Butwal Campus Journal, Vol. 8, No. 1: 161-170, August 2025
Research Management Cell, Butwal Multiple Campus, Tribhuvan University, Nepal
DOI: https://doi.org/10.3126/bcj.v8i1.85570

माध्यमिक तहका विद्यार्थीको खेलकुद सहभागिता र शैक्षिक उपलब्धिमा प्रभाव

Tika Ram Paudyal, PhD
tikapaudel38@gmail.com
https://orcid.org/0009-0003-1453-7562

लेखसार

प्रस्तुत अध्ययनको शीर्षक माध्यमिक तहका विद्यार्थीहरूको खेलकुद सहभागिता र शैक्षिक उपलब्धिमा प्रभाव रहेको छ । यसका मुख्य उद्देश्य खेलकुद शैक्षिक उपलब्धिमा सकारात्मक हुन्छ र चलाख व्यक्तिले खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलापमा महत्वपुर्ण भुमिका खेल्छन । यो अध्ययन गुणात्मक र विश्लेषणात्मक ढाँचामा आधारित छ । अध्ययनको जनसङ्ख्या रूपन्देही जिल्लाको बुटवल उपमहानगरपालिका भित्रका माध्यमिक विद्यालयका खेल खेल्ने खेलाडीहरू हुन । नमुना छनौट उद्देश्यमूलक विधिको प्रयोग गरी निरन्तर खेलकुदमा सहभागी खेलाडी (४), सम्बन्धित विद्यालयका प्रधानाध्यापक (१) र खेल शिक्षक/प्रशिक्षक (१) रहेका छन् । असंरचीत प्रश्नावली तथ्याङ्क सङ्कलन सामाग्रीका रूपमा रहेका थिए । छनौटमा परेका जनसङ्ख्यामा उत्तरदाताको नाम गुपचुप (नाम परिवर्तन), पारिबारीक स्वीकृती र सहमतीमा असंरचीत प्रश्नावलीबाट गहन अन्तरवार्ता गरि प्राप्त भएका सुचना, भनाई, घटना, अनुभव, भोगाई र दृष्टिकोणलाई टिपोट र मोबाइलमा रेकर्ड गरिएको थियो । उक्त सङ्कलीत अभिलेखलाई कोडिङ, सङकेतीकरण गरि बिषयगत रूपमा शिक्षा, खेलकुद आधारमानी बिश्लेषण गरीएकोछ । सङ्कलित सुचनाको बिश्लेषणका आधारबाट प्राप्त नतिजा जो व्यक्ति अनुकूल समय मिलायर खेल प्रतिस्पर्धा गर्छन तिनीहरूले खेलखेल्ने क्षमताको विकास गरी उत्कृष्ट परिणाम दिन्छन । नियमित खेल खेल्ने खेलाडीहरूमा समयको ब्यवस्थापन, तालीका निर्माण गरि खेलकुद र पठनपाठनलाई समान गतीमा लगेको पाइयो । खेलमा चतुर खेलाडीको कक्षामा परीक्षाको परिणाम पनि उत्कृष्ट भएको नतिजाले देखाएकोछ । समाजमा नेतृत्वदायी भुमिका बहन गरेका, स्पष्ट बक्ता, सहयोगी, स्वस्थ तन्दुरुस्त, थोरै समयमा धेरै सम्झने, निडर साहासी रहेको अभिलिखित सुचनाबाट प्राप्त भएका छन् । विद्यालय तहबाट नै विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको क्षमता अनुसारका क्रियाकलापमा सहभागी गराउदै जाने वातावरण विद्यालयका शिक्षक र पारिवारिक अभिभावकले मिलाएर हौसला दिन सकेको खण्डमा पढाइ र खेलकुदलाई समान गतिमा बढाउन सकिन्छ । बालकको लगावका आधारमा क्रियाकलापमा ध्यान दिनु जरुरी देखिन्छ ।

शब्दकुञ्जिका : खेलकुद, विद्यार्थी, माध्यमिक तह, सहभागिता, शैक्षिक उपलब्धि ।

विषयपरिचय

मानिसले जन्मसगै ल्याएको अधिकार रुनु, खानु, खुसि हुनु, शौच गर्नु आधारभुत तथा प्राकृतिक अधिकार हुन । प्राकृतिक मध्ये शरिरको संरचना र उसको चालका आधारमा यो बालक भविस्यमा यस्तो हुन सक्छ भनेर भबिस्यबाणी गरेको पाइन्छ । बचपनमा गर्ने क्रियाकलापले भबिश्यको मार्गदर्शन गर्छ । बालापनमा गरिने क्रियाकलापमा कुनै बैज्ञानिक नियमको प्रयोग गरिएको हुँदैन । आफु अनुकूल नियम बनाउने वा आफु भन्दा ठुला बडाले भने अनुसार सरिफ हुने गर्दछन । सुरुमा मनोरञ्जकालागी गरिने शारीरिक क्रियाकलाप उमेरसगै निति र नियमको जनकार भै प्रतिस्पर्धात्मक खेलका रूपमा बिकास हुन पुग्छ । परिणाम स्वरूप आफुलाई मन पर्ने खेलमा अभ्यास गर्दै जाने, विद्यालय समय अगाडि वा पछाडी आफु भन्दा जान्ने खेलाडीबाट सिक्ने, खेल खेल्ने गरेर प्रतिस्पर्धा गर्देजाँदा प्रयत्न र भुल बाट सिक्दै एक, दुई पटकको सफलतामा हौसला मिल्छ (Narvaez, 2018) । कक्षागत, विद्यालय स्तरीय, क्लब स्तरीय खेलकुद, हाजिरी जवाफ आदिमा सहभागिता जनाएर हौसला बटुल्दै जान्छन । आफ्ना कमीकमजोरिहरूलाइ

हटाउन तालिम लिएर खेलकुदमा निखारता प्राप्त गरि स्थानीय तह, वडा स्तरीय, मेयर कप, राष्ट्रपतीकप हुदै बिभिन्न खेलकुदमा सफल खेलाडी हुन पुग्छन ।

खेलकुद सामुहिक तथा व्यक्तिगत प्रतिस्पर्धामा आधारित हुन्छन । भनिन्छ “धावक जन्मन्छ निर्माण गर्न सकिदैन” यस उक्तिलाई आधार मान्दा एथ्लेटिक्सका ईभेन्टहरू : दौड्ने, उफ्रने र फ्याक्ने खेलहरू व्यक्तिगत प्रतिस्पर्धामा निर्णय लिने गरिन्छ । भने भलिबल, बास्केटबल, फुटबल, कबड्डी, खोःखो, क्रिकेट आदी खेलकुदहरू सामुहिक प्रतिस्पर्धाबाट सम्पन्न हुन्छन (Zerai et al., 2020) । खेलकुदमा बलको प्रयोगले मात्र हुँदैन जुक्ति, चलाखीपन, छलाउने, झुक्काउने, प्रतिक्रिया समय, सङ्केत बुझ्ने, स्वस्थ प्रतिस्पर्धा गर्ने जस्ता कार्यमा नियमको जानकार हुन शिक्षा जरुरी हुन्छ । शिक्षा खेलकुद र शैक्षिक उपलब्धिको लेखाजोखागर्ने माध्यम हो ।

