

विद्यार्थी केंद्रित शारीरिक शिक्षणाच्या दिशेने



डॉ. शरद आहेर,

सहयोगी प्राध्यापक चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे
e-mail : sharadaher@agashcollege.org

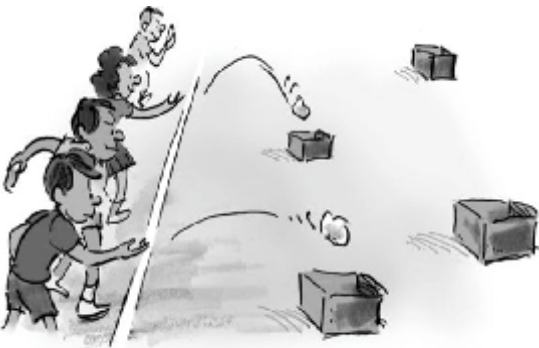
एकदा मैदानावर व्यायाम करत असताना शेजारीच बास्केटबॉल मैदानावर एक चिमुकला हातामध्ये बॉल घेऊन बास्केटबॉलच्या रिंग मध्ये टाकण्याचा आटोकाट प्रयत्न करता होता. परंतु, त्याची उंची, त्याच्या हातातील ताकद आणि बास्केटबॉल पोलची उंची यामध्ये खूप अंतर असल्यामुळे त्याचा बॉल रिंग पर्यंत जात नव्हता. त्यावेळी मनात आले की, सुपरमॅन सारखे जाऊन आपण त्या बास्केटबॉल पोलची उंची कमी करावी जेणेकरून त्या चिमुकल्याचा बॉल बास्केटबॉलच्या रिंग मध्ये जाईल आणि तो आनंदाने उड्या मारील. अशा प्रकारचे अनेक प्रसंग नेहमीच आपल्या आजूबाजूला दिसतात. शारीरिक उपक्रमात, खेळात आणि कौशल्यात यश मिळाल्यानंतर मिळणारा आनंद मानसिक आणि भावनिक दृष्ट्या खूप महत्वाचा असतो, नव्हे ती एक भावनिक गरज असते. त्यामुळे जेव्हा आपल्याला एखाद्या गोष्टीत यश मिळत नाही किंवा सतत अपयश येते तेव्हा आपण ती गोष्ट करण्याचे सोडून देतो. जर आपल्याला सातत्याने अपयश येत असल्यास वाटते की, प्रयत्न करण्यात काहीच अर्थ नाही. हीच परिस्थिती शारीरिक शिक्षण पाठात बऱ्याचदा येऊ शकते. एखादे कौशल्य किंवा उपक्रम करताना जर विद्यार्थ्यांना यश आले नाही तर ते निराश होण्याची

किंवा सराव थांबवण्याची शक्यता अधिक असते. जर शिक्षकाला असे वाटत असेल की, विद्यार्थ्यांने चांगला सराव करावा, सरावात सातत्य आणि प्रेरणा असावी तर विद्यार्थ्यांला करत असलेल्या उपक्रमात यश मिळायला हवे. यशस्वितेचा दर (Success rate) जर चांगला असेल तर विद्यार्थी सराव करण्यासाठी प्रेरित होतो. संशोधनानुसार नवीन कौशल्य शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांचा यशस्वितेचा दर हा साधारणपणे ८०% इतका असावा. उदाहरणार्थ एखादे कौशल्य विद्यार्थ्यांने दहा वेळेस केले असता त्याला आठ वेळेस यश मिळाले तर तो सरावास प्रेरित होतो. चांगले कौशल्य प्राप्त करण्यासाठी खूपसाऱ्या सरावाची आवश्यकता असते. कौशल्यावर प्रभुत्व मिळविण्यासाठी अनेक महिने अथवा वर्ष लागू शकतात. याविरुद्ध त्यांना तात्काळ निकाल हवे असतात. विद्यार्थ्यांना थोडे जरी अपयश आले तरी त्यांना वाटते की आपण कौशल्य करू शकणार नाही त्यांचा आत्मविश्वास कमी होतो, स्व संकल्पना कमी होण्याची शक्यता असते. यशस्वी विद्यार्थ्यांचे शारीरिक शिक्षण शिक्षक हे सरावात अशा प्रकारे बदल करतात जेणेकरून विद्यार्थ्यांच्या यशस्वितेचा दर का उच्च असतो. असा शिक्षक विद्यार्थ्यांच्या क्षमतेनुसार सराव देतो, सराव सोपे, अवघड क्रमबद्ध वाढवत

नेतो आणि विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहित करतो. जेणेकरून विद्यार्थी सरावात आनंदाने सहभागी होतात व कौशल्यात प्रगती करतात. विद्यार्थ्यांच्या यशाचा दर चांगला लागण्यासाठी काही तंत्र आहेत ती पुढीलप्रमाणे.

