

**बच्चों के लिए फिटनेस साधन रूपी स्कूली शारीरिक शिक्षा के महत्व का अध्ययन**

Dr. Satyadev Pachori Assistant Professor,**In charge, Department of Physical Education****Seth P.C Bagla P.G. College Hathras**

सारांश, स्कूलों में शारीरिक शिक्षा एक मूल्यवान फिटनेस साधन है, जो शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है, मोटर कौशल विकसित करती है, और सामाजिक-भावनात्मक विकास को पोषित करती है अंततः यह बच्चे के समग्र कल्याण और शैक्षणिक प्रदर्शन में योगदान देती है। स्कूली बच्चों में शारीरिक क्षमताओं की नींव रखने में शारीरिक शिक्षा की गतिविधियाँ एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। कई स्कूलों ने इसे शिक्षा का एक अनिवार्य घटक माना है, जो बच्चे के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है। स्कूलों के भीतर शारीरिक शिक्षा की कक्षाएँ भारत में स्कूली छात्रों के बीच व्यापक शारीरिक फिटनेस के विकास के लिए एक ठोस नींव रखने और मनोरंजक गतिविधियों के अवसर पैदा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। शारीरिक शिक्षा की गतिविधियों में टीम खेल शामिल हैं, जैसे फुटबॉल, बास्केटबॉल, वॉलीबॉल, क्रिकेट आदि। व्यक्तिगत खेल, जैसे एथलेटिक्स, तैराकी, साइकिल चलाना जिमनास्टिक एवम योग आदि, बच्चों के सर्वांगीण विकास को बढ़ावा देते हैं। शारीरिक शिक्षा की कक्षाओं में पारंपरिक खेल, योग, कबड्डी, खो-खो, सामूहिक अभ्यास आदि शामिल होते हैं। यह एक स्वस्थ जीवन शैली और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है, और साथ ही बच्चों में विभिन्न खेलों और क्रीड़ाओं के लिए प्रतिभा की पहचान करने और उन्हें प्रशिक्षित करने में भी मदद करता है। स्कूली शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम एथलीटों के विकास के लिए एक आधारशिला का काम करता है।

मुख्य शब्द, शारीरिक शिक्षा, एथलेटिक्स, तैराकी, साइकिल चलाना, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य आदि।

परिचय, स्कूलों में शारीरिक शिक्षा एक मूल्यवान फिटनेस साधन है, जो शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है, मोटर कौशल विकसित करती है, और सामाजिक-भावनात्मक विकास को पोषित करती है, अंततः यह बच्चे के समग्र कल्याण और शैक्षणिक प्रदर्शन में योगदान देती है। शारीरिक शिक्षा और खेल हमेशा से ही मानव सभ्यता का एक अभिन्न अंग रहे हैं ये बुनियादी अस्तित्व-रक्षा की गतिविधियों से विकसित होकर अब ऐसे सुनियोजित कार्यक्रमों का रूप ले चुके हैं जो मानव कल्याण को बढ़ाते हैं। आधुनिक स्कूली शिक्षा प्रणाली में, शारीरिक गतिविधियों के महत्व को अक्सर शैक्षणिक प्राथमिकताओं के साथ प्रतिस्पर्धा करनी पड़ती है। सच्चाई यह है कि शारीरिक शिक्षा और खेल केवल एक पाठ्येतर गतिविधि मात्र नहीं हैं, बल्कि ये समग्र विकास के एक मूलभूत स्तंभ हैं। स्कूलों को इस बात को अवश्य पहचानना चाहिए कि उनकी भूमिका केवल बौद्धिक विकास को बढ़ावा देने तक ही सीमित नहीं है, बल्कि उन्हें

