देना तथा खेलों में आने वाली
समस्या का निवारण एक अध्ययन
बसन्ती**

शोधार्थी (शारीरिक शिक्षा विभाग)
टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर
डॉ० सुरजीत सिंह कस्वां
प्रोफेसर (शारीरिक शिक्षा विभाग)
टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर

.....

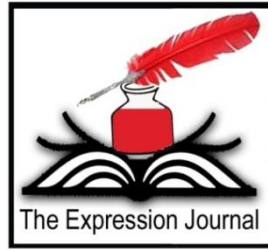
शोध सारांश

खेल मानव जीवन का एक अभिन्न अंग है, जो शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह अध्ययन खेल प्रक्रिया में शारीरिक गतिविधियों के महत्व तथा खेलों के माध्यम से उत्पन्न होने वाली समस्याओं के समाधान पर केंद्रित है। मानव विकास की प्रारंभिक अवस्था से ही शारीरिक गतिविधियाँ जीवन, सुरक्षा और भोजन प्राप्ति से जुड़ी रही हैं, जो समय के साथ संगठित खेलों का रूप लेती गईं। खेल न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाते हैं, बल्कि सामाजिक समन्वय, सहयोग, अनुशासन और भावनात्मक संतुलन के विकास में भी सहायक होते हैं। शोध में यह स्पष्ट किया गया है कि खेल शिक्षा और शारीरिक गतिविधियाँ व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक हैं तथा समाज में सकारात्मक मूल्यों को स्थापित करने में सहायक सिद्ध होती हैं।

प्रमुख शब्द

खेल शिक्षा, शारीरिक गतिविधि, मानव विकास, सामाजिक समन्वय, स्वास्थ्य

.....



**खेल प्रक्रिया में क्रिकेट को विशेष स्थान देना तथा खेलों में आने वाली
समस्या का निवारण एक अध्ययन
बसन्ती**

शोधार्थी (शारीरिक शिक्षा विभाग)

टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर

डॉ० सुरजीत सिंह कस्वां

प्रोफेसर (शारीरिक शिक्षा विभाग)

टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर

.....

प्रस्तावित शोध की भूमिका

मनुष्य या इससे मिलता जुलता प्राणी, लाखों वर्ष पूर्व इस धरती पर रहता था परन्तु अनेक जीव जन्तु इससे भी पूर्व धरती पर रहते रहे होंगे। यह भी स्पष्ट नहीं है कि मनुष्य कब और कैसे उत्पन्न हुआ। क्रम विकासवाद सिद्धांत के अनुसार मनुष्य, गोरिल्ला अथवा बंदर का वंशज है। परन्तु सीधा खड़े होने की क्षमता पा लेने के बाद, उसके हाथ अनेक सूक्ष्म कार्य करने के लिए स्वतंत्र हो गये, जिससे उसने बहुत प्रगति कर ली है और विकास के मार्ग पर दूसरे सभी प्राणियों को पीछे छोड़ दिया है। मनुष्य की उन्नति का दूसरा कारण उसकी उत्तम विचार शक्ति तथा विचारों को अपने वर्ग के दूसरे व्यक्तियों तक पहुंचाने की शक्ति है विचारों का आदान-प्रदान, संचार के मान्यता प्राप्त निम्नलिखित चार साधनों से हो सकता है।

- (1) शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से
- (2) रासायनिक तत्वों के माध्यम से
- (3) ध्वनि अथवा भाषा के माध्यम से
- (4) लिखित रूप से

संवाद तथा सुगंधि के माध्यम से अपने भावों को दूसरे तक पहुंचाना जानवरों में सामान्य बात है। इसके बारे में कोई ठोस तथ्य या प्रमाण तो मौजूद नहीं हैं कि मनुष्य ने कब से ध्वनि करना या बोलना आरम्भ किया, परन्तु लिखित भाषा का प्रमाण 5000 ईसा पूर्व से मिलता है। भाषा का लिखित प्रमाण सुमेरियन चित्र भाषा के रूप में 3500 ईसा पूर्व से मिला है। यह भी विदित है कि लिखित प्रणाली का प्रयोग मौखिक भाषा के प्रयोग के हजारों वर्ष बाद हुआ।

