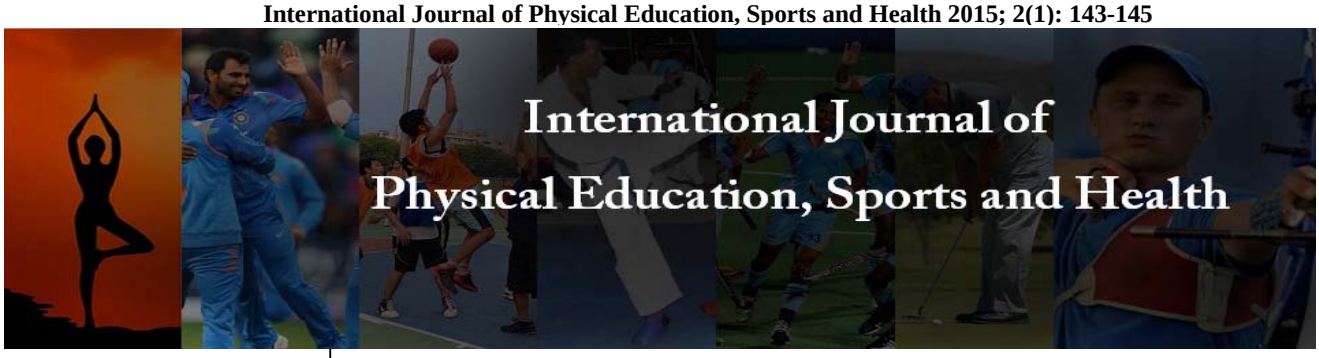
International Journal of Physical Education, Sports and Health 2015; 2(1): 143-145



P-ISSN: 2394-1685
E-ISSN: 2394-1693
Impact Factor (ISRA): 4.69
IJPESH 2015; 2(1): 143-145
© 2015 IJPESH
www.kheljournal.com
Received: 10-07-2015
Accepted: 11-08-2015

डा. अर्चना चहल
शारीरिक शिक्षा विभाग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय, इलाहाबाद, भारत

डा. विजय चहल
ऐथलेटिक एसोशियशन, डी० डी० यू० विश्वविद्यालय, गोरखपुर, भारत

Correspondence
अर्चना चहल
शारीरिक शिक्षा विभाग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय, इलाहाबाद, भारत

अक्षम व्यक्तियों के पुर्नवास में खेलों एवं शारीरिक शिक्षा की भूमिका

डा. अर्चना चहल तथा डा. विजय चहल

प्रस्तावना

अभी हाल ही में विशेष विश्व ग्रीष्म कालीन ओलम्पिक खेल 2015 (Special Olympic World Summer Games 2015) लॉस एजेलिंस में 25 जुलाई से 2 अगस्त 2015 तक आयोजित किये गये। जिनमें भारतीय दल का प्रदर्शन उत्कृष्ट एवं उत्साह वर्धन करने वाला रहा है। 47 स्वर्ण, 54 रजत और 71 कांस्य सहित कुल 172 पदक हमारे एथलीटों द्वारा जीते गये है। इसकी तुलना में पिछले खेल संस्करण जो कि एथेंस, ग्रीस में आयोजित हुए में भारत ने 156 पदक (56 स्वर्ण, 48 रजत और 52 कांस्य) जीते थे।

भारतीयों खिलाड़ियों के द्वारा विशेष विश्व ग्रीष्म कालीन ओलम्पिक 2015 में जीते गये पदकों की तालिका सूचीः

तालिका 1: वैयक्तिक खेल एवं स्पर्धाएं

	ऐक्विटिक	ऐथलेटिक्स	बैडमिन्टन	साइकिलिग	गोल्फ	पॉवर लिफ्टिंग	रोलर. स्केटिंग	टेबल टेनिस	कुल
स्वर्ण	02	17	05	06	02	02	10	02	46
रजत	02	14	02	09	.	06	17	03	53
कांस्य	03	16	03	08	.	24	12	01	66
कुल	07	47	10	23	02	32	39	06	165

तालिका 2: टीम खेल

	बॉस्केटबॉल	फुटबॉल	साफ्टबॉल	वॉलीबॉल	हैण्डबॉल	कुल
स्वर्ण	.	.	01	.	.	01
रजत	.	.	.	.	01	01
कांस्य	02	01	.	02	.	05
कुल	02	01	01	02	01	07

