

## क्रीडा क्षेत्रातील जागृकता

सौ. योगिनी आमोल कानडे

शारीरिक शिक्षण शिक्षक, डी ई एस् प्रायमरी, टिळक रोड, पुणे ३०..  
E-mail : yogineekanade@gmail.com

नमस्कार वाचक हो!

या क्रीडाक्षेत्रात मी अचानक अपघातानेच आले असे म्हटले तर वावगे ठरणार नाही. शाळेत ली-प्रायमरी विभागा बरोबर काम करता करता प्रायमरी विभागात काम करण्याची सुवर्ण संधी मिळाली आणि त्याचेच सोने करून मी क्रीडाक्षेत्रात उतरले. क्रीडाक्षेत्रात काम करण्याचे प्रत्येकाचे दृष्टीकोन वेगवेगळे आहेत. माझे मत मांडताना मी आवर्जून सांगेन आपल्याकडे म्हटले जाते, “आरोग्यम् धनसंपदा” हीच संपत्ती आनंदाने मिळवणे, लहानपणीचे आयुष्य पुन्हा नव्याने मुलात मुल होऊन जगणे, प्रत्येक गोष्ट करून बघणे, सतत प्रयत्न करणे, यश मिळवणे आणि अत्यंत महत्वाचे म्हणजे स्वतःला समजून घेणे. हे सर्व मी दररोज करू शकते ते केवळ आपल्या क्रीडाक्षेत्रामूळेच. उदाहरण म्हणून द्याचे झाले तर मी आज ‘संगीत’ आणि ‘क्रीडा’ याचे देईन.

संगीत व क्रीडा या दोन विषयांचे एकमेकांशी असणारे नाते फार वेगळेच आहे. क्रीडा म्हणजे मैदानावर केले जाणारे व्यायाम प्रकार ऐवढेच मर्यादीत नाही. क्रीडा या क्षेत्रात विविध व्यायाम प्रकार, विविध खेळ, शरीर सृष्टीसाठी केले जाणारे उपक्रम, मनोरंजनात्मक खेळ इ. गोष्टी समाविष्ट

केल्या गेल्या आहेत. अगदी पूर्वीपासून चाललेल्या आपल्या परंपारिक खेळांना देखील संगीताची साथ लाभली आहे. उदाहरण द्यायचं झालं तर बघा नागपंचमीचे खेळ, मंगळागौरीचे खेळ खेळताना मुली गाणं म्हणत खेळतात.

फुगडी - ‘चहा बाई चहा गवती चहा, आम्हा मैत्रिणीची फुगडी पहा’

झिम्मा - झिम पोरी झिम कपाळाला बीम ...

गोफ - गोफ विणू बाई गोफ विणू...

नकुल्या - नकुल्या बाई नकुल्या चंदनाच्या टिकुल्या...

आगोटा - पागोटा-आगोटा-पागोटा \$\$\$

फेर - खुर्ची का मिर्ची जाशील कैसी ...

आणि असे बरेच काही, विशेष म्हणजे जात्यावर दळणे दळणे, खाली वाकून सडा, रांगोळी घालणे, पूर्वीच्या काळी दोन पायांवर बसून घर सारवणे तसेच त्यावेळी त्या ओव्या दखील गात असतं. ओव्या, गाणी म्हणजे संगीत. हे सर्व खेळ खेळताना हाताची, पायाची हालचाल, उड्या मारणे महत्वाचे म्हणजे कमरेतून वाकून केल्या जाणाऱ्या हालचाली हे सगळे व्यायाम प्रकार आणि संगीत आपल्याला एकत्र आढळून येते. आला की नाही येथे संगीत आणि

खेळाचा, व्यायामाचा संबंध ?

