

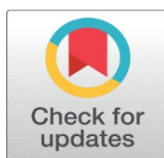
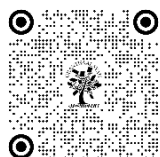
ROLE OF SPORTS IN EMPOWERING WOMEN OF JAMMU AND KASHMIR

जम्मू-कश्मीर की महिलाओं को सशक्त बनाने में खेलों की भूमिका

Dr. Meenakshi Anand ¹, Dr. Seema Kaushik Sharma ²

¹ Assistant Professor, Laxmibai College, Department of Home Science, Delhi University, New Delhi, India

² Professor, Laxmibai College, Department of Physical Education, Delhi University, New Delhi, India



ABSTRACT

English: Youngsters are more dedicated towards sports because they want to be famous. Sports is a rapidly expanding industry. Of course, people choose participation in sports for enjoyment, but there are a lot of positive benefits of sports for young athletes. Sports are often more enjoyable for young children when they are played in a more pleasant environment without competition or pressure to succeed. Sports can be used as an authentic weapon for social change to achieve a certain amount of empowerment among women and nations. To address issues in many social sectors such as health, education, empowerment, and participation, health professionals and policy-makers promote sports participation. Therefore, participation in sports has traditionally been used to address social issues, particularly to improve the future prospects of socially vulnerable youth, especially women. Scientific research demonstrates a strong relationship between participation in sports and a variety of favourable outcomes, including social inclusion, pro-social behaviour, academic success, and mental and emotional health. This investigation attempts to close some of these information holes. This essay also examined the potential of applying the ideals of sports to improve women's self-esteem, develop ethical principles, and promote tolerance and respect for human dignity. This study was specifically conducted in Jammu and Kashmir, where sports are a social development tool and help women build their self-esteem. Instead of focusing on any "problematic" behaviours displayed by women, they should highlight their strengths and positive qualities. The aim of this study is to investigate how women who participate in sports may benefit from increased life prospects as a result of their physical activity.

Hindi: युवा खेलों के प्रति अधिक समर्पित हैं क्योंकि वे प्रसिद्ध होना चाहते हैं। खेल एक तेजी से फैलने वाला उद्योग है। बेशक, लोग आनंद के लिए खेलों में भागीदारी का चयन करते हैं, लेकिन युवा एथलीटों के लिए खेलों के बहुत सारे सकारात्मक लाभ हैं। छोटे बच्चों के लिए खेल अक्सर अधिक मनोरंजक होते हैं जब वे बिना प्रतिस्पर्धा या सफल होने के दबाव से अधिक सुखद माहौल में खेले जाते हैं। एक प्रामाणिक हथियार के रूप में महिलाओं और राष्ट्रों के बीच एक निश्चित मात्रा में सशक्तिकरण हासिल करने के लिए खेल सामाजिक परिवर्तन के लिए का उपयोग किया जा सकता है। स्वास्थ्य, शिक्षा, सशक्तिकरण और भागीदारी जैसे कई सामाजिक क्षेत्रों में मुद्दों को संबोधित करने के लिए, स्वास्थ्य पेशेवर और नीति-निर्माता खेल भागीदारी को बढ़ावा देते हैं। इसलिए, खेलों में भागीदारी का उपयोग पारंपरिक रूप से सामाजिक मुद्दों को सीमित करने के लिए किया जाता है, विशेष रूप से सामाजिक रूप से कमजोर युवाओं, विशेषकर महिलाओं की भविष्य की संभावनाओं को बेहतर बनाने के लिए। वैज्ञानिक अनुसंधान खेलों में भाग लेने और सामाजिक समावेश, सामाजिक-समर्थक व्यवहार, शैक्षणिक सफलता और मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य सहित विभिन्न अनुकूल परिणामों के बीच एक मजबूत संबंध प्रदर्शित करता है। यह जांच इनमें से कुछ सूचना छिद्रों को बंद करने का प्रयास करती है। इस निबंध में महिलाओं के आत्म-सम्मान में सुधार, नैतिक सिद्धांतों को विकसित करने और मानवीय गरिमा के प्रति सहिष्णुता और सम्मान को बढ़ावा देने के लिए खेल के आदर्शों को लागू करने की क्षमता की भी जांच की गई। यह अध्ययन विशेष रूप से जम्मू और कश्मीर में किया गया था, जहां खेल एक सामाजिक विकास उपकरण हैं और महिलाओं को उनके आत्मसम्मान का निर्माण करने में मदद करते हैं। महिलाओं द्वारा प्रदर्शित किसी भी "समस्याग्रस्त" व्यवहार पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, उन्हें अपनी शक्तियों और सकारात्मक गुणों को उजागर करना चाहिए। इस अध्ययन का उद्देश्य यह जांच करना है कि जो महिलाएं खेलों में भाग लेती हैं उन्हें अपनी शारीरिक गतिविधि के परिणामस्वरूप जीवन की संभावनाओं में वृद्धि से कैसे लाभ हो सकता है।

