



महाराष्ट्रीय मंडळ  
चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक  
शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

# गतिमान

शारीरिक शिक्षण



## महाराष्ट्रीय मंडळाचे

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय गुलटेकडी पुणे

## गतिमान शारीरिक शिक्षण

वर्ष : जुलै २०२०, अंक १

आश्रयदाते

श्री. धनंजय दामले

मुख्य संपादक

डॉ. सोपान कांगणे

संपादकीय सल्लागार

मा. डॉ. संजीव सोनवणे

मा. डॉ. दत्तात्रय तापकीर

मा. मनोज देवळेकर

कार्यकारी संपादक

शरद आहेर

संपादक मंडळ

श्रीमती सुवर्णा देवळनकर

श्री. विश्वनाथ पाटोळे

श्री. मिलिंद ढमढेरे

डॉ. बालाजी पोटे

डॉ. महेश देशपांडे

सौ. उज्वला राजे

डॉ. अमित प्रभू

श्रीमती आदिती बुवा

पत्र व्यवहाराचा पत्ता : महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, मुकुंद

नगर गुलटेकडी पुणे ४११०३७.

दूरध्वनी: ०२०२४२६१८७२ (१०:०० ते ५:००),

ईमेल: [agashecollegepune@gmail.com](mailto:agashecollegepune@gmail.com)

### लेखकांसाठी

या नियतकालिकेमध्ये आपणही आपले अनुभव, ज्ञान, आपल्या कार्यक्षेत्रातील उत्तम उपक्रम याबद्दल लेख लिहू शकाल. त्यासंबंधी काही सूचना पुढीलप्रमाणे : \* लेख मराठीत टाइप अथवा हस्तलिखित असावा \* लेख १००० ते १५०० शब्दांचा असावा \* आवश्यक तेथे आकृत्या, फोटो आणि संदर्भ यांचा समावेश करावा \* लेखाच्या शेवटी आपले संपूर्ण नाव, पत्ता व मोबाइल नंबर लिहावे \* आपला लेख पुढील ईमेलवर पाठवावा : [magazine@agashecollege.org](mailto:magazine@agashecollege.org)

# प्रस्तावना

महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय हे गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षणासाठी ओळखले जाते. शारीरिक शिक्षणातील गुणवत्ता वाढीसाठी नेहमीच पुढाकार घेणारे महाविद्यालय हि ओळख अधिक सुस्पष्ट करण्यासाठी नियतकालिक सुरू करत आहोत. हे नियतकालिक विविध स्तरावरील शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा क्षेत्रात कार्यरत असलेल्या सर्व घटकांसाठी आहे. असे म्हणतात की, 'एखादा प्रश्न जर सुटायचा असेल तर त्या विषयाचे साहित्य निर्माण व्हावे लागते त्यामुळे तो प्रश्न सुटायला मदत होते.' शारीरिक शिक्षणामध्ये खूप कमी प्रमाणात मराठीमध्ये साहित्य उपलब्ध आहे. त्यामुळे शारीरिक शिक्षणातील मराठी साहित्य निर्मिती करणे, शारीरिक शिक्षणातील मराठी साहित्याचे जतन करणे, शारीरिक शिक्षणातील अद्ययावत ज्ञान, माहिती, संशोधन शारीरिक शिक्षणाशी संबंधित घटकापर्यंत पोहोचविण्यास पुढाकार घेणे, शारीरिक शिक्षणातील उत्तम उपक्रम, पद्धतींची माहिती शारीरिक शिक्षणातील सर्व घटकापर्यंत पोहोचविणे आणि शारीरिक शिक्षणातील लेखकांना प्रोत्साहन देणे, व्यासपीठ उपलब्ध करून देणे. ही उद्दिष्टे डोळ्यासमोर ठेवून हे नियतकालिक सुरू करत आहोत.

या नियतकालिकेमध्ये महाविद्यालयामध्ये चालणारे संशोधन, महाराष्ट्रातील वेगवेगळ्या शाळांमध्ये चाललेल्या चांगल्या उपक्रमांचे संकलन करून ते जास्तीत जास्त शिक्षकांपर्यंत पोहोचविणे, प्रयोगशील व उपक्रमशील शिक्षकांचे कार्य सर्वांपर्यंत पोहोचविणे, बदललेल्या क्रीडाविषयक नियम, तंत्र, डावपेच व आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील क्रीडाप्रवाह शिक्षकांपर्यंत पोहोचविणे, राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विषयक घडामोडीवर चर्चा करणे, शासनाच्या विविध योजनांची माहिती सर्वांपर्यंत पोहोचविणे, चांगल्या कामाची चर्चा घडून आणणे अशा विविध प्रकारची माहिती असणार आहे. शारीरिक शिक्षणात ज्ञान प्रसार करण्यासाठी आणि सकारात्मक वातावरण निर्मितीसाठी हे नियतकालिक निश्चित योगदान देऊ शकेल असा विश्वास वाटतो.

# अनुक्रमणिका

१. साहसी खेळ	३
२. मी शारीरिक शिक्षण शिक्षक की प्रशिक्षक ?	८
३. खेळू या हसू या	१०
४. कुलपद्धती व शालांतर्गत स्पर्धा	१५
५. तंत्राचा मंत्र	३१
६. शाळांमधील व्हॉलीबॉल	३६
७. प्रात्यक्षिक 'क्रम'वारी	३९
८. स्वमग्नता आणि शारीरिक शिक्षण	४५
९. क्रीडाविषयक शासकीय धोरणे	५०
१०. शारीरिक शिक्षणातील पर्यायी अध्यापन शैली	५५



## साहसी खेळ

डॉ. अमीत दत्ताराम प्रभू

साहस!! वाह, भारी, रम्य ठिकाणे, निसर्ग, खूप मज्जा व अठवस्मरणीय क्षण, थरकाप, दमछाक, थकवा, कशाला असे काही, वेडेपणा आहे, इ. – साहस हा शब्द ऐकलं की असे सकारात्मक तर काही लोकांच्या मनात काहीसे नकारात्मक विचार येतात. तुम्हाला काय वाटते साहस हे फक्त या काही शब्दांपुरते, भावना किंवा विचारांपुरते मर्यादित आहे? नक्कीच नाही. मग साहस म्हणजे नक्की काय? साहस म्हणजे अशा घटना ज्या अनपेक्षितपणे घडतात आणि त्यात धोका किंवा तोटा होण्याची शक्यता असते. वेडेपणा असल्याशिवाय साहस करता येणार नाही असे वाटते पण, हा वेडेपणा नियंत्रित असावा अन्यतः साहस करण्यासाठी वेडेपणा करणारा जिवंत राहणार नाही. तसं पाहिलं तर प्रेमात पडणे किंवा लग्न करणे यास साहस म्हणायला हरकत नाही, पण तो कौटुंबिक व सामाजिक विषय होईल व आपल्याला त्यात तसं



खूप काही रस नसेल. साहसी उपक्रमात किंवा खेळात धाडसी पराक्रम, उल्लेखनीय घटना, उत्तेजक चकमकी आणि जीवनातील महत्वाचे उपक्रम याचा समावेश असतो. खरं तर हा थोडासा वेडेपणाच.

साहसी अनुभव मानसिक व शारीरिक उत्तेजना तयार करतात ज्यांचा अर्थ व्यक्ती सकारात्मक – आनंद व प्रवाह – किंवा नकारात्मक – भीती किंवा दुःखः असा लावतो.

काही लोकांसाठी सध्याचे जीवन सुद्धा एक साहस आहे व ते दहशतवादी हल्ले, बॉम्ब स्फोट, हवामानाची तीव्र परिस्थिती, दैनंदिन व्यस्त दिनचर्या, इ. यांना साहस म्हणून संबोधत आहे. आपण घरी पुन्हा येऊ की नाही हे देखील सांगता येत नाही. हे साहस असले तरी ते सध्याच्या जीवनातील एक अविभाज्य घटक झाले आहे व ह्या अनिश्चित गोष्टींसाठी तयार होण्यासाठी आपल्याला इतर साहसी उपक्रमात सहभागी होऊन अधिक तयार राहून जीवनात अधिक साहस जोडावे लागणार आहे. साहसी उपक्रम किंवा खेळ ही वरील सहसापेक्षा खूप मोठी, वेगळी व व्यापक संज्ञा आहे.

### साहसी खेळाची व्याख्या

“साहसी खेळ म्हणजे असे मैदानी खेळ/उपक्रम ज्यामध्ये प्रतिस्पर्धी नैसर्गिक वातावरणा विरुद्ध इतरांपेक्षा स्वतःशी स्पर्धा करतो.”

“असे विशिष्ट खेळ व उपक्रम ज्यामध्ये जिवाला धोका आहे त्यास साहसी खेळ म्हणतात.”

“असे खेळ ज्यामध्ये गती, ऊंची, उच्च प्रतीची शारीरिक दमछाक व विशिष्ट असे दर्जेदार साहित्य व स्टंट यांचा समावेश असतो त्यास साहसी खेळ म्हणतात.”



## साहसी खेळांचा इतिहास

साहसी उपक्रमाची/खेळाची खरी सुरुवात कुठे व कधी झाली ही सांगणे अत्यंत अवघड आहे. खरंतर मनुष्याची सुरुवात व साहसी खेळाची सुरुवात एकाच वेळी झाली असं म्हणायला हरकत नाही. पण एक स्वतंत्र खेळ म्हणून ह्या खेळाचा इतिहास खालील प्रमाणे सापडतो.

- १९५० मध्ये “एक्सट्रिम स्पोर्ट्स” या शब्दाचा उगम झाला.
- अर्नेस्ट हेमिंगवे यांनी - “फक्त तीन क्रीडा प्रकार आहेत बुल फायटिंग, मोटर रेसिंग व गिर्यारोहण व इतर सर्व साधे खेळ आहेत.” ह्या मध्ये क्रीडा प्रकार याचा अर्थ असे उपक्रम

ज्यामध्ये जीवित हानी किंवा मरण्याची शक्यता आहे व इतर उपक्रमास खेळ असे संबोधले आहे.

- डेव्हिड कर्क, क्रिस बेकर व अॅलन वेस्टन यांनी डेंजरस स्पोर्ट्स क्लब ऑफ ऑक्सफोर्ड युनिवर्सिटी, इंग्लंड यांची स्थापना केली. १ एप्रिल १९७९ मध्ये आधुनिक काळातील बंजी जंपिंग करून संस्थेने प्रसिद्धी मिळवली. तसेच इतर तसेच इतर विविध उपक्रमांचे आयोजन केले - स्कींग, हॅंग ग्लाइडिंग, जॉरबिंग, मायक्रोलाइट फ्लाइंग, बेस जम्पिंग इ.
- पहिल्या द-गेम्सची सुरुवात १९९५ मध्ये न्यूपार्ट, प्रोवीडेन्स, माऊंट स्नो व वरमाऊंट, अमेरिका येथे झाली.



## साहसी खेळांचे वर्गीकरण

विविध तज्ञांनी साहसी खेळाचे वर्गीकरण वेगळे केलेले दिसून येते व त्याचे सार खाली मांडले आहे.

सुरुवातीला ‘वाहन’ प्रमाणे वर्गीकरण केले गेले. ते पुढीलप्रमाणे.

एक्सट्रिम वेहीकल / वाहन (मोटराइज्ड व नॉन मोटराइज्ड)	एक्सट्रिम नॉन-वेहीकल/विना वाहन
स्कींग, मोटर स्पोर्ट्स, पॅरॅशूट, विंगसुट, बोर्ड स्पोर्ट्स इ.	फ्री क्लाइंबिंग, पार्कर इ.

पाहायला गेलं तर साहसी खेळांचे वर्गीकरण करणे अवघड आहे. साहसी खेळ हे खाली नमूद केलेल्या खेळांपूरतच मर्यादित नसून इतर बरेच खेळ आहेत.

कदाचित आपण या माहितीचे वाचन करीत असताना एखादा नवीन साहसी खेळ उदयास येत असेल.

## पृष्ठभाग व साहित्य प्रमाणे वर्गीकरण

लँड	वेहिकल	बोर्ड	एरो	वॉटर
बंजी जम्पिंग	माऊंटन सायकलिंग/ बायकिंग	बॉडी बोर्डिंग	एयरसॉफ्ट	कॅनोइंग व कायकिंग
हायलायनिंग स्लॅकलायनिंग	ड्रॅग रेसिंग पॅरामोटिंग	स्लेड्जिंग	बलूनिंग	ओपन वॉटर स्विमिंग
पेंटबॉल	मोटर सायकलिंग	स्कींग, सर्फिंग, सेलिंग, बोर्डिंग	फ्री-डायविंग	राफटिंग
पार्कर	स्नोमोबायलिंग	काईटस्कींग, विंडस्कींग	ग्लायडिंग-हॅंग, पॅरा इ.	सेलिंग, सर्फिंग, स्कींग
स्टंट पोगो	युनि सायकलिंग	रोलर डरबी	पॅरासेलिंग	स्कूबा डायविंग
जॉरबिंग	बीएमएक्स फ्रीस्टाइल		स्काय सर्फिंग	स्नॉर्केलिंग
गिर्यारोहण	मोटरक्रॉस			स्पीयर फिशिंग
बिलडरिंग	स्ट्रीट लुग			

भारतात व महाराष्ट्रात आपल्याला बऱ्याच ठिकाणी साहसी खेळात सहभागी होण्याची संधी उपलब्ध होऊ शकते. मुख्यतः महाराष्ट्रात गिर्यारोहण व काही इतर साहसी खेळाचा अनुभव घेण्याची भरपूर संधी उपलब्ध आहे. गिर्यारोहणाचा अनुभव घेण्यासाठी दख्खनच्या पठारावर व सह्याद्रीत बरीच ठिकाणे आहेत तसेच विविध संस्था गिर्यारोहण व प्रस्तरारोहण मोहिमांचे आयोजन करत आहे.

### साहसी खेळातून शिकण्यासारखे

साहसी खेळ व उपक्रम आपल्याला खूप काही शिकवून जातात व आपण विविध गुण संपन्न होतो. साहसी उपक्रमात सहभागी होऊन जे प्रमुख गुण

आपल्याला आत्मसात करता येऊ शकतात ते गुण खाली दिले आहेत.

- समायोजन व समन्वय
- संबंध चांगले होतात
- चांगली निर्णय घेण्याची क्षमता
- विश्वास आणि आत्म-विश्वास
- जवाबदारी वाटून घेणे.
- उच्च शारीरिक व मानसिक तंदुरुस्ती
- सकारात्मक विचारसरणी
- वाईट सवयी सोडणे
- चांगले प्रशासन आणि व्यवस्थापन कौशल्य

- आवड
- उच्च बौद्धिक क्षमता
- चांगले व्यक्तिमत्व व चारित्र्य
- संभाषण कौशल्य
- पर्यावरण जागरूकता
- योग्यता व आनंदाचे समाधान
- दृढनिश्चय
- खंबीरपणा
- नेतृत्व गुण व संघ एकतानता
- शिस्त व वक्तुशीरपणा
- ताण व भीती कम
- विविध विषयातील ज्ञान वाढते
- आत्मनिर्भरता
- स्वच्छता
- आउटडोर कौशल्य शिकणे/ज्ञात होते

साहस म्हणजे इंग्रजीत अॅडव्हेंचर, आपल्याला सामान्य जीवनात कोणत्यातरी स्वरूपाच्या धाडसाची भर घातल्यास जीवनाला खरा अर्थ मिळेल. अॅडव्हेंचर या शब्दापासून साहस विराची काही प्रमुख गुणवैशिष्ट्ये सांगण्याचा प्रयत्न केला आहे.

- A : ADAPTABILITY  
योग्यता
- D : DESIRE & DETERMINATION  
इच्छा आणि दृढनिश्चय
- V : VISION & VALUES  
दूरदृष्टी आणि मूल्य
- E : EXPERIENCE & ENJOYMENT  
अनुभव आणि आनंद
- N : NATURAL CURIOSITY  
नैसर्गिक कुतूहल

- T : TEAMWORK & TRUST  
संघ एकतानता व विश्वास
- U : UNLIMITED OPTIMISM  
अमर्यादित आशावाद
- R : RISKABILITY  
जोखीम क्षमता
- E : EXCEPTIONAL PERFORMANCE  
असाधारण कार्यक्षमता

साहसी उपक्रमात सहभागी होऊन आपण निसर्गाच्या खूप जवळ येतो व आपल्याला निसर्गाबद्दल खूप काही शिकता येते. निसर्ग आपल्याला नम्र, जागरूक आणि निसर्गासोबत सावधगिरीने रहा हे शिकवतो. या अनुभवाबरोबर मुलांमधील सुप्त गुणांना वाव मिळतो. दैनंदिन जीवनातील दगदगीतून बाहेर पडायचे असल्यास निसर्गाच्या जवळ नियमित जावे व सर्व भीती, थकवा बाजूला ठेऊन थोडा वेडेपणा करून कोणत्या तरी एका साहसी खेळात जरूर सहभागी व्हा. लहानपणी लागलेली ही साहसाची आवड आपल्याला बरेच काही शिकवून तर जाईल, पण त्याच बरोबर आपला सर्वांगीण विकास होईल. शाळेत असताना साहसी खेळासाठी तयार होण्यासाठी पहिल्यांदा तुम्ही सोपे उपक्रम करू शकता जसे हायकिंग/ट्रेकिंग, पोहणे, स्केटिंग, जिम्नॅस्टिक्स इ. हे शिकल्यास आपल्याला विविध साहसी खेळ सहज अवगत करता येतील.

साहसी खेळांची वाढती लोकप्रियता व त्याचे महत्व शाळा प्रशासन व प्राचार्यांनी कधीच ओळखले आहे व शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी साहसी खेळांचे, साहसी शिबिरांचे आयोजन करित आहेत. यामध्ये प्रामुख्याने गिर्यारोहण – ट्रेकिंग, क्लाइंबिंग, रॅपलिंग, कॅम्पिंग इ. याचा समावेश अधिक आहे असे दिसते. काही शाळा जल साहसी क्रीडा प्रकार देखील उपलब्ध करून देत आहेत. यामध्ये विद्या व्हॅली,



पवार पब्लिक स्कूल, दिल्ली पब्लिक स्कूल, महाबळेश्वर व पाचगणी येथील काही रहिवाशी शाळा व इतर काही शाळांचा समावेश करता येईल. काही शाळांनी तर चक्र आपल्या अभ्यासक्रमात या साहसी खेळांचा समावेश करून विद्यार्थ्यांना नियमित प्रशिक्षण वर्ग देखील चालू केले आहेत. पुण्यात विद्या व्हॅली व पवार पब्लिक शाळेने आपल्या प्रांगणात कृत्रिम भिंत बांधली आहे व विद्यार्थ्यांना नियमित प्रशिक्षण देण्यासाठी २-३ कायमस्वरूपी प्रशिक्षक नेमले आहेत. त्यांच्या शारीरिक शिक्षण शिक्षकासोबत चर्चा केल्यावर ह्या उपक्रमामुळे शाळेमधील मुलांच्या व्यक्तिमत्व, वर्तन व फिटनेस मध्ये कमालीची प्रगती दिसत आहे असे त्यांनी सांगितले. ते विद्यार्थ्यांसाठी नियमित साहसी शिबिर, मोहिमा व स्पर्धा देखील आयोजित करतात.

साहसी खेळांचे आयोजन करणे सोपे आहे पण ते नियमित टिकवून ठेवणे त्यापेक्षा अवघड आहे. सध्या शासन बरीच नवीन आव्हाने या साहसी खेळावर प्रेम करणाऱ्यांवर आणत आहे. भारतातील परिस्थिती पाहता हे नवीन नियम इतके किचकट व वेळ खारू आहेत की हे साहसी खेळ खेळण्याचे साहस पण आपण करू शकणार नाही. ही काय या

नियमांवर टीका नाही किंवा ते नियम चुकीचे आहेत हे देखील माझे म्हणणे नाही, पण काही प्रशासकीय प्रक्रिया कमी किंवा शिथिल केल्यास साहसी खेळांची लोकप्रियता अजून वाढेल व ह्या साहसी उपक्रमांचा फायदा सर्वांना घेता येईल.

साहस आणि वेडेपणा यामध्ये केसाचे अंतर असते हे विसरून चालणार नाही. साहसवीरांचे मरण कधीच साहस करता येऊ नये या मताचा मी आहे. साहसी खेळामध्ये जीवाला जरी धोका असला तरीही योग्य प्रकारे सर्व दर्जेदार साहित्य, सुरक्षा उपाय, मानसिक व शारीरिक फिटनेस व आरोग्य आणि योग्य प्रमाणात वेडेपणा केल्यास हे साहस नक्कीच सुरक्षित होते व आपण ह्या खेळाचा आनंद पुढील संपूर्ण आयुष्य लुटू शकाल. तर चला थोडासा वेडेपणा करून तरी पाहा व या दगदगीच्या जीवनात एक तरी साहसी खेळामध्ये सहभाग होऊ असे ठरवून निसर्गाच्या जवळ जाऊया. या आयुष्यात आपली भेट कुठला तरी नियंत्रित वेडेपणा करता होईल अशी आशा बाळगून या लेखाचा शेवट करतो.

**डॉ. अमीत दत्ताराम प्रभू**

सहयोगी प्राध्यापक, महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे  
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे ३७  
ईमेल : ameeetprabhu@agashecollege.org

“जोवर स्वतः शिक्षकच शरीराने आणि मनाने निरोगी होत नाहीत,  
आरोग्याचे नियम स्वतः पाळत नाहीत तोवर ते  
भावी पिढीला शिक्षकू शकणार नाहीत”

महात्मा गांधी



## मी शारीरिक शिक्षण शिक्षक की प्रशिक्षक ?

श्री. लक्ष्मण चलमले

आपण आधी ठरवू या की मी शारीरिक शिक्षण शिक्षक आहे की प्रशिक्षक आहे. संघ व्यवस्थापक आहे कि पंच आहे... ?

या लॉकडाऊनच्या काळात सर्व विद्यार्थ्यांना त्यांच्या वॉट्सअप ग्रुपवर व्यायाम करण्यासाठी प्रेरणा देत होतो. प्रतिसाद खूप कमी आहे हे लक्षात आले त्यानंतर स्वतः व्यायाम करतानाचे विडिओ ग्रुपवर टाकले. एकूण २० व्हिडिओ बनवले. नंतर You Tube dar P E with Joe, Lita Lewis & Rhys, Amy and Rhys या सर्वांचे विडिओ MST वरून दाखवले तरीही प्रतिसाद कमीच. ६० विद्यार्थी असलेल्या वर्गातील जास्तीत जास्त १० मुलं/मुली हजर असायची. माजी विद्यार्थ्यांच्या ग्रुपवर ओरडून ओरडून सांगत होतो की बाबांना प्रतिकार शक्ती वाढायला व्यायाम करा ... फक्त १५% विद्यार्थी न सांगता व्यायाम करताना आढळून आले. ही आपल्यासाठी शरमेची बाब आहे. शालेय जीवनातील १०/१२ वर्षे जो मुलगा/मुलगी खेळात सहभागी होऊनही, प्रत्येक शारीरिक शिक्षण तासिकेला उपस्थित राहून सुद्धा त्यांच्या मध्ये (Active life style) सक्रीय जीवनशैली रुजवू शकलो नाही. शारीरिक साक्षरता (Physical Literacy) निर्माण करू शकलो नाही... प्रत्येकाच्याच अंगी खेळभाव उपजतच असताना, व्यायाम, सुदृढतेची अत्यंत आवश्यकता असताना, डॉक्टर, सरकार, सर्व प्रसार माध्यमे व्यायामाचे महत्त्व पटवून देत असतानाही हा संपूर्ण समाज

व्यायामाकडे, सुदृढते कडे दुर्लक्ष करत असेल तर आपण शारीरिक शिक्षण विषयावर काम करणाऱ्या सर्व घटकांनी विचार, मंथन करण्याची वेळ आली आहे.

आपला अभ्यासक्रम पूर्ण बदलायला हवा की आपला (शारीरिक शिक्षण शिक्षक) दृष्टीकोन बदलायला हवा हे ठरविण्याची वेळ आली आहे.

आपण आधी ठरवू या की मी शारीरिक शिक्षण शिक्षक आहे की प्रशिक्षक आहे? संघ व्यवस्थापक आहे की पंच आहे. या चारही भुमिका एखादा खेळाडू घडविण्यासाठी महत्त्वाच्या असल्या तरी त्या भिन्न आहेत. जसे एखाद्या लावणीच्या फडात उत्कृष्ट लावणी सादरीकरणासाठी एक नृत्यांगना, एक ढोलकीवाला, एक तुणतुणे वाला व एक लावणी गाणारी गायिका आवश्यक असते.

या चारही भुमिका एकाच व्यक्तीला पार पाडायला सांगितले तर त्याची दमछाक होणार. परिणामी ना ढोलकी मनापासून वाजवू शकणार ना लावणी गाता येणार, ना नाचता येणार. नेमके हेच आपल्या देशातील शारीरिक शिक्षणाचे विषयाचे झाले आहे.

### सुदृढ नागरिक की खेळाडू ?

आज आपल्या देशातील मुलंही आणि पालकही बैठी जीवनशैली आत्मसात करत आहेत. २०१६ मध्ये जागतिक आरोग्य संघटनेने ठरवलेल्या मानकानुसार ७५ मिनिटे (Vigorous) जोमदार,

उत्साहपूर्वक शारीरिक हालचाली करणारा व्यक्ती किंवा १५० मिनिटे मध्यम हालचाली करणारी व्यक्ती सक्रिय (Active) समजला जातो. त्यावेळी केलेल्या सर्वेक्षणात १६८ देशात भारत ११२ वा आळशी देश आहे.

या कोरोना संकटाच्या काळात तर आपण कोठे पोचलो असु याचा विचार न केलेलाच बरा.

आपल्या देशात आज तारखेला १८ वर्षे खालील मुल व मुलींची संख्या ४७.२ कोटी आहे. त्यापैकी शाळेत जाणाऱ्या मुलांची संख्या ३७.४ कोटी आहे. त्यापैकी कोणत्या ना कोणत्या प्रकारे खेळात सहभागी होणाऱ्या मुलांची संख्या १.४ कोटी. त्यापैकी ५०% म्हणजे ५२ लाख मुले वयाच्या चौदाव्या वर्षी स्पर्धेत हारल्यामुळे स्वतःला कमी समजून खेळापासून दूर गेले. उरलेल्या ५२ लाखांची हकालपट्टी वयाच्या सतराव्या वर्षी होणार.

त्यापैकी बरेच जण १० वी परीक्षेचे निमित्ताने पालकच मज्जाव करतात. अशा प्रकारे मैदानापासून दूर गेलेला विद्यार्थी आयुष्यभर मैदानावर जात नाही. हे विद्यार्थी भावी आयुष्यात निष्क्रिय (incactive) जीवनशैलीचा अवलंब करतात.

अशा निष्क्रिय व्यक्तींचे भारतातील प्रमाण ५४% आहे. उरलेल्या ४६% सक्रिय व्यक्ती मध्ये ३०% काबाडकष्ट करणारे मजूर आहेत., ५% व्यक्ती उच्च उत्पन्न उत्पन्न गटातील व्यावसायिक आहेत, ५% व्यक्ती सेना दलातील आहेत तर उर्वरित ६% व्यक्ती विविध सण-उत्सवात सहभागी झालेले खेळाडू किंवा कलाकार आहेत.

## आपण खेळाडू घडवतोय का ?

भारताला १९२० ते २०२० ऑलिंपीक १०० वर्षे झाली या स्पर्धेत सहभागी होऊन. गेल्या १००

वर्षात, १३१ कोटी लोकसंख्येच्या देशास केवळ २८ ऑलिंपीक पदके मिळतात. अभिनव बिंद्राचे केवळ एक सुवर्णपदक (वैयक्तिक) २००८ ते २०१६ केवळ ३ ऑलिंपीक स्पर्धा खेळून एकटा मायकेल फेलप्स २८ सुवर्ण पदके जिंकतो. हे आकडेच आपल्याल खूप काही सांगून जातात पण आपण कधी बदलणार ?

आपल्याला ठोस भुमिका घेऊन निश्चित करावे लागेल. This is the right time to change. आणि हा बदल शारीरिक शिक्षण शिक्षकच घडवून आणू शकतो. कोरोनामुळे सर्वांना सुदृढतेने महत्त्व पटले आहे. प्रत्येक शाळेतील ९९% विद्यार्थी १००% सुदृढ असली पाहिजेत. कोणत्याही एका खेळात त्याला प्राविण्य असले पाहिजे. तो संघात नसला तरी चालेल. पण तो मैदानावर आला पाहिजे.

## आपण नेमके कुठे चुकतो ?

शाळेचा व स्वतःचा नावलौकिक व्हावा म्हणून आपल्याला जो खेळ थोडाफार जमतो, किंवा आवडतो (मुलांना आवडो किंवा ना आवडो) याचा विचार करून त्यासाठी चुणचुणीत मुलं निवडतो. त्यांच्यावरच जास्त लक्ष केंद्रित करतो व बाकीचे विद्यार्थी सक्रिय ठेवण्यात दुर्लक्ष होते.

