REVIEW OF RESEARCH
ISSN: 2249-894X
IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF)
VOLUME - 12 | ISSUE - 11 | AUGUST - 2023

मध्यप्रदेश के छिन्दवाड़ा जिले के महाविद्यालयों में अध्ययनरत् वॉलीबाल खिलाड़ी छात्रों के शारीरिक एवं शरीर क्रियात्मक विशेषताओं का अध्ययन

शिवराम नंदवंशी[1] , डॉ. भरत कुमार विश्वकर्मा[2]
[1]शोधार्थी शारीरिक शिक्षा, लाइफ लॉंग लर्निंग विभाग, अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (म.प्र.)
[2]विभागाध्यक्ष, शारीरिक शिक्षा विभाग, श्रीयुत महाविद्यालय, गंगेव, जिला रीवा (म.प्र.)

सारांश –

शारीरिक शिक्षा दो शब्दों से मिलकर बना है, शरीर और शिक्षा। शरीर का मतलब काया या देह से होता है, जैसे प्राणी या जीवधारी। डार्विन कहते हैं कि शिक्षा से तात्पर्य – सीखने की क्रिया ज्ञान है। इस प्रकार शारीरिक शिक्षा का शाब्दिक अर्थ शरीर से सम्बन्धी शिक्षा है। शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का एक महत्वपूर्ण अंग है जो शारीरिक क्रियाओं द्वारा किया जाता है। प्राचीन काल से ही शारीरिक शिक्षा मानव के साथ चली आ रही है इसे नकारा नहीं जा सकता है। इसकी उपयोगिता को अब लोग धीरे–धीरे समझ रहे हैं। बच्चों का सर्वांगीण विकास शारीरिक शिक्षा के बिना अधूरा है, इस बात को समझा जाना अत्यंत आवश्यक है। शारीरिक शिक्षा की बात करें तो इसका माध्यम सरल और लोकप्रिय है। अगर देश के भविष्य नवयुवकों को हर क्षेत्र में आगे बढ़ाना है तो शारीरिक शिक्षा का माध्यम अपनाना पड़ेगा और इस दिशा में उचित योजनाबद्ध कार्यक्रम चलाना पड़ेगा।

मुख्य शब्द – शारीरिक शिक्षा, छिन्दवाड़ा जिला, महाविद्यालय एवं वॉलीबाल खिलाड़ी।

प्रस्तावना –

आज का युग मशीनी युग है इसमें मनुष्य शारीरिक कार्यों से ज्यादा मानसिक कार्य कर रहा है। आज आवागमन हेतु गाड़ियाँ हैं, सफाई करने के लिये वेक्यूम क्लीनर और मसाला पीसने के लिये मिक्सर है। कहने का तात्पर्य है कि जो काम करने से शरीर का वर्जिश हुआ करती थी वो तमाम कार्य मशीनों के जरिये किये जा रहे हैं, जिसका परिणाम बीमारियों के रूप में सामने आ रहा है।

शारीरिक शिक्षा का महत्व हम सब जानते हुए भी उसे मानने को तैयार नहीं हैं या कह लें उसे नजरअंदाज करते हैं। जरूरत है उसे गंभीरता से समझने की।

किसी विचारक का यह कथन आज भी उतना ही प्रासंगिक है जितना पहले था, जितने ज्यादा खेल मैदान होंगे उतने ही कम अस्पताल होंगे।

कर्म प्रधान और बुद्धि से संचालित मानव प्रजाति सदैव विकास की ओर अग्रसर होती रही है। बदलाव और हलचल के इस दौर में सबसे अधिक दबाब युवा पीढ़ी पर है, जिसे न केवल विधिवत शिक्षा प्राप्त करनी है अपितु जीवन के प्रति सही दृष्टिकोण भी अपनाना सीखना है। इस कशमकश भरे दौर में अपनी पहचान ढूंढती युवा पीढ़ी को अगर शारीरिक शिक्षा के एक महत्वपूर्ण भाग खेलों से जोड़े तो उसे अपना दबाब दूर करने में

कुछ हद तक खेल सहयोगी लगेंगे और जीवन से लड़ने, गिर के संभलने, दबाब में काम करने, हर परिस्थिति में अपने को ढालने में और सबसे महत्वपूर्ण स्वस्थ रहने के उद्देश्य को पूरा करेंगे।