DOI

10.29121/shodhkosh.v4.i1.2023.5112

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

Copyright: © 2023 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.



Keywords: Sports, Youth, Women, Empowerment, खेल, युवा, महिला, सशक्तिकरण

1. प्रस्तावना

आज महिलाओं का सशक्तिकरण 21वीं सदी की सबसे महत्वपूर्ण चिंताओं में से एक बन गया है। लेकिन व्यवहारिक रूप से महिला सशक्तिकरण आज भी वास्तविकता का धोखा है। अपनी विविधता और समृद्ध विरासत वाले भारत का एक बदसूरत पक्ष भी है। यदि नारी को देवी के रूप में पूजा जाता रहा है तो "सती" भी होती रही है। हम अपने दैनिक जीवन में देखते हैं कि विभिन्न सामाजिक बुराइयों के कारण महिलाएं किस प्रकार शोषण का शिकार बनती हैं। हालाँकि स्थिति में सुधार हुआ है लेकिन कुछ तथ्य (शिक्षा दर, यौन उत्पीड़न सहित अन्य) डराने वाले हैं। कई महिलाओं ने बाधाओं को तोड़ा है। महिला सशक्तिकरण महिलाओं की संसाधन रखने और रणनीतिक जीवन विकल्प चुनने की क्षमता का विस्तार करने का प्रमुख साधन है। मानव विकास के इतिहास में स्त्री का भी उतना ही महत्व रहा है जितना पुरुष का। समाज में महिलाओं की स्थिति, रोजगार और उनके द्वारा किया जाने वाला कार्य किसी राष्ट्र की समग्र प्रगति का सूचक है। राष्ट्रीय गतिविधियों में महिलाओं की भागीदारी के बिना, किसी देश की सामाजिक, आर्थिक या राजनीतिक प्रगति रुक जाएगी। मानव विकास और क्षमता दृष्टिकोण, सहस्राब्दी विकास लक्ष्य और अन्य विश्वसनीय दृष्टिकोण/लक्ष्य किसी देश को गरीबी और विकास से जुड़ी बाधाओं को दूर करने के लिए आवश्यक कदम के रूप में सशक्तिकरण और भागीदारी की ओर इशारा करते हैं। महिलाओं का सशक्तिकरण अनिवार्य रूप से समाज में पारंपरिक रूप से वंचित महिलाओं की आर्थिक, सामाजिक और राजनीतिक स्थिति के उत्थान की प्रक्रिया है। यह उन्हें सभी प्रकार की हिंसा से बचाने की प्रक्रिया है। महिला सशक्तिकरण में एक समाज, एक राजनीतिक माहौल का निर्माण शामिल है, जिसमें महिलाएं उत्पीड़न, शोषण, आशंका, भेदभाव और उत्पीड़न की सामान्य भावना के डर के बिना सांस ले सकती हैं जो पारंपरिक रूप से पुरुष-प्रधान संरचना में एक महिला होने के साथ जुड़ी होती है। महिलाएं दुनिया की आबादी का लगभग 50% हिस्सा हैं, लेकिन भारत में लिंग अनुपात अनुपातहीन है, जिससे महिला आबादी पुरुषों की तुलना में कम है। जहां तक उनकी सामाजिक स्थिति का सवाल है, उन्हें सभी जगहों पर पुरुषों के बराबर नहीं माना जाता है। महिला सशक्तिकरण का तात्पर्य महिलाओं की सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक और कानूनी ताकत को बढ़ाना और सुधारना है, ताकि महिलाओं को समान अधिकार सुनिश्चित किया जा सके और उन्हें अपने अधिकारों का दावा करने के लिए पर्याप्त आश्वस्त किया जा सके। मर्चेंट, ग्रिफिन और चार्नॉक (2023) के अनुसार, खेल की कोई भी परिभाषा उसके संदर्भ पर निर्भर होती है लेकिन आम तौर पर इसमें निम्नलिखित विशेषताएं होनी चाहिए:

शारीरिक या साइकोमोटर कौशल में संलग्नता, प्रतिस्पर्धी ढांचा, नियमों का संहिताकरण जो आंदोलनों और गतिविधियों को स्पष्ट और कड़े मापदंडों के भीतर बांधता है, एक पूर्व निर्धारित समय सीमा के भीतर अधिनियमित परंपरा, और पिछले अभ्यास का इतिहास। खेल को एक ऐसी गतिविधि के रूप में भी परिभाषित किया गया है जो व्यक्ति को आत्म-ज्ञान, आत्म-अभिव्यक्ति और संतुष्टि का अवसर प्रदान करती है।

व्यक्तिगत उपलब्धि, कौशल अधिग्रहण और क्षमता का प्रदर्शन, सामाजिक एकीकरण, आनंद, और अच्छा स्वास्थ्य। सामाजिक परिवर्तन के लिए एक प्रामाणिक उपकरण के रूप में खेल का उपयोग महिलाओं के बीच एक निश्चित स्तर के सशक्तिकरण को प्राप्त करने के लिए प्रभावी ढंग से किया जा सकता है। यह लेख महिलाओं के बीच सशक्तिकरण को बढ़ाने के लिए परिवहन के साधन के रूप में मानवीय गरिमा, नैतिक मूल्यों और आत्म-सम्मान और सामाजिक एकीकरण के विकास के लिए समझ, सहिष्णुता और सम्मान पैदा करने में खेल के मूल्यों का उपयोग करने की संभावना पर केंद्रित है।

चरित्र निर्माण और सामाजिक एकजुटता पर खेलों के प्रभाव का सीधा असर सशक्तिकरण पर पड़ता है। आत्म-सम्मान सबसे महत्वपूर्ण गुणों में से एक है जिसे हम महिलाओं में पैदा कर सकते हैं। इसके बिना, वे जो कुछ भी करेंगे उसमें संभवतः असफल हो जाएंगे। खेल और व्यायाम में भागीदारी से कई सामाजिक प्रभावों के महत्वपूर्ण प्रमाण हैं। उच्चतम गुणवत्ता वाले साक्ष्य स्वास्थ्य लाभों से संबंधित हैं, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को रोकते या कम करते हैं और स्वास्थ्य देखभाल की लागत बचाते हैं। मानसिक स्वास्थ्य की तुलना में शारीरिक स्वास्थ्य के अधिक प्रमाण हैं। इस बात के भी पर्याप्त सबूत हैं कि खेल में भाग लेने से सामाजिक-समर्थक व्यवहार में सुधार होता है और अपराध और असामाजिक व्यवहार में कमी आती है, खासकर युवा वयस्कों के लिए। मनोवैज्ञानिक लाभ और संज्ञानात्मक लाभों सहित शैक्षिक परिणामों पर खेल और व्यायाम के सकारात्मक प्रभाव के काफी सबूत हैं। बदले में, खेल और व्यायाम का शैक्षिक प्राप्ति सहित कई परिणामों पर सकारात्मक प्रभाव देखा गया है। कुछ विरोधाभासी अध्ययन हैं जो छात्रों के विशिष्ट समूहों की शैक्षिक उपलब्धि पर खेल भागीदारी के नकारात्मक प्रभावों की पहचान करते हैं। हालाँकि, खेल-आधारित गतिविधियों को अक्सर एक ब्लैक बॉक्स के रूप में माना जाता है, जो 'जादुई रूप से' सकारात्मक परिणाम देता है। खेल भागीदारी और युवा लोगों के व्यक्तिगत विकास और "ब्लैक बॉक्स" में होने वाली प्रक्रियाओं के बीच कारण संबंध के बारे में अभी भी अनिश्चितता है जिससे जीवन की संभावनाओं में सुधार हो सकता है। अंत में, समुदायों को उन जरूरतों को पूरा करने के लिए मिलकर काम करना चाहिए ताकि महिलाएं स्वयं अपनी प्रतिभा की पहचान करें और इसका उचित उपयोग करें। उन्हें "समस्याग्रस्त" व्यवहार के बजाय शक्तियों और संपत्तियों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जो वे प्रदर्शित कर सकते हैं। माता-पिता, पेशेवरों, सामुदायिक प्रतिनिधियों, प्रशिक्षकों और फंडिंग एजेंसियों को जीवन विकल्पों को विकसित करने और वयस्कता में उत्पादक आत्मसम्मान के लिए उनके स्वस्थ संक्रमण को सुनिश्चित करने के लिए महिला सशक्तिकरण पर काम करना चाहिए।

