



टिप्पणी

7



सामाजिक पक्ष

अंजू अपने स्कूल के दिनों से एक अच्छी पहलवान थी। वह एक दूरदराज के गाँव से स्कूल आती थी। गाँव के बुजुर्ग इस बात से खुश नहीं थे कि लड़कियाँ कुश्ती जैसे जुझारू खेलों में भाग ले रही हैं। यहाँ तक कि वे उसके पिता को उसे खेलों के लिए अनुमति नहीं देने की सलाह देते थे, लेकिन उसके पिता चाहते थे कि उनकी बेटी एक अंतरराष्ट्रीय स्तर की खिलाड़ी बने, इसलिए उन्होंने लोगों बात नहीं सुनी और इतने व्यवधानों के बाद भी सदैव चाहा कि वह अपने खेल को आगे बढ़ाए। इसलिए उन्होंने अपनी बेटी को हर सुविधा देने की कोशिश की और पढ़ाई के साथ-साथ उसे लगातार प्रशिक्षण भी दिया। अब दस साल के प्रशिक्षण के बाद उसे राष्ट्रीय चैम्पियनशिप के लिए चुना गया और उसने पदक जीतकर अपने गाँव को गौरवान्वित किया है।

अंजू की इस उपलब्धि ने उसके गाँव की कई लड़कियों को ऐसे जुझारू खेलों के प्रति प्रेरित किया है। और गाँव के बुजुर्गों की भी सोच खेलों में महिलाओं की भागीदारी के प्रति अधिक सकारात्मक हो गई है। इस पाठ में, हम खेलों के माध्यम से समाजीकरण की अवधारणा के विषय में पढ़ेंगे साथ ही यह भी जानेंगे कि खेलों में भागीदारी के माध्यम से राष्ट्रीय अखण्डता, सामाजिक सुधार और विश्व शांति को कैसे बढ़ावा दिया जा सकता है।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप:

- खेल के माध्यम से सामाजिक विकास की प्रक्रिया को समझ सकेंगे;
- योग के सामाजिक प्रभाव को उजागर कर सकेंगे;
- योग और खेल के माध्यम से राष्ट्रीय एकीकरण की प्रणाली की व्याख्या कर सकेंगे और
- योग के सामाजिक प्रभावों को इंगित कर सकेंगे।



शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम

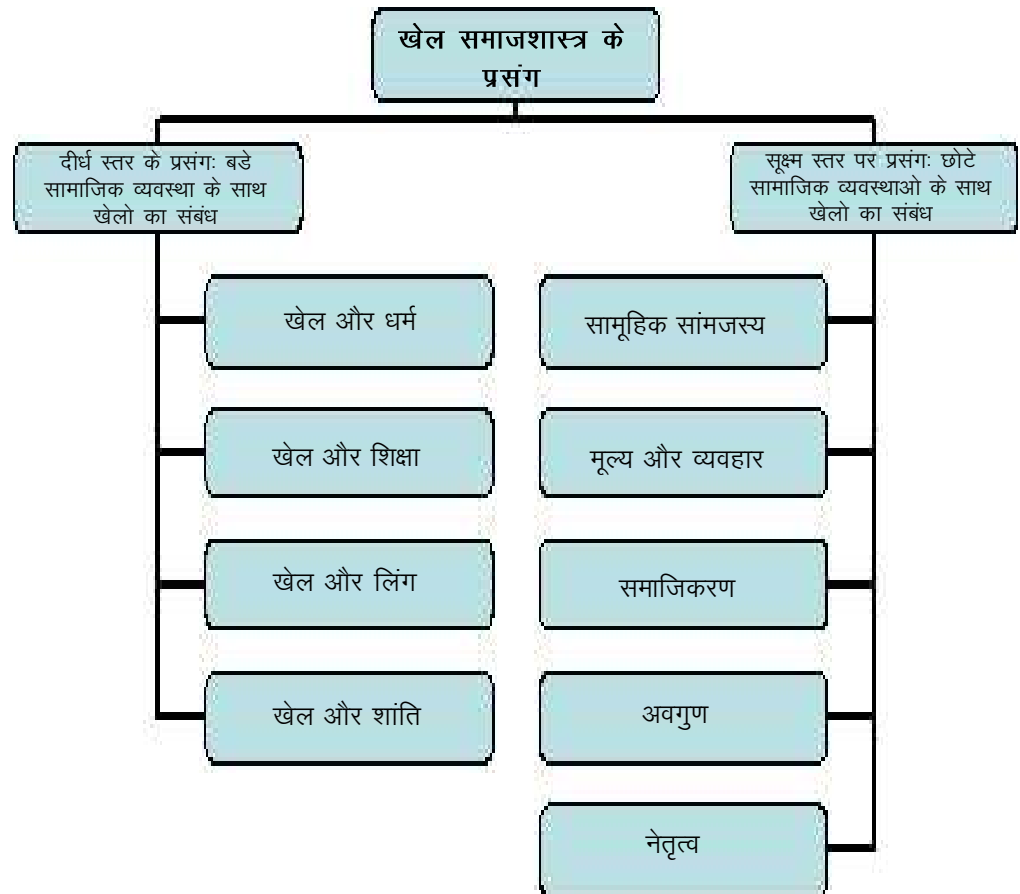


7.1 खेलों के माध्यम से सामाजिक विकास

शारीरिक शिक्षा मनुष्य पर आजीवन प्रभाव डालती है। यह अधिगम की बहुमुखी प्रक्रिया को सुगम बनाता है। यह प्रतिभागियों के सामाजिक और सांस्कृतिक संबंधों को प्रोत्साहित करता है। व्यायाम, खेल और शारीरिक गतिविधियों में संलग्न होने से सामाजिक स्वीकृति को बढ़ावा मिलता है। शारीरिक शिक्षा दैहिक गतिविधियों की भागीदारी, स्वस्थ जीवन जीने के तरीकों को सीखने का अवसर प्रदान करती है, जो स्वयं के साथ-साथ दूसरों के स्वास्थ्य की देखभाल करना, एवं सहभागिता सीखाती है। सीखने वाला सीखता है कि उसे अपनी उसकी प्रसन्नता कैसे व्यक्त करनी है, पराजय को कैसे स्वीकार करना है, स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी, शारीरिक संस्कार सही और गलत के बीच कैसे फर्क करना।

आइए हम दो दृष्टिकोणों से खेल के सामाजिक पहलुओं के विषय में जानें –

दीर्घ स्तर के प्रसंग – (मैक्रो लेवल कंसर्न) –



बड़े पैमाने पर सामाजिक व्यवस्थाओं और खेल के साथ उनके संबंधों में धर्म, शिक्षा, लिंग सोहार्द का अध्ययन शामिल है।

सूक्ष्म स्तर के प्रसंग (माइक्रो लेवल कंसर्न)

सामाजिक संबंधों और सामाजिक प्रक्रिया के सामूहिक सामंजस्य, नीतियाँ एवं नैतिकता, समाजीकरण, अवगुण, खेल के साथ नेतृत्व की छोटी सामाजिक प्रणालियों का अध्ययन होता है।

दीर्घ एवं सूक्ष्म दोनों स्तर के प्रसंग चित्र में प्रस्तुत किये गये हैं।

खेलों के माध्यम से समाजीकरण सीखना

खेलों के माध्यम से समाजीकरण समूह और बच्चों को समान रूप से लक्षित करता है, और यह तब होता है जब व्यक्ति में स्वीकरण और एकीकरण के उद्देश्य से मनोभाव, गुण, धारणाएं अथवा व्यवहार के प्ररूप मुख्य रूप से विकसित हो रहे होते हैं। समाजीकरण की प्रक्रिया सीखने वाले को समाज द्वारा वांछित रीति-रिवाजों, दृष्टिकोणों, मूल्यों और व्यवहार को प्राप्त करने की अनुमति देती है।

समाजीकरण जैसी जटिल प्रक्रिया जो न केवल खेल के मैदान में बल्कि स्कूल, पड़ोस, घर और अन्य स्थानों पर शारीरिक गतिविधियों और खेलों में भाग लेने के दौरान का एक अनुभव है। समाजीकरण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए हम आमतौर पर खेलों का सम्मान कर सकते हैं।



क्रियाकलाप 7.1

खिलाड़ियों के जीवन और खेलों को बढ़ावा देने वाली फिल्मों के नाम को सूचीबद्ध कीजिए।