१. स्व निश्चित लक्ष्य (Self Adjusting Target):

वेगवेगळ्या खेळामधील थ्रोईंग, कॅचिंग यासारख्या कौशल्याचा सराव करताना या तंत्राचा चांगला उपयोग होते. या कौशल्यांचा सराव करताना सर्वसाधारणपणे शिक्षक विशिष्ट असे अंतर निश्चित करून विद्यार्थ्यांना पारिंग, थ्रोईंग, किंकिंग यासारखे कौशल्य करण्यास सांगतात. परंतु शिक्षकाने निश्चित केलेले अंतर हे प्रत्येक विद्यार्थ्यांसाठी योग्य असेलच असे नाही. प्रत्येक विद्यार्थ्यांची क्षमता, कौशल्य स्तर हा वेगळा असतो त्यामुळे शिक्षकाने निश्चित केलेले अंतर हे काही विद्यार्थ्यांसाठी अतिशय सोपे तर काही विद्यार्थ्यांसाठी आव्हानात्मक असते. त्यासाठी अशा कौशल्यांचा सराव घेताना शिक्षकाने अंतर निश्चित न करता विद्यार्थ्यांना अंतर निश्चित करण्याचे स्वातंत्र्य द्यावे. त्यामुळे काही विद्यार्थी लक्ष्यापासून कमी अंतरावर उभे राहतील आणि काही विद्यार्थी लक्षा पासून अधिक अंतरावर उभे राहतील आणि



आपल्या क्षमतेनुसार सराव करतील. अशाप्रकारे शारीरिक शिक्षण पाठात काही प्रमाणात विद्यार्थ्यांना निर्णय घेण्याचे स्वातंत्र्य दिल्यास विद्यार्थ्यांच्या यशाचा दर वाढण्यास मदत होईल.

२. तिरकस रोप तंत्र (Slanty Rope Technique):

तिरकस रोप तंत्र हे सुद्धा यशस्वितेचा दर वाढविण्यासाठीचे प्रभावी तंत्र आहे. जागेवरून लांब उडी, जागेवरून उंची उडी रनिंग थ्रोईंग यासारख्या कौशल्याचा सराव करताना या तंत्राचा उपयोग होतो. यासाठी दोन रोप जमिनीवर ठेवावे एका टोकाला रोप जवळ असेल तर दुसऱ्या टोकाला रोपांमधील अंतर अधिक असेल. रोप नसल्यास मैदानावर फक्की

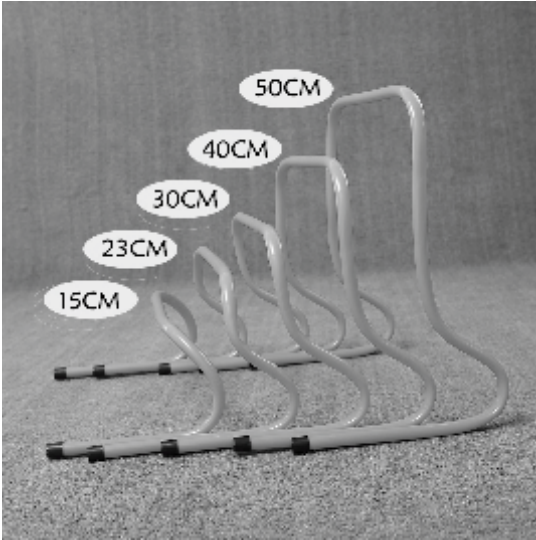


ने अथवा कोणाच्या सहाय्याने आखणी केली तरी चालेल. सराव सुरू केल्यानंतर कोणत्या अंतरावरून उडी माराची किंवा कौशल्य करायचे याचा निर्णय विद्यार्थ्यांवर सोपवायचा. विद्यार्थी आपापल्या क्षमतेप्रमाणे अंतर निश्चित करतील आणि त्या ठिकाणाहून ते कौशल्य करण्याचा प्रयत्न करतील. आंतर निवडण्याचे स्वातंत्र्य विद्यार्थ्यांना दिल्यामुळे विद्यार्थी कमी अंतरावरून कौशल्य करण्याचा

प्रयत्न करतील आणि त्यात यश आल्यानंतर विद्यार्थी ते कौशल्य किंवा उपक्रम करण्यास प्रोत्साहित होतील.

