



21

## स्कूलों में बच्चे किस तरह खेलते हैं : एक पुनर्दृष्टि

सौमिल मजूमदार

यह लेख देश-व्यापी स्तर पर स्कूलों में खेलकूद की हालत का एक पुख्ता जायजा लेता है, और कुछ आवश्यक हस्तक्षेपों की बात करता है जिनसे सुनिश्चित हो पाए कि हमारे स्कूल बच्चों की सेहतमन्द, चुस्त-दुरुस्त और शारीरिक रूप से सक्रिय पीढ़ी का विकास कर सकें। हाल ही में 39 शहरों के 73 स्कूलों में 19,797 बच्चों का एक अध्ययन किया गया। खेल-कौशलों और स्वास्थ्य के आकलन से सम्बन्धित यह अध्ययन हमारे स्कूली बच्चों के खेल-कौशलों और तन्दुरुस्ती के बेहद घटिया स्तरों पर नजर डालता है। प्रस्तुत लेख इसी अध्ययन के आँकड़ों की रौशनी में लिखा जा रहा है।

प्रारम्भिक आधार : बच्चों के खेल-कौशल और उनकी तन्दुरुस्ती का बेहद घटिया स्तर

- भारत में स्कूल जा रहे बच्चों में 61 प्रतिशत ऐसे हैं जो खेलों में भाग लेने के लिए आवश्यक उचित बुनियादी कौशलों के बिना ही बड़े हो रहे हैं। इनमें दौड़ने-कूदने के लिए, तथा फेंकने और लपकने-पकड़ने के लिए आवश्यक कौशल, सन्तुलन बैठाने सम्बन्धी कौशल और स्थानिक बोध (स्वयं के स्पेस और सीमाओं का भान) आदि के कौशल शामिल हैं।
- 43 प्रतिशत बच्चों की जिस्मानी तन्दुरुस्ती, आदर्श स्तर से कम पाई गई (इसकी पहचान खराब बी.एम. आइ. से की गई)।
- खेल-कौशल और तन्दुरुस्ती के खराब स्तर लगभग सम्पूर्ण देश में ही पाए गए। इस मामले में बड़े और



छोटे शहरों में कोई उल्लेखनीय फर्क नहीं पाया गया।

‘एजुस्पोर्ट्स’ ने स्कूलों में चल रही अपनी व्यवस्थित खेल/शारीरिक शिक्षा पाठ्यचर्या के एक हिस्से के तौर पर एक व्यापक मूल्यांकन विधि लागू की है। उपरोक्त निष्कर्ष इसी मूल्यांकन के आधार पर निकाले गए हैं। मूल्यांकन की इस विधि से पाठ्यचर्या की लक्ष्य-प्राप्ति से सम्बद्ध प्रगति का आकलन करने, और सही निदान तथा उपचार के लिए उठाए जाने लायक कदमों तक पहुँचने में मदद मिली, और आगे चलकर बच्चों की ज्ञानार्जन-क्षमता में भी वृद्धि हुई।

संख्या के हिसाब से समूह के लगभग आधे बच्चे (48 प्रतिशत) दौड़ने में निपुण नहीं थे, 64 प्रतिशत बच्चे उछलने में दक्ष नहीं थे, और 71 प्रतिशत बच्चे (गेंद आदि) फेंकने या लपकने में प्रवीण नहीं पाए गए। ये एक बड़े समूह के कौशलों में से कुछ ही कौशल हैं। इस बड़े समूह में कौशलों को दौड़ने और उछलने के लिए आवश्यक कौशल, फेंकने और लपकने-पकड़ने के लिए आवश्यक कौशल, सन्तुलन बैठाने सम्बन्धी कौशल और स्थानिक बोध सम्बन्धी कौशलों के तौर पर वर्गीकृत किया जाता है, और ये किसी भी शारीरिक गतिविधि या खेल-कूद के बुनियादी कौशल हैं। इन बुनियादी कौशलों को ठीक से न कर पाने के साथ-साथ सेहत के निम्न-स्तर के चलते बच्चे किसी भी तरह की शारीरिक गतिविधि या खेल का मजा नहीं ले पाते और आगे चलकर निष्क्रिय किशोर/वयस्क बन जाते हैं।