सामाजिक मनोविज्ञान और संबंधित विज्ञान में जो पारिभाषिक शब्द सम्मिलित हैं वह इस प्रकार हैं सामाजिक कौशल, परस्पर संवाद और संचार कौशल, व्यक्तिगत प्राथमिकताएं, समूह की संबद्धता, सदस्यता संबद्धता, समूह की गतिशीलता और संरचना, नेतृत्व, नियंत्रण, अनुकरण, भूमिका, स्थिति, एकीकरण, अनुपालन, अनुष्ठान आदि को सीखना। खेलों और संशोधनों में अनुभवी होने के लिये ये विषय रोचक और सहज हैं और इस तरह के व्यवहारिक अनुभव खेलों में भी दिखाई देते हैं। यह जानना रोचक है कि, इस धारणा ने अंतरराष्ट्रीय खेल सम्मेलनों, त्योहारों, ओलम्पिक, एशियाई खेलों, राष्ट्रीय खेलों और अन्य क्षेत्रीय, राज्य और संगठनात्मक स्तर की खेल प्रतियोगिताओं को बढ़ावा दिया है, जिसमें

शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी

समाजीकरण को बढ़ावा देने और सामान्य मंच पर संवाद, प्रतिस्पर्धा और प्रदर्शन के लिये विभिन्न पहचान रखने वाले प्रतिभागी शामिल होते हैं।

आइए पढ़ते हैं कि ओलंपिक के आरम्भ का मूल कारण क्या है और समाजीकरण को बढ़ावा देने का क्या अर्थ है।

सामाजिक विकास के लिये ओलंपिक संचलन

यह पढ़ना रोचक है कि अंतर्राष्ट्रीय शांति और तालमेल की आवश्यकता हेतु 1894 में पेरिस में "बैरन पियरे डी कौबर्टिन" के प्रयासों से अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति और आधुनिक ओलंपिक की नींव कैसे पड़ी। ओलंपिक संचलन केवल विजेताओं और विजेता चयनित करने की प्रतियोगिताओं के लिए नहीं था बल्कि अंतर्राष्ट्रीय शांति, मैत्री, सद्भावना और सामाजिक निर्माण के लिए ओलंपिक के चार्टर के रूप में वर्णित किया गया था।



पाठगत प्रश्न 7.1

1) तीन ओलंपिक मूल्यों को चिन्हित कीजिए।

.....

2) सामाजिक विकास के लिए सहभागिता के महत्व को समझाइए।

.....

3) खेल और वृहद सामाजिक प्रणाली के बीच संबंध स्पष्ट कीजिए।

.....

4) खेल और अल्प सामाजिक प्रणाली के बीच संबंध स्पष्ट कीजिए।

.....



7.2 खेलों का सामाजिक वर्णन

आइए, हम सामाजिक दृष्टि से खेलों को देखने का प्रयास करें, खेल संस्थाएं खेलों को महान 'भिन्न-भिन्न विचारों पर संवाद की स्थिति' के रूप में मानती है, जो सभी जातियों और राष्ट्रीयताओं वाले प्रतिभागियों को समान अवसर प्रदान करने वाला वाहक है, यह खिलाड़ियों के छोटे समूह अथवा पूरी टीम, में लैंगिक पूर्वाग्रह को कम करता है, सामूहिक सामंजस्य में सुधार करता है नेतृत्व का निर्माण करता है। खेल हमारे समाज के विषय में हमारी सोच को प्रदर्शित करते हैं।

खेलों के माध्यम से सामूहिक सामंजस्य

एक समूह जो एक ही लक्ष्य के लिए दो या दो से अधिक लोगों का एक समूह है, इन्हें उन खेलों के अतिरिक्त बेहतर तरीके से नहीं समझा जा सकता है जहाँ खिलाड़ी एकत्रित होते हैं, काम करते हैं और एक साथ किसी व्यक्तिगत कौशल, सह-सक्रिय कौशल या परिभाषित उद्देश्यों के साथ संवादात्मक कौशल के लिए एक टीम के रूप में रहते हैं। सभी ऐसे कारकों का योग जो एक समूह के सदस्यों को समूह में रहने या समूह के प्रति आकर्षित होने का कारण है, सामूहिक सामंजस्य है और खेल लोगों को प्रेरणा और उत्साह के साथ जुड़े रहने के लिए पर्याप्त कारण प्रदान करते हैं। इसलिए, खेल को 'सामाजिक गोंद' के रूप में भी जाना जाता है जो लोगों को एकसाथ बांधता है।

नेतृत्व को एक ऐसी व्यावहारिक प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया जाता है जो लक्ष्यों को निर्धारित करने के लिए व्यक्ति या समूह को दक्ष बनाता है, खेलों में नेतृत्व व्यक्तिगत या सामूहिक किसी भी प्रकार के खेल में हो सकता है। व्यक्तिगत खेल में व्यक्ति अपना लक्ष्य स्वयं निर्धारित करता है। टीम के खेल में नेतृत्वकर्ता को व्यक्तिगत शैली की विविधता को समायोजित करना पड़ता है। शारीरिक शिक्षा में सभी को नेतृत्वकर्ता बनने के लिए पोषित किया जाता है।