खेल भागीदारी शैक्षणिक प्रदर्शन और रोजगार की संभावनाओं जैसी बेहतर जीवन संभावनाओं से जुड़ी हुई है। खेल लगभग हर देश की संस्कृति का एक अभिन्न अंग है। हालाँकि, लैंगिक समानता को बढ़ावा देने और लड़कियों और महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए इसके उपयोग को अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है क्योंकि खेल को सार्वभौमिक रूप से लड़कियों और महिलाओं के लिए उपयुक्त या वांछनीय गतिविधि के रूप में नहीं

माना जाता है। यह सभी देशों में सच है कि लड़कियों और महिलाओं की खेलों में भाग लेने की लड़कों और पुरुषों की तुलना में कम संभावना है, और खेल में पुरुषों का वर्चस्व बना हुआ है। हालाँकि, यह मानना गलत है कि ऐसा इसलिए है क्योंकि लड़कियाँ और महिलाएँ भाग लेना नहीं चाहती हैं। गरीबी, भारी घरेलू मांगें, सुरक्षा संबंधी चिंताएँ, सुलभ परिवहन की कमी, अपर्याप्त खेल और मनोरंजन सुविधाएँ, और शारीरिक शिक्षा और कौशल विकास के कुछ अवसर अक्सर महिलाओं की शारीरिक गतिविधि और खेल में भागीदारी को रोकते हैं। साथ ही, कई अंतरराष्ट्रीय ढाँचे खेलों में महिलाओं की भागीदारी का समर्थन करते हैं, कुछ राष्ट्रीय कानूनों में महिलाओं के लिए समान पहुंच और अवसरों की आवश्यकता होती है।

जहां तक जम्मू कश्मीर का सवाल है, खेलों ने महिलाओं की सोच में क्रांति ला दी और उन्हें उचित दिशा में मोड़ दिया, जिससे जम्मू कश्मीर की महिलाओं को सशक्त बनाने में मदद मिली। जो महिलाएँ खेल जैसी शारीरिक गतिविधियों में भाग लेती हैं, वे सकारात्मक मानसिक ऊर्जा का अनुभव करती हैं। खेल और पर्यटन जम्मू-कश्मीर की आबादी के विशाल वर्ग के लिए मुख्य स्रोतों में से एक है। सोनमर्ग और गुलमर्ग जैसे पर्यटन स्थल स्कीइंग जैसे शीतकालीन खेलों के लिए अंतरराष्ट्रीय स्तर पर जाने जाते हैं। गुलमर्ग को दुनिया के सबसे ऊँचे हरित गोल्फ कोर्स के रूप में भी जाना जाता है और यहां दुनिया की सबसे बड़ी केबल कार लिफ्ट भी है। साहसिक खेलों में ट्रैकिंग, पर्वतारोहण, शीतकालीन खेल, जल खेल, गोल्फ और मछली पकड़ना शामिल हैं। जम्मू और कश्मीर बड़ी संख्या में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ियों को आकर्षित करता था। खेल कार्यक्रम लैंगिक मानदंडों को चुनौती देकर, प्रतिबंधों को कम करके और लड़कियों और महिलाओं को अधिक गतिशीलता, सार्वजनिक स्थानों तक पहुंच और उनके शारीरिक, बौद्धिक और सामाजिक विकास के लिए अधिक अवसर प्रदान करके सशक्तिकरण प्रक्रिया को बढ़ा सकते हैं। लिंग शिक्षा में परिवारों, समुदाय के नेताओं और लड़कों और पुरुषों को शामिल करके, लिंग मानदंडों में बदलाव से पुरुषों और महिलाओं को समान रूप से लाभ हो सकता है। खेल लड़कियों और महिलाओं को शक्तिशाली रोल मॉडल, नेतृत्व कौशल और अनुभव भी प्रदान कर सकते हैं जिसे वे अपने पारिवारिक जीवन, नागरिक भागीदारी और वकालत जैसे अन्य क्षेत्रों में स्थानांतरित कर सकते हैं। ये सभी लाभकारी प्रभाव आत्म-सुदृढ़ीकरण वाले हैं, और समय के साथ लड़कियों और महिलाओं के लिए खेल के अवसरों को और अधिक टिकाऊ बना सकते हैं। खेल कार्यक्रम लड़कियों और महिलाओं को एक-दूसरे के साथ रचनात्मक रूप से बातचीत करने और मेलजोल बढ़ाने के मूल्यवान अवसर प्रदान करते हैं। खेलों में भाग लेने से पुरुषों की तरह ही महिलाओं को भी लाभ होता है, जिससे नेतृत्व कौशल विकसित करने, आत्म-सम्मान और ग्रेड बढ़ाने और शारीरिक फिटनेस और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद मिलती है।