शारीरिक और मानसिक कल्याण को पोषित करने में भी अपनी भूमिका निभानी है। यह धारणा कि शिक्षा केवल किताबों और कक्षाओं तक ही सीमित है, अब पुरानी हो चुकी है। शारीरिक गतिविधि, अनुशासन, टीम भावना और सहनशीलता के बीच उचित संतुलन के बिना किसी भी बच्चे का विकास अधूरा ही माना जाएगा और ये सभी गुण खेल तथा शारीरिक शिक्षा के माध्यम से ही प्राप्त होते हैं। चाहे वह ट्रैक पर दौड़ना हो, कोई टीम स्पोर्ट खेलना हो, योग का अभ्यास करना हो, या व्यवस्थित शारीरिक शिक्षा कक्षाओं में शामिल होना हो ये गतिविधियाँ युवा मन और शरीर को ऐसे तरीकों से आकार देती हैं जो केवल अकादमिक विषय अकेले हासिल नहीं कर सकते।

वर्तमान समय के स्कूलों में शारीरिक शिक्षा की भूमिका

स्कूलों में शारीरिक शिक्षा, अकादमिक पढ़ाई से मिलने वाले एक ब्रेक से कहीं बढ़कर है। यह गति, फिटनेस और आजीवन स्वास्थ्य के प्रति एक वैज्ञानिक और व्यवस्थित दृष्टिकोण है। सावधानी पूर्वक डिजाइन की गई गतिविधियों के माध्यम से, छात्र मोटर कौशल, तालमेल और सहन शक्ति विकसित करते हैं। यह निम्नलिखित के लिए एक नींव का काम करती है।

- शारीरिक फिटनेस बच्चों को हर दिन कम से कम 60 मिनट की मध्यम से जोरदार शारीरिक गतिविधि की आवश्यकता होती है। शारीरिक शिक्षा इस आवश्यकता को पूरा करने का एक व्यवस्थित तरीका प्रदान करती है, जिससे हृदय-संबंधी स्वास्थ्य, मांसपेशियों की ताकत और समग्र फिटनेस में सुधार होता है।
- मानसिक स्वास्थ्य व्यायाम तनाव कम करने का एक प्राकृतिक उपाय है। यह चिंता को कम करता है, मूड को बेहतर बनाता है और एकाग्रता को बढ़ाता है। वास्तव में, अनेको अध्ययनों से पता चलता है कि जो छात्र नियमित शारीरिक गतिविधियों में भाग लेते हैं, वे अकादमिक रूप से भी बेहतर प्रदर्शन करते हैं।
- संज्ञानात्मक विकास गति-आधारित गतिविधियाँ मस्तिष्क के कार्यों को उत्तेजित करती हैं, जिससे याद रखने की क्षमता और समस्या-समाधान कौशल में वृद्धि होती है। व्यायाम न्यूरोप्लास्टिसिटी (मस्तिष्क की अनुकूलन क्षमता) को बढ़ावा देता है, जिससे सीखना अधिक प्रभावी हो जाता है।
- सामाजिक और भावनात्मक विकास खेल और शारीरिक शिक्षा टीम वर्क, नेतृत्व क्षमता, लचीलापन और सम्मान जैसे गुणों को बढ़ावा देते हैं ये ऐसे गुण हैं जो किसी भी क्षेत्र में सफलता के लिए अनिवार्य हैं।

दुर्भाग्य से, कई स्कूल अभी भी शारीरिक शिक्षा को मुख्य अकादमिक विषयों की तुलना में कम महत्व देते हैं। जब भी समय की कमी होती है, तो अक्सर सबसे पहले इसी विषय के समय में कटौती की जाती है। लेकिन जो सवाल हमें खुद से पूछना चाहिए, वह यह है कि क्या हम क्लासरूम में ज्यादा समय बिताने के लिए किसी बच्चे की शारीरिक और मानसिक सेहत से समझौता कर सकते हैं? इसका जवाब साफ है नहीं, हम ऐसा नहीं कर सकते।

फिटनेस के साधन और चरित्र—निर्माण के तौर पर खेल खेल सिर्फ फिटनेस तक ही सीमित नहीं हैं वे चरित्र, अनुशासन और दृढ़ता को भी आकार देते हैं। हर खेल, चाहे वह व्यक्तिगत हो या टीम— आधारित, हमें कई अहम सबक सिखाता है।