भारत का मध्य हृदय कहा जाने वाला मध्यप्रदेश है और मध्यप्रदेश के दक्षिण पश्चिम भाग में छिन्दवाड़ा स्थित है। छिन्दवाड़ा अपनी गौरवशाली गाथाओं को कहता सतपुड़ा पर्वतमाला पर स्थित सुरम्य स्थल है। छिन्दवाड़ा जिला आदिवासी बाहुल्य क्षेत्र है। यहाँ पर भारिया और गोंड जनजाति पाई जाती है। यहाँ पर प्राकृतिक सौन्दर्य बिखरा पड़ा है और भौगोलिक स्थिति अच्छे स्वास्थ्य के लिए अनुकूल है। इस स्थान पर न ज्यादा वर्षा है न ठंड और न ही गर्मी पड़ती है। इस क्षेत्र के लोग मिलनसार है। छिन्दवाड़ा की मिट्टी में इबादत के कई रंग बसे हैं और सभी लोग मिल–जुल कर मनाते हैं और सबका आदर करते हैं। इस जिले में जरूरत का सभी समान उपलब्ध है। यहाँ के अधिकांश ग्रामीण खेती पर निर्भर है और लोग नौकरी और व्यवसाय भी करते हैं। भारत की संस्कृति से जुड़ा ये जिला शांतिप्रिय है। छिन्दवाड़ा की पहचान ये भी है कि यहाँ बहुतायत में मक्का उगाया जाता है। इस जिले को कोर्न सिटी के नाम से भी जाना जाता है। छिन्दवाड़ा जिले से महाराष्ट्र की सीमा मिलती है, इसीलिए महाराष्ट्र से लगे क्षेत्रों में वहाँ की झलक भी दिखाई देती है। इस जिले में लगभग सभी खेल, खेले जाते हैं पर यहाँ की मिट्टी से जुड़ा खेल कबड्डी बहुत लोकप्रिय है। पूरे देश की तरह क्रिकेट यहाँ देखा और खेला दोनों ही जाता है। इसके अलावा वॉलीबाल, खो–खो, बैडमिन्टन, कुश्ती, टेबल टेनिस, शतरंज एथलेटिक्स, जूड़ो–कराते, हॉकी, पावर लिफ्टिंग और फुटबॉल ये सभी खेल भी खेले जाते हैं। इस जिले ने कई अन्तर्राष्ट्रीय खिलाड़ी भी दिये हैं और यहाँ पर विश्वामित्र पुरस्कार से सम्मानित कोच भी मौजूद हैं। छिन्दवाड़ा जिला मध्यप्रदेश ही नहीं अपितु भारत में अपनी अलग पहचान रखता है।

विश्लेषण –

छिन्दवाड़ा जिले के महाविद्यालयों में अध्ययनरत स्नातक एवं परास्नातक के वॉलीबाल के छात्रों से अपने खेल को खेलने के लिए संघर्ष करना पड़ा है या नहीं, से सम्बन्धित प्राथमिक समंकों को सर्वेक्षण के समय साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से एकत्रित कर सारणी क्रमांक 1 में प्रस्तुत कर विश्लेषण किया गया है –

सारणी क्रमांक 1

खिलाड़ियों द्वारा स्वयं के खेल को चुनने हेतु संघर्ष का विवरण

क्र.	विवरण	वॉलीबाल खिलाड़ियों के प्रत्युत्तर	
		संख्या	प्रतिशत
1	खेल के क्षेत्र में आने हेतु संघर्ष करना पड़ा	39	26.00
2	संघर्ष नहीं करना पड़ा	111	74.00
	कुल योग	150	100

स्रोत – व्यक्तिगत सर्वेक्षण

उपर्युक्त सारणी क्रमांक 1 को देखने से प्रतीत होता है कि यह खिलाड़ियों द्वारा स्वयं के खेल को चुनने हेतु संघर्ष के विवरण से सम्बन्धित है। शोधकर्ता द्वारा चयनित कुल 150 वॉलीबाल खिलाड़ियों में 39 खिलाड़ियों ने बताया कि खेल के क्षेत्र में आने हेतु संघर्ष करना पड़ा, जिनके प्रतिशत 26.00 है और 111 खिलाड़ियों ने स्वीकारा कि संधर्ष नहीं करना पड़ा, जिनके प्रतिशत 74.00 है। निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि वॉलीबाल खिलाड़ी छात्रों को खेलों के क्षेत्र में आने के लिए संघर्ष नहीं करना पड़ा है।

जिले के महाविद्यालयों से चयन किये गये कुल 150 वॉलीबाल के खिलाड़ियों से उनके खेल एवं शिक्षा में सामंजस्य बनाये रखने से सम्बन्धित प्राथमिक समंकों को साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से सर्वेक्षण करते समय संकलित किया गया है, जिसे सारणी क्रमांक 2 में प्रस्तुत कर विश्लेषणात्मक अध्ययन किया गया है –

सारणी क्रमांक 2

शारीरिक खेल एवं शिक्षा में सामंजस्य का विवरण

क्र.	विवरण	वॉलीबाल खिलाड़ियों के प्रत्युत्तर	
		संख्या	प्रतिशत
1	शारीरिक खेल एवं शिक्षा में सामंजस्य रख पाते हैं	130	86.67
2	सामंजस्य नहीं रख पाते हैं	20	13.33
	कुल योग	150	100

