Original Article
ISSN (Online): 3049-074X

ShodhShreejan: Journal of Creative Research Insights
July-December 2024 1(1), 60–65

THE IMPACT OF MODERN SPORTS AND CO-CURRICULAR ACTIVITIES ON ACADEMIC AND MENTAL DEVELOPMENT

आधुनिक खेल और सह-पाठ्य गतिविधियों का शैक्षणिक और मानसिक विकास पर प्रभाव

Rajendra Kumar Singh [1]

[1] Principal-in-Charge (Lecturer), Eklavya Model Residential School, Wadrafnagar, Balrampur-Ramanujganj (C.G.), India

Received 20 October 2024
Accepted 16 November 2024
Published 31 December 2024

DOI
10.29121/ShodhShreejan.v1.i1.2024.66

Funding: This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Copyright: © 2024 The Author(s). This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

With the license CC-BY, authors retain the copyright, allowing anyone to download, reuse, re-print, modify, distribute, and/or copy their contribution. The work must be properly attributed to its author.

OPEN ACCESS

ABSTRACT

English: The objective of the present study is to analyze the impact of modern sports and co-curricular activities on students' academic performance and mental health. Utilizing a mixed-methods research approach, data for this study was collected through surveys, observations, and comparative studies of student groups. The study investigated how participation in sports and activities influences students' learning outcomes, morale, self-confidence, and mental equilibrium. The results of the statistical and qualitative analyses clearly indicated that students who regularly participate in sports and co-curricular activities demonstrate relatively better academic performance. Furthermore, such students were found to exhibit lower stress levels, higher self-confidence, and more developed social and emotional skills. The study also revealed that sports activities foster discipline, teamwork, and leadership qualities among students, thereby contributing to their holistic development. However, it was also observed that excessive engagement in these activities could impinge upon academic study time; therefore, maintaining a balance is essential. Consequently, sports and co-curricular activities should be systematically implemented in schools as an integral part of the curriculum. This study offers useful guidelines for teachers, parents, and education policymakers.

Hindi: वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य आधुनिक खेल एवं सह-पाठ्य गतिविधियों का छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन तथा मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का विश्लेषण करना है। इस शोध में मिश्रित अनुसंधान पद्धति का उपयोग करते हुए सर्वेक्षण, प्रेक्षण तथा छात्र समूहों के तुलनात्मक अध्ययन के माध्यम से डेटा संकलित किया गया। अध्ययन में यह जांचा गया कि खेल एवं गतिविधियों में भागीदारी छात्रों के सीखने के परिणामों, मनोबल, आत्मविश्वास तथा मानसिक संतुलन को किस प्रकार प्रभावित करती है। सांख्यिकीय एवं गुणात्मक विश्लेषण के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि नियमित रूप से खेल एवं सह-पाठ्य गतिविधियों में भाग लेने वाले छात्रों का शैक्षणिक प्रदर्शन अपेक्षाकृत बेहतर होता है। इसके साथ ही, ऐसे छात्रों में तनाव का स्तर कम, आत्मविश्वास अधिक तथा सामाजिक और भावनात्मक कौशल अधिक विकसित पाए गए। अध्ययन से यह भी ज्ञात हुआ कि खेल गतिविधियाँ छात्रों में अनुशासन, टीमवर्क और नेतृत्व क्षमता को बढ़ावा देती हैं, जो उनके समग्र विकास में सहायक होती हैं। हालांकि, यह भी पाया गया कि गतिविधियों में अत्यधिक संलग्नता शैक्षणिक समय को प्रभावित कर सकती है, अतः संतुलन बनाए रखना आवश्यक है। इसलिए, विद्यालयों में खेल एवं सह-पाठ्य गतिविधियों को पाठ्यक्रम का अभिन्न अंग बनाकर व्यवस्थित रूप से लागू करना चाहिए। यह अध्ययन शिक्षकों, अभिभावकों तथा शिक्षा नीति-निर्माताओं के लिए उपयोगी दिशा-निर्देश प्रदान करता है।

Keywords: Modern Sports, Co-Curricular Activities, Academic Performance, Mental Health, Morale, Self-Confidence, Holistic Development आधुनिक खेल, सह-पाठ्य गतिविधियाँ, शैक्षणिक प्रदर्शन, मानसिक स्वास्थ्य, मनोबल, आत्मविश्वास, समग्र विकास

