

## खेलों का महत्व :- व्यक्तित्व विकास की महती आवश्यकता

श्री मनोज कुमार वर्मा  
क्रीड़ा अधिकारी  
शासकीय महाविद्यालय रेहटी, जिला सीहोर

### प्रस्तावना :-

मध्यप्रदेश में खेलों का पुराना इतिहास और परंपरा है। पारंपरिक तौर पर मध्यप्रदेश में कबड्डी, खो-खो, कुप्ती, गिल्ली-डंडा जैसे खेल लोकप्रिय रहे हैं। आज भी इन खेलों के प्रति जनमानस में लगाव है। खासतौर पर ग्रामीण क्षेत्रों में कबड्डी, गिल्ली-डंडा जैसे तमाम खेल आज भी लोकप्रिय हैं देश में अंग्रेजों के आगमन के साथ ही, तमाम यूरोपीय खेलों ने भी यहाँ जगह बनाई। स्वतंत्रता के पूर्व इंदौर, ग्वालियर, भोपाल, सागर इन खेलों के प्रमुख केन्द्र थे। इंदौर के एडमिनिस्ट्रेशन रिपोर्ट १९०६ के अनुसार 'शारीरिक शिक्षा भी धीरे-धीरे प्रगति कर रही है। व्यवस्थित रूप से आयोजित किये जाने वाले मैदानी खेल बहुत लाभदायी होते हैं तथा इनसे लड़कों में प्रतिस्पर्धा की स्वस्थ भावना के साथ-साथ नियमितता तथा अनुशासन की आदतें पनपती हैं। १९२४ तक इंदौर के महाराजा शिवाजी राव हाईस्कूल (भूतपूर्व इन्दौर मदरसा) तथा जिले की अन्य शालाओं में लंबे-चौड़े खेल के मैदान विद्यमान थे। महाराजा शिवाजी राव हाईस्कूल को मैदानों के अनुरक्षण के लिए ३०० रु. का राज्य अनुदान प्राप्त होता था और इतनी ही राशि क्रीड़ा-फीस के रूप से ली जाती थी। महाराज को १०० छात्रों के लिए ३२०० रु. का अनुदान प्राप्त होता था, जिसमें स्काउटिंग के लिए दिये जाने वाले २००० रु. की राशि शामिल नहीं है। होल्कर कॉलेज में १९१९ से कवायद (ड्रिल) को अनिवार्य कर दिया गया था। यह मत व्यक्त किया गया था कि स्क्वाड -ड्रिल दोनों में उल्लेखनीय प्रगति हुई है। प्रधानाचार्य इस बात से आशान्वित हैं कि दैनिक कवायद-ड्रिल परेड से चुस्त तथा अनुशासनबद्ध छात्रों के एक ऐसे दल का निर्माण होगा जिसके कि आधार पर अन्य स्थानों के समान यूनिवर्सिटी आफिसर्स ट्रेनिंग कोर जैसे एक मान्यता प्राप्त कोर की स्थापना हो सकेगी।

### उद्देश्य :-

१. खेलों के महत्व को जानना
२. खेलों से होने वाले परिवर्तन को जानना
३. ग्रामीण खेलों से होने वाले विकास को जानना
४. खेलों से होने वाले व्यक्तित्व विकास को पहचानना

*शब्द कुंजी :- व्यक्तित्व विकास, खेल, ग्रामीण विकास, सामाजिक सुधार, सफलता, पुरस्कार।*

