International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
ISSN -2393-8048, July-December 2021, Submitted in September 2021, iajesm2014@gmail.com

बाल विकास में खेलों का महत्व

Dr. Dinesh Kumar, Assistant Professor, Sant Prannath Parnami PG College, Padampur(Raj.)
Usha Sharma, Assistant Professor, Shiva College of Education, Lalgarh Jatan, Sri Ganganagar (Raj.)

बालकों का खेल एक स्वाभाविक (Spontaneous) क्रिया है जो आत्म–प्रेरित (Self&motivated) होती है और आनन्ददायक भी होती है। यह बालक के जीवन में प्रसन्नता, चंचलता, उत्साह, स्फूर्ति और स्वतंत्रता के भाव उत्पन्न करता है। बालकों के जीवन के दो क्षेत्र हैं. प्रथम खेल तथा दूसरा कार्य (Work) बाल्यावस्था तक बालकों का सम्बन्ध मुख्यतः खेल से रहता है। इसके बाद कार्य उनके लिए अधिक महत्त्वपूर्ण होता जाता है। आधुनिक युग में खेल के महत्व को शिक्षाशास्त्रियों एवं विद्यालयों ने भी स्वीकार किया है। इसी कारण विभिन्न कक्षाओं के पाठ्यक्रम में खेल, ड्रामा, आर्ट और संगीत जैसे विषयों को महत्व दिया जा रहा है। रेडियो और टेलीविजन पर भी बच्चों के खेल से सम्बन्धित विभिन्न प्रोग्राम दिये जाते हैं। विदेशों में तो अनेक खेल और खिलौने इस प्रकार के बनाए जा रहे हैं जो बालकों के लिए बौद्धिक और शारीरिक दृष्टि से बहुत अधिक महत्त्वपूर्ण हैं। खेल को सम्बन्ध में प्रतिपादित अनेक सिद्धान्तों में ग्रॉस (K- Gross 1898) के सिद्धान्त को सर्वाधिक महत्त्व दिया गया है। ग्रस का विचार है कि खेल के द्वारा बच्चे विभिन्न महत्वपूर्ण क्रियाओं–कौशलों (Skills) का अभ्यास करते हैं।

खेल का अर्थ (Meaning of Play)

रसैल (1959) को अनुसार, खेल एक आनन्ददायक शारीरिक या मानसिक क्रिया है जो अपने आप में पूर्ण है और जिसका कोई अव्यक्त लक्ष्य नहीं होता है।"

"Play may be defined as a joyful bodily or mental activity which is sufficient to itself and does not seek any ulterior goal.'' ***-A-Russel***

को तथा क्रो (1962) के अनुसार, 'खेल वह क्रिया है जिसमें एक व्यक्ति उस समय व्यस्त होता है जब वह उस कार्य को करने के लिए स्वतन्त्र होता है, जिस कार्य को वह करना चाहता है।"

''Play can be defined as a joyful bodily or mental activity, which sufficient to itself and does not seek any ulterior goal'' ***- L.D. CROW AND L CROW 1962***

हरलॉक (1990) के अनुसार, "खेल वह कोई भी क्रिया है जो प्राप्त होने वाले आनन्द के लिए की जाती है परन्तु इसके अन्तिम परिणाम पर कोई विचार नहीं किया जाता है।"

(In its strictest sense it means any activity engaged in for the enjoyment it gives without consideration of the end result) ***- E- B- Hurlock 1990***

उपर्युक्त परिभाषाओं और विवरण के आधार पर बालकों के खेल को परिभाषित करते हुए कहा जा सकता है कि बालकों का खेल एक स्वाभाविक (Spontaneous) और आत्म–प्रेरित (Self motivated) शारीरिक या मानसिक क्रिया है जो अपने आप में पूर्ण है और जिसका कोई अव्यक्त लक्ष्य नहीं होता है। यह प्राप्त होने वाले आनन्द के लिए की जाती है।

