



## 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 साजेश्या 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 पक्के 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 अंधारली 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)