खेळ तासाला सर्व मुलं/मुली त्यांच्या आवडीनुसार कोणत्याही खेळात सक्रिय सहभाग घेऊन हालचाल करत राहणे आवश्यक आहे. येथे शा. शिक्षण शिक्षक म्हणूनच काम पहावे लागेल. शाळाबाह्य वेळी प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविला गेला पाहिजे. यावर साधकबाधक चर्चा झाली पाहिजे असे मला वाटते.

## श्री. लक्ष्मण चलमले

शारीरिक शिक्षण शिक्षक,  
रिलायन्स फाऊंडेशन स्कूल लोधिबली, पनवेल  
ईमेल : laxmanchalmale@gmail.com



## खेळू या हसू या!

श्री. हिमांशू तिवारी

शारीरिक शिक्षणाच्या तासात विद्यार्थ्यांच्या मूलभूत हालचाली विकसित करणे, हे एका शारीरिक शिक्षण शिक्षकाचे महत्त्वाचे कर्तव्य आहे. वेगवेगळ्या मूलभूत हालचाली जसे चालणे (walking), धावणे किंवा पळणे (running), उडी मारणे (jumping), लंगडी घालणे (hopping), घोड दौड करणे (galloping), घसरणे किंवा सरकणे (Sliding), फिरणे (turning), वळणे (twisting), वाकणे (bending), ताणणे (stretching) इत्यादी हे शारीरिक शिक्षणाच्या तासात वेगवेगळ्या पद्धतीने शारीरिक शिक्षकाने विद्यार्थ्यांमध्ये विकसित केलेच पाहिजे जेणे करून विद्यार्थी भविष्यात वेगवेगळ्या खेळांसाठी तयार होतील.

मूलभूत हालचाली विकसित करण्यासाठी भरपूर वेगवेगळे साहित्य (equipment) अस्तित्वात आहे. मूलभूत हालचाली विकसित करण्या-साठीच्या साहित्या विषयी बोलयचे ठरले तर त्यात दोन वेगवेगळ्या समस्या आहेत, ते म्हणजे पहिली शारीरिक शिक्षण शिक्षकाला मूलभूत हालचाली विकसित करण्यासाठीचे साहित्य माहित असते परंतु शाळेचे बजेट नसल्यामुळे शारीरिक शिक्षण शिक्षकाला ते साहित्य विकत घेता येत नाही. दुसरी समस्या म्हणजे शारीरिक शिक्षकाला त्या साहित्याबद्दल माहितीच नसते. या दोन्ही परिस्थितीत केवळ विद्यार्थ्यांचे नुकसान होते. पुढे काही असे खेळ किंवा कल्पना दिलेल्या आहेत ज्यात साहित्यांचा खूप कमी व शक्यतो काहीच

साहित्य न वापरता विद्यार्थ्यांमध्ये मूलभूत हालचाली विकसित करता येतील.

आपल्या सगळ्यांना पकडापकडी हा खेळ माहितीच असेल, या खेळात वेगवेगळ्या मूलभूत हालचालींचा समावेश करून विद्यार्थ्यांमध्ये मूलभूत हालचाली विकसित करता येतात.

### १. पकडापकडीचा खेळ

पकडापकडी खेळताना ज्याच्यावर राज्य असेल तो विद्यार्थी एका ठराविक मूलभूत हालचाली करून वर्गातल्या इतर विद्यार्थ्यांना पकडायचा प्रयत्न करेल व तसेच वर्गातले इतर विद्यार्थीपण वेगवेगळ्या मूलभूत हालचालींचा वापर करून स्वतःला वाचवू शकतात.

**उदाहरण :** राज्य असणारा विद्यार्थी इतर विद्यार्थ्यांना उड्या मारत पकडायचा प्रयत्न करेल व त्याच वेळेस वर्गातील इतर विद्यार्थी उड्या मारत स्वतःला वाचवण्याचा प्रयत्न करतील.

अशाप्रकारे पकडापकडीच्या खेळात वेगवेगळ्या मूलभूत हालचालींचा जसे उड्या मारणे, लंगडी



करणे, धावणे, सरकणे, घोडदौड इत्यादींचा समावेश करून एकही साहित्य न वापरता विद्यार्थ्यांमध्ये मूलभूत हालचाली विकसित करता येतात.

## २. Stuck in the mud खेळ :

हा खेळ पण पकडापकडी खेळा सारखाच खेळ आहे. या खेळात एक जण राज्य घेतो व पळता पळता इतरांना धरायचा (गोल करायचा) प्रयत्न करतो व इतर विद्यार्थी स्वतःला वाचविण्याचा प्रयत्न करतात. जर राज्य घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी इतर कुठल्याही विद्यार्थ्याला टच करून स्टक असे म्हटले तर तो विद्यार्थी दोन्ही हात व पाय फाकवून (spread करून) जागेवरच उभा राहणार, वर्गातल्या इतर विद्यार्थ्यांनी जे स्टक झाले आहेत त्यांची सुटका करण्यासाठी स्टक झालेल्या विद्यार्थ्यांच्या पुढील बाजूने त्यांच्या दोन्ही पायामधून वाकून निघून करायची असते.



या खेळात मात्र एका नियमाचे कठोरपणे पालन करावे ते म्हणजे जर वर्गात मुलं-मुली दोघं असतील तर विद्यार्थ्यांना असे सांगावे की मुली फक्त मुलींची सुटका करतील व मुलं फक्त मुलांचीच सुटका करतील.

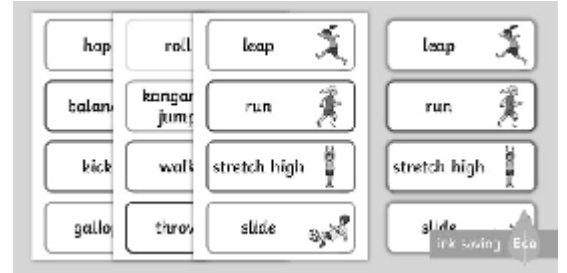
या खेळात विद्यार्थ्यांमध्ये स्पेस अवेअरनेस म्हणजेच जागेची जाणीव, बॉडी अवेअरनेस म्हणजेच शरीराविषयी जाणीव, वाकणे किंवा बेंडिंग स्किल असे वेगवेगळे मूलभूत हालचाली विकसित होतात.

या खेळात आपण वेगवेगळ्या मूलभूत हालचालींचा वापर करू शकतो. याच खेळात अजून भरपूर व्हेरिएशन करता येतात जसे, जर कोणी स्टक झाले तर हात व पाय फाकवून / स्प्रेड करून उभा राहण्या ऐवजी तो विद्यार्थी पुशअप्स पोझिशन घेऊन थांबू शकतो व त्याची सुटका करण्यासाठी इतर विद्यार्थ्यांनी त्या खालून निघावं. असे आपण विद्यार्थ्यांना स्टक झाल्यावर वेगवेगळ्या शरीरस्थिती घ्यायला लावू शकतो व त्यांची सुटका करण्यासाठी वेगवेगळ्या हालचाली किंवा अॅक्शन करायला लावू शकतो.



## ३. छोटे पोस्टर

मूलभूत हालचालींचे छोटे छोटे ए फोर (A4) साईजवर नावासहित चित्र काढून ठेवावेत, आणि



शक्य असेल तर त्याला लॅमिनेट करून ठेवावे. शारीरिक शिक्षणाच्या तासाला या पोस्टरांचा वापर सर्किट ट्रेनिंग सारखा करता येतो. विद्यार्थ्यांचे वेगवेगळे गट पाडून त्यांना वेगवेगळ्या पोस्टरकडे जाऊन ठराविक मूलभूत हालचाली करायला सांगावे व सर्किट ट्रेनिंग सारखे प्रत्येक गटाला रोटेशन करावे. विद्यार्थ्यांना जागेवर एका रेषेस उभे करून



एक एक पोस्टर दाखवून त्यांना मूलभूत हालचाली



जागेवर करायला सांगू शकतो. मूलभूत हालचालींचे पोस्टर आपण विद्यार्थ्यांकडून बनवून घेऊ शकतो.

#### ४. मूलभूत हालचालींच्या शर्यती :

आपण विद्यार्थ्यांमध्ये वेगवेगळ्या मूलभूत हालचाली, शर्यत लावून पण विकसित करू शकतो.

विद्यार्थ्यांना शर्यती करायला नेहमीच आवडते व ते शर्यत करायला नेहमी उत्सुक असतात. फक्त धावण्याच्या शर्यती ऐवजी जर शर्यती मध्ये मूलभूत हालचालींचा समावेश केला तर विद्यार्थी पण मजा करतील व त्यांच्यात शर्यतीच्या मदतीने मूलभूत हालचाली विकसित होऊ शकतात. शर्यती घेताना पण आपण खूप विविधता आणू शकतो. जसे वैयक्तिक शर्यती घेणे, सांघिक शर्यती, कुल शर्यती घेणे इत्यादी.

#### ५. जमिनीवर/ग्राऊंड वर/टाइल्स वर/ फरशी वर मार्किंग करून प्रॅक्टिस घेणे :

आजकाल आपण बघितलंच असेल की भरपूर लोक आपल्या शाळेत चांगली जागा बघून किंवा



अशी कुठलीही जागा बघून जिथे काही मार्किंग करता येईल अशा जागेवर वेगवेगळे मार्किंग करून व वेगवेगळे स्किलचे म्हणजेच मूलभूत हालचालींचे नाव लिहून ठेवतात आणि विद्यार्थी ते वाचून व बघून आपोआप त्या गोष्टी त्या जागेवर करतात.

आज-काल फेसबुकवर, युट्युबवर व व्हाट्सअपवर भरपूर व्हिडिओ पाहायला मिळतात ज्यात मुलं टेरेसवर किंवा कुठल्याही मोकळ्या जागेवर आखलेल्या व लिहिलेल्या वेगवेगळ्या हालचाली करतात, आपल्या शाळेत पण योग्य जागा बघून व तिथे आखून वेगवेगळ्या मूलभूत हालचाली विद्यार्थ्यांकडून करून घेता येते.

#### ६. गोल खो-खो/उभा खो-खो :

आपल्या सगळ्यांना गोल खो-खो किंवा उभा खो-खो हा खेळ माहीतच असणार व बऱ्याचशा वेळा आपण शारीरिक शिक्षणाच्या तासाला हा खेळ घेतो. हा खेळ घेताना आपण विद्यार्थ्यांना पळण्या ऐवजी, त्यांना वेगवेगळ्या गमतीदार मूलभूत हालचालींचा वापर करायला लावू शकतो जेणेकरून, या खेळाच्या मदतीने मूलभूत हालचाली विकसित होतील.

#### ७. एका एका जहाजात किती किती माणसं ? :

हा पण खेळ आपण सगळ्यांनी बऱ्याचशा वेळेस घेतलेला असावा. या खेळात शारीरिक शिक्षण



शिक्षक मुलांना एक रिंगणात/सर्कलवर चालायला व हळू पळायला लावतात आणि विद्यार्थी चालता चालता व पळता पळता गमतीदार पद्धतीने शारीरिक शिक्षकाला विचारतात की “एका एका जहाजात किती किती माणसं?”, शारीरिक शिक्षक एक ठराविक अंक/नंबर सांगतो व विद्यार्थ्यांनी पटकन सांगितलेल्या अंक/नंबर प्रमाणे तेवढ्या विद्यार्थ्यांचा संघ/ग्रुप बनवायचा असतो.

हा खेळ खेळताना चालण्या किंवा पळण्याऐवजी वेगवेगळ्या मूलभूत हालचाली जसे उड्या कारणे (क्षीळिपस), लंगडी घालणे (हेळिपस), किंवा कुठल्याही गमतीदार हालचालींचा समावेश करता येतो.

### ८. सावलीचा पकडापकडी खेळ (Shadow tag):

हा खेळ पकडापकडीचा खेळ आहे, पण या खेळात राज्य घेणारा विद्यार्थी इतर विद्यार्थ्यांना पकडण्याऐवजी त्यांच्या सावलीला पायाने किंवा हातांनी टच/पकडण्याचा/स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करते.



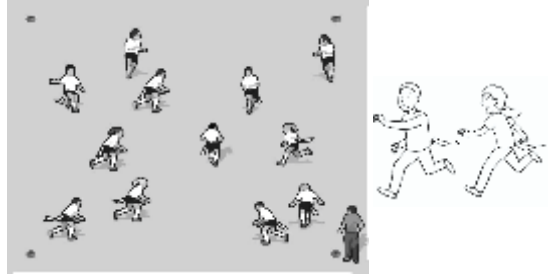
हा खेळ मैदानावर जेव्हा कोवळे ऊन असेल तेव्हा खेळावा जेणेकरून मैदानावर प्रत्येक विद्यार्थ्यांची सावली स्पष्टपणे दिसू शकेल.

### ९. शेपूट पकडापकडीचा खेळ (tail tag):

या खेळात विद्यार्थ्यांना आपल्या कमरेत एक रिबन/छोटी दोरी/रुमाल अशाप्रकारे बांधायला

लावा की जेणेकरून त्यांची एक छोटी शेपूट तयार होईल. हा खेळ दोन प्रकारे खेळता येतो. पहिल्या प्रकारात, राज्य घेणारा विद्यार्थी इतर विद्यार्थ्यांची शेपूट पकडायचा प्रयत्न करेल व इतर विद्यार्थी इकडे तिकडे पळून आपली शेपूट वाचवायचा प्रयत्न करतील.

दुसऱ्या प्रकारात वर्गातले सगळेच विद्यार्थी एकमेकांच्या शेपटीला हात लावायला प्रयत्न करतील. हा खेळ अजून गंमतीदार बनवायचा असेल तर आपण विद्यार्थ्यांना पळण्या ऐवजी वेगवेगळ्या गमतीदार मूलभूत हालचाली करायला सांगावे.



हा खेळ खेळताना एका नियमाचे कठोरपणे पालन करावे ते म्हणजे मुली मुलींनाच पकडतील व मुलं मुलांनाच पकडू शकतात.

### १०. प्राण्यांची पकडापकडी (Animal tag):

हा खेळ खेळताना विद्यार्थ्यांना व राज्य घेणाऱ्या विद्यार्थ्याला वेगवेगळ्या प्राण्यांसारखे चालायला/ कृती करायला लावणे.

उदाहरण : वर्गातील सगळे विद्यार्थी हत्तीसारखे पळतील किंवा चालतील व राज्य घेणारा विद्यार्थी हत्तीसारखे पळून किंवा चालून इतर विद्यार्थ्यांना पकडायचा प्रयत्न करेल.

अशा पद्धतीने विद्यार्थ्यांना वेगवेगळ्या प्राण्यांसारखे जसे घोड्यासारखे पळून, बेडूक उडी मारून, कांगारू सारखे उडी मारून, जिराफा सारखे चालून व पळून, मांजरा सारखे चालून व पळून,

खेकड्या सारखे चालून व पळून इत्यादी प्रकारे हा खेळ खेळायला सांगू शकता.

## ११. फुट टॅंग :

हा खेळ पण पकडापकडी खेळा सारखाच खेळ आहे. या खेळात वर्गातल्या सगळ्या विद्यार्थ्यांना स्वतःला वेगवेगळ्या फळांचे नाव ठेवायला लावावे. सगळे विद्यार्थी एका मोठ्या रिंगणात/सर्कलवर उभे राहतील व राज्य घेणारा विद्यार्थी बाहेर काही फुटांच्या अंतरावर उभा राहील. शारीरिक शिक्षण शिक्षक एका फळाचे नाव घेतील, ज्या विद्यार्थ्यांनी स्वतःला त्या फळाचे नाव दिले आहे तो विद्यार्थी रिंगणाच्या/सर्कलच्या अवतीभोवती पळायला सुरुवात करणार व त्याच वेळेला राज्य घेणारा विद्यार्थी त्या विद्यार्थ्याला पकडायचा प्रयत्न करणार. पकडापकडीची कृती चालू असताना जर शारीरिक शिक्षकाने वेगळ्या फळाचे नाव पुकारले तर, त्या फळाच्या नावाचा विद्यार्थी रिंगणाच्या/सर्कलच्या अवतीभोवती पळायला सुरुवात करणार व राज्य घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांने त्या विद्यार्थ्याला पकडावे आणि जो आगोदरचा विद्यार्थी होता तो परत आपल्या जागेवर येऊन उभा राहील.

अशाप्रकारे शारीरिक शिक्षण शिक्षक वेगवेगळ्या फळांचे नाव घेत राहणार व ज्या विद्यार्थ्यांनी स्वतःला त्या फळाचे नाव दिलेले आहे ते विद्यार्थी रिंगणाच्या/सर्कलच्या अवतीभोवती पळतील आणि राज्य घेणारा विद्यार्थी त्यांना पकडायचा प्रयत्न करेन.

हा खेळ खेळताना तुम्ही विद्यार्थ्यांना फळांच्या ऐवजी, प्राण्यांचे, भाजीपाल्यांचे, वेगवेगळ्या तालुक्यांचे किंवा राज्यांचे, झाडांचे, खेळाडूंचे इत्यादी नाव सुद्धा ठेवायला लावू शकतात.

## १२. बुक बॅलन्स :

विद्यार्थ्यांना कुठलेही एक पुस्तक किंवा नोटबुक घेऊन एका मोठ्या रिंगणात/सर्कल किंवा चौकोनात/स्क्वेअर मध्ये उभे करावे.

शारीरिक शिक्षकांनी इशारा केल्यावर सर्व विद्यार्थ्यांनी आपल्याकडची पुस्तक किंवा नोटबुक डोक्यावर ठेवून त्याला हात न लावता आखलेल्या रिंगणात/सर्कल किंवा चौकोनात सगळीकडे चालावे. विद्यार्थी कुठल्याही दिशेने पुस्तक किंवा नोटबुक डोक्यावर बॅलन्स करून चालू शकतात. बॅलेंसिंग आणि चालयची कृती करतांना विद्यार्थ्यांनी एकमेकांची पुस्तक किंवा नोटबुक फक्त वेगवेगळे इशारे करून, पाडायचा प्रयत्न करावा.



एकमेकांना व एकमेकांच्या शरीराला व पुस्तकाला हात लावू नये. ज्या विद्यार्थ्यांची पुस्तक किंवा नोटबुक खाली पडेल तो विद्यार्थी रिंगणाच्या/सर्कलच्या बाहेर जाऊन १० जॅम्पिंग जॅक करून आत येऊ शकतो. जॅम्पिंग जॅक ऐवजी विद्यार्थ्यांना, वेगवेगळ्या मूलभूत हालचाली किंवा वेगवेगळे व्यायाम करायला पण लावू शकतो. अशाप्रकारे विविध मूलभूत कौशल्यांचा विकास मनोरंजनात्मक खेळाच्या माध्यमातून करता येईल आणि तेसुद्धा साहित्याशिवाय!

**श्री. हिमांशू तिवारी**

शारीरिक शिक्षण शिक्षक, एच.डी.एफ.सी. शाळा  
ईमेल : himanshu.hdfcschoolpune@gmail.com



# कुलपद्धती व शालांतर्गत स्पर्धा

डॉ. महेश देशपांडे

बाल्यावस्थेत विविध खेळ खेळणे ही प्रत्येक बालकाची जणू मूलभूत गरजच आहे म्हणूनच वेळ मिळताच प्रत्येक लहान मूलं खेळ खेळण्यात मग्न असल्याचे दिसून येते. शाळेमध्ये लहान मुलांनी जास्तीत जास्त खेळावे व कृतिशील राहावे या दृष्टीने अनेक खेळणी; जसे जंगल जिम, घसरगुंडी, सिंगलबार-डबलबार इत्यादी विविध प्रकारच्या साहित्यांची मांडणी मैदानात करून ठेवलेली असते. अगदी पूर्व प्राथमिक स्तरापासूनच सर्व बालकांना खेळण्यामध्ये आवड दिसून येते. केवळ माणसाच्या बालकांमध्ये नाही तर प्रत्येक प्राण्यांच्या पिल्लांमध्ये खेळणे व मस्ती करणे हे अतिशय स्वाभाविकपणे दिसून येते, ती त्या बालकाची मूलभूत गरज व सहज प्रवृत्तीच असते. लहानपणी एखादे मुल खेळले नाही अथवा कृतिशील राहिले नाही तर त्याचे अतिशय दूरगामी परिणाम होतात, जीवनाच्या प्रत्येक स्तरावर त्याचा परिणाम दिसून येतो. बालपणी कमी खेळणे किंवा कृतिशीलतेच्या आभावाचा भावी आयुष्यातील आरोग्यावर देखील दुष्परिणाम होतो असे अनेकवेळा दिसून आले आहे.

लहानपणी एखादे मुल खेळत नाही याची अनेक कारणे असू शकतात. एखादे मूल का खेळत नाही हे जाणून घ्यायचे असल्यास त्याच्या बालपणी म्हणजे पूर्व प्राथमिक स्तरावर शाळेमध्ये त्या बालकास कोणत्या सुविधा उपलब्ध होत्या व खेळण्याच्या किंवा कृतिशील राहण्याच्या किती संधी त्याला मिळाल्या हे तपासावे लागेल. पूर्व प्राथमिक स्तरावर प्रत्येक बालकास खेळण्यासाठी अथवा कृतिशील

राहण्यासाठी योग्य प्रमाणात म्हणजेच शाळेमध्ये असलेल्या संख्येनुसार सोयीसुविधा उपलब्ध करून देणे तसेच त्या सोयीसुविधांचा जास्तीत जास्त उपयोग व्हावा या दृष्टीने शाळेतील प्रत्येक तुकडी नुसार शारीरिक शिक्षणाचा पुरेसा कार्यक्रम तयार करणे आवश्यक ठरते. शारीरिक शिक्षणाचे केवळ वेळापत्रक तयार करून चालणार नाही तर ते प्रभावीपणे राबविणे व प्रत्येक बालकास शारीरिक शिक्षण तासिकेदरम्यान जास्तीत जास्त संधी उपलब्ध करून देणे महत्त्वाचे असते. पूर्व प्राथमिक स्तरापासूनच आरोग्य व शारीरिक शिक्षणाच्या तासिकांमध्ये त्या वर्गातील प्रत्येक मूल शारीरिक दृष्ट्या कृतिशील राहिले असे भरगच्च व सुनियोजित कार्यक्रम असायला हवे.

शारीरिक शिक्षणाची तासिका केवळ खेळांपुरतीच मर्यादित न राहता त्यामध्ये मूलभूत शारीरिक कौशल्यांचा विकास होण्याच्या दृष्टीने वैविध्यपूर्ण मूलभूत हालचाली, व्यायाम, छोटे खेळ, शर्यती, स्पर्धा इत्यादींचा समावेश असावा. याचसोबत शारीरिक शिक्षणाच्या तासिकांमध्ये संपूर्ण तासिकेदरम्यान वापरले जाणारे साहित्य त्यांची रचना तसेच विविध बाबींचा योग्य क्रम लक्षात घेणे क्रमप्राप्त ठरते. शारीरिक शिक्षणात राबविल्या जाणाऱ्या उपक्रमांमुळे अनेक जीवनकौश्ल्ये विकसित होतात असे आढळून आले आहे. जगभरात झालेल्या अनेक संशोधनातून असे दिसून येते की एखाद्या व्यक्तीचा सर्वांगीण विकास करायचा असल्यास शारीरिक उपक्रम उपयुक्त ठरतात,

त्यामुळे शारीरिक घटकांसोबत मानसिक घटक देखील विकसित होतात. शारीरिक घटकांचा योग्य विकास झाल्यास मानसिक घटक व आरोग्य राखणे सुलभ ठरते. लहानपणापासून शारीरिक दृष्ट्या कृतिशील राहणारी व्यक्ती त्याच्या वैयक्तिक जीवनात येणाऱ्या अडचणींना सहज तोंड देऊ शकते. शारीरिक शिक्षणात मूलभूत हालचाली, व्यायाम, छोटे खेळ, शर्यती याशिवाय स्पर्धांना अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. शारीरिक शिक्षण तासिकेदरम्यान स्पर्धेमध्ये सहभागी झाल्यामुळे अनेक बाबींचे शिक्षण मैदानावरच घडते. मैदानामध्ये अगदी छोट्या-छोट्या स्पर्धामधून मिळालेले धडे जीवनोपयोगी ठरतात. जीवनात येणाऱ्या अनेक कठीण प्रसंगास तोंड देण्यासाठी आवश्यक असणारी कौशल्ये या स्पर्धामधून सहजच विकसित होतात.

## शारीरिक शिक्षण उपक्रमातील शालेय विद्यार्थी सहभाग

बरेचदा अनेक बालकांना त्यातही प्रामुख्याने मुलींना शारीरिक शिक्षण तासिकेदरम्यान घेतल्या जाणाऱ्या विविध उपक्रमांमध्ये सहभागी होण्याचा कंटाळा येतो. याची अनेक कारणे आढळून आलेली आहेत. जसे-

- एखाद्या बालकाची शारीरिक क्षमता मुळातच कमी असल्यास शारीरिक शिक्षण तासिकेदरम्यान घेतल्या जाणाऱ्या विविध उपक्रमांमध्ये त्या बालकास फारसे यश मिळत नाही, बहुदा काही मूलभूत हालचाली व्यायाम किंवा खेळाची कौशल्ये करणे अवघड जात असल्यामुळे किंवा कसे करावे हे समजत नसल्यामुळे त्यामध्ये फारशी आवड निर्माण होत नाही.
- शारीरिक शिक्षण तासिका घेणाऱ्या शिक्षकाने अथवा शिक्षिकेने तासिकेदरम्यान घ्यावयाच्या

उपक्रमांचे योग्य नियोजन केले नसल्यास कमी क्षमता असलेल्या बालकास योग्य व पुरेशी संधी मिळत नाही, परिणामी ते बालक शारीरिक उपक्रमांपासून हळूहळू दूर जायला लागते.

- शारीरिक शिक्षणाचा तास घेण्याकरिता विद्यार्थी संख्येनुसार लागणारे साहित्य, मैदान इत्यादी सुविधांची अनेक शाळांमध्ये उपलब्धता नसल्याचे आढळून आले आहे. पुरेसे साहित्य व मैदान यांची उपलब्धता नसल्यामुळे शारीरिक शिक्षण तासिके दरम्यान घेण्यात येणाऱ्या उपक्रमांमध्ये सहभागी होण्याची आवड कमी होत जाते.
- चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाच्या बीपीएड अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थ्यांनी छात्रसेवा २०१९-२० मध्ये केलेल्या संशोधनानुसार असे दिसून आले आहे की ८०% शाळांमधून शारीरिक शिक्षणाचा तास इतर विषय शिक्षकांना किंवा शिक्षिकेला दिला जातो. शारीरिक शिक्षणाचे औपचारिक शिक्षण घेतले नसल्यामुळे या शिक्षकांना तासिकेदरम्यान नेमके कोणते उपक्रम घ्यावे व ते कसे राबवावे याची फारशी जाण नसते परिणामी शारीरिक शिक्षणाचे अध्यापन प्रभावी ठरत नाही व विद्यार्थ्यांचा शारीरिक शिक्षणाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन नकारात्मक होत जातो.
- वरील संशोधनात मिळालेल्या निष्कर्षांवरून असे दिसून येते की शाळांमधून राबविल्या जाणाऱ्या शारीरिक शिक्षण विषयास फारसे महत्त्व दिलेले नाही. अनेक शाळांमधून या विषयाला पुरेसा वेळही (तासिका) दिलेला नाही, या विषयाच्या तासिका होतात किंवा नाही याचे देखील कोणीही पर्यवेक्षण करत नाही असे बिपीएडच्या विद्यार्थ्यांनी नोंदविले.

- चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाच्या बीपीएड अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थ्यांनी छात्रसेवा २०१९-२० मध्ये केलेल्या संशोधनांमधून असेही दिसून आले आहे की शारीरिक शिक्षणातील विविध कौशल्ये स्पर्धात्मक पद्धतीने करून घेतल्यास विद्यार्थी ती कौशल्ये उत्साहाने करतात, स्पर्धेमध्ये चुरशीने सहभागी होतात व अशा उपक्रमांचा आनंद घेतात.
- शारीरिक उपक्रम स्पर्धात्मक पद्धतीने घेतल्यास विद्यार्थ्यांच्या क्षमतेला आव्हान निर्माण होते; हे आव्हान मला सहज पेलता येऊ शकते किंवा मी त्यावर मात करू शकतो अशी भावना निर्माण झाली म्हणजे त्या शारीरिक उपक्रमांबद्दल विद्यार्थ्यांमध्ये आवड निर्माण होऊन व ते त्या उपक्रमांमध्ये सहभागी होऊ लागतात. याउलट शारीरिक कौशल्यांबद्दल विद्यार्थ्यांना अशी आव्हाने निर्माण केली नाही तर त्यामधील त्यांची गोडी कमी होते व ते त्यापासून दूर जाऊ लागतात.
- प्रत्येक इयत्तेतील तसेच प्रत्येक वयोगटातील विद्यार्थ्यांमध्ये कौशल्य व क्षमतांच्या बाबतीत भेद आढळून येतो, एखादा खेळ किंवा शारीरिक उपक्रम खेळत असताना काही मुलांच्या क्षमता व खेळातील कौशल्य इतर मुलांच्या तुलनेत सरस असतात. ज्या बालकाकडे शारीरिक क्षमता व खेळातील कौशल्य कमी आहे किंवा त्याच्यातील या क्षमतांचा विकास झालेला नाही अशा बालकाची त्याच्यापेक्षा सरस कौशल्य असलेल्या बालकाशी स्पर्धा लावली तर ते आव्हान त्या कमजोर बालकास पेलणे शक्य होत नाही, परिणामी भीतीपोटी त्या बाबीचा तिरस्कार निर्माण होऊन ते बालक त्यापासून दूर राहणे पसंत करते.