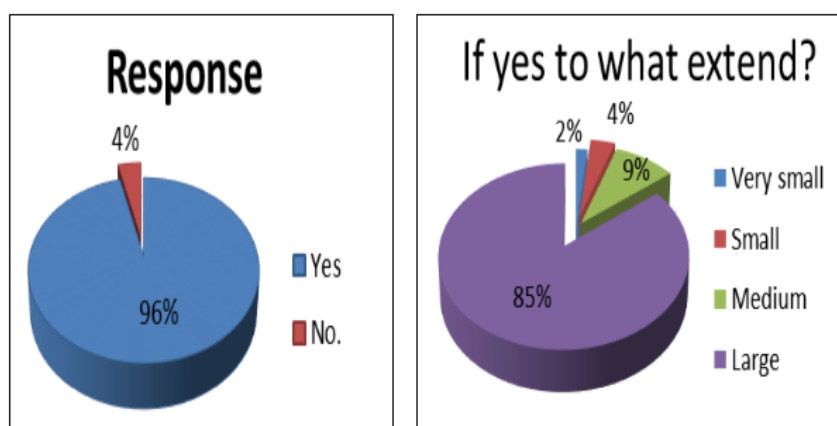
2. उद्देश्य

- 1) जम्मू-कश्मीर के संदर्भ में महिला सशक्तिकरण में खेल की भूमिका तक पहुँचना।
- 2) खेलों में महिलाओं के जीवन के अनुभवों की जांच करना जिससे उनमें सशक्तिकरण हो सके।

3. शोध विधि

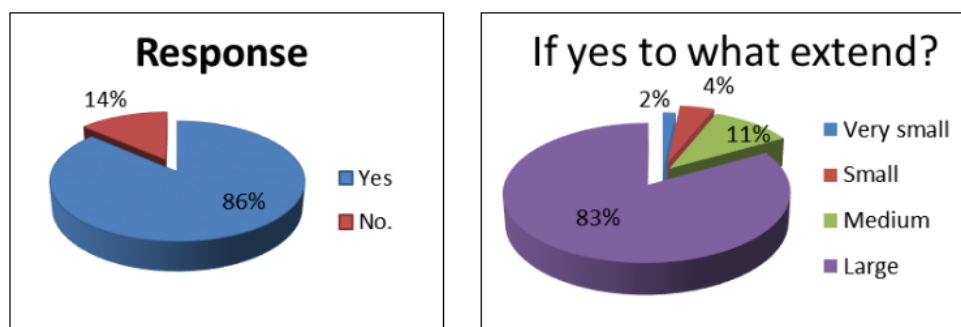
वर्तमान अध्ययन के लिए नमूना जम्मू और कश्मीर के विभिन्न क्षेत्रों से एकत्र किया गया था। अध्ययन में जम्मू-कश्मीर के विभिन्न क्षेत्रों से कुल 100 महिलाओं ने भाग लिया। इसमें भाग लेने वाले सभी प्रतिभागी 21-40 वर्ष की आयु वर्ग के थे। विषय केवल महिलाएँ थीं जिन्होंने विभिन्न खेलों और सांस्कृतिक गतिविधियों में भाग लिया। आयु, शिक्षा, क्षेत्र, खेलों में भागीदारी और खेलों के बारे में उनके जीवन के अनुभवों के संबंध में जनसांख्यिकीय जानकारी एकत्र करने के लिए गूगल फॉर्म का उपयोग किया गया था।