बाल विकास में खेलों का महत्व खेल का बालक के विकास में महत्व पूर्ण स्थान है। डी ए मिलीयन के शब्दों में (it helps the child to develop as a person) खेल के आधार पर बालक के अनेक शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा नैतिक आदि गुणों का विकास होता है। शिक्षा में खेल को एक शिक्षण–प्रणाली, जिसे Playway Method कहते हैं. के रूप में स्वीकार किया जाता है। खेलों के कुछ प्रमुख महत्त्व निम्न प्रकार से है :–

(1) शारीरिक विकास के क्षेत्र में महत्त्व (Importance in the Field of Physical Development) :– बालक के विभिन्न शारीरिक अंगों का विकास तथा इन अंगों से सम्बन्धित विभिन्न कौशलों (Skills) का विकास खेल पर ही प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से आधारित है। भिन्न–भिन्न आयु स्तरों पर बालक के लिए भिन्न–भिन्न खेल उपयुक्त समझे जाते हैं क्योंकि यह उन आयु स्तरों पर बालक के शारीरिक और क्रियात्मक विकास को सहायता पहुँचाते हैं। बालक जितने भी क्रियात्मक (Active) खेल खेलता है, उनसे उसके शरीर के विभिन्न अंगों का विकास होता है और उसकी माँसपेशियों का भी विकास होता है। क्रियात्मक खेल के द्वारा बालक में एकत्रित अधिक ऊर्जा का भी निष्कासन हो जाने से बालक तनावमुक्त हो जाता है। पूर्व बाल्यावस्था में बहुधा दौड़ना, उछलना, कूदना, सीढ़ी चढ़ना, आदि खेल अधिक उपयुक्त समझे जाते है जबकि उत्तर बाल्यावस्था में पढ़ना, टेलीविजन आदि देखना फुटबाल, टेबिल–टेनिस, बैडमिण्टन आदि खेल बच्चों द्वारा अधिक उपयुक्त समझे जाते हैं। बालक किस प्रकार के खेल अधिक पसन्द करेगा, यह बहुधा उसके माता–पिता और साथी समूह पर निर्भर करता है।

(P- C- Martin and E- L- Vincent, 1960)

(2) मानसिक विकास के क्षेत्र में महत्त्व (Importance in the Field of Mental Development) – बालकों के खेल शारीरिक भी हो सकते हैं और मानसिक भी हो सकते हैं। दोनों प्रकार के खेल बालकों के प्रत्यक्षीकरण, कल्पना, चिन्तन, तर्क, स्मृति, बुद्धि आदि मानसिक योग्यताओं के विकास –में सहायक होते हैं। घर के अन्दर या घर के बाहर खेले जाने वाले सभी खेल बालकों की इन योग्यताओं के विकास में कुछ–न–कुछ मात्रा में सहायक अवश्य होते हैं। ताश, क्वीज, पजेल तथा शतरंज आदि खेल बालकों के तर्क और चिन्तन के विकास में विशेष रूप से सहायक है। विभिन्न चित्रों को जोड़ने से सम्बन्धित अनेक पजेल्स (Puzzles) खिलौनों के रूप में मिलते हैं। बालकों का इन खेलों से घर बैठे मनोरंजन तो होता ही है, साथ ही साथ बालक की मानसिक योग्यताओं के विकास में इन खेलों से काफी सहायता मिलती है।

(3) संवेगात्मक विकास के क्षेत्र में महत्त्व (Importance in the Field of Emotional Development) – विभिन्न प्रकार के खेलों में बालक को अपने विभिन्न संवेगों को अनुभव करने का अवसर ही नहीं प्राप्त होता है बल्कि वह दूसरे बालकों अथवा बड़े लोगों की संवेगात्मक अभिव्यक्तियों को देखकर अनुकरण के आधार पर संवेगों का प्रकाशन करना सीखता है तथा साथ ही साथ संवेगात्मक नियन्त्रण (Emotional Control) भी सीखता है। कुछ अध्ययनों में संवेगात्मक नियन्त्रण और व्यक्तित्व विकास में सम्बन्ध का अध्ययन किया गया है। इन अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि सहनशीलता, त्याग, सच्चाई और सहानुभूति व्यक्तित्व के ऐसे गुण हैं जो उन बालकों में अधिक पाये जाते हैं जिनमें संवेगात्मक नियन्त्रण अधिक मात्रा में होता है।