खेल नेतृत्व की योग्यता

- उच्च मानक निर्धारित करना
- उत्तरदायित्व को ग्रहण करना
- प्रबंधन कौशल का प्रदर्शन

शारीरिक शिक्षा और
योग के आयाम



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और
योग के आयाम



टिप्पणी

- निष्पक्ष खेल को प्रोत्साहित करना
- टीम के लिए खेलना
- ईमानदारी
- बुद्धिमत्ता
- संचारक और श्रोता
- अच्छा प्रेरक

दर्शक

यदि हम कोई खेल नहीं खेलते हैं, तो क्या हम तब भी खेलों का उपभोग कर सकते हैं और खेलों का लाभ उठा सकते हैं अथवा खेलों को प्रभावित कर सकते हैं? हाँ, कई बार हम खेलते नहीं हैं, लेकिन फिर भी खेलों को स्टेडियमों में या टीवी पर दर्शक एवं खेल उपभोक्ताओं के रूप में देखते हैं। हम देख सकते हैं कि विश्व भर में खेल लोकप्रियता प्राप्त कर रहे हैं, कॉर्पोरेट और व्यापारिक संस्थानों के साथ संबंध बढ़ रहे हैं स्टेडियम में खेल देखने के लिये सीटों की कीमत अधिक होती है टेलीविजन चैनल विशेष खेलों के लिए प्रति-दृश्य-भुगतान प्रस्तुत करते हैं। इन सभी दर्शकों को चार प्रकारों में बांटा जाता है – समर्थक, प्रशंसक, अनुयायी, फ्लेनर्स, (ग्यूलियानॉटी, 2002)।

सामाजिक परिवर्तन के वाहक के रूप में खेलों की सफलता को आधार प्रदान करने वाले कारक—

- 1) मैत्री समूह सम्मिलित हैं और वे प्रतिभागियों को दिए गए महत्व के कारण संबंध स्थापित करना चाहते हैं।
- 2) यह आश्वस्त करता है कि भाग लेने वाले प्रतिभागी भी हमारे जैसे ही हैं।
- 3) यह वृद्ध लोगों को यह स्वीकार करने में मदद करता है कि कुछ गतिविधि में संलग्न रहना जीवन में निष्क्रिय होने से बेहतर है।
- 4) आंतरिक मूल्य जो आनंद, मनोरंजन और रूप बदलने वाले होते हैं वे किसी भी शारीरिक गतिविधि से अधिक चित्ताकर्षक हैं।





पाठगत प्रश्न 7.2

कॉलम 'क' के अन्तर्गत दिए गए कथनों का कॉलम 'ख' के अन्तर्गत दिए गए शब्दों के साथ मिलान कीजिए।

कॉलम क

- 1) एक सामान्य लक्ष्य के लिए दो या दो से अधिक लोगों का संग्रह
- 2) प्रबंधन कौशल की योग्यता, टीम के खिलाड़ी, प्रेरक
- 3) खेल एक वाहक
- 4) जो उपभोक्ता क्षेत्र में खेल देखने जाते हैं
- 5) समूह में रहने वाले एक टीम के सदस्य अथवा समूह के प्रति आकर्षित होने का प्रतिबिंब है

कॉलम ख

- क) नेतृत्व
- ख) समूह सामंजस्य
- ग) दर्शकों के लिए एक वाहक है
- घ) सामाजिक परिवर्तन
- ङ) समूह

7.3 खेलों के माध्यम से राष्ट्रीय एकता का सूत्रपात

आइए, अब हम खेलों के माध्यम से राष्ट्रीय एकीकरण के विषय में जानें। खेलों से, हम खेल भावना सीखते हैं और यह हमारे सामाजिक जीवन में स्नेहक का काम करता है। जीतने से अधिक, खेल हमें दोषों से निपटने की कला सीखने में मदद करते हैं, यह हमें नेतृत्वकर्ता बनने के लिए प्रेरित करता है। स्कूलों में राष्ट्रीय एकीकरण, खेल प्रतियोगिता, आन्तरिक, सामुदायिक खेल कार्यक्रमों का विकास एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रतिस्पर्धाओं और खेलों के माध्यम से भाईचारे और मित्रता की भावना को बढ़ावा दिया जाता है, विचार, कार्य, प्रतिक्रियाएँ, व्यवहार और मानवीय गतिविधियाँ खेल के माध्यम से खेल के क्षेत्र में एकता के रंग बिखेरते हैं। शारीरिक शिक्षा और खेल अखण्डता के मूल घटकों जैसे सहयोग, दृष्टिकोण, सहानुभूति, मित्रता, साहचर्य की भावना, इच्छा, दूसरों के प्रति सम्मान, समन्वय, प्रेरणा, सहिष्णुता, भरोसा, अखंडता, एकता और पहचान को विकसित करते हैं।