परिणाम



आकृति 1 क्या आपको लगता है कि खेलों में भागीदारी आपको सशक्त बनाती है?

उपरोक्त आकृति क्र. 1 दर्शाती है कि 96% उत्तरदाताओं को लगता है कि खेलों में भागीदारी उन्हें सशक्त बनाती है। जबकि 4% उत्तरदाताओं का मानना है कि खेलों में भागीदारी उन्हें सशक्त नहीं बनाती है। इसके अलावा यह पता चलता है कि 85% उत्तरदाता बड़े पैमाने पर सशक्तिकरण महसूस करते हैं जबकि 9% उत्तरदाता मध्यस्थ महसूस करते हैं, जबकि 4% उत्तरदाता छोटे स्तर पर सशक्तिकरण महसूस करते हैं जबकि 2% उत्तरदाता बहुत छोटे स्तर पर सशक्तिकरण महसूस करते हैं।



आकृति 2 क्या आपको लगता है कि खेल गतिविधियों में भाग लेने के बाद आपके जीवन में सशक्तिकरण में वृद्धि हुई है।

उपरोक्त आकृति क्र. 2 से पता चलता है कि 86% उत्तरदाताओं का मानना है कि खेल गतिविधियों में भाग लेने के बाद उनके बीच सशक्तिकरण में वृद्धि हुई है। जबकि 14% उत्तरदाता ऐसा नहीं सोचते। इसके अलावा यह पता चलता है कि 83% उत्तरदाताओं को लगता है कि खेल गतिविधियों में बड़े पैमाने पर भाग लेने के बाद उनके बीच सशक्तिकरण में वृद्धि हुई है, जबकि 11% उत्तरदाताओं को लगता है कि वे मध्यस्थ हैं, जबकि, 4% उत्तरदाताओं को लगता है कि खेल गतिविधियों में छोटे पैमाने पर भाग लेने के बाद उनके बीच सशक्तिकरण में वृद्धि हुई है, जबकि 2% उत्तरदाताओं का मानना है कि बहुत छोटे पैमाने पर।

4. निष्कर्ष

लैंगिक असमानता का सामना करने के अंतर्राष्ट्रीय प्रयासों का सकारात्मक प्रभाव हो सकता है। 1979 में महिलाओं के खिलाफ सभी प्रकार के भेदभाव के उन्मूलन पर संयुक्त राष्ट्र कन्वेंशन को अपनाने के बाद से लड़कियों और महिलाओं की स्थिति में सुधार हुआ है। कई क्षेत्रों में, लड़कियों और महिलाओं की शिक्षा, श्रम बाजार और सरकारी संरचनाओं तक पहुंच बढ़ रही है। महिलाओं की पूर्ण सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक भागीदारी में कुछ संरचनात्मक बाधाओं को दूर करने के लिए कानूनी और आर्थिक सुधार भी शुरू हो गए हैं। लैंगिक समानता हासिल करने और महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए सभी नीति क्षेत्रों में व्यवस्थित और निरंतर ध्यान देने की आवश्यकता है। इस प्रथा को कहा जाता है लिंग को मुख्य धारा में लाना और लिंग को मुख्य धारा में लाना दो कार्यों की आवश्यकता है:

- 1) सभी नीतियों, कार्यक्रमों और परियोजनाओं के विश्लेषण और निर्माण में लैंगिक समानता के बारे में चिंताओं को एकीकृत करना; और
- 2) विशिष्ट पहलें विकसित करना जो महिलाओं के साथ-साथ पुरुषों को भी राय बनाने, अपने विचार व्यक्त करने और सभी विकास क्षेत्रों में निर्णय लेने में भाग लेने में सक्षम बनाती हैं।

लिंग को मुख्यधारा में लाने का मतलब यह नहीं है कि महिलाओं पर केंद्रित विशिष्ट गतिविधियों की कोई आवश्यकता नहीं है। लैंगिक समानता में शेष कमियों और सशक्तिकरण की चुनौतियों को देखते हुए महिलाओं के लिए विशिष्ट गतिविधियाँ महत्वपूर्ण बनी हुई हैं जिनका महिलाओं को कई क्षेत्रों में सामना करना पड़ता है।

5. दुनिया भर में महिलाओं की स्थिति

- दुनिया के एक अरब सबसे गरीब लोगों में से तीन-पांचवां हिस्सा लड़कियां और महिलाएं हैं।
- स्कूल से बाहर रहने वाले 130 मिलियन बच्चों में से 70% लड़कियाँ हैं।
- दुनिया भर में केवल 16% सांसद महिलाएँ हैं।
- सभी वयस्क महिलाओं में से 50% तक ने अपने अंतरंग सहयोगियों के हाथों हिंसा का अनुभव किया है।

हर साल, गर्भावस्था और प्रसव की रोके जा सकने वाली जटिलताओं के कारण पांच लाख महिलाओं की मृत्यु हो जाती है और 18 मिलियन से अधिक महिलाएं दीर्घकालिक विकलांगता से पीड़ित हो जाती हैं। विश्व स्तर पर, एचआईवी और एड्स से पीड़ित 37.2 मिलियन वयस्कों (15-49 आयु वर्ग) में से लगभग आधी महिलाएं हैं।

2013 की वैश्विक मानव विकास रिपोर्ट के अनुसार लिंग विकास सूचकांक में भारत 148 देशों में से 132वें स्थान पर है। भारत में महिलाओं को खेलों में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित नहीं किया जाता है। भारतीय महिलाओं के लिए खेलों को अपनाने की परिस्थितियाँ निम्न स्तर की हैं, विशेषकर अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर। भारतीय महिला टीमों को सफल बनाने के लिए संसाधन आसानी से उपलब्ध हैं, लेकिन बस उनका उपयोग करने की आवश्यकता है। इस संदर्भ में, भारतीय खेल परिषद अभी भी लोगों विशेषकर महिला प्रतिभागियों के निरंतर सहयोग से खेल और पर्यावरण अनुकूल गतिविधियों के पक्ष में कई नीतियों की वकालत करती है। खेल भागीदारी शैक्षणिक प्रदर्शन और रोजगार की संभावनाओं जैसी बेहतर जीवन संभावनाओं से जुड़ी हुई है। ऐसे में, खेल भागीदारी को बढ़ावा देना जीवन की संभावनाओं को बढ़ाने का एक तरीका हो सकता है, खासकर सामाजिक रूप से कमजोर युवाओं के लिए क्योंकि वे अपने साथियों की तुलना में शारीरिक रूप से कम सक्रिय होते हैं। हालाँकि, इन परिणामों पर खेल भागीदारी के कारणात्मक प्रभाव के प्रमाण अभी भी सीमित हैं और उन कारकों के बारे में बहुत कम जानकारी है जो इस संभावित प्रभाव में भूमिका निभाते हैं। खेल में भागीदारी के कई सकारात्मक परिणाम होते हैं और विभिन्न सामाजिक क्षेत्रों में समस्याओं से निपटने के लिए स्वास्थ्य पेशेवरों और नीति-निर्माताओं द्वारा इसकी वकालत की जाती है। स्वास्थ्य, शिक्षा और भागीदारी। इसलिए, शारीरिक गतिविधि और खेल भागीदारी का उपयोग लंबे समय से सामाजिक समस्याओं, विशेष रूप से महिलाओं की जीवन संभावनाओं को बेहतर बनाने के लिए किया जाता रहा है।