स्रोत – व्यक्तिगत सर्वेक्षण

उपर्युक्त सारणी क्रमांक 2 को देखने से प्रतीत होता है कि यह शारीरिक खेल एवं शिक्षा के सामंजस्य के विवरण से सम्बन्धित है। शोधकर्ता द्वारा चयन किये गये कुल 150 वॉलीबाल खिलाड़ियों में से 130 खिलाड़ियों ने बताया कि शारीरिक खेल एवं शिक्षा में सामंजस्य बना पाते हैं, जिनके प्रतिशत 86.67 है और 20 खिलाड़ियों ने बताया कि सामंजस्य नहीं बना पाते हैं, जिनके प्रतिशत 13.33 है। निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि सर्वाधिक चयनित खिलाड़ी छात्रों ने स्वीकार किया कि शारीरिक खेल और शिक्षा में सामंजस्य बना पा रहे हैं।

छिन्दवाड़ा जिले के महाविद्यालय ने अध्ययन कर रहे वॉलीबाल के खिलाड़ियों के सर्वेक्षण का कार्य करते समय साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से शारीरिक खेल खेलने से लोगों/खिलाड़ियों का शारीरिक एवं मानसिक विकास होने से सम्बन्धित प्राथमिक आंकड़ों को संग्रहित कर सारणी क्रमांक 3 में प्रस्तुत कर विश्लेषणात्मक अध्ययन किया गया है, जो इस प्रकार है –

सारणी क्रमांक 3

खिलाड़ियों के खेलों से शारीरिक एवं मानसिक विकास होने का विवरण

क्र.	विवरण	वॉलीबाल खिलाड़ियों के प्रत्युत्तर	
		संख्या	प्रतिशत
1	शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है	141	94.00
2	शारीरिक एवं मानसिक विकास नहीं होता है	9	6.00
	कुल योग	150	100

स्रोत – व्यक्तिगत सर्वेक्षण

उपर्युक्त सारणी क्रमांक 3 को देखने से प्रतीत होता है कि यह खिलाड़ियों के खेलों से शारीरिक एवं मानसिक विकास होने के विवरण से सम्बन्धित है। शोधकर्ता द्वारा चयनित कुल 150 वॉलीबाल खिलाड़ियों में से 141 खिलाड़ियों ने बताया कि शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है एवं 9 खिलाड़ियों ने बताया कि शारीरिक व मानसिक विकास नहीं होता है, जिनके प्रतिशत 94.00 व 6.00 है। निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि छिन्दवाड़ा जिले के महाविद्यालयों में अध्ययनरत वॉलीबाल के सर्वाधिक चयन किये गये खिलाड़ी छात्रों ने यह स्वीकारा है कि खेलों से शारीरिक और मानसिक विकास होता है।

निष्कर्ष –

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा से तात्पर्य उन प्रक्रियाओं से है जो मनुष्य के शारीरिक विकास तथा कार्यों के समुचित संपादन में सहायक होती हैं। यदि कोई सर्वेक्षण किया जाए और व्यक्तियों से पूछा जाए कि शारीरिक शिक्षा शब्द सुनकर उन्हें क्या समझ आया, तो उत्तर सम्भवतः यह हो सकता है कि शारीरिक शिक्षा खेल गतिविधि, खेल शिक्षा, खेल प्रशिक्षण से सम्बन्धित ज्ञान है। स्वास्थ्य शिक्षा, योग के बारे में शिक्षा या वैयक्तिक औचित्य से सम्बन्धित कोई भी क्रीड़ा। शारीरिक शिक्षा उपरोक्त सभी और उससे भी कुछ अधिक है। यद्यपि उपरोक्त गतिविधियाँ शारीरिक शिक्षा से जुड़ी हैं, किन्तु ये सब शारीरिक शिक्षा के बारे में नहीं

हैं। संक्षेप में शारीरिक शिक्षा किसी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वरूप में सकारात्मक परिवर्तन लाने हेतु शारीरिक गतिविधि या गति का उपयोग करती है। यह शिक्षा का एक व्यापक क्षेत्र है जो शारीरिक कल्याण और गतिविधि और शिक्षा के अन्य क्षेत्रों के मध्य सम्बन्धों से सम्बन्धित है।

संदर्भ –

1. कंवर, आर.सी. – शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत एवं इतिहास, धंतोली नागपुर, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन, संस्करण 1996
2. जिला सांख्यिकी पुस्तिका, जिला सांख्यिकी कार्यालय, छिन्दवाड़ा, वर्ष 2011
3. सिन्हा, एम. – मध्यप्रदेश डिस्ट्रिक्ट गजेटियर, छिन्दवाड़ा, संस्करण 1995