इस अध्ययन में यह भी पाया गया कि 56 प्रतिशत बच्चों को अपने व्यक्तिगत और सार्वजनिक स्पेस या अपने आसपास की सीमाओं का पूर्ण बोध नहीं है। इसकी वजह से वे अपने आसपास मौजूद लोगों या चीजों के साथ सहजता से अन्तःक्रिया में नहीं आ पाते। कुल मिलाकर, 28 प्रतिशत बच्चों में अलग-अलग कौशलों के सन्दर्भ में निपुणता का स्तर चिन्ताजनक रूप से कम पाया गया। इन कौशलों में दक्षता के एक ठीक-ठाक स्तर तक पहुँचने के लिए उनके साथ काफी काम करने की जरूरत महसूस की गई। यह सब, स्कूलों में आयु-उपयुक्त और सर्व-समावेशी शारीरिक-शिक्षा कार्यक्रम के माध्यम से हासिल किया जा सकता है।

गति-विषयक और शरीर-प्रबन्धन कौशलों के सिलसिले

में लड़कों और लड़कियों के बीच कोई खास फर्क नहीं पाया गया। लेकिन गेंद को लुढ़का कर आगे ले जाने तथा नियन्त्रण में रखने ('ड्रिब्लिंग'), और विभिन्न वस्तुओं पर प्रहार करने की तरह के सन्तुलन बैठाने से सम्बद्ध कौशलों के मामले में लड़कियों के मुकाबले लड़के थोड़े बेहतर पाए गए।

अध्ययन के लिए स्वास्थ्य-सम्बन्धी मानकों में निम्नलिखित शामिल थे - एरोबिक क्षमता (बच्चों द्वारा 600 मीटर पैदल चलने/दौड़ लगाने पर उनकी सहनशक्ति का रिकॉर्ड) और एनेरोबिक क्षमता (जो बच्चों द्वारा 30 मीटर की तेज दौड़ के आधार पर नापी जाती है); शारीरिक/मांसपेशीय क्षमता (जो 'सिट एण्ड रीच एक्टिविटी' यानी बैठे-बैठे खुद की पहुँच/विस्तार देखने, 'सिट-अप' व्यायाम यानी उठक-बैठक, खड़े होने, लम्बी कूद आदि के द्वारा नापी जाती है); लचीलापन और बॉडी मास इण्डेक्स - बी.एम.आई. (जिसे बच्चों का वजन और लम्बाई नाप कर आँका जाता है और जिसके तहत उन्हें कम-वजन/स्वस्थ/अधिक-वजन वाला और मोटा चिह्नित किया जाता है)।

आकलन में शामिल बच्चों में से 43 प्रतिशत की शारीरिक बनावट अस्वस्थ (यानी स्वस्थ बी.एम.आई. से कम या अधिक बी.एम.आई.) पाई गई। 24 प्रतिशत बच्चों का बी.एम.आई. सामान्य से अधिक रिकॉर्ड किया गया, जो अधिक-वजन/मोटापा दर्शाता है। इसके साथ-साथ, अगर ऐसे (अधिक-वजनी/मोटे) बच्चों के लचीलापन से सम्बद्ध अंक भी खराब हों तो बड़े होने पर इन बच्चों को पीठ की तकलीफों का सामना करना पड़ सकता है (ध्यान देने योग्य बात है कि यहाँ भी 57 प्रतिशत बच्चों के अंक औसत या औसत से काफी कम आए)।

इस प्रकार, जैसे-जैसे बच्चे बड़े होंगे, कौशल-विकास तथा शारीरिक स्वास्थ्य के निम्न स्तरों की शक्तिशाली जोड़ी उन्हें शारीरिक गतिविधि और खेलों से दूर ही रखेगी। इसके साथ-साथ उन्हें खाने-पीने की नुकसानदेह आदतों (जैसे 'जंक फूड' तथा 'प्रोसेस्ड' यानी प्रसाधित भोजन का सेवन) और घर में बैठे-बिठाए मनोरंजन की लत (इण्टरनेट, वीडियो गेम्स, टी.वी. आदि) लग जाए तो बच्चों की एक पूरी पीढ़ी निष्क्रिय और अस्वस्थ वयस्कों के तौर पर बड़ी हो रही होगी।

कोई दो दशक पहले दौड़ने या फेंकने जैसे कौशलों को हम सामान्य मानकर चलते थे। दुख की बात है