यह कहना गलत न होगा कि प्रगति के पथ पर विचारों के आदान-प्रदान का सर्वव्यापी तथा पुरातन माध्यम शारीरिक गतिविधियों तथा हाव-भाव का प्रयोग रहा होगा। मानव के जीवन चक्र में भी शारीरिक गतिविधियां पहले आती हैं और भाषा ज्ञान बाद में। पशु तथा मनुष्य इसी माध्यम द्वारा प्रारम्भ से ही अपने शिशुओं के व्यवहार को प्रभावित करने तथा शिक्षा देते आए हैं।

पशु-पक्षियों के अपने बच्चों को शिक्षा देने के अनेक उदाहरणों को यदि हम ध्यान से देखें तो यह समझना कठिन होगा कि शारीरिक गतिविधियों के अनुकरण से हम किस प्रकार शिक्षा देने में सफल हो सके हैं। शिशु किस प्रकार अपने माता-पिता को शारीरिक गतिविधियों का अनुकरण करके शिकार करना तथा उड़ाना सीखते हैं, यह पशुओं तथा पक्षियों की दिनचर्या को देखकर आसानी से समझा जा सकता है। आज के युग में शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से शिक्षा देने के प्रयास को शारीरिक शिक्षा कहते हैं।

मनुष्य के शरीर की संरचना एक सूक्ष्म मशीन की तरह है जो कई छोटे-बड़े अंगों-प्रत्यंगों से बनी है। जो एक साथ मिलकर कार्य करते हैं तथा इसके सुचारु रूप से चलने में सहायक होते हैं। जैसा कि सभी मशीनों में होता है। एक अंग ठीक प्रकार से काम न करने से मशीन कार्य करना बन्द कर देती है, शरीर में भी इसी प्रकार की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। इस प्रकार मनुष्य की स्थिति मनुष्य के शरीर में उत्पन्न होने पर शरीर में विकार आ जाता है। क्योंकि शरीर में बहुत अधिक तनाव सहन करने की शक्ति तथा अनेक असाधारण स्थितियों का सामना करने की शक्ति होती है, इसलिए इसके कार्य तुरन्त बन्द नहीं होते विकार। होते हुए भी कुछ समय तक चलते रहते हैं। शरीर में विकार होने अथवा सही रूप में कार्य न कर पाने की स्थिति को रोग लग जाना कहते हैं। जब व्यक्ति में इस प्रकार की स्थिति आती है तो हम कहते हैं कि उसका स्वास्थ्य ठीक नहीं है। इस कारण शरीर के अच्छी प्रकार से काम करने को स्वास्थ्य समझा जाता है। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा भोजन और शारीरिक गतिविधियां (खेलकूद) अतिआवश्यक।

दौड़ना, कूदना, बाधाएं पार करना तथा उपकरण फेंकना, मनुष्य की जन्मजात क्रियाएं रही हैं। इस प्रकार की क्रियाएं मनुष्य द्वारा खुले मैदान में रहने, शत्रुओं से रक्षा करने तथा भोजन उपलब्ध कराने के लिए आवश्यक थी। इस कारण दौड़पथ तथा मैदानी खेलों का इतिहास उतना ही पुराना है जितना

मनुष्य का जीवन। आज के दौड़ पथ तथा मैदानी खेलों में जो क्रियाएं सम्मिलित की गई हैं। वह आज की विचारधारा एवं योजना की उपज नहीं है परन्तु बीते हुए वर्षों में इनमें अनेक परिवर्तनों की देन है। समय के बदलाव तथा आवश्यकताओं के अनुसार इनमें कई सुधार किए गए। अतः आज के युग में दौड़ एवं मैदानी खेल मनुष्य की प्राचीन क्रियाओं का सुधरा हुआ तथा व्यवस्थित रूप है।

