महाराष्ट्रीय मंडळाचे
चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

गतिमान

शारीरिक शिक्षण

Maharashtriya Mandal's
Chandrashekhar Agashe College of Physical Education (CACPE)
Pune, Maharashtra

PEFI

महाराष्ट्रीय मंडळ, पुणे
Sports and Education Institute

Centenary Celebrations

INTERNATIONAL CONFERENCE ON

YOGA

16th-17th Feb 2024

Mat To Mind

(Conference & Workshops)

Organized by
MM's CACPE in collaboration with Yoga & Ayurveda Prabodhini & PEFI

KEYNOTE SPEECHES & SESSIONS BY EMINENT YOGA SCHOLARS

HANDS-ON TRAINING & WORKSHOPS BY RENOWNED YOGA EXPERTS

Venue :
Auditorium Maharashtriya Mandal
Mukund Nagar Campus, Pune 411030

Prof. Dr. Ujwala Raje (Convenor)
+91 98220 35682
Dr. Pallavi Kavhane (Co-Convenor)
+91 85529 29010

Registration fees for conference
₹ 3000/-
(Includes conference kit, entry to all sessions, workshop, certificate, meals & teas)

Only for Yoga Practical Workshops :
(Daily Any One.)
Early Bird Rs.1000 /-
After 15th Jan Rs.1250 /-
On the Spot 1500 /-

Registration Link

Scan this QR code to download brochure

प्रस्तावना

महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय हे गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षणासाठी ओळखले जाते. 'शारीरिक शिक्षणातील आधुनिकता व पारंपरिकता यांचा योग्य तो मेळ घालण्यात नेहमीच पुढाकार घेणारे महाविद्यालय' ही ओळख अधिक सुस्पष्ट करण्यासाठी हे नियतकालिक सुरू केले आहे. हे नियतकालिक विविध स्तरांवरील शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा क्षेत्रात कार्यरत असलेल्या सर्व घटकांसाठी आहे. असे म्हणतात की, 'एखादा प्रश्न जर सुटायचा असेल तर त्या विषयाचे साहित्य निर्माण व्हावे लागते, त्यामुळे तो प्रश्न सुटायला मदत होते.' शारीरिक शिक्षणामध्ये खूप कमी प्रमाणात मराठीमध्ये साहित्य उपलब्ध आहे. त्यामुळे शारीरिक शिक्षणातील मराठी साहित्य निर्मिती करणे, शारीरिक शिक्षणातील मराठी साहित्याचे जतन करणे, शारीरिक शिक्षणातील अद्ययावत ज्ञान, माहिती, संशोधन शारीरिक शिक्षणाशी संबंधित घटकांपर्यंत पोहोचवण्यास पुढाकार घेणे, शारीरिक शिक्षणातील उत्तम उपक्रम, अध्ययन पद्धतींची माहिती शारीरिक शिक्षणातील सर्व घटकांपर्यंत पोहोचवणे आणि शारीरिक शिक्षणातील लेखकांना प्रोत्साहन देण्यासाठी व्यासपीठ उपलब्ध करून देणे. ही उद्दिष्टे डोळ्यांसमोर ठेवून हे नियतकालिक सुरू केले आहे.

'गतिमान शारीरिक शिक्षण' या नियतकालिकाचा सातवा अंक जून २०२३ रोजी प्रकाशित करण्यात आला होता. या नियतकालिकाचे शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा क्षेत्रातील विविध घटकांकडून स्वागत करण्यात आले होते. आतापर्यंत हे नियतकालिक १००० पेक्षा जास्त व्यक्तींनी महाविद्यालयाच्या वेबसाईट वरून डाऊनलोड केले आहे. महाविद्यालयाच्या प्रयत्नांना मिळालेल्या या उत्स्फूर्त प्रतिसादामुळे सर्वांचा उत्साह द्विगुणित झाला आहे. शारीरिक शिक्षणात ज्ञान प्रसार करण्यासाठी आणि सकारात्मक वातावरण निर्मितीसाठी हे नियतकालिक निश्चित योगदान देईल असा विश्वास वाटतो.

महाराष्ट्रीय मंडळाचे

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गुलटेकडी, पुणे

गतिमान शारीरिक शिक्षण

वर्ष : डिसेंबर २०२३, अंक ८

आश्रयदाते

श्री. रोहन दामले

मुख्य संपादक

डॉ. सोपान कांगणे

संपादकीय सल्लागार

मा. डॉ. संजीव सोनवणे   मा. डॉ. दत्तात्रेय तापकीर   डॉ. मनोज देवळेकर

कार्यकारी संपादक

प्रा. डॉ. शरद आहेर

संपादक मंडळ

डॉ. सुवर्णा देवळाणकर   श्री. विश्वनाथ पाटोळे   डॉ. मिलिंद ढमढेरे

प्रा. डॉ. बालाजी पोटे   डॉ. महेश देशपांडे   प्रा. डॉ. उज्वला राजे

प्रा. डॉ. अमित प्रभू   श्रीमती आदिती बुवा

पत्र व्यवहाराचा पत्ता : महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,
मुकुंद नगर, गुलटेकडी, पुणे ४११ ०३७.
दूरध्वनी: ०२०२४२६१८७२ (१०:०० ते ५:००),
ईमेल: agashecollegepune@gmail.com

लेखकांसाठी

या नियतकालिकामध्ये आपणही आपले अनुभव, ज्ञान, आपल्या कार्यक्षेत्रातील उत्तम उपक्रम यांबद्दल लेख लिहू शकता. त्यासंबंधी काही सूचना पुढीलप्रमाणे : ✻ लेख मराठीत टाइप अथवा हस्तलिखित असावा ✻ लेख १००० ते १५०० शब्दांचा असावा ✻ आवश्यक तेथे आकृत्या, फोटो आणि संदर्भ यांचा समावेश करावा ✻ लेखाच्या शेवटी आपले संपूर्ण नाव, पत्ता व मोबाइल नंबर लिहावा. ✻ आपला लेख पुढील ईमेलवर पाठवावा : magazine@agashecollege.org

अनुक्रमणिका

अनुक्रम	लेखाचे शिर्षक	लेखकाचे नांव	पृष्ठ क्र.
१	ऑलिम्पिकमध्ये क्रिकेट-मैलाचा दगड ठरणार	प्रा. लक्ष्मण चलमले	५
२	सर्वांसाठी आणि सर्वांगीण : शारीरिक शिक्षण	भरत कोळी	८
३	मजेदार खेळ	अभिजीत पाटील	१२
४	टेनिसमध्ये भारताचा गौरव उंचावणारे 'विजय'	डॉ. मिलिंद ढमढेरे	१८
५	फुटबॉलच्या अवकाशात साताऱ्याचा तारा!	डॉ. सुवर्णा हितेंद्र देवळाणकर	२०
६	व्याकरण ते अंतःकरण	प्रा. डॉ. शरद आहेर	२३
७	सांघिक खेळ	डॉ. सोपान एकनाथ कांगणे	२६
८	प्रास्ताविक हालचाली आणि शिथिलीकरण	डॉ. दादासाहेब ढेंगळे	२८
९	लहानपण देगा देवा	सौ. कल्याणी मयूर कटके	३१
१०	राष्ट्र संवर्धनासाठी बलसंवर्धन	डॉ. कुमार उपाध्याय	३५

ऑलिम्पिकमध्ये क्रिकेट-मैलाचा दगड ठरणार

प्रा. लक्ष्मण चलमले
शारीरिक शिक्षण शिक्षक
रिलायन्स फौंडेशन स्कूल, पनवेल

अनेक वर्षांची प्रतीक्षा, विचारविनिमय आणि अनुमानांनंतर अखेर २०२८ च्या लॉस एंजेलिस (USA) ऑलिम्पिक स्पर्धेत क्रिकेटचा समावेश करण्यात आला. मुंबईत झालेल्या IOC च्या १४१व्या सभेत अंतिम निर्णय घेण्यात आला व त्याची घोषणा करण्यात आली. ज्या दिवशी विश्वचषकात अहमदाबादच्या नरेंद्र मोदी स्टेडियममध्ये आपण पाकिस्तानचा धुव्वा उडवत होतो त्याच दिवशी क्रिकेटचा ऑलिंपिकमध्ये समावेश झाल्याची घोषणा झाली. भारताच्या जबरदस्त विजयानंतर लगेचच येणारी ही घोषणा क्रिकेट चाहत्यांना, भारतीयांना नक्कीच आकर्षित करणारी होती.

क्रिकेटला ऑलिंपिक प्रवेशासाठी एवढा उशीर का झाला? याची दोन कारणे आहेत. खूप वर्षांपूर्वी जेव्हा क्रिकेटच्या प्रवेशाची चर्चा चालू होती तेव्हा 'बीसीसीआय'ने भारतीय ऑलिम्पिक संघटनेच्या (आयओए) आधिपत्याखाली खेळण्याबाबत प्रश्न उपस्थित केले होते. पण आता BCCI व ICC कडून कोणताही विरोध झाला नाही.

दुसरे कारण, त्या वेळी भारतीय क्रिकेट नियामक मंडळ (BCCI), तसेच इंग्लंड आणि वेल्स क्रिकेट मंडळ (ECB) या जागतिक क्रिकेटमधील दोन सर्वांत शक्तिशाली मंडळांनी ऑलिम्पिकमध्ये क्रिकेटच्या समावेशास अनेकदा विरोध दर्शवला आहे. त्याचे कारणही योग्य होते. ऑलिम्पिकमध्ये दोन आठवडे क्रिकेट खेळले जाईल आणि याचा फटका आमच्या स्थानिक क्रिकेट वेळापत्रकाला बसेल, या वेळापत्रक बदलामुळे क्रिकेट मंडळांना काही प्रमाणात आर्थिक फटकाही सहन करावा लागेल. हा फटका सहन करण्याची तयारी नसल्याचे 'ईसीबी'ने त्या वेळी विरोध केला होता. आता या निर्णयामुळे सर्वांचा फायदा दिसून येत असल्याने सर्व संमतीने हा निर्णय घेतला गेला आहे.

आंतरराष्ट्रीय ऑलिंपिक समितीच्या (आयओसी) दृष्टीने हा निर्णय किती फायद्याचा असेल? हे थोडं समजून घेऊया.

जगामध्ये सर्वांत जास्त प्रेक्षक संख्या असणारी स्पर्धा म्हणजे फिफा वर्ल्ड कप. दुसऱ्या क्रमांकाच्या स्पर्धा म्हणजे ऑलिंपिक स्पर्धा. IOC आणि FIFA या दोन्ही संघटनांमध्ये नंबर वनसाठी नेहमीच चुरस पहायला मिळते.

येणाऱ्या २०२६ च्या फिफा वर्ल्डकपमध्ये ३६ ऐवजी ४८ संघ खेळवण्याचा निर्णय जाहीर केला आहे. १०४ मॅचेस ४० दिवस चालणार आहेत. संघांची संख्या वाढली म्हटल्यावर सामने वाढले, दिवस वाढले आणि अर्थातच प्रेक्षक संख्या प्रचंड प्रमाणात वाढलेली असणार.

अशा वेळी IOC शांत कशी बसेल. मग त्यांनी भरपूर प्रेक्षक वर्ग असलेले पण, आपल्या ऑलिंपिकमध्ये नाही असे खेळ शोधून काढले. ऑलिम्पिक नंबर एकला असायला पाहिजे या स्पर्धेतून क्रिकेटचा समावेश ऑलिंपिकमध्ये करण्यात आला. 2032 च्या ऑलिंपिक स्पर्धा ब्रिस्बेन ऑस्ट्रेलियामध्ये होणार आहेत, ऑस्ट्रेलियामध्येही क्रिकेट वेडी माणसे खूप आहेत, त्याचाही फायदा ऑलिंपिक कमिटीला होईल.

अमेरिका पहिल्यांदाच 2024 च्या IPL स्पर्धेचं आयोजन करायला तयार झाला आहे.

LA28 मध्ये क्रिकेटचा समावेश होण्यामागे आपल्या विराट कोहलीचाही मोलाचा वाटा आहे. विराटचे सोशल मीडियावर 340 दशलक्ष फॉलोअर्स आहेत आणि तो जगातील तिसरा सर्वाधिक फॉलो केला जाणारा खेळाडू आहे. त्याचे फॉलोअर्स लेब्रॉन जेम्स, टॉम ब्रॅडी आणि टायगर वुड्स यांच्या एकत्रित फॉलोअर्सपेक्षा जास्त आहे. जगातील तिसऱ्या क्रमांकावर फॉलोअर्स असलेल्या खेळाडूचा खेळ मात्र ऑलिंपिकमध्ये नव्हता. याचा स्पष्ट उल्लेख LA28 च्या आयोजन समितीच्या अध्यक्षांनी केला.

शुभमन गिल किंवा हॅरी ब्रूक यांच्या गळ्यातील ऑलिम्पिक पदक खरोखरच खेळाला मदत करेल याची जाणीव IOC ला झाली. स्मृती मानधना किंवा ताहलिया मॅकग्रा ऑलिम्पिक फायनलमध्ये नाणेफेक करायला गेल्याचे पाहायला आवडणारे प्रेक्षक इतर अनेक खेळांच्या तुलनेत कितीतरी पटीने जास्त असतील. याचीही आकडेवारी IOC कडे असणार. IPL मधील बोलीचे आकडे वाढणारी प्रेक्षक संख्या याचाही अभ्यास आयओसीने केलेला असणार.

त्यानंतर २०३६ चे ऑलिंपिक तर भारतात झालं तर अफगाणिस्तान, पाकिस्तान, श्रीलंका, बांगलादेश आणि भारत हे दक्षिण आशियाई देश तर क्रिकेट वेडेच देश आहेत त्यामुळे ऑलिंपिक स्पर्धा पाहणाऱ्या प्रेक्षकांची संख्याही प्रचंड वाढलेली असेल आणि अर्थातच याची ऑलिंपिक समितीला नंबर वनवर यायला मोठी मदत होईल. जेवढी प्रेक्षक संख्या जास्त तेवढी आर्थिक उलाढाल जास्त.

या घोषणेपूर्वी आयओसीचे चेअरमन थॉमस बाख यांनी पहिल्यांदाच भारतात तब्बल १० दिवस मुक्काम केला. भारतीयांची खेळाविषयी आवड, खेळ सुविधा यांची चाचपणी केली. भारतीयांची ऑलिंपिक चळवळ, ऑलिंपिक मूल्यांविषयी जागृती, ऑलिंपिझम याचा आढावा घेतला. OVEP (Olympic Value Education Program) हा कार्यक्रम भारतात राबवण्याचा करार रिलायन्स फाऊंडेशन सोबत केला गेला. पुढील काही महिन्यांत हा मूल्याधारित कार्यक्रम देशभर राबवला जाईल.

हा कार्यक्रम राबवणे म्हणजे भविष्यात ऑलिंपिक स्पर्धा आयोजनाची मजबूत दावेदारी प्रस्तुत करण्याच्या दृष्टीने एक महत्त्वाचे पाऊल असेल. २०३२ चे ब्रिस्बेन (ऑस्ट्रेलिया) ऑलिंपिक स्पर्धांनंतर, २०३६ चे ऑलिंपिक भारतात आणि तेही गांधीनगर/मुंबई येथे होणार यासाठी भारताने आत्तापासूनच कंबर कसली आहे.

IOC साठी भारतीय बाजारपेठेचे वाढते महत्त्व, २०३६ साठी मजबूत ऑलिम्पिक बोली लावण्याचा भारताचा निर्धार आणि २०३२ ऑलिम्पिक खेळांचे यजमान असलेले ब्रिस्बेन, क्रिकेटचा मजबूत आधार या सर्व गोष्टी खेळाच्या बाजूने जात असल्याचे दर्शवतात. आपण क्रिकेटच्या समावेशावर बोलत असताना, हा प्रश्नही समोर येतो की ऑलिम्पिकमध्ये समावेश करण्यासाठी ICC ने प्रयत्न केले नाहीत का? क्रिकेटच्या शक्तींना इतका वेळ का लागला?

प्रयत्न भरपूर झाले. आयपीएल सुरू होण्यापूर्वी क्रिकेटच्या टेस्ट मॅचेस, वन डे, पाहणाऱ्यांची संख्या हळूहळू कमी कमी होत चालली होती, पण तेवढ्यात आय पी एल चा जन्म झाला आणि क्रिकेटला पुन्हा उभारी मिळाली. आता आयपीएलमुळे आयसीसीकडे फिफासारखा व्यावसायिक दृष्टिकोन निर्माण झाला होता. त्यानुसार आयपीएलमधील संघांची संख्या वाढवणे त्याचा प्रचार आणि प्रसार जगभर करणं आवश्यक होते.

क्रिकेटच्या समावेशाचा प्रस्ताव IOC इकडे अनेक वर्षांपासून पडून होता पण त्या प्रस्तावाचा पाठपुरावा करणारा आयओसी सदस्य भारताकडे नव्हता

यापूर्वी भारतीय ऑलिम्पिक समितीचे अध्यक्ष हे ऑलिम्पिक कमिटीचे पदसिद्ध सदस्य असतात आणि हे सर्व सदस्य इतर कुठल्यातरी खेळाचे अध्यक्ष राहिलेले असतात. श्रीमती नीता अंबानी या २०१६ साली आयओसीच्या स्वीकृत सदस्य बनल्या आणि त्यानंतर त्यांनी क्रिकेटच्या समावेशाचा आग्रह लावून धरला. त्या स्वतः क्रिकेट प्रेमी असल्याने, मुंबई इंडियन्सच्या मालक असल्याने आणि खेळाविषयी प्रचंड वेड असलेल्या या व्यक्तीमुळे १४१ वे आयओसीचे अधिवेशन मुंबईमध्ये भरवण्यात आले. या आयोजनाची संपूर्ण जबाबदारी रिलायन्स फाऊंडेशनने उचलली व त्याच सत्रांत त्यांनी क्रिकेटच्या समावेशाचा प्रस्ताव मांडून संमतीही मिळवली.

श्रीमती नीता अंबानी २०३८ पर्यंत आयओसीच्या नॉमिनेटेड सदस्य आहेत त्यामुळे आपण भारतीयांनी, क्रीडा प्रेमींनी खेळाच्या विकासाबाबत आशावादी रहायला हरकत नाही.

नुकत्याच पार पडलेल्या आशियाई स्पर्धेत पदक विजेत्या १०७ खेळाडूंपैकी रिलायन्स फाऊंडेशनने आर्थिक मदत केलेले १७ खेळाडू आहेत.

ऑलिम्पिकमधील समावेशामुळे क्रिकेट या खेळाला भारत, ऑस्ट्रेलिया, इंग्लंड, न्यूझीलंड, पाकिस्तान आणि दक्षिण आफ्रिका यांच्या पलीकडे जाण्यास मदत होईल.

क्रिकेटच्या ऑलिम्पिक प्रवेशाने जागतिक स्तरावर या खेळाच्या स्वीकृतीला गती मिळेल. सरकारकडूनही अचानक मोठी गुंतवणूक होईल. क्रिकेटचे सामने पाहताना इतर खेळाचे सामनेही दक्षिण आशियातील देश पाहतील. त्यातूनच इतर खेळांनाही चालना मिळेल, प्रोत्साहन मिळेल.

इतर खेळाच्या लीग स्पर्धा सुरू होतील. विविध खेळाच्या संघटना अंतर्गत राजकारण बाजूला ठेवून खेळाडूंच्या, खेळाच्या विकासासाठी झटतील.

देशपातळीवर क्रीडा संघटना व त्यांचे पदाधिकारी खेळाडू असतील तर त्याचा विकास झपाट्याने दिसून येतो, याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे ॲथलेटिक्स फेडरेशन व आदील सुमारीवाला. याचेच वाईट उदाहरण म्हणजे व्हॉलिबॉल संघटना. राष्ट्रीय व्हॉलिबॉल संघटनेतील वादामुळे गोवा येथील राष्ट्रीय क्रीडा स्पर्धामध्ये व्हॉलिबॉल खेळाचा समावेश होऊ शकला नाही. भारतीय व्हॉलिबॉल संघाने आजपर्यंतच्या इतिहासातील सर्वोत्तम कामगिरी केली आहे. भारतीय संघाने नुकत्याच संपलेल्या आशियाई स्पर्धेत गतविजेता द. कोरीया व बलाढ्य अशा चीन संघाचा पराभव करून सुवर्ण पदक जिंकले आहे. पण संघटनेच्या वादात ऑलिंपिक स्पर्धांपासून यांना मुकावे लागणार. आंतरराष्ट्रीय फेडरेशनने भारतीय व्हॉलिबॉल संघटनेवर बंदी घातली आहे.

