

സമ്പൂർണ്ണ കായിക ക്ഷമതാ പദ്ധതി 2008-09

പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾ

സമ്പൂർണ്ണ കായിക ക്ഷമതാ പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കായിക ക്ഷമതാ പരിശോധന നടന്നു. 2008-09 അദ്ധ്യയന വർഷത്തിൽ കേരളത്തിലെ 5 മുതൽ 9 വരെ ക്ലാസ്സുകളിൽ പഠിച്ചിരുന്ന കുട്ടികളെയാണ് പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരാക്കിയത്. കേരള സർക്കാരിന്റെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരമാണ് സമ്പൂർണ്ണ കായിക ക്ഷമതാ പദ്ധതി (TPFP) യുടെ ഭാഗമായി ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കായിക ക്ഷമതാ പരിശോധന (HRPFT) നടന്നത്. ഈ റിപ്പോർട്ട് 2008-09ലെ പരിശോധനാ നടത്തിപ്പിന്റെ ഫലങ്ങൾ സംക്ഷിപ്തമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നു. ഗവൺമെന്റ് ഉത്തരവ് (എം.എസ്) നം.10/08/പൊതു വിദ്യാഭ്യാസം, തീയതി, തിരുവനന്തപുരം 07.01.2008 പ്രകാരം കേരള സർക്കാർ സമ്പൂർണ്ണ കായിക ക്ഷമതാ പദ്ധതിയുടെ (TPFP) നിർവഹണത്തിന് അനുമതി നൽകി. കേരളത്തിലെ സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കായിക ക്ഷമത ഉയർത്തുന്നതിനായി വിദ്യാഭ്യാസ, കായിക, ആരോഗ്യ വകുപ്പുകൾ സംയുക്തമായി കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ വഴി നടത്തുന്ന സമഗ്ര പദ്ധതിയാണിത്. മുഴുവൻ സ്കൂൾ കുട്ടികളുടെയും ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ കായിക ക്ഷമത വിലയിരുത്തുക എന്നതാണ് ഈ പദ്ധതിയുടെ പ്രാഥമിക കർമ്മമായി വിഭാവനം ചെയ്യുന്നത്. രാഷ്ട്രപതി പ്രതിഭാ പാട്ടിൽ 2007 നവംബർ ഒന്നിന് പദ്ധതിയ്ക്ക് ഔദ്യോഗികമായ തുടക്കം കുറിച്ചു.

നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തെ യുവജനങ്ങൾ വലിയൊരളവിൽ, നിഷ്ക്രിയരും, ക്ഷമതയില്ലാത്തവരമാണെന്നാണ് പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്. കാലക്രമത്തിൽ, ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ മൂലമുള്ള മരണനിരക്കു കുറയ്ക്കുന്നതിൽ പതിറ്റാണ്ടുകൾ കൊണ്ട് നേടിയെടുത്ത പുരോഗതിയെ കീഴ്മേൽ മറിക്കുമെന്ന ഭീഷണിയുയർത്തുന്നതാണ് ഈ ശാരീരിക നിഷ്ക്രിയത്വം. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനുള്ള സംസ്ഥാന ബജറ്റിനെയും ഇതു തകർക്കും. കായിക വിനോദങ്ങളിലും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും യുവജനങ്ങളുടെ പങ്കാളിത്തം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ശ്രമം, സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ മുൻഗണനാ വിഷയങ്ങളിൽ നിർണ്ണായകമായ ഒന്നാണ്. പുതിയ ഫലപ്രദമായ നടപടികൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു സ്വീകരിച്ചും പൊതുമേഖലയേയും സ്വകാര്യമേഖലയേയും പങ്കാളികളാക്കിക്കൊണ്ടും നമ്മുടെ യുവജനങ്ങളെ ആജീവനാന്തം കായിക ക്ഷമതയുള്ളവരാക്കി മാറ്റുന്നതിനുള്ള ശ്രമങ്ങളുമായി മുന്നോട്ടു പോകേണ്ടതുണ്ട്.

