

13



शारीरिक शिक्षा और
खेल विज्ञान



टिप्पणी

विभिन्न प्रकार की जनता के लिए शारीरिक शिक्षा

छात्र एवं अध्यापक के बीच एक वार्तालाप को पढ़िए:

छात्र: अध्यापक, मेरे माता-पिता मुझे अपने शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए कुछ शारीरिक व्यायाम करने के लिए कह रहे हैं। परंतु मैं किसी भी प्रकार के शारीरिक व्यायाम के बारे में नहीं जानता।

अध्यापक: मैं आपके शारीरिक, मानसिक विकास के साथ-साथ भावनात्मक विकास के लिए भी शारीरिक व्यायाम के बारे में बताऊँगा।

छात्र: मैं व्यायामों के बारे में जानने के लिए उत्सुक हूँ।

अध्यापक: शारीरिक व्यायाम ऐसी गतिविधियाँ या क्रियाकलाप हैं जो हमारी माँसपेशियों द्वारा क्रियावित की जाती हैं। इसमें स्वतंत्र खेल, क्रीड़ा, खेल-कूद, टहलना, साइकिल चलाना, तैराकी एवं अन्य मनोरंजक क्रियाकलाप सम्मिलित हैं।

छात्र: शारीरिक व्यायाम के बारे में सीखना एक अद्भुत अनुभव है। क्या शारीरिक गतिविधियाँ/क्रियाकलाप सभी के लिए समान हैं?

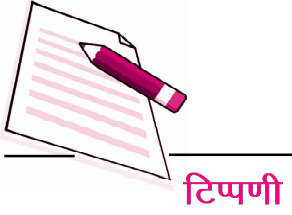
अध्यापक: नहीं, विभिन्न आयु वर्गों तथा लिंग के अनुसार लोगों के लिए व्यायाम तथा उनके शेड्यूल अलग-अलग हैं।

छात्र: ओह! क्या आप विभिन्न आयुवर्गों के लिए इन व्यायामों के बारे में मुझे बता सकते हैं ?

अध्यापक: हम एक ही उद्देश्य के लिए सभी लोगों को एक जैसा व्यायाम करने के लिए नहीं



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

कह सकते। हम अपनी गतिविधियों अथवा क्रियाकलापों को आयुवर्ग तथा लिंग के आधार पर भी विभाजित कर सकते हैं।

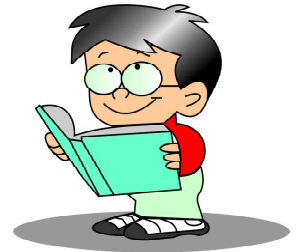
यहाँ, इस पाठ में, हम विभिन्न आबादियों के लिए शारीरिक गतिविधियों / क्रियाकलापों के बारे में विस्तार से पढ़ेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात् आप:

- शारीरिक व्यायाम के अर्थ की व्याख्या कर सकेंगे।
- बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम को दर्शा सकेंगे।
- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के लिए शारीरिक व्यायाम का चुनाव कर सकेंगे।
- महिलाओं के लिए शारीरिक व्यायाम का चयन कर सकेंगे।
- बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए शारीरिक व्यायाम का चयन कर सकेंगे।



13.1 शारीरिक व्यायाम का अर्थ

शारीरिक व्यायाम के लिए अंग्रेजी शब्दावली अर्थात् 'फिज़िकल एक्सरसाइज़' शारीरिक (physical exercise) दो शब्दों का संयोजन है। एक शब्द है 'physical' (शारीरिक) जिसका अर्थ है 'शरीर' तथा दूसरा शब्द 'exercise' है जिसका अर्थ है 'कोई भी गति या गतिविधि करना' अतः शारीरिक व्यायाम का अर्थ है ऐसी कोई भी गतिविधि या क्रियाकलाप जो हमारे शरीर द्वारा संपन्न होती है। इसमें टहलना, कूदना, फेंकना, नृत्य, खेलकूद, साईकिल चलाना इत्यादि जैसी गतिविधियाँ सम्मिलित हो सकती हैं।

शारीरिक व्यायाम के अत्यधिक लाभ हैं। किसी भी शारीरिक शिक्षा प्रोग्राम में नियमित रूप में भाग लेने से विभिन्न रोगों एवं मृत्यु का कारण बनने वाले जोखिमों को कम करने में सहायता मिलती है। नियमित शारीरिक गतिविधि हृदय संबंधी समस्याओं, मधुमेह और मुख्य रूप से महिलाओं में कैंसर तथा अवसाद को कम करने में सहायक होती है। यह पुरुषों के साथ-साथ महिलाओं में भी हड्डियों, मांसपेशियों और जोड़ों को स्वस्थ बनाए रखती है।

हम सभी आयु, भार, लंबाई, लिंग इत्यदि के संदर्भ में एक दूसरे से भिन्न हैं। अतः अलग-अलग