1. प्रस्तावना

वर्तमान शिक्षा प्रणाली में छात्रों के समग्र विकास पर विशेष बल दिया जा रहा है, जिसमें शैक्षणिक उपलब्धियों के साथ-साथ शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास को भी समान महत्व दिया जाता है। इस संदर्भ में आधुनिक खेल (modern sports) और सह-पाठ्य गतिविधियाँ छात्रों के व्यक्तित्व निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। ये गतिविधियाँ केवल मनोरंजन का साधन नहीं हैं, बल्कि छात्रों के संज्ञानात्मक (cognitive), भावनात्मक (emotional) तथा सामाजिक कौशलों के विकास में भी सहायक होती हैं Bailey (2006)। आधुनिक खेलों में भागीदारी से छात्रों में अनुशासन, नेतृत्व क्षमता, टीम वर्क तथा समस्या समाधान जैसे महत्वपूर्ण गुण विकसित होते हैं। खेल गतिविधियाँ न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करती हैं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं, जिससे तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याओं में कमी आती है Eime et al. (2013)। इसके अतिरिक्त, नियमित खेलों में भाग लेने वाले छात्र अधिक सक्रिय, ऊर्जावान तथा एकाग्रचित्त होते हैं, जो उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को भी बेहतर बनाता है।

सह-पाठ्य गतिविधियाँ जैसे वाद-विवाद, संगीत, नाटक, चित्रकला, क्विज़, और क्लब गतिविधियाँ छात्रों को अपनी रुचियों और प्रतिभाओं को पहचानने एवं विकसित करने का अवसर प्रदान करती हैं। इन गतिविधियों के माध्यम से छात्रों में रचनात्मकता, आत्मविश्वास तथा संचार कौशल का विकास होता है, जो उनके शैक्षणिक और व्यावसायिक जीवन में सफलता के लिए आवश्यक हैं Eccles and Barber (1999)। शैक्षणिक विकास के संदर्भ में यह पाया गया है कि जो छात्र खेल एवं सह-पाठ्य गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेते हैं, वे समय प्रबंधन, लक्ष्य निर्धारण तथा अनुशासन जैसे कौशलों में अधिक दक्ष होते हैं, जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि में सुधार होता है। साथ ही, ये गतिविधियाँ छात्रों में सीखने के प्रति रुचि और प्रेरणा को भी बढ़ाती हैं Fredricks and Eccles (2006)। मानसिक विकास की दृष्टि से भी इन गतिविधियों का प्रभाव अत्यंत महत्वपूर्ण है। खेल और सह-पाठ्य गतिविधियाँ छात्रों को सामाजिक अंतःक्रिया के अवसर प्रदान करती हैं, जिससे वे सहयोग, सहानुभूति तथा सामाजिक उत्तरदायित्व जैसे मूल्यों को सीखते हैं।

इसके अतिरिक्त, प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण में भागीदारी से वे सफलता और असफलता दोनों को संतुलित रूप से स्वीकार करना सीखते हैं, जो उनके मानसिक संतुलन और भावनात्मक परिपक्वता को सुदृढ़ करता है। हालांकि, यह भी आवश्यक है कि इन गतिविधियों में संतुलन बनाए रखा जाए, क्योंकि अत्यधिक भागीदारी शैक्षणिक कार्यों पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। अतः शिक्षकों और अभिभावकों की यह जिम्मेदारी है कि वे छात्रों को संतुलित दृष्टिकोण अपनाने के लिए मार्गदर्शन प्रदान करें। अतः यह स्पष्ट है कि आधुनिक खेल और सह-पाठ्य गतिविधियाँ छात्रों के शैक्षणिक एवं मानसिक विकास में महत्वपूर्ण योगदान देती हैं। वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य इन गतिविधियों के प्रभाव का विश्लेषण करना तथा यह समझना है कि किस प्रकार ये छात्रों के समग्र विकास को प्रभावित करती हैं।

2. अनुसंधान उद्देश्य

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य आधुनिक खेल एवं सह-पाठ्य गतिविधियों का छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन और मनोबल पर प्रभाव का विश्लेषण करना है। इस व्यापक उद्देश्य के अंतर्गत निम्नलिखित विशिष्ट उद्देश्यों को निर्धारित किया गया है:

1) छात्रों के मनोबल, आत्मविश्वास एवं प्रेरणा स्तर पर इन गतिविधियों के प्रभाव का अध्ययन करना।
2) खेलों में सक्रिय रूप से भाग लेने वाले एवं भाग न लेने वाले छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन की तुलना करना।
3) सह-पाठ्य गतिविधियों में संलग्न छात्रों और असंलग्न छात्रों के मनोवैज्ञानिक विकास (जैसे तनाव प्रबंधन, सामाजिक कौशल) का तुलनात्मक विश्लेषण करना।

