



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