तालिका 3: वैयक्तिक एवं टीम खेलों में जीते गये कुल पदक

	स्वर्ण	रजत	कांस्य	कुल
वैयक्तिक	46	53	66	165
टीम	01	01	05	07
कुल	47	54	71	172

उपरोक्त पदक तालिका यह इंगित करती है कि सामान्य खिलाड़ियों की तुलना (जो उचित प्रतीत नहीं होती है) में उनके द्वारा स्थापित किए गये कीर्तिमान ही इसका सही तुलनात्मक उत्तर हो सकते हैं। भारतीय खिलाड़ियों द्वारा विभिन्न स्पार्धाओं में जो नये आयाम एवं कीर्तिमान रचे गये हैं उनकी वजह से ऐसे समय में वे विशेष खिलाड़ी, उनके माता पिता तथा प्रशिक्षिकों से सम्बन्धित जानकारियॉ आज अगर सुर्खिया पा रही है तथा भारतीय मानस पर हलचल पैदा कर रही है तो यह सिद्व करती है कि वे सब वास्तव में कितनी विशिष्ट है। उपरोक्त परिपेक्ष में उन विकलांग/अक्षम परन्तु अत्यन्त विशेष बच्चों की बहुमुखी प्रतिभा को शारीरिक शिक्षा एवं खेलों के माध्यम से कैसे प्रोत्साहित से किया जा सकता है, पर विचार करना अति अनिवार्य हो चुका है।

विकलांग व्यक्तियों के वुद्वि, विकास एवं पुर्नवास के लिए खेलों की भुमिका कोई नई अवधारणा नहीं है, परन्तु इस शक्तिशाली, मनोरंजनकारी एवं कम लागत के स्वस्थ माध्यम को अभी अपनी पूरी क्षमता के साथ प्रयोग करने के लिए अभी इस क्षेत्र में बहुत कुछ किये जाने की असीम सम्भावनाऍ है और इसे समझने के लिए पहले हमें अक्षमता/विकलांगता/अपंगता को समझना आवश्यक होगा।

प्रो0 अजमेर सिंह एवं अन्य लेखको के अनुसार विकलांगता अक्षमता अथवा अपंगता हो सकती है या नहीं हो सकती। यह अपंगता तब बनती है जब यह व्यक्ति की उम्मीदों में विध्न डालती है नौकरी की क्षमता में, परिवार, दोस्त या समाज के रिश्तों में हस्तक्षेप करती है। एक जैसी अक्षमता के लोग एक जैसा अपंग नहीं होते। उदाहरणार्थ एक फुटबॉल खिलाड़ी के पैर में चोट लगने से जितना वो प्रभावित होगा उतना शतरंज खेलने वाला खिलाड़ी कम अक्षमता महसूस करेगा क्योंकि उनके प्रदर्शन अलग–अलग प्रकार से प्रभावित होगी। यह समझने के लिए उन घटनाओं के देखना है जिनसे अपंगता या अक्षमता हुई। ये इस प्रकार है–

1- बीमारी (Disease)
2- क्षीणता (Impairment)
3. अक्षमता (Disability)
4- अपंगता (Handicap)

इसके साथ ही पुर्नवास को इस प्रकार परिभाषित किया जा सकता है कि, श्यह चिकित्सा, सामाजिक, शिक्षा तथा वोकेशनल साधनों द्वारा व्यक्ति को अधिकतम कार्य क्षमता प्रदान करने का संयुक्त साधन है।श इस में वह सब साधन शामिल है जो अपंगता के प्रभाव को काम करते है तथा उसे समाज से जोड़ते हैं। समुदायक जीवन में अपंग व्यक्तियों की भागेदारी इसका मुख्य लक्ष्य है। और खेल इस दशा में बेहतर काम कर सकते हैं क्योंकि कहा गया है कि श्खेल एक प्रसन्नतादायक, प्रेरक, प्राणियों के संरक्षण एवं विकास के लिए एक कियाशील गतिविधि है जिसमें व्यक्ति विशेष व्यक्ति को पूर्ण अवसर प्राप्त होते है।श