कि आज के बच्चे इनमें भी कमजोर पाए जाते हैं। स्वाभाविक ही है कि जिस गतिविधि से सम्बद्ध कौशल उसके पास नहीं हैं, एक व्यक्ति उस गतिविधि से दूर ही रहेगा। वे खेलने में स्वयं को असमर्थ पाते हैं, इसीलिए ज्यादातर बच्चे कम से कम खेलना पसन्द करते हैं और अपना ज्यादातर समय घर के अन्दर ही बिताना पसन्द करते हैं। बच्चों में खेल-कौशल विकसित करना जरूरी है, लेकिन स्वास्थ्य सम्बन्धी उनके निम्न स्तरों को भी अनदेखा नहीं किया जा सकता। बच्चे यदि लम्बे समय तक दौड़ या कूद नहीं सकते, तो वे सोफे पर लेटे रहना ही पसन्द करेंगे। स्थिति को बदलना है तो माता-पिता और स्कूलों को मिलजुल कर काम करना होगा।

**मजे और जुड़ाव पर ध्यान केन्द्रित करना : खेलों को लेकर हमारी सोच में आवश्यक बुनियादी बदलाव**

बच्चे तो बस केवल मजा लेने के लिए खेलते हैं - यह बात बड़ों को तब समझ में आती है जब बच्चों की खराब सेहत को लेकर उनकी चिन्ताएँ बढ़ने लगती हैं और समाज में भी बच्चों में मोटापे, और उससे जुड़ी शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याएँ बढ़ने लगती हैं। शारीरिक गतिविधि इन रोगों से निपटने का उम्दा उपाय है लेकिन साथ ही यह सुनिश्चित करने का सही तरीका भी खोजा जाना चाहिए कि सभी बच्चे नियमित शारीरिक गतिविधि में पूरी तरह से शामिल हों।

किसी भी उपचार की रूपरेखा इस समझ पर टिकी होनी चाहिए कि एक बच्चे के शरीर और मन की 'तबीयत' या बनावट कैसी है। स्वास्थ्य और फिटनेस के बहुत से कार्यक्रम वयस्कों के परिप्रेक्ष्य को ध्यान में रखकर बनाए जाते हैं। इसके चलते उन तत्वों को भुला दिया जाता है जो बच्चों के सन्दर्भ में महत्वपूर्ण होते हैं। उदाहरण के लिए, बच्चों का 'जिम' जाना ठीक नहीं है। उनके शरीर एक जिम की बेहद व्यवस्थित, दोहराई जाने वाली और वजन उठाने की गतिविधियों के हिसाब से नहीं बने होते। उन्हें वजन घटाने के सीमित आहार (डाइट) पर भी नहीं रहना चाहिए। किसी भी व्यक्ति के लिए सन्तुलन जरूरी है लेकिन बच्चों के लिए वजन कम करने के साधन के तौर पर डाइटिंग बिलकुल ठीक नहीं है क्योंकि बच्चे का शरीर तो अभी विकसित हो रहा होता है। बच्चे बने ही खेलने के लिए होते हैं, इसी के द्वारा प्रकृति उन्हें स्वस्थ और फिट रखना सुनिश्चित

बन जाने के बाद कि खेलना बच्चों के लिए स्वाभाविक है, सबसे बड़ी चुनौती यह सुनिश्चित करने की हो जाती है कि कोई भी बच्चा खेलने से वंचित न रहे। स्कूलों के खेल-कार्यक्रम आमतौर पर सिलसिलेवार या व्यवस्थित नहीं होते और इनका बल खेलों में होनहार बच्चों/स्कूल टीमों को प्रोत्साहित करने पर रहता है। इस सबके चलते, अधिकांश बच्चे जिनका चयन नहीं हो पाता, या तो अलग-थलग पड़ जाते हैं या फिर उन्हें खेलने में आनन्द नहीं आता। तो हम कैसे सुनिश्चित करें कि उन्हें खेलने में आनन्द आए?