प्रस्तावित शोध के सोपान

खेलकूद का इतिहास इतना पुराना है जितना पृथ्वी पर मानव जीवन का। खेलकूद गतिविधि का दूसरा रूप है तथा गतिविधि ही जीवन का आधार है। जब से भारत ने धरती पर जन्म लिया है वह किसी न किसी प्रकार की गतिविधियां करता आया है। प्राचीन युग में हमारे पूर्वजों की अनेक गतिविधियां आत्म रक्षा के लिए होती थी। जिनमें भागना, शिकार खेलना, भाले का प्रयोग करना, तीर चलाना और इससे ही मिलती-जुलती अनेक प्रकार की शारीरिक क्रियाएं सम्मिलित थी। इस प्रकार के क्रियाओं से मानव का जीवन निर्वाह एवं सुरक्षा होती थी। इन क्रियाओं में निपुण होना सभी अपना कर्तव्य समझते थे तथा इसी में सबकी भलाई थी। इस प्रकार के ज्ञान को अपनी संतान को सिखाना उनके जीवन का अंग था। इस तरह के प्रयास के कारण ही हमारे पूर्वज जो क्रियाएं करते थे उनका रूप आज भी हम अपने जीवन में देखते हैं।

मोहनजोदड़ो की खोज जो हमें आज से 2500 बी.सी. की याद दिलाता है इस समय हमें सार्वजनिक स्नान गृहों की उपस्थिति मिलती है। उस समय जन साधारण में जूआ बहुत ही प्रचलित था। उस समय के बच्चे मिट्टी या मिट्टी से बने जानवरों तथा पक्षियों के साथ खेलते थे। उस समय के निवासी जिन्हें द्रवीड़ कहा जाता है, आर्यों द्वारा दक्षिण-पश्चिम में भेज दिए गए थे। परन्तु इस बात की पुष्टि मिलती है कि इनमें नृत्य बहुत प्रचलित था जिस कारण यह शारीरिक तौर पर ह्रष्ट-पुष्ट रहते थे।

महात्मा बुद्ध के जन्म उपरान्त 1560 ईसा पूर्व प्रथम बार भारत में स्वशासन आया। इसी कारण इसे ऐतिहासिक युग कहा जाता है। उत्तरी भारत छोटे-छोटे भागों में विभक्त होने के कारण, व्यक्ति प्रायः आपस में लड़ते-झगड़ते रहते थे। इसी समय जातीय भेद-भाव भी पूर्ण रूप से जोरों पर था। छठीं शताब्दी ई.पू. में प्रथम बार ब्राह्मणों की प्रतिष्ठा के प्रति आवाज आई जिसकी ओर स्वरूप गौतम बुद्ध तथा महावीर की चलाई हुई लहरों ने जोर पकड़ा। इसका प्रभाव साधारण जीवन तथा शिक्षा पर पड़ा। सबसे अधिक प्रभाव जो इस समय ने किया वह लड़ाई-झगड़ा न करना तथा शान्तिमय जीवन-व्यतीत करना था। इसी कारण मौर्य वंश ने उत्तरी भारत पर कब्जा किया। 'मेगस्थनीज' ने इस समय का वर्णन करते हुए लिखा है कि इस समय हथियार लड़ाई के समय प्रयोग में लाए जाते थे। शान्ति के समय कुश्ती, दौड़ना, उछल-कूद, नेजा फेंकना तथा घुड़सवारी बहुत प्रचलित थी।

नालन्दा जो पटना से अधिक दूरी पर नहीं था उस समय का प्रसिद्ध शैक्षिक केन्द्र माना जाता था। यहां 6000 के लगभग विद्यार्थी शिक्षा प्राप्त करते थे। शरीर की दृष्टता पुष्टता की ओर पूर्ण ध्यान दिया जाता था। प्राणायाम तथा सूर्य नमस्कार की क्रियाएं प्रति-दिन करवाई जाती थी। उस समय पैदल चलना बहुत लोकप्रिय क्रिया मानी जाती थी।