1. अनुशासन और दिनचर्या ट्रेनिंग के शेड्यूल, अभ्यास सत्र और खेल की रणनीतियों के लिए समर्पण और समय—प्रबंधन की जरूरत होती है। बच्चे अपनी प्राथमिकताओं में संतुलन बनाना सीखते हैं एक ऐसा कौशल जो उन्हें जीवन भर फायदा पहुँचाता है।

2. टीम वर्क और नेतृत्व खेल टीम वर्क और संचार कौशल को बढ़ावा देते हैं।

बच्चों को फिट रखने के लिए व्यापक शारीरिक शिक्षा पोषण संबंधी ज्ञान, दैनिक व्यायाम और स्वच्छता का प्रशिक्षण देना आवश्यक है। उन्हें 60 मिनट की मध्यम से तीव्र शारीरिक गतिविधि, जैसे खेल, योग, साइकिल चलाना और तैराकी के लिए प्रोत्साहित करें, साथ ही संतुलित आहार, स्क्रीन टाइम कम करने और टीम वर्क व आत्म—अनुशासन जैसे खेल कौशल सिखाएं। बच्चों के लिए फिटनेस शिक्षा के प्रमुख घटक शारीरिक गतिविधि बच्चों को प्रतिदिन कम से कम 60 मिनट की सक्रिय शारीरिक गतिविधि (जैसे— दौड़ना, कूदना, साइकिल चलाना) करनी चाहिए।

6 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए प्रतिदिन 3 घंटे की गतिविधि का लक्ष्य रखें। खेल और सक्रिय आदतें केवल जिम नहीं, बल्कि टेनिस, फुटबॉल, तैराकी और बैडमिंटन जैसे रुचिकर खेल खिलाए पोषण का ज्ञान बच्चों को स्वस्थ खान—पान (5 बार फल/सब्जियां) और मीठे पेय पदार्थों से बचने की शिक्षा दें। योग और मानसिक स्वास्थ्य योग और ध्यान का अभ्यास शरीर को स्वस्थ और मन को शांत रखने के लिए कराएं। स्वच्छता की आदतें खाना खाने से पहले हाथ धोना, नियमित स्नान और अच्छी शारीरिक स्वच्छता के नियम सिखाएं। रोमांचक गतिविधि फिटनेस को मजेदार बनाएं, जैसे स्कूल तक पैदल चलना, हूला—हूप, या डांस, न कि इसे एक सजा समझें। उदाहरण पेश करें अभिभावकों को खुद एक्टिव रहकर (साइकिल चलाना, टहलना) बच्चों के लिए मिसाल बननी चाहिए। बच्चों को यह समझना जरूरी है कि शारीरिक गतिविधि (जैसे – दौड़ना, खेल) से मजबूत मांसपेशियां और बेहतर स्वास्थ्य मिलता है। स्कूलों में भी इस तरह के शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

शारीरिक गतिविधि क्या है?

कोई भी ऐसी गतिविधि जिसमें आपको शारीरिक रूप से काम करना पड़े, अपनी मांसपेशियों को हिलाना—डुलाना पड़े और पसीना बहाना पड़े, उसे शारीरिक गतिविधि कहते हैं। यह कुछ भी हो सकती है, जैसे दौड़ना, साइकिल चलाना, तैरना, रस्सी कूदना, कसरत करना, नाचना, वगैरह। इसके अलावा, कई तरह के खेल भी इस श्रेणी में आते हैं, जैसे क्रिकेट, फुटबॉल, बास्केटबॉल, जिमनास्टिक्स, टेनिस, वगैरह, और भी बहुत कुछ। शारीरिक गतिविधियों से होता यह

है कि वे सभी मांसपेशियों को सक्रिय रखती हैं, नसों को तेज रखने में मदद करती हैं, रिपलेक्स (प्रतिक्रिया) को बेहतर बनाती हैं, सकारात्मक सोचने में मदद करती हैं, और सबसे जरूरी बात यह है कि ये सभी चीजें मजेदार तरीके से हासिल करने में मदद करती हैं। और यह कहने की जरूरत नहीं है कि ऐसी अनगिनत स्वास्थ्य समस्याएं हैं जिन्हें नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम करके रोका जा सकता है।