जोपर्यंत भारतीय क्रीडा संघटनांवर प्रत्यक्ष खेळलेला खेळाडू पदाधिकारी म्हणून येणार नाही तोपर्यंत भारतीय क्रीडा क्षेत्राचा विकास होणे कठीण आहे.

क्रीडा क्षेत्राचा विकास होणे म्हणजे नेमकं काय तर आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा खेळायला मिळणे, देशांतर्गत स्पर्धांमध्ये सहभागी होता येणं, तेथे प्रावीण्य दाखवणे; खेळाडूंची संख्या वाढणे, खेळाडूंची आर्थिक परिस्थिती सबळ होणे, खेळातून रोजगार निर्माण होणे, खेळातून मोठी आर्थिक उलाढाल होणे, यालाच तर खेळाचा विकास म्हणतात. या सर्व गोष्टी क्रिकेटच्या ऑलिंपिकमध्ये झालेल्या समावेशातून होतील.

क्रिकेटचा समावेश ही बातमी भारतीय क्रीडा क्षेत्रासाठी मैलाचा दगड ठरणार यात शंका नाही. आता प्रत्येक क्रीडा शिक्षक पालक ठामपणे मुलांना खेळामध्ये करिअर करण्यासाठी प्रवृत्त करू शकतो, प्रोत्साहित करू शकतो.

विशेष करून मुलींना प्रोत्साहित करा, तेथे जीवघेणी स्पर्धा नाही. आम्ही कधीच केले आहे तुम्हीही करा.

सर्वांसाठी आणि सर्वांगीण
शारीरिक शिक्षण

भरत कोळी
शारीरिक शिक्षण शिक्षक तथा
बॉक्सिंग प्रशिक्षक, धुळे

आजच्या २१ व्या शतकाला आधुनिक विज्ञान व तंत्रज्ञानाचे युग असं म्हटलं जातं कारण आज प्रत्येक क्षेत्रात तंत्रज्ञानाचा अवलंब करत मानवाने कमीत-कमी काळात जास्त उत्पन्न मिळवले व शारीरिक श्रम कमी केले. विज्ञान व तंत्रज्ञानाचा वाढता वापर हा हळूहळू आरोग्यावर परिणाम करत असल्याने भविष्यात मानवाचे आरोग्य सुदृढ व निरोगी ठेवण्यासाठी कोणत्या योजना करणे आवश्यक आहे. हा कुठून ते कुठंपर्यंत व कोणत्या स्तरावरून करणं गरजेचं या गोष्टीचा अभ्यास आपण केला पाहिजे असं मला वाटतं.

या धावपळीच्या आधुनिक युगात शारीरिक शिक्षण विषयाचा सखोल अभ्यासक्रम हा शालेय स्तरावरूनच राबवणं ही काळाची गरज बनली हे आपण लक्षात घेऊन शासनाला याची खात्री करून देणं आवश्यक आहे. खरंतर अन्न, वस्त्र, निवारा ह्या मानवाच्या मूलभूत गरजा आहेत पण काळानुसार त्यात वाढीव असा बदल होत शिक्षण व आरोग्य या मूलभूत गरजांचा देखील समावेश करण्यात आला आणि या आधुनिक युगात या गरजांवर मानवाचे दैनंदिन जीवनचक्र बऱ्यापैकी अवलंबून असल्याने प्रत्येकाला ह्या मूलभूत गरजा उपलब्ध होणं हे अपेक्षित आहे, जेणेकरून आपल्या समाजासाठी तो योगदान देऊ शकेल व समाजात तो सहज सुदृढपणे आणि (शारीरिक व मानसिक) संपूर्ण क्षमतेसह वावरू शकेल असा समाज निर्मितीसाठी आपल्याला शालेय स्तरावरून शारीरिक शिक्षणविषयाचा सखोल अभ्यासक्रम राबवणं आणि त्या विषयाच्या माध्यमातून शालेय विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास हा गतिमान करणं महत्त्वाचे आहे.

आपल्या समाजात प्रत्येक व्यक्तीचे जर योगदान कोणत्याही स्वरूपात मिळत गेलं तर भारत हा जगाच्या पाठीवर सर्वांत मोठी महासत्ता असलेला देश बनेल यात अजिबात शंका नाही. आज आपल्या देशात बऱ्याच प्रमाणात आर्थिक, सामाजिक, राजकीय, सांस्कृतिक व प्रादेशिक अशा अनेक बाबतींत वेगवेगळ्या प्रकारे विषमता दिसून येते. मग अशी विषमता दूर होण्यासाठी आपण शालेय स्तरावरील शैक्षणिक अभ्यासक्रमात अशा मूल्यांचा समावेश केला पाहिजे की ती मूल्ये विद्यार्थ्यांच्या मनात देशाविषयी स्वाभिमान पेरणारी असतील. वैज्ञानिक आविष्कारांचा प्रयोग होऊन मुलांच्या बौद्धिक क्षमतेला वाव देत देशात नवीन तंत्रज्ञानाचा अवलंब होईल. गणितीय शास्त्राचे सूत्र हे मुलांच्या चेहऱ्यावर हास्य निर्माण करेल.

स्थानिक भाषेत शिक्षणाचं जाळे पसरवत सांस्कृतिक परंपरा व संस्कृती जपली पाहिजे, शारीरिक व मानसिक विकासाला चालना देणारा क्रियाशील उपक्रमाचा कुंभमेळा शालेय स्तरावर

असला पाहिजे, मुलांच्या स्वयंम कला-गुणांना वाव मिळेल अशा शिक्षण व्यवस्थेचा अवलंब हाच "उद्याचा सुदृढ भारत व निरोगी भारत" निर्माण करेल मग यासाठी शालेय स्तरावर राबविण्यात येणारा अभ्यासक्रम हा विद्यार्थ्यांना शैक्षणिकदृष्ट्या आनंद देणारा, प्रयोगशीलता निर्माण करणारा, वैज्ञानिक संकल्पना प्रत्यक्षात आणण्यासाठी चालना देणारा असावा, व्यक्तिमत्त्वाचा विकास होईल करणारा, कलागुणांना प्रोत्साहन देणारा आणि सर्वांगीण विकासासाठी गतिमान असणारा अभ्यासक्रम राबवणं हे आजच्या काळाची अतिशय महत्त्वाचे आहे. यावर सखोल अभ्यास होणं हेसुद्धा गरजेचं असेल आणि यासाठी शालेय स्तरावर राबविण्यात येणाऱ्या शारीरिक शिक्षण या विषयाला आपल्याला गतिमान करावा लागेल. ह्या विषयाच्या माध्यमातून आपण विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास हा विविध शैक्षणिक उपक्रम, विविध क्रीडा स्पर्धा, क्षेत्रभेट, वक्तृत्व स्पर्धा, स्पर्धा परीक्षा, मार्गदर्शन वर्ग-शिबिरे, सांस्कृतिक कार्यक्रम अशा अनेक माध्यमांतून त्यांचा सर्वांगीण विकास घडवून आणू शकतो त्यासाठी आज शालेय स्तरावर गतिमान असणारं शारीरिक शिक्षण राबवलं गेलं पाहिजे.

विद्यार्थ्यांचा शारीरिक मानसिक, बौद्धिक व सामाजिक असा सर्वांगीण विकास शालेय स्तरावरच साधला जात असतो आणि इथूनच तो त्याच्या पुढच्या मूलभूत गरजा पूर्ण करण्यासाठी सतत प्रयत्नशील असतो म्हणून आपण त्यांना पुढील सुदृढ व निरोगी भविष्यासाठी शालेय स्तरावर त्याचा सर्वांगीण विकास कसा होईल यासाठी विकसित असा अभ्यासक्रमाचा अवलंब करायला हवा. पण खरंतर आजच्या शिक्षण व्यवस्थेत होणारे बदल हे व्यावसायिक दृष्टीनेचं होणारे बदल आहेत असंच काहीसं म्हणावं लागेल. कारण हे बदल इतके आमूलाग्र आहेत की काळानुसार शारीरिकदृष्ट्या कमकुवत तर मानसिकदृष्ट्या असक्षम (ताण-तणाव) होत आहे त्यात विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाला कुठेच चालना मिळताना दिसत नाही. शिक्षणाच्या खाजगीकरणामुळे विद्यार्थ्यांच्या पाठीवरच्या दप्तराचे ओझे वाढले आणि मुलांचा आनंदच जणू हरवला की काय असं चित्र सध्या आपल्या शालेय स्तरावरील शैक्षणिक अभ्यासक्रमात रंगवलेलं आपल्याला दिसतं. असो, पण शालेय स्तरावरील सर्वांगीण विकासाची प्रभावी अंमलबजावणी होणं आवश्यक आहे.

शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून विद्यार्थी स्वावलंबी, सुदृढ व निरोगी असं जीवन जगण्यासाठी प्रेरित होतात. खरंतर शिक्षण ही प्रक्रिया असल्याने बोधत्मक, भावनात्मक, क्रिया-कौशल्यात्मक अशा क्षेत्रांमुळे सर्वांगीण विकास हा साधला जातो हे शिकागो विद्यापीठाच्या प्राध्यापकांने मांडले आहे. विशेष म्हणजे या संपूर्ण शिक्षण प्रक्रियेत बालक (विद्यार्थी) मनाने व शरीराने भाग घेत असतो म्हणून जिथं-जिथं शिक्षणाचा पाया रचला जातो तिथं-तिथं शारीरिक शिक्षणाचा आरंभ होत असतो म्हणजेच शारीरिक शिक्षण हे शिक्षणाचा अविभाज्य असे अंग आहे आणि हे विसरून चालणार नाही. विविध शारीरिक हालचालींच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांच्या मूलभूत कारक हालचालींचा व कारक कौशल्याचा विकास होतो त्यास शारीरिक शिक्षण असं म्हटलं जातं.

याच विषयाच्या माध्यमातून खिलाडू वृत्ती, संघ भावनेचा आदर, सामाजिक दायित्व, श्रमप्रतिष्ठा, शिस्तबद्धता, स्वावलंबन, स्वाभिमान, देशप्रेम अशा गुणांचा विकास होतो तर स्त्री-पुरुष समानता, वैज्ञानिक दृष्टिकोन, राष्ट्रभक्ती, राष्ट्रीय एकात्मता, सर्वधर्मसहिष्णुता, संवेदनशीलता, वक्तशीरपणा, सौजन्यशीलता आणि नीटनेटकेपणा, नीतीमूल्ये, जीवनमूल्ये आदी मूल्ये विद्यार्थ्यांमध्ये रुजवणे सहज

शक्य होते म्हणून शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षण गतिमान असणं आवश्यक आहे, विशेष म्हणजे शारीरिक क्षमतेचा विकास, मज्जा-स्नायू यांच्या समन्वयाचा विकास, व्यक्तिमत्वाचा विकास व चारित्र्यनिर्मिती, बौद्धिक निर्णयशक्तीचा विकास, भावनात्मक विकास, मनोरंजन, व्यावसायिक कार्यक्षमता, शीलसंवर्धन, नेतृत्व विकास, मानसिक ताणतणाव व्यवस्थापन कौशल्य विकास अशा काही उद्दिष्टांची सांगड घालून त्यांचा सर्वांगीण विकास आपण घडवून आणू शकतो, त्याचबरोबर शारीरिक शिक्षण विषयाचा इतर विषयांशी संबंध बघता हा प्रत्येक विषयाशी जवळचा आहे. मराठी, इंग्रजी, हिंदी असे भाषा विषयातील मुळाक्षरे, जोडाक्षरे, कविता, घटना असे काही आपल्याला खेळीय व विविध सक्रिय उपक्रमाद्वारे सहज शिकवता येते आणि ते मुलांच्या लवकर लक्षात येऊन त्यांच्या चेहऱ्यावरील आनंद, हास्य गगनात मावेनासा होतो आणि असा प्रत्येक विषयाशी शारीरिक शिक्षण विषयाचा संबंध येत असतो, त्यामुळे आपल्याला विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाची (शारीरिक व मानसिक) ब्ल्यू प्रिंट अवघ्या काही महिन्यांतच मिळते म्हणून व हा विषय इतर विषयांच्या तुलनेत बरोबरीनेचं शालेय स्तरावर गतिमान असला पाहिजे. या विषयाच्या माध्यमातून राबवला जाणारा संपूर्ण शैक्षणिक अभ्यासक्रम हा विद्यार्थ्यांना शैक्षणिकदृष्ट्या आनंद देणारा असतो तर नावीन्यपूर्ण अशी प्रयोगशीलता त्यांच्या चेहऱ्यावर निर्माण होणारी परिकल्पना आपण यशस्वीपणे आणू शकतो, या विषयाचं गांभीर्य प्रत्येकाने लक्षात घेता, शारीरिक शिक्षणाची फलनिष्पत्ती काय असेल याचे विवरण आपण केलं तर दरवर्षी एक सुदृढ व निरोगी पिढी आपण शालेय स्तरावर बाहेर आणू शकतो.

या विषयाची मर्यादा फक्त खेळ किंवा क्रीडा प्रकारांशी संबंधित नसून मानवाच्या प्रत्येक मूलभूत बाबींशी संबंध येत असल्याने शालेय स्तरावर या विषयाकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही तर शालेय स्तरावरील प्रत्येक विद्यार्थ्याचे आरोग्य हे सुदृढ व निरोगी कसे होईल आणि ते टिकवून ठेवण्यासाठी काय उपाययोजना करता येतील, त्याच्या मूलभूत हालचालींचा विकास व दर्जा कसा सुधारेल, कारक, बोधात्मक, भावात्मक कौशल्यांचा विकास, विद्यार्थ्यांच्या मानसिक ताण-तणावाचे नियंत्रण, व्यवस्थापन, त्यांच्या अंगी असलेल्या कला-गुणांना वाव मिळणाऱ्या घटकांचा अभ्यास, विद्यार्थ्यांमधून उत्तम, दर्जेदार खेळाडू शोध मोहीम आणि यातून पुढे येणारे राज्य, राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय पदक विजेत्या खेळाडूचा स्तर, कामगिरी अशा अनेक भूमिकेतून शारीरिक शिक्षण विषयाचा सखोल अभ्यासक्रम हा शालेय स्तरावरील सर्वांगीण विकासाची गुणवत्ता अधिक पुढारण्यास मदत करतो.

खरंतर ग्रीस, रोम, भारत, चीन या देशांत शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास अगदी सुनियंत्रित आरंभकाल आहे. पण भारतासारख्या मोठ्या जनसंख्येच्या देशात काळानुसार भारतीय शिक्षण व्यवस्थेत होणाऱ्या बदलामुळे, बदलत्या अभ्यासक्रमामुळे शालेय स्तरावर दप्तराच्या वाढत्या ओझ्याखाली सर्वांगीण विकास ह्या प्रभावी घटकांचा विसरच पडला की काय अशी स्थिती मध्यंतरी निर्माण झाली होती. पण वाढत्या क्रीडा क्षेत्राच्या दृष्टीने व कोरोनासारख्या महामारीमुळे पुन्हा एकदा शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षण हा विषय प्रभावीपणे राबविला जावा यासाठी अनेक क्रीडा अभ्यासकांनी आवाज उठवला पण खरं सांगायचं झालं तर शारीरिक शिक्षण विषयाकडे आजही आश्रमशाळा, जिल्हा परिषद शाळा, शासकीय मराठी शाळा, इंग्रजी माध्यमिक खाजगी शाळेत (काही शाळा अपवाद वगळता) आदी शाळेत शारीरिक शिक्षण तासिकेला, क्रीडा तासिका म्हणूनच पाहिलं जातं आणि त्या क्रीडा तासिकेत वर्गातील मोजक्याचं

विद्यार्थ्यांचा समावेश असतो मग वर्गातील बाकीच्यांचे काय? असाही प्रश्न समोर येतो. मग शालेय स्तरावरील विद्यार्थी गतिमान कसे होतील असाही मला सतत प्रश्न पडतो.

असो, पण येणाऱ्या काळात शारीरिक शिक्षण हा विषय शालेय स्तरावर गतिमान होत मोठी भूमिका बजावताना आपल्याला दिसेल. शाळेत हसतं-खेळत आनंददायी वातावरणनिर्मितीसाठी या विषयाची व्याप्ती आपण पाहिली, तर आपल्याला हा विषय अधिक गतिमान दिसून येतो. स्नायूंचे कौशल्य, मानसिक उत्साह, फुरसतीच्या वेळेचा समाजोपयोगी, मनोरंजक सदुपयोग, सामजिक संबंध अशा प्रकारचे सर्व हित साधण्याचे उत्तम असे माध्यम शारीरिक शिक्षण असल्याने अनेक तज्ज्ञांनी राष्ट्रीय, राज्य पातळीवरून शारीरिक शिक्षण विषयाच्या विकासासाठी प्रयत्न केलेला दिसून येतो. शारीरिक शिक्षण सल्लागार मंडळ (१९५०), ऑल इंडिया कौन्सिल ऑफ स्पोर्ट्स (१९५४) ऑडहॉक इन्क्वायरी कमिटी ऑफ गेम्स अँड स्पोर्ट्स (१९५८) कौल कपूर कमिटी (१९६०) अशा अनेक समित्यांनी शालेय स्तरावरील शैक्षणिक अभ्यासक्रमात शारीरिक शिक्षणाचा मार्ग कायम प्रगतीकडे वाटचाल करणारा ठेवला.

१९५९ मध्ये कुंझरू समिती व १९६४-६६ च्या कोठारी कमिशन यांनी शारीरिक शिक्षणाचे स्थान शिक्षण प्रक्रियेत विशेष ठरविण्यास उपयुक्त ठरले, अशामुळे शालेय स्तरावरील प्राथमिक, माध्यमिक व महाविद्यालयीन स्तरावर शारीरिक शिक्षणाचा प्रसार व प्रगती होण्यास प्रत्येक समितीचे पाऊले महत्त्वाची ठरले. १९५६ च्या राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षण आराखड्याप्रमाणे अनेक राज्यांनी आपआपल्या सोई, गरजांनुसार शारीरिक शिक्षणाचा अवलंब केलेला दिसतो. पुढे १९६५ च्या राष्ट्रीय स्वास्थदलाच्या संचालनालयाने राष्ट्रीय पातळीवर शारीरिक शिक्षण विषयाचा अभ्यासक्रम तयार करून संपूर्ण देशांतील राज्यांना दिला, त्यात शरीरसंवर्धक, कोष्टके, ड्रिल मार्चिंग, लेझीम, जिम्नॅस्टिक, संगीत नृत्य, खेळ, वैयक्तिक स्पर्धा, सांघिक स्पर्धा, नागरिक शिक्षण, देशी-विदेशी खेळांचा समावेश करत शालेय स्तरावर पुढे आणला नंतर १९६५-६६ च्या कोठारी आयोगाने शारीरिक शिक्षणाची नवीन संकल्पना मांडत त्यात्या स्काऊटिंग, गर्ल्स गाईड, समाजसेवा आणि शारीरिक शिक्षणाच्या अनेक बाबींचा समावेश केला, मग ईश्वरभाई पटेल समितीने त्यात भर घातली. अशा अनेक समित्यांची विशेष भूमिका या विषयाच्या गतिमानतेसाठी महत्वपूर्ण ठरली आहे. १९८०-९० नंतर अनेक गोष्टींचा समावेश होत त्यात बदल होत गेला.

राष्ट्रीय क्रीडा धोरण असो किंवा शारीरिक शिक्षण विषयाशी संबंधित गोष्टी असो एक गतिमानता दिसली पण कालांतराने शैक्षणिक क्षेत्रात खाजगीकरण, मोठे व्यावसायिकरण आल्याने दप्तराचे ओझे वाढले, मुलांचा आनंद हिरावला. शारीरिक क्रियांना ब्रेक लागला (ग्रामीण भागातील काही शाळा अपवाद), मूलभूत हालचालींचा विकास मंदावला,कारक क्रीडा कौशल्यांचा विकास मंदावला, मुलांच्या स्थूलतेत वाढ झाली, शालेय स्तरावरील मुलांमध्ये आरोग्याच्या अनेक समस्या निर्माण झाल्या. विशेष म्हणजे शैक्षणिक गुणवत्तासुध्दा ढासळली. हे आपण शालेय शिक्षणमंत्री दिपक केसरकर यांचा रिपोर्ट पाहू शकतो, म्हणून अशा अनेक समस्यांवर योजनात्मक बदल हवा असेल तर आजच्या शालेय स्तरावर विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी गतिमान असं शारीरिक शिक्षण राबविण्याची गरज असेल.