शिक्षा र खेलकुद फरक क्षेत्रहरू हुन । यी दुवै व्यक्ति र समाजको समग्र बिकासको लागि महत्वपुर्ण पक्ष मानिन्छन । तुलनात्मक रूपमा शिक्षा र खेलकुद दुवै एक अर्काको पुरुकका रूपमा आउछन । शिक्षा र खेलकुद जीवनका अभिन्न अङ्ग हुन, जसले व्यक्तिगत विकास, सामुहिक भावना र सामाजिक उत्तरदायित्वलाई प्रवर्द्धन गर्दछन (Sherchan, 2078) । शिक्षाले मानिसलाई बौद्धिक, नैतिक र सामाजिक रूपमा सुदृढ बनाउछ भने खेलकुदले अनुशासन, सहकार्य, शारीरिक स्वास्थ्य र प्रतिस्पर्धात्मक क्षमताको बिकास गर्दछ । यी दुवै पक्ष एक अर्का बिचमा परिपुरक र समग्र व्यक्तित्व बिकासका लागि महत्वपुर्ण मानिन्छन (Maharjan & Adhikari, 2075) । बिभिन्न बिधुतीय उपकरणका माध्यमबाट घरमै बसि बसि चाहेका सिप सिक्न सकिने भएको छ । जसको कारणले खेलकुद र शिक्षाबाट चाहेको उपलब्धि प्राप्त गर्न सहयोग मिलेको छ । विद्यार्थीहरूको शैक्षिक उपलब्धि मापनमा शिक्षा र खेलकुद एक कसिको रूपमा लिने गरिन्छ (Baruwal, 2071) । विश्वको इतिहास अध्ययनबाट खेलाडी बन्ने उमेर आधारभुत कक्षाबाट निर्धारण भएको पाइन्छ । अमेरिका, चिन, भारत, जापान जस्ता राष्ट्रहरूमा आधारभुत तहको पठनपाटन पछि नै आफ्नो रुची अनुसार माद्यामिक शिक्षा आर्जन गर्ने गर्दछन । हरेक बालकमा व्यक्तिगत भिन्नता हुन्छ । उनीहरूले सिक्ने सिप र शिक्षामा उपाधी आँ-आफ्नै क्षमता अनुरूप हुने गर्छ (Bucher, 2008) ।

नेपालको खेल र शैक्षिक उपलब्धिको अध्ययन गर्दा आधारभुत तहको पाठ्यक्रममा शारीरिक शिक्षा जस्तो बिषयलाई कहिले पठनपाठनमा समाबेस गरेको कहिले हटाएको, कहिले सजिलो बिषय हो भनि बिभिन्न बिषयसगँ गाँभेर अध्ययन अध्याँपन गरेको घटना छ । खेल खेल्दा बिध्यार्थी बिग्रन्छन भन्ने मान्यताले जरो गाडेको छ । तै पनि विद्यार्थीले आफ्नै प्रयासबाट समयतालिका मिलाएर खेलकुद र पढने कार्य गरेका खेलाडीहरू दुबै पक्षमा अब्बल रहेका छन । बर्तमान पाठ्यक्रममा कक्षा १ देखि कक्षा ८ सम्म शारीरिक शिक्षालाइ अनिवार्य गरिएको छ । माद्यामिक तहमा ऐच्छिक रहेको छ (Baruwal et al. 2080) । खेलकुदलाई विद्यालयस्तर, क्लवस्तर, स्थानीय, राष्ट्रिय र अन्तराष्ट्रिय तहसम्म पहुँच पुऱ्याँएर खेलाडीहरूलाई निरन्तरता दिने वातावरण सरकार पक्षबाट पहलकदमी चालेमा हाम्रा खेलाडीले बिश्वजगतमा सफलता हासिल गरि सदाकालागी उचोशिर बनाउन मद्दत मिल्नेछ ।

खेलकुदमा सहभागिता खेलकर्मीमा निरन्तर रूपमा उपलब्धिसुधारमा सम्बन्ध राख्छ । खेल खेल्ने व्यक्ति अनुशासित, सहकार्य, समय व्यवस्थापन र धैर्य जस्ता आवस्यक जीवन क्रियाहरूलाई बिकास गर्छन जसले गर्दा सकारात्मक रूपमा शैक्षिक प्रगती प्राप्त हुनपुग्छ (Latino, & Tafuri, 2023) । नियमित शारीरिक गतिविधीमा सहभागी प्राय उच्च स्तरको एकाग्रता, ज्ञानात्मक कार्यक्षमता र बक्षाकोठामा सक्रिय सहभागिता जनाई शैक्षिक उपलब्धिमा सुधार ल्याउछन (Donnelly et al., 2016) । शिक्षामा खेलकुदको एकिकरण शारीरिक स्वास्थ्य र बौद्धिक बिकासलाई प्रोत्साहन गर्ने सिकाइ अनुभव प्रदान गर्छ । विद्यार्थीले

शिक्षा र खेलकुदलाई सँगसँगै लैजादा सन्तुलित दृष्टिकोणकासाँथ उच्च शैक्षिक बृद्धिकासाथै दिर्घकालीन व्यक्तिगत सिप विकास गर्छन् (Bailey et al., 2009)।

अध्ययन क्षेत्रमा रहेका ३५ जना खेलाडी/विद्यार्थीहरूको करीब तीन शैक्षिकसत्रको विद्यालयको परीक्षाफल अनुसार शैक्षिक उपलब्धि अध्ययन गर्दा शैक्षिकसत्र २०७९ मा ८ जना A ग्रेड, १७ जना B^+ ग्रेड र १० जना B ग्रेडमा प्राप्त गरेका थिए। शैक्षिकसत्र २०८० मा ९ जना A ग्रेड, १५ जना B^+ ग्रेड र ११ जना B ग्रेडमा प्राप्त गरेका थिए। त्यस्तै शैक्षिकसत्र २०८१ मा ११ जना A ग्रेड, १६ जना B^+ ग्रेड र ८ जना B ग्रेड प्राप्त गरेका थिए (School Report, 2025)। यसबाट के प्रमाणित हुन्छ भने पढने विद्यार्थी खेल खेल्नाले बिग्रदैनन्। झन चतुर, अनुशासित, जोसिला, हुन्छन। समयतालिका मिलाएर खेलखेल्ने र पढने खेलाडीको तीन शैक्षिकसत्रको उपलब्धिमा अनपेक्षित फेरबदल आएको छैन्। समयमा खेल खेल्ने र पढने बानीले शारीरिक, मानसिक निस्कृयता हटछ।