## प्रभावी शारीरिक शिक्षण अंमलबजावणी

शारीरिक शिक्षण तासिकेदरम्यान घेतल्या जाणाऱ्या विविध उपक्रमांमधील सहभाग कमी असण्याची कारणे दूर करण्यासाठी शाळेमध्ये प्रभावी शारीरिक शिक्षणाची अंमलबजावणी करणे आवश्यक आहे म्हणूनच शारीरिक शिक्षण या विषयाला महत्त्व देणे अत्यंत आवश्यक आहे. शारीरिक शिक्षण प्रभावी करण्यासाठी खालील बाबींचा विचार करावा.

- प्रत्येक तुकडी करिता या विषयाच्या पुरेशा तासिका उपलब्ध करून द्याव्या.
- शाळेतील विद्यार्थी संख्येनुसार आवश्यक साधन सुविधांची निर्मिती करावी.
- शारीरिक शिक्षणाचे योग्य ज्ञान असणाऱ्या शिक्षकानेच या विषयाचे अध्यापन करावे.
- शारीरिक शिक्षण तासिकेदरम्यान राबविण्यात येणाऱ्या सर्व बाबींचे सुयोग्य नियोजन करणे.
- शारीरिक शिक्षण तासिकेदरम्यान प्रत्येक विद्यार्थ्यांस सहभागाची पुरेशी संधी उपलब्ध व्हावी यादृष्टीने तासिकेचे नियोजन करावे.
- विद्यार्थ्यांमधील भेद लक्षात घेऊन कार्यक्रम राबवले जावे तसेच विद्यार्थ्यांकडून स्पर्धात्मक पद्धतीचा अवलंब करून कौशल्य सराव करून घ्यावा.
- ज्या विद्यार्थ्यांची क्षमता कमी आहे किंवा त्यांची शारीरिक कौशल्ये फारशी विकसित झालेली नाही अशा विद्यार्थ्यांचा वेगळा विचार केलेला असावा व त्या विद्यार्थ्यांना न्याय मिळेल असे आयोजन करावे.
- शारीरिक शिक्षणाची प्रत्येक तासिका प्रभावी ठरावी यासाठी शिक्षकाची भूमिका सर्वाधिक महत्त्वाची आहे. शारीरिक शिक्षणाची तासिका



राबविण्यासाठी प्रत्येक वेळी शिक्षकाने आगोदर नियोजन करणे खूप आवश्यक असते.

वरील सूचनांचा अवलंब केल्यास शारीरिक शिक्षण प्रभावी ठरेल, प्रत्येक विद्यार्थी शारीरिक शिक्षण उपक्रमांमध्ये सहभागी होईल, त्याच्या मूलभूत हालचाली तसेच क्रीडा कौशल्यांचा विकास होईल, त्याच बरोबर इतर व्यक्तिमत्व कौशल्यांचा देखील विकास होण्यास मदत होईल.

## कुलपद्धती

शालेय शारीरिक शिक्षण कार्यक्रम यशस्वी करण्याच्या दृष्टीने कुलपद्धती देखील अत्यंत उपयुक्त



ठरते. अनेक शाळांमध्ये कुलपद्धती असून आंतरकुल स्पर्धांच्या माध्यमातून शारीरिक शिक्षणाची उद्दिष्टे प्राप्त केली जातात. कुलपद्धतीत मुलांना छोट्या गटांत विभागून सर्व कार्यक्रम पार पडले जातात. आंतरकुल स्पर्धांच्या माध्यमातून शाळेमधील प्रत्येक विद्यार्थ्यास शारीरिक उपक्रमांमध्ये सहभागी होण्याची संधी देता येते. आपल्या शाळेमध्ये कुलपद्धती तयार करण्यासाठी शाळेतील सर्व विद्यार्थ्यांची विविध कुलांमध्ये विभागणी करावी लागते. सर्वसाधारणपणे कुलपद्धती तयार करताना शाळेतील विद्यार्थ्यांची चार कुलांमध्ये विभागणी करतात. विद्यार्थ्यांची अशी चार कुलांमध्ये विभागणी केल्यामुळे वयोगटानुसार चार

संघ तयार होतात व त्या चार संघांमध्ये आंतरकुल स्पर्धांचे आयोजन करता येते. विशेष म्हणजे आंतरकुल स्पर्धेमध्ये केवळ मैदानी बाबींच्याच स्पर्धा घेतल्या जातात असे नाही तर यामध्ये आंतरकुल निबंध स्पर्धा, प्रश्नमंजुषा, अभिनय स्पर्धा, तसेच इतर अनेक प्रकारच्या स्पर्धादेखील घेता येतात.

एकदा आपल्या कुलाचा अभिमान वाटू लागला, की पुढे तोच व्यापक होऊन शाळा, जिल्हा, राज्य आणि देशपातळीपर्यंत जातो. खरे तर आंतरकुल स्पर्धांमधून याचे बाळकडूच दिले जातात. शाळेमध्ये बहुदा विद्यार्थी आपल्या वर्गातील मुलांशीच परिचित असतात मात्र कुलपद्धतीमुळे इतर वर्गातील विद्यार्थ्यांशी सुद्धा त्याची मैत्री होते.

## कुलपद्धतीची परंपरा

भारतातल्या अनेक शाळा व शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयांमधून कुलपद्धती व आंतरकुल स्पर्धांची अनेक वर्षांची परंपरा असल्याचे दिसून येते. वरिष्ठ महाविद्यालयांमधून कुलपद्धतीची परंपरा कुठेही फारशी आढळत नाही, बहुदा वरिष्ठ महाविद्यालयांमधून कुलपद्धती राबविणे सहज शक्य होत नसावे. मात्र प्रयत्न केल्यास वरिष्ठ महाविद्यालयांमध्ये देखील कुलपद्धती प्रभावी ठरेल.

- पुण्यातील श्री शिवाजी प्रीपरेटरी मिलिटरी स्कुल (SSPMS) येथे शालेय शिक्षण पूर्ण केलेले श्री मिलिंद क्षीरसागर यांनी दिलेल्या माहितीनुसार या शाळेमध्ये शाळेच्या स्थापनेपासूनच कुलपद्धती आहे, तेथील कुलांची नावे कोल्हापूर कुल, इंदोर कुल, बडोदा कुल आणि ग्वाल्हेर कुल अशी असून ती संस्थाने आहेत; कोल्हापूरचे छत्रपती संस्थान, इंदोरचे होळकर संस्थान, बडोद्याचे गायकवाड संस्थान आणि ग्वाल्हेरचे शिंदे संस्थान. श्री शिवाजी



प्रीपरेटरी मिलिटरी स्कुल (SSPMS) या शैक्षणिक संस्थेची स्थापना या चार संस्थानिकांनी मिळून केली होती आणि या शाळेमध्ये त्या-त्या संस्थानिकांची मुले सैनिकी शिक्षणासाठी पाठवली जात होती. त्यांच्यासाठीच कुलांची नावे तशी ठेवण्यात आली होती. सुरवातीच्या काळात तर त्या संस्थानिकांकडून आलेले विद्यार्थी त्याच नावाने ओळखल्या जाणाऱ्या कुलामधेच विभागले जात होते व त्या नावाच्याच वसतीगृहामध्ये त्यांची राहण्याची व्यवस्था केलेली असे.

- पुण्यातील १५० वर्षांपेक्षाही जास्त जुनी असलेल्या बिशप हायस्कूलमधेही कुलपद्धती आहे कदाचित १०० वर्षांपेक्षा जुनी कुलपद्धती असलेल्या शाळांपैकी ही एकमेव शाळा असावी. या शाळेमध्ये प्रत्येक कुलावर एका हाऊसमास्टरची नेमणूक केलेली असे हे हाऊसमास्टर शारीरिक शिक्षण शिक्षकच असतात असे नाही तर इतर विषय शिक्षकालादेखील ही जबाबदारी सोपवली जाई. विशेष म्हणजे या शिक्षकाला त्याच्या कुलाचा सराव घेण्यासाठी मैदानावर उतरावे लागे व स्वतःदेखील मार्गदर्शन करतांनाच कुलातील खेळाडूंसह सराव करावा लागे. हाऊसमास्टर ही जबाबदारी मोठ्या आनंदाने व उत्साहाने पार पडण्याची परंपरा या शाळेमध्ये होती. सदर माहिती या शाळेमध्ये शिक्षण पूर्ण केलेल्या व नंतर याच शाळेत चित्रकला शिक्षक म्हणून म्हणून काम केलेल्या हाऊसमास्टर कार्लोस ड्यूप्रॅट यांनी दिली.
- महाराष्ट्रीय मंडळाच्या चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात देखील कुलपद्धतीला मोठी परंपरा असून आजही महाविद्यालयामध्ये

माजी विद्यार्थी मेळावा असतो तेंव्हा प्रत्येकजण आपली ओळख करून देतांना अभिमानाने ते शिकत असतांना ज्या कुलात होते त्याचा उल्लेख करतात. अशी ओळख करून देतांना त्याच्या मध्ये त्या कुलाबद्दल इतक्या वर्षांनी देखील अजूनही आपुलकी, अभिमान आणि कुलातील इतर विद्यार्थ्यांबद्दलचा जिद्दाळा जाणवतो. चंद्रशेखर आगाशे महाविद्यालयात दर शनिवारी आंतरकुल स्पर्धेचे आयोजन केले जाते. आंतरकुल स्पर्धेचे आयोजन करण्याची जबाबदारी दर वेळी एका कुलास दिली जाते. स्नातकोत्तर पदवीचे (M.P.Ed चे) विद्यार्थी या स्पर्धामध्ये पंच म्हणून कामगिरी बजावतात. कुलातील प्रत्येक सदस्याला या स्पर्धामधून सहभागी होण्याची पुरेशी संधी मिळते. वर्षभर लघु खेळ शर्यती, जिम्नास्टिक, स्टंट्स, फिटनेस- हसल पासून ते बास्केटबॉल, फुटबॉल, इत्यादी खेळांच्या आंतरकुल स्पर्धा भारावल्या जातात. अनेक आंतरकुल स्पर्धांच्या शेवटी शिक्षकांचा संघ विद्यार्थ्यांच्या संघाविरुद्ध खेळण्यासाठी मैदानात उतरतो आणि संपूर्ण मैदानावर जणू एकच जल्लोष दिसून येतो.

- वर्षाच्या शेवटी आंतरकुल ऍथलेटिक्स स्पर्धांनी तर चुरशेचा कळस गाठण्याची जणू येथे परंपराच तयार झाली आहे. आगाशे महाविद्यालयातील स्नातकोत्तर पदवीच्या विद्यार्थ्यांसाठी देखील स्वतंत्र कुलरचना करण्यात आली आहे.
- खरे तर महाराष्ट्रामध्ये कांदिवली येथे सर्वप्रथम शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाची सुरुवात झाली आणि या कांदिवलीच्या महाविद्यालयात देखील कुलपद्धती होती असे तिथे शारीरिक शिक्षण प्रशिक्षण घेतलेल्या डॉ. द. वि. कुलकर्णी

सरांनी सांगितले.बहुदा कांदिवलीच्या या महविद्यालयामधूनच इतर सर्व शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयांमध्ये ही परंपरा गेली असावी.

- भारतातील सर्वात मोठे व केंद्रीय शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय ग्वाल्हेर येथे असून या लक्ष्मिबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षण संस्थान, अभिमत विश्वविद्यालयामध्ये देखील अगदी संस्थेच्या स्थापनेपासूनच कुलपद्धतीचा उपयोग करून आंतरकुल स्पर्धा आयोजन केले जाते. या संस्थेतील विद्यार्थी वसतिगृहातदेखील कुलांप्रमाणेच राहतात.

कुलापद्धतीमुळे त्या-त्या संस्थेमध्ये एक परंपरा निर्माण होते आणि निश्चितच कुलपद्धतीची विद्यार्थी घडवण्यामध्ये महत्वाची भूमिका आहे हे या संस्थांच्या कुलपद्धतींचा अभ्यास केल्यास लक्षात येते.

## कुलपद्धतीचे फायदे

शाळेमध्ये एकदा कुलांची रचना झाली म्हणजे अनेक बाबींमध्ये आंतरकुल स्पर्धा घेता येतात. यामध्ये अनेक बाबींचा समावेश करता येतो जसे; छोटे खेळ, शर्यती, पूरक खेळ, परिवर्तीत खेळ, मास ऍथलेटिक्स, व्यायाम स्पर्धा, सूर्यनमस्कार, नृत्य स्पर्धा, निबंध स्पर्धा, वक्तृत्व स्पर्धा, अभिनय स्पर्धा, समूह चित्रकला स्पर्धा इत्यादी. आंतरकुल स्पर्धेमध्ये अनेक बाबींचा समावेश करता येतो हे आंतरकुल स्पर्धेचे वैशिष्ट्य होय कारण स्पर्धामधील विविधतेमुळे आंतरकुल स्पर्धेचे खालीप्रमाणे अनेक फायदे आढळून आले आहेत.

- शाळेतील प्रत्येक बालकास या स्पर्धामधून सहभागाची संधी मिळवून देता येते.
- आंतरकुल स्पर्धेमध्ये कुलातील सर्वच्या सर्व

विद्यार्थ्यांना एकाच वेळी सहभागी होता येते अशा स्वरूपाच्या आंतरकुल स्पर्धांचे आयोजन करता येते.

- आंतरकुल स्पर्धामध्ये शाळेतील जास्तीत जास्त विद्यार्थी सहभागी होऊ शकतात.
- विद्यार्थ्यांस त्याच्याकडे असलेल्या गुणांचे व कौशल्यांचे प्रदर्शन करण्याची संधी मिळते.
- अगदी सोप्या व विविध बाबींच्या स्पर्धांचे आयोजन केल्यामुळे विद्यार्थ्यांमधील अनेक मूलभूत कौशल्य विकसित होण्यास मदत मिळते.
- या स्पर्धामुळे प्रज्ञावंत खेळाडूंची ओळख (Talent Identification) होते व सर्वोत्तम खेळाडूंची निवड करता येते.
- आंतरशालेय स्पर्धेसाठी उत्तम संघ तयार होण्यास मदत मिळते.
- संघभावना वाढीस लागते, असे आढळून आले आहे की इयत्ता पाचवीच्या आंतरकुल स्पर्धामधून खेळणाऱ्या विद्यार्थ्यांना त्यांच्याच कुलातील इतर वर्गांचे विद्यार्थी देखील प्रोत्साहन देतात तसेच वरच्या वर्गांचे विद्यार्थी त्यांच्या कुलातील पाचवी किंवा सहावीच्या विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन देखील करतात.
- विद्यार्थी समायोजन करण्यास शिकतो.
- कुलाचे नाव, ध्वज व रंग याबद्दल आदर व अभिमान निर्माण होतो.
- शाळेमध्ये कुलांची परंपरा तयार होते.
- विद्यार्थी प्रोत्साहित होऊन स्पर्धेमध्ये चुरशीने सहभागी होतात.
- निकोप स्पर्धात्मक वातावरण तयार होण्यास

मदत मिळते.

- मनोरंजन होते, खिलाडू वृत्ती वाढते विद्यार्थ्यांमध्ये स्वयंशिस्त वाढते.
- विद्यार्थी मोठ्या मुलांचे व कुलनायकाचे अनुकरण करतात.
- विद्यार्थ्यांना नेतृत्व करण्याची संधी मिळते व त्यामुळे नेतृत्व गुणांना वाव मिळून विद्यार्थ्यांमध्ये नेतृत्व करण्याचे धाडस निर्माण होते व नेतृत्व गुणाचा विकास होतो.
- आंतरकुल स्पर्धांचे आयोजन केल्यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये आयोजन कौशल्य विकसित होते. स्पर्धेचे वेळापत्रक निश्चित करणे, स्पर्धेसाठी लागणाऱ्या साहित्याची जमवाजमव करणे, उद्घाटन व बक्षीस वितरणाच्या कार्यक्रमाचे नियोजन करणे, सुत्रसंचलन करणे इत्यादी अनेक गुणांना वाव मिळतो. इतकेच नाही तर विद्यार्थ्यांमध्ये जबाबदारीची जाणीव निर्माण होते व त्यांना श्रम मूल्य समजते.
- विद्यार्थ्यांमध्ये जबाबदारीची जाणीव निर्माण झाल्यामुळे कामाचे विकेंद्रीकरण करता येते व त्यामुळे अनेक कामांचे वाटप करता येते व एकाच व्यक्तीवर कामाचा ताण येत नाही.
- विविध आंतरकुल स्पर्धांमध्ये पंचांचे काम केल्यामुळे निःपक्षपातीपणाने व धैर्याने निर्णय देता येतो.
- विद्यार्थ्यांमधील सर्जनशीलतेला वाव मिळतो.

## कुल निवडण्याची प्रक्रिया

शाळेमध्ये कुलपद्धतीचा अवलंब करायचे निश्चित झाले की सर्वप्रथम सर्व विद्यार्थ्यांची कुलांमध्ये विभागणी करावी लागते. विद्यार्थ्यांची कुलांमध्ये विभागणी करत असतांना खालील बाबी लक्षात घ्याव्या.

- संपूर्ण विद्यार्थ्यांची विभागणी चार किंवा आठ कुलांमध्येच करावी, त्यामुळे स्पर्धेचे आयोजन करतांना उप-उपांत्य किंवा उपांत्य सामन्यांपासून स्पर्धेची सुरुवात करता येते.
- विद्यार्थ्यांची कुलांमध्ये विभागणी करत असताना यादृच्छिक पद्धतीचा अवलंब करावा.
- उदा. लॉटरी पद्धती, जेणेकरून कुलांमध्ये विभागले जाणारे विद्यार्थी निःपक्षपातीपणे निवडले जातील व त्यांची निवड करताना कोणताही पूर्वग्रह राहणार नाही.
- यादृच्छिक पद्धती वापरून कुलांची निवड केल्यामुळे सर्व कुलांमध्ये समान क्षमतेचे विद्यार्थी निवडले जाण्याची व संघ समान ताकदीचे बनण्याची संभाव्यता वाढते. एखादा संघ बलाढ्य झाला तर त्याचा परिणाम स्पर्धांवर होतो व सतत तोच संघ जिंकत गेला तर इतर संघाचा स्पर्धा सहभाग कमी होतो त्यामुळे एखादाच संघ बलाढ्य होणार नाही याची कुलविभागणी करतांनाच काळजी घ्यावी.
- एखाद्या शाळेमध्ये विद्यार्थ्यांची प्रथमच कुलांमध्ये विभागणी करायची असल्यास जास्त वेळ लागतो कारण शाळेतील सर्व विद्यार्थी म्हणजेच प्रत्येक तुकडीतील प्रत्येक विद्यार्थ्यांची स्वतंत्रपणे विभागणी करण्याचे काम मोठे असते. त्यानंतर दरवर्षी केवळ नवीन प्रवेश घेतलेल्या विद्यार्थ्यांचीच विभागणी करण्याचे काम उरते. दरवर्षी शाळेमध्ये प्रवेश घेणाऱ्या नवीन विद्यार्थ्यांची निवड देखील यादृच्छिक पद्धतीनेच केली जावी.

## कुलांचे नामकरण व ओळख

- प्रत्येक कुलाचे नामकरण करणे आवश्यक असते. कुलाचे नामकरण करण्यासाठी देखील

लॉटरी पद्धतीचा अवलंब करावा. कुलाचे नाव वैशिष्ट्यपूर्ण असावे व स्पर्धेदरम्यान खेळणाऱ्या खेळाडूंना त्या नावामधून प्रेरणा मिळावी.

- कुल पद्धतीमध्ये कुलांना दिली जाणारी नावे ही राष्ट्रीय नेत्यांची असावी जसे
- छत्रपती शिवाजी कुल, महाराणा प्रताप कुल, आर्य चाणक्य कुल इत्यादी. या नावांना फार मोठा इतिहास असून या नेत्यांच्या चारित्र्यामुळे निश्चित प्रेरणा मिळते.
- प्रत्येक कुलाला जसे नाव दिले जाते तसेच त्या कुलाचा रंगही निश्चित करावा व त्या रंगाचा ध्वज त्या कुलाला प्रदान करण्यात यावा.

### कुलप्रमुख व कुलनायकांची नेमणूक

- सर्व कुलांची निवड झाल्यानंतर प्रत्येक कुलाकरिता कुलनायक व सहनायकांची नेमणूक करावी. कुलाचा नायक व सहकुलनायक निवडतांना काळजीपूर्वक निवडावा कारण त्यांना संपूर्ण कुलाचे नेतृत्व करून त्या कुलाला प्रथम स्थान मिळवून घ्यायचे असते.
- प्रत्येक कुलाचा एक कुलनायक व सहकुलनायक नेमातानाच त्या कुलाच्या प्रत्येक स्तरावर एक-एक कुल नायकांची निवड सार्थक ठरते. जसे प्रत्येक इयत्तेकारीता एक कुलनायक व सहकुलनायक असावा.
- जसे प्रत्येक कुलाला कुलनायक व सहकुलनायकाची नेमणूक केली जाते तसेच संपूर्ण शाळेच्या आंतरकुल स्पर्धेकरिता एक कुलप्रमुख नायक व कुलप्रमुख उपनायक अशी दोन विद्यार्थ्यांची नेमणूक देखील करावी. हे दोन विद्यार्थी शाळेतील सर्व कुलाचे नेतृत्व करतील तसेच शिक्षक आणि विद्यार्थी यांच्यामधील दुवा म्हणून काम करतील.

- शाळेतील शारीरिक शिक्षण शिक्षकाची नेमणूक संपूर्ण कुलपद्धतीचा प्रमुख म्हणून करण्यात यावी, हरकत नसल्यास इतर विषयांच्या शिक्षकांची देखील तशी नेमणूक करता येईल.
- शाळेचे मुख्याध्यापक या कुलपद्धतीमध्ये संचालकाची भूमिका बजावतील, संचालकाच्या परवानगीनेच कुलपद्धतीचे सर्व कार्यक्रम पार पडले जावे.
- शाळेतील शिक्षकांना कुलाचे पालकत्व देऊन त्यांचीदेखील कुलानुसार विभागाणी करावी.
- विद्यार्थ्यांनी आपल्या कुलाचे घोषवाक्य तयार करावे त्यासाठी पालकत्व घेतलेल्या शिक्षकाने त्यांना मार्गदर्शन करावे.
- वरील सर्व बाबी ठरल्यानंतर शाळेतील सर्व विद्यार्थी तसेच पालकांसमोर मोठ्या कार्यक्रमाचे आयोजन करून कुलांची नावे, संघनायक, कुलांचे रंग-ध्वज, कुलशिक्षक, कुलपालक इत्यादी सर्वांची घोषणा करावी.

### आंतरकुल स्पर्धांचे आयोजन

एकदा कुलांची विभागाणी झाली की विविध आंतरकुल स्पर्धांचे आयोजन करावे. आंतरकुल स्पर्धांचे आयोजन करतांना खालील बाबी ध्यानात घ्याव्या.

- वर्षाभाराच्या सर्व आंतरकुल स्पर्धेचे वेळापत्रक वर्षाच्या सुरवातीलाच निश्चित करून सर्व विद्यार्थ्यांना कळवावे. या वेळापत्रकामध्ये स्पर्धेचे नाव, दिनांक, ठिकाण, वेळ व आवश्यक अटींचा उल्लेख असावा.
- आंतरकुल स्पर्धा निश्चित झाली म्हणजे दर वेळी किमान एक आठवडा आगोदर त्या स्पर्धेचा दिवस, वेळ इत्यादींची घोषणा करावी म्हणजे प्रत्येक कुलाच्या संघांना आयोजन किंवा स्पर्धेची तयारी करण्यासाठी योग्य वेळ मिळतो.

- आंतरकुल स्पर्धेच्या आयोजनाची जबाबदारी दरवेळी एका कुलाकडे द्यावी, आयोजनासाठी त्या कुलाच्या कुलनायाकास जबाबदार ठरवावे.
- पालकत्व स्वीकारलेल्या शिक्षकांनी आयोजन करण्यासाठी तसेच कुलाच्या संघांना स्पर्धेसाठी मार्गदर्शन करावे व त्या कुलातील विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहित करावे.
- आंतरकुल सामने कसे खेळवले जाणार याबाबत विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शक सूचना द्याव्या व त्यानुसार सामने खेळवले जावे.
- सामन्यांमध्ये पंच म्हणून काम करण्याकरिता वरिष्ठ विद्यार्थ्यांची नेमणूक करता येते, त्या दृष्टीने विद्यार्थ्यांना तयार करावे.
- आंतरकुल स्पर्धेचा निकाल लागल्यानंतर प्रत्येक कुलाला स्पर्धेतील कामगिरीनुसार गुणदान करावे.

## कुलांना प्रोत्साहन

- आंतरकुल स्पर्धेचा गुणफलक तयार करून शाळेमध्ये दर्शनी भागात लावावा व प्रत्येक आंतरकुल स्पर्धा झाल्याबरोबर त्या स्पर्धेमधील कामगिरीनुसार कुलांच्या गुणांची नोंद गुणफलकावर करावी.
- जेथे गुणफलक लावला जाईल तेथेच विजयी कुलाचा ध्वज लावण्यासाठी ध्वज स्तंभाची व्यवस्था करावी व विजयी कुलाचा ध्वज फडकवला जावा. अशाप्रकारे विजयी कुलाचा ध्वज पुढील स्पर्धेपर्यंत फडकवत ठेवावा म्हणजे इतर कुलांमधील विद्यार्थ्यांना त्यापासून प्रेरणा मिळेल.
- शाळेने नेमलेल्या कुलप्रमुख शिक्षकाने प्रत्येक आंतरकुल स्पर्धेच्या निकालाची नोंद ठेवावी. अशाप्रकारची नोंद ठेवण्याकरता स्वतंत्र

व्यवस्था करावी त्यामध्ये खालील नोंदी असाव्या

- स्पर्धेमध्ये सहभागी झालेल्या सर्व खेळाडूंची व कुलांची नावे.
- स्पर्धा कोणत्या पद्धतीने (बाद पद्धत/साखळी पद्धत) झाली त्याचे वेळापत्रक.
- प्रत्येक सामन्याचे गुणपत्रक व सामन्याचे निकाल.
- स्पर्धेमध्ये मुलांना मिळालेल्या यशापयशाची व विशेष घटनांची नोंद, प्रत्येक मुलाला मिळालेले गुण.

## आंतरकुल स्पर्धेचे वर्गीकरण

शाळेमध्ये घेतल्या जाणाऱ्या आंतरकुल स्पर्धांमध्ये वैविध्य आढळून येते. सर्वसाधारणपणे या स्पर्धा क्षैतीज (Horizontal) पद्धतीने घेतल्या जातात, मात्र अनुलंब (Vertical) पद्धतीने देखील आंतरकुल स्पर्धा घेता येतात.

### अ) क्षैतीज (Horizontal) आंतरकुल स्पर्धा

या स्पर्धा एकाच वयोगटात व एकाच वर्गातील वेगवेगळ्या कुलांमध्ये घेतल्या जातात. जसे इयत्ता पाचवीच्या चार तुकड्यांमध्ये असलेल्या विद्यार्थ्यांची चार कुलांमध्ये विभागणी केलेली असल्यास इयत्ता पाचवीचे सर्व तुकड्यांमधील एकत्रित मिळून प्रत्येक कुलाचा एक संघ याप्रमाणे चार संघांमध्ये आंतरकुल स्पर्धा घेता येते. संघनिवड करताना चारही तुकड्यां-मधील विद्यार्थ्यांची निवड करता येते. चारही तुकड्यांमधून खेळाडूंची निवड करण्याकरता अगोदर तुकडी अंतर्गत आंतरकुल स्पर्धेचे आयोजन करून प्रत्येक तुकडीतील प्रत्येक कुलामधील उत्कृष्ट खेळाडूंचे निरीक्षण करून ठेवता येते. याचप्रमाणे प्रत्येक वर्गाच्या चार संघांतर्गत आंतरकुल स्पर्धेचे आयोजन करता येते. या स्पर्धांना क्षैतीज (Horizontal) आंतरकुल स्पर्धा असे म्हणतात.

## ब) अनुलंब (Vertical) आंतरकुल स्पर्धा

या स्पर्धा एकाच वयोगटातील मात्र वेगवेगळ्या वर्गातील कुलांमध्ये घेतल्या जातात. जर शाळेमधील प्रत्येक इयत्तेमध्ये असलेल्या विद्यार्थ्यांचे प्रत्येकी चार कुल आहेत तर इयत्ता पाचवीच्या प्रत्येक कुलाचा एक संघ व इयत्ता सहावीच्या प्रत्येक कुलाचा एक संघ याप्रमाणे आठ संघांमध्ये आंतरकुल स्पर्धा घेता येतात. संघनिवड करताना प्रत्येक वर्गाच्या चारही तुकड्यांमधील विद्यार्थ्यांची निवड संघामध्ये करावी. याचप्रमाणे सहावी-सातवी, सातवी-आठवी, आठवी-नववी, नववी-दहावी याप्रमाणे इतर वर्गांमध्ये देखील चार संघांतर्गत आंतरकुल स्पर्धेचे आयोजन करता येते. या स्पर्धांना अनुलंब (Vertical) आंतरकुल स्पर्धा असे म्हणतात.