मजेदार खेळ

अभिजीत पाटील
शारीरिक शिक्षण शिक्षक
दोंडाईचा, धुळे

प्रस्तावना

कोठारी आयोगानुसार आदर्श शालेय शिक्षण कसे असावे या संदर्भात सांगितलेले आहे की, शारीरिक शिक्षण केवळ तंदुरुस्तीवर भर देत नसून शारीरिक कार्यक्षमता, मानसिक सतर्कता व सांघिक प्रवृत्ती, नेतृत्व, नियमांचा आदर, विजयावर सय्यम यांसारख्या गुणांवर भर देते. शारीरिक शिक्षणातील अपेक्षित फलनिष्पत्ती हवी असेल तर, त्यात सहभागी होणाऱ्यांची क्षमता व आवड विचारात घेतली पाहिजेत. परंपरागत खेळ व शारीरिक बाबी यांवर शारीरिक शिक्षण कार्यक्रमावर भर दिला पाहिजे. त्यासाठी त्यांनी पहिली ते चौथीसाठी प्रत्येक आठवड्यातून शाळेत शारीरिक शिक्षणाचे दहा तासिका असणे आवश्यक आहे असे नमूद करण्यात आले आहे.

प्राथमिक शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमात आराखडा २००५ नुसार शारीरिक शिक्षणात आरोग्यधिष्टित दृष्टिकोन ठेवून वैशिष्ट्यपूर्ण अभ्यासक्रमाची रचना केली आहे. यामध्ये मनोरंजक खेळांचा सुद्धा समावेश करण्यात आला आहे. विद्यार्थ्यांच्या दृष्टिकोनाने हा अभ्यासक्रम महत्त्वाचा आहे. यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये मूल्ये जोपासना, सामाजिक गुण व व्यक्तिमत्त्व विकास होण्यास मदत होईल. शारीरिक शिक्षणाची अंमलबजावणी करण्यासाठी पुरेसे मैदान, क्रीडा साहित्य, प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षण शिक्षक, शाळेतील सुविधांची कमी असते.

सध्या यांत्रिक युगात व वाढत्या लोकसंख्येमुळे व शहरीकरणामुळे क्रीडा मैदानेही लुप्त होत चालली आहेत. अशा वेळी मुले मैदानाकडे न येता यांत्रिक खेळाकडे त्यांचा कल हा वाढत आहे व त्यांच्या शारीरिक हालचालीसुद्धा कमी होत चालल्या आहेत. त्याचा परिणाम म्हणून लठ्ठपणा, मधुमेह यांसारख्या अनेक आजारांना आमंत्रण देत आहे. अशा वेळी आपण त्यांना शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून धडे दिल्यास किंवा शिक्षण देणे महत्त्वाचे आहे.

शालेय स्तरावर जर आपण विद्यार्थ्यांकडून कारक हालचाली करून घेतल्या तर संशोधकाचे अंतर कमी होण्यास मदत होईल नंतर आपण विविध शारीरिक उपक्रम, मनोरंजनात्मक खेळ यांचा समावेश केल्यास यामध्ये फरक आढळून येईल. जरी मैदानांची कमतरता असली तरी लहान क्षेत्रात खेळता येतील असे खेळ तयार करून या खेळांमध्ये जास्तीत जास्त मूलभूत कारक कौशल्यांचा समावेश करून विद्यार्थ्यांचे कारक कौशल्यही वाढते का? याचा शोध घेण्यासाठीच मी माझ्या एम.पी.एड. चे संशोधन शा. शिक्षण शिक्षकांना नेहमीच भेडसावणाऱ्या छोट्या मैदानाच्या समस्येशी संबंधित केले. त्यासाठी नूतन प्राथमिक व उच्च माध्यमिक विद्यालय दोंडाईचा, धुळे येथे शैक्षणिक वर्ष २०२२-२३, शिकत असलेल्या इयत्ता चौथी तुकडीतील रायगडमधील सर्व विद्यार्थ्यांच्या रनिंग, थ्रोईंग, कॅचिंग, ड्रिबलिंग व

जागेवरून उंच उडी या मूलभूत कारक कौशल्यांची चाचणी घेण्यात आली व त्यानंतर शारीरिक शिक्षण उपक्रम राबवण्यात आला व शारीरिक उपक्रमांमध्ये विद्यार्थ्यांचे मूलभूत कारक कौशल्यांवर काय परिणाम होतो हे तपासण्यासाठी पश्चात चाचणी घेण्यात आली. त्यात असे आढळून आले की विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक शिक्षण उपक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांच्या मूलभूत कारक कौशल्यांमध्ये सार्थक परिणाम आढळून आला.

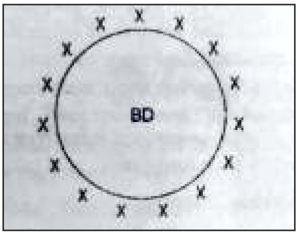
वाढत्या लोकसंख्येमुळे व शहरीकरणामुळे क्रीडा मैदानेही लुप्त झाली आहे व याचा परिणाम बऱ्याच शहरी शाळांवर वर झालेला आहे. मोठ्या प्रमाणात शहरी शाळांना क्रीडांगणे ही लघु स्वरूपात मिळालेली आहे.

शारीरिक शिक्षणाचे तास घेण्यासाठी हवे तसे क्रीडांगण मिळत नाही व शारीरिक शिक्षणाचे तास घेण्यासाठी शारीरिक शिक्षण शिक्षकाला मोठ्या प्रमाणात संकटांना सामोरे जावे लागते; अशा असंख्य तक्रारी शारीरिक शिक्षक करत असतात परंतु, प्रस्तुत संशोधनाच्या निकषांवरून असे आढळून आले की लघु क्रीडांगणावर सुद्धा संशोधकाने घेतलेल्या शारीरिक शिक्षण उपक्रम व लघु खेळ अशा उपक्रमाने विद्यार्थ्यांत मूलभूत कारक कौशल्ये उत्तम प्रकारे विकसित होऊ शकतात. यासाठी मोठे क्रीडांगण हवे असे नाही. हे प्रस्तुत संशोधनात सिद्ध केलेले आहे.

प्रस्तुत संशोधनात संशोधकाने तयार केलेल्या शारीरिक शिक्षण उपक्रम व लघु खेळ यांचा उपयोग करून विद्यार्थ्यांचे मूलभूत कारक कौशल्य उत्तम प्रकारे विकसित करू शकतो असे संशोधकाला वाटते. तसेच ह्याचा उपयोग विद्यार्थ्यांचे कारक कौशल्य विकसित करण्यासाठी सर्व शारीरिक शिक्षण शिक्षक शिक्षकांनी करावा असे प्रस्तुत संशोधनाच्या निष्कर्षावरून संशोधकाला वाटते. संशोधन करताना तयार केलेले शारीरिक उपक्रम व खेळ पुढीलप्रमाणे.

१. ब्लाइंडफोल्ड डक

साहित्य : एक कांडी, झाडू, छडी किंवा यार्डस्टिक



कौशल्ये: मूलभूत लोकोमोटर हालचाली

वर्णन : एक मूल, बदक (मुलगी असल्यास डेझी, मुलगा असल्यास डोनाल्ड), वर्तुळाच्या मध्यभागी डोळ्यांवर पट्टी बांधून उभे आहे आणि कांडी किंवा तत्सम वस्तू धरून आहे. ती जमिनीवर टॅप करते आणि मुलांना उडी मारायला सांगते (किंवा इतर काही लोकोमोटर हालचाली करा). वर्तुळातील मुले त्यानुसार कार्य करतात,

सर्व एकाच दिशेने फिरतात. मग डेझी सर्व मुलांना थांबण्याचा संकेत देण्यासाठी जमिनीवर दोनदा कांडी दाबते. ती कांडी घेऊन पुढे सरकते. वर्तुळात एक मूल शोधण्यासाठी अजूनही डोळ्यांवर पट्टी बांधलेली आहे. ती विचारते, ''तू कोण आहेस?''; मूल उत्तर देते, ''क्वॅक, क्वॅक''; डेझी या विद्यार्थ्याला ओळखण्याचा प्रयत्न करते. जर ती बरोबर असेल तर ते मूल नवीन बदक बनते. जर ती चुकीची असेल तर, डेझीने दुसरे वळण घेतले पाहिजे. दोन अयशस्वी वळणांनंतर, बदक होण्यासाठी दुसरे मूल निवडा.

२. चार्ली ओव्हर द वॉटर

पुरवठा : व्हॉलीबॉल किंवा टेनिस बॉल

कौशल्य: वगळणे, धावणे, थांबणे, गोलंदाजी (रोलिंग)

फॉर्मेशन: एकल मोठे वर्तुळ.

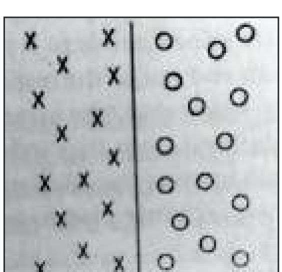
वर्तुळाच्या मध्यभागी दोन किंवा अधिक मुलांना ठेवा, प्रत्येकाने एक बॉल धरला आहे. चार्ली (किंवा सॅली) म्हणून केंद्रातील एका खेळाडूची ओळख करून द्या. वर्ग मंडळाभोवती फिरतो, हा मंत्र पाठ करतो चार्ली पाण्यावर, चार्ली समुद्रावर, चार्लीने ब्लूबर्ड पकडला, पण मला पकडू शकत नाही!

मी या शब्दावर, केंद्रातील खेळाडू त्यांचे चेंडू हवेत फेकतात तर बाकीचे वर्ग धावतात आणि संपूर्ण परिसरात पसरतात. चार्ली जेव्हा त्याचा चेंडू पकडतो तेव्हा तो ओरडतो, ''थांबा!''; सर्व मुले ताबडतोब थांबतात आणि त्यांचे पाय हलवू नयेत. केंद्रातील प्रत्येक खेळाडू आपला बॉल फिरवतो आणि त्यांच्या विखुरलेल्या वर्गमित्रांपैकी एकाला मारण्याचा प्रयत्न करतो. जेव्हा एक चेंडू विखुरलेल्या खेळाडूमध्ये आणला जातो तेव्हा तो एक नवीन चार्ली बनतो. जर केंद्रातील खेळाडू चुकले तर ते मध्यभागी राहतात आणि खेळाची पुनरावृत्ती होते. केंद्रातील खेळाडू दोनदा चुकल्यास, तथापि, तो किंवा ती मंडळात सामील होतो आणि बदली म्हणून दुसरे मूल निवडतो.

३. मिक्स आणि मॅच

कौशल्ये: मूलभूत लोकोमोटर हालचाली

वर्णन : क्षेत्राच्या मध्यभागी एक ओळ चिन्हांकित करा. अर्धी मुले प्रत्येक बाजूला उभी आहेत. ओळीच्या एका बाजूला दोन-तीन अतिरिक्त मुले उभी असतात. शिक्षक मुलांना त्यांच्या रेषेच्या बाजूला निर्देशित



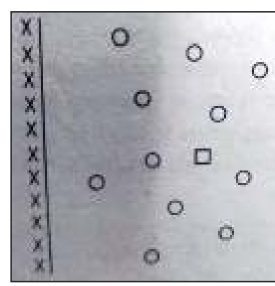
केल्याप्रमाणे हलवण्यास सूचित करतात. त्यांना धावणे, उडी मारणे, वगळणे किंवा इतर काही हालचाल करण्यास सांगा. सिग्नलवर, खेळाडू विभाजक रेषेकडे धावतात आणि विरुद्ध बाजूच्या खेळाडूशी हात जोडण्यासाठी ओलांडतात. भागीदार शोधणे आणि सोडले जाऊ नये हे ध्येय आहे. मुले ओलांडू शकतात परंतु ओलांडू शकत नाहीत. बाहेर सोडलेले खेळाडू विरुद्ध बाजूस जातात, जेणेकरून सोडलेले खेळाडू क्षेत्राच्या पर्यायी बाजूंमधून येतात. प्रक्रियेचा वेग वाढवण्यासाठी, विद्यार्थ्यांना जोडीदाराची आवश्यकता असल्यास हात वर करण्यास प्रोत्साहित करा.

भिन्नता: संगीत किंवा ड्रमबीटवर गेम खेळण्याचा प्रयत्न करा. जेव्हा ताल थांबतो तेव्हा खेळाडू भागीदार शोधण्यासाठी मध्यभागी धावतात.

४. बॅट बॉल

साहित्य : एक ८-इंच फोम बॉल

कौशल्य: फलंदाजी, धावणे, पकडणे, थ्रो करणे

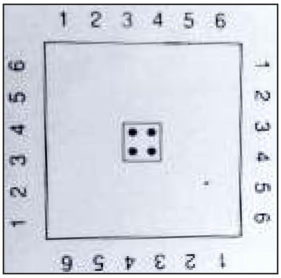


वर्णन: फील्डच्या एका टोकाला सर्व्हिंग लाइन चिन्हांकित करा आणि सर्व्हिंग लाइनपासून सुमारे ५० फूट अंतरावर ३-बाय-३-फूट बेस सेट करा. मुलांना दोन संघात विभाजित करा. संघ १ खेळण्याच्या क्षेत्रावर विखुरलेला आहे. टीम २ सर्व्हिंग लाइनच्या मागे आहे, एक खेळाडू बॅटवर आहे. बॅटर बॉलला खेळण्याच्या क्षेत्रात हाताने बॅटिंग करून खेळायला लावतो. गोरा चेंडू म्हणून गणले जाण्यासाठी, चेंडू खेळण्याच्या क्षेत्रात उतरला पाहिजे किंवा संघ १ च्या सदस्याने त्याला स्पर्श केला पाहिजे. चेंडू लागताच, बॅटर बेसकडे

आणि सर्व्हिंग लाइन ओलांडून मागे धावतो. यादरम्यान, टीम १ बॉलला फील्ड करते आणि टीम २ रनर ओलांडून परत येण्यापूर्वी पाच पास पूर्ण करण्याचा प्रयत करते.

क्षेत्ररक्षक चेंडू घेऊन धावू शकत नाहीत. ते क्षेत्ररक्षकाकडून क्षेत्ररक्षकाकडे जाणे आवश्यक आहे. पास ज्या क्षेत्ररक्षकाकडून मिळाला होता त्याला परत केला जाऊ शकत नाही. यापैकी कोणत्याही नियमांचे उल्लंघन करणे हा फाऊल आहे. प्रत्येक वेळी जेव्हा बॅटर गोरा चेंडू मारतो, बेसला स्पर्श करतो आणि सर्व्हिंग लाईनवर परत येतो तेव्हा एक धाव घेतली जाते. क्षेत्ररक्षण करणाऱ्या संघाने फाऊल केल्यास एक धाव देखील घेतली जाते.चेंडू उडताना पकडला जातो तेव्हा बॅटर बाहेर असतो. लागोपाठ दोन फाऊल बॉल्सनेही बॅटर बाहेर टाकले. खेळाच्या मैदानात फेकलेल्या चेंडूने आदळला की फलंदाज बाद होतो. जेव्हा तीन आऊट केले जातात तेव्हा बाजू बदलतात.

५. बॉक्स बॉल



साहित्य: एक मजबूत बॉक्स, २ फूट चौरस आणि सुमारे इंच खोल; चार व्हॉलीबॉल (किंवा समांतर बॉल)

कौशल्य: धावणे, चेंडू हाताळणे

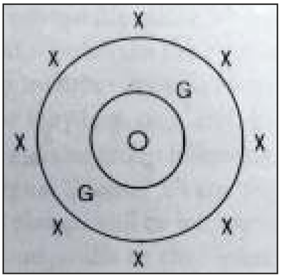
वर्णन : ६ ते १० खेळाडूंच्या चार सम संघांमध्ये वर्गाची विभागणी करा. प्रत्येक संघ एका पोकळ चौकाच्या एका बाजूला केंद्रापासून समान अंतरावर उभा असतो. खेळाडूंचे तोंड आतील बाजूस असते आणि प्रत्येक संघाची संख्या सलग उजवीकडून डावीकडे असते. मध्यभागी चार चेंडू असलेला बॉक्स ठेवा. जेव्हा शिक्षक एका नंबरवर कॉल करतो, तेव्हा प्रत्येक संघातील खेळाडू ज्याच्याकडे तो नंबर आहे तो बॉक्सच्या पुढे धावतो, एक चेंडू घेतो, आणि प्लेअर १ ची जागा घेऊन तिच्या ओळीच्या डोक्यावर धावतो. दरम्यान, धावपटूने सोडलेली जागा भरण्यासाठी ओळीतील खेळाडू डावीकडे सरकले आहेत. ओळीच्या डोक्यावर पोहोचल्यावर, धावपटू पुढच्या मुलाकडे चेंडू देतो आणि त्याचप्रमाणे ओळीच्या खाली शेवटच्या मुलाकडे जातो. शेवटचा मुलगा पुढे धावतो आणि बॉल बॉक्समध्ये परत करतो. बॉक्समध्ये चेंडू परत करणारा पहिला संघ एक गुण मिळवतो.

धावपटूंनी बॉल ओळीच्या खाली जाईपर्यंत जाऊ नये जोपर्यंत ते रेषेच्या शीर्षस्थानी आहेत. प्रत्येक मुलाला प्राप्त करणे आवश्यक आहे आणि नंतर बॉल पास करणे आवश्यक आहे. या नियमांचे पालन करण्यात अपयशी ठरणारे संघ त्यांची मूळ संख्या कायम ठेवतात. अपात्र ठरविले आहेत. धावपटू रांगेत राहतात ते सलग क्रमांकाच्या क्रमात राहत नाहीत.

६. क्लब गार्ड

कौशल्य : फेकणे

वर्णन : सुमारे १५ फूट व्यासाचे वर्तुळ काढा. त्या वर्तुळाच्या मध्यभागी, १८-इंच वर्तुळ काढा आणि त्यामध्ये क्लब ठेवा. दोन किंवा तीन विद्यार्थी क्लबचे रक्षण करतात. इतर खेळाडू मोठ्या वर्तुळाच्या बाहेर उभे राहतात, जी त्यांना प्रतिबंधक ओळ आहे. मंडळातील खेळाडू क्लबवर बॉल टाकतात आणि तो खाली पाडण्याचा प्रयत्न करतात. रक्षकांना पाय आणि बॉडीने थ्रो



रोखण्यासाठी लहान आतील वर्तुळापासून दूर राहणे आवश्यक आहे. खेळाडू वेगाने चेंडू पास करतात जेणेकरून किंवा खेळाडूंना क्लबचे संरक्षण करण्यासाठी रक्षक युक्ती म्हणून फेकण्यासाठी एक ओपनिंग मिळेल. थोड्या वेळाने नवीन गार्डमध्ये फिरवा (१५-२० सेकंद) जर रक्षकांनी लहान वर्तुळात पाऊल ठेवले तर ते अपात्र ठरतात.

७. बॅक टू बॅक

साहित्य : आवश्यकता नाही.

कौशल्य : मूलभूत शारीरिक हालचाली

वर्णन : विद्यार्थ्यांची संख्या विषम असणे आवश्यक आहे. तसे नसेल तर शिक्षक खेळू शकतात. विद्यार्थी पळत असताना इशारा किंवा सिग्नल दिल्यास प्रत्येक विद्यार्थी दुसऱ्या विद्यार्थ्यां-बरोबर पाठीला पाठ लावून थांबतो. एखादा विद्यार्थी जोडीदाराविना असेल तर असेल हा विद्यार्थी पुढील सिग्नलसाठी टाळ्या वाजवतो तेव्हा सर्व विद्यार्थी आपला जोडीदार बदलतात. जोडीदार शोधताना पूर्वीच्या खेळांमध्ये आपला जोडीदार नसावा. (म्हणजे नवीन जोडीदार असावा)

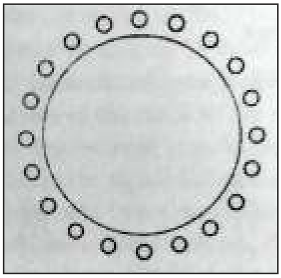
विविधता : अतिरिक्त कमांड ठेवल्याने अधिक सक्रियता प्राप्त केली जाऊ शकते. तेव्हा विद्यार्थी जोडीदाराबरोबर पाठीला पाठीला पाठ लावून थांबतात तेव्हा शिक्षक म्हणतात प्रत्येक जण पळा (स्किपिंग, लंगडी, उडी मारणे, स्लाइडिंग) इतर कमांड हत्तीसारखे चाला. तेव्हा विद्यार्थी हालचाल करतात. जेव्हा सिग्नल दिला जातो तेव्हा ताबडतोब नवीन जोडीदार शोधावा व पाठीला पाठ करून उभे राहावे.