हाम्रा विद्यालयले विद्यार्थीहरूलाई धेरै गृहकार्यको बोझ बोकाएर शैक्षिक क्रियाकलापमा ब्यस्त बनाए। खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलापमा कम महत्व दिए। प्रयोगात्मक अभ्यास कक्षापास र अर्न्तवार्तामा मात्र सिमित गराइयो। फिल्डमा सिकाउने खेलहरू भलिबल, कबड्डी, खो:खो, बास्केटबल, ब्याडमिन्टन, क्रिकेट, टेबुलटेनीस आदी शिक्षकले कक्षाकोठामा घोकाउने काममा सिमित गरे। विद्यालयमा किन यसो गरेको भनि बुझ्न खोज्दा शिक्षकको अभाव वा अन्य बिषयका सर/मेडमबाट कक्षा सञ्चालन गरेको पाईयो। शारीरिक शिक्षा बिषयलाई रुटिनमा अन्तिम पिरियडमा राख्नुले पनि खेलमा कम महत्व दिएको बुझिन्छ। खेल शिक्षकले खेलकुदको मर्म नबुझि मनोरञ्जन र आराम गर्ने समयका रूपमा लिने गरेको सम्बन्धीत बिषयमा रुची राख्ने खेलाडी/विद्यार्थीहरूमा गुनासो छ। विद्यार्थी आफ्नै सक्रियतामा खेल खेल्छौ भन्दा खेल सामाग्री विद्यालयले समयमा उपलब्ध नगराउने। उपलब्ध भएपनि आबश्यकता भन्दा कम मात्रामा दिने गर्छ। के खेलकुदले शैक्षिक उपलब्धिमा प्रभाव पार्छ ? यो बिषयमा यस क्षेत्रमा अहिले सम्म कसैले पनि अध्ययन नगरेको हुदा अनुसन्धानमा एक नयाँ ईटा थप्नुकासाथै अध्ययनकर्ताले "माद्यामिक तहका विद्यार्थीहरूको खेलकुद सहभागिता र शैक्षिक उपलब्धिमा प्रभाव" समस्याको रूपमा छनौट गरेको हो। यस अध्ययन बुटवलको कुनै एक बिद्यालय सिमीत छ। सहभागी विद्यार्थीको पारिवारिक पृष्ठभुमी हेरिएको छैन। लिईएका सुचना, तथ्य, भोगाइ जस्ताको तस्तै प्रस्तुत गर्न सहभागीको नाम र ठेगाना गोप्य राख्नुपर्ने सहमती अनुसार परिवर्तीत नाम संम्प्रेषण गरिएकोछ।

अध्ययनविधि

यस अध्ययन गुणात्मक तथा बिश्लेषणात्मक अनुसन्धान ढाँचामा आधारित छ। अनुसन्धानको जनसङ्ख्या रूपन्देही जिल्लाका माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थी/खेलाडी रहेका थिए। अध्ययनमा उद्देश्यमुलक नमुना विधिको प्रयोग गरी रूपन्देही जिल्लाको बुटवलमा कुनै एक माद्यामिक विद्यालय र त्यँहा पढने खेलाडी विद्यार्थी (४), त्यही विद्यालयका प्रधानाध्यापक, खेलशिक्षक/प्रशिक्षक मात्र नमुनाको रूपमा छनौट गरिएको थियो। यो नितान्त प्राथमिक स्रोतमा आधारित भएकोहुदा सहभागीका प्रतिक्रिया/यथार्थ बिबरण जस्ताको तस्तै प्रस्तुत गर्न व्यक्तिगत जिवनमा असर नपर्ने गरी उसको पहिचान र स्थान गोप्य राख्ने सहमती गरिएको छ। यस अध्ययनमा तथ्याङ्क सङ्कलनको साधनका रूपमा गहन अन्तरवार्ता (असंरचित प्रश्नावली) प्रयोग गरिएको थियो। अध्ययनकर्ताले सहभागीहरूका भनाइ, घटना, तथ्य, अनुभव, मनोभावना आदीको टिपोट र सहयोगीको सहायतामा मोबाईल रेकडिङ गरिएको थियो। तथ्याङ्क सङ्कलन गरिसकेपछि सहभागीको आसयलाई बिश्लेषण तथा प्रस्तुतीकरण गर्न मिल्दाजुल्दा भनाई, टिप्पणीहरू एकिकृत, कोडीङ, सङ्केतीकरण गरि बिषयगत शिक्षा, खेलकुदलाई मुख्य केन्द्रमा राखि वर्गीकरण र बिश्लेषण गरीएको छ। बिश्लेषणमा मुख्य गरी खेलकुद र शिक्षाबाट विद्यार्थी/खेलाडीको शैक्षिक उपलब्धिमा प्रभाव अध्ययन गरिएको छ।

नतिजा र छलफल

खेलकुदमा सहभागिता र शैक्षिक उपलब्धि बीच अनुकूल सम्बन्ध हुन्छ । जवसम्म खेलाडीलाइ खेलका निती नियमहरूको ज्ञान प्राप्त हुँदैन तवसम्म खेलमा चाहेको सिप प्रर्दशन, चलाखीपनको बिकास हुन सक्दैन । परिवर्तित निती नियमको बारेमा मिडियामा खेल हेरेर, बुलेटिन, अखवारहरू पढेर जानकार हुन सकिन्छ । Latino and Tafuri (2023) को अध्ययन अनुसार, डिभिजन III का खेलाडीहरू प्रतिस्पर्धात्मक समय र अफ-समयको अध्ययन तुलनामा कम GPA अङ्क प्राप्त गरेको पत्ता लगाएका थिए । यस सन्दर्भमा ५७५जना स्पेनका उत्कृष्ट युवा खेलाडीहरूमा गरिएको अध्ययनमा धेरैले खेल र अध्ययनसँगसँगै मिलाउनु कठिन महशुस गरेका थिए जसको प्रमुख कारण समयको अभाव देखियो ।

शिक्षा

अज्ञानतालाई ज्ञानमा बदल्ने प्रमुख माध्य**य**म शिक्षा हो । व्यक्तिको अन्तर आत्मामा लुकेर रहेका अन्तरनिहित प्रतिभाको प्रस्फुटन गराउने कार्य शिक्षाबाट हुन्छ । आफु भन्दा ठूलालाई सम्मान गर्नु आफु भन्दा सानालाइ आदर गर्नु बौद्धिक बिकास मापनको ब्यबहारिक पक्षले जनाउछ । शिक्षालाई मापन गर्ने कसि बौद्धिकता हो । बौद्धिकता उमेरसँगसगै बिकास हुदै जान्छ । शिक्षा व्यक्तिको मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक बिकासमा केन्द्रित हुन्छ । विद्यार्थी/खेलाडीहरूको दैनिक ब्यवहार क्रियाकलापबाट औपचारिक शिक्षा गणना हुन्छ । औपचारिक शिक्षा प्रणालीले व्यक्तिका ज्ञान, सिप र बिश्लेसणात्मक सोचको बिकास गर्छ (Hemlatha and Mokshika, 2024) । खेलाडीका प्रतिभाको पहिचानबाट शैक्षिक उपलब्धि मापन हुन्छ । हरेक व्यक्तिका प्रतिभाँ पहिचान गरि शिक्षा र खेलकुद दुवै सफलतामा योगदान पुऱ्याँउछ । सिकाइका क्रियाकलाप प्रति उर्पयुक्त वातावरण र विशेष मार्गदर्शनबाट उपलब्धि ग्रहणमा मद्दत गर्छ (UNICEF, 2021) ।