लोगों के लिए व्यायाम की आवश्यकता भी अलग-अलग होती है। अगले भाग में हम यह अध्ययन करेंगे कि वह कौन-कौन से विभिन्न प्रकार के व्यायाम हैं जिन्हें कोई व्यक्ति अपनी आवश्यकतानुसार कर सकता है।

13.2 बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम

5 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम

सक्रिय खेल जन्म से ही शुरू हो जाता है, विशेष रूप से फर्श आधारित गतिविधियाँ जिसमें पेट के बल लेटना, धकेलना वस्तुओं तक पहुँचना, खींचना तथा रेंगना शामिल है। आजीवन शारीरिक व्यायाम की नींव बाल्यावस्था में ही रखी जाती है। 5 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों को, विशेष रूप से उनके परिवारों के द्वारा नियमित तथा दिनचर्या आधारित व्यायामों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। खेल-खेलना इसी का अत्यंत सामान्य रूप है। इस आयु के बच्चे नियमों को नहीं समझते हैं और प्रायः संगठित खेलों को खेलने के लिए समन्वित नहीं होते। चलना या दौड़ना, एक दूसरे को पकड़ने का खेल खेलना, तैराकी (जब कम से कम 4 वर्ष की आयु हों) कलाबाजी खाना, नृत्य करना, फेंकना तथा पकड़ना ऐसी कुछ गतिविधियाँ हैं जो इस आयु वर्ग के बच्चे खेल सकते हैं। जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं रस्सी कूदने (स्किपिंग) और बाइक चलाने की कोशिश करने लगते हैं।

5 से 8 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम

इस आयु वर्ग के बच्चे वस्तुओं के मध्य संबंध खोजने लगते हैं, अतः गतिविधियाँ ऐसी होनी चाहिए जिनमें लघुनिर्देश काल, लचीले नियम हों, अभ्यासों के लिए फुरसत का समय तथा मनोरंजन पर जोर देती हों। यह गतिविधियाँ माँसपेशियों और हड्डियों को मज़बूत बनाने वाली होनी चाहिए। उदाहरण के लिए: लीडर का अनुसरण कीजिए (बच्चों की गतिविधि से संबंधित खेल), सिर के बल खड़ा होना (हैडस्टेण्ड), आउटडोर ऑब्स्टेकल कोर्स, इंडोर आब्स्टेकल कोर्स, पशु दौड़, म्यूज़िकल चेयर, एक दूसरे को पकड़ने का खेल खेलना, फुटबाल का खेल इत्यादि।

9 से 12 वर्ष की आयु वाले बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम

बच्चे अलग-अलग समय पर लैंगिक रूप से परिपक्व होते हैं। शारीरिक आकार, प्रबलता एवं परिपक्वता में इस आयु वर्ग के लिए बहुत अधिक विविधता पाई जाती है वह टीम में खेले जाने वाले उन खेलों में आसानी से भाग ले सकते हैं जो कौशल विकास, समान भागीदारी तथा मनोरंजन पर केंद्रित होते हैं। उन्हें हल्के भारों के साथ तथा उपयुक्त देखरेख में शारीरिक प्रबलता प्रदान करने वाले प्रशिक्षण के लिए तैयार किया जाता है। वह मार्शल आर्ट हाईकिंग, पुश-अप (फर्श पर घुटनों के बल), सिट-अप जैसे व्यायाम भी कर सकते हैं। वह छोटे-मोटे खेलों में भी भाग ले सकते हैं।

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

13 से 17 वर्ष की आयु वाले बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम

इस आयु वर्ग के लिए ऐसी गतिविधियाँ होनी चाहिए जिनमें मनोरंजन हो तथा इनमें उनके मित्रों को शामिल किया जाए। किशोर (इस आयु वर्ग को अंग्रेजी में टीनएज कहा जाता है) व्यक्तिगत शारीरिक पुष्टता (फिटनेस), प्रतिस्पर्धी तथा गैर प्रतिस्पर्धी खेलों जैसे फुटबाल, हैंडबाल, क्रिकेट, कबड्डी इत्यादि पर ध्यान केंद्रित करना आरंभ कर दते हैं। ऐसी गतिविधियों को सम्मिलित किया जाए जो हड्डियों एवं माँसपेशियों को मजबूत बनाती है तथा इनकी सहनशक्ति, शारीरिक क्षमता में वृद्धि करती है जैसे डोंगी चालन, हाईकिंग, रोलर ब्लेडिंग, यार्ड वर्क और ऐसे खेल जिनमें फेंकने और पकड़ने की आवश्यकता होती है।



क्या आप जानते हैं ?