८. सर्कल स्टूप

साहित्य : म्युझिक किंवा पॉम पॉम.

कौशल्य : म्युझिक वर हालचाल करणे.

वर्णन : विद्यार्थी एका वर्तुळामध्ये उलट दिशेने तोंड करून थांबलेली असतात. यामध्ये म्युझिक किंवा टॉम टॉम बिट वापरले जाऊ शकते. विद्यार्थी योग्य



प्रकारे म्युझिक चालू झाल्यास मार्चिंग करतात. म्युझिक थांबल्यानंतर विद्यार्थी जमिनीला हाताने स्पर्श करतात. जोपर्यंत मुलांना म्युझिकचा आवाज येत नाही तोपर्यंत विद्यार्थी जमिनीला स्पर्श केलेले असतात व स्वतःचा तोल सांभाळतात. जे विद्यार्थी सर्वात शेवटी जमिनीला हात स्पर्श करतात आणि जे विद्यार्थी तोल सावरू शकत नाही ते विद्यार्थी दुसरी फेरी येईपर्यंत मध्यभागी प्रतीक्षा करतात. विद्यार्थ्यांनी चांगल्या प्रकारे मार्चिंग केले पाहिजे आणि योग्य प्रकारे खाली वाकणे गरजेचे आहे. म्युझिकचा कालावधी भिन्न असावा.

विविधता :

१. योग्य संगीताचा वापर करून मुलांना विविध मूलभूत शारीरिक, हालचाली उदा. लंगडी, स्कीपिंग, गॅलपींग इ. हालचाली देऊ शकतो.

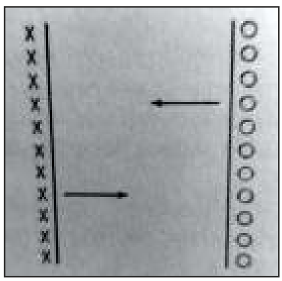
२. थांबण्याच्या स्थितीत बदल करून त्याऐवजी पुश-अप्स, कॅब लेम डॉग किंवा एका पायावर तोल सांभाळणे किंवा एक हात व एक पाय जमिनीला स्पर्श करणे सांभाळणे. या प्रकारची विविधता वापरल्याने मुलांमध्ये आवड निर्माण होते.

९. चेंज साईड

साहित्य : आवश्यकता नाही.

कौशल्य : शरीर व्यवस्थापन

वर्णन : दोन समोरासमोर समांतर ३० फूट अंतरावर रेषा आखावी. निम्मे विद्यार्थी एका रेषेवर व निम्मे विद्यार्थी दुसऱ्या रेषेवर थांबतील. सुरू इशारा दिल्यानंतर अ रेषेवरील विद्यार्थी ब रेषेवर जातील व ब रेषेवरील विद्यार्थी अ या रेषेवर येतील त्यांचे चेहरे समोरासमोर असावेत



आणि लक्ष द्यावे. योग्य प्रकारे पहिल्यांदा रेषा पार करतो त्या गटाला गुण द्यावे. जेव्हा विद्यार्थी समोरच्या गटातून जात असतो किंवा रेषा ओलांडत असतो. अशा वेळी त्यांनी काळजी घेतली पाहिजे ते योग्य प्रकारे अंतर घेऊन थांबले पाहिजेत. त्यामुळे प्रत्येक गटाला योग्य प्रकारे जाण्याची संधी मिळते. यामध्ये वेगवेगळ्या स्थानांतरीय हालचाली असाव्यात. शिक्षक चालणे, लंगडी, मोठे स्टेप, स्लाइडिंग आणि इतर स्थानांतर हालचालीचा वापर करू शकतो.

अध्यापनातील सूचना : यश हे जो गट प्रथम रेषा ओलांडतो त्यावर अवलंबून असते म्हणून शिक्षकांनी नियमांचे शॉर्टकट पहावे आणि विद्यार्थ्यांबरोबर या समस्येवर बोलणे आवश्यक आहे.

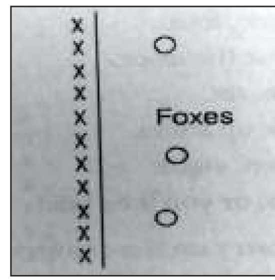
विविधता : स्पर्धा प्रत्येक रेषेवर दोन गट करून त्या विरुद्ध दोन गटांत बरोबर होऊ शकते.

१०. मिड नाईट

साहित्य : आवश्यकता नाही.

कौशल्य : रनिंग, हुलकावणी देणे.

वर्णन : जो विद्यार्थी राज्य घेणार आहे म्हणजे कोल्हा त्यापासून ४० फूट अंतरावर एक सुरक्षा लाईन असते. त्या रेषेच्या मागे इतर विद्यार्थी थांबतात. खेळ सुरू झाल्यानंतर सर्व विद्यार्थी हळूहळू पुढे चालतात आणि विचारतात कोल्होबा कोल्होबा किती वेळ झाला? तेव्हा कोल्होबा विविध प्रकारे उत्तर देतो. बेड टाईम, साडेतीन व विद्यार्थ्यांना त्याच्याकडे आकर्षित करतो काही वेळानंतर कोल्होबा म्हणतो मिड नाईट असे उत्तर देतो:



तेव्हा कोल्होबा विद्यार्थ्यांचा पाठलाग करत सुरक्षा लाईन पर्यंत जातो. जो विद्यार्थी पकडला गेला. (सुरक्षा लाईन पर्यंत पोहोचला नाही) तो कोल्होबा सोबत सामील होतो व इतरांना पकडण्यात मदत करतो. जोपर्यंत कोल्होबा मिडनाईट बोलणार नाही तोपर्यंत कोणताही विद्यार्थी जागा सोडणार नाही. विविधता यामध्ये विविध स्थानांतरीय हालचालीचा वापर करू शकतो ज्याप्रमाणे लंगडी, स्लायडिंग, उडी मारणे, पळणे.

संदर्भ :

- Victor P. Dauer and Robert P. Panagrazi. (1983). Dynamic physical education for Elementary school children. 8th edition
- https://youtu.be/2eVFfi1IYpk

डॉक्टर मिलिंद ढमढेरे
ज्येष्ठ क्रिडा पत्रकार

टेनिसमध्ये भारताचा गौरव उंचावणारे 'विजय'

भारतीय टेनिस क्षेत्र अमृतराज बंधूंचा उल्लेख केल्याशिवाय अपूर्णच आहे. जागतिक स्तरावर भारताची शान उंचावणाऱ्या खेळाडूंमध्ये विजय, आनंद व अशोक या अमृतराज बंधूंचा सिंहाचा वाटा आहे. विशेषतः विजय अमृतराज यांनी डेव्हिस चषक स्पर्धेबरोबरच ग्रँड स्लॅम स्पर्धांमध्येही आपला ठसा उमटविला. आजही स्पर्धात्मक टेनिसमधून निवृत्त झाल्यानंतर ते प्रशिक्षक, संघटक, समालोचक इत्यादी विविध भूमिकांद्वारे टेनिस क्षेत्रात अतिशय कार्यरत आहेत. तसेच त्यांनी उत्कृष्ट अभिनेता म्हणूनही परदेशी सिनेसृष्टीमध्ये आपला ठसा उमटविला आहे.

विजय यांनी आपले नाव सार्थ करताना स्पर्धात्मक टेनिसमधील २३ वर्षांच्या कारकिर्दीत आंतरराष्ट्रीय स्तरावर एकेरीत पंधरा तर दुहेरीत चौदा विजेतेपदे मिळवली. ग्रँड स्लॅम स्पर्धेमध्ये जरी त्यांना अंतिम फेरीमध्ये धडक मारण्यात यश मिळाले नसले तरीही त्यांनी विविध स्पर्धांमध्ये रॉड लेव्हर, जॉन मॅकेन्रो, जिमी कॉनर्स, बियॉन बोर्ग यासारख्या जगज्जेत्या खेळाडूंवर सनसनाटी मात करीत टेनिस पंडितांना थक्क केले होते. विजय व आनंद अमृतराज या बंधूंनी भारताला डेव्हिस चषक स्पर्धेत अनेक आश्चर्यजनक विजय मिळवून देण्यात सिंहाचा वाटा उचलला होता.

आनंद, विजय व अशोक या तीनही अमृतराज बंधूंना लहानपणापासूनच टेनिसची विलक्षण आवड होती. मद्रास (चेन्नई) येथे राहणाऱ्या या बंधूंच्या टेनिस करिअरला त्यांच्या पालकांनी सुरुवातीपासूनच भरपूर सहकार्य केले. एक वेळ आपल्याला तोशिश पडली तरी चालेल परंतु आपल्या मुलांची टेनिसमधील प्रगती रोखली जाऊ नये हेच ध्येय त्यांनी ठेवले होते. त्यामुळेच ज्या वेळी खेळासाठी फारशा सुविधा आणि सवलती नव्हत्या, अशा काळामध्ये भारताला विजय व आनंद अमृतराज बंधूंसारखे नैपुण्यवान टेनिसपटू लाभले.

संयमी व महत्वाकांक्षी खेळाडू

हौशी गटापेक्षाही व्यावसायिक गटातील स्पर्धांमध्ये अधिक आव्हानात्मक खेळाडूंबरोबर खेळण्याची संधी मिळते आणि चार पैसेही मिळतात हा हेतू डोळ्यांसमोर ठेवत विजय अमृतराज यांनी १९७० मध्ये व्यावसायिक टेनिसकडे आपला मोर्चा वळवला. सुरुवातीला ग्रँड स्लॅम स्पर्धांमध्ये त्यांना अजिबात यश मिळाले नाही. तरीही त्यांनी हार मानली नाही संयम व चिकाटीच्या जोरावर त्यांनी हळूहळू प्रगती करीत यशाची बोहनी केली. सन १९७३ मध्ये त्यांनी ग्रँड स्लॅमच्या दोन स्पर्धांमध्ये उपांत्या पूर्व फेरीपर्यंत धडक मारली होती. विम्बल्डन स्पर्धेतील उपांत्यपूर्व फेरीत त्यांनी जॉन कोडेस या अनुभवी खेळाडूला पाच सेट्सपर्यंत झुंज दिली. अखेर त्यांना पराभव पत्करावा लागला. जॉन यांनी त्या वेळी या स्पर्धेचे विजेतेपद हे पटकावले. विजेतेपद मिळवणाऱ्या खेळाडूकडून पराभूत होणे हे देखील भाग्यच मानले जाते. त्याच वर्षी अमेरिकन स्पर्धेमध्ये विजय यांनी श्रेष्ठ टेनिसपटूंमध्ये समावेश असलेल्या रॉड लेव्हर यांना पराभूत करून खळबळजनक कामगिरी केली. मात्र नंतर त्यांना केन रोझवेल या आणखी एका महान खेळाडूकडून हार मानवी लागली. या दोन्ही स्पर्धांमध्ये विजय

यांनी आपल्या चमकदार कामगिरीने सर्वांनाच थक्क केले होते.

फारशा सुविधा व सवलती नसल्या तरीही जागतिक स्तरावर भारतीय खेळाडू दिमाखदार कामगिरी करतात हेच त्यांनी दाखवून दिले. पुन्हा सन १९७४ मध्ये विजय यांनी बोर्ग या आणखी एका मातब्बर खेळाडूला पराभवाची चव चाखावयास दिली. अमेरिकन स्पर्धेतील दुसऱ्या फेरीत त्यांनी ही कामगिरी केली खरी मात्र नंतर उपांत्यपूर्व फेरीत त्यांना पुन्हा रोझवेल यांच्याविरुद्धच्या सामन्यात अपेक्षेइतका चतुरस्त्र खेळ दाखवता आला नाही. सन १९७९ मध्ये त्यांना पुन्हा बोर्ग यांच्या विरुद्ध सामना खेळावा लागला. विम्बल्डन स्पर्धेतील दुसऱ्या फेरीचा हा सामना खरंतर विजय यांना जिंकता आला असता मात्र सुरुवातीला आघाडी घेऊनही त्यांना हा सामना गमवावा लागला. बोर्ग यांनी नंतर याच स्पर्धेचे अजिंक्यपदही पटकाविले. विजय यांनी सन १९८० मध्ये जागतिक टेनिस क्रमवारीतील एकेरीत सोळाव्या स्थानावर झेप घेतली. सन १९८१ मध्ये त्यांनी विम्बल्डन स्पर्धेतील उपांत्यपूर्व फेरीत स्थान मिळवले मात्र कॉनर्सविरुद्ध चिवट लढतीनंतर त्यांना पराभव पत्करावा लागला. अर्थात त्यांनी कारकिर्दीमध्ये कॉनर्स विरुद्ध झालेल्या अकरा लढतीन पैकी पाच लढती जिंकण्यात यश मिळवले होते. सन १९८४ मध्ये त्यांनी सिनसिनाटी मास्टर्स स्पर्धेत मॅकेन्रो यांनाही पराभवाचा धक्का दिला होता. टेनिसमधील रथी-महारथींना पराभूत करण्याची क्षमता आपल्याकडे आहे हे त्यांनी सिद्ध केले होते.

चतुरस्त्र खेळ

टेनिसमध्ये जर तुम्ही उंचीचा फायदा घेतला तर तुम्हांला बहारदार खेळ करता येतो असे नेहमी म्हटले जाते. विजय हे देखील सहा फूट पेक्षा अधिक उंच खेळाडू आहेत. त्याचा फायदा घेत त्यांनी क्रॉसकोर्ट, फोर हँड व बॅक हँड, जमिनीलगत परतीचे फटके, खोलवर व बिनतोड सर्विसेस, नेटजवळून प्लेसिंग अशा चतुरस्त्र खेळाचा नेहमीच प्रत्यय घडविला.

विजय हे अमेरिकेत स्थायिक झाले असले तरीही त्यांचे भारताबद्दलचे प्रेम तसूभरही कमी झालेले नाही. भारतात आयोजित केल्या जाणाऱ्या व्यावसायिक टेनिस लीग, जागतिक स्तरावरील विविध सामने, डेव्हिस चषक सामने इत्यादी सामन्यांच्या संयोजनातही त्यांचा महत्त्वाचा वाटा आहे. ग्रँड स्लॅम स्पर्धांसह अनेक महत्त्वाच्या स्पर्धांसाठी समालोचक म्हणूनही त्यांनी आपला ठसा उमटवला आहे. व्यावसायिक टेनिसमधील त्यांचा समृद्ध वारसा त्यांचे चिरंजीव प्रकाश आणि पुतण्या स्टीफन यांनी पुढे सुरू ठेवला आहे. टेनिस क्षेत्रातील मौल्यवान कामगिरीबद्दल विजय यांना आंतरराष्ट्रीय टेनिसच्या 'हॉल ऑफ फेम' मध्येही स्थान देण्यात आले आहे.

अभिनय क्षेत्रातही अग्रेसर

विजय यांनी अभिनय क्षेत्रातही आपली स्वतंत्र शैली निर्माण केली आहे. जेम्स बॉण्ड यांच्या ऑक्टोपसी या चित्रपटातील त्यांची भूमिका अतिशय गाजली होती. स्टार ट्रेक मालिकांमधील 'दी व्हॉयेज होम' मध्येही त्यांनी महत्त्वपूर्ण भूमिका साकारली होती. एनबीसी टीव्ही मालिकांमध्ये ते अनेक वेळेला काम करीत असतात. 'मिस युनिव्हर्स' या स्पर्धेसाठी परीक्षक म्हणूनही ते अनेक वेळेला काम करीत असतात. CNN-IBN टीव्हीवरील डायमेन्शन्स या कार्यक्रमाचे ते स्वतः संयोजक आहेत. ज्या समाजाने आपल्याला नावलौकिक मिळवून दिला त्या समाजाचे ऋण आपण फेडले पाहिजे हा हेतू डोळ्यांसमोर ठेवत त्यांनी एड्स, एचआयव्ही बाधित अशा अनेक रुग्णांसाठी काम करणाऱ्या संस्थांना आर्थिक मदत करण्यात ते नेहमीच अग्रेसर असतात. अशा संस्थांकरिता ते वेगवेगळे कार्यक्रमही आयोजित करीत असतात. संयुक्त राष्ट्र संघाचे शांतिदूत म्हणूनही त्यांनी काम केले आहे. एक अष्टपैलू व्यक्तिमत्त्व लाभलेले विजय अमृतराज हे खरोखरीच टेनिसमधील अनमोल रत्न आहेत.

फुटबॉलच्या अवकाशात सातार्‍याचा तारा!

डॉ. सुवर्णा हितेंद्र देवळाणकर
उपप्राचार्या व शारीरिक शिक्षण शिक्षिका
सेंट मीरा महाविद्यालय, पुणे

(अभिषेक सुर्यवंशी–मोहन बागान या देशातील अग्रगण्य अशा फुटबॉल क्लबतर्फे खेळण्याचा करार करून महाराष्ट्रातील फुटबॉल जगतात नवा इतिहास रचला आहे. तसे करणारा तो पहिलाच महाराष्ट्रीय खेळाडू ठरला आहे. सातारा जिल्ह्यातील खटाव तालुक्यातील बुध गावचा रहिवासी असलेला अभिषेक सूर्यवंशी आज देशातील पुरुष फुटबॉल खेळाडूंसाठी प्रेरणास्थान बनला आहे. त्याच्या कारकीर्दीवर प्रकाश टाकणारा हा लेख..)

आपल्याला बायचुंग भुतिया, अर्जेंटिनाचा मेस्सी किंवा पोर्तुगालचा रोनाल्डो यांची नावे व त्यांची कामगिरीही तोंडपाठ असते. मात्र आपल्याच पुण्यातील येरवडा येथील त्रिदल नगर येथील आंतरराष्ट्रीय स्तरावर चमकणारा फुटबॉल खेळाडू अभिषेक सूर्यवंशी याचे नावही माहीत नसते.

आंतरराष्ट्रीय स्तरावर जर्सी क्रमांक १६, मोहन बागान सुपर जायंटस् कोलकाता अशी ओळख असलेला बावीस वर्षीय अभिषेक हा भारतीय पुरुष फुटबॉल संघाचा नवा चेहरा आहे. २०२१ मध्ये मालदीव येथे झालेल्या आशिया करंडक क्लब फुटबॉल स्पर्धेसाठी एटीके मोहन बागानच्या संघात निवड होणारा हा पहिलाच फुटबॉलपटू आहे.

अभिषेक सध्या मोहन बागान सुपर जायंटस् कोलकाताच्या (Indian Super League) संघातर्फे मिडफिल्डर या पोझिशनला खेळतो.

मोहन बागान या देशातील अग्रगण्य अशा फुटबॉल क्लबतर्फे खेळण्याच्या करारावर त्याने गेल्या वर्षी स्वाक्षरी केली आहे. हा करार तीन वर्षांसाठी असून त्या करारानुसार अभिषेकला प्रतिवर्ष वीस लाख रूपये मिळणार आहेत. आंतरराष्ट्रीय व्यावसायिक पुरुष फुटबॉलपटूच्या तुलनेत हे यश सामान्य असू शकेल मात्र आपल्या महाराष्ट्रातील फुटबॉलपटूच्या आजवरच्या इतिहासात बघितले तर मोहन बागान सारख्या व्यावसायिक क्लबशी करार होणे ही निश्चितच अभिमानास्पद बाब आहे.

अभिषेकने अशा पद्धतीचा करार करून महाराष्ट्रातील फुटबॉल जगतात नवा इतिहास रचला आहे. मोहन बागानशी करारबद्ध झालेला तो महाराष्ट्रातील पहिलाच पुरुष फुटबॉलपटू ठरला आहे.

