

संशोधन छोट्या मैदानासंबंधित



अभिजित दिनेश पाटील

शारीरिक शिक्षण शिक्षक, परांजपे विद्या मंदिर, पुणे
mr.abhijit93@gmail.com

प्रस्तावना : कोठारी आयोगानुसार आदर्श शालेय शिक्षण कसे असावे या संदर्भात सांगितलेले आहे की, शारीरिक शिक्षण केवळ तंदुरुस्तीवर भर देत नसून शारीरिक कार्यक्षमता, मानसिक सतर्कता व सांघिक प्रवृत्ती, नेतृत्व, नियमांचा आदर, विजयावर सय्यम यांसारख्या गुणांवर भर देते. शारीरिक शिक्षणातील अपेक्षित फलनिष्पत्ती हवी असेल तर त्यात सहभागी होणाऱ्यांची क्षमता व आवड विचारात घेतली पाहिजेत. परंपरागत खेळ व शारीरिक बाबी यांवर शारीरिक शिक्षण कार्यक्रमावर भर दिला पाहिजे त्यासाठी त्यांनी पहिली ते चौथी साठी प्रत्येक आठवड्यातून शाळेत शारीरिक शिक्षणाचे दहा तासिका असणे आवश्यक आहे असे नमूद करण्यात आले आहे.

प्राथमिक शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमात आराखडा २००५ नुसार शारीरिक शिक्षणात आरोग्यधिश्रित दृष्टिकोन ठेवून वैशिष्ट्यपूर्ण अभ्यासक्रमाची रचना केली आहे. यामध्ये मनोरंजक खेळांचा सुद्धा समावेश करण्यात आला आहे. विद्यार्थ्यांच्या दृष्टिकोनाने हा अभ्यासक्रम महत्त्वाचा आहे. यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये मूल्ये जोपासना, सामाजिक गुण व व्यक्तिमत्व विकास होण्यास मदत होईल. शारीरिक शिक्षणाची अंमलबजावणी करण्यासाठी पुरेसे मैदान, क्रीडा साहित्य, प्रशिक्षित

शारीरिक शिक्षण शिक्षक, शाळेतील सुविधांची कमी असते.

सध्या यांत्रिक युगात व वाढत्या लोकसंख्येमुळे व शहरीकरणामुळे क्रीडा मैदाने ही लुप्त होत चालली आहे अशावेळी मुले ही मैदानाकडे न येता यांत्रिक खेळाकडे त्यांचा कल हा वाढत आहे व त्यांच्या शारीरिक हालचाली सुद्धा कमी होत चालले आहे. त्याचा परिणाम म्हणून लड्डपणा, मधुमेह यांसारखे अनेक आजारांना आमंत्रण देत आहे. अशावेळी आपण त्यांना शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून धडे दिल्यास किंवा शिक्षण देणे महत्त्वाचे आहे. शालेय स्तरावर जर आपण विद्यार्थ्यांकडून कारक हालचाली करून घेतल्या तर संशोधकाचे अंतर कमी होण्यास मदत होईल नंतर आपण विविध शारीरिक उपक्रम, मनोरंजनात्मक खेळ यांचा समावेश केल्यास यामध्ये फरक आढळून येईल. जरी मैदानांची कमतरता असल्या तरी लहान क्षेत्रात खेळता येतील असे खेळ तयार करून या खेळामध्ये जास्तीत जास्त मूलभूत कारक कौशल्यांचा समावेश करून विद्यार्थ्यांचे कारक कौशल्यही वाढते का? याचा शोध घेण्यासाठीच मी माझ्या एम.पी.एड. चे संशोधन शा. शिक्षण शिक्षकांना नेहमीच भेडसावणाऱ्या समस्यांशी संबंधित केले ते म्हणजे छोट्या मैदानाशी संबंधित. त्यासाठी मी परांजपे

विद्या मंदिर, पुणे येथे शैक्षणिक वर्ष २०१९-२०, शिकत असलेल्या इयत्ता चौथी तुकडी रायगड मधील सर्व विद्यार्थ्यांच्या रनिंग, थ्रोईंग, कॅचिंग, ड्रीबलिंग, जागेवरून उंच उडी या मूलभूत कारक कौशल्यांची चाचणी घेण्यात आली व त्यानंतर शारीरिक शिक्षण उपक्रम राबविण्यात आला व शारीरिक शारीरिक उपक्रमांमध्ये विद्यार्थ्यांच्या मूलभूत कारक कौशल्यांवर काय परिणाम होतो हे तपासण्यासाठी पश्चात चाचणी घेण्यात आली. व असे आढळून आले की, विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक शिक्षण उपक्रमामुळे विद्यार्थ्यांच्या मूलभूत कौशल्यांमध्ये सार्थक परिणाम आढळून आला.