शिक्षाले सामाजिक मुल्य नैतिकता र दीर्घकालिन व्यक्तित्व बिकासमा योगदान पुर्याउछ । शिक्षाको मुख्य उद्देश्य मानिसलाई प्रभावकारी निर्णय लिन सक्षम बनाउनु र समाजमा सक्रिय नागरिकको रूपमा योगदान दिन सक्षम तुल्याउनु हो । शिक्षाले व्यक्तिको ज्ञानको माध्यमबाट मानसिक बिकास गराउदछ । धैर्यता र सोच्न सक्ने क्षमताको बिस्तार गरेर ज्ञान प्रदान गर्छ । खेलकुदले शारीरिक तन्दुरुस्ति, अनुशासन, सहकार्य र मानसिक सन्तुलन बिकास गर्न मद्दत पुऱ्याँउछ । यी दुवै क्षेत्रले मानब जीवनमा सन्तुलन कायम गर्दछन् । शैक्षिक प्रगति विद्यार्थीहरूको प्रतिभाँ पहिचान बाट ब्यतिगत उपलब्धि बढाउछ तर उपयुत्त चुनौती र विकासका अवसरहरूसँग क्षमताहरूलाई मिलाएर संस्थागत प्रदर्शनलाई अधिकतम तुल्याउछ (Vaeyens et al., 2008) ।

शैक्षिक तहगत स्थानिय भाषागत रूपमा अध्ययनलाई अगाडि बढाएर हेर्दा नेपालका प्राथमिक तहमा शिक्षकहरूको स्थानिय पाठ्यक्रम सम्बन्धि धारणा अध्यापन गर्ने कार्य गुणात्मक अनुसन्धान सम्बन्धित रहन्छ । विद्यार्थीहरूलाई बुझाउने क्रममा स्थानिय भाषा प्रयोग गरिएता पनि सबैले बोलिचालीमा बढि प्रयोगमा आउने भाषाको अधिक प्रयोग गर्नु जरुरि रहन्छ । शिक्षकहरूले स्थानिय पाठ्यक्रमलाइ स्थानिय भाषा शिक्षणको रूपमा मात्र सिकाउन खोज्नु गलत धारणा हो । सामाजिक अध्ययन, सिर्जनात्मक कला र शारीरिक शिक्षामा स्थानीय पाठ्यक्रमको समाबेसिता बारे शिक्षकहरू अनबिज्ञता देखिन्छन । स्थानीय भाषासँगै राष्ट्रिय र अन्तराष्ट्रिय भाषमा दखलता गराउनु शिक्षाको मुख्य कार्य हो । यहाँ अध्ययन क्षेत्रका प्रधानाध्यापकको अनुभव समेटिएको छ ।

> **गुरु, नाम परिवर्तन** (२०२५) भन्नुहुन्छ, हाम्रो पालामा शिक्षा भनेको मुख्यरूपमा पाठ्यपुस्तक मात्र पढनुपर्ने कुरा थियो तर आजका दिनमा खेलकुद पनि शिक्षा जत्तिकै महत्वपुर्ण मानिन्छ । अरु खेल

> खेलेको देखेर म पनि घरको काम फटाफट सकेर लुकिलुकि भलिवल खेल्न जान्थे सामाग्री चाहेजती पाउन मुस्किल थियो । निश्चित समयमा खेल्ने हुदा कहिलेकाही धेरै खेलाडी भएर अरु खेलेको हेरेर वा रेफ्रि गरेर फर्कन्थे । त्यही अनुभवले अहिले विद्यार्थीहरूलाई खाली पिरियडमा खेल सिकाउने गर्दछु । विद्यालयमा खेलकुद र पढाइमा उत्कृष्ट नतिजाका कारण धेरै विद्यार्थीहरूको रोजाइमा विद्यालय परेको छ । सामाग्री कम हुदाहुदै पनि खेलकुदको रुचिका कारण मैले रनिङ ट्रयाँक, सटपुट रिम, भाँला फ्याँक्ने कोर्ट, जम्पिङ स्याण्डपिट, कबड्डी कोर्ट निर्माण गर्ने दखलता राखेको थिए । विद्यालयमा एथ्लेटिक्सका क्रियाकलाप खेल शिक्षक र म स्वयंको सकृयतामा सञ्चालन गरिन्थ्यो । समय मिलाएर ठाउँठाउँमा कोर्ट निर्माणमा जाने भएकोले शारीरिक रूपमा स्वस्थ छु । समय मिलेमा खेलका परिवर्तीत नियम पढछु । हामीलाई आमा बाबाले पढने मान्छे खेल खेल्यो भने बिग्रन्छ भन्नु हुन्थ्यो । पुरै समय खेलमा नै दिदा पढाइ बिग्रन सक्छ । समय मिलाएर खेल खेल्नाले झन पढाइमा सुधार र उत्प्रेरणाको सारथी बन्न पुगेको छ । निश्चित समयमा खेल र पढाइ हुनाले शैक्षिक उपलब्धि चाहना अनुरूप नै रहेको छ ।

खेलकुद

खेलकुद शब्द विद्यार्थी वा खेलाडीले सहजै स्विकार गर्ने माध्यम हो । खेलले शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, सम्वेगात्मक उद्देश्य पुरा गराउछ । नियमित अभ्यास, कसरत र खेलकुदले शरीरलाई स्वस्थ राख्ने मात्र नभै मानसिक तनाव कम गर्न पनि मद्दत गर्दछ (Joens-Matre, et al. 2008) । बिबिध सामाजिक र साँस्कृतिक पृष्ठभुमि भएका मानिसहरूलाई एकत्रित गराएर सहिष्णुता र एकापसमा समजदारी बढाउछ । खेलकुदले अनुशासन, समय व्यवस्थापन र सहनहिलता सिकाउछ । जुन शिक्षा मार्फत सिकाइएका अबधारणाहरू लाई व्यवहारमा लागु गर्न सहयोगी हुन्छ । खेलकुदमा चाहेको उपलब्धि हासिल गर्न विद्यार्थी वा खेलाडीको शारीरिक विकास, मानसिक विकास, टिमको भावना, नेतृत्व सिपको विकास र सामाजिक प्रभावलाई ध्यान दिनु जरुरी छ (Zerai, et al. 2020)। खेलकुदले शारीरिक लाभ मात्र नभई चरित्रनिर्माण, अनुशासन र सामाजिक एकतामा योगदानलाइ पनि उजागर गर्छ । खेल शिक्षकसगँ भएको अनुभव यस्तो छ ।