സമ്പൂർണ്ണ കായിക ക്ഷമതാ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി കഴിഞ്ഞ വർഷം സംസ്ഥാനത്തെ സ്കൂളുകളിൽ നടത്തിയ കായിക ക്ഷമതാ പരിശോധനയുടെ ഫലങ്ങൾ:

കേരളത്തിലെ കുട്ടികൾ കായിക രംഗത്ത് പിന്നോട്ടു പോകുന്നതിന്റെ കാരണം അവരുടെ മോശപ്പെട്ട കായിക ക്ഷമതയാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ടതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ഓരോ കുട്ടിയുടേയും കായികക്ഷമത പരിശോധിക്കുന്നതിന് ഇങ്ങനെയൊരു പദ്ധതി കേരള സർക്കാർ ആവിഷ്കരിച്ചത്. വിദ്യാഭ്യാസം, സ്പോർട്സ്, ആരോഗ്യം, തദ്ദേശസ്വയംഭരണം എന്നീ വകുപ്പുകളുടെ സംയുക്താഭിമുഖ്യത്തിൽ കേരള സ്പോർട്സ് കൗൺസിലിന്റെ നേതൃത്വത്തിലാണ് 2008-09 അദ്ധ്യായന വർഷത്തിൽ സംസ്ഥാനത്തെ സ്കൂളുകളിൽ കായിക ക്ഷമതാ പരിശോധന നടത്തിയത്. അഞ്ചു മുതൽ ഒൻപതു വരെയുള്ള ക്ലാസുകളിലെ കുട്ടികളിലാണ് പരിശോധന നടത്തിയത്. ഈ വർഷം മുതൽ പത്താം ക്ലാസിലെ വിദ്യാർത്ഥികളെയും പരിശോധനയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തും. ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഭാഗമായുള്ള കായിക ക്ഷമതാ പരിശോധന എല്ലാ വർഷവും നടത്തുന്നതോടെ ഓരോ വർഷം കഴിയുമ്പോഴും കുട്ടികളുടെ കായിക ക്ഷമത സമഗ്രമായി അവിലയിരുത്താനും കുട്ടികളുടെ കായികരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിച്ചു നടപ്പാക്കാനും കഴിയും. ഒരു സംസ്ഥാനത്തെ മുഴുവൻ കുട്ടികളുടെയും കായിക ക്ഷമത പരിശോധിക്കുന്ന ഇത്തരം ഒരു പദ്ധതി ഇന്ത്യയിൽത്തന്നെ ആദ്യമായാണ് നടപ്പാക്കുന്നത്.

2008-09 അക്കാദമിക് വർഷം മുഴുവൻ സ്കൂളുകളിലും കായിക ക്ഷമതാ പരിശോധന നടപ്പാക്കാനാണ് ലക്ഷ്യമിട്ടതെങ്കിലും 4315 സ്കൂളുകളിൽ (മൊത്തം സ്കൂളുകളുടെ 73%) മാത്രമാണ് പരിശോധന നടന്നത്. പരിശോധന നടത്താത്ത സ്കൂളുകളോട് വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പു വിശദീകരണം ചോദിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഈ അദ്ധ്യയന വർഷത്തിൽ എല്ലാ സ്കൂളുകളിലെയും 5 മുതൽ 10 വരെയുള്ള ക്ലാസ്സുകളിലെ എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികളുടെയും കായിക ക്ഷമത പരിശോധിക്കും. ഇത് ജൂൺ 15നു മുമ്പ് പൂർത്തിയാക്കേണ്ടതാണ്.

കഴിഞ്ഞ പരിശോധനയിൽ, നമ്മുടെ കുട്ടികൾ കായിക ക്ഷമതയിൽ വളരെ പിന്നിലാണെന്നാണ് വ്യക്തമായിട്ടുള്ളത്.

മൊത്തം 16,28,943 കുട്ടികളെ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരാക്കി ഇവരിൽ 19.61 ശതമാനം കുട്ടികൾക്കു മാത്രമേ എല്ലാ പരിശോധനകളിലും ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ അളവിലെങ്കിലും, (Minimum Recommended Standard) നിർദ്ദിഷ്ട നിലവാരം പുലർത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞതായി കണ്ടുള്ളൂ.