विकलांग व्यक्तियों के पुर्नवास में खेलों की भूमिका, को समझने के लिए इसकी ऐतिहासिक पृष्ठभूमि में जाना होगा, 1800 के अन्त में स्वीडन में खेल गतिविधियॉ विशेष रूप से जिम्नास्टिक्स को पहली बार विकलांग व्यक्तियों की चिकित्सा के साधन के रूप में प्रयुक्त किया गया था। जिनके माध्यम से पोस्चर डिफॉरमिटिस आदि की चिकित्सा की जाती थी जिसे आज हम करेक्टिव्स फिजिकल एजुकेशन के रूप में जानते है।

इसी प्रकार अवधारणा भी विकसित होने लगी थी कि विभिन्न प्रतियोगिताओं में भागीदारी कराकर उनके स्तर में सुधार लाया जा सकता है,यह उसी का परिणाम है कि विकलांग व्यक्तियों के लिए विभिन्न स्तरों पर खेलों का आयोजन किये जाने लगे।

अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर तीन प्रकार के ओलम्पिक खेल विभिन्न प्रतिस्पर्धाओं जैसे – व्हील चेयर बॉस्केट बॉल, व्हील चेयर डॉसिंग, व्हील चेयर रग्बी, व्हील चेयर टेनिस, पॉवर लिफटिंग, कर्लिग एवं डॉस स्पोर्टस, जूडो, शूटिंग, 5 साइड फुटबॉल, के रूप में आयोजित किये जाते हैः

1. डीफ ओलम्पिक – दृश्य श्रव्य रूप से कमजोर व्यक्तियों के लिए
2. पेरा ओलम्पिक – शारीरिक अंग हानि तथा ब्लाइन्डनेस से सम्बन्धित
3. विशेष ओलम्पिक – बौद्विक विकलांग लोगों के लिए

खेलों को विकलांग व्यक्तियों के जीवन में शामिल किये जाने के उद्देश्य :

खेलो को दो तरीकों से विकलांग व्यक्तियों के जीवन में शामिल किये जाने से उनकी स्थिति में सुधार एवं उत्थान करने के लिए खेल एवं उनसे सम्बन्धित गतिविधियॉ निम्नलिखित कार्य कर सकती हैं –

1. समुदायों में विकलांग व्यक्तियों के बारे में क्या सोच है? उससे जुड़े कलंक एवं भेदभाव को कम कर स्थिति में बदलाव ला सकते है?
2. विकलांग व्यक्तियों को खेल वे अधिकार देते है जिससे वे पूरी तरह से ये महसूस करें कि वे कितने सक्षम हो सकते हैं तथा अपनी क्षमता के अनुसार अपनी स्थिति में तथा समाज में क्या परिवर्तन ला सकते है?

विकलांग व्यक्तियों को खेल में शामिल किये जाने की सीमाऍ होती हैं:

यह सत्य है कि विकलांग व्यक्तियों को विभिन्न खेलों में शामिल किये जाने के लिए कुछ सीमाऍ हैं। परन्तु उपरोक्त दोनों तरीकों पर विचार एवं कार्य करने के साथ–साथ उचित संचार, ज्ञान और कौशल के साथ, खेल के नए भौतिक और सामाजिक कौशल, आत्मविश्वास और सकारात्मक संबंधों के अधिग्रहण के माध्यम से व्यक्तियों और समुदाय के नजरिए को बदलने और सशक्त बनाने के लिए खेल एवं सम्बन्धित गतिविधियॉ एक शक्तिशाली माध्यम के रूप में प्रयुक्त हो सकती है।

विकलांग व्यक्तियों के जीवन में सुधार लाने के साधन के रूप में शारीरिक गतिविधियॉ तथा खेलों का आयोजन :

खेल विकलांग व्यक्तियों और सहस्राब्दि विकास लक्ष्यों खेल की शक्ति अंतर्राष्ट्रीय समझौतें, रणनीतियों और उपकरणों की एक दिशा विस्तार में परिलक्षित होता है। 1978 के यूनेस्कों चार्टर में शारीरिक शिक्षा और खेल में विकलांग व्यक्तियों के लिए खेलों के मूल्य की अपनी–अपनी देशों में पहचान करने के लिए कहा गया है। जिससे कि उसके माध्यम से बेराजगारी, गरीबी व कलंक को कम करने और उनके आत्मसम्मान, आत्मविश्वास और सामाजिक कौशल उन्मूलन को बढ़ाने के लिए प्रयुक्त हो सकते है।