(4) चिकित्सा विषयक मूल्य (Therapeutic Value) – वातावरण के प्रभाव के कारण अनेक संवेगात्मक तनाव उत्पन्न हो सकते हैं। इनमें से कुछ संवेगात्मक तनाव संवेगात्मक अभिव्यक्ति के द्वारा निष्कासित हो जाते हैं परन्तु शेष. कुछ रह अवश्य जाते हैं। खेल के द्वारा शेष रह गई संवेगात्मक तनावों से सम्बन्धित शक्ति व्यय हो जाती है या निष्कासित हो जाती है। कुछ अध्यय में यह सिद्ध करने का प्रयास किया गया है कि बालक अपनी कुछ इच्छाओं और आवश्यकताओं को भी खेल के द्वारा पूरा करते हैं।

(5) सामाजिक विकास में महत्त्व (Importance in Social Development) – बालक जितना ही अधिक दूसरे बच्चों के सम्पर्क में आता है, उसका उतना ही समाजीकरण होता है।

अत खेल के माध्यम से बालक अनेक सामाजिक मूल्यों को सीखता है; जैसे–सहयोग, सहानुभूति, सहनशीलता आदि सीखता है जैनसे उसे समाज के साथ अनुरूपता स्थापित करने में सहायता मिलती है। खेल को माध्यम से बालक अनेक रोल्स भी सीखता है। इन रोल्स (Roles) में Sex Role अधिक महत्वपूर्ण है। सामूहिक खेल में व्यक्ति नेतृत्व (Leadership) प्रभुत्व (Dominance), प्रतियोगिता (Competition) आदि विशेषताओं को भी सीखता है। किन परिस्थितियों में उसे समूह में ख्याति (Popularity) मिलती है और किन परिस्थितियों में उसे समूह के निष्कासित किया जाता है. ये सभी तथ्य यह सामूहिक खेल के द्वारा सीखता है।

(6) नैतिक विकास में महत्त्व (Importance in Moral Development) खेल के माध्यम से भी बालक नैतिक मूल्यों एवं आचरण के नियमों को सीखता है। यद्यपि इन मूल्यों और नियमों को बालक को घर पर तथा स्कूल में भी सिखाया जाता है फिर भी बालक को इनकी प्रैक्टीकल ट्रेनिंग खेल के ही माध्यम से मिलती है। खेल के द्वारा जल्दी ही बालक सीख जाता है कि वह ईमानदार सच्चा, आत्म–नियन्त्रित रहकर ही खेल के समूहों का सदस्य बन सकता है। चारित्रिक दोष वाले बालकों को अन्य बालक अपने साथ खेल में सम्मिलित नहीं करते हैं।

(7) रचनात्मक मूल्य (Creative Value) :– बालकों के खेल बालकों में रचनात्मकता भी उत्पन्न करते हैं। बहुधा देखा गया है कि बच्चे अपने खेलों में अपनी रचनात्मकता से सम्बन्धित विचारों का उपयोग करते हैं। रचनात्मकता से सम्बन्धित विचारों के आधार पर ही वे खेल में नये–नये ढंग खोजकर अपने खिलौनों से खेलते हैं। इस प्रकार नये–नये ढंग खोजकर खेलने में उन्हें अधिक ही आनन्द आता है। खेल में बच्चों को रचनात्मकता से सम्बन्धित जो विचार मिलते हैं. उन्हें खेल में बाहर भी उपयोग में लाते हैं।

(8) आत्म–अन्तर्दृष्टि में महत्व (Importance in Self & Insight) खेल में बच्चों को अपनी योग्यताओं का ज्ञान होता है। खेल में ही वह दूसरों की तुलना में अपनी योग्यताओं का मूल्याकन और महत्त्व समझते हैं। इस ज्ञान के आधार पर उनके आत्म–प्रत्यय (Self & Concept) का वास्तविक विकास होता है अर्थात् उनके वास्तविक (Real) आत्म–प्रत्यय का विकास प्रारम्भ होता है। इस आत्म–अन्तर्दृष्टि के आधार पर अपने जीवन में आने वाली समस्याओं का समाधान करने तथा समायोजन में सहायता सेते हैं। वे इसी आत्म–अन्तर्दृष्टि के आधार पर दूसरों से सम्बन्ध स्थापित करना सीखते हैं तथा वे इसी आत्म–अन्तर्दृष्टि के आधार पर विभिन्न प्रकार के रोल्स को सीखत है।