अध्यापनामध्ये निमंत्रण देणे (Teaching by Invitation) :

अध्यापनात निमंत्रण म्हणजे वर्गातील सर्व विद्यार्थ्यांना एकच प्रकारचा सराव किंवा उपक्रम न देता वेगवेगळे पर्याय विद्यार्थ्यांना उपलब्ध करून देणे उदा. यामध्ये शिक्षक दोन किंवा त्यापेक्षा जास्त सरावकार्य विद्यार्थ्यांसमोर ठेवतो व त्यानंतर



विद्यार्थी निर्णय घेतात की त्यांच्यासाठी कोणते सराव कार्य योग्य आहे. कारण एकच सराव कार्य सर्व विद्यार्थ्यांना योग्य होईलच असे नाही. वर्गामध्ये वेगवेगळ्या क्षमतेचे विद्यार्थी असतात आणि म्हणून अशा वेगवेगळ्या क्षमतेच्या विद्यार्थ्यांना वेगवेगळे सराव कार्य दिले आणि कोणते सराव कार्य विद्यार्थ्यांसाठी योग्य आहे त्यांचा निर्णय विद्यार्थ्यांनाच घेऊ दिला तर विद्यार्थी सरावासाठी निश्चितच प्रोत्साहित होतील. त्यासंदर्भात काही उदाहरणे पुढीलप्रमाणे

1. ज्या विद्यार्थ्यांना मॉडिफाईड पुशअप्स करायच्या असतील त्यांनी मॉडिफाईड पुशअप्स करावेत, ज्यांना पूर्ण पुशअप्स करायचे असतील त्यांनी पूर्ण पुशअप्स करावेत.
2. तुम्हाला सराव जोडीदाराबरोबर करायचा असेल तर त्याच्याबरोबर करा अथवा एकटा करायचा असेल तर एकटा करा.
3. मला वाटते सर्वांनी किमान २५ सिटअप्स करावे आणि ज्यांना जास्त करायच्या असतील त्यांनी जास्त करावे.

थोडक्यात सांगायचे म्हणजे विद्यार्थ्यांवर एकच सराव कार्य लादायचे नाहीत तर त्यापेक्षा जास्त सराव कार्य विद्यार्थ्यांना देणे व कोणता सराव करायचा याचा निर्णय विद्यार्थ्यांना घेऊ देणे. क्षमतेनुसार सरावाचे स्वातंत्र्य विद्यार्थ्यांना देणे जे पारंपरिक शारीरिक शिक्षण तासामध्ये साधारणपणे नसते. अध्यापनामध्ये निमंत्रण देताना शिक्षकाने एक गोष्ट लक्षात ठेवावी म्हणजे सराव कार्याची एकमेकांशी तुलना करायची नाही किंवा हे सराव कार्य चांगले दुसरे वाईट अशा प्रकारच्या तुलना करू नये. विद्यार्थ्यांना सराव करत असताना यश मिळावे, विद्यार्थ्यांची स्व संकल्पनेचा विकास करण्यासाठी, हालचालींचा आनंद मिळणे आणि सकारात्मक वातावरण निर्मिती करणे हाच वेगवेगळे सराव कार्य देण्यामागचा प्रमुख उद्देश आहे हे शिक्षकाने लक्षात ठेवावे. प्रत्येक उपक्रम सक्तीचा, शिस्तीचा धाक या मानसिकतेमधून बाहेर पडून विद्यार्थीकेंद्रित अध्यापन पद्धतींचा दैनंदिन पाठात उपयोग करणे सर्वसमावेशक शारीरिक शिक्षणासाठी आवश्यक आहे.

संदर्भ :

Teaching children physical education
- George Graham