शारीरिक व्यायाम के अनेक लाभ हैं। व्यायाम से हृदय वाहिका फिटनेस में सुधार आता है, हड्डियाँ एवं माँसपेशियां मजबूत होती हैं, भार को नियंत्रित करने में सहायता मिलती है, तनाव को कम करने में सहायता मिलती है, तथा बीमार पड़ने की संभावना कम हो जाती है।



पाठगत प्रश्न 13.1

- 1) बच्चों को किस प्रकार की गतिविधि करने के लिए दी जानी चाहिए ?
.....
- 2) क्या बच्चों के लिए प्रशिक्षण का सुझाव उचित हैं ?
.....
- 3) 5 से 8 वर्ष के बच्चों को किस प्रकार के व्यायाम करने चाहिए ?
.....
- 4) क्या 10 वर्ष की आयु के लड़कों और लड़कियों के लिए एक जैसे व्यायाम उपयुक्त रहेंगे ?
.....

13.3 बुजुर्ग व्यस्कों के लिए शारीरिक व्यायाम

नियमित व्यायाम बुजुर्ग व्यस्कों में जीवन को स्वस्थ बनाए रखने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। निष्क्रियता आयुकारक की अपेक्षा अधिक दुर्बलता एवं खराब संतुलन की ओर



ले जाती है। निष्क्रियता या सुस्त जीवन शैली के कारण बुजुर्ग व्यस्कों में मनोभ्रंश उत्पन्न होने का जोखिम बढ़ जाता है।

टहलना या जोगिंग, भार सहने वाले व्यायाम है जो हड्डियों को मज़बूत बनाए रखने में सहायक हो सकते हैं और इसीलिए यह व्यायाम बुजुर्ग व्यस्कों में अस्थि-सुषिरता (osteoporosis) तथा बार-बार हड्डी टूटने के खतरे को कम करता है व्यायाम विभिन्न जीर्ण परिस्थितियों, हृदय संबंधी रोगों तथा मधुमेह के खतरे को कम करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

कॉलेस्ट्रॉल के स्तर को एक स्वस्थ सीमा में बनाए रखने से हृदय संबंधी रोग तथा स्ट्रोक का खतरा कम हो जाता है जिसे नियमित व्यायाम की सहायता से टाला जा सकता है।

बुजुर्ग व्यस्कों में सबसे बड़ा भय उनके गिरने का होता है जिसका प्रबंधन बुजुर्ग व्यस्कों में उचित क्रियात्मक पहुँच के द्वारा किया जा सकता है तथा व्यायाम के द्वारा इसे बनाए रखा जा सकता है।



पाठगत प्रश्न 13.2

- 1) बुजुर्ग व्यस्कों के लिए उचित व्यायामों की सूची बनाइए।
- 2) निष्क्रिय व्यक्तियों को किस प्रकार के व्यायाम करने चाहिए ?

13.4 महिलाओं के लिए शारीरिक व्यायाम

नियमित शारीरिक गतिविधि, मृत्यु के विभिन्न प्रमुख कारणों के जोखिम को कम करने में सहायक होती है। नियमित शारीरिक गतिविधि महिलाओं में हृदय संबंधी समस्याओं, मधुमेह और विशेष रूप से कैंसर तथा अवसाद के खतरे को कम करने में सहायक होती है। यह महिलाओं में हड्डियों, माँसपेशियों तथा जोड़ों को स्वस्थ बनाए रखती है।

व्यायाम समग्र शारीरिक पुष्टि (फिटनेस) के साथ-साथ भार को बनाए रखने में सहायक होता है तथा लंबे समय तक अच्छा स्वास्थ्य भी बना रहता है।

यदि कोई महिला स्वास्थ्य संबंधी किसी भी समस्या अथवा गर्भवती होने के कारण लंबे समय से निष्क्रिय हो तो उसे व्यायाम शुरू करने से पहले डॉक्टर से परामर्श लेने का सुझाव दिया जाता है।

एक लंबे विश्राम के बाद सक्रिय होने के लिए आप केवल 10 मिनट तक तेज़ चल सकती हैं या हल्का व्यायाम कर सकती हैं।

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

महिलाओं के लिए शारीरिक गतिविधि में विभिन्न बाधाएँ हैं क्योंकि महिलाएँ समय का अभाव, ऊर्जा का अभाव, प्रेरणा की कमी, मातृत्व की समस्या तथा लिंग संबंधी रूढ़िवाद विचारधारा इत्यादि का शिकार है।

महिलाएँ अपनी दैनिक दिनचर्या में निम्नलिखित व्यायामों को खामोशी से कर सकती हैं

- ऐलीवेटर के बजाए सीढ़ियों का उपयोग करें।
- जब कभी भी काम से फुरसत हो तो टहलने जाएँ।
- कार्यस्थल पर जाने के लिए वाहन के बजाए पैदल चलकर जाएँ।
- घरेलू कार्यों को फुर्ती से निपटाएँ।
- सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लें।



पाठगत प्रश्न 13.3

- विभिन्न आयुवर्गों की महिलाओं के लिए व्यायामों की सूची बनाइए।
- महिलाओं को शारीरिक व्यायाम क्यों करना चाहिए ? कारण सहित व्याख्या कीजिए।

13.5 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के लिए शारीरिक व्यायाम

शारीरिक गतिविधियाँ, विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती हैं क्योंकि इनसे विशिष्ट गामक (motor) कौशल का विकास होता है, वह नए मित्र बनाते हैं, वायवीय तथा अवायवीय गतिविधियों में बढ़ोतरी होती है। यह गतिविधियाँ आत्मसम्मान तथा आत्मविश्वास को बढ़ाती हैं क्योंकि अक्षमता से पीड़ित बच्चे, सामान्य बच्चों की तुलना में सामाजिक तथा खेलकूद से संबंधित गतिविधियों में कम भाग लेते हैं। इनमें से बहुत से बच्चे, लोगों से दूर भागते हैं, सामान्य बच्चों के साथ रहने में असहज महसूस करते हैं तथा शारीरिक अक्षमता और संबंधित मनोवैज्ञानिक समस्याओं के कारण खेलकूद जैसी गतिविधियों में भाग नहीं लेते हैं।



आपने क्या सीखा

- शारीरिक व्यायाम बच्चों, बुजुर्ग व्यस्कों, पुरुष तथा महिलाओं एवं विकलांग व्यक्तियों, सभी के लिए महत्वपूर्ण है।



- शारीरिक गतिविधि की सहायता से स्वास्थ्य, खुशहाली अथवा समृद्धि तथा जीवन की गुणवत्ता को बनाए रखा जा सकता है।
- शारीरिक व्यायाम विशेष रूप से सक्षम बच्चों में विभिन्न क्षमताओं अथवा प्रदर्शन को बेहतर बना सकता है।
- बुजुर्ग व्यक्तियों में शारीरिक व्यायाम, उचित मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के साथ-साथ उनकी गतिशीलता तथा कार्य करने की क्षमता को बनाए रखने में सहायक होता है।



पाठांत प्रश्न

- 1) किशोरों (टीनेज) के लिए व्यायाम का चार्ट बनाइए।
- 2) व्यायाम के स्वास्थ्य लाभों की व्याख्या कीजिए।
- 3) 'विकलांगता' शब्द की व्याख्या कीजिए। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) लिए व्यायाम के प्रकार सुझाइए।
- 4) प्रतिदिन शारीरिक व्यायाम क्यों आवश्यक है ? तर्क देकर उत्तर दीजिए।
- 5) कार्यालयों में काम करने वाली महिलाओं के लिए व्यायाम शेड्यूल सुझाइए।
- 6) 6 से 10 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए व्यायामों की सूची बनाइए।
- 7) नियमित व्यायाम के दीर्घकालिक लाभ बताइए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

13.1

- 1) बच्चों के सहज व्यायाम दिए जाएँ।
- 2) बच्चों को भार उठाने का प्रशिक्षण देना उचित नहीं है।
- 3) 5 से 8 वर्ष की आयु के बच्चों को निम्नलिखित व्यायाम करने चाहिए— लीडर का अनुसरण कीजिए, सिर के बल खड़ा होना, इंडोर ऑब्स्टेकल कोर्स, आउटडोर ऑब्स्टेकल कोर्स म्यूज़िकल चेर, रस्सी कूदना इत्यादि।

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और
खेल विज्ञान

टिप्पणी

- 4) जी हाँ, 10 वर्ष की आयु के लड़कों और लड़कियों के लिए एक जैसे व्यायाम उपयुक्त रहेंगे।

13.2

- 1) बुजुर्ग व्यस्क आयु वर्ग के लिए टहलना, धीमी गति से जोगिंग करना, योग अभ्यास इत्यादि व्यायाम उचित रहते हैं।
- 2) निष्क्रिय व्यक्तियों के लिए जिन व्यायामों का सुझाव दिया जाता है उनमें कम से कम 3. मिनट तक मध्यम गति से लेकर तेज़-तेज़ चलने, हल्के उपकरण की सहायता से किए जाने वाले जिम व्यायाम इत्यादि शामिल हैं।

13.3

- 1) विभिन्न आयु वर्ग की महिलाओं के लिए प्रस्तावित व्यायामों में मध्यम गति से चलना/जोगिंग करना, हल्के उपकरण वाले जिम व्यायाम, तैराकी आदि सम्मिलित हैं।
- 2) क्योंकि उन्हें अपने घर के दैनिक कार्यों को पूरा करना होता है अतः उन्हें अपने दैनिक कार्यों को सरल बनाने के लिए विशेष रूप से पीठ तथा टाँगों के व्यायाम की आवश्यकता होती है।