### जीवन में खेलों का महत्व :-

खेलों का जीवन में बहुत अधिक महत्व है। जीवन में खेल इतना ही आवश्यक है। जैसे जीने के लिए सांसों की आवश्यकता होती है। व्यक्ति के जीवन में पढ़ाई के साथ-साथ खेल भी होना जरूरी है। पढ़ाई को स्वस्थ मस्तिष्क चाहिए। स्वस्थ मस्तिष्क स्वस्थ शरीर में ही निवास करता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए खेल अनिवार्य हैं खेल समय की बर्बादी नहीं है। बल्कि खेल एक व्यक्ति के लिए अच्छा व्यायाम है। खेलों से कसरत होती है। खायी पीया हजम होता है। छोटी मोटी बीमारियाँ दूर हो जाती हैं। एवं भूख भी लगती है। और व्यक्ति कि पाचन क्रिया में भी सुधार होता है। बढ़ने वाले लड़कों का शारीरिक विकास होता है। खेलों से चुस्ती - स्फूर्ति प्राप्त होती है। आलस्य दूर भागता है। मन प्रसन्न रहता है। मन की अवस्था में पढ़ाई जैसा कोई भी कार्य भली भाँती किया जा सकता है। जीवन स्वयं में एक खेल है। जिस प्रकार खेल में उतार-चढ़ाव आते हैं तथा हार-जीत होती है। ठीक उसी प्रकार जीवन में भी ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं। खेल का खेलना हार-जीत से अधिक महत्वपूर्ण है। जीवन में परस्पर सहयोग और प्रेम का बहुत महत्व है। इनसे ही संसार रहने योग्य बनता है खेलकूद से परस्पर सहयोग तथा प्रेम की भावना बढ़ती है। मैच तथा खेल टीम भावना से खेले जाते हैं। यह खेल ही है जो सम्पूर्ण मानव जाति को एक सूत्र में पिरोने की क्षमता रखता है। फिर चाहे वह क्रिकेट हो या हॉकी इनसे परस्पर सहयोग की भावना जागृत होती हैं। सहयोग एकता का ही दूसरा नाम है। एकता से समाज अथवा राष्ट्र मजबूत तथा शक्तिशाली बनता है। अनुशासन का जीवन में बहुत महत्व है। खेलों से अनुशासन में रहने का प्रशिक्षण मिलता है। कोई भी खेल अनुशासन अथवा नियमों का पाबन्द रहकर ही खेला जाता है। अनुशासन का पाबन्द रहकर मनुष्य जीवन में उन्नति के पथ पर अग्रसर होता है। यदि कहा जाए कि खेलने से सफलता और जीवन जीने का प्रशिक्षण मिलता है। तो यह गलत न होगा। खेलकूद प्रत्येक व्यक्ति के लिए

अनिवार्य हैं खेलकूद को शिक्षा का एक अंग समझकर इसे अनिवार्य विषय के रूप में पाठ्यक्रम में सम्मिलित किया जाना चाहिए।

### मलखम्ब को राज्य खेल का दर्जा :-

देशी खेलों को प्रोत्साहित करने की दृष्टि से विभाग से प्रयासों से मलखम्ब को राज्य खेल का दर्जा दिया गया है। मलखम्ब भारत का प्राचीनतम देशी खेल है जो हमारी संस्कृति और पर्यटन गतिविधियों से भी जुड़ा हुआ है। मलखम्ब के प्रशिक्षण के लिए 98 जिलों बैतूल, इंदौर, खरगोन, पन्ना, ग्वालियर, दतिया, शाजापुर, उज्जैन, रतलाम, सागर, छतरपुर, शिवपुरी, जबलपुर एवं टीकमगढ़ में केन्द्र स्थापित किए गए हैं। मलखम्बी अखाड़ों के लिए एक स्टेण्डर्ड डिजाइन तैयार की गई है जो प्रदेश के एक प्राचीन और परम्परागत अखाड़े (भागसीपुरा मलखम्ब प्रशिक्षण केन्द्र) की डिजाइन पर आधारित है। प्रथम चरण इन परम्परागत मलखम्ब प्रशिक्षण केन्द्रों को उन स्थानों पर स्थापित किया जो कि पर्यटन आकर्षण के स्थान है।