अभिषेक हा सातारा जिल्ह्यातील खटाव तालुक्यातील बुध गावचा रहिवासी आहे. त्याचे वडील श्री. धनंजय सूर्यवंशी हे नोकरी निमित्त पुण्यात आले. ते टाटा मोटर्समध्ये नोकरी करत आहेत.

अभिषेकचे शालेय शिक्षण जे एन पेटीट स्कूलमध्ये झाले. शाळेत असताना सुरुवातीला क्रिकेट खेळणाऱ्या अभिषेककडे आक्रमकता, स्टॅमिना, तंदुरुस्ती हे बघून प्रशिक्षक नंदू अंगिरवार यांनी अभिषेकला फुटबॉलकडे वळण्याचा सल्ला दिला.

त्यांनी अभिषेककडे असणाऱ्या नैसर्गिक गुणवत्तेचा वापर करून त्यास फुटबॉलमधील कौशल्याची जोड दिली व फुटबॉलमध्ये गोडी निर्माण केली. तो दहा वर्षांचा असताना त्याला प्रथमच १२ वर्षांखालील राष्ट्रीय स्पर्धेत खेळण्याची संधी मिळाली होती. तेव्हापासून आजपर्यंत त्याचा फुटबॉलमधील कामगिरीचा आलेख चढताच राहीला आहे.

२०१६ मध्ये सतराव्या वर्षी पुणे जिल्हा फुटबॉल असोसिएशनतर्फे आयोजित स्पर्धेत तो पुण्याचा कॅप्टन होता. नंतर २०१७ मध्ये तो महाराष्ट्राचा कॅप्टन झाला. अठरा वर्षांखालील गटात त्याने डीएसके शिवाजीयन्स इंडियन लीगमध्ये प्रतिनिधित्व केले होते. त्यानंतर अठराव्या वर्षी तो रिलायन्स फाऊंडेशन युथ स्पोर्ट्सतर्फे फुटबॉल खेळला. कल्याणी भारत फुटबॉल क्लबचे कोच बॅरी नॉवेल, सचिन बधाडे व योगेश पिल्ले यांच्या मार्गदर्शनाखाली त्याने फुटबॉलचे धडे गिरवले आहेत. त्याच्यातील कौशल्य ओळखून दिल्ली प्राईड स्पोर्ट्स संघात त्याला स्थान मिळाले. या संघातर्फे त्याला इंडियन लीग स्पर्धेत खेळण्याची संधी मिळाली. त्यानंतर पुढील वर्षी पुण्यातील डीएसके क्लब संघात त्याला स्थान मिळाले. तेथून तो २०१७ व २०१८ मध्ये इंडियन फुटबॉल लीग स्पर्धेत सहभागी झाला. काही कारणाने डीएसके क्लब बंद झाला. अभिषेकला पुढे कुठे चांगली संधी मिळेल याचा डीएसके क्लबमध्ये कोच असलेले दिघी सर प्रयत्न करत होते. त्यांनीच अभिषेकला मार्गदर्शन केले व फुटबॉलमधील नावाजलेल्या मोहन बागान क्लब कोलकाता येथे निवड चाचणीसाठी घेऊन गेले. अभिषेकने तेथे, अत्यांत उत्कृष्ट कामगिरी करत कोचचा विश्वास सार्थ ठरवला. ही संधी अभिषेकच्या आयुष्यास कलाटणी देणारी ठरली आणि तो मोहन बागान या क्लबशी करारबद्ध झाला. अभिषेकला आजपर्यंतच्या कारकिर्दीत प्रशिक्षकांचे बहुमूल्य मार्गदर्शन लाभले आहे.

अभिषेकने राष्ट्रीय स्तरावरच महाराष्ट्राचे कर्णधारपद भूषवले आहे. फुटबॉल खेळाडू म्हणून

राज्य व राष्ट्रीय स्तरावर चमकत असताना व्यावसायिक फुटबॉल खेळण्याचे स्वप्न तो पाहत असे. एटीके कोलकत्ताच्या कनिष्ठ संघाचा देखील तो कर्णधार होता. पुण्यातील भारत व डीएसके या फुटबॉल क्लबतर्फे खेळण्याची संधी त्याला मिळाली आहे. या दरम्यान आंतरराष्ट्रीय फुटबॉलपटू बेन रूनीचे प्रशिक्षक बॅरी नोवेल यांचे मार्गदर्शन अभिषेकला मिळाले. त्यांनी फुटबॉलमधील बारकावे, फुटबॉलपटूच्या आहाराविषयी माहिती दिली.

नंतर २०२२ मध्ये त्याने वाडिया महाविद्यालयातून वाणिज्य शाखेतील पदवी पूर्ण केली.

फुटबॉलसाठी लागणारे प्रशिक्षण तसेच तंदुरूस्तीसाठी लागणारा आहार हे अत्यंत खर्चिक आहे. यासाठी त्याचे वडील श्री. धनंजय सूर्यवंशी यांनी अभिषेकला कोणतीही कमतरता भासू दिली नाही. त्याची आई अलका सूर्यवंशी यांनी त्याच्या आहाराकडे विशेष लक्ष दिले. मोठा भाऊ अतुल हा स्वतःच राष्ट्रीय फुटबॉलपटू असल्यामुळे अभिषेकला त्याचे पुर्ण प्रोत्साहन व मार्गदर्शन मिळाले. अभिषेकने खेळाबरोबरच अभ्यासाला देखील तेवढेच महत्त्व दिले म्हणून खेळातील कारकीर्द उत्कृष्ट रितीने सुरू असतानाच अभिषेक दहावी ८८% व बारावी ७०% गुणांनी पास झालेला आहे. तसेच अभिषेकने वाडिया महाविद्यालयातून वाणिज्य शाखेतील पदवी देखील ८०% मार्कांने प्राप्त केली आहे.

अभिषेकने मोहन बागान या फुटबॉलमधील अग्रगण्य क्लबशी करार करून महाराष्ट्रातील फुटबॉल जगतात नवा इतिहास रचला आहे. प्रत्येक वयोगटातील आगामी पिढीला त्याने मार्ग दाखविला असून खेळातही उत्तम करिअर करता येते हे सिध्द करून दाखवले आहे.

अभिषेक हा निःसंशयपणे आपल्या महाराष्ट्रातील सर्वोत्कृष्ट खेळाडू आहे. त्याचा व्यावसायिक करार हा केवळ महाराष्ट्रातील फुटबॉलपटूंनाच नव्हे तर सर्व खेळाडूंना प्रेरणा देईल यात शंका नाही.

व्याकरण ते अंतःकरण

प्रा. डॉ. शरद आहेर
प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

।।१।।

उस्मानाबाद जिल्ह्यातील चिंचपूर या छोट्याशा गावातील अन्सार शेख सर हे हिंदी विषयाचे शिक्षक. परंतु शाळा आणि महाविद्यालयांमध्ये कबड्डी खेळलेले असल्यामुळे मनाच्या कोपऱ्यात कबड्डी विषयाचे प्रेम होतेच. दिवसभर शाळेमध्ये हिंदी विषयाचे अध्यापन झाल्यानंतर अन्सार सर सायंकाळी ७ ते ९ कबड्डीच्या मैदानावर येऊन विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करू लागले. हळूहळू विद्यार्थी संख्या वाढू लागली आणि मुलांबरोबर मुलीही सरावाला येऊ लागल्या. सरांच्या मार्गदर्शनाखाली १४,१६ आणि १७ वर्षांखालील मुलं व मुलींचे संघ जिल्हा आणि राज्यस्तरावर चांगले कार्यमान करून लक्ष वेधून लागले. मैदानावर येणाऱ्या विद्यार्थ्यांची आर्थिक परिस्थिती चांगले नसल्यामुळे खेळाडूंना बाहेरगावी घेऊन जाण्यासाठी सर्व खर्च अन्सार सर स्वतः करतात. ग्रामीण भागातील मुलांना खेळाचे महत्त्व पटवून देऊन त्यांना मिळणाऱ्या संधी काय काय आहेत याची विशेष माहिती करून देण्याचा त्यांचा नेहमी प्रयत्न असतो.

आत्तापर्यंत सरांच्या मार्गदर्शनाखाली ३० विद्यार्थी राज्यस्तरीय स्पर्धेमध्ये सहभागी झाले तर एक मुलगी राष्ट्रीय कबड्डी स्पर्धेमध्ये सहभागी झाली. या आकडेवारीकडे पाहिल्यानंतर कदाचित विशेष काही वाटणार नाही परंतु, ज्या आव्हानात्मक परिस्थितीमध्ये सर या विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करतात आणि हे विद्यार्थीही खेळतात ते कुठल्याही संख्याशास्त्रीय विश्लेषणापलीकडचे आहे असे वाटते. कारण, शाळेत बहुतांशी विद्यार्थी गरीब कुटुंबातील, बिगारी कामगार, ऊसतोड कामगारांची आहेत. त्यामुळे त्यांचे आई वडील सहसा कामानिमित्त जास्त वेळ बाहेरच असतात, त्यामुळे ही मुलं आजी, आजोबा किंवा नातेवाईकांकडे असतात. परिणामी घरी लक्ष द्यायला कुणी नसल्यामुळे मुल वाईट मार्गाला किंवा इतर ठिकाणी भटकू नयेत म्हणून शेख सर विशेष लक्ष देतात. वेळप्रसंगी त्यांचा अभ्यास घेणे, आर्थिक मदत करणे ही कामे सर करताना दिसून येतात. त्यांच्या या कार्यात त्यांच्या काही माजी विद्यार्थ्यांची मदत नेहमी असते, क्लासमेंट्स नावाचा माजी विद्यार्थ्यांचा ग्रुप सरांकडे जमेल तेवढे पैसे देऊन सरांच्या कार्याला हातभार लावतात. गावातील सर्व क्षेत्रातील व्यक्तीसुद्धा त्यांच्या कामात सहकार्य करतात.

या विद्यार्थ्यांना केवळ कबड्डीच्या मैदानावरच स्पर्धा करावी लागत नसून जीवनाच्या मैदानावरही त्यांना दररोज स्पर्धा करावी लागते. आणि या दोन्ही स्पर्धांमध्ये त्यांना भक्कम पाठिंबा आणि मार्गदर्शन असते ते अन्सार सरांचे.

अन्सार सर विद्यार्थ्यांना केवळ कबड्डीचेच धडे देत नाही तर ज्याप्रमाणे हिंदीचे व्याकरण सुधारण्यासाठी वर्गामध्ये प्रयत्न करतात तसेच विद्यार्थ्यांचे अंतकरण सुधारण्यासाठी पुस्तकाच्या माध्यमातून प्रयत्न करतात. त्यासाठी सरांनी घरामध्येच छोटे ग्रंथालय सुरू केले आहेत. या ग्रंथालयात विविध प्रेरणादायी पुस्तकांचा समावेश आहे. विद्यार्थ्यांच्या वाढदिवसाला सर आवर्जून पुस्तक भेट म्हणून देतात

आणि विद्यार्थ्यांना अवांतर वाचनास प्रेरित करतात. याचा परिणाम म्हणून विद्यार्थी विविध विषयांवर लेखन तसेच कविता करू लागले आहे.

हे सगळे कार्य करण्यामागची तुमची प्रेरणा काय आहे किंवा तुम्ही हे का करता? या प्रश्नावर सर म्हणाले की ''कबड्डी हे माझे पॅशन आहे आणि कबड्डीच्या मैदानावर मला आनंद मिळतो जो मला इतर कुठेही मिळत नाही. म्हणून मी हे सर्व कार्य करतो. आपल्याला काय पाहिजे ते पाहू नका, मुलांना काय पाहिजे ते ओळखा आणि त्यातून शिक्षण देण्याचा प्रयत्न करा'' असे सरांचे नेहमी म्हणणे असते.

।।२।।

शंकर धोत्रे या विद्यार्थ्याने नुकताच बी पी एड ला प्रवेश घेतला. शंकर मूळचा मंगळवेढा जि. सोलापूर येथील आहे. घरीची परिस्थिति अत्यंत हलाकीची, आई-वडील मोलमजुरी करतात तर कधी वीटभट्टीवर काम करतात, स्वताचे घर नाही. त्याच्या संपूर्ण कुटुंबात तो एकटाच शिकून इथपर्यंत पोहोचला आहे. शंकरचे शालेय शिक्षण हे माध्यमिक आश्रम शाळा देगावं ता. उ. सोलापूर जि. सोलापूर तिथे झालं. तर महाविद्यालयीन शिक्षण श्री संत दामाजी महाविद्यालय मंगळवेढा येथे झाले आहे. महाविद्यालयीन शिक्षण घेत असताना शंकर वीटभट्टीवर काम करत होता व त्यातून मिळणाऱ्या पैशांमधून फी भरत होता. शंकर हा अभ्यासात हुशार आहेच व खेळातही कबड्डी आणि कुस्ती उत्तम खेळतो. कबड्डीमध्ये राष्ट्रीय स्पर्धेत सहभागी झालेला आहे. अत्यंत प्रतिकूल परिस्थिती असूनही आणि घरच्यांची इच्छा आणि पाठिंबा नसतानाही शंकरने शिक्षणात कधी खंड पडू दिला नाही कारण त्याला जाणीव होती की, आपल्या कुटुंबाची परिस्थिती बदलायची असेल तर शिक्षणाशिवाय पर्याय नाही तसेच वेळोवेळी वेगवेगळ्या व्यक्ती भेटत गेल्या ज्यांनी त्याला आधार दिला त्यापैकीच एक म्हणजे कशीद सर. शालेय शिक्षण घेत असताना शंकरला नरसिंह उत्तमराव काशीद (गुरूजी) हे सर भेटले. गणित हा नरसिंह सरांचा विषय. शंकरबरोबर चर्चा करत असताना एक प्रसंग त्याने सांगितला. ''मी दहावीमध्ये असताना गणित घटक चाचणी परीक्षेमध्ये ४० पैकी ३० गुण मिळाले होते जे वर्गात इतर सर्व विद्यार्थी पेक्षा जास्त होते. तरी सरांनी मला खूप मारलं होतं. रडत रडत मी म्हणालो सर मला सर्वांपेक्षा जास्त गुण असून सुद्धा मला तुम्ही का मारलं? त्या वेळेस सर म्हणाले की १० मार्क कमी कसे काय पडले? या प्रसंगावरून मला समजले की, सरांच्या माझ्याकडून खूप अपेक्षा होत्या.

शंकरला वाचनाची आवड होती हे कशिद सरांना माहीत होते त्यामुळे सर वेगवेगळी आत्मचरित्र, कथा, कादंबऱ्या विकत आणून देत. त्यामुळे शंकर अभ्यासासाठी अधिक प्रेरित होत. तसेच काशिद सर आसपासच्या गावांमध्ये चांगली व्याख्यान स्वखर्चाने ऐकायला विद्यार्थ्यांना घेऊन जात असत. विद्यार्थ्यांनी केवळ पुस्तकी शिक्षण न घेता चांगलं वाचावे आणि ऐकावे हा काशीद सरांचा उद्देश होता.

महाविद्यालयीन शिक्षण पूर्ण झाल्यानंतर पुण्यातील चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात प्रवेश घेतला परंतु शंकरचा परिस्थिती विरुद्धच लढा अजून संपलेला नव्हता. कारण, महाविद्यालयाची फी भरण्यासाठी शंकर जवळ काहीच पैसे नव्हते. अडचणीत असताना सामान्यपणे व्यक्ती देवाचे नामस्मरण करतात तसे शंकरने कशिद सरांचे स्मरण केले. शंकरने कशिद सरांना फोन करून सांगितले की, मला महाविद्यालयात प्रवेश घ्यायचा आहे त्यासाठी मला थोडे पैसे पाहिजे होते. सर म्हणाले किती पाहिजे?

शंकरने सांगितले ३५०००. आणि थोड्याच वेळात सरांनी ३५००० रु शंकरच्या अकाऊंट वर पाठविले. प्रवेश घेऊन शंकर काशीद सरांना भेटायला गेला तेव्हा म्हणाला की, 'सर तुमचे पैसे थोडे दिवसांनी देतो' त्यावेळी सर म्हणाले की, ''शंकर! तेच पैसे जर मी माझ्या मुलाला दिले असते तर ते पैसे मी मागितले असते का?'' तेव्हा सरांचे शब्द ऐकताच माझ्या डोळ्यात पाणी आले, असे शंकर सांगत होता.

असे म्हणतात की, ''शिक्षक हुशार असण्याबरोबरच संवेदनशील आणि उत्तरदायी असणेच जास्त महत्त्वाचे आहे'' या वाक्याचा प्रत्यय वरील शिक्षकांच्या कार्याकडे पाहून येतो.

।।३।।

नवनाथ निर्मल हा नगर जिल्ह्यातील खेडेगावातील एक शेतकरी विद्यार्थी. नवनाथचे ३ री पर्यंत शिक्षण कोपरगांव येथे झाले. ४ थीत दुसऱ्या शाळेत प्रवेश घेतला. नविन शाळेत गेल्यावर समजले की, त्याला काहीच येत नाही म्हणून परत पहिलीपासून शाळा सुरु झाली. नवनाथच्या घरची परीस्थिती बेताचीच. त्यात कुटूंब मोठं होतं. त्यामुळे इतर मुलांना मिळणारे शैक्षणिक वातावरण, शैक्षणिक साहित्य नवनाथला मिळाले नाही. परंतू ती उणीव नवनाथच्या शाळेतील वामन मॅडमने भरून काढली. ५ वी ते १२ वी पर्यंत नवनाथला लागणारी सर्व पुस्तके, वह्या व इतर शैक्षणिक साहित्य, कपडे इत्यादी वामन मॅडमनेच नवनाथाला स्वत:च्या मुलासारखे पुरविले. त्यावेळेस वामन मॅडमने केलेल्या मदतीची जाणीव नवनाथला आहे हे त्याच्याशी बोलताना तीव्रतेने जाणवले.

नवनाथचा संघर्ष येथेच संपलेला नव्हता. महाविद्यालयीन शिक्षणासाठी नवनाथने घोडेगाव येथे प्रवेश घेतला. या काळात शेतामध्ये उसाची मळी काढणे, खत टाकणे यासारखी मजुरीची कामे करून महाविद्यालयाची फी भरली. तसेच थोरात सरांच्या सहकार्यामुळे इतर मुलांना मल्लखांबाचे प्रशिक्षण देऊ लागला. त्यातूनही पैसे मिळू लागले. महाविद्यालयीन शिक्षण पूर्ण झाल्यानंतर नवनाथने बीपीएड् व एमपीएड् करण्याचे ठरविले व या अभ्यासक्रमांसाठी लागणारा सर्व खर्च थोरात सर व नवनाथच्या भावाने केला.

आज नवनाथ एका शाळेत शारीरिक शिक्षण शिक्षक म्हणून काम करत आहे. संघर्ष अजूनही संपलेला नाही परंतू त्याला नेटाने सामोरे कसे जायचे हे नवनाथला परीस्थितीने शिकविले आहे.

शंकर असो की, नवनाथ! परीस्थितीसमोर हार न मानता नेटानं शिकत राहिले आणि त्यांच्या या संघर्षाच्या काळात त्यांना मदतीचा हात पुढे करणारे अन्सार शेख सर, काशिद सर, वामन मॅडम आणि थोरात सर यांच्याविषयी ऐकलं तेव्हा मनातून नतमस्तक झालो. यांचे कार्य शिक्षकांना अंतर्मुख आणि प्रेरित करतात. या तीनही शिक्षकांच्या कार्याला सलाम!

सांघिक खेळ

डॉ. सोपान एकनाथ कांगणे
प्राचार्य, चंद्रशेखर आगाशे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

वैयक्तिक विकास, सामाजिक परस्परसंवाद आणि समुदाय उभारणीच्या विविध पैलूंमध्ये सांघिक खेळांचे महत्त्व आहे. सांघिक खेळ महत्त्वाचे का आहेत याची काही प्रमुख कारणे:

टीमवर्क

सांघिक खेळ इतरांसोबत सहकार्याने काम करण्याच्या महत्त्वावर भर देतात. खेळाडू त्यांच्या सहकाऱ्यांवर विश्वास ठेवायला आणि त्यांच्यावर विसंबून राहायला शिकतात, त्यांची भूमिका समजून घेतात आणि समान ध्येयासाठी एकत्र काम करतात.