മൊത്തം കുട്ടികളുടെ 4.10 ശതമാനം (66,800) എല്ലാ കായിക ക്ഷമതാ പരിശോധനകളിലും 75 പോയിന്റിലധികം നേടി രണ്ടാം ഘട്ടമായ അഭിരുചി പരിശോധനയ്ക്ക് യോഗ്യത നേടി.

രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ 18,938 വിദ്യാർത്ഥികൾ മാത്രമാണ് പങ്കെടുത്തത്. സ്റ്റേറ്റ് ടെസ്റ്റിംഗ് അതോറിറ്റി നേരിട്ടു നടത്തിയ പ്രസ്തുത പരിശോധനയിൽ 8161 വിദ്യാർത്ഥികൾ എല്ലാ ടെസ്റ്റിനങ്ങളിലും നിർദ്ദിഷ്ട നിലവാരമായ 75 പോയിന്റ് നേടി.

രണ്ടാം ഘട്ട പരിശോധനയിൽ 474 വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് 'എ' ഗ്രേഡു കിട്ടി (90 പോയിന്റിനു മുകളിൽ). 1430 പേർ 'ബി' ഗ്രേഡും (80 പോയിന്റിനു മുകളിൽ), 6257 പേർ 'സി' ഗ്രേഡും (75 പോയിന്റിനു മുകളിൽ) നേടി.

പെൺകുട്ടികളുടെ പ്രകടനത്തിന്റെ സംസ്ഥാന ശരാശരി പരിഗണിക്കുമ്പോൾ 10 വയസ്സുകാരായ കുട്ടികൾ മാത്രമാണ് വയറിന്റെ കരുത്തിന്റെ(Abdominal Strength) കാര്യത്തിൽ നിർദ്ദിഷ്ട നിലവാരം പുലർത്തുന്നതെന്നു കാണുന്നു. മറ്റു ക്ഷമതാ മാനദണ്ഡങ്ങളിൽ സംസ്ഥാന ശരാശരി നിർദ്ദിഷ്ട നിലവാരത്തിൽ താഴെയാണ്.

53.69 ശതമാനം വിദ്യാർത്ഥിനികൾക്കും വയറിന്റെ കരുത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ നിർദ്ദിഷ്ട നിലവാരം ഇല്ലെന്ന് ഡേറ്റാകൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. പ്രായം കൂടുന്നതിനനുസരിച്ച് പരാജ്ഞിതരുടെ ശതമാനം വർദ്ധിക്കുന്നതായും കാണുന്നു. (13 വയസ്സ് 64.62 ശതമാനം, 15 വയസ്സ് 68.3 ശതമാനം)

നമ്മുടെ വിദ്യാർത്ഥിനികൾക്കും കായിക ക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളുടെ പ്രകടനം ഏഷ്യയിലെ തന്നെ ഇപ്പാൻ പോലുള്ള രാജ്യങ്ങളിലെയും അമേരിക്കയിലെയും കുട്ടികളുടേതുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ, വളരെ താഴെയാണെന്നും ഡോക്ടറുകൾ കാണിക്കുന്നു. വയറിന്റെ കരുത്തില്ലായ്മ മോശം ശരീര ഘടനയ്ക്കും കൂടവയറിനും കാരണമാകുന്നു. പിൻക്കാലത്ത് നടുവേദനയുണ്ടാകാനും ഇത് കാരണമാകുന്നു.

64.82 ശതമാനം വിദ്യാർത്ഥിനികളും ശരീര ഭാഗങ്ങളുടെ അയവിന്റെ (Flexibility) കാര്യത്തിൽ നിർദ്ദിഷ്ട നിലവാരം പുലർത്തുന്നതിൽ പരാജയപ്പെട്ടു. പ്രായം കൂടുന്നതിനനുസരിച്ച് പരാജിതരുടെ ശതമാനവും ഉയരുന്നു. (13 വയസ്സ് 59.78 ശതമാനം, 14 വയസ്സ് 62.97 ശതമാനം, 15 വയസ്സ് 73.11 ശതമാനം)