## क) वयोगटांतर्गत आंतरकुल स्पर्धा

ज्याप्रमाणे विविध वयोगटांतर्गत आंतरशालेय स्पर्धांचे आयोजन केले जाते त्याच प्रमाणे विविध वयोगटांतर्गत आंतरकुल स्पर्धांची देखील आयोजन करता येते. उदाहरणार्थ बारा वर्षाखालील, चौदा वर्षाखालील, सोळा वर्षाखालील व अठरा वर्षाखालील विद्यार्थ्यांचा प्रत्येक कुलाचा प्रत्येकी एक संघ तयार करून वयोगटानुसार आंतरकुल स्पर्धांचे आयोजन करता येईल. यामध्ये केवळ वयोगटाचा विचार केला जातो जसे बारा वर्षाखालील एका कुलाचा संघ तयार करतांना इयत्ता पाचवी ते सातवी मधील बारा वर्षाखालील सर्व विद्यार्थ्यांचा विचार करता येतो, याच प्रमाणे चौदा वर्षाखालील संघामध्ये एखादा पाचवीचा विद्यार्थी देखील खेळू शकतो.

## आंतरकुल स्पर्धा आयोजन पद्धती

आंतरकुल स्पर्धा विविध पद्धतीने आयोजित करता येते त्यामध्ये बाद पद्धती व साखळी पद्धती हे दोन प्रकार लोकप्रिय आहेत. दोन्ही पद्धतींचे फायदे

व तोटे आहेतच, यामुळे प्रत्येक जण आपल्या सोयीनुसार या पद्धतींचा वापर करत असतो.

## अ) बाद पद्धती

क्रीडा स्पर्धांच्या बाद पद्धतीमध्ये खेळणाऱ्या संघांना एकदा हारल्यानंतर स्पर्धेमधून बाहेर पडावे लागते. या पद्धतीने आयोजित केलेल्या स्पर्धांमध्ये प्रत्येक संघ केवळ जिंकूनच पुढे जाऊ शकतो त्यामुळे शेवट पर्यंत जिंकलेला संघच विजय ठरतो. संघांच्या संख्येवरून सामन्यांची संख्या निश्चित ठरते, तिसऱ्या व चौथ्या क्रमांकासाठी सामना घ्यायचे ठरल्यास एकूण संघांच्या संख्येइतकीच सामन्यांची संख्या असते अन्यथा केवळ प्रथम व द्वितीय क्रमांक निश्चित ठरवण्यासाठी स्पर्धा घेतल्यास सामन्यांची संख्या स्पर्धेतील एकूण संघांच्या संख्येपेक्षा एकने कमी असते (एकूण सामने = संघ संख्या - १). बाद पद्धतीने सामने घ्यायचे ठरवल्यास कार्यक्रम पत्रिका तयार करणे आवश्यक आहे यामध्ये कोणता संघ कोणत्या संघाविरुद्ध, कोणत्या मैदानावर व किती वाजता खेळेल याची माहिती दिलेली असते. अशा प्रकारचे वेळापत्रक तयार करण्यासाठी लॉटस पडावे लागतात व असे लॉटस पुढील प्रमाणे पडता येतात.

- स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या संघांची संख्या निश्चित करावी
- सहभागी होणाऱ्या संघांची संख्या दोन, चार, आठ, सोळा, बत्तीस. अशी असल्यास बाद पद्धतीमध्ये घेतल्या जाणाऱ्या कोणत्याही एका फेरीची संख्या पूर्ण होते परंतू नेहमीच स्पर्धेत सहभाग घेणाऱ्या संघांची संख्या वरील संख्यांपैकीच असते असे नाही, अशावेळी पहिल्या फेरीतून काही संघ बाहेर पडल्यानंतरच्या फेरीत आवश्यक असणाऱ्या संघांची संख्या पूर्ण होते व त्यापुढील सर्व फेऱ्या सलग पूर्ण करता येतात म्हणूनच पहिल्या



फेरीतील सामने लावत असताना काही संघांना बाय दिला जातो व या फेरीतील सामन्यांच्या संख्येएवढे संघ बाहेर पडतात पुढील फेरीतील एकूण संघ संख्या पूर्ण होते. पुढील उदाहरणावरून हे स्पष्ट होईल.

**उदाहरण क्र. १ :** जर एका स्पर्धेत १९ संघांनी सहभाग घेतला असेल व बाद पद्धतीने सामने घेतले असतील तर त्या स्पर्धेत पहिल्या फेरीत किती संघांना बाय द्यावा लागेल ?

**उत्तर :** जर एका स्पर्धेत १९ संघांनी सहभाग घेतला असेल व बाद पद्धतीने सामने घेतले असतील तर त्या स्पर्धेत पहिल्या फेरीत १७ संघांना बाय द्यावा लागेल

**स्पष्टीकरण :**

- स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या संघांची संख्या = १९
- दुसरी फेरी पूर्ण होण्यासाठी सोळा संघांची आवश्यकता आहे त्यामुळे १९ पैकी तीन संघ पहिल्या फेरीत बाद ठरल्यास १६ संघ उरतील व पुढील फेरी पूर्ण होऊ शकते.
- जर तीन संघ बाद करायचे असतील तर तीन सामने खेळवावे लागतील म्हणजेच पहिल्या फेरीत सहा संघांचे तीन सामने लावून इतर संघांना बाय देण्यात येतो.
- पहिल्या फेरीत एकूण संघांपैकी फक्त सहा संघांमध्ये सामने लावणार असल्यामुळे १९ पैकी १३ संघांना बाय देण्यात येतील.
- पहिल्या फेरीत नेमके किती सामने लावायचे व किती बाय द्यायचे यासाठी दुसऱ्या पद्धतीने पाहायचे झाल्यास पहिल्या फेरीतील एकूण सामने घेण्यासाठी आवश्यक असणाऱ्या संघांची संख्या पूर्ण होण्यासाठी प्रत्यक्ष सामन्यात सहभागी झालेल्या संघांच्या संख्येमध्ये किती संघ संख्या मिळवावी लागेल हे ठरवले जाते.

वरील उदाहरणानुसार स्पर्धेमध्ये १९ संघ सहभागी झालेले आहेत त्यामुळे पहिली फेरी पूर्ण होण्यासाठी ३२ संघाची गरज आहे म्हणजेच सहभागी झालेल्या संघांमध्ये तेरा संघ मिळवले असतात पहिली फेरी पूर्ण होण्यासाठी लागणारी ३२ ही संख्या पूर्ण होते. मात्र प्रत्यक्षात एकोणीसच संघ सहभागी झाले असल्यामुळे त्यापैकी तेरा संघांना बाय दिला (संघ संख्या ३२ – सहभागी संघ संख्या १९ = १३ बाय) म्हणजेच अप्रत्यक्षपणे या तेरा संघांचा काल्पनिक संघांशी सामना खेळवला असे होते. असे केल्याने पुढच्या फेरीत आवश्यक असणारी संघ संख्या (१६ संघ) पूर्ण होते व त्यापुढील सर्व फेऱ्या योग्य पद्धतीने पार पाडल्या जातात.

**उदाहरण क्र. १ :** जर एका स्पर्धेत १३ संघ सहभागी झालेत व बाद पद्धतीने सामने घेतले असतील तर त्या स्पर्धेत पहिल्या फेरीत किती संघांना बाय द्यावा लागेल ?

**उत्तर :** जर एका स्पर्धेत १३ संघ सहभागी झालेत व बाद पद्धतीने सामने घेतले असतील तर त्या स्पर्धेत पहिल्या फेरीत ३ संघांना बाय द्यावा लागेल

पहिल्या फेरीतील पूर्ण संघ संख्या – सहभागी संघ संख्या = बाय मिळणाऱ्या संघांची संख्या

$$१६ - १३ = ३$$

- एकदा किती संघांना बाय द्यायचे हे निश्चित झाले की ड्रॉज टाकले जातात. ड्रॉज टाकतांना यादीमध्ये सर्वात खाली असलेल्या संघाला पहिला बाय द्यावा व सामने वरून खाली लावत जावे, दुसरा बाय सर्वात वर असलेल्या संघास द्यावा, तिसरा बाय खालून दुसऱ्या संघास द्यावा, चौथा बाय वरून दुसऱ्या संघास द्यावा व याच प्रमाणे एकदा खालच्या व एकदा वरच्या संघाला बाय देत पुढे जावे.

- आगोदरच्या वर्षी याच स्पर्धांचे आयोजन केलेले असल्यास त्या स्पर्धेतील विजयी संघास ट्रॉजच्या यादीत सर्वात खाली ठेवावे व पहिला बाय नेहमीच मागील वर्षीच्या विजयी संघास द्यावा. मागील वर्षीच्या उपविजयी संघास

ट्रॉजच्या यादीत सर्वात वर ठेवावे व नेहमीच दुसरा बाय त्या संघास द्यावा

- बाद पद्धतीने सामने घेतांना खालील पद्धतीचे वेळापत्रक तयार करावे.

### बाद पद्धतीने घेतलेल्या स्पर्धेसाठी वेळापत्रक

संघ	संघाचे नाव	फेरी १	फेरी २ (उप उपांत्य फेरी)	उपांत्य फेरी	अंतिम फेरी
१.	A	बाय	सा. क्र. ३	सा. क्र. ७	सा. क्र. ९
२.	B	बाय			
३.	C	बाय	सा. क्र. ५		
४.	D	सा. क्र. १			
५.	E				
६.	F	सा. क्र. २			
७.	G		सा. क्र. ६	सा. क्र. ८	
८.	H	बाय			
९.	I	बाय	सा. क्र. ४		
१०.	J	बाय			

सामना क्र.	मैदान क्र.	फेरी	दिनांक	वेळ
१	१	प्रथम	१३/०५/२०२०	सकाळी ७:००
२	२	प्रथम	१३/०५/२०२०	सकाळी ७:००
३	१	उप उपांत्य	१३/०५/२०२०	सकाळी ८:००
४	२	उप उपांत्य	१३/०५/२०२०	सकाळी ८:००
५	१	उप उपांत्य	१३/०५/२०२०	सकाळी ९:००
६	२	उप उपांत्य	१३/०५/२०२०	सकाळी ९:००
७	१	उपांत्य	१३/०५/२०२०	संध्या. ६:००
८	२	उपांत्य	१३/०५/२०२०	संध्या. ६:००
९	१	अंतिम	१४/०५/२०२०	सकाळी ७:००

## ब) साखळी पद्धती

क्रीडा स्पर्धांच्या साखळी पद्धतीमध्ये खेळणाऱ्या संघांना एकदा हारल्यानंतरही स्पर्धेमध्ये बाहेर जावे लागत नाही. या पद्धतीने आयोजित केलेल्या स्पर्धांमध्ये प्रत्येक संघ त्याच्या गटातील इतर प्रत्येक संघाशी सामना खेळतो. प्रत्येक संघाला जिंकल्यास दोन गुण, हारल्यास शून्य गुण व सामना बरोबरीत सुटल्यास एक गुण दिला जातो. सर्वाधिक गुण घेणाऱ्या संघास विजयी घोषित केले जाते व गुणसंख्येवरूनच इतर संघांचा क्रम ठरवला जातो. साखळी पद्धतीने सामने घ्यायचे ठरवल्यास कार्यक्रम पत्रिका तयार करणे आवश्यक असते यामध्ये कोणता संघ कोणत्या संघाविरुद्ध, कोणत्या मैदानावर व किती वाजता खेळेल याची माहिती दिलेली असते. अशा प्रकारचे वेळापत्रक तयार करण्यासाठी लॉटस पडावे लागतात व असे लॉटस पाडण्याची पद्धती पुढीलप्रमाणे असते.

- स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या संघांची संख्या निश्चित करावी
- संघ संख्या गुणिले संघ संख्या अधिक एक भागिले दोन या सूत्रावरून एकूण सामन्यांची संख्या मिळते

सामन्यांची संख्या = (संघ संख्या × संघ संख्या + १)/२

**उदाहरण क्र. १ :** जर एका स्पर्धेत १९ संघांनी सहभाग घेतला असेल व साखळी पद्धतीने सामने घेतले असता तर त्या स्पर्धेत किती सामने होतील ?

$$\begin{aligned} \text{सामन्यांची संख्या} &= (१९ \times (१९ + १))/२ \\ &= (१९ \times २०)/२ \\ &= १९० \end{aligned}$$

जर एका स्पर्धेत १९ संघांनी सहभाग घेतला असेल व साखळी पद्धतीने सामने घेतले तर त्या स्पर्धेत १९० सामने होतील

**उदाहरण क्र. १ :** जर एका स्पर्धेत ४ संघांनी सहभाग घेतला असेल व साखळी पद्धतीने सामने घेतले असता तर त्या स्पर्धेत किती सामने होतील ?

$$\begin{aligned} \text{सामन्यांची संख्या} &= ४ \times (४ + १)/२ \\ &= (४ \times ५)/२ \\ &= १० \end{aligned}$$

जर एका स्पर्धेत ४ संघांनी सहभाग घेतला असेल व साखळी पद्धतीने सामने घेतले तर त्या स्पर्धेत १० सामने होतील. त्यासाठी पुढीलप्रमाणे लॉटस पाडतात.

### चार संघ असतांना साखळी पद्धतीने सामने घेण्यासाठी वेळापत्रक

फेरी क्र.	सामना क्र.	सामना	दिनांक	वेळ	मैदान क्र.
प्रथम	१	संघ अ विरुद्ध संघ ब	५/०५/२०२०	सकाळी ७:००	१
	२	संघ क विरुद्ध संघ ड	५/०५/२०२०	सकाळी ८:००	२
द्वितीय	३	संघ अ विरुद्ध संघ क	५/०५/२०२०	संध्या. ५:३०	१
	४	संघ ड विरुद्ध संघ ब	५/०५/२०२०	संध्या. ६:३०	२
तृतीय	५	संघ अ विरुद्ध संघ ड	६/०५/२०२०	सकाळी ७:००	१
	६	संघ ब विरुद्ध संघ क	६/०५/२०२०	सकाळी ८:००	२

**पाच सघ असतांना साखळी पद्धतीने सामने घेण्यासाठी वेळापत्रक**

फेरी क्र.	सामना क्र.	सामना	दिनांक	वेळ	मैदान क्र.
१		<b>बाय</b> विरुद्ध संघ अ			
	१	संघ इ विरुद्ध संघ ब	५/०५/२०२०	सकाळी ७:००	१
	२	संघ ड विरुद्ध संघ क	५/०५/२०२०	सकाळी ७:००	२
२		<b>बाय</b> विरुद्ध संघ इ			
	३	संघ ड विरुद्ध संघ अ	५/०५/२०२०	सकाळी ८:३०	१
	४	संघ क विरुद्ध संघ ब	५/०५/२०२०	सकाळी ८:३०	२
३		<b>बाय</b> विरुद्ध संघ ड			
	५	संघ क विरुद्ध संघ इ	५/०५/२०२०	संध्या. ५:३०	१
	६	संघ ब विरुद्ध संघ अ	५/०५/२०२०	संध्या. ५:३०	२
४		<b>बाय</b> विरुद्ध संघ क			
	७	संघ ब विरुद्ध संघ ड	५/०५/२०२०	संध्या. ७:००	१
	८	संघ अ विरुद्ध संघ इ	५/०५/२०२०	संध्या. ७:००	२
५		<b>बाय</b> विरुद्ध संघ ब			
	९	संघ अ विरुद्ध संघ क	६/०५/२०२०	सकाळी ७:००	१
	१०	संघ इ विरुद्ध संघ ड	६/०५/२०२०	सकाळी ७:००	२

स्पर्धेमध्ये सहभागी होणाऱ्या संघांची संख्या जास्त असेल तर साखळी पद्धतीने सामन्यांची संख्या खूपच जास्त होते अशावेळी वेगवेगळ्या पद्धतींचे एकत्रीकरण करून ही संख्या कमी केली जाते. सामने घेण्याच्या इतर पद्धती.

**१. बाद - साखळी स्पर्धा :**

या स्पर्धा पद्धतीमध्ये प्रथम उप-उपांत्य किंवा उपांत्य फेरीपर्यंत बाद पद्धतीने सामने घेऊन त्या नंतर साखळी पद्धतीचा अवलंब केला जातो

**२. साखळी - बाद स्पर्धा :**

या स्पर्धा पद्धतीमध्ये प्रथम साखळी पद्धतीने सामने घेतात व नंतर चार उत्तम संघांमध्ये साखळी पद्धतीने सामने घेतले जातात.

**३. साखळी - साखळी स्पर्धा :**

या स्पर्धा पद्धतीमध्ये प्रथम स्पर्धेत सहभागी संघांचे चिड्ठ्या टाकून चार गट केले जातात व प्रत्येक गटात साखळी पद्धतीने सामने घेऊन त्या गटांतील सर्वोत्तम संघांची निवड करून त्या चार

संघांमध्ये पुन्हा साखळी पद्धतीने सामने घेतले जातात.

## आंतरकुल वार्षिक क्रीडा सप्ताह व गुणगौरव

वरील प्रमाणे वर्षभर वेगवेगळ्या पद्धती वापरून आंतरकुल स्पर्धांचे आयोजन केल्यानंतर आणि वर्षाच्या शेवटी क्रीडा सप्ताहाचे आयोजन करता येते. अशा प्रकारे अनेक शाळांमधून वार्षिक क्रीडा सप्ताह आयोजित केले जातात, आंतरकुल स्पर्धांचा देखील तशाच प्रकारे क्रीडा सप्ताह असून केवळ या दरम्यान घेण्यात येणाऱ्या स्पर्धा आंतरकुल असतात. या क्रीडा सप्ताहाच्या शेवटी वार्षिक गुणगौरव कार्यक्रम देखील घ्यावा व सर्व गुणी विद्यार्थ्यांचे कौतुक करावे. संपूर्ण क्रीडा सप्ताहामध्ये भरगच्च स्पर्धांचे आयोजन करावे. क्रीडा सप्ताहाच्या शेवटच्या दिवशी गुणगौरव व बक्षीस वितरणाचा कार्यक्रम आयोजित करावा. हा क्रीडा सप्ताह व गुणगौरव कार्यक्रम आयोजित करण्यासाठी खालील सूचना लक्षात घ्याव्या.

साधारणपणे वर्षाच्या शेवटी क्रीडा सप्ताह आयोजित करावा ज्यामध्ये काही सांघिक खेळ, वैयक्तिक खेळ व ऍथलेटिक्सचा समावेश असावा.

वार्षिक क्रीडा सप्ताहाचे शेवटी वार्षिक बक्षीस वितरण समारंभ आयोजित करून विजयी संघांना व खेळाडूंना बक्षीस देऊन त्यांचे कौतुक करावे. प्रत्येक कुलाच्या संपूर्ण वर्षभराच्या विविध आंतरकुल स्पर्धेमधील कामगिरीच्या आधारे अंतिम निर्णय घोषित करावा.

वार्षिक बक्षीस वितरण समारंभाकरिता नामवंत खेळाडूला आमंत्रित करून त्यांच्या हस्ते बक्षीस वितरण करावे त्याखेळाडूमुळे शाळेतील विद्यार्थ्यांना प्रेरणा मिळते.

हा कार्यक्रम आयोजित करतांना कार्यक्रम पत्रिका तयार करावी. सर्व साधारणपणे क्रीडा

महोत्सवांचे उद्घाटन व समारोप ऑलिंपिकच्या धर्तीवर केले जाते.

## आंतरकुल स्पर्धा कार्यक्रम पत्रिका

आंतरकुल स्पर्धा आयोजन करत असताना दरवेळी कार्यक्रम पत्रिका तयार करावी ज्यामध्ये त्या स्पर्धेचे उद्घाटन, सामने व बक्षीस वितरण कार्यक्रमाचे योग्य वेळापत्रक व नियोजन असावे. ऑलिंपिकच्या धर्तीवर क्रीडास्पर्धा कार्यक्रमाचे आयोजन करण्याकरीता खाली कार्यक्रम पत्रिकेचा नमुना दिला आहे.

### अ) आंतरकुल स्पर्धा उद्घाटन

- पाहुण्यांचे आगमन
- ध्वजारोहण
- राष्ट्रगीत व मानवंदना
- ध्वजासमोर खेळाडूंचे एकत्रीकरण
- क्रीडा ज्योतीचे आगमन व पाहुण्यांच्या हस्ते मुख्य क्रीडाज्योतीचे प्रज्वलन
- शाळेतील सर्वोत्कृष्ट खेळाडूच्या नेतृत्वात स्पर्धेचा शपथविधी (सर्वोत्कृष्ट खेळाडूने शपथ सांगावी व त्याच्या पाठोपाठ इतर सर्व खेळाडूंनी शपथ घ्यावी).
- प्रमुख पाहुण्यांनी स्पर्धेचे उद्घाटन झाल्याचे घोषित करावे तसेच खेळाडूंना मार्गदर्शन करावे.
- वेळापत्रकानुसार क्रीडा कार्यक्रम सुरू करावा.

### ब) बक्षीस वितरण समारंभ

- पाहुण्यांचे आगमन
- राष्ट्रगीत व मानवंदना
- प्रमुख पाहुण्यांसमोर निवडक स्पर्धांचे आयोजन
- वेळोवेळी झालेल्या क्रीडाबाबींचे विजय

सोपानावर पाहुणे, पालक, माजी विद्यार्थी व काही शिक्षकांच्या हस्ते पदक वितरण.

- वेळापत्रकानुसार शेवटच्या क्रीडाबाबीची स्पर्धा संपल्यावर ध्वजासमोर खेळाडूंचे एकत्रीकरण
- पाहुण्यांचे स्वागत व सत्कार
- कार्यक्रमाची प्रस्तावना व वर्षभर झालेल्या आंतरकुल स्पर्धेच्या अहवालाचे वाचन (अहवालामध्ये संपूर्ण वर्षभरात झालेल्या आंतरकुल व क्रीडा सप्ताहातील स्पर्धांचे विवरण असावे)
- अहवाल वाचन झाल्यानंतर कुल प्रमुख विद्यार्थ्यांने आंतरकुल स्पर्धेच्या अंतिम गुणपत्रकाचे वाचन करून त्यानुसार प्रत्येक कुलाच्या क्रमांकाची व वर्षभरातील सर्वोत्कृष्ट

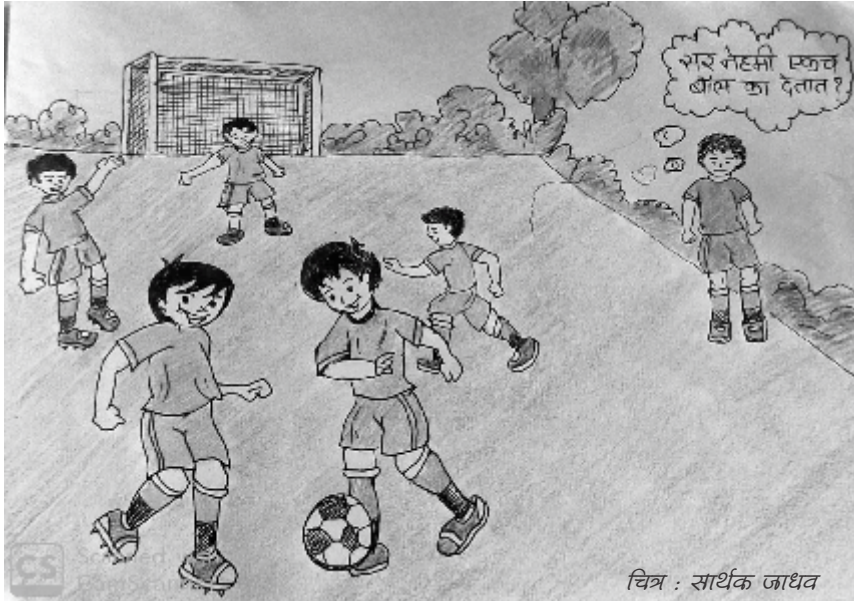
घोषणा करावी.

- बक्षीस वितरण
- प्रमुख पाहुण्यांचे मनोगत व या शैक्षणिक वर्षातील आंतरकुल स्पर्धेचा संपन्न झाल्याची घोषणा
- मुख्याध्यापकांचे अध्यक्षीय भाषण
- वंदेमातरम् गान
- ध्वजावतरण समारंभ
- विसर्जन

### डॉ. महेश देशपांडे

सहाय्यक प्राध्यापक, महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे  
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे ३७  
ईमेल : maheshdeshpande@agashcollege.org

संदर्भ : आरोग्य व शारीरिक शिक्षण कार्यगट सदस्य, पाठ्यपुस्तक मंडळ. (२०१५-१६). शारीरिक शिक्षण हस्तपुस्तिका. (आ. व. शा. शि. समिती, संपा.). प्रभादेवी मुंबई: पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळ.  
गोडबोले, भ. स. (२०१४-१५). क्रीडा स्पर्धा आयोजन नियोजन (२ आ.). पुणे: सुविचार प्रकाशन पुणे.







## तंत्राचा मंत्र

डॉ. योगेश बोडके

शारीरिक शिक्षण आणि खेळ हा विषय शिकवताना शिक्षक हा विषय विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचवताना नावीन्यपूर्ण पद्धती व विविध शैलींचा वापर करून अशाप्रकारे अध्यापन उच्च दर्जाचे होईल याबद्दल प्रयत्न करत असतो. दिवसेंदिवस शालेय शिक्षण आणि खेळ हा विषय सुद्धा खूप शास्त्रशुद्ध पद्धतीने व दर्जेदार उपक्रमांद्वारे शिकवण्याचा शिक्षक प्रयत्न करत असतो. शारीरिक शिक्षकांच्या या प्रयत्नाला जर तंत्रज्ञानाची जोड मिळाली तर या विषयाला अजून प्रभावीपणे समाजापर्यंत पोहोचवता येईल. असे म्हटले जाते की आजकाल हार्डवर्क बरोबरच स्मार्टवर्कला सुद्धा जास्त महत्त्व द्यावे.

सर्व शारीरिक शिक्षण शिक्षकांना उपलब्ध तंत्रज्ञान यांची ओळख करून देऊन, त्यांना हे तंत्रज्ञान त्यांच्या नियमित अध्यापनामध्ये वापरण्यास प्रवृत्त करण्यासाठी तसेच या तंत्रज्ञानाच्या मदतीने अध्यापन प्रभावी होण्यास ज्या तंत्रज्ञानाची मदत होऊ शकते अशा सर्व तंत्रज्ञानाची माहिती वेगवेगळ्या माध्यमातून संकलित करून पुढे मांडण्यात आली आहे.

सध्याच्या युगात फ्लिपड क्लासरूम (flipped classroom) या पद्धतीचा वापर सर्व प्रकारच्या विषयांच्या अध्यापनामध्ये होताना दिसून येत आहे. यामध्ये तंत्रज्ञान व अध्यापन शैली यांचा ताळमेळ घालून अध्यापन केले जाते. यासाठी शिक्षक स्वतःचे शिकवण्याच्या बाबींचा व्हिडिओ तयार करून विद्यार्थ्यांना वेगवेगळ्या माध्यमांमधून उपलब्ध

करून देतात किंवा इतर काही उपलब्ध व्हिडीओ विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचवतात जेणेकरून त्याचा अभ्यास करून विद्यार्थी तासाला आल्यानंतर त्या विषयासंदर्भात अजून ज्ञान शिक्षक विद्यार्थ्यांना देतात. याबरोबरच शिक्षक वेगवेगळ्या मूल्यमापन प्रक्रिया तंत्रज्ञानाद्वारेच पूर्ण करतो. यासाठी शिक्षकांना स्वतःचे व्हिडिओ तयार करणे, योग्य पद्धतीत ते संपादित (edit) करणे जमले पाहिजे. यासाठी पुढील तंत्रज्ञानाचा वापर शारीरिक शिक्षण शिक्षक करू शकतो.

### व्हिडिओ तयार करणे व संपादित करणे

#### १. Microsoft Powerpoint :

सर्वानाच माहित असलेले व सादरीकरणासाठी प्रचलित असलेले हे तंत्रज्ञान खरंतर खूप प्रभावीपणे अध्यापनासाठी वापरता येते. फक्त सादरीकरण करण्यासाठी याचा वापर मर्यादित नसून यापासून ॲनिमेटेड टेक्स्ट (लिखाण), GIF किंवा ॲनिमेटेड चित्र व काही व्हिडिओजचा वापर करून शिक्षक स्वतःला खूप चांगला माहितीपट (videos) तयार करू शकतात. तसेच याचा वापर करून विद्यार्थ्यांना वाचण्यासाठी दर्जेदार साहित्य पीडीएफच्या माध्यमातून सुद्धा उपलब्ध करून देऊ शकतात.

#### २. OBS (Open Broadcast Studio) :

या सॉफ्टवेअरच्या मदतीने आपण तयार केलेल्या पावर पॉइंट प्रेझेंटेशन पासून आपल्या

आवाजात माहिती सादर करून व्हिडीओ तयार करू शकतो त्याचबरोबर विद्यार्थ्यांसाठी काही प्रशिक्षण व्हिडिओज सुद्धा या सॉफ्टवेअरच्या मदतीने तयार करता येतात. हे सॉफ्टवेअर पूर्णतः मोफत उपलब्ध आहे व वापरण्यास सुद्धा सहज व सोपे आहे.