4) छात्रों के दृष्टिकोण से यह समझना कि ये गतिविधियाँ उनके सीखने के अनुभव और विद्यालय के प्रति रुचि को कैसे प्रभावित करती हैं।

3. अनुसंधान पद्धति

इस अध्ययन में मिश्रित अनुसंधान दृष्टिकोण अपनाया गया है, जिसमें मात्रात्मक एवं गुणात्मक दोनों प्रकार की विधियों का समावेश किया गया है, ताकि विषय का व्यापक एवं संतुलित विश्लेषण किया जा सके। डेटा संकलन के लिए सर्वेक्षण, प्रेक्षण तथा छात्र समूहों का तुलनात्मक अध्ययन किया गया। सर्वेक्षण के अंतर्गत एक संरचित प्रश्नावली का उपयोग किया गया, जिसमें छात्रों से उनके खेल एवं सह-पाठ्य गतिविधियों में भागीदारी, शैक्षणिक प्रदर्शन तथा मनोबल से संबंधित प्रश्न पूछे गए। प्रश्नावली में 5-बिंदु लाइकरट स्केल का उपयोग किया गया, जिससे प्रतिक्रियाओं को सांख्यिकीय रूप से मापा जा सके। प्रेक्षण विधि के माध्यम से छात्रों की खेल गतिविधियों में भागीदारी, व्यवहार, टीमवर्क, तथा कक्षा में उनकी सक्रियता का प्रत्यक्ष अवलोकन किया गया, जिससे उनके वास्तविक व्यवहार एवं प्रदर्शन को समझा जा सके।

तुलनात्मक अध्ययन के अंतर्गत छात्रों को दो समूहों में विभाजित किया गया (i) वे छात्र जो नियमित रूप से खेल एवं सह-पाठ्य गतिविधियों में भाग लेते हैं, तथा (ii) वे छात्र जो इन गतिविधियों में भाग नहीं लेते या कम भाग लेते हैं। इन दोनों समूहों के शैक्षणिक प्रदर्शन एवं मनोबल की तुलना की गई, जिससे गतिविधियों के वास्तविक प्रभाव का आकलन किया जा सके।

संग्रहित डेटा का विश्लेषण वर्णनात्मक सांख्यिकी, सहसंबंध तथा समूह तुलना (t-test/ANOVA) जैसी तकनीकों के माध्यम से किया गया। साथ ही, गुणात्मक डेटा का विश्लेषण विषयवस्तु विश्लेषण (content analysis) के द्वारा किया गया। अतः इस अध्ययन में बहु-पद्धति दृष्टिकोण अपनाकर खेल एवं सह-पाठ्य गतिविधियों के छात्रों के शैक्षणिक एवं मानसिक विकास पर प्रभाव का वैज्ञानिक एवं समग्र विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है।

4. परिणाम एवं चर्चा

इस अध्ययन में सर्वेक्षण, प्रेक्षण तथा छात्र समूहों के तुलनात्मक विश्लेषण के आधार पर आधुनिक खेल एवं सह-पाठ्य गतिविधियों का छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन और मनोबल पर प्रभाव का मूल्यांकन किया गया। प्राप्त निष्कर्षों को निम्नलिखित सारणियों के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है:

तालिका 1

तालिका 1 खेल एवं सह-पाठ्य गतिविधियों में भागीदारी का स्तर (n = 120)

भागीदारी स्तर	संख्या	प्रतिशत (%)
उच्च (High)	40	33%
मध्यम	50	42%
निम्न	30	25%

व्याख्या:

अधिकांश छात्र (42%) मध्यम स्तर पर गतिविधियों में भाग लेते हैं, जबकि 33% छात्र सक्रिय (high participation) श्रेणी में हैं। यह दर्शाता है कि छात्रों में सह-पाठ्य सहभागिता का स्तर संतुलित है, परंतु सभी छात्रों को शामिल करने की आवश्यकता है।

तालिका 2

तालिका 2 शैक्षणिक प्रदर्शन की तुलना (गतिविधि आधारित समूह)

समूह	औसत अंक (%)	मानक विचलन (SD)

सक्रिय प्रतिभागी	78.5	6.8
कम/अप्रतिभागी छात्र	70.2	7.5

व्याख्या:

सक्रिय रूप से खेल एवं गतिविधियों में भाग लेने वाले छात्रों का औसत शैक्षणिक प्रदर्शन (78.5%) अपेक्षाकृत अधिक है, जबकि कम भागीदारी वाले छात्रों का औसत (70.2%) कम पाया गया। यह सकारात्मक प्रभाव को इंगित करता है।

तालिका 3

तालिका 3 मनोबल (**Morale**) स्तर का वितरण

मनोबल स्तर	सक्रिय प्रतिभागी (%)	गैर-प्रतिभागी (%)
उच्च	48%	22%
मध्यम	40%	50%
निम्न	12%	28%

व्याख्या:

सक्रिय प्रतिभागियों में उच्च मनोबल का प्रतिशत (48%) अधिक है, जबकि गैर-प्रतिभागियों में निम्न मनोबल (28%) अधिक पाया गया। यह दर्शाता है कि गतिविधियाँ मानसिक सुदृढ़ता को बढ़ाती हैं।

तालिका 4

तालिका 4 सहसंबंध विश्लेषण

चर	सहसंबंध गुणांक (r)
भागीदारी बनाम शैक्षणिक प्रदर्शन	0.54**
भागीदारी बनाम मनोबल	0.61**

($p < 0.01$)

व्याख्या:

सकारात्मक सहसंबंध यह दर्शाता है कि जैसे-जैसे गतिविधियों में भागीदारी बढ़ती है, वैसे-वैसे शैक्षणिक प्रदर्शन और मनोबल दोनों में सुधार होता है।

5. चर्चा

प्राप्त परिणाम यह स्पष्ट करते हैं कि आधुनिक खेल एवं सह-पाठ्य गतिविधियाँ छात्रों के शैक्षणिक एवं मानसिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। सक्रिय प्रतिभागियों का शैक्षणिक प्रदर्शन बेहतर पाया गया, जो इस धारणा का समर्थन करता है कि खेल एवं गतिविधियाँ समय प्रबंधन, अनुशासन तथा एकाग्रता जैसे कौशलों को विकसित करती हैं। मनोबल के संदर्भ में भी परिणाम अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। जिन छात्रों ने नियमित रूप से गतिविधियों में भाग लिया, उनमें आत्मविश्वास, सकारात्मक दृष्टिकोण तथा सामाजिक सहभागिता अधिक देखी गई। प्रेक्षण से यह भी पाया गया कि ऐसे छात्र कक्षा में अधिक सक्रिय, सहयोगी तथा नेतृत्व क्षमता से युक्त होते हैं।

तुलनात्मक अध्ययन के निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि गतिविधियों में भागीदारी केवल मनोरंजन का साधन नहीं है, बल्कि यह छात्रों के व्यक्तित्व विकास का एक महत्वपूर्ण घटक है। हालांकि, कुछ मामलों में यह भी देखा गया कि अत्यधिक भागीदारी शैक्षणिक समय को प्रभावित कर सकती है, अतः संतुलन बनाए रखना आवश्यक है। अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि आधुनिक खेल एवं सह-पाठ्य गतिविधियाँ

छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन और मनोबल दोनों को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं, बशर्ते उन्हें संतुलित एवं सुव्यवस्थित तरीके से अपनाया जाए।

6. निष्कर्ष

इस अध्ययन के निष्कर्ष स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं कि आधुनिक खेल एवं सह-पाठ्य गतिविधियाँ छात्रों के सीखने और मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक एवं बहुआयामी प्रभाव डालती हैं। जिन छात्रों ने नियमित रूप से खेलों और गतिविधियों में भाग लिया, उनमें बेहतर एकाग्रता, अनुशासन, समय प्रबंधन तथा समस्या-समाधान कौशल विकसित पाए गए, जो उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को सुदृढ़ करते हैं।

इसके अतिरिक्त, खेल गतिविधियाँ छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ बनाती हैं। नियमित भागीदारी से तनाव, चिंता और मानसिक दबाव में कमी आती है तथा आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच और भावनात्मक संतुलन में वृद्धि होती है। अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि खेलों के माध्यम से छात्रों में सामाजिक कौशल—जैसे टीमवर्क, सहयोग और नेतृत्व का विकास होता है, जो उनके समग्र व्यक्तित्व निर्माण में सहायक होते हैं।