संप्रेषण

सांघिक खेळांमध्ये प्रभावी संप्रेषण महत्त्वपूर्ण आहे. खेळाडू मैदानावर आणि मैदानाबाहेर संवाद कसा साधायचा हे शिकतात, जे त्यांना जीवनाच्या विविध पैलूंमध्ये, परस्पर संबंधांपासून व्यावसायिक सेटिंग्जपर्यंत मदत करते.

नेतृत्त्व

सांघिक खेळांमध्ये अनेकदा खेळाडूंना नेतृत्वाची भूमिका घ्यावी लागते, मग ते कर्णधार, प्रेरक किंवा निर्णय घेणारे असोत. हे व्यक्तींना नेतृत्व कौशल्य आणि आत्मविश्वास विकसित करण्यास मदत करते.

शारीरिक तंदुरुस्ती

सांघिक खेळांमध्ये सहभाग शारीरिक तंदुरुस्ती आणि निरोगी जीवनशैलीला प्रोत्साहन देतो. खेळाडू नियमित व्यायामात गुंततात, ज्यामुळे हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आरोग्य, सामर्थ्य, सहनशक्ती आणि एकूणच कल्याण सुधारते.

मानसिक कणखरपणा

सांघिक खेळ मानसिक कणखरपणा, लवचीकपणा आणि दबाव आणि प्रतिकूल परिस्थिती हाताळण्याची क्षमता शिकवतात. खेळाडू

अपयशातून परत येण्यास आणि सकारात्मक दृष्टिकोन राखण्यास शिकतात.

वेळ व्यवस्थापन

सराव, खेळ आणि इतर वचनबद्धता संतुलित करणे खेळाडूंना मौल्यवान वेळ व्यवस्थापन कौशल्ये शिकवतात, ज्याचा त्यांना शैक्षणिक आणि व्यावसायिकदृष्ट्या फायदा होऊ शकतो.

शिस्त

सांघिक खेळ नियम, वेळापत्रक आणि प्रशिक्षण नियमांचे पालन करून शिस्त लावतात. ही शिस्त जीवनाच्या इतर क्षेत्रांमध्ये हस्तांतरित करता येऊ शकते, जसे की शैक्षणिक आणि कार्य.

संघर्षाचे निराकरण

सांघिक खेळांमध्ये सहसा संघ सहकाऱ्यांमधील संघर्ष किंवा मतभेद असतात. हे संघर्ष विधायक मार्गाने कसे सोडवायचे हे शिकणे हे एक मौल्यवान जीवन कौशल्य आहे.

ध्येय सेटिंग

खेळाडू सांघिक खेळांमध्ये वैयक्तिक आणि सांघिक ध्येये सेट करतात, त्यांना त्यांच्या जीवनातील इतर पैलूंवर लागू होऊ शकणारी ध्येय-सेटिंग कौशल्ये विकसित करण्यात मदत करतात.

सर्वसमावेशकता

सांघिक खेळ हे सर्वसमावेशक असतात आणि विविध पार्श्वभूमीतील लोकांना एकत्र आणू शकतात, सामाजिक एकात्मता आणि एकता वाढवतात.

सामुदायिक प्रतिबद्धता

सांघिक खेळांमध्ये सहसा स्थानिक समुदायाचा समावेश असतो, सामाजिक प्रतिबद्धता आणि स्थानिक संघांना समर्थन प्रोत्साहित करते. समाजाची ही भावना अभिमान आणि ओळखीचा स्रोत असू शकते.

मैत्री आणि आपुलकी

सांघिक खेळ सहकाऱ्यांमध्ये खोल मैत्री आणि आपुलकीची भावना वाढवतात. हे संबंध आयुष्यभर टिकू शकतात आणि एक मजबूत समर्थन नेटवर्क प्रदान करू शकतात.

निरोगी स्पर्धा

निरोगी स्पर्धा खेळाडूंना सचोटी, प्रतिस्पर्ध्यांचा आदर आणि खिलाडूवृत्तीवर लक्ष केंद्रित कसे करावे हे शिकवते.

कौशल्य विकास

सांघिक खेळ व्यक्तींना खेळाशी संबंधित विशिष्ट कौशल्ये विकसित करण्याची संधी देतात, जसे की चेंडू हाताळणे, धोरणात्मक विचार करणे आणि रणनीतिक खेळ जागरूकता.

मजा आणि आनंद

सांघिक खेळ आनंद आणि पूर्णतेची भावना देतात, सहभागींसाठी संस्मरणीय अनुभव आणि आनंदाचे क्षण तयार करतात.

वैयक्तिक विकास, शारीरिक तंदुरुस्ती, सामाजिक संवाद आणि समुदाय उभारणीत त्यांच्या भूमिकेसाठी सांघिक खेळ महत्त्वाचे आहेत. ते मौल्यवान जीवन पाठ आणि अनुभव देतात ज्यांचा संपूर्ण व्यक्ती आणि समाजावर सकारात्मक प्रभाव पडतो.

प्रास्ताविक हालचाली आणि शिथिलीकरण

डॉ. दादासाहेब ढेंगळे
स. प्राध्यापक, क्रीडा व शा. शि. विभाग,
सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे.

प्रास्ताविक हालचाली म्हणजे काय?

मुख्य व्यायाम किंवा मुख्य खेळापूर्वी केली जाणारी शारीरिक व मानसिक तयारी म्हणजे प्रास्ताविक हालचाली होय.

प्रास्ताविक हालचाली म्हणजे अति जलद तसेच तीव्र शारीरिक हालचालींसाठी शरीर व मन यांची तयारी हलक्या व मध्यम प्रतीच्या तीव्रतेने शारीरिक हालचाली करून शरीराचे तापमान वाढवणे, तसेच स्नायू व सांधे यांना व्यायाम किंवा खेळण्यासाठी तयार करणे.

प्रास्ताविक हालचालींचे महत्त्व

कोणतीही शारीरिक हालचाल किंवा व्यायाम करताना प्रास्ताविक हालचाली करणे गरजेचे असते

प्रास्ताविक हालचालींचा प्रमुख हेतू हा शरीराला कोणतीही इजा न होऊ देणे असा असतो. शरीरातील तापमान त्याच बरोबर स्नायूंचे तापमान यांच्यात वाढ झाल्यास शरीराला इजा इजा होण्याचे प्रमाण कमी होते किंवा इजा टाळता येऊन स्नायूंचे तापमान वाढल्यास त्यांची ऊर्जा निर्मितीची प्रक्रिया वाढली जाते, स्नायूंना रक्तपुरवठा चांगला होतो. त्यामुळे त्यांच्या आकुंचन व प्रसारण उत्तम होते. उत्तम प्राथमिक हालचाली केल्यास सांध्यातील हालचालींचा विस्तार वाढला जातो. त्याचबरोबर व्यक्ती मानसिकरित्या शारीरिक उपक्रमास तयार होतो.

प्रस्ताविक व्यायाम किंवा हालचाली या तुमचे शरीर कठीण हालचालींसाठी तयार करते, प्रास्ताविक हालचालीचे होणारे काही प्रमुख फायदे पुढीलप्रमाणे

१) **लवचिकपणा वाढतो :** तुमच्या शरीराची लवचिकपणा जितका जास्त तितका व्यायाम करताना किंवा खेळताना शारीरिक हालचाल ही सुलभ होते त्याच प्रमाणे योग्य व अचूक व्यायाम करण्यास मदत होते.

२) **दुखापत होण्याचा धोका कमी :** प्रास्ताविक हालचाली केल्याने शरीर व मन हे दोन्ही ही पुढील उपक्रमासाठी तयार होते व त्यामुळे दुखापत होण्याचा धोका कमी होतो.

३) **प्राणवायू व रक्तपुरवठा वाढतो :** प्रास्ताविक हालचालीमुळे शरीरातील रक्त पुरवठा हा अति जलद गतीने अति जलद गतीने वाढतो, रक्ताद्वारे स्नायूंना अन्नद्रव्य मुबलक प्रमाणात पोहोचवले जातात तसेच रक्ताद्वारे प्राणवायूचाही पुरवठा प्रत्येक स्नायू पेशींपर्यंत जातो.

४) **सांधे व स्नायूंचा विस्तार वाढतो :** प्रास्ताविक हालचाली केल्यामुळे स्नायू तसेच सांध्यातील हालचालींचा विस्तार वाढतो व यामुळे कार्यमान वाढण्यास मदत होते.

५) **स्नायूंवरील ताण व वेदना कमी होतात :** शरीराचे तापमान वाढल्यामुळे एकूणच सर्व स्नायूंचे ही तापमान वाढले जाते यामुळे स्नायूंची आकुंचन व प्रसरण पावण्याची क्षमता चांगली होते, स्नायूंवर अतिरिक्त ताण सहन करण्याची क्षमता विकसित होते परिणामी

स्नायूंवरील ताण व वेदना कमी होतात.

प्रास्ताविक हालचाली ह्या तुम्ही कोणता व्यायाम प्रकार करणार आहात त्या-त्यानुसार करणे आवश्यक आहे. अतिशय उच्च तीव्रतेचे व्यायाम करणार असाल तर प्रास्ताविक हालचाली याही ही तितक्याच प्रमाणात करणे आवश्यक आहे. उदाहरणार्थ तुम्ही भार प्रशिक्षण करणार असाल तर प्रास्ताविक हालचालींमध्ये प्रत्येक स्नायूंसाठी च्या हालचाली कराव्यात. त्याचबरोबर सांध्यांच्या हालचाली करणे क्रमप्राप्त आहे.

प्रास्ताविक हालचाली या योग्य क्रमाने करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. प्रास्ताविक हालचालींची सुरुवात हलक्या स्वरूपाच्या किंवा कमी तीव्रतेच्या व्यायाम प्रकारांनी करावी. यात प्रथमता गतिमान ताणाचे व्यायाम करावेत, त्यानंतर हृदयाची ठोके वाढवण्याच्या हालचाली किंवा व्यायाम प्रकार करावेत. यात यात प्रामुख्याने चालणे, धावणे किंवा कमी तीव्रतेच्या उड्यांचाही समावेश होतो. या व्यायामामुळे शरीराचे तापमान वाढते रक्ताभिसरण चांगले होते. शरीराचा गाभा हा सक्रिय होतो व त्याचा फायदा पुढील शारीरिक व्यायाम करण्यासाठी सुलभ होतो. यानंतर प्रत्येक सांध्याभोवती होणाऱ्या हालचाली कराव्यात.

प्रस्ताविक हालचालींच्या मार्गदर्शक सूचना पुढीलप्रमाणे

१. प्रास्ताविक हालचाली या योग्य क्रमानेच कराव्यात (गतिमान हालचाली, हृदयाची ठोके वाढवण्याचे उपक्रम, सांध्यांची हालचाल आणि विशिष्ट व्यायाम).

२. प्रास्ताविक हालचाली या कमीत कमी पाच मिनिटे ते जास्तीत जास्त वीस मिनिटे पर्यंत कराव्यात. व्यायाम किंवा क्रीडा प्रकारानुसार प्रास्ताविक हालचालींच्या या कालावधीत बदल करावा.

३. प्रास्ताविक हालचाली या ऋतूनुसार कमी-अधिक प्रमाणात करणे आवश्यक आहेत. उदाहरणार्थ उन्हाळ्याच्या दिवसात शरीराचे तापमान हे मूळातच अधिक असल्याने प्रास्ताविक हालचालींची तीव्रता कमी असणे गरजेचे आहे. तसेच सकाळी किंवा थंडीच्या दिवसात व्यायाम/ खेळ खेळत असाल तर प्रस्ताविक हालचाली या चांगल्या पद्धतीने करणे गरजेचे असते.

४. अति तीव्रतेचे व्यायाम करण्यासाठी अतिविशिष्ट प्रास्ताविक हालचालींची गरज असते, उदाहरणार्थ स्फोटक ताकदीचे व्यायाम करण्यासाठी शरीराची म्हणजेच स्नायू व सांध्यांची चांगल्या पद्धतीने तयारी असणे आवश्यक असते या व्यायाम प्रकारात इजा होण्याचा धोका हा अधिक असतो परिणामी चांगली व विशिष्ट प्रास्ताविक हालचाली करणे गरजेचे आहे. यात विशिष्ट स्नायू व साध्यांसाठी प्रास्ताविक हालचाली या मूळ व्यायाम प्रकारासारख्या कमी तीव्रतेच्या हालचाली कराव्यात.

प्रास्ताविक हालचालींचे घटक

१. **हृदय/ नाडी दर वाढवणे :** नाडी दर वाढवणे या उपक्रमात नाडीचा दर हळुवारपणे एरोबिक व्यायामाच्या द्वारे वाढवला जातो त्यामुळे शरीराचे तापमान वाढते. हळुवारपणे हृदयाचा दर/ नाडी दर वाढवल्यास अचानक हृदयाशी उद्भवणारा आघात होत नाही. या उपक्रमात चालणे, कमी वेगात धावणे तसेच जागेवर कमी तीव्रतेच्या उड्या मारणे यांचा समावेश होतो.

२. **सांध्यांची हालचाल :** सांध्यांमध्ये विविध प्रकारे त्यांच्या रचनेनुसार हालचाली घडून

येतात. व्यायाम किंवा खेळापूर्वी सांध्यांची हालचाल जास्तीत जास्त विस्तारात होणे आवश्यक असते, याचा फायदा मूळ व्यायाम करताना होतो व अति तीव्र हालचालींसाठी सांधे तयार होतात. सांध्यांमध्ये प्रामुख्याने एक्सटेंशन, रोटेशन, अशा हालचाली घडवून येतात.

३. **मुख्य स्नायूंचे ताणाचे व्यायाम :** शारीरिक व्यायाम करताना स्नायूंचा त्यात मुख्य सहभाग असतो व मुख्य व्यायामासाठी स्नायू तयार असणे आवश्यक असते. व्यायामापूर्वी प्रमुख स्नायूंचा गतिमान तानाच्या व्यायाम प्रकाराने सराव करून घ्यावा. स्नायूंना ताण दिल्यास त्याची लवचिकपणा वाढतो व पुढील व्यायाम सुलभ होतो.

४. **विशिष्ट व्यायाम :** प्रत्येक खेळाच्या किंवा व्यायामाचा रचनेत फरक असल्याने विशिष्ट प्राथमिक हालचाली करणे आवश्यक आहे. उदाहरणार्थ, क्रिकेटमधील गोलंदाज गोलंदाजी करण्यास तयार होताना तो त्याच्या खांद्यांच्या हालचाली करत असतो या हालचाली कार्यमान चांगले होण्यास मदत करतात. उड्या मारण्याचे व्यायाम करण्यासाठी मूलभूत ताकदीचे व्यायाम हे प्रास्ताविक हालचालींमध्ये विशिष्ट प्रास्ताविक हालचाली म्हणून संबोधले जातात. बास्केट बॉलमध्ये बास्केटबॉल हाताळणीचे व्यायाम हे विशिष्ट व्यायाम म्हणून संबोधले जातात.

शिथिलिकरणाचे व्यायाम

मुख्य व्यायाम किंवा खेळ खेळण्यापूर्वी प्रास्ताविक हालचालींची आवश्यकता असते त्याचप्रमाणे मुख्य व्यायाम किंवा खेळानंतर शरीरास शिथिल करण्याचे व्यायाम करणे आवश्यक असते. बऱ्याचदा मुख्य व्यायामानंतर शिथिलीकरणाला वेळ दिला जात नाही. त्याचा परिणाम पुनर्प्राप्तीवर होतो. या व्यायामामुळे शरीरावर प्रामुख्याने स्नायू व सांध्यांवर तसेच हृदयावर आलेला ताण कमी करण्यास मदत होते. नियमित हे व्यायाम केल्यास शरीराचा लवचिकपणा विकसित होतो त्याच बरोबर शरीराचे पुनर्भरण हे चांगल्या रीतीने होते. ज्या पद्धतीने प्रास्ताविक हालचाली हळुवारपणे केल्या जातात त्याच पद्धतीने हे व्यायामही पूर्ण केले जातात. हृदयाचा नाडी दर हा पूर्ववत केला जातो. मुख्य व्यायामात प्रामुख्याने वापरल्या गेलेल्या स्नायू व सांधे यांना ताणाचे व्यायाम देऊन आराम दिला जातो. या व्यायामामुळे शरीरात तयार झालेले लॅक्टीक ॲसिड पूर्ववत होण्यास मदत होते व थकव्याची स्थिती कमी करण्यास मदत होते

शिथिलीकरणाचे व्यायाम करण्यासाठी योग्य क्रम राबवणे आवश्यक असते. यात प्रामुख्याने मुख्य व्यायामानंतर स्नायूंना गतिमान ताणाचे व्यायाम द्यावेत त्यानंतर त्यांना ताणाचे व्यायाम द्यावेत. हे व्यायाम कमीत कमी वीस सेकंद ते एका मिनिटापर्यंत धरून ठेवावेत. यात सर्व ताणाचे व्यायाम असल्याने स्नायू तसेच सांध्यांवर त्याचा अतिरिक्त ताण येणार नाही याची खबरदारी घ्यावी नाहीतर यातून स्नायू व यांना इजा होण्याची शक्यता असते. जितकी प्राथमिकता मुख्य व्यायामासाठी दिली जाते त्याच पद्धतीने या व्यायामांवरही लक्ष केंद्रित करणे क्रम प्राप्त आहे.

हे व्यायाम करताना शरीराची स्थिती ही सुलभ असणे आवश्यक आहे कोणताही ताण असह्य होत असल्यास तो ताण कमी करावा. अतितीव्र तानाच्या हालचाली या योग्य मार्गदर्शनाखाली कराव्यात. हे व्यायाम उभे, बसून, पाठीवर व पोटावर झोपून केले जातात. त्यामुळे शरीराच्या प्रत्येक भागास आराम मिळतो.

लहानपण देगा देवा

सौ. कल्याणी मयूर कटके
संचालिका, ब्रम्हा फिटनेस क्लब

'लहानपण देगा देवा मुंगी साखरेचा रवा.' 'रम्य ते ते बालपण,' 'आनंदी आनंद गडे जिकडे तिकडे चोहीकडे,' असे मी काय पण प्रत्येकच जण आपले बालपणाच्या आठवणी आठवल्यानंतर नक्कीच म्हणत असणार. कारण तेव्हा न कसली चिंता ना कसली टेन्शन. लहानपणीच्या आठवणी आठवल्या की, डोळ्यांसमोर उभा राहतो तो आमचा वाडा, मधोमध असणारे अंगण आणि शाळेतून दप्तर टाकून आवरून खेळायला जमलेले आम्ही मित्र-मैत्रिणी. कधी लगोरी, लपंडाव, डब्बा-ऐस-पैस, विषामृत, आंधळी कोशिंबीर, असे असंख्य खेळ. पण आजच्या पिढीतल्या मुलांना यांतली नाव तरी माहीत असतील का? असा प्रश्न निर्माण झाला तर त्यात नवल ते काय? तसे म्हणाले तर हे आपले पारंपरिक खेळ. जे आपल्याला आपल्या आजी-आजोबा, आई-बाबा यांच्याकडून शिकायला मिळाले. पण हेच खेळ आपण आपल्या मुलांपर्यंत पोहचवले का? कसे पोचवणार कारण आपण काळानुसार आपली जीवनशैली बदलली, वाडा संस्कृती जाऊन सोसायटी आली आणि जागेअभावी मुले एकत्र यायची बंद झाली. मुले मैदानावर जायची विसरली मग काय मोबाईल, कॉम्प्युटर गेम्सचे प्रमाण वाढले आणि आरोग्याच्या तक्रारी वाढल्या. तणाव, मानसिक तणाव, चिडचिड असे आजार लहान वयातच वाढू लागले.

पण एक क्रीडाशिक्षक या नात्याने आपण आपले कर्तव्य पार पाडत असताना आपण आपल्या या आपल्या बालपणीच्या खेळांची ओळख आपण आपल्या विद्यार्थ्यांना करून देणे आवश्यक आहे असे मला वाटते. आज आपल्या प्रत्येकाला वाटते आपल्या शाळेत पुरेसे क्रीडा साहित्य नाही म्हणून आम्हांला तास घेता येत नाही. पण आपले हे पारंपरिक खेळ असे आहेत की ज्याच्यासाठी साहित्य असले काय आणि नसले काय काही फरक पडत नाही. पण मुलांना आनंद मिळणार आणि त्यांचा व्यायामही होणार हे मात्र तेवढेच खरे. कारण आपले हे खेळ मुलांना सहकार्य, सामाजिक बांधिलकी, नेतत्वगुण शिकवतात. या खेळातून त्यांच्या शारीरिक-मानसिक सुदृढतेच विकास होतो, त्यांची एकाग्रता वाढते. म्हणूनच आपण आज आपण प्रत्येकाने आपल्या शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून आपले हे पारंपरिक खेळ आपल्या पुढच्या पिढीपर्यंत पोहचवले पाहिजे. त्यांना हे खेळ आपण शिकवले पाहिजे, असे मला वाटते. सदर लेखात आपण अशाच आपल्या गमतीदार, रंजकदार, पारंपरिक खेळांची माहिती जाणून घेऊ.