### ३. Zoom :

ऑनलाइन अध्यापन यांबरोबरच झूम या सॉफ्टवेअरच्या मदतीने आपण खूप दर्जेदार व्हिडिओज तयार करू शकतो.

### ४. Camtasia, Filmora 9

व्हिडिओ तयार केल्यानंतर त्याचे वेगवेगळ्या पद्धतीने संपादन (edit) करायचे असेल तर या सॉफ्टवेअरचा खूप चांगल्या पद्धतीने वापर करता येतो. ही दोन्ही सॉफ्टवेअर हाताळण्यास सहज व सोपी आहेत. लॅपटॉप व कम्प्युटरच्या सहाय्याने याचा वापर करता येतो. फक्त मोबाईलचा वापर करून सुद्धा आपल्याला सहज व सोप्या पद्धतीने व्हिडिओ तयार करता येतात. यासाठी पुढील ॲप्लिकेशनचा वापर करता येईल.

### ५. Mobile

Screen recorder, Simple video,

### Educational Web Tool

एखाद्या वर्गाचा किंवा खेळातील संघाचा विशिष्ट गट एकत्र ठेवून जर त्यांना अध्यापन करायचे असल्यास व त्यांच्यापर्यंत विविध माहितीची साधने पोचवायचे असल्यास पुढील दोन तंत्रज्ञानाचा वापर प्रभावीपणे

1. Google classroom
2. Edmodo

दोन्ही तंत्रज्ञाने हाताळण्यास खूप सहज व सोपी आहेत. या प्रकारची सॉफ्टवेअरर्स, शिक्षकाने तयार

केलेल्या विशिष्ट गटासाठी, एक विशिष्ट कोड तयार करतात व विद्यार्थी त्यामार्फत शिक्षकाने तयार केलेल्या गटात सामील होऊन शकतात. या दोन्ही सॉफ्टवेअर मार्फत शिक्षक विद्यार्थ्यांपर्यंत विविध अध्यापन साहित्य पोहोचवू शकतो तसेच विद्यार्थ्यांचे मूल्यमापन करू शकतो. विद्यार्थ्यांना वेगवेगळ्या पद्धतीने असाइनमेंट देऊन त्यांच्याकडून पूर्ण करून घेऊ शकतो.

### Wearable Technology

पेडो मिटर, स्मार्ट वॉच, स्मार्ट शूज, स्मार्ट रोप, स्मार्ट शॉर्ट अशा कित्येक तंत्रज्ञानाचा वापर करून विद्यार्थ्यांच्या विविध शारीरिक हालचालींचे विश्लेषण शिक्षक सहजपणे करू शकतात.

### मूल्यमापन

अध्यापन मधील सर्वात महत्त्वाचा भाग म्हणजे मूल्यमापन. विद्यार्थ्यांचे वेळोवेळी वेगवेगळ्या पद्धतीने मूल्यमापन करणे अपेक्षित असते. यासाठी जर शारीरिक शिक्षण शिक्षकांनी वेगवेगळ्या तंत्रज्ञानाचा वापर केल्यास ही प्रक्रिया सहज व सोपी तसेच आनंददायी होऊ शकते. यासाठी पुढील वेगवेगळ्या तंत्रज्ञानाचा वापर शिक्षक करू शकतात. ही तंत्रज्ञाने वापरण्यास खूपच सोपी असून थोड्या सरावाने यावर पूर्ण प्रभुत्व मिळवता येते.

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. Google form | 2. Test you    |
| 3. Edupuzzle   | 4. Socrative   |
| 5. Plickers    | 6. See Saw     |
| 7. Kahoot      | 8. Easy Rubric |
| 9. Nearpod     |                |

### मोबाईल ॲप्स

१. **Fitness blender, Sweat Deck** आणि **Swor it** : विद्यार्थ्यांसाठी फिटनेस वेगवेगळ्या व्यायाम प्रकाराचे नियोजन करण्यासाठी उपयुक्त.

२. **Balance it** : जिमनस्टिक्स मधील विविध कौशल्यांची टास्क कार्डस एप्लिकेशन्स मध्ये उपलब्ध असून याचा वापर करून ही कौशल्य खूप चांगल्या पद्धतीने विद्यार्थ्यांना शिकवता येतात.

३. **Fit Raio** : शिकवताना वेगवेगळ्या गरजेचे असलेले वेगवेगळ्या पद्धतीचे म्युझिक अॅप्लिकेशन उपलब्ध आहेत.

४. **PE Shake, Team Shake** : वर्गातील विद्यार्थ्यांचे वेगवेगळ्या गटांमध्ये नियोजन करण्यासाठी हे अॅप्लिकेशन मदत करते.

५. **Seesaw** : विद्यार्थी स्वतःचे डिजिटल पोर्टफोलिओ तयार करून शिक्षकांबरोबर या अॅप्लिकेशनच्या माध्यमातून शेअर करू शकतात तसेच शिक्षक, विद्यार्थी व पालक यांचे समन्वय या अॅप्लिकेशनमध्ये करता येते.

६. **FitBreak app** : फन आणि फिटनेस संदर्भातील वेगवेगळ्या उपक्रमांची यामध्ये माहिती मिळते.

७. **AR Runner आणि Classroom Roulette (ios)** : दोन्ही एप्लिकेशन्स फक्त आयफोनसाठी उपलब्ध असून खूपच चांगल्या इंटरॅक्टिव्ह पद्धतीने विद्यार्थ्यांकडून शारीरिक उपक्रम करून घेता येतात.

८. **Jump it** : दोरीवरच्या उड्यांचे वेगवेगळे प्रकार या अॅप्लिकेशन मध्ये उपलब्ध असून ते पाहून विद्यार्थी चांगल्या पद्धतीने दोरीवरच्या उड्या करू शकतात.

९. **Class Break** : टीम बिल्डींग किंवा आईस ब्रेकिंगचे विविध खेळ या एप्लिकेशन द्वारे माहिती करून घेता येतात.

१०. **Beep Fitness Test** : विद्यार्थ्यांच्या रुधिराभिसरण दमदारपणाचे मूल्यमापन करण्या-

साठी उपलब्ध बीप टेस्ट या अॅप्लिकेशन द्वारे राबवता करता येते. याच बरोबर १२ min Run Test हे अॅप्लिकेशन सुद्धा उपलब्ध आहे.

११. **Decide Now (Fitness Bingo)** : खेळाचा वापर करून खूप चांगल्या प्रकारे विद्यार्थ्यांना विविध उपक्रमांमध्ये समाविष्ट करून घेता येते.

१२. **Video Delay** : आयफोनसाठी उपलब्ध असलेले हे अॅप विद्यार्थ्यांच्या विविध कौशल्यांचे त्यांना आकलन होण्यासाठी मदत करते. विद्यार्थी कौशल्य करत असताना त्याचा व्हिडिओ साधारण दहा ते पंधरा सेकंद उशीर (delay) करून रेकॉर्ड करते त्यामुळे विद्यार्थ्याला कौशल्य केल्याबरोबर त्याचे वैयक्तिक रेकॉर्डिंग सहजपणे बघता येते. या अॅप्लिकेशनच्या मदतीने प्रत्येक विद्यार्थी स्वतःचे कौशल्य पूर्ण करून स्वतःचा व्हिडिओ बघून पुन्हा कौशल्य करण्यासाठी जाऊ शकतो व स्वतःच्या चुका समजून घेऊ शकतो.

१३. **Hudl Technique** : विद्यार्थ्यांच्या कौशल्याचे व्हिडिओ यात रेकॉर्ड करून यांना कौशल्य दरम्यानच्या प्रत्येक परिस्थितीचे ज्ञान देण्यासाठी व जीव यांत्रिकी शास्त्राचा वापर करून त्यांचे कौशल्य उंचावण्यासाठी या अॅप्लिकेशनचा वापर होतो.

१४. **Slo Pro** : विद्यार्थ्यांच्या कौशल्याचा स्लोमोशन मधील व्हिडिओ रेकॉर्ड करून त्यांना त्यांच्या शरीराची स्थिती तसेच योग्य प्रकारे कौशल्य करण्याच्या क्लूप्यांचे ज्ञान देऊ शकतो.

१५. **Sporfie (multi angle video)** : अॅप्लिकेशन विद्यार्थ्यांना त्यांच्या कौशल्याचे एकाच वेळी विविध angle मधून व्हिडिओ दाखवते.

१६. पेडो मिटर यासारख्या मोबाईल अॅप्लिकेशनचा वापर करून विद्यार्थी किती वेळ चालला किंवा

पळाला, त्याने किती कॅलरीज जाळल्या या सारख्या बाबींचे विश्लेषण सहजपणे करता येते.

१७. मेट्रोमोम पुश अप्स, सिट अप्स किंवा वेगवेगळ्या स्पेस टेस्ट साठी लागणारे कॅडन्स (बीप) या एप्लीकेशन द्वारे वापरून या सर्व कसोट्या प्रभावीपणे राबवता येतात.

१८. **Posture Correction** : चालताना, बसताना, उभे राहताना किंवा विविध बाबीं मध्ये गरजेची असलेली शरीरधारणा योग्य आहे की नाही हे तपासण्यासाठी या सारखी एप्लीकेशनस उपयुक्त ठरतात.

### **Google Apps :**

विद्यार्थ्यांची माहिती, त्यांच्या विविध कसोट्यांचे स्कोअर्स संग्रहीत करण्यासाठी तसेच त्यावर सहज प्रक्रिया करून विविध प्रकारे मूल्यमापन करण्यासाठी गुगलच्या या ॲप्लिकेशनचा खूप चांगल्या प्रकारे वापर करता येतो.

1. Google Drive
2. Google Docs
3. Google Slides
4. Google Sheets

### **Communication :**

विद्यार्थ्यांपर्यंत वेगवेगळ्या पद्धतीने शैक्षणिक साहित्य पोहोचवण्यासाठी पुढील मोबाईल ॲप्लिकेशनचा प्रभावीपणे वापर करता येतो.

1. WhatsApp
2. Telegram
3. FB group
4. YouTube channel (private)

### **तंत्रज्ञानाचे फायदे**

**सहज उपलब्ध** : सध्याच्या इंटरनेटच्या युगात ही सर्व ॲप्लिकेशनस व सॉफ्टवेअर सहजपणे उपलब्ध होतात. शिक्षकाकडे असलेल्या स्मार्टफोन पासून तर विविध प्रकारच्या लॅपटॉप, संगणक किंवा

टॅब मध्ये ही सर्व ॲप्लिकेशनस व सॉफ्टवेअर वापरता येतात.

**ज्ञान भांडार** : एखाद्या विशिष्ट बाबीं बदलचे भरपूर साहित्य इंटरनेटवर उपलब्ध असल्यामुळे विद्यार्थ्यांना व शिक्षकांना या सर्व ज्ञानाचा वापर करून अध्यापन व अध्ययन चांगल्या दर्जाचे करण्यास मदत होते.

**कागद विरहित प्रक्रिया** : तंत्रज्ञानाच्या वापराने म्हणजेच विविध ॲप्लिकेशनस किंवा सॉफ्टवेअरच्या माध्यमातून अध्यापन केल्यामुळे शिक्षकाला व विद्यार्थ्यांना इतर कोणत्याही प्रकारच्या साहित्याची म्हणजेच पुस्तके, वह्या, पेन इत्यादी आवश्यकता भासत नाही.

**वेळेची बचत** : शिक्षकाने विद्यार्थ्यांना पाठविलेले साहित्य विद्यार्थी केव्हाही कधीही व कुठेही अभ्यासू शकतात. तसेच एका क्लिकवर शिक्षक एकाच वेळी पाहिजे तेवढ्या विद्यार्थ्यांपर्यंत हे साहित्य पाठवू शकतो. विद्यार्थीसुद्धा अभ्यास करताना आलेली अडचण त्वरित शिक्षकाला विचारून चांगल्या प्रकारे ज्ञान ग्रहण करू शकतो. शिक्षक एकाच वेळी अनेक विद्यार्थ्यांचे मूल्यमापन सहजपणे व कमी वेळेत पूर्ण करू शकतो.

### **संपर्क email :**

हे सर्व माध्यमांमधून शिक्षक सहजपणे विद्यार्थ्यांना संपर्क साधू शकतो तसेच विद्यार्थी सुद्धा शिक्षकांपर्यंत स्वतःच्या समस्या सहजपणे मांडू शकतात. या सर्व ॲप्लिकेशनच्या माध्यमातून शिक्षक व विद्यार्थी यांच्यामधील सहसंपर्क चांगला होतो व त्यामुळे अध्यापन व अध्ययन सुरळीतपणे व सहजपणे होण्यास मदत होते.

सहकार्याने शिक्षण तंत्रज्ञानाच्या माध्यमातून सुद्धा विद्यार्थ्यांचे वेगवेगळे गट करून किंवा

विद्यार्थी एकमेकांना मदत करून चांगल्या प्रकारे ज्ञान प्राप्त करू शकतात. शिक्षकाने दिलेले वेगवेगळे प्रकल्पांवर विद्यार्थी एकाच वेळी एकत्र काम करून चांगल्या प्रकारे प्रकल्प पूर्ण करू शकतात. गुगल जॅम्बोर्ड (Jamboard) हे याचे एक चांगले उदाहरण आहे. तसेच गुगल डॉक्स (Google Docs) सारख्या माध्यमाचा वापर करून विद्यार्थी एकत्रितपणे एखादा अहवाल तयार करू शकतात.

अभ्यासात व्यस्तता ज्ञानाच्या माध्यमातून शिक्षक अभ्यासाचे साहित्य वेगवेगळ्या पद्धतींमध्ये म्हणजेच वाचनीय व्हिडिओ गेम्स इंटरॅक्टिव्ह चाचणी (Quiz) किंवा इतर पद्धतीत विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचू शकतो जेणेकरून विद्यार्थी जास्त प्रमाणात अभ्यासात व्यस्त होऊन त्यांचे ज्ञान वाढेल.

### व्यक्ती भेद :

गूगल क्लासरूम, EDMODO सारख्या तंत्रज्ञानाचा वापर करून शिक्षक विद्यार्थ्यांच्या क्षमतेनुसार त्यांचे गट करून त्यांना वेगवेगळ्या पद्धतीने अभ्यास करू शकतो तसेच त्यांच्या क्षमतेनुसार त्यांच्या परीक्षा घेऊ शकतो. तंत्रज्ञानाच्या वापराने शिक्षकाला हे सहजपणे करणे शक्य होते. विद्यार्थ्यांच्या क्षमतेनुसार केलेल्या गटामुळे विद्यार्थ्यांचे सुद्धा अभ्यासातील आकलन खूप चांगल्या प्रकारे होते.

### प्रत्याभरण प्रतिसाद :

कोणत्याही प्रक्रियेमध्ये प्रत्याभरण किंवा प्रतिसाद हा विद्यार्थ्यांच्या जडणघडणीचा एक

महत्त्वाचा भाग असतो. तंत्रज्ञानाच्या वापरामुळे शिक्षकाला विद्यार्थी निहाय प्रत्याभरण देण्यास सहज शक्य होते त्यामुळे विद्यार्थ्यांना स्वतःतील उणिवांचे आकलन होऊन त्यावर योग्य प्रकारे मात करून चांगल्या प्रकारे ज्ञान मिळविण्यास मदत होते.

### माहितीचे विश्लेषण :

गुगल फॉर्म किंवा यासारख्या अनेक ॲप्लिकेशनचा वापर करून शिक्षकाला मूल्यमापन प्रक्रिया सहजपणे राबवता येते. परंतु याच बरोबर विद्यार्थ्यांनी दिलेल्या प्रतिसादाचे विश्लेषण गुगल फॉर्म सारखी ॲप्लिकेशन्स विस्तृतपणे करून देतात. त्यामुळे शिक्षकाला माहितीचे विश्लेषण सहजपणे व विना कष्टाने करण्यास मदत होते. विद्यार्थ्यांचे सरासरी गुण, जास्त गुण मिळवलेले विद्यार्थी, कमी गुण मिळवलेले विद्यार्थी, प्रश्न प्रमाणे उत्तर यांचे विश्लेषण, कोणते प्रश्न विद्यार्थ्यांना कठीण गेले व कोणत्या प्रकारचे प्रश्न विद्यार्थ्यांनी सहज सोडवले या सर्व गोष्टींविषयीचे विश्लेषण ही ॲप्लिकेशन्स सहजपणे करून देतात व याचबरोबर या सर्वांचे आलेख सुद्धा ॲप्लिकेशन्स उपलब्ध करून देतात. त्यामुळे शिक्षकाला विद्यार्थ्यांच्या विशिष्ट बाबींचे आकलन किती चांगल्या प्रकारे झाल्या किंवा नाही याचे मूल्यमापन या सर्व माहितीचे विश्लेषण करून सहज करता येते.

### डॉ. योगेश बोडके

सहाय्यक प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे  
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय  
ईमेल : yogeshbodke@agashcollege.org

“तुम्हाला व्यायाम करण्यासाठी आता वेळ मिळत नसेल, तर तुमच्या पुढील आयुष्यात आजारपणासाठी तुम्हाला भरपूर वेळ मिळणार आहे.”

एडवर्ड स्टॅनले



## शाळांमधील व्हॉलीबॉल

श्री. गणेश गावडे

सन २०२० च्या मे महिन्याच्या लॉकडाऊनमध्ये माझे मित्र प्रा. डॉ. शरद आहिर यांचा फोन आला. गप्पांच्या दरम्यान शाळांमधील व्हॉलीबॉल यावर लेख लिहिण्याविषयी चर्चा झाली आणि झर्ररकन डोळ्यासमोरून १९९०च्या दशकात डेक्कन जिमखान्यावर चालणाऱ्या शालेय स्पर्धा ते आता चंद्रशेखर आगाशे महाविद्यालयावर चालणाऱ्या आंतरशालेय स्पर्धा असा २५ वर्षांचा कालखंड सरकून गेला.

१९९० च्या दशकात डेक्कन जिमखान्यावर होणाऱ्या आंतरशालेय व्हॉलीबॉल स्पर्धांसाठी अनेक शाळांचे संघ अगदी सकाळी ८.०० वाजल्यापासून दाखल होत. मैदानावर आल्यानंतर या खेळाडूंचे हातपाय शिवशिवत मग मिळेल त्याजागेत त्यांचा सराव सुरु होई. एकच चेंडू आणि दहा-बारा खेळाडू, आम्हीच आयोजक आणि आम्हीच पंच शिवाय सिनिअर.... त्यामुळे आम्ही उगाचच त्याशाळेच्या पोरांवर 'ए इथे खेळू नकारे....' 'ए चला तिकडे बसा...' असे त्यांच्यावर ओरडून उगाचच मोठेपणाचा आव आणत असू. अशावेळी आप-आपल्या शाळेच्या संघाची शिस्त सांभाळणारे क्रीडा शिक्षक प्रसंगी दोन तडाखे टाकून, ओरडून संघाला शांत बसवत, सामने सुरु झाले की हे शिक्षक इतक्या तन्मयतेने कोचिंग करत की बऱ्याचवेळा आम्ही खेळ पाहण्यापेक्षा त्यांच्या आक्रमक पावित्र्यात आलेल्या कोचिंग स्टार्डल न्याहाळत बसायचो. सामना संपला की क्रीडा शिक्षकांची खेळाडूंना घरी पाठवायची लगबग, काळजी, तत्परता हे सर्व बघत बसायचो.

दिवसाच्या शेवटी यातील बऱ्याच जणांबरोबर चहा प्यायला बसायचो. क्रीडाशिक्षकांच्या ओरडून ओरडून बसलेल्या घशात चहा जाताना मलाच घसा शकल्याचे समाधान मिळाल्यासारखे वाटे. या क्रीडा स्पर्धा दरम्यान बरेच क्रीडा शिक्षक मित्र झाले ते कायमचेच. हा लेख लिहिताना पुन्हा यातील काही मित्रांशी त्यानिमित्ताने गप्पा झाल्या.

या सर्व क्रीडा शिक्षकांची संघ उभा करण्याची इच्छाशक्ती व संघर्ष पहिला की स्तिमीत व्हायला होते याचे मुख्य कारण म्हणजे कोणतेही अधिक मानधन न मिळता उलट आपल्याच खिशाला चाप बसूनही अनेक वर्षे खेळाडू घडविण्याचे यांचे काम अव्याहतपणे चालूच आहे. हा त्यांचा ध्यास, धडपड, कष्ट म्हणजे मोठे समाजकार्यच म्हणावे लागेल. अगदी दोन-चार विद्यार्थ्यांवर सुरु केलेला व्हॉलीबॉल अल्पावधीतच शाळेत सर्वात जास्त विद्यार्थीप्रिय खेळ म्हणून लौकिकास आणणारे क्रीडाशिक्षक म्हणजे या खेळाच्या प्रसाराचे दीपस्तंभच म्हणावे लागतील. त्यांच्या शाळांनी त्यांच्या या कार्याला सहकार्य करो वा ना करो, ते दीपस्तंभासारखे मैदानावर उभेच असतात..... स्थिर... भक्कम... अविचल!

व्हॉलीबॉल खेळायला तसा जरा अवघडच, हवेत गतिमान असणाऱ्या चेंडूला आपल्या हातांच्या साहाय्याने न थांबवता अचूक दिशा देणे. हे मूलभूत कौशल्यच कठीण असते. त्यामुळे खेळायला आलेल्या मुलामुलींचा उत्साह त्यांच्याशी सतत सवांद साधून टिकवावा लागतो, त्यांच्याशी



‘बॉण्डिंग’ प्रस्थापित करावे लागते हें सर्वच क्रीडा शिक्षकांच्या अनुभवातून पुढे आले. एकदा व्हॉलीबॉलचे वेड लागले की मग त्यांना मोठी स्वप्ने मोठी ध्येये दाखवून त्यासाठी घाम गाळण्याची तयारी सुरुवात होते, मोठे ध्येय त्यांना दाखवले की मग स्वयंप्रेरणेनेच, उत्साहाने संचारले, यशासाठी भुकेलेले हे खेळाडू लढवय्ये मैदानात आपले तनमन स्वाहा : करून टाकतात, आता हा होम पावसानेही विझत नाही. कितीही पाऊस चालू असला तरी त्यांना मात्र येऊ घातलेल्या आंतरशालेय स्पर्धा खुणवत असतात. या स्पर्धांमध्ये विजयी होण्याचे, चमकण्याचे स्वप्नच या शालेय खेळाडूंना मेहनती-साठी मानसिक खाद्य पुरवत असते.

स्पर्धांमध्ये आपल्या मुलांनी चमकावे, चांगल्या पातळीवर खेळावे, वर्तमानपत्रात नाव यावे, मेडल मिळावे हीच छोटीशी अपेक्षा ठेवून खेळाडूंचे पालकहि आपल्या मुलांच्या या मेहनतीकडे पाहत अभिमानाने मग्न होतात, त्याचा आनंद घेतात. सुरवातीला मात्र याच पालकांना खेळाचे महत्व, सुदृढतेचे महत्व पटवून देण्याचे काम क्रीडाशिक्षकांनाच करावे लागते. विशेषतः मुलींच्या पालकांना विश्वास देऊन या खेळाडू मुलींना क्रीडाशिक्षक पोटच्या मुलींप्रमाणेच सांभाळतात

दहावीला गेल्यावर मात्र हे पालक मुलांच्या अभ्यासाबाबत इतके गंभीर होतात की मुलाचे मैदानावर जाणे हळूहळू बंदच करतात, आणि हाच तो ‘टर्निंगपॉईंट’, खेळाडू मैदानापासून दुरावतात ....., लय तुटते ..., स्वप्ने बदलतात... ध्येय भटकतात. यातील बरेच खेळाडू पुन्हा मैदानावर येतच नाही. इतकी वर्ष उन्हातान्हात राबून क्रीडाशिक्षकाने घडविलेले खूपच कमी खेळाडू पुन्हा मैदानावर दिसतात. क्रीडाशिक्षकांच्या आणि व्हॉलीबॉलच्या विश्वात तरंगणारे असे बरेच तारे, शिक्षकांच्या परिघातून जे सुटतात ते पुन्हा या

व्हॉलीबॉल मंडलामध्ये फारसे दिसत नाही. क्रीडाशिक्षकांशी याबाबत चर्चाकेल्यानंतर असे लक्षात आले की दहावी नंतर या खेळाडूंना सतत खेळात ठेवण्याची जबाबदारी ही संघटनेने व विविध क्लबने घेतली पाहिजे. खुल्या गटासाठी सामन्याचे आयोजन होते परंतु या एकोणवीस वयोगटांसाठी ना सामने होतात ना त्यांच्यावर कोणी पूर्वीप्रमाणे नियंत्रण ठेवून त्यांचा सराव घेतात त्यामुळेच आंतरशालेय स्पर्धांना दिसणारी व्हॉली-बॉलची गर्दी खुल्यागटांपर्यंत येईस्तोवर पारच कमी झालेली दिसते. हे मान्य आहे की विद्यार्थ्यांना त्यांच्या करियरची वेध लागतात तरीपण दिवसातून किमान दोन तास व्हॉलीबॉल मैदानावर खेळण्यासाठी आकृष्ट करण्याची जबाबदारी आपण सांभाळली पाहिजे तरच शालेय गट ते खुला गट यामधला हा पूल व्हॉलीबॉलला भक्कम पाया देईल.

स्पर्धांचा विषय निघालाच आहे तर हे ही खरे की तुलनात्मक दृष्ट्या क्रिकेट, फुटबॉल, बारकेटबॉल याखेळांपेक्षा आपल्या व्हॉलीबॉल स्पर्धा कमी होतात. खेळाडूंना जर त्यांची कौशल्य, जिगर दाखवायची संधीच मिळाली नाही तर मग नुसता सराव निरस वाटू लागतो. खरंतर स्पर्धांमुळेच खेळाडूंना आव्हाने मिळतात, चुरस निर्माण होते आणि त्यामुळे खेळाचा स्तर वाढतो. स्पर्धांच्या संख्येबरोबरच त्यांच्या आयोजनाचा दर्जाही महत्वाचा त्याकडे या खेळाडू, पालक, पत्रकार यांचे लक्ष असते.

याठिकाणी आवर्जून एक मुद्दा नमूद करावासा वाटतो की खुल्या गटातील खेळाडू हे त्याखेळाचा चेहरा असतात. तरुण वयात खेळताना सामन्यांमध्ये आपल्या भावनांवर नियंत्रण हवे. राग, आक्रमकता व्यक्त होताना माझ्याकडूनही या चुका अनेकवेळा घडल्या. आपल्या व्हॉलीबॉलचे वातावरण थोडे शिवराळ असते. त्यामुळे काही खेळाडू, पालक

खेळापासून अलिप्त होत जातात. आपला व्हॉलीबॉल सर्वांना हवाहवासा वाटला पाहिजे. सर्वस्तरातील खेळाडू, पालक, प्रेक्षक आणि हो... पंचानाही, खेळाच्या आवेगामध्ये काहीवेळा पंचांचा योग्य मान राखला जात नाही हे आपण बदलायला हवे.

आता व्हॉलीबॉलचा चेहरा बदलत चालला आहे. आपल्या खेळातही थोडेफार अर्थकारण मूळ धरू लागले आहे. वरिष्ठ क्रीडाशिक्षकांची खेळ, खेळाडू, त्यांचे यश, त्यांचे आदरयुक्त प्रेम हीच खरी संपत्ती. बदलत्या काळात काही बदल होतीलही पण एक मात्र खरं आत्मिक समाधानासाठी म्हणा किंवा आर्थिक समाधानासाठी म्हणा खेळाडू घडविणे, संघ उभा करणे हे क्रीडा शिक्षकाला मनापासून वाटलेच पाहिजे, मैदानावर विद्यार्थ्यांना आणून त्यांना खेळाचे बाळकडू पाजलेच पाहिजे.

क्रीडा शिक्षक संपूर्ण शाळेच्या शारीरिक शिक्षणाचा मोठा डोलारा सांभाळूनही व्हॉलीबॉलचे संघ उभे करतात. मला असे वाटते की या शालेय खेळाडूंना विविधक्लब, माजीखेळाडू, संघटना या सर्वांनी खेळाडूंचा व खेळाचा स्तर वाढावा म्हणून जाणीवपूर्वक प्रयत्न केले पाहिजे. अनेक माजी खेळाडू ज्यांना खेळामुळे ओळख मिळाली, नोकऱ्या मिळाल्या तेही खेळाकडे पाठ फिरवतात. ज्या खेळाने आपल्याला पद, प्रतिष्ठा, पैसा किमान आनंदतरी मिळवून दिला त्या खेळाचे आपण काही देणे लागतो हि भावना मनात का निर्माण होत नाही ? ज्या मैदानावर आपण घाम गाळला त्या घामाचे मोती झाले! त्या मैदानावर पुन्हा प्रेक्षक म्हणूनही आपण फिरकूनये ? ही मैदाने आपल्याला साद घालतायेत, नवीन खेळाडू आपल्याला काहीतरी मागतायेत, आपला खेळ आपल्याला दिलेल्या आनंदाच्या मोबदल्यात आपल्याकडून थोडासा वेळ मागतोय. हा थोडासा वेळ जर सर्वांनी कोणत्या ना कोणत्या भूमिकेतून दिला तर नक्कीच व्हॉलीबॉलची या मैदाने

तुडुंब भरणार, स्पर्धानां भरपूर गर्दी होणार आणि आपला महाराष्ट्र, देशाला अनेक आंतरराष्ट्रीय खेळाडू देणार हे नक्कीच !!!