अन्य क्षेत्रों के साथ-साथ मध्य प्रदेश ने खेलों के क्षेत्र में भी वैश्विक स्तर पर अपना सुदृढ़ परिचय दिया है। राज्य में खेलकूद सम्बन्धित गतिविधियों के विकास हेतु बहुआयामी प्रयास किए जा रहे हैं। 9 अक्टूबर, 1995 को खेलकूद एवं युवक कल्याण संचालनालय (खेलकूद एवं युवक कल्याण विभाग) की स्थापना की गई। यह विभाग खेलकूद तथा स्वास्थ्य के चहुँमुखी विकास हेतु योजना बनाकर उन्हे कार्यान्वयन हेतु सहयोग देता है तथा एक परामर्षदात्री समिति के रूप में राज्य की खेल संस्थाओं एवं खेल संगठनों को मान्यता प्रदान करता है और पुरस्कारों, प्रतियोगिताओं के आयोजनों तथा खेल एवं खिलाड़ी विषयक कल्याणकारी सुझावों के प्रति राज्य शासन को संस्तुतियों प्रदान करता है।

### मध्य प्रदेश : प्रमुख खेल संस्थाएँ

पारसी क्रिकेट क्लब	इन्दौर (1960)
मध्य प्रदेश होल्कर क्रिकेट एसोसिएशन	इन्दौर (1989)
मध्य प्रदेश बैडमिण्टन एसोसिएशन	जबलपुर (1986)
मध्य प्रदेश टेबल टेनिस एसोसिएशन	जबलपुर (1989)
मध्य प्रदेश खेल संचालनालय	भोपाल (1995)
खेल-कूद एवं युवक कल्याण विभाग	भोपाल (1995)
महिला हॉकी एकेडमी	ग्वालियर (2006)
स्पोर्ट अथॉरिटी ऑफ इण्डिया का क्षेत्रीय कार्यालय	गौरा गोंव (भोपाल)

### मध्य प्रदेश सरकार द्वारा खेल संस्थाओं को अनुदान :

विधिवत रूप से गठित खेल संस्थाओं को राज्य स्तर पर राष्ट्रीय प्रतियोगिता आयोजित करने पर रुपये 9 लाख तथा अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता आयोजित करने पर रुपये 2 लाख और जिला स्तर पर रुपये 9 लाख तथा अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता आयोजित करने पर रुपये 50,000 तथा राज्य

स्तरीय प्रतियोगिता आयोजित करने पर रुपये 30,000 की अनुदान राशि दी जाएगी। इसके अतिरिक्त शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम को बी.एड पाठ्यक्रम में अनिवार्य किया जाएगा। वे खिलाड़ी, जो परीक्षा देने से वंचित रह गए हैं, उनके लिए अलग से परीक्षा ली जाएगी। मध्य प्रदेश शासन ने वर्ष 2013 के खेल पुरस्कारों का वितरण 22 अगस्त, 2013 को किया। लाइफ टाइम एचीवमेंट पुरस्कार श्री रामलाल वर्मा को वॉलीबॉल के क्षेत्र में दिया गया।

### मध्य प्रदेश खेल नीति, 2005 :-

प्रदेश में प्रथम खेल नीति वर्ष 1966 में बनाई गई थी। मध्य प्रदेश मन्त्रिपरिषद् ने 30 जून, 2005 को खेल के चहुँमुखी विकास के उद्देश्य से नवीन खेल नीति, 2005 अनुमोदित की। खेल नीति, 2005 के नीति निर्धारक बिन्दु निम्नलिखित हैं:-