> **प्रशिक्षक, नाम परिवर्तन** (**२०२५**) भन्छन, “खेलकुद केबल मनोरञ्जन मात्र होइन, यो करियर बनाउन सकिने ठुलो अवसर पनि हो । विद्यालयमा शैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक कार्य सञ्चालन गर्नु जटिल कार्य हो । म मा ब्याडमिन्टन खेलमा दखलता छ । भलिबल, बास्केटबल, फुटबल, टेबलटेनिस, क्रिकेट, कबड्डी जस्ता खेलहरूका नियमसगँ परिचित छु । विद्यालय पढदा खेल खेल्न घरपरिवारबाट स्वीकृती पाईएन । तै पनि आफ्नो काम र पढाइ सकेर थौरै समय मिलाएर लुकिलुकि खेल खेल्न जान्थे । थोरै थोरै समय भए पनि खेलमा सिकेका सीपमा बढी चाँसो भएका कारण बि एड तहमा स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा मेजर बिषय लिएर पढे । प्रयोगात्मक कक्षामा विषय शिक्षकसगै कोर्ट निर्माण, खेल खेल्ने, निर्णायकको भुमिका निर्बाह गर्थे । P.T. Drill, March Pass, र प्रोजेक्टमिट सञ्चालन जस्ता कार्यको नेतृत्व लिएको थिए । खेललाई मनोरञ्जनमा मात्र सिमित नराखी पढने कार्यसँगै लगेको कारण अहिले विद्यालयमा शिक्षण प्रशिक्षण गर्ने अबसर मिलेको छ । खेलमा रुची भएकै कारण कबड्डी खेलको रेफ्री तालीम लीने अवसर मिल्यो । फुर्सदको समयमा सुत्ने, टेलिभिजन हेर्ने, मोबाइलमा बढी समय बिताउने साथीहरू धेरै थिए । अहिले तिनीहरू बिभिन्न शारीरिक समस्याका कारण पैसा तिरेर जिमहाउस, योगा कक्षा जाने गर्छन । म खेलकुद, तालिम, प्रशिक्षणमा ब्यस्त हुन्छु । मेरो अनुभवमा खेलकुदले मानिसमा स्फुर्ती, स्वस्थता, शैक्षिक उपाधी, आर्थीक सम्पन्नतामा डोऱ्याउछ । समय मिलाएर खेल र पढाइ गरेमा मानिस बिग्रदैन बरु समाजमा घुलमेल, नेतृत्व लीन, अनुशासनको पालना गर्न सघाउछ ।”

विद्यार्थी जीवनमा खेलकुदको प्रभाव

खेलकुदले विद्यार्थी जीवनमा सकारात्मक सोचको बिकास गराउछ । यसको प्रभाव शारीरिक स्वास्थसँग मात्र नभै मानसिक, सामाजिक एवम् शैक्षिक आयाममा समेत पार्दछ । खेलकुद बिज्ञहरू Joens-Matre, et al. (2008) भन्नु हुन्छ, व्यक्तिको शारीरिक र मानसिक स्वास्थकालागी विद्यार्थी जीवन देखि नै नियमित ब्यायाम, सन्तुलित आहारबिहार, स्वस्थ आदत, चिन्ता र तनाबमुक्त, आत्मा बिश्वास, अनुशासित र लगनसिल हुनु पर्दछ । यसै गरि ज्ञानात्मक तथा शैक्षिक पक्षमा Hemlatha and Mokshika (2024) को अध्ययन अनुसार, विद्यार्थी जीवनमा संज्ञानात्मक क्षमताको प्रभावः दिमाखको कार्यक्षमता, स्मरण शक्ति र एकाग्रतामा सुधार, विद्यालयमा नियमित उपस्थिती, खेलकुदमा सिकेका सिपहरू र अनुशासनलाई पढाइ कार्यमा लागु गर्ने सिपको बिकासमा जोड दिएको पाइयो । त्यस्तै सामाजिक क्षमता र मनोबैज्ञानिक प्रभाबको बारेमा Eime, et al. (2013) का अनुसार, विद्यार्थीहरू वा खेलाडीहरू टिममा खेल्ने, समूहमा काम गर्ने, सामुहिकता, सहकार्य, नेतृत्वगर्ने गुण र सामाजिक समाबेसिता बिभिन्न पृष्ठभुमी भएका विद्यार्थीलाइ एकै मुलधारमा वा एक सुत्रमा ल्याउने क्षमतामा जोड दिएको पाईयो । बालबालिका काँचो माटो जस्तै हुन । तिनलाइ अभिभावक वा शिक्षक एवम् पथप्रदर्शकहरूले जस्तो बाटो डोऱ्याउन खोज्यो त्यस्तै बनाउन सकिन्छ ।

> **गौतम, नाम परिवर्तन** (२०२५) भन्छिन, "शिक्षाले मानसिक उन्नती गर्छ भने खेलकुदले शारीरिक तन्दुरुस्ति र सकारात्मक सोचलाई प्रोत्साहन दिन्छ । यी दुईको सन्तुलनले मात्र जीवनलाई पूर्णता दिन सक्छ । दैनिकरूपमा ब्यायम गर्ने, खेल खेल्ने खेलाडी राष्ट्रको गहना हुन्छ । म गाउघरमा हुर्केको हुदा मलाई समूहमा खेल्ने खेल भलिबल नै मन पर्छ । भलिबलका नयाँ नयाँ नियमहरू खोजिखोजी पढछु । आफुलाई मन पर्ने खेलाडीको खेल आयमा मोबाइलमा हेरेर सोही अनुरूप सिप बिकास गर्ने प्रयासरत रहेको हुन्छु । म समयतालिका अनुसार चल्ने भएकोले पढने समयमा मन लगाएर पढछु । खेल्न छुटाएको समय खेल खेलेरै बिताउछु । मलाई कसैले दिएको रकम खेलका सामाग्री खरिदमा खर्च गर्छु । विद्यालयमा पनि खेल सामाग्री जुटाउन लगाएर खाली पिरियड, विद्यालय पछि वा अगाडि निश्चित समय खेलकुद गरिन्छ । सम्बन्धित खेलका जानकार साथी, गुरुबाट प्राप्त पृष्ठपोषण पछि सुधार अवसर मिल्छ ।"