राजपूत काल का भिन्न वर्णन न होने का मुख्य कारण यह है कि उस समय के राजपूत नृप थोड़ी सी बात पर ही लड़ाई कर लेते थे। इसके अतिरिक्त वह सैकड़ों कबीलों में बंटे हुए थे। तीसरी शताब्दी तक राजपूत नृप पूरे जोरों पर थे।

राजपूत शारीरिक शिक्षा पर ध्यान देते थे। उनके अनुसार शारीरिक क्रियाएं शारीरिक समस्याओं के समाधान के लिए आवश्यक हैं। आरम्भ में तलवार और कटार को सीखने पर जोर दिया जाता था। इसका वार भेंड़ के बच्चे के सिर पर करके सिखलाया जाता था। सफलता की स्थिति में यह बहुत अच्छा शकुन माना जाता था। इसके अतिरिक्त व्यक्ति को नृत्य तथा संगीत की शिक्षा दी जाती थी। इस द्वारा सुरक्षा तथा आक्रमण की भिन्न-भिन्न स्थितियों की ट्रेनिंग दी जाती थी।

लड़कियों को घुड़सवारी की शिक्षा बिना काठी की दी जाती थी। उस समय की लोकप्रिय प्रक्रिया नेजाबाजी मानी जाती थी। इसके साथ ही धनुर्विद्या भी दी जाती थी। कुश्ती तथा शिकार भी उस समय की प्रचलित क्रियाएं मानी गई हैं। शिकार के साथ-साथ उत्सव भी मनाए जाते थे। शतरंज सबसे अधिक प्रचलित खेल रहा था।

प्रस्तावित शोध का महत्त्व

खेल एक ऐसा माध्यम है जिसके द्वारा हम एक दूसरे के सम्पर्क में आते हैं। इस सम्पर्क के विचारों का आदान-प्रदान, एक दूसरे के रहन-सहन के ढंग, भाषा आदि समझने तथा उससे सम्बन्धित समस्याओं के सुलझाने का अवसर प्राप्त होता है। इस कारण खेल मैदानों में मित्रता पनपती है तथा कई बार इसमें गहरे रिश्ते स्थापित हो जाते हैं। खेलों में एक-दूसरे से मिलकर चलने में ही सफलता प्राप्त होती है। यह रास्ता हमें राष्ट्रीय समस्याओं को सुलझाने के लिए अपनाना पड़ता है। अतः हम खेलों का प्रसार इस विश्वास के साथ करते हैं कि यह आपसी सद्भाव एवं एकता को बढ़ावा दें तथा अनेक समस्याओं को सुलझाने में सहायक हों।

शैशवकाल में यह उद्देश्यहीन समझे जाने वाली प्रवृत्ति रूकती नहीं, बल्कि जीवन की प्रत्येक विकास अवस्था में प्रकट होती है। इससे यह सिद्ध होता है कि खेल मनुष्य की उद्देश्यहीन प्रवृत्ति नहीं, बल्कि नितान्त उद्देश्यपूर्ण प्रवृत्ति है। स्कूल में दाखिल होने वाले बच्चे पर चाहे पुस्तकों का कितना बोझ लाद दो, परन्तु वह खेलने के लिए कोई न कोई बहाना ढूँढ ही निकालता है। जिन बच्चों को स्कूल में

खेलने की सुविधा प्राप्त नहीं होती वे गली-मुहल्लों में खेलने लगते हैं। आप मत दीजिए उनको गेंद। वे पुराने अखबार की गेंद बनाकर उसे हिट लगाना शुरू कर देंगे। आप मत लेकर दीजिए उनको बल्ला। वे तख्ती या स्लेट को ही बल्ला बनाकर खेलने लगेंगे। तात्पर्य यह है कि बच्चों को खेलने से नहीं रोका जा सकता। उन्हें खेलने से रोकना उन के प्रति अत्याचार और अन्याय है। जिस भी स्कूल में खेलों और शारीरिक क्रियाओं की व्यवस्था होती है, उनमें उत्साहपूर्वक भाग लेते हैं। इसका यह मतलब कभी नहीं कि सभी बच्चे उच्च स्तरीय खिलाड़ी बन जाते हैं। परन्तु इससे यह अवश्य सिद्ध होता है कि खेलों में बच्चों की स्वाभाविक रुचि होती है।