१. विट्टी-दांडू

साधारणत: भारतीय उपखंडात अडीच हजार वर्षांपूर्वी म्हणजे अगदी रामायण महाभारतापासून खेळला जाणारा हा खेळ. हा खेळ वैयक्तिक किंवा सांघिक असा दोन्ही पद्धतीने खेळला जाणारा.

ओलीसुकी म्हणजे आजच्या आपल्या भाषेत टॉस करून राज्य कुणावर ते ठरवलं जात. जो टॉस जिंकतो तो पहिल्यांदा विटी उडवतो हे ठरलेलं. या खेळासाठी साहित्य काय तर फक्त दोन काठ्या. लहान अंडाकृती आकाराच्या तुकड्याला म्हणतात 'विटी' आणि लांब भागाला दांडा. मैदानात एक गळ म्हणजे लांब खड्डा तयार करायचा आणि त्यावर विटी ठेवायची. गल मध्ये ठेवलेली ही विटी दांडूच्या साहाय्याने उडवायाची. ही विटी उडवताना समोरच्या प्रतिस्पर्ध्याने जर झेल पकडला तर तो खेळाडू बाद. आणि विटीचा झेल घेता नाही आला, तर मग गलीवर दांडू आडवा ठेवायचा मग प्रतिस्पर्ध्याने त्याला विटीने मारण्याचा प्रयत्न करायचा. जर दांडूला विटी लागली तर खेळाडू बाद. तो बाद नाही झाला तर मग त्याने विटिने गुण मिळवायचे. यासाठी विटीच्या एका टोकावर दांडू मारून ती विटी हवेत उडवायची आणि जमिनीवर पडू न देता वरच्यावर उडवायची. विटी केवळ दांडूच्या सहाय्याने हवेत उडवणं हे या खेळातलं सगळ्यात मोठं कसब असतं. त्याला आबकदुबक असे म्हणतात. त्यानंतर दांडूच्या सहाय्याने विटी बॅटने बॉल मारतो त्याप्रमाणे दूर भिरकवायची. ती जिथे पडेल तिथे जाऊन पुन्हा ती दूर भिरकवायची. हे करताना विटी जमिनीवर पडली की, खेळाडू बाद होतो. हा खेळाडू विटी घेऊन जाईल तिथून त्याने केलेल्या आबक, दुबकच्या प्रमाणात अंक मोजले जातात. हे झाले संघाचे गुण. आबकप्रमाणेही गुण मोजले जातात. विटी एकदाच मारली, तर हे अंतर दांडूने मोजलं जातं. विटी हवेत एकदा हलकेच उडवून मारली म्हणजे आबक केलं असेल तर अर्ध्या दांडूने हे अंतर मोजलं जातं आणि जर दुबक केलं असेल तर विटीने मोजायचं. साहजिकच आबकदुबक करण्याचं कौशल्य जास्त असेल गुण जास्त होतात. विटी-दांडूचा हा खेळ भारता-व्यतिरिक्त पाकिस्तान, नेपाळ, कम्बोडिया, इटली या देशांमध्येही खेळला जातो.

२. सुरपारंब्या

खेळासाठी जरा मोठ्या झाडांची आवश्यकता आहे. कारण त्यावर चढून, उड्या मारून खेळ खेळायचा आहे. झाडाच्या फांद्या पक्क्या हव्यात. २/३ पासून कितीही मुले हा खेळ खेळू शकतात. अंगणात एक गोलाकार रेखून त्यामधे एक काडी- काठी ठेवायची एकावर राज्य व इतरांपैकी एकाने पाया खालून वर्तुळातील काठी लांब फेकायची. राज्य असलेल्या मुलाने ती काठी आणून वर्तुळात ठेवायची तेवढ्या वेळात इतर मुलांनी पटापट झाडावर चढून जायचे किंवा वडासारख्या झाडाच्या पारंब्याला लोंबकळून पाय जमिनीच्या वर घ्यायचे. कुणी खाली राहिल्यास त्याला राज्य घेतलेल्या मुलाने पकडायचे- आऊट करायचे, किंवा २ मुलाने झाडावरून उडी मारून काठी पुन्हा पायाखालून फेकण्याचा प्रयत्न करायचा व राज्य असलेल्या मुलाने पटकन कुणाला तरी पकडायचे. जो आऊट होईल त्याच्यावर राज्य. पुन्हा सर्वांनी पळत जाऊन झाडावर चढायचे.

३. कांदाफोडी

कांदाफोडी हा एक गमतीदार खेळ आहे. या खेळाची गंमत म्हणजे हा खेळ तुम्ही कितीही जणांत खेळू शकता. या खेळात तुम्हांला शक्य तितक्या उंच उड्या मारायच्या असतात. ज्याच्यावर राज्य आहे तो खाली पाय पसरून बसतो आणि बाकीचे खेळाडू त्याचा पाय ओलांडून जात असतात. या खेळाच्या दुसऱ्या फेरीत राज्य असलेला एकावर एक पाय ठेवून बसतो. एकावर एक ठेवलेल्या पायाला ओलांडणारा खेळाडू त्याच्या पायाने स्पर्श करतो, त्यालाच कांदाफोडी असं म्हणतात. या प्रकारे खेळ सुरू झाल्यावर राज्य असलेला आपल्या लांब केलेल्या पायांवर एका हाताची करंगळी धरतो आणि हात सरळ ठेवतो. उर्वरित खेळाडू ते ओलांडून जातात. मग बसलेला खेळाडू एक करंगळीवर दुसरी करंगळी ठेवतो, त्यानंतर पुन्हा सगळे खेळाडू त्याला ओलांडतात.

दुसरी आणि तिसरी फेरी कोणीही सहज ओलांडून जातो. पण जेव्हा राज्य असलेला हात-पाय एकावर एक धरून तो मनोरा उंचावतो, तेव्हा खरी मजा येते. प्रत्येक वेळी तो जे करेल, त्यावरून प्रत्येकाने उडी मारायची असते. उडी मारताना मारणारा पडला किंवा त्याच्या हात किंवा पायाचा स्पर्श झाला तर तो बाद होतो. हाता-पायाच्या वेगवेगळ्या अवस्था झाल्यावर राज्य असलेला हाताने पायाचे अंगठे पकडून ओणवा उभा राहतो. फक्त या वेळीच खेळाडूंनी त्याला उडी मारताना हात लावला तर चालतो. शेवटी राज्य असलेला उभाच राहतो, त्या वेळी त्याला ओलांडून जाणं हे कोणालाच शक्य नसतं, त्यामुळे या खेळात एकापाठोपाठ एक सगळेच बाद होतात व खेळ नव्याने सुरू होतो.

४. भोवरा

भोवरा हा शंक्काकाराचा असतो. त्यास सहसा लोखंडाचे एक निमुळते टोक असते. त्यास आरू असे म्हणतात. दोरी किंवा जाळी गुंडाळण्यासाठी सोयीचे व्हावे म्हणून त्यास विशेष प्रकारची सोय केलेली असते. दोरी त्याच्या सभोवती गुंडाळून, त्याचे गाठ मारलेले एक टोक हातात धरून तो

जमिनीवर झटक्याने फेकला जातो व फिरवला जातो. हा खेळ भारत तसेच चीन व जपानमध्येही खेळला जातो. विशेषतः पावसाळ्यात हा खेळ रंगतो. चिंधकाने बोटे बांधून गरागरा भोवरे फिरवतात. ज्याच्यावर डाव येईल, त्याचा भोवरा रिंगणात मांडतात आणि बाकीचे खेळाडू त्या भोवऱ्याला गुच्चे मारतात

५. लगोऱ्या

लगोऱ्या हा एक भारतातील पारंपरिक खेळ असून

यास 'लिंगोरचर' असेही म्हणतात. संत एकनाथांच्या गाथेत या खेळाचा निर्देश आढळतो. पेशवाईतही तो खेळला जात असल्याचे उल्लेख सापडतात. या खेळात दोन संघ असतात. खेळाचा उद्देश म्हणजे यात असलेल्या लगोऱ्या एकावर एक ठेवणे. त्या चेंडूने विस्कळीत करणे (म्हणजेच फोडणे) व परत विरुद्ध बाजूच्या संघाने ज्या चेंडूने लगोरी फोडली आहे, त्याच चेंडूने लगोऱ्या रचणाऱ्या संघास बाद करणे. असे बाद न होता जो संघ फोडलेली लगोरी अधिकवेळा लावील, तो संघ विजयी होतो. या खेळात वापरल्या जाणाऱ्या चपट्या लाकडी गोल ठोकळ्यांना लगोरी म्हणतात. ही लगोरी पारंपरिक, विनासंयोजित खेळामध्ये फरशीच्या वा विटांच्या तुकड्यांची असे. मात्र आता बाजारात, एकापेक्षा एक होत लहान जाणाऱ्या देवळाच्या शिखराप्रमाणे किंवा शंकूच्या आकारासारखा निमुळत्या होत गेलेल्या सात वर्तुळाकार, रंगीत, गोल आकारांचा लगोरी संच मिळतो. त्या फोडण्यासाठी टेनिसचा चेंडू वापरतात. लगोऱ्या व चेंडू एवढेच साहित्य, साधे-सोपे नियम आणि छोटे मैदान यामुळे हा खेळ बालकांना खेळण्यास सुलभ व प्रिय ठरतो.

६. शिवाजी म्हणतो..

पळापळीचे, उड्या मारण्याचे खेळ खेळून झाल्यावर खूप दमायला होतं. अशा वेळी जेव्हा पळापळीचे

खेळ खेळायचा कंटाळा येतो, तेव्हा एखादा बैठा खेळ खेळावासा वाटतो. त्यातलाच एक मजेशीर खेळ म्हणजे 'शिवाजी म्हणतो..' आता तुम्हांला प्रश्न पडला असेल, शिवाजी म्हणतो म्हणजे नक्की काय? आणि हा खेळ कसा काय होऊ शकतो? म्हणूनच आपण या जुन्या खेळाविषयी अधिक जाणून घेऊया. कोणताही खेळ खेळायचा म्हणजे त्यामध्ये आधी सुटावं लागतं. जो शेवटी राहणार त्याच्यावर राज्य हा नियम सगळ्याच खेळाप्रमाणे या खेळातही लागू होतो, पण या खेळात आणि इतर खेळातला मुख्य फरक असा की, इतर खेळात राज्य येणाऱ्या एकट्या खेळाडूला इतर खेळाडूंना पकडावं, शोधावं लागतं. मात्र या खेळात जो खेळाडू शेवटचा सुटणार त्याच्यावर नियमाप्रमाणे राज्य येतं. तो 'शिवाजी' बनतो आणि इतरांना आज्ञा करतो. तो जे सांगणार ते इतर खेळाडूंना ऐकावं लागतं. मग तो, 'शिवाजी म्हणतो, हसा', डोक्याला हात लावा', 'हसता हसता मधेच थांबा', 'डोळे बंद करा' अशी फर्मानं सोडतो आणि इतर खेळाडू ती ऐकतात आणि त्याप्रमाणे वागतात. जो खेळाडू त्याच्याकडे दुर्लक्ष करेल किंवा चुकेल तो त्या खेळातून बाद होतो. या प्रकारे सगळे बाद होईपर्यंत हा खेळ सुरू राहतो. सगळे बाद झाल्यावर दुसरा कोणीतरी खेळाडू शिवाजी बनतो आणि हा खेळ चालू राहतो. बैठा आणि गमतीशीर असलेला हा खेळ खेळायला खूप मजा येते.

७. गोट्या

विसाव्या शतकाच्या पूर्वार्धात, २५०० मधील दगडाचे छोटे गोळे, ज्यांना पुरातत्त्वशास्त्रज्ञांनी संगमरवरी म्हणून ओळखले होते, मोहेंजोदारोजवळ उत्खननात सिंधू संस्कृतीशी संबंधित असलेल्या ठिकाणी सापडले. मार्बल वापरून विविध खेळ खेळले जातात. संगमरवरी असलेल्या लोकप्रिय खेळांपैकी एकामध्ये, काठी किंवा दगड वापरून जमिनीवर अंदाजे २-३ फूट व्यासाचे वर्तुळ काढले जाते. खेळ सुरू करण्यासाठी प्रत्येक खेळाडू प्रत्येकी २ गोट्यांचे योगदान देतो. वर्तुळाच्या मध्यभागी सर्व संगमरवरी गोळा केल्या जातात. खेळाडूंसाठी वळणे ठरवण्यासाठी, छिद्रापासून अंदाजे ३ फूट अंतरावर एक रेषा काढली जाते. खेळाडू दुसऱ्या ओळीत उभे

राहतात आणि त्यांचे संगमरवरी छिद्रात टाकण्याचा प्रयत करतात. ज्या व्यक्तीचा संगमरवर छिद्राच्या सर्वात जवळ आहे तो प्रथम खेळू शकतो आणि त्यानंतर दुसरा सर्वात जवळ आहे तो खेळतो. खेळ खेळण्यासाठी, खेळाडू ग़ोटीला दुसऱ्या गोटीने मारण्याचा प्रयत्न चालू करतात. खेळाडू डाव्या हाताच्या तर्जनीमध्ये संगमरवरी कडकपणे धरून गोळी मारतो, नंतर उजव्या हाताच्या तर्जनीच्या दाबाने बोटाला धनुष्याच्या तारासारखे मागे ताणतो आणि शेवटी बोट असे सोडतो की मार्बल पुढे उडते. प्रत्येक वेळी, डाव्या हाताच्या अंगठ्याने जमिनीला घट्ट स्पर्श केला पाहिजे. खेळाडू वर्तुळातून मार्बल ठोकण्यासाठी वळण घेतो. त्यांना वर्तुळातून बाहेर काढलेले संगमरवरी स्वत:कडे ठेवायला मिळतात. जेव्हा वर्तुळात कोणतेही संगमरवरी शिल्लक नसतात तेव्हा खेळ संपतो. सर्वाधिक गोट्या (मार्बल) असलेला खेळाडू गेम जिंकतो.

तर हे होते आपले काही पारंपारिक खेळ जे खेळ खेळण्यासाठी पुन्हा लहान व्हावे असे मनोमन वाटते आहे. मात्र ते आता काही शक्य नाही. पण या खेळांची माहिती देऊन हे खेळ आपण आपल्या पुढच्या पिढीपर्यंत पोहचवू शकतो. आणि आपले बालपण त्यांच्या बरोबर असे खेळ खेळून पुन्हा परत मिळवू शकतो.

(सदर लेखासाठी इंटरनेटवरील काही संदर्भ घेण्यात आले आहे.)

राष्ट्र संवर्धनासाठी बलसंवर्धन

डॉ. कुमार उपाध्याय
सहयोगी प्राध्यापक,
चंद्रशेखर आगाशे शा. शि. महाविद्यालय

शक्तीने पावती सुखे, शक्ती नसता विटंबना,
शक्तीने नेटका प्राणी, वैभवे भोगीता दिसे,
कोण पुसे अशक्ताला, बराडी दिसे,
कळा नाही, कांती नाही, शक्ती बुद्धी दुरावली,
साजरी शक्ती तो काया, काया मायाची वाढवी ॥

-संत रामदास स्वामी

वरील श्लोकामध्ये शिवकालीन संत रामदास स्वामी रचित दासबोधामध्ये शारीरिकशक्तीबद्दल महती स्पष्ट केली आहे. रामदासांनी शक्तीबद्दल संकल्पना मांडताना दासबोधामध्ये मनुष्याच्या वर्तनाचे योगी, भोगी, रोगी यामध्ये वर्गीकरण केले आहे. व्यायामाने शक्ती प्राप्त होते आणि शक्तीने आरोग्य प्राप्त होऊन, आनंददायी जीवन जगण्याचा मंत्र रामदासांनी दिला असून त्यात व्यायामाचे महत्त्व विशद केले आहे. परंतु २१ व्या शतकात ही व्यायामाचे महत्त्व भारतीय समाजाला पूर्णपणे समजले आहे की नाही ही संशोधनाची बाब आहे.

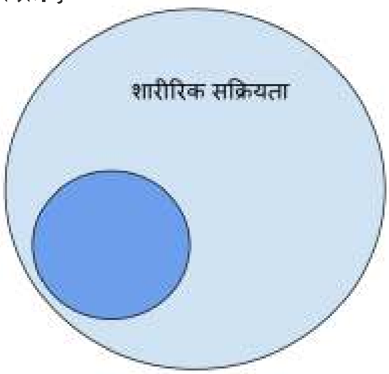
बदलत्या काळानुरूप तंत्रज्ञानातील क्रांती भारतातील शहरी तथा ग्रामीण भागात पसरली आहे या तंत्रज्ञानामुळे मानवी हालचालींवर मर्यादा येऊ लागल्या आहेत. उच्चरक्तदाब, मधुमेह, स्थूलता, हृदयविकार, काही प्रकारचे कर्करोग इत्यादी आजारांचा धोका उद्भवतो आहे. हालचालींचा अभावाने उद्भवणाऱ्या आजारांना; हायपो-कायनेटिक; आजार असे संबोधतात. हेल्थ मॅट्रिक व्हॅल्युएशन संस्था वॉशिंग्टन विद्यापीठ यांनी केलेल्या जागतिक अभ्यासातून मिळालेल्या माहितीच्या आधारावर गेल्या दोन दशकांमध्ये जगामध्ये मधुमेहाचे प्रमाण ४५ टक्क्यांनी वाढले असून, हालचालींवर मर्यादा येऊन वाढलेल्या स्थुलतेशी समप्रमाणित आहे. भारतामध्ये १२३ टक्क्याने मधुमेह या आजाराचे प्रमाण वाढले आहे, याचे प्रमुख कारण बदललेली जीवनशैली होय आणि काही काळातच भारत ही मधुमेहाची राजधानी ओळखली जाईल असे भाकीत केले आहे. जागतिक आरोग्य संघटना भारताच्या अहवालानुसार सर्वेक्षणनुसार २०१२ मध्ये हायपोकायनेटीक आजाराने मृतांची संख्या दहा हजाराने वाढली आहे.

२०२३-२४ मध्ये, मंत्रालयाच्या अर्थसंकल्पातील ३३% राष्ट्रीय आरोग्य अभियानासाठी वाटप करण्यात आले आहे. पुढील सर्वोच्च वाटप १९%, नियामक आणि स्वायत्त संस्थांसाठी, रु. १७,३२३ कोटी., विमा योजनेसाठी वाटप अंदाजे ७,२०० कोटी रुपये आहे, जे २०२२-२३ च्या सुधारित अंदाजापेक्षा १२% जास्त आहे. भारतसरकारतर्फे अर्थसंकल्पामध्ये प्रत्येकी एक रुपयामधील ३० पैसे हे आरोग्यावर खर्च केला जातो, या अर्थसंकल्पातील मोठ्या प्रमाणात खर्च आजारांतून बरे होण्याकरता वापरला जात असून तो खर्च आजारी पडू नये यासाठी कमी आढळतो, उशिराने का होईना उपरती आली आणि ह्यावर मात करण्यासाठी भारत सरकारने काही पावले उचलत 'फिट इंडिया' अंतर्गत अनेक शिफारसी व्यायामाबाबत मांडण्यात आल्या. सुदृढ समाज सुदृढ राष्ट्र निर्माण करतो.