ब्यवहारबादी मनोबैज्ञानिक Watson (2011) का अनुसार "मलाइ बाह्रओटा बालक देउ तिमीलाइ जे चाहिन्छ म त्यहि काममा दक्ष जनशक्ति बनाइदिन्छु" भनेका थिए । यस अर्थमा हामीलाई आवस्यक पर्ने जनशक्ति निर्माणमा सानै उमेर अनुसार निरन्तर अभ्यास गराउनु पर्दछ । खेलकुदले विद्यार्थीहरूमा शारीरिक स्वस्थता, मानसिक तनाब कम गर्ने क्षमता र चरित्र निर्माणकासाथै फुर्सदको समयको सदुपयोग गरेर पठनपाठनमा लाग्न मद्दत गर्छ । जो व्यक्ति खेलकुदमा अब्बल देखिन्छ उ पढने कार्यमा पनि कम समयमा धैरै बुझ्न सक्ने क्षमताको बिकास गरेको विद्यालयको नतिजाबाट प्राप्त हुन्छ (Rasberry, et al. 2011) । शैक्षिक अध्ययनका अनुसार खेलकुदले विद्यार्थीहरूको पठनपाठनमा एकाग्रता र समूहगत कार्यमा सुधार गर्ने र शैक्षिक प्रदर्शनमा सकारात्मक प्रभाब पारेको तथ्य भेटिएको छ ।

खेलकुदमा सामाजिक समावेशिता

यस अर्थमा खेलकुद समाजमा बसोबास गर्ने जो कोही को पनि आधारभुत अधिकार हो । समुदायका सबै मानिसहरू आ-आफ्ना पृष्ठभुमी, क्षमता, लिङ्ग, जातियता, आर्थिकस्थितिमा कुनै भेदभाव बिना नै समनता, सहभागिता र सामाजिक एकतालाई प्रवर्धन गर्नु सामाजिक समावेसिता हो । यस कार्यलाई अन्तराष्ट्रिय सस्थाहरूले विकासको प्रमुख रणनितीका रूपमा हेर्छन (UNICEF, 2021) ।

> **रञ्जन, नाम परिवर्तन** (२०२५) का अनुसार, "शिक्षाले मानिसलाई ज्ञान र कौशल प्रदान गर्दछ भने खेलकुदले शारीरिक स्वास्थ्य र अनुशासन बिकास गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यी दुईको संयोजनले व्यक्ति समग्र रूपमा सक्षम र सफल बन्न सक्छ । खेल खेल्न पनि पढनु पर्छ । नपढिकन राम्ररी नियमहरू बुझ्न सकिदैन । खेलले खेलाडीपनको बिकास गराउछ । सामाग्रीको हिफाजत गर्ने बानी,

स्वस्थ प्रतिस्पर्धा गर्न सिकाउछ । शरिर फुर्तीलो, जोसिलो, चमकदार हुन्छ । खेलमा सफलतासँगै पढने, तार्किक बिचार राख्ने, अनुशासनमा रहन सहयोग गर्छ । म भलिबल, ब्याडमिन्टनमा रुचि राखेर खेल्ने गर्छु । भलिवल समूहमा खेलिने हुदा सामुहिक भावनाको बिकास गराउछ । बढी परिश्रम गर्ने पढने समयमा एकोहोरो भएर पढछु । मेरो कक्षको रिजल्टमा ए ग्रेडमा पास हुने गरेको छु । मलाइ खेलकुदले पढाइ बिगार्छ भन्ने मान्यता बिस्वास लाग्दैन किनकी मेहनत गर्ने जो कोहीको शैक्षिक उपलब्धि सकारात्मक हुन्छ । आल्टु फाल्टु बस्नेसँग तुलना गर्नु उचीत हुँदैन ।"

खेलकुद एक यस्तो शैक्षिक प्रक्रिया हो जसको माध्यमबाट चिन्दै नचिनेका समूह बीचमा प्रतिस्पर्धा, साथित्वको भावनाको बिकास गर्ने, मानबिय सहयोग गर्ने आदि स्वभावत हुन्छन । नेपालमा खेलकुदमार्फत सामाजिक समावेसिता प्रवर्दन गर्ने सिलसिलामा दलित, पिछडीएका, र सिमान्तकृत समुदायका खेलकर्मीहरूको सम्लग्नता, सम्मान जनक सहभागिताले जनाउछ । अध्ययन, अवलोकन र अनुभवबाट प्राप्त तथ्यका आधारमा खेलकुदले सामाजिक भेदभाव कम गर्न र समुदायहरूका बिचमा समझदारी बढाउन सहयोग गरेको छ । खेलकुदमा आरक्षण र सुबिधाको अभाब भएकाले यस्ता समुदायका खेलाडीहरू अन्य सरह खेलकुदमा अवसर प्राप्त गर्न कठिनाइ भएको पाइयो (Latino & Tafuri, 2023) ।

शिक्षा र खेलकुद बिचमा अन्तरसम्बन्ध

शिक्षा र खेलकुद एक सिक्काका दुई पाटाका रूपमा मान्दा पनि फरक पर्दैन किनभने खेलकुद शिक्षाको एक हिस्सा मात्र नभै यो व्यक्तिको समग्र पक्षको बिकासका लागि आबस्यक छ । शारीरिक रूपमा स्वस्थ, बलिया, तन्दुरुस्त बालबालिकाहरू पढाइ कार्यमा पनि राम्रो प्रदर्शन गर्ने सम्भावना बढि हुन्छ (Bailey, et al. 2021) । खेलकुदले खेलक्रमीहरूमा सकारात्मक सोचको बिकास गराउदछ, जुन चाहि शिक्षामा अति आवस्यक हुन्छ । खेलकुदमा सहभागिता र सफलताले आत्माविश्वास बढाउछ, जसले शिक्षामा पनि सकारात्मक प्रभाब पार्दछ । शिक्षा र खेलकुदको गहन बिश्लेषण गर्दा सङख्यात्मक तथ्याङ्कले नदेखाउने मानवीय अनुभव र धारणालाई प्रस्तुत गर्छ । निति निर्माणमा सबै तह र तप्कामा समान अवसर पुर्याउछ । सामाजिक प्रभाबलाई शिक्षा र खेलकुदमा सामाजिक समाबेशिता र समनताको प्रवर्द्धनमा सहयोग गर्छ (Latino & Tafuri, 2023) ।

सिमरुन, नाम परिवर्तन (२०२५) भन्नुहुन्छ, खेलकुद र शिक्षाको संयोजनले विद्यार्थीहरूमा आत्माबिश्वास, नेतृत्व क्षमता र समूह परिचालनको भावना बिकास गर्दछ । खेलकुदले विद्यालयमा सिकाइ अनुभवलाई रमाइलो र प्रभावकारी बनाउन सक्छ । खेलले पढाइमा कुनै असर गर्दैन बरु शैक्षिक उपलब्धिमा सहयोग गरेको छ । म पढाइमा कक्षा प्रथम हुन्छु । खेल्ने समय र पढने समयको रुटिन बनाई भित्तामा टाँसेको छु । समयसारीणी अनुसार क्रियाकलाप गर्ने कारण परिवारबाट कुनै गुनासो छैन । म टेबुलटेनिसमा रुची राख्ने खेलाडी हु । मलाई आवश्यक पर्ने खेल सामाग्री ब्यागमा हुन्छ । घर तथा विद्यालयमा टि टि बोर्ड निर्माण भएकोले मिलने साथी साथी बिचमा सधै थोरै भएनी बाजी राखेर प्रतिस्पर्धा गर्छौ । यसले फाल्टु समय बिताउन पनि सजिलो गराएको छ । अहिले बिभिन्न प्रतिस्पर्धामा भाग लिने गर्छु । कहिले जित्छु कहिले असफल हुनछु । असफलतामा भएका कमजोरलिाई शुक्ष्म अध्ययन गरी सुधार्ने प्रयासरत हुनछु । यसले मलाई पढाइमा उत्प्रेरणा साथै आत्माविश्वास, समाजीकघुलमिल, नेतृत्वगर्ने क्षमतामा बिकास गराएको छ ।

