



## रीवा सम्भाग में विद्याभारती अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान के मार्गदर्शन में चलने वाले विद्यालयों में पठन-पाठन एवं खेल की गतिविधियों का अध्ययन

**सलिल कुमार गौतम**  
शोधार्थी शारीरिक शिक्षा  
लाइफ लॉग लर्निंग विभाग, अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (म.प्र.)

**डॉ. मधुलिका श्रीवास्तव**  
प्राध्यापक समाजशास्त्र  
शासकीय ठाकुर रणमत सिंह महाविद्यालय, रीवा (म.प्र.)

### सारांश –

यह अध्ययन रीवा सम्भाग के विद्यालयों में विद्याभारती शिक्षा संस्थान द्वारा चलाए जा रहे पठन-पाठन और खेल गतिविधियों के प्रभाव और गुणवत्ता का विश्लेषण करता है। इसमें यह जांचने की कोशिश की जाती है कि विद्याभारती संस्थान के विद्यालयों में शिक्षा और खेलों का संतुलन कैसे स्थापित किया जाता है और दोनों के क्षेत्र में बच्चों की शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विकास में कैसे योगदान होता है।



**मुख्य शब्द –** रीवा सम्भाग, विद्यालय, विद्याभारती, शिक्षा संस्थान एवं खेल गतिविधियाँ।

### प्रस्तावना –

समाज के हर क्षेत्र में विकास और प्रगति के लिए शिक्षा का महत्व अत्यधिक है। विशेषकर बच्चों की शारीरिक और मानसिक क्षमता का विकास करने के लिए एक समग्र शैक्षिक प्रणाली आवश्यक होती है। शिक्षा केवल ज्ञान प्रदान करने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह छात्रों के व्यक्तित्व, चरित्र और सामाजिक कौशल के निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसी प्रकार, खेल भी बच्चों के समग्र विकास का अभिन्न अंग है। यह न केवल शारीरिक विकास में मदद करता है, बल्कि मानसिक विकास और सामाजिक संबंधों को भी सुदृढ़ करता है।

विद्याभारती अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान के अंतर्गत संचालित विद्यालयों का मुख्य उद्देश्य एक ऐसे शैक्षिक वातावरण का निर्माण करना है, जो छात्रों को शैक्षिक और शारीरिक दोनों दृष्टिकोण से समृद्ध कर सके। विद्याभारती का यह प्रयास है कि शिक्षा के साथ-साथ खेल गतिविधियाँ भी छात्रों के जीवन का अभिन्न हिस्सा बनें, जिससे उनका सर्वांगीण विकास हो। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य रीवा सम्भाग के विद्यालयों में विद्याभारती शिक्षा संस्थान द्वारा प्रदान किए जा रहे शिक्षा और खेल सुविधाओं का विश्लेषण करना है। इस अध्ययन के माध्यम से यह देखा जाएगा कि किस प्रकार पठन-पाठन और खेल की गतिविधियाँ विद्यालयों में छात्रों की शारीरिक और मानसिक क्षमता को विकसित करने में सहायक होती हैं। साथ ही, विद्याभारती संस्थान के मार्गदर्शन में चलने वाले विद्यालयों में शिक्षा और खेल के बीच संतुलन बनाए रखने की प्रक्रिया को समझने का प्रयास किया जाएगा।

रीवा सम्भाग मध्यप्रदेश राज्य के एक महत्वपूर्ण भाग के रूप में पहचाना जाता है, जहाँ शिक्षा और खेल के क्षेत्रों में लगातार सुधार की आवश्यकता महसूस की जा रही है। यहाँ के विद्यालयों में शैक्षिक गतिविधियाँ और खेल दोनों को बढ़ावा देने के लिए कई प्रयास किए जा रहे हैं। विद्याभारती शिक्षा संस्थान, जो कि एक प्रमुख शैक्षिक संगठन है, ने इन विद्यालयों में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। विद्याभारती का उद्देश्य है कि वह छात्रों को केवल सैद्धांतिक ज्ञान न दे बल्कि उनकी शारीरिक और मानसिक विकास में भी योगदान दे।

