

5. शिक्षा में खेल कूद का महत्त्व

संकेत बिंदु-

- भूमिका
- आत्मनिर्भरता
- खेल कूद से विभिन्न उपलब्धियाँ

- शिक्षा का आवश्यक अंग
- शरीर व मस्तिष्क का विकास
- उपसंहार

खेलों की उपयोगिता से कोई इनकार नहीं कर सकता। हमारे जीवन में खेलों का विशेष महत्त्व है। यदि हम जीवन सुखी बनाना चाहते हैं, और दुखों से यथासंभव दूर रहना चाहते हैं, तो हमें खेलों से मुँह नहीं मोड़ना चाहिए। शारीरिक और मानसिक सुख-दुख आते रहते हैं। मन को सुखी रखने के लिए तन-मन को चुस्त-दुरुस्त रखना आवश्यक है। शरीर ही सारे कार्य-व्यापार को संपन्न करने का साधन है।

कर्म-साधना के लिए शरीर का स्वस्थ रहना आवश्यक है। शरीर को ठीक-ठाक, सुगठित एवं स्वस्थ रखने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए। खेल-कूद भी व्यायाम का ही एक सहज प्रकार है। स्वस्थ रहने के लिए शरीर को जैसे भोजन की आवश्यकता होती है, वैसे ही व्यायाम व खेल कूद की भी आवश्यकता होती है। अस्वस्थ शरीर जीवन को सभी प्रकार के सुखों से वंचित कर देता है। अंग्रेजी में कहावत है 'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क रहता है।'

नियमित खेलों से तन और मन दोनों प्रसन्न रहते हैं। इससे रूप में कांति झलकने लगती है। खुली हवा में कसरत से फेफड़ों में ताजा हवा भर जाती है तथा रक्त शुद्ध होता है। इससे शरीर में बल की वृद्धि होती है।

खेल हमारी पाचन शक्ति को बढ़ाते हैं। व्यायाम करने के बाद खुलकर भूख लगती है। भूख में खाया हुआ भोजन गुणकारी होता है। ऐसे व्यक्ति के पास रोग नहीं फटकता। व्यायाम करने से शरीर से पसीना निकल जाता है और शरीर हल्का हो जाता है। व्यायाम जीवन का वरदान है जो सभी के लिए सुलभ है।

खेलों से दूर भागने वाला व्यक्ति रोगी हो जाता है। उसका शरीर बेडौल होने लगता है। उसके शरीर में आलस्य आता है तथा चलने-भागने से उसकी साँस फूलने लगती है। उसकी पाचन क्रिया शक्ति गड़बड़ा जाती है। उसका स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है तथा उसे अपना जीवन भार स्वरूप प्रतीत होने लगता है। ऐसा व्यक्ति स्वयं तो दुःख पाता ही है, दूसरों के लिए भी बोझ बन जाता है।

हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों ने व्यायाम और योगासन पर बहुत बल दिया है। उन्होंने प्राणायाम और योग के आसन बताए हैं। इन योगासनों का ज्ञान उन्होंने मौखिक और लिखित रूप में मनुष्य को दिया है। नियमित रूप से व्यायाम करने वाले व्यक्ति को जल्दी बुढ़ापा नहीं आता। बच्चों को बचपन से ही व्यायाम का अभ्यास करना चाहिए। विभिन्न प्रकार के खेल भी व्यायाम के ही अंग हैं। युवकों को सभी प्रकार के खेलों में भाग लेना चाहिए। प्राणायाम और योग के प्रति भी लोगों में ललक जगी है। हमें जीवन में खेलों की उपयोगिता को समझकर इसे जीवन अनिवार्य अंग बना लेना चाहिए।