शिक्षा र खेलकुदका कार्यक्रमले साथी समूह र अन्यहरूमा सकारात्मक अन्तरक्रिया मार्फत सम्बन्ध र स्विकृतीको भावना विकास गर्न सकिन्छ । सिपको विकासबाट समानता र सशक्तिकरणमा प्रोत्साहन समर्थन गर्न सकिन्छ । उपेक्षित समुदायका सदस्यहरूको समावेशीकरण र सशक्तिकरण लाई स्विकृत गर्न सघाउछ । यस्ता कार्यक्रमहरूले बालबालिकालाई लिङ्ग, जातीयता, क्षमता, राष्ट्रियता जस्तो आधार नभई शिक्षा र खेलकुद कार्यक्रममा समान अवसर सुनिश्चित गर्छन् (Trudeau & Shephard, 2008) । विद्यालय

समय तथा विद्यालय पछि आयोजित शारीरिक क्रियाकलापहरूमा भाग लिदा उपेक्षित समूहका खेलमा रुचि भएका सदस्यहरूले सामाजिक समावेशको अनुभुती लिन सक्छन । यसबाट फाइदाहरूमा सम्बन्धको बलियो भावना, आत्मा पहिचानको सकारात्मक अनुभव, आपसी सम्मानका मुल्यहरूको आत्मासतगर्नु र बालबालिकाहरू बीच बिश्वासपुर्ण सम्बन्ध बिकास गर्न मद्धत पुग्दछ । जसले स्विकृती र एकताको वातावरण सृजना गर्छ । साथै खेलकुद मार्फत प्रभुत्वशाली समूहसँग उपेक्षित समूहका व्यक्तिहरू प्रती रहेको पूर्वाग्रह, धारणा, पुरातन बादी सोचबाट माथी उठाउन शिक्षाको महत्वपुर्ण स्थान रहन्छ । आयोजित गतिविधिहरूले उपेक्षित समूहलाई शारीरिक आवश्यतामा सम्बोधन गर्ने उपयुक्त सुरक्षित स्थान उपलब्ध गराउछ (UNICEF, 2021) ।

कोलम्बियाको Goal for peace कार्यक्रममा फुटवल तालिमसँगै गृहकार्य, पठन पाठन क्लव, पर्यवेक्षण सहितको अध्ययन स्थानलाई समाबृश गरिएको पाईयो । यस्ता सिकाइ पद्दतीहरूबाट खेलकुदमा सहभागीहरूमा उद्देश्य र सम्बन्धको भावना जगाइदिएको र बालबालिकाहरूले आफ्ना सहकर्मीहरूसँग बढी सम्मान र असल क्रिया अन्तरक्रिया प्रदर्शन गरेको पाइयो । जबकी धेरै सङ्ख्याका केटाकेटीहरूलाई एउटै समूहमा सफलता पुर्वक एकिकृत गर्न सकियो (Trudeau & Shephard, 2008) । युरोपमा शरणार्थीहरूमा गरिएको शिक्षासग खेलकुदको सम्बन्धका बारेमा गरिएको अध्ययनमा जब विद्यार्थीहरू आफ्नो पृष्ठभूमीसग अनुकूल मिल्ने खेलकुदमा सम्लग्न भए, संचार, अन्तरक्रिया र आपसी सम्मानजनक कार्यमा योगदान दिने पाइयो जहाँ शिक्षक तथा प्रशिक्षकहरूले शरणार्थी र स्थानीय विद्यार्थीबीच अन्तरक्रियात्मक क्षमतामा सहज बनाउन आवश्यक सचेतना र क्षमता हुनु पर्ने महत्वमा जोड दियो (Pattanotai, 2021) । यसै गरि शिक्षामा सिकेका कुरा खेलकुदमा निति र रणनितिहरू निर्माण गर्न उपयोगि हुन्छन् ।

शिक्षा र खेलकुद एकिकरणमा चुनौतिहरू

जुन विद्यार्थी खेलकुदमा चलाख छ, उ पठनपाठन क्रियाकलापमा पनि मेहनति रहेको पाईयो । चलाख बालबालिकाहरूमा बिभिन्न कारणले खेल खेल्ने वातावरणबाट बञ्चित गराएको पाइयो । अझै पनि केही अभिभाबकहरूमा खेलसगै पठनपाठन नहुने भन्ने कुरामा जोड दिनुभएको पाईयो । अन्तिम परिक्षामा आउने अङ्कमा मात्र जोड दिएकोले विद्यार्थी खेलकुदको सट्टा पढाइमा मात्र जोड बल दिने वातावरणले शिक्षा र खेलकुदलाई सन्तुलित रूपमा प्रवर्द्धन गर्न चुनौतिहरू छन । कतिपय अवस्थामा खेलकुदलाई शिक्षाको तुलनामा कम महत्व दिइन्छ, जसले गर्दा दिर्घकालिन रूपमा विद्यार्थीहरूको समग्र बिकासमा नकारात्मक असर पुऱ्याउन सक्छ (Pattanotai, 2021) ।

> **जगदम्बा, नाम परिवर्तन** (२०२५) भन्छन, शिक्षा बिना खेलकुदमा सफल हुन गार्हे हुन्छ, किनकी दुवै एक अर्काका पूरक हुन । खेल खेल्नु बिग्रनु हो, भन्ने पारिवारीक मान्यता थियो । खेल खेल्न लुकि लुकि जान्थे । अहिलेको त्यही खेल उपलब्धि प्राप्त गर्ने स्रोत भएको छ । म सरकारी स्कुलमा पढेको हुदा विद्यालय जान करीब ४५ मिनेट देखि १ घण्टा हिडनु पर्दथ्यो । विद्यालय देखि घर फर्कदा बाटोमा खेल्ने साँझ घर पुग्थे । घर वरपर सिकाइदिने कोही पनि हुनुहुन्थेन । आर्थिक अवस्था कमजोर थियो तथापी बाबु आमाले मेरो पढाइ प्रति बढि जोड दिनु भयो । मैले पढाइमा अल्छि लागे बिदाको समयमा परीवारको स्वीकृतीमा केही समय निकालेर ब्याडमिन्टन खेल्न जान्थे । उचित मैदानको कमीले स्थानीय स्रोत र साधनको प्रयोग गरी खेल खेलिन्थ्यो । समय तालिका अनुसार पढाइ र खेलमा सहभागी भएकोले पढाइ र खेललाइसँगै लैजान सकेको छु ।