खेल को अलग-अलग लोगों द्वारा अलग-अलग आयामों में देखा जा सकता है। खेल को या तो प्रतिस्पर्धी शारीरिक गतिविधियों या सभी प्रकार की शारीरिक गतिविधियों के रूप में देखा जा सकता है जो शारीरिक फिटनेस, मानसिक भलाई और सामाजिक संपर्क में योगदान देता है। सार्वजनिक स्वास्थ्य, सामाजिक और आर्थिक उत्थान, सक्रिय नागरिकता, नशीली दवाओं के दुरुपयोग की रोकथाम और अपराध की रोकथाम जैसे सामाजिक उद्देश्यों के साथ खेल प्रथाएं पिछले कुछ दशकों में खेल और समाज में एक महत्वपूर्ण तत्व के रूप में उभरी हैं। ऐसे उद्देश्यों वाली प्रथाएं सामान्य ज्ञान की धारणाओं से घिरी हुई हैं कि खेल सकारात्मक सामाजिक विकास और महिला सशक्तिकरण में विभिन्न तरीकों से योगदान दे सकता है। यह बात कई शोधार्थियों ने अपनी शोध परियोजनाओं में सिद्ध की है। अनुसंधान ने ऐसी खेल प्रथाओं के प्रभावों की जांच और मूल्यांकन किया है, और सामाजिक समस्याओं के बारे में दावे करने में वैज्ञानिक "विश्वसनीयता के पदानुक्रम में सबसे ऊपर हैं"। इसलिए इस वैज्ञानिक ज्ञान के परिणाम को व्यवस्थित करना महत्वपूर्ण है। शोधकर्ता इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि महिलाओं को कला, संस्कृति जैसी बहुआयामी गतिविधियों में शामिल होना चाहिए। नाटक, खेल और कई अन्य अभ्यास ताकि उनकी क्षमता का उचित दिशा में उपयोग किया जा सके। जम्मू-कश्मीर में खेलों ने यही किया। कई संगठन, एसोसिएशन, एन.जी.ओ. और अन्य लोगों ने अपने बीच खेल गतिविधियों की संस्कृति को विकसित करने के लिए विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया, जिसका अंततः उन्हें फल मिला।

REFERENCES

- Ann, Killion. (1994). *Fighting the Whispers*, in *A Kind of Grace: A Treasury of Sports writing by Women*, (Ed.), Ron Rapaport Berkeley, CA: Zenobia Press, 92.
- Armour, K., Sandford, R., Duncombe, R. (2013). Positive youth development and physical activity/sport interventions: mechanisms leading to sustained impact. *Phys Educ Sport Pedagog*, 18:256-281.
- Christine, Grant. & Mary, Curtis. (1994). *Judicial Action Regarding Gender Equity*, Iowa City, Iowa: University of Iowa Athletics Department, Grant and Curtis, *Judicial Action*, 39:29-31.
- Coalter, F. (2010). The politics of sport-for-development: limited focus programmes and broad gauge problems? *Int Rev Sociol Sport*, 45:295-314.
- Dhruba, Hazarika. (2011). "Women Empowerment in India: a Brief Discussion" *International Journal of Educational Planning & Administration*, 1(3).
- Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M., Payne, W. A. (2013). 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. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 10-98.
- Joyce, Gelb. & Maria, Leaf Palley. (1987). Title IX: The Politics of Sex Discrimination, in *Women and Public Policies*, Princeton, NJ: Princeton University Press, 119.
- Kadam, R. N. (2011). Empowerment of Women in India- An Attempt to Fill the Gender Gap. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 2(6), 11-13.
- Lalkaka, R. (1999). The role of sporting Goods Manufacturing in Economic Development. UNDP Report.
- Lisa, Rubarth. (1992). Twenty Years After Title IX: Women in Sports Media. *Journal of Physical Education, recreation, and Dance*, 53-54.
- McElwee, T.A. (2003). Instead of war: The urgency and promise of the global peace system. *Cross currents*, 52-2.

UNICEF. Peace Education in UNICEF, Working Paper Series. 1999.

United Nations Division for the Advancement of Women, Department of Economic and Social Affairs (2007).

Vinze, Medha Dubashi. (1987). "Women Empowerment of Indian: A Socio Economic study of Delhi" Mittal Publications, Delhi.