इसके लिए समय–समय पर विभिन्न नीति निर्धारित कर संस्तुतिया की गई है –

1. एक राष्ट्रीय उद्देश्य के रूप में इन अधिकारों की प्राप्ति एवं समाज में स्वीकार्यता की घोषणा के रूप में।
2. सरकारी स्तर पर भेदभावपूर्ण व्यवहार एवं उनको पहचानना तथा उनका उन्मूलन।
3. खेल राष्ट्रीय विकास रणनीतियों पर विशेष ध्यान केन्द्रित करना और अवसर विकसित करने के लिए विकलांग व्यक्तियों को भी शामिल किया जाना।
4. वे किसी खेल में पूरी तरह भाग ले सकते है, यह सुनिश्चित करने के लिए विकलांग व्यक्तियों के लिए अधिक मौलिक, सामाजिक समर्थन स्थापित करना।
5. किसी भी विकलांगता कानून में बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा को शामिल करना।
6. सभी बच्चों के लिए सशक्त शारीरिक शिक्षा की विशिष्ट आवश्यकता बनाना।
7. सभी के लिए खेल, भागीदारी, मुख्यधारा खेल, विशिष्ट विकलांगता खेल को पुनः परिभाषित करना।
8. सरकार खेल और विकलांगता नीतियों के संवाद और दाता एजेंसियों, विकास भागीदारों और प्रभावित व्यक्तियों के लिए सक्रिय एवं सुलभ बनाना।
9. खेल एवं विकलांगता पर अन्तर्राष्ट्रीय नीति ज्ञान का आदान–प्रदान और उन्हें विकसित करने के लिए समन्वित तन्त्र को सुनिश्चित करना।

खेल सेवा प्रदाताओं की विशेष भूमिकाः

उपरोक्त सस्तुतियों को कियानवयन के लिए विभिन्न खेल सेवा प्रदाताओं की भूमिकाओं का निर्धारण इस प्रकार कर सकते है–

1. प्रतिभागियों के उदाहरण के रूप में उनकी कोचिंग में विकलांग व्यक्तियों को शामिल करना।
2. खेल सुविधाओं की जानकारी और उनकी सुलभता प्रदान करना।
3. खेलों में अनुकूलन और शामिल किए जाने के तरीकों पर शारीरिक शिक्षकों, सेवा प्रदाताओं और खेल क्लबों को विशेष

रूप से शिक्षित करना।
4. विकलांग व्यक्तियों के लिए गतिविधियों का आयोजन करने की सेवा प्रदाताओं और खेल क्लबों को प्रोत्साहित करना।
5. राष्ट्रीय खेल दिवस व विभिन्न आयोजनों पर विकलांग खिलाड़ियों को विशिष्ट अतिथियों के रूप में शामिल करना।
6. विकलांग व्यक्तियों के हाथ में खेल नेतृत्व की स्थिति जैसे शिक्षक या कोच कें रूप में शामिल किए जाने का समर्थन करना।
7. विशेष सुविधाओं से युक्त स्टेडियम व स्थानों को सुलभ कराना।
8. प्रत्येक स्तर पर उनकी प्रतिस्पर्धाओं को बढ़ाने के लिए तथा उनकी उपलब्धियों को मीडिया कवरेज को बढ़ावा देना।
9. खेलों में उनका सकारात्मक उदाहरण के रूप में पहचानना व पुरस्कृत करना।
10. विभिन्न खेलों को विशिष्ट रूप से डिजाइन करना।

अक्षम व्यक्तियों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए खेलों एवं शारीरिक गतिविधियों की भूमिकाः

खेलों एवं शारीरिक गतिविधियों का अक्षम व्यक्तियों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त विशिष्ट भूमिका हो सकती है–

