

1

वर्गातील विविधतेचा विचार व्हावा



डॉ. शरद शंकर आहेर

प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे.
E-mail : sharadaher@agashecollege.org

सर्वाना एकसारखा उपक्रम (One size fits All) हा शारीरिक शिक्षण शिक्षणातील मोठा दोष आहे असे म्हटले तर वावगं ठरू नये. कारण सर्वसाधारणपणे विद्यार्थी शारीरिक शिक्षण तासाला आल्यानंतर सुरुवातीचे व्यायाम, मुख्य भाग किंवा उपक्रम, खेळ या सगळ्या भागामध्ये शिक्षकांच्या सूचना या सगळ्या विद्यार्थ्यांना सारख्याच असतात. यातील व्यायामाचा विचार केल्यास किती रनिंग करायची, वेग किती असावा, व्यायामाची किती आवर्तने करायची याबाबतीत शारीरिक शिक्षण शिक्षक सगळ्यांना सारखेच (One size fits all) या तत्वाचा उपयोग करताना आढळतात. हेच चित्र कौशल्य सराव, उपक्रम यामध्येही दिसते. प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या क्षमता, अनुभव हे वेगवेगळे असतात त्यामुळे सर्व विद्यार्थ्यांना एक सारखेपणा योग्य ठरणार नाही. वर्गातील विद्यार्थी संख्या जास्त असल्यामुळे कदाचित प्रत्येक विद्यार्थ्यांला वेगळ्या तीव्रतेचे उपक्रम, व्यायाम देणे अवघड असते. समान क्षमता किंवा कौशल्य स्तर असलेल्या विद्यार्थ्यांचे काही गट निश्चित करून त्या गटांना वेगवेगळ्या तीव्रतेचे व्यायाम अथवा कौशल्य सराव किंवा उपक्रम देता येतील.

कौशल्य अध्ययनाच्या सर्वसाधारणपणे तीन अवस्था असतात. पहिल्या अवस्थेला बोधन

अवस्था असे म्हणतात. या अवस्थेमध्ये विद्यार्थ्यांना करावयाच्या हालचालीचा किंवा कौशल्याचा बोध होतो. या अवस्थेमध्ये विद्यार्थ्यांला हालचालीतील अथवा कौशल्यातील आवश्यक घटक कोणते हे समजते. उदा. लांब उडी मारताना अॅप्रोच रन, टेक ऑफ, हवेतील स्थिती आणि लँडिंग हे लांब उडीतील आवश्यक घटक आहे. परंतु ते कौशल्य लगेच सर्व विद्यार्थ्यांना सफाईदारपणे करता येत नाही. त्यामुळे हालचालीतील चुकांचे प्रमाण जास्त असते. म्हणूनच या अवस्थेमध्ये प्रात्यक्षिक दाखविणे, हालचाल/कौशल्य कसे करावे याबाबतीत मार्गदर्शन करणे आवश्यक तेथे फीडबॅक देणे आवश्यक असते. या अवस्थेत विद्यार्थ्यांचा यशाचा दर (Success rate) कमी असतो त्यामुळे त्यांना प्रोत्साहनाची आवश्यकता असते. हि अवस्था तुलनेने कमी कालावधीची असते.

दुसरी अवस्था असते ती सरावाची अवस्था. या अवस्थेत विद्यार्थ्यांना हालचाल/कौशल्य कसे करायचे याचा अंदाज आलेला असतो त्यामुळे सरावाच्या जास्तीत जास्त संधी देणे महत्त्वाचे असते. शाळेतील साहित्य अथवा सोईसुविधा कमी असल्यास विद्यार्थ्यांना मिळणाऱ्या सरावाच्या संधीवर मर्यादा येतात. त्यासाठी पुरेसे साहित्य उपलब्ध करून देणे अथवा मॉडीफाईड साहित्याचा

उपयोग करणे चांगल्या अध्ययनासाठी आवश्यक असते. तसेच या अवस्थेमध्ये शिक्षक व विद्यार्थी दोघांनीही कौशल्याच्या किंवा हालचालीच्या परिणामावर (Effect) लक्ष न देता प्रक्रियेवर (Process) लक्ष द्यावे. म्हणजेच हालचालीच्या अचूकतेवर लक्ष केंद्रित करावे.

तिसरी अवस्था म्हणजे स्वयंचलित अवस्था (Autonomous stage). या अवस्थेमध्ये विद्यार्थ्यांने हालचालींवर प्रभुत्व मिळविलेले असते. हालचाली अतिशय सफाईदारपणे सहज आणि कार्यक्षमपणे करतो. यशाचा दर (Success rate) खूप चांगला असतो. कार्यमानात सातत्य असते.

अशाप्रकारे शारीरिक शिक्षण तासाला येणाऱ्या प्रत्येक वर्गात वेगवेगळ्या अध्ययन अवस्थेमधील विद्यार्थी असतात. काही विद्यार्थी बोधन अवस्थेत काही विद्यार्थी सरावाच्या अवस्थेत तर काही मोजके विद्यार्थी स्वयंचलित अवस्थेमध्ये असतात. अशावेळी या वेगवेगळ्या अध्ययन अवस्थेतील विद्यार्थ्यांना त्यांच्या अवस्थेप्रमाणे, क्षमतेप्रमाणे वेगवेगळ्या काठिण्यपातळी चे उपक्रम देणे अधिक संयुक्तिक होईल. बोधन अवस्थेतील विद्यार्थ्यांना

कमी काठिण्यपातळी चे उपक्रम, सरावाच्या अवस्थेतील विद्यार्थ्यांना मध्यम काठिण्यपातळी चे उपक्रम आणि स्वयंचलित अवस्थेतील विद्यार्थ्यांना अधिक काठिण्यपातळी चे उपक्रम दिल्यास विद्यार्थ्यांचे शारीरिक शिक्षण तासातील किंवा उपक्रमातील रुची टिकून राहण्यास मदत होते. कारण प्रत्येकाला आपापल्या काठिण्य पातळी आणि क्षमतेप्रमाणे उपक्रम दिल्यामुळे यशाचा दर चांगला राहतो. यासाठी स्व निश्चित लक्ष, स्लान्टि रोप तंत्र यासारख्या तंत्रांचा उपयोग तासात करणे आवश्यक आहे. (या तंत्रांविषयी मागील गतिमान मध्ये सविस्तर लेख लिहिलेला आहे). त्यामुळे विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास वाढण्यासाठी वेगवेगळ्या काठिण्यपातळी चे अथवा वेगवेगळे उपक्रम देणे आवश्यक आहे. शारीरिक शिक्षणाच्या तासामध्ये कवायत प्रकार घेताना किंवा प्रात्यक्षिके बसविताना सर्वांच्या एकसारख्या हालचाली अपेक्षित असतात. परंतु, हे तत्त्व सर्वच ठिकाणी लागू करणे विद्यार्थ्यांच्या दृष्टिकोनातून अन्यायकारक आहे. त्यामुळे शारीरिक शिक्षणातून सगळ्यांना एक सारखे उपक्रम (One size fits all) ही संकल्पना आणि मानसिकता तात्काळ बदलणे काळाची गरज आहे.

देहाची तिजोरी, भक्तीचाच ठेवा।

- जगदीश खेबुडकर

अर्थ: देवाची भक्ती करायची असेल आणि जपायची असेल तर तिजोरी रुपी शरीर मजबूत असायला हवे