क्रीडाशिक्षक शाळेच्या शारीरिक शिक्षणाचा मोठा डोलारा सांभाळूनही व्हॉलीबॉलचे संघ उभे करतात. मला असे वाटते की, या शालेय खेळाडूंना विविध क्लब, माजी खेळाडू, संघटना या सर्वांनी खेळाडूंचा व खेळाचा स्तर वाढावा म्हणून जाणीव-पूर्वक प्रयत्न केले पाहिजे. १९९० च्या दशकात प्रत्येक संघात १ किंवा २ चांगले अटंकर दिसायचे. पण, आता संघामध्ये तीन ते चार चांगले अटंकर्स असतात, सेटर ही चांगले असतात. कारण, क्रीडाशिक्षक हे त्यांचा कसून सराव घेतात. या सर्व खेळाडूंच्या आक्रमणातील समन्वय समन्वय, सेंटर ब्लॉकिंग, क्रिक अटंक, कॉम्प्लेक्स I, कॉम्प्लेक्स II इत्यादी संघाचे डावपेचांचा सराव भरपूर व्हायला हवा. खेळाडूंची वैयक्तिक कौशल्यही उच्च दर्जाची व्हायला हवेत. खेळाडूंच्या उच्च कार्यमानासाठी स्फोटक ताकद, चपळता, आणि हिटिंग पॉवर वाढवणे गरजेचे आहे. हे सर्व एकट्या क्रीडा शिक्षकाला त्याच्या व्यग्र वेळापत्रकातून शक्य होईलच असे नाही. माजी खेळाडूंनी या शालेय खेळाडूंना दहावी अगोदर किंवा एखाद्या क्लबवर याचा सराव द्यायला हवा. दहावीनंतर तर या खेळाडूंना नक्कीच आपली गरज आहे.

या लेखाचे खरे श्रेय हे माझ्यासारख्या लेख लिहणाऱ्याला नसून अनेकवर्षे ऊन वारा पावसात अखंड काम करणारे, अनेक क्रीडा शिक्षक जसे माझे मित्र श्री. विलास घोरे, श्री. रमेश बामणे, श्री. संजय मोतलिंग, श्री. शिवाजी जाधव, श्री. किरण पवार, श्री. यादव सर अश्या अनेक परिचित अपरिचित क्रीडा शिक्षकांना जाते.

**श्री. गणेश गावडे**

राष्ट्रीय व्हॉलीबॉल खेळाडू, प्रशिक्षक  
ईमेल : ganeshavn30@gmail.com



## प्रात्यक्षिक 'क्रम'वारी

डॉ. उज्वला राजे

### पूर्व नियोजन :

आजकाल शारीरिक शिक्षणाच्या शिक्षकास प्रात्यक्षिक सादर करण्यास येणे अपेक्षित असते. साधारण १९९५ सालापासूनच म. म. च्या चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय पुणे हे दरवर्षी मोठ्या प्रमाणात भव्य दिव्य असे प्रात्यक्षिक बसवत आहे. माझ्यावरूनच सांगते, मला १०० पेक्षा जास्त मुलांचे प्रात्यक्षिक बसवावे लागेल, बसवता येईल असे कधीही वाटले नव्हते. पण आवर्जून सांगेन की, प्राचार्या निमकर मॅडम या प्रात्यक्षिकाचा सराव घेताना, त्याबाबत विचार करत असताना त्यांच्याबरोबर थांबून, त्यांच्या हाताखाली काम केल्याने त्यांच्या बरोबर सतत उभे राहून राहून अनेक बारकावे मी शिकले. मी गेली १५-२० वर्षे अनुभव घेत आहे.

सुरुवातीस आम्ही लहान गटाचे म्हणजे १२० विद्यार्थ्यांचे, नंतर २ शाळेतील जवळ जवळ १५०० तसेच आमचे प्रशिक्षण महाविद्यालयाचे १२० अशा सर्व विद्यार्थ्यांचे एकत्रित प्रात्यक्षिके बसवली आहेत पण त्यासाठी प्रत्येकाच्या वेळेनुसार सराव घेण्यात आमची बरीच शक्ति खर्च झाली. तसेच एका कार्यक्रमातच आमच्या त्याच त्याच विद्यार्थ्यांचीच ४-५ प्रात्यक्षिके देखील बसवली. दर वर्षी वेगळेपण असायचे आणि यातून मी स्वतः बरेच काही शिकले. त्यामुळे माझे अनुभवातूनच काही गोष्टी मी तुम्हाला सांगणार आहे.

आपल्या प्रशिक्षण महाविद्यालयातून पदवी घेऊन बाहेर पडणाऱ्या विद्यार्थ्यांला प्रात्यक्षिक बसवण्याचा अनुभव मिळावा म्हणून आम्ही सर्व कायमच धडपडत असतो.

### प्रात्यक्षिक बसवताना काय विचारात घ्यावे:

प्रात्यक्षिक सादर करण्यात येणार असल्यास आपण काय काय करायला हवे तर, प्रथम आपण कोणते प्रात्यक्षिक बसवणार याचा विचार आपल्या डोक्यात सतत असणे गरजेचे असते. आपल्याला जर क्रीडा दिनानिमित्त किंवा प्रजासत्ताक दिनानिमित्त विविध प्रात्यक्षिक बसवायचे असतील तर, त्यासाठी विद्यार्थ्यांचा वयोगट, विद्यार्थी संख्या, मुले, मुली यांचे प्रमाण किती आहे याचा अभ्यास करावा.

विद्यार्थ्यांच्या नित्य हालचालींचा, तसेच त्यांनी शाळेतील इतर कार्यक्रमांमध्ये जर सहभाग घेतला असेल तर त्याचा उपयोग पण येथे करून घ्यावा.

जे विद्यार्थी धीट असतात त्यांना साहसी प्रात्यक्षिक धाडसी हालचाली/कृती (स्टंट्स) द्याव्यात. उदा. मानवी मनोरे हे प्रात्यक्षिक बसवायचे असल्यास ताकद जास्त असणारे दणकट विद्यार्थी सगळ्यात खालच्या थरात, चपळ हालचाल करणारे मधल्या थरात तर चुणचुणीत न घाबरणारे तसेच वजनाने हलके विद्यार्थी वरच्या थरात सगळ्यात वरती असे उभे करावेत. समजा कृष्ण दाखवायचा असेल किंवा वरच्याच्या हातात झेंडा द्यायचा असेल

तर तशी देशभक्तीला साजेशी त्याची शरीरयष्टी असावी. त्याला स्वतःचा तोल सांभाळून ते साहित्य हातात धरता आले पाहिजे.

मनोरे करताना बऱ्याच वेळा योगासने दाखवली जातात. त्या दृष्टीने मनोरा जस्त वर न जाऊ देता पसरत गेलेला योग्य ठरतो. तसेच फक्त एकच मनोरा न करता पूर्ण वर्गाचे पाच सहा मनोरे अथवा विविध इयत्ताप्रमाणे अनेक मनोरे केले तरी जास्तीत जास्त विद्यार्थ्यांना सहभागी करून घेता येते. त्यामध्ये अनेक प्रकारे विविधता आणता येते. योगासने, स्टंट्स, नारे देणे जिमनास्टिक्स मधील व्हॉलंटिंग हॉर्स वर हालचाली करणे, अशा अनेक प्रकारांनी प्रात्यक्षिक सादर होते. त्यासाठीचे गाण्यांची (म्युझिकची) निवड मात्र योग्य हवी. त्यावर त्याचे यश अवलंबून असते.

### प्रात्यक्षिकाचे विविध प्रकार :

सूर्यनमस्कार, योगासने (शांत असल्याने सुरुवात करावी) सायलेंट ड्रिलमार्च, साहित्य कवायत. बर्ची, झांज, टिपच्या पॉम् पॉम् एरोबिक्स दिंडी वारी रिबीन ड्रिल, बॉल डान्स, झुंबा, राज्याभिषेक, हलाहुप, ड्रिल, छत्री, ड्रिल, जिम्नॉस्टिक्स, लेझिम (जोशपूर्ण असल्याने लेझिम ने सांगता करावी) चिअरिंगचे विविध प्रकार पण सादर केले आहेत. यापैकी काहीही बसवायचे असेल तरी मानवी मनोऱ्यांप्रमरणेच विद्यार्थी संख्या, वयोगट आपल्याला किती वेळ आहे, साहित्य काय काय लागेल, पोशाख (ड्रेस) परिधान करून ते कसे दिसतील, त्यासाठी येणारा खर्च किती असणार, तो खर्च कोण करणार, त्याची ऑर्डर देणे अशा एकेका गोष्टींचा सुरुवातीसच विचार करावा, आराखडा तयार करावा, अभ्यास करून त्या बद्दल मुख्याध्यापकांची परवानगी घेऊनच सराव वेळ

द्यावा आणि सुरुवात करावी. आजकाल तर यूट्यूब वर सगळे मिळते त्यामधून कल्पना घेऊन आपण बदल करून बसवावे लागते. कारण आपल्या समोरील सगळ्यांनाच चांगला ताल असतोच असे नाही. दूरदर्शनवर जे बघतो ते आणि प्रत्यक्ष यात फरक असतो हे नेहमी लक्षात घ्यावे.

- गाणे निवडल्यावर त्याचा वेग, गती योग्य आहे की नाही या व अशा अनेक गोष्टी लक्षात घेतल्या पाहिजेत. (शब्द एडिट करता येतात) आम्ही एक वर्ष सलील कुलकर्णीच्या "मी मोर्चा नेला नाही मी संप ही केला नाही मी निषेध सुद्धा साधा कधी नोंदवलेला नाही" या गाण्यावर प्रात्यक्षिक बसवले. यामध्ये फक्त अॅक्शनस होत्या. तसेच एकदा "सिंघम" "तुम्ही हो बंधु ..." "बाजणे दे धडक धडक ... मल्हारी..." "मी मराठी..." "घनः श्यामः सुंदरा असे शांत गाणे योगासाठी तसेच चक दे इंडिया असे अनेक गाणी घेतली आहेत.
- शारीरिक शिक्षणाच्या शिक्षकाच्या अंगी बरेच गुण असतात त्याने ठरवले तर तो काहीही करू शकतो. सुरुवातीला अनेक गोष्टी आपण विचारात घेत नाही पण करून करूनच माणूस शिकतो आणि त्याच्या नजरेत कामात सहजता येते.

### प्रात्यक्षिक बसवतांना काही गोष्टी (सरावातील बारकावे) लक्षात घ्या :

- १) गाणे व त्यावरील कृती (अॅक्शन) लिहून काढावे, ती कृती स्वतः आधी करून बघावी.
- २) ताल लय असणाऱ्या चार पाच विद्यार्थ्यांच्या प्रतिनिधींना (लिडर्स) गटाकडून करून घ्यावी.
- ३) नंतर प्रतिनिधींना (लिडर्स) समोर उभे करून

गटाने बसवलेली संपूर्ण कृती सगळ्यांनी एकत्रित केल्यावर कशी दिसते हे बघावे. आपल्याला जिथे आवश्यक असेल तिथे कृतीत बदल करावेत.

- ४) गाण्याच्या एक-दोन ओळी सुरुवातीस अंकावर (काउन्टवर) वारंवार सावकाश करून घ्याव्यात. मग थोडे वेगाने करावे. गाण्यातील शब्दाला, अर्थाला साजेच्या अॅक्शन असाव्यात
- ५) मग गाण्याच्या ओळी लावून दुसऱ्या दिवशी आधी शिकवलेले, मग पुढचे नवीन अशाच पद्धतीने सराव घेत घेत संपूर्ण प्रात्यक्षिक बसवावे.
- ६) सगळ्या कृती (अॅक्शनस्) ठरल्यानंतरच बारकाव्यांवर भर द्यावा म्हणजे असे की, आतापर्यंत कोणत्या शब्दाला काय कृती करायची ते एव्हाना विद्यार्थ्यांच्या पळे लक्षात राहिलेले असते. त्यामुळे अंगवळणी पडल्यावर शेवटी शक्यतो कमीतकमी बदल करावेत. कारण नंतर आपल्याजवळ वेळ, दिवस पण कमी राहिलेले असतात आणि आपण खूप बदल केले तर विद्यार्थी गोंधळात पडतात व ते कंटाळतात.
- तसेच शक्यतो जागा आधीच निश्चित करण्यात याव्यात. करण कृती (अॅक्शनस) करताना विद्यार्थ्यांचे हात काहींचे डाव्या व काहींचे उजव्या बाजूला/दिशेला असल्यास बदल केल्यास त्यांचा गोंधळ होतो व ते चुकतात.
- बदल करायचेच झाल्यास उंची प्रमाणे किंवा जोशात आकर्षक उत्तम लय, चांगली हालचाल करणारे पुढे उभे करावेत व चुकत असल्यास मधे पाठवावे म्हणजे दुसऱ्यांचे पुढच्याचे ते पाहून शिकतात. फक्त त्याच ओळीत पुढे मागे

सरकवावे. चारही बाजूंनी चांगले करणारेच उभे करावेत.

## प्रेरणा देण्याची पद्धत कशी अवलंबावी :

प्रात्यक्षिक बसवताना नेहमीच सगळे छान छान म्हणू नये, तर सुरुवातीस त्यांना वेळ द्यावा, सगळ्यांचा अंदाज घ्यावा, टाईमपास करणाऱ्यांना समज द्यावी, त्यांना काढून टाकू नये तर, त्यांना थांबवून नक्की कुठे चुकतात हे बघावे आणि तेवढ्याचाच त्या न येणाऱ्या कृतीचाच सराव घ्यावा. म्हणजे सगळ्यांचा एकत्रित वेळ जात नाही व यांना पण लवकर शिकण्यास आपण मदत करून त्यांचा प्रश्न सुटतो. काही विद्यार्थ्यांना शेवट पर्यन्त जमत नाही व बऱ्याच वेळा त्यांना ते आवडतच नाही अशावेळी त्यांना सुरुवातीस करू द्यावे परंतु त्यांच्यामुळे सगळेच वाईट दिसत असल्यास, त्यांच्यात काही ना काहीतरी क्षमता असतातच, त्या ओळखून त्यांना ती कृती करण्यास सांगावे काहीतरी जबाबदारी द्यावी. उदा. लेझिम मध्ये त्यांना लेझिम चांगले करता येत नसले तरी ते झांज किंवा ढोल छान वाजवू शकत असतील तर नंतर त्यांना वेगळे थांबवून ढोलचा सराव घ्यावा. सगळे बसवून झाले तरी फिनिशिंग टच फार महत्वाचा असतो. त्यावेळी मात्र ज्यांच्या विचित्र हालचाली असतात त्यांना नावानिशी सांगावे किंवा व्हिडिओ काढून दाखवावे त्यांनी समस्या समजून घ्यावी आणि मार्ग काढावे.

## विविध मार्गांनी प्रेरणा कशी द्यावी :

मधून मधून विद्यार्थ्यांना प्रेरणा देणे आवश्यक असते. काल पेक्षा आज कसे करत आहात, किती (%गुण) टक्के प्रगती झाली हे कधी कमी पासून जास्त पर्यन्त परत वाईट केल्यास कमी (%गुण) टक्के असे सांगा इतर शिक्षकांना आवर्जून बघायला बोलवा. त्यांच्यासाठी विद्यार्थी थोडी जोशात सराव

करतात. वेळ पडल्यास सगळ्यांना थोडे रागवावे, ओरडावे, पण नंतर लगेच प्रशंसा पण करा. हे सगळे करत असताना तुमच्या मदतीला इतर शिक्षकांना आवर्जून बोलवा. शिक्षक काही गोष्टींचे बदल सुचवत असल्यास ते एकदा करून बघा, काही वेळा विद्यार्थी पण काही बदल सांगतात ते पण विचारात घ्या. मलाच सगळे येते हा आविर्भाव नसावा तसेच जो तो सांगतो तसे ऐकलेच पाहिजे असेही नाही. योग्य वाटल्यासच त्यांचे ऐकून करा नाहीतर स्वतःविचार करा आणि तुम्ही ठरवल्या प्रमाणेच करा. कारण कल्पकता तसेच शेवटी कसे दिसेल याची सगळेच कल्पना करू शकत नाहीत.

### तुम्ही कोणकोणते प्रात्यक्षिक बसवू शकता :

आधुनिक जगतामध्ये अनेक बदल घडत असतात तसेच नवनवीन हालचाली गाणी येत असतात त्यामुळे काळाप्रमाणे प्रात्यक्षिक निवडावे. त्यामध्ये वेगवेगळ्या फिटनेस ड्रिल घेता येतात. उदा. चपळता (अॅजिलिटी), वेग (स्पीड), जम्पसू (उड्या), दोरीच्या उड्या, एका पाठेपाठ एक असेच एकदा आम्ही सर्व पारंपरिक खेळ झिम्मा, फुगडी, मंगळागौरीचे खेळ, जोर बैठका, मुदगल फिरवणे, जांबिया, ढाल तलवार असे पारंपरिक पासून एरोबिक्स झुम्बा... आधुनिकतेकडे वाटचाल, गाण्यावर एरोबिक्स हालचाली करत असल्यास जागा बदलावी लागेल अशा हालचाली शक्यतो नसाव्यात. त्यामुळे ओळी नीट राहत नाहीत व वाईट दिसते. शक्यतो पायाच्या हालचाली दिसत नाहीत हाताच्या दिसतात. मैदानावर भव्य/ मोठ्या (लाऊड) हालचाली चांगल्या दिसतात. आणि संख्या पण १००, २०० असल्यास अजून प्रभावी दिसते. सगळ्यांचे पोशाख सारखेच असले तर मग चुका झाल्या तरी फारशा जाणवत नाहीत असा

माझा अनुभव आहे. पण म्हणून चुकांकडे दुर्लक्ष करू नये त्या शेवट पर्यन्त सुधारण्याचा प्रयत्न करावा. पण म्हणून शक्यतो विद्यार्थ्यांना काढून टाकू नये. काहीना काही तरी मार्ग शोधावा. शेवटच्या क्षणी ते उत्तमच करतील असा आत्मविश्वास त्यांना द्यावा आणि ते करतात. त्यामुळे या प्रक्रियेत ते जे काही शिकतात ते त्यांच्या आयुष्यभर स्मरणात तर राहतेच पण त्यांना व तुम्हाला आपण काय भारी केले (क्या किया) मिळणारा आनंद खूप अनमोल असतो.

### इतर सहभाग उपयुक्त ठरतो :

सेवक मंडळी, सिनियर विद्यार्थी, माजी विद्यार्थी कोणी कोरिओग्राफर असल्यास त्यांची मदत घ्यावी. तुम्हाला कृती (अॅक्शन) करून दाखवणे शक्य नाही असे म्हणून त्यांची मदत घ्या पण सगळे त्यांच्यावर सोडून देऊ नये. कारण तुमच्याप्रमाणे विद्यार्थ्यांना हाताळणं त्यांना जमेलच असे नाही. कोण विद्यार्थी तुमचे जसे ऐकतील तसे त्यांचे ऐकणार नाहीत आणि वेळ वाया जाईल. कोरिओग्राफर खूप छान नाचत असला तरी त्याला शिकवता येईलच असे नाही व त्याच्या हालचाली कठीण असू शकतात त्यामुळे त्यांच्याकडून आपण सूचना करून हवे ते बदल करून सर्वसामान्यांना जमतील अशा हालचाली करून घ्याव्यात.

### पोशाख निश्चिती :

त्याप्रमाणे पूर्वीचे व्यायामाचा गणवेश (बनियन, काळी शॉर्ट पासून आधुनिक काळातील ड्रेस असा बदल) त्या काळातील गाण्यापासून आताचे म्यूझिक एकेक ओळी, कडवे हवे तेवढेच नीट (एडिट) करून घ्यावे. ते करताना सुद्धा एक विचार असावा. गाण्यांचा क्रम ठरवताना चढत्या क्रमाने प्रेक्षकांवर आपण छाप पाडली पाहिजे. मंत्रमुग्ध केले पाहिजे असा असावा.



साधे ड्रिलमार्च करताना हातात हातमोजे घातले तरी फरक पडतो. तसेच काही वेळा एखादा घोडा मध्येच आणावा, तसेच एकदा सायकल तसेच त्यामागे मोटारसायकलवरून हात सोडून सलाम करत आम्ही मानवंदना दिली होती. पण यासाठी विशेष परवानगी व तयारी असावी लागते.

### सुरुवात व शेवट :

त्यासाठी सगळ्यात महत्वाची गोष्ट म्हणजे (एन्ट्री एक्झिट) आत येणे आणि बाहेर पडणे आणि जोडणे म्हणजेच एका प्रकारातून दुसऱ्या प्रकारात जाताना एकदम सहजता हवी त्याच बरोबर साहित्य हाताळणे, उचलणे ठेवणे, या सगळ्या गोष्टींमुळे प्रात्यक्षिकाचा वेगळाच प्रभाव पडत असतो. आपण जर ऑलिम्पिक स्पर्धांच्या उद्घाटन व सांगता समारंभाच्या वेळची प्रात्यक्षिके बघितली तर लक्षात येते की किती बारकावे लक्षात घेतले जातात की ज्यामुळे त्याचा वेगळाच ठसा उमटतो. तसेच जे प्रात्यक्षिक आहे ते कोणी बसवले त्याची थीम काही आहे का, त्यातून काही महत्वाचा संदेश दिला असल्यास तो काय आहे. त्यामध्ये काही चिन्ह असल्यास (बहुदा लेझिम मध्ये असतात. शाळेचे नाव, साक्षरतेचा संदेश वगैरे असल्यास) त्याबद्दल थोडक्यात माहिती, प्रस्तावना तसेच ते कोणी बसवले त्यामध्ये सहभागी असणाऱ्यांचे काही गुण वैशिष्ट्ये असल्यास ते पण सूत्रसंचलन करणाऱ्यास आवर्जून उल्लेख करण्यास सांगावे, त्यामुळे वातावरण निर्मिती होते आणि विशेष उल्लेख केल्याने करणाऱ्यास बसवणाऱ्यास प्रोत्साहन तसेच समाधान मिळते. सूत्रसंचालन करणाऱ्या व्यतिरिक्त आपल्यापैकी कोणीतरी छान प्रभावी बोलणारे असल्यास त्यांना ते बोलण्यास सांगावे. एखादे नाटक (ड्रामा), संवाद, कृती केल्यानंतर मग त्याला जोडून प्रात्यक्षिक करावे म्हणजे मोर्चा नेला नाही हे

बसवल्यावर आम्ही त्याआधी 'मैदाने नष्ट होत आहेत आणि आम्ही काहीच करत नाही' असे दृश्य दाखवले आणि मग प्रात्यक्षिक सादर केले. शेवटी एखादा नारा द्यावा.

### उंची गाठण्यासाठी काय करावे :

आम्ही सगळे सहकारी प्राध्यापक मिळून कोणत्याही प्रात्यक्षिकाचा कळस गाठतो, म्हणजे काही महत्वाच्या भूमिका आम्ही पार पाडतो. २६ जानेवारीच्या प्रात्यक्षिकाच्या वेळी जवळजवळ ८ ते १० विविध शाळा महाविद्यालयाची क्रमाने प्रात्यक्षिके असतात त्यावेळी सुरुवातीस ड्रिल मार्च पासून सुरुवात होताना त्यांनी तसेच इतर प्रात्यक्षिक करणाऱ्यांनी, सहभागी विद्यार्थ्यांनी तसेच इतर विद्यार्थ्यांनी कुठे उभे रहावे, केव्हा बसावे हे सगळेच नियोजनाचा भाग असतो. ते सगळे विचारात घेतले तरच अंतिम कार्यक्रमाची शोभा वाढते. त्यामध्ये म्हणजे सूत्रसंचालन करणाऱ्याने कोणते वाक्य म्हणाल्यावर विद्यार्थी नियोजित जागी आत येणार (एकसाथ एन्ट्री होणार) पुढील प्रात्यक्षिकाचा गट कशी केव्हा काय हालचाल करणार, तसेच स्टेज समोर प्रात्यक्षिक सुरु असताना इतर प्रात्यक्षिक करणारे कुठे उभे असणार हे नक्की केलेले असावे. अनावश्यक हालचाली होणार नाहीत याची आवर्जून दक्षता घ्यावी. तसेच (म्युझिक) गाणी लावण्यासाठी साहित्य नियोजन करण्यासाठी (योगासनाचे प्रात्यक्षिक किंवा काही साहित्य सतरंजी टाकणे)

### जबाबदाऱ्या वाटून द्याव्यात

एका व्यक्तीस जबाबदारी द्यावी कारण बऱ्याच वेळा सतरंजी वेडीवाकडी गुंडाळून ओढत आणली जाते तीच जर चार टोक पकडून नीट अंथरली तर प्रभाव पडतो, हेच सारे कोणी, केव्हा करायचे व अनावश्यक हालचाल, आवाज न करता कसे यायचे

जायचे याचे नियोजन सराव पण आधीच घ्यावा. वेळेवर बघू असे म्हणल्याने काहीही होत नाही. मदतनिसांना देखील त्यांच्या सहित्यासह नियोजित जागेवर वेळ आधीच उभे करावे. त्यांचा गणवेश पण एकसारखा असावा. एका प्रात्यक्षिकामधील विद्यार्थींच परत येणार असल्यास, काही पोशाख बदलणार असतील तर, त्यांना वेळेत जागेवर उभे करण्याची जबाबदारी एका व्यक्तीवर द्यावी. प्रात्यक्षिक संपल्यावर नियोजित जागेवर उभे करण्याची जबाबदारी एका व्यक्तीवर द्यावी. प्रात्यक्षिक संपल्यावर नियोजित जागेवर शांत

बसवणे. या व अशा अनेक गोष्टींमुळे कार्यभार वाटून दिल्यास, तो कार्यक्रम सगळ्यांचा होतो. सगळ्यांना आपलासा करतो आणि तो यशस्वी करण्यासाठी प्रत्येकजण आपले १००% योगदान देतो आणि आपण सगळे मिळून एखादा संपूर्ण कार्यक्रम यशस्वी करू शकतो.

### डॉ. उज्वला राजे

सहाय्यक प्राध्यापक, महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे  
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

ईमेल : [ujwalaraaje@agashcollege.org](mailto:ujwalaraaje@agashcollege.org)





## स्वमग्रता आणि शारीरिक शिक्षण

श्री. संतोष साबळे

### प्रस्तावना :

मुलं जन्माला आल्यापासून 'संवाद' साधण्याच्या प्रयत्नात असते. चेहऱ्यावरचे हावभाव, देह बोली, जमेल त्या शब्दाचा वापर करून जमेलते हावभाव करून आपल्या वागणुकीतून मुले हा संवाद पहिल्या वर्षा दोन वर्षातच साध्य करतात. पण दुर्दैवाने वयाच्या पहिल्या तीन वर्षात सामाजिक, भावनिक व वर्तणुकीच्या आघाड्यावर समस्या निर्माण होऊन मूल आपल्याच विश्वात मग्न राहू लागते. यालाच स्वमग्र म्हणजेच ऑटिझम ऑटिस्टिक डिसॉर्डर असे म्हणतात. यालाच काही शास्त्रज्ञ Mind Blindness असेही संबोधतात. 'स्वमग्र' साधारणतः दोन हजारी मुलांमध्ये आढळते. या आजाराचे प्रमाण मुलांमध्ये मुलींपेक्षा चौपट (४:१) आहे.

स्वमग्रतेचे नक्की कारण माहीत नसले तरी अनुवंशिकतेचे, गुणसूत्रांमधील दोषांचे, स्वमग्रतेशी काहीतरी नातं असावे असे शास्त्रज्ञांना जाणवत आहे इतकेच नाहीतर मेंदूतील संरचनेत आणि रासायनिक परिस्थितीत काहीतरी बदल घडले असता, हे ही संशोधनात लक्षात आले आहे. काही शास्त्रज्ञांच्या मते, स्वमग्रता ही प्रामुख्याने वर्तन समस्या आहे परंतु स्वमग्र मुलांच्या पालकावर आजूबाजूच्या वातावरणावर स्वमग्रता अवलंबून नाही. 'स्वमग्र' मुले सामाजिक संवाद साधण्याचा प्रयत्न करत नाहीत. या मुलांना दुसऱ्याच्या अस्तित्वाची जाणीव

नसते, इतरांचे अनुकरण करता येत नाही, मुलांमध्ये मिसळून खेळता येत नाही अर्थातच त्यांना मित्र-मैत्रीण नसतातच. 'स्वमग्र' मुलांचे वर्तन भरपूर प्रश्नचिन्ह घेऊन येते. ही मुले एकसुरी हालचाली करत राहतात. (Repetitive Movement), स्वतःभोवती गोलगोल फिरत राहणे, झोपाळा उगीचच हलवणे व झोपाळ्या भोवती येरझान्या घालणे, त्यांना मनापासून आवडते. ते निर्जीव वस्तूशी तासनतास खेळत बसतात. पण कोणा व्यक्तीशी ओळख दाखवणे सुद्धा टाळतात. या मुलांना त्यांच्या दिनचर्येत थोडासुद्धा बदल चालत नाही.