प्रस्तावित शोध के उद्देश्य

1. खेल से व्यक्ति के शारीरिक विकास को दर्शाना।
2. खेलों के माध्यम से व्यक्ति की प्रतिभा को दृष्टिगत कराना।
3. व्यक्ति के सामाजिक विकास में खेल की भूमिका को दिखाना।
4. खेल से व्यक्तियों में सामाजिक गुण जैसे सहयोग, सद्भावना, सहनशीलता आदि का विकास दिखाना।

प्रस्तावित शोध का निष्कर्ष

दौड़ तथा मैदानी खेलों को लोकप्रिय बनाने तथा व्यवस्थित करने का श्रेय यूनानियों को जाता है। सर्वप्रथम उन्होंने ही इस प्रकार की क्रियाओं तथा खेलों के महत्व को समझा तथा इनको 776 ईसा पूर्व में ओलम्पिया के प्राचीन ओलम्पिक खेलों में सम्मिलित किया गया। "एथलैटिक्स" शब्द जो कि आजकल दौड़पथ तथा मैदानी क्रियाओं के साथ जोड़ा जाता है भी यूनानी शब्द एथलोन से लिया गया है। इस शब्द का अर्थ प्रतियोगिता तथा जो व्यक्ति इस प्रकार की प्रतियोगिताओं में भाग लेता है उसे एथलीट कहा जाता है।

यद्यपि इंग्लैंड, फ्रांस, जर्मनी, आदि देशों ने दौड़पथ तथा मैदानी गतिविधियों को अपने ही ढंग से बढ़ावा दिया किन्तु इन प्राचीन खेलों को पुनः जीवित करने तथा इनको एक अन्तर्राष्ट्रीय स्वरूप देने का श्रेय एक फ्रांसीसी बैरन पियरे डी कुर्बेटेन को जाता है। उसके न थकने वाले प्रयासों के कारण ही यूनान शहर के शहर एथेंस में सन् 1896 ई. में प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेलों का आयोजन हुआ।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. शर्मा व्यासदेव, "शारीरिक एवम् स्वास्थ्य शिक्षा का परिचय", अविचल पब्लिशिंग कम्पनी, 8 इंडस्ट्रियल ऐरिया त्रिलोकपुर रोड काला अम्ब-173030 जिला सिरमौर (हि०प्र०) पेज नं० 3

The Expression: An International Multidisciplinary e-Journal

(A Peer Reviewed and Indexed Journal with Impact Factor 6.4)

www.expressionjournal.com ISSN: 2395-4132

2. शर्मा व्यास देव, "शारिरिक एवम् स्वास्थ्य शिक्षा का परिचय", अविचल पल्लारिंग कम्पनी, 8 इंडस्ट्रियल ऐरिया, तिलोकपुर रोड, काला अम्ब जिला सिरमौर(हि०पु०) पेज नं० 151 सन् 2005.
3. शर्मा व्यास देव, "खेल कूद एवं यौगिक व्यायाम" 7 इंडस्ट्रियल ऐरिया त्रिलोक पुर रोड, काला अम्ब 173030 सिरमौर (हि० पु०) पेज नं० 111 सन् 1990
4. एम० आई० कमलेश, एम०एस० संग्राल, प्रकाश प्रदर्श—546 पुस्तक बाजार लुधिनाना 141008 पेज 164, 165, 166, 167, 168.
5. मंगल डा० एस० के भाटिया, प्रो० एम० एस० "खेल मनोविज्ञान", प्रकाश ब्रदर्श, एजुकेशनल पब्लिशर्ज, लुधिनाना—141008 पेज 218, 219.
6. मंगल डा० एस० के भाटिया प्रो० एम० एस० "खेल मनोविज्ञान", प्रकाश ब्रदर्श लुधिनाना 141008 पेज 224, 225, 226 सन् 1989