

உடற்பயிற்சியை நாடும் சிறுவர்கள்

ர்ச்சனா வேலாயுதம்

வருங்காலத் தலைமுறையினருக்கு உடற்பயிற்சி செய்வதில் அதிக ஈடுபாடு இல்லை என்பதை அண்மையில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வின் முடிவில் தெரியவந்துள்ளது.

உலகளவில் ஒப்பிடும்போது, சிங்கப்பூரில் உள்ள 18 வயதுக்கு உட்பட்ட சிறுவர்கள் போதிய அளவு உடற்பயிற்சி செய்வதில்லை என்று சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக்கழகத்தின் சோ கவீ ஹோக் பொதுச் சுகாதார கழகம் நடத்திய ஆய்வில் தெரியவந்தது.

ஒருநாளில் குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்ற பரிந்துரைப்பை ஆய்வில் பங்கேற்றவர்களில் பாதிக்கு மேற்பட்டோர் இதை பூர்த்திசெய்யவில்லை.

இதில், சிங்கப்பூரில் இந்திய சமூகத்தைச் சேர்ந்த சிறுவர்கள் சிலர், உடற்பயிற்சியில் தங்களின் ஈடுபாடு குறித்து தமிழ் முரசிடம் பகிர்ந்துகொண்டனர்.

சுவில் காட்டேஜ் உயர்நிலைப் பள்ளியில் பயிலும் 16 வயது ஜி.எஸ்.விதூர், சிறு வயதிலிருந்து காற்பந்து விளையாடுவதில் நாட்டம் கொண்டவர்.

ஒன்பது வயதில் இருந்தே தன் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து காற்பந்து விளையாடுவதை வழக்கமாகக் கொண்ட இவர், அந்தப் பழக்கத்தை இன்றுவரை கைவிடவில்லை.

ஆசிரியர்களின் ஊக்குவிப்பால் பள்ளியில் நடைபெறும் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளிலும் உற்சாகமாக ஈடுபட்டு வரும் விதூர், உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை நன்கு அறிந்து கொண்டுள்ளதாகக் கூறினார்.

“முழுமையான கல்வி என்ற நோக்கத்துடன், நமக்கு உடற்பயிற்சியின் நலன்கள், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையுடன் வாழ்வதற்கான அறிவுரைகள், தவறான முறையில் உடற்பயிற்சி செய்வதால் ஏற்படும் விளைவுகள் போன்றவற்றை நமக்குக் கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள்,” என்றார் விதூர். இதில், ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறைக்கான குறிப்புகள், பயிற்சி வகுப்புகள் போன்ற இலவச அறிவுரைகள் இணையத்தில் எளிதாக கிடைப்பதால் இளை

யர்களிடையே உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் பழக்கம் அதிகரித்து வருகிறது. “படிக்கும் எனக்குப் பணம் செலுத்தி உடற்பயிற்சிக் கூடங்களுக்குச் செல்ல முடியாததால், சமூக ஊடகங்களிலிருந்து கிடைக்கும் இலவச அறிவுரைகள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை ஆரம்பிக்க ஊக்கம் தருகின்றன,” என்று நம்புவதாகக் கூறுகிறார் தனியார் பள்ளியைச் சேர்ந்த 15 வயது ஆதித்யா பி.

உடல் பருமனைக் குறைக்க, தினமும் யூடியூப் வலைத்தளத்தில் உள்ள உடற்பயிற்சிக் காணொளியை ஆதித்யா பின்பற்றுவதாகக் கூறுகிறார்.

மேலும், “என் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணிக்காக்க நான் உடற்பயிற்சிக் கூடத்திற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறை சென்று உடலில் உள்ள முக்கிய தசைகளை வலுப்படுத்த பளு தூக்கும் பயிற்சியில் ஈடுபடுவேன்.”

“அதேவேளையில், சரியான முறையில் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய டிக்டாக் தளத்தில் உடற்பயிற்சிப் பயிற்றுவிப்பாளர்களின் அறிவுரையைப் பின்பற்றுவேன். ஆனாலும், பள்ளிக்கூட நேரம் தவிர்ந்து மற்ற நேரங்களிலும் உடற்பயிற்சி செய்ய விருப்பமாக



சிங்கப்பூரில் உள்ள 18 வயதுக்கு உட்பட்ட சிறுவர்கள் போதிய அளவு உடற்பயிற்சி செய்வதில்லை என்று சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக்கழகத்தின் சோ கவீ ஹோக் பொதுச் சுகாதார கழகம் நடத்திய ஆய்வின் முடிவில் தெரியவந்துள்ளது. காற்பந்து, மெதுவோட்டம் உள்ளிட்ட பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டு இளையர்கள் உடலை ஆரோக்கியமாகவும் கட்டுக்கோப்பாகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள். கோப்பு படம்: ஸ்டீவ் டைம்ஸ்

உள்ளது. இருந்தாலும் பள்ளி, குடும்பம், துணைப்பாட வகுப்புகள், இணைப்பாட வகுப்புகள் போன்ற பொறுப்புகளைச் சமாளிப்பதற்கே நேரம் செலவாகிவிடுகிறது,” என்கிறார் ஆதித்யா.

“இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு போன்ற உடல்நலப் பிரச்சினைகளில் இருந்து நம்மைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் நான் பள்ளியில் தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சி செய்து வரு

கிறேன். ஆனால், என் பரபரப்பான வாழ்க்கைச் சூழலில், பள்ளிக்கு வெளியே உடற்பயிற்சி செய்ய நேரம் இல்லை,” என்று 14 வயது சரண் ஜி கூறினார்.

மற்றொரு மாணவரான ஆதித்யா, நாள்தோறும் மாலை 7 மணிக்கு தன் தாயாருடன் சேர்ந்து மெதுவோட்டம் ஓடுவதாகக் கூறினார். அவ்வாறு மெதுவோட்டம் மேற்கொள்ளும்போது அதை ஒரு சமையாக எண்ணா

மல் உற்சாகமூட்டும் செயல் என நினைத்துச் செய்வேன். அப்போதுதான், என்னால் சேர்வின்றி உற்சாகமாக மெதுவோட்டம் செல்ல முடியும்.

அத்துடன் மெதுவோட்டத்திற்குச் செல்ல அந்த மாலைப் பொழுது எப்போது வரும் என்று உற்சாகமாகக் காத்துக்கொண்டிருப்பேன்,” என்று கூறினார் ஆதித்யா.

உடற்பயிற்சி பற்றி பிள்ளை

களுக்கு விழிப்புணர்வுட்டுவதோடு அவர்களுக்கு அதற்கான வாய்ப்பையும் பெற்றோர்கள் ஏற்படுத்தித் தரவேண்டும் என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள். உடற்பயிற்சிக்கு என்று ஒரு நேரத்தை ஒதுக்கி பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து பெற்றோரும் உற்சாகத்துடன் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டு பயனடையலாம்.

rachv@sph.com.sg