मुलांच्या बाबतीत म्हणाल तर झांज, लेझीम, ढोल-ताशा, घुंगरु काठी इ. साहित्य घेऊन मुले विविध प्रकारच्या सांगीतिक कवायती करत असत. याच बरोबर बघा ना ध्वजारोहण करताना अथवा ध्वजावतरणाच्या वेळेस आपण बिगूल हे वाद्य वाजवतो. ध्वजाला सलामी देताना, त्याचप्रमाणे मान्यवरांना सलज्जमी देताना आपण जे संचलन करतो, त्यावेळेस देखील आपण वाद्याची साथ घेत असतो. या ठिकाणी देखील आपल्या संगीत व क्रीडा क्षेत्राचा संबंध जाणवतो. सांघिक कवायत करताना आपण सांगीतिक कवायत याचा आवर्जून विचार करतो. आजच्या या युगाव रिदमीक एक्सरसाईज म्हणजेच अॅरोबीक्स, झुंबा हे फॉर्म्स आपण म्युझिकवरच करतो. सध्या प्रचलित असलेला शार्क डान्स, चिकन डान्स अतिशय सुप्रसिद्ध आणि सगळ्यांना आवडणारा आहे.

सध्याच्या काळात शारीरिक आरोग्यावर सगळ्यांमध्ये जागरुकता आढळून येत आहे. आपल्या आजूबाजूला तळजाईवर, सिंहगडावर विविध ग्राऊंडवर आपल्याला सर्व नागरिक चालणे, पळणे, सायकलिंग करताना कानामध्ये हेडफोन घालून वावरताना दिसतात. आमच्या शाळेत संगीत व क्रीडा हे हातात हात घालून कार्यरत आहेत. आमचे विद्यार्थी दररोज सकाळी १ तास मैदानावर सुदृढ आरोग्यासाठी खेळतातच. शाळेतील प्रत्येक

विद्यार्थी दररोज योगा, लाठी-काठी, बास्केट बॉल प्रीस्कील, व्हॉलीबॉल प्रीस्केल, अॅक्टीव्हिटीज, बॅडमींटन, फन वीथ गेम्, लंगडी, डॉजबॉल असे खेळ गटाप्रमाणे क्रमांकाने खेळत होतेच. याचा उपयोग त्यांच्या फिटनेस साठी खूपच छान झाला. विद्यार्थी आजारी असले तरी आम्हाला खेळायचं, शाळेत जायचं असे पालकांचे निरोप येऊ लागले होते. विद्यार्थ्यांची खेळाविषयाची ओढ वाढू लागली हा उपक्रम आमचा सतत २ वर्षे झाल चालूच आहे. या वर्षी कोव्हीड १९ मुळे प्रत्यक्ष मैदानावर आम्हाला सगळ्यांना एकत्र येणे शक्य झाले नाही पण आम्हा हार मानली नाही. आम्ही दररोज आपले शारीरिक शिक्षणाचे तास ऑन लाईन व व्हीडीओज् द्वारा घेत आहोत. यावर्षीचा आमचा 'योगा डे' खूप खास होता. विद्यार्थ्यांनी फक्त २१ जून ला हा साजरा केला नाही तर ते दररोज साजरा करतात. या वर्षी आम्हाला प्रमुख पाहूणे म्हणून डॉ. शरद आहेर लाभले होते. सरांचे बहुमूल्य मार्गदर्शन तर नेहमीच लाभते पण मला आवर्जून सांगावेसे वाटते ते म्हणजे सरांनी मुलांनी केलेले 'सूर्यनमस्कार' रोज घालण्याचे आवाहन आणि हे आमची मुले आजही करत आहेत. त्यांचा दृढ संकल्प वाखणण्याजोगा आहे. अशा पद्धतीने हसत खेळत विद्यार्थ्यांबरोबर खेळणे काम करणे म्हणजे आनंद, मज्जा, मस्ती होय. अशीच जागरुकता आपल्या आरोग्याविषयी व क्रीडाक्षेत्रा विषयी सर्वांमध्ये वृद्धिंगत व्हावी आणि यासाठी एक क्रीडाशिक्षक म्हणून आपण सर्वजण एकजूतीने निश्चितच उभे राहू.