वाढत्या लोकसंख्येमुळे व शहरीकरणामुळे क्रीडा मैदानेही लुप्त झाली आहे व याचा परिणाम बऱ्याच शहरी शाळांवर वर झालेला आहे. मोठ्या प्रमाणात शहरी शाळांना क्रीडांगणे ही लघु स्वरूपात मिळालेली आहे. शारीरिक शिक्षणाचे तास घेण्यासाठी क्रीडांगण हवेतसे मिळत नाही व शारीरिक शिक्षणाचे तास घेण्यासाठी शारीरिक शिक्षण शिककाला मोठ्या प्रमाणात संकटांना सामोरे जावे लागते तसेच शारीरिक शिक्षण तास घेण्यासाठी आम्हाला क्रीडांगणे हे पुरेसे मिळत नाही. अशा असंख्य तक्रारी शारीरिक शिक्षक करत असतात परंतु, प्रस्तुत संशोधन संशोधनाच्या निकषांवरून असे आढळून आले की लघु क्रीडांगणावर सुद्धा संशोधनात संशोधकाने घेतलेल्या शारीरिक शिक्षण उपक्रम व लघु खेळ अशा उपक्रमाने विद्यार्थ्यांच्या मूलभूत कारक कौशल्य उत्तम प्रकारे विकसित करू शकतो यासाठी मोठे क्रीडांगण हवे असे नाही. हे प्रस्तुत संशोधनात सिद्ध केलेले आहे.

प्रस्तुत संशोधनात संशोधनाने तयार केलेल्या शारीरिक शिक्षण उपक्रम व लघु खेळ यांचा उपयोग

करून विद्यार्थ्यांचे मूलभूत कारक कौशल्य उत्तम प्रकारे विकसित करू शकतो असे संशोधकाला वाटते. तसेच ह्याचा उपयोग विद्यार्थ्यांचे कारक कौशल्य विकसित करण्यासाठी सर्व शारीरिक शिक्षण शिक्षक शिक्षकांनी करावा असे प्रस्तुत संशोधनाचा निष्कर्षावरून संशोधकाला वाटते. संशोधन करताना तयार केलेले शारीरिक उपक्रम व खेळ पुढीलप्रमाणे.

१) बॅक टू बॅक

साहित्य - आवश्यकता नाही.

कौशल्य - मूलभूत शारीरिक हालचाली

वर्णन - विद्यार्थ्यांची संख्या ही विषम असणे आवश्यक आहे. तसे नसेल तर शिक्षक खेळू शकतात. विद्यार्थी पळत असताना इशारा किंवा सिग्नल दिल्यास प्रत्येक विद्यार्थी दुसऱ्या विद्यार्थ्यांबरोबर पाठीला पाठ लावून थांबतो. एखादा विद्यार्थी जोडीदाराविना असेल तर असेल हा विद्यार्थी पुढील सिग्नलसाठी टाळ्या वाजवतो तेव्हा सर्व विद्यार्थी आपला जोडीदार बदलतात. जोडीदार शोधताना पूर्वीच्या खेळांमध्ये आपला जोडीदार नसावा. (म्हणजे नवीन जोडीदार असावा)

विविधता - अतिरिक्त कमांड ठेवल्याने अधिक सक्रियता प्राप्त केली जाऊ शकते. तेव्हा विद्यार्थी जोडीदाराबरोबर पाठीला पाठीला पाठ लावून थांबतात तेव्हा शिक्षक म्हणतात प्रत्येक जण पळा (स्किपिंग, लंगडी, उडी मारणे, स्लाइडिंग) इतर कमांड हत्तीसारखे चाला. तेव्हा विद्यार्थी हालचाल करतात. जेव्हा सिग्नल दिला जातो तेव्हा ताबडतोब नवीन जोडीदार शोधावा व पाठीला पाठ करून उभे राहावे.

२) बॉल पासिंग

साहित्य - प्रत्येक गटासाठी पाच ते सहा वेगवेगळ्या प्रकारचे बॉल.

कौशल्य - बॉल हाताळणे.

रचना - प्रत्येक गटामध्ये पंधरा किंवा त्यापेक्षा कमी विद्यार्थी असावेत.

वर्णन - दोन किंवा दोनपेक्षा जास्त गटामध्ये विद्यार्थी विभागावे. १५ पेक्षा जास्त विद्यार्थी एका वर्तुळामध्ये असू नये. विद्यार्थ्यांनी सुरक्षित अंतर घेऊन वर्तुळामध्ये थांबावे. शिक्षक वर्तुळाभोवती एक बॉल विद्यार्थ्यांकडे देतो तो त्याच दिशेने बॉल विद्यार्थ्यांकडून फिरवला जातो त्याच दिशेने बॉल विद्यार्थ्यांकडून फिरतो तेव्हा विद्यार्थी दुसरा बॉल वापरतो. जर एखाद्या विद्यार्थ्यांकडून बॉल खाली पडला तर तो परत घ्यावा. व परत खेळ चालू ठेवावा. काही वेळानंतर शिष्टी वाजवली जाते आणि प्रत्येक संघाच्या गुणांची बेरीज केली जाते खाली पडल्यास त्यांना एक गुण द्यावा सर्वात कमी वेळा ज्या संघाचा बॉल खाली पडला तो संघ विजयी ठरवावा. मोठे ब्लॉक्स किंवा सॉफ्टबॉल सॉफ्टवेअरचा वापर बॉल पासिंगसाठी केला जाऊ शकतो.

३) ब्लाईंड फोल्ड डक

साहित्य - ब्रूमस्टिक किंवा घुंगरु काठी

कौशल्य - मूलभूत शारीरिक हालचाली

वर्णन - एका विद्यार्थ्याला बदक म्हणून संबोधले जाते मुलगी असेल तर प्रेरणा व मुलगा असेल तर राम. वर्तुळाच्या मध्यभागी डोळे बंद करून उभे राहतो. त्यांच्या हातामध्ये काठी असते जी जमिनीवर टेकते काठीने जमिनीवर टॅप केल्यानंतर विद्यार्थ्यांना लंगडी किंवा इतर मूलभूत शारीरिक हालचाली करण्यास सांगणे. वर्तुळावरील

विद्यार्थी एकाच दिशेने हालचाल करतो. नंतर दोन वेळा जमिनीवर टॅप करतो. त्यामुळे विद्यार्थी थांबतात. वर्तुळात मुले शोधण्यासाठी डोळ्यावर पट्टी बांधून काठी सोबत फिरते. ती विचारते तू कोण आहे? मुलगा प्रत्युत्तर देतो क्लेक क्लेक ती ओळखण्याचा प्रयत्न करते जर अंदाज अचूक किंवा योग्य असेल तर तो विद्यार्थी बदक असेल जर अंदाज चुकला तर परत एक वेळेस संधी द्यावी दोन अंदाजानंतर दुसरा विद्यार्थी बदक बनेल.

४) सर्कल स्टूप

साहित्य - म्युझिक किंवा पॉम पॉम.

कौशल्य - म्युझिक वर हालचाल करणे.

वर्णन - विद्यार्थी एका वर्तुळामध्ये उलट दिशेने तोंड करून थांबलेली असतात. यामध्ये म्युझिक किंवा टॉम टॉम बिट वापरले जाऊ शकते. विद्यार्थी योग्य प्रकारे म्युझिक चालू झाल्यास मार्चिंग करतात. म्युझिक थांबल्यानंतर विद्यार्थी जमिनीवर हात स्पर्श करतात. जोपर्यंत मुलांना म्युझिकचा आवाज येत नाही तो पर्यंत विद्यार्थी जमिनीवर हा स्पर्श केलेले असतात व स्वतःचा तोल सांभाळतात. जे विद्यार्थी सर्वात शेवटी जमिनीला हात स्पर्श करतात आणि जे विद्यार्थी तोल सावरू शकत नाही ते विद्यार्थी दुसरी फेरी येईपर्यंत मध्यभागी प्रतीक्षा करतात. विद्यार्थ्यांनी चांगल्या प्रकारे मार्चिंग केले पाहिजे आणि योग्य प्रकारे खाली वाकणे गरजेचे आहे. म्युझिकचा कालावधी भिन्न असावा.

विविधता -

१ योग्य संगीताचा वापर करून मुलांना विविध मूलभूत शारीरिक हालचाली उदा. लंगडी, स्कीपिंग, गॅलपींग इ. हालचाली देऊ शकतो.

२ थांबण्याच्या स्थितीत बदल करून त्याऐवजी

पुश-अप्स, क्रॅब लेम डॉग किंवा एका पायावर तोल सांभाळणे किंवा एक हात व एक पाय जमिनीला स्पर्श करणे सांभाळणे. या प्रकारची विविधता वापरल्याने मुलांना आवड निर्माण होते.

५) चेंज साईड

साहित्य – आवश्यकता नाही.

कौशल्य – शरीर व्यवस्थापन
(Body awarness)

वर्णन – दोन समोरासमोर समांतर ३० फूट अंतरावर रेषा आखावी. निम्मे विद्यार्थी एका रेषेवर व निम्मे विद्यार्थी दुसऱ्या रेषेवर थांबतील. सुरु इशारा दिल्यानंतर अ रेषेवरील विद्यार्थी ब रेषेवर जातील व ब रेषेवरील विद्यार्थी अ या रेषेवर येतील त्यांचे चेहरे समोरासमोर असावेत आणि लक्ष द्यावे. योग्य प्रकारे पहिल्यांदा रेषा पार करतो त्या गटाला गुण द्यावे. जेव्हा विद्यार्थी समोरच्या गटातून जात असतो किंवा रेषा ओलांडत असतो अशावेळी त्यांनी काळजी घेतली पाहिजे ते योग्य प्रकारे अंतर घेऊन थांबले पाहिजेत. त्यामुळे प्रत्येक गटाला योग्य प्रकारे जाण्याची संधी मिळते. यामध्ये वेगवेगळ्या स्थानांतरीय हालचाली असाव्यात. शिक्षक चालणे, लंगडी, मोठे स्टेप, स्लाइडिंग आणि इतर स्थानांतर हालचालीचा वापर करू शकतो.

अध्यापनातील सूचना – यश हे जो गट प्रथम रेषा ओलांडतो त्यावर अवलंबून असते म्हणून शिक्षकांनी नियमांचे शॉर्टकट पहावे आणि विद्यार्थ्यांबरोबर या समस्येवर बोलणे आवश्यक आहे.

विविधता – स्पर्धा प्रत्येक रेषेवर दोन गट करून त्या विरुद्ध दोन गटांत बरोबर होऊ शकते.

६) मिड नाईट

साहित्य – आवश्यकता नाही.

कौशल्य – रनिंग, हुलकावणी देणे.

वर्णन – जो विद्यार्थी राज्य घेणार आहे म्हणजे कोल्हा त्यापासून ४० फूट अंतरावर एक सुरक्षा लाईन असते. त्या रेषेच्या मागे इतर विद्यार्थी थांबतात. खेळ सुरु झाल्यानंतर सर्व विद्यार्थी हळूहळू पुढे चालतात आणि विचारतात कोल्होबा कोल्होबा किती वेळ झाला? तेव्हा कोल्होबा विविध प्रकारे उत्तर देतो. बेड टाईम, साडेतीन व विद्यार्थ्यांना त्याच्याकडे आकर्षित करतो काही वेळानंतर कोल्होबा म्हणतो मिड नाईट असे उत्तर देतो. तेव्हा कोल्होबा विद्यार्थ्यांचा पाठलाग करत सुरक्षा लाईन पर्यंत जातो. जो विद्यार्थी पकडला गेला. (सुरक्षा लाईन पर्यंत पोहोचला नाही) तो कोल्होबा सोबत सामील होतो व इतरांना पकडण्यात मदत करतो. जोपर्यंत कोल्होबा मिडनाईट बोलणार नाही तोपर्यंत कोणताही विद्यार्थी जागा सोडणार नाही.

विविधता – यामध्ये विविध स्थानांतरीय हालचाली चा वापर करू शकतो ज्याप्रमाणे लंगडी, स्लायडिंग, उडी मारणे, पळणे.

संदर्भ :

- Victor P. Dauer and Robert P. Panagrazi. (1983). Dynamic physical education for Elementary school children .8th edition
- <https://youtu.be/2eVFfi1Ypk>