विद्याभारती संस्थान के तहत विद्यालयों में जो शैक्षिक और खेल संबंधी गतिविधियाँ संचालित की जा रही हैं, उनका अध्ययन इस उद्देश्य से किया जा रहा है कि इन गतिविधियों का बच्चों के मानसिक, शारीरिक और सामाजिक विकास पर क्या प्रभाव पड़ता है। खेलों के माध्यम से बच्चों में अनुशासन, टीमवर्क और प्रतिस्पर्धात्मक भावना का विकास होता है, जबकि शिक्षा के माध्यम से उनके बौद्धिक विकास में सहायता मिलती है। पठन-पाठन के तरीकों का अध्ययन, यह समझना कि विद्याभारती के विद्यालयों में शिक्षा देने के कौन से तरीके अपनाए जा रहे हैं और उनका छात्रों पर क्या प्रभाव पड़ रहा है। क्या शिक्षा की गुणवत्ता में कोई सुधार हुआ है और विद्यालयों के पाठ्यक्रम में नवीनतम परिवर्तनों का असर छात्रों की समझ पर कैसा पड़ा है? विद्यालयों में आयोजित खेलों और शारीरिक शिक्षा की गतिविधियाँ छात्रों के मानसिक और शारीरिक विकास पर किस प्रकार असर डाल रही हैं, पठन-पाठन और खेल गतिविधियों के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए विद्यालय प्रशासन द्वारा उठाए गए कदमों का अध्ययन करना, विद्याभारती संस्थान के मार्गदर्शन और योगदान का मूल्यांकन करना।

### विश्लेषण –

यह अध्ययन केवल शैक्षिक और खेल की गतिविधियों पर ध्यान नहीं देता, बल्कि यह यह भी देखता है कि दोनों का संयोजन बच्चों के समग्र विकास में कैसे सहायक हो सकता है। शिक्षा और खेल दोनों ही विद्यार्थियों के मानसिक और शारीरिक विकास के महत्वपूर्ण पहलू हैं, और यदि इन दोनों के बीच सही संतुलन स्थापित किया जाए, तो बच्चों का सर्वांगीण विकास संभव हो सकता है। यह अध्ययन यह समझने में भी मदद करेगा कि कैसे विद्याभारती शिक्षा संस्थान जैसे संगठन अपनी नीति और दिशा-निर्देशों के माध्यम से रीवा सम्भाग में बच्चों के लिए बेहतर शैक्षिक और खेल वातावरण तैयार कर रहे हैं। इसके साथ ही, यह संस्था के विकास मॉडल को समझने में भी मदद करेगा, जिसे अन्य क्षेत्रों में भी लागू किया जा सकता है।

रीवा सम्भाग में विद्याभारती अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान के मार्गदर्शन में चलने वाले विद्यालयों से मौलिक स्तर पर चयनित किये गये खिलाड़ी विद्यार्थियों से प्रत्यक्ष सम्पर्क सत्यापित कर सर्वेक्षण का कार्य किया गया और इस कार्य को करते समय विद्यार्थियों से साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से विद्यालयों में पठन-पाठन की प्रस्थिति एवं खेल की गतिविधियों के संचालन की स्थिति से सम्बंधित तथ्यों को संग्रहित किया गया और उन्हें सरल बनाने हेतु वर्गीकृत करते हुए सारणी क्रमांक 1 में प्रस्तुत कर विश्लेषणात्मक व्याख्या की गयी है –

### सारणी क्रमांक 1

#### सर्वेक्षित विद्यार्थियों के विद्यालयों में पठन-पाठन एवं खेल की गतिविधियाँ

क्रमांक	विवरण	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1.	सामान्य	48	16.00
2.	उत्तम	57	19.00
3.	अति उत्तम	173	57.67
4.	उत्तम नहीं	22	7.33
कुल योग		300	100.00

स्रोत – व्यक्तिगत सर्वेक्षण

उक्त सारणी के संमकों से स्पष्ट होता है यह रीवा सम्भाग के सर्वेक्षित विद्यार्थियों के विद्यालयों में पठन-पाठन एवं खेल की गतिविधियों से सम्बंधित है। शोधकर्ता द्वारा चयन किये गये कुल 300 विद्यार्थियों में से