(9) शिक्षा में महत्व (Importance in Education),बेल (Froctel) ने Kindergartan शिक्षा–पद्धति का अविष्कार किया। बालकों को शिक्षा देने की यह प्रणाली खेल पर ही आधारित है। विभिन्न प्रकार के खिलौनों से शिक्षा देने की एक दूसरी प्रणाली Montessori Method है. जिसका विकास Madam Montessori के अध्ययनों के आधार पर हुआ। अपनी पुस्तक Learning – Teaching में Hughes and Hughes ने लिखा है कि, "The method that enables children to learn with the same enthusiasm that characterises their spontaneous play is often called play way" खिलौनों के साथ खेल में ही बच्चे विभिन्न रंगों को पहिचानना सीखते हैं। विभिन्न कौशल को भी बच्चे खेल के द्वारा सीखते हैं। विभिन्न खोजें करना और वस्तुओं का संग्रह करना भी बच्चे खेल के द्वारा

सीखते हैं। एक अध्ययन (P- A- Witty, 1966) में सिद्ध किया गया के बच्चे खेल के द्वारा ही वास्तविकता और काल्पनिक जगत में भेद करना सीखते है।

बालकों में खेल के विकास को प्रभावित करने वाले कारक

(1) शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health)– बालकों की शारीरिक शक्ति उनके स्वास्थ्य से होती है। गलकों का स्वास्थ्य जितना ही अच्छा होता है, उनमें शक्ति उतनी ही अधिक होती है। जो बालक स्वस्थ होते है, उनमें अधिक शक्ति होती है वे खेल में भी अच्छे होते है बीमारी उनके स्वास्थ्य और खेल को कम करती है। जो बच्चे लम्बी अवधि तक बीमार रहते है या अक्सर बीमार रहते हैं. वे अन्य बच्चों की अपेक्षा खेल में पीछे रह जाते है।

(2) यौन (Sex)–प्रारम्भ में लड़के और लड़कियों के खेल लगभग समान होते हैं परन्तु लगभग दो–तीन वर्ष की अवस्था से उनके खेलों में अन्तर आने लगता है। लड़कियों गुड़िया खेलन खाना बनाने, कढ़ाई, सिलाई जैसे खेलों की ओर आयु बढ़ने के साथ–साथ उन्मुख होती है। बालक घर से बाहर खेले जाने वाले खेलो की ओर उन्मुख होते हैं लड़के लड़कियों की अपेक्षा अधिक मेहनत वाले खेल पसन्द करते हैं जबकि लड़कियों कम मेहनत वाले खल पसन्द करती है। पूर्व बाल्यावस्था में लडकियों की अपेक्षा लड़के अधिक खेल खेलते है परन्तु उत्तर बाल्यावस्था में लड़कियों को अपेक्ष लड़के अधिक खेल खेलना पसन्द करते है।

(3) बुद्धि (Intelligence) – अध्ययनों में देखा गया है कि प्रत्येक आयु स्तर पर ये लड़के खेल में अन्य लड़कों से आगे होते हैं जो बुद्धि से आगे होते हैं। अधिक बुद्धि वाले बच्चे खेल में अधिक कौशलों का प्रदर्शन भी करते हैं। अधिक बुद्धि वाले बच्चों में यह भी देखा गया है कि आयु बढ़ने के साथ साथ वे बौद्धिक खेलों की ओर अन्य बच्चों की अपेक्षा शीघ्र उन्मुख हो जाते हैं, जैसे विभिन्न चीजों की रचना करना और पढ़ना आदि।

(4) क्रियात्मक विकास (Motor Development) बालकों के खेल का विकास उनकी क्रियात्मक योग्यताओं और कौशलों के विकास से प्रभावित होता है। जिन बच्चों का क्रियात्मक विकास अच्छा होता है, उनमें कौशलों का विकास भी अच्छा होता है, ऐसे बच्चे खेल में अन्य बालको की अपेक्षा अधिक तेज होते हैं।