यह सच है कि अक्षम व्यक्ति अन्य व्यक्ति की भॉति सामान्य काम नहीं कर पाते लेकिन सेहत के लिए व बीमारियों से बचने के लिए उनकी आवश्यकतायें सामान्य व्यक्तियों से भी अधिक होती है। जिसके लिए शारीरिक शिक्षा एवं खेलों की जानकारी एवं प्रयोग उनकी स्वस्थता के लिए किया जाता है। सामाजिक सहायता से वे सामान्य शारीरिक गतिविधियॉ पूरी करते है। जिससे कि वे विभिन्न दैनिक जीवन से सम्बन्धित सामान्य को कम कर जीवनशैली में सुधार कर लेकिन हृदय सम्बन्धित समास्यायें, कैंसर, ज्वाइंट प्राबलम्स, ब्लडप्रेशर तथा मधुमेह से बचाव कर सकें साथ ही उनकी स्टेमिना व मस्कुलर स्ट्रेन्थ बढ़ सके तथा उनके चिंता व अवसाद के लक्षणों को घटा कर मूड व मानसिक स्वास्थय को बढ़ाने के लिए प्रयुक्त हो सके। जिससे उनके जीवन में गुणात्मक सुधार किया जा सकें।

लेकिन खेल या शारीरिक गतिविधियॉ का प्रयोग उनके विकलांगता एवं अक्षमता के स्तर को ध्यान में रखतें हुए करानी चाहिए। शुरुआत में उनकी शारीरिक गति कम अन्तराल (5–10 मिनट) की हो तथा धीरे–धीरे वांछित स्तर पर चले जाना चाहिए। ऐसी गतिविधि करने से पहले उन्हें चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए तथा अपनी पसंद, जरूरत व जीवन से हालात के अनुसार ही शारीरिक गतिविधि का चुनाव किया जाना चाहिए।

निष्कर्ष– खेल व मनोरंजन गतिविधियों तक उनकी पहुॅच अन्ततः उनके जीवन की गुणवत्ता में सुधार, बेहतर आत्मविश्वास, प्रेरणा और सामाजिक जागरूकता के लिए अग्रणी, अक्षम लोगों के लिए अवसरों को बढ़ाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। खेल बड़े पैमाने पर अपने समुदाय के भीतर और समाज में विकलांग लोंगों को सशक्त बनाने के लिए एक उपकरण के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। यह रोजगार, नेतृत्व विकास और पहुॅच को बढ़ावा देने के लिए एक प्रवेश द्वार बन सकता है। इसके लिए हमारे सामने दीपा मलिक, अरुणिमा सिन्हा, राजीव बग्गा और अनेकों महान खिलाड़ियों के उदाहरण उपस्थित हैं। जैसे कि एक राष्ट्रीय पेरा ओलम्पिक तैराक के द्वारा YWTC (Yes We Too Can) संस्था स्थापित की गयी थी आज उनके उद्देश्य ना केवल विशिष्ट अपितु सामान्य व्यक्तियों के लिये भी प्रेरणाश्रोत हैं। तो आइये खेलों की इस महान दुनिया में आप सभी का स्वागत है जिससे कि "SPORTS FOR ALL" की अवधारणा को सम्भव किया जा सके।

सन्दर्भ सूची

1. ग्रिफिथ, एच विंटर. (1989). *कंपलीट गाइड टू स्पोर्टस इंजरी,* नई दिल्ली मेट्रोपोलिटन बुक क0प0लि0
2. युदेनिच, टी. वी. (1986). एक्सीडेंट फर्स्ट एड, मास्का, मीर पब्लिशर्ज।
3. अजमेर सिंह, जगदीश बैंस, जगतार सिंह गिल, रशपाल सिंह बराड़, तथा निरमलजीत कौर राठी शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान, कल्याणी पब्लिशर्ज़ लुधियाना –2004
4. http:// www.disabled-world.com/sports.
5. Sport and persons with disabilities: fostering inclusion and www.un.org/wcm/webdav/.../sport/Chapter5 Sport and Disabled
6. Introduction - Events India2014 - Choice International
7. www.choice-international.com/events/events-2014/july.../introductions
8. YWTC Charitable Trust: Yes We Too Can!!!
9. ywtccharitabletrust.hpage.in/
10. http://www.narendramodi.in/india-shines-at-the-special-olympic-world-summer-games-2015