48 विद्यार्थियों ने विद्यालयों में पठन-पाठन और खेल की गतिविधियाँ सामान्य बतलाया, जिनके पास 16.00 है, 57 विद्यार्थियों ने बतलाया कि विद्यालयों में पठन-पाठन व खेल की गतिविधियाँ उत्तम है, जिनके प्रतिशत 19.00 है, 173 विद्यार्थियों ने बतलाया कि विद्यालयों में पठन-पाठन एवं खेल की गतिविधियाँ अति उत्तम है, जिनके प्रतिशत 57.67 है और 22 विद्यार्थियों ने बतलाया कि विद्यालयों में पठन-पाठन एवं खेल की गतिविधियाँ उत्तम नहीं है, जिनके प्रतिशत 7.33 है। निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि रीवा सम्भाग के सर्वेक्षित सर्वाधिक विद्यार्थियों ने बतलाया कि विद्यालयों में पठन-पाठन एवं खेल की गतिविधियाँ अति उत्तम है।

खेल गतिविधियाँ बच्चों के समग्र विकास का एक अभिन्न हिस्सा हैं। विशेष रूप से विद्यालयों में खेलों का आयोजन न केवल बच्चों की शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए, बल्कि उनके मानसिक और सामाजिक विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान करता है। विद्याभारती शिक्षा संस्थान के विद्यालयों में खेलों के आयोजन और बच्चों पर इसके प्रभाव का विश्लेषण करना इस अध्ययन का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य है। खेल गतिविधियाँ वह संरचित शारीरिक क्रियाएँ होती हैं जिन्हें मनोरंजन, शारीरिक विकास और मानसिक संतुलन के उद्देश्य से किया जाता है। ये गतिविधियाँ बच्चों के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास में सहायक होती हैं। खेलों को विभिन्न प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है, जैसे –

**टीम खेल** – क्रिकेट, फुटबॉल, हॉकी, बास्केटबॉल आदि, जिनमें टीमवर्क और सामूहिक उद्देश्य की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

**व्यक्तिगत खेल:** दौड़, एथलेटिक्स, टेनिस, बैडमिंटन आदि, जो व्यक्तिगत क्षमता और प्रतिस्पर्धात्मकता को बढ़ावा देते हैं।

**पारंपरिक खेल:** कबड्डी, खो-खो, गुल्ली-डंडा आदि, जो शारीरिक स्फूर्ति और सामूहिक भागीदारी को प्रोत्साहित करते हैं।

**मनोरंजक खेल:** यह खेल बच्चों के मानसिक तनाव को कम करने और मनोरंजन के लिए होते हैं, जैसे कि लूडो, कैरम आदि।

### खेल गतिविधियों का शारीरिक विकास पर प्रभाव –

खेलों से शरीर की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, हड्डियाँ मजबूत होती हैं और शारीरिक सहनशक्ति में वृद्धि होती है। बच्चों में खेलों के कारण मोटापा कम होता है और वे शारीरिक रूप से चुस्त और सक्रिय रहते हैं। खेल गतिविधियाँ बच्चों में शारीरिक संतुलन, दौड़ने की गति और हाथ-पैरों के समन्वय में सुधार करती हैं। विशेष रूप से टीम खेलों में बच्चों को गति, समय और स्थान के बारे में सिखाया जाता है, जो उनके मोटर कौशल को बेहतर बनाता है। खेलों के नियमित अभ्यास से हृदय और श्वसन प्रणाली में सुधार होता है। यह बच्चों को शारीरिक रूप से सशक्त बनाता है, जिससे वे बीमारियों से मुकाबला करने में सक्षम होते हैं। खेल गतिविधियाँ शरीर के लचीलेपन को बढ़ाती हैं और बच्चे अपनी उम्र के हिसाब से ज्यादा स्वस्थ रहते हैं। विशेष रूप से योग, जिमनास्टिक या एथलेटिक्स जैसे खेल बच्चों को लचीला और स्वस्थ बनाए रखते हैं।