ഒരു മൈൽ ഓട്ടത്തിലെ നിലവാരമില്ലായ്മ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ഈ പെൺകുട്ടികളുടെ ഹൃദയ -ശ്വാസനാവയവങ്ങളുടെ താഴ്ന്ന പ്രവർത്തനശേഷിയെയാണ്. 42.05 ശതമാനം പേർക്കും നിർദ്ദിഷ്ട നിലവാരം പുലർത്താനായില്ല. പ്രായം കൂടുന്തോറും പരാജിതരുടെ ശതമാനവും വർദ്ധിക്കുന്നതായി കണ്ടു. (13 വയസ്സ് 41.95 ശതമാനം, 14 വയസ്സ് 47.23 ശതമാനം, 15 വയസ്സ് 49.89 ശതമാനം)

2008-09 വർഷത്തിൽ നടന്ന രണ്ടാം ഘട്ട പരിശോധനയിൽ 474 വിദ്യാർത്ഥികൾ “എ” ഗ്രേഡും, 1430 വിദ്യാർത്ഥികൾ “ബി” ഗ്രേഡും, 6257 വിദ്യാർത്ഥികൾ “സി” ഗ്രേഡും കരസ്ഥമാക്കി. “എ” ഗ്രേഡ് കിട്ടിയ എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും 500 രൂപ പാരിതോഷികവും മെഡലും, സർട്ടിഫിക്കറ്റും നൽകും. “ബി”, “സി” ഗ്രേഡ് നേടിയ കുട്ടികൾക്ക് മെഡലും, സർട്ടിഫിക്കറ്റും നൽകും.

ഓരോ ഇില്ലയിലും മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവെച്ച ഒരു സ്കൂളിന് 10000 രൂപ പാരിതോഷികവും, പ്രശസ്തിപത്രവും സംസ്ഥാനതല ഫംഗ്ഷനിൽ വിതരണം ചെയ്യും. എം.എ. ഹൈസ്കൂൾ , തുറവൂർ, എറണാകുളം ഇില്ലയാണ് 2712 പോയിന്റോടെ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടി, വളയം യു.പി.എസ്, വടകര, കോഴിക്കോട് (2436), സെന്റ് തോമസ് ഹൈസ്കൂൾ, കല്ലറ, കോട്ടയം (1542), പടിഞ്ഞാറെത്തറ എ.യു.പി.എസ്., വയനാട് (1228), AKNMMAMHS, ഒറ്റപ്പാലം, പാലക്കട് (1200), ദേവാധർ ഗവ: HSS, താനൂർ, മലപ്പുറം (1138), AV ഗവ: HS For Boys, തഴവ, കൊല്ലം (1081), മെയ്പടവ് VV UPS, മീഞ്ച, കാസറഗോഡ് (1000), സെന്റ് ജോൺസ് HSS മറ്റം, മാവേലിക്കര, ആലപ്പുഴ (956), മേരികുളം SM UPS, അയ്യപ്പൻകോവിൽ, കട്ടപ്പന, ഇടുക്കി (877), ഗവ: HSS പിരപ്പൻകോട്, തിരുവനന്തപുരം (826), പേരളം UPS, കരിവള്ളൂർ, കണ്ണൂർ (767), മോഡൽ റസിഡൻഷ്യൽ സ്കൂൾ, പത്തനംതിട്ട (634), സെന്റ് ജോസഫ് HSS, പാവറട്ടി, തൃശ്ശൂർ (535) എന്നിവയാണ് ഇല്ലാ അടിസ്ഥാനത്തിൽ യോഗ്യത നേടിയ സ്കൂളുകൾ. സമ്പൂർണ്ണ കായിക ക്ഷമതാ പദ്ധതിയുടെ ഏറ്റവും നല്ല കോർഡിനേറ്റർക്കുള്ള അവാർഡിൽ കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി ഗവ: ഹൈ സ്കൂൾ അധ്യാപകനും, കോട്ടയം ഇില്ലാ ചീഫ് കോർഡിനേറ്ററുമായ കെ. ഡി. ദേവസ്യ അർഹനായി. അദ്ദേഹത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ കോട്ടയം ഇില്ല 100 ശതമാനം സ്കൂളുകളെയും പങ്കെടുപ്പിച്ച് മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ച വെച്ചിരുന്നു.