पाठगत प्रश्न 7.3

निम्नलिखित कथनों को सही या गलत के रूप में चिह्नित कीजिए। (सही/गलत)।

- 1) खेल राष्ट्रीय एकता का वाहक हो सकता है ()
- 2) जीतना खेल का एकमात्र सिद्धान्त है ()

शारीरिक शिक्षा और
योग के आयाम



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी

- 3) प्रतिस्पर्धाओं और खेलों के माध्यम से भाईचारे और मैत्री की भावना को बढ़ावा दिया जाता है ()
- 4) खेलों में सहभागिता सामाजिक मूल्य है ()
- 5) खेलों से सम्मान और सहनशीलता सीखी जा सकती है ()



क्रियाकलाप 7.2

नीचे चार्ट में 'समाजीकरण के प्रतिनिधि' दिये गये हैं, इनमें से उन सभी समाजीकरण प्रतिनिधियों को पहचानें जो खेलों में भी प्रभावशाली हैं। अपनी पसंद को चिन्हित कीजिए—



7.4 योग के सामाजिक प्रभाव का वर्णन

जैसा कि हम सभी जानते हैं कि योग का मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक जीवन के हर पक्ष पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह इंसान को जीने के लिए ऊर्जा और रचनात्मकता की गम्भीरता और अधिक सार्थक जीवन की कला को सीखाने में मदद करता है। योगाभ्यास हमें शांत रखने के साथ-साथ अति उत्तेजना को समेकित करने का हुनर सिखाता है साथ ही यह तनाव और जीवन के दबावों से प्रभावी ढंग से निपटने में सहायक होता है।



योग समग्र कल्याण और सामाजिक भलाई को बढ़ावा देने में सहायता करता है। यह आधुनिक रहन-सहन, जैसे शराब, धूम्रपान और नशीले पदार्थों की लत से होने वाले असंख्य रोगों को न केवल रोकता है बल्कि उनका निवारण भी करता है। योग स्वयं के साथ-साथ समाज, राष्ट्र और अंततः संपूर्ण मानवजाति को बदलने में सहायता करता है। योग अब दुनिया के सभी धर्मों के एकीकरण में एक प्रमुख भूमिका निभा रहा है।



आपने क्या सीखा

- खेलों में सामाजिक विकास के तत्त्व और खेलों के सामाजिक पक्ष।
- खेलों के माध्यम से हम सामाजिक सहभागिता सीखते हैं – अपने मित्रों के साथ जुड़ना, सहयोगियों के साथ संघर्षों को सुलझाना, संवाद करना और सामाजिक रूप से बेहतर बनाना
- सामाजिक कौशल के विकास के लिए खेलों का लाभ जो हमारे सम्पूर्ण जीवन में सहायक होते हैं।
- सभी जातियों और राष्ट्रीयताओं के प्रतिभागियों को समान अवसर प्रदान करके, देशों के बीच सामाजिक पक्षों के विकास में ओलंपिक कितना लाभकारी है
- खेलों के माध्यम से राष्ट्रीय एकता का विकास।



पाठांत प्रश्न

- 1) खेल समाजशास्त्र के विभिन्न सरोकारों पर प्रकाश डालिए
- 2) ओलंपिक के तत्त्वों की व्याख्या कीजिए
- 3) हम खेल क्यों खेलते और उनमें क्यों भाग लेते हैं?
- 4) क्या खेल शांति और सद्भाव को बढ़ावा दे सकते हैं?
- 5) क्या खेल सामूहिक सामंजस्य और नेतृत्व सिखाता है? व्याख्या कीजिए
- 6) योग के सामाजिक लाभ बताइए।

शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और
योग के आयाम



टिप्पणी



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

7.1

- 1) सम्मान, उत्कृष्टता, मैत्री
- 2) समाजीकरण
- 3) दीर्घस्तरीय सरोकार
- 4) सूक्ष्मस्तरीय सरोकार

7.2

- 1) ड
- 2) क
- 3) घ
- 4) ग
- 5) ख

7.3

- 1) सही
- 2) गलत
- 3) सही
- 4) सही
- 5) सही