### खेल गतिविधियों का मानसिक विकास पर प्रभाव

खेलों का बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है। खेलों से बच्चों में तनाव और चिंता का स्तर कम होता है। शारीरिक सक्रियता के दौरान मस्तिष्क में एंडोर्फिन्स (जो 'हैप्पी हार्मोन' के रूप में जाने जाते हैं) का उत्सर्जन होता है, जिससे बच्चे मानसिक रूप से प्रसन्न और खुश रहते हैं। खेलों में भाग लेने से बच्चों की एकाग्रता और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में वृद्धि होती है। खेलों में विभिन्न गतिविधियाँ और रणनीतियाँ होती हैं जिन्हें बच्चों को समझने और सीखने की आवश्यकता होती है, जिससे उनकी मानसिक क्षमता में सुधार होता है। खेलों में बच्चों को तुरंत निर्णय लेने की आवश्यकता होती है। यह क्षमता उनके मानसिक विकास में मदद करती है, क्योंकि वे खेल के दौरान त्वरित सोचने और हल निकालने की प्रक्रिया को सीखते हैं। खेलों में विभिन्न रणनीतियाँ अपनाने और समस्या को हल करने की क्षमता विकसित होती है। विशेष रूप से टीम खेलों में, बच्चों को अपने साथी खिलाड़ियों के साथ मिलकर समस्याओं का समाधान करना पड़ता है, जो उनकी सोचने की क्षमता और निर्णय लेने की प्रक्रिया को सुधारता है।

## खेल गतिविधियों का सामाजिक विकास पर प्रभाव

टीम खेल बच्चों को दूसरों के साथ मिलकर काम करने की कला सिखाते हैं। इसमें बच्चों को टीम के उद्देश्य के लिए एकजुट होकर काम करना पड़ता है, जो उनके सामाजिक कौशल को बढ़ाता है। खेलों के दौरान बच्चे अनुशासन और आत्म-नियंत्रण सीखते हैं। टीम खेलों में कभी-कभी बच्चों को नेतृत्व का अवसर मिलता है, जो उनके नेतृत्व कौशल और जिम्मेदारी की भावना को विकसित करता है। खेल बच्चों को यह सिखाते हैं कि जीतने और हारने दोनों ही स्थितियों में उनका व्यवहार कैसा होना चाहिए। यह बच्चों को सामूहिकता, समन्वय और परस्पर सम्मान की भावना से परिचित कराता है।

### निष्कर्ष:

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि खेल गतिविधियाँ बच्चों के मानसिक और शारीरिक विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। विद्यालयों में खेलों का नियमित आयोजन बच्चों को न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ रखता है, बल्कि उनके मानसिक विकास को भी बढ़ावा देता है। विद्याभारती शिक्षा संस्थान के विद्यालयों में खेलों का महत्व इस अध्ययन में स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है, जहाँ खेल और शारीरिक गतिविधियाँ बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायक होती हैं।

### संदर्भ –

1. पांडे, पी.के. – खेल स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा का विश्वकोष, खेल साहित्य केन्द्र, नई दिल्ली, संस्करण 2002
2. कंवर, आर.सी. – शारीरिक शिक्षा के तत्व, अमित ब्रदर्स, पब्लिकेशन, नागपुर, संस्करण 2006
3. कंवर, आर.सी. – शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त एवं इतिहास, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन, नागपुर, संस्करण 1996
4. कसल, आर.डी. – वास्केटबॉल, ए.पी. पब्लिशर्स, जालंधर, संस्करण 2008
5. कालड़ा, ए. – कबडडी, ए.पी. पब्लिशर्स, जालंधर, संस्करण 2006
6. कालड़ा, ए. – वॉलीबाल, ए.पी. पब्लिशर्स, जालंधर, संस्करण 2007
7. कालड़ा, ए. – खो-खो, ए.पी. पब्लिशर्स, जालंधर, संस्करण 2007
8. गुडे एवं हाट – मेथडस इन सोशल रिसर्च, माइक्रोहिल बुक कम्पनी, न्यूयार्क, संस्करण 1952
9. विश्नोई, यू. – खेल एवं शारीरिक शिक्षा मनोविज्ञान, मेरठ, संस्करण 2007
10. कुमार, एस. एण्ड पटेल, एच. – शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद, प्रयाग पुस्तक भवन, इलाहाबाद, संस्करण 2009
11. अटवाल, आर. एवं यादव, आर.के. – भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन, नागपुर, संस्करण 2006