7 ശതമാനം പെൺകുട്ടികൾക്ക് ആവശ്യത്തിനുള്ള ശരീര ഭാരം തീരെ കുറവാണെന്നു കണ്ടു. (BMI 13-ൽ താഴെ). 54 ശതമാനം പേർക്ക് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന അനുശാസിക്കുന്ന 18.50 എന്ന ശരാശരിയിലും താഴെയാണെന്നും കണ്ടു. 3.2 ശതമാനം പേർക്കുമാത്രമാണ് അമിതഭാരമുള്ളതായി കണ്ടത്. BMI 13-ൽ താഴെ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള 16 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ളവർക്ക് കടുത്ത മെലിച്ചിലിന്റെ കാരണം കണ്ടെത്താൻ വൈദ്യ പരിശോധന ആവശ്യമാണ്.

കായിക ക്ഷമതാ പരിശോധനാ ഇനങ്ങളിൽ നിർദ്ദിഷ്ട നിലവാരം പുലർത്താൻ കഴിയാത്ത ആൺകുട്ടികളുടെ ശരാശരിയും പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് വർദ്ധിക്കുന്നതായി കണ്ടു.

ആൺകുട്ടികളുടെ കായിക ക്ഷമതയുടെ സംസ്ഥാന ശരാശരി കാണിച്ചത് 10, 11, 12 വയസ്സുകാർക്ക് 'ഡി' ഗ്രേഡിനു തുല്യമായ നിർദ്ദിഷ്ട നിലവാരമുണ്ടെന്നാണ്.

13, 14, 15 വയസ്സുകാരായ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ വയറിന്റെ കരുത്ത്, ശരീര ഭാഗങ്ങളുടെ അയവ്, ഹൃദയ-ശ്വാസനാവായവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തന ക്ഷമത എന്നിവ പരിശോധിച്ചപ്പോൾ അവ നിർദ്ദിഷ്ട ആരോഗ്യ നിലവാരം പുലർത്തുന്നില്ലെന്നു കണ്ടു.

ആൺകുട്ടികളുടെ ഹൃദയ-ശ്വാസനാവായവങ്ങളുടെ ക്ഷമത പരിശോധിച്ചതിൽ, 13 വയസ്സിനു താഴെയുള്ളവരുടേതിനെക്കാൾ മോശമായ പ്രകടനമാണ് 14, 15 വയസ്സുകാരുടേതെന്ന് കണ്ടു.

ശാരീരിക ക്ഷമതയുടെ അഞ്ചു മേഖലകൾ പരിശോധിച്ചതിൽ 2008-ലെ കണ്ടെത്തൽ, ശരീര പുരോ ഭാഗത്തിന്റെ കരുത്താണ് ഏറ്റവും മുന്നിലെന്നാണ്. (ഉയർന്ന ക്ഷമതാ മേഖല HFZ ശരാശരി 61.71) ഏറ്റവും പിന്നിൽ ശരീരത്തിന്റെ അയവും (ശരാശരി 37.35 ശതമാനം).

ഭയപ്പെടുത്തുന്നതും ആരോഗ്യ തകർച്ചയിലേക്കു നയിക്കുന്നതുമായ വസ്തുതകളുടെ ഈ കണ്ടെത്തലുകളുടെ പ്രഥമ കാരണങ്ങൾ ഇവയാണ്:

- (A) കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ അഭാവം;
- (B) കായിക പ്രവർത്തനമുണ്ടെങ്കിൽത്തന്നെ അവ അപര്യാപ്തമോ ശരിയായ ദിശയിലല്ലാത്തതോ ആണ്.
- (C) വിദ്യാർത്ഥി വിദ്യാർത്ഥിനികൾ ഉയർന്ന ക്ലാസ്സുകളിലെത്തുമ്പോൾ പഠനത്തിലുള്ള ഊന്നൽ അധികമാകുന്നു. അവർക്ക് കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സമയം കണ്ടെത്താനാകുന്നില്ല.