छात्रों के लिए शारीरिक शिक्षा

किसी छात्र को शारीरिक फिटनेस के क्षेत्र में लाने के लिए, सबसे पहले उन्हें इस पूरी अवधारणा और इसके पीछे के विचार से अवगत कराना जरूरी है। शारीरिक फिटनेस से मिलने वाले सकारात्मक लाभ सचमुच सराहनीय हैं। इसलिए, छात्रों को शारीरिक फिटनेस के बारे में शिक्षित किया जाना चाहिए ताकि उनमें इसके प्रति रुचि बढ़े। अलग-अलग तरीकों के बारे में विस्तार से जानने से पहले, आइए सबसे पहले शारीरिक गतिविधियों के लाभों को संक्षेप में समझ लें। बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधि के अनेक लाभ हैं। पहला, यह मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करती है। दूसरा, इसमें तेज और गहरी सांस लेनी पड़ती है, इसलिए यह फेफड़ों के लिए अच्छी है। यह पूरे शरीर में रक्त के प्रवाह को स्थिर बनाए रखने में मदद करती है और दिल की धड़कन को भी नियंत्रित करने में सहायक है, इसलिए यह दिल के लिए भी अच्छी है। इसके अलावा, शारीरिक गतिविधियां मधुमेह, उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन), ब्लड प्रेशर, वगैरह जैसी बीमारियों और कई अन्य बीमारियों को रोकने में मदद करती हैं।

यह बचपन के उस बेहद डरावने मोटापे (चाइल्डहुड ओबेसिटी) को भी दूर रखती है। यह सब कहने के बाद, आइए अब उन 11 तरीकों पर एक नजर डालते हैं जिनसे बच्चों में शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा दिया जा सकता है, बच्चों को घर के कामों में हिस्सा लेने के लिए प्रेरित करना इस कहावत को ध्यान में रखते हुए कि भलाई की शुरुआत घर से होती है सबसे अच्छा यही है कि बच्चों में अच्छी आदतें डालने की शुरुआत घर से ही की जाए! इसलिए, सबसे पहली और जरूरी बात यह है कि बच्चों को घर के किसी भी काम-काज में हिस्सा लेने के लिए प्रेरित किया जाए। यह कुछ भी हो सकता है, जैसे कार धोने में मदद करना, पालतू जानवर को लॉन में टहलाने ले जाना, वगैरह। इन्हीं कामों के जरिए उनमें शारीरिक गतिविधियों की आदतें बनेंगी। कभी-कभी, बच्चों को प्रेरित करने का सबसे अच्छा तरीका यह होता है कि आप खुद भी उनके साथ उस गतिविधि में हिस्सा लें। और यह किसी बच्चे को शारीरिक गतिविधियाँ अपनाने और उनसे जुड़े रहने के लिए प्रेरित करने में कमाल का असर दिखाता है। इसलिए, माता-पिता के लिए यह बहुत जरूरी है कि वे अपने बच्चों के साथ इन गतिविधियों में हिस्सा लें, ताकि उन्हें प्रेरित रख सकें और उन्हें मजेदार तरीके से व्यायाम की जरूरत का एहसास दिला सकें। और साथ ही, परिवार के साथ मिलकर शारीरिक गतिविधियों के फायदों को समझना भी काफी मजेदार होगा। एक समय तय करना इस सूची में अगली बड़ी बात यह है कि अपने व्यस्त शेड्यूल में से हर दिन शारीरिक गतिविधियों के लिए एक घंटा निकाला जाए।

अब, यहीं पर ज्यादातर लोगों के लिए यह काम थोड़ा मुश्किल हो जाता है। लेकिन, बात तो यही है एक तय समय को खेलने का समय के तौर पर तय करने से न सिर्फ बच्चे का हौसला बढ़ता है, बल्कि उसे अपने होमवर्क और पढ़ाई के बोझ से राहत और ताजगी भी मिलती है। शारीरिक गतिविधियों में खेलों जितना मजेदार और फायदेमंद कुछ और नहीं होता। इसलिए, यह फैसला करना काफी मुश्किल होता है कि कौन सा खेल किसी बच्चे के लिए सबसे सही रहेगा।