- ऐसे खिलाड़ी, जो महत्वपूर्ण राष्ट्रीय/अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता करने के कारण उन तिथियों में वार्षिक परीक्षा में बैठने से चूक गए हों, उनके लिए विशेष परीक्षा आयोजित की जाएगी।
- स्कूल शिक्षा एवं आदिम जाति कल्याण विभाग के स्कूलों में संविदा शिक्षकों की भर्ती में खेलों में प्रावीण्यता रखने वाले खिलाड़ियों को 5 से 10 प्रति तक का प्राप्तांकों में अधिभार देने हेतु विभागीय भर्ती नियमों में आवश्यक संशोधन किए जाएँगे।
- जिला खेल एवं युवक कल्याण अधिकारियों को पर्याप्त बुनियादी सुविधाएँ मुहैया कराने का प्रयास किया जाएगा।
- क्रीड़ा परिषद् को परिवर्तित कर मध्य प्रदेश खेल प्राधिकरण गठित किया जाएगा।
- भोपाल की बड़ी एवं छोटी झीलों को जलक्रीड़ा का मुख्य केन्द्र बनाया जाएगा।
- ट्रेकिंग, रॉक क्लाइम्बिंग, पैरासेलिंग आदि साहसिक गतिविधियों का जिला स्तर पर विकास किया जाएगा।
- प्रत्येक 5,000 से अधिक आबादी वाले गाँवों में आगामी पाँच वर्षों में चरणबद्ध तरीके से खेल मैदानों पर व्यायाम शिक्षक की व्यवस्था की जाएगी। इस हेतु 32 गाँवों को चिन्हित किया गया है तथा इन गाँवों में मैदान निर्माण करवाने सम्बन्धी आवश्यक निर्देश भी जारी कर दिए गए हैं।
- आदिवासी क्षेत्रों में कबड्डी, रस्साकसी, तेज दौड़ उँची कूद, कुस्ती, वॉलीबाल तथा धनुर्विद्या जैसे खेलों में अन्तर ग्राम पंचायत प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाएँगी। इसके लिए आदिम जाति कल्याण विभाग राशि देने को तैयार है।
- प्रदेश के समस्त जिलों में वहाँ प्रचलित खेलों को चयनित कर कम-से-कम एक प्रशिक्षक की व्यवस्था की जाए।

**निष्कर्ष :-**

पढ़ोगे लिखोगे बनोगे नवाब खेलोगे कूदोगे हो जाओगे खराब यह कहावत आज निराधार हो गई है। माता-पिता आज जान गए होंगे कि बच्चों के मानसिक विकास के साथ शारीरिक विकास भी होना चाहिए व्यक्ति का सम्पूर्ण जीवन तन और मन रूपी गाड़ी से चलता है।

२. मध्यप्रदेश सामान्य ज्ञान - जवर सिंह परमार - अरिहन्त पब्लिकेशन लिमिटेड मेरठ।
३. खेल पत्र एवं पत्रिकाएं।
४. खेल बेवसाइट।
५. स्वयं के विचार ।

व्यायाम, खेल शारीरिक विकास करते है। तथा शिक्षा चिन्तन मनन से व्यक्ति का मानसिक विकास होता है। खेल के अनेक रूप है कुछ खेल व्यक्तियों के लिए होते है कुछ बड़ों के लिए कुछ वृद्धि के लिए होते है। कुछ खेलों को खेलने के लिए विषाल मैदान की आवश्यकता नहीं होती है। स्कूल और कालेजों में खेलों में नाम कमाकर ही राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय खेलों में छात्र पहुंच जाता है। पी.टी. उषा ने आठवीं कक्षा से दौड़ना प्रारम्भ किया था। और अन्तर्राष्ट्रीय खेलों में देश का और अपना गौरव बढ़ाया। गांव और शहरों के अन्तर को परखना होगा। जिसमें अच्छे खिलाड़ी मिल सके।

**सुझाव :-**

१. ग्रामीण खेल अकादमी की स्थापना।
२. हर स्कूल में खेल शिक्षक की स्थापना।
३. खेल-खेल में सहयोग की भावना।
४. प्रशिक्षण ट्रेनिंग प्रोग्राम।
५. पाठ्यक्रम में जोड़ना ।
६. खेल अनिवार्य करना।

**सन्दर्भ :-**

१. मध्यप्रदेश अतीत और आज-षिव अनुराग पटेरिया - मध्यप्रदेश हिन्दी ग्रन्थ अकादमी भोपाल, २०१७।