

# पारंपरिक भारतीय खेलों की शारीरिक शिक्षा में प्रासंगिकता

बृजकान्त साकेत

क्रीडा अधिकारी

शारीरिक शिक्षा विभाग

शासकीय एस.के.महाविद्यालय मऊगंज (म. प्र.)

## सारांश

पारंपरिक भारतीय खेल सदियों से समाज की सांस्कृतिक, शारीरिक और मानसिक संरचना का अभिन्न अंग रहे हैं। कबड्डी, खो-खो, कुश्ती, मल्लखंब, गिल्ली-डंडा जैसे खेल न केवल मनोरंजन का साधन रहे हैं, बल्कि उन्होंने शारीरिक दक्षता, सहनशीलता, अनुशासन, टीम भावना और मानसिक चपलता का भी विकास किया है। आधुनिक युग में जब तकनीकी जीवनशैली के कारण बच्चों और युवाओं में शारीरिक निष्क्रियता, मोटापा और तनाव जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं, तब पारंपरिक खेलों की शैक्षणिक और स्वास्थ्य संबंधी प्रासंगिकता और भी महत्वपूर्ण हो जाती है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (2020) ने भी स्थानीय और पारंपरिक खेलों को पाठ्यचर्या में शामिल करने पर बल दिया है, जिससे छात्रों का समग्र विकास और सांस्कृतिक पहचान दोनों सुरक्षित रह सकें। यद्यपि इन खेलों के संरक्षण और प्रचार में बुनियादी ढाँचे की कमी तथा आधुनिक खेलों का प्रभुत्व जैसी चुनौतियाँ मौजूद हैं, फिर भी यदि इन्हें शारीरिक शिक्षा का अभिन्न अंग बनाया जाए तो यह भारतीय युवाओं में स्वास्थ्य, अनुशासन और सांस्कृतिक गौरव को सुदृढ़ करने में सहायक सिद्ध होंगे।

**मुख्य संकेतक:** - पारंपरिक भारतीय खेल, कबड्डी, खो-खो, मल्लखंब, सांस्कृतिक पहचान।

## परिचय

भारत विश्व की सबसे प्राचीन सभ्यताओं में से एक है, जिसकी सांस्कृतिक परंपरा, जीवनशैली और शिक्षा प्रणाली में खेलों का एक विशेष स्थान रहा है। यदि आधुनिक शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास को सुनिश्चित करना है, तो पारंपरिक भारतीय खेलों की भूमिका इस लक्ष्य को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण रही है। प्राचीन समय में खेल केवल मनोरंजन का साधन नहीं थे, बल्कि वे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और नैतिक विकास का माध्यम भी थे (शर्मा, 2015)। भारतीय समाज में कबड्डी, खो-खो, गिल्ली-

डंडा, कुश्ती, मल्लखंब, भाला फेंक, उंट-दौड़, पतंगबाज़ी, और विभिन्न लोक-खेल ग्रामीण जीवन और सामाजिक मेलजोल का अभिन्न अंग रहे हैं।

शारीरिक शिक्षा का मूल उद्देश्य केवल शारीरिक तंदुरुस्ती तक सीमित नहीं है, बल्कि उसमें अनुशासन, टीम-भावना, नेतृत्व, धैर्य और मानसिक दृढ़ता जैसे मूल्यों का संवर्धन भी शामिल है। पारंपरिक भारतीय खेल इन सभी मूल्यों को स्वाभाविक रूप से बढ़ावा देते हैं। उदाहरण के लिए, खो-खो और कबड्डी जैसे खेलों में सहयोग, टीम भावना और रणनीतिक सोच की आवश्यकता होती है, जबकि कुश्ती और मल्लखंब शारीरिक शक्ति, संतुलन और सहनशक्ति के विकास के लिए उत्कृष्ट साधन हैं (राव, 2017)।