हालांकि, यह भी आवश्यक है कि खेल एवं सह-पाठ्य गतिविधियों और शैक्षणिक कार्यों के बीच संतुलन बनाए रखा जाए, ताकि किसी एक पक्ष का अत्यधिक प्रभाव दूसरे को प्रभावित न करे। अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि खेल गतिविधियाँ केवल शारीरिक विकास तक सीमित नहीं हैं, बल्कि वे छात्रों के शैक्षणिक उन्नयन और मानसिक स्वास्थ्य के संवर्धन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

7. सिफारिशें

विद्यालयों के पाठ्यक्रम में खेल एवं सह-पाठ्य गतिविधियों को अनिवार्य रूप से शामिल किया जाना चाहिए, ताकि प्रत्येक छात्र को इनका लाभ मिल सके।

1) दैनिक या साप्ताहिक समय-सारणी में खेलों के लिए निर्धारित समय सुनिश्चित किया जाए, जिससे नियमित भागीदारी संभव हो सके।
2) शिक्षण संस्थानों को विभिन्न प्रकार की गतिविधियों जैसे खेल प्रतियोगिताएँ, सांस्कृतिक कार्यक्रम, क्लब गतिविधियाँ का आयोजन करना चाहिए, जिससे छात्रों की विविध प्रतिभाओं का विकास हो सके।
3) छात्रों को उनकी रुचि और क्षमता के अनुसार गतिविधियों का चयन करने की स्वतंत्रता दी जानी चाहिए, जिससे उनकी सहभागिता और उत्साह बढ़े।
4) शिक्षकों एवं अभिभावकों को चाहिए कि वे छात्रों को खेल एवं अध्ययन के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए मार्गदर्शन प्रदान करें।
5) विद्यालयों में प्रशिक्षित खेल शिक्षकों (physical education instructors) की नियुक्ति की जानी चाहिए, ताकि छात्रों को उचित प्रशिक्षण एवं मार्गदर्शन मिल सके।
6) मानसिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए खेल गतिविधियों को केवल प्रतिस्पर्धा तक सीमित न रखकर उन्हें आनंद, सहयोग और सीखने के माध्यम के रूप में विकसित किया जाए।

REFERENCES

Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397–401.

Darling, N. (2005). Participation in Extracurricular Activities and Adolescent Adjustment. Journal of Youth and Adolescence, 34(5), 493–505.

Eccles, J. S., and Barber, B. L. (1999). Student Council, Volunteering, Basketball, or Marching Band: What Kind of Extracurricular Involvement Matters? Journal of Adolescent Research, 14(1), 10–43.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., and Payne, W. R. (2013). A Systematic Review of the Psychological and Social Benefits of Participation in Sport for Children and Adolescents. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10(98), 1–21.

Fredricks, J. A., and Eccles, J. S. (2006). Is Extracurricular Participation Associated with Beneficial Outcomes? Concurrent and longitudinal relations. Developmental Psychology, 42(4), 698–713.

Hattie, J. (2009). Visible Learning: A Synthesis of over 800 Meta-Analyses Relating to achievement. Routledge.

Kumar, A., and Bala, R. (2018). Physical Education and Sports Sciences. Khel Sahitya Kendra.

Lumpkin, A. (2017). Physical Education And Sport: A Contemporary Introduction (9th ed.). McGraw-Hill Education.

Mahoney, J. L., Larson, R. W., and Eccles, J. S. (2005). Organized Activities as Contexts of Development: Extracurricular Activities, After-School and Community Programs. Lawrence Erlbaum Associates.

Marsh, H. W., and Kleitman, S. (2002). Extracurricular School Activities: The good, the bad, and the Nonlinear. Harvard Educational Review, 72(4), 464–514.

Sharma, R. C. (2016). Modern Methods of Physical Education. Dhanpat Rai Publishing Company.

Sibley, B. A., and Etnier, J. L. (2003). The Relationship Between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis. Pediatric Exercise Science, 15(3), 243–256.

Singh, A., Gill, J. S., and others. (2012). Essential of physical education. Kalyani Publishers.

Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W. R., van Mechelen, W., and Chinapaw, M. J. M. (2012). Physical Activity and Performance at School: A Systematic Review of the Literature Including A Methodological Quality Assessment. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 166(1), 49–55.

Taras, H. (2005). Physical Activity and Student Performance at school. Journal of School Health, 75(6), 214–218.

UNESCO. (2015). Quality Physical Education (QPE): Guidelines for policy-makers. UNESCO Publishing.

Weiss, M. R. (2004). Developmental sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective. Fitness Information Technology.

World Health Organization. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO Press.

Yadav, S. K. (2014). Educational psychology. Anmol Publications.