(5) सामाजिक–आर्थिक स्तर (Sociology & Economic Status) – बालक कौन–से खेल बचपन में खेलेगा यह इस बात पर निर्भर करता है कि उनके परिवार का सामाजिक–आर्थिक स्तर क्या है। उच्च सामाजिक–आर्थिक स्तर वाले बच्चे बहुधा ये खेल खेलते हैं जिनमें पैसे खर्च होते है जबकि निम्न सामाजिक–आर्थिक स्तर वाले परिवार के बच्चे साधारण खिलौने या इनके अभाव में टीन, डिब्बे आदि से ही खेल लेते हैं। बड़े होने पर उच्च घरों के बच्चे यदि स्केटिंग आदि सीखते हैं तो यह तैरने जैसे खेल सीखते हैं।

(6) खाली समय (Leisure Time) :– एक बालक कितने अधिक समय तक खेलेगा, यह इस बात पर निर्भर करता है कि बालक के पास कितना खाली समय है। जब बालक पर स्कूल में मिले होमवर्क के साथ घर के काम जोड़ दिये जाते हैं तब उसके खेलने का समय काफी कम हो जाता है। कई बार बच्चे स्कूल जाकर और स्कूल में मिले काम को ही करके इतना थक जाते है कि खेल नहीं पाते हैं।

(7) वातावरण (Environment) :– बालकों के खेल पर उनके पर्यावरण का प्रभाव भी बड़े ही महत्वपूर्ण ढंग से पड़ता है। बालक के चारों ओर रहने वाले बच्चे जिन खेलों को खेलते है. बहुधा बच्चे भी उन्हीं खेलों को अनुकरण द्वारा अपना लेते हैं। बालको के खेल का विकास खेल

SHRADHA EDUCATIONAL ACADEMY

के साथियों की संख्या पर निर्भर करता है। जब बच्चा स्कूल जाने लगता है तो उसके साथियों की संख्या बढ़ जाती है। इस अवस्था में वह अधिक प्रकार के खेल सीख जाता है।

(8) आयु (Age) :– आयु भी बालकों के खेल को महत्त्वपूर्ण ढंग से प्रभावित करती है। छोटे बच्चे घर में और घर के बच्चों के साथ खेलते हैं। अधिक आयु होने पर वह पड़ोस और स्कूल के बच्चों के साथ भी खेलना प्रारम्भ कर देते हैं। कम आयु में बच्चे अकेले खेलते हैं। फिर आयु बढ़ने पर उनके साथ खेलते हैं जो अच्छा खेलते हैं और अधिक आयु पर वह केवल अपनी पसन्द के लोगों के साथ खेल खेलते हैं।

(9) वातावरण (Environment) :– बालकों के खेल को घर पड़ोस और स्कूल का वातावरण भी प्रभावित करता है। उनके खेलने के लिए वातावरण जितना ही अच्छा होता है, उनमें खेल क्रियाओं का विकास उतना ही अधिक होता है। दूसरी ओर जब उनके खेलने के लिए उपयुक्त वातावरण नहीं होता है तो उनमें वातावरण के अभाव में खेल क्रियाओं का विकास ठीक प्रकार से नहीं हो पाता है।

(10) साथी समूह (Peer Group):– बालकों के खेल का विकास उनके साथी समूह से भी प्रभावित होता है। बहुधा यह देखा गया है कि बालक के मित्र जिन खेलों को खेलते है और जिस प्रकार खेलते हैं वह भी उन्हीं खेलों को उसी प्रकार खेलने लग जाता है। यह देखा गया है कि बालक के साथी जब अधिक होते हैं तब वह उन्हीं खेलों को खेलता है जिसमें सब बालक खेल सकते हैं।

<u>सन्दर्भ ग्रन्थ सूची</u>

Ary, Sahdev (1970) : food and Nutrition,
Singh, Mohinder (2003) : Health and food : human problems and szolution Gyan Books, New Delhi.

8 2 8 5 8 1 4 SFA 3 0 9 4 5 8 1 4
SHRADHA EDUCATIONAL ACADEMY