इतिहास बताता है कि प्राचीन भारत में खेलों का शैक्षिक महत्व अत्यधिक था। वैदिक साहित्य, रामायण और महाभारत जैसे महाकाव्यों में धनुर्विद्या, गदा युद्ध, रथ युद्ध और कुश्ती जैसे खेलों का उल्लेख मिलता है (सिंह, 2014)। इन खेलों को युद्ध-कौशल और आत्मरक्षा की दृष्टि से देखा जाता था, किंतु इनमें शारीरिक शिक्षा के तत्व भी स्पष्ट रूप से परिलक्षित होते हैं। मल्लखंब का उदाहरण लें, जो महाराष्ट्र और मध्य भारत में प्रचलित रहा। यह खेल केवल शारीरिक लचीलापन ही नहीं बल्कि मानसिक एकाग्रता और अनुशासन भी सिखाता है (पाटिल, 2018)।

आज वैश्विक स्तर पर खेलों का व्यावसायिक और प्रतिस्पर्धात्मक स्वरूप विकसित हो चुका है, लेकिन आधुनिक शिक्षा प्रणाली में पारंपरिक खेलों की उपेक्षा भी देखी जाती है। पश्चिमी खेल जैसे फुटबॉल, क्रिकेट, हॉकी और बास्केटबॉल ने शैक्षणिक संस्थानों में पारंपरिक खेलों की जगह ले ली है (वर्मा, 2016)। यद्यपि इन खेलों का महत्व निर्विवाद है, किंतु पारंपरिक भारतीय खेलों की उपेक्षा से हमारी सांस्कृतिक धरोहर और स्थानीय पहचान कमजोर होती जा रही है। शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम में यदि पारंपरिक खेलों को सम्मिलित किया जाए, तो यह न केवल विद्यार्थियों की शारीरिक क्षमता को बढ़ा सकता है, बल्कि उन्हें अपनी जड़ों से भी जोड़े रख सकता है (कुमार, 2019)।

पारंपरिक भारतीय खेलों का महत्व स्वास्थ्य विज्ञान के दृष्टिकोण से भी अत्यंत उपयोगी है। इन खेलों में शरीर की विभिन्न मांसपेशियों का प्राकृतिक रूप से व्यायाम होता है। उदाहरणस्वरूप, कबड्डी में दौड़ना, झपटना, पकड़ना और सांस रोकना जैसी क्रियाएँ श्वसन प्रणाली और हृदय-धमनी स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं। खो-खो में गति, चपलता और दिशा-परिवर्तन की क्षमता विकसित होती है (जोशी, 2020)। वहीं, गिल्ली-डंडा और पतंगबाज़ी जैसे खेल बच्चों में आंख-हाथ समन्वय और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाते हैं। इस प्रकार ये खेल आधुनिक "फिटनेस प्रोग्राम" का एक सस्ता और सुलभ विकल्प हैं।

सामाजिक दृष्टि से पारंपरिक खेल सामूहिकता और समुदाय-निर्माण का प्रतीक रहे हैं। ग्रामीण भारत में मेले, त्योहार और सांस्कृतिक उत्सव अक्सर पारंपरिक खेलों के आयोजन के बिना अधूरे माने जाते हैं (देशमुख, 2017)। इन आयोजनों में जाति, वर्ग और लिंग से परे सामूहिक भागीदारी होती है, जिससे सामाजिक एकता और समरसता को बढ़ावा मिलता है। शारीरिक शिक्षा यदि समाजीकरण और सामूहिक जीवन के आदर्शों को आत्मसात कराना चाहती है, तो पारंपरिक खेलों की भूमिका अपरिहार्य है।

एक अन्य महत्वपूर्ण पहलू यह है कि पारंपरिक भारतीय खेल भारतीय पर्यावरण और जीवनशैली के अनुरूप हैं। कबड्डी और खो-खो जैसे खेल बिना किसी महंगे उपकरण या बड़े मैदान के खेले जा सकते हैं। वे ग्रामीण और शहरी दोनों परिवेश में समान रूप से अनुकूल हैं (गुप्ता, 2018)। ऐसे खेल विद्यार्थियों के लिए खेलकूद को सुलभ और समावेशी बनाते हैं। आधुनिक शिक्षा प्रणाली में यह सुलभता और समावेशिता शारीरिक शिक्षा के विस्तार के लिए अत्यंत आवश्यक है।