२७ ऑगस्ट २०१९ रोजी भारत सरकारने परिपत्रक काढले. या परिपत्रकांमध्ये २९ ऑगस्ट २०१९ रोजी विद्यार्थी, शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी सर्व जण किमान दहा हजार पावले चालून सुदृढ भारत अभियाना-अंतर्गत सहभाग नोंदवावे, एक महिन्याचा व्यायामबाबतचा प्रशिक्षण आराखडा सादर करावा असे यु.जी.सी. अंतर्गत येणाऱ्या महाविद्यालयांना बंधनकारक केले गेले. शारीरिक सक्रियता उपक्रमाचे उत्तम उदाहरण आहे. जितके शारीरिकरित्या सक्रिय तितके आरोग्यदायी जीवनशैली असलेल्या नागरिकांची संख्या जास्त तेवढी त्या राष्ट्राची संपत्ती जास्त. बऱ्याचदा अर्थशास्त्रमध्ये जास्त रोगी आजारी लोकसंख्या हे राष्ट्राची समस्या दर्शवतात. पण हीच सुदृढ लोकसंख्या राष्ट्राची संपत्ती दर्शवतात. भारतीय संस्कृतीमध्ये शारीरिक सक्रियता प्रत्येक उत्सवामध्ये नवरात्रातील गरबा किंवा दांडिया तर आषाढी कार्तिकी मधील वारीमध्ये भजनातील तालबद्ध नृत्य असेल किंवा गणपती उत्सवातील ढोल ताशा लेझीम पथक असेल, मकर संक्रांतिच्या निमित्ताने सांघिक सूर्यनमस्कार, गावच्या जत्रेमध्ये देवाच्या पालखीसोबत नाचणे व विविध स्पर्धांमध्ये भाग घेणे इत्यादी अनेक उदाहरणे आढळतात. शारीरिक सक्रियता युक्त देश म्हणून जगभरातील दहा देशांपैकी भारताचा सातवा क्रमांक लागतो त्यामागे आपली भारतीय संस्कृती महत्त्वाचे योगदान देत आहे. ही शारीरिक सक्रियता केवळ संस्कृतीचा भाग नसून त्यामुळे शारीरिकसुदृढता साधणे हे उद्दिष्ट साध्य होते. सदर उद्दिष्ट साध्य करण्याकरीता शारीरिक सक्रियता, व्यायाम, शारीरिक सुदृढता ही संकल्पना जाणून घणे महत्त्वाचे आहे.

शारीरिक सक्रियता: नॅशनल हेल्थ अँड फिटनेस अकॅडमी यांच्यानुसार; मोठ्या अस्थि, स्नायूंमध्ये होणाऱ्या हालचालीस शारीरिक सक्रियता असे संबोधले आहे''. अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन यांच्यानुसार; अस्थिस्नायूंच्या आकुंचनाने शरीरातील ऊर्जा खर्च होण्याचा दर वाढतो अशा शारीरिक हालचालीस शारीरिक सक्रियता असे संबोधले आहे. चालणे, धावणे, सायकलिंग करणे, घरगुती व्यायाम करणे, टेकडी चढणे, जोरात धावणे, पोहणे, घरातील कामकाज करणे, कपडे धुणे, बागकाम करणे, घरातील साहित्य आवरणे, कुत्र्यासोबत चालणे किंवा फिरायला घेऊन जाणे इत्यादी प्रकार शारीरिक सक्रियतेमध्ये समाविष्ट आहेत.

आकृती क्र. १



प्रत्येक व्यायाम ही शारीरिक सक्रियता उपक्रम असते. शारीरिक सक्रियतेमध्ये व्यायाम हाशारीरिक सक्रियतेचा भाग आहे, पण प्रत्येक शारीरिक सक्रियता उपक्रम हे व्यायाम असू शकत नाही. कामाला सायकलवर जाणे किंवा चालत जाणे हे शारीरिक सक्रियतेचे उदाहरण आहे. उदा. घरी कामकाज करणे, कामावर जाताना सायकल वापरणे किंवा चालत जाणे, बाजारात वस्तू आणण्यासाठी पिशवी हातात घवून चालत जाणे, जिना चढत ऑफिसला जाणे हे शारीरिक सक्रियतेचे उदाहरण असू शकतात ही क्रिया म्हणजे व्यायाम नव्हे, त्यासाठी व्यायामाची व्याख्या समजून घेणे गरजेचे आहे.

व्यायामाची व्याख्या: नॅशनल हेल्थ अँड फिटनेस अकॅडमी ऑस्ट्रेलिया यांच्या मते; आरोग्य शारीरिक सुदृढता व कार्यमान विकासाच्या दृष्टीने आणि समाजाभिमुखता वाढवण्याच्या उद्दिष्टाने केली जाणारी नियोजनबद्ध शारीरिक सक्रियता उपक्रमास व्यायाम असे संबोधले आहे.

युनायटेड स्टेट सर्जन यांच्या मते; शारीरिक सुदृढता घटक विकसित करण्याच्या हेतूने किंवा निगा राखण्याच्या हेतूने केली जाणारी रचनाबद्ध सातत्यपूर्ण वारंवार नियोजनबद्ध शारीरिक हालचालीस व्यायाम असे संबोधले आहे. ह्या दोन्ही व्याख्यवरून व्यायाम हे शारीरिक सुदृढता घटक विकसित करण्यासाठी उपयुक्त आहे असे संबोधले आहे तर मग ही शारीरिक सुदृढता म्हणजे काय हे पुढील व्याख्येमध्ये जाणून घेऊया.

जेव्हा कोणत्याही शारीरिक सक्रियतेमध्ये कवळ उष्मांक खर्च करणे हे उद्देश न ठेवता सुदृढता घटक विकसित करण्याच्या हेतूने रचनाबद्ध, सातत्यपूर्ण, वारंवार, नियोजनबद्ध शारीरिक हालचाली घडतात तेव्हा त्याचे रूपांतर व्यायामात होते.

शारीरिक सुदृढता: दैनंदिन कामकाज कमीत कमी थकून पूर्ण करण्याची व अचानक येणाऱ्या आव्हानांसाठी तयार असण्याची शरीराची क्षमता म्हणजे शारीरिक सुदृढता असे संबोधले जाते''. ही शारीरिक सुदृढता वेगवेगळ्या प्रकारच्या व्यायामामुळे विकसित होते. व्यायामाच्या परिणामानुरूप ११ घटक पडतात, त्यांची दोन संचामध्ये विभागणी केली आहे.

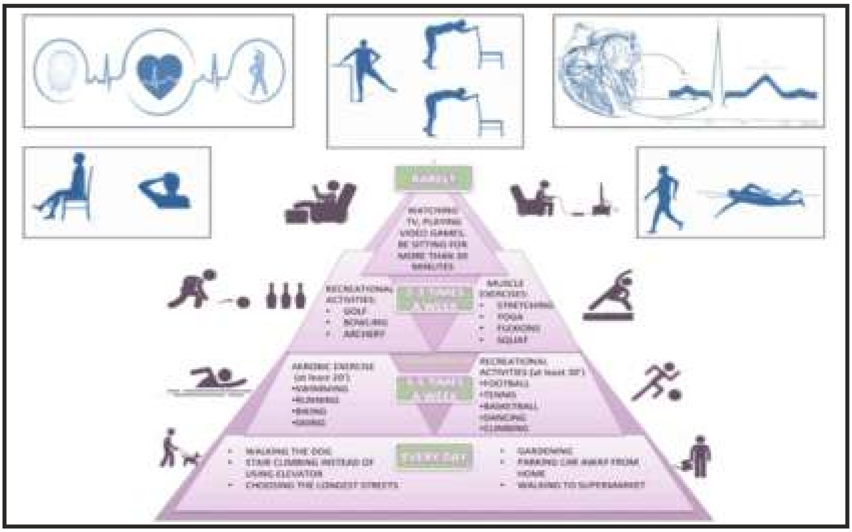
आरोग्य विकसित करण्याच्या दृष्टीने, आयुर्मान वाढवण्याच्या दृष्टीने व दर्जात्मक आयुष्य जगण्याच्या दृष्टीने लागणाऱ्या मूलभूत सुदृढता घटक संचास आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता घटक असे संबोधले आहे, तर दैनंदिन कामकाज कौशल्यपूर्ण कमीतकमी थकून करण्यासाठी लागणाऱ्या विशेष सुदृढता घटक संचास कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता घटक असे संबोधतात''.

रुधिराभिसरण दमदारपणा, स्नायूंची ताकद व दमदारपणा लवचिकपणा आणि शरीरसंघटन ''आरोग्यधिष्टीत शारीरिक सुदृढतेचे'' हे घटक आहेत. चपळता, तोल, समन्वय, शक्ती, वेग आणि प्रतिक्रिया काळ हे कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढतेचे घटक आहेत.

शारीरिक सुदृढता घटक विकासामध्ये सर्वप्रथम आरोग्यधिष्टीत शारीरिक सुदृढताघटक विकसित करण्यावर भर दिला जातो. आरोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता घटक हा प्राथमिक घटक असून तो विकसित झाल्यानंतर कौशल्याधिष्ठित शारीरिक घटकविकास साधणे. सोयीस्कर ठरते, सर्वसाधारणपणे खेळाडू कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढतेचे घटक विकास करण्यावर जास्त भर देतात.

प्रौढ व्यक्तीसाठी जागतिक आरोग्य संघटनेच्या शिफारशीनुसार शारीरिक सुदृढता घटक विकसित करण्यासाठी किंवा सुदृढता स्तर आहे तसेच राखण्यासाठी पिरॅमिड दिले आहे. ज्यामध्ये प्रामुख्याने रुधिराभिसरण दमदारपणा स्नायूंची ताकद व दमदारपणा, स्नायूंचा लवचिकपणा आणि शारीरिक सक्रियता यावर भर दिला आहे, तो सदर शारीरिक-सक्रियता पिरॅमिडमध्ये पाहायला मिळेल.

आकृती क्र.२ बैठी जीवनशैलीशी संबंधित आजारांना प्रतिबंध करण्यासाठी जागतिक आरोग्य संघटनेने (डब्ल्यूएचओ) सुचविलेल्या एका आठवड्यातील आपल्या सामान्य जीवनातील शारीरिक सक्रियता मार्गदर्शक तत्त्वांचे पिरामिड हे शारीरिक सक्रियता शिफारशींच्या पिरॅमिडचे प्रतिनिधित्व करते. तळाशी दैनंदिन शारीरिक सक्रियतांसाठी सूचना आहेत आणि शीर्षस्थानी क्वचितच करण्यासाठी शारीरिक सक्रियता आहेत.



दररोज : शारीरिक सक्रियता ज्याद्वारे आपण दिवसभर क्रियाशील राहू आपले काम करण्यासाठी इतरांवर अवलंबून न राहता आपले काम आपण करणे, झाडणे, बागकाम करणे, कपडे धुणे, जिना चढणे उतरणे इत्यादी यंत्रांवर न आधारित राहता स्वतःचे काम स्वतः करणे. या कामामुळे दिवसभर शरीरातील अतिरिक्त उष्मांक खर्च होऊन, मानसिक व शारीरिक स्तरावर निरोगी राहतो.

आठवड्यातून ३-५ दिवस : रुधिराभिसरण दमदारपणा वाढवण्यासाठी धावणे, चालणे, टेकडी चढणे, सायकलिंग करणे पोहणे, विविध प्रकारचे संगीतावर तालबध्द नाचणे, ग्रुप ॲक्टिव्हिटी स्पिनिंग करणे, सांघिक व्यायाम प्रकार करणे ज्याद्वारे फुफ्फुसाची, हृदयाची व रक्तवाहिन्यांची कार्यक्षमता विकसित होऊन स्नायू प्रदीर्घ काळापर्यंत आकुंचन राहण्याची क्षमता वाढते.

आठवड्यातून २-३ दिवस : स्नायूंची ताकद व दमदारपणा वाढवण्यासाठी स्वतःच्या भाराने केला जाणारा व्यायाम किंवा वेट ट्रेनिंग व रेझिस्टन्स ट्रेनिंग यामध्ये डंबेल्सवेट किंवा मशीनमध्ये केला जाणारा व्यायाम ज्यामुळे स्नायूंची क्षमता विकसित होऊन हाडांची घनता वाढते. सांध्यांमध्ये तसेच स्नायूमधील लवचिकपणा वाढवून ताण कमी करण्याच्या हेतूने केला जाणारा योगासने, ताणाचे व्यायाम प्रकार विविध स्ट्रेचिंग प्रकार, कवायत प्रकार ही उदाहरणे आहेत. लवचिकपणा वाढवण्याच्या व्यायाममुळे सांध्यांवरील अतिरिक्त ताण-तणाव कमी करण्यासाठी उपयुक्त, सांध्यांचे आरोग्य सुधारते.

आठवड्यातून क्वचित : एकाच ठिकाणी ३० मिनिटावर अधिक काळ बसू नये, प्रदीर्घकाळ टेलिव्हिजन पाहू नये, मोबाईलवर गेम खेळत बसू नये इत्यादी जीवनशैलीत आवश्यक बदल अपेक्षित.

रुधिराभिसरण दमदारपणा स्नायूंची ताकद व दमदारपणा आणि लवचिकपणा या घटकांवर आधारित व्यायाम पद्धती सर्वांगसुंदर व्यायाम पद्धती असे समजावे, केवळ एकाच व्यायाम पद्धतीचा फायदा हा मोजकाच असेल पण त्यासोबत शारीरिक सक्रियता या घटकांचा व्यायामात अंतर्भूत केल्यास त्याचे फायदे खालील प्रमाणे आढळतील.

शारीरिक फायदे :

- रुधिराभिसरण क्षमता विकसित होते.
- रक्तसंचार वाढतो.

- स्नायूंचा लवचिकपणा वाढतो.
- खेळातील कार्यमान वाढते.
- वजन आटोक्यात राहते.
- शरीर पीळदार बनते.
- चयापचयाचा दर वाढतो.
- शारीरिक सक्रियते दरम्यान शरीरातील चरबी जास्त खर्च होते.
- शरीरांची स्थिती शरीरधारणा सुधारते.
- रोगप्रतिकारक शक्ती विकसित होते. हृदयाशी संबंधित आजार आणि कर्करोग होण्याचा धोका कमी होतो.
- आयुर्मान वाढते.
- रक्ताची द्रवता वाढते. त्यामुळे हृदय रोग आणि स्ट्रोकचा धोका कमी होतो.
- रक्तातील मेदाचे प्रमाण किंवा शरीरातील मेदाचे प्रमाण कमी होते.
- रक्तदाब सुरळीत होतो आणि उच्च रक्तदाबाचा धोका टाळू शकतो.
- मधुमेह नियंत्रणात राहतो किंवा टाळण्यासाठी उपयुक्त.
- ऑस्टियोपोरोसिस नामक हाडांच्या ठिसूळपणा संबंधित आजार होत नाही.
- हाडे मजबूत होतात.
- गाढ झोप लागते.
- पाठीचे दुखणे किंवा सांध्यांचे दुखणे कमी होते.
- थकव्याच्या स्थितीमधून ताजेतवाने होण्यासाठी लागणारा वेळ कमी होतो.
- आजारी पडल्यानंतर किंवा दुखापत झाल्यानंतर बरे होण्यासाठी कमीत कमी काळ लागतो.
- वृद्धत्त्व दर कमी होतो व तारुण्य जास्त काळ टिकते.

बौद्धिक आणि मानसिक फायदे :

व्यायामामुळे नियंत्रणात येणाऱ्या बाबी	**व्यायामामुळे सुधारणाऱ्या बाबी**
कामाच्या ठिकाणी गैरहजेरी	शैक्षणिक कार्यमान
व्यसनाधीनता	आत्मविश्वास
गोंधळ	मानसिक स्थैर्य
क्रोध	बौद्धिक कार्यक्षमता
ताणतणाव	स्वनियंत्रण
डोकेदुखी	स्मरणशक्ती
शत्रूत्त्व	संवेदना
मानसिक विकृती	कामजीवनातील समाधान
नैराश्य	निरामयता
चिडचिड	कार्यक्षमता
तापट स्वभाव	क्रियाशीलता

कामातील चुका व त्रुटी	सकारात्मक स्व प्रतिमा
चिंता	निद्रा
भयगंड	सर्जनशीलता

सामाजिक फायदे:

- मानवी नात्यांमध्ये आपुलकी निर्माण होते.
- अंतर बाह्य संप्रेषण कौशल्य सुधारते.
- अहंकार भाव कमी होऊन संवाद वाढण्यास मदत होते.
- एकत्वाची व सुरक्षिततेची भावना निर्माण होते.
- सहकार्याची आणि बंधुत्वाची भावना विकसित होते.
- मानव आणि निसर्ग यातील संबंध दृढ होतो.
- सकारात्मक जीवन शैलीसाठी इतरांनाही प्रेरणा मिळते.
- मानवी हितसंबंध जोपासले जाते.
- स्वावलंबी जीवन जगण्यासाठी उपयोग होतो.

वरील सर्व फायदे हे केवळ व्यायाम केल्यामुळे प्राप्त होतात असे नाही, तर व्यायामासोबत शारीरिक सक्रियता राखल्यास वरील फायदे जलद प्राप्त होतात. व्यायामपटू आणि व्यायाम प्रशिक्षक ह्यांनी वरिल बाब लक्षात घेतल्यास व्यायामाने अपेक्षित ध्येय साधण्यासाठी नक्कीच मदत होईल. शारीरिक मानसिक, सामाजिक बदल शारीरिक हालचालीने घडत असल्यामुळे कवी कालिदासांचे ''कुमारसंभवम'' यासाहित्यातील वाक्य येथे खरे ठरते.

''शरीरमाद्यं खलु धर्म साधन''

सदर लेख लिहिण्यामागे उद्दिष्ट म्हणजे लोप पावत चाललेली आपली शारीरिक सक्रियता संस्कृती पुन्हा विकसित करूया. सांघिक शारीरिक सक्रियता आणि व्यायामाद्वारे व्यक्ती निर्माणासोबत राष्ट्र निर्माण करूया. राष्ट्रकार्यात समर्पित सर्व कट्टर व्यायाम पंथीय समाजास सदर लेख समर्पित.

बलोपासना नित्य नेमे करावी
बळे आगळी किर्ती विश्वे भरावी
जिथे शक्ती युक्ती तथा ईश भक्ती
तेथेच मिळे देह-देशास मुक्ती ॥

दासबोध, शक्तिनिरुपण -संत रामदास स्वामी:

संदर्भ :

iihttps://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7492403/

iiihttps://indianexpress.com/article/education/ugc-asks-faculty-students-to-walk-10000-steps-each-as-pm-modi-

will-launch-fit-india-movement-5940486/

ivhttps://www.acsm.org/docs/default-source/publications-files/acsm-guidelines-download-10th-

edabf32a97415a400e9b3be594a6cd7fbf.pdf?sfvrsn=aaa6d2b2_0

vInfographic of physical activity guidelines during our normal life in one week, suggested by the World Health

Organization (WHO)

Maharashtriya Mandal's

Chandrashekhar Agashe College of Physical Education

NAAC Accredited | Affiliated to Savitribai Phule Pune University

Recognized by Govt. of Maharashtra & National Council for Teacher Education

Since - 1977

GREAT FUTURE IN Phy. Edn. & SPORTS CAREER

COURSES OFFERED

- B.P.Ed. 2 years
- M.P.Ed. 2 years
- M.Phil. (Physical Education) (Vacational) 2 years
- Ph.D. (Physical Education)
- C.P.Ed.(Summer Vacation)

ADD ON COURSES

Certificate Courses in:-

- Gym. Instructor
- Aerobics Instructor
- Yoga
- Sports Conditioning
- Spoken English & Soft Skill
- Sport Coaching (Football, Basketball, Handball, Volleyball and Athletics)

HIGH PLACEMENT RECORD

- Salary start ₹ 15,000 to 20,000/- onwards.
- Position in renowned school, college & sport club.
- Linkage school, company & club.

Key Features

- Educational & Sports Campus spread across 32 acres
- Passionate, Committed and Qualified Faculty
- High Placement Records

CAREER OPPORTUNITIES

TEACHING

SCHOOL

NON SCHOOL SETTINGS
- Commercial Sports Clubs

COACHING
- Interscholastic Programs
- Intercollegiate Programs
- Commercial Sport Club

FITNESS AND HEALTH RELATED
- Personal Trainer
- Corporate Fitness
- Athletic Trainer

SPORTS MANAGEMENT
- Competition Organization
- Sports Facility Management
- Commercial Sports Clubs Management
- Health Club Management

SPORTS RELATED
- Sports Photography & Journalism
- Sports Officiating
- Consultancy

For more details:-

Website: www.dhepune.gov.in
www.mahacet.org
www.agashecollege.org

Email: info@agashecollege.org
Mobile: 9545455910, 9922910629, 9158009695
Phone: 020-24261872, 020-24262312

जि.प.प्रा.शाळा.पारडी.