यसलाई समाधान गर्न शिक्षा र खेलकुदलाई समान महत्व दिनुपर्ने र संरचनात्मक सुधार गर्न आवस्यक छ । खेल खेलेर मानिस बिग्रदैन बरु असल खेलाडी बन्न सकेमा बिश्वभर राष्ट्रियता र पहिचानको वातावरण सृजना हुन्छ । उदाहरणको लागी तेरिया मगर नेपाली आइडियल डान्सरको नामले नेपालको पहिचान गराउन सफल भईन । त्यस्तै सन्दिप लामिछाने क्रिकेटमा एक नक्षत्र बने जसको पढाइमा कुनै कमजोरि

आयन । बरिस्ट बिद्धान जोन डिवे को बिचारमा, शिक्षा र खेलकुदले जिवनको अन्य पक्षलाई जोडने सन्देश दिन्छ । खेलकुद पनि जिवनको महत्वपूर्ण अंश भएकाले यो शिक्षाको अभिन्न पाटोका रूपमा लिनु पर्छ भन्नु भएको छ । त्यसैले शिक्षा र खेलकुदलाई एकसाथ अगाडि बढाउदा मात्र व्यक्तिको पूर्ण बिकास सम्भब छ । विद्यालय तहका बालबालिका हरूको पढाइलाई उपलब्धिमुलक बनाउने हो भने खेलकुदका क्रियाकलापहरू पनि समान प्राथमिकताका साथ लैजान पहल गर्नु पर्छ (Watson, 2011) ।

निष्कर्ष

माध्यमिक तह पढने विद्यार्थीको शैक्षिक उपलब्धिमा खेलकुदको प्रभाव शिर्षकमा शिक्षा र खेलकुदलाई गहन रूपमा हेरिएको छ । यस अध्ययनमा शिक्षा, खेलकुद, विद्यार्थी जीवनमा प्रभाव, अन्तर सम्बन्ध, सामाजीक समाबेसिता र चुनौतीहरू सम्बन्धी ब्याख्यामा नाम परिवर्तन गरी सहभागी खेलाडी/विद्यार्थीहरूको भनाई जस्ताको तस्तै प्रस्तुत गरीएको छ । अध्ययनले बिगत तीन वर्षमा विद्यालय पढने विद्यार्थीको समयतालिका अनुसार पढने र खेल खेल्दा शैक्षिक उपलब्धि (न्युनतम ग्रेड B देखि अधिकतम A ग्रेड सम्म) रहेको अध्ययन क्षेत्रका विद्यालयको अभिलेखमा भेटियो । नियमित खेल खेल्ने खेलाडीहरूमा समयको ब्यवस्थापन, तालीका निर्माण गरि खेलकुद र पठनपाठनलाई समान गतीमा लगेको पाइयो । खेलमा चतुर खेलाडीको कक्षामा परीक्षाको परिणाम पनि उत्कृष्ट भएको नतिजाले देखाएकोछ । समाजमा नेतृत्वदायी भुमिका बहन गरेका, स्पष्ट बक्ता, सहयोगी, स्वस्थ तन्दुरुस्त, थोरै समयमा धेरै सम्झने, निडर साहासी रहेको अभिलिखित सुचनाबाट प्राप्त भएका छन् । विद्यालय तहबाट नै विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको क्षमता अनुसारका क्रियाकलापमा सहभागी गराउदै जाने वातावरण विद्यालयका शिक्षक र पारिवारिक अभिभावकले मिलाएर हौसला दिन सकेको खण्डमा पढाइ र खेलकुदलाई समान गतिमा बढाउन सकिन्छ ।

सन्दर्भ सामग्रीसूची

नेपाल सरकार, युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय, (२०७७), *राष्ट्रिय खेलकुद ऐन,* नेपाल राजपत्र ।

Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & BERA (2009). Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group: The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*, *24*(1), 1–27. https://doi.org/10.1080/02671520701809817

Baruwal, H.B. (2071). *Historical foundation of physical education*, Kathmandu: Pinacle Publication.

Baruwal, H.B., Shrestha, S.B., Bhatta, M.D., Shrestha, M.K., & Paudyal, T.R. (2080). *Foundation of physical education*, Pinacle Publication.

Bucher, C.A. (2008). *Foundation of physical education (Third Ed.).* Surjeet Publication.

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine and science in sports and exercise*, *48*(6), 1197–1222. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*. 10(98). https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98

Hemlatha, K. & Mokshika (2024). The impact of sports participation on academic performance. International Kournal of Yogic human movement and sports science. 9(2), 46-49. https://www.theyogicjournal.com

James, J., Pringle, A., Mourton, S., Roscoe, CMP. (2023).The effects of physical activity on academic performance in school-aged children: A systematic review. *Children (Basel).* 10(6),1019. https://www.doi:10.3390/children10061019 . PMID: 37371251; PMCID: PMC10297707.

Joens-Matre, R. R., Welk, G. J., Calabro, M. A., Russell, D. W., Nicklay, E., & Hensley, L. D. (2008). Rural-urban differences in physical activity, physical fitness, and overweight prevalence of children. *The Journal of Rural Health*, 24(1), 49–54. https://doi.org/10.1111/j.1748-0361.2008.00136.x

Latino, F., & Tafuri, F. (2023). Physical Activity and Academic Performance in School-Age Children: A Systematic Review. *Sustainability*, 15(8), 6616. https://doi.org/10.3390/su15086616

Maharjan, R.K. & Adhikari, P. (2075) *Foundation of physical education*. Sunlight Publication.

Narvaez, D. (2018). *Basic needs, wellbeing and morality: Fulfilling human potential*. Palgrave Macmillan. https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-319-97734-8

Pattanotai, P. (2021). The Power of Sports and Play: The ASEAN S4DPL Project**.** *The ASEAN,* 9. https://emb.gov.ph/wp-content/uploads/2021/04/The-ASEAN

Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive medicine*, *52(1)*, 10–20. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.027

Sherchan, L., (2078). *Foundation of physical education*, Kathmandu: Quest Publication.

Trudeau, F. & Shephard, R.J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 5(10). https://www.doi:10.1186/1479-5868-5-10 PMID: 18298849; PMCID: PMC2329661.

UNICEF. (2021). *Getting into the Game: Understanding the Evidence for Child focused Sports for Development*.BRACA Foundation and Unicef. www.unicef.org›innocenti›media

Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport: Current models and future directions. *Sports Medicine, 38*(9), 703–714. https://doi.org/10.2165/00007256-200838090-00001

Watson, J.B. (2011). *Behaviorism*. West Press. ASIN: B004SMMVVC https://www.amazon.com/Behaviorism-John-B-Watson-ebook/dp/B004SMMVVC

Zerai, Z., Gréhaigne, J.F. & Godbout, P. (2020). Student Understanding and Learning in Team Sports: Understanding through Game-Play Analysis. *Athens Journal of Sports.* 7(4), 215-234. https://doi.org/10.30958/ajspo.7-4-2