कुछ महत्वपूर्ण बातें इस प्रकार हैं:

1. उम्र-अनुसार खेल सामग्री : प्रत्येक बच्चा अपनी उम्र के हिसाब से ही खेल-सामग्री का प्रयोग कर पाता है। उदाहरण के लिए, बास्केटबॉल के खेल में, वयस्कों द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली बड़े आकार की बास्केटबॉल अगर छोटे बच्चों को खेलने के लिए दी जाएगी तो उम्रभर के लिए उनकी तकनीक बिगड़ जाएगी, क्योंकि वे तो बास्केटबॉल को शॉट-पुट (गोला) की तरह ही फेंक पाएँगे।
2. समावेश : सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि सब बच्चे गतिविधि में शामिल हों – गतिविधि उन बच्चों के लिए न बनाई जाए जिनमें खेलकूद की क्षमता पहले से मौजूद है। इससे यह सुनिश्चित हो पाता है कि सभी बच्चों की रुचि खेलने के अनुभव में बनी रहे और वे खेलों से दूर न हों। सही मात्रा/संख्या में खेल सामग्री उपलब्ध करवाकर और प्रत्येक सत्र में प्रत्येक बच्चे के हिसाब से विशिष्ट उद्देश्यों/

नतीजों वाली सिलसिलेवार योजना बनाकर यह सुनिश्चित किया जा सकता है कि सब बच्चे उस खेल, उस गतिविधि में शामिल हों और कोई भी बच्चा छूट न जाए।

3. बुनियादी कौशलों से परिचय : यह बहुत जरूरी है कि असली खेल में भाग लेने से पहले कुछ समय तक सभी बच्चों को उस खेल के बुनियादी नियम और कौशल सिखाए जाएँ। वर्ना, खेलों में पहले से उस्ताद बच्चे बाकी बच्चों पर हावी हो जाएँगे – और ये बच्चे, खेल का सही मजा नहीं ले पाएँगे।
4. छोटी-छोटी उपलब्धियों को पुरस्कृत करना : समावेश और उम्र-अनुसार उपयुक्त सामग्री के जरिए बच्चों को बुनियादी कौशल सिखाने के अलावा, देखी गई प्रगति को दर्ज करना और छोटे से छोटे सुधार को भी पुरस्कृत करना बहुत महत्वपूर्ण है (और यह कतई जरूरी नहीं है कि यह सुधार प्रतिस्पर्धा के स्तर पर हो!)। इससे बच्चों को प्रोत्साहन मिलता है कि वे अपना स्तर और ऊँचा उठाएँ, और लगातार सुधार की ओर बढ़ें।

#### निष्कर्ष

वयस्क (अभिभावक/स्कूल नेतृत्व) होने के नाते, अगली बार यदि हम देखें कि कोई बच्चा शारीरिक गतिविधि और खेलों के प्रति उत्साहित नहीं है, तो हमें एक मिनट के लिए रुककर विश्लेषण करना चाहिए कि उसे किस प्रकार का खेल-अनुभव मिलता रहा है। हो सकता है कि इस विश्लेषण से हमें कुछ सीधे, लेकिन चौंकाने वाले जवाब मिलें!

**सौमिल मजूमदार** भारत के सबसे पहले और सबसे बड़े स्कूली खेल-शिक्षण उपक्रम 'एजुस्पोर्ट्स' के सह-संस्थापक और मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सी.ई.ओ.) हैं। उनका विश्वास है कि खेल के जादू के जरिए जीवन-कौशलों से लैस बच्चों की एक स्वस्थ और चुस्त पीढ़ी विकसित करने के काम हेतु स्कूल, आदर्श भागीदार हैं। सौमिल 'स्पोर्टजविलेज' के संस्थापक-निदेशक भी हैं। विप्रो के साथ अपनी पारी के बाद वे 'क्यू-सपोर्ट' (भारत की पहली रिमोट टेक-सपोर्ट कम्पनियों में से एक) के संस्थापक-सी.ई.ओ. भी रहे।

वे आई.आई.टी., बम्बई से बी.टेक. और आई.आई.एम., बंगलौर से एम.बी.ए. हैं। भारत के कई अग्रणी स्कूलों में कार्यशालाएँ करने के अलावा वे आई.आई.एम., बंगलौर; आई.एस.बी., हैदराबाद; लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, त्रिवेन्द्रम और टी.आई.ई. (द इण्डस आन्ट्रप्रिन्टोर्स) के गेस्ट लेक्चरर भी रहे हैं। उनके पास 'नेहरू इंस्टिट्यूट ऑफ माउण्टेनियरिंग' (उत्तरकाशी) की बेसिक माउण्टेनियरिंग डिग्री भी है। सौमिल, महाराष्ट्र की बैडमिण्टन टीम और आई.आई.टी., बम्बई की फुटबॉल टीम में भी रहे हैं।