'स्वमग्रता' लक्षात येणे पालकांना आणि डॉक्टरांना अवघड जाते. कारण त्यातील बऱ्याचशा तक्रारी कुंपणावरच्या असतात. मूल एकटेच एखाद्या खेळाशी तासनतास खेळत बसते हा पालकांसाठी आनंद असतो पण हेच मूल सामाजिक संवाद टाळते हे लक्षात यायला वेळ लागतो. त्यासाठी पहिल्या तीन वर्षातच बालरोग तज्ञांच्या सहाय्याने धोक्याचे इशारे लक्षात घेतले पाहिजेत.

### उदाहरणार्थ -

- १) एका वर्षापर्यंत कुठलीच निरर्थक अर्थपूर्ण बडबड नसणे.
- २) एका वर्षापर्यंत व्यक्ती नुसार हावभावात, देहबोलीत बदल न घडणे.

- ३) एक दीड वर्षापर्यंत एकही शब्द न बोलणे.
- ४) दोन वर्षापर्यंत दोन कर्ता क्रियापद शब्दातून वर्तनातून व्यक्त न करता येणे.
- ५) समाजात मिसळणे टाळणे.
- ६) आजूबाजूला मुले असूनही त्यांच्या खेळात रस न दाखवणे.

दुर्दैवाने स्वमग्नतेचे निदान नाकारून मुलांना तसेच वाढवले जाते, मग शाळेत गेल्यानंतर सगळीकडूनच ही मुले नाकारली जातात. काही वेळा मूक-बधिरतत्वाची शंका घेतली जाते. काही वेळा बुद्धिमत्ता सामान्य असते, शरीराची वाढ पुरेशी असते, परंतु वापर करता येत नाही. काही अनुवंशिक आजाराशी आढळते, त्याचाही शोध घ्यावा लागतो. पण एक नक्की स्वमग्नता आयुष्यभर आपल्या मुलांच्या बरोबर राहणार आहे. त्याच्याशी मैत्री करणे हाच उत्तम उपाय आहे.

### स्वमग्न मुलांच्या वर्तनाची निरीक्षणे-

बालकाच्या वर्तनाच्या साद्यांत निरीक्षणाविना स्वमग्नतेचे निदान होऊच शकत नाही. जरी स्वमग्न असलेल्या प्रत्येकाचे वर्तन वैशिष्ट्यपूर्ण व वेगवेगळे असले तरी काही समानता निश्चितच असतात.

### अशा वर्तनाची काही उदाहरणे आपण पाहूया-

- १) स्वमग्न असलेल्या बालकांना संवाद सुरू करणे, इतरांना प्रतिसाद देणे, तसेच आपले अनुभव शेअर करणे अवघड जाते.
- २) स्वमग्न मुले आपल्या पालकांच्या दृष्टिक्षेपाचे अनुकरण करतीलच असे नाही. तसेच ते इतरांशी कॉन्टॅक्ट करू शकत नाही.
- ३) सामान्यपणे बालके खेळणी जशी हाताळतात तशी स्वमग्न मुले खेळणी हाताळत नाहीत त्याची

पद्धत काही निराळीच असते.

- ४) अन्य बालकांच्या तुलनेत स्वमग्न असलेल्या बालकांकडे संवाद करताना ध्वनी, शब्द, हातवारे, हावभाव यातील विविधता वापरण्याची क्षमता कमी असते.

स्वमग्नतेची तीव्रता प्रत्येक व्यक्तीमध्ये कमी-अधिक प्रमाणात असते. स्वमग्नतेची लक्षणे खालील प्रमाणे दिसतात.

१. भाषा व संवादामध्ये अडचणी
२. सामाजिक विकासात अडचणी
३. नियोजनात अडचणी
४. केंद्रीय विचार शक्तीचा अभाव
५. वर्तन विचारात कमी लवचिकता
६. नजरेस नजर कमी किंवा नाही
७. कुठल्याही बदलास विरोध
८. वागण्यात अलिप्तता
९. कल्पना शक्तीचा अभाव

समस्या ग्रस्त प्रत्येक मूल वेगळे असते कारण वर दिलेल्या लक्षणांचे विविध प्रमाणात एकत्रीकरण झालेले असते. प्रत्येक लक्षणांची तीव्रता कमी अधिक प्रमाणात असते. विविध लक्षणांचा समतोल वा असमतोल प्रत्येक मुलांमध्ये वेगवेगळा असतो. असे का असते याचे कारण अद्याप तरी माहिती नाही.

स्वमग्नता ही बरी होणारी समस्या नाही. स्वमग्नतेचे वेळेत म्हणजेच (लवकर) झालेले निदान आणि त्यानंतर पालकांनी आणि नातेवाइकांनी केलेला स्विकार अतिशय महत्त्वाचा असतो. कुटुंबियांकडून मिळणारा पाठिंबा या समस्येचा सामना करण्यासाठी अत्यंत गरजेचा असतो. याच्याही समस्या हाताळणे सोपे जाते.

प्रशिक्षणामुळे मेंदूचा जो विभाग अविकसित असतो त्याचे कार्य विकसित पेशीकडून करून घेण्यास मदत होते. परिणामात: मुलाला न येणारी कौशल्ये आत्मसात करायला मदत होते. प्रत्येक मुलाच्या विशेष गरजेनुसार प्रत्येक मुलासाठी वेगवेगळे प्रशिक्षण योजना तयार करावी लागते. पालकांकडून मिळणारी माहिती, थेरपिस्टकडून होणारे मूल्य निर्धारणांच्या आधारावर याप्रशिक्षण कार्यक्रमाची रचना ठरते.

अंतिम उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी छोटी-छोटी ध्येय ठरवावी लागतात. हे छोटे हेतू साध्य झाले की पुढील ध्येय ठरवावे लागते. प्रशिक्षण योजनेची सतत मूल्यांकन करावे लागते. त्यानुसार प्रशिक्षण योजनेची सुधारित आवृत्ती तयार करून त्यानुसार पुढची योजना ठेवावी लागते. एक उद्दिष्ट साध्य करताना स्वमग्न बालकाला वेगवेगळी कौशल्ये शिकवावी लागतात. तीच कौशल्य वापरून बालक दुसरे उद्दिष्टे साध्य करते. म्हणून वैयक्तिक प्रशिक्षण योजना करताना एक उद्दिष्टे = एक कौशल्य असें न शिकवता बालकाच्या सर्वांगीण विकासासाठी सर्वसमायोजक तत्त्व वापरावे लागते. वैयक्तिक प्रशिक्षण योजना तयार केल्यानंतर ती कार्यान्वित करणे, तिची तीची कार्यवाही योग्य तऱ्हेने करणे, तिची अंमलबजावणी करणे हे अतिशय महत्त्वाचे आहेत.

## \* स्वमग्न मुलांना शारीरिक उपक्रम घेताना काय करावे ?

### स्वमग्न मुले आणि शारीरिक शिक्षण--

स्वमग्न मुले कोणकोणत्या प्रकारचे असतात त्यांची वर्गवारी त्यांच्या वयानुसार त्यांच्या आकलन स्तरानुसार त्यांचे योग्य गट केले पाहिजेत.

## उदाहरणार्थ

**हायपरॅक्टिव्ह मुले :** ज्यामुलांचा आकलनाचा स्तर चांगला आहे ते तुमच्या आज्ञांचे पालन करतात. गटामध्ये तुम्ही जी अॅक्टिविटी शिकवाल ते करतात ..

आपण प्रथम हायपरॅक्टिव्ह मुलांचा विचार करूया अशा मुलांना प्रथम धावणे, उड्या मारणे, चालणे अशा प्रकारचे व्यायाम प्रकार किंवा मनोरंजनात्मक उपक्रम तयार करून त्या मुलांना खेळण्यास सांगितले म्हणजे ती मुलं खेळतील असे नव्हेतर आपणास त्यांचा हात धरून आपण जो उपक्रम तयार केला आहे तो करून घेणे उपक्रमाची तीव्रता इतकी असायला पाहिजे की, किमान ६० मिनिटे न थांबता आपण करून घ्यावयाची आहेत म्हणजेच त्याउपक्रमाचा त्यामुलांवर थोडक्यात काय परिणाम होणार आहे ते आपण खालीलप्रमाणे पाहूया....

ती मुलं काही वेळानंतर तुम्ही तयार केलेले उपक्रम स्वतः करतील आणि त्या उपक्रमामध्ये ते आनंदी होतील. मुले तुमच्या आज्ञा हळूहळू पाळायला शिकतील. त्यातून त्यांना एक प्रकारे शिस्त लागेल, नंतर त्या मुलांची हायपर एॅक्टिव्हिटी किंवा शक्ती खर्च होईल, यानंतरही मुले आपोआप शांत होण्यास मदत होईल. तुमच्या उपक्रमाचा मुलांवर सकारात्मक परिणाम दिसून येईल. उपक्रम केल्यामुळे ते चांगल्या प्रकारचा आहार घेतील म्हणजेच त्यांना चांगली भूक लागेल, त्यांना चांगली झोप येईल, जो चिडचिडेपणा आहे तो आपोआप कमी होण्यास मदत होईल. परंतु हे सर्व उपक्रम आपणास नेहमीप्रमाणे दररोज घ्यावयाचे आहे. एक उपक्रम किमान एक आठवडा घ्यावा. उपक्रमामधे वेगळेपणा असावा.

## स्केटिंग

स्वमग्न मुलांना स्केटिंग कसे शिकवावे आणि त्यांना त्याचा काय फायदा होतो. याबद्दल आज आपण थोडं सविस्तर चर्चा करूया.... तर आपल्याकडे जेव्हा स्वमग्न मुले येतात तेव्हा त्याला स्केटिंग काय असतं, काय आहे, हे त्याला माहीत नसतं परंतु, स्केटिंग पासून स्वमग्न मुलांना कोणत्या प्रकारचे फायदे होतात आणि स्केटिंग का व कशासाठी करावयाचं हे अनेक प्रश्न त्या मुलांसमोर, पालकांसमोर उपस्थित असतात. डॉक्टरांनी सुचविले असल्यामुळे ते आपल्याकडे स्केटिंग शिकण्यासाठी येतात तेव्हा आपण अशा मुलांना स्केटिंग सोप्या कडून अवघड कडे अशा पद्धतीने शिकवायचं असतं. प्रथमता स्केटिंगचे स्पीड लॉक करणे, त्यानंतर नेहमीप्रमाणे आपण दैनंदिन जीवनामध्ये चालतो त्यापद्धतीने स्केटिंग घालून त्या मुलाला चालायला शिकवावे. अशा वेळी त्याचा हात धरून आपण त्याला शिकवावे. किमान आठ दिवस त्याला हा सराव दिल्यानंतर नंतर त्याचा आत्मविश्वास वाढेल आत्मविश्वास वाढल्यानंतर हळूहळू स्केटिंग केल्यानंतर तो स्वतःचा तोल सांभाळून चालू लागेल. त्याचा आत्मविश्वास वाढल्यानंतर हळूहळू अजून त्याचा स्पीड वाढवणे, स्पीड वाढल्यानंतर त्याला चालण्यास सांगणे, स्पीड वाढेल स्पीड वाढल्यानंतर मध्येमध्ये मुलांना उपक्रम देणे, उपक्रमामधे एका कोनाकडून दुसऱ्या कोनाकडे जाणे, वेळ वाढवणे सर्वप्रथमतः सुरुवातीच्या काळामध्ये १५ मिनिट त्यानंतर २० मिनिट ३० मिनिट ४५ मिनिट असे करता करता ६० मिनिटे स्केटिंग घेणे. स्केटिंग नेहमी प्रमाणे दररोज एक तास केल्यामुळे त्याचा आत्मविश्वास वाढेल. मार्गदर्शकांना एक सूचना आहेत की तुमच्याकडे आलेलं मूल लगेच

स्केटिंग शिकेल असं नव्हे, त्याला थोडा वेळ लागेल. कारण स्केटिंग हे संपूर्ण तोल सांभाळणे या घटकावर आहे.

## मंतिमद मुलांच्या शाळेतील वर्गवारी कशाप्रकारे असावी.

सर्वसामान्य शाळेत आपण पहातो की एका वर्गात किमान ६० विद्यार्थी आणि एक शिक्षक असतात. परंतु स्पेशल शाळेत तसा काही प्रकार नसतो. त्याठिकाणी जास्तीतजास्त १५ आणि कमीत कमी १० विद्यार्थी आणि दोन शिक्षक, एक मावशी असे वर्गीकरण वर्गात असते. प्रत्येक विद्यार्थ्यांकडे शिक्षकाचे लक्ष असतेच त्यामुळे विद्यार्थ्यांना फायदा होतो.

क्रीडाक्षेत्रात आपण पहातो की मैदानावर खूप सारी मुले खेळत असतात तेव्हा त्याकडे वैयक्तिकरित्या लक्ष दिले जात नाही ही सर्वसामान्य शाळेची सद्य स्थिती आहेत. परंतु स्पेशल शाळेत मात्र मैदानावर प्रत्येक वर्गातील शिक्षकांना एक वेळापत्रक तयार करून त्यांना त्यावेळेत मैदानावर बोलावले जाते. सर्वप्रथम लहान मुलांना मैदानावर व्यायाम व खेळण्यासाठी बोलावले जाते. प्रत्येक वर्गाला वेगवेगळे व्यायाम प्रकार, तसेच उपक्रम वेगवेगळे असतात. प्रत्येक महिन्यात एक नवीन खेळाची थीम असते त्या थीमनुसार खेळ बदलत असतात. प्रत्यक्ष मैदानावर वर्गातील १० ते १५ मुले व दोन वर्गशिक्षक, एक मावशी आणि एक क्रीडा शिक्षक असे मैदानावर मदतीसाठी विद्यार्थ्यांना उपस्थित असतात. ज्या विद्यार्थ्यांना मदतीची गरज आहे त्यांना शिक्षक मदत करतात. सर्व विद्यार्थ्यांकडून क्रीडा उपक्रम करून घेतले जातात. अशा प्रकारे मंतिमद मुलांच्या शाळेत वर्गवारी असते.



शारीरिक शिक्षणामुळे मुलांच्या अतिरिक्त हालचाली झाल्या की मुलांची शक्ती खर्च होते त्यामुळे मुलांच्या जेवणात, झोपण्यात समन्वय साधला जातो. म्हणून आपण सर्वानी स्वमग्न मुलांना शारीरिक शिक्षण दिले पाहिजे म्हणजे नेमके काय केले पाहिजे आपण मुलांचे शारीरिक व्यायाम, शारीरिक हालचाली

करून घेतल्या पाहिजेत. त्यातून मुलांमध्ये बराच बदल झालेला दिसून येतो.

**श्री. संतोष साबळे**

शारीरिक शिक्षण शिक्षक, सुंदरजी ग्लोबल अॅकॅडमी  
ईमेल : sabale.santosh32@gmail.com

- संदर्भ : १. मृदुला आपटे बाल मानसशास्त्र तज्ञ स्मॉल स्टेप्स मॉरीस ऑटिझम व बालविकास केंद्र दिनानाथ मंगेशकर रुग्णालय आणि संशोधन केंद्र, पुणे.
२. डॉ. सुनील गोडबोले (बालविकास तज्ज्ञ) स्मॉल स्टेप्स मारीस ऑटिझम व बालविकास केंद्रे, दीनानाथ मंगेशकर रुग्णालय आणि संशोधन केंद्र पुणे.....



चित्र : सार्थक जाधव



## क्रिडाविषयक शासकीय धोरणे

डॉ. सोपान कांगणे

आज खेळ देशाच्या सामाजिक-आर्थिक विकासाचा एक महत्त्वाचा घटक म्हणून उदयास आला आहे. खेळांमध्ये सक्रिय सहभागाने समुदायाचे आरोग्य आणि उत्पादकता सुधारते, वैद्यकीय खर्च कमी होतो, व्यक्तिशः अनुशासन कमी होते आणि सामाजिक सामंजस्य वाढवते. मेगा स्पोर्टिंग इव्हेंटच्या अंमलबजावणीमुळे पायाभूत सुविधा विकसित करण्यास, रोजगार निर्मितीस, परकीय भांडवलाची गुंतवणूक होण्यास मदत होते आणि अशा प्रकारे देशाच्या आर्थिक विकासास महत्त्वपूर्ण योगदान होते. म्हणूनच असे म्हणता येईल की खेळावर समाजात होणारा परिणाम बहुआयामी आहे.

देशातील खेळांना प्रोत्साहन देण्यासाठी सरकार महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. सरकार आणि सरकारी संस्था क्रीडा उद्योगांचे सार्वजनिक क्षेत्र



स्थापन करते जे क्रीडाविषयक धोरणे बनविण्यास, पायाभूत सुविधांच्या विकासासाठी अनुदानाचे वाटप करण्यास, कलागुणांचे पालन करण्यास आणि

खेळाच्या सर्वांगीण विकासासाठी विशेष कार्यक्रम रचना करण्यासाठी जबाबदार आहेत.

भारतातील क्रीडा इतिहासात १९८२ हे वर्ष महत्त्वपूर्ण होते. त्यावर्षी भारताने दूस्च्यांदा आशियाई खेळांचे आयोजन केले. त्याआधी सार्वजनिक धोरणांमध्ये खेळावर जास्त जोर देण्यात आला नव्हता.

केंद्रीय युवा कार्य व क्रीडा मंत्रालय भारतातील खेळाला चालना देण्यासाठी प्रमुख भूमिका निभावत आहे. युवा आणि क्रीडा मंत्रालयाच्या अंतर्गत काम करणाऱ्या भारतीय क्रीडा प्राधिकरणास (एसएआय) देशातील क्रीडा व खेळांच्या बढतीस जबाबदार धरले आहे. प्राधिकरणाने क्रीडा विकासास चालना देण्यासाठी अनेक सुधारणांची आणि योजनांची सूत्रे तयार केली व अंमलात आणली.

चांगल्या आणि निरोगी जीवनासाठी लोकांच्या दैनंदिन कामांमध्ये खेळ आणि तंदुरुस्तीशी संबंधित उपक्रम समाविष्ट व्हावेत असा सरकारचा विचार आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनीसुद्धा असंख्य प्रसंगी लोकांना त्यांच्या दैनंदिन जीवनात क्रीडा आणि खेळांना प्राधान्य देण्याचे आवाहन केले आहे.

प्रत्येकाच्या जीवनात खेळ महत्त्वाची भूमिका निभावतात, मग ते क्रीडापटू, खेळाडू, विद्यार्थी, तरुण किंवा प्रौढ असोत. हे शारीरिक तसेच मानसिक विकासासाठी आवश्यक आहे. खेळाचे महत्त्व लक्षात घेऊन सरकारने खेळ व क्रीडा क्षेत्रात अनेक योजना व उपक्रम सुरू केले आहेत.

## काही योजना पाहा :

### १. सुदृढ/तंदुरुस्त भारत चळवळ (फिट इंडिया मुव्हमेंट)

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी स्वतः इंदिरा गांधी इनडोअर स्टेडियम, नवी दिल्ली येथे २९ ऑगस्ट रोजी राष्ट्रीय क्रीडा दिन २०१९ च्या निमित्ताने ही योजना सुरु केली आहे.

### २. खेलो इंडिया योजना

राजीव गांधी खेल अभियान (आरजीकेए), अर्बन स्पोर्ट्स इन्फ्रास्ट्रक्चर स्कीम (यूएसआयएस) आणि नॅशनल स्पोर्ट्स टॅलेंट सर्च स्कीम (एनएसटीएसएस) या तीन योजनांचे विलीनीकरण झाल्यानंतर खेलो इंडिया योजना २०१६ मध्ये सुरु करण्यात आली होती. वार्षिक क्रीडा खेळ आणि स्पर्धांमध्ये तरुणांचा मोठ्या प्रमाणात सहभाग वाढविणे हे या योजनेचे उद्दीष्ट आहे. खेलो इंडिया (नॅशनल प्रोग्राम फॉर डेव्हलपमेंट ऑफ स्पोर्ट्स स्कीम) चे ध्येय आहे की जनतेच्या सहभागाची आणि क्रीडा क्षेत्रातील उत्कृष्टतेस प्रोत्साहन देणे ही दोन उद्दिष्टे सामील करणे. सर्वांसाठी क्रीडा (स्पोर्ट्स फॉर ऑल) तसेच उत्कृष्टतेसाठी क्रीडा (स्पोर्ट्स फॉर एक्सलन्स) ची जाहिरात करण्यासाठी ही योजना प्रयत्नशील आहे. वैयक्तिक आणि समुदायाच्या विकासाचे, आर्थिक विकासाचे आणि राष्ट्रीय विकासाचे खेळ/क्रीडा मुख्य साधन म्हणून उद्दीष्ट ठेवून या योजनेचे सन २०१७ मध्ये नवीन रूपांतर करण्यात आले.

### ३. क्रीडा प्रतिभा/प्रज्ञा शोध पोर्टल (स्पोर्ट्स टॅलेंट सर्च पोर्टल)

ऑगस्ट २०१७ मध्ये उपराष्ट्रपती एम. वेंकैया नायडू यांनी भारतातील तरुणांमध्ये उत्कृष्ट प्रतिभा शोधण्यासाठी स्पोर्ट्स टॅलेंट सर्च पोर्टल सुरु केले.

पोर्टलवर तरुणांना त्यांची कामगिरी अपलोड करता येते. ज्या अर्जदारांना शॉर्टलिस्ट केले गेले आहे त्यांना चाचणीसाठी बोलावण्यात येते आणि पात्र उमेदवार नंतर भारतीय क्रीडा प्राधिकरणाच्या (एसएआय) योजनांमध्ये भाग घेऊ शकतात.

### ४. राष्ट्रीय क्रीडा विकास निधी

राष्ट्रीय खेळ विकास निधी (एनएसडीएम) ची स्थापना तत्कालीन सरकारने नोव्हेंबर १९९८ मध्ये केली होती. चॅरिटेबल एंडॉवमेंट्स अॅक्ट १८९० अन्वये क्रीडा उपक्रम, स्पर्धा, सामने, पायाभूत सुविधा व क्रीडापटूंना प्रशिक्षण देण्यासाठी निधीची स्थापना केली गेली. केंद्रीय क्रीडा मंत्रालयाने लक्ष्य ऑलिम्पिक पोडियम योजनेत (टीओपीएस) भाग घेत असलेल्या एथलीट्सच्या प्रशिक्षणासाठी राष्ट्रीय क्रीडा विकास निधी (एनएसडीएम) कडून भारतीय क्रीडा प्राधिकरणास (एसएआय) नुकतीच रु. ३५ कोटी रुपये इतकी रक्कम मंजूर केली आहे.

### ५. महिला खेळाडूंच्या तक्रारी दूर करण्यासाठी उच्चस्तरीय समिती

२०१७ मध्ये आंतरराष्ट्रीय महिला दिनाच्या निमित्ताने (८ मार्च) केंद्रीय युवा कार्य व क्रीडा मंत्रालयाने ए.एस. आणि एफ.ए. च्या अध्यक्षतेखाली एक समिती स्थापन केली. समितीत एथलीट्स, वकील, युवा कार्य व क्रीडा मंत्रालयाचे वरिष्ठ अधिकारी आणि क्रीडा पत्रकार यांचा देखील समावेश आहे. समितीचे सर्व सदस्य महिला आहेत.

### ६. क्रीडाविषयक सुकाणू समिती

ऑलिम्पिक टास्क फोर्सच्या शिफारशीनुसार जानेवारी २०१७ मध्ये सशक्त सुकाणू समिती (ईएससी) ची स्थापना केली गेली. २०२० (टोकियो), २०२४ (पॅरिस) आणि २०२८ (लॉस एंजेलिस) च्या ऑलिम्पिक स्पर्धांमध्ये भारतीय

खेळाडूंच्या प्रभावी सहभागासाठी सर्वसमावेशक कृती आराखडा तयार करण्याची समितीची जबाबदारी आहे.

## ७. राष्ट्रीय क्रीडा पुरस्कार योजना

दरवर्षी, सरकार क्रीडा क्षेत्रातील खेळाडू आणि प्रशिक्षक म्हणून केलेल्या कामगिरीबद्दल व्यक्तींचा राजीव गांधी खेल रत्न, अर्जुन पुरस्कार, ध्यानचंद पुरस्कार, आणि द्रोणाचार्य पुरस्काराने त्यांचा परिचय आणि सन्मान करते.

## ८. अपंग व्यक्तींसाठी खेळ व क्रीडा

या योजनेअंतर्गत, अपंग क्रीडापटूंना त्यांच्या क्षेत्रात क्रीडा स्पर्धा आयोजित करण्यासाठी आणि वेगवेगळ्या अपंग खेळाडू असणाऱ्या शाळा आणि



संस्थांना मदत करण्यासाठी प्रशिक्षण दिले जाते.

## ९. समग्र शिक्षा योजने अंतर्गत शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये खेळाचा प्रचार व प्रसार

शालेय शिक्षण व साक्षरता विभागाने एप्रिल २०१८ मध्ये सर्व शिक्षा अभियान (एसएसए), राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (आरएमएसए) आणि शिक्षक शिक्षण (टीई) विलीन झाल्यानंतर शालेय शिक्षण - समग्र शिक्षा एकात्मिक योजना सुरू केली. या नवीन योजनेअंतर्गत, सर्व शासकीय शाळांमध्ये इंडोअर आणि आउटडोअर खेळांच्या उपकरणासाठी निधी उपलब्ध करण्यासाठी क्रीडा आणि शारीरिक

शिक्षण घटकांचा समावेश केला आहे. क्रीडा, शारिरीक उपक्रम, योग आणि सह-अभ्यासक्रमाच्या बाबींमध्ये सक्रिय सहभागास प्रोत्साहन देऊन मुलांचा सर्वांगीण विकास करणे हे या योजनेचे उद्दिष्ट आहे.

## १०. लक्ष्य ऑलिम्पिक व्यासपीठ योजना (टारगेट ऑलिम्पिक पोडियम स्कीम)

क्रीडा मंत्रालयाने २०१६ आणि २०२० च्या ऑलिम्पिक स्पर्धेच्या संभाव्य पदकांच्या अपेक्षाना पाठबळ देण्यासाठी राष्ट्रीय स्पोर्ट्स डेव्हलपमेंट फंड (एनएसडीएफ) अंतर्गत मे २०१५ मध्ये 'लक्ष्य ऑलिम्पिक पोडियम (टॉप्स)' योजना सुरू केली. मुख्यतः एथलेटिक्स, बॅडमिंटन, बॉक्सिंग, तिरंदाजी, कुस्ती आणि नेमबाजी या खेळांसाठी.

## ११. भारतीय क्रीडा प्राधिकरण (एसएआय) च्या योजना

भारतीय क्रीडा प्राधिकरण ही देशातील प्रमुख क्रीडा संस्था आहे जी भारताच्या क्रीडा महत्वाकांक्षा पुढे आणेल आणि देशातील क्रीडा संस्कृतीला चालना देण्यासाठी आणि क्रीडा उत्कृष्टतेसाठी वातावरण विकसित करेल.

भारतीय क्रीडा प्राधिकरण आता क्रीडा क्षेत्रातील सुधारणांच्या मालिकेची रचना व अंमलबजावणी करण्याच्या प्रक्रियेत आहे ज्यामुळे क्रीडा व शारिरीक शिक्षणाच्या विकासासाठी समग्र दृष्टीकोन निर्माण होईल.

युवा लोकसंख्या सर्वात गतिमान आणि दोलायमान जनसंख्येचे प्रतिनिधित्व करते. भारत जगातील सर्वात तरुण राष्ट्रपैकी एक आहे, जवळजवळ ६५% लोकसंख्या ३५ वर्षांपेक्षा कमी वयाची आहे. १५-२९ वर्षे वयोगटातील तरुण लोकसंख्या २७.५% आहे.

कनिष्ठ आणि वरिष्ठ स्तरावर क्रीडा प्रोत्साहन देण्यासाठी एसएआयही अनेक योजना राबविते. क्रीडा प्राधिकरणामार्फत राबविल्या जाणाऱ्या योजनांमध्ये राष्ट्रीय क्रीडा अकादमी (एनएसए) योजना, उत्कृष्टता केंद्र, राष्ट्रीय क्रीडा प्रतिभा स्पर्धा योजना (एनएसटीसी), आर्मी बॉईज स्पोर्ट्स कंपनी योजना, विशेष क्षेत्र क्रीडा योजना, आणि सीओएमई आणि प्ले योजना आहेत. कम आणि प्ले योजनेअंतर्गत स्थानिक लोकांना एसएआय क्रीडा केंद्रांवर क्रीडा व खेळ खेळण्यास प्रोत्साहित केले जाते आणि एसएआय प्रशिक्षकांमार्फत प्रशिक्षित केले जाते.

## १२. भारतीय क्रीडा प्राधिकरणाच्या क्रीडा प्रोत्साहन योजना :

### ए. राष्ट्रीय क्रीडा प्रतिभा स्पर्धा योजना (एनएसटीसी) - उप-कनिष्ठ स्तरावरील प्रशिक्षणार्थींसाठी

राष्ट्रीय क्रीडा प्रतिभा स्पर्धा, (एनएसटीसी) ८ ते १४ वयोगटातील शाळांतील क्रीडा प्रतिभेला वैज्ञानिक प्रशिक्षण देऊन भविष्यातील पदकांच्या आशा पूर्ण करण्यासाठी योजना राबविली जात आहे.