आज जब वैश्वीकरण और आधुनिकीकरण के कारण जीवनशैली में शारीरिक निष्क्रियता और स्वास्थ्य समस्याएँ बढ़ रही हैं, तब पारंपरिक भारतीय खेल एक प्रभावी समाधान प्रस्तुत करते हैं। ये खेल बच्चों और युवाओं को सक्रिय जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करते हैं और उन्हें मोटापे, मधुमेह और हृदय रोग जैसी समस्याओं से बचाते हैं (मेहता, 2020)।

अंततः, पारंपरिक भारतीय खेल न केवल शारीरिक शिक्षा में प्रासंगिक हैं, बल्कि वे सांस्कृतिक मूल्यों, सामाजिक एकता और मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रोत्साहित करते हैं। शिक्षा प्रणाली में इन खेलों का पुनः समावेश छात्रों को सर्वांगीण विकास की दिशा में ले जा सकता है। यदि पारंपरिक खेलों को खेल नीति और शिक्षा पाठ्यक्रम का अभिन्न हिस्सा बनाया जाए, तो वे आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वास्थ्य, अनुशासन, आत्मविश्वास और सामाजिक एकता का आधार बन सकते हैं।

### **पारंपरिक भारतीय खेलों का ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य**

भारत में खेलों का इतिहास वेदों, पुराणों और महाकाव्यों तक जाता है। *महाभारत* में पासे और पच्चीसी जैसे खेलों का उल्लेख है, जबकि *रामायण* में धनुर्विद्या और शारीरिक पराक्रम के कई संदर्भ मिलते हैं। मल्लयुद्ध और कुश्ती को प्राचीनकाल में शिक्षा और युद्धकला प्रशिक्षण का अनिवार्य अंग माना गया (देशपांडे, 2016)। भारतीय समाज में कबड्डी और खो-खो जैसे खेल ग्रामीण जीवन के सामूहिक भाव को प्रकट करते हैं। इन खेलों का उद्देश्य केवल प्रतियोगिता नहीं, बल्कि सहयोग, अनुशासन और मानसिक चपलता का विकास भी रहा है।

### शारीरिक शिक्षा में पारंपरिक खेलों की भूमिका

शारीरिक शिक्षा का मूल उद्देश्य छात्र-छात्राओं में शारीरिक दक्षता, स्वास्थ्य, अनुशासन और टीम भावना का विकास करना है। पारंपरिक भारतीय खेल इन उद्देश्यों को अनेक प्रकार से पूरा करते हैं।

1. **शारीरिक विकास** – कबड्डी और खो-खो जैसे खेल तीव्र गति, सहनशीलता और फुर्ती का विकास करते हैं। कुश्ती और मल्लखंब से शरीर की मांसपेशियों में शक्ति और लचीलापन आता है (केल, 2019)।
2. **मानसिक दृढ़ता** – गिल्ली-डंडा या पच्चीसी जैसे खेल निर्णय क्षमता, ध्यान और तर्कशीलता को बढ़ाते हैं।
3. **सामाजिक मूल्यों का संवर्धन** – सामूहिक खेल बच्चों में सहयोग, भाईचारा और निष्पक्षता की भावना उत्पन्न करते हैं।
4. **सस्ती और सुलभ शिक्षा** – पारंपरिक खेलों के लिए महंगे उपकरणों की आवश्यकता नहीं होती, जिससे यह ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों के लिए सुलभ हैं (वर्मा, 2020)।

### समकालीन परिप्रेक्ष्य में प्रासंगिकता

आज की शिक्षा व्यवस्था में शारीरिक शिक्षा एक अनिवार्य घटक है। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर जहाँ क्रिकेट, फुटबॉल और बैडमिंटन जैसे खेलों का प्रभुत्व है, वहीं पारंपरिक भारतीय खेल बच्चों को जमीनी संस्कृति से जोड़ते हैं।