निष्कर्ष, कई खेलों के लिए थोड़ी-बहुत समझदारी की जरूरत होती है, लेकिन तैराकी, क्रिकेट, फुटबॉल और एथलेटिक्स जैसे खेल हमेशा से ही लोकप्रिय रहे हैं और ये बच्चों को फिट रखने में मदद करते हैं। और शायद यही वजह है कि ज्यादातर स्कूलों के पाठ्यक्रम में शारीरिक गतिविधियों को बहुत ज्यादा अहमियत दी जाती है। एक मिसाल कायम करना बच्चों में शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देने का यह एक और बहुत ही जरूरी, पारंपरिक और अनोखा तरीका है। और वह तरीका है खुद एक मिसाल कायम करना। बच्चा वही सीखता है जो वह अपने माता-पिता को अपनी आँखों के सामने करते हुए देखता है। वे उन्हीं बातों को अपनाते हैं जिन्हें वे अपने माता-पिता को करते हुए देखते हैं। और शायद यही उनमें कोई अच्छी आदत डालने का सबसे बेहतरीन तरीका है। जब बच्चे अपने माता-पिता को शारीरिक फिटनेस पर ध्यान देते हुए देखते हैं, तो वे भी स्वाभाविक रूप से फिटनेस की ओर आकर्षित होते हैं। बच्चों को व्यायाम के फायदों का एहसास दिलाने का यह यकीनन सबसे स्वाभाविक तरीका हो सकता है। अपनी यात्रा शुरू करें – CBSE पाठ्यक्रम को जानें इसे मजेदार बनाने अक्सर यह देखा गया है कि प्रेरणा मिलने के बाद भी बच्चे शारीरिक गतिविधियों से बचने की कोशिश करते हैं। और शायद ऐसा इसलिए होता है क्योंकि इसे उनके सामने एक रूटीन या तय कार्यक्रम की तरह पेश किया जाता है। इसका नतीजा उल्टा भी निकल सकता है। इसलिए, चीजों को मजेदार बनाना हमेशा बेहतर होता है, ताकि वे अपनी सक्रिय भागीदारी के जरिए उनका पूरा आनंद उठा सकें। दरअसल, आजकल स्कूलों के पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा को शामिल करने का यही सही तरीका अपनाया जा रहा है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- 1 राजेश कुमार यह कार्य क्रि,टिव कॉमन्स,ट्रिब्यूशन-नॉनकमर्शियल 4-0 इंटरनेशनल लाइसेंस के तहत लाइसेंसड है। पृष्ठ 8
- 2 किर्क, डेविड (2010) शारीरिक शिक्षा का भविष्य मिल्टन पार्क, एबिंगडन, ऑक्सफोर्डशायर, न्यूयॉर्क रूटलेज ISBN 978-0-415-67736-3। पृष्ठ 67
- 3 केसी, एशले (2015) व्यस्त, खुशहाल और बेहतर – शारीरिक शिक्षा शिक्षण में सफलता के रूप में व्यस्त, खुशहाल और बेहतर के 40 वर्ष बाद। पृष्ठ 23

- 4 किर्क, डेविड (2012) शारीरिक शिक्षा को परिभाषित करना (रूटलेज रिवाइवल्स) युद्धोत्तर ब्रिटेन में एक स्कूली विषय का सामाजिक निर्माण। पृष्ठ 125
- 5 सीडेंटॉप, डैरिल (1996). शारीरिक रूप से सक्रिय जीवन का महत्व समकालीन और भविष्य की दिशाएँ. पृष्ठ 231
- 6 बैन, लिंडा एल. (1980). प्रतिभागी की भूमिका में समाजीकरण शारीरिक शिक्षा का अंतिम लक्ष्य. जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड रिक्रिएशन. 51 (7) पृष्ठ 49
- 7 फोरलैंड (2015). शारीरिक शिक्षा में घटना विज्ञान और शिक्षणशास्त्र नैतिकता और खेल। पृष्ठ 78