सध्या १४ नियमित दत्तक शाळा असून १० देशी खेळ / मार्शल आर्टला चालना देण्यासाठी दत्तक घेतल्या आहेत. ३२ आखाड्यांना दत्तक घेतले गेले? एनएसटीसी योजनेंतर्गत एकूण १०६० (८०५ मुले व २५५ मुली) प्रशिक्षणार्थी आहेत.

### बी. आर्मी बॉईज स्पोर्ट्स कंपनी स्कीम (एबीएससी) - सब-कनिष्ठ स्तरावरील प्रशिक्षणार्थींसाठी

भारतीय सैन्याच्या सहकार्याने एसएआयचा हा

एक उपक्रम आहे, या योजनेचे मुख्य उद्दीष्ट ८-१६ वयोगटातील मुलांना प्रशिक्षण देण्यासाठी सैन्याच्या चांगल्या पायाभूत सुविधांचा आणि शिस्तबद्ध वातावरणाचा उपयोग करणे, उत्कृष्टता प्राप्त करणे आहे. वयाच्या साडे सतरा वर्षांनंतर, प्रशिक्षणार्थ्यांना सैन्यात नियुक्ती देखील दिली जाते. सध्या भारतात १८ केंद्रे आहेत ज्यात प्रशिक्षणार्थी प्रशिक्षित केले जातात. सध्या एबीएससी योजनेंतर्गत एकूण १०४९ मुले प्रशिक्षणार्थी आहेत.

### सी. एसएआय प्रशिक्षण केंद्र योजना (एसटीसी) - कनिष्ठ स्तरावरील प्रशिक्षणार्थींसाठी

केंद्र सरकार आणि राज्य सरकारांना क्रीडा विकासाच्या प्रयत्नांसाठी विविध योजनांच्या एकत्रिकरणद्वारे एकत्रितपणे कार्य करणे शक्य करणे ही मुख्य उद्दिष्टे होती. देशातील आणि राज्यातील खेळांच्या पायाभूत सुविधांमधील विद्यमान प्रादेशिक असमतोल दुर करणे. दीर्घकालीन आधारावर पुढील वैज्ञानिक आणि सखोल कोचिंगसाठी एनएसटीसी योजनेंतर्गत सब ज्युनियर स्तरावर उत्कृष्टता प्राप्त झालेल्या आणि त्यांना एसटीसी/उत्कृष्टता केंद्रांमध्ये समाविष्ट करण्यासाठी ज्युनियर क्रीडा प्रतिभेचे वैज्ञानिकदृष्ट्या पोषण करण्यासाठी एसएआय सक्षम करणे.सध्या देशात ५६ एसटीसी केंद्रे आहेत आणि एकूण ५३९४ प्रशिक्षणार्थी संख्या (३८०७ मुले व १५८७ मुली) आहेत.

### डी. एसटीसी / एसएजी विस्तार केंद्र

२००५ मध्ये एसटीसी / एसएजी सेंट्रल योजनेचा शाळा व महाविद्यालयांमध्ये व्यापक विस्तार करण्यासाठी प्रारंभ करण्यात आला होता, ज्यामध्ये आवश्यक पायाभूत सुविधा असलेल्या आणि क्रीडा क्षेत्रात चांगली

कामगिरी दर्शविणाऱ्या शाळा आणि महाविद्यालयांमध्ये क्रीडा आणि खेळाचा दर्जा विकसित करण्याच्या उद्देश होता. योजनेअंतर्गत १२-१८ वयोगटातील प्रशिक्षणार्थी दत्तक घेतले जातात.

सध्या, देशात एकूण ११८३ प्रशिक्षणार्थी (७७५ मुले व ४०८ मुली) असलेली ७० एसटीसी / एसएजी विस्तार केंद्रे आहेत.

### ई. विशेष क्षेत्र खेळ योजना (एसएजी) - कनिष्ठ स्तरावरील प्रशिक्षणार्थींसाठी

स्पेशल एरिया गोम्स (एसएजी) योजनेचे उद्दिष्टे देशातील दुर्गम आदिवासी, ग्रामीण आणि किनारपट्टी भागातील आधुनिक स्पर्धात्मक खेळ आणि खेळासाठी नैसर्गिक प्रतिभा शोधणे आणि खेळामध्ये उत्कृष्टता प्राप्त करण्यासाठी त्यांचे वैज्ञानिकदृष्ट्या पोषण करणे हे आहे. या योजनेत देशी खेळ व मार्शल आर्ट व तसेच क्रीडा शास्त्रामधील उत्कृष्टतेसाठी अनुवांशिक किंवा भौगोलिकदृष्ट्या फायदेशीर अशा क्षेत्रांमधून/समुदायाकडून प्रतिभा शोधण्याची कल्पना आहे. १२ ते १८ वर्षे वयोगटातील गुणवंत खेळाडूंना प्रशिक्षण देणे हे या योजनेचे मुख्य उद्दीष्ट आहे आणि अपवादात्मक प्रकरणांमध्ये वय कमी करण्यात येते. सध्या देशात १९ एसएजी सेंटर असून एकूण संख्या १६६७ प्रशिक्षणार्थी (९६१ मुले व ७१५ मुली) आहेत.

### एम. सेंटर ऑफ एक्सलन्स स्कीम (सीओएक्स) - वरिष्ठ स्तरावरील प्रशिक्षणार्थींसाठी

उप-कनिष्ठ व कनिष्ठ योजनेतील नैसर्गिक उपक्रम म्हणून १९९७मध्ये उत्कृष्टता केंद्रांची

योजना सुरु केली गेली. वरिष्ठ राष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये उत्कृष्ट कामगिरी करणाऱ्या खेळाडूंना वर्षामध्ये ३३० दिवस एसएआयच्या प्रादेशिक केंद्रावर अधिक प्रगत वैज्ञानिक प्रशिक्षण घेण्यासाठी समाविष्ट करणे या योजनेचे ध्येय आहे. ही केंद्रे भारतातील सर्वोत्कृष्ट उपलब्ध प्रतिभेसाठी नियमित कोचिंग शिबिर आयोजित करण्यासाठी म्हणून कार्यरत आहेत तसेच राष्ट्रीय मुख्य संघ निवडण्यासाठी आणि पर्यायी दुसरा व तिसरा संघनिवडण्यासाठी सुद्धा विस्तृत प्रतिभेच्या कुशल खेळाडूंची फळी तयार करतात. सध्या देशात १५ केंद्रे असून एकूण संख्या ५५६ प्रशिक्षणार्थी (२८८ मुले व २६८ मुली) आहेत.

### जी. या आणि खेळा योजना (कम आणि प्ले योजना)

कम अँड प्ले योजना दिल्ली आणि देशभरात एसएआय क्रीडा सुविधांच्या इष्टतम वापरासाठी सुरु केली गेली आणि प्रामुख्याने ज्या ठिकाणी एसएआय क्रीडा सुविधा/केंद्रे कार्यरत आहेत तेथील स्थानिक खेळाडूंना प्रोत्साहित करण्यावर भर देण्यात आला. स्थानिक समुदायामधील तरुण आणि क्रीडा रसिकांना एसएआय प्रशिक्षकांखाली प्रशिक्षण देण्याची संधी उपलब्ध करून देतात.

<https://www.nationalsportstalenthunt.com>

### डॉ. सोपान कांगणे

प्राचार्य, महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे  
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

ईमेल : [sopankangne@agashcollege.org](mailto:sopankangne@agashcollege.org)





## शारीरिक शिक्षणातील पर्यायी अध्यापन शैली

शरद आहेर

सध्या शालेय शिक्षणामध्ये अध्ययन आणि अध्यापनासंबंधी वेगवेगळ्या प्रकारचे प्रयोग चालू आहेत. शैक्षणिक प्रवाह येत आहेत. वेगवेगळ्या प्रकारच्या अध्यापन शैली/पद्धती विकसित होत आहेत. एकूणच शालेय शिक्षण व्यवस्था शिक्षकांकडून-विद्यार्थ्यांकडे, शिकविण्याकडून-शिकण्याकडे मार्गक्रमण करत आहे. शिकण्याच्या आणि शिकविण्याच्या पद्धतीमध्ये, शैलीमध्ये बदल होत आहेत. शिक्षक शिक्षण देतो आणि विद्यार्थी ते घेतो अशाप्रकारचा भेद आता राहिलेला नाही कारण, शिक्षण ही कुणी कुणाला द्यायची वस्तू नाही ती आपली आपण आत्मसात करायची गोष्ट आहे. फक्त शिक्षकांनीच सर्व शिकवायचं असतं ही समजूत, शिकवल्याशिवाय मुलं शिकू शकत नाही हा विचार, विद्यार्थ्यांना शिक्षकाच्या सर्व आज्ञा व आदेश बिन तक्रार व तत्परतेने पाळले पाहिजेत हा दंडक, शिकताना विद्यार्थ्यांना अनावश्यक हालचाली किंवा आवाज करता कामा नये ही अपेक्षा शिक्षणातील ही सारी गृहीतके बदलत आहेत (पाटील, २०१२). अशा या बदलत्या शिक्षण व्यवस्थेमध्ये शारीरिक शिक्षणामध्येही आवश्यक ते बदल होणे अपेक्षित आणि आवश्यक आहे. वर्षानुवर्ष ज्या पद्धतीने शिकवीत आहे त्यामध्ये काळानुरूप बदल जे इतर विषयांमध्ये होत आहे तसे शारीरिक शिक्षणामध्येही होणे ही काळाची गरज आहे. शारीरिक शिक्षण तासाचे निरीक्षण केले असता काही विद्यार्थी सराव करत असतात तर काही विद्यार्थी बाजूला गप्पा

मारत बसलेले असतात. या विद्यार्थ्यांना शारीरिक शिक्षणामध्ये कसे सामावून घेता येईल? आजच्या तरुण-तरुणींना शारीरिक शिक्षणाकडे आकर्षित करण्यासाठी अध्यापन शैलीमध्ये काय बदल करावे लागतील? या प्रश्नांची उत्तरे आपल्याला शोधावी लागतील.

सर्वसाधारणपणे शिक्षक सांगतात व विद्यार्थी ऐकून त्याप्रमाणे कृती करतात या प्रकारे हुकूम शैली ही शारीरिक शिक्षणाला घट्ट चिकटून बसलेली अध्यापन शैली आहे. यापेक्षा काही वेगळ्या शैलीने/पद्धतीने अध्यापनाचा विचारही करू शकत नाही. शारीरिक शिक्षणामध्ये काही घटकांचे अध्यापन करण्यासाठी हुकूम शैली निश्चितच परिणामकारक आहे. परंतु, सर्वच घटक हुकूम पद्धतीने शिकविणे हे ही तितकेच चुकीचे होईल. हुकूम शैलीची परिणामकारकता आपणा सर्वांच्या परिचयाची आहे परंतु या पद्धतीमध्ये पाठातील सर्व निर्णय शिक्षक घेतात. विद्यार्थ्यांच्या विचार क्षमतेला कुठेही वाव नसतो या मर्यादा कमी करण्यासाठी आपणास इतर अध्यापन शैलींचा विचार करावा लागेल. विनोबा म्हणतात कि, शिक्षणाची पद्धतच अशी हवी की, आपण काहीतरी शिकत आहोत असे विद्यार्थ्यांना वाटायला नको तसेच शिक्षकालाही असे वाटायला नको की आपण काहीतरी शिकवत आहोत. या वाक्याचा प्रत्यय आपणास घेण्यासाठी शारीरिक शिक्षणातील विविध अध्यापन शैली पुढीलप्रमाणे.

या अध्यापन शैलीद्वारे विद्यार्थ्यांचा शैक्षणिक प्रक्रियेतील सहभाग खऱ्या अर्थाने वाढतो व त्यांना स्वातंत्र्य, मोकळेपणा मिळून शिकण्याचा आनंद

मिळतो. प्रस्तुत लेखामध्ये मॉस्टन व अश्वर्थ यांनी मांडलेल्या अध्यापन शैलीचा उल्लेख केलेला आहे. अध्यापन शैली व पद्धती याबद्दल विविध श्रोतात

शिक्षक केन्द्रित अध्यापन शैली	विद्यार्थी केन्द्रित अध्यापन शैली
१. हुकूम शैली (Command Style)	१. निर्देशित शोध शैली (Guided discovery Style)
२. सराव शैली (Practice Style)	२. केन्द्रोत्सरी शोध शैली (Divergent discovery Style)
३. अन्योन्य शैली (Reciprocal Style)	३. केंद्रभिगामी शोध शैली (Convergent discovery Style)
४. सर्वसमावेशक शैली (Inclusion Style)	
५. स्व. परीक्षण शैली (Self Check Style)	

वेगवेगळी माहिती मिळते. मुळात अध्यापन पद्धती या मानसशास्त्रातील काही सिद्धांतावर आधारित आहे. सदर लेखातील अध्यापन शैली मॉस्टन यांनी मांडताना अध्यापन प्रक्रियेतील निर्णयावर आधारित आहेत.

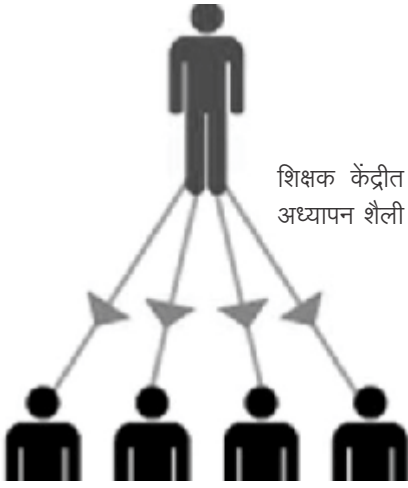
मी बीपीएड विद्यार्थी शिक्षकांना फिटनेस आणि कंडिशनिंग शिकवत असताना मी सर्वसाधारणपणे जे नियोजन केलेले असते त्याचप्रमाणे अंमलबजावणी करतो. उदा. पार्टनर बरोबर करावयाचे व्यायाम. यामध्ये कोणते व्यायाम घ्यायचे हे निश्चित केलेले असते, त्याप्रमाणे ते व्यायाम प्रकार सांगतो आणि विद्यार्थी करतात. परंतु गेल्या काही तासांमध्ये मी माझ्या या पद्धतीमध्ये काही बदल केले. एक दिवशी हुल्ला हुप बरोबर करायचे उपक्रम घ्यायचे होते. नियोजन केल्याप्रमाणे व्यायाम सुरू केला परंतु काही व्यायाम घेतल्यानंतर मी विद्यार्थ्यांना म्हणालो की, हुप बरोबर कोणते उपक्रम करू शकता याचा विचार करा आणि करून घ्या. ही सूचना दिल्यानंतर काही विद्यार्थी एकटेच काय-काय करू शकतो याचा विचार करू लागले आणि त्याप्रमाणे कृती करू लागले तर, काही विद्यार्थी जोडीदाराबरोबर आणि गटामध्ये एकत्रितरीत्या वेगवेगळे उपक्रम विचार

करून तयार करू लागले. त्यानंतर विद्यार्थ्यांनी अतिशय नावीन्यपूर्ण उपक्रम व व्यायाम प्रकार करून दाखवले. विद्यार्थ्यांनी करून दाखवलेले व्यायाम प्रकार कुठल्याही युट्यूब वरील व्हिडिओ मध्ये बघितलेले नाही किंवा कुठल्याही पुस्तकात दिलेले नाही. तर विद्यार्थ्यांनी स्वतःच्या विचारांमधून तयार केलेले व्यायाम होते. विशेष म्हणजे स्वतः तयार केलेले व्यायाम केल्यानंतर विद्यार्थ्यांच्या चेहऱ्यावर एक वेगळाच आनंद जाणवत होता आणि मलाही माझ्या शिकविण्याच्या पद्धतीमध्ये बदल केल्यामुळे वेगळेच समाधान जाणवत होते. सर्जनशीलता, नाविन्यता हे सर्व शब्द मी प्रत्यक्ष माझ्या डोळ्याने अनुभवत होतो. शारीरिक शिक्षण म्हणजे केवळ शिक्षकाने आज्ञा देणे आणि विद्यार्थ्यांनी त्याप्रमाणे कृती करणे एवढेच अपेक्षित नाही हे ही लक्षात आले (बरेच उशिरा), तसेच नविन पिढीला विचार करण्याची संधी दिली तर ते नाविन्यपूर्ण विचार करू शकतात याची जाणीव झाली. या पद्धतीचे नाव आहे केन्द्रोत्सरी शोध शैली. या शैलीमध्ये एका प्रश्नाला अथवा परिस्थितीला विद्यार्थी अनेक उत्तरांचा आणि शक्यतांचा शोध घेतात. नवीन कौशल्यांचे अध्यापन करतात, विशेषकरून

सुदृढताविषयक उपक्रम शिकविताना ही शैली उपयुक्त ठरते.

## अन्योन्य शैली

ही अशी शैली आहे ज्यामध्ये विद्यार्थी आपल्या जोडीदाराबरोबर शिकतो. एक विद्यार्थी कौशल्य सराव अथवा उपक्रम करतांना दुसरा विद्यार्थी त्याचे निरीक्षण करून अभिप्राय देतो. यामध्ये विद्यार्थी हा 'मिनी' शिक्षकाची भूमिका करतो. काय निरीक्षण करायचे हे शिक्षकाने सांगितलेले असते.



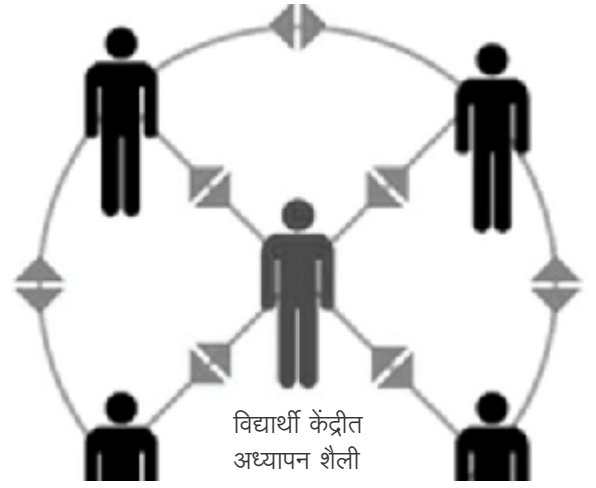
अध्ययन आणि अध्यापन प्रक्रियेत विद्यार्थ्यांचा सहभाग घेतल्यास काय होते हे अनुभव घेतल्यास अधिक चांगले समजेल. शाळेतील एका वर्गात साधारणपणे ५० ते ७० विद्यार्थीसंख्या असतांना अनेक घटकांसाठी या पद्धतीचा उपयोग केल्यास शिक्षकास निश्चित फायदा होईल.

## सराव शैली

ही अजून एक माझी आवडती शैली आहे. ज्यामध्ये विद्यार्थ्यांला वैयक्तिक सरावाचे स्वातंत्र्य असते. विनोबा म्हणतात की 'स्वातंत्र्य' हा शिक्षणाचा आत्मा आहे. सर्वसाधारणपणे एखाद्या

कौशल्याचा सराव घेतांना शिक्षक सर्वांना समान काठण्यपातळीचा सराव देतात. वर्गामध्ये वेगवेगळ्या क्षमतेचे विद्यार्थी असल्यामुळे काही विद्यार्थ्यांसाठी तो सराव अवघड असू शकतो तर, काहींसाठी तो अधिक सोपा असू शकतो. म्हणून प्रत्येकाला आपआपल्या क्षमतेला योग्य सराव करू देणारी ही पद्धत आहे. हे समजण्यासाठी एक उदाहरण पाहू या

बास्केटबॉल अथवा हॅडबॉल मधील ड्रिब्लिंग या कौशल्याचा सराव घ्यावयाचा असल्यास जागेवर ड्रिब्लिंग, चालत ड्रिब्लिंग, पळत ड्रिब्लिंग,



जोडीदाराबरोबर ड्रिब्लिंग इत्यादी विविध सरावाच्या काठीण्यपातळी असू शकतील. यापैकी कोणत्या काठीण्यपातळीचा सराव करायचा हे शिक्षक नाही तर विद्यार्थी स्वतः ठरवितो. तसेच काठीण्यपातळी कधी बदलायची, सराव कधी सुरू करायचा कधी थांबायचे हे सुद्धा विद्यार्थी ठरवितात.

## स्व परीक्षण शैली

स्व परीक्षण शैलीचे प्रमुख वैशिष्ट्य म्हणजे शिक्षकाने निश्चित केलेल्या सराव नियोजनानुसार वैयक्तिक सराव करणे. या शैलीत शिक्षकाची भूमिका म्हणजे घटक निश्चित करणे, तर विद्यार्थ्यांची

भूमिका म्हणजे वैयक्तिक सराव करून शिक्षकांनी दिलेल्या निकषांप्रमाणे स्वतःच्या कार्यामानाचे मूल्यमापन करणे. स्वतःच्या शिकण्याची जबाबदारी स्वतः घेणे, सामाजिक सुसंवादाचा विकास हे या शैलीचे वैशिष्ट्य आहे.

## सर्वसमावेशक शैली

ही नावानुसार कार्यमानात सर्व स्तरातील (कौशल्य अथवा सुदृढतेच्या दृष्टीने) विद्यार्थ्यांचा पाठात समावेश करून घेण्यासाठी उपयुक्त शैली आहे. ज्यामध्ये कमी मध्यम व क्लिष्ट अशा विविध काठिण्यपातळीचे कार्य विद्यार्थ्यांना दिले जाते आणि विद्यार्थ्यांने आपल्या क्षमतेनुसार काठिण्यपातळीची निवड करून सराव करावा. या दोन्ही शैलीमुळे विद्यार्थी सरावास व अध्ययनास प्रेरित होतात कारण त्यांना सरावात स्वातंत्र्य असते.

## निर्देशित शोध शैली

ही विद्यार्थी केन्द्रित अध्ययन शैलीतील महत्वाची शैली आहे. नावाप्रमाणेच या शैलीमध्ये विद्यार्थी नवीन हालचालींचा, संकल्पनांचा, कौशल्याचा शोध घेतात व शिक्षक तो शोध घेण्यासाठी आवश्यक प्रश्नांची मालिका विद्यार्थ्यांसमोर मांडतो व विद्यार्थी त्या प्रश्नांचा शोध हालचालीचे वेगवेगळे प्रयोग करून शोधण्याचा प्रयत्न करतात. प्रयोगाद्वारे शिकणे, समस्या सोडविणे हा या शैलीचा गाभा आहे.

## केंद्राभिगामी शोध शैली

केंद्राभिगामी शोध शैलीमध्ये शिक्षक समस्येची मांडणी करतात व विद्यार्थ्यांना बरोबर उत्तर शोधण्यास प्रवृत्त करतात. विद्यार्थी एकटे, गटात किंवा जोडीदारा बरोबर उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न करतात. समस्या किंवा परिस्थिति काय मांडायची

यासाठी शिक्षकांना विशेष तयारी करावी लागेल. कदाचित एका तासामध्ये उत्तर मिळणार नाही, कदाचित विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक हालचाली अपेक्षेप्रमाणे होणार नाहीत, परंतु विद्यार्थी बोधात्मकदृष्ट्या सक्रिय असतील, वेगळा विचार करतील व शारीरिक शिक्षण हे केवळ कारक क्षेत्राशीच (Psychomotor domain) संबंधित नसून, बोधात्मक (Cognitive domain) आणि भावात्मक क्षेत्राशी (Affective domain) सुद्धा निगडीत आहे. किंबहुना कारक बोधात्मक व भावात्मक अश्या तिन्ही क्षेत्रांचा विकास होण्यासाठी शारीरिक शिक्षण हेच सर्वात प्रभावी माध्यम आहे याची जाणीव सर्वांनाच होईल. शारीरिक शिक्षणातील या शैली विद्यार्थ्यांची कुतूहल जिज्ञासा वाढविणाऱ्या, स्वयम् अध्ययनाची प्रेरणा देणाऱ्या आहे. हुकूम शैली शिवाय इतर अध्यापन शैली प्रत्यक्ष राबविताना हाच अनुभव मिळतो. **ज्ञान देणारी शिक्षण व्यवस्था बंद करून आता विद्यार्थ्यांना ज्ञान मिळवायला शिकविणारी शिक्षणव्यवस्था निर्माण करावी लागेल.** शिक्षकच फक्त मुलांना शिकवू शकतो हा संकुचित दृष्टिकोन आता मागे पडला आहे. संधी दिली तर मुलं स्वतः सुद्धा शिकतात, परस्परं कडून शिकतात. हे या सर्व अध्यापन शैलीचा उपयोग केल्यानंतर लक्षात येते. असे म्हणतात की शिक्षक हा शाळेतील 'सौम्य हुकूमशहा' असतो. नव्या शिक्षकांना आता हुकूम सोडीत राहण्याचा पवित्रा सोडावा लागेल. त्यांची भूमिका आता थोरल्या भावाची किंवा मित्रासारखी विकसित करावी लागेल.

या अध्यापन शैली शारीरिक शिक्षण तासात वापरणे शक्य होईल का? विद्यार्थी प्रतिसाद देतील का? मोठ्या विद्यार्थी संख्या असल्यास या अध्यापन शैली कशा राबविणार? साहित्य नसेल तर

कसे करणार? असे एक अनेक प्रश्न शिक्षकांच्या मनात गर्दी करतील पण, बदल घडवायचा असेल तर पर्याय शोधावे लागतील. बदल घडवायचे असतील तर, केवळ व्यवस्थेवर खापर फोडून चालणार नाही तर प्रत्यक्ष कृती करावी लागेल. कारण, कृती हेच प्रसाराचे सर्वात प्रभावी माध्यम आहे. आपल्या विषयाचे महत्व पटवून देण्याच्या लढ्यामध्ये नाविन्यपूर्ण विचार, कृतीयुक्त सहभाग, कठोर परिश्रम घ्यावे लागतील. ही काही रेडिमेड मिळण्याची गोष्ट नव्हे. त्यासाठी आपल्याला विषयाची व पर्यायाने आपले स्टेटस बदलण्यासाठी अनेक प्रयोग, प्रयत्न करावे लागतील, त्यापैकी एक छोटा प्रयोग म्हणजे

विविध अध्यापन शैली वापरून अध्यापन करणे, त्याचे परिणाम सर्वासमोर मांडणे व शारीरिक शिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांच्या कौशल्यात, विचार प्रक्रियेत व समाजवर्तनात कसा आमूलाग्र बदल होतो हे दाखवून देणे.

**शरद आहेर**

सहयोगी प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे  
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे  
ईमेल : shardaheer@agashcollege.org

- संदर्भ :
1. Muska Mosston and Sara Ashworth (2008). Teaching Physical Education
  2. विनोबा (२०१६) शिक्षण विचार, सर्व सेवा संघ प्रकाशन, वाराणसी
  3. ओशो (१९९३) शिक्षण क्रांति हीच खरी क्रांति, ओशो इंटरनॅशनल फाऊंडेशन, पुणे
  4. पाटील लीला (२०१२) शिक्षण घेता-देता, उन्मेष प्रकाशन, पुणे
  5. पानसे रमेश (२०१६) रचनावादी शिक्षण, ग्राममंगल, पुणे.

“सर्व युवकांना कौशल्य, दृष्टीकोन, मूल्ये, ज्ञान आणि समाजातील आजीवन सहभागासाठी समजूतदारपणा प्रदान करण्याचे सर्वात प्रभावी साधन म्हणजे शारीरिक शिक्षण”

यूनेस्को





Since - 1977



Maharashtriya Mandal's

# Chandrashekhar Agashe College of Physical Education

NAAC Accredited | Affiliated to Savitribai Phule Pune University

Recognized by Govt. of Maharashtra & National Council for Teacher Education



## GREAT FUTURE IN Phy. Edn. & SPORTS CAREER

### COURSES OFFERED

- B.P.Ed. 2 years
- M.P.Ed. 2 years
- M.Phil. (Physical Education) (Vacational) 2 years
- Ph.D. (Physical Education)
- C.P.Ed.(Summer Vacation)

### ADD ON COURSES

#### Certificate Courses in:-

- Gym. Instructor
- Aerobics Instructor
- Yoga
- Sports Conditioning
- Spoken English & Soft Skill
- Sport Coaching (Football, Basketball, Handball, Volleyball and Athletics)

### HIGH PLACEMENT RECORD

- Salary start ₹ 15,000 to 20,000/- onwards.
- Position in renowned school, college & sport club.
- Linkage school, company & club.

### Key Features



Educational & Sports  
Campus spread  
across 32 acres



Passionate,  
Committed and  
Qualified Faculty



High  
Placement  
Records

### CAREER OPPORTUNITIES

#### TEACHING

##### SCHOOL

##### NON SCHOOL SETTINGS

- Commercial Sports Clubs

#### COACHING

- Interscholastic Programs
- Intercollegiate Programs
- Commercial Sport Club

#### FITNESS AND HEALTH RELATED

- Personal Trainer
- Corporate Fitness
- Athletic Trainer

#### SPORTS MANAGEMENT

- Competition Organization
- Sports Facility Management
- Commercial Sports Clubs Management
- Health Club Management

#### SPORTS RELATED

- Sports Photography & Journalism
- Sports Officiating
- Consultancy

For more details:-

Website:

[www.dhepune.gov.in](http://www.dhepune.gov.in)  
[www.mahacet.org](http://www.mahacet.org)  
[www.agashecollege.org](http://www.agashecollege.org)

Email: [info@agashecollege.org](mailto:info@agashecollege.org)

Mobile: 9545455910, 9922910629, 9158009695

Phone: 020-24261872, 020-24262312