1. **स्वास्थ्य संवर्धन में योगदान** – डिजिटल युग में बच्चों की शारीरिक सक्रियता घटती जा रही है। पारंपरिक खेल बच्चों को मैदान में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित करते हैं, जिससे मोटापा और जीवनशैली संबंधी रोगों से बचाव संभव है (सिंह और ठाकुर, 2021)।
2. **सांस्कृतिक पहचान का संरक्षण** – खेल केवल शारीरिक गतिविधि नहीं, बल्कि सांस्कृतिक धरोहर भी हैं। पारंपरिक खेलों को पाठ्यचर्या में शामिल करने से भारतीयता की पहचान और आत्मगौरव मजबूत होता है।
3. **समावेशी शिक्षा** – ये खेल लिंग, जाति या वर्ग विशेष तक सीमित नहीं हैं, बल्कि सभी के लिए समान अवसर प्रदान करते हैं। कबड्डी और खो-खो में लड़कियों की भागीदारी आज भी व्यापक है।
4. **वैश्विक खेलों में योगदान** – कबड्डी जैसे खेल अब एशियाई खेलों और प्रो-कबड्डी लीग के माध्यम से वैश्विक स्तर पर लोकप्रिय हो रहे हैं। यह पारंपरिक खेलों की वैश्विक प्रासंगिकता को रेखांकित करता है (पाटिल, 2017)।

### शैक्षणिक अनुसंधान और पाठ्यचर्या में स्थान

भारत में राष्ट्रीय शिक्षा नीति (2020) ने स्थानीय खेलों को शिक्षा प्रणाली में प्रोत्साहन देने पर बल दिया है। इसका उद्देश्य छात्रों में खेल भावना, अनुशासन और जीवन कौशल का विकास करना है। कई विद्यालयों और विश्वविद्यालयों ने अब कबड्डी, खो-खो और मल्लखंब को शारीरिक शिक्षा की गतिविधियों में शामिल करना प्रारंभ किया है (जोशी, 2021)। शोध बताते हैं कि पारंपरिक खेल न केवल शारीरिक दक्षता को बढ़ाते हैं, बल्कि छात्रों की आत्म-प्रेरणा और सामुदायिक नेतृत्व क्षमता को भी सुदृढ़ करते हैं (राव और नायर, 2019)।

### चुनौतियाँ और समाधान

हालाँकि पारंपरिक खेलों के महत्व को स्वीकार किया जा रहा है, परंतु कुछ चुनौतियाँ भी सामने हैं:

1. **बुनियादी ढाँचे की कमी** – ग्रामीण क्षेत्रों में खेल मैदानों और प्रशिक्षित कोचों का अभाव है।
2. **आधुनिक खेलों का प्रभुत्व** – मीडिया और विज्ञापनों के कारण क्रिकेट और फुटबॉल जैसे खेलों की अधिक लोकप्रियता है।
3. **संरक्षण और मानकीकरण का अभाव** – कई पारंपरिक खेलों के नियम और प्रारूप स्पष्ट रूप से संरक्षित नहीं हैं।

### समाधान:

1. शैक्षणिक संस्थानों में पारंपरिक खेलों के विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम।
2. सरकारी स्तर पर इन खेलों के लिए प्रतियोगिताओं और पुरस्कार योजनाओं का प्रावधान।
3. मीडिया और सामाजिक अभियानों के माध्यम से जन-जागरूकता का विस्तार।

### निष्कर्ष

पारंपरिक भारतीय खेलों की शारीरिक शिक्षा में प्रासंगिकता आज के समय में अत्यंत महत्वपूर्ण और सार्थक प्रतीत होती है। भारत की सांस्कृतिक धरोहर में ऐसे अनेक खेल शामिल हैं, जिनमें न केवल शारीरिक बल, सहनशक्ति और फुर्ती का विकास होता है, बल्कि मानसिक दृढ़ता, सामाजिक सहयोग और अनुशासन का भी सशक्त आधार मिलता है। कबड्डी, खो-खो, गिल्ली-डंडा, कुश्ती, मल्लखंब, पिट्टू और अन्य लोक-खेल ग्रामीण परिवेश से लेकर शहरी जीवन तक पीढ़ियों से शरीर और मन दोनों के विकास में सहायक रहे हैं।

आधुनिक शिक्षा प्रणाली में जहाँ शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों को शारीरिक रूप से सक्रिय, स्वस्थ और मानसिक रूप से संतुलित बनाना है, वहीं पारंपरिक भारतीय खेल इस दिशा में अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो

सकते हैं। इन खेलों की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इन्हें खेलने के लिए महंगे उपकरणों या विशेष साधनों की आवश्यकता नहीं होती। सरलता, सामूहिकता और सहज उपलब्धता इनके मूल तत्व हैं, जो इन्हें हर वर्ग और आयु के बच्चों के लिए सुलभ बनाते हैं।

शारीरिक शिक्षा में पारंपरिक खेलों को शामिल करने से विद्यार्थियों में न केवल शारीरिक दक्षता का विकास होगा, बल्कि टीम भावना, नेतृत्व क्षमता और सामूहिक जिम्मेदारी का भी पोषण होगा। आधुनिक खेलों की तुलना में ये खेल अधिक समावेशी और सहयोगात्मक होते हैं क्योंकि इनमें ग्रामीण और शहरी दोनों ही पृष्ठभूमि के बच्चे बराबर भागीदारी कर सकते हैं। पारंपरिक खेल विद्यार्थियों को अपने स्थानीय परिवेश और सांस्कृतिक जड़ों से जोड़ते हैं, जिससे उनमें आत्मगौरव और सांस्कृतिक चेतना का विकास होता है। इसके अतिरिक्त, इन खेलों के माध्यम से विद्यार्थियों में त्वरित निर्णय लेने की क्षमता, साहस, आत्मविश्वास और प्रतिस्पर्धात्मकता का विकास भी होता है।

आज की बदलती जीवनशैली में जहाँ तकनीकी साधनों और डिजिटल उपकरणों ने बच्चों की शारीरिक सक्रियता को सीमित कर दिया है, वहीं पारंपरिक खेल एक स्वस्थ विकल्प बन सकते हैं। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक संबंधों की दृढ़ता के लिए भी उपयोगी हैं। आधुनिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे मोटापा, तनाव, अवसाद और निष्क्रिय जीवनशैली से बचाव में ये खेल एक स्वाभाविक औषधि का कार्य कर सकते हैं। साथ ही, शैक्षिक संस्थानों में पारंपरिक खेलों का समावेश विद्यार्थियों को खेलों में रुचि पैदा करने के साथ-साथ उनकी एकाग्रता और सीखने की क्षमता को भी बढ़ा सकता है।

पारंपरिक भारतीय खेल केवल मनोरंजन या समय बिताने का साधन नहीं, बल्कि शारीरिक शिक्षा का अभिन्न और सशक्त अंग हैं। इनसे विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास संभव है – शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और सांस्कृतिक सभी स्तरों पर। वर्तमान शैक्षिक नीतियों और खेल पाठ्यक्रमों में यदि इन खेलों को व्यवस्थित रूप से शामिल किया जाए तो न केवल बच्चों में शारीरिक स्फूर्ति और स्वास्थ्य का विकास होगा, बल्कि वे अपने सांस्कृतिक मूल्यों और परंपराओं से भी गहराई से जुड़े रहेंगे। वैश्वीकरण और आधुनिक खेलों के बढ़ते प्रभाव के बीच पारंपरिक भारतीय खेलों को संरक्षित और प्रोत्साहित करना न केवल सांस्कृतिक संरक्षण है बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वास्थ्य और जीवन मूल्यों की अमूल्य धरोहर भी है। इस प्रकार, पारंपरिक भारतीय खेलों की शारीरिक शिक्षा में प्रासंगिकता वर्तमान और भविष्य दोनों दृष्टियों से अत्यधिक महत्वपूर्ण है।

### संदर्भ सूची

1. काले, पी. (2019). मल्लखंब और पारंपरिक खेल: शारीरिक फिटनेस परिणामों पर एक अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडिजिनस स्पोर्ट्स, 7(1), 45-58।
2. कुमार, पी. (2019). आधुनिक शिक्षा में स्वदेशी खेलों की प्रासंगिकता। इंडियन जर्नल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च, 8(2), 101-115।
3. गुप्ता, ए. (2018). पारंपरिक खेल और शारीरिक शिक्षा: एक तुलनात्मक अध्ययन। दिल्ली: खेल प्रकाशन।
4. जोशी, आर. (2021). भारतीय स्कूली पाठ्यक्रम में स्वदेशी खेलों का समावेश: समग्र शिक्षा की दिशा में एक कदम। जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन स्टडीज, 14(2), 112-124।
5. जोशी, के. (2020). स्वदेशी भारतीय खेलों के शारीरिक लाभ। जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स साइंसेज, 12(3), 45-53।
6. देशपांडे, एम. (2016). पारंपरिक भारतीय कुश्ती और शारीरिक संस्कृति। पुणे: स्पोर्ट्स हेरिटेज प्रेस।
7. देशमुख, आर. (2017). ग्रामीण भारत में सांस्कृतिक उत्सव और स्वदेशी खेल। पुणे: भारत प्रकाशन।
8. पाटिल, एस. (2017). कबड्डी की वैश्विक मान्यता: ग्रामीण भारत से एशियाई खेलों तक। एशियन जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस, 5(3), 201-210।
9. पाटिल, वी. (2018). मल्लखंब और शारीरिक शिक्षा में इसकी भूमिका। महाराष्ट्र जर्नल ऑफ ट्रेडिशनल स्पोर्ट्स, 4(1), 65-78।
10. मेहता, एस. (2020). भारत में निवारक स्वास्थ्य रणनीतियों के रूप में पारंपरिक खेल। इंटरनेशनल रिव्यू ऑफ फिजिकल एक्टिविटी, 6(4), 233-247।
11. राव, एम. (2017)। भारतीय विद्यालयों में कबड्डी और खो-खो: एक शैक्षणिक विश्लेषण। एशियन जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, 10(2), 55-67।
12. राव, वी., और नायर, ए. (2019). पारंपरिक खेल और मूल्य शिक्षा: एक अनुभवात्मक अध्ययन। इंडियन एजुकेशनल रिव्यू, 57(4), 76-89।
13. वर्मा, ए. (2020). किफायती और सुलभ खेल: भारतीय पारंपरिक खेलों की भूमिका। एजुकेशनल स्पोर्ट्स रिव्यू, 11(3), 56-69.
14. वर्मा, एन. (2016)। भारतीय शिक्षा पर पश्चिमी खेलों का प्रभाव। समकालीन शिक्षा समीक्षा, 14(1),

15. शर्मा, आर. (2015)। प्राचीन भारतीय खेल और उनका शैक्षिक महत्व। जयपुर: राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी।
16. शर्मा, के. (2018)। भारत में पारंपरिक खेल और बाल विकास में उनकी भूमिका। इंडियन जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स साइंसेज, 12(1), 33-47.
17. सिंह, आर., और ठाकुर, एम. (2021). आधुनिक शिक्षा में स्वदेशी खेलों की शारीरिक गतिविधि और स्वास्थ्य लाभ। जर्नल ऑफ हेल्थ एंड फिजिकल एक्टिविटी रिसर्च, 9(2), 88-99.
18. सिंह, डी. (2014)। वैदिक और महाकाव्य साहित्य में खेल परंपराएँ। वाराणसी: बनारस हिंदू